

11

November 2018

No.180

綠主張

謝金全

懷抱初衷，
種出自信的菜！



與山林友善共存——高山上的蘋果禮讚
共同購買 25 週年園遊會紀實
看見高齡化與照護議題的下一步

謝金全 懷抱初衷，種出自信的菜！



編輯手記

今年是共同購買運動25週年，秉持一貫低調樸實的主婦精神，我們邀集生產者和社員們一起在圓山花博花海廣場及流行館透過園遊會歡聚，同時也創造彼此接觸與認識的機會。而我也走訪三芝，與最早合作的蔬菜農友謝金全，聊聊當年的故事。

緬懷過去，看見前輩們為了環境及家人健康，努力開創新局，那份堅定與無私付出的精神，總是不斷提醒我們，該如何把這份對土地和家人的愛延續下去。當合作社長大的同時，面臨來自內部和外部環境不同的挑戰，懷抱初衷也要持續求新求變，才能在變與不變之間拿捏得宜，找到永續經營的平衡之道。

有夥伴問：「是什麼原因讓你可以一直待在合作社呢？」原因可能很多，但是我想說，能夠在這個很「真」的組織裡服務，貢獻一己小小的力量，一起成就更好的生活想像。有了大家，就不會孤單。

版權

2018年11月 / 180期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿
編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)
主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴
文字校對 | 莊佩珊、陳怡如
網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design
製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司
台灣主婦聯盟生活消費合作社總社
地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號
電話 | (02) 2999-6122

勘誤 | 2018年10月179期P.5，吳梅相應為第十六屆監事，誤植為第六屆；P.31，蔥油雞材料應增加1項：醬油200毫升，TIPS3鄧師傅每次製作滷水時都是以60斤水……製作，誤植為12斤水。特此更正。

來自現場

- 4 謝金全：懷抱初衷，種出自信的菜！ 文／潘嘉慧
- 8 山農歲月19年——胡燕倫的無悔梨滋味 文／曾怡陵

產品平台

- 12 與山林友善共存——高山上的蘋果禮讚 文／李婉婷
- 14 水果，發生什麼事？(續篇) 資料提供／產品部

理事會與你談心

- 16 地區自立及事業聯合——日本合作社分權化之東京經驗 文／黃淑德

合作脈動

- 18 共同購買25週年園遊會：感恩、回首、再出發 文／于有慧
- 20 自己的垃圾自己收 全台第一個醫療廢棄物處理合作社 文／陳怡樺

基金會專欄

- 22 向「以核擋綠」說不！「非核減碳」Yes I do. 文／林政翰

農業觀察

- 24 港嘢：香港有好食材 文／張正揚

手作生活家

- 26 迷人的漬物 文／陳怡如

共同閱讀

- 28 看見高齡化與照護議題的下一步 文／陳星翰

主婦食堂

- 30 工作日的家常美味小確幸 食譜設計／張氏玉汶 文／胡育慈

圖說八道

- 32 2018選舉年，一起展開電子投票流程吧！ 文／潘嘉慧 插畫／Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

EVENT to GO! 關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

11/26-12/1投票去！



選舉，是社員落實民主參與的方式之一，透過選舉，選出願意傾聽、溝通與承擔的社員代表及區營運委員，攜手讓合作社更美好。「消費合作社」是經濟體制，同時也是民主體制，透過社員一人一票，共同選出合作社的決策者。

投票時間 | 11/26 (一)-11/30 (五) 09:00-20:00 (依站所實際服務時間)

12/1 (六) 09:00-13:00 截止

請攜帶社員卡或身分證件至所屬投票所投票！社員代表及區營運委員候選人名單請至選舉專區瀏覽。



低碳生活的六堂必修課



主婦聯盟環境保護基金會與合作社聯手打造六堂生活中關於能源與食物的必修課，如何選擇食物和能源，讓生活既過得舒適，也給下一代更好的環境。第六堂以「綠繪本」為主題，讓孩子從小明白，選擇友善養殖的禽畜產品，除了對動物好，其實也是對人的健康和環境更好。

日期 | 12/1 (六) 10:00-12:00

地點 | 文山婦女服務中心 (台北市文山區景後街151號3樓)

報名請掃描 QR code



環境動畫影展



一起來欣賞榮獲2018韓國釜山國際兒童影展的《糖果工廠的秘密》及2018環藝影像獎的《霾哥來了》兩部動畫作品，並邀請釜山影展首獎製作團隊雲林縣麥寮鄉興華國小團隊映後座談，共同討論如何將在地環境議題轉換成能引發觀眾思辨的精彩動畫。邀請台中親子攜手共同來欣賞他們的作品，聽聽他們精彩的創作過程。

日期 | 11/17 (六) 10:00-12:00

地點 | 主婦聯盟環境保護基金會台中分會教室 (台中市西區三民西路61號2樓)

講師 | 黃奕心老師



2018反空汙大遊行



全台第一次！台灣健康空氣行動聯盟串聯北中南10餘個環保團體互相聲援，宣布11月將連續3週在北中南辦理反空汙遊行，呼籲民眾一起發出怒吼，對深澳電廠、三接站、中火、興達電廠等問題，要求撤案或加速改善空汙。

■ 台北場「健康永續 藻礁永存」

日期 | 11/3 (六) 13:30-17:00 (13:00開始集合)

地點 | 凱達格蘭大道 (中山南路至公園路間)

■ 高雄場「減煤好空氣」

日期 | 11/11 (日) 13:00

地點 | 高雄捷運中央公園站出發，行經高雄市政府，終點為高雄捷運三多商圈站。歡迎社員認明主婦聯盟合作社旗幟，加入遊行隊伍。

■ 台中場「無煤中台灣」

日期 | 11/18 (日) 13:00

集合地點 | 台中市公益路 (市民廣場)

北中南三場遊行活動詳情請密切關注「台灣健康空氣行動聯盟」臉書訊息。

謝金全 懷抱初衷， 種出自信的菜！

文·攝影／潘嘉慧



謝金全指著茂盛的山藥隧道說：「你看！我們的山藥種得漂不漂亮？」

會到蔬果理貨區跟熟識多年的理菜媽媽們打招呼聊上幾句，像是跟多年的老朋友閒話家常。這一天我坐在貨車後方的物流籃，椅墊是包覆冬瓜的毛毯，搖搖晃晃經淡金公路來到三芝，轉入往橫山國小的上坡路，沿途有許多梯田，橫山地區多屬丘陵地，早年多開墾梯田種稻。謝阿伯說：「現在很多梯田都已經荒廢，老一輩做不動了，下一代也沒有要接。」而他們也將面臨這樣的狀況。早期與共同購買中心開啟合作的三芝有機蔬菜產銷班，目前只剩下他們夫婦與楊樹木老師的兒子楊儒林仍繼續供應社內蔬菜，其餘農友早就退休了。

沿路上，阿香姨跟我閒聊著，「20多年前，剛開始送菜到士林共同購買中心，一間小小的店面前面擺幾張桌子在賣菜，就像菜市場的攤子。後來搬到三重頂坎街租了兩層樓的店面。」她露出一副難以置信的表情，在我耳邊說：「當時還很擔心公司搬到比較大的地方，租金貴，不知道能不能撐得下去，結果沒想到，又

過了幾年，就買地蓋廠房了，從來沒有想過它會長大到今天的規模。」

謝阿伯的農地是上一輩留下來，原本只是種些菜給自己家人吃，1994年幾位共同購買參與前輩黃淑德、翁秀綾和林碧霞博士為了尋找安心蔬菜來到三芝，找到了楊樹木老師組織的有機蔬菜產銷班，在他的號召下，謝金全也加入產銷班，從那時起才拿起鋤頭把務農當成本業。謝阿伯小時候是農家子弟，對於耕作並不陌生，退休之前是泥水工，平時田間工作交給阿香姨，但每年2月山藥埋管定植、整地搭棚架這些粗重的農務就必須仰賴謝阿伯請假處理，一直到他60歲退休後，才成為全職農夫。

從頭學習，種出自信的果實

回憶起當年，阿香姨說一開始先種些少蟲害的蔬菜，像是紅鳳菜、地瓜葉、萵苣等，後來才試著種瓜類，但小黃瓜的苗才種了3天就被蟲吃光光了。那時候不知道怎麼種



1



2

1 沿著小溪開墾的梯田有著豐沛且純淨的灌溉水源，田區一年四季栽種著山藥、冬瓜、豆薯、絲瓜、南瓜等等作物。 2 一籃豆薯將近50斤重，從採收、搬運到送貨都是夫婦兩人自己來，對於體力的負荷頗重。吃到如此辛勤種出的農作物，社員要格外珍惜！

3 蔬菜收成時，謝金全夫婦每週兩次開著車到三重北倉送貨。這一天送來了大冬瓜，並用毛毯包覆著保護它們不受傷。 4 阿香姨留著多年前《綠主張》月刊主編張雅雲採訪製作年節發糕時拍攝的照片，從共同購買最初開始合作的那份情誼，一直深深地記在心裡。



