

6

June 2019

No.186

# 緣主張

利他的美好

公平貿易

為食安把關——減添加，更安心  
責任消費，源頭減塑  
大人小孩都愛吃的美味蓋飯



### 利他的美好——公平貿易



#### 編輯手記

看到攝影師傳來採訪編輯在台東部落與生產者台灣原味創辦人吳美貌老師、部落農友一起手比愛心的合照，不禁會心一笑，同時想起剛剛讀到另一位生產者的報導文字中，「利他的美好」這幾個字彷彿泛著溫暖光暈，照亮了眼前的電腦螢幕，對於人、社會與環境的友善價值，在公平貿易中抽象的概念，透過照片立體了起來。因著這些良善的出發點，生產者與消費者被串聯起來。從利他到利己，往復循環，善意因不斷實踐理念而愈加深厚；同樣的善意，也讓我們看見生活中必須實行「減法」的重要向度，減塑、減添加物、設法消滅對地球萬物產生傷害的行為。加法與減法之間，是不斷求取更好的平衡、召喚更能呼應良善初衷的行動，讓我們一起努力。

#### 版權

2019年6月 / 186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、林玉珮、吳蕙芬、張育章、陳佩君、紀順銘、謝文綺、蘇心薇(依姓氏筆劃排列)  
主編 | 黃榆晴 採訪編輯 | 潘嘉慧  
文字校對 | 莊佩珊、鄭維鈞  
網站編輯 | 陳宜茹、曹雅茵 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 | 2019年4月第184期第20頁【數據會說話、合作社節電成效看得見！】2017、2018年長條圖高度錯誤，網頁版文章已更正，特此說明。

#### 來自現場

- 4 跟大自然合作的公平交易——台灣原味 文/梁皓怡
- 8 社間合作串起互助網—馥聚與公平貿易夥伴們 文/曾怡陵

#### 產品平台

- 12 為食安把關—減添加，更安心 文/黃淥

#### 我是合作人

- 16 培養接班人：合作社的人才培力 文/于有慧

#### 合作脈動

- 18 責任消費，源頭減塑：走出合作社減塑之路 文/白玉書

#### 美好照顧

- 22 創造社區裡的美好善終 文/李宜芸

#### 行動議題

- 24 基改產品再進化——台灣新一波食安風險 文/郭華仁

#### 站所小旅行

- 26 在綠蔭水岸實踐環保生活：河堤站 文/蘇心薇

#### 共同閱讀

- 28 台灣「病主法」誕生：讓「善終權」走在醫療之前 文/梁秀眉

#### 主婦食堂

- 30 大人小孩都愛吃的美味蓋飯 食譜設計/胡玫瑰 文/謝文綺

#### 圖說八道

- 32 公平貿易連連看 文/曾怡陵 繪圖/Hui



## 核電10%，掰！ 再生能源，來！

文/高詔廷·台南分社組織部地區營運專員  
照片提供/地球公民基金會、高詔廷、賴婷鈺



地球公民基金會提供

廢核遊行走了這麼多年，車諾比核災和福島核災的陰影遠去了嗎？近年邀請社員參加遊行時偶爾會聽到：「每年走上街頭到底有什麼用？核電廠還是在運轉啊！」然而，人民走上街頭是對政府展現意志，讓不同立場進行對話，國人才可以更了解現階段問題之所在。

理事蘇惠美代表本社參與遊行之後，才了解到「核電只占台灣總發電量的10%」、「再生能源的發電量就要追上核電了」、「只要在用電尖峰時段做好節約用電，台灣根本不缺電」。她認為這些事不能只有少數人知道，政府應該多加宣導。

2025年5月17日，是台灣最後一座核電機組服役期滿的日子，廢核只差最後一哩路。本屆廢核遊行口號說得很明白：「核電10%，掰！再生能源，來！」我們也要再次肯定台灣朝向「非核家園」，並呼籲支持政府發展再生能源。

地球公民基金會提供



賴婷鈺提供



高詔廷提供

賴婷鈺提供



賴婷鈺提供

## 跟大自然合作的公平交易

## 台灣原味

文／梁皓怡 攝影／林靜怡



想體驗開啟五感的部落小旅行？閱讀精彩全文



1 週五晚間台灣好食協會夥伴與部落族人固定有場「澎湃」的討論會。這天台灣原味創辦人吳美貌(左2)也參與其中。 2 小米除了做為主食，更是達魯瑪克族人祭儀裡少不了的精神糧食。 3 紅藜體積小，收成後繁複的挑選及漂洗過程，都是台灣原味給消費者的安心保障。 4 吳美貌與農友討論小米的習性與種植。



「經過我們一年的整理之後長這樣，另一邊是完全沒有擾動過的……」

疏伐後的森林，樹木之間有了空隙，光線得以照射入林地地被，風能自由在枝條間穿梭了，台灣原味創辦人吳美貌說：「放任雜木恣意生長雖然看起來綠意盎然，卻很難成為族人的日常運用，若透過低度擾動，反而能創造價值回饋部落。」黃昏時分感受到一股沁涼，脫了鞋仰躺在族人搭設的竹床，眯起眼睛，高聳的葉脈輪廓清晰，五色鳥的鳴叫聲大得驚人……。

台灣好食協會(交易平台品牌「台灣原味」)與林管處自2017年

9月合作的示範計畫，首度開放林班地交由部落共同維護。台東縣卑南鄉達魯瑪克部落的山林大門開啟了，族人生活行腳踏回了山邊這一塊。對吳美貌來說，森林是自然循環系統中失落許久的要角，嵌上這片土地原本的農田與河川，圓滿的

