

綠

綠主張

台灣主婦聯盟 生活消費合作社

III

期

2012.12



來自現場

「合作找幸福 愛米力同樂會」活動紀實

生產者故事

杭白菊轉型有機栽培的推手 韓順雄

徵稿

尋找記憶中的年味！

「合作找幸福 愛米力同樂會」

2012國際合作社年 × 主婦聯盟合作社共購20慶祝活動

文／曾怡陵 圖／湯正川、楊勝閔、潘欽

2012年是國際合作社年也是主婦聯盟合作社推動共同購買運動的第20年。11月11日於淡水穀牌倉庫舉辦慶祝活動，邀請各方朋友一起「合作找幸福」。



紅磚房裡展示的歷代有機棉衣、月刊封面及農友、生產者群像。(攝影：楊勝閔)

共購二十回顧展
場中展示農友生產者群像、不同年代的刊物出版品，以及合作社有機棉衣的開發歷程。

音樂會
農村武裝青年受邀分享以台灣三農為元素的創作，而淡水在地的身聲擊樂團則帶來充滿環保風的打擊演出。



小朋友與身聲擊樂團開心互動。(攝影：潘欽)



米食推廣大使「愛米力」與民眾相見歡。(攝影：湯正川)

加入主婦聯盟合作社，擴大守護台灣的力量
一九九三年一群主婦以共同購買的方式集結三百包米和四百盒葡萄；二十年後，轉以主婦聯盟生活消費合作社來運作，擴大為四萬多個家庭的支
持力，共同照顧農友和台灣的土地。
藉由活動的舉辦，不僅凝聚社員的向心力，也讓非社員有機會認識並加入合作社，持續擴大共同購買的力量，共同守護台灣環境、農業和消費者食物安全。



工作人員和站務人員不畏陰雨，手提茄芷袋、菜籃和菜籃車踩街去！(攝影：楊勝閔)

菜籃大隊踩街趣
呼應主婦從菜籃改變社會的精神，社員組成「菜籃大隊」，手提菜籃和菜籃車，在淡水捷運廣場發送代表珍惜環境的再生衛生紙隨手包及活動文宣。



站務們身著新的圍裙，與民眾們分享米食料理。(攝影：潘欽)

市集分享在地好食良品
合作農友、生產者、站所和友好團體設攤供應台灣本土好食良品，共推理念。稻米是共同購買運動的起點，故站所攤位以「創意米食」為主題，分享各式米食料理。



在充滿歷史感的紅磚房裡，碧霞博士與三芝農友第二代楊如琳分享當初推動有機栽種的過程。(攝影：潘欽)

共購二十故事會

活動當天，室外飄著雨，室內兩處場地聚集了農友、班長、站務和司機，分享一路走來的點點滴滴，當中有血淚，也有感恩。

《農友篇——共同購買與農友的相遇》

在回顧展的空間裡我們闢了一處空間，邀請林碧霞博士、鄭正勇教授、翁美川與共購早期的農友們對談。

共同購買的靈魂人物林碧霞博士述說推動減硝酸鹽運動從不被理解到成功推行的心路歷程。三芝蔬菜產銷班的核心人物楊樹木的兒子楊如琳、來自桃園復興鄉的農友陳碧郎和三芝農友江花香則同聲感激激主婦聯盟

長期以來的出錢出力。江花香說：「現在我七十五歲，再種十年我就要退休了！」全場鼓掌，無不為阿媽的認真努力而感動。

《班長篇——我們這一班》

共同購買的班員藉由食物，建立起社區的溫馨互動；另外，共同購買的一籃菜需要大家共體時艱的體諒，對農民的缺菜的包容和產出的相挺，也是合作社的核心價值。同樣身為班長的黃淑德，與其他班長林憶芳、林岱萱、林憶秋分享甘苦談，並對合作社缺菜以及作業流程改善提出期許和看法。

《揭開站務十八般武藝的面紗》 任重道遠的非常司機

使命必達的合作社司機負責班、個人以及站所配送，貼心的服務得到站務人員和班員一致的稱讚和感謝。負責班個配的白裕文常常遇到沒有人接貨的狀況，所以必須逐戶按門鈴拜託收貨；也曾遇到老阿媽花了十多分鐘緩步下樓接貨，卻因門被反鎖無法回家的窘況；這些突發狀況在日後都轉化為解決問題的能力和智慧。

天母站站長林玉霞開頭便說：「有人說站長不是人幹的。」因為站長包山包海，而且常得站在第一線處理社員的情緒。曾因為



坐進小學生課桌椅裡，認真聽司機和站務們說故事囉！（攝影：湯正川）

編輯室報告

十一月十一日國際合作社年暨共購二十年慶祝活動在淡水穀牌倉庫圓滿落幕了，迎著東北季風，活動當天天下起了細雨，就如同總經理所說的，這是老天爺對我們意志的考驗，撐著傘、穿著雨衣，再度展現合作人互助合作的精神。當天的活動紀實也收錄在本期「特別報導」中，讓沒能到場參與的社員們，在紙上與我們一起同樂！

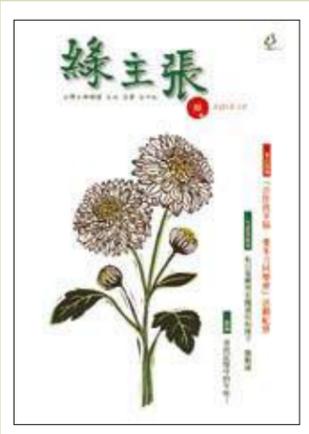
天氣愈涼，對年節的期望也就愈深，那就先來一碗熱呼呼的湯圓吧！十二月的「主題食譜」裡介紹米食料理的另一種呈現——湯圓，在冬至這個團圓的節慶裡與家人一同分享。而小編也想向社員們邀稿，以「尋找記憶中的年味」為題，一起為即將到來的農曆新年暖身。

過年穿新衣的想法，在修玲老師的筆下有了不一樣的詮釋，「減法過生活」的專欄這次教大家改造舊衣穿出自己的style。而「生活者主張」一篇投稿中，嘗試栽種棉花的許小志，則從過程中看見一件衣服背後的故事；另一篇投稿是社員嘗試利用太陽能發電的實驗過程紀錄，讓我們看見了「生活者」在生活中嘗試及開創出各種可能性。我喜歡這樣溫暖的故事，未來也希望月刊中有更多生產者、農友、社員及工作人員的人情味，一起發掘生活中的美好！

更正啟事：十一月號《綠主張》「特別報導」之作者資料更正

如下：原稿作者／劉碧雲 文稿整理／潘嘉慧

圖片、資料來源／新竹站臨托互助社團



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：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

目錄

特別報導

「合作找幸福 愛米力同樂會」

二〇一二國際合作社年×主婦聯盟合作社共購二十慶祝活動

文／曾怡陵 圖／湯正川、楊勝閔、潘欽 2

一切的美好從這裡發芽成長 文／陸蘭芳 圖／陳心怡 6

共同創造環保、健康、安全的環境 8

小小綠繪本，大大希望樹

文／許心欣 圖／主婦聯盟環境保護基金會台中分會提供 10

元氣滿滿走過治療期——癌症病人的飲食與營養 文／何元印 12

杭菊轉型有機的推手 韓順雄 文／潘嘉慧 圖／劉忠 14

韓國稻米產地參訪行 文·圖／何有倫 16

讓一切重新回到農民手中！ 文／余馥君 圖／張雅雲 18

爭取呼吸正義！催生空汙總量管制 文·圖／王敏玲 20

品味衣著 穿出自己的same！ 文·圖／陳修玲 22

穿在身上的花 文·圖／許小志 24

發電給你看 文·圖／羅美音 26

拒絕化學添加物，破除洗髮精迷思 文／葉申西 插畫／池依林 28

花枝丸真的好好吃 文·圖／張智淵 30

品嚐一口圓滿 文／張怡潔 圖／阿春 31

冬至湯圓暖呼呼 文／潘嘉慧 插畫／池依林 32

主題食譜

圖說八道

本月推薦

減法過生活

生活者主張

土地大小事

永續農業

工作日記

生產者故事

女性與健康

基金會專欄

社內公告

共購二十



由社員林曼芬指導的親子烘焙班，讓小朋友動手做甜點。



2004年公館站成立時，當時的理事主席陳來紅也加入清掃的行列。



當年只有簡單的鐵架陳列產品。



「公館抱抱」成為連結社員與站所的地區報。

一切的美好從這裡發芽成長

文／陸蘭芳 圖／陳心怡、潘嘉慧

編按：今年是共同購買運動二十週年，在各地展開論壇籌備時，幾位熱心的社員透過訪談，整理了共購初期成立的取貨站歷史，讓沒有機會參與過去的社員們，看見那初生的力量，才能長成今日的合作社！

公館站的前身是設立於主婦聯盟基金會的「主婦聯盟取貨站」。

早在基金會成立時就經常舉辦演講及課程活動，倡導共同購買的理念。直到一九九九年，基金會消費品質委員會為了落實共同購買理念，成立共同購買取貨站，利用基金會裡的一間小房間，置放一些共同購買的產品，成立初期為了實踐勞動神聖分工合作的理想，由義工輪流負責結帳及盤點，並將酬勞回饋義助基金會。但因義工安排時有困難，才改為聘用工作人員，其間工作人員出缺時，則由義工短期接手；一路走來，進貨量不斷增加，導致進貨時影響電梯運載安全，於是有了另覓適當地點的計畫，幾經尋覓，終於找到位於羅斯福路耕莘文學院旁的地點。