3



4

位於新北市三芝區橫山里的農友謝金全，是共同購買最初合作的農友之一，今年已高齡73歲。每每看見他和太太江花香開著小貨車前來送貨，小心翼翼地把一條條大冬瓜抱到進貨碼頭上，或是送來一籃一籃沉甸甸的豆薯、山藥等根莖類，都會忍不住跑上前去想幫一把，謝阿伯好心提醒：「這冬瓜上有毛，會刺人喔！」「沒關係啦！」我回答完，便使力幫阿伯推了幾把，一條大冬瓜有時重達30幾斤，謝金全夫婦從農場採收後直送過來，想到這段從農場到餐桌的路程，由衷地感謝及敬佩。

我用手機拍下勞動的身影，約定好某天要隨車一起到三芝拜訪他們的農田。

穿越時空 回到最初的相遇

8月30日，謝阿伯與阿香姨和往常一樣來到三重北倉，送來剛採收的大冬瓜和豆薯。下完貨，阿香姨總

有機蔬菜，林碧霞博士和鄭正勇教授每個月都會親自來到三芝召集大家開會，教大家怎麼種菜、怎麼做堆肥，還帶來蚵殼粉等資材，加進土壤裡改善土質，一步一步跟農友一起解決問題。「碧霞博士教我們怎麼樣種出低硝酸鹽蔬菜，葉菜類要下午採收，讓蔬菜硝酸鹽能夠自然代謝；什麼時候下肥也很重要，要控制肥分，不能夠蔬菜長得不好就下肥，肥胖的菜硝酸鹽當然高……。」碧霞博士的叮嚀他們一直記著，也在田間落實。

車子經過謝阿伯家，繼續開一小段路在田區旁停車，往斜坡下走進謝阿伯的桃花源，梯田上種植著一排排不同的農作物，依著時序耕種、採收。目前豆薯採收已經進入尾聲，留下一區正盛開著花，謝阿伯說：「這一區要準備留種的。」說完撥開葉子便看見兩顆長得又大又好的豆薯。而一旁是長得茂盛的山藥隧道，謝阿伯和阿香姨站在一旁，很自豪地跟我說：「你看看，

我們的山藥種得好漂亮，而且很好吃喔！」這一區山藥也準備開始採收了，謝阿伯看見一根竄出泥土的山藥，彎著腰走進隧道裡，把它挖了出來，切開露出雪白細緻的肉質。山藥的種植從種薯的培育到收成大約需要近2年時間，工序也特別繁複，但是看見謝阿伯夫婦收成時的喜悅與自信，彷彿覺得一切辛苦都有了代價。
我想，是共同購買最初的那份情誼讓他們一路堅持到現在吧！「兒女都一直叫我們退休了，但想說還能動就加減種，現在年紀大了，種植面積比以前少多了（原來有1甲多地，目前只耕作6分地）。」習慣了農務勞動，就算退休了也會在自家旁邊的田地繼續種些自己吃的菜。「再過2年，他75歲，如果不能開車送貨，我們可能真的要退休了。」阿香姨指著謝阿伯說。不過，身為社員，希望能夠一直幸福地吃到他們用心栽種的菜，除了健康好吃更多了一份種給家人吃的心意和安心。

翁秀綾
共同購買創辦人之一



剛開始合作時，由專職司機到產地收菜，有時人手不足我便客串幫忙載菜。有一次車子停在謝金全家旁邊斜坡上，忘記拉手剎車，車子滑行到水溝裡，差點撞上圍牆，還得趕快將整車的菜卸下，呼叫其他司機來支援。至於車子則找來大型吊車將整部車吊起進廠檢查，後來花一筆錢才將車子「贖」回來。那次驚險記令人印象深刻，還好人車都平安！（攝影／于有慧）

鄭正勇教授
產品顧問



那時候去三芝，看到謝金全家的梯田環境很好，一旁有山澗流水，不乏乾淨的水源，且田區獨立，周邊沒有其他鄰田。我和碧霞教他們做堆肥，把田間雜草、廚餘、豆粕和水等放進100公升的藍色塑膠桶，經過一段時間自然發酵就是很好的堆肥。



1 山藥的藤莖長出的「零餘子」，就是用來繁殖用的種子，謝金全將它們留種培育成為種薯。 2 種山藥的工序繁複，要搭棚架讓藤莖攀爬生長，為了讓山藥生長形狀筆直，必須埋下半圓形的水管，以利生長及採收。 3 造訪田區時，豆薯已經差不多進入供應尾聲，田區裡目前留下長得好的豆薯，是準備留種來年種植的。 4 阿香姨將田裡現採的山藥切成兩半，露出了白皙細緻的山藥。她說：「這個比小姑娘的皮膚還要白泡泡幼咪咪喔！」

Let's go!
跟著季節時令的
農場工作週期

1月

準備，整理田區種植南瓜

2月

● 搭棚架種植絲瓜、小黃瓜、蒲瓜
● 將山藥種子種下，準備培養種薯，經過約10個月種薯長大後，才定植到塑膠管內，再經過10個月後才能採收。

3月

種植大冬瓜



4月

種植豆薯



5月

採收小黃瓜、絲瓜、蒲瓜



6月

採收南瓜



7月

採收大冬瓜、豆薯

8月

採收原生山藥



10月中旬

採收紫色山藥



12月

種植山藥

山農歲月19年——

胡燕倫的

無悔梨滋味

文·攝影／曾怡陵·北南分社社員



胡燕倫喜歡從農的生活狀態，對於許多人汲汲營營的名利，她說：「幸運的是我不需要這些，因為我有更想要的東西。」

她說起19年前的事。

原在婚紗公司擔任主攝，早出晚歸，工時長，婚後得照顧小孩，便把工作辭了。她心底一直埋著想去山裡的衝動，「我也不知道為什麼，就是覺得山上的氣候呀，各方面都很喜歡。」小時候住桃園眷村，莫名地對山上的果園感到好奇，聽說在果園工作可以吃很多水果，18歲的時候搭火車到台中，再從台中乘2小時的公車上梨山，在果園過了2個月的採果生活。

「我喜歡跟大自然親近，但那時發現這裡的人喜歡亂丟垃圾、下肥、噴藥，跟我理想中的狀態不一樣。我幻想如果有一片果園，會用什麼方式去做？就是一個很天真的想法，沒辦法放棄這個念頭。」

921大地震後，阿倫、先生李萬生與大姑阿寶說好了一起到梨山生活。

阿寶是《女農討山誌》的作者，以將果園恢復為自然的山林為念；阿倫則希望能在山上種出有產量、好

吃且安全的果物，目的不同，因此分開耕作。「我是家庭主婦，我不喜歡我種出來的東西只供應給金字塔最尖端的那些人，希望讓所有家庭都可接受，無論是品質或價位。」

上山後的摸索

身為一個母親，阿倫希望能幫孩子們找到乾淨的食物，也幻想著他們的成長過程能有自然相伴。真的來到梨山，才發現山居生活不如想像中閒適。回望頭幾年那些深刻的焦心和挫敗，如今都可以淡淡帶過，「前5、6年覺得，自己哪來那麼天真的想法？這其實不是一個浪漫的行業，也不能過著浪漫的生活。曾以為沒有錢也沒關係，種東西就可以養活自己。」

一開始不知怎麼管理果園，也不識品種，只能抽空查書、到別人的果園打工學習。第1年使用慣行農法耕作，產量還可以，但採收才是問題的開端。「當我開始想：要賣到

哪裡呀？誰會收購我的東西呀？結果是沒有！我就嚇呆了。」阿倫說自己像個保險員似的，從親朋好友著手，在那個還沒有宅配的年代，自己開車下山送貨，也到路邊擺攤，沒有賣完的就送育幼院和親友。甚至有小販要來收購，也不知如何談價錢，「我們覺得這麼高級的水果，在市面上買也很貴，減個1、2成就開價了，那個價錢，人家也都當笑話吧，大概全梨山都知道有我們2個傻瓜。」第1年就在兵荒馬亂中，以虧本作結。

第2年反思，自己原不是想當個慣行農人，「現實層面逼妳屈從，因為東西不漂亮，沒有人要。但為什麼要去種出我不喜歡的東西呢？」於是將用藥量減為一半，病蟲害就來了，也是慘賠。第3年租到現在這一塊8分大的地時，戶頭已經沒錢了，「只能孤注一擲。小孩子也很害怕，學費還不嚴重，主要是果園要投資很多錢，請工人或是買資材，一次出去都是幾萬幾萬這樣花。」原

在梨山上，我坐在胡燕倫（以下稱阿倫）機車後座，在樹枝低矮的果園穿梭。因防風考量而用於矮化果樹的鐵絲網在頭頂上蔓延成一片綠，我們駝著背、低著頭，以躲避突出的枝條和果實，在左彎右拐上下震盪中度量路途的顛簸，約莫5分鐘後來到工寮。

草地上—窩有著柔軟棕毛的小狗，爭先搶後地吮吮母狗的奶水。老狗「蜜梨」緩緩從地上站起來，嗅聞來者的氣味，一股勁地用頭頂住我們的大腿，「牠在撒嬌。」阿倫笑著說。工寮地上長出一落落印上「阿生果園」的牛皮紙箱和亮黃色的塑膠籃，工作夥伴忙著將剛採收的蜜梨裝箱。今天是出貨的日子。

