

# 綠主張

台灣主婦聯盟 生活消費合作社

108  
期

2012.9

## 特別報導

夢想凝練每一口香甜

來喝本土黑豆漿！

## 我們的寶

一日農務體驗，才知「粒粒皆辛苦」

## 本月推薦

一起吃飯吧！

「共食」有機棉衣的邀約



# 夢想凝練每一口香甜 來喝本土黑豆漿！

文／曾怡陵 圖／喜願大豆特工隊、曾怡陵



收成的大豆。

二〇一二年七月，名豐排了一條新產線，生產第一支本土黑豆漿。這支只在合作社供應的黑豆漿，採用本土「喜願大豆特工隊」非基改黑豆，並委請與合作社合作二十年的夥伴「名豐」生產。

從一九九八年共同購買自行進口食品級黃豆，與名豐推出手工綠主張木棉豆腐；到現在，我們力挺本土黑豆，開發黑豆漿，集結社員的消費力成為生產者穩定的支持力。

斷地買黑豆回家試驗蜜黑豆的做法，希望能提供最佳食譜，支持本土黑豆。

為了不讓農友努力種植的心血白費，施總兼與產品部的同仁開始思索黑豆的加工方式，經歷內部無數次的討論，終於決定生產黑豆漿。豆漿是台灣普遍的飲品，如果每位社員家裡餐桌上的豆漿，有一瓶是本土黑豆漿，對糧食自給率的提升也是貢獻一家之力。

除了黑豆漿，今年合作社也與義美協力，開發了第一支本土黑豆凸及黑豆月餅禮盒，期以黑豆的多元用途，支持本土大豆的栽種。

一〇〇五年由產品部專員陳信苓所舉辦一一的生產者互訪活動，埋下日後施總兼和名豐黃孝誠老闊合作的契機。當時黃老闊參觀了喜願麵包工坊後，非常欣賞施總兼的理念，活動結束後積極地討論新品的開發。不過當時鎖定開發的豆渣麵包因為成本過高，計畫因而喊停。黃老闊自己曾經種過黃豆，但是都未能成功。去年聽到施總兼成立了「喜願大豆特工隊」，揶揄地說：「真是不怕死耶！」個性海派的他本著疼惜合作社與農友的心意，要施總兼放心種，種多少，他就收多少，用做善事的心情來支持這件事。

## 合作社與生產者共譜的黑豆進行曲

「喜願大豆特工隊」的歡喜收割，替台灣糧食自主的願景注入一劑強心針。今年春天大豆收成後，合作社從四月份開始供應喜願的本土青仁黑豆，當時為了推廣黑豆，曾設計多款食譜，希望能提升社員的利用量，但利用狀況仍不佳。與合作社長期配合的攝影師吳國禎（也是社員），在參加苑裡麥田音樂會後被深深觸動，不

## 情義相挺磨製超香濃豆汁

二〇一一年秋作有十一位農友，二〇一二年春作有七位農友加入大豆復耕行列，其中兩位全軍覆沒。經過一年的努力，春秋兩季黑豆總收成約十五、十六噸，春季收成約十一噸，目前已交給名豐的黑豆約一噸半。從七月份開始供應的本土黑豆漿，是合作社與名豐、喜願大豆特工隊共同催生，僅供應給合作社的社員，讓我們有機會喝到這單純且濃香的本土味。

過去名豐因為台灣黑豆和黃豆的產量少，多以進口為主。黃老闊說：非基改僅是他們進口大豆的基本條件，他還要求農友不得用除草劑和農藥，用友善土地的方式耕作。現在有了台灣本產優質黑豆，當然要不計代價好好支持。「說卡歹聽一點，就是捐錢啦！」黃老闊豪爽地大笑。

## 在大自然底下 人是卑微的

然而，去年春秋兩季的大雨，讓農友們吃足了苦頭。「老天要收，也擋不了。」施總兼平靜地說。除了學習以平常心看待氣候變異所造成的損失，在大豆種植過程中，他對農村的

文化，也有不同以往的思索。  
農家多依節氣自然律動耕作，有一次過了中秋，卻遲遲未見台南北門的農友陳朝枝播種，他心急了，



2012年7月老天賞臉，台南三號收成當日有一個美好的天氣。



施總兼策劃的喜願大豆特工隊成立與宣誓大會。

【本土黑豆漿生產流程】



冷水浸泡降溫。



日期打印和高週波封膜。



進行豆漿充填和封蓋。



從加熱開始進入全真空處理，之後進行汁渣分離。



加糖（選用台糖特級砂糖）。



磨製。



清洗黑豆。



黃老闊熱情解說豆漿製程。

詢問後得到的答案竟是因為請示過神，還說：「如果沒收成，是你負責嗎？」要把這件事視為迷信？還是學著瞭解和欣賞農作文化？施總兼認為，在大自然中，人是卑微的，把這樣的不安，交託給神，人的負擔因而減弱。學著尊重農村的人文面貌，是他在這些農友身上學到的。

### 無基改農區的共同宣誓

「喜願大豆特工隊」剛成軍的時候，在合作社的遊說下宣誓加入台灣「無基改農區」計畫（註一），展開種植本土無基改大豆的試驗。

施總兼帶領農民一起支持這樣的行動，他認為非基改的堅持不該是獨善其身，當基改種植危機入侵台灣，只有自己堅持非基改是沒有用的，人為植入的基因仍會透過花粉散播為媒介汙染鄰近作物。大家若能共同關注這件事，並積極擴大種植本土品種，讓產量變大，便能增強糧食自主論述的能量。

### 靠我們自己的力量 監管食的安全

台灣自產大豆量少，種植又辛苦，我們有必要減少進口量並鼓勵本土大豆的種植嗎？西方的大豆和玉米多用於



苑裡陳文龍手工採收TN-3黑豆，笑得燦爛。

飼料，歐美大型農糧公司普遍將之轉以基改種植，而我們對大豆製品的依賴程度高於西方，進口量高達總需求量的九十九%。有多少基改食物因而進入我們的飲食中？其中隱含的危機令人擔憂。

市售產品較少公開原料和製程，隱含許多看不見的危機。依據衛生署規定，以基改黃豆為原料之食品，若非屬有意摻入，且未超過5%者，得視為非基因改造食品；使用基因改造黃豆所製造之醬油等，不須標示基因改造字樣（註二）。團體膳食非屬包裝食品，不須標示，故外食無法獲知。而合作社公開食品原料來源與製程，所有環節都攤在陽光下。

黃老闆說，生產品質是由大家共同監督的，除非他不在台灣，他的工廠天天開放，歡迎社員前去給予指教。「你不來現場，怎麼知道我們做了多少？你不來現場，怎麼讓它更好？你給我們的建議，我們一定會納入考慮。」

### 用消費力來圓一個夢想

提升台灣糧食自主一直是合作社持續努力的方向，透過社員的消費力支持才能讓這個理想被實現。這力量是農友無後顧之憂地為台灣這塊土地打拚耕種的支持力，也是合作社與生產者共同協力開發本土食材的後盾。當我們品嚐一口香濃黑豆漿，鼓舞自己朝夢想前進、為理想堅持，也替農業盡一份心力。

## 編輯室報告

時序入秋，夜晚的微風沁人心脾，又到了吃文旦和月餅的節慶——中秋。今年合作社開發出一支很有本土味的月餅，在社員踴躍支持下，預購兩週即達到三千盒的預定量。沒來得及嘗到本土黑豆月餅的社員別覺得可惜，在支持本土雜糧的行動上我們持續進行著，今年春作收成的本土黑豆正以黑豆漿的形式供應，因為「名豐」黃老闆的情義相挺，社員們可以享用到香濃的本土黑豆漿。

一直以來我們以集結消費力支持本土農業為目標，我天真的以為，若四萬個社員家庭的餐桌上都有一瓶本土黑豆漿，喝下每一口就是一份支持力量，這樣至少可支持約六噸的黑豆產量，但採訪後才發現，目前我們的利用量竟不到十分之一（原來這只是我個人樂觀的想像，距離實際還有很多努力的空間）。而從年初開始供應的本土黑豆到月餅、黑豆漿，合作社與生產者絞盡腦汁，希望能為提升本土農糧自給盡一己之力，但仍需要消費力的支持，才能讓每一個環節的努力受到肯定！

延續黑色食物的概念，本期「產品觀念平台」介紹黑木耳及其食譜利用，跟著生活材委員會走訪彥廷農場，了解黑木耳的生長與農場生態。

另外，對於新手父母育兒經驗分享的徵稿也會陸續在月刊中刊登，希望提供育兒階段的年輕社員一個分享平台，彼此交換育兒的大小事！



圖案製作/haru

## 綠主張 月刊

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製  
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、蔡青瑤、張伶美

主編：張雅雲

採訪編輯：潘嘉慧、曾怡陵、康椒媛

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：泓綠有限公司

製版印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司

### 通訊處

台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社

241新北市三重區重新路五段408巷18號

電話：(02)2999-6122

訂單傳真：(02)2995-9736

行政傳真：(02)2999-8838

劃撥帳號：19617580

台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社

300 新竹市東區南大路175號

電話：(03)562-6500

行政傳真：(03)561-9664

電子信箱：hcgncoop@hucc-coop.tw

台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社

414台中市烏日區溪南路二段68巷58號

電話：(04)2335-3772

訂單傳真：(04)2335-9921

行政傳真：(04)2335-7706

電子信箱：tcgncoop@hucc-coop.tw

劃撥帳號：22467791

台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社

701台南市東門路三段179巷107號

電話：(06)335-5665

傳真：(06)335-3587

電子信箱：tngncoop@hucc-coop.tw

劃撥帳號：31489868

## 目錄

### 特別報導

夢想凝練每一口香甜 來喝本土黑豆漿！

文／曾怡陵 圖／喜願大豆特工隊、曾怡陵 2

### 台灣coop

你答對了嗎？測一測，你對合作社了解有多少？

文字整理／邱忻正 圖／潘嘉慧 6

### 國際連線

公平貿易在香港 十年回顧與前瞻 文／梁佩鳳 8

### 地區營運

共創幸福平台——從彭婉如文教基金會，談地區營運願景 文／陳來紅 10

### 基金會專欄

全台拉警報——「輻」食風暴 文／林雅惠 12

### 美好晚年

優雅地老去——瑞典篇 文／楊佳玲 圖／陳欽春、楊佳玲 14

### 本月推薦

一起吃飯吧！「共食」有機棉衣的邀約 文／張雅雲 16

### 圖說八道

有機棉衣好不容易 文／圖／張智淵 18

### 永續農業

火山國的肥美島嶼——印尼農業概況 文／圖／鍾元鴻 19

### 我們的實

認識封面印章之手 文／圖／潘嘉慧 22

### 生活者主張

忙碌奮戰中感受和諧律動——天母站實習筆記 文／圖／王韻雅 23

### 生活者主張

巷弄裡的主婦行動家——南港站成站史 文／黃嘉琳 圖／余麗娜 24

### 產品觀念平台

以有原則的愛 教導孩子自制 文／圖／郭詩薇 26

### 主題食譜

名豐豆腐與集昌中藥材生產者之旅 文／郭采綸 圖／羅濟昆 27

### 生活者主張

嚴格管控，產出安心黑木耳 文／圖／劉潔鳳 29

### 生活者主張

黑色養生風 正流行！ 文／圖／劉秀梅 31

### 生活者主張

打油詩 慶中秋 文／陳帛青 圖／池依林 32

# 你答對了嗎？

## 測一測，你對合作社了解有多少？

編按：六月六日，北北、北南分社舉辦解說員回訓課程的第一堂課，逢甲大學合作經濟學系的于躍門老師在課堂上給解說員提出了七個問題。身為社員的你，可以給自己做一個小小測驗，看看你對合作社的了解有多少？