二〇〇四年公館站成立時，當時合作社的理事主席陳來紅為了物色適當人選，展開一段尋人之旅，最後邀請翁慧淳擔任公館站的站長。慧淳於該年五月來到公館站擔任第一任站長，她的積極

的人數也不斷增加。

社員人數增加的同時，也不忘實踐合作社理念，重視社員彼此之間的相知相惜、互相團結；合作社因社員之團結而產生購買力，因購買力而產生社會影響力，要適當的運用這力量來關懷我們的地區社會，因此有了推動地區營運的想法，希望由在地人討論在地的事物，以形成共識，再由在地人共同解決問題。公館站曾經成立的酸柑甜俱樂部就是其中之一，且不定期出版刊物，由社員代表張凱斐負責編輯，提供社員交流意見的管道。二〇一〇年第二任站長黃淑惠將刊物名稱改為《公館抱抱》，並藉由舉辦各種活動如親子烘焙班、兒童

用心與認真投入，為公館站打下了穩固基礎，站穩了腳步；站所的營運快速成長，每月利用額屢創新高，二〇〇五年社員人數已成長至五百人，至今（二〇一二年）更增加至一千二百人。

貼心服務贏得好口碑

社員來到公館站，感受到溫暖貼心的優質服務，可能並不知道這是站長及站務人員的共同辛苦經營；他們以熱忱、耐心的服務態度面對社員提出的種種問題，親切地為社員解說，幫助社員建立對合作社理念的認同，甚至成為農友與社員之間的溝通橋樑。在站務人員的共同努力下，公館站贏得一致的好口碑。

為了穩定供應社員產品，站所成立之初就訂定將所有合作社產品都上架的原則，讓到站利用的社員有機會認識所有產品；因此，產品齊全也就成為了公館站的另一個優勢。社員之間口耳相傳，形成如滾雪球般的效應，加入社員烘焙與烹飪班、氣功班、繪本與人生讀書會、小大讀書會、自然好好玩、健康講座等等，凝聚社區共識，這些活動均獲得熱烈迴響。

向生產者學習

另一方面，合作社及各個站所也不定期舉辦生產者之旅，以促進社員與生產者之間的交流。站在生產的現場，社員更能夠實地感受到生產者的熱情，以及他們對產品的用心，而生產者也因合作社社員的支持，而更能放心生產優質的產品。這樣的交流增進了社員與農友或生產者互動的良性循環，建立長期穩定的信任關係，社員關心農友的同時也學習關注在地農業問題，以及水源土壤空氣汙染等環境保護的議題。公館站這些年來為社員舉辦許多相關議題的活動，頻獲社員好評。

社員人數不斷增加，合作社產品品項亦不斷成長，加上辦理活動之場地需求增大，站所空間日漸不敷使用，於是有了另找尋更大空間的計劃。

如今公館站在這裡營運已經進入第六年，公館站能有如此順利的發展，是因為有這樣理想的地理位置、寬敞明亮的空間，以及流暢的動線規劃等等；我們真該感謝當初公館站一群夥伴們的長遠眼光與用心付出，才能造就今天的成果。（作者：北南分社社員）

共同創造環保、健康、安全的環境

資料來源：二〇一二年監事會審核報告

編按：今年三、四月開始，監事會從北到南展開一連串的社內環保及安全衛生稽核，實地巡視各分社辦公室、站所及各分倉物流區域等空間；並於八月三十日至十月十二日期間進行站所環境清潔的覆核與比賽，期許環境清潔規範落實，以下為查核報告及建議內容：

合作社一向以「在生活與消費中實踐環保」為宗旨，雖未制定明確之環境政策，在章程、願景、宣言及使命等，都將保護環境列為重要思考。共同購買二十年來，承襲主婦聯盟基金會二十五年來推動的環境議題與精神，合作社即實踐的場域，而站所為直接面對社員及推廣理念之所在，更應該做好基本的環境衛生和安全工作。

有鑑於此，監事會於今年三至四月至全社站所進行環境巡檢，發現許多應檢討改善之處。後續組織部根據查核報告擬訂「站所環境清潔規範」，並輔導站所落實執行此規範。組織部希望合作社所秉持之理念與精神能深入站務人員心中並將之內化，特舉辦站所環境清潔比賽，委託監事會做評核，選出前三名及最佳進步獎二名。

從小地方著手 齊力維護環境

為求公平起見，由監事們及監察員組成評審小組進行評分（每站所至少

有三人參與），評等計分則參考組織部所制定「十分鐘站所服務品質查檢表評等標準」。評核內容則根據監事會年初之環境稽核報告所擬訂的「站所環境清潔規範」等資料，設計「環境查檢評分表」共十二大項五十七個細目，以實地現場巡視及提問方式進行評比。評核項目包括：環境整潔（櫃檯區、大門及周邊、賣場區、庫存區、教室區、廚房區、洗手間；等）、站務人員（服務精神、儀容、工作安全等）、消防安全、能源管理等。

在評核過程中發現，公館站除了組織部所制定的規範外，更自行設計一份站所內部的管理表單，在大台北地區站所空間極為有限之狀況下，努力做到讓站所視覺明亮、整潔又溫馨，連地下室親子圖書教室也不例外。

「站所環境清潔規範」中，規定門窗玻璃、冷凍、冷藏設備裡外及站內各牆面應無殘膠，但實際巡訪卻發現殘膠無所不在。常碰觸的地方，如門框、

從「心」做起 打造安全的空間

站務人員的工作態度也是本次查核項目之一，工作人員站在第一線，代表組織形象，多數人均能和顏悅色與社員互動，但仍有部分人員的態度有待加強。在工作安全上，本社有提供護具，但大部分站務人員並無使用習慣，易導致工傷，委實令人擔心。

消防安全觀念則普遍缺乏，例如滅火器已過期；即使未過期，但壓力指針已在邊緣，恐未來急用時無法發揮效能；滅火器放在隱密處或未分散放置；緊急出口告示牌、緊急照明燈等是否安裝在適切位置；部分站務人員不會操作滅火器，若有災害突然發生，是否有應變能力。

站所不只是社員利用產品的場所，更是社員的第二個家；不論對社員或站務而言，站所應發揮其功能，成為安全、健康、環保的環境。因此，此次查核報告提出建議如下：

給行政團隊的建議：

站所環境衛生之查核，只是啟動全社符合環保宗旨之基本態度的再確認，故各分社、各分倉也應依此標準，一併被期待。

一、重視站所之安全——成站或搬遷時，應考慮後方有無逃生門，消防安全設備規劃應一併施作，並考量降

低設施的噪音及電腦等相關線路之安全。

二、強化工作人員之安全觀念——如安排消防及工作安全教育訓練課程與演習，並加以考核。

三、環境教育之落實及宣導——如發展全社環境政策、建立目標，每年積極舉辦環境教育訓練課程。

四、節約用紙及塑膠袋、容器減量——全社各部門及站所進行各項作業標準化，以致產生多種管理報表，建議應雙面列印，且應檢討報表內容及張數精簡化，從源頭減量。

五、環境管理常態化——應持續關注站所及社內工作場域之環境管理並進行考核，列入考績項目。

六、設立標準與激勵辦法——「站所環境清潔規範」為基本標準，除站所外，各分社行政部門及分倉亦應建立基本規範，並公告之，有更好表現者應予鼓勵。

七、重新檢視及修訂本社回收物品政策，並公告以執行。

給社員的建議：

一、部分社員雖然珍惜資源，將社外包材、家中物資回收至站所重複使用，但造成站務人員困擾及站所環境髒亂。請社員配合本社公告之回收資材，其餘直接交由社外資源回收單位處理。

二、歡迎社員利用站所空間活動，但仍需大家一起維護其整齊清潔，尤其勿將個人物品（如瑜珈墊、過期廢油……）存放於站所。

三、社員自備購物袋的習慣仍有待養成。

門把、門邊緣、桌椅、開關、掃具、膠台、條碼機及其架子、垃圾桶及蓋子、廚具、水龍頭周邊……等處的清潔維護極易被疏忽，積垢除有礙觀瞻外，易滋生微生物並可能影響個人健康，不可輕忽。



回收物分類標示清楚。



桃園站—產品排列及標籤整理沒有黏膠。

評核結果：

分數級距	59分以下	60-64分	65-69分	70-74分	75-79分	80分以上	總計
站數	1	2	6	16	15	2	42
百分比	2.38%	4.76%	14.29%	38.10%	35.71%	4.76%	100.00%