上山的路

走進一個布置雅緻舒適的工作室，阿倫用一個大碗盛裝鮮切的津輕和富士，空氣盈滿蘋果的香甜。



果園面對層層山巒，在其中工作使人心情開闊。



搬運車上疊起裝箱的梨子，之後會送到附近的宅急便寄貨。



4



3



1



2

1 工寮裡的工作室是阿倫偷閒的地方，看書、聽音樂、吃飯都在這裡。 2 工具腰帶裝了果園管理所需的各式工具。 3 1棵梨樹嫁接2種以上的品種，雪梨是老枝結果，新枝結果率不良；新世紀梨則是新枝結果，因此剪枝的方式也不同。 4 梨子上滿布蚜蟲蜜露造成的淡棕色塊，阿倫說客人都笑她是在種地球，上面有世界地圖，還有人說是月球寧靜海的圖樣。玩笑中心存感謝，她很感激多數客人不嫌棄外表。 5 女兒青青用插畫描繪出母親的從農心境。

的重點在於她不能推動夢想，而非要求等值的回報。

猶記得初期，果園管理和銷售等壓力曾讓阿倫輾轉難眠，她不斷反問自己上山的決定是否正確，「既然之前沒人做，一定是很困難嘛！選擇後，其實也可以放棄嘛！然後又想為什麼我要放棄？」她心中確知自己想走這條路，若放棄了，就永遠沒有回頭的可能。多年來，夢想在大家的溫暖陪伴中逐步完成，「常有人說：『妳很棒，可以堅持到現在。』但我不覺得自己是在堅持，而是不想放手。」

銷售的壓力在14年前獲得舒緩，阿倫經由阿寶的推薦而開始供應合作社新世紀梨、蜜梨和雪梨，她說合作社的收購價算是理想的，自己也很慶幸能有比較穩定的銷售通路，「其實周邊的農友都覺得羨慕也很心動，如果合作社能跟他們合作，會有更多人願意投入友善栽培。」

出完貨後走出工寮，在梨樹、蘋

阿倫的雪梨膏

阿倫的婆婆生前常將梨子與肉湯同煮，2、3年後氣喘竟不藥而癒，加上果園總有消耗不完的瑕疵品，阿



倫決定自製梨膏。蜜梨鮮食甜度高，但做成梨膏後偏酸，以清甜的雪梨製作，甜味反而明顯，加上雪梨採收季落在12月初，時值百蟲蟄伏，用大鍋熬煮時比較不會引來昆蟲。只是製程費工，清洗時又得忍受刺骨的冰水，很是痛苦。但與其將用不完的瑕疵果丟掉，還不如製成對身體有益的梨膏，加上客人的需求年年增加，今年買了還要預訂明年的，也促使她一年一年做下去。

●製作方式 將清洗好的雪梨削皮、去心後，切成扇形。榨汁過濾後煮3天3夜，即成雪梨膏。

●食用方式 不稀釋直接喝，或兌水喝皆可（比例依個人喜好）。因為雪梨屬性寒涼，寒性體質的人可以兌薑茶喝。

果樹交雜的果園裡，談起當地人都說雪梨「傻」，因為個頭大、大到掉下來，新世紀梨則特別嬌貴；又細數梨樹上的1年枝、2年枝、3年枝……溫和的神情像是在對孩子們說話。回顧過去的困頓和克服，給了她無比的信心，即使現在的日子也非一帆風順，但知道自己總能挺過來。眼前的生活富足，她不禁設想這樣的可能：「如果當初沒有上山來，我真的會終生後悔。或許是因為現在的我這樣想，當初的我就決定上來了吧。」



5

「我不信仰有機。」阿倫沉吟半晌，說：「有機一樣是殺蟲殺菌，但……蟲子死得很痛苦。對我來講，生命不都一樣嗎？」她聽過種有機水果的朋友分享蛾類幼蟲遇到有機殺蟲劑的死亡狀，是在地上翻滾許久，還不見得會死去。她選擇殺蟲劑的原則之一，就是可以讓害蟲快速解脫。

頭幾年，果園總有許多蚜蟲棲息在梨樹葉背，回想起那些情景，阿倫不禁笑了出來：「走過去，蚜蟲就會掉在身上，真的很慘。」讓她頭痛的還有梨木蟲，梨木蟲不僅會吸取葉片及果實的汁液，還會分泌蜜露，「頭上黏，手上也黏，到處都黏黏的。」除了造成工作不便，樹幹上

施行慣行農法的果園驟然減藥，病蟲害更肆無忌憚，所幸第3年開始小有盈餘。6年後，果園生態漸漸平衡，開始停用益蟲害蟲皆滅的廣效性殺蟲劑。

對生命的敬意

殘留的蜜露也容易滋生黴菌。一般慣行的梨子1年大約噴20次藥，而現在阿倫每年只會針對黑心病噴灑2次殺菌劑，針對梨木蟲施用1次殺蟲劑。少用藥的結果，是果園開始出現多樣的昆蟲，如蚜蟲的天敵瓢蟲、梨木蟲的天敵草蛉等，還有鳥類和蟾蜍，相較於周邊慣行果園時常遭受到大規模蟲害的侵略，她這塊地受侵害的程度反而較低。「因為我們不會見蟲就殺，所以蟲會有天敵。我們認為應該抑制蟲的數量，但不用趕盡殺絕。」

背後的各種支持

「回想起來，最感動的地方是客人不斷給我各種支持。」阿倫說，現在的果園作物會變得多樣，是因為客人提出需求，「他們說：『我們一直吃梨子，妳可不可以種點別的水果？』所以果園也種了蘋果、甜柿等。有客人是她種什麼就買什麼，也願意收購品質不好的果物，關心

與山林友善共存—— 高山上的蘋果禮讚

文·攝影／李婉婷·企畫部企畫課專員 插畫／WANQIAN



位於亞熱帶與熱帶交界的台灣，因板塊擠壓，全島約1/3區域海拔超過1000公尺，山坡地與高山更佔土地總面積74%，高度垂直變化的氣候差異造就農產的多樣性，一年四季，我們享受著不同區域、海拔高度與地理環境的各式熱帶、溫帶水果！

入秋之際，台灣高山上正飄散著濃郁的蘋果香，蘋果農歷經一整年的日夜等待，只盼著蘋果快快紅。蘋果適合生長在溫帶地區，生長溫度可低於7℃以下，低溫時數需超過1400個小時，日照時間也有特定條件，因此，台灣蘋果產地大多集中在海拔1500至2500公尺以上的高山。

果農與山林友善共存之道

1958年起，台灣陸續從國外引進不同蘋果品種（多為日本品系）種植。1960年中部橫貫公路開放通車後，政府在沿線積極輔導種植蘋果、水蜜桃等高經濟價值作物，溫帶果樹種植面積急遽成長。對蘋果農而言，1978年是關鍵的一年，台灣開放蘋果進口，加上環保意識抬頭，政府逐步從輔導轉為取締超限使用，短短15年間，蘋果種植面積從2509公頃大幅縮減至175公頃。然而，水源汙染與破壞環境的原罪，並不完全在於高山農業本身，而是在於土地開發與利用的方式。

合作社持續在社員需求、支持本土農業及環境保護的基準上找尋平衡點，而農友劉春長與喻嘉璧也在既有的環境與農業經濟下，摸索著與山林共存的模式，他們努力實踐：

一、以環保的方式栽培：產地不超限利用，做好水土保持（如：草生

栽培、山邊溝開設、植樹造林等），不再開發新栽種地，不濫墾山林。種植了2、30年的蘋果樹根系亦具有水土保持作用，不使用除草劑，就不必擔心土表喪失覆蓋物、逕流帶走表土、土壤環境劣化等問題。

二、減低土壤與水源之汙染：採減農藥及化學肥料方式栽培。合作社農友通常於幼果期用藥，較一般慣行農法提早停藥¹，此舉提高了後期管理的風險，部分蘋果因蟲咬、病害而外表賣相不佳、早期落葉造成的不易成熟，都是減藥的代價，也是友善環境的必要成本。

因為農友們的堅持，不單降低環境汙染，更提供安全農產，社員安心吃、農友安心種，讓每一顆拿在手裡的台灣蘋果顯得更彌足珍貴！今年秋冬，高山上最美麗的蘋果季已悄悄到來，一年一次可別錯過了。

堅持給人與土地最好的—— 蜜蘋果禮盒預訂中！

北斗

●特色

1. 產量少，賞味期短（約5-7天）
2. 帶蜂蜜香氣
3. 結蜜度最高，口感細緻



- 預訂時間 11/05(一) ~ 11/24(六)
- 取貨期間 惠蜜蘋果禮盒12/10(一)起~
- 預訂品項

惠蜜蘋果禮盒(6-8粒) / 1,000元 / 劉春長·喻嘉璧
惠蜜蘋果禮盒(9-11粒) / 800元 / 劉春長·喻嘉璧

●營養加碼

凡利用任1盒蜜蘋果禮盒 + 1瓶鮮乳坊豐樂鮮乳，再省15元！
(優惠至2019/1/31止，依結帳日為準)

