

1

January 2019

No.182

# 綠主張

A photograph of two farmers, a man and a woman, standing in a field. They are both wearing large, traditional conical straw hats and light-colored shirts. They are smiling and holding large bunches of green leafy vegetables, likely bok choy. The background shows a field of similar plants under a clear sky.

青  
農  
歸  
巢

笑著住到老的家

合作好家園·一起圍爐

365天嚴謹把關「C級菜允收機制」上路了



## 青農返鄉



## 編輯手記

走到站所看見架上的年貨零食，感覺到年味漸漸濃了。在大自然趨向休眠的冬季，盛產蔬果充滿家中冰箱，讓人不禁想低頭感謝土地的恩賜。歲末年初，也是感謝的季節，農友感謝社員認同友善土地的理念，讓他們得以用良善的生產方式生存下去，也能與孩子、家人更緊密地連結；社員藉由利用產品支持農友，感謝他們生產的安心食材豐富了餐桌，共同追求更健康、幸福的永續生活。

在合作社，社員與農友就像家人，為了能夠一起打造一個更豐足、彼此支持的大家庭，我們有了照顧土地與健康的「一籃菜」；有了讓社員更方便享用低硝酸鹽安全蔬菜的「C級菜允收制度」；有了對老後美好生活的想像並且逐漸實踐。在一年之初，感謝所有社員、農友一直以來的支持與合作，新的一年以及更遠的未來，期待能與大家繼續攜手前行，如同社員對家人這麼說：「一起好好吃飯，讓我們共同努力。」

## 版權

2019年1月 / 182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、鄭維鈞

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12月第181期第17頁，林碧龍照片誤植為江水平，網站文章已更正，特此致歉。

## 來自現場

4 謝秋芸——青農歸巢，耕耘地方生命力 文／曾怡陵

8 陳明宏——歸農，師法自然 文／鄭維鈞

## 產品平台

12 365天為社員嚴謹把關：「C級菜允收機制」上路說明文／陳怡蓓

16 一籃菜聰明吃：減身體與環境的負擔 文／李婉婷

## 理事會與你談心

18 揮動夢想的羽翼，迎向永續發展目標 文／李修璋

## 合作脈動

20 「Hansalim」合作社的產消運動 文／王琪君

## 美好照顧

22 笑著住到老！滿足初老及中老需求的家 文／林黛玲

## 基金會專欄

24 生活就是發電廠，能源轉型大確幸 文／魏揚

## 站所小旅行

26 滋潤身心靈的城市桃花源：賴厝站  
文／粘思容、謝文綺

## 共同閱讀

28 打破世代界限，透過閱讀理解他者 文／阿力

## 主婦食堂

30 合作好家園，一起圍爐！  
食譜設計／游文瑛 文／潘嘉慧

## 圖說八道

32 年貨添加物大探索 文／黃榆晴 插畫／Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

## ——我家的餐桌風景。

秋冬之際，我們在臉書舉辦了圖文徵稿活動。看著一篇篇投稿作品，除了令人垂涎外，照片中的料理，不論菜色是豐盛或者簡樸，是2人晚餐或10人家族聚會餐敘，都令人感受到其中洋溢著對一起吃飯的家人、提供食材的生產者濃濃的愛和信任。新的一年，希望合作社提供的安心食材，能繼續陪伴社員度過餐桌上的每一天。

※ 影像故事單元歡迎投稿。照片規格1,200萬畫素以上，文字300字以內，投稿至信箱：gncoop@hucc-coop.tw。若經採用，將提供稿酬。

## Jolie Chiu

今天，我家餐桌上的風景是「愛的味噌湯」。我想對農友與主婦聯盟說：「感謝有您。」畫龍點睛的穀盛有機味噌讓這碗湯成為餐桌的主角，微涼的天，美好的食物讓人從心裡暖起來。  
(文字·攝影／Jolie Chiu)



## Ginny Lin

每天的料理都是使用主婦聯盟的食材，今天，我家餐桌上的風景是最近盛產的大白菜，大白菜做成奶油焗白菜，搭配清甜的蘿蔔雞湯，孩子十分捧場。我想跟另一半說：「努力打拼也要一起好好吃飯，讓我們共同努力。」  
(文字·攝影／Ginny Lin)



## Michelle Wang

料理的味道最容易喚起一個人對母親的回憶。我的阿嬤如果還在世，今年已經100歲了，阿爸時常會想起阿嬤煎的荷包蛋。今天，我家餐桌的風景是阿嬤的家常菜，我想對在天堂的阿嬤說：親愛的阿嬤，在物資不豐饒的30、40年代，為了孩子成長的營養，您天天煎一顆荷包蛋默默地傳達對孩子的愛。那平凡卻偉大的荷包蛋，就如同太陽散發著光與熱，孕育這地球所有的生命。現在大部分的我們營養早已不虞匱乏，但荷包蛋應該仍是許多人喜愛的家常菜。我用善糧雞蛋傳承阿嬤對孩子的心意！謝謝農友們提供安心食材。  
(文字·攝影／Michelle Wang)



## 謝秋芸—— 青農歸巢， 耕耘地方生命力

文／曾怡陵・北南分社社員 攝影／潘嘉慧



謝秋芸、徐國峰夫妻(左2、3)倆投入有機農耕，希望對土地和人都友善，也為孩子們打造接地氣的生活。(照片提供／謝秋芸)

究所畢業生大部分的出路，在新竹科學園區從事人力資源的工作。不時上演的家庭鬧劇讓她瀕臨崩潰邊緣，偶然看到日本開放打工度假的新聞，臨近申請限制年齡的她決定出走一年，追求內心的平靜。她從沖繩遊歷到北海道，待過農場和牧場，為現今的田園生活埋下種子。

返台前，秋芸再次回到位於北海道天鹽郡的牧場，與投緣的牧場夫婦度過她的30歲生日，也決定迎向一直令她躊躇的婚姻生活，做了向男友徐國峰求婚的決定。回台灣後，因手受傷而無法繼續擔任團膳

廚師的母親頓失生活重心，秋芸決定與母親回到新屋老家種植母女倆都喜愛的草莓，開啟從農生活。腹中的兒子，因著她對北海道牧場的懷念，乳名取為「小牛」，而客人習慣稱她「牛媽媽」，自然也有了「牛媽媽有機農場」這個名字。

在農村裡，秋芸發現處處充斥著對高學歷和女性的偏見和歧視，「有很多的酸言酸語，例如：『妳要種草莓喔？我看種兩百株就好了吧！』去買肥料，賣肥料的人手插在口袋，說：『在這邊呀，自己搬。』要我一個孕婦和一個手受傷的婦人把肥料搬到車上……農村對於女性務農這件事不是很友善，他們不覺得女生可以應付得了田間的苦差事。」從農2年後，在內湖科學園區擔任產品經理的先生國峰也跟著歸農，分擔防治、採果、出貨等工作。

### 種出無農藥草莓的挑戰

新屋多風多雨，想成功種出生性

嬌嫩的草莓，自是不易。風大，會導致葉子擦傷，降低光合作用的能力；雨大則引發爛果，頭兩年還未建置溫室時，每逢春節的連綿降雨，總讓1/4以上的草莓成了爛果。如今，有了溫室，不再擔心風強雨大，但草莓季長達4、5個月，稍不留神，蟲害一樣來勢洶洶，食指般大的肥軟害蟲爬踞果實的照片，不時佔據秋芸臉書的版面。

因為栽種過程不使用化學農藥，他們耗費許多時間和精力防治蟲害。以草莓來說，10月定植後初期，因氣候仍高溫炎熱，危害最大的是喜食嫩葉的紅蜘蛛和蚜蟲，新葉被啃食殆盡，導致光合作用效率差、植株成長速度慢，需要定期噴灑苦楝油等油劑防治蟲害；也必須快速摘除受害的葉片，防止蟲害擴散。2018年因夜溫提早下降，葉蟎等害蟲危害較輕，卻意外換來斜紋夜盜蛾肆虐，嫩葉和果實都遭受啃食。近一兩年生物防治法的天敵逐漸商品化，他們也開始用黃斑

節氣已進入小雪，桃園新屋在飄

陽下仍吹起微溫的風，車子駛入田間小路，經過幾戶人家和幾塊有綠意或休耕的田，在轉彎處出現一棵米牆黑瓦的二層樓日式建築，木頭拉門前蹲了2隻小神獸石雕。往深處走，看到「牛媽媽有機農場」的女主人謝秋芸在悶熱的溫室裡，頭戴寬邊軟帽，坐在草莓車上，順著畦往後滑，雙手敏捷地摘除草莓老葉。

