

綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

106 期 2012.7

特別報導

跨越國境看見合作，

雨林咖啡的微革命



生產者上菜 轆篙筍 常鮮家常味

本月話題

重返灣寶遊樂會+西瓜節



跨越國境看見合作， 雨林咖啡的微革命

每年七月的第一個星期六為國際合作節。在合作節前夕，四月底五月初主婦聯盟合作社組了一支見學團，隨雨林咖啡負責人吳子鈺前往產地印尼齊參訪。透過雨林咖啡，也讓我們再想想跨越國境的合作。

航 向南方的旅程，雖有八天，但交通時間就佔了四天，飛機從台北到雅加達、雅加達轉棉蘭就是一天，再由棉蘭開車到亞齊又是十二至十四小時，這樣的路徑就是這五年來子鈺買咖啡所必須經歷的旅程。

像是跟著子鈺去買咖啡，走了一趟才真實感受台灣到蘇門答臘的時空切換；而亞齊當地的咖啡農友和子鈺的駐地工作夥伴不再模糊，而是有了名字和鮮明臉孔。像子鈺所說：「沒有貼近的追索，沒有謙卑的反省，真正的理解就無從發生。」

公路上的課， 雨林消失與種植園的開發

亞齊，雨林咖啡的產區，蘇門答臘島的西北方，在清晨穆斯林的早禱聲中出發，窄小的二線道公路領著我們一路急馳行去。穿越看不到盡頭的種植園，

公路兩側的土地因濫墾濫伐猶如開腸剖肚般；行經類地仍不斷有落石滾下的山壁，黃泥水在馬路中蜿蜒，就像台灣山區風災或水患後的景象。人類對環境的掠奪就在眼前當下，跨國企業享受了好處，在地人卻承受了苦果。子鈺說，目前蘇門答臘的雨林消失反倒是和棕櫚與橡膠大規模栽種有關，咖啡若是採傳統樹蔭栽培影響反而較小。

子鈺的駐地夥伴之一Anna，從事環境運動多年。她說，油棕櫚從種植到成熟可採果榨油至少需要五年，十年就需要進行樹種更新，油棕櫚相當耗水，一旦種植之後也會造成村落和農地缺水。大型跨國公司為取得大面積土地，往往會威脅農民賣地再雇用他們，而收購價格也由西方大企業決定，農民的處境可說是每況愈下。帝國殖民結束了，但殖民經濟卻以一種更陰柔巧詐的型態在全球繼續擴張掠奪。

村落的一課， 因為咖啡有了關係與關心

經過十二個小時的車程，晚間來到中亞齊的咖啡產區—Bener Merah。二位咖啡契作農友已在客廳等候來自台灣的我們，在鮮豔的地毯上用完晚餐，我們分別住進三戶農友家，小村落沒有旅舍，農友的家就是我們的家。

雨林咖啡今年購買來源有三：契作農友二位，在Bener Merah的契作咖啡農，一位是七十多歲的Salim先生（子鈺暱稱他是咖啡爸爸，雨林咖啡持續合作的農友），另一位則是六十歲左右的Syarifuddin；另外有向村子購買（類似台灣的產銷班，由村長，即村子的第一線收購者協助組織農民集貨），以及來

自中間收購者（擁有製程所需設備）。子鈺也特別安排與這三類農友或收購者的會面交流。

晨光中，和咖啡爸爸一起去咖啡園體驗採收，咖啡園採行友善環境的樹蔭栽培，生態豐富的園子有果樹、咖啡樹和豆科喬木等混生的樹種。豆科植物可以固氮，落葉回歸土地即是最好的有機質，不用殺草劑的園子，草相豐富，漫步其中好像踩在綠地毯一般。不過，咖啡爸爸說，年紀大了除雜草工作相對吃力，果園很多地方是採收時才會走到，原來勞動力老化在印尼咖啡園也是如此。

因此，咖啡園的栽培管理、除草勞動力需求、採收人力、採收工資、農

友的生活改善，這幾年雨林咖啡也從社區回饋中具體行動，以高於當地收購價5%~10%的價格，直接回饋給契作農民和村落，購買農民需要的除草機、補助村落的給水系統、補助清真寺興建等，從公共面回應農民和村落的需求。

和村子的咖啡農友一起喝咖啡

直接向村子買也是子鈺的購買管道之一，經過四年的摸索和人性試煉，和村子打交道的經驗比較豐富了，子鈺選擇與年輕觀念好可溝通的村長（在地第一線收購者）合作，共同提升咖啡的品質。村長Yalya是年輕一輩的農友，當天邀請了或長或少的農友十四人一起與會，而咖啡農與台灣消費者的交流就從喝咖啡開始。

在印尼咖啡是磨成細粉狀直接沖入熱水，一匙的咖啡粉、二匙的糖，農友沖了一大壺的咖啡，並仔細觀察聆聽大家喝完咖啡的表情和評語，當我們直呼「太甜了」但是很香，逗得農友哈哈大笑。

合作社這邊也準備了掛耳包、洛神花蜜餞。農友從未見過他們栽種的咖啡豆到了台灣是何種樣貌呈現，理事主席黃淑德特別示範掛耳包沖泡方式，農友端起沖好的咖啡，喝一口後直搖頭「沒有糖，不習慣」，但是以糖醃製的洛神花蜜餞就得到高度肯定，農友舉起大拇



上：教育仍是脫貧的最佳途徑，雨林咖啡的社區回饋有相當比例用於提供獎學金、小學教科書以及樂器，圖為今年受贈樂器的村落小學。
中：雨林咖啡協助村落建置給水設施。
下：雨林咖啡契作的農戶採取友善環境的樹蔭栽培，果樹、咖啡樹和豆科喬木共生，減緩熱帶雨林的消逝。



因理念相近，吳子鈺與印尼環境運動者組成跨國的工作團隊（左起Darjo、吳子鈺、Anggia、Arma），透過咖啡關懷雨林生態。



跨國企業的大型種植園砍伐雨林、耗費水資源，破壞生態平衡。

指表示「甜甜的，好吃」。

印尼也產洛神，農友詢問很多關於洛神花蜜餞如何加工的問題。農民的貧困往往因為只會賣農產原料，不懂如何加工或是欠缺設備，因此淑德也鼓勵他們學習簡易的加工，提升農產品的附加價值，這也算是咖啡交流的插曲一章。



因主婦聯盟合作社的來訪，村落農友首次見到喝他們咖啡的台灣消費者。

教育是脫貧和改變的途徑

雨林咖啡的社區回饋大部分用在教育方面，包括與位於棉蘭的蘇北大學 (Universitas Sumatera Utara, USU) 的研究獎學金合作計畫，已從一個系所 (二〇〇八年的生物系) 增加到二〇一二年包括生物、農經、森林及人類四個系所，二〇一二年起也開始提供咖啡產區白象大學 (Universitas Gajah Putih di Takengon, Aceh Tengah) 獎學金。今年也和產區的教育單位合作，舉辦高中生的咖啡徵文比賽，看著參加徵文的二位高中生以略顯生澀但充滿勇氣的語調擔任翻譯，終於了解到子鈺所說的「被他們求知的眼神所感動」。而社區回饋也走進小學，不論是捐贈教科書或是笛子、竹琴等樂器，子鈺說：「樂器就是要讓大家可以一起玩，也許下一個貝多芬就是其中一人。」

可以制定政策、影響國家未來是印尼的年輕人，也是來自農村的吳子鈺相信，教育仍是脫貧和改變的途徑。

期盼有故事的咖啡帶來改變

這社會這世界要有改變，是靠有些人心中仍有純真、傻直、浪漫和奇想。吳子鈺因緣際會去了印尼，參與南亞海嘯後的村落重建規劃，有機會認識一群充滿理想卻貧窮的環境運動者，志不窮的人們相互打氣，思索著台灣和蘇門答

臘可以如何彼此看見，二〇〇七年起經過一年深入咖啡產區艱辛的田野調查，了解咖啡產業與農民生計息息相關，吳子鈺和他的印尼夥伴展開一項大膽且天真的行動，那當下沒人懂得咖啡買賣，但他們還是付諸行動。

二〇〇八年七月吳子鈺從印尼進了第一批三千公斤的咖啡豆，當貨櫃車來到他家時，他才驚覺巷子太小，貨櫃車根本無法進入，只好請朋友用小貨車協助卸貨，再分批運回家中。還不知咖啡要賣給誰，子鈺就靜靜欣賞了兩天滿屋子的咖啡豆，再一人獨自扛著一百包的咖啡豆上二樓工作區存放。扛豆子上二樓時，吳子鈺心有所感對這第一包豆子說：「如果我還有機會見到你，就代表這行動成功了。」天助自助者，吳子鈺順利賣出第一批的豆子，也進行下一年、再一年的咖啡豆購買、社區回饋及研究獎學金提供。在台灣和蘇門答臘之間，移動、行動、省思，吳子鈺認真地說：「如果公平貿易失去動態實踐，容易淪為消費端以正義之名的空洞販賣或商業操作。」

咖啡是工具不是目的。透過咖啡，吳子鈺串起印尼咖啡農和年輕社運者，不僅是建立咖啡與雨林關懷的消費支持平台，豐富台灣對於咖啡產業勞動者和生產知識，也讓台灣在全球性的雨林關懷議題上找到可使力的支點。綠

編輯室報告

一八四四年羅虛戴爾公平先趨社在英國誕生，揭開了合作社運動的序幕，經過了一百多年的發展，為了加強全世界對於合作社的認識，聯合國更訂定二〇一二年為「國際合作社年」，肯定合作社對於經濟發展的貢獻。身為合作社的一份子，我們衷心期待「合作社事業打造更美好的世界」這個理想能夠被實現。

在慶祝「國際合作社年」與共同購買二十週年的當下，看見許多合作的可能性。本月《特別報導》走訪雨林咖啡的產地，從跨境合作中，透過咖啡串起印尼咖啡農和年輕社運者，建立咖啡與雨林關懷的消費支持平台，也讓台灣在全球性的雨林關懷議題上找到可使力的支點。而今年的灣寶西瓜節注入了不同的合作元素，結合共同購買二十週年系列慶祝活動，重溫灣寶與主婦合作的故事，也在土地音樂會裡聽見對前主席麗芬的想念。