排名結果：

第一名—公館站、第二名—士林站、第三名—美術館站；進步最多之站所：東區站、三民站、彰化站。

小小綠繪本，大大希望樹

文／許欣欣
圖／主婦聯盟環境保護基金會台中分會提供



綠繪本希望樹

各地培訓的故事推手，在地深耕推廣

主婦聯盟綠繪本小組成員及講師、各項環境議題委員會講師及志工群

綠繪本五大主題

1. 探討飲食與環境的關係
2. 建立環境意識與關懷
3. 思考消費與環境的關係
4. 關懷森林、水資源
5. 理解地球暖化

環境教育教案與活動

1. 建立生態觀念與素養
2. 深度思考、價值澄清
3. 動手操作、肢體律動
4. 強調與生活的連結
5. 回收資源再利用
6. 美學與情感的觸動

主婦聯盟環境保護基金會的「綠繪本希望樹」得獎了！榮獲第四屆學學獎綠色公益行動組創意獎，這份榮耀要歸功於台北總會和台中分會許多參與其中的夥伴，靠著大家對繪本和環境教育的熱情，綠繪本的推廣工作才能在短短一年就有這樣的成果。

我們將具有生態環保意涵的繪本稱之為「綠繪本」。基金會二十年前出版《孩子的希望樹》，開啟國內運用繪本進行兒童環教之風，之後成為各委員會進行兒童環教的取向之一，零星發展出一些延伸活動設計。二〇一一年七月，台北總會更進一步成立「綠繪本小

除了培訓之外，綠繪本說故事活動也是重要的推廣工作，迄今共辦理超過一百二十場綠繪本列車，巡迴地點包括北北基、桃竹苗、中彰投以及台南高雄，進入圖書館、社區、學校及合作社各地站所推廣綠繪本。綠繪本說故事係以繪本演奏開始，用綠繪本故事為引，然後延續繪本主題內容傳遞相關的環境

概念，最後再加上具有環境教育意義的活動，讓孩子在遊戲或操作中對環保觀念留下深刻印象。我們更舉辦綠繪本教案分享會，讓老師和家長看見綠繪本進行環境教育的各種可能性，發現原來環境教育可以這樣教那樣玩，期待引發親師運用綠繪本。

完整地接觸水、森林和綠食育主題。期待更多人加入綠色希望工程。基金會過去較著重在成人環教，繪本則向下紮根，不僅能結合閱讀和環教，傳遞生態環保相關的科普知識和價值觀，融入長期關注的綠色消費、水資源、森林保育、飲食教育和節能減碳等議題，更融入生命教育與品格教育，影響對象擴展至年幼的學童。我們也從推

廣經驗中看到綠繪本的魅力與魔力，並堅信這是一項值得一直推廣下去的綠色希望工程。綠繪本希望樹經過一年多的培育，已長成生氣蓬勃的小苗。我們期望有更多人一起加入，讓土壤更肥沃，根基更堅固，樹幹年年加粗，枝葉更加繁密，長成一棵可以綠化人心、影響社會且能庇佑眾人萬物的希望樹。（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會執行秘書）

綠繪本在一小時中的主題性環境學習，寓教於樂，讓說故事活動不只是聽故事，更能從中學學習愛護環境的觀念與行動。其中最受歡迎的就是以《阿平的菜單》介紹食品添加物概念和演示調製汽水可樂的實驗，所有大人小孩驚覺原來平時愛喝的飲料竟然毫無天然成分，都是人工添加的色素與香精製成。而《北極熊搶救家園》、《365隻企鵝》、《都是放屁惹的禍》、《浮冰上的小熊》所發展出的不同教案，都緊扣著全球暖化和節能減碳的主題，讓孩子在遊戲中學學習體認愛地球的方法。甘特寓言《走在水面上》故事不僅介紹主婦聯盟長期關切的水與清潔劑問題，也透過表面張力實驗讓孩子親手操作了解清潔劑對水暈的影響。

台中分會更有不少創舉，例如運用既有空間打造綠繪本故事屋，是全台第一座綠繪本主題圖書館，目前館藏繪本已超過三百本。綠繪本夏令營是另一創意活動，透過三天豐富多元的環教活動，藉由動手做和團隊活動，讓孩子更

主婦聯盟台中分會 活動訊息

(一) 12月份社員環境教育

日期	時間	講題	站所	講師	備註
12/2 (日)	8:00~17:00	戶外參訪— 會呼吸的綠建築 (一)	三民	各地 導覽員	\$400
12/4 (二)	10:00~12:00	選購好食材— 水產與加工食品篇	惠來	莊俊彥	免費
12/6 (四)	14:00~16:00	核你面對面— 台灣核電的重新思考	三民	巫宗霖	免費
12/8 (六)	10:00~12:00	選購好食材— 蔬果篇	豐原	莊俊彥	免費
12/13 (四)	09:00~12:00	戶外參訪— 會呼吸的綠建築 (二)	三民	各地 導覽員	免費
12/20 (四)	14:00~16:00	我們的居住環境— 山林、土地與空氣	賴厝	蔡智豪	免費
12/22 (六)	10:00~12:00	下一站，非基改	豐原	蔡慶修	免費

(二) 歡迎光臨~綠繪本故事屋

綠繪本故事屋活動	時間	地點
小小孩綠繪本時間	每週二 11:30~12:00	台中市西區三 民西路61號2F
桌遊益智時間	每週三 14:00~15:00	
故事屋開放時間	一~五 09:30~12:00	
	三、四 13:30~16:00	

- 請洽 (04) 2375-5234，或mail至huaf@huf.org.tw
- 歡迎新手爸媽參加每週二中午「學齡前親子聚會」。
- 歡迎國小學童報名每週三下午「聽故事 玩桌遊」課程。

元氣滿滿走過治療期 ——癌症病人的飲食與營養

文／何元印
圖／月刊編輯室

「我第一次化療就吃盡了苦頭，吃的東西都吐出來，還有從鼻子出來的。當天晚上我的腸胃就非常不舒服，脹氣得非常厲害，根本沒辦法平躺。……第二次化療的時候，我又嚴重腹瀉，一天可以拉上好幾回。那段日子真是痛苦極了，我每天都數著日子在過。」

最讓人聞之色變的就是治療所引起的不適：噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉、口腔與消化道發炎等等。許多病人在治療開始前就感到害怕、恐慌，甚至因壓力太大而無法入睡。這些副作用固然難以忍受，但是只要在飲食方面特別留意與調整，就可以減輕副作用的程度，並且讓病人吸收到所需的營養與熱量。

調整飲食方式，減緩藥物副作用

一般人對癌症患者的印象，可能就是抱著馬桶狂吐，然後虛弱地拖著身子爬回床上。每一個病人對藥物的反應不一，嘔吐的狀況也不盡相同，可是在遇

到這樣的副作用時，可飲用清淡、冰涼的飲料，或者食用酸味、鹹味較強的食物，以減輕症狀。進食時要細嚼慢嚥，也可以改用流質或半流質的食物，避免太甜及太油膩，或者含濃烈辛香料或辣椒的食物。在起床後及運動前吃較乾的食物，如餅乾或土司可抑制噁心感。在接受放射線治療或化療前兩個小時內應避免進食，以防止嘔吐。除此之外，應注意水分及電解質的平衡。

由於化療或放射線治療通常會造成嗅覺與味覺的改變，降低了味蕾對甜、酸的敏感度，增加了對苦的敏感度，因此病人常常食之無味，進而影響食慾。在這種情形下，就要盡量避免例如芥菜等苦味較重的食物，並且在烹調時用糖醋的方式加強酸甜味覺，刺激味蕾，增加食慾。為了更能接受肉類，在烹調前，可先用少許酒或果汁浸泡，或者將肉類混入其他食物中。

曾經有病人一想到化療期間口腔內嚴重潰爛而無法進食的情形，還會難過

掉淚。的確，化療或放射線治療可能造成口腔、食道及消化道粘膜炎。在這樣的情況下，應避免食用酸味過強、粗糙生硬、調味太濃、溫度過高的食物，以減少刺激發炎的部位。正餐或點心可盡量選擇質軟、細碎的食物，並以勾芡方式烹調，或與肉汁、肉湯等同時進食以幫助吞嚥。適量補充維生素B群可以改善發炎的情況。除此之外，保持口腔清潔也是方法之一，但切記不可使用含有酒精成分的漱口水。

化療中的病人也常承受腹脹、腹瀉的副作用，這時要減少食用容易產生氣體、粗糙、多纖維的食物，例如全豆類、高麗菜、洋蔥、韭菜、青菜、青花菜、地瓜、玉米、紅豆、綠豆等等。也要避免攝取過量的油脂、油炸的食物。過度腹瀉時就要注意補充水分與電解質，可多選用含鉀量高的食物，如去油肉湯、橘子汁、番茄汁、香蕉、馬鈴薯，亦可用運動飲料補充水分與電解質。盡量保持少量多餐，並且正餐中不要喝太多湯汁

及飲料，飲用時間最好在餐前三十到六十分鐘。

營養要平衡，元氣最重要

癌症病人最關心的就是怎麼吃才不會復發，以往的飲食衛教常常告訴病患應該多吃什麼，外加坊間各種營養補充品和迷思，造成病人在飲食上的限制與擔憂，但是越擔心可能越會造成營養的失衡。治療副作用加上癌後對飲食上的擔憂顧忌，造成營養控制不佳，生活品質下降，甚至影響癒後。其實癌症患者的飲食和一般人的健康飲食原則並無異，皆是以均衡的飲食來提供適當的營養，即是，每天攝取的食物來源必須包含六大類食物，分別為「全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類」。尤其要記得「一適二足三多四少」的原則，也就是適量營養，足夠熱量、蛋白質，多蔬菜、水果、纖維質，少油、糖、醃漬、加工。