文字整理／邱忻正 圖／潘嘉慧



**一** 八月份某日中午，有位Y先生正當走在路上很口渴時，抬頭看到路邊有家主婦聯盟合作社，欣然進去選了一瓶飲料，結帳時被問：「社員證呢？」Y先生回答：「未入社！」結果飲料沒賣給Y先生。原因為何？你認為如何？

答：依據合作社法第三之一條規定，「供給合作社、消費合作社不得以物品提供或售與非社員」，所以站所確實依法行事，避免被舉報、罰鍰。由於合作社法第七條規定「合作社得免徵所得稅及營業稅」，目前，我國正在修法，希望將來合作社能夠接受非社員交易，並針對其該課稅部分予以課稅。對於Y先生，站所會奉上一杯關懷的白開水，並邀請Y先生來參加入社說明會。

**二** 主婦聯盟合作社的發展政策如何訂定？決策如何確定？社員參與的途徑為何？過程是否更趨完善？可否評議？

答：合作社按照組織章程第四章第十八條規定，設有社員代表大會、理事會、監事會及社務會；其中社務會由理事及監事共同組成。社員代表大會為本社最高權力機關，所有政策均須於代表大會中通過始得確定。社員除了可參選選任人員投身合作社事務，也可以透過填寫反應單、參加相關教育活動、參與地區營運或利用合作社網站來充分溝通表達意見。

**三** 合作社為何要限制發放股息？限制股息發放，社員認股就無誘因，合作社必然缺少資金；若有一天主婦聯盟合作社需要購買土地、設備等營運資本，以便發展創新業務，這時在融資成本考量下，籌措資金的方法為何？

答：合作社的產品定價，七十%是進貨成本，二十八%是營運成本，限制結餘在二%以下，所以合作社年底若有結餘，先須彌補歷年虧損，再分配股息（不超過銀行利率），若還有剩餘才分成十%（公積金、二十%特別公積金、十%公益金、十%職員理事酬勞金，以及五十%社員分配金）。所以，股息發放一定要有限制。過去，合作社曾透過共同集資籌措資金，每年付給社員之利息比照銀行利率。事實上，認股只是作為開辦費的支出，為了將來的發展，須要多多蓄積準備金，如果平時能多存一點準備金，就可減少向銀行借貸；如果靠鼓勵認股，那麼就跟一般公司差不多。所以，合作社的營運是靠交易而非靠股金，只要有活絡的交易，所有問題就可解決。

**四** 當政府提供資金盼望主婦聯盟合作社能攜手共同推動某一消費者保護方案時，對於這項政府的請求，主婦聯盟生活消費合作社是否可以無條件接受？或是毫不考慮地回絕？你認為要思考的是什麼？

答：政府有政府的政策，合作社也有合作社的政策，要維持夥伴關係，一定要檢核彼此政策的相容性是否夠大，並考慮是否符合經營第四原則自治與自立的要求。

**五** 主婦聯盟生活消費合作社對於理事、經理人及職員等不同身分的合作人進行教育訓練，訓練內容有何差別？另外，主婦聯盟合作社每年對社區年輕人與意見領袖宣導合作理念，效果如何？

答：合作社針對社內人員透過各種讀書會、產地見學以及各式研習會等來增強對合作事業的認識。另外，與社區的聯結上，目前也透過與社區大學合作開課，在社區中舉辦電影欣賞、產品教作、參與社區園遊會等等各種大小型活動來宣揚合作理念，往往吸引社會大眾參加，社員人數穩定成長。

**六** 當主婦聯盟合作社與上游的蔬果生產合作社運銷合作社進行社間合作時，若在蔬果價格上出現歧見，也就是前者出價低，後者要價高，這時社間合作代表的意義為何？

答：「公平貿易」是國際合作聯盟很重要的議題，「照顧生產者的最低生活」是合作社最重要的事。此時要回到公平貿易的觀點，來共同訂定合理的價格。

**七** 近年來主婦聯盟合作社從事社區關懷活動相當顯著，對於這些活動，可視為生產性活動？還是消費性活動？可否舉例表明差異？

答：麥克·波特是當代的競爭大師，提倡企業要捐款提升公益性的競爭。慈善跟公益是不同的，慈善是透過捐款贊助或提供勞務給非營利組織，由其代替捐贈者來作慈善的事；公益卻是透過活動來幫助別人以達到壯大未來事業的目的。合作社不是社員自利的組織，也具有公益的屬性，例如食品安全的推廣，其實跟未來的業務發展有關係，乃屬於消費性的活動。

于老師笑咪咪地說，以上這七題其實都可以當作研究所碩士班的入學口試題目了，大家驚呼，難怪要我們分組討論，原來是要測測大家能不能勝任解說員的任務呀！各位，你都答對了嗎？（作者：本屆編輯委員）

# 公平貿易在香港

## 十年回顧與前瞻

文／梁佩鳳



葉中，泡茶泡出農藥，令我們自作自受。

近年，愈來愈多人談論「公平貿易」這概念。四月底，香港公平貿易聯盟發表了最新的調查報告，發現在八十二%曾聽過公平貿易的人當中，有實質購買行為的人數達五十六.四%，而且約五成的人對公平貿易這概念有一般的認識，有約三成的人認為販售地點不方便為主要阻礙他們購買的原因。這些數字，對於過去十年曾參與推動公平貿易的朋友來說，別具意義，也是對過去香港公平貿易運動的肯定。

三千五百美元不等，但可可的生產成本，卻不會大起大落，農民面對這不穩定的價格，只能掙扎求存。同樣情況發生在咖啡豆、玉米、糖和米，它們的價格也一樣波動。在沒能力影響價格的情況下，農民有幾個對策：一、增加生產；二、放棄農田。

### 不公平貿易的惡果

不少認為公平貿易只是扶助貧窮農民的一種方法，但在二十一世紀的今天，公平貿易更是邁向永續發展的重要一環。因為，我們都是生態鏈的一部分，我們的行為與其他人、自然生態和其他物種皆環環相扣，對農民的剝削，最終也會回到我們身上。對農民公平，才能善待自己。

過去二十年，農產品價格在期貨市場上浮動不定，且多年處於偏低水平。以可可豆為例，於一九九二至二〇一二年間，價格從每公噸八百一十七至

增加生產的方法之一是單一種植，並使用大量農藥和化肥。生產化肥，需要大量石油，所以也成了氣候變化的元兇之一。據 IPCC（政府間氣候變遷小組）估計，生產、運輸和使用化肥所釋出的溫室效應氣體，佔總釋放量百分之十二。我們一方面保障糧食生產，另一方面卻破壞我們賴以為生的地球生態。

除此之外，不少農藥和化肥都含劇毒性，使用時會毒害農民，根據世界衛生組織二〇〇五年三月的資料，每年有二十二萬人死於殺蟲劑。最近綠色和平組織發表報告，指大量農藥殘留在茶

不少農民會為增加種植及除草的效率而採用基因改造作物，例如把細菌的基因放入大豆內，以抵抗除草劑的毒性，便可以用更多的除草劑。全球已有七十七%的大豆為基因改造品種。但基因改造品種對人類、其他動植物和大自然的影響，還有極大的爭議。可惜，作為消費者的我們，是無法得知我們食用的食物到底是否為轉基因改造品種。

以上這些增加農產的方法，皆不是永續的農業種植，對人、其他物種和大自然都造成破壞。其實，我們現在經常擔心的食物安全問題、食物鏈汙染問題、氣候變化問題等，都是我們在不知不覺間，支持不公平貿易所引起的一些惡果。

### 公平貿易的保障

公平貿易希望透過改變現存國際貿易的不合理條款，與農民和生產者建立

長遠的夥伴關係。保障農民和生產者得到合理的回報，在得到溫飽之餘，也有足夠時間去用心照顧農田，保護環境，得到農村發展機會，保持城鄉的均衡發展。

首先，公平貿易有一套標準來訂定最低收購價。這收購價必須能支付生產成本，和保障生產者一個合理的生活水平。例如國際公平貿易標示組織對各種不同產品都有列明收購價，商人必須按這個價錢與農民合作，確保農民得到合理收入。

公平貿易標示組織亦有規定，不可使用劇毒性的農藥和化學肥料，不可用基因改造品種，要有專人負責水資源管理、土地保育和廢物處理，確保以永續的方式來生產所需產品。事實上，很多

公平貿易的生產者組織，他們的產品同時也是有機認證的。

公平貿易產品的品質，不只得到公平貿易商的肯定，也逐漸取得一些跨國企業的支持。二〇〇九年，吉百利巧克力開始購入公平貿易可可豆來生產牛奶巧克力時，其總裁 Stuart 曾公開說：「參與公平貿易的採購，令他們可以得到持續而且高品質的可可豆供應。」該公司的行動，令公平貿易可可豆的全球銷售量增加三倍，七十萬可可豆生產者得到合理的收入。

公平貿易的方法，不只惠及農民、生產者，保障他們的合理收入、長遠生計和一定的生活水平；也讓環境得到照顧、食物安全和食物品質有保障；維持農村發展機會，令城鄉發展得以平衡。

這些都是達至永續發展的重要因素。

### 香港的下一步

作為一個以自由貿易為榮的城市，在香港推動公平貿易有一定難度。香港公平貿易運動已有十年。現在，全港約有六百個零售點販賣或提供公平貿易產品。下一步，應該是建議政府和企業把公平貿易條款納入其採購政策之內，以進一步擴大公平貿易產品的需求和市場。每一個社會運動都經過時間的磨鍊，才慢慢把訊息傳達，概念得到認同，被肯定，支持，最後成為習慣。（作者：為香港「公平棧」創辦人）