在《台灣coop》單元中，跟著于躍門老師重新溫習合作社的七大原則，這次于老師給解說員出了考題，透過問題讓大家對於合作社更加認識，也對合作社的未來有了更多想像。然而合作之路要如何邁步向前？除了集合消費力量支持本土農糧、改變世界之外，對於未來生活的藍圖，共生、共育、共老的規劃，也許是接下來我們可以思考的。綠

目錄

特別報導	跨越國境看見合作，雨林咖啡的微革命
本月話題	文／張雅雲 圖／鐘元鴻、張雅雲 2 重返灣寶遊樂會+西瓜節 瓜甜情意綿！
台灣coop	文／潘嘉慧 圖／林永欽、康椒媛 6
國際連線	合作社的經營原則 整理／邱忻正 圖／潘嘉慧 8 合作社事業打造更美好的世界
地區營運	文／陳民傑 圖／國際合作社聯盟 (ICA) 網站提供 10
基金會專欄	莫忘生活 生活營運 文／陳來紅 圖／葉曼玲 12 走入社區，發現看不見的危險——二二社員環境教育活動
美好晚年	文／圖／陳儒璋 14 不該讓老人及照顧者孤獨無助——在地共老的配套措施 (二)
工作日誌	文／楊佳玲 圖／陳欽春 16 從農地到餐桌，合作向前行！——春季農友大會紀實
菜籃物語	文／何有倫 圖／莊俊彥 18 大雨嶺蘋果花捎來的訊息 文／圖／施宏昇 20
永續農業	守護水圳，守護餐桌上的糧食 文／陳慈慧 22 你拔的是稗草還是稻草？ 文／圖／廖德明 24
我們的賣	有你同行不孤單——憶晏子 文／張月瑩 26 我最愛合作社的——「工作人員」 文／程悅君 圖／吳國禎 28
生活者主張	烘焙料理一點都不難——洽發烘焙教室學習分享 文／詹寶珠 29 遇見洋蔥的香甜 文／張鳳英 圖／池依林 30
土地詩篇	感謝！主婦聯盟 文／蘇綉鳳 31
生產者上菜	轎篙筍常鮮家常菜味 食譜示範／洪振坤夫婦 文／圖／潘嘉慧 32



圖案製作/haru

綠主張 月刊

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

發行單位
有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人：黃淑德
總編輯：黃仁棟
編輯委員：許秀嬌、陳來紅、李孟瑩、李修璋、邱忻正、蔡青珩、張伶美
主編：張雅雲 採訪編輯：潘嘉慧
電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.hucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@hucc-coop.tw
美術設計：泓線有限公司
製版印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司



趣味

西瓜趣味競賽中，參加的人們奮力擔著西瓜向前跑、用力吐出西瓜籽；龍雲宮裡有小西瓜土地歌謠闖關遊戲、知性的農情開講等，讓整場活動熱鬧滾滾，絕無冷場！



開場

芳鄰成長園的獨輪車、大布偶、踩高蹺...等踩街表演熱鬧上場，為西瓜節的活動揭開序幕（右）。合作社的辣媽太鼓隊，身著黃色反核T恤，又一次亮眼演出，鼓聲撼動了每一個人的心！



紀念

因為麗芬的牽成，灣寶社區與合作社有機會串連在一起。為了紀念摯愛的前主席謝麗芬，在龍雲宮後的小公園，一場土地音樂會正在進行中。麗芬的爸媽和大家一起以「千風之歌」唱出了思念與不捨。那天，我們都紅了眼眶……

本月話題

文／潘嘉慧
圖／林永欽·康淑媛·潘嘉慧

6月16日活動前夕，西南氣流帶來的大雨夾帶著颶風形成的消息，讓我們有一點點的擔心，工作人員前兩天還特地前往灣寶討論雨天備案，只見純樸的農友們，誠心向龍雲宮祈求，希望諸神保佑。那天，在老天爺的庇佑下，活動一切順利圓滿，沒有受到雨的擾亂，每個人帶著西瓜一般甜甜蜜蜜的笑容，開心參與其中！

風沙驟雨！甜甜蜜蜜！

灣寶社區音樂會 + 西瓜節



煮食

每一次籌備會中「讓社員回程吃什麼？」總是引起熱烈的討論。社區的媽媽們在龍雲宮旁的廚房裡賣力煮食，這油飯裡有滿滿的心意，希望社員在回家的路上可以吃得飽飽。（攝影：潘欽）



巡田

西瓜生態導覽報名踴躍，當天有二百多人一起走在社區田間，道路塞滿了這群從都市來的遊客，充滿了好奇心。蘇綉鳳老師拿著畸型瓜，跟大家說明為什麼西瓜會長成這樣呢？大伙兒專注聽著。



市集

龍雲宮前廣場市集裡，有在地友善的農產品、社區媽媽的手作熟食，還有濃濃的人情味。看洪箱大姐抱著西瓜笑得開心、聽同仁手搖西瓜扇叫得賣力。

合作社的經營原則

整理／邱忻正 圖／潘嘉慧

于躍門老師說，大家都回答得很好，並做補充說明。



第二組代表—趙倩報告該組的討論結果。



解說員回訓的第一堂課—合作社的經營原則。

六月六日，北南、北北分社舉辦解說員回訓課程的第一堂課，邀請逢甲大學合作經濟學系的于躍門老師來為大家複習全球合作社都奉行不悖的「合作社經營原則」，讓大家對合作社又有一番深刻的了解與省思。

為了讓社員更認識合作社，二〇〇七年十二月起，理事會通過入社說明會辦法，即往後入社的社員均須參加入社說明會，對於合作社的理念有基本認識及認同，並清楚了解社員的權利與義務後，成為一個有質量的合作人。從那時起，「合作社的七大原則」成為入說解說的其中一個重點，透過每一場的入社說明，每一個解說員的解說及每一次的利用，不斷宣揚合作社的理念。

社會、經濟與環境平衡的永續之道

于老師說整個地球可以分為三個面向：社會、經濟與環境，以前的人並不覺得三者有什麼關聯，所以才會有發展經濟卻忽略社會與環境的情況發生。但是現在不同了，大家意識到社會中要注意經濟的公平性，社會的生存也跟環境息息相關，而且經濟的發展更與環境資

源密不可分，要同時兼顧社會、環境與經濟的永續發展，才算是對地球友善的事。所以近年來國際間紛紛重視綠色的信念，希望地球可以更好，於是「透過生活實踐，維護綠色地球」就成了我們台灣主婦聯盟生活消費合作社的共同願望。而這種社會形態的理念行銷在出售產品的同時也將理念一起推廣出去；不同於一般的行銷，當產品用完了力量也就消失了。

于老師提出一個問題，究竟「我們合作社是社團法人還是財團法人？是營利組織還是非營利組織呢？」仔細想想，因為我們合作社是以消費為目的所成立的，年度結餘並不是依股東比例分配到決策人身上，而是留在組織來利用，所以是非營利組織；又因為社團法人是數人頭的，達一定人數才能設立，不像財團法人須擁有一定基礎的錢才能成立，所以我們合作社屬於非營利組織的社團法人。合作社組織從一八四四年英國羅虛戴爾公平消費合作社成立全世界第一家合作社開始，一直持續經營至今，原因就是合作社除了組織價值上講求自助、自治、民主、平等、公平以

一、自願與公開的社員制 (Voluntary and Open Membership)

合作社是自願的組織，開放給能夠來利用並願意接受社員責任的人加入，沒有性別、社會、種族、政治或宗教的差別待遇。

二、社員民主治理 (Democratic Member Control)

合作社是民主的組織，由能積極的參與政策及決策的社員所管控。選任人員對社員負責。凡社員開會均是一人一票行使權利，與其他層級的合作社也是以民主的方式來結合運作。

三、社員經濟參與 (Member Economic Participation)

每位社員公平貢獻股金並以民主的方式管控合作社的股本。至少一部分的股本變成共同的財產，同時對股金的報酬設限。若有結餘要分配作為以下的用途：提存準備金以供組織發展、按交易額比例分紅，以及支持社員認可的其他事項。一百多年前，二十八位紡織工人中的Charles Howarth提出的「按交易額比例分紅」的概念，成為讓合作社成功經營的關鍵。

四、自治與自立 (Autonomy and Independence)

合作社是由社員管控的自治與自助的組織。如果合作社與其他組織，包含與政府機關簽約或向外部資源來募集資本，必須要能確保仍由社員民主管控及維持合作社的自治才可為之。

五、教育、訓練與宣導 (Education, Training and Information)

合作社對社員、選任人員、經理以及聘僱的工作人員要提供教育與訓練，使其能有效的幫助合作社的發展。對於一般大眾尤其是年輕人及意見領袖，要宣揚合作社的本質與益處以增進其對合作社的了解。

六、社間合作 (Co-operation among Co-operatives)

合作社要有有效的服務社員，並藉地方、區域、全國及國際架構間的共同運作來強化合作運動。

七、關懷地區社區 (Concern for Community)

合作社經由社員認可的政策，為社區的持續發展努力。(作者：月刊編輯委員) 綠

編按：因月刊篇幅有限，當天分組討論的內容整理將刊登於合作社網站，歡迎社員上網閱讀。

及團結；在倫理價值上更做到誠實、開放、社會責任及關心他人。

七大原則再複習

當初羅虛戴爾的二十八位紡織工人討論出合作社經營的六大原則，隨著一次大戰、二次大戰、冷戰時期結束等環境變遷而有所修正，到一九九五年於東京舉行的國際合作聯盟 (International Co-operative Alliance, 簡稱ICA) 大會上，增列了第七原則。上述的核心價值於是落實在組織的營運之中，那就是：

合作社事業打造更美好的世界

文／陳民傑 圖／國際合作社聯盟 (ICA) 網站提供



1~2 安地斯山區是馬鈴薯的故鄉，Cauqueva合作社正努力拯救這裡幾千種的馬鈴薯品種。
3 當年由7隻小豬開始，如今養豬已經成為婦女社員們的替代生計來源。
4 這些盧安達婦女彼此扶持，成功走出歷史的悲情。

