

綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

109

2012.10

特別報導

從社區廚房看主婦的生活實踐

生產者故事

困境中變現出一片茶園 李志正

本月話題

破除蔬果安全迷思

有機食物沒有比較安全營養？



從社區廚房看主婦的生活實踐

文字整理／潘嘉慧

因為蘇拉颱風延期的北北分社迷你論壇，九月十一日正式於台灣國家婦女館登場，以「女人撐起一片天」談社區廚房」為主題展開報告，分別就北區五個社區廚房——奇岩綠活烘焙坊、生活者工作坊、陽光廚房、手天品社區食坊及大直站的一籃菜工作坊為範例，進行訪問交流，帶著大家一起走入社區廚房的發展故事中，看見一群媽媽不計營利，投入理想的實踐過程。

奇岩綠活烘焙坊 打造健康社區

二〇〇二年奇岩社區發展協會設立了取貨站，與合作社開始協力夥伴的關係。當時協會承辦社會局老人訪視及送餐之社區互助福利服務計畫，也為弱勢及中高齡婦女找到工作平台，開始志工關懷訪視、送餐培訓。

長者的三低健康午餐，主廚們（每日一主廚，專長不同菜系）堅持少油少鹽少糖的原則，採用合作社的良質米、調合油為食材，在有限經費下製作營養健康的餐盒，並以環保鐵盒便當盛裝，共維持五年多的老人送餐服務。

除了「綠活健康廚房」的營養餐盒外，邵子容和張美燕在取貨站成立之初以合作社食材製成點心提供社區居民利用，後來成立了「綠活烘焙坊」。堅持綠色烘焙理念，使用好原料，不添加任何人工色素、化學香料，不用改良劑、防腐劑；為了兼顧婦女的家庭照顧，目前烘焙坊週四、六、日休息，採預購訂

製、限量供應，希望讓社區居民及更多人品嚐一份無負擔的點心。

希望透過社區互助產業，讓更多婦女可以就近得到二度就業的機會，製作讓消費者安心的健康餐點，助人利己。將來更期盼可以和社區醫療資源結合，聘請營養師研發更多慢性病患者適合的點心，共同完成社區永續經營的美夢。

奇岩烘焙坊。（圖／奇岩社區發展協會提供）



生活者工作坊 培育奇夢子的社區關懷基地

在共同購買運動的早期，因氣候變化，瓜果常擠在同一時期成熟，為解決農產品過剩以及瑕疵品賣相不好的問題，於一九九七年成立「媽媽生產班」，在林碧霞博士的指導下，將盛產的蔬果製成加工品如醃黃瓜、台式泡菜及果醬，後來又有手工饅頭、豆干等等加工品供會員購買。中間歷經台北縣理貨勞動合作社的過渡期，於二〇〇七年五月二日取得營利事業登記證，生產班正式更名為「生活者工作坊」。

生活者工作坊集結當初台北縣理貨勞動合作社的幾位社員的資金，彼此有共識不以營利為目的，純粹延續以往共同開創的夢，由黃素瑤負責帳務，翁美川負責經營的部份，出資的夥伴雖然沒有實際參與，但以「完全信任」的態度給予很大的支持。目前廚房由兩位媽媽負責餐點和食品加工部份，另有三位精障朋友，負責餐廳前場招待、碗盤清潔、廢油皂製作以及回收瓶罐清洗、農產加工品分裝以及裝瓶作業。

這幾年下來經營狀況漸趨穩定，且出資者們並沒有營利的壓力，共同的理念就是要實踐：一、推廣社區廚房，供應熟食簡餐；二、陪伴精障朋友，提供工作機會；三、利用回收資源，再生環保產品。美川姐說：「很感謝能有這個

生活者工作坊綠意盎然的大門口。（攝影／邱忻正）



生活者工作坊的用餐空間。（攝影／邱忻正）



論壇開始前，報告人一早就到會場準備。（攝影／吳蕙芬）

機會，將我們對生活的夢、對土地的愛化為積極的行動力，希望可以長長久久的繼續在工作坊學習與接受挑戰，也希望有朝一日可以慢慢歸還資金，並鼓勵社員們多多利用這個空間。」

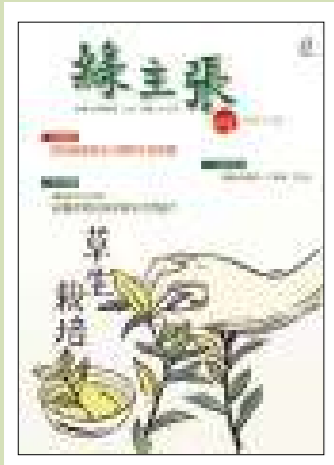
手天品社區食坊 化為社區的一份子

手天品創立時的股東們都是合作社社員，對於產品定位一致的共識是：「生產天然無添加物的甜點」。反映在完全不添加人工色素及化學香料，不用乳化劑、氫化油及泡打粉的產品上，也

反映在一張張百分之百成分標示的產品標籤上。

創立之初，生產的甜點主要供應合作社為主，現在除了合作社的訂單，手天品已成為社區的一份子，多了熟客回購及社區居民的支持。惠蘭說：「會想要維持這家店的另一個原因，是因為我明白二度就業的婦女的辛苦，她們有和一般求職者不同的考量、需求及限制，一般的求職環境對二度就業的婦女並不算友善，但在這裡，她們可以兼顧家庭及工作，不用偏廢任何一邊。」

在經營了三年多之後，二〇〇六年開始，前期五人組的陸續退出及新人的加入，大幅度的人員流動使得持股額度開始不平均，也使得利潤分配成了難題，而邁入中年的成員們體力無法負荷，諸如此類的問題開始出現。經過大幅度的成員變動之後，最初的五人組僅



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、蔡青瑤、張伶美

主編：潘嘉慧

採訪編輯：曾怡陵、康淑媛

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：泓線有限公司

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

編輯室報告

隨著秋意漸濃，時間飛快地進入一年的尾聲，但社內共購二十週年暨國際合作社年的慶祝活動正從南延伸至北展開，九月十三日全社合作論壇以「十年回顧」與「關懷地區社會」為主題，集合各分社整理歸納出的報告。本期「特別報導」從社區廚房看見主婦的生活實踐，收納了北北分社的報告內容，希望以健康、安全的食物或烘焙品提供給社區居民，同時也提供二度就業婦女或弱勢族群就業機會。而「台灣coop」也紀錄了九月十三日論壇活動實況，上午以開放空間討論方式進行，下午與會的社員共同合作演出藻礁劇開場後，接續下半場的分社報告。

正在緊鑼密鼓籌備中的北部場慶祝活動即將在十一月十一日登場，地點選在淡水「穀牌倉庫」，帶大家一起走進時間廊道，回顧合作社一路發展的過程，重溫十大產品的故事與精神。

當我們走過二十年共同購買運動，合作社經營邁入第十一年，創社主席陳來紅在「地區營運」單元中連續四期的文章裡，帶領我們從地區營運出發，建構未來藍圖。合作社要如何從消費跨到關注生活福祉的起點，以合作社作為找到幸福生活的平台，打造下一個十年可遇見的未來，落實地區，讓合作種子遍地開花。

更正啟事：九月號《台灣coop》單元中，合作社測驗題第七題之答案誤植：「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。」應更正為「生產性」活動。



以農產過剩的蔬果做為加工醬料的食材。(攝影/邱忻正)

社員如惠報告負責報告一籃菜工作坊的經營過程。(攝影/吳蕙芬)

餘潘偉華及李惠蘭，她們決定買回所有股份，重新配股，使得所有員工都有屬於自己的股份。在偉華姐因另有規劃而離開之後，把薪資固定為時薪制，方便大家彈性運用時間，不須每日一定要做滿固定時數，沒有業績壓力，成員完全是以「有多少力做多少事」的態度來工作，相對可以減少過度勉強自己上工而導致的體力負荷問題。「比起雇主和員工，我們更像是一群朋友。」惠蘭說。

從主婦出發，讓生活更美好！

其實這幾個社區廚房的初衷都想讓生活更美好，以「陽光廚房」為例，紅雅姐希望提供單親或受暴婦女工作機會，為銀髮長輩製作健康溫馨的餐食，為弱勢婦女在社區中建立安身立命的基礎。

而大直站「一籃菜工作坊」則希望為忙碌而沒時間煮食的社員或社區居民解決「食」的民生問題。「共膳」這個主意在大直站的幾個社員——謝燕珠、勵麗芬等人討論下，有了以社員廚房方式經營熟食的計畫，目標是服務有熟食需求的社員，促進合作社食材的利用，當農友生產過剩或有耗損時也能協助農產品的加工及利用。

社區廚房——帶領生活運動的最佳典範

這五個社區廚房中有四個是由社員

目錄

特別報導	從社區廚房看主婦的生活實踐 文字整理/潘嘉慧 2
本月話題	果汁裡真的有水果嗎？ 文·圖/曾怡陵 圖/食品添加物小組 6
台灣COOP	破除蔬果安全迷思 有機食物沒有比較安全營養？ 文·圖/曾怡陵 8
國際連線	共同記述合作的聲音 文·圖/康淑媛 10
地區營運	拒絕基改作物——在全球興起的「NON-GMO」無基改化動向 翻譯/陳其吟 12
基金會專欄	合作找幸福，地區營運起——試論地區營運的價值與原則 文/陳來紅 圖/陸彤昀 14
美好晚年	在綠色餐桌上記錄幸福——台中分會課程花絮 文·圖/陳穗妮 16
土地大小事	我想要的晚年生活——老年生活日本篇 文·圖/楊佳玲 18
生產者故事	從苗栗大埔到士林文林苑——政府應恪遵憲法，保障基本人權 文/徐世榮 20
生活者主張	困境中變現出一片茶園 李志正 文/施宏昇 圖/張雅雲 22
	原來是他們用愛在耕種——埔里生機之旅 文/楊連貴 圖/許秀嬌 24
	阿滿將的副食品摸索索 文·圖/盧其微 26
	龍眼山半日農務樂 文/杜慧文 圖/林治權 28
	有你真好，阿生的畢業典禮 文/張雅雲 圖/月刊編輯室 29
	默默地好 豬血糕 文·圖/張智淵 30
活動預告	合作找幸福 愛米力同樂會 31
主題食譜	爭取環境正義 從空氣品質談起 31
	一碗飯 吃出米食力 食譜提供/吳蕙芬、陳芳蓉 圖/阿春 32