惠

●特色

1. 採收期晚，果實稍小
2. 帶花香味
3. 酸甜比佳，紮實清脆



- ◎禮盒皆以「安全級」計價，實際供應依檢驗級別為主；若檢驗不符合合作社進貨原則，屆時將不供應。
- ◎取貨日依實際採收時間，由站所通知到貨。
- ◎紙盒若毋須使用且完整無缺，可帶回站所回收。



線上預訂請掃描QR Code

¹ 蘋果有4、5種早期落葉病，若防治不良，7、8月就會開始落葉，果樹因光合作用不足而無法蓄積養分，影響果實生長與收成，這也是讓蘋果農不敢太早停藥的原因。

劉春長

大禹嶺·海拔2,550公尺



喻嘉璧

福壽山·海拔2,200公尺



水果，發生什麼事？

資料提供／產品部 文字整理／黃榆晴 插畫／Hui 攝影／李友欽



【編按】2018年3月我們以Q & A方式介紹了芭樂、蓮霧、香蕉、木瓜等水果常見的問題，本文將介紹下半年陸續上架的四種水果常見問題，希望增加大家對水果的認識，吃好也吃巧！

做到位，透過栽培技術也能讓樹齡較年輕的柚樹結出品質優良的果實。

Q 挑選何種大小的柚子最好吃？

大小適中的柚子風味佳，花蓮農改場輔導訂定最佳品質的柚子重量為400~550公克，食用時也好剝；另外可透過樹體管理，拔掉大果、保留營養給留果，提高結果品質。合作社文旦農友盧秀紅、詹東紫用心篩選掉大果，詹東紫在採收前夕還會減少施用氮肥，果實為爭取有限的養分，反而會特別甜。



文旦

Q 老欖文旦真的比較好吃嗎？

一般老欖指25年以上柚樹，生產量高且品質穩定。柚樹5年後開始嫁接，樹齡年輕的文旦較容易結出大果，而過大的柚子果肉粗米（形容柚子果肉口感較粗）、水分較少，影響口感；樹齡10年後開始穩定結果，一般來說樹齡20年的柚樹生產的文旦口感就很棒了。另外果園管理工作

Q 白柚皮發黃、文旦皮有斑點或黑褐色痕跡還能吃嗎？

白柚最好靜置靜水放到變黃才好，但若發現蒂頭、尾部裂開，表示可能內有黴菌感染（水分滲入），建議勿食用。有機或減農藥栽培的文旦，若有蚜蟲爬過表皮，蚜蟲分泌的

Q 蘋果表皮紅綠不均或呈黃色，可以吃嗎？

陽光照射面果皮會轉為紅色，背陽面則為綠色，呈現黃色表示有熟，這些都是正常現象。

Q 不同品種的蘋果怎麼保存？

北斗蘋果甜度高、結蜜程度高，但產量較少，不耐放，置於冰箱冷藏可放7至10天。惠、青龍、富士等蘋果儲架壽命較長，冷藏可以放1個月左右，隨著儲藏時間越久，口感越鬆、脆度減低。

Q 果核發霉腐爛、黑心、表皮有凹洞，是什麼原因造成？

蘋果開花期若碰到下雨，水進入花萼，結果後果心容易由內而外腐爛，感染花腐病、炭疽病（表皮出現黑點、凹洞），若發現果心發黑，切除後果肉仍可食用，不需整顆丟棄。



蘋果

Q 蘋果的「蜜」是怎麼來的？蜜蘋果一定要冰嗎？

大家愛吃的蜜蘋果，其實是某些品種，如惠、北斗蘋果遇上低溫，果實分泌帶有甜味的「山梨糖醇」，將澱粉轉換成糖以抗凍，所謂的「蜜」是這種情況下蘋果產生的「水心症」，反而成為好吃的保證。若將有結蜜的蘋果放置在室溫下，糖分會轉化為澱粉，就不會有「蜜」、口感也不脆，所以一定要冷藏保存喔！



紅龍果

Q 今年合作社的紅龍果有爆量嗎？

因紅龍果種植門檻、管理成本較低，前幾年市場價格佳，近年台灣種植面積持續增加，去年農委會就發出今年紅龍果可能會爆量的預警，並呼籲農民落實梳果、「一蔓留一果」，以提高果實品質、穩定市場價格。合作社產品部專員於開花期便與農友溝通疏小果、留大果，並管控進貨果實大小維持在450公克以上，鼓勵農友提升栽種品質、朝向精緻化，不進冰存品，同時協調個別農友分批進貨，保障社員利用水果的品質。

蜜露會產生汙斑、或者幼果果皮遇薊馬叮咬於表皮結痂，果實長大撐開結痂處形成褐色紋路，外皮雖醜但不影響果肉風味喔！



奇異果

Q 奇異果為何放很久都不熟？

目前供應奇異果的農友廖金池，種植品種為黃金奇異果，但栽種環境海拔僅800公尺，奇異果無法完成轉色；另外種苗來源為紐西蘭，未經過馴化篩選、容易變異，果實常出現各種形狀，不像一般市面上都是大小差不多的圓形奇異果。一般奇異果約7至8分熟可採收，若過早採收容易「啞巴」。目前農友資金有限、尚未配備乙烯催熟室，建議社員買回後放置「常溫」待自然後熟，果實微軟

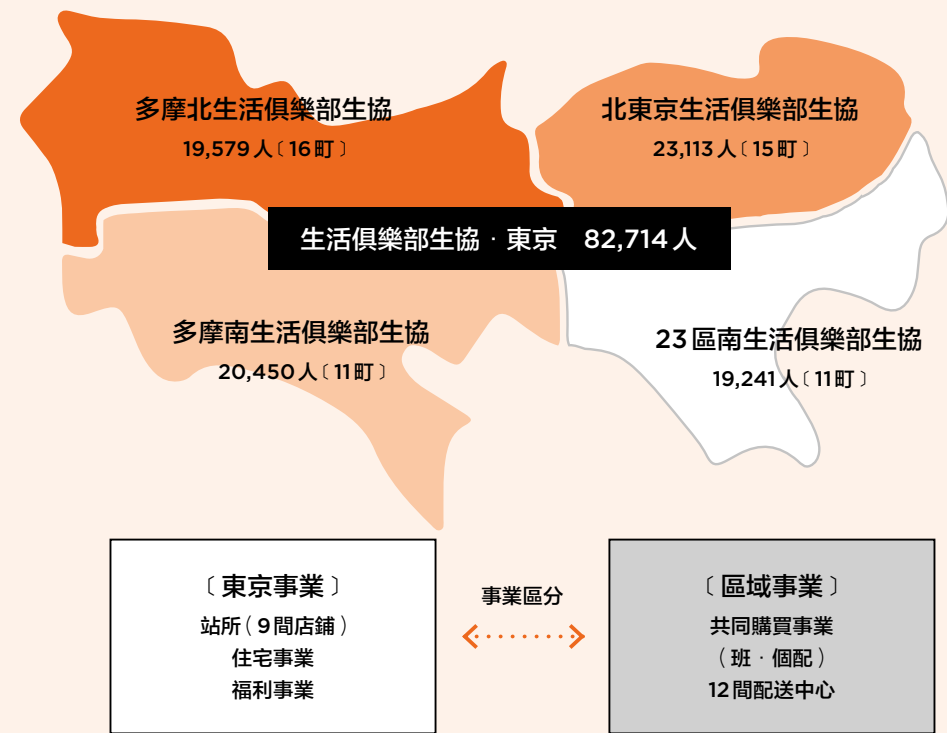
地區自立及事業聯合—— 日本合作社分權化之東京經驗

文／黃淑德
攝影／潘嘉慧



黃淑德
第六屆理事

生活俱樂部·東京4個區單協



東京生活俱樂部目前以4個地區生協各自獨立展開社區營造的活動，分別是北東京、23區南、多摩北、多摩南，原來的東京生協角色轉為4單位社的聯合體。(圖片提供／東京生活俱樂部生協)

今年6月，主婦聯盟合作社成立滿17年，社員成長到7萬4千多人(戶)，以5個分社及54站所服務社員及展開活動。討論多年的分社分立，如何朝「分社單位社化，總社轉型聯合社」來進行呢？這樣的組織分權化，是否能為事業管理與社員治理鋪出更好的區域民主？本文摘錄日本姊妹社東京地區的分權化沿革提供本社組織發展之參考。

8月25日，合作社邀請日本姊妹社生活俱樂部生活協同組合(即消費合作社，簡稱：生協)兩位資深代表人來分享，聯合社伊藤由理子常務理事以20年前參與推動東京生

協的分權化，說明緣起與過程；現任東京生活俱樂部生協(以下簡稱S.C·東京)土谷雅美理事長介紹東京社區生協活動與事業現況¹。日本生活俱樂部生協今年慶祝成立50週年，社員人數超過40萬人(戶)²。發跡於東京的生活俱樂部生協，30年前展開組織改造，將班配為基礎的共同購買，逐漸轉為現在以個別配送為主及9個店鋪的服務，並開展地區多樣社員互助、能源、福祉事業及食農活動。