聯合國將二〇一二訂為「國際合作社年」(International Year of Cooperatives)

「為主題，呼籲各國政府與世人提高對合作社事業的認識，並投入資源以打造一個有利合作社發展的環境(參考：<http://www.2012.coop/>)。在世界各地，尤其是發展中國家，許多合作社對消除貧窮、創造就業機會與加強在地社會融合有顯著貢獻。「合作社故事」網站(<http://www.stories.coop/>)收集了各領域合作社的介紹，本期從中節錄幾個農業合作社的故事，這些合作社的發展軌跡，皆展現出農民群體如何在資本壟斷的縫隙中，或是在國家失靈的時候，尋得出路。

跨國企業已經成為我們的食物生產者，並且與當代的環境與社會問題脫離不了關係。例如，美國以近乎無垠的玉米田、大豆田，或是密集型養牛場，透過大規模的工業化生產模式，成為世界農業大國。在這些工業化的生產過程中，農業早已與自然脫節，昔日農民與

土地共生的田園情景不再；而跨國資本觸及耕種、飼養乃至食品加工、通路行銷等環節，高效率的垂直式整合使傳統農業急速被巨大資本所吞併，小農逐漸被邊緣化，也從我們的食物供應鏈中退位。

在這樣的大環境中，更是突顯了合作社的可貴。這是一種基於互助、平等、民主與團結為基礎的自願結合，實現個人財富、專業知識等等各種資源的整合。對於被壓在資本巨輪底下的小農而言，這樣的結合超越了原本微薄的人力量，開啟了改變命運的可能性；而在更為宏觀的層次，合作社的經營向世人展現出經濟發展與社會責任共存的可行性，是各國農業永續經營的出路之一。

阿根廷Cauqueva合作社

Cauqueva是位於阿根廷胡胡伊省(Jujuy)一個由一〇九位小農所組成的農業合作社，社員以當地原住民為主，每戶的農耕地平均一·五公頃。

這裡位處安地斯山脈，是馬鈴薯的故鄉，這片土地至今仍然種植著幾千種馬鈴薯品種，這些品種的顏色足以排列成彩虹色譜。如此珍貴的生物多樣性，卻因為大規模農業的規格化而可能消失。Cauqueva合作社所做的，正是拯救這份大地賜予人類的禮物。

合作社在一九九六年成立，協助農民提高安地斯山區作物的產量、提供機械設備與種子、技術培訓，以及產品推

廣。合作社經營一家小餐館，也成立了一座農村生活博物館，作為傳統作物及原住民文化的傳播管道。

二〇〇二年，Cauqueva榮獲生物多樣性慢食大賞(Slow Food Award for Biodiversity)。在二〇〇四年，國際慢食協會開始了一個保護與推廣來自塔夫拉達·德烏瑪瓦卡(Quebrada de Humahuaca)馬鈴薯品種的計畫，並在海拔二千一百至三千八百公尺的耕地上確認並記錄了多個品種，包括紫色的Papa Azul。當然，這些都只是安地斯山區馬鈴薯品種的極小部分而已。

Cauqueva也從事農產品加工，並將產品帶到各個國際展銷會；這樣的國際推廣不可能靠小農的單獨力量達成。合作社經營隊成員Javier Rodriguez說：「把這些邊緣地區的小農組織起來，便創造出民主參與的空間與機會，進而實現共同發展。」合作社同時主導一個稱作Tejiendo Esperanzas(意即「編織夢想」)的網絡，由六十五個團體及公私機構所組成，共同管理由阿根廷政府出資的農民小額貸款基金。(注一)

盧安達Mayange 豬農合作社

盧安達是世界最貧窮的國家之一，其東南部的Mayange是這個國家最貧窮的地區。這個地方至今依然遺留著一九九四年種族滅絕事件的傷疤。原本茂密的森林，如今卻因為幾十年來的伐

木與採礦活動而承受著土壤侵蝕及乾旱的惡果。這裡的二萬五千位居民，與農作物一同在貧瘠的土地上為存活而掙扎，農民每天只有少於一美金的收入。在二〇〇九年，六十名婦女聚在一起尋找農耕以外的出路以改善生活，而且希望新的生計來源不需要過於依賴逐年遞減的雨水。他們當中大部分人在種族屠殺事件中喪失丈夫。

在哥倫比亞大學經濟學家傑佛瑞·薩克斯(Jeffrey Sachs)以及洛杉磯光源基金會(Pilot Light Foundation)的共同推動下，這群婦女與千禧年村莊計畫(Millennium Villages Project)合作，組成「Mayange豬農合作社」，由婦女社員共同承擔飼養小豬的工作。他們從基金會取得七千美元，建造了一座豬舍，買下七隻小豬。到了二〇一一年，原有的七隻小豬已經變成七十四隻，他們賣給當地農戶或其他新成立的合作社，實現了自給農耕以外的替代生計，且不用再過度依賴降雨量。

豬農合作社的未來目標包括增加豬隻、建造更多豬舍。他們也計劃設立自己的屠宰場。婦女們希望可以將豬肉出售到盧安達首都吉佳利的超市，因為豬肉的售價比小豬隻高。(注二)

注一：改寫自stories.coop網站，原作者：Carla Ranicki。
注二：改寫自stories.coop網站，原作者：Ratha Tep。

營運出 地區好生活

沒有人是孤獨的活著，沒有人是孤單的在照顧。——瑞典國家的照顧福利政策原則

文／陳來紅 圖／葉曼玲

「如果過了明天，我連你都忘記了，也請緊握我的手，陪我繼續走下去。」在《明日的記憶》電影中患阿滋海默症的男主角如此說。電影中的佐伯雅行（渡邊謙）是知名廣告公司主管，工作賣力認真，不但受老闆肯定，也備受下屬愛戴，但阿滋海默症讓他的人生劇烈的改變，也深深的困擾著不離不棄負擔照顧的妻子。

觀察我生活周遭的兩個例子，阿滋海默症者活生生的折磨著照顧的親人（多數是女人），無論已經終結的或正在苦難中，這些女性照顧者都瀕臨免疫力崩潰之苦，但是仍要擔起照顧之責。做為婦運者想問的是：如果是女人失智呢？有財力，有愛心，有能力照顧的是誰？作為合作運動者也想著：合作社這樣的組織能做什么？我常常在思索著這樣的課題。多少社員其實正在過著

正是等同於現在最夯的「社會企業」，而我們卻選擇了最艱難的民主任務——組織合作社。

二〇〇〇年命名時，我們以「台灣主婦聯盟生活消費合作社」提出申請，被當年的公務員主管挑戰的是：怎可用「台灣」兩字？而我們的答覆是：這是我們志願連結服務的範圍。怎可用「主婦聯盟」？我們的答覆是：主婦聯盟基金會的董監事會授權通過。（他們很難理解我們竟是同一群人，以兩個組織所抱持的社會理想而分工的共同組織。）怎可用「生活」？生活太抽象了吧？我們的答覆是：將生命中所要的需求，從出生的照顧到臨終的服務，通通具體羅列入服務項目。這主管還嗆我們：這組織若可以通過，我這公務員可以不幹啦！這樣堅持的公務員，真的在本社通過後申請退休。時代的民主巨輪，真的與此刻的社會經濟變遷一樣，讓很多人難以適應。

台灣的消費合作社以「台灣主婦聯盟生活」為名，我們是首創。我們的創社初衷：以生活者自許，以台灣為服務範圍，以聯盟主婦為使命，以更好的生活為願景，以社員從出生到老死的服务為目的。