果汁裡真的有水果嗎？

文：圖／曾怡陵 圖／食品添加物小組

在合作社總社的會議室裡，食品添加物小組成員檢討著過去一個月舉辦的推廣活動，從分組的方式、運用的語彙、活動形式、到共讀書目以及對未來的期許，成員們彼此交流對活動的困惑和想法，從中汲取經驗，共同成長。像這樣由社員自發形成的聚會，在北中南都有，而他們所傳遞的正確飲食觀，正在孩童們的心中緩緩地萌芽。



在景華里社區防災親子夏令營裡，親子們一起調製汽水。

今年五、六月在台北社員黃淑婚的引介下，食品添加物小組到吳興國小為六百名學童進行五場教育活動。她們以彩色饅頭和汽水的製作，讓孩童瞭解色素和香精對人體的危害。「有位小朋友問我，既然色素有害健康，為什麼政府允許色素的使用啊？」成員之一的魏誌中對這個問題印象深刻，她不直接回答，而是反問小朋友為什麼要使用色素，讓他們自己思考色素與改善賣相和降低成本之間的關係。她拋出一個問題：「除了商人可以影響政府，還有誰可以影響政府？」小朋友大聲回答：「我們！」

和其他大多數的成員一樣，誌中是在總社教育專員蔡二仰的邀請下，於二〇一〇年加入食品添加物讀書會，從《無毒保健康》和《恐怖的家里有毒物質》兩本書開始閱讀，因為有所感，他們決定往前跨出一步，向外界宣揚這些正確的觀念。組員們在一次又一次的活動中，不斷摸索針對不同年齡層，甚至是混齡孩童的帶領方式。組員勵麗芬說，用powerpoint（簡報軟體）引導孩童完全沒用，要搭配產品製作才有效

果。這對過去曾任國中老師，已有固定的授課習慣的她，是極大的震撼。最近她們決定放緩腳步，靜下心來好好讀書，「雖是面對小朋友，有時還是會覺得自己很弱。如何將所吸收的知識，轉化成自己的骨骼，我覺得很重要。」組內的君儀說。

針對不同對象設計不同教案

不只是北部，在中區的斗六、賴厝、后庄等站也都形成各自的食品添加物小組，不定期在站所和學校舉辦課程，這個課程源自二〇一〇年台中分社和主婦聯盟環境保護基金會所展開的環保教育討論。在此之前，食品添加物課程的講師只被要求參加一次培力課程，但他們認為課程需要被深化，於是發展成現在的「食在好玩」講師培訓工作坊，裡面包含加工食品的認識、健康飲食以及針對不同對象所作的教案設計等。

台中社員林淑娟家中有三個孩子在陳平國小就讀，她在學校聯絡簿上與老師溝通到學校去宣導食品安全的想法。衛教主任知道後非常贊同，於是從今年

四月開始，一堂堂食品添加物教育課程就在一至三年級的教室內展開了。

孩子訓練淑娟極佳的詞彙轉換能力，面對低年級的小朋友，她捨棄艱澀的詞彙，改以孩童容易理解的方式，譬如：跟一隻大象一樣重，而不是直接丟出實際的重量。另外，她還在聯絡簿裡附上注音版學習單，言簡意賅告訴孩童

們什麼是食品添加物以及安全飲食的準則，提供延伸書單，並請小朋友將最喜愛零食的食品標識貼在上面，讓孩童靠自己的觀察和參與來加深印象。

以帶狀課程提供全面性的認識

「食在好玩」也因為監事劉秀雀居中牽線，出現在台南善化高中的選修課表裡。選修的學生一開始多是衝著課堂名稱而來，感覺可以吃又好玩。一學期十六週的帶狀課程，用紀錄片、食品製作、農場參訪等方式，將綠色食物、環境荷爾蒙、低碳和綠建築等觀念深植學生腦中。一週後不但沒有人退選，反而多了一位學生。

台南永康兩所幼稚園則有年輕社員媽媽們演出三十分鐘短劇，由社員和老師分飾巫婆和色素香精等食品添加物，讓他們輕鬆理解汽水的組成以及對身體造成的影響。



用色素揉捏出來的麵糰色彩很繽紛。



「食」在憂慮汽水教作學習單上，孩童們說以後要多喝白開水。

吃的競爭力？

「美味代價」影片裡，全球零售業龍頭「沃爾瑪」(Walmart)因為消費者的覺醒，從而引入非基改食品的採購和開發。我們的購物環境總是充斥著含有化學添加物的食品，但是對於這個問題我們又有多少認識？這一代的父母總是給孩子最好的，但對於這些捧在手心的寶貝，用得好吃得好的下一代，我們給他們什麼樣的飲食教育？「You are what you eat」有個解釋是：「你吃進什麼，就決定怎樣的身體。」總是擔心孩子輸在起跑點的父母，對他們的飲食豈可不慎？

在這些食品添加物課程中，每每被問到對於平日食用的零食和飲料的想，小朋友們總是異口同聲地回答：「香香的，顏色很漂亮，味道很甜。」他們可知道葡萄汽水裡面可能沒有葡萄、草莓麵包裡沒有草莓？每天就這樣

將含有增添香料、色素的食品吞下肚而不自覺，造成肥胖、注意力不集中、過動、發展遲緩等影響。在合作社地區營運人員的努力下，社員們意識到問題的嚴重性，透過自發性的學習，發展出適合不同年齡兒童的教案，在各個學校、夏令營和孩童們互動，雖然未必能立即改變孩童們的飲食習慣，也尚未能觸及家長端從而改變家庭的飲食教育，但是學童們開始對食物有更深的認識，也知道他們其實可以有另一種選擇。「消費者希望有好的口感和賣相，商人們就會想辦法滿足他們的欲望。」誌中說。唯有消費者有自覺，透過一次又一次的購買，投票給好的產品，才有可能改變這個巨大的商業機器。

註：延伸學習書單——《無毒保健康》、《恐怖的家庭有毒物質》、《玄米老師的美味便當》、《美味代價》(影片)。

破除蔬果安全迷思

有機食物沒有比較安全營養？

文·圖／曾怡陵

近日諸多媒體引用美國史丹福大學一份報告指出：「有機食物並沒有更健康營養。」加上日前新光醫院發表一個病例，一名四十歲婦人可能因長期茹素攝入過量硝酸鹽，導致嚴重暈眩昏厥送醫等消息，在在引發民眾對有機食物的疑慮。長期關注食物安全和硝酸鹽減量議題的主婦聯盟環境保護基金會及主婦聯盟合作社於二〇一二年九月十九日舉辦「破除蔬果安全迷思」座談會，與郭華仁教授、鄭正勇教授，以及林碧霞博士共同探討有機蔬果安全及硝酸鹽等議題，並邀請農友黃朝廷先生分享長期實踐有機農法和蔬菜硝酸鹽減量的心路歷程。以下為當天座談會綜合重點摘要。



▲長期推廣減硝酸鹽運動的林碧霞博士。
▲農友黃朝廷也分享友善農耕的經驗。

與談者：國立台灣大學農藝學系教授 郭華仁
國立台灣大學園藝系名譽教授 鄭正勇
國立台灣大學園藝系博士 林碧霞
添福有機農場農友 黃朝廷
主持人：主婦聯盟合作社理事主席暨主婦聯盟基金會常務董事 黃淑德

有機不只有益健康 更攸關人類的生存

目前慣行農法極度仰賴石油，石油價

媒體翻譯擷取再放大討論
座談會一開始郭華仁教授首先指出，公元兩千年後有機和慣行食物的研究比較報告就有兩百多份，美國史丹福大學研究報告《Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives?》並非新的試驗，而是篩選歷年報告後做出的統合分析。其中所下的結論是有機產品沒有在健康上有顯著的幫助，但有可能減少農藥殘留，且有機畜產品有較少的抗生素。然而，國內部分媒體卻擷取部分內容並放大成：「有機食物無益健康。」

他深入閱讀二〇〇八年以後的八篇整合研究並作出以下整理：有機作物有較少的硝酸鹽和農藥殘留、有較高含量的多酚和磷、在其他營養成分上或許略高於慣行農法產品；有機畜產品抗生素較少，優質脂肪酸較多。整體而言，有機產品營養成分和安全性皆高於慣行農法產品。

格上漲，勢必影響糧食價格。目前國內糧食自給率偏低，但耕地面積卻不斷減少，現存農地的品質更是堪慮。「台灣農業已進入加護病房！」郭華仁憂心地說，農業重度仰賴農藥和化肥，而這些化學物質流入海域後，會造成近海藻類大量繁殖，死後在被分解的過程中消耗大量的氧氣，造成魚蝦難以存活，形成海洋死域（Dead Zone），是台灣雲嘉南地區捕不到魚的元凶。

他不只直陳困境，更提出解方，表示休耕政策已摧毀台灣過去雜糧種植的根基，「農民不見了，機械壞了，產銷通路也不見了。」呼籲政府將目前高度倚賴進口的黃豆轉為本土種植，再輔以環境補貼，讓農民即使不依賴化肥和農藥也能有利潤，如此才能產生繼續友善農耕的動力。