12月正值草莓出貨期，早上5點，秋芸的母親就開始採果，秋芸和先生徐國峰等孩子吃完早餐上學後，分頭進行採果、防治、分級，並找空檔處理溫室破洞、灌溉管線阻塞等工作。午餐後是3人分類及包裝的時間，傍晚5點準備晚餐，餐後陪伴孩子們寫作業、玩樂和閱讀。

### 不被看好的高學歷農婦

秋芸從農前隨順政治大學勞工研



1 2015年，牛媽媽有機農場貸款建置2棟溫室、2棟網室(各1大1小)，專注用心地種出有機草莓，打破一般人認為新屋風大雨大，不適合種草莓的質疑。 2 出貨時盒子裡會混裝蘋果和香水兩種品種的草莓，一次可以品嚐到不同風味。 3 草莓需定期摘除無法行光合作用的老葉(下位葉)，以讓養分集中。



## 農場供應合作社的蔬果

### 苦瓜

沖繩山苦瓜、白玉苦瓜

- 供應月份 5～9月
- 口感特色 沖繩山苦瓜具有深綠色外皮，肉薄而爽脆；白玉苦瓜顏色米白，肉厚而軟。
- 農家這樣吃 沖繩山苦瓜苦味重，炒豆腐或涼拌都很好吃，餘量或惜食品會拿來曬成乾，煮成清熱降火的苦瓜茶，或冰鎮後用百香果或話梅做成酸香的醃苦瓜。白玉苦瓜常用來煮湯或做成紅燒苦瓜。



### 百香果

台農1號、滿天星

- 供應月份 6～10月
- 口感特色 台農1號酸味明顯，生鮮食用、加工都很適合。滿天星又稱「蜜糖百香果」，幾乎不帶酸味。
- 農家這樣吃 以鮮食為主。秋芸的母親會做百香果果醬，用來塗麵包，或做成醃漬苦瓜、青木瓜的醬汁。

### 草莓

香水、蘋果

- 供應月份 12～隔年4月
- 口感特色 香水草莓產量高，香氣濃郁，滋味清甜；蘋果草莓產量較少，口感扎實，風味濃厚，較不易碰傷。兩者都有耐熱、抗病的優點。
- 農家這樣吃 鮮食、做成果醬或將草莓冰凍後打成冰沙。謝秋芸的母親還自行研發出「草莓碗粿」，也會將整顆草莓包入湯圓，混入芝麻湯圓中，作為冬至湯圓的彩蛋。



「從農之後可以常常跟家人相聚，  
是我們感到幸福的一件事！」



種在溫室裡的草莓沒有野蜂幫忙授粉，得自己養蜂。



6月初溫室裡結實纍纍的百香果。(照片提供/徐國峰)

粗喙椿象、草蛉等天敵來提升防治效率。國峰說，有機防治資材很快就會被植物或環境代謝掉，需比慣行農法更勤於防治。此外，為提早代謝育苗階段農藥的殘留，定植前1個月種苗商會主動停藥，總有害蟲潛藏寄宿的問題，或溫室角落出現裂縫，都會帶來防治上的難度，須時時嚴陣以待。

### 集結在地青農 合作力量大

第1年，他們在草莓開始量產後才開始找通路，因存放期不長，只能做成果醬低價銷售，第2年開始拓展通路，國峰說：「我們不是農家子弟，加上我們的品項比較特別，所以有比較多機會接觸到不一樣的通路，但這也是被迫的，因為農民多半傳承上一代既有的通路或銷售模式，我們是兩手空空啊！」2017年，透過合作社農友的推薦，開始供應社員草莓、苦瓜和百香果，成為支撐生計的穩定力量。

為了符合合作社減硝酸鹽的自主管理規範，他們的苦瓜曾經歷一段被退貨的撞牆期，合作社的理貨大姊還幫國峰取了「苦瓜先生」的稱號，因為他「人生很苦」。後來，產品部同仁與他們討論施肥量、給水等條件調整的可能性，一次誤打誤撞，國峰拿了比較熟的苦瓜送驗，通過了檢測，才發現關鍵在於「成熟度」。國峰表示，其他通路多半希望收到未成熟的苦瓜，比較不會裂果影響賣相，銷售時間也較充足。如今，調整苦瓜出貨熟度後，都能順利達到合作社的進貨標準。

體認到經營品牌不能單打獨鬥，2017年，在新屋區農會的輔導下，新屋的青年農民組成「青年農民聯誼會新屋分會」，秋芸被推舉為首任會長，因為身體因素，會長一職隔年由國峰暫代。2018年11月，在友人的邀請下，他們集結新屋農友的友善土地作物，以品牌「新屋巢農」的身分在台北SOGO百貨聯合展售。活動期間設計消費滿

額搭贈葉菜的優惠方案，用意是讓產品互相拉抬，「我用這個例子跟農友分享團隊的重要性，我們可以在短短4天之內就把所有的報價、集貨等細節敲定，是因為有夥伴犧牲自己的時間去籌備，讓新屋很棒的農產品可以站上舞台。」會後，活動召集人對於「新屋巢農」的快速動員能力表示驚訝，也進一步提出未來與銷售通路、餐廳等多元管道合作的可能性。

國峰認為，政府的輔導政策一如雙面刃，農民是否能夠在失去補助後依然有能力自立，或是對從農抱持不切實際的幻想？他希望這個團隊可以提供相關的建議和陪伴。他們的從農人生，除了為地方創造成長的活力，也希望藉由有機耕作，為環境貢獻己力。原本即將被前公司外派3年的國峰，也因選擇歸農，讓家人得以更緊密地連結，即使每天面對繁重的農務和育兒的辛勞，這都是他們不會後悔的決定。



# 陳明宏—— 歸農，師法自然

文／鄭維鈞·北南分社社員 攝影／黃名毅



陳明宏與太太黃惠怡為了給孩子快樂的童年，從都市返回家鄉玉井務農，透過合作社的共同購買，進行計畫性生產，並採友善環境的方式耕作。

沿著蜿蜒於台南市郊的省道台20線公路，層巒起伏的丘陵忽近忽遠，路旁的雜樹、刺竹與芭蕉葉間透著南國豔陽下一派的悠閒與靜謐，牛頭山農場就坐落在玉井這一片以白堊土為基底的山坡地上。這一天，農場主人同時也是合作社農友陳明宏開著曳引機在公路邊迎接，斗笠下露出雪白牙齒的招牌笑容，一邊駕車一邊揮手指引我們穿過路邊叢林間的水塘。總面積超過4公頃的農場正是由這一方水塘為起點，向內往山坡延伸，分區依照時令栽種各類蔬果，由警覺性高的土狗戍守每一區入口。

## 為孩子的快樂童年 棄商務農

陳明宏從小就和務農的祖父母一起住在牛頭山農場上方的三合院，算是土生土長的農村子弟，見證台灣農業數十年的變遷。原本農家生計主要依靠木耳生產，另栽種荔

枝及芒果等果樹，卻因為政府加入WTO前後，大量開放農產品進口，東南亞低價木耳嚴重影響到在地木耳的市場競爭力，最終不得不停止生產。

陳家祖父母明白靠天吃飯辛苦，農業所得偏低，且農人健康深受農藥戕害，總希望子弟好好唸書，別走上務農一途繼續吃苦。陳明宏起初也和大多數農村長大的孩子一樣，少年時代就到外地求學，當完兵留在都市裡工作，未曾動過一絲種田務農的想法。從通訊業到金融業，就這樣奔波了近10年，期間結婚生了兩個小孩，因為孩子的一句：「爸爸，你帶我們出去好不好？」讓陳明宏對居住在都市裡的孩子深感愧疚與不捨。回首自己小時候的三合院生活，似乎才是快樂童年的沃土，於是湧起返鄉務農的念頭。

2006年，陳明宏懷抱著斷捨離的心情回到牛頭山，當時家族裡的長輩已經離開人世，兒時居住的三合院早被恣意狂生的藤蔓所覆

蓋，果園也都荒廢了。因為從小聽到大農藥危害，他決心一開始務農就投入有機農業，於是先向農會貸款，開始一步步打造友善土地與環境的有機農場。

## 類自然農法耕作 食物鏈抑制蟲害

依傍四周丘陵地，形成農場與外界的天然隔離帶，陳明宏以「類自然農法」的方式進行作物栽種，「因為我畢竟還是會施灑有機肥，但完全不用農藥，藉由生物間的『食物鏈』，來達成生態平衡和耕作收成。」陳明宏說明。

因為堅持不施灑農藥，耕作過程中的蟲害就成為最嚴峻的挑戰。第一年，他以為童年的荔枝樹應該還是多少有些產量，不料沒有除蟲的結果，讓紅蟲全都鑽進荔枝蒂頭，完全無法銷售。芒果則是被葉蟬、鑽心蟲和東方果實蠅破壞殆盡。後來決定栽種木瓜，又連續遇上莫拉