孤單照顧親人的日子呢？不僅是阿滋海默症而已。

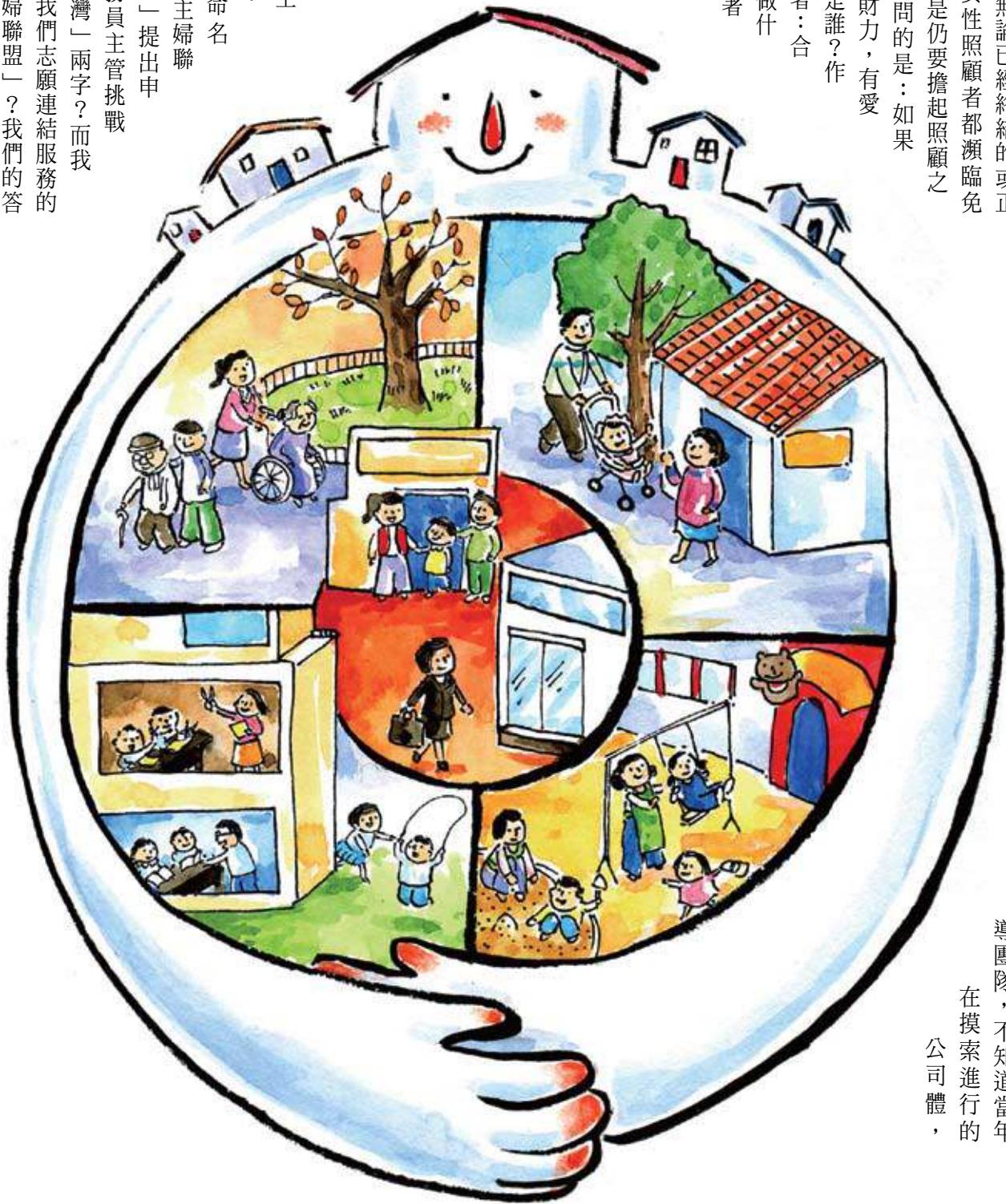
地區營運究竟要營運出甚麼？

全社各地的地區營運委員會與社員，這些年紛紛在摸索著。理事會與職員也探討地區營運的模式與辦法。是各式各樣的課程、還是各式各樣的活動呢？或是各式各樣的小團體？常常有這樣的聲音出現，有些地區營運因為社員

參與不熱絡而停擺中，有些地區有熱心委員與社員的堅持正活潑地營運著。到底，地區營運究竟要營運出甚麼？

我們的創社初衷 以生活者自許

綠主張共同購買運動進入第八年，才開始申請登記全國性合作社。籌備階段時討論開會的頻率很高，討論的議題五花八門，從名稱到服務項目等等；登記申請也歷經數次波折，足以寫出漫長篇幅。「綠主張」共同購買領導團隊，不知道當年在摸索進行的公司體，



落實普及照顧的營運

合作社草創時，我也以資深的婦運者進入行政院婦女權益委員會（如今改為性別平等會），兩個組織都以婦女權益為目標。而官方與民間的雙重任務，至今依然在進行著。再則以劉毓秀為主要研議者為首，彭婉如基金會輔助國家的政策實驗推動的團隊下，「普及照顧政策研議」所謂的普及，即是《綠主張》曾報導過的作為（註），也是楊佳羚連載的瑞典經驗——平價、優質、近便性的普及福利照顧。

「沒有人是孤獨的活著，沒有人是孤單的在照顧。」瑞典國家的照顧福利政策原則，究竟如何？在二〇一〇年歲末受彭婉如基金會的力邀下，我終於來

到百年前，康有為去過的國度，也與他有一樣的感慨，為何將困苦的低收入者的社會住宅安排在市中心呢？那個見不得人活得不好的國家，是怎麼做到的？我們合作社的地區營運究竟要營運出甚麼？當台灣的國家普及照顧政策已經上路，我們的合作社可以做些什麼？可以營運出這樣的地區社會嗎？這也許是接下來社員可以思考的。

（作者：曾任行政院婦女權益促進基金會常務董事、普及照顧政策研議小組創組召集人及現任委員）

註：九十期《女性與健康》單元——健康老年，就在老人聚會中心；九十六、九十八期——瑞典健康生活的他山之石；九十九期——共創宜人的社區。

走入社區，發現看不見的危險—— 二〇一二社員環境教育活動

文·圖／陳儒璋



生態環境導覽員梁麗娟講師，帶領學員行走東勢林場步道，觀看林場水土保持設施之設計概念。

二〇一二年二月起，美牛瘦肉精的議題開始發燒，至今仍不見政府為食品安全把關的決心；三一一日本福島核災滿週年，台灣四座核電廠依舊狀況百出讓人心驚；四月起的油電雙漲政策，凸顯政府草率決策與台電無效率經營，更成為內政部長挑戰環保團體的議題。

然而，另一方面我們也看見人民的力量正逐漸覺醒並開始凝聚，從一連串的反核活動、抗議瘦肉精行動到最近「我是人我反核」的跨界串連力量，民間團體始終相信來自個人自身意識的覺醒乃至行動才是社會最珍貴的資產。

二〇一二年合作社社員環境教育活動，即是以「食物安全」和「核災與能源」兩大主題為基礎，一同關心蔬菜硝酸鹽、基因改造作物、食品添加物、核能和輻射等等生活中看不見的危險，期許站所及社員都能成為社區環境教育的行動據點及在地力量。

綠食育：食品添加物×硝酸鹽×

農藥×基改

「英國小孩的校園飲食也太奇怪了

吧，怎麼都是油炸的東西？還有人吃巧克力棒當中餐，真是難以想像！比起來台灣的校園午餐算不錯了！」社員一面在站所內看著《校園主廚奧利佛》影片，手裡拿著鄰近地區學校的午餐菜單熱烈的討論著。

「這試紙的顏色也太深了吧，這樣的話硝酸鹽濃度會有多高啊！」學員一面手腳俐落的切著葉菜，一面不忘轉頭看著另一組同學手上硝酸鹽試紙的顏色，親眼觀察總是比黑板上的數字更來得身歷其境。

我們相信每個站所及社員都是當地社區的環境教育種子，因此我們在新竹、桃園、台北及宜蘭地區各舉辦一梯次的食物安全種子講師培訓課程。在十多個小時的密集活動中，大家不僅學到食品添加物、硝酸鹽及基因改造作物等食物安全的基本概念，更重要的是他們在課程最後一天，都能藉由分組討論，實際帶領夥伴進行一堂三十分鐘的飲食教育活動，行動永遠都最富有感染力！

台中地區則是以「築綠講座」的方式，分享蔬菜硝酸鹽、農藥殘留及食品添加物議題，更將活動範圍拉至站所附近的

社區及學校，思考如何使最基本的飲食需求，成為增進社區環境保護的一環。

綠生活：非核家園×綠色能源×

綠建築×綠背包

「很多人都說沒有核能我們會缺電，是真的嗎？面對核能風險，我們可以做些什麼呢？」在讀完《我們禁不起一次核災》一書和看完《輻射入餐桌》影片後，社員總是提出這樣的問題。當開始思索為何以及該如何行動的當下，環境議題的意識其實就已開始在腦中萌芽。

就如同培訓各站所的食物安全種子講師，今年下半年起我們也將在台北、桃園、與新竹各舉辦一梯次的能源教育種子講師培訓課程，希望這批在地人才於結訓之後，有能力設計活潑且具專業知識的社區課程，透過合作社地區營運的網絡持續拓展與深耕，因為由下而上的行動永遠最為持久與動人！

台中地區則是以分享節能避核災、綠建築、綠背包、DIY手做實踐等課程及參訪活動，了解現今生活環境風險，親身實踐源頭減量，以及認識腳下踩踏的土地，期望創造更多生活環保的可能性。

越來越精采

如果覺得錯過上半年的活動讓你十分扼腕，別擔心，我們下半年還有一連串精采不斷的課程。

暑假就是要有夏令營，不論是食在好

玩親子飲食營還是能源魔法小學堂，互動與實作課程絕對精采可期。如果你想辦活動卻苦無想法或是需要援手，歡迎洽詢我們或是詢問各分社地區營運專員。

戶外踏查小旅行一直都是最為熱門的活動，四月份台中地區已舉辦一場「水土保持之旅：東勢林場」活動，緊接著七月份更將推出「螃蟹會說話」大城、福寶、芳苑濕地生態漫步」行程；另外，在北部地區，我們將推出一系列秋季參訪行程，內容有無基改農區、再生能源基地及社區綠建築等，若想參加請持續注意二〇一二合作社社員環境教育的後續訊息囉！

社區的力量

二〇〇六年起，合作社委託主婦聯盟環境保護基金會執行社員環境教育計畫，其目的就是希望社員能藉由各種環境教育活動瞭解環境議題，學習如何透過個人或合作的力量，發現生活中的環境問題並尋求解決方式，並進而在日常生活中落實生活環保，讓社員也能成為「綠色世代」的一分子。

期待合作社站所能成為社區環境教育據點，每一位社員都成為社區朝向永續生活更前進一步的力量。（作者：主婦聯盟環境保護基金會主任）

【活動一】

惠而不廢～DIY手作實踐

透過蝶古巴特輕鬆改造，增加收納空間，維持居家環境整潔，增加美學風氣。

- 首場：7/21(六)，上午10:00-12:00，彰化站所。
- 次場：8/11(六)，上午9:30-11:30，惠來站所。
- 費用：材料費50元。
- 備註：社員需自備中、大型廢棄塑膠用品，如寶特瓶等。

【活動二】

螃蟹會說話～大城、福寶、芳苑濕地生態漫步

- 日期：7/8(日) 13:00-19:00
- 集合：三民站（中市西區三民西路61號）、彰化站（彰市中華西路165號）
- 費用：每人\$350（含車資、午餐），歡迎攜眷。非社員、基金會會友，每人\$450。
- 名額：40人。
- 招生期程：報名及繳費至7/4（三）截止，6/25（一）～7/3（二）內取消報名則退全額二分之一，7/5（四）後取消報名恕不退費。
- 活動行程：詳細行程請至主婦聯盟基金會官網（www.huf.org.tw）查詢
- 洽詢：台中分事務所秘書處
04-2375-5234 / huaf@huf.org.tw

不該讓老人及照顧者孤獨無助—— 在地共老的配套措施（二）

文／楊佳玲 圖／陳欽春

在瑞典，在地老化的精神一方面要仰賴「積極健康促進」政策，透過老人聚會中心（詳見《綠主張》第九十期），以及與自然和諧共存的良好生活與休閒環境，增進老人身心健康；另一方面則需要如上期所介紹的居家服務，協助老人能在地維持其熟悉的生活，越久越好。在這一期專欄中，我將介紹另外兩個讓老人在地老化的配套措施——失智老人日間中心與家屬支持中心。