減硝酸鹽運動可減少人和環境負擔

為了提升農業的體質和食物安全，長期推動減硝酸鹽運動的鄭正勇教授和林碧霞博士也強調，政府對農藥和化學肥料的補助，會導致農民過度施用氮肥，使得作物內累積過多硝酸鹽，經人體攝入還原後會進一步形成強力致癌物質亞硝酸胺。另外，過度施肥也會造成嚴重的土壤酸化、病蟲害增加以及地下水體氮素污染等後果。

他指出歐洲有機法案詳細規範有機農業肥料的來源、貯存和使用的最高限量

值，倡議政府應正視濫施肥料的問題，做好硝酸鹽、亞硝酸鹽與亞硝基化合物在食物中含量的監測，並加強對民眾的宣導。

林碧霞博士驕傲地說，共同購買運動早在一九九九年就開始實施蔬菜硝酸鹽含量的限制（註一），而歐盟於二〇〇一年才訂出蔬菜硝酸鹽的最高限量。針對日常的飲食，她提醒民眾要盡量食用新鮮的蔬菜、補充維生素C以阻止硝酸鹽轉化成致癌物質亞硝酸胺、少吃隔夜菜、少喝菜湯等。

從半信半疑到成為力行者

長期實踐有機及減硝酸鹽耕作的農友黃朝廷現身說法，過去因施行慣行農法賺了錢，後來認識林碧霞博士後才開始接觸硝酸鹽議題，但總是半信半疑。直到自己身體出了問題，開始食用有機食物身體狀況才慢慢改善。他表示自己並非專家，但身體會告訴他答案。因此他成了友善農耕和減硝酸鹽栽種的信徒，與合作社相伴十五年。

最近部分媒體對一連串有機食品相關新聞的錯誤解讀造成民眾的恐慌，藉由這次座談會的深度分析對談，讓民眾日後在面對相關的報導能夠有更謹慎的判斷，對於有機農業所造成個人和環境等影響，有更全面宏觀的認識。殷盼政府也能有同等的體認，面對糧食危機可以有更積極的作為。



註一：合作社現行蔬果硝酸鹽允收標準（單位ppm）

類別	正常品標準	B級品標準	拒收標準	
葉菜類	3000以下	3500~4500	4500以上	
根莖類	250以下	300~599	600以上	
瓜果類、豆類	400以下	450~599	600以上	
花菜類	1000以下	1000~1500	1500以上	
其他	蘿蔔	2000以下	-	2000以上
	結頭菜	1500以下	-	1500以上
	芋頭山藥	500以下	-	500以上

共同記述合作的聲音

文、圖／康淑媛



1. 開放空間討論會，圍成一個圓圈，場中佈置圓形象徵，代表圓滿。結束的一刻，彼此手搭肩，感受到熱情由衷地散發。
2. 公館站長黃淑惠以「一起吃飯」為主題，和社員形成一個討論圈。
3. 青年社員非常熱情地與行動方案形影不離。
4. 1844年的英國小鎮羅虛戴爾，由一群貧窮的英國工人，譜出合作運動的第一樂章，成為合作社的起源，這是第一個合作漫畫；而台灣一群熱愛生活的主婦，在1980年代也開始踏出台灣生活消費的合作運動路。社員的女兒—阿娥在會場為漫畫著色。
5. 由新竹分社發起的觀新藻礁行動劇，正在幕後著裝、排演。
6. 手天品社區食坊提供社區媽媽的手作點心，不添加人工色素、化學香料、乳化劑、氫化油、泡打粉以及蘇打粉。據聞，軟嫩的金桔糕快速見底，社員們果然吃軟不吃硬，真是可愛！

主婦聯盟以「合作社」作為生活工具，創造生活的另一種選擇，另一種價值。在主婦聯盟合作社裡，我們希望消費者可以成為有意識的生活者，雖然種種的生活問題並未因此而快速獲得解決，但是，在這條以合作實踐的希望路上，透過參與和討論，讓彼此的想法更加凝聚，並獲得重新解釋生活和行動接續的起點。

二〇一二年，是聯合國訂定的國際合作社年，也是共同購買運動二十週年。為了紀念與慶祝，八月時先由各分社展開小型迷你論壇，九月十三日於台北教師會館匯整成全社合作論壇，以「國際合作社年暨共同購買二十週年回顧與前瞻」為活動主題，也邀集各分社分享「十年回顧」、「關懷地區社會」、「核能與節能」、「非基改」在各地區的實踐行動。

活動報名之初，一位社員率真地問：「當天需要帶什麼去嗎？我也不擅言詞囉！」我們告訴她，帶一顆開放的心與參與的感覺來吧！這也是合作社以「開放空間討論會」作為開場的想法，不僅是空間打開、圍坐成圓，也是內在的開放，回到聊天的氣氛，大家聚在一起就可以開始討論，簡化了正式會議的框架與程序，而且沒有預定議題，因為特定議題就存在社員心中。

因此，社員從一句話「多一分關心，多一層關係」，聚集而為一個夢想的實踐「一起吃飯當」（公館站發起一起吃飯的活動），也從「莫忘初衷」努力探索社員原有的力量，「組織志工說自己的故事」（共同寫作平台的發

想）。期盼藉由分享共同購買二十週年的歷程，傾聽參與的聲音，將軌跡寫成故事，共同想像下一個十年的故事，並且一同許下承諾，承諾或許很大，但是並非遙不可及，生活的另一種選擇就像小樹一樣，值得被呵護與等待。

開放空間行動方案

報名時，我們請社員留下給合作社的一句話，這些話成為一個發想，經過經驗的分享與討論，形成了具體的行動方案，理事主席黃淑惠說：「參與是一個很漫長的過程，會有挫折、等待與焦慮，謝謝大家的參與，為這些焦慮找到出口。」我們將持續關注它們如何被落實。

- ◎ **一起吃飯**——找到十個人願意每週五一起吃中餐，連續吃四個月！公館站提供免費的空便當盒！
- ◎ **建立解說員督導制度**——解說記錄必須重覆、重新修正，以檢視解說過程，並規劃準社員問卷調查，解說員互相觀摩制度，以及多元化的解說文宣。
- ◎ **成立生態旅遊小組**——發動各分社規劃，由總社統籌，推動旅遊合作社。
- ◎ **發展東部地區（宜花東）**——組織各地社員成立地區營運委員會，透過共同討論、定期學習、共創願景會議以凝聚共識與討論目標，成立營運團隊。
- ◎ **清理社區路牌與反光鏡**——透過共食聯誼作為討論基礎，每月一次清理新店區花園新城社區環境，確實完成目標。
- ◎ **提升產品利用率**——與企畫部合作，成立共同寫作平台，甚至企畫出版，例如產品地圖。
- ◎ **協助農友解決產銷問題**——台中分社生活材小組探訪農友廖金池，了解實際需求，幫助農友架設網站等推廣方案。

無基改系列報導 (上)

拒絕基改作物！—在全球興起的「NON-GMO」無基改化動向

文／摘錄自《生活與自治》2012年5月號 翻譯／陳其吟

第一 一個基因改造 (GM, 以下簡稱基改) 作物輸入日本至今已超過十五年。

除了自始即備受疑慮，如生物多樣性遭到破壞或是栽培基改作物造成農民經濟損失，其他問題也跟著一一浮現，基改作物現今正面臨各界嚴厲的批評。

以美國為主的基改作物栽培面積，目前正持續增加中，對此，世界各地興起了反對運動。

基改棉農民自殺事件增加

二〇一〇年全球基改作物的栽培面積增至一億六千萬公頃，佔全球農地的十分之一。美國、巴西、阿根廷三大生產國佔全部的七十六%，近年來亞洲，特別是中國，也正朝向基改大國之路前進。

而反對引入基改作物的民間團體「反對基改食物！推廣團 (遺傳子組み換え食品いらない！キャンペーン，以下稱推廣團)」的代表天笠啟佑先生指出，基改正在亞洲造成嚴重的問題。

天笠先生表示：「印度的基改棉花栽培面積持續擴大，而農民的自殺事件也在持續增加。當年基改作物以『有助於降低成本』為由引進，如今卻面臨收穫量持續減少的現況。加上種子費用等等，使得農民負債累累，最後走向不歸路。」

擴大中的

「無基改農區 (GMO Free Zone)」

雖然基改作物栽培面積不斷增加，但另一方面，全世界各地也都出現民眾反對基改的聲浪。其中最具體的行動是，宣示不種基改作物的「無

基改農區」面積正在增加。

在歐洲，法國、保加利亞等國禁止基改作物的商業栽培；希臘、波蘭、匈牙利等國所有的地方政府皆已宣示成為非基改農區。斯洛維尼亞、俄羅斯、拉脫維亞實際上也早已是無基改國。

此外，在美洲地區，像美國的佛蒙特州和加州宣示為無基改農區的地方政府數目增加，加拿大亦有部分地方政府參與。南美的秘魯、厄瓜多亦宣告為無基改國。

在亞洲，反基改運動同樣正在擴大當中。印度喀拉拉邦宣布成為無基改區之外，菲律賓宿務等幾座島嶼亦宣示全島為無基改區。

韓國自二〇〇六年六月開始，將聯合國的「世界糧食日」定為「反基改日」，配合舉行相關活動，強化反基改運動。

今年三月三日在山口縣舉辦的「第七屆無基改區全國交流大會」上，「反基改食物生命運動連帶」的李濟旭 (イジエウク音譯) 執行委員長傳達了下列訊息：「韓國和日本雖然都大量輸入基改作物，但尚未栽培供人食用的種類。今後，為了防止基改作物被種植在我們的土地上，讓我們廣泛地宣傳基改作物的問題，使民眾了解其危險性，一起進行消除基改作物的活動吧。」