組織再造： 落實社員參與及自主營運

化福祉供給不足、農業及中小型加工業後繼無人、大規模災害的互助網，這些困境難道還寄望市場經濟來解決嗎？生活俱樂部以合作社就是解決問題、共築安全的社會工具，正積極發展勞動事業，打造糧食、能源、照護的自給網絡。

聯合以增進效率，原東京生協角色轉為資產管理與職員聘僱訓練。

勞動自主事業運動：

創造「社區裡的工作場域」

在第2次、第3次5年計畫中確認以創造勞動事業的工作場域、從「班」為自治單位轉為以「個人」為基礎的組織營運，以共同購買推動社區營造的中期計畫目標。

在社區中將生活需求以地區為工作據點，發展小型社區勞動事業，因應高齡社會需要的福祉事業，以創造就業來對應失業問題。S.C·東京從「班配」轉成「個配及店鋪」，店鋪經營及個配服務由社員組成的小型勞動自主事業來承攬經營及運送。

讓「地區」成為 各種活動的舞台

創造新的場所，讓社區裡有兒世代或銀髮者，每個人都能找到互

S.C·東京現在社員8萬2千多人(戶)，許多有意志的個人以「自立與聯合」的信念連結他人、深化互助與互助，形成老中青壯三代間的合作，成功吸引年輕世代的加入。自立與聯合也擴展為地區生協之間、與聯合社或與地區其他組織間關係的基礎。

生活俱樂部堅守的組織三大目的：一、與生產者共同做出消費材，二、打造社區必要的功能，三、建構可展現自我的人際關係。面對暖化及環境惡化、社員高齡



2018年8月25日組織分權化經驗分享會參與者合影。

1988年，S.C·東京成立20週年，社員人數達5萬3千人，確認將以「自立於地區為目標」展開組織再造。隔年，社代大會通過第一次5年計畫(1989、1993)，將組織定位從「主婦的生活改善」運動轉為「公民的地區自治」運動，設定兩大改革主軸：一、設立地區生協為長期目標，組織採分權(獨立、自治)但事業聯合統一(電腦系統及物流)，二、從共同購買到地區公民自治，打造各地區配送中心、社區據點及事業。將「共同購買的人際關係」擴大為生活與事業的「社區營造」，換句話說，以共同購買為經線，打造地區功能當成緯線，一群人共織社區互助生活網。

一開始面對許多反對的聲音：「只想單純買安全的食物，為何要這麼麻煩……？」理事會、支部針對推動計畫花了4年來回往返、討論修正，終於創立4個地區生協(見右頁圖)，以地區的社員「自主思考，自主經營」各自展開活動，而事業則

² 生活俱樂部生活協同組合，是33個地區消費合作社的共同名稱，社員總人數今年首度超過40萬人(戶)，社員每月須出股金1,000日圓，每人平均出資股金超過10萬日圓，每人(戶)平均年利用額達23萬日圓。

¹ 本文以伊藤由理子分享組織分權的目的、經過，後續將有專文介紹區單協化的實踐過程。



1 2018年4月上任的王琇姿總經理認為，合作社有別於一般有機店，很「溫暖」，期許回應更多社員需求，邁向下一個共同購買25年。 2 參與園遊會的生產者湧升海洋總經理徐承培多年來致力於推動「責任漁業指標RFI」，主張建立產品資訊追溯機制、為魚種正名、建立海鮮永續平等標準、整合生產端、執行驗證、鼓勵消費大眾參與改變。這些構想，最初是與合作社共同發想而來。 3 北南分社雙和、新店地區營運合作，以綠繪本、認識米食、穀物、食品安全等小活動，吸引小朋友參與。 4 主婦聯盟共同購買第一位生產者東里碾米廠負責人宋鴻琳(右)分享25年前老故事；另2位為主持人潘嘉慧(中)與林丹薇(左)。 5 共購25時光廊道區展示珍貴老照片、合作社共同購買25年來的重要大事紀。 6 園遊會現場借來一台碾米機，讓小朋友親手操作，體驗稻米從糙米一層一層脫去米糠變成白米的過程。小朋友摸到白米時興奮地說：「米熱熱的喔！」 7 宜蘭稻米生產者陳晉恭家族原為養鴨人，10年前參與合作社生產稻鴨米，這次帶來幾隻在田間幫忙吃福壽螺的小土番鴨到園遊會展場，逗趣可愛。(攝影/馬榮君)



園遊會由淡江教會讚美鼓表演熱鬧揭幕，北北分社理事劉潔鳳(右3)、王慧文(右1)也是團員，賣力演出。

共同購買25週年園遊會： 感恩、回首、再出發

文·攝影/于有慧·第六屆社員代表

合作社舉辦年度園遊會傳統始於2012年，2018年是第6次，輪到北北分社主辦。今年適逢推動共同購買25週年，在台北圓山花博園區以「拾米祭·食米記」為主題，回首來時路，展望再出發。活動當天天公作美，天氣從連日風雨轉為和煦，生產者、地區營運夥伴、友善NGO團體共聚，社員攜家帶眷，度過充實愉快的午後。

活動由淡江教會與泰山太鼓隊表演開場，炒熱現場氣氛，緊接著理事主席李修璋、總經理王琇姿簡短致詞，隨後是與合作社合作最久的三位米生產者宋鴻琳、賴兆炫妻子梁美智及陳晉恭上台分享，並大方提供產品供民眾搶答。

東里碾米廠是合作社第一位生產者，負責人宋鴻琳憶及25年前共同購買前輩翁秀綾親自到產地拜訪、訂米的故事，最初期在中和連城路僅20多坪大的小公寓裏運作，只有4、5位工作人員，宋鴻琳說：「記得第一次送米到台北，

體，分布在圓山花博園區花海廣場與流行館室內展場兩個空間，提供民眾知性、充實的交流體驗。

2018年園遊會活動總召集人、北北分社組織課專員陳韻婷認為，園遊會最大的意義在於，「社員

多虧美雲姊(現產品部專員蔡美雲)幫忙，兩人合力把米一包一包扛到地下室去……」。

「銀川米」賴兆炫妻子梁美智在台特別感謝合作社這個「很會吃飯的團體」，22年前，因一位職員與時任主婦聯盟環境保護基金會台中工作室的謝麗芬(合作社第二屆理事主席)熟識，進而參與共同購買。這些年來，銀川有機米與合作社共同成長，如今規模300公頃、131位生產農友，是全台最大的有機農場，「消費者透過吃的力量改變栽培模式，也算是台灣奇蹟。」梁美智說。

這次園遊會北中南各地一共有28位生產者參與設攤，有非基改、動物福利、再生能源利用、保種、公平貿易等具議題性的生產者，第一次參與園遊會的生產者如元榆牧場、民生食品；加上北北、北南分社18個地區營運、以及包括人生百味、利伯他茲教育基金會、華山基金會……等NGO團

可以一次和很多生產者在同一場合見面，十分難得；地區營運成員與友善NGO團體也有交流，為未來可能的合作提供平台。」

自己的垃圾自己收

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



合作社監事主席林天經醫師(左)、理事主席彭業聰醫師(中)、經理林瑞瑤醫師(右)。

「醫療廢棄物」泛指從醫院內產生的各種廢棄物，包括訪客的生活垃圾，也包括醫療行為所產生的如針頭、刀片、病理廢棄物，以及手術使用的紗布棉花等生物醫療廢棄物。根據環保署統計，近5年來，全台灣近2萬家醫療院所每年產生的廢棄物平均達12萬公噸，歸類為「有害事業廢棄物」的生物醫療廢棄物，每年產生量達3萬公噸。

醫療廢棄物處理這道難解的題¹，要從1994年這道分水嶺開始說起。那年6月30日，環保署、衛生署發布《推動醫療廢棄物處理體系輔導要點》，推動設置醫療廢棄物共同／聯合處理體系。時間再往前推到1989年間，「當時衛生署鼓勵醫師公會籌組團體，合作社是建議選項之一，公會找上了省立豐原醫院，綜合型醫院的廢棄物多，也具有一定規模。」理事主席彭業聰回憶，當時的省立豐原醫院與台中縣醫師公會有鑑於醫療廢棄物沒有配合的

處理廠商，為了讓生物醫療廢棄物有合法去處、不汙染環境，遂向衛生署申請補助焚化爐興建經費，同時由當時的台中縣醫師公會以豐原、后里、潭子、神岡、東勢、石岡等鄉鎮市醫療機構為範圍籌組合作社，「有限責任臺中市環保科技處理設備利用合作社」（當時叫「豐原地區醫療廢棄物處理利用合作社」）在1993年成立，也成了全台灣第一家專門處理醫療廢棄物的合作社。

環保署統計，截至2018年，全國感染性廢棄物的處理廠，合計21座，「有限責任臺中市環保科技處理設備利用合作社」是衛福部醫療廢棄物共同處理機構之一。隨著人口越來越稠密，加上環保意識抬頭，在周邊居民的抗爭下，原設在豐原醫院的焚化爐在2001年停爐。彭業聰說，最初共同利用的設備是焚化爐，現在是清運車輛和高溫高壓滅菌處理設備。