失智老人日間中心

在《台灣女生 瑞典樂活》書中，我曾訪問一位老人特別住宅（即二十四小時都有看護的住宅，屬於機構式的老人照顧）的院長 Sosan。五年後，Sosan 成為隆德市專門照顧失智者的護士，以增進照顧人員對失智的了解，並且給予老人特別住宅關於照顧失智病人的一些協助。

在二〇一〇年的瑞典參訪中，我們也參觀了照顧失智老人的日間中心。

瑞典老人在輕度失智時仍在自宅，評估員會視其狀況安排他到失智老人日間中心，若情況惡化則再轉到機構式的老人特別住宅。失智老人日間中心的目的和老人聚會中心很像，都是要讓老人能減緩失能，在自宅居住的時間能越久越好。唯一不同的地方在於，老人聚會中心是給健康老人的地方；而失智老人日間中心則是讓失智老人白天能有活動的地方。

我們參訪失智老人中心時，正值老人們要回家的時候。有的是計程車司機來接，這也是隆德市的老人及身心障礙者福利，所搭的計程車車資以公車車資計費，讓不方便的人有行的權利。這個中心有回憶寶盒、各式活動（如文字接龍）、有溫和聲光刺激的休息室等等，提供老人各項認知刺激，並透過生活實作保持其自理生活的能力。

當我們問及中心附近的鄰居是否排斥這樣的中心設置在社區，負責人的回答是：「民眾的恐懼是出於無知，因此

要教育民眾。」台灣現在有越來越多所謂 gated community，在千萬豪宅裡有豪華公共設施、保全，卻養成更多自掃門前雪的心態，也曾發生有些社區拒絕身心障礙人士成為其住戶的消息。我們應該做更多社會教育，讓民眾看見差異、尊重差異。

家屬支持中心

雖然瑞典提供普及的社會福利服務，但仍有七十%的老人照顧是由家人提供，照顧者主要是同樣年邁的伴侶。然而，瑞典卻很晚才承認家人大量承擔照顧工作，遲至二〇〇九年才開始有家屬支持中心，正視家屬在做這些無償照顧勞動時的需求。例如，該中心每週都有午茶時間，家屬到中心的這段時間，市政府就會安排照顧人員到家中照顧老人，因此家屬支持中心和喘息服務有良好的銜接。

家屬支持中心除了有電話專線供照顧老病家人的家屬諮詢之外，每週午茶時間的內容也包括與照顧相關的醫療法律知識，或是文學作品欣賞、蛋糕烘焙及社交活動，一方面讓家屬增進照顧知能，並讓家屬有機會分享照顧者的心情；另一方面也提供喘息的空間，讓家屬可以從繁重的照顧工作中抽離開來。

家屬支持中心還有一項簡單而貼心的設計，讓照顧者能隨身攜帶一張「緊

急聯絡黃卡」，上面有家屬的姓名、受照顧者的姓名、年紀、住址電話等基本資料。萬一照顧者在外面發生意外，救護人員發現他身上攜有黃卡，就會立刻啟動支援系統，向市府照顧單位聯繫，安排照顧家中待照顧的人。

我在翻譯這項措施時就深為感動，因為在學成歸國前一年，我在瑞典當了一年的「暫時性單親」，和三歲的女兒一起在瑞典生活。我常擔心如果在上下學途中發生意外，誰能幫我去接在幼兒園的女兒。在台灣有許多照顧特殊疾病的家長最常說：「萬一我發生了什麼事，這孩子怎麼辦？」然而，有這樣的黃卡，以及普及的居家服務照顧與社服照顧，就能讓照顧者覺得並非所有重擔都由一人或個別家庭承擔，還有整個國家社會的支持。

最令人感動的是，家屬支持中心的工作人員說：「家屬的照顧是自願，而非義務！」我們常認為這樣的觀念不適合崇尚孝道的台灣社會，但事實上，許多台灣老人缺乏良好的照顧，孤獨感也很高。相較於瑞典，家屬照顧不是義務卻很少將老病完全棄之不管。當國家承擔起繁重的照顧工作，才能讓家屬更投入情感支持及生活中的照顧，並且家屬是在有政府支持的情形下自願照顧。這都是值得我們學習的。（作者：瑞典隆德大學社會學博士、高師大性別教育研究所助理教授、著有《台灣女生 瑞典樂活》）



1. 失智老人日間中心的佈置，有家的感覺。
2. 家屬支持中心工作人員說明緊急黃卡的功用。
3. 回憶寶盒、舊式帽子都是刺激老人記憶的好道具。
4. 在客廳玩耍的鸚鵡讓失智老人們感到生氣勃勃。

春季農友大會紀實

文／何有倫 圖／莊俊彥

從農地到餐桌，合作向前行！

在合作社與農友、生產者的合作過程，就像是站在同一艘船上的伙伴關係，共同航向前方，期待農友栽種出健康、安全的蔬果，過程中需要不斷的溝通與成長。每年定期舉辦的農友交流大會，有合作教育的推廣、農業技術的交流等等，也是合作社與生產者的交流平台。



一一〇一一年十二月市場上出現缺一菜，社員沒有充足又美味的冬季蔬果可以吃；而農友不只是沒有收入，支出反而增加。過年前曾有農友開玩笑請合作社寄些泡麵給農友，因為年關難過。看天吃飯的農作物，因天候因素造成蔬菜病害嚴重，或是大雨後泡水爛掉，無法採收就沒有收入，農友一次又一次重新買種子、種苗，一次又一次地重新耕種，例如：有位農友的大小番茄前後種了五次，耗費的人力、時間、物力難以衡量，盡人事之後也只能期待氣候回穩，聽天命了。菜價雖高，但無菜可採收也就等於無功。十二月原是菜土卻成了菜金，但農友開心不起來。

共同運輸，農友社員都安心

夏季即將來到，高溫多雨的氣候又會影響蔬果的生長。今年四月底的農友大會，我們和農友一起討論夏季蔬果生產及運輸的問題，希望能避免缺菜的情形。以往到了炎熱的夏季，常溫運輸會影響蔬果的品質，葉菜類變得不耐放，增加耗損；若中南部農友完全改為冷藏寄送，運費則會提高。因此，菜農大會討論議題之一，即是共同運輸的可行性，請貨運公司安排專車接應，把中南部農友的蔬果運送到北部，集中運送量除了可以分攤運費，降低成本的同时，也提高蔬果品質。

後續中區倉庫將配置大貨車，初

期會接應新竹農友的蔬菜以供應中部社員；我們希望未來不用再請貨運公司專車，而是由合作社來接應中南部農友，甚至也把北部農友的蔬果送到中南部。

落實生產計畫

另一項與農友溝通的議題，即是有關生產計畫的事項。生產計畫的有效性，需要依靠農友定期回報蔬果的生長狀況。農友每天都在田裡，最了解蔬果的生長狀況，若一旦有異常便即時回報，就可以提早通知社員每段時期的蔬果產量。

合作社支持本土農業，以共同購買的方式集結消費力，落實計畫消費，但農作物受天候影響大，即便按照訂定的生產計畫，也有可能因為天災而無法收成，或是氣候變化所有蔬菜一起成熟了。不論是缺菜或生產過盛，我們都應該與農友共同面對問題、討論解決方案，也希望社員能多了解蔬果的生長過程，體諒非人為所能掌握因素的影響。而合作社之後也會推出農事學習課程，讓大家有機會接觸更多農事，體會到農友的辛苦，有同理心才能一起向前走，這也是一種永續。

後記：生產消費一同前進

農友大會中，合作社與農友雙方對冷藏運輸皆達到共識。會議結束後，合作社物流部積極找尋第三方物流來配合，並與農友討論冷藏費用及回收紙箱等問題。集中菜量可以降低冷藏運費，不過，越往南部冷藏運費則越高，這將加重南部農友的負擔。我們需要再討論出適合的支付方式，以免讓單一方面承擔所有費用。

另外，蔬果從田裡到餐桌上，運輸過程只是其中一個環節，而蔬果的降溫必須從田間採收時就開始。因此，合作社再次邀請蔬果預冷專家，向農友強調採收後的處理重點，即降低蔬果呼吸作用所產生的熱度，這將影響蔬果的耐放性。經過再次教育，農友得以調整自己的預冷方式，提高預冷效果，讓農產品從產地到倉庫的前、中環節都控制在低溫狀態；只要後端的理菜以及配送至站所、回到社員家的過程中都能維持低溫，大家才能品嚐到最新鮮美味的蔬果，而農友的辛勤耕作才有價值。如此一來，農友的耗損減少、收入穩定，生產與消費才能繼續一同前進。（作者：產品部專員）



大禹嶺蘋果花捎來的訊息

文·圖／施宏昇

帶著淡粉色的蘋果花。

地，這片山林完整許多，至少茶園及高麗菜園的數量較少，更沒有光禿一片的山林場景。從中橫一〇〇公里處到一〇六公里，由於這個路段的海拔夠高，在這裡生長的蘋果品質穩定、結實均勻，尤其我們兩位農友都只專注在蘋果樹的栽種，品質上更是區域之冠，雖然「還地於林」政策是確定執行的，然而合理管理的果園，應該是在濫墾的林地回收後再逐年收回，而非將山林間辛苦的農民都冠上破壞水土的罪名。

其他如蜜蘋果、金冠、紅金冠、五爪蘋果等品種，結果數量不到往年的三分之一。面對未來可能的強風豪雨，農民的內心早涼透了大半，縱然千辛萬苦爭取了延後山地收回的執行令，似乎老天並沒有因為農民的而努力多給些許眷顧，所謂「歹田望後冬」，往年遇到這種狀況總還能期待來年可以好轉，今年農民的心裡已經不再踏實，「後冬」已經變成了一樣未知！