註：全文刊登於香港《信報》，本文為節錄刊登。

### 公平貿易在香港年記

2002年	4月，樂施會於香港開展全球「貿易要公平」倡議運動。 9月，樂施會展開「咖啡貿易要公平」，把公平貿易咖啡引入香港，並在大學推廣公平貿易這概念。
2003年	聖約翰座堂開始從英國入口公平貿易產品，在其書店內出售。
2004年	1月，公平棧成立，推出在本港新鮮烘焙的公平貿易認證咖啡，提供予咖啡店及酒吧。全港售賣公平貿易產品店舖約只有十間。
2005年	12月，世界貿易組織於香港召開第六次部長級會議。同時，由五個來自不同國家的組織（包括香港樂施會）合辦了香港公平貿易農銷研討會。公平棧是唯一香港參展之公平貿易商。公平貿易這概念因世貿而獲傳媒廣泛報導。同年，十字路會的全職工藝品店開幕。年底，香港公平貿易動力亦成立。
2006年	Extreme Green、恩與美文化館及Fair & Healthy 相繼成立，售賣及推動公平貿易產品和訊息。不少大企業如馬莎百貨、GREAT及部分百佳廣場開始售賣公平貿易產品。
2007年	一群有志推動公平貿易的朋友走在一起，5月在聖約翰座堂舉辦了第一次的香港本地公平貿易嘉年華，反應踴躍。台灣的主婦聯盟也有成員遠道來港參與是次活動。公平棧成為全港（也是中國及台灣華人社會）第一個公平貿易標識組織的特許經營商。星期二檔案介紹公平貿易，很多市民因而認識這概念。
2008年	公平貿易聯盟於一月成立。第二屆公平貿易嘉年華於5月在天星碼頭舉辦，同時公平貿易工作間亦宣布成立。Rise Plus Group開始售賣公平貿易產品。少數大企業也開始購買公平貿易產品。
2009年	公平貿易聯盟擴大其宣傳活動，於3月舉辦公平貿易周。在尖沙咀名氣廊開幕，獲社會不同界別人士支持。環境局局長邱騰華先生為主禮嘉賓。來自上海的樂創益成員，也專程來港參加。Bang Consortium 在香港開展其公平貿易袋的銷售。
2010年	香港公平貿易聯盟再次擴大其宣傳活動，於3月舉辦公平貿易雙週，以「公平貿易會議：公平伙伴新世代」為揭幕。並於將軍澳新都城中心舉辦為期六天的展銷，反應熱烈。聯盟10月正式註冊成為有限公司及慈善團體，捐款可獲免稅。喜侯開始生產及售賣公平貿易產品。立法會議員陳淑莊親往江西省大鄱山探訪一個產茶區，體驗公平貿易的好處。而把公平貿易帶入學校的計劃也展開，有超過三十間學校參與。
2011年	公平貿易概念更多港人接受，全港約有六百間店舖售賣或提供公平貿易產品。公平貿易雙週推出「公平貿易購物獎賞計劃」，反應熱烈，禮物數天內售罄。
2012年	香港公平貿易聯盟調查所得：在六百二十名受訪者中，82%曾聽過公平貿易，當中有實質購買行為的人數達288人（56.4%）。對於曾參與推動公平貿易的朋友來說，這組數字別具激勵意義，是對過去十年香港公平貿易運動的肯定，及見證其成長。

# 共創幸福平台

## 從彭婉如文教基金會，談地區營運願景

文／陳來紅

編按：彭婉如文教基金會從女性角度出發，看見照顧服務的需求，這些年來他們一直朝著目標前進，希望將台灣打造為一個善待女人與小孩的安全島，並逐步實踐照顧福利社區化的理念。未來，在地區營運這條路上，我們可以思考如何一起協力，落實「平價、普及、高品質」的照顧服務！

### 彭婉如文教基金會的推動成果

彭婉如文教基金會自一九九七年開始，推動「社區治安」及「社區照顧福利服務互助系統」。在六十三位工作人員與眾多社區媽媽的參與及努力之下，完成了以下成果：

#### 社區治安

自一九九七年開始推動社區治安。九年來（至二〇〇六年止）在全國六十六個社區及一百二十個國中、小學區整治了一千〇五十七個治安死角；建立七十一個學童上下學安全路線；推廣了一萬六千二百四十一家安全愛心站。二〇〇五年在天母開始協助社區家長成立常設組織「學區安全聯盟」，推動社區治安工作。未來期望推廣到全台灣各個社區，共同打造婦幼安全島。

#### 社區保母

一九九九年開始推動社區保母支持系統，截至二〇〇六年為止，彭婉如基金會共培訓近四千五百名婦女；二〇〇二年起承接內政部兒童局保母支持系統，二〇〇六年度輔導六百多位保母就業，照顧一千六百四十三名受托兒，並提供到府保母及坐月子方案，服務三百八十二個家庭，共造福兩千多個家庭。

### 彭婉如文教基金會的誕生

1996.11.30

彭婉如遇難，主婦聯盟基金會迅速成立「掃除治安死角」專線，以及彭婉如基金專戶。後來在彭婉如告別式上，當年的李美玲董事長與民進黨許信良主席，將兩個組織的專戶捐款，由婦運領袖李元貞一起交給彭婉如的丈夫洪萬生，所有婦女團體積極參與了彭婉如文教基金會的籌備。

1996.12.21

「女權日照夜路」大遊行，三十五個全國婦女團體催生了行政院「婦女權益促進委員會」，如今轉型為新制的行政院「性別平等會」。

1997.01.14

彭婉如文教基金會的籌備期間，舉辦「媽媽治城公聽會」，提議將各社區婦女的人身安全居住環境、經費配置等需求，反映至縣市政府成為警政政策並在各社區召開「社區婦女治安會議」。

1997.05.01

財團法人彭婉如文教基金會正式成立。

1997.05.20

社區治安方案起跑。

#### 社區自治幼兒園

九二一地震發生之後，彭婉如基金會考量災區居民的需求，結合課後照顧方案，優先在台中縣東勢鎮國小課後照顧班、新社鄉東興國小課後照顧班收托幼兒，並在霧峰鄉的花東新村、新希望村、大愛新村等處組合屋成立三所自治幼兒園。自治幼兒園已於二〇〇二年六月底以前，隨著組合屋之拆除計畫先後結束，完成階段性任務，彭婉如基金會的願景是讓平價的自治幼兒園普及到各縣市，造福所有幼童。二〇〇六年在高雄縣設立五甲社區自治幼兒園，繼續推動社區自治幼兒園的理想。（註一）

#### 國小學童課後照顧

讓國小學童在下課之後，可以留在寬敞、安全的校園，得到「社區大家庭」式的良善照顧與課業輔導，以支持雙薪家庭的父母安心工作。截至二〇〇五年為止，彭婉如基金會共培訓三千六百多名合格課後照顧人員。以二〇〇四年下學期為例，基金會有一百五十多位課後照顧老師，在全國五十六所小學照顧了四千多名的小朋友。

#### 社區兒少心理衛生暨諮商輔導支持系統

彭婉如基金會於二〇〇〇至二〇〇五年期間的課後照顧系統，由心理輔導專業者設計主題，藉由一些遊戲或方法幫助成

長遭遇困難的孩子平安成長，提供個案輔導與轉介服務。心理衛生組更致力幫助進入「社區照顧福利服務互助系統」的婦女們，在工作與家庭中取得更好的平衡與心理調適，以因應可能面臨的挫折與壓力。

#### 家事管理

為了徹底解決雙薪家庭在育兒、家務料理的需求，二〇〇〇年起，彭婉如基金會在全國共培訓合格四千五百多名家管員。二〇〇六年輔導一千七百九十名家管員，服務了五千七百三十一個家庭。五年多來累計服務了一萬四千個家庭。

#### 居家陪伴及居家照顧

因應高齡化社會來臨，彭婉如基金會於二〇〇二年三月開始培訓合格照顧服務

#### 我們應更積極匯集力量

彭婉如基金會因應高齡化社會來臨，為了讓更多一般家庭均享受得起的「平價、普及、高品質」的照顧服務，十年間努力往返北歐各國，研議出在台灣的推動模式，先在全國各地持續推動。

為了促使這樣的福祉更為普及，我們應積極集結婦運領袖力量，催生國家普及式的照顧福利政策！親愛的社員，我們眾多的社員家庭，該如何一起來共同研議，如何說明與轉介「平價、普及、高品質」

員投入照顧工作，擴大辦理社區居家服務支持系統，致力於提供「平價、普及、高品質」的照顧服務，讓一般家庭均享受得起。發展居家陪伴服務，提供更多元並符合社會需求的照顧服務。累計至二〇〇六年為止，共培訓一千多名合格照顧服務員投入居家照顧工作。

年度	1997年	1998年	1999年	2000年	2001年
培訓人數	158	228	1,872	3,677	6889
就業人數	58	64	483	1,966	2180
受服務數	--	644	1,390	4,832	8473
年度	2002年	2003年	2004年	2005年	2006年
培訓人數	9,259	10,568	12,837	14,236	--
就業人數	2,400	2,580	2,985	3,758	4,363
受服務數	9,739	10,806	14,237	18,153	22,807

的照顧服務，以落實在我們生活的地區？如何讓更多需要就業的婦女擁有育成機會呢？這是我們合作社的地區營運所能做的事嗎？（作者：曾參與過主婦聯盟基金會「治安死角專線」與彭婉如基金會的發起與籌備，並擔任921南投縣婦團所設安置工作站負責人）

註一：相關報導詳見綠主張第81、84期。

註二：本文內容多數取材自彭婉如基金會的網站 [www.pwr.org.tw/service0-1.html](http://www.pwr.org.tw/service0-1.html) 統計資料僅至二〇〇六年止。

# 全台拉警報——「輻」食風暴

文·圖／林雅惠



知名歌手林宥嘉曾公開表示：「我愛吃，我關心我吃的食物，我要一個安心的社會」；廢核作家劉黎兒不

斷在媒體上投書大聲疾呼，希望大家為了孩子趕快出聲；日籍台灣媳婦，同時也是主婦聯盟合作社社員的小宮有紀子，擔心日本人拒吃的東西將要出現在台灣餐桌；台灣十多個公民團體舉辦「台灣不要成為輻射廚餘桶」記者會，抗議衛生署讓大家吃輻射！