罹癌後的生活，最需要的就是家人、朋友的支持，並以正面積極的態度面對。接受醫師與營養師的指導進行治療與飲食管理，營養補充好，配合適度運動，保持愉悅的心情，如此不但能照顧生活品質，還能夠儲存抗癌的力量，隨時充滿元氣，才能夠戰勝病魔！（作者：中華民國乳癌病友協會執行秘書亦為病友）



酸酸甜甜的番茄汁，有助於補充水分與電解質。



化療中的病人也要減少食用容易產生氣體、粗糙、多纖維的食物，例如全豆類、高麗菜、洋蔥、韭菜、青花菜、地瓜、玉米、紅豆、綠豆等。

婦癌防治講座時間（請事先報名）

日期	時間	站所	地址、電話
12/10（一）	14:00-15:30	台南站	台南市東區裕農路360號（06）275-2022
12/15（六）	10:00-12:00	雙和站	新北市中和區連城路64-1號（02）8242-2558
1/08（二）	09:30-11:30	芳鄰成長園	桃園縣中壢市環中東路708巷50號（03）562-6500分機13

杭菊轉型有機的推手

文／潘嘉慧 圖／劉忠

韓順雄



韓順雄說：平鋪在網架上的杭菊進入隧道中烘乾16小時。

原本只是向花農收購菊花販售，後來因管理不易，加上當時烘乾技術並不發達，經常發生乾燥不完全而長蟲被退貨的事件，讓他對杭菊經營萌生退意，一九九四年至二〇〇一年期間，一度中斷杭菊的經營。

找到生計與生態的平衡點

受到大陸進口杭菊的衝擊，銅鑼地區杭菊的產量逐漸萎縮，不忍故鄉杭菊花田凋零，韓班長決心自己種植杭菊，並改進栽培方法降低用藥次數，採減農藥栽培。直至二〇一一年轉型為有機方式種植，他的田區共有三公頃左右為有機轉型期認證。今年是有機種植的第二年，但五月梅雨雨量多、七月的高溫，加上八月初的大雨，導致杭菊生長狀況不佳，植株較弱，以往年的經驗評估，韓班長樂觀的說：「今年的產量應該有去年的一半吧！」

二〇〇二年，謝麗芬（當時為合作社常務理事）來到銅鑼九湖村賞花，與韓順雄談起延長杭菊停藥期的問題，例如原本十五天即可採收菊花，則延長至二十五至三十天才採收，以避免農藥殘留，這是韓順雄（韓班長）與主婦聯盟的初相遇，因為認同我們的理念，而展開合作之路。

杭菊的雜草管理是栽種過程中，費用支出比例極高的部分，因為除草、摘心等都需要仰賴人工，平均一公頃花田，需要花費五萬元工資。為了減少雜草，每一株杭菊間隔必須拉大，保持通風良好，這樣做也可以防止菊花葉子變

黃。韓班長還發現以水旱輪作方式，前一年種植水稻，隔年再種植杭菊，可明顯降低雜草量。而病蟲害是杭菊生產的第二大殺手，為配合有機栽培，僅使用微生物製劑蘇力菌或窄域油等生物防治方式，韓班長也主動定期取樣分別送農業藥物毒物試驗所與璫公基金會檢驗。

為本土杭菊的芬芳而努力

杭菊採集中於十一月至十二月的一個月，採收後兩天內必須烘製完畢，以隧道式烘乾，從二十°C到一〇〇°C逐漸加溫，全程經歷十六小時，完成整個烘乾過程。杭菊採收後到乾燥烘製完成，韓班長都會清楚標示每一批農友的菊花，避免混雜在一起，掌握菊花的來

源。因為就曾經發生過農友滿口保證，把杭菊交給韓班長烘製，最後卻檢出多支農藥殘留。小心駛得萬年船，為了永續經營，每個細節都必須小心謹慎呢！

目前市面上的杭菊百分之九十來自大陸進口，通路遍及中藥店、南北貨店及飲料店，進口杭菊仍存在著農藥殘留及燻硫的問題，雖然價格比台灣本土杭菊便宜三分之一以上，但健康風險堪慮。如果消費者不願意以行動支持友善農耕的台灣杭菊，不久的將來這不及百分之十的產量也將消失。即便曾有驗出非推薦用藥的陰影，但韓班長並不放棄，持續選擇一條不容易走的道路，等待杭菊綻放的美麗，品飲清新甘甜的茶湯。

杭菊嚐鮮趣！

杭菊除了沖泡成菊花茶外，還可以入菜，增添餐桌上的美麗風景！

沖泡方法

- 1 將15~20朵杭菊放入壺中，以約500cc的熱開水沖泡，待3~5分鐘即可飲用，濃淡依個人喜好而定（可回沖），亦可加入少許枸杞、黃耆一起沖飲。
- 2 杭菊加入少許冰糖以熱開水沖泡3~5分鐘，夏天冰涼後飲用風味更佳。
- 3 杭菊為主，加入少許茶葉為輔（各式茶葉），以熱開水沖泡3~5分鐘。

烹飪方法

1 菊香養生湯：

材料：雞1隻、杭菊20公克、紅棗10顆、黃耆少許、山藥半斤、香菇5朵。

作法：將雞肉切塊汆燙洗淨、山藥切滾刀塊、香菇切半。所有材料放入電鍋中燉煮1小時即可。

2 杭菊烘蛋：

材料：雞蛋5個、杭菊5公克、玉米粒100公克、枸杞少許。

作法：所有材料一起打散（取杭菊花瓣），平底鍋熱油，倒入蛋液煎成烘蛋。



韓順雄的示範田區，植株間距加大通風佳，並加強排水。



十一月盛開的杭白菊。



包裝前將碎花瓣過篩才裝袋。



為區分不同農友的杭菊，烘製好的菊花會同時標示農友名字。



烘乾後的杭菊重量為原本的八分之一，也就是八公斤新鮮杭菊，烘完成1公斤的成品。



杭菊為人工採收，村民們是最佳協力人選。

韓國稻米產地參訪行

文·圖 / 何有倫

亞洲國家大多數以米食為主，今年十月初透過韓國女性民友會生活協同組合（簡稱「民友會生協」，協同組合等同於合作社）的工作人員安排，與合作社生產者一同至韓國進行產地拜訪，了解韓國現今有機農業的發展，以及對米食的推廣。同行的生產者有喜願行施明煌先生、銀川有機農場賴兆炫先生、稻鴨米生產者陳晉恭先生及璵公農業產銷基金會農檢中心孔繁慧主任。此行主要參觀韓國稻米生產過程、雜糧處理廠、豆腐廠、傳統點心工廠、麵包工廠、製粉廠等等，本文將介紹韓國有機稻米生產及米食加工的過程。

走訪稻米產地

合作社一行先至首爾西南方的縣市 Hongseong（洪東面），拜訪米農成明城（譯音）先生，韓國稻米一年一期作，五月起插秧一直到十月收割，洪東面當地的水稻面積約一百五十公頃，九十五%為有機耕作，5%為無農藥生產。

韓國有機栽培和台灣一樣，面臨最大的問題是雜草防治。韓國緯度高冬天

寒冷，病菌及害蟲無法過冬，因此病蟲害的問題較為輕微。他們在二〇〇八年開始使用鴨子跟水稻共生來防治雜草，但韓國人很少吃鴨肉，而且擔心禽流感問題，後來改為釋放一種韓國本土的河螺來吃幼嫩的雜草小苗，替代鴨子在水田進行雜草防治，成明城表示：「使用河螺的效果比鴨子好。」

另一位米農李瑄宰認為肥料的使用是有限制的，過多的氮肥會讓水稻倒伏，他會對土壤進行肥力分析，再決定肥料施用量，有機堆肥以牛糞及芝麻粕為主。這趟行程中，我們發現韓國的農友已經有良好的施肥觀念。

這些農友在當地設立碾米廠，專門碾製當地的稻穀。碾米廠八十%由政府出資，二十%由農民出資並提供土地，由此可看出韓國政府對當地農業的支持；廠內設備完整，有兩座五百噸儲存筒。這裡出產的米種有白米、糯米、黑糯米，這些標榜與鴨子共生的稻米，也出口到香港，主要由韓國人及日本人購買。

多元開發米食產品

受到外來飲食文化及美國 FTA 的影響，韓國人現今的食米量下降許多，從每人一年平均食米量一百二十公斤，降到現在六十公斤。韓國本土生產的稻米過剩，為增加稻米的利用，在碾米廠

台韓農友在研究水稻分枝數。



附近就設有米麵包工廠及年糕工廠，協助在地稻米的多樣性利用。

米麵包的特點是易消化、不會有麥麩過敏現象，而且使用糙米粉營養價值高，採冷凍供應的米麵包，解凍後風味不變，保存期又可延長。製作米麵包需要很高的技術，可以使用八十%的米粉製作，口感近似麵粉做的麵包，十分好吃，我想，台灣有發展米麵包的潛力。