「醫療廢棄物的處理演進是時代的進步。廢棄物的分類越來越精細，

從過去的垃圾，到現在細分為一般廢棄物、事業廢棄物、有害事業廢棄物等，處理方式都不同且規定嚴格。從診所端完成分類，收了多少公斤也需要簽收記錄，再轉送焚化處理或滅菌處理，並由行政人員上傳環保署網站登錄。」彭業聰說明。

自己的焚化爐，自己蓋！

「醫療廢棄物處理是所有醫療院所都會遇到的問題，各醫師公會共有共

識一起解決而成立了合作社。合作社的成立從不是為了謀利，而是為了服務社員，而服務也是同為社員的醫療院所共享。」彭業聰談到，合作社目前有9位全職人員，所需費用皆由社員均攤，一年結餘約3、40萬，但經過社員代表大會決議，結餘不發還給社員，轉入公積金，為未來不時之需預作準備，比如清運車維護和購地興建焚化爐等。「合作社下一階段的目標是買地蓋自己的焚化爐。」於1999年入

社的彭業聰和監事主席林天經異口同聲。「焚化爐是特許事業，擁有決定價格的權力，處理一公斤多少錢業者說了算。」林天經無奈談到，每當和終端焚化爐業者合約到期時就頭痛，因為每次約滿面對的都是不可掌握的浮動。上一任理事主席曾寫檢舉信、陳情函到各上級單位都未果，廢棄物處理依然是業者獨大的市場，也因此讓全體社員燃起興建屬於自己的焚化爐的決心。

目前社員遍布台中的山海屯各區。「服務社員是根本，不分距離、不分科別，收費一樣。」彭業聰說，每15位社員推1個社員代表，有些地區診所少、社員自然也少，但社方會以合併臨近區域診所家數以達席次門檻，如此才能充分收集意見。採訪過程中，「服務社員」出現了數次，共同需求是合作社組成的根本，不論是哪一種類型的合作社，不分你我的「共同擁有、共同決策」也是每個合作社運作的根基。



1 處理醫療廢棄物的高溫高壓滅菌處理設備。 2 醫療廢棄物的垃圾袋分成紅色和黃色兩種，紅色袋裝的是送往焚化處理的可燃感染性事業廢棄物，黃色袋裝的是滅菌處理的生物醫療廢棄物，可回收再利用，如塑膠針頭、小型玻璃瓶等。 3 生物醫療廢棄物的處理過程，需由設有冷藏設施且GPS定位的廂型車全程載運，送往專門的處理場，目前社內共有5輛清運車。

CHECK THIS

合作社小檔案

【成立時間】

1993年

【社員數】

1,316位

(截至2018年9月)

【股金】

入社股金1萬元

【提供產品或服務】

醫療廢棄物清運及滅菌處理

向「以核擋綠」說不！ 「非核減碳」Yes I do.

文、圖／林政翰·主婦聯盟環境保護基金會台中分會專員



基金會參與2018年9合1選舉縣市首長候選人綠能政策評比指標公布記者會。

以核養綠？聽起來好像不錯，或許當您聽到這個最近很熱門的公投標題時，會有以下的想法：綠能雖是未來趨勢，但有很多限制、成長不夠快；台灣好像會缺電，而且成本比較高，電費會漲很多，對經濟發展不利；但又不想用汙染空氣的燃煤發電，不如還是用一下核電吧！但，為什麼我們不應該支持以核養綠呢？

以核養綠公投，掛羊頭賣狗肉！

必須先讓您知道，光「以核養綠」這個名稱就是假的，請仔細看公投主文：「您是否同意：廢除電業法第95條第1項，即廢除『核能發電設備應於中華民國114年以前，全部停止運轉』之條文？」公投若通過最直接的後果是：電業法條文被廢除，簡單來講就是幫核電重新開門，至於該如何「養綠」卻隻字未提，是以「養綠」之名，行「擁

核」之實，同意此公投代表您支持政府未來以下兩個繼續發展核能的作法：

- 第一、延役核一、核二、核三。
- 第二、重啟核四。

老舊核電廠延役、重啟不安全核四廠及核廢料問題

核一及核二分別距山腳斷層7公里、5公里，核三廠則是距恆春斷層只有700公尺，科學期刊《Nature》更評比核一、核二廠為全世界人口密集度第2與第3的核電廠，若發生意外事故，會因難以疏散而有極高的風險，延役這些斷層非常近的老舊核電廠會讓風險更加提高。另外，也不可遺忘核四工程共有17件重大違規事件，自2008年起，台電違規自行變更原廠設計達395處，2010至2012年間連續發生了3次泡水事件，因為施工品質無法保證安全，當年民怨沸騰

發動反核四運動，而使政府決定封存。更不用說難以處理的核廢料，很多國家使用核能，諷刺的是，至今全球還沒有任何一座成功啟用的高放射性核廢料處置場，若將這些風險考慮進去，您還會選擇支持成本持續攀升的核能嗎？

核能非綠能，只會擋綠無法養綠

公投發起團隊更用核能就是綠能——因為不會產生碳排放——這種扭曲定義的謊言來欺騙大眾。綠能指的是原料可以「再生」的能源，而核能的來源是蘊藏量有限的鈾礦，根本不能稱作是綠能。2016年6月光電發電量每日尖峰最大貢獻約在25至30萬千瓦，到2018年9月光電發電量每日尖峰最大貢獻已接近140萬千瓦，已達2年前的5倍，為何2014年以前核電所有機組滿載發電時，台灣的太陽能跟風能並沒有被「養」起來？反而是近兩

年核電廠陸續停機後，綠電才迅速發展，因為國家資源是有限的，當我們過度依賴核能及燃煤，自然也不會有多餘的資源及動力去發展綠能，所以實際上是「以核擋綠」。

未來沒核電也不會缺電

從台電今年6月到9月用電尖峰期的供電狀況來看，每天電力的備轉容量率¹都在6%以上，6%大概是目前最大的2部核電廠發電機組，

核二廠的1號及2號機加起來的量，也就代表台灣可以承受系統內最大2部機組同時無法供電的風險。未來幾年預計有更多的燃氣、再生能源發電機組更新上線，所以供電只會越來越穩定，備轉容量率將能夠達到10%以上，因此可以說我們越來越不缺電，而且越來越不需要核電。

「非核減碳」才是空汙的解方

透過發展再生能源、提升能源效

率、落實節能的能源轉型可以同時做到廢核、減煤，不必落入核電或燃煤二選一的假議題。而基金會也加入能源轉型推動聯盟，參與各縣市的能源評比，從中亦發現台中市政府在綠能與節能工作上，較侷限於單一局處轄下的業務推動，較少統合跨局處的資源。本會將繼續以實際行動來影響綠能及節能政策推動，同時也將持續舉辦講座及活動來倡導如何在生活中參與能源轉型。

CHECK THIS

能源小旅行

公民電廠是什麼呢？是屬於公民團體的電廠嗎？離岸風力發電又如何海上發電呢？對於這些在未來能源轉型扮演重要角色的設備，您是否有些陌生？歡迎來參加能源小旅行！透過實際參觀來揭開它們的神秘面紗，認識更多「非核減碳」的能源轉型。

- 時間 11/13(二) 9:00-16:00
- 參訪地點 竹南龍鳳港離岸風機、卓蘭太陽能公民電廠「油桐三號」
- 講師 綠點能創 李安哲
- 費用 700元(含保險、午餐、交通費、雜支等，成人及孩童同價)
- 報名網址 goo.gl/eFGxLY



¹ 備轉容量率為衡量電力供應是否穩定的重要指標，計算公式為：(系統運轉淨尖峰供電能力-系統瞬時尖峰負載(瞬間值))÷系統瞬時尖峰負載(瞬間值)×100%。

港嘢：香港有好食材

文／張正揚·高雄市旗美社區大學校長 照片提供／港嘢

若問你香港的代表食物，你會回答什麼？也許有很多人會說港式飲茶和燒臘。但若追問，那這些食物從哪裡來呢？也許大家就會遲疑了。但即使我們無法確認這些食物來源，但基本上會認定香港的食物，主要來自於外地供應，香港並沒有生產什麼食材。不過，2016年的夏天，我們有了不太一樣的想法。

這一年的暑假，新化、北門和旗美等幾所南台灣農村社大的工作者，組織了一場香港的學習之旅，探索主流印象以外的香港，例如漁村、農業和剩食等，在行程規劃的過程中，我們發現了「港嘢」，於是透過電子郵件的聯繫，決定參加一場港嘢的餐會，經由實際的飲食，好好去認識港

嘢這個獨特的組織。不過，人生總有意外，我們訪港期間遇到強颱，強風豪雨，船舶等若干交通甚至停駛，餐會因此取消，但是我們不放棄地重新約定了一個室內的分享和討論時段，於是我們有了認識港嘢的機會，這一天，向我們介紹的是麥浩盈和龐一鳴兩位成員。

透過在地食材重新認識香港

浩盈和5個青年朋友在4年前發起了「港嘢」行動，「港嘢」原來的意思是香港有的東西，但這些自產的東西卻常常被忽略，尤其是農產品，因此特別選擇了「港嘢」作為行動名稱，讓這個日常使用的詞彙產生了「香港有好