日本的牧場、海洋、森林也「無基改」

日本的無基改區也在持續擴大中。根據推廣團資料，今年二月十七日為止的無基改區登錄面積，自北海道到沖繩，全國已達到七萬八千三百六十六公頃。「今年增加了宮城縣和山口縣。在宮城縣因為JA加美四葉 (JA：日本類似

農會的組織) 的成員全體一致決定成為無基改區，讓登錄面積大幅增加。在山口縣部分，因秋川牧園等的努力，也使登錄面積一口氣增加。」

生活俱樂部也再度呼籲包括加工食品生產者在內的相關合作商加入登錄，因此無基改區的登錄面積也較去年增加了一萬公頃以上，達到五萬八千公頃。

如此「反基改」的趨勢同時也在牧場、海洋、森林持續擴大。北海道有一百一十七公頃的牧場、東京灣有十二萬公頃的海域等已進行了登錄。

對於今後發展，推廣團表示：「因為不是農地，個人簽署的非基改區宣言無法反應在登錄數字上，因此現在正在考慮

『支持者登錄』這種作法。另外，也希望邀請不使用基改原料的生產者加入登錄。希望將這些行動在日本各地展開，努力使日本全國成為非基改區。」

如同核電一般無可控制

在山口縣舉辦的反基改全國集會上，秋川牧園的老闆——秋川正先生提到，雖然大家有感於福島事件，卻仍有人認為核電是因應全球暖化所不可或缺之策。同樣的，對於基改作物，也有人認為「因為暖化問題，糧食危機遲早會到來，所以基改作物應該還是必要的吧？」

對此，秋山先生說道：「基改是很危險、無法與自然共生的技術。人類也已

經知道，擅自擴散的基改基因和核電同樣是無可控制的東西。我們一定要以這次的福島事故為契機，重新認識這件事之不可為。」

最新世界基改作物情報

法國政府：持續「禁止栽培基改作物」的政策

法國於2008年禁止栽培歐盟許可的基改玉米。歐洲法院雖判定此為違法行為，但去年(2011)年底法國前總統薩柯奇表示「政府反對基改作物栽培的態度不變」，隨後環境部長、農業部長亦宣布「今年仍會持續禁止栽種的政策」。

拉脫維亞：邁向無基改國

國內110個地方政府中，101個將會在2012年底前成為無基改區。亦有專家認為拉國在不久的將來就可能成為無基改國。

葡萄牙：宣示無基改之島

位於大西洋北部，由聖米格爾島 (São Miguel Island) 等九個主要島嶼組成的葡萄牙屬亞速爾群島 (Azores) 宣布成為無基改區。該群島是典型海洋型氣候，溫暖多雨，農業興盛。

全球最大的化工企業，放棄在德國進行基改研究

研發出基改馬鈴薯，世界最大的化工企業巴斯夫 (BASF) 表示，正在研議將德國南部研究所內的生物科技相關業務移轉至美國。此舉是為因應在德國反對基改的綠黨影響力不斷擴大的趨勢。在巴斯夫總公司所在地，綠黨是兩黨聯合內閣的其中一黨，目前正於該地展開宣傳，主張基改作物的風險不可預測。



今年三月好麥共響音樂會時，花蓮玉里的農友正式插牌宣示。

由主婦聯盟合作社、主婦聯盟環境保護基金會、綠色陣線協會、台大農藝系種子研究室組成「台灣無基改農區推動聯盟」，主要工作為反對基改作物、種源保育教育推展及推動台灣無基改農區運動。從2008年起發起台灣「無基改農區」運動起，截至2012年6月，共有423農戶，面積745.74公頃，已宣告為無基改農區。如何加入台灣無基改農區可參閱網站：<http://gmo.agron.ntu.edu.tw/noGM/>

合作找幸福，地區營運起——

試論地區營運的價值與原則

文／陳來紅
圖／陸彤的



陳來紅在「合作找幸福」講座中，以「如何以合作社做為找尋幸福平台」為題，分享她的經驗。

地區營運的價值——
建構地區公民社會力量

運用共同購買的消費力，集結地區公民社會力量，以生活消費合作社的組織為平台，做為經營社員生活的合作事業體。社員們一起追求自利——有安全與健康的食品；兼顧利他——友善生產者與環境。簡言之：「合作找幸福」這句話實在真貼切。

可是面對生活，需要關注的不只是安全與健康食品取得吧？面對高齡化、少子女化，以及低薪化的新世代社會，同時也迎合本社社員的高齡化，《綠主張》月刊特別規劃了四期的主題：

106期「營運出地區好生活」——台灣近年來正以北歐經驗、台灣模式來制訂與實施國家福利政策，所以地區社員的參與是在承接政策的落實，讓國民得以有平價優質的制度措施照顧一生，並且能夠普及到全國各地區社員家庭。

107期「社區願景，從共同想像與實踐開始」——介紹日本姐妹會生活俱樂部

發展都是非常重要的事。

從地區營運出發，建構未來藍圖

日本、韓國的姐妹會，從政策的參與行動中，真正瞭解政策的虛實，並能秉持參與所累積的經驗，以及理解基層的需求，積極對國家政策做出務實的修正意見。而我們希望國家的政策更完善，讓舉國民真正做到「沒有人是孤獨的活著，沒有人是孤單的在照顧」。

我們自問：「這樣的國家我們要嗎？這樣的地區社會生活是我們要嗎？我們需要多久才能給我們答案？」

今年是共同購買運動二十年，也是合作社成立的第十一年，我們總算要從消費跨到關注生活福祉的起點，以合作社作為合作找幸福的平台，這十年來社員蓬勃參與，如繁花盛開於各個地區開展。若能夠進一步參與跨越性別、階級、城鄉、族群、貧富的國家照顧福利政策，那我們共同幸福的目標將離我們不遠。我們理解要共同治理地區社會，是需要地區公民有「合作找幸福」的決心與毅力。百年前的合作社如此，百年後的我們依舊需要共同合作，才能創造幸福普及的國家。

且讓我們來溫習並想像合作社七原則落實地區的可能性：
一、自願公開的會員制——社區居民家庭的參與可以達到多少百分比？

連合會，看她們如何在國家的介護（長期照顧）保險法實施的同時，因之前的準備工作而得以把社區的照顧基地與育成人力組織起來。當我國的長期照顧保險法正在研議過程中，本篇內容可作為本社之同步準備工作的參考。

108期「共創幸福平台——從彭婉如文教基金會談地區營運願景」——彭婉如文教基金會的經驗融合了來自瑞典重要的照顧精神，創造平價優質且普及的照顧服務，也沿襲瑞典的「環環相扣務實做法」。這股持續努力超過十年的民間力量，累積了可讓國家政策參考的經驗：就業、經濟與福利三合一的緊密結合，並證明這是可行與可普及的推廣模式。

「合作找幸福，地區營運起」

社員作為公民，想要得到幸福絕非靠個別家庭的付出，而是地區社會的群體合作，建置好平台，以落實國家既有的政策。要瞭解的是，光靠政府公務員的力量無法落實照顧人的政策。所謂的民主，即是公民的自覺自主，並且與



二、社員的民主管理——如何從地區營運的參與到社務參與？

三、社員的經濟參與：出資與利用——如何共有？從取貨站到共同生活館的可能性？

四、自治與自立——地區社員的共同參與、研議成為生活素養的可能性？

五、教育、訓練與宣導——如何落實於地區社會？

六、社間合作——如何與在地社團的攜手合作？

七、關懷地區社會——與在地社團如何成就幸福的地區社會？（作者：第一屆理事主席，現任社務顧問）

政府實現共同治理。台灣民主的資歷尚淺，需要從社會基層作為學習起點，落實並普及照顧福利，對個別家庭、地區社會，乃至對國家而言，才是真正的幸福。

地區營運的原則貴在社員的自主參與和共同治理，進而與地區公民合作，共同關懷在地社會。

基於今年為國際合作社年，為增進婦女團體及社會大眾對合作社之認識，宣揚合作理念，推廣合作經濟，本社第三屆理事主席陳秀枝與內政部合作輔導科共同策畫了「合作找幸福——合作社的理念與實務研習計畫」，一連辦理台北、新竹、台中、台南、高雄五場課程，擴大地區社會公民參與的基礎。

方案的預期效果如下：

（一）藉由辦理合作教育課程，讓社會大眾理解合作社的組織特性、原理原則，培養合作運動的種子，強化組織結盟實力。

（二）藉由工作坊釐清合作社社員的角色與社區婦女事業的發展方向，讓合作事業遍地開花、啟動地區營運願景與眾人合作之事。

無論是社員、社員代表及理監事，從這樣的地區營運參與經驗出發，慢慢累積出參與合作社各分社乃至於總社的營運實力，對合作社營運的穩定與順利

台中分會課程花絮

在綠色餐桌上記錄幸福

文·圖／陳穗妮

串聯記憶 譜寫料理日記

五月份開課的「廚房文學賞析與創作」春季班，吸引了一群喜愛閱讀、文學的女性朋友參加，儘管有些生疏寫作，大夥也都期盼著手記錄自己的廚房二三事。

課程邀請《綠主張》主編、寫作講師、讀書會資深導讀人及網路、雜誌專欄作家等，和學員們分享自身寫作經驗，帶領學員認識廚房文學相關書籍和作品，提升自身感官敏銳度，找尋平凡日子中的特別題材，並漸進使用網路平台發表作品。學員們開始對「下筆」這件事卸下心防，順著自己的生活背景及經歷，寫下句句真摯的表述。透過書寫，發現女性角色在生命中可以關注的廣度及深度，去思考人與飲食之間的關係，或許是純粹的食譜做法，或許是帶有回憶的一段飲食故事，或許是對台灣食材緣由或產地的探究，誕生出一篇篇專屬於自己、獨樹一格的廚房記事。