到底是什麼事，讓多方站出來高聲呼籲呢？

我國行政院衛生署於六月底公布「食品中原子塵或放射能汙染安全容許量標準」修正草案中，將一般食品人工核種鈾-134、鈾-137容許量由每公斤三百七十貝克，調高到六百貝克，不僅高於日本核災後暫定標準每公升五百貝克，更為日本現行標準一百貝克的六倍。

世界衛生組織（WHO）食品安全專家英巴瑞克（Peter Ben Embarek）在福島核災後曾說，日本可能會有更多食物受輻射汙染，其中最讓他們關切的

是綠葉蔬菜、牛奶、雞蛋與肉類。他更表示食用遭輻射汙染的食物，會增加未來罹患癌症的風險。國內學者王榮德教授表示，依據國際原子能機構（IAEA）

、世界衛生組織發表的「組織、器官和系統在游離輻射下之生物效應」，受輻射影響的全身任何細胞，都有可能促成細胞分裂、DNA改變而造成癌症。

## 檢測方式不足

針對民間的疑問，原子能委員會輻射防護處技正廖家群表示，目前市面上的食品，須先經過十八分的表面快篩，確認有鈾-235存在，才會進入檢測是否過量，在這階段才會將食品碾碎。但是，表面快篩並無法正確檢測食用部位的輻射值。以魚為例，我們不只吃魚皮，而是食用生物累積量較高的魚肉。政府與檢驗單位不應採用粗糙的方式來為人民把關。

在六月的修正草案中，官方另增訂了鋇、鈉、鈾、鈷等七種核種的食品容許輻射標準。但廖技正承認，台灣的檢測單位確實較日本少，人員與設備配置有

## 施策標準寬鬆

食品藥物管理局食品組組長蔡淑貞表示，我國標準較他國更嚴格，日本福島鄰近五縣市的食品不得輸入到台灣；但根據日本農林水產省與厚生勞動省七月底發布的各國進口日本食品規範顯示：歐盟、挪威、瑞士等多個歐洲國家不得輸入日本福島鄰近十二縣市的物產，而離台灣最近的中國亦規範停止進口日本福島鄰近十個縣市的食品與飼料，限制的縣市尚包含福島二百五十公里外的東京，其他進口則須出示日本官方檢驗與產地證明。

日前明治、和光堂、森永三個品牌的嬰兒奶粉被驗出碘，雖其碘測出量低於世界衛生組織建議攝入量（也就是每天每公斤體重十五微克）的三分之一，但香港食物環境衛生署仍禁止輸入相關產品，並呼籲家長停止讓嬰兒飲用，反觀國內並未看到有相對應的措施。國際上針對輻射汙染食品的積極控管隨處可見，反觀台灣新制的寬鬆政策，何來「嚴格」之說！

核能發展至今也不過五十餘年，對輻射防護的所見所知僅冰山一角，現階段歐美仍未能有完善的措施。輻射物「飽」就算九十年後也不會消失，還會不斷透過攝食累積在人體，因此政府每月公布進口食品實際檢測數據，而非僅半年才公告一次「未達標準」。

在此呼籲衛生署食品輻射限值之變更，以及輻射食品容許標準的相關政策與考量，應參考飲食與生活習慣相似且地理位置鄰近的亞洲各國，並積極舉辦相關研討會、公聽會、聽證會，強化政府及民間兩方的風險溝通，經充分的公共討論、廣納各界意見，而非片面宣布修正草案，置台灣人民健康安全於不顧。（作者：主婦聯盟環境保護基金會執行秘書）



限，加上鋇與其他人工特殊核種（β射線）量測困難、成本過高，因此遵循日本經驗採比例原則，去推估計算食品內各核種可能含有的濃度——既沒有經實際檢測，何來安全標準值？政府不斷強調的「安全無虞」不攻自破。

台灣輻射安全促進會理事長張武修教授表示，衛生署依照國際輻射防護委員會（ICRP）每人每年承受輻射容許劑量一毫西弗，來估算輻射食品安全容許標準，他提醒要注意跨核種統計，而非單一核種。如果我們要跟上COD-EX的標準，要同時把多種核種加在一起，不是單獨來看；因為很多的情形是二、三種核種都會同時存在食品中，如果單獨看，標準值一定要更高才行。日本約六成糧食仰賴進口，台灣為七成，但歐美國家糧食自給率早已破百，甚至部分還高達二〇〇到三〇〇%；台灣攝入國外輻射食品風險相對為高，卻何以將CODEX等歐美標準計算模式運用在台灣呢？

### 【活動一】 「綠繪本故事媽媽培訓」系列課程（秋季）

歡迎喜好繪本的媽媽一起來切磋成長，讓我們用追求未來幸福的綠繪本，在孩子的心田撒上海地的種子！

- 時間：9/13-11/15，每週四上午9:30~11:30，共10堂。

### 【活動二】 「幸福餐桌 由你把關」系列課程（秋季）

究竟該如何避開有健康風險的食材，如何為家人的健康把關呢？讓我們一起來認識食品安全、學習如何慎選食材，營造家庭的幸福餐桌吧！

- 時間：9/3-11/12，每週一上午9:30~11:30，共11堂。

### 【活動三】 健康料理日記~廚房文學賞析與創作班（秋季）

歡迎喜好寫作、對健康飲食有興趣的婦女們，一起來欣賞廚房文學作品，研討健康飲食廚房大小事。讓我們一手拿鍋鏟一手拿筆，寫出從廚房展現對家人健康的關懷與愛！

- 時間：9/21-11/23，每週五上午9:30~11:30，共10堂。
- 課程對象：對寫作、廚房文學、健康飲食有興趣的女性，共25名。

● 以上課程：單堂選課每堂100元；全程參加費用500元，保證金500元，出席八次以上退還保證金，會友全程參加免學費，需繳保證金。唯【活動二】欲成為儲備講師者，免學費，僅收保證金500元，出席8次以上退還。

以上活動地點為主婦聯盟台中分會（台中市西區三民西路61號2F），報名請洽詢（04）2375-5234 / E-mail: huaf@huf.org.tw

# 優雅地老去——瑞典篇

文／楊佳玲  
圖／陳欽春、楊佳玲



有花園的老人住家。

我 在之前幾期的專欄介紹了瑞典整體的老人政策：一、老人的健康促進（包括促進老人社交社群的老人住宅及供健康老人使用的老人聚會中心）；二、在地老化所須配合的居家照顧與居家服務系統，及專為失智老人設計的失智日間活動中心；三、配置全日照護人員的特殊老人住宅（即機構式的照顧）。這一系列安排為的是讓老人能在自己熟悉的自宅與社區過健康的老年生活。這些政策使得瑞典人民的平均壽命長，而且臥病時間短。

## 獨居而不寂寞的生活

在瑞典時，常聽到瑞典人說：「在瑞典，六十五歲以上不算老人，要八十歲以上才算！」我在斯德哥爾摩認識的民宿老太太Greta（她原是英國人，但出生時瑞典籍的女星葛麗泰嘉寶正紅，所以生長在英國的她取了個傳統的瑞典名字），因婚姻移民來到瑞典，在瑞典郵局上班，直到六十七歲退休後，身體仍很硬朗。雖然先生早逝，但兩個兒子都住在附近，孫子的小學就在旁邊，所以她即便獨居，卻不寂寞。讓我嘖嘖稱奇的是，大兒子離婚了，但前媳婦還是常來找



無伴奏合唱團在山壁前高歌。



促進健康的自然活動有許多老人參加。

## 平等社會造就良好治安

我介紹過不少朋友到Greta的民宿去住，她們住後的感想是：瑞典真是一個治安良好的社會！一位七十幾歲的老太太獨自經營民宿，夏日旅遊旺季時，兩間房的賓客來來去去。我的朋友們問我：「這樣不會危險嗎？如果有房客攻擊Greta，她根本無力還擊。」不過，以我在瑞典五年的經驗，發現真的如英國學者的跨國研究Spirit Level那本書所說，一個社會越平等，諸如犯罪等負面事件較少，而諸如小孩福祉、身心健康、社會信賴等正向項目則較佳。雖然仍有犯罪情事發生，但頻率並不高。

Greta必須出租房間作為民宿的另一个原因在於瑞典的政策——瑞典的所得



方便老人生活的輔具。

稅交給地方政府，所以戶籍是由國稅局登記；而在這個國家，住宅被視為人民基本需求，不是炒作的商品，因此瑞典人名下通常只有一間房子（頂多再加上夏日的鄉間小屋）。如果要整個房子租給別人，須要經由住宅管理委員會同意，且要有正當理由（如出國工作或讀書），但若只租一、兩個房間出去而本人仍住在其中，則不在此限。所以，很多人像Greta這樣把部分房間租出去，尤其在大学城，要排學生宿舍（即之前專欄提過的「只租不賣的社會住宅」）很不容易，我在哥特堡的青年旅館還遇過住在那裡大半年的哥特堡大學學生，在隆德也時常聽聞學生借住朋友家的儲藏室或陽台，甚至連隆德大學校長家的沙發都曾曾有學生住過！

## 健康老人的生活

我在瑞典時，使用助步器到超市購物的老人多到讓人見怪不怪。有一次搭公車要去自然公園玩，還看到一位走

Greta喝咖啡聊天；二兒子再婚，與前妻生的小孩已經成年，不時也會路過來找阿嬤。Greta和二媳婦也聊得來，兒子媳婦在接送小孩時也都會順道來打招呼；所以，當時住在阿嬤家，正在學習瑞典文的我就這樣認識了他們一大家子。

Greta家有兩個房間出租為民宿。二〇〇三年時，Greta的鋼琴放在我房間，所以我去上課時，Greta會到我房間練琴，我回家走過窗前還會聽到她的歌聲。Greta也參加教會的合唱團，不但唱歌，也擔任伴奏。根據瑞典統計，瑞典人十分愛參加合唱團（除了教會合唱團，還有大學合唱團、無伴奏人聲合唱團等等），所以像Greta這樣的老人不是特例。她們的合唱團還常舉辦旅遊活動，我和Greta通信時，她總是告訴我去了瑞典第一大島玩，又到了瑞典南部拜訪和她同名的另一位阿嬤……

Greta家是有花園的平房，時花弄草是她的另一個愛好。暑假時院子總是掉了滿地的李子，我每天早上去撿李子，帶到瑞典文班上與同學分享。Greta的二兒子會來幫忙修剪李子樹，其他簡單的園藝則是Greta每日的運動。