但收成後的紅藜體重好輕，外殼富含皂素且帶有苦味，合作的農友們會經過水洗、日曬、去殼等繁複程序，這是台灣原味給消費者的安心保障。「在一路陪伴的過程中，知道達成這樣的成果要耗費好多成本，所以我們都直接以農友提出的價格收購，因為怎麼忍心再砍價？」不砍價，是吳美貌對部落的允諾(當然遇到亂開價，也不得不調整心態)，也是公平交易裡的基本原則。「台灣原味」與其他類似產銷平台的最大差異，是他們不只開發農產價值，更將農田與周遭生態視為自然系統的共同成員，並將這些元素帶入生態環境設計與社區營造。

多數政府部門推動的輔導計畫案時間都太短，短到來不及讓部落對環境價值產生認同。吳美貌一旦決定接計畫，期間短則5、6年，更曾有長達8年時間蹲點陪伴無電力的「黑暗部落」，直到硬體建設趨於完善。吳美貌於達魯瑪克部落推行小米有機轉型，盼望讓小米逐漸成

生態圈就這麼畫出來了。

## 不只看價格

## 更發掘環境與社區價值

梅雨季即將開始，多數田地搶先在雨勢來臨前收割，族人將採收後的小米捆紮成束，移至擋土牆曝曬。吳美貌走進小米田，彎腰摸了摸靠近根部帶有黃褐色斑的葉片，一邊對我說明：「小米種植，通常我會建議族人用『條播』方式播種，除了行走田間方便，觀察葉面病變或疏苗也比較容易，通風後產生繡病的機率也會減少，疏苗後保留下的莖桿養分充足才夠強壯，不會風吹了就『彎腰』斷裂。」

小米田時常上演「小鳥戰爭」，棚下待命的阿伯不停搖動繫繩的麻雀嚇阻裝置。這時吳美貌說，下回試著將紅藜與小米相間種植，麻雀不愛吃紅藜，而紅藜的莖桿高度恰好能包圍較矮的小米，形成如拱門一樣的防護牆。

為部落產業。年輕族人目前只能小規模象徵性種植小米，為保留東魯凱的小米歲時祭儀文化，熱心的部落長者提供山坡上的土地，並慢慢由夢占、鳥占、燒壘、播種開始著手<sup>1</sup>。因為她深深了解，部落文化的修復需要時間，蹲得夠久才有機會讓生產者參與社區設計，並盼望這件文化工作達到承先啟後的作用。

## 堅持傻瓜信念

## 重視文化脈絡的夥伴關係

問到一開始如何著手進行？吳美貌說：「我們不做計畫，而是跟著文化脈絡推動，成為夥伴關係，才能真正做好『打底』的工作……族人自己願意學習，養成不依賴補助的心態，生態元素就能逐步轉化為生活的一部分。體認到環境價值，遠高於農作物的經濟價格，這比什麼都重要。」

要維持這股信念，也有備感無力的時候。

5 1 山坡上的土地原本專門種植祭儀用小米，所以格外慎重，一切依循古法請示祖靈後才耕種。

曾有過包裝紙盒都印刷好，卻在出貨之際發生一丁點農產品也拿不到的情形，合作農民轉由另一位利潤較高的平台代理銷售。她理解到，這是由於道德觀尚未累積到一定的厚度，卻依舊不氣餒的說：「所有事物都要放長遠來看，我想讓大家看見台灣的社區與物產也可以做到這樣。」

許多朋友心疼這股傻勁，總在一旁默默守護，例如「種籽設計」自動認養包裝設計。或如早期種植台灣人還不熟悉的紅藜，第一年收成300公斤卻苦無銷售管道，友人見了便將紅藜全數收購，分成小包裝，塞進公司分送的年節禮盒中，讓客戶先從認識紅藜開始。

孩子最愛的「洛神花圈圈」零嘴，使用台東東興部落的洛神花、公平貿易白巧克力、本土喜願麵粉等，有財務管理專業的好友一精算下來，立刻建議這支產品趕快喊停，因為怎麼賣都是虧錢。只求良善土地與身體健康，不問獲益的吳美貌

笑說，「我真的沒有做生意的腦袋啊！」縱使利潤微薄，找到農產品的出路，讓部落青年的勞力與創造力有更多發揮空間，這股力量又反饋給她滿滿的元氣。

### 豐盛的餐桌來自記憶的河流

協會的蹲點夥伴每週五晚間固定與達魯瑪克族人進行交流會議，桌上沒有堆疊的文件，而是一大鍋溪蝦湯、紅藜薯餅、昭和草天婦羅、樹豆米粉……。小時候在水溝抓蝦是族人的共同記憶，以前夜晚入山戴起頭燈，會看見折射出許多亮晶晶的小點，那是溪蝦的眼睛，往亮點方向撈去就滿載而歸。達魯瑪克部落依傍著大南溪，但此刻的河谷卻不見溪水潺流。原來，為了提供台東市的飲用水，水源被水壩蓄存在另一頭，高聳的水壩截斷了洄游生物返回山中產卵的路線，造成魚蝦數量銳減。

「我們和族人一起關心降壩議題，



躺在族人自製竹床，來一場開啟感官的森林浴。

希望毛蟹魚蝦，有朝一日循著自然天性，回到森林的家。」以前的吳美貌專心看顧農園生態，現在則多了森林生態守護員的角色。

除了推廣農產、守護生態，台灣好食協會與台灣原味更推動山林部落深度小旅行，將永續設計帶進部落，協同族人走回低衝擊的生活型態。1個月開放1次的感官之旅，考量了生態乘載率，讓台灣林相的獨特性、部落深山的生存知識，交織成一首嶄新又生動的公平交易協奏曲，放置竹床的空曠林地，染上了薄薄的光彩。

## CHECK THIS

### 台灣原味與合作社 手牽手的大地之味

早期支持友善農耕的通路不多，小農轉型期間的產量少，無財力取得認證的困境，合作社皆體貼支持，發放少量訂購。這也促使吳美貌開始帶著部落的新鮮蔬菜來到合作社生鮮部門，更在第4屆理事主席黃淑德的引導之下，開始朝向農產品初級加工的產銷模式。