邱錦城，十多年一路相伴的果農

猶記得十多年前第一次拜訪邱錦城時，令人印象深刻的是恐怖的山路，以及下雨時會雷霆萬鈞的鐵皮工寮，當時是他到山上接管蘋果園的第四年，也是開始有穩定收成的時候，儘管品質穩定性仍不足，由於加入果園經營時間並不長，所以也少了一般老農的慣性與莫名的堅持，因此在溝通上很快就接受了合作社的栽培管理觀念，品質及產量都逐年進步當中，在這個過程中我們看到邱錦城的認真與用心，而他的努力也造就了一「台灣蜜蘋果」與「邱錦城」的等同關係，除了合作社之外，在有

梅雨考驗，影響著果和產量

今年的蘋果花開得晚，卻也因此碰上梅雨的來臨，第一、二批蘋果花的著果量很少，勢必會影響到今年的供應量及品質，對農友來說又是一個歉收的警訊，尤其還要面對未知的天候狀況，實在會讓人擔憂今年的收成，然而灑脫的農民卻覺得，能收一年算一年，收多收少都算是老天的賞賜！樂天也許就是農民必須具有的特質，不過在言語之間還是可以感覺到農民無奈的心境。

目前山上的蘋果，除了開花期較早的青龍蘋果，其結果數量還算不錯外，

經

過幾番波折，蘋果生產者胡志清及邱錦城的果園，總算爭取到足夠的時間讓今年的蘋果能收成，雖然明年如何還是個未知數，至少在花了不少律師及訴訟費用，以及精神上的煎熬後，總算可以緩一口氣，畢竟是農民經營了多年的心血，需要爭取該有的權益。

還地於林，農友希望逐年回收

大禹嶺地區總共有二百多公頃的果園，完全是退輔會的榮民們開墾出來的，相較梨山地區近二千多公頃的開發



1 蘋果園今年暫時保留下來了，但未來的路依舊未知。
2 蘋果農友—邱錦城與胡志清於2011年蘋果收成時的合影。攝影：王竹君
3 蘋果花的花瓣被梅雨打落，影響了著果率。

1



3



2



部經理) 綠

改變觀念，更好生活的實現

合作社影響著社員的生活與消費，而社員的消費也影響著生產者的生計，在這個連結中，大家希望在生產消費的過程中能減少環境的汙染，甚至進階演變成復育自然的功功能，這是一個很理想的狀況，在這樣的期待之前也期望社員能夠有循序漸進的觀念，而非所有的期待都能一次到位。

多年來看到大部分生產者的進步以及觀念的改變，對合作社而言是值得欣慰的事，然而隨著社員持續增加，合作社需要面對更大的期待，生產者不論在質與量也需要不斷的成長。(作者：產品

機通路業界也頗負盛名。儘管農地回歸山林的政策已是談論了十多年的議題，如今要認真執行起來，對台灣高山農業的奇蹟，不論是好的壞、顧及環境保護與否，一律齊頭式回收還是令人感到惋惜。

守護水圳，守護餐桌上的糧食

文／陳慈慧

彰化是非常缺水的地方，因為地面水都大量倚賴地下水；因而成為台灣地層下陷第二嚴重的地方。在這裡，第一次體驗到，原來水龍頭打開是可能流不出水的。水不夠，政府的第一個應對方法，就是向農業要水。因此，不只人缺水，植物更是沒水！

百年荊仔埤圳 灌溉彰南農地

溪州所在的南彰化區域，滋養植物的水來自「荊仔埤圳」。荊仔埤圳是台灣第一條官設埤圳，日日夜夜從溪州的最東邊引肥沃的濁水溪溪水，經過血脈般的幹線、支線、分線，將水分、養分送到沿線七個鄉鎮的大小農田，支撐起數萬戶農家，讓這裡的世代農人安身立命。

因為濁水溪溪水富含微量元素與礦物質，灌溉出來的稻米比一般水田香Q可口，而以「濁水米」聞名台灣；同時，我們家中的盆栽樹木，每十棵就有四棵來自彰化，而溪州是其中苗木最大產地；我們每吃十顆芭樂就有一顆來自溪州，這裡超甜超脆的芭樂可是比賽的常勝軍呢！

只是，在這個重工輕農的時代，工業區蓋在原本的農地，廢水排入農業灌溉系統，而如今缺水，當然也就來搶農業用水。十年前，集集攔河堰興建完成，設置了專管把農業用水送給日後汙染嚴重且爆炸不斷的六輕石化廠。

反對中科搶水 農民護水保糧倉

在工業搶水的爭議中，百年大圳「荊仔埤圳」已經變成一條四天有水、六天沒水，而且水流不到水尾的斷流水圳。依賴她滋養的南彰化一萬八千八百五十甲的農田，有些被迫休耕、廢耕，有些則只好利用地下水。地下水並非沒有成本，視地勢高低，南彰化農業用淺層水井的代價是四萬到三十萬不等；這是農人辛辛苦苦耕作一甲地的稻子，不吃不喝四個月到三年的所有收入。

因此，當中科四期二林園區傳來搶水的消息時，農民無法接受：「這樣繼續下去叫我們如何耕作、生活呢？」居民一次又一次北上陳情，到立法院、環保署、總統府表達心聲；每去台北一次就得放下手邊的農作、耗費一整天的時間。務農的

阿姨阿伯阿公阿嬤並不寬裕，卻還勒緊褲帶，掏出他們可能耕作一分地才有的收入，資助抗爭活動的大小開銷。

至今，農民已經上台北十七次了，只是想好好種田，這小小心願為何這麼難達成？

更荒謬的是，台灣的科學園區早已負債累累、閒置重重，中科四期從二〇〇八年核定至今，根本缺乏廠商進駐，以現在的用水需求，其實可以透過自來水減漏、汙水淨化等低成本、低環境影響的方式取得。而且，我們真的有必要為「蚊子園區」付出這麼大的代價嗎？再者，就算科學園區真的可以帶來所謂的產值，難道就可以犧牲供給我們糧食的農漁民嗎？

「一人一分，全民復耕—反中科戰士授田行動！」

攤開中科四期（二林園區）的規劃圖，不禁讓人嘆氣。

這裡占地六百三十一公頃，二〇〇八年友達光電發文表示「有意願」進駐科學園區，於是，政府便高舉科技大旗為中科巨獸披荊斬棘，搶水、圍地、牽電、隨便安排廢水路線，以致破

壞周遭優質農地，罔顧這個台灣中部重要農業生產區的核心地帶。

如今，友達早就「沒有進駐意願」，面對無以為繼的瓶頸，國科會不得不在今年六月提出中科四期轉型計畫，企圖讓已成為蚊子園區的中科四期偷渡轉型為一般工業區，繼續威脅彰南黃金農業帶。

為了阻止這種荒謬的事情，一群年輕人Kuso 仿效廠商「一紙公文、一份投資意願書，就能讓政府圈地滅農」，成立全國青年活化科學園區聯盟，共同發起「一人一分，全民復耕」活動，邀請全國人民一起來「表達意願」認領農地。我們想要告訴政府：農業很重要、「發展」不是只有那麼一條路！

認領行動預計招募「雜糧復耕大隊」、「糖米凍漲大隊」、「健康蔬食大隊」、「非基改大隊」，集結數千名小農的力量共同表達復耕的意願，完成活化園區、捍衛良田的雙贏任務。至目前為止，我們已累計一千八百七十七人，共認領五千五百二十二畝！我們預計在國科會轉型計畫公布前將意願書送進總統府，表達中科四期轉型為優質農業園區的意願。請持續守護你餐桌上的食物，也誠摯邀請合作社社員們到我們的網站連署認領！

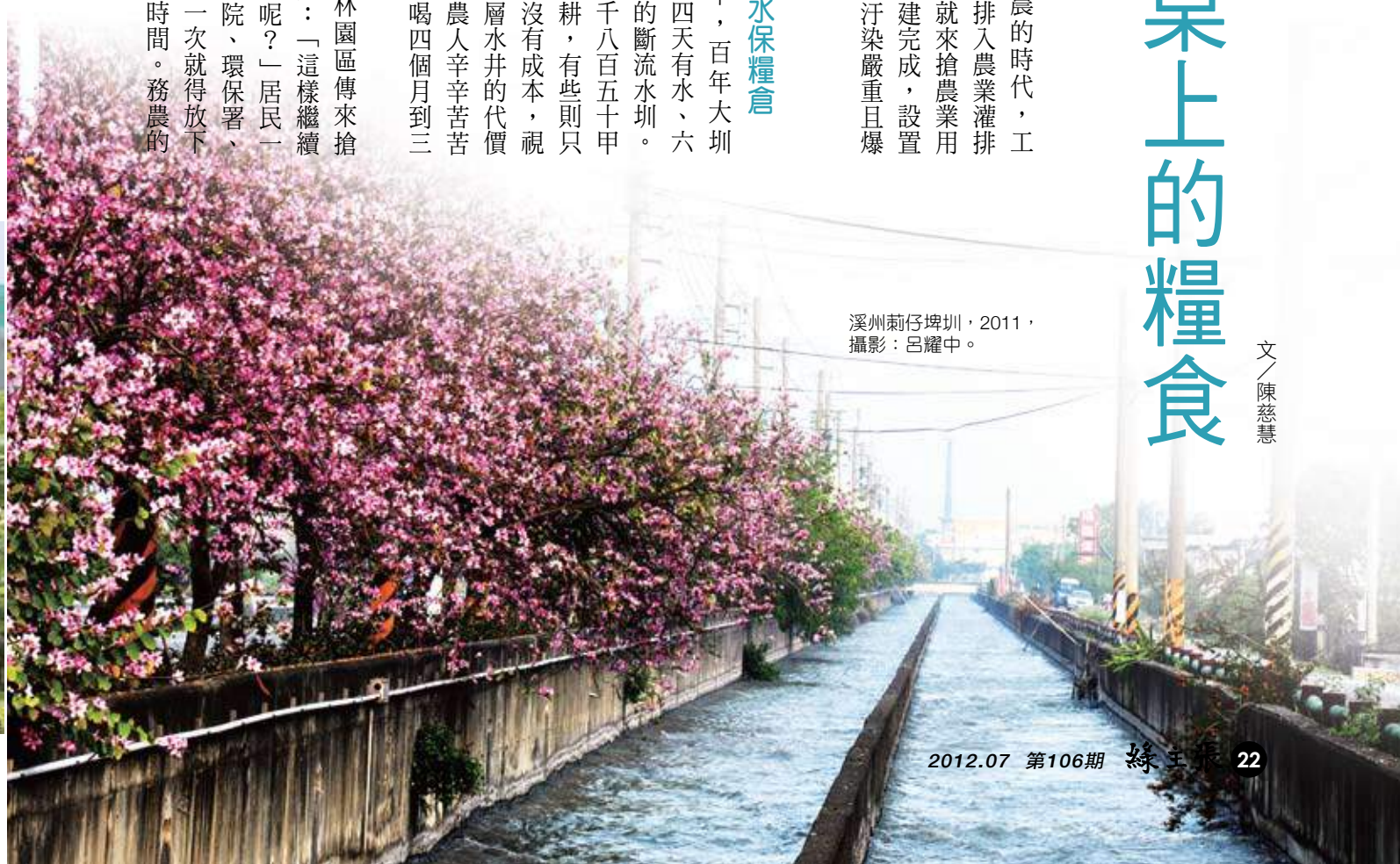
（作者：彰化縣荊仔埤圳產業協會研究員）
※認領網址：<http://goo.gl/J75pq>