起路來已經不太穩、看來大概九十幾歲的老太太也在搭公車。下車時，坐在她旁邊的乘客扶著她，而帶著嬰兒車坐在後門口的我則幫忙把她放在嬰兒車旁的助步器拿下車，公車司機及全車乘客都十分有耐心。我的小孩回台灣搭公車時都很緊張，跟我說：「在瑞典，司機都等我坐好才開車耶！」所以，健康老人的生活還需要無障礙公共交通與人行道，以及尊重老人的心態才行。

由於退休的瑞典老人多半身體健康，因此都積極參加各種社團活動，如之前專欄提到隆德的老人聚會中心還成立老人爵士樂團，而我所參加的自然生態保育社則以老人成員為主軸，會長就是一位退休的阿嬤！

我們參訪隆德市安排老人照護的行政單位時，她們也提到最近正在嘗試一個志工方案：讓健康老人到特殊老人住宅讀報、念書給較不能自理生活的老人，讓老人仍覺得可以積極參與社會。台灣社會談起老化人口時，常把老人視為問題與負擔，卻沒有在積極健康促進方面努力，讓老年生活有品質；我們也沒有想過如何讓老人成為可以持續積極參與社會的公民。瑞典是我們可以借鏡的地方。（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》；攝影：陳欽春為銘傳大學公共事務學系助理教授）



# 一起吃飯吧！

## 「共食」有機棉衣的邀約

文·圖／張雅雲

### 人良為食

構思規劃二〇一二年的棉衣主題時，企畫部和產品部不斷思索最能呼應合作社當下的倡議和行動，又能引發年輕人共鳴的主題。

經過幾次的動腦會議，大家覺得「食」是個有意思的起點，將其拆解後發現「人十良」食——食就是讓人變好，共食就是一起吃飯、一起變好人。「共食」是一種分享的精神，也是合作人生活當中的共同經驗，例如社員聯誼時的一人一菜愛宴分享，或是生產者之旅中農友所準備的各家拿手好菜，總讓社員回味再三。合作社的產品開發也融合各生產者合作分享的精神，例如今年的中秋月餅，結合喜願的本土小麥、本土黑豆，以及屏東福來伯的紅豆。

於是今年的有機棉衣便以「共食」為主題，呼應合作社這幾年來在農糧議題上的實踐行動；要提升台灣的農糧自給，最終還是必須回到民眾的消費意願，以食來支持本土生產者。為了吸引不同族群一同來感受「共食」，今年我

們特別設計了兩款圖案，一款從「人良為食」的概念出發，另一款則發出直接的邀請：「一起吃飯吧！」

### 一件棉衣的製作勞動地圖

俗話說「台上三分鐘，台下十年功」，這話用在合作社的有機棉衣開發過程也是如此，雖然還不到十年功，卻是將近七年的摸索、檢討和調整。合作社的有機棉衣是以「知蓮」進口土耳其有機棉為原料，經過荷蘭 Control Union 認證，由台灣在地的紡織廠進行紡紗、裁布、製版、印染、車縫等等製作；六月中工作同仁也和生產者「知蓮」到印染廠實地檢視棉衣的印製。

在車上的閒談中，生產者也談到了台南的紡織產業生態；莊淑嬪表示，台南目前仍是台灣紡織業的重地，但是可以從頭到尾包辦製程的大型廠較少，大部份是將生產過程的各階段工作化為分工的小單元，例如：紡紗與裁布各由不同的廠家負責，接下來的染整印製、車縫，以及完工後的入袋包裝，則分別由



幾年，合作社每隔一兩年即會推出一款有機棉衣，並且很自然地成為工作人員的默契制服，也成為社員在合作社活動時的共同服裝。棉衣更是合作社上街頭抗議的識別服飾，即便是不相識的社員，無需語言便知彼此都是合作人。無形中，一件有機棉衣已是合作社的形象代言。

不同廠家來做。

追溯棉衣的製作流程，幾乎就是走了一趟台南區域的產業分工小旅行。在這樣的分工型態之下，知蓮必須在棉衣製作過程的不同階段接洽不同的協作者，以排好製作流程；若某個階段的製程時段沒排上，又要再等下一個空檔。這樣的分工型態看似麻煩，卻可以透過分工將就業機會留在台灣，也降低業者建大廠、雇用大量員工後擔憂接不到訂單的窘境，減少台灣的紡織業外移至中國或越南的情況。

### 遇見印製的真職人

因為分工的細化，衣服圖案的印製就是一獨立工序。為了好好表現兩款共



印製職人正在為棉衣上色。



每個工具都有自己的專屬位置。

食棉衣的質感，工作團隊親自到印製廠直接與師傅確認製作需求。

到了印製廠，師傅一看到工作人員身上穿的原生植物有機棉衣，馬上自豪地說：「你看這棉衣雖然有點褪色了，但是圖案的部分還是一樣清楚，色塊沒有龜裂。」這位師傅從事紡織品製版印刷已有三十年的歷史，合作社第一件地瓜有機棉衣就是由他製網版（但不是他印製），而第二件原生植物棉衣即是由他製版印刷。師傅調整顏色的手法，也像是調水彩一般，但是刷在布織品上和紙張上的呈色會有差異，加上原色的有機棉本身略帶米黃色，這是關鍵考驗。

不過師傅果真是經驗老練，只須調整兩次，就做出了設計者所要的顏色。

試打樣的過程中，每刷過一次網版，就見師傅重刷洗網版，以利下一次的網印，維持孔目的乾淨也會讓印製的效果更好。再環視一下工作廠間，印刷顏料排列整齊，瓶罐瓶身也都相當乾淨，再看到牆面陳列的各式工具才真是會嚇一跳，師傅竟然把哪個位置掛什麼工具統統完整畫在牆面上，真的是太強了。

一件有機棉衣的製作，每個工序都是功夫，在一位職人的身上也看見勞動創作者對自身工作的重視與自信；對勞動價值的敬重，也是合作社向來的主張。

### 共食，一起來吃飯吧！

在六月十六日共購二十暨灣寶西瓜節的活動上，剛好與會的友好組織也都有棉衣產品——喜願推出了大麵神有機棉衣、灣寶有西瓜T恤、農村陣線也有幾件募款T恤；於是特別安排大家一起來棉衣走秀，合作社兩件新款的共食有機棉衣也在當天首次登台亮相（當時僅是打樣），沒想到會後就有社員馬上到服務台說要購買共食有機棉衣。從六月中旬到九月，又讓社員盼了一陣子；二〇一二共食有機棉衣九月正式登場，敬邀大家一起穿共食棉衣，一起吃飯吧！



1. 約130公分高的水稻品種。 2. 印尼傳統市場的蔬菜。 3. 望著棕櫚林的理事主席。

# 火山國的肥美島嶼 — 印尼農業概況

文：圖／鍾元鴻

印尼群島分布於北緯六度、南緯十一度之間，赤道貫穿全境，約由一萬七千五百零八個島嶼組成，是全世界最大的群島國家，疆域橫跨亞洲及大洋洲，別稱「千島之國」。

位於赤道上，屬典型熱帶性氣候，全年溫熱，四月至十月降雨量少，為氣候燥熱之乾季，十一月至隔年三月午後多有季節性陣雨，降雨量豐沛，為溫濕之雨季。

## 有待發掘的農業潛力

由於火山噴出的火山灰，形成了肥沃的土壤，使得印尼的農業別具潛力，例如橡膠和棕櫚油產量是世界最大的。為了達到世界第一的經濟價值，大量砍伐熱帶雨林以種植棕櫚與橡膠等經濟作物，濫墾、濫伐造成雨林每分鐘以十個足球場面積的速度在消失，平均每年消失的面積大約相當於三分之一個台灣，是目前全世界消失速度最快的雨林。雨林裡有相當多珍貴物種，包括知名的蘇

門達臘虎、紅毛猩猩等，這些物種隨著雨林面積縮減而瀕臨滅絕。

印尼人以稻米為主食，因地肥水美、氣候適宜，幾乎所有稻田都可以一年兩熟至三熟，稻米產量居世界第四位。水稻品種很多，以外觀高度來區分，至少有三種型態——一百三十公分高、一百五十公分高及一百七十公分高；因為型態不同，難以機械化採收，需要大量人力，故產值不高。

香料（尤其是辣椒）、椰漿、魚肉、雞肉為常用的食材，印尼人喜歡用烤、炸、爆等烹飪方法製作菜餚；在傳統市場中，蔬菜多以青椒、豆芽菜、茄子、黃瓜等瓜果類為主，極少的葉菜類蔬菜，主要提供華人所需。當地的華人超市中，可以看到許多的葉菜類，價格也相對較高。

印尼是繼中國和印度後，世界第三大農業國，但是八十%的耕地屬於家庭式經營，道路及水利等農業基礎設施嚴重不足，農業機械化難以規模發展，且長期受殖民主義單一經濟的影響。農業充斥不對稱資訊，配送商、批發商、出口商多為都市人，能掌握都會市價與全球市價資訊，也似乎總對農民予取予求；農民居住於鄉村，資訊不足，造成農民居於議價弱勢，總是低估售價，使印尼成為一個落後的農業大國。（作者：產品部品保課課長）

# 有木幾棉衣好不容易

有木幾棉花到有木幾棉衣之間，還要經過好多個繁瑣的步馬聚，每一個步馬聚都是一間專業的工廠...