### 裸食原味好食材

#### 糯小米

##### 台東縣大王部落

有別於進口梗小米，台灣原生糯小米易煮食，口感滑順且香氣十足。部落族人尊重生物與自然時序的耕作，友善生態也照顧好我們的脾胃。



#### 手工蔗糖

##### 嘉義縣阿里山來吉部落

八八風災後於鄒族靈山「塔山」下種植甘蔗，再以文火熬煉成濃粹的甘味結晶，也是台灣原味供應合作社的第1支產品。



#### 紅藜

##### 台東縣金峰鄉、太麻里鄉

在部落推廣、復育的原生種紅藜，經脫殼、手工挑選、反覆曝曬與漂洗，吃不到皂素的苦澀味。



### 量身訂做的大地零嘴



#### 洛神花(上) / 味噌芝麻醬(下) 穀穀

香氣喜氣都滿分，以台東太巴壠、石梯坪的紅糯米種，製成米香的方式翻轉了不易烹煮的特性。這款為年節開發的特製商品，調味捨去了甜膩，讓鹹與酸襯托出吹海風泡鹹水的紅糯米獨有氣息。



深諳山性的達魯瑪克族人為參加部落小旅行的旅客解說山林知識。

## 馥聚與公平貿易夥伴們 社間合作串起互助網

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／游家桓



即使公平貿易產品推動不易，呂美莉依然甘之如飴。

對我而言，公平貿易是一個陪伴的過程，  
精神是要利益別人，  
這是一個非常美好的商業模式。

### 在困難裡堅定夥伴的情誼

眼見證PODIE將抽水機交付辣椒小農手上，讓他們可以從人工蓄水池抽水，灌溉農田。2018年，她看到肉桂農友女兒因為PODIE提供的獎學金得以念到大學，用流利的英語與訪客交談；芝麻農友已有能力在家中裝設電力、鋪設磁磚……體會到消費帶來改變的力量。她也從包裝盒回收紙廠參訪過程得知，PODIE正計畫安排紙廠老闆到尼泊爾學習紙的回收和天然染色技術，與PODIE的合作關係不僅為員工帶來更穩定的收入，更在確保生計之外，透過進一步的培力，增加勞動者的能力和對自我價值的肯定。

參訪帶來的感動，為呂美莉帶來推廣的動力，但產地偶發的狀況，也讓她不得不暫時放下對公平貿易夥伴的疼惜，就事論事與對方溝通。呂美莉述說著種種困擾，包含貨到台灣才知道價格漲了4倍，只能

合作社七大原則中的「社間合作」，是透過不同合作社間的互利合作，彼此提攜成長。合作社藉由公平貿易夥伴「馥聚」，連結斯里蘭卡PODIE、美國Equal Exchange等合作社，不僅照顧小農的生計、友善土地，也供應社員品質優良的產品。

馥聚與公平貿易的緣份，源自一份信任關係。「我永遠記得，她說，呂小姐妳要不要試試找公平貿易的商品，我說好啊！我那時候知道公平貿易是什麼。」她，指的是主婦聯盟生活消費合作社已故產品專員陳信苓，馥聚創辦人呂美莉從她提供的諸多公平貿易資訊裡，開拓出另一個看世界的角度。那時，「公平貿易」對呂美莉而言，是一個新名詞，「但我想信苓說的應該不會錯，那是一種很奇妙的信任關係，讓我願意去試試看。」

同時間，里仁指定要馥聚進口Equal Exchange的公平貿易有機調味可可粉，成了馥聚第一支公平貿易產品。對方要出貨了才發現瓶器不夠，只能延遲交期。「斯里蘭卡去過3次了，我也希望能學到他們的淡定，但身在台灣我就無法，每次遇到這些事情就有點抓狂。」

2018年的第3次斯里蘭卡之行，除了拜訪產地，馥聚也與PODIE進行2場正式會議。總經理Tyrell Delukshan Fernando戴起了眼鏡，與生產、產品等部門夥伴依馥聚提出的問題逐項仔細討論，彼此達成解決方法的共識。

呂美莉認為，支持與堅持不能混為一談，產品的品質是不能妥協的，這樣才能讓公平貿易產品得到消費者的支持，進而永續生存。而她的支持從沒少過，知道PODIE需要在田間裝設監視系統，以便在動物入侵時迅速反應，就自掏腰包，從台灣扛了好幾台監視器到斯里蘭卡；聽聞PODIE沒有足夠經費建置更多的冷藏貨櫃，也慷慨允諾提供協助。

貿易商品。

### 親眼觸及的感動

剛開始，呂美莉還不是很清楚公平貿易的概念，除了上網查看資料，只要出國，就會在店鋪貨架找尋公平貿易認證商品。2010年，她在香港一個公平貿易攤位上認識了PODIE，展覽結束後收到一箱樣品，對斯里蘭卡香料的品質感到驚豔。2014年，她偕同合作社職員首次踏上斯里蘭卡的土地，過去在平面資料讀到公平貿易所提倡的扶弱和友善土地等原則，在眼前變得立體而清晰起來，「我那時候對公平貿易才更有感覺，可以引進這麼多公平貿易產品，真的滿榮幸的。」

「一般商業行為是以最大的利益為出發點，公平貿易反而會比較照顧真正的實作者。」2014年的斯里蘭卡產地拜訪，呂美莉看到PODIE如何執行對商品品質的要求，也親



1 馥聚員工會議中，呂美莉與馥聚員工討論公平貿易產品行銷方式。 2 推動公平貿易對呂美莉來說，是一生的志業。



## 吃一口公平貿易好滋味

### 斯里蘭卡 PODIE 合作社

- **產地** 斯里蘭卡
- **產品名稱** ①公平貿易有機白胡椒粉、②公平貿易有機黑胡椒粒、③公平貿易有機肉桂粉、④公平貿易有機肉桂棒、⑤公平貿易有機咖哩粉(甜)、⑥公平貿易有機咖哩粉(辣)、⑦公平貿易冷壓初榨椰子油
- **口感、特色** 斯里蘭卡以香料馳名世界，擁有優異的品質。以肉桂來說，風味較印度等國生產的肉桂更為溫和順口，獨具自然的甜味。
- **生產者這樣吃** 「台灣人常喝冰品，更需要香料幫助去濕，可以讓身體有點保暖機制。」呂美莉常在湯品中加入拍碎或整粒胡椒，也會在玻璃罐內加入各半的黑胡椒粉和薑黃粉(黑胡椒可促進人體吸收薑黃素)，灑入含油脂的料理內食用。