七月二十四日為末堂課程，大夥相聚於學員美惠的家，品嚐她滿桌的拿手

好菜。課程中討論到的綠色飲食行動，如採本地當令食材、食物里程概念、支持有機與小農、多蔬食、惜福愛物等概念，全然躍於餐桌上。一道道令人垂涎的過貓、筍子等本土蔬菜、獨家調配的醬料淋拌著甜椒類沙拉，並搭配炎夏正好的椰子雞湯，還有奇巧的鴨肉佐紅醬義大利麵，是採用無法一次吃完的大隻烤鴨，重新再製的創意料理呢！

午餐後，大夥在美惠家輕鬆分享期末作品，題材不約而同都與回憶、母親有關，學員之間交流了寫作的心得，並相約九月份的秋季班再見，透過不同的師資啟發，共同精進廚房文學內涵，探索婦女一手拿鍋鏟、一手拿筆的多元層次。（學員作品請詳見主婦聯盟環境保護基金會台中分會網站）

幸福餐桌由綠食育開始

延續春季班的迴響，於九月份開辦「幸福餐桌·由你把關」秋季班，推動正向的綠色飲食教育，廣邀站在第一道前線的婦女、媽媽們參加，讓民眾有

來也將不是少數人的專利。期待婦女、民眾朋友們認識飲食相關的潛在危害因素，學習如何避開毒害，追求健康無毒的綠色幸福生活。（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會秘書）



魯瓦家園危機、受洋流中多氯聯苯中毒的北極熊、太平洋塑膠濃湯現象，再回頭提到大里農地汙染、校園毒午餐等事件；所有影響，其實都離我們不遠。

學習綠色飲食觀，並非拘束我們的食慾，而是了解日常接觸的每樣食品，其來源、所耗費的成本及造成影響之事實，進而有所取捨、替代並重新選擇。包括實際用的、穿在身上的、生活工具、清潔劑等，皆可促成保護自己並友善環境的消費鏈。可知久不腐爛的免洗筷如何製成？一件棉料成衣伴隨多少毒廢水產出？又知盤中牛肉一磅耗費多少地力？生態教育的目的即為向下紮根，包括消費者的消費選擇，也包括生產者將環境成本納入預算之中。

在「吃得安心、吃得幸福」變得困難的時代裡，秋季班學員皆相當喜愛綠食育理念，藉由課程讓許多模糊不清的飲食資訊得以澄清統整。學員媽媽們也熱情、積極回應，在課堂上的分組討論中，一一分享自己的上課動機，與往後可以達成的生活綠色行動。比起春季班，這次多了數位男性學員；也有多位學員認為正向觀念應傳達給更多大眾，自願接受後續培訓，包括多場實習、試講，成為主婦聯盟「綠食育講師」。其實，消費者即是改變現況的強大力量，藉由了解土地倫理、綠色消費，更多有機農業能得到支持，而購買好食材在未

(一) 十月份社員環境教育

日期	時間	講題	站所	講師
10/06 (六)	14:30~16:30	綠背包旅行去	埔里	謝文綺
10/09 (二)	09:30~11:30	家庭堆肥	惠來	張騰維
10/13 (日)	08:30~17:00	戶外小旅行：海線環境生態遊	三民	各地點導覽員
10/19 (五)	14:00~16:00	家庭堆肥	斗六	楊淑慧
10/24 (三)	10:00~12:00	濕地生態與環境信託	東海	蔡嘉陽
10/25 (四)	10:00~12:00	選購好食材	后庄	莊俊彥
10/28 (日)	09:00~17:00	戶外小旅行：灣寶社區巡禮	斗六	各地點導覽員
10/29 (一)	14:00~16:00	空氣中的細懸浮微粒PM2.5	三民	錢建文

(二) 綠繪本故事屋—說故事時間

全台首座綠繪本故事屋開幕囉！館藏超過300本綠繪本，希望提供給親子一個綠色共讀空間，用綠繪本在孩子心裡埋下愛地球的種子。

綠繪本說故事活動	日期	時間	對象	地點
小小孩聽故事愛地球	每月雙週二	11:30~12:00	學齡前	台中市西區三民西路61號2F
綠繪本故事時間	每月單週三	14:00~15:00	國小學童	國立台中圖書館兒童學習中心
國中圖綠繪本故事時間	每月雙週三	14:00~15:00	國小學童	國立台中圖書館兒童學習中心

(三) 桌遊

來聽愛地球的綠繪本故事，學習保護自然生態環境的概念與方法；再來學環保不插電的桌上遊戲，好玩又能動動腦。每週2小時，讓孩子擺脫課業和3C產品，享受閱讀和益智遊戲的樂趣！

- 時間：10/3-11/28每週三下午2:00-4:00 ● 費用：1000元（八堂）會友子女800元
- 對象：國小學童（6人以上開課，10人滿班）

以上活動內容詳見<http://www.huf.org.tw/>

報名請洽：(04) 2375-5234 huaf@huf.org.tw 主婦聯盟台中分會

我想要的晚年生活——日本篇

文·圖／楊佳玲

如 果問起我的老年夢想，其中之一是每年固定到一個國家遊學一、兩個月。這是我認識的日本阿嬤的老年生活，她是我的楷模。

活到老 學到老

喜世子 (Kyoko) 阿嬤退休後的十多年來，都省吃儉用她的老人年金，平時在日本德國文化中心學德文，暑假就會到德國不同的城市遊學一個月，並在歐洲旅遊。

我和喜世子是二〇〇〇年在德國南部小鎮認識的，早在一九九八年我第一次到德國遊學時，就發現班上好多日本阿公阿嬤。其中有不少是喪偶後仍積極規劃自己的生活，而喜世子則是單身。喜世子說，如果她有結婚，可能沒辦法像現在這麼自由。她所住的地方是日本的「團地」住宅，在二戰後，日本政府推出不同的社會住宅政策，有的針對新婚夫婦，有的給像喜世子這樣剛入社會的年輕人。現今這些團地住宅的居民多為老人，而今日本社會也必須面臨團地住宅人口老化所應有的社福規劃，以及該地人口逐漸凋零後，無人進住等

問題。然而，喜世子說，還好有這便宜的團地住宅，才能讓她在退休後，只靠著年金生活，還能出國遊學圓夢。

現在喜世子跟我通信，偶爾都還用德文，有時則體貼我大部分的德文已經忘了而用日文。她說，她喜歡繼續和以前德文班同學連絡，保持德文能力。交遊滿天下的她，有時在德國遊學後，還會再到處拜訪之前遊學時所認識的德文班同學，周遊歐洲列國。有一次，她所認識的瑞典同學還邀她到湖邊夏日小屋渡假，不但節省旅遊開支，同時又可拜訪老友，一舉數得！

預先想好死亡前後這段旅程

像喜世子這樣單身的女性，要如何安排身後之事呢？幾年前，日本有幾位獨身、相約同住或住附近的女性發現，如果終身單身，又不想被不熟的親戚晚輩安排後事；或是有些已婚女性，生前都已經很想離婚，死後更不想和先生葬在一起，該怎麼辦呢？於是，這幾位女性就創立了女性獨身協會，讓單身女性、不想與先生葬在一起的已婚女性能有自主的選擇。

這次暑假到日本，我也發現在書店都有婚喪相關主題的書架，架上陳列不同版本的Ending Note (終活筆記)；最近台灣有一齣感人的日本電影《多桑的待辦事項》，原日文片名就是Ending Note。這是日本最近「終活運動」的產

品——所謂終活運動，就是要大家在人生最後階段，想要如何被照顧或醫療，以及想要如何處理後事，都能預先規劃。有的終活筆記名為「モシモノド」(萬一筆記)，就是不一定是在人生走到盡頭，而是包括萬一發生什麼事的時候，這本筆記都記有相關重要資訊，並可確保自己的安排與願望能被執行。筆記裡的內容包括：當自己遇到意外時，緊急聯絡人是誰；有沒有熟悉的醫院、要做什麼醫療處置或照護；希望在自己、醫院或養老院被照護；是否要安寧治療、要不要捐獻器官或遺體；在安排後事時，想邀請誰、絕對不邀請誰、要用什麼儀式、什麼方式安葬等等。此外，還包括自己有哪些帳戶、股票、不動產或負債，甚至身後手機及電腦裡的資料要保留或消除、寵物要如何安排，都在計畫之列。有的終活筆記還附有照



▲日本戰後克難的住宅。



▲多種版本的終活筆記。
大阪今昔館所展示的大阪住宅政策沿革。▶



護資訊、繼承法規、遺囑如何寫才成立，以及如何執行等相關法律與社福資訊。

多元人生選擇的終活運動

當我看到這樣的終活筆記，才發現，原來在面對生命盡頭，有那麼多事要設想！像美國三大女詩人之一，《瓶中美人》的作者 Sylvia Plath，把頭埋進爐裡自盡時，一定萬萬沒想到，她的著作權竟然由她的桂冠詩人丈夫所有，而這位丈夫將她許多手稿都扣著，不讓人研究她的著作。而這類終活筆記，竟然貼心地連我們手機及電腦裡的資訊，哪些要保留、哪些要刪除、哪些由誰負責處理都設想到了，讓我想與台灣伴侶權益推動聯盟合作（簡稱：伴侶盟），一起來出版台灣版的終活筆記。