圖／文：張智淵



# 一日農務體驗， 才知「粒粒皆辛苦」

文：圖／廖德明 插畫／小強



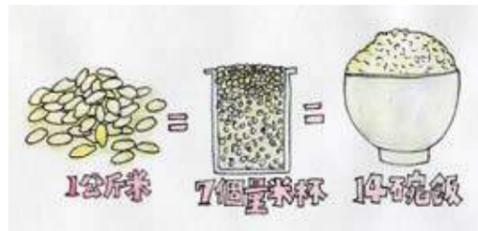
陳晉恭教導社員曬穀。

## 稻米數學題

你一天吃幾碗飯？你們家一餐飯煮幾杯米？四口之家的小家庭，一個月需要幾公斤的米？民以食為天，吃飯這麼天大的事情，讓我們來幫消費者和生產者做點簡單的數學運算。

一公斤米大約可以煮出十四碗飯（約七個量米杯的量），以小家庭的食米量來計算，一餐飯煮兩杯多的米，一公斤的米大概可以吃三餐飯。如果扣除假日出外打牙祭，早餐不煮飯，午餐吃外食，大概只有晚餐回家煮食，每個月在家吃飯二十一餐（不包含帶便當、過年期間加菜加飯等）的話，每個月起碼需要七公斤的米，一年需要八十四公斤，以合作社三公斤一袋的包裝米來說，一年需要二十八包，乘上每包單價，就是每個家庭要為五斗米折腰所需支付的米錢。

可是，一公斤的米需要種出多少稻穀？如果平均計算白米、糙米的碾米率，一般來說大約是六成，也就是說，要碾出六十公斤的米，需要一百公斤的稻穀（乾穀）。如果有施肥（有機肥），有用苦茶粕防治福壽螺，風調雨順，氣候配合稻子的生長，病蟲害沒有攻城掠地，一分地大約可以收成六百公斤稻穀，換算之後，一分地可以產出三百六十公斤的米，大約可以供應四、二八個家庭一年的食米【360公斤÷84公斤／年】。



一分地大約有三百坪，換算一下，每坪地約可以產出一、二公斤米【360公斤米÷300坪】，扣除撒種、育苗的時間，稻子從插秧到收割大約一百二十天，換算成農夫每日的「坪效」是○·○一公斤【1.2公斤米÷120天】，如果一碗飯可以吃八口，大概夠吃一口。

可以這麼說，稻農、土地公、天公伯在一張雙人床大小的土地上，共同努力了一天，才換來我們碗中的一口飯。經過這樣簡單的演算，你會不會更珍惜手上捧的這碗飯？

## 忙了半天，才這麼少？

「怎麼這麼少？」「我們那麼多人，剛剛割了半天，就這些穀子嗎？」

七月二十三日，三星稻鴨米產銷班來了三十多位社員，因為三月底社員農事體驗手插秧的三麓地稻子要收割了。大家拿著小鏟刀，留著汗、彎著腰，忍受稻芒的搔癢，花了將近兩小時，直到最後一叢稻子割下，終於可以舉手歡呼。可是，經過收割機脫穀後倒在稻埕上，大家不免有些驚訝：「真的那麼少嗎？」稻鴨米的大掌櫃陳文連面帶微笑、胸有成竹地說：「三個米袋」。

稻穀的包裝，一般使用農糧署補助的糧袋，一袋淨重六十公斤，三個米袋就是一百八十公斤，三麓地換來三袋穀。今年

因為梅雨期來得晚、來得久，後期正值稻子孕穗雨量又太大，因此這樣的收成其實已經很不錯；宜蘭很多地方的稻子都比去年減產二成以上。

## 幸好只有三麓地

忙完收割、享用了點心，接下來大夥兒分成兩組，一組人跟著陳文連「紮草」（綁稻草），另一組人跟著陳晉恭在稻埕上曬穀。

稻草是昔日農家的寶，從鋪菜畦防雜草、搓草繩做草蓆、綁草束燒柴灶……用途非常多，所以收割後在田間「紮草」曬乾，再載回農家疊「草埕」，是每個農家都會的事。現在機器收割，稻草用途減少，又有捆草機代勞，過去農家稀鬆平常的「紮草」技藝，現在幾乎快要變成絕學了。

一束稻草繞圈、扭轉、拉緊，三兩下稻稈就在陳文連的手下直挺挺立了起來，陳文連一步一步教，讓大家跟著做，可是「紮草」的功夫真的不簡單，不是稻稈立不起來、東倒西歪，就是紮不結實、一提



頂著大太陽，彎著腰收割趣！（攝影：潘欽）



割下的稻子輪流抱到收割機脫穀。

就散，最後還要陳文連逐一收尾。好不好玩？幸好要紮的稻稈只是為了體驗刻意留下的數十叢，不是整個三麓地的數千叢，不是三分地，不是三甲地。  
曬穀簡單多了，但是斗大的太陽當空照，汗流的速度比耙子翻堆的速度還要快，曬穀兼烤肉（人肉），耙完一行就趕不及躲到一旁的樹下遮蔭，要靠陳晉恭不斷吆喝「要不要來試試看？」如果日照充足，一般曬穀要兩到三天，穀子在日出前要攤開，傍晚要收攏，中間每十分鐘要翻堆一次。好不好玩？幸好要曬的穀子只有三袋，幸好只有三麓地，不是三分地，不是三甲地。（作者：社員的先生、數年前舉家移居宜蘭從事農耕）

# 忙碌奮戰中感受和諧律動——天母站實習筆記

文·圖/王韻雅

**玉** 霞站長說，站務們相處共事，比跟家人在一起的時間還要長，彼此了解、相互關懷，培養出十足默契，站裡每人皆可獨當一面，是標準的好媽媽，更有台灣女人獨有的堅毅與幹勁。而且，站務們對合作社的認同感甚高，常用「我們合作社」這樣的字眼向社員說明事由，立場堅定。

社內各式各樣的社員都有，詢問的問題也千奇百怪；然而，換個角度想，合作社倡導公開透明，而且社員皆「訓練有素」，其實是在履行知的權益。只是，有時候溝通的障礙往往是因為受到過去的負面經驗所影響，或是人與人之間的心防所致。

## 站務人員皆有超凡能力

有些新進社員剛到合作社時，對於每樣東西都會詢問產品的製程，這時候站務人員就要兼具不被考倒的本領。有時候，詳盡介紹二、三十種產品後，社員結帳時卻只選了一瓶胡麻油，這很冤枉嗎？不會，因為社員對產品有了粗略的了解，下次再來的時候就不會有那麼多疑問了。當然，站務人員有時候難免會嘟囔一下，在忙碌的巔峰時間遇到愛提問的社員，可真是兩頭燒；況且，合作社有些產品並不是三言兩語就能說明清楚的。如果合作社提供產品介紹標示在貨架上，站務人員回答時就容易多了。

蔬菜、水果以及豆製品都有食用期限，我覺得



站務人員最厲害的是，總能把這些食品推廣出去。例如：天熱時，香蕉在架上一兩天就容易出現斑點，當我還在擔心前天到來的那些香蕉無法被利用時；沒多久，就發現香蕉櫃位前貼了一張紙條——成熟的香蕉，可冷凍保存加牛奶打成奶昔。「這小小一張紙張作用可大了！站務們只要看見社員站在香蕉櫃前就會補上一句：「有熟的香蕉喔！可以打奶昔或做蛋糕，我們有蛋糕食譜喔！」才過不久，所有香蕉都被帶回家去了，好像先前的醞釀是因為大家都在等待香蕉成熟似的，真是讓我大開眼界的！

## 愛物惜福 合作人情濃

我常常覺得社員是需要被提醒的，比如當黑金文蛤到貨時，就可向社員介紹冬瓜，因為蛤蠔冬瓜湯是節氣飲食。蔥蒜是配菜類，用量少，所以最常有剩餘，但不到最後一刻，站務人員都堅持不報耗損。大家都默契十足地邊除去爛葉、重新搭配，邊向社員喊著「蒜苗特價囉！可以炒豬肉臘肉……」慢慢的，剩餘的也就賣光光了。

讓人感動的是，站務人員與社員分享著彼此的生活經驗，交織其間的情感豐富了站所的運作，開展出和諧的律動；這些小小的成就感，消除了勞動的疲累，更讓社員感受到合作社的人情味。（作者：企畫部專員）

# 認識封面刻章之手 Haru



（圖片提供/Haru）



文·圖/潘嘉慧

今年三月開始，綠主張的封面以刻章風格呈現，依照每個月不同的主題，在Haru的巧手雕刻下，一個個與時令蔬果及產品特色有關的橡皮章於是誕生。

實地採訪及參與Haru的刻章過程，看見四月號綠食育主題的封面，便當盒中的米粒細緻呈現在橡皮章上時，忍不住驚嘆這一粒粒米的刻工！如同Haru書上作者介紹的文字所說：「追求完美毅力十足的Haru，除了一路堅持『刻章不僅蓋出來的圖案要好看，橡皮章本身也必須絕美』的最高指導原則，再加上喜好挑戰刻章極限與習於透徹研究的龜毛性格，自刻章以來歸納了一套完整有趣的刻章邏輯以及一些奇怪的創意，要與所有開始想刻章以及正在刻章的朋友們分享。」

Haru對自己的作品要求高，每個作品都像她的小孩般仔細呵護，即使刻壞也捨不得丟棄。因為興趣而投入刻章行列的她，卻意外從過程中發掘自己的專注力與耐心，每當作品完成的那一刻，滿溢出來的成就感，是支持她堅持下去的動力。

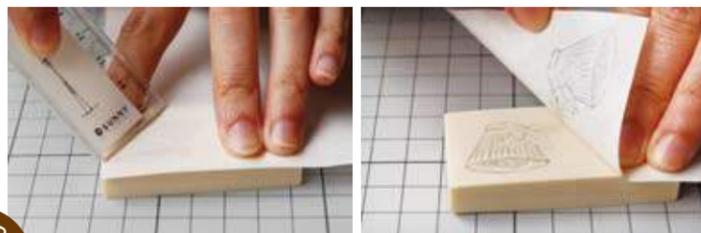
## 【刻章步驟圖】

**繪圖：**依照月刊每個月的主題，先繪製草圖（建議使用描圖紙或有硬度的紙較佳）。



1  
2  
3  
4

**轉印：**用尺或指甲輕刮紙面，將描圖紙上的圖案轉印在橡皮上。



**刻章：**用筆刀或雕刻刀沿圖案內以輪廓刻出圖案，並以刀尖或鑷子將多餘的橡皮屑挑除。



**蓋印：**和一般蓋章不同，以印台輕拍印章，上色較均勻，再蓋印到紙張上。

◎最後就是鋸木頭、打磨上色後，將橡皮章與底座黏合就大功告成了！

註：Haru建議初學者可從線條較簡單的圖案開始，或找到自己喜歡的圖為範本描繪。  
Haru的部落格<http://mypaper.pchome.com.tw/haru2007>，有部分基本技法的教學，可供參考！

# 巷弄裡的主婦行動家——南港站成站史

文／黃嘉琳 圖／余麗娜

十來位主婦與兩位煮夫圍坐南港好所活動教室裡，品嚐自製點心，小空間裡瀰漫著公平貿易咖啡的香氣。四位資深社員余麗娜、宋瑞鳳、劉容貴和王月美回首當年，將每一位聆聽者帶回十多年前她們共同購買到成立南港取貨站那段筆路藍縷、熱情方殷的時光。

「南港取貨站」當初由林琇梨、陳素華、劉容貴、余麗娜、余端妮五位社員發起，籌備擊劃主要是麗娜、端妮兩姊妹。這天來分享的老社員都是住在中研新村中央研究院研究人員的眷屬，她們從共同購買乾貨開始，建立起巷弄裡一個改變生活方式的小基地。