食材」的積極意涵，並且提出**一、本地生產，二、友善素食，三、不時不食，四、善待食材，五、關心生產**，五個簡單卻清晰的行動理念，和台灣這幾年許多食農工作者所力推的吃當地和當季，友善環境生產，以及生產消費連結，有異曲同工之妙。然而，台灣有廣大的生產農地和農村，產生上述理念和行動並不令人意外，高度都市化的香港，為何有人有此想法並展開行動？我好奇地向浩盈提出詢問，她回憶起過去的生活：

「我小時候住在青衣，那是一個香港中的小社區，也是不那麼都市化的地方；然而，在我成長的過程中，我發現小時候所熟悉的社區小店，一家一家不敵連鎖式的大型超市和商店；甚至勉力存活下來的社區小店，他們所販售的食材等物品，來自進口或大財團生產者，比例也逐漸升高。這讓我開始思考，難道香港沒有生產食材嗎？香港明明就有很多有意思的傳統手工藝和農地啊！」

和夥伴發起「港嘢」行動之後，他們

開始認識香港各地的生產者，並且組織以香港當地食材為主的學習餐會，於是各種標示了地名和人名的小菜色，開始出現在他們的菜單中，例如坪輦樂田園李婆婆的非基改青木瓜、元朗婆婆自家種檸檬、古洞北「悅和醬園」白米醋、打鼓嶺雷公鑿苦瓜、川龍鹽滷豆腐……等，搭配這些食材的來源說明，香港物產豐饒的圖象躍然而出。我再度提問，為什麼你們能認識這麼多生產者？浩盈回答：「我們去拜訪生產者，會詢問他們是否知道其他生產者？有時生產者也會主動告訴我們，哪裡還有和他一樣或類似的生產者，於是我們就認識越來越多的人。在這個過程中，我發現這些生產者其實有著他們的網絡，彼此熟悉，但這個網絡過去我完全沒有意識到。我在這個過程中，重新認識了香港。」

關注當地食材的背後，「港嘢」的青年夥伴們有著更進一步的深刻思考，他們想要探索香港另類城市發展的可能性，創造本土勞動和社區文化價值，以及推動社群合作在地經濟。在

實際運作上，他們嘗試不依賴任何計畫資助，因為他們認為：「若是需要資助才能延續下去的話，這跟我們想像的可持續發展的事業或生活會產生距離。」

這種骨氣讓我最後忍不住提問，這樣的運作方式，對於你們投入其中的人，會不會很辛苦？浩盈篤定地說，「比起一般的工作，當然我們工資是比較低的；但我重新思考生活，例如：用這些賺來的錢做什麼？我需要多少錢來維繫我的生活？當投入我所喜歡的工作時，我該如何平衡家庭和生

活？港嘢是我對生活方式的選擇！」

1 港嘢在旺角開設了一間實體店面「田野」，販售本地農產和加工品，期望創造更多消費者認識在地生產議題的接觸點。 2 除了辦理學習餐會，港嘢也組織各種交流活動，帶領消費者前往生產地點認識生產者和生產過程。圖為帶消費者到塋原，認識香港稻田和品嚐當地食材。 3 港嘢夥伴浩盈（左）與南台灣農村社大工作者分享經驗。（攝影／張正揚）



港嘢帶領消費者進行本地食材野餐活動。



剝破布子時，在水中摘下破布子可以減少黏液，更好操作。

每當夏天到來，大街小巷總能見到日曬漬物¹的蹤影。我好喜歡這樣的風景，心情也跟著飛揚起來。在宜蘭，能夠日曬食材，代表天氣晴朗乾爽，揮別半年以上多雨的日子了！

跟著節氣作漬物

因為氣候上的限制，凡漬物製作步驟牽涉日曬，適合的時期就僅僅座落在五個節氣之間。從夏至開始，歷經小暑、大暑，此時我製作的漬物有米麩、豆腐乳、醬油、醃越瓜、醬冬瓜、豇豆乾、青醬。立秋到，預告天氣開始不穩定，漬物季節即將邁入尾聲，若漬人意猶未盡，可得把握陽光了。待處暑來到，做漬物的雙手在忙碌完熬煮醬油後，就得暫歇了。直到邁入深秋季節，秋冬令蔬菜採收，漬人的雙手才又躍動了起來，做柚子酒、洛神蜜餞、雪裡紅。經歷一個農曆過年的休止符，春天時，又是醃小黃瓜、脆梅、梅酒、桑椹果醬……一年四季裡，一位漬人竟然製作出如此

綺麗豐富的作品！

開啟我的漬人之路的第一樣漬物就是「梅酒」。當時我身在宜蘭，打了電話給工作時結識的桃園站站務，向她問了梅酒的作法。網路搜尋食譜，睡手可得，倘若來自一位相識的朋友，做漬物的心情便大不相同。漬物除了保存農家生產的農作，變化餐桌上的風味，還收納了環境的風土，讓我想起製作時的氣溫、風吹來的感受、植物的氣息，讓我從此流連忘返於漬物世界。我因此能細微地感知大自然節奏，也領略傳統發酵技藝的智慧。這些肉眼不能見的祕密，是漬物最迷人之處。

女人善於運用植物、連結自然

種子，是食物味道的源頭；而女人具有孕育生命的天賦，一如種子。我做豆腐乳所使用的米麩，是來自我留種、手工插秧的稻米，經過傳統發酵方式而得。我相識若干製作醬油的漬人，她們留種、耕種黑豆，再以此發

酵豆麩。深不可測的女人與漬物同樣迷人，她們握有運用植物的巧思，始於原始社會中，女人主要擔負採集工作。在我初入漬物世界時，她們引領我採集黃荊，用作米麩發酵時的覆蓋物。一說是為了接菌，二說是為了保溫，以及吸收發酵高溫所產生的水氣。她們相傳葉面有絨毛的絲瓜葉、南瓜葉亦可替代黃荊；不久後，我又收集到使用茄子葉、竹葉、百香萬壽菊作覆蓋的實例。而後竟又聽聞：若是米麩在發酵過程中太過乾燥，可將

煮過空心菜的水放涼後澆灑米麩。女人勇於嘗試、創造生命，相信肉眼看不見的力量，這些特質讓女人的身體連結著自然野性。

文學中的女人與漬物

製作漬物的技藝承襲與交流，與女人的日常生活、生命經驗有緊密的關聯。以文學作品舉例，日本作家向田邦子《宛如阿修羅》有幕場景是三個女兒想套出母親究竟知不

知道父親外遇，相約在母親家中醃白菜。就在你一言我一語中，某女兒透露自己的丈夫疑似外遇，母親旋即回應：「女人一旦先開口就輸了。」彷彿意有所指。梨木香步《沼地森林》是以女兒承襲母親的一罐米糠漬物後，家中出現了疑似是過世母親的形影，開始與女兒對話。當母女對話不愉快，那天的米糠漬物就變得很難攪拌，甚至不好吃。在對話過程中，女兒逐日釋懷她與母親生前的心結。

就我而言，回憶最深刻的漬物是破布子，這是某年宜蘭小農朋友C教我做的漬物。翌年破布子的產季，我與小農朋友H共同醃漬破布子，不知不覺，一邊做也一邊講了很多心事，哭得稀里嘩啦。當我吃到破布子，想到很多心酸的回憶，嘴裡嘗到的卻是美味。食物不總是永遠與美好畫上等號，黑暗與美好的力量卻同樣會深刻漬物的意義，帶來雋永的回味。

1 黃荊(別名蒲姜)葉有清新脫俗的香氣，曬乾後可用以沐浴祛溼、薰香驅蚊。 2 宜蘭在地種黑豆又小又扁，但氣味香濃。 3 盛產柚子的宜蘭，做柚子酒正好。 4 豆腐乳的製作方式，來自女人之間口耳相傳的食譜。



¹ 無論是醃漬或發酵的保存食，我在本文一律以漬物相稱。文中提及的漬物，使用的食材主要來自親自耕作的水稻、照顧的果園與菜圃，或親近的農友之菜圃收成。製程中所用的調味品，多來自主婦聯盟合作社。

看見高齡化與照護 議題的下一步

文·攝影／陳景翰·書店估估店長

Vol.10



《北歐經驗，台灣轉化：普及照顧與民主審議》，女書文化；《2025長照危機》商周出版。

照護議題的沉重，源自於社會結構的複雜性，包括就業、移民、生育、家庭結構、傳統觀念、政策等因素，都影響著處境中人能如何做決定。而要讓長照與高齡化這些乍聽之下有些距離的議題現形，可以透過幾個切身的問題，以及觀察身邊的例子，將關注焦點放到身邊的角色和情境。

少數坐著輪椅出門的；另外從居民的閒談之間，還能聽見的是那些走不出家門的長者。看見這些真實情境後，我們想問：「還有其他的可能嗎？」

看見之後， 下一步可能有什麼出路？

我們可以這樣問：「當家中有了一個即刻需要被照顧的人，立即會想到向誰求助？」親戚？家人？醫療照護機構？社區社群？看護？每一個問題之後，後續還得問「去哪找？」、「找哪一個？」……結果可能會發現，選項看似繁多，但真正能被實踐的選擇卻沒有那麼多元。