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

### 奧地利 Lemberona<sup>1</sup> 合作社

- **產地** 玻利維亞、烏茲別克
- **產品名稱** ①公平貿易有機三色藜麥、②公平貿易有機綠豆
- **口感、特色** 原色藜麥、紅藜麥、黑藜麥的軟硬度不同，富有各種營養和口感。綠豆則為小農收到馥聚訂單後才安排栽種，收成後直送台灣，新鮮度較大规模種植、儲存者高。
- **生產者這樣吃** 將藜麥入電鍋煮熟後攪拌，加入橄欖油、檸檬、海鹽、胡椒粒，視個人口味可再加入辣椒和薑黃，攪拌均勻；或者在煮熟的藜麥中加入咖哩粉、椰子油並拌勻。以上兩款藜麥沙拉都可以再灑上堅果、果乾、杏鮑菇等食材，或將藜麥與綠豆一起入電鍋煮，也是一道簡單又美味的料理。

<sup>1</sup> Lemberona由烏茲別克籍奧地利Bertagnoli家族創辦，在玻利維亞、烏茲別克等國推動公平貿易及有機耕作。



①



②

### Equal Exchange 合作社

- **產地** 多明尼加(Conacado合作社)、巴拿馬(Cocabo合作社)
- **產品名稱** ①公平貿易有機純可可粉、②公平貿易有機調味可可粉、③有機巴拿馬濃黑巧克力80%
- **口感、特色** 使用高比例的可可，不添加香料、色素等增加身體負擔的添加物。
- **生產者這樣吃** 將可可粉、冷凍香蕉和鮮奶一起打成冰沙。



①



②



③



3



4

3 呂美莉在斯里蘭卡的芝麻田裡體會農友揮汗收穫的辛苦。(照片提供/馥聚)  
4 2018年，呂美莉帶著同事阮勻(右2)與PODIE組織員工，針對合作上的問題進行跨部門會議，讓彼此的運作更順暢。(照片提供/馥聚)

「為什麼不幫助台灣小農？」分享過程中，也常會有人提出這樣的質詢方式。

對比PODIE照顧1500個斯里蘭卡農友家庭，呂美莉總覺得自己做得太少。即使社內「生產者面對面」活動的參與人數有限、到各站所路途遙遠，她依然滿懷熱情前往，分享產地見聞以及公平貿易產品的料理方式。

### 讓公平貿易的善意流動

疑。「通常，我都說是我笨、能力不夠。」呂美莉說自己不是謙虛，而是耕耘這個區塊的前輩很多，馥聚不是加工廠，現階段也還不具備將台灣食材開發成食品的能力。但她目前也在規畫自有品牌，未來將混搭國內外農友的作物，拓展食材的可能性，「只是暫時不會像國外以契作的方式合作，這部分還需要一點時間去完成。」除了台灣人慣用的白胡椒和黑胡椒，其餘如檸檬草等公平貿易產品，因為難以進入社員的日常料理，曾在社內上架又下架。自有品牌是一個契機，通過拌醬等形式，讓農友費時勞心耕耘的成果更容易被消費者接受。

對呂美莉來說，PODIE、Equal Exchange等公平貿易合作社皆向她展示友善、互助的合作典範，不管是親眼所見的扶弱行動，或者是書信間的溫暖互動，都猶如一雙有力的臂膀，陪伴她繼續推廣公平貿易理念，讓產地的努力獲得更多人的支持，讓善意廣為流動。



5



6



7

5 2014年，馥聚與合作社參訪團在芝麻田見證PODIE將抽水機贈與農友，以解決旱季的灌溉問題。(照片提供/企畫部)  
6 2014年，呂美莉首次拜訪斯里蘭卡小農，了解肉桂棒製作的過程。(照片提供/企畫部) 7 於斯里蘭卡產地新鮮採收的黑胡椒。(照片提供/馥聚)



2018年，品保課參考日本生活俱樂部生協核可使用食品添加物品項的作法，與開發供應課夥伴反覆研討，同時請教衛生福利部「食品安全與營養諮詢會議」其中2位委員——合作社監事姜淑禮和台大食科所葉安義教授，於2018年底訂定出社內使用食品添加物的規則。

**建立社內制度  
訂定食品添加物使用規則**

**合作社食品添加物使用規則摘要**

使用項目	使用方式
使用產品範圍	所有合作社供應的加工食品，包括自有品牌產品、外購品牌產品、本土或進口產品。
使用劑量	原則上盡量不使用；不得不用時，應選擇相對安全的食品添加物，並使用可能最小劑量。
參照政府法規	食品安全衛生管理法、食品安全衛生管理法施行細則、食品安全衛生管理法規解釋彙編、食品添加物使用範圍及限量暨規格標準等。
生產者配合事項	生產者須詳實填寫產品規格書、將成分標示全展開。所使用原料若屬複方，應盡可能載明詳細成分，確保沒有隱藏的食品添加物。
不可使用的食品添加物品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>防腐劑、殺菌劑<sup>3</sup>、人工著色劑、合成香料<sup>4</sup></li> <li>有條件同意原料帶入：漂白劑<sup>5</sup></li> <li>特定品項禁用：人工抗氧化劑、甜味劑</li> </ul>
允許使用的食品添加物品類 (共計59個) *至2019年4月為止	<ul style="list-style-type: none"> <li>限定品項使用：抗氧化劑、保色劑、著色劑、調味劑、甜味劑、黏稠劑、結著劑、乳化劑</li> <li>有條件同意原料帶入：膨脹劑(含鋁膨脹劑除外)</li> <li>品質改良用、釀造用及食品製造用劑(包括酸度調整劑、包覆劑、抗結塊劑)、營養添加劑、天然香料<sup>6</sup>、酵素製劑<sup>7</sup></li> </ul>
其他食品添加物	若新開發的食品中添加未列入不可使用與允許使用的其他食品添加物品項，且無法替換為「允許使用的食品添加物」，須經過品保課查詢相關法規資料並參閱該食品添加物的JECFA(The Joint FAO/WHO Experts Committee on Food Additives, 聯合國糧農組織/世界衛生組織聯合食品添加物專家委員會)安全性評估資料，於品保會議中提出允許使用提案；若決議同意使用，則列入「允許使用的食品添加物」列表。