## 站所「史前史」

二〇〇三年十月南港站成立前，這群主婦們早就參與主婦聯盟的活動。容貴回憶起自己一九九六年為了婆婆購買乾貨而加入，當時社區裡的林琇梨成立了一個班，大夥兒與主婦聯盟的接觸就從這裡開始。林琇梨可說是一位關鍵人物，她隨夫婿在日本求學時接觸了共

同購買，回國後就投入主婦聯盟的共同購買行動，很快地把中研社區發展成「最大的蔬菜班」；不久瞿海源的妻子陳素華也成立一個蔬菜班，並且促成主婦聯盟的產品曾到中研院合作社短暫上架供應的嘗試。一九九九年的中央研究院週報第七二八期，刊登了瞿海源一篇題為《健康與環保的生活據點》的文章，簡短回顧了一九九三年到一九九八年的發展過程：「中研社區（原思亮新村）就由林琇梨女士引進，成立了一個班。（中略）經過三年，參加人數快速增加，分為兩班。這兩個班到後來成為兩位班長過重的負擔，最後實在負荷不了，在徵求義務出任班長人選不成之後，只好忍痛結束。」

結束後，大家還是覺得綠主張的物品實在很好。經過好長時間的探索，終於想出在本院合作社設立銷售點的主意。」

可惜的是，因為雙方規定、政策的限制，在中研院合作社的銷售點未能長期經營，社區媽媽們只好走回共同購買



南港中研新村五位資深社員前往三重總社，與當時理事主席陳來紅討論如何成立「南港取貨站」。(由右至左：林琇梨、陳素華、余麗娜、陳來紅、王月美、劉容貴)

和個別配送的老路。

在這段媽媽們戲稱為南港站「史前史」的時期，最為大家津津樂道的行動是參與基金會的「廚餘回收」計畫，容貴說起作法：把摘下來剩的菜葉、根莖果皮等用剪刀剪小，塑膠袋小心打幾個洞鋪到特別購買的桶子裡，再將廚餘置入密閉，有時怕臭味遭到家人抗議，還把廚餘連塑膠袋一同放進冰箱，等到回收車來的前一天才倒入社區公用大廚餘桶中。在一九九八年主婦聯盟與兒童育樂中心共同推動「廚餘堆肥計畫」之前，這些觀念與做法在台灣還未普及。

## 細數這一段美好的辛勞

二〇〇〇年十二月的《綠主張》裡有陳素華所寫的「中研社區參加了廚餘堆肥計畫」一文，提到中研社區住戶們對此計畫迴響熱烈，參與規模達三十二戶，還經常有詢問加入的鄰里。雖然當年象神颱風將置放於兒童育樂中心的機具摧毀，使得主婦聯盟的廚餘堆肥計畫戛然而止，卻為台北市政府的廚餘回收政策開啟全面實踐的先河。

麗娜回顧成立南港取貨站的契機：「二〇〇三年我剛好沒有事情，我與林琇梨就去找主婦聯盟合作社，談成站的人力、各種條件，了解設站的種種事宜。首要之務得找到幾個有共同理念的社員來發起，就是琇梨、素華、容貴和我四個人。」

她馬上面臨的問題是其餘三位成員無法分擔成站之後的繁重勞務，因此找來小她八歲的妹妹端妮加入。當時的作法是資金、設備、場地都由站長和社員自籌，合作社回饋十五%利用額，「其他三位社員都說可以出錢，但我壓力會很大，因為每天都得把帳結清楚給大家交代。所以乾脆我和妹妹共同拿出四十萬，支應採購各種設備、租用店面等等的費用。」麗娜和端妮就這麼承擔「校長兼撞鐘」的工作，外加老鄰居們兼職的幫忙，撐起南港站的業務。

二〇〇三年十一月二十日出刊的

中央研究院週報刊登了黃錦香提供的一則消息，提到主婦聯盟生活消費合作社「南港取貨站」成立：「銷售無農藥、無抗生素污染的稻米、蔬菜、水果、肉類、飲料，和環保生活用品。」可能是首次正式向當時的主力購買者——中研院員工及眷屬們宣告一個新型態購買方式的到來。

社區媽媽們的夢想似乎已經成真，然而從麗娜口中娓娓道來的工作狀況，可看出夢想落實的大不易。例如，社員結帳時拿到的是工作人員以複寫紙逐筆



慶祝取貨站一歲生日，內湖取貨站的創始站長—鳳儀也來相挺。

手寫開立的單據；搬貨、上架、分菜等例行事務應接不暇，麗娜坦言每天累到連帳都不核對就趕快回家休息。成站不久便是農曆新年，她憶起八、九年前的光景：「我拿著剩下的豆漿和牛奶去送給社員，捨不得好好的東西放著壞掉，在雨中自己推著腳踏車，一家家去送，看她們要不要，現在想起來我還會哽咽。」

南港取貨站就在幾位主婦的實踐行動中經營了三年，麗娜出國一年間，由端妮和老社員們勉力支撐著社務運作。彼時已有將取貨站轉型為「好所在」的作法，她回國後，二〇〇六年即正式將社員利用額達到八十多萬的南港站交接給由合作社派來接手的站長——宋偉齡。

現在從麗娜的分享中，聽到一絲遺憾：由於勞務的負荷實在過重，她說那幾年反而無法藉由取貨站活動去推動主婦聯盟所主張的社區營運理念。但是這位先驅者還是說：「過程很美好！」（作者：北北分社社員）



春天，蟑螂繁殖的季節，南港取貨站教作「環保蟑螂藥」。

# 以有原則的愛

文／圖／郭詩薇

## 教導孩子自制

小女現在一歲三個月，正處於好奇心旺盛，什麼都想探索的階段。有天老公睡前跟我說：「很奇妙耶！我們女兒都不會去碰電風扇。」我回答：「對啊，因為她被我狠狠修理過啊。」（註）「老公：「哈哈！難怪她現在走到電風扇前就會自動繞過去。」

許多父母在孩子剛學會爬行或走路後，隨即把家裡布置得很「安全」，甚至挪開原有的擺設，為的是保護孩子。我們卻認為真正保護孩子的方式並非大肆改變環境，或挪去所有風險，而是教導孩子「自制」與「分辨」的能力，即使父母不在身邊時，也能確保孩子不致因無知而做出傷害自己的事，這才是最根本的方法。

### 自制與安全感的建立

所以，我們從未在家裝過柵欄、防護條或安全鎖……，但我們從女兒開始稍微聽得懂話時（大約六、七個月大），就訓練她「聽話與順服」；當她剛學會爬行時，就訓練她只能在有限的範圍內活動，超過界線時我們會用自己

的手打一下她的手背，堅定的看著她的雙眼，說：「不可以。」讓她清楚的知道當爸媽說不行，就是真的不行。一開始她可能會用哭鬧來抗議，但兩三次下來便明白那是被允許的行為而不再去做，隨著她行動能力越來越好，也都能遵守規範時，我們就放大她的行動範圍。

現在，我們的女兒可以在家裡任何區域玩耍走動，但她不會隨便開抽屜或碰她不該碰的東西。偶爾越界時，我們會提醒她，她會立刻放下不該拿的東西或離開該區域。所以，我們不用整天提心吊膽或發脾氣，而能輕鬆愜意地享受與寶寶相處，重點是寶寶也天天滿足快樂！別擔心，寶寶並不會因此失去好奇心的。小女現在依然對任何事物都充滿新鮮感，只是當她在接觸新物品前通常會先看看我們，當我們點頭鼓勵，她就會開心的去探索；當我們說不行，她會知道是真的不行，便轉身離去。我們相信：「創意並非在毫無限制的環境中產生，而是在有限中激發出來的。」

我們深信在孩子還小時就正確的管

教他，是一種充滿愛的行動，如此將幫助他建立安全感和自信，且未來也懂得尊重自己和他人。這是父母能送給孩子最有價值且受用一輩子的禮物！（作者：北北分社社員）

註：這裡所謂的修理是指用父母自己的手拍打她的手背，力道不能太輕像開玩笑但也不能過重以致傷害孩子，必須是你自己也感覺到疼痛的程度。寶寶還小時可用這方法以確保力道的適切，作為愛的警示和提醒。因此，我們不建議父母在盛怒的情緒下執行，僅供父母在孩子的認知程度尚未健全時作為立即提醒的動作，以教導孩子分辨與自制，目的是保護孩子。



# 名豐豆腐與集昌中藥材

## 生產者之旅

文／郭采編 圖／羅濟昆

七月九日一大早，五點多就自然醒來了，因為今天可是第一次參加從宜蘭出發的生產者之旅呢！遊覽車出發經過雪隧往台北出發囉！

### 生產良心豆腐的名豐

第一站是到新莊的名豐豆腐廠，平時每週一定要買的豆漿、豆腐、豆乾還有豆花等等，都來自名豐，在我們家算是消費比率很高的產品。一下車就看到滿頭白髮的黃孝誠老闆在門口迎接我們，大家下了車搭電梯到三樓，才剛坐下就有工作人員拿著一壺豆漿請大家喝，趕緊拿出準備好的環保湯杯盛了一大碗熱呼呼的新鮮豆漿，我吹涼喝了幾口，濃濃豆香味真是好喝又爽口，比平時喝冰涼的還好喝，本來對冒著熱氣的豆漿都敬謝不敏的小孩聽我一說，立刻嘗了一口，喝完以後還跑去倒了一大碗繼續喝，果真的東西不用逼小孩，自己嘗了就知道好。

黃老闆在大家坐定以後，先跟我們介紹了名豐跟合作社的二十多年歷史淵源，以及使用契作有機及非基改黃豆

為原料、廢水處理後再排放等說明，對台灣環境如此用心的豆腐，真的如他所說，一點都不覺得合作社的豆漿、豆腐會貴了。日前曾在超市買了一瓶知名品牌的豆漿，打開一喝，滿滿的臭豆腐味跟香料味讓我們一家子都很震撼，老公說：「沒這樣比較過，還真是習慣了合作社的豆漿，不知道平時我們喝的東西是這麼的好喝。」

參觀完豆腐製作、人工棉布包板豆腐、人工撈豆皮等等的生產線，小朋友對於豆皮的生產印象最深刻，對於在這樣濕熱環境的工作人員，我們心中也充滿感激。中午，黃老闆準備了滿桌的豆製品大餐招待我們，讓一向不太會做菜的我也學了很多，原來豆製品可以做出這麼多好吃健康多樣化的佳餚。離開時，黃老闆還贈送每人一包黃豆當伴手禮，這樣的生產者之旅實在豐盛得讓我覺得很不好意思。