要突破對照護情境既有的想像，可以試著從先行者找出是否有更好的想法。《北歐經驗，台灣轉化：普及照顧與民主審議》和《2025長照危機》這兩本書，讓我們參考比台灣更早面臨並意識到照護議題的北歐和日本，在政策、制度上所做的應對。兩本書，都談到人們為共同重視的事而建立了新形態的關係與組織，無論是為了推動制度、研擬改革，或是研發讓無法進食的人能順利吞嚥的食物。

我們帶著這些問題，在位於基隆市區15分鐘車程的暖暖區過港里開的「書店估估」，觀察人口大量外移的邊緣區域的照護樣貌。獨居和高齡者隨處可見，常看到年屆80歲的長者獨自在巷弄間緩步移動，也有

《北歐經驗，台灣轉化》由已投入婦運多年的劉毓秀老師主編，收錄了她多次實地到北歐取經的紀錄反思，以及將這些經驗帶回台灣後，10多年

來，在各地長出的公民實踐和政策推動。除了政策內容之外，政策制訂和執行的機制，也同樣需要我們關注，本書在開頭便介紹了北歐經驗中獨有的直接民主制度：民主組合主義¹。另外，書中關於社區、同村協力與非營利等具「公共」精神的托兒機構的章節，則提供了在商業服務、政策措施、親屬支持之外，由公民自發組織行動的照護參考案例；同樣的精神，也可體現於長照領域，最終章即以「托育、長照和女性就業」的三合一政策作結。

人們，找到彼此，開始形成某些共同討論與組織行動，於是出現因應的自發性互助對策，例如「時間寄存制度」，讓民眾可在自己居住的區域從事志工活動累積點數，並將這些點數用來照顧人在遠處的家人。

討論我們想要怎麼生老病死

《2025長照危機》集結了朝日新聞「2025衝擊採訪小組」，針對正邁向超高齡化的日本社會，花了3年時間採訪寫成的專欄。在書中，尤其是第2部，我們會讀到上有父母、下有子女還要兼顧工作的「雙重照護」、或是離家工作卻仍得通動回到家鄉照顧親人的「遠距離照護」、或是在居家照護與機構療養的抉擇中掙扎的母女。也能看見，處境類似的

長照政策、制度的討論，其實背後關懷還是那個大哉問「我們想怎麼活著？」以及「我們如何一起活著？」過去的傳統社會避諱談論生老病死，但社會型態變遷已是進行式，面對新型態的挑戰，需要發展相應的解決之道。透過閱讀、能意識到問題已是跨出第一步，接下來可以試著與身邊的人談論，不要小看談論的力量，光是能突破對話的屏障，就已是往前大大邁進了一步。



書店估估舉辦讀書會活動現場。

SHOP INFO 書店估估

書店估估位於基隆暖暖過港舊警舍，原是早年政府為警局人員所建，不敵光陰摧殘，人去樓空而斑駁凋敝。經過里長、社區組織及區公所付出，老警舍的環境才得以維持。2015年，乘著地方再造的浪潮，一群長期關心長照議題的年輕人組織的「小暖蛋青年」在老警舍中誕生，以老警舍改造而成的書屋作為基地，在暖暖的寧靜街，維持著微溫孵育公民意識，期能在沉寂中創造新生。孵蛋需要更多溫度，歡迎來書店估估看書、看電影，取暖、送暖。

TEL 0978-560050

FB 書店估估

ADD 基隆市暖暖區寧靜街9號

OPEN 14:00-21:00

(週三、四及國定假日不開放)

¹ 北歐「民主組合主義」是一種開放的政治權力結構，其要素除了代議系統（即間接民主系統）之外，亦設置讓政府與民間組織共享權力的直接民主決策系統。

Dish 1 念念不忘 鹹稀飯

材料

白米半杯、水2,000毫升、貢丸3顆、小排肉半包、鮮竹筍適量、洋蔥半顆、蒜頭1顆、蔥少許、鹽適量。

作法

- 1 白米用水浸泡，洋蔥切丁、蔥切末、貢丸切片。
- 2 取湯鍋入水將貢丸、小排肉、鮮竹筍、洋蔥一起熬煮約1小時後，將泡軟的白米水濾掉後置入湯鍋內，用小火煮15-30分鐘將米熬成粥。（視個人喜好粥的濃稠度調整熬煮時間）
- 3 起鍋爆香蒜末、蔥。
- 4 將蒜末、蔥、鹽入粥調味即成。

TIPS

- 1 蒜頭需另外爆香才有香氣。
- 2 貢丸需切片方能釋出甜味。



Dish 3 入味超下飯 紅燒肉

材料

肩胛肉、蒜頭1.5顆、豆麥醬油3大匙、二砂糖3大匙、水。

作法

【使用電鍋超Easy】

將所有材料置於電鍋內鍋，內鍋放1杯水，外鍋2杯水，開關跳起即成。

【使用瓦斯更入味】

將所有材料置於炒鍋，入水約700毫升，蓋上鍋蓋燜滷1小時至湯汁收乾。

TIPS

可選較肥之肩胛肉，口感更美味。



Dish 2 工作日小確幸 鹹豬肉高麗菜飯

材料

白米2杯、花生仁1.5杯、香菇10朵、蝦米/蝦皮各1大匙、黑胡椒鹹豬肉1塊、洋蔥半顆、高麗菜適量、調合油1大匙。



作法

- 1 白米先浸泡1小時，香菇切塊、洋蔥切丁、黑胡椒鹹豬肉切片、高麗菜用手撕小塊。
- 2 熱油起鍋，入香菇、蝦米、蝦皮、洋蔥、鹹豬肉片炒香。
- 3 待鹹豬肉變色時，再入高麗菜續炒。
- 4 置入米與花生炒到收汁，蓋上鍋蓋續以文火燜煮15分鐘（其間需開蓋翻攪）。
- 5 將全部材料移入電鍋，外鍋以2杯水續煮即成。

TIPS

- 1 電鍋燉煮時，內鍋切勿放水，以免糊爛。
- 2 可斟酌個人口味再以豆瓣醬調味。
- 3 作法2亦可將油瀝出作炒菜油。

Eat after work!

工作日的家常美味小確幸

文/胡育慈·台中分社社員 攝影/林忠誠



People Info

張氏玉汶

19歲由越南遠嫁台灣的張氏玉汶，經歷一段崎嶇的婚姻後幸運再遇著疼愛她的現任丈夫，工作也由單調的單車零件廠，因緣際會轉至台中分社員工餐廳擔任廚師。掌杓至今將近7年，她已能獨自負責45人份的菜餚仍游刃有餘。



張氏玉汶剛開始擔任中社員工餐廳主廚時，經驗不足，同仁用餐後滿桌剩菜，她請教姊妹們（分社員工），回家也會看電視料理節目學習，用心領會讓菜餚美味的關鍵，下班後還去餐廳打工增加經驗，並且要求分社同仁：「若不好吃不要在背後講，要告訴我！」

中社總務劉惠容說，她若煮了油飯，必定再煮一鍋稀飯，讓腸胃不佳的同事也可舒心食用；刻意等到進餐前5分鐘才開滿3口瓦斯快炒皇宮菜與空心菜，只為不讓大家吃到轉為暗褐色的青菜。張氏玉汶笑說，偶爾有同事嘴饞許願想吃炸食，她斷然拒絕，因為「太油了！我煮糖醋排骨都用蒸的！」彷彿一個為孩子健康著想的母親……這些看似微小的事例，一一透露出張氏玉汶的體貼、聰慧與率真。

採訪時兩位男同事恰巧走進廚房，遠遠望見桌上的紅燒肉，登時眼睛一亮、微微笑地靠近燒肉拍起照片，他們說張氏玉汶的菜充滿家常美味，「現在覺得週一到週五都吃得很快樂，反而週末假日都不知道要吃什麼呢！」

第七屆社員代表暨第二屆區營運委員選舉即將於11/26-12/1當週進行投票，為了節能減碳朝無紙化目標前進，將有兩個明顯的調整：

選 2018 舉年

文／潘嘉慧 插畫／E.E.



「選舉公報」採站所張貼以及網站公告，社員僅會收到「選舉通知書」，掃描QR-code即可認識候選人。



使用「電子投票」系統來完成此次選舉投開票作業，省去選票印刷，減少撿票、唱票、記票及整票等開票作業人力及時間。

一起展開 電子投票流程吧！

1

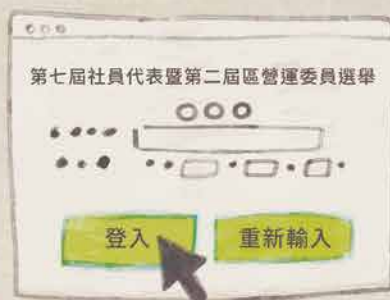
身分核對 與領票

前往所屬「選舉投票所」，於「領票處」，經選務人員核對社員身分證件與選舉人名冊無誤，簽名後即可前往「投票處」。



2

登入電子 投票系統



投票貼心小提醒：
請記得攜帶社員卡或身分證件以核對身分。
投票時間為平日站所營運時間，惟十二月一日（六）於下午一點即停止投票。

3

圈選投票



4

確認投票

確認投票

確認投票對象後，按投票預覽，無誤請按確認投票，即完成投票！



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，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。