在合作社「減添加」的政策下，目前共累積400多項「零添加」食品，未來可望開發更多「少添加」與「零添加」食品，讓社員們可以有更多安心選擇。

**為食安把關——  
減添加，更安心**

文/黃涼·北南分社社員 資料提供/產品部品保課  
審訂/葉安義·國立臺灣大學食品科技研究所名譽教授 圖片提供/企畫部

合作社至今已超過7萬家庭加入，供應產品超過上千種，透過共同購買的力量，實踐綠色生活與友善環境。而「減添加物」一直是合作社產品開發相當重要的原則。「食品添加物」是食品在原料、倉儲、包裝、運輸、販售過程中，為了安定品質、提高保存性、調整食品的風味與外觀等用途，刻意添加不是食品成分的物質。隨著消費者對質地與口味的需求，食品添加物的種類益發五花八門，許多額外「添加」的物質被認為在長期過量食用下，對人體健康造成負擔。

**合作社食品添加物允用高標準  
種類僅占衛福部公告7%**



合作社供應食品添加物小蘇打粉、檸檬酸，也是家庭必備的清潔用品。

產品部品保課專員林宛蕓說明，每當合作社要開發新的加工食品產品時，開發專員會將食品成分鉅細靡遺地「展開」，其中若有非必要、或可使用天然原料取代的添加物<sup>1</sup>，

則會與生產者進行討論，朝向「少添加」或「零添加」方向調整成分。除此之外，產品部也重視對加工流程的了解、加強食品原料的溯源管理，定期訪視生產者，同時進行產品檢驗，對社員公開資訊。

近年頻繁發生的食安事件，讓台灣的食品法規持續修正、更新，2018年底有超商業者與評鑑機構聯手推廣「潔淨標章」(Clean Label)<sup>2</sup>，將自有品牌導入評鑑系統，提供消費者少添加物和無添加物食品的選擇。「雙潔淨標章」則是在「潔淨標章」的基礎下，將允許使用的食品添加物限縮至82種。目前合作社允用的食品添加物僅59種，僅占衛生福利部於2019年公告的「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」中列舉可使用791項食品添加物的7%。

零  
添加

● 主要成分

水、花生、二砂

● 減添加物

不添加脫脂奶粉，雖然因此少了牛奶的香味，也得以不添加乳化劑與品質改良劑。更特別的是採用帶膜花生仁，更能保留全食物營養。

● 市售類似產品常見添加物種類與作用

- 品質改良劑 ( 偏磷酸鈉、焦磷酸鈉、焦磷酸鈉 ( 無水 )、酸性焦磷酸鈉 ) : 使成分相互均勻融合、避免油水分離。
- 乳化劑 ( 脂肪酸蔗糖脂、脂肪酸山梨糖脂 ) : 花生含油脂，如不添加乳化劑，花生湯表面會浮一層油脂。



本土全花生湯  
Peanut Soup

● 主要成分

小麥

● 減添加物

合作社的高筋麵粉採取最單純的原料製作而成，通常高筋麵粉會使用維生素 C 以維持麵粉筋性，合作社則請生產者重新配粉、調整麵粉的比例、提高蛋白質含量。為了在不使用漂白劑的情況下保持麵粉的白哲，製作過程中使用麥子較淺色的中心部位製作。此外，麵粉內含有油脂與蛋白質，不添加防腐劑，必須冷藏保存。

● 市售類似產品常見添加物種類與作用

- 維生素 C : 增加麵粉的筋性
- 防腐劑 : 延長效期
- 漂白劑 : 使外觀看起來潔白



高筋麵粉  
Strong Flour

1 以天然原料取代添加物的原則仍有例外，例如以芹菜粉取代亞硝酸鹽的作法，不見得正確，因芹菜粉使用量不受限制，相對地，容易過量使用，反而使產品中的亞硝酸鹽含量過高，仍需考量總體含量。 2 「Clean Label」於2011年起源於英國，由零售通路商發起食品減少使用人工化學合成的添加物，2015年歐盟開始推廣，以「刪除或減少人工化學添加物、配方簡單、加工製程簡單以及資訊透明」為原則。 3 例如過氧化氫具有殺菌、防腐與消毒作用，經常用於食品的漂白、微生物的控制及無菌包裝上。 4 指非以動植物來源為原料，而以人工合成法製造的香氣成分。 5 例如部分中藥材與蒟蒻膠凍粉所使用的蒟蒻粗製原料，於加工前段經過燻硫，以增加保存性或防止氧化褐變。 6 天然香料物質 ( natural flavoring substances ) 動植物原料經物理、酵素、微生物及／或經非蓄意且無法避免之化學處理 ( 如蒸餾或溶劑萃取 )，取得之香料物質，前述動植物原料亦可能經乾燥、焙烤、發酵等傳統食品加工製程處理。天然香料物質可自其來源動植物原料中被鑑定或檢出。更多資訊可參見食藥署食品添加物標準草案查詢系統 ( 香料專章 )。 <https://tsfa.fda.gov.tw/flavorings/> 7 屬於現行法規的「其他」類別，種類很多但只統稱為酵素。