經過市場調查，發現在韓國年糕的市場比米麵包大，因此設立此年糕工廠，農友也投資一部分，為生產過剩的稻米加工。年糕工廠一年可以利用一百噸米，還開發出了米薯條，吸引年輕人及小朋友。為增加稻米利用量，韓國生產者還開發出米餅乾、米麵條、荷葉糯米飯糰等等，從韓國稻米的多元利用可看到韓國生產者對本土飲食的用心。從碾米場及加工廠的建立都有農友參與其中，更可以看出韓國農友的團結。

在產地拜訪過程中，有位生產者提到「改變飲食可以改變世界」，麥當勞等速食文化對韓國本土飲食的影響，讓小孩都不吃泡菜了；他們在二〇一一年開始重視味覺教育，認識食材的原味，這是合作社可以學習的地方，讓社員們體驗及認同台灣在地原味——這也是社員與生產者可以共同努力的目標。（作者：產品部開發課職員）



▲韓國開發的米麵包。

◀台灣農友試吃韓國米麵包。



▲台灣農友在研究收割下來的稻穀。

◀兩座500噸儲存筒。

讓一切重新回到農民手中！

—泰國米之神基金會水稻自然栽培台灣實作

文／余馥君 圖／張雅雲

今年八月，研究泰國稻農二十多年的米之神基金會（Khaos-Kwan Foundation，簡稱KKF）來台進行為期一個月的田間教學示範，從宜蘭、花蓮、台東，一路走到雲嘉南與台中，與三百多位農民對話並實際操作。由陳瑞芳女士贊助並邀請執行長Daycha來台與農民親自面對面，傳承KKF的經驗技術。有趣的是，除了從事有機農法的農民外，應各地農會之邀，許多「慣行農法」的老農們也參加，大概是想聽聽這個泰國人在搞什麼？竟然還來教農業技術頂尖的台灣人怎麼種米？

泰國米之神基金會成立於一九八九年，在泰國中部素攀部里（Suphanburi）致力於解決稻農生產困境。動物學家出身的Daycha將基金會設在布滿稻田的泰國中部鄉下，專心致力發展讓農民容易上手的「適當科技（Appropriate technology）」。「事實上，「簡單有效」就是整個KKF農法的精髓，他們以清晰的邏輯推理、對自然仔細觀察與科學實驗精神，研究出

一套非常簡單的生態農法「Biological techniques」，從源頭解決稻農貧窮問題。這次參與活動的台中農試所專家陳琦玲，也肯定了KKF技術背後的科學基礎。

回歸簡單：順應自然的力量

Daycha認為：泰國稻農貧窮的原因出自於耕作方式，使用化學肥料與農藥與接踵而至的土壤酸化、產量下降問題，讓農民入不敷出，甚至步上自殺一途。他曾經試圖推廣風行於先進國家的有機農業法，但有機農法強調保護環境與消費者的健康，禁止使用化學農藥與肥料，需要農民花更多勞力自製堆肥，或購買價格高昂的有機肥料、植物性農藥等；又因為有機栽種的產量減少，農產品必須以高價販售，市場接受度卻始終有限，無法解決泰國稻農的問題。

KKF花了二十年的時間，終於研究出可以降低勞力與金錢

成本，又可以達到相等產量的方法，就是「道法自然」。農民必須先瞭解大自然，運用自然力量耕作，才能擺脫對工業化產品的依賴，作自己田地的主人。KKF教農民從認識田間的昆蟲開始，分辨害蟲與益蟲，運用自製天然農藥管理害蟲；也帶著農民進入原始森林採集微生物，運用與先進生物技術一樣的原理，自製肥料改良土壤；更進一步，他們還希望農民學習「留種」與「育種」，這樣不僅可擺脫跨國種子公司的剝削，還可大力促進作物的抗病能力與產量，讓KKF自然農法的產量達到一般慣行農法的水準，品質有過之而無不及。

不過KKF的樸實技術，在台灣推廣起來卻沒那麼容易。當Daycha提到水稻耕作只需使用稻稈加上自製的微生物作為肥料時，台下農民紛紛舉手發問：「這樣做真的夠了嗎？需不需要再追肥？需不需要再翻耕讓土壤更鬆？」而說到自製微生物方法時，大家又開始覺得只加糖蜜與米糠太少了，應該可以再加入穀粉、牛奶等等，這樣應該會長更多的菌吧！

Daycha回答：「當然可以，不過根據我們在泰國的經驗，這樣就夠了！」在政府推波助瀾的綠色革命風行之下，專家建議使用各式各樣的化學肥料與農藥，台灣農民早已習慣隨手可得的化學

資材，遍布農村各地的「資材行」就像藥房一樣，可以解決作物各種疑難雜症，還不斷強調「預防重於治療」。難怪有人開玩笑說，現在台灣農民只需要錢跟行動電話就可以種田了！（到資材行就可獲得種作的方式、買足各種農藥與肥料；再使用行動電話請大型機械代耕。）

當家作主：擺脫對權威的迷信

事實上，KKF農法的精髓，在於給農民一套自身可以操作的實證科學態度，希望農民擺脫對專家和權威的迷信，用基礎的科學方法和理性的實證態度，透過自己觀察農園的生態系、實驗土壤的菌種、種苗嚴格選種等方式，達到高品質且豐收的目標。KKF農法是要農民藉由發展、發揮自己的田間管理、觀察的科學理性能力，來取代對科學家「實驗室理性」的依賴。

KKF農法簡單操作的背後，其實是深厚的自然哲學與科學哲學觀點。在農業專家領軍的綠色革命發展五十年後，化學的耕作方式造成土壤地力流失、環境遭到破壞、人類健康飽受威脅、農民愈趨貧窮，今天世界各地都已經證明這並非永續的發展方式。泰國米之神基金會希望透過教導簡單的農法，啟發農民觀察自然，並發揮自身科學實驗精神，充分利用在地資源、降低耕作



台東蘭蘭當地的農民與米之神基金會團隊合影留念。



Daycha到農田實地了解稻米的生長情形。



自製肥料改良土壤。

成本，讓「一切重新回到農民手中」。我們將會發現，這並不只是放棄化學肥料與農藥而已，發展自給自足、自主的農業，能使農田環境從化學迫害中重生，讓農民能脫離資本市場的剝削，現代農業形成的問題將能迎刃而解。（作者：為此次活動的翻譯人員，任職於好食機農食整合有限公司）

爭取呼吸正義！

文·圖／王敏玲

催生空汙總量管制

今年八月一場由地球公民基金會承辦的環境教育研習中，周益村老師分享了「理念與行動——我們的社會參與」，鼓勵社員除了支持合作社、來合作社利用產品外，也能多多參與社會運動，為愛付出行動。這場活動中，美術館站的地區營運主委王南琦為出席的朋友親手做了點心，當她聽到筆者提及自己身為母親卻無法給成長中的孩子呼吸乾淨的空氣而自責時，便主動表達願意協助一起推動相關工作，為爭取一口乾淨空氣而努力。

十月中旬開始，本會陸續舉辦的多場街頭出擊行動，都可以見到南琦的身影。大家共同努力的第一步是：「催生高屏實施空汙總量管制！」

高屏空氣品質長期不及格

長期以來，中央政府在各地區的產業發展政策上總是將重工業「配置」在高屏，但高雄受限於「地形」與「氣象」因素，大氣擴散不易，汙染容易蓄積，加上雲嘉南及中部的空汙也會飄散

過來，使得高雄的天空經常灰濛濛的，位在下風處的屏東也深受其害；因此，高屏的空品區長期都是空氣品質不及格的三級「空氣汙染防制區」。

這樣的問題，並不是無法可管。空氣汙染防制法第八條就有「總量管制」的辦法，透過這樣的制度，可以在汙染超標的空品區，指定重大的固定汙染排放源逐年削減汙染排放量，降低整個空品區的空氣汙染物濃度至符合國家空氣品質標準。

然而，同法第十二條中卻規定：要實施，可以，經濟部先點頭同意再說。就這樣，這項管制工具閒置長達十三年，至今，不但高雄既有的高汙染行業：石化廠、鋼鐵廠、電廠依然每日日夜製造大量的汙染，還有多家石化廠及各各種汙染工廠還在高雄大興土木、擴張產能，讓高雄的環境品質雪上加霜。

據了解，高濃度的懸浮微粒（ PM_{10} ，粒徑小於十微米以下的微粒物質）會造成氣喘、過敏、結膜炎、呼吸不順、乾咳及慢性呼吸道疾病等。而細



高屏地區的天空常呈現灰濛濛的一片。

懸浮微粒（ $PM_{2.5}$ ，粒徑小於二·五微米以下的微粒物質）因為更小，小到可以穿透肺的深層，進入全身血管、心臟等，如果該粒子附著其他汙染物，對健康的傷害更大。研究指出，細懸浮微粒會影響新生兒體重、促發氣喘，增加心臟及呼吸道疾病（如慢性支氣管炎、肺氣腫等）、增加肺癌死亡率、全死亡率等。

另外，臭氧是經光化學反應所產生之強氧化性物質，會造成氣喘、咳嗽、氣管與肺之灼傷及深呼吸時疼痛，濃度高時，對學童及戶外運動者傷害很大，即使是低濃度也會加重氣喘、減少肺功能、增加肺炎及支氣管炎的機率，對小孩、老人、病人或戶外運動者的健康影響很大。