從反六輕、國光石化，到反中科四期搶水，82歲的黃錦洲已不知幾度走上台北街頭抗議。現在還擁有約1.5甲農地的他，仍維持種稻、種菜生活。他說，絕不能讓自己的農田荒蕪。2012，攝影：鐘聖雄。



農民謝實元在芭樂園巡田水，2011，攝影：巫宛萍。



溪州荊仔埤圳，2011，攝影：呂耀中。

你拔的是稗草

文：圖／廖德明

還是稻草？

「稻草和稗草怎麼分辨？你拔的是稗草還是稻草？」

五月二十九日，宜蘭仍然飄著雨，合作社生活材小組的委員來到三星稻鴨有機米產銷第一班。來得不是時候，雨勢不停，田裡也見不到鴨子，因為插秧後兩週到曬田之前大約一個月，才是稻鴨在田裡工作的時間，接著稻鴨就會回到鴨場「吃閒飯」。

給都市人的「勤前教育」

聽說要來拔草，可是放眼望去，田裡幾乎不見雜草，因為上個週末有一部遊覽車的社員前來體驗下田拔草了。大家還是興致沖沖，這樣才不虛此行，穿好雨衣，撩起褲管，下田拔草去，可是……草在哪裡？都是稻子，哪有草？稻鴨米的主人，陳文連、陳晉恭父子又要做「勤前教育」了。

「兩腳跨開，稻子從跨下過，這樣才不會跌倒壓到稻子」、「莖桿圓的是稗草，扁的是稻子」、「稗草比較光

滑，稻子則有稻芒」、「稗草通常長得比較突出」，陳文連用手比劃一個小範圍，要大家找稗草在哪裡，果真一點就通。大家低頭巡田找草，還是有人錯把稻草當稗草，但是大家都溼透了，還意外發現田鼠壓彎稻葉築窩，剛出生的小田鼠楚楚可愛，結果被領養回家。經過大家實地巡田的結果，稗草所獲不多，有人不禁說「田間管理做得很好」。

田間管理絕不馬虎

「稻鴨米」是三星有機米產銷班的招牌，由父親陳文連負責養鴨，兒子陳晉恭負責行銷，父子聯手努力經營「稻鴨米」的品牌。種植品種包括益全香米、長秈米、糯米，目前耕作面積約六十公頃，產量約三百六十公噸（乾穀），主要由十三位契作的農友負責生產供應，除了三十年次的班長陳文連，最年輕的班員七十二年次，五十年次的

班員占了半數，相對於其他稻米產銷班，這個班年輕成員算多數。除了自行耕作的「示範園區」，陳家如何管控其他契作農友的田間管理呢？

陳晉恭說：第一是有機驗證，他負責所有契作農友的驗證費用，按照流程驗土、驗水、驗作物，稻穀收成烘乾後，一定要驗有無農藥殘留。偶爾會遇到受到鄰田汙染而檢驗未過的狀況，這時他會要求脫殼（粗糠）後再驗，如果還是未過關，那批稻穀就會被打回票。

第二是肥料管控，所有契作農友的有機肥料，都是由陳晉恭出貨供應，他會逐次登記用量，過多或過少就要查明原因。會不會有人偷用化肥？陳晉恭說，用化肥很容易就看得出來，因為化肥效率高、效用快，稻株分蘗會比施用有機肥料的多出很多，而且葉色也會呈現濃綠，一看就知道。當然，陳文連閒來無事也會去這些契作的田裡走走巡，關心稻子的成長狀況。

好吃的米不寂寞

對於有機肥料的配方，陳晉恭花了不少功夫，也頗有自信，但剛開始也嘗試了好幾年才說服父親接受。原本父親只用黃豆粉，陳晉恭覺得成本太高，營養分不足，於是他試著調製複合配方，將植物性肥料如米糠、黃豆粉、花生粕、茶籽粕、黑芝麻及混合動物性肥料

魚粉等，按照不同的比例送往中興大學做檢驗，分析自製肥料中的氮磷鉀鈣鎂營養成分，也分析重金屬含量，經過實地種植後得出最好的結果。

好吃的米不寂寞，好東西值得與更多人分享，推廣友善環境的耕作方式，未來希望能有更多人投入增加契作的面積。但，誰來耕作？誰來做田間管理？陳晉恭說，老一輩的農人很難改變慣行農法的耕作模式，農友比的是產量而不是質量；他希望更多人投入「稻鴨米」的契作生產，他可以提供技術，培植有機稻作的農友。他也希望年輕人返鄉種田，不必擔心生計，他可以幫忙租田，可以提供肥料，而且按月提供薪水，只要巡田水，把田顧好，穀子交給他來賣就好。這樣的好康，有沒有人要來？

（作者：社員的先生、數年前學家移居宜蘭從事農耕）



▲可愛的小田鼠



▲如何分辨稗草和稻草？大家認真學習。

◀在雨中，大家熱情不減，努力拔草。



2011年晏子在埔里山上休養時，合作社的夥伴們一起去探望她。



共購15週年慶祝活動，晏子帶領大家一起做毛巾操。



當年主婦聯盟基金會在推廣共同購買理念時晏子亦不遺餘力。

有你同行不孤單

——憶晏子



文／張月瑩

前幾天琮晟從台北打電話給我，在他下班回家的路上。他說：「……沒什麼事啦……只是想跟你說，我好想晏子……」我的喉頭哽住了……。想念，一直埋在心深處，不時獨自溫習，隨便一個片段都歷歷在目，彷彿我在台中，而她還在三重。這通不知如何是好的想念電話，讓情緒一下子湧到了胸口。

生活裡總是充滿晏子的回憶，因為有太多的事和物讓人想到她。

敢於圓夢——給人力量的晏子

出外遇到叫不出名字的植物，就會想到晏子，她幾乎認得每一種植物，也是最佳的解說員。記得在李秋涼老師埔里的山上，她帶大家走過鋪滿落葉的桃花心木林，辨識桃花心木的種子盤旋飛落如螺旋槳；抽屜裡還收著那天撿拾的血藤種子，黑黑亮亮可以當圍棋子……。

晏子有一個生日簿，記滿了朋友的生日，她對每一個生日的朋友和同事說生日快樂，送蛋糕或生日禮物。我們常說她亂花錢，但她不覺得。她把錢都花在朋友身上。她常說，她什麼都不缺了，她最大的夢想就是幫助別人圓夢，因此她成立了圓夢社，鼓勵參加的人提出她們想要做卻一直沒去做的事，然後大家陪著她一起完成。我們的生活中有許多小小的希望，總以為可以等哪一天去實現，因此拖延著而終究沒有去做。但我看見晏子認真地在生活中實踐「助人」這件事。

晏子的「無我」是旁人所不能及的，再怎麼忙，只要有人求助，哪怕和她的工作無關，或是心情差需要找人倒垃圾，她也總是放下手邊的工作耐心地傾聽，給予建議或協助，然後自己再加工作到三更半夜。我在總社的日子，很多時候是與婉君、晏子一起加班，一是有伴，再者是下班以後才能比較不受干擾地工作。有一次工作累了，晏子把她合唱團的歌譜拿出來，我們兩人就開始唱起歌

來，先是小聲地唱，後來漸漸忘我，在辦公室另一端的婉君抬頭問道：「這是哪一台啊？」還以為是哪個電台竟播出這般荒腔走板的歌曲。這是歡樂的一幕。

身體力行——堅持美好價值的晏子

晏子的聲音很好聽，是許多會議和活動的最佳主持人。她為亞細亞姐妹會交流所編的毛巾舞和蔬果舞展現了她的歌舞才華及活潑的一面。腦海中一直還留著她帶大家跳舞時調皮的模樣。她的文字也很精鍊，在一些產品包裝上都還看得到；而給組織部同仁留下印象深刻的，應該是她挑錯別字的敏銳吧！到她手上的文宣或報告，錯別字總是自動跳出來，大家也被訓練得更嚴謹，不會再出現「企劃」或是「部份」這種錯誤。

企畫的工作很花腦力，事情似乎永遠做不完。因為寬容，晏子同時也承受更多負面的情緒和壓力，但她從不以負面情緒為出路，堅持正面處理問題、解決問題。她送同仁「不抱怨手環」，希望我們處理問題時不被負面想法和情緒左右。