減  
添加

雞肉天婦羅  
Chicken Tempura



● 主要成分

魚漿、雞胸肉、水、毛豆、馬鈴薯澱粉、特砂、蛋白粉、大豆油、岩鹽、七味粉、木糖、白胡椒粉、TG 品質改良劑

● 減添加物

振鈞有限公司製作的雞肉天婦羅，採用合作社指定江森雞肉，並添加毛豆，增加香氣與口感。減少添加物的使用，保留食品的原色原味，炒菜、煮火鍋皆宜。

● 市售類似產品常見添加物種類與作用

- 調味劑 ( 琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、氨基乙酸、L-麩酸鈉 )、甜味劑 ( D-山梨醇 ) : 增加食品的鮮味與甜味
- 人工香料 : 增加食品的香味
- 粘稠劑 ( 磷酸二澱粉 ) : 使食品口感更滑順
- 人工色素 : 增添食品外觀色彩



虱目魚丸  
Milkfish Ball

● 主要成分

虱目魚肉、豬背脂、蛋白液、蒜頭、馬鈴薯澱粉、特砂、食鹽、酵母粉 ( 酵母萃取物、麥芽糊精 )

● 減添加物

由正鑫生產的虱目魚丸，不添加品質改良劑，仍然扎實彈牙，關鍵就在於使用的魚肉品質。魚丸採用鰻鄉邱家兄弟的虱目魚，生產過程不

電魚，能夠完整保留魚肉的纖維，讓魚丸有良好的口感，再加上指定信功豬肉的豬背脂，讓魚丸滑潤不澀口，交融出鮮甜好風味。

● 市售類似產品常見添加物種類與作用

- 品質改良劑 ( 多磷酸鈉、焦磷酸鈉、偏磷酸鉀 ) : 使魚丸更有彈性與口感
- 漂白劑 ( 亞硫酸鹽、過氧化氫 ) : 使產品看起來更加潔白



## 培養接班人： 合作社的人才培育

文／于有慧·第7屆社員代表 照片提供／人資行政部



人資行政部經理沈文瑜，有多年人資、總務專業經歷，引入政府部門資源培力合作社人才。  
(攝影／黃榆晴)

26年前，一群「不懂帳務，不懂倉儲，竟然就開門做生意」的媽媽，發起「共同購買」運動，在前輩們胼手胝足的帶領下，主婦聯盟生活消費合作社發展到如今擁有7萬社員、1.5億元利用額的規模。組織成長，承載著社員高度期待，合作社2018年開始啟動有別於以往的人才培育計畫，提供系列專業課程，讓面臨時代挑戰的職員們能充電再精進。

### 合作社與企業的距離

合作社是事業體，但不以營利為目的。早期共同購買時代，前輩們秉著「集結消費力為照顧環境，也解決部分社會問題」初衷，扶持弱勢者、鼓勵婦女二度就業，因此合作社在產品、服務方式與工作人員結構等各個面向皆與眾不同。

合作社前身「綠主張公司」前董事長黃利利在《主婦合作創業》一書中回顧共同購買草創時期的藍路藍縷：

基礎訓練課程顧及北中南平衡，不只舉辦一場，其他部門及各分社亦根據各自需求，安排相關培力課程。

### 合作社人力3.0：

#### 朝向更健全的人才培育 與制度規劃

參與課程屬志願性質，不強迫，以不影響工作為原則下，希望同仁儘可能參加；少數職能有落差的夥伴，亦以政府其他補助方案協助。鼓勵職員不斷累積學習，建立個人訓練履歷，未來亦將據以整理合作社的人才庫。文瑜的工作願景，短期以提升人力效能、完善規章制度為優先；中期希望規劃組織未來經營所需人才；長期目標在協助員工職涯發展與培養第一專長。

「我的心很急，希望能在有限的時間裏，讓合作社(接班人)制度建立起來。」文瑜覺得來到合作社是人生意外的幸運，二度就業，不為個人名利，只是想做對合作社有幫助的事。

榮。沈文瑜說，「我是公司栽培下的受益者，所以也特別希望能幫助大家提升能力，讓組織受惠。」

合作社因屬性特殊，對員工的教育訓練一向以合作教育為主，文瑜的人資專業歷練，正好補上合作社在人才專業培力部分的缺口。2018年，第一年試行企業人力培育計畫，因時間倉促，只使用68萬元經費。「大家來上課，不是只坐著聽，還有分組作業，課程很硬，但是很有收穫。」學員課後需接受評核，也要針對課程內容提出反饋意見，文瑜再根據收集到的雙向意見評估課程效益。剛開始試辦，比較審慎，但工作夥伴們接受度高，「有些課程太受歡迎，又再

加開場次。」中南部同仁也「抗議」太多課程只安排在台北……。文瑜興奮地展示著參與店面經營課程的分組報告，「學習要能實際運用，才能幫助同仁提升能力，增進工作績效。」她強調，「工作中訓練」對提升營運績效的效果最好。

2019年，合作社人資部又申請到95萬元補助，根據合作社近程發展目標安排課程內容，以資訊部、產品部，以及新成立的新事業發展課為3大重點部門，朝向利用額達標，亦著重站所相關專業訓練。另外，計劃培養基層主管擔任內部講師、製作合作社產品及各類課程的微影片教材，裨保留與傳承合作社的經驗與智慧。

CHECK  
THIS

### 2018合作社人力 培育計畫訓練成果

#### 訓練課程次數

內訓45次  
外訓7次

#### 受訓人次

976人次

#### 訓練總時數

507小時



1 廣受好評的總社「品類管理」課程，講師(左站立者)與學員進行課堂討論。



2 中倉「物流人員工作傷害預防」課程，講師指導同仁肢體伸展方式。



3 「電子表單需求規劃」學員進行分組討論。

不以營利為目的，經營成本率設定在27%左右，業務團隊必須在提升利用額的同時，又嚴控成本，才能維持損益平衡。多年來合作社未建立內部人才培育制度，黃利利說，要鼓勵職員把共同購買當作自己的事業一樣打拚，必須更關注「人的問題」。