此外，懸浮微粒會使植物葉面布滿灰塵，影響植物的光合作用；而臭氧、二氧化氮及二氧化硫會形成酸雨而傷害葉片，使葉面產生斑點，影響植物的生長，減少農作收成。

依照環保署公布的空氣品質監測資料顯示，高屏空品區懸浮微粒年平均濃度符合空氣品質標準的比率，過去三年平均只有一二·一三%，是全台最糟的。另外，去年高屏空品區臭氧濃度年平均均值30.7ppb，高出全台七大空品區平均值（29.2ppb），也是全台最糟。同樣是去年的統計，全台灣七大空品區的「空氣汙染指標」不良率，高屏的不良率達到三·八%，也是全台墊底的。

跳脫「向錢看」的發展思維

高雄的空氣品質如此早已不是新聞，但這麼多年來，台灣主政者「向錢看」的單一發展思維有沒有改變呢？產業政策有沒有更高明呢？經濟部對高屏民眾的感受與健康傷害有展現過誠意



資料來源：地球公民基金會。

嗎？從空氣品質的角度看，沒有！檢視高屏地區三百六十三萬人所生活的環境品質，簡直是二等公民！

去年，國光石化環評與台塑六輕嚴重火災，讓國民注意到汙染對空氣品質與人體健康的危害；兩案發生後，立法院劉建國等十九位立委提案要求於石化工業區所在的鄉鎮市區設置空氣品質監測站。

今年十月，林佳龍等四位立委終於聽到我們的聲音，提出「空汙總量管制」不需經經濟部公告之修法，擬具「空氣汙染防制法第十二條條文修正草

案」，十一月中旬已通過一讀，交衛環委員會審查。筆者除了請社員們為這些委員鼓掌之外，也請大家響應地球公民基金會發起的空汙總量管制連署行動，並持續關注本項法律修正案的後續發展，畢竟，十三年來未能實施，不難想見檯面下的反對力道。

淑德姐曾在共同購買二十週年時，呼籲社員認真落實對「扶貧、和平、環境」的關懷，在環境的象限，讓我們從爭取最基本的呼吸正義開始吧！（作者：台南分社社員，目前擔任地球公民基金會副執行長）



品味衣著 穿出自己的



上一期我提到：「再怎麼省也要吃健康又好品質的食物。」可是「佛要金裝、人要衣裝」，穿得舒服得體，讓自己看起來有精神、有氣質，也非常重要。聰明選擇真正需要的，而不是亂買一通；或是看到百貨公司週年慶促銷時，盲目跟著大家搶購打折貨。

自從辭職當家庭主婦後，我的置裝費就省了不少，一方面沒有必要天天盛裝，另一方面沒有收入，當然更要精打細算。我喜歡質感好、設計佳、簡單的款式；便宜貨風險太大，因為通常不能試穿，而且下水幾次就變舊甚至變形，丟掉反而浪費。因此，我有幾個穿著方面的原則：

Hold住一下

百貨公司的選擇多，但容易讓人迷失，所以我只逛住家附近的服飾店，而且心中有一定的預算。第一次先瀏覽，喜歡的衣服比比看就好，不要試穿，否則耳根子一軟，很容易被店員三寸不爛

之舌說服。冷靜一下別衝動，回家檢視衣櫥，如果：

- 有類似的顏色和款式，不買，免得重複。
- 沒有可以搭配的衣物，不買，免得被冷落在衣櫃中。
- 有舊衣服可以改造，不買。
- 太多扣子、亮片、墜子裝飾的，不買，免得洗衣服時麻煩。

如果覺得需要購買，一定要先試穿。穿在模特兒身上總是好看，但每個人體型不一樣，尤其我已年逾半百，看似合身的衣服，穿上之後經常發現並非自己原先所想像。

白色衣服雖然很高雅漂亮，但是對我來說卻很苦惱！我經常第一次穿就弄髒，沒馬上處理即變成黃斑洗不掉；所以這種衣服只要一兩件即可，因為汰換率實在很高。



文·圖／陳修玲

接受二手衣

買鞋也是同樣的道理，鞋櫃空間通常比衣櫃更小，先看看已有的鞋子，需要的話再去選購。有一次，我經人介紹買了氣墊鞋，到店裡購買時是晚上，回家之後才發現兩隻鞋的顏色有差別！放在展示架上的那隻因陽光照射而褪色。這也是衝動之下買到的教訓。

貼身衣物選有機棉

棉質衣服觸感好，舊了以後就當家居服，甚至當睡衣穿也很舒適，可以省下不少錢。貼身內衣褲長時間與皮膚直接接觸，最好買有機棉，才能減少染料、塑化劑和其他化學物質的毒害。

舊衣再造

不趕流行，生活會比較簡單；但是，我偶爾還是會上網、翻翻雜誌DM，或從電視新聞主播身上看出當下的流行趨勢，選擇適合自己個性的造型，使用衣櫥中的配件、舊衣服，重新組合和搭配。我生性怕麻煩，褲腰太大的，就用皮帶扎緊。把褲管反摺後用漂亮的別針固定，就是今年流行的七分褲，這樣的創意還被誇獎呢！連店員都說，衣服放個兩三年，就會再流行。其實很多設計師也是從過去的年代尋找靈感，難怪我覺得現在的衣服好像是我媽年輕時穿的，只不過復古中又帶點新意。



將長褲反摺後變成七分褲，別上一個手工編織的蝴蝶別針，變成時尚的七分褲。

衣服的收藏

平時，我的衣服都是自己洗自己燙，以台灣的氣候，穿大衣的機會很少，我不會把它拿去乾洗，避免接觸有毒的乾洗劑，而是用水稍微洗一下袖口和領口，再放在陽台吹風曬太陽。我會搜集服飾店包裝用的透明塑膠袋，換季時，把洗好的衣服收在袋子裡，避免濕氣和蟲蟲入侵，因此不需要買茶丸，免得蟲驅不走還毒害自己。

「衣」進「衣」：舊衣服再利用

買進一件新衣服時，就該淘汰一件舊衣服，至少保持衣櫃內的空間。棉質T恤變舊之後，沒有回收價值，可以把袖子剪掉，剩下身體部位當狗的被子，也可以剪成二到四片當抹布，不管是擦桌子、擦地板，都很好用。非棉質的衣物適合回收，但不要等到衣服太舊了才拿去回收；失去再穿價值的舊衣，反而增加回收人員的麻煩。

購買和照顧衣物，都需要用心，喜歡的衣服穿個一、二十次，那就夠本了！買了之後後悔或者冷落它，才是浪費。想想看，你到底需要什麼？省錢也可以有自己的 style 哦！（作者：主婦聯盟環境保護基金會消委會委員，著有《無毒保健》）

穿在身上的花

文·圖／許小志

大家常常是為了要吃到健康的食物而耕作，但其實有許多農作物並不是用來吃的；傳統社會中食衣住行幾乎都與農業產生連結，只是在石化產業開始以後，各種石油產品慢慢的替代了以往的自然材質。

穿在身上的石油

我們穿在身上的衣服可以由各種材料做成，取蠶寶寶的絲可以做成很柔軟的布料，利用麻的植物纖維也可以做出有趣的布料。這些年，很多布料用的都是化學纖維——基本上，我們穿在身上的石油。

以前，棉製品可是很重要的纖維作物；棉被、棉衣等等都是讓我們保持溫暖（與美麗）的重要物品。現在台灣不種棉花，因為不合乎經濟成本，你若是買過化學合成棉花就知道那有多便宜；然而，天然的棉花帶來的是一種完全不一樣的感覺。

我的棉花種植日誌

今年我種了幾株棉花，這是一種很有趣的作物。當時把棉花跟著綠豆一起種植，五行綠豆間種一小行棉花；綠豆的生長期很短，所以後來畦面上留著棉花有點尷尬，只好閃過棉花稍微鋤頭整地後繼續種下別的作物，就這樣不管它。到了八月份，棉花就開始一直開花。

初期的棉鈴（棉花的子房膨大）都被咬了一個洞，可見棉花的蟲害也挺可怕的，不難想像為何棉花會是世界上農藥使用量很大的農作物，畢竟不是人吃的可以規避掉很多農藥檢驗的問題，但對於環境汙染以及人類的過敏問題，我覺得還是一個很不好的生產方式。

我並不是專業生產者，於是我放著棉鈴讓蟲吃。直到九月，棉花突然開了。我也搞不懂發生了啥事，總之棉鈴被咬的比例降低了（依然還是有）。同時間，在棉花上面出現了看起來像蟲蛹的東西。

一開始我以為是吃葉子的害蟲，不過看來棉花葉子損害的程度很輕，於是我就放任著它。到目前為止還沒有答案，因為只見這空空的蛹，外面覆蓋著像枯枝類的菜園廢棄物，裡面包著絲，不過成蟲已經不見了，我得再去觀察一下是否可以找到幼蟲。

棉花給我的啟示

棉其實是從棉花種子上面冒出來的，所以當你扯出棉纖維的時候，會連結著中間的種子，要取用棉花的話必須要去掉種子。然後，就要想辦法把棉鋪成平面、捲成棉線，再弄成一捆一捆的棉球，編織成衣服帽子。想想一件衣服所需要的工作量與棉花量，真是辛苦呀！