伴侶盟是由一群民間團體與法律專家在台灣推動的另一波民法修訂運動，擴大對「家庭」的定義。人生的選擇十分多元，當今社會不但有人選擇單身、離婚或不與配偶同葬，也有許多人只想同居、或是和寵物成爲一個寵物家庭，有人愛的是同性、有的則想和好友組成家庭，像多年前美國影集《黃金女郎》裡的四個老女人一樣。如果這些不符合「一夫一妻」的定義，卻是相互扶持、照顧多年的人，在最後因為不是法定的「家屬」，而無法在親愛的人遇到意外時被通知、無法為她做緊急醫療決定、無法見最後一面，或因無法繼承而得被趕出與親愛的人同住多年的家，這教人情何以堪？如果有這樣符合人性需要、切合多元家庭現實的終活筆記，應該可以讓人更無憾地面對死亡前後的旅程吧？（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》）

從苗栗大埔到士林文林苑

文／徐世榮

政府應恪遵憲法，保障基本人權

一〇一〇年六月九日，苗栗縣政府出動怪手及大批警力，於凌晨時刻進駐竹南大埔，怪手及推土機直接開進農田，剷除已經結穗的稻禾，農民雖奮勇抵抗，但終不敵大批警力的包圍與壓制。

此事經公民記者率先報導後，震驚社會，民眾對苗栗縣政府的暴力粗殘行為相當憤慨。之後，在許多農民及民間團體的共同協助下，大埔鄉親多次走上凱道及台北街頭，向政府表達沉痛的抗議。面對社會龐大壓力，當時的行政院長吳敦義與大埔鄉親見面，「拍胸脯」向他們承諾，一定會「原屋保留」，他請鄉親們務必放心；當日會談，苗栗縣長劉政鴻也親自參與。之後，行政院並正式函文（院台建字第0990102255號），會議結論明白紀錄：「其所有之建物及基地同意原位置保留」。由於獲得了此項具體承諾，才平息了抗議浪潮。但是，相當令人氣憤的是，兩年過後的今日，政府竟失信於民，推翻

原先之承諾，仍然有四戶大埔鄉親的房屋遭到拆除！

今年三月二十八日早晨，台北市政府也是動用怪手及大批警力，暴力強拆士林文林苑王家兩棟建築物；拆除當天，有許多學者、學生及關心人士聚集現場，他們牽手排坐在房屋前面，或是於屋內用鐵鍊把自己與房屋鎖在一起，表達共同守護王家的意志，但是警察仍然將抗議者一一拖離現場，迅速將房屋拆除，建商並馬上築起圍籬。孰不料，此事引起社會強烈批評，王家也立即反制，將圍籬切開，宣示守護自己土地的決心。隨後有社會知名人士捐贈廁所，王家並蓋起組合屋，大批學生進駐，輪流看守，長期與建商對峙。如今，建商所聘請的工人與王家及學生幾乎是天天衝突，時常演出全武行，站立一旁的警察卻是無所作為。最讓人擔憂的是建築工人幾乎是天天發動怪手，做出危險的挑釁動作，王家及學生的人身安全實在堪

慮。如今距離拆除當日已將近兩百天，郝龍斌市長雖於事後宣稱要「完全負責」，但是，目前他與市府卻是二手一攤，要建商與王家自行協商，十足成為一位「完全卸責」的市長！

「財產是神聖不可侵犯的權利」

苗栗大埔為區段徵收案件，士林文林苑則是都市更新案件，前者是政府強迫民間一定要參與的土地開發事業，後者則是由實施者（建商）強勢主導的合建事業；雖然名稱與制度都有所不同，但是其根本的問題卻非常類似，都涉及了人民在憲法上應予保障的權利遭到了不當的侵害與剝奪，也就是政府與建商、財團、派系合謀，不斷進行浮濫的土地徵收。

真正實施民主憲政的國家，其土地徵收的數量往往遠低於我國的徵收件數，為何如此？那是因為彼等將土地徵收視為人權保障的議題，必須要嚴謹對待。一七八九年法國大革命提出了重要的《人權和公民權宣言》，特別指出「財產是神聖不可侵犯的權利」，成為當時最重要的主張之一，並為後來民主立憲國家所援引。我國憲法第二章「人民之權利義務」即受其影響，有類似規定。財產權為什麼這麼重要？這是因為除了金錢衡量部分之外，它更是與生存權與人格權緊密連結，無法分離。也就是說，個人的生存及人格是與其財產的擁有與自由支配使用，有著

土地徵收真有符合公共利益？

絕對的關係，因此，對於財產權的侵害，也就涉及了對於生存權與人格權的剝奪，司法院大法官相關解釋文就不斷強調這個理念，如釋字第400號與釋字第596號即是。

另一方面，土地徵收最重要之要件是，所擬興辦之公共事業或徵收目的須存在足以剝奪私人財產權之公共利益；而此項公共利益須是經過「選擇的、重大的、特別的公共利益」，始足當之。於是，土地徵收所須具備之公共利益，得經過一個具體的公益與私益衡量方式來肯定之。關於此點，司法院大法官釋字第409號解釋亦已明確指陳：「徵收土地對人民財產權發生嚴重影響，舉凡徵收土地之各項要件及應踐行之程序，法律規定不應不厭其詳。有關徵收目的及用途之明確具體、衡量公益之標準以及徵收急迫性因素等，均應由法律予以明定，俾行政主管機關處理徵收事件及司法機關為適法性審查有所依據。尤其於徵收計畫確定前，應聽取土地所有權人及利害關係人之意見，俾公益考量與私益維護得以兼顧，且有促進決策之透明化作用。」然而問題是，自早年之土地法，乃至目前之土地徵收條例，對於實施土地徵收時之公益私益衡量，亦即判斷土地徵收所要求公共利益之機制規範，實可謂付之闕如。

我國雖已宣稱解除戒嚴，但是相關制度卻沒有做根本的變革，這使得土地徵收依舊浮濫，致使許多土地、房屋所有人及其他居民之憲法上的基本權利遭受輕率剝奪，進而引生抗爭、衝突之情事亦屢見不鮮；這已成為嚴重的社會問題，並久為各界所詬病。此一現象，亟待政府及社會各界重視，並早日予以匡正。（作者：政治大學地政學系教授）

左：大埔農民北上內政部營建署陳情（攝影／池依林）
下：大埔怪手毀田（攝影／陳平軒）



文林苑一家，不賣也不拆（圖／都市更新受害者聯盟提供）

困境中變現出一片茶園

李志正

文／施宏昇
圖／張雅雲

生產者李志正先生的父親原是台北蘆洲的專業蔬菜生產者，但農地因都市發展而被徵收，約三十年前轉往現今

新竹的農場改種水果；不過，種植溫帶水果多年後，面對市場行銷的瓶頸，重新轉回種菜的老本行，並轉為栽培有機蔬菜。

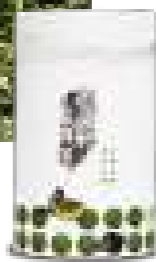
用心照顧讓土地回復生機

李志正的農場位於新竹五峰鄉往觀霧的路上，原本專業生產桃、李、梨和奇異果；後來溫帶水果大量進口，降低市場的價格，造成農民生產不敷成本。一九九九年間，農場開始轉型種有機蔬菜，而原本的水果種植也降低了農藥的用量，農場栽種的蔬菜主要供應合作社，是我們早期夏季蔬菜供應的主力之一。

第一次走進李志正的農場，令人印象最深刻的是農地完整的土層剖面——由表土往下一層層有機質重疊而成，顯示農場主人非常用心在照顧土地。在農場用餐時所吃到的蔬菜，除了高麗菜外，其他的葉菜及瓜果雖非本土品種，但經過在地多年的留種馴化，幾乎已經變成在地品種，不需要依靠農藥，在果園邊就可以自然繁衍，具備了有機農場的基本條件。當然，這些都得歸功於李志正的媽媽平時的辛勤耕耘。如果曾在六、七年前利用合作社蔬菜的社員或站務人員，應該還記得「李大嫂」的名號，那些在山上幾乎成為野生栽培的蔬菜，是一般市場上看不到的規格，而如何料理就得諮詢這位從栽培到料理都能一手包辦的李媽媽了。



雪霸烏龍茶的生產者—李志正。



草生栽培的茶園植被覆蓋住整個山坡。



與雜草共生的茶園。

山坡下裸露的菜園，不利於水土保持。



農友自家烘茶設備。

供應合作社安心高山茶

然而，二〇〇一年桃芝颱風重新竹五峰鄉之後，每每颱風來臨時，五峰山區道路中斷，不僅物資無法上山，山上的收成也無法順利運送下山，而蔬菜又不像溫帶水果可以長時間儲存，即便風雨將至也難以搶收；風災過後蔬菜也因為道路中斷無法即時送下山。颱風前來不及搶收的蔬菜，就只能眼睜睜的看著它們在田裡腐爛。因此，李志正再次萌生變更作物的想法。

農場位於海拔一千七百五十公尺緯度偏北的合法高山農地，溫度冷涼，午後雲霧繚繞，極適合生產高品質的高山茶。農場在五年多前開始轉型，將原本種果樹的梯田以及平緩的菜園全部改為茶園；成園的過程歷經一連串的辛苦、掙扎與等待，多年有機栽培的歷練，已經習慣了使用有機資材，在面對新茶園的草、蟲、病等問題時，需要重新面對使用農藥的壓力。畢竟重新平衡生態需要時間，因此成園初期需要使用化學農藥來控制蟲、草、病害的問題，到第三年茶樹生長勢高於雜草，且草相逐漸穩定後便完全不用除草劑；病蟲害問題雖然仍在，但在掌握發生週期後，便可以控制使用量及頻率，以達最終產品未檢出農藥的目標。

今年已是農場轉型的第六年，田區已完全不使用除草劑，園內植被豐富，一片綠意，與零星的果樹及稜線上原始林十分相襯。儘管農場區塊完整，沒有其它污染源之虞，但茶樹有機栽培實在有一定的難度，況且茶樹的樹齡尚輕，還無法通過轉型期間的病蟲折磨，暫時只能以「沒有農藥殘留」為生產目標。