1 農場的金煌芒果已嫁接為西施芒果，尚需3年才能收成。果樹區間兼種甘藍，可貼補轉換期間的農場收入。 2 玉井的丘陵地形是牛頭山農場與附近農作區最好的隔離屏障。 3 豌豆夾特別怕熱，2018年氣候恰巧又格外炎熱，連帶收成的產量也受到影響。





「我喜歡社員來看一看我們是如何生產的，也會在臉書分享栽種的過程和農夫的生活。謝謝社員認同我們的理念，願意把農產品帶回去利用，讓我們可以用友善土地的方式繼續生存下去。」



1 類自然農法栽種農作耗工費神，為了讓蒲瓜長得好，需經常整理藤蔓。  
2 陳明宏以有機方式栽種的粉豆清翠飽滿，嘗起來更是鮮脆甘美，很難與台灣俗稱的「醜豆」產生聯想。  
3 甘藍採收下來後，因為田間熱會加速老化，要先在冷藏庫預冷以防止質變，保持新鮮度。

是說我戴貨跑一趟就沒事了，比如運送過程中是不是有影響品質的問題發生？然後是分裝過程、合作社運到站所的途中有沒有問題？社員帶回去的當下熟度如何？他吃下去的感覺是怎麼樣？這一連串過程都是我考量的。」

比如大多數小朋友不敢吃軟爛的水茄，卻願意吃口感相對脆實的麻糬茄。許多社員都曾向陳明宏反映家裡的孩子只願意吃他種的麻糬茄，因而即使生產麻糬茄比水茄成本高，成長又慢，為了下一代飲食的均衡，也替家長解決料理茄子的困擾，他還是很樂意持續栽種供應麻糬茄。

### 在大自然中實驗

#### 成立產銷班推廣理念

為了讓社員方便了解，陳明宏幾乎把所有作物生產過程與生長進度都公開在臉書；他也特別留意硝酸鹽的控管；並「盡量減少」使用有機資材所留下的碳足跡。「一般市場通路，採

取大量生產，而且價格低廉，只要驗不出農藥就好。有機肥成本高，以市場上的產量和價格，農友若使用有機肥，絕對無法生存。但是，我們必須堅持友善土地的原則和精神，即使是資材也要選擇友善土地的製作方式。」

此外，陳明宏針對栽種品項及方法都不斷嘗試與調整，堅持保留1/10的區域來進行各種實驗。在芒果嫁接轉種的這段期間，便嘗試在未及收成的芒果樹下，和網室蒲瓜與粉豆間隔帶種植甘藍。短短幾公尺的植地落差，卻因為豆類生長的速度、丘陵地上不同區域的日照與遮蔭差異，而讓甘藍出現不同的生長品質與結果。

而丘陵地的水資源珍貴，陳明宏在農場開始經營之前，就特別規劃一套「水循環系統」，透過蒐集各種水源（包括雨水循環和地下水的滲流）導入到農場入口的水塘，全區以滴灌帶方式進行灑水灌溉。

3年前，陳明宏找了一些當地的青

克颱風和凡那比颱風，連續兩年無法收成；等到木瓜終於有收穫，透過社員引薦開始供應合作社，成為第一類進合作社的產品，但好景不常，出現了外來種害蟲秀粉介殼蟲，木瓜農幾乎束手無策。

「蟲害不僅會吃作物，最嚴重的是接觸這些蟲皮膚會癢，難以忍受的癢。所以剛開始栽種作物時，一大堆毛毛蟲、夜盜蟲、紋白蝶，如果不處理，我們根本進不了田區工作。」陳明宏回想。

經過不同的嘗試和觀察，他發現只要保留雜草，讓螳螂、草蛉、蜘蛛達到一定數量後，他們自然就會把對植物有害的害蟲抑制下去。陳明宏最後找出了對付秀粉介殼蟲的方法，「就是把木瓜移出網室，自然有紅蜘蛛跑出來吃牠。」

### 滿足社員需求 形成生命共同體

陳明宏認為，生產者與合作社社員

就是一個生命共同體，生產者必須設想如何避免造成合作社和社員的困擾，彼此關係的維繫才能長久。這當中包括品項和價格設定，既要考量社員的接受度，同時必須評估站所人員是否容易推廣。

由於牛頭山農場是經由「和諧有機農業基金會」驗證過的農場，其所生產的蔬果惟有合作社一個通路，在合作社的自主管理分類等級皆屬環保級。有機栽培的生產成本高出慣行農法許多，以金煌芒果為例，只要廉價的益達胺（殺蟲劑）就可以處理蟲害，但有機種植的話，葉子稀疏便結不了多少果，但若葉子繁茂，又會招來非常多葉蟬。

「有機種植光是處理葉蟬的成本就非常高，一週葉噴2次葵無露等資材，要持續3個月。」他坦言，由於成本過高，一旦價格與市場差異過大，社員也無法接受，所以目前已經嫁接轉換成其他品種的芒果。

「最好的農作物就是生產者生產後，社員吃完還願意再回購。因此不

CHECK THIS	
農場採收時間	
【芒果】	6、7月採收
【粉豆、豌豆仁】	12月至隔年5、6月採收
【皇帝豆】	12月至隔年3月採收
【青椒】	1至5月採收
【茄子、蒲瓜】	全年皆可採收
【甘藍】	冬季供應

農，成立產銷班，希望透過彼此的交流，可以影響慣行農友踏入有機栽培的領域。當然在傳統農村，農二代大多還是遵照長輩的農作方式，也都沒有去申請認證。「……但他們可以建立生產履歷，從改善用藥，到使用有機資材，逐漸替代掉他們原本使用的農藥……必須改變，才能找到未來的通路。」

這是一個漫長而艱難的過程，但陳明宏憑藉這一份對土地的熱愛與堅持，一步一步克服，終究可以走出自己的路。



自然農法必須隨時觀察大自然的變化，去解決每天發生的問題，讓務農生活相對豐富有趣。



### 因應氣候變遷的挑戰

針對允收C級品的項目，目前僅同意開放**葉菜類**(如表一)。在「C級菜允收機制」尚未制定以前，C級品只能在天候不良、缺菜期時，彈性允收上架供應。以往允收期大多為颱風季，但因為全球氣候變遷，蔬果生產面臨的狀況變得更加難以預測，以2018年為例，幾乎沒有颱風侵襲台灣，但8月23日南部卻降下前所未有的豪雨，導致農友原定蔬果栽種計畫完全被打亂，在淹水退去期間又遇上不間斷降雨，使得產地遲遲無法復耕，影響後續蔬果的穩定供應。2018年遭遇到的情形讓缺菜期難以明確定義，而未來不可預期的天候狀況可能將時常發生。

在這樣的時空背景之下，行政團隊經過全盤討論，於2018年7月底制定出「C級菜允收機制」，從8月起開始試行並評估其可行性，此案於同年10月總社生活材委員會決議通過，執行時間為全年常態，並預計於一年後檢視整年度運行成果。

表一、合作社蔬果硝酸鹽判別標準(單位:ppm)

類別	正常品(A級品)	B級品標準	C級品標準	拒收標準
葉菜類	3500以下	3501 ~ 5000	5001 ~ 7500	7501以上
根莖類	300以下	301 ~ 600	-	601以上
A菜心、芥菜心	2000以下	2001 ~ 2300	-	2301以上
結頭	1500以下	1501 ~ 2000	-	2001以上
蘿蔔	2000以下	2001 ~ 2200	-	2201以上
瓜果類、豆類	450以下	451 ~ 600	-	601以上
苦瓜、越瓜	600以下	601 ~ 750	-	751以上
花菜類	1000以下	1001 ~ 1500	-	1501以上
芋頭、山藥	500以下	501 ~ 650	-	651以上

## 365天為社員嚴謹把關： 「C級菜允收機制」上路說明

文·圖表整理/陳怡蓓·產品部專案開發專員



編按：台灣主婦聯盟生活消費合作社(下稱合作社)是目前全台灣唯一每批蔬果進貨都會檢驗硝酸鹽的通路。為求更客觀評估C級菜(硝酸鹽含量5001~7500ppm)是否允收，2018年8月起，新的C級菜允收機制開始試行。本文由全程參與制定機制的產品部同仁，來詳細解說社員們都很關心的「葉菜類C級允收評分機制」。

合作社對於持續監測硝酸鹽絲毫不妥協的立場，除了能減少生產端的肥料施用，降低對環境的汙染以外，更重要的是希望讓社員們全年365天都能安心挑選與利用經合作社嚴格把關硝酸鹽的蔬果。所以，未來在站所架上看到C級菜的出現，請社員們別驚訝，一定就是「C級菜允收機制」評估後認定符合需求與把關標準才放行的哦！