目前我把棉都收集起來，我想到最簡單的應用是用布縫製起來弄個小枕頭，不過我想今年的量應該還是不夠的。這是在菜菜子的棉花小旅行。對於身上的衣服，我有了不一樣的眼光。（作者：菜菜子農場學員）



5



6



4



1-2



1-1



3



2

- 1-1、1-2 棉花的花其實很漂亮，在不同階段花色變化很大，看著綻放的棉花很快樂。
- 2 之後它就會變成一顆像是迷你壽桃的棉桃，超可愛的！
- 3 棉花的葉子上倒掛著像蟲蛹的東西。
- 4 棉桃成熟後，內層逐漸纖維化，夾殼迸開，白色纖維質露出，稱為棉鈴。
- 5 棉鈴成熟後，就可以摘下棉花，而棉纖維中夾著許多種子。
- 6 挑除棉花的種子。

發電給你看

文：圖／羅美音

以前常想，能不能試試用陽台來發電呢？如果在陽台擺一塊太陽能板，應該就可以發電了吧？如果像晒衣服一樣簡單，就可以在陽台邊晒衣服邊發電了。如果發電像用電一樣簡單，插頭插進家裡插座的就可以了，差別只在於：用電的時候，電從插座往電器流，發電的時候則相反，把電透過插座送回電網。

尋找發電器材的過程

有沒有這樣的裝置呢？我在網路上找了一下，真的有耶！除了需要太陽能板之外，還需要一個叫做逆變器的東西（micro grid-tie inverter）把直流電轉為交流電；另外，若有瓦特計，就可顯示發電量。這些東西在拍賣網站上都可以買到。

一塊二十瓦的太陽能板要價一千一百元，一共需要兩塊，加上直流轉交流的逆變器三千元，以及一些輔助的器材，譬如瓦特計三百元，用來顯示發電量，還有線材、電線接頭等等，總共是五千多元。

想來想去，到底要不要買呢？如果是考慮成本回收，大概也回收不來吧。

但是如果透過這些設備讓大家知道「發電就是這麼一回事」，帶動討論，讓大家輪流拿回家玩玩看，或許就值得了。

我查了一下賣家的資料，就在北投。店面沒有招牌，門口是落地黑色玻璃，我按了電鈴，原本鎖著的門從裡面打開。屋內堆了很多太陽能板、器材、線材，賣家說他賣的是大陸貨，大陸的貨有好有壞，要會挑，他的貨都是經過他挑選過的。

第一次去，只買了瓦特計，回家想了兩個禮拜，又再去找他，這次買了三千元的逆變器，回家再想兩個禮拜，終於把太陽能板買齊了。

兩塊太陽能板最多可以產生四十瓦的電，四十瓦是多少呢？大約是一個電扇的耗電量，或者是電鍋在保溫時的耗電量，或者是桌上型電腦在休眠時的耗電量。

把我的小小電流匯入大河

早上十點左右，陽光照進陽台，我高興地組裝起太陽能板，想測試發電量。我先把晒衣架上面的衣服清空，把太陽能板放上去，卻發現陽台上的植物

到了十一點左右，太陽的角度太高，照不進陽台，這時候的發電量只剩一瓦。

這次測試中，四十瓦的太陽能板在我的陽台上最多發電十瓦。十瓦是多少呢？大約是一個桌燈的耗電量，或者是家裡寬頻上網路由器的耗電量。因為陽光與角度的關係，太陽能板只發電半小時，在那半小時內，它提供十瓦的電，用到哪裡去了呢？也許是冰箱，也許是路由器。用個比喻：台電像是一條大河，我的太陽能板像是一條小水溝流入這條大河。我的冰箱從這條大河取水，我的路由器也從這條大河取水。在這半小時內，它們多多少少會喝到我這條小水溝提供的水。

發電沒有那麼難

做完了陽台的實驗，我想找更多地方來測試。先從嘉義老家開始，試試看嘉義的太陽是否比較強？坐車時，一手拎一塊太陽能板，這也是當時選這個尺寸的原因——二十瓦的太陽能板，就像一個十七吋液晶螢幕那麼大，相當於一台筆記型電腦的重量（大約二至三公斤），一手拎一個走路或坐車都還算方便。

到家的時候已經下午三點，太陽的角度很斜，照在對街的鄰居牆角，我從家裡的插座接了三條延長線出來，才勉

強把太陽能板放到鄰居的牆角，可是這一天天氣薄日多雲，發電量大概也只要一兩瓦的份，真可謂看天發電。（圖三）

爸媽從家裡變出了一個拖拉的袋子，讓我能拖著太陽能板走動，有點像街頭賣藝或賣藥的，如果街上找不到插座的話，我真的會拖著太陽能板走到街上，教大家如何插插頭就發電。（圖四）



【圖三】



【圖四】



【圖一】



【圖二】

投下了幾片葉子的陰影，這時的發電量是六瓦左右。（圖一）

我開始搬動盆栽，把太陽照射得最完整的地方留給太陽能板，沒被葉子遮到，這時的發電量是十瓦左右。（圖二）



【圖五】

太陽能板現在在一個朋友家中，她要實驗一個禮拜。她說學生時代讀電池、正極、負極，被弄得很大，可是現在可以自己把太陽能板裝起來發電，覺得很有成就感。（圖五）

另一個朋友沒看過這麼大塊的太陽能板，以為可以發很多電，我說：「這哪叫大塊，在太陽能板裡面，這算是很小塊了。我是為了方便帶來帶去示範給大家看，才選這麼小塊的。」朋友說：「我哪知道，就是不知道才會用核電用這麼久啊！」

所以，為什麼要發電給你看？原因很多，但是其中最直接想說的是：「發電雖然不簡單，但也沒有你想像中的那麼難！」（作者：北北分社社員，主婦聯盟基金會非核小組成員）

拒絕化學添加物， 破除洗髮精迷思

文／葉申酉
插畫／池依林

常常有社員反應，為什麼合作社的洗髮精並不好用？
洗完頭髮常會打結不好梳理，為什麼市售的洗髮精不會這樣？
以下將介紹合作社的洗髮精，解開大家對洗髮精的疑惑。

「柔柔亮亮，閃閃動人」、「輕輕一撥回復漂亮的髮型」，我們常聽到這類廣告詞，而且必定以長髮飄逸美女擔任主角。大多數消費者都會被廣告中的主角所打動，其實柔亮滑順的背後隱藏著許多各式各樣的化學物質，別再對市售洗髮精存有迷思了，試著使用友善地球環境的清潔用品，你會有不一樣的感受！

迷思一：泡沫越多越乾淨？

大多數社員第一次使用合作社的洗髮精時一定會問：「怎麼沒什麼泡沫？」然後就猛倒洗髮精，或覺得這種洗髮精又貴又難用，便不再利用此產品。
的確我們的洗髮精洗起來沒有什麼泡沫，但它不是偷工減料也不是因為使用較差的原料或放置過久所造成，而是因為我們堅持不使用「起泡劑」。

迷思二：洗髮精洗完越柔順越好？

合作社的洗髮精採用純植物性油脂皂化所製成，不添加化學香料、防腐劑、起泡劑、增稠劑、化學界面活性劑與色素。因為使用純植物性油脂皂化製成，洗髮後會略帶澀感，是正常現象。有別於市售雙效洗髮精採洗髮兼潤

髮功效，雙效洗髮精說穿了只是添加矽靈（Dimethicone）將洗髮、潤髮分屬於兩種不同型態的效果合而為一。矽靈就是俗稱矽酮樹脂的有機矽化合物，它會讓頭髮的毛細孔填滿，達到輕輕一撥回復漂亮髮型的效果，但長期使用將使你的秀髮因「呼吸困難」喪失原來的髮色。



請你跟我這樣洗！

洗頭髮前，先以梳子梳過頭皮表面，讓頭髮充分散開（圖一）；除了讓頭髮不糾結，你所要去除的污垢也會浮出來。接下來，以溫水濕潤頭髮，將洗髮精加水以手掌搓揉（圖二），均勻塗抹於頭髮上，用指腹按摩頭皮（圖三），再用清水沖洗乾淨即可。由於起泡量較少，請注意每次的使用量，勿過量使用。

建議社員清洗後吹乾頭髮，可以使用數滴潤膚油，於手心塗開，抹在吹乾的頭髮上，可以潤髮或做簡單的定型（圖四）。

為什麼洗髮精會發霉？

也有社員反應洗髮精發霉的問題，這是因為製作過程中完全不添加防腐劑，而市售洗髮精多數添加DMDM Hydantoin（註一）以達到防腐功效。我們習慣把清潔用品直接放在浴室，空氣中的水分容易

造成發霉。社員在使用完畢後請務必將瓶口蓋好，這樣可有效的避免發霉。

合作社的洗髮精不添加化學香料，除了使用天然精油之外，生產者為了增加香氣會使用薰衣草或玫瑰天竺葵泡製花茶替代部分蒸餾水，但有時過濾時會有細小的殘渣通過濾網，導致社員使用到後期會發現有黑點，其實那是花瓣的碎渣，請社員放心使用。