農場已於二〇一一年完成生產履歷驗證，品質及安全性均已趨穩定，該產品完全符合合作社輔導農民的重要目標——提供社員品質及安全都能兼顧的農產品。與我們合作多年的老農友一向了解合作社的需求與堅持，透過驗證來檢視農場的外在環境及生產管理只是最基本的檢覈，而農民的自我管理始終是最重要且直接的安全管控因子。因此，合作社始終用心與生產者建立誠信的夥伴關係，唯有生產端有正確的理念，才能生產出友善環境、健康、安全的產品。（作者：產品部經理）



山上另一處慣行栽培的茶園（非李志正的農地），修剪整齊，且茶樹間隔較小。



大夥兒在茭白筍田區來個大合照，為一整天的參訪行程劃下句點。



愛玉的果實。



受颱風影響而捲曲的茄子。



茭白筍喜歡水源充足、日光溫暖的栽種環境，而水面上的浮萍則有調節溫度的功能。

原來是他們用愛在耕種

埔里生機之旅

文／楊連貴 圖／許秀嬌

七月二十八日，艷陽高照的早晨，我們踏上「埔里生機之旅」。聽說李秋涼老師住在偏高、偏遠、偏安靜的埔里山腰；人煙稀少、空氣新鮮、鳥語花香，所以遊覽車是進不去的。因此，感謝三民站長寶猜及文綺的協調幫忙，我們一行人八台車順利成行。沿路果然居民越來越少，路徑也單一窄小，兩旁山側則綿延開闊，而山林野花的清香也越發舒爽，讓我想起小時候鄉村的味道。

第一次拜訪李老師居所，門邊標示著「愛德國文教基金會」，原來李老師抗癌成功的經歷促使她立下宏願走上自然飲食之路，成為健康飲食推手，成立基金會造福更多人。她秉持著「寧願做死，也不願病死」的信念，加上很多共同理念者的支持，「信望愛圓緣園」便在埔里誕生了。

李老師總是讓人意外。首先，高齡七十的她看起來很年輕，個頭嬌小看似柔弱卻活力十足，說起話來口齒清晰且生動風趣，一點也不老弱！大家齊坐望德教室，聚精會神聆聽老師指導，除了生機飲食現場教做，還穿插了前美國總統柯林頓先生的訪談及李老師的電視訪問。原來柯林頓先生晚年也有心血管疾病的問

題，於是開始調整生活方式與飲食習慣，終於找回了健康。李老師的分享中，有句話很有意思，「快一點，慢慢來」，雖是源自長輩的教導，個人聽來各有不同解讀——去問問你週遭的人，會有許多不同答案，相當有趣！

享受農友的熱情招待

中午，李老師與志工們為我們準備了豐盛美味的素食餐點。餐畢稍作休息，有幾位師兄帶我們再往更高處去拜訪「愛玉子」。走上更小、更陡的小徑，一路驚呼，來到「高林農場」，一位熱心小師父耐心為我們介紹愛玉。愛玉生長在海拔一千至一千八百公尺山區，屬於桑科榕屬的常綠攀緣植物，藉氣根攀附於樹幹或岩石上，雌雄異株、隱頭花序，授粉則須愛玉小蜂幫忙。種子加開水搓洗可洗出果膠凝結成愛玉凍，高纖低脂，消暑解渴又養顏美容。感謝這次的探訪，否則我一直以為愛玉是長在樹上呢！種愛玉的幾位師父也很認同主婦聯盟的理念，向合作社組班了。

下一站，我們拜訪了農友林碧龍先生及王三峻先生。林碧龍以前從事搭建鷹架工作，因工作太繁忙以致肝臟不好，轉而務農。因為慣行農法施用農藥會危害身體，他很有智慧地選

擇了有機栽培；雖然總被其他使用慣行農法的農友取笑，他卻認為賺回健康更重要，而且還能結識這群婆婆媽媽贏得更多友誼。由於颱風剛過，百香果嚴重落果，茄子也多數蜷曲，雖然如此，林碧龍夫婦二人依然準備了香甜冰涼的百香果汁盛情招待我們，真是太感謝了。

最後來到了農友王三峻先生的茭白筍田，雖然還未達採摘時期，他還是很熱情地介紹茭白筍的特性及生態。第一次看見長在田裡的茭白筍，好長、好漂亮的草呀！縱橫排列整齊，一束一束、挺直而在上端展開堅毅的冠羽，好似那東洋風的藝術插花！原來素有「美人腿」之稱的茭白筍，喜歡水源充足、日光溫暖、溫度介於十五至二十五度最佳，而水面上的浮萍則有調節溫度的功能。埔里地區氣候適中，天然地下水豐富，春天能提高地溫，夏季能降低地溫，非常適合黑穗菌的生長，由於黑穗菌能與茭白筍共生，有了它茭白筍的基部才能膨大，像美人腿一般；且一年可收兩期，分別是清明後、中秋前，而平地僅能採收一期。看到它原來的長相、身高，我更愛茭白筍了。王大哥準備了一大鍋紅棗銀耳湯招待我們，我再次感受到這群生產者的真心、熱誠，你們真是太可愛了。

美好蔬食人生

李秋涼老師罹癌至今走過二十多年歲月，我在她身上看到一個必要且很棒的特質：樂觀、積極的生活態度。生機飲食強調五穀蔬果的重要性；少食肉類，減少地球碳排放量；多食蔬果等於涵養地球呼吸，而最大的獲益，是我們的子子孫孫能安居樂業在這塊淨土上。所以李老師用推廣蔬食的善念延續了她的人生，前美國總統柯林頓先生也用蔬食換回健康。

這次的生機飲食之旅有六位新入社社員第一次參加，他們都很喜歡這樣與生產者面對面的親近與了解，其中有位新社員還報名參加解說員課程呢！不論你是生產者或消費者，因著對家人、親朋好友，乃至對大地的愛，我們聚在這裡，用積極正向的心，一起努力，為每一個美好的明天加油！（作者：中社社員）

阿滿將的副食品

摸摸

索索

文·圖 / 盧其薇
插畫 / nochi



① 蔬果切丁或磨泥。



② 碗中裝蔬果丁放入電鍋。



③ 高麗菜水煮、切碎片。



④ 所有蔬果打成泥，放進保存盒（分50ml、100ml）。

滿媽是個愛上網找尋新鮮事兒的典型宅媽，自從有了阿滿將，「我的最愛」漸被育兒網站蠶食。想想生年不滿「一一」的阿滿將除了吃睡還能有什麼大事，偏偏就這二件人生小事，把滿媽攪得焦頭爛額又不亦樂乎。

從母乳到副食品，是小嬰兒生命一大躍進，光是「開食」的時間，就有四個月與六個月兩種主張，滿媽幾經考量下選擇六個月開始。副食品看似簡單，要從無到有卻是一大工程，甚至因為投入蒐集資訊與準備工具，又拖磨到六個半月才讓阿滿將正式嚐鮮。

安心食材最重要

為了養成阿滿將固定吃飯的習慣，滿媽買了一個白色高腳餐椅，真是白得好，無論阿滿將用糊泥在桌面畫出多「印象」的作品，沖洗完畢又潔白如初。餐具也是一門學問，曾經買過玉米製的環保餐具，標示「可微波」，竟在微波之後溶化了。後來選擇玻璃保鮮盒，易拿好餵，電鍋微波兩相宜。也因阿滿將吃飯時愛轉頭加暴衝，滿媽挑了軟質且口面較大的湯匙，起先買日牌最

小號的湯匙，用了二週就無法滿足嗷嗷待哺的小嘴巴，只好淪落為固齒器一員。

餐具備齊了，還差料理器具，滿爸找到美牌超級好用的調理棒，磨到不見顆粒，可直接在杯子裡打，聲音小又波濤低，白天滿媽打食物泥，晚上滿爸打果汁，一家和樂融融。最後也是最重要的，是選擇食材。民以食為天，食以奶為王的阿滿將該吃什麼？我們不知道小嬰兒的胃發育如何，只能一樣樣嘗試，從純白米開始，每週加一樣食材觀察。如今阿滿將九個月，吃過十多種食物，所幸不曾過敏或不適。為了阿滿將吃到安全無虞的食物，滿媽加入主婦聯盟，每週訂一籃菜，先把阿滿將吃的食材做好，剩下的留給滿媽爸爸吃。沾阿滿將的光，滿媽滿爸得以吃到安心食材，真是父母以子貴啊！

訂一籃菜的好處是，能吃到一些不常買的菜，幫助營養均衡。不知為何，主婦聯盟的菜特別甜，又不易壞，連青菜都可保鮮一週。至於滿媽酷愛的紅蘿蔔，因為愛吃，當然會想辦法弄到手。滿媽通常一次做一鍋食物泥，飯與

菜分開裝盒冷凍成冰磚，飯磚是白米、糙米、蛋黃加一樣肉，煮飯時加一些橄欖油，據說有助於便暢通。菜磚是每次輪換三樣菜，另加一樣新菜，挑選的重點是要有甜味，如南瓜、地瓜、毛豆等，都是阿滿將喜愛的小甜甜。有些教養書以香蕉做甜味加入，滿媽總不習慣把菜和水果混合，而是每餐會配一碗現打果汁來輔助，有沒喝完都無妨。

今天有新口味噢！

這週的一籃菜中，有一樣生平未見的可愛心型塊莖，叫做「豆薯」。滿媽立即啟動Google大神，瞧瞧豆薯的身家來歷，又發現有媽媽在寶寶七個月就料理豆薯了。隨即決定拿它為本週新菜，配上高麗菜、紅蘿蔔與上週剩的一塊南瓜。先將豆薯、紅蘿蔔與南瓜洗淨削皮（南瓜不削皮）切磨成粗泥，或切丁也可以，裝成一大碗放到電鍋蒸熟。同時