### 新舊制前後差異，看圖就知道

此外，除了評估概念的說明，也提供8-11月的實際數據讓社員參考（如表四）。8月為台灣的盛夏期間，整體而言產地處於高溫且午後陣雨旺盛的環境，可能導致光合作用停滯，以致於植物無法正常代謝硝酸鹽，即便是長期與合作社配合的資深農友也常束手無策。

表四、8-11月短期葉菜類實際檢驗與C級品允收情形

月份(備註)	檢驗總件數	正常品件數 (A級品)	B級品件數	C級品		拒收
				允收件數	不收件數	
8月	606	490	61	50	3	2
9月	394	358	21	4	11	0
10月	692	621	53	7	11	0
11月	710	614	76	5	14	1

備註：此文截稿日為12月初，故尚無12月短期葉菜類實際允收數據。

**8月** 正常品件數降低、B級品件數提高。若是按照過往缺菜期的定義，C級品將直接放行，8月可能會有53件在站所上架供應。

**9月** 受到8月23日的豪雨影響，整體蔬菜供應不足，若按照過往缺菜期定義，可能會有15件C級品上架供應。

**10-11月** 進入供應穩定期，C級品允收件數降低，不收件數提升。

表五、「C級菜允收機制」訂定前後比較表

角色	訂定前	訂定後
農友生產端	天候不良、缺菜期允收；反之則都不允收	有空間能嘗試與調整栽培方式，以達到合作社低硝酸鹽的要求 「C級菜允收機制」評估7分以上才允收
合作社檢驗端	每筆都須經人為判斷	全年度執行，可依據供應量、A級菜供應樣數及雨量每日評估是否允收C級菜
	天候不良、缺菜期彈性允收；但天候不良與缺菜期無法明確定義	依據「C級菜允收機制」綜合評估，供應量與A級菜供應樣數不足時可能會允收C級菜，讓社員們至少能在站所買到有硝酸鹽把關的菜
消費社員端	天候不良、缺菜期時，社員們才會在站所看到C級菜供應	近期目標：以穩定站所短期葉菜類供應量與供應樣數為前提下，允收C級菜
	若非缺菜期，但整體供應量較為不足時，社員們可能買不到菜，需到未把關硝酸鹽的通路才能買到菜	終極目標：全年穩定供應多樣化的短期葉菜類供社員利用

### 依據供應量、A級菜樣數、雨量客觀評估是否允收

此「C級菜允收機制」僅針對葉菜類中的短期葉菜類（如A菜、皺葉白菜、小松菜、莧菜等），依據其供應量、A級菜供應樣數及雨量每日進行計算，各因素經評估後取得其積分，3項積分加總後達允收門檻時，才會允收該菜樣（如表二）。

表二、短期葉菜類「C級菜允收機制」評估方式

評估因素	計分方式	積分	總分	允收門檻
供應量	按照供應量的多寡計算積分，供應量越多時積分越低；反之供應量越低時積分越高。	0~5分	15分	7分
A級菜供應樣數	按照樣數多寡計算積分，樣數越多時積分越低；反之樣數越少時積分越高。	0~5分		
雨量	該產地進貨前2日累積雨量是否超過6毫米(mm)。	0/5分		

提供幾個假設狀況來說明「C級菜允收機制」是如何評估的（如表三）：

表三、列舉3種「C級菜允收機制」可能的評估結果

假設狀況	供應量	A級菜供應樣數	雨量	評估結果 (允收門檻7分)
夏季缺菜期	供應量不足	4樣	該產地進貨前2日累積雨量超過6毫米(mm)	允收
	5分	2分	5分	12分
冬季盛產期	供應量足夠	6樣	該產地進貨前2日累積雨量未超過6毫米(mm)	不允收
	0分	0分	0分	5分
特殊天災 (如久旱不雨)	供應量尚充足	3樣	該產地進貨前2日累積雨量未超過6毫米(mm)	不允收
	3分	3分	0分	6分



## 一籃菜料理小教室

### 葉菜類



烹煮籃菜有先後順序，含水量高或雨季時的葉菜類不耐久放，冬季常見蔬菜如茼蒿、福A、蘿A、春菊等得優先料理；春菊香氣濃、口感較具野性，建議搭配入湯增加風味；看似不耐放的結球萵苣反而還有3至5天的賞味期，清炒或切絲汆燙數秒，很適合拌入溫沙拉食用。

### 根莖類

冬日盛產的結頭、豆薯、馬鈴薯、白蘿蔔等相對耐放，不過結頭、蘿蔔、馬鈴薯都必須冷藏保存，防止變軟老化和發芽（馬鈴薯），至於豆薯置於常溫陰涼處即可。特別提醒，籃菜裡如有玉米應當日食用，因退甜速度快，如當日不食用建議先汆燙殺青後冷凍，以鎖住玉米甜味。



### 辛香類



青蔥、生薑、辣椒、芹菜、芫荽等廚房必備的家常辛香植物，用量不多，除了芫荽不建議冷凍外，其他辛香類菜可依個人料理習慣切段、片、或末，入冷凍延長保存，需要時直接取用，省時又不浪費。

### 冬季盛產作物美味料理小撇步

by 林口站籃菜共煮共食活動發起人凌鳳儀、李怡慧

- 低硝酸鹽蔬菜口感清甜，簡單水煮後善用調味淋醬，如香菇煮友、胡麻油、苦茶油等，便能讓家人愛上吃菜！也可以試試搭配各式菇類一同拌炒作變化！
- 結頭菜切絲直接拌醬（胡麻醬、芝麻油）入味快、省時好方便，亦可代替白蘿蔔煮湯；豆薯口感較脆甜，切絲與肉絲、花生同炒就是一道佳餚，或切碎和著其他蔬菜做成炸丸子，脆口清爽大加分。
- 芹菜膳食纖維含量極高，而低硝酸鹽的芹菜葉鮮嫩可食，整把莖葉搭配海鮮、豆干清炒，好吃又不浪費。也可取代香菜，湯品裡加一點芹菜末香氣十足！



## 一籃菜聰明吃： 減身體與環境的負擔

文／李婉婷·企畫部企畫課專員 攝影／游家桓



嶄新一年，你期許的生活態度是什麼？面對食不安心的年代，或許我們要的只是一種減法生活，為自己與家人減去身體負擔、減輕對土地與環境的破壞，那麼，不妨從餐桌上的「一籃菜」開始吧！

### 減少挑食，吃進當季完整營養

農友依節氣適時適地種植的葉菜、根莖、瓜果，一籃菜通通有，讓人不再只是依循習慣買「相同的菜」，全家人吃進去的是整個季節的完整營養，均衡飲食。

### 減硝酸鹽，A級好菜優先配

每日產地採採的葉菜，經檢驗認證為環保A級低硝酸鹽，優先保留配入一籃菜。部分根莖瓜果類則以健康A級低硝酸鹽為限。最優質的一籃菜給身體最少硝酸鹽的負擔！

### 減少剩食，客製化配菜

依每日到貨農產精心配菜，每週盡量錯開相同菜項，避免菜樣過於重複；同時，如有禁忌或不宜食用之蔬果，可於站所系統註記，客製化配菜服務，不僅貼心也減少剩食機會。

### 減水省時，天天有好菜

無農藥、無化肥、減硝酸鹽的作物只需簡單清洗即可烹煮，每日菜樣多元、菜量穩定，可依個人方便時間優雅取菜，不必趕時間搶購，訂菜3日後站所取貨，煮菜免煩惱。

### 減價不減量，籃菜9折回饋

為鼓勵開伙煮食，凡訂購一籃菜皆享9折回饋，取菜當日加購散菜者也併入計算。相較一般市售蔬菜烹調後嚴重縮水，低硝酸鹽蔬菜因緩慢生長自然完熟，烹煮過後份量仍十分扎實，甚至自然回甘。

### 減輕土地負荷，支持農友安心生產

一籃菜照單全吃，增加了農友種植的多樣性，減少病蟲害，才能不用農藥與化肥，依生產計畫種植當令蔬菜，支持友善耕作農友的生計，更讓我們生長的土地得到溫柔照顧，回復自然面貌。多數蔬果適合生長於秋冬冷涼氣候，環境對了，口感、品質自然好。趁當季，多吃一籃菜，從中感受人與土地緊密連結、溫柔而堅定的風土之味吧！

### BUY IT! 一籃菜好豐富！

- 預訂時間 站所 | 取貨前3天  
班個配 | 取貨前6天
- 預訂品項 一籃菜(大) 600元 / 6 ~ 12樣  
一籃菜(小) 400元 / 4 ~ 6樣