晏子對環保身體力行：她吃素是為了環保；她不吃洗餐盒裝的食物，是為了不製造垃圾；她也不喝咖啡，為的是可以少砍些雨林……

有關晏子的回憶，每個人都有說不完的故事。在我心目中，我很佩服晏子身體力行的精神，去實踐她所堅持的價值。這樣的精神不因肉體的離開而消逝，也是伴我走合作之路的動力。

案頭的晴天娃娃是晏子送給部門同仁的，每個人都有一個。她左右擺著頭，好像是天使晏子在對大家說：要快樂喔！也要加油！（作者：台中分社組織課課長）

編按：晏若仁，朋友都叫她「晏子」，曾任主婦聯盟基金會秘書長。進入合作社後曾擔任主任秘書、組織部經理等職務。

我最愛合作社的——

「工作人員」

文／程悅君 圖／吳國禎

——踏入合作社站所，馬上有人跟你打招呼：「悅君，你好！」這是到任何賣場購物都不可能發生的事，但這樣的情景天天在合作社上演著，甚至連偶爾代勞的孩子也認識。

第一次打電話到站所，報出名字後，正愁不知該如何說明自己是誰以及有什麼事，工作人員竟能立刻連結名字和人，很快的解決問題，這種經驗更是絕無僅有的，常讓我感動不已。

會到合作社購買產品的社員，必定有自己的堅持——為家人及自己選購最放心的食物和用品。我發現，合作社的工作人員不只叫得出社員的名字，也熟悉每個人的購買習慣。舉例來說，我常買冷凍烏龍麵，有一次心血來潮，雖然納悶「保存期限竟然可以那麼久」，但為了方便決定改買冷藏品，沒想到結帳時工作人員貼心的提醒我，因為保存方式不同，冷藏的添加物往往比冷凍的多，（編按：冷藏品須添加酸度調整劑，降低PH值，以減少微生物繁殖的機會。）

最後我當然從善如流。

有時，我對某些產品有興趣，卻不知該如何烹煮，工作人員也會不厭其煩地告訴我；而當我習慣性的問某種水果好不好吃時，他們會如實的回答「很甜，但帶有些微酸味！」或「不一定每個都是甜的、有的可能會酸喔！」

到合作社買東西是一種享受，每次踏進站所，感覺工作人員就像天天見面的家人。就算去的是不常造訪的站所，不變的是親切的問候和招呼。每每需出差國外，孩子都會調侃我：「你能適應沒有『主婦聯盟』的生活？」我是個隨遇而安的人，但沒有「主婦聯盟」，還真不知道該怎麼辦過日子呢？

（作者：公館站社員）



烘焙料理一點都不難

洽發烘焙教室學習分享

文／詹寶珠
圖／中社組織課提供

期待已久的烘焙課終於到來，當我們走進洽發的烘焙教室，眼前是一寬敞空間，裡頭有料理工作臺、發酵箱、攪拌機、專業大烤箱、蒸籠等，所有想得到的器具這裡都俱足。陳澄璋副總是洽發的靈魂人物，他在這裡已有三十年資歷，每次上課時就會看到他為我們解惑，舉凡小麥品種、麵粉種類、烘焙技巧、理論與實作都難不倒他。讓我受益最多的是揉麵團的手法：輕柔，揉一會兒，休息一下再揉，效果會更好；還有麵團的發酵不要太過，麵團如此才會光亮、濕潤、柔軟、有活力，烤出來的麵包才會好吃。

烘焙課的老師是洽發的資深員工，身材嬌小、功力深厚，利用整顆小麥研磨而成的全麥高筋麵粉做蛋糕，口感佳，又有全穀的營養；還有高筋麵粉的土司、中筋麵粉的手工饅頭和低筋麵粉的蒸鹹蛋糕，以及能讓口感扎實的高度技巧——博圓。每門課都充實有深度，只怕自己會錯失了什麼，相信參與的每位學員，功力都增強不少。

參觀洽發麵粉廠的過程中，我們

發現外頭有五根大柱子，每根都裝了五百六十噸的小麥，這些小麥會先測試特性，再用空氣清洗，以圓盤分離機去除非小麥的其他穀物、石頭；接著再洗麥，用機器碾開小麥，得出八十三%胚乳、二·五%胚芽、十四·五%麩皮，我們常用的白麵粉便是胚乳所製。白麵粉真正的顏色應是乳白色，平時須保存在陰涼乾燥處且最怕高溫潮濕；而全麥麵粉怕見光，高溫易氧化，若要久放可置於冷凍庫保存。

合作社的社員喜歡天然無添加食物，但有的麵粉製品為了保存久、口感佳、賣相好而摻入添加物。如果你願意，讓我們用天然不漂白麵粉、本土小麥粉及無賀爾蒙、抗生素殘留的雞蛋及牛奶等安全食材，再加上一雙巧手實作累積經驗，相信這些烘焙料理一點都不難。

到洽發學習的社員，將會到中部各站所或班分享教做，請各位留意生活者週報的公告，期待你的參與。（作者：第四屆社員代表，中社生活材小組成員）



遇見洋蔥的香甜

文／張鳳英 圖／池依林

入社將近十載，首次參加生產者之旅。今年四月二十七日與小女佳蓉懷著無比興奮心情，參加「濃濃果香·幸福屏東行」。

在拜訪農友後，讓身為消費者的我感到無比悸動！也讓我更用感恩的心，來吃千辛萬苦換來的食物，同時呼籲多多支持農友，把健康的理念多推廣給群眾知道。

當我們來到欣洋有機農場，聽到農場主人尤憲德先生詳細解說，才知道洋蔥被落山風吹到什街之後，會更加香甜。農場以有機栽培方式種植洋蔥和地瓜為主，農地皆以水、早輪作栽培，休耕期間以綠肥滋養土地肥力，堅持只使用有機肥，不噴灑農藥。農場主人媽媽更是熱心教「涼拌洋蔥料理」，非常清爽好吃！洋蔥主要含有大蒜素等含硫化合物與硒等抗氧化物質，因此能夠殺菌、增強免疫力、抗癌、降血脂及促進腸胃蠕動。所以我利用洋蔥做一道簡易可口食譜，與大家分享。（作者：新社區公所班班員）



元氣早餐～洋蔥蛋餅

材料：洋蔥1顆、紅蘿蔔少許、茼蒿少許（視個人口味）、蛋2顆、中筋麵粉1碗、地瓜粉1湯匙、葛鬱金粉1湯匙、水2碗（若是使用本土白海豚中筋麵粉，則水需要稍微減少）。

調味料：鹽、胡椒粉。

作法：

1. 先將中筋麵粉、地瓜粉、葛鬱金粉、水等先拌勻，再加入蛋拌至無顆粒呈濃稠狀（呈流動狀），靜置備用。
2. 入油，將洋蔥細丁、紅蘿蔔丁炒香炒軟後拌入茼蒿關火待涼。
3. 將作法1、2的料拌勻。
4. 熱鍋入油，倒入麵糊（越薄越好），用中小火慢煎至兩面金黃色即可。

感謝～主婦聯盟

文／蘇綉鳳

主婦聯盟

理念正確 真實在

物件清氣 食了袂敗害

無化學肥 無毒藥

地球、人體攏顧會著

感謝天 感謝地 感謝老母 感謝老爸

感謝主婦聯盟好姊妹

直接運銷

達到地球減碳的目標

小農有靠岸 社員有依倚

你知 我知 天知 地知

地球毋通 破害

敬天 敬地 惜地球

大地毋通傷酸 舞歹無地借

身體莫傷酸 精神才會清 笑聲才會明

毋甘青山綠地受破害

主婦聯盟鬥跤手誠 慷慨

你知 我知 身體上知

食主婦聯盟用心買的菜

一向欲顧外也顧內

因仔活潑 快樂笑哈哈

大人身體勇 事業安心衝

老歲仔人 身體好 序細較輕可

逐家若攏好 社會免煩惱

健保袂了錢 政府笑呵呵

主婦聯盟

阮心內一個獎

嘛欲感謝你

祝恁組織運轉順序閣平安

（作者：大山國小老師，灣寶社區台語文教學）

編按：蘇綉鳳老師致力於推廣台語文文化，她於灣寶西

瓜節當天，主持「小西瓜土地歌謠」活動，也帶

領民眾走入社區，導覽西瓜生態及環境。唸著她

創作的台語文歌謠，拉近與土地的距離。



「瓜庭綿綿·重返灣寶遊樂會」寫生比賽第一名「西瓜獎」之作品。

註 ①「物件清氣」表東西清潔。

②「靠岸」表示有靠山，能安心種植。

③「毋通」表「不可以」。

④「傷酸」乃過酸之意。

⑤「誠」表示「很」。

⑥「序細較輕可」意指晚輩比較輕鬆。

轆篙筍 常鮮家常味

食譜示範 洪振坤夫婦
文·圖／潘嘉慧

我們的轆篙筍，來自嘉義石棹海拔一千七百公尺的竹林，農友洪振坤以自然方式栽培，僅在採收之前進行除草，然後採取出土後的嫩莖食用。洪振坤說：海拔高度八百公尺以上才會有轆篙筍生長，海拔愈高所產的筍子纖維愈細緻，口感也更好吃喔！

分秒搶鮮 留住纖細好口感

轆篙筍的採收期從五月中旬一直到六月中下旬，這段期間是洪振坤一家人最忙碌的時刻。每天早上七點至十點進入竹林採收，回來後馬上去殼、切掉纖維較粗的筍頭，接著放進超大鍋裡煮上四個小時，讓筍子完全煮熟再分裝進真空袋中抽真空，最後開車送到奮起湖附近的加工廠進行高溫殺菌，這些繁複的程序都必須在一天當中完成，因為

筍子若採收後未立即處理，很快就會老化，不再脆嫩爽口。今年採收的轆篙筍已經完成加工，可以保留住纖美口感，這樣一年到頭都可以吃得到轆篙筍，讓社員隨時都可以利用。



農友小檔案：

洪振坤的農園位於嘉義縣竹崎鄉石棹，除了供應轆篙筍（加工品）外，合作社的愛玉子也是由他栽種。



鮮炒嫩筍

簡單不花俏的筍子料理，是農友餐桌上最常出現的菜餚，用豬肉的油花讓筍子吃起來滑嫩不澀！

材料：轆篙筍半包、五花肉100公克、香菇3朵。

調味料：醬油適量。

作法：

- 1 取轆篙筍切段、香菇泡軟切絲、五花肉切絲，備用。
- 2 鍋中入油，放入五花肉煸炒後，入香菇炒香，續入筍子拌炒後調味即可。

Tips：轆篙筍的纖維較一般筍類細緻，拌炒時也可以加入豆瓣醬來提升筍子的甜味。筍子燙熟放涼，亦可以涼拌入菜；也適合煮湯、燉梅干菜等料理方式，期待社員發揮創意，開發出更多筍子料理。