### 優質中藥把關嚴

下一個行程到新莊的集昌中藥材，雖然事前有提醒大家帶薄外套，不過大

夥兒一進入接近零度的冷凍藥材庫，還是有很多人招架不住。看著這一包包香氣撲鼻的藥材住在這樣的溫度濕度環境下，想到為了保持優質品質的用心而不惜耗費電力成本，真的很佩服集昌中藥的馬逸才老闆。聽老闆說他的合作客戶中沒有人比合作社的檢驗頻率更高的了，不必擔心中藥燻硫、農藥殘留、黃麴毒素等等問題，可以更放心的消費了。大家喝著杏仁茶跟青草茶，一邊聽老闆說明吃中藥時一些該注意的事項，此行收穫滿滿！（作者：宜蘭分社社員）



當天來自宜蘭的社員們在集昌前開心大合照

# 豆渣別丟掉！

文·圖／程悅君

## ——我的私房豆渣食譜

**當**我聽聞「喝鮮乳容易造成過敏」後，開始讓孩子改喝豆漿，沒想到，效果還真是顯著。為了每天早餐的豆漿，我每週至少得到站所利用六瓶以上的豆漿，長久下來，提重物是一個很大的負擔，於是興起購買豆漿機的念頭。

起初，自製豆漿不加糖也不過濾，口感較市售的差，為了讓全家人能接受，我決定過濾豆渣，並添加少許合作社的紅冰糖。但是，讓豆渣當作養豬廚餘，把營養豐富的豆渣丟掉實在很可惜，因而一直思考怎樣再利用豆渣。

### 大人小孩都愛的豆渣料理

豆渣鬆餅或銅鑼燒的作法十分簡單。等豆渣放涼後，打入一個蛋，加入半包合作社的鬆餅粉（約二百公克），再加適量的水調勻成會流動的糊狀（目視即可，因豆渣含水量不等，故加入的水量也不同，後續再依經驗調整成自家最愛的水量即可，不必擔心，保證一定會成功），然後用平底鍋或不沾鍋以不

加油的方式煎熟。若煎成大圓形，即為鬆餅，若煎成小圓形並對折，即成銅鑼燒。這樣的量足夠三到四人食用。一杯豆漿、一塊鬆餅，外加一盤水果，就是一份健康美味的早餐！

其實，我最早開發的豆渣食譜是麵粉餅。童年時，最愛吃媽媽炸年糕時用剩餘麵糊炸的麵粉餅，麵糊是以雞蛋加水與麵粉調的；因為我愛吃，原本就常做，孩子也很喜歡，加入豆渣後，雖然覺得口感不太一樣，但孩子還是喜歡吃，只是訝異媽媽

的手藝怎麼變了，卻全然不知麵粉餅中含有豆渣。我常常辯稱是隨興做的，所以無法控制品質。

後來，朋友教做蛋糕和餅乾，我依現成食譜略作調整，成功開發出豆渣蛋糕和豆渣餅



上：翻面，當另一面煎熟時，即成完美的鬆餅。  
下：煎至上半部出現一個個小洞且幾近全熟時，加入一些紅豆泥，對折成半圓，即為銅鑼燒。

# 嚴格管控，產出安心黑木耳

文·圖／劉潔鳳

編按：二〇一一年十月合作社生活材委員們走訪嘉義中埔的彥廷農場，實際了解黑木耳的生長環境。透過紙上報導為社員釋疑，例如：為什麼黑木耳經常會缺貨？到底白色部分能不能吃呢？……

**合**作社的黑木耳生產者是位於嘉義縣中埔鄉的彥廷農場，二〇〇六年起開始供應合作社黑木耳乾，後續因為缺菜期需求，而有了新鮮黑木耳的供應。負責人陳鏘謙接手父親陳用賢先生經營三十年的農場之後，積極轉型建造現代化菇舍，因為努力不懈的精神讓他獲得二〇〇三年神農獎及二〇〇七年模範農民獎。

### 現代化菇場 管控品質

彥廷農場投資數千萬興建台灣第一座新式太空包環控栽培場，使木耳生產達到CAS認證標準。現代化的菇舍採用環控自動化管理栽培，及人車分道的整體架構。人員進入須通過隔離空氣門及緩衝門以降低雜菌汙染的機



農場場區植被覆蓋率達90%以上。



場區內的沈沙池。



住在環控場的安心黑木耳。

栽培包裝廠經ISO認證，其菌種接種室落塵數一萬以內，與開刀房同等級。培育室為負壓環境，整場環控蚊蟲不易進入，栽培全程不施肥不用農藥，環控場之生產成本比一般傳統菇寮增加十倍，但產量只增加三倍。一般外單黑網之傳統菇寮因防蟲不易，在溼熱季節須噴灑農藥防治蟲害。

彥廷農場場區通過環境影響評估，植被覆蓋率達90%以上，並有以五十年最大洪水量設計之沈沙池；其廢水經前發酵後發酵處理，先引流至場後山坡地充分利用，多餘的水再沉澱排出，並

與產銷班班員共同投資有機肥料廠處理廢棄太空包。

### 有限取用 安心有保障

目前黑木耳多以人工太空包栽培，太空包外層採用PP材質塑膠膠袋，耐熱攝氏一百三十度，填入主料木屑佔七十五%，其餘輔料如米糠、麥麩、黃豆粉、玉米粉為營養來源，並加入碳

# 黑色養生風 正流行！

文·圖／劉秀梅（奇岩站社員）

## 黑木耳涼拌

材料：黑木耳2朵、青蔥3根、辣椒1根。  
 調味料：胡麻油、和風芝麻醬適量。  
 作法：  
 1. 鍋中入水燒開，黑木耳入鍋汆燙10秒，撈起切細絲。  
 2. 辣椒切絲、青蔥洗淨切成蔥花，備用。  
 3. 所有材料放入容器中，加入香油、和風芝麻醬調味充分拌勻即可。



## 黑木耳炒鳳梨

材料：黑木耳4朵、鳳梨2片、白果1小包、紅甜椒1顆、薑2片、蔥2根。  
 調味料：醬油2匙、糖1匙、蘋果醋少許。  
 作法：  
 1. 木耳、鳳梨、甜椒等材料切塊；薑切絲、蔥切段，備用。  
 2. 鍋中入油，先爆香薑，放入鳳梨、木耳拌炒，續入紅甜椒、白果，加入醬油、糖及半碗水，燜燒至湯汁收乾。  
 3. 起鍋前加入少許蘋果醋提味即可。



## 福圓桂花木耳

材料：黑木耳4朵、桂圓20粒、紅棗10粒、桂花少許、紅冰糖少許。  
 作法：  
 1. 將黑木耳、桂圓、紅棗用果汁機打成細顆粒。  
 2. 將作法1倒入鍋中，加入桂花及水1500cc煮開後，改文火燉煮1個小時，加入少許紅冰糖調味即可。

註：以上食譜若採用黑木耳乾，只須泡開即可加入料理中烹調。



彥廷農場生產者—陳鏞謙。



傳統曬木耳直接在馬路上曝曬。

酸鈣，調整為適合黑木耳生長之酸鹼值 pH6.5。太空包裝填完成後經四小時一百二十度蒸氣滅菌，放入有紫外線殺菌燈之冷卻室；冷卻後接入菌種，四十天後開包，於二十天之後採收第一次，間隔十五、十天再採收第二、三次，之後太空包廢棄。

冬天黑木耳較不易生長時，一般市價上漲五十%，而合作社全年均一價，且不論新鮮黑木耳或黑木耳乾均為彥廷首批採收之「頭水菇」（第一批採收的菇，品質及營養價值較高，也較厚實），因此常會有缺貨情形。

市面中藥店黑木耳九十五%自中

國進口，有些用添加物加工方式製作成白背黑木耳，也有業者以乾黑木耳泡鹼水加明礬方式冒充新鮮黑木耳。而彥廷農場的新鮮黑木耳採收至包裝全程不落地，乾黑木耳於防汙染的日曬屋中乾燥（一般傳統則以露天方式在馬路上曬乾）。合作社黑木耳除檢驗農藥殘留外，並檢驗重金屬如汞、砷、鉛、鎘等，讓社員食用更安心。

**吃菇與生態平衡的拉鋸**

台灣菇類二〇〇七年年產值約七十億，除洋菇、草菇用稻梗栽培外，其餘菇類多以太空包方式生產，其木

### 認識黑木耳

黑木耳因其形狀像動物的耳朵而得名，屬擔子菌類，寄生於枯死的樹幹上，也可以用闊葉樹的段木或木屑人工栽培。適合生長於攝氏二十五度左右陽光不直射、溫暖濕潤的環境，中秋節後到清明這段期間，黑木耳顏色轉深是最佳產季。黑木耳為木耳的子實體，其菇體蒂頭白色部分為菌絲，可食用，其富含人體必需的氨基酸、維生素B2、鐵、鈣及膠質等營養素。

屑來源為除了闊葉五木（台灣檫、烏心石、牛樟、樟樹、台灣檫樹）之外的雜樹林。目前中央政府只管制林地上的伐木行為，但在山區農牧用地上的森林沒有任何管制，如此濫伐森林狀況下，樹木來源容易，每公斤才一、八元；在此情況下，也就無任何誘因研發木屑替代品（註）。我們呼籲政府應儘早完成國土計畫法國土復育條例立法，定出不得開發的敏感地帶，並針對已過度開發的森林儘早復育。在尚未立法之際，政府應落實現有相關法令規章之規定，確實管制森林用地的開發，認證合法伐木、取締盜伐，並獎勵研發減少環境負擔成本的木屑替代品。

合作社提供社員生活所需用品。我們希望有限利用之下，嚴選理念正確，願意為環境保護有更多著力的生產者。（作者：本屆理事、生活材委員會召集人）  
 註：資料來源為地球公民基金會。



## 打油詩 慶中秋

文/陳卓青 圖/池依林

八月十五過中秋	主婦聯盟好料多
本土食材情誼厚	顆粒飽滿香紅豆
吃完月餅還不夠	剝開柚皮戴帽秀
歡樂牽手賞月遊	要聽故事端正坐
相傳元末古時候	蒙古暴政百姓愁
朱元璋起義拯救	劉伯溫聰明計謀
紙條藏在月餅後	傳遞消息不怕搜
明太祖把國土收	古老風尚有緣由
團圓共享蘋果酒	笑談嫦娥奔月久
玉兔搗藥不停手	吳剛伐桂未曾休
阿姆斯壯大聲吼	月球什麼也沒有
科技新知盡看透	華人過節仍未漏
幸福相聚皆好友	唐詩宋詞詠不朽

編按：筆者為中樞社員，因平日為孩子說故事而寫下應景打油詩與大家分享。