※籃菜金額為預估，以農友最後到貨秤重金額為準

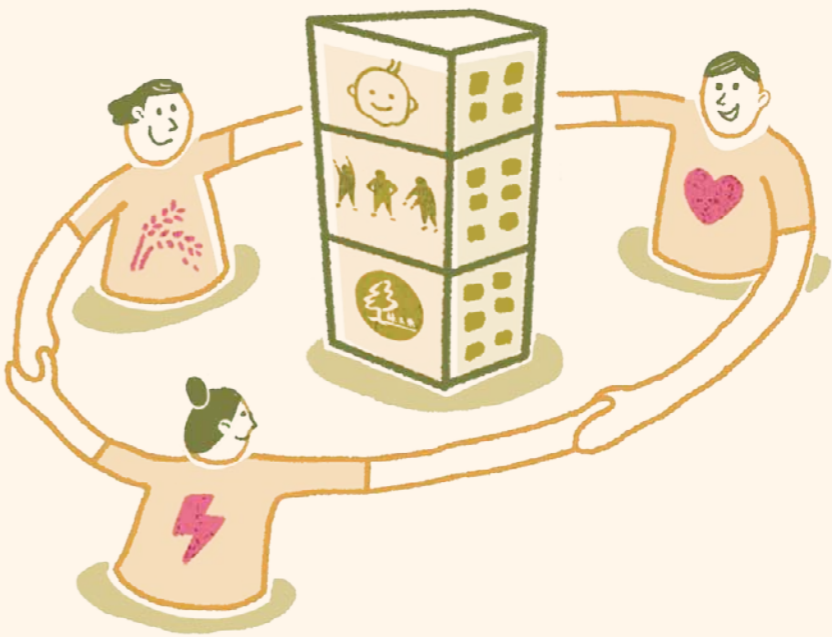


## 揮動夢想的羽翼， 迎向永續發展目標

文／李修璋  
插畫／WANQIAN



李修璋  
第六屆理事主席



「展望2019後的合作社，  
永續發展將是首要之務。」

2018年底，第7屆社員代表暨第2屆地區營運委員的選舉，您投票了嗎？這是社內選舉首次採用電子投票，雖然有許多疏失待改進，但瑕不掩瑜，不僅節省了大量的紙張和行政人力，也因為取消委託，讓社員參與投票的數字，更接近真實。在具有投票資格的社員中，有1萬1千多人參與，投票率為34.2%。

電子投票只是改變中的項目之一。面對瞬息萬變的世界，合作社在核心價值不變之下，必須加快經營效能的提升和應變的能力，以跟上動態變化的外在環境。為此理事會和行政主管們，在2018年

9月間舉行共識營，蒐集眾人的意見，以小組討論及計分排序的方式，得出2019年的三個重點工作，及一個中長期的發展方針。三個重點工作是：

### 一、提升社員對產品的利用：

- 1、全面檢視產品品質、種類及價格。
- 2、了解社員需求作為產品開發方向。

### 二、多元彈性入社：

- 1、提供多元彈性入社方案，增加新社員。
- 2、簡化社員入退社流程。

### 三、營運效益提升：

- 1、供應量之穩定。
  - 2、資訊系統升級。
- 一個中長期的發展方針，則是：  
擴大合作社影響力，以SDGs（聯合國永續發展目標）為指標，建立FEC（糧食、能源、福祉）自給圈：
- 1、界定FEC自給圈的夥伴關係，建構核心夥伴、友善組織之合作網絡。
  - 2、以FEC自給圈的具體規劃，發展新共購事業，解決社員需求，含生活會館。

### 想像力與執行力

想像力與執行力，猶如事業發展的雙翼，帶領我們完成合作社經濟與社會的雙重目標。透過對未來的想像，擘畫出共同的願景，才知道飛行的方向；而強勁的執行力，能幫助我們快速正確的抵達夢想的國

度。共識營的三個重點工作，是對執行力的提升做出應變，而中長期的發展方針，則是對未來新事業的想像。

共同購買是合作社業務的核心，因此與產品相關的品項、品質及價格，也是所有人最關切的議題，共識營前後，產品部已致力於現有產品的檢視，以社員利用率為依據，建立產品下架的機制，因應氣候變遷及缺菜問題，重新訂定蔬菜硝酸鹽的允收標準；另外依專業判斷、市場現況及生活材委員會的建議，做新品的開發，在價格訂定上則參考市場行情及生產者成本，務求做到有依有據、合情合理。

第二，在開發新社員方面，提供更便捷的方式，如線上入社、主動向社區、大眾及各工作場合安排入社解說等，以服務想入社而在時間、空間上不方便的人群。與此相應的，會是組織部與教育委員會如何設計線上入社的問卷、向外拓展及後續的入社服務等工作。簡化目

前的入退社流程，方便社員入退社，可以呈現更真實的社員人數。

第三，營運效益的提升，包括營運費用的管控，節約開支、資訊系統升級以簡化工作流程、強化管理及服務效能等，正透過各部門集思廣益及廣開專業職能培訓課程，逐漸提高人力素質及服務品質。

### 提升現況，想像未來

以上三個重點工作，是對現況的盤點與提升；而對未來的想像，則是在目前的共同購買基礎上，如何增進社員福祉，擴大社會影響力的中長期發展方針，一是與核心夥伴團體及友善組織，建立合作網絡，更積極的結盟與發起共同行動。二是以FEC自給圈的具體規劃，發展新共購事業，解決社員需求。其中，提供綜合性服務體驗的生活會館，將是規畫的標的，歡迎各地社員共同討論並提供建議。

三個工作重點和一個發展方針，目

標都是為了更好的服務社員，使合作社能穩健的營運，長成我們期待的樣貌。而2018年10月，在韓國首爾舉行的亞細亞三國姊妹會中，也確立了未來將以聯合國永續發展目標（SDGs），來對應合作社的日常業務，以求對全球永續發展做出貢獻。綜合上述，展望2019後的合作社，永續發展將是首要之務。在永續經營的路途上，讓我們與更多美好的人事務相遇！





# 「Hansalim」合作社的 產消運動

文·攝影／王琪君·總經理室秘書課秘書



1 Hansalim的生活哲學「食壹碗萬事知」，以一碗飯象徵人與宇宙生命共存的精神。  
2-7 為 Hansalim 的產品標章：2 本土食材、3 瓶罐回收、4 產品自主認證、5 非基改、6 保存本土種子、7 國產大麥豬。(圖片來源／Hansalim 網站)

2018年10月下旬，為了拜訪韓國最具規模的消費合作社之一「Hansalim」(한살림)，我與合作社的理事、經理、翻譯一行人來到楓葉逐漸染紅天際的韓國首爾瑞草區。Hansalim 聯合社位於一棟綜合大樓中的兩層樓辦公室裡，整合了全國23個消費合作社組織、2220戶生產者。很難想像，1986年誕生於首爾小巷弄、社員只有70人的 Hansalim，至今已擁有65萬社員、全國220間店鋪，創造龐大經濟規模的消費合作社。經歷類似社會文化背景，同為消費合作社成員的我們，希望一探 Hansalim 如何努力落實理念。

1980年代的韓國經濟快速成長，為追求都市化、工業化而犧牲農業，食品汙染、環境問題層出不窮，而 Hansalim 希望「以生產者維護消費者的生命、消費者保障生產者的生活」為目標，開始連結農民與消費者，建立可持續的生產消費體

系。Hansalim 的永續農業政策，以努力確保本土糧食自給為基礎，並以有機農業、地區循環農業為目標指向，因此產品開發原則以「安全性」與「友善環境」為優先，更重要的是，搭起生產端與消費端互相信任的橋梁。

## 拿回糧食自主權： 吃國產大麥的豬牛雞

由於外國糧食強勢輸入，韓國政府2012年停止收購國內大麥，預期大麥生產基礎將面臨崩潰，Hansalim 發動搶救大麥運動，在原本依賴進口穀物原料的豬飼料中，開始加入20%的發芽大麥，並且在2016年擴大到40%的添加量，將發芽大麥擴大落實於牛雞畜牧業的飼料中，養出了吃國產大麥的豬仔、韓牛與蛋雞。面對糧食危機，Hansalim 不只是消極抵抗(韓國農民上街抗議 WTO 可是出名的激烈)，同時積極將農業危機變成轉

機，創造新的畜牧產品，也擴大了農地耕作面積，光是2016年，國產大麥耕作面積就增加了142萬平方公尺。

## 城鄉共生合作 豆渣做飼料的好吃豆腐

位於京畿道安城的 Hansalim 物流中心旁，有一間由 Hansalim 與當地6個農協及6個合作社一起投資經營的豆腐工廠，優先使用安城地區的國產非基改黃豆做原料，減少食物里程數，並透過各組織代表組成理事會，討論製作原料的收購