合作社的清潔洗劑都是低泡沫，自然就不需要使用太多水去清洗，間接也達到省水的目的；降低化學物質的含量，也減輕了身體的負擔。曾經有社員分享使用後改善了掉髮的情形，友善環境又能讓三千煩惱絲更為健康，這樣一舉兩得的優質產品，請社員多多支持。（作者：產品部專員）

註：

一、起泡劑：界面活性劑的一種，肌膚清潔劑中最常使用的是SLS或SLES(簡稱)，它具有有良好的起泡及去油的作用，但近年來陸續有研究報導指出SLS對皮膚具有刺激性，主因是它會去除皮膚自然生成的皮脂膜，使皮膚的防禦能力降低，引起皮膚炎、皮膚老化或敏感性肌膚等現象。

二、DMDM Hydantoin——利用釋放甲醛來製造不適合微生物生長的环境，藉此達到防腐效果。

品嚐一口圓滿

文／張怡潔 圖／阿春

時近歲末，又到了冬至吃湯圓的時候，長輩總會說「冬至圓仔呷落加一歲」。每年冬至前，除了常態供應的小湯圓外，還會推出冬季限定的芝麻湯圓、鮮肉湯圓，指定原料委由生產者餐御宴公司製作。

水磨傳統 每顆湯圓都是一次傳承

走進餐御宴製作湯圓的工廠，工作人員將來自花蓮銀川的圓糯米洗淨浸泡，靜待糯米飽滿入水後，經驗豐厚的師傅們便開始磨製米漿。合作社的湯圓主原料一圓糯米採傳統水磨製成，米磨的粗細，直接影響湯圓的口感，唯有細緻綿密的米漿才能製作出Q彈好吃的湯圓，若沒拿捏好，將米磨得太粗，煮熟的湯圓吃起來會有沙沙的口感；若磨得太細，脫水處理時就會使得糯米大量流失而浪費。因此得靠師傅經年累月的真功夫，才能磨得恰到好處。

待米漿充分脫水後，事先煮熟的粿粹混入糯米糰的時間點又是一門學問，要在適當的時機放入混勻揉拌，湯圓才能柔軟有彈性。這樣層層工夫，讓合作社的湯圓擁有市面上用糯米粉速成的湯圓所沒有的細膩柔滑。每一顆水磨湯圓都透著淡淡米香，更傳遞著稻米文化代代相傳的智慧。

冬至湯圓 食材回歸自然真味

台灣冬至吃的小湯圓有紅、白兩種顏色。白色俗稱「銀圓」，象徵金銀財寶，紅色充滿年節喜氣，代表吉祥的「金圓」，金、銀兩種圓仔都吃就表示金玉滿堂、團圓吉祥。餐御宴的創辦人周淑禎，過去曾在大甲鎮農會擔任家政指導員，在開設媽媽烹飪班、教導農村媽媽製作米食的期間，深刻了解到市面上的米飯甜點通常都隱藏了許多危害健康的人工色素與添加物。因此，餐御宴在製作合作社的紅色小湯圓時以穀盛的天然紅麴米，研磨成粉後加入米糰中揉勻上色，不同於坊間多使用紅色6號等食用色素。而大家元宵節最愛吃的包餡湯圓裡頭更處處包藏著用心與堅持，芝麻湯圓裡香濃飽滿的內餡由富味香的黑芝麻磨粒而成，每批黑芝麻出廠前都通過黃麴毒素檢驗；味美多汁的鮮肉湯圓則指定使用信功豬肉，讓社員能吃得安心有保障。也因合作社的湯圓未使用抗凍劑，長時間的冷凍容易造成龜裂，希望社員能及早趁鮮食用，在冬至時節，浮一碗熱呼呼的圓仔，讓全家人圓滿滿滿享受團圓滋味！（作者：企畫部文宣課專員）

徵稿：尋找記憶中的年味！

我們要尋找一道食譜、一張老照片或是一段文字，歡迎社員把「記憶中的年味」找出來！

投稿作品請寄至 webb@hucc-coop.tw，或郵寄至總社企畫部「月刊編輯室」收。

花枝丸 真的很好吃

圖文：張智淵

不添加 ~~磷酸鹽~~

原料花枝新鮮，不需要額外的磷酸鹽來幫助保水，口感就Q彈帶勁，不額外增加身體的負擔。

花枝原料達 **95%** (都是澎湖的花枝哦！)

不用魚油或其他魚肝油，真材實料的花枝丸，其中還保留了花枝塊，口感十足!! (市面上有些花枝丸中甚至沒有花枝~)

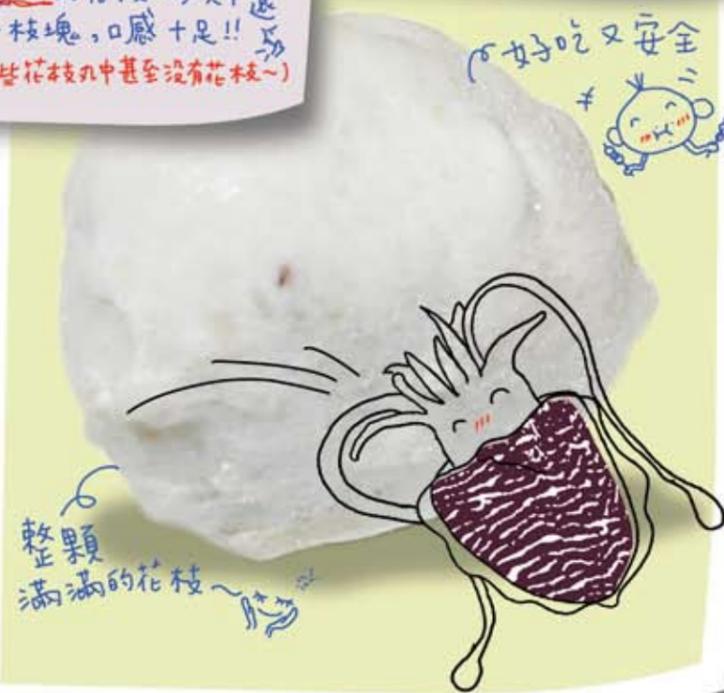
不添加 ~~鮮味劑~~



除了糖跟鹽以外，其他調味料都沒有加，因為花枝本來就很鮮甜了啊

不添加 ~~豬油~~

讓花枝丸口感更清爽，熱量更沒負擔，而且沒有脂肪的氧化，花枝丸顏色很潔白。



整顆滿滿的花枝~

另外還有花枝漿也不容錯過，花枝漿跟花枝丸的原料一樣一樣，只是差在花枝丸有煮熟成型，而花枝漿是生的，利用冷凍方式成餅狀，方便不同的料理方式，像是用煎的可以夾麥麵包，還是退冰後就可... (因為澱粉含量很少，不適合油炸的料理)

冬至湯圓暖呼呼

文 / 潘嘉慧
圖 / 池依林

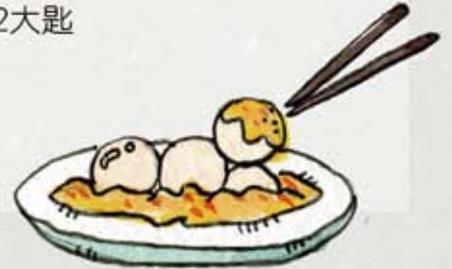
滾水裡放進一顆顆湯圓，煮熟了，把它們加進酒釀甜湯裡，吃一口就可以讓身子暖起來。
簡單地煮食，試著把湯圓做不一樣的變化吧！

港式雷沙湯圓



材料：芝麻湯圓5粒、花生粉50公克、黃豆粉50公克、白砂糖2大匙

- 作法：1 將花生粉、黃豆粉及糖拌勻，備用。
2 鍋中入水煮沸，放入湯圓煮熟，撈起瀝乾水分。
3 將煮好的芝麻湯圓均勻裹上作法1的花生糖粉。



綠蔬鮮肉湯圓



材料：鮮肉湯圓10粒、乾香菇3朵、蝦米1大匙、茼蒿1大把、芹菜末少許、香菜少許、白胡椒粉適量、鹽適量、油蔥酥2大匙。

- 作法：1 乾香菇、蝦米泡軟，香菇切絲，備用。
2 鍋中入油炒香香菇絲、蝦米，加入水(或高湯)1000cc煮開。
3 同時另起一鍋水煮沸，加入鮮肉湯圓煮熟後撈起，放入作法2的湯底中。
4 加入茼蒿、油蔥酥略煮，以胡椒粉、鹽調味後，起鍋前加入芹菜末及香菜即可。

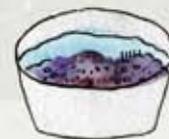


萬紫千紅小湯圓



材料：小湯圓適量、紅豆1杯、黑糯米2杯、冰糖1杯、水10杯

- 作法：1 將紅豆、黑糯米洗淨泡水3小時，加入10杯水(或視稠稀度而斟酌)煮軟，加冰糖調味即可。
2 鍋中入水煮沸後，加入小湯圓煮至湯圓浮起，撈出過冷開水，再將湯圓瀝乾備用。
3 將小湯圓加入作法1煮好的紅豆紫米湯中即可。



Tips：合作社的小湯圓不宜久煮，建議水滾後入湯圓煮至湯圓浮起即可，過冷開水口感更佳！