儘管不以營利為目的，隨著營運規模擴大，合作社管理專業化需求與日俱增。2018年3月甫加入合作社的人資行政部經理沈文瑜，才到任一個月，即以合作社名義取得政府93萬元企業人力培力補助預算，以外部資源彌補合作社內部困境，是合作社首例。

### 提升專業， 從鼓勵員工學習開始

文瑜過去長期任職於上市企業，曾擔任出納、會計、總務、總經理特助到人資主管等不同職務，透過不斷再進修，克服各項工作挑戰，建立人資專業，曾獲「國家傑出經理人」等殊



根莖類蔬果，如：地瓜、洋蔥、胡蘿蔔等，以回收網袋包裝上架。

## 責任消費，源頭減塑 走出合作社減塑之路

文／白玉書·總經理特助 圖片提供／企畫部

近年減塑議題在全球蔚為焦點，本文爬梳減塑議題發展的脈絡、減塑行動在世界與台灣的現況，並重新回顧本社減塑的獨特歷程及真實處境，希望促成更多聚焦於現況與可行方案的對話及行動。2019年，社內生活材委員會也將舉辦包材共學課程，期待透過對於知識層面的多方理解，一起為合作社的減塑之路跨出全新的步伐。

減塑議題的發展，在台灣已醞釀多年，一直到2015年一段流傳於國際間的「從海龜氣管拔出吸管」影像，使得更多人開始關心相關訊息。這段影像也大大影響了隔年一股自備玻璃、不鏽鋼吸管等環保用具「無痕飲食」運動的發起，加上近年來各個團體的努力，社會關注的焦點也逐漸從「吸管」發展成以「減塑」為訴求的主流議題。

今日，世界上已有包含台灣在內、超過60個國家頒布「減塑政策」，在可預見的幾年內，減塑都會是影響產業、消費習慣的議題。

在合作社，對於減塑議題的關注一直以來都十分活躍。社員主要關注2個問題：食材裸賣，以及替代包材是否可以施行。而這兩個問題反映出「減塑」議題的多層次，以及合作社當前的為難處境。

### 世界的減塑趨勢

展開各國的減塑政策，可以看到

觀的將其視為潛在解決方案著手研究。以香蕉葉做為包裝，在台灣主

至少有3個問題需要克服：

①包覆性。以香蕉葉包裝技術上需要做到更完整的包覆，包覆性不足即上架陳列的蔬果將與裸裝無異，容易受到氣候、灰塵汙染、保鮮度下降等因素影響品質。

②交叉汙染。方案研究之初，曾找到相關農友進行評估。即使產能充足，最終也會面臨根本性的農藥問題，一旦以施灑農藥的蕉葉做為包裝，將直接沾染無農藥栽種的產品。

③產業鏈缺口。蕉葉的處理，從栽種、收成都屬蕉農原來的工作範圍。但製成外包裝，從中的分切、

政府們在未來10年內的目標，絕大多數與台灣相同，管理的範圍以吸管、餐具、塑膠袋、手搖杯這類一次性塑膠製品為主。其中，又以歐盟的規範項目最多，相較於他國，歐盟將棉花棒、氣球、菸蒂、即食品包裝（如漢堡）等也加入禁用範圍<sup>1</sup>——亦即，優先處理一次性塑膠用品。即使是歐盟，真正在談到零售通路的「塑膠包裝」時，時程拉長到2030年，並以全面落實可回收塑膠包裝為目標。

「減塑膠袋」與「減塑膠包裝」在「減塑」中是不同層次的議題。合作社26年前發起共同購買運動時就已開社會風氣之先，除了不提供塑膠袋、鼓勵社員自備購物袋，產品開發時也將包材減量、減塑列為重要原則，多年來始終行動先於口號，默默實踐著，最明顯的例子是生活材委員會於2015年再啟的減塑計畫，經過3年的檢視，僅僅調整了3項產品的外包裝，顯示深植合作社20多年的減塑實踐，如今在塑膠包材減

清洗、再製等工序目前並無專門的供應商處理。

產業鏈缺口另一更為知名的案例，即是市面常見的PLA（聚乳酸）生物可分解材質。由於PLA材料促成分解的條件非常嚴苛，溫度、濕度、含菌量都必須達到相當的門檻，加上不容易辨識所造成的分類不完全，往往被視為一般垃圾處理。除了專責回收，現行法規限制也讓分解工作無法形成一套完整可循環再利用的系統。

合作社除了產品實踐減塑原則，對外包裝、或各種塑膠替代方案也一向保有極大的溝通彈性。如今替代性材料尚不是一個成熟的產業，

量的著力點已經不多。

對照國外的通路，在減塑議題中蔚為模範生的英國冰島超市（Iceland）於2018年提出了15項行動計畫<sup>2</sup>，其中主要行動包括：將部分塑膠替換為紙包裝與托盤、停止供應塑膠袋與吸管、導入網袋使用、擴大消費者教育等項目。這15項計畫呈現3個主要重點：①承諾2023年完成，計畫期程為期5年；②未承諾裸賣，採包裝替換方式；③長期重點放在開發新的回收機制與替代性材料。這些重點呈現，顯示了其他通路在減塑計畫中的可行架構。

合作社當前的為難在於，許多被視為超前的減塑工作，在合作社則是已經行之有年的政策。但是正因為領先多年，卻在趨勢當前之時難以提出更進一步的創舉。其中一個困難點，正是全世界都急於突破的那一關——「替代性包裝」。

### 外包裝減塑的可行性與現況

幾個月前，一篇以香蕉葉做為食品外包裝的貼文讓減塑行動在社群中燃起了火花，照片是一張來自泰國清邁超市（Rimping Supermarket）的陳列圖片。經實際調查，泰國最大的零售集團Central於2年前也曾使用過相同的材質做為產品包裝，最後因包材及包裝過程的衛生安全疑慮而停止採用。