價與豆腐售價，讓生產者獲得合理報酬，也讓 Hansalim 社員可以低於市價一半的價格買到豆腐。此外，豆腐製程採80度高溫殺菌，延長保存期(一般為7至14天，不開封可達1個月)，降低耗損，減少採購訂貨與物流保鮮的困難，副產品豆渣也沒有丟棄，而是提供農民作為飼料，構成了城鄉合作的循環農業模式。

## 照顧生產者的定價策略 與永續農業基金

不只照顧消費者生命，生產者的生

計也是 Hansalim 關懷重點，平均而言，產品定價73%是由生產者獲得，其餘27%作為 Hansalim 的組織營運費。產品定價原則最終目的為「讓生產者與消費者都可以接受的價格」。Hansalim 也設置了「籌措生產安定基金」，由 Hansalim 與生產者聯合會等組織各提撥一定比例的費用，作為價格安定、供需調節、生產營運支援、災害補償與推廣有機農業之用，讓永續農業的發展更為穩定。

同樣身為合作社營運執行者的我們，必須因應現今不穩定且變化快速的全球趨勢，持續努力改善參與制度，擴大合作經濟規模。然而，那個改變的初衷，為何選擇合作社這樣的替代生活方案，我們是否仍然記得呢？

### CHECK THIS

#### 合作社小檔案

【社員數】  
64.4萬名，  
約占全韓國家戶數3%

【銷售金額】  
4,233億韓元  
(約新台幣116億元)

【服務項目】  
提供食材、生活用品  
(資料統計至2017年)



※本文為摘錄版  
精彩全文請見官網



1 參觀完 Hansalim 的安城豆腐工廠，每人得到一盒剛做好的嫩豆腐(還是溫熱的!)，加上一些辣調味料直接配飯吃就很美味。 2 Hansalim 的產品涵蓋完整的生活必需食品。





## 笑著住到老！ 滿足初老及中老需求的家

文／林黛玲·友善居家規劃師 圖片來源／《後半輩子最想住的家》



從浴室、臥室、廚房的動線規劃，讓照顧者與家人都能輕鬆省力又安心！

所謂「高齡者」是從幾歲開始算起呢？聯合國、世界衛生組織從二十世紀延續至今，始終訂為65歲。而日本老年學會在2017年發表重新定義高齡歲數的研究報告，認為75歲才能算是高齡者。而65至74歲則只能算是「準高齡期（pre-old）」，這個階段。

年齡分界只是統計上的參考，並不會真的到了幾歲，才会有突然衰弱的感受，而是漸漸感覺到體力不如以往。依照身體轉變的程度，大致上可把老年期分為初老、中老及老老三大階段。

**初老：**略微感受生理機制的衰退，或者有些治療就會好轉的積年之疾，但不影響整體的健康狀況。心理狀態是保持在積極有活力的狀態。初老階段仍可以從事正職或副業，退休者也有體力照顧家中長輩，只要生活規律，並不會有太大影響。

**中老：**慢性病或老化影響身心功能，變得較不活躍。有些生活細節需

要以便利照顧者為主，達到「輔助照顧」、而不是「妨礙照顧」。尤其，照顧者若是家人的話，不便的空間，長年累積下來容易造成身心俱疲。

### 以「水區」為核心規劃黃金三角

因此，規劃老後的家，建議以「水區」為核心，廚房、浴廁的管線配置底定後，以後盡量不要大改，讓臥室、廚房、浴廁形成鐵三角，照顧者走幾步就會到，不必為了一杯水舟車勞頓。

若受限於條件，則也可選擇家中有衛浴的套房（通常是主臥），再於臥室設置小吧台、小廚房，方便看護者準備長輩的臨時性營養品。

浴廁門可一開始就先做成水平拉門、取代推拉門，使用較方便。全室天花板不做多餘裝飾，若將來有需要，也方便安裝天花板軌道升降椅。

※本文節選自《後半輩子最想住的家》，原點出版。

要有人陪伴或照護。例如，如廁時、走樓梯需要有人攙扶。對近期發生的事情較難記得、或者容易分心。

**老老：**一天內需長時間坐輪椅或臥床，行動不便，日常生活無法自理，需看護或安養機構提供照護。台灣平均需要他人照顧的老老期約為9年，而全球老人的老老期平均約為8至12年。

### 「臥室、浴廁、廚房」 維護尊嚴的空間鐵三角

在40歲到60歲這個階段，檢視自己的身體狀況、參考家族病史，較能預先規劃所需要的空間特性。

從生理狀況來看，例如家中母親、外婆及奶奶，都有腰椎、膝蓋退化甚至開刀的狀況，那就要有心理準備，家族的膝蓋、腰椎比別人

### CHECK THIS

#### 《後半輩子最想住的家》

書中首先從打破一般在宅養老、高齡住宅常見的各式迷思切入。告訴你，熟年的家不是養護中心，而是讓人可以越住越開懷、行動更靈活自如的好居所。如何讓自身興趣與居家空間結合、空間移動不費力、取物置物很便利，甚至要讓機能設備充滿愉悅的美感……這些，才是最應該注重的。本書更希望協助讀者以較少的預算負擔，較少的裝修更動，逐步計畫，踏實著手打造後半輩子的好居所。



脆弱、更早老化，應該找有電梯的住家、或者安裝樓梯升降椅。在心理上，我喜歡家中一目了然、不要隔來隔去，因為對自己的了解，在規劃客廳廳跟臥室時，就會盡量整合，避免有太多的隔牆。

類似上述與空間有關的生理限制及心理偏好，從中年會延續到老年，都要事先檢視清楚。

老老期的長輩，已邁入臥床或坐輪椅階段，心智上也有退化或異常現象。完全癱瘓或鎮日臥床者，多送至安養機構專業照護。至於可由

看護與親友照顧的長輩，則可透過空間規劃、在家中安然度過老老期。我外婆的老老期明顯出現在外公過世當年。外公過世半年之後，她在體力及心理上都有明顯衰退趨勢。她的被照護時間僅6年，就在睡夢中過世。這段期間，她幾乎都坐在客廳沙發上，不太說話，每天上午媽媽和看護推著輪椅，帶外婆一起出門散步，當時的狀況，仍在可攙扶狀態下走幾步如廁。

在老老期這個階段，不外就是睡覺、沐浴及排泄，因此空間的規劃，



1 臥床的高齡者，可在天花板安排軌道吊掛，移至衛浴方便沐浴。  
2 熟年的體力衰退，裝修時得將最常使用的衛浴與臥室做鄰近安排。





# 生活就是發電廠， 能源轉型大確幸

文／魏揚·主婦聯盟環境保護基金會專員



公民電廠能幫助翻轉核與煤的「集中式能源」，由下而上推動能源轉型。

## 控制全球暖化的關鍵角色

基金會從2016年建立了第一座「社區能源教育基地」至今，推動「節電，就是隱形的發電」的理念滲化於生活中，一直是我們的目標。2018年3月起，基金會與合作社的夥伴一起推動生活節電課程，提供生活中具創意，且能兼顧生活品質的節電方式，並輔以講座方式分享能源知識，共思行動的可能性。有課程學員問起：節能減碳已成為我的生活習慣，我還能做更多嗎？

## 從消費者到生產者的轉變

上完課後，有越來越多人開始意識到自己可以從電力的消費者，更進一步成為「能源生產者」！不過，究竟要怎麼做呢？傳統核能、燃煤與燃氣發電，都屬於集中式的發電形式，除需大量資金與技術成本投入，鮮少有地方與民眾參與的空間。相較上述傳統能源，再生能源親民的門檻，可說是實踐能源生產者的最佳工具。

2018九合一大選合併公投案期間，國內出現許多質疑再生能源的聲音，在紛擾的此刻，基金會作為長期關注能源議題的環保倡議團體，有責任讓大眾重新認識再生能源的重要性。包括太陽能、風力、水力、地熱等再生能源，其優點之一在於，發電過程完全不需要燃料支出，也不會產生溫室氣體的排放，因此在控制全球暖化上扮演關鍵角色。「聯合國跨政府氣候變化專門委員會」(IPCC)在針對控制全球暖化的特別報告中提出：「若希望將全球氣溫上升的程度控制在攝氏1.5度內，則必須在2030年前將碳排放減少1/2。」這意味著各國勢必要採取積極的能源轉型，逐步淘汰高溫室氣體排放的燃煤發電，改採低碳、環境友善與永續的再生能源。