剝洗高麗菜，用清水煮熟後切成碎片。滿媽曾經將青菜磨碎與其它食材一起放電鍋蒸，開鍋時一陣濃濃的生菜味直撲鼻中，阿滿將吃了兩口後，小嘴像上了鎖一樣怎麼也戳不開。這才知道青菜水煮熟就撈起，煮熟再切，生菜味較不明顯。待電鍋跳熟後，與高麗菜一起打成細泥，放溫就可以裝盒了。

滿媽採用PP材質的副食品保存盒，一盒盒分裝，有50ml和100ml二種容量，它的好處是一次拿幾種幾盒搭配自如，阿滿將現在有時一餐吃150ml，就拿一盒100ml的飯和一盒50ml的菜。有時一餐吃200ml，就拿100ml的飯菜各一盒。這次做的菜分裝了十八盒50ml跟一盒100ml，夠阿滿將吃九到十二餐。大功告成後，滿媽要披上阿滿將最愛的小被祈禱：「阿滿將阿滿將，這次的新口味很好吃，要乖乖吃光光喔！」

（作者：新竹分社社員）

龍眼山半日農務樂

文／杜慧文 圖／林治權

地帶來太多農損，當下即覺寬心欣喜。

心靈肚腹均滿足

「以工換宿」近年蔚為風潮，讓我暗暗心動，相較於走馬看花、吃吃喝喝的傳統旅遊方式，能與在地人深度互動，以實質付出來體驗不同的生活模式與職業型態，這樣的假期似乎更有意義也更讓人回味。於是，偶然間發現了合作社在暑假舉辦了「拯救農忙小隊——龍眼乾製作小幫手」活動，我以為這根本是個一日行程的「以工換餐」，隨即連絡兩家人馬報名參加。

前一晚孩子們即相約要早起，六點半從新竹出發，八點準時抵達台中霧峰鄉，一車八人浩浩蕩蕩在主人丹鳳姐的引導下開上了山，四周龍眼樹結實纍纍，得知接連幾次的颱風豪雨並未為此

因採收的師傅尚未到位，猜測亦是體諒都市人勞動力有限，丹鳳姐把工作行程安排得簡單輕鬆，先是領著大夥兒在附近山路繞行了一圈，飽覽山林風光，並解說龍眼的栽種、照顧等相關知識。原來近年在妥善的管理和適度修枝照護下，龍眼樹已矮化成隨手可摘採的高度，也改善了隔年結果的問題。沿途孩子們興味盎然地攀爬山坡，體驗採收工作，也品嚐了好幾個不同品種的龍眼滋味；還未付出，心靈和肚腹均已滿足。

回到農家，開始進行龍眼的剪枝工作，這是龍眼加工的前置作業，在都市中鎮日與電腦為伍的大人與孩子，並坐在屋棚下，不熟練地用雙手操作、雙眼檢視，自然清風徐徐吹來，大夥一面工作、一面閒聊著，頗有舊時家庭代工的景象。丹鳳姐已出嫁的姐妹、友人也陸續上山加入行列，大家很快便熱稔起來，和樂地協力工作，讓人體悟到過去農業社會勞動密集，卻也

同時維持著緊密人際關係的生活樣貌。

中午時分，豐盛的農家菜餚，顆粒晶瑩飽滿、芋香濃郁的霧峰米飯，加上結實勞動的飢餓感，每個人都添了飯量。下午，一群坐不住的孩子開始在山間小路中奔跑、探險。大自然是最好的生態教材，經過山林洗禮的孩子，相信更加懂得珍惜資源與土地，望著這些紅通通、混和著汗水與笑容的臉龐，深深覺得以為這一趟旅行真是太值得了！（作者：新竹社員家屬）



有你真好，阿生的畢業典禮

文／張雅雲 圖／月刊編輯室

在坊，有一群認真踏實的精神障礙

朋友每日和大家一起工作勞動。這群夥伴認為心情好時就可以做很多事，所以他們自稱是「奇夢子」。從合作社前身的綠主張公司，就有奇夢子參與我們的工作行列，因為他們優秀的表現，有時我們甚至會忘了他們是病友的身分。今年夏天，奇夢子夥伴阿生服務滿十年，去年工作時的意外造成阿生腳踝骨折受傷，經修復後，但已無法再承受搬運重物的工作，加上精障病友長期服藥生理功能的退化，阿生及其家人決定阿生該畢業了。

七月三十一日那天，大夥為阿生辦了一個畢業典禮，包括一路陪伴指導精障夥伴的翁美川老師，以及各部門的工作夥伴都為阿生獻上祝福。阿生穿著工作圍裙站在一旁，渾然不覺自己是主角，他笑笑說：「來合作社感受到同仁和陸相處、親切接待使我工作順利，每天都有進步。」長久帶領阿生的物流部同仁素貞，更為阿生準備了一個皮夾，原來她發現阿生的皮夾破舊了，因為太了解阿生的個性，她火速為阿生換好新皮夾，在清理舊皮夾的過程才發現，阿生的皮夾真是塞了一堆沒整理的東西

呀！每日工作相處的夥伴，是阿生家人之外最密切互動的朋友，離別時刻大家格外不捨，物流部理菜媽媽紛紛與阿生合拍畢業照，平日不太願意拍照的理菜媽媽也為阿生微笑祝福。

為了讓逐漸復原的精障病友能夠回到社會和工作場域，提供可穩定工作和與常人互動的環境非常重要，而合作社過去十年來一直提供如此的支持基地。翁美川老師語重心長說：「『家庭』、『醫療』、『職場』是奇夢子背後的倚靠，在陪伴奇夢子的過程中，這三者是永遠拉著的線。」前監事主席黃利利也表示，合作社和外部有機商店最大不同處，就是我們還重視弱勢就業這部份，這精神一定要守住。

歷經十多年的陪伴，發生了一些事件，也才意識到精障朋友的老化速度比一般人來得快。精障朋友的人權和工作權是否獲得保障？他們的職前訓練和社會接受度是否被持續關注？一位奇夢子工作夥伴的畢業，值得合作社好好再反思，可以再接納更多的奇夢子來工作嗎？負責帶領的同仁是否也有足夠的認知和訓練，知道該如何引領奇夢子，真正把對弱勢的關懷化為一張更綿密的支撐網。



▲翁美川（左）、包適生（中）、理事主席黃淑德（右）。

◀物流部同仁與阿生合照。



一碗飯 吃出米食力！

圖／阿春

葷菇海鮮炊飯 (食譜提供／吳蕙芬)

材料：稻鴨米1杯、蠔菇5片、柳松菇1/4包、蝦仁8-10尾、薑少許。
調味料：海鹽、白胡椒、米酒少許。

作法：

- 1 白米洗淨，加入1杯水，置於一旁浸泡備用。
- 2 所有菇類洗淨，柳松菇切小段、蠔菇撕開成片狀，一起放入內鍋中。
- 3 蝦仁加入少許米酒洗淨去腥，一併加入內鍋。
- 4 內鍋加入米酒、薑片，外鍋加入1杯水，全部放入電鍋內，按下開關。開關跳起來以後，加入白胡椒粉、海鹽調味，以飯匙攪拌至米飯與食材混合均勻，再蓋上鍋蓋燜約3分鐘即可。

小撇步

- 1 菇類於煮飯過程中會再出水，所以煮飯的水量比米量少一點，可依個人喜好增減水量。
- 2 也可利用白蝦洗淨後可抹點鹽調味，再加入米飯中。

高麗菜鹹粥 (食譜提供／陳芳蓉)

材料：糙米1杯、高麗菜1/4~1/2顆、紅蘿蔔1/2條、香菇數朵、炸豆包2片、芹菜末或蔥花少許。

調味料：鹽、胡椒適量。

作法：

- 1 糙米洗淨、浸泡；香菇洗過、靜置至軟；紅蘿蔔切絲，豆包切條，備用。
- 2-1 以生米煮：起油鍋，香菇絲爆香，加入水和生米。煮到米粒如熟飯般可入口時，續入其他食材調味。起鍋前，撒入少許芹菜末或蔥花。
- 2-2 以熟飯煮：起油鍋，香菇絲爆香，加入紅蘿蔔絲、高麗菜片、炸豆包拌炒，加水。湯水滾沸後，放入熟飯滾煮片刻，米飯成粥，加鹽、胡椒調味即可。起鍋前，加入少許芹菜末或蔥花。

小撇步

此粥以生米或熟飯煮皆可，作法略微不同。生米下鍋時間早，米湯濃稠；以熟飯熬煮可將剩飯再利用。



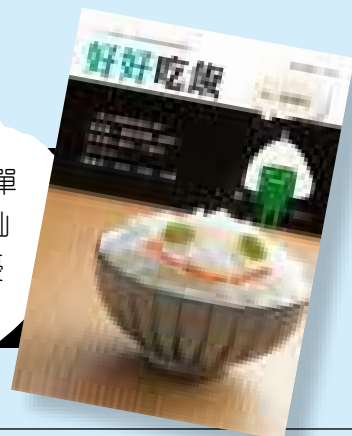
團結力量大— 稻鴨米共購計畫

推廣產品—稻鴨長秈白米 3 公斤、
稻鴨長秈糙米 3 公斤。

推廣期間—2012年10月1日(週一)~
2012年11月3日(週六)

共購優惠

一次買3包以上(含3包,限單一
品項)稻鴨長秈糙米或長秈
白米(3公斤/包)享9折優
惠,並贈送【好好吃飯】
食譜書一本。



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用,看完的【綠主張月刊】完整版,如無收藏之需,可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社