另外，聯合國永續發展指標(SDGs)其中一個目標，便是「確保人人獲得負擔得起的永續能源」。

以將收益回饋社區，挹注在老人共餐、弱勢照護等公共服務上。

## 推動公民電廠，生產性消費者 (PROSUMER) 的誕生

當前的能源轉型議題，已不僅是關於不同燃料的選擇，更直指「公民參與」此一民主核心價值。舉例來說，原本預計興建的深澳電廠，成本為1千億元！而30坪的屋頂式太陽能電廠，設置成本粗估為1百萬元，若採取「大眾共同出資」的模式，大眾可從一片太陽能板入手，也就是一片不到2萬元的價格，就可以一起當發電廠廠長，即使裝置發電量不大，卻可增加許多參與者、共享收益，這就是「公民電廠」的概念：讓大眾共同參與再生能源的投資、建置及發電，並共享其中的收益。若社區一起推動，還可

策，希望幫助大眾往「生產性消費者 (PROSUMER)」邁進。

## 翻轉核與煤的「集中式能源」，由下而上推動能源轉型

我們關注到「公民電廠」已在國際間成為趨勢，台灣有心建造在地太陽能電廠的民眾，卻找不到合適的地點；而面積夠大、陽光充足的屋頂，又往往隸屬公家單位。2018年8月，在基金會的要求下，雙北市府同意開放公有屋頂，讓市民可以一起出資，我們期待並持續關心相關政

能源轉型本身就是一種民主的過程。過去能源體系長期被國家與大企業壟斷，一般公民無法參與能源政策制定，對各種能源的優缺點、成本與代價感到陌生，不僅造成能源的浪費與使用效率低落，更進一步阻礙了由下而上推動台灣能源轉型的進程。「社區公民電廠」作為一種可同時兼顧能

透過「公民電廠」的「小革命」，我們相信台灣可以逐步走向「能源轉型的大確幸」。

CHECK  
THIS

你真的了解太陽能板嗎？



Q：廢棄後，無處去？

- 法國已可做到95%回收。
- 基金會持續監督政府訂定回收制度。

Q：好毒！有汙染？

- 後續維護僅會以清水清洗。
- 廢棄物「廢矽漿」現已有完善回收技術與機制。

Q：大量鋪，毀生態？

- 只開放特定區域設置，重要溼地需通過環評。
- 近期因公民監督，政府已訂定完善條文規範。

※更多相關資訊  
請參考基金會專欄  
文章〈你真的了解  
太陽能板嗎？〉



在基金會積極倡議下，雙北市府同意開放公有屋頂，讓市民可以一起出資、共享綠能的好。(攝影／湯琳翔)



# 滋潤身心靈的城市桃花源：賴厝站

文／粘思容·台中分社社員、  
謝文綺·第六屆社員代表  
繪圖／WANQIAN



賴厝站  
**LAI CUO**

成站日期 | 2010年6月

賴厝站今年9歲了！歷屆地區營運委員非常用心，考慮各年齡層社員的需求不同，因此規劃了許多相關的課程與活動：有「讀書會」共讀好書、影片欣賞討論和旅遊參訪活動；有「拼布班」、「簡易洋裁班」，社員間的情誼，就在一針一線中拉近了！「夏令營」內容多元活潑，是為孩子們設計的快乐時光；「樂齡營」，談養生、練氣功，很受年長社員歡迎；「書法班」練字養心，老少咸宜；「精油瑜珈」則是媽媽們紓壓保健的心頭好課程。

地區營運夥伴主動與附近里長、學校分享活動訊息，也到老人照護中心，與長輩唱歌同樂，就像微風、陽光和雨露，共同照顧著賴厝站這塊園地，將合作人的愛傳送出去。

## 連結一切美好的樹合苑

踏入距離賴厝站僅需5分鐘車程的樹合苑，迎面而來的是滿滿的綠意。這裡沒有空調，生態廁所不用

水，雨水也要回收再利用，建築設計完全展現對環境保護的堅持。身為合作社資深社員，創辦人陳孟凱

老師對「合作」有著深切的期待，不論是與夥伴共同創辦的全台第一個有機市集——合樸農學市集，抑或是樹合苑，名稱都有個「合」字；也加入友善書業供給合作社，提供讀者專業的選書。

樹合苑扮演的是一座發揮「連結」功能的平台：連結城市與鄉村、生產者與消費者。藉著培育友善食農職人，協助他們打造斜槓精實創業

人生，由合樸市集規劃農志學苑，樹合苑安排課程、住宿與實習場域，並有師傅指導教學。無論你原本任職哪一種工作，只要願意學習

用好的食材做出成品提供他人享用，例如透過手作豆腐班，復興在地大豆，這裡提供最堅強的後盾，包括師資、器材、場域……。有些參與者成為樹合苑的工作夥伴，有些人回到家鄉成立社區豆腐坊，共同成就一個自利利他的社群，讓生活更美好。

## 巷弄裡的「陶」花源：遊藝手作工作坊

當生活有如「複製」、「貼上」般枯燥時，就來「遊藝手作」工作坊放鬆身心吧！「遊藝手作」工作坊LOGO是一朵台灣百合花，充滿朝氣與活力。主人是社員蘇婉婷和阿德這對年輕的夫妻，把藝術之美點點滴滴化入日常。

談到為何成立工作坊，婉婷笑笑說：「現代人接觸3C產品時間太長，快把自己變成機器人了！我們



1 樹合苑是一個釣蝦場加上貨櫃所改造而成的綠建築，巧妙利用風吹水流、樹林植栽、陽光灑入，成為綠意盎然的都市「城食森林」好所在。(照片提供／樹合苑)  
2 在樹合苑2樓咖啡部落喝一杯雨林咖啡，感受各方素人吧台手的熱情，自然建築的空間規劃一覽無遺。(照片提供／樹合苑)  
3 瓷盤上的文字以14種語言表達「我愛你」，散發溫暖動人的訊息。(攝影／粘思容)

## SHOP INFO

### ■ 樹合苑

ADD 台中市北區中清路一段101號  
FB 樹合苑

### ■ 遊藝手作工作坊

ADD 台中市北區文昌東二街170號  
FB 遊藝手作



## 打破世代界限， 透過閱讀理解他者

文：照片提供／阿力·筆耕小書店雜工店主

Vol.12



作者推薦各個世代透過閱讀彼此瞭解：《上流兒童》、《廢墟少年》、《我輩中人》、《斜槓青年》和《下流老人》《續·下流老人》。

常覺得「閱讀」這回事並沒那麼偉大，不過就是看看書。它能讓讀者踏入「書」這個知識載體的世界，以自己最舒適的節奏自由徜徉；同時，也自然地排除掉，眾聲喧嘩下早已爆炸的外在資訊（大多成了雜訊）。在這個紛亂不休、瞬息萬變的時代，閱讀過程的專注、純真，實屬難得，更是值得！

筆耕小書店從經營寫作坊起家，教學的對象大多是國中小學生，也就是青少年族群。我們深深覺得，教育的本質就是「教學相長」，絕非單向的「老教少」或「你丟我撿」，看似老師教學生的教育現場，背後其實是一段長期體會、自省和雙向學習的過程。我們從青少年的互動經驗當中，坦白說受氣不少，卻也受教良多。學習不分年齡、不分世代，閱讀當然也是，或者說，閱讀更應該如此，只因它是最純粹、最具內省特質的一種學習方式。

心。更重要的是，無論書名所指涉的是哪一個人生階段，都很適合不同世代的讀者賞讀。惟有對於跟自己不同年齡或世代的人多一分瞭解，對他者在當代社會的處境、困難與憂慮多加關注，方能增進世代之間彼此和諧共處的可能。

### 家庭失能、社會失序影響下的 少年與兒童

這五本書當中，個人最推薦的《廢墟少年》（榮獲2018 Openbook年度好書獎），藉由民間和學界多篇報導和研究文章，帶領讀者看見一般人時常忽略但事實上始終存在社會黑暗角落的一群青少年。他們的廢墟對照我們中產階級或知識份子的花園，兩者並非互不相干的平行空間，慢讀此書，可以逐漸理解世俗所謂的「問題」少年，問題往往不在他們自身，而是家庭失能的關係，乃至於衍生社會失序、結構失衡的大問題。有所理

解，才能進一步設身體諒；心懷體諒，才能站到廢墟裡共思問題的解方。《廢墟少年》不僅呈現問題、剖析脈絡，並透過實際案例，呈現出目前台灣各地有志之士解決中輟問題的努力。衝出體制外的這一群青少年，不一定需被拉回體制內，但持續學習、成長並找到自己的人生方向，仍是非常重要的。

如同《廢墟少年》並非寫給活在廢墟裡的人們，更應該讓花園裡的人、溫室裡的小孩多看、多讀、多瞭解。《上流兒童》這本流暢易讀的小說，也不是寫給那些雙語小學裡力爭上游、掙扎拚求優異成績的孩童們。作者吳曉樂自出版聲名大噪的《你的孩子不是你的孩子》之後，推出這本帶有一絲自傳性質的新作，讓主角陳勻嫻從裡到外的心境轉折，從外在人物關係的演變再到內心的痛徹了悟，以諷刺又自嘲的筆法，對準大人讀者，尤其是為人父母的家長們，能夠深刻省思我們當下的教育體制。其中

也包括，大人世界的階級鬥爭遊戲，是否不自覺地將小孩攬和進來，甚至淪為職場晉升籌碼、充作滿足自身優越感的祭旗？

### 閱讀與學習是雙向溝通

《我輩中人》、《斜槓青年》和《下流老人》三本書，分別是台灣名作家張曼娟的動人散文，中國部落客青年寫手的隨筆，以及日本社會學者的量化研究析論和建言。某種程度都反映著不同世代當下的生存處境，以及他們對未來的憂慮或期望。中年世代可能對於張曼娟的書寫最感同深受，面對上有高堂、下有兒女的夾心狀態，如果能夠思索如何活出自己、活得自在，兼善家庭與職場，那何嘗不能追求中年人的斜槓生活？好書的作者藉由書寫教育大眾、分享經驗，同時也反求諸己、學習適應。透過閱讀，正是作者與讀者雙向溝通、教學相長的美好歷程。



無論大人小孩在筆耕小書店都可以專注投入閱讀的世界。



#### SHOP INFO 筆耕小書店

位於竹科園區附近，為青少年和新竹地區而開的書店。唯有當一個人願意由自己的眼光去探索及思考，改變才會發生，才能找到自己理解世界的管道。我們希望青少年在忙碌的課程之餘，找到一處沉浸自己的場域，自由讀書，自主選書。筆耕的願景是成為大人小孩都能安心舒適選擇好書、閱讀好書、討論好書的所在，養成新竹居民共樂的一方人文閱讀綠洲。

TEL 03-5790790

FB 筆耕小書店

ADD 新竹市東區光復路一段485巷6弄8號



Dish  
1

## 嫩糙米雞湯

雞肉一挾就軟爛好食！

## 材料

黑羽土雞1隻、糙米0.5~1杯(視全雞大小，亦可使用糯米)、蒜頭1把、乾香菇3~5朵、乾干貝2~3粒、蒜苗1支、中藥材(建議可用人參鬚、黨參、紅棗、川芎、當歸等)適量。

調味料：海鹽1小匙、19度米酒適量

## 作法

- 1 黑羽土雞全雞退冰拔除雜毛，包括腹腔內部全部洗淨，將指甲剪除後，瀝乾備用。
- 2 糙米洗淨泡水3-4小時、乾干貝泡米酒至軟，備用。
- 3 蒜苗洗淨整株不切，蒜頭去膜，備用。
- 4 將糙米、香菇、蒜頭、干貝、中藥材依序塞入雞肚裡，最後將蒜苗折成小段塞入，堵住所有食材，記得將2隻雞腳塞進去即完成。
- 5 將整隻雞放入10人份電鍋內鍋，再加滿水。外鍋2杯水燉煮，待開關跳起降溫後，外鍋再加2杯水燉煮一次。



- 6 將作法5材料小心輕緩換到大湯鍋或鑄鐵鍋內，加水淹蓋過雞，在瓦斯爐上煮滾，加入鹽、米酒調味即可。

**TIPS** 合作社黑羽土雞份量十足，若無法完全淹入水中沒關係，透過蒸煮也可以讓雞肉熟軟喔！

## Mom's Lunch!

## 合作好家園·一起圍爐！

食譜設計/游文瑛 文/潘嘉慧 攝影/周禎和

People Info

游文瑛

游文瑛(右4)從小喜歡跟媽媽一起窩在廚房，一邊聊天、一邊學做料理。媽媽的經典拿手菜「紅燒牛肉」、「炒米粉」都讓文瑛念念不忘，偶爾也會燉一鍋紅燒牛肉，懷念媽媽的味道！從小對廚房不陌生的她，喜歡分享，是本食譜活字典！



同場加映：紅燒牛肉

Dish  
2

## 魚羊蔬菜鍋

用最少調味帶出食材自然甜！

## 材料

羊肉片300公克、銀鱸1條、大白菜半顆、洋蔥1個、番茄3個、白肉雞高湯1包、蠔菇1盒

調味料：海鹽、19度米酒各少許



## 作法

- 1 洋蔥去皮切絲、番茄切塊、大白菜洗淨剝大片，備用。
- 2 銀鱸雙面抹鹽先入鍋煎至兩面金黃上色後盛盤，備用。
- 3 原鍋炒香洋蔥、番茄後，加入大白菜、白肉雞高湯煮滾，將銀鱸放入鍋中，蓋上鍋蓋滾煮約10分鐘。
- 4 起鍋前，在魚兩旁放上羊肉片、蠔菇煮熟後，以少許鹽、米酒調味即可起鍋。待冰涼後，更脆更好吃！

**TIPS** 將整隻銀鱸取出另外盛盤，團團圍爐就有魚也有一鍋湯。

Dish  
3

## 蛤蜊寬粉

一盅到底鮮香到位！

## 材料

黑金文蛤1包、綠豆寬粉3把、橄欖油適量

調味料：破布子及湯汁2大匙、柴魚醬油1大匙、米霖1大匙、橄欖油3大匙、米酒1大匙

## 作法

- 1 綠豆寬粉泡軟，將水濾除，備用。
- 2 取一蒸碗，放入寬粉及所有調味料(除米酒外)拌勻，把文蛤鋪在寬粉上，淋上米酒後入電鍋，外鍋1杯水蒸熟即可。
- 3 起鍋後，再次淋上少許橄欖油拌勻，讓寬粉又香又亮，而且不會沾黏在一起。



站所不僅是社員採買安心食材的好所在，更是許多社員心中第二個家。在這裡參加活動、一起共食互相交流廚藝，也交到志同道合的好朋友。在農曆年前，我們來到東門地區營運夥伴的共食餐桌，透過食物讓彼此的情感連結更加緊密，提前感受過年的歡樂氣氛！

為了討論2019年東門區年會活動，幾個夥伴齊聚在游文瑛家餐桌，一人一菜加上主人家的年菜料理，餐桌上的菜幾乎滿到排不下，現場好不熱鬧。莉潔的海帶芽拌吻仔魚、思慧的醬燒雞翅、惠蘭的野生冰卷、燕秀家鄉種植的水煮花生，還有惠娟帶來的拿手小菜小點……等等，一人一張嘴，忙著分享料理交流作法，也不忘討論活動分工，茶餘飯後收拾好餐桌，會議才正要開始。這似乎是許多地區營運再熟悉不過的場景，在餐桌上打開停不了的話匣子，聊食物、也聊聊彼此的近況，享受食物與人情味的溫暖。



# 年貨(添加物)大探索

文/黃榆晴 插畫/Hui

農曆新年將至，為了保色保鮮、延長效期，市售年貨常見許多添加物，雖為合法食品添加物，人體可以代謝，但食用過量仍然可能有害，別讓開心吃下的年節零食造成身體負擔甚至傷害喔！



## 常見使用 食用色素

據部分研究指出，食用色素過量「可能」引發氣喘、過敏、兒童過動等症狀，相關性有待更多研究證實。

焦糖色素

黑糖發糰



黃色4號、5號

蜜餞

糖果



紅色40號

小湯圓

紅龜粿



## 常見使用 防腐劑

食用「超量」仍可能傷害人體，例如：苯甲酸鹽類攝取過多會傷害肝腎；和維他命C反應作用可能還原成「苯」，有可能致癌。部分過敏體質者體內缺乏亞硫酸氧化酵素，無法代謝排出體外，可能引發氣喘。

抑菌防腐，常見於海鮮、肉類、豆製品等

苯甲酸鹽類

往年米製品使用常發生超標

防止食物腐敗變質、變色、變味

己二烯酸

二氧化硫

來自亞硫酸鹽類，有漂白、抑菌等作用

## ? 如何料理 & 食用

鹽類與二氧化硫。分鐘，可減少一部分亞硫酸。以清水沖洗或浸泡至少30。醃漬物、乾燥蔬菜或乾貨，



## ? 如何安心選購年節零食

良好生產者成分標示、信譽選擇包裝有清楚。鼻氣味的食品過於鮮豔或有刺不買顏色過白、

★ 合作社提供的年貨及年節零食，嚴格把關無添加防腐劑、色素等，是最安心的選擇！★



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。