一個有衛生安全疑慮的包裝被重新使用，以通路經營的角度來判斷，最有可能的狀況是行銷考量。當全球都在關注減塑的情況下，以減塑為名的行銷成果已經獲得巨大的成功。然而，這種做法並不罕見，若是一個通路處在食品保存困難的高溫潮濕環境中，宣稱全面裸賣，我們都有必要嘗試換個角度來理解。

即使減塑可能成為噱頭，合作社作為環境保護的實踐組織，依然客



1



2



3

1 梅花火鍋肉片去除保鮮膜與托盤。 2 顏色護髮粉將塑膠手套、使用說明去除，並改為單包裝。 3 堅固外皮保護的蔬果，如南瓜、鳳梨、香蕉等為裸賣方式。



4



5

4 合作社使用紙製蛋盒，從未使用塑膠盒裝。 5 罐裝八寶粥不附塑膠蓋及湯匙，從產品開發端減塑。

在國內也無現行合適的方案。然而回到「減塑」議題的落實，卻有其他解決之道。

以減塑的視角，在設計減塑方案的過程中，若僅僅想完全杜絕塑膠，那麼減塑方案將無法充分被討論，只剩下尋找替代性材料、或不使用塑膠這2種答案。因此在減塑之時，透過認識塑膠包裝製品在民生通路呈現的3個主要價值，以此作為取捨參考點：

為我們帶來更進一步的思考，在小塑料用量的原則下，合作社多數產品採用「樸素外裝」設計。未來，透過導入「設計思考」概念，讓減量的塑料包裝也有機會充分呈現產品的豐富巧思，所帶來的改變將是：源頭減塑不代表只能樸素包裝。賦予有限資源更高價值，也讓我們開始在減塑的議題中使用加法。

其次是「重複使用」。丹麥是全世界資源回收做得最好的國家，一份由丹麥政府環境與食物部發表的研究 (Life Cycle Assessment of Grocery Carrier Bags)<sup>3</sup> 指出，最常見的塑膠袋是低密度聚乙烯 (LDPE) 袋，在不考慮海洋垃圾情況下，其他影響環境因素如製造業對氣候變化的影響、對臭氧層的破壞、水的使用、空氣汙染和人體毒性，一般常見塑膠袋對環境的影響最小。以有機棉製成環保袋為例，其所造成的環境成本（用水、廢氣等）是一般常見塑膠提袋的2萬倍<sup>4</sup>。意思是除非重複使用的次數可

### 一、品質維護

食品類產品，尤其是生鮮，暴露在空氣中一段時間後，就會開始出現非常高的品質變異風險，因此塑膠外包裝形成了抵禦外在影響最有效的工具。大多數人都可以接受肉類相關產品外層應該有塑膠包裝保護起來，但是卻不容易接受部分類別蔬菜也必須以袋裝的方式存放。以合作社當前的產品來說，蔬果類是採「分類裸賣」方式進行陳列。品質、效期、鮮度等容易受影響的

以追平累積環境成本的落差，不然從結果來看，反而是加速對環境的傷害。

這些訊息提醒我們一件事：在當前的商業環境架構下，環保也是門好生意，這些都是環保實踐者應了解的事實。作為消費者，我們能做的就是延長所有用品的生命週期，任何物品都應盡可能的重複使用。

最後是「落實回收」，相較於量販店抵押式購物袋回收率僅有2成左右，合作社2018年網袋回收率已達52%，且有機會再向上提升。歐盟訂定於2029年實現寶特瓶回收率達90%的高標數字，以社員們所展現出的高度消費者責任感，有很大機會只靠自發性的行動就達成相同水準。

所謂循環經濟，就是透過回收、再製等過程，在一個程序較多、手續較複雜的系統中重複使用。未來將有更多機會在不同環節邀請社員，一起以回收的行動參與，進而達到塑膠減量的成果。

產品才套用防霧袋；厚外皮的蔬果則用網袋分裝、裸賣方式陳列。

品質變異將造成產品的直接耗損，這件事情對實行「共同購買」的合作社影響最為嚴重。為符合社員的需求，產品開發非常費工夫，與生產者合作採高規格方式驗收，最後若是在架上造成耗損，將是一件非常可惜的事情。尤其合作社有非常濃厚的惜食文化，若因減塑而導致產品耗損，在決策上是一種價值權衡的問題。合作社產品是市面上最好的，理應需要相對友善的存放條件。

### 二、便利性

透過包裝，使消費者計算產品件數或拿取產品較為方便。當前的歐盟政策中，主要是針對便利性進行限制，希望消費者可以使用環保袋、保鮮盒等方式進行採購，杜絕因應便利而產生的一次性包裝。在合作社中則是以網袋做為替代用品。

社員的環境意識是合作社、也是社會的重要資產，許多社員及有意加入合作社的朋友們對環境保護有更多的期待，此次透過較長的篇幅進行說明。合作社的營運模式有別於一般通路，因此即使是減塑，也有機會走出屬於合作社獨有的減塑之路。

### 三、增加產品價值

透過外包裝設計，傳達豐富的產品資訊，或以亮麗的外裝提升價值感（如市售喜餅、洋芋片加大包裝等），增加產品完整性、情境聯想並提升整體購買體驗。現今合作社依減塑原則，已大幅減去純粹為了刺激購買慾的設計。

透過對包裝價值的理解，在替代性材料尚不成熟、排除完全不使用塑膠的情況下，在當前的現實條件中，我們仍然可以提出減塑方案。

### 減塑的新出路：責任消費

首先，最重要的是「從源頭減塑」。在合作社「責任消費」的架構下，社員不只關心產品入口的瞬間，更是理解整個生產過程對環境造成的影響。透過對產品及環境的充分理解，不需仰賴過度的外裝，維持以確保品質穩定為前提的「最小塑料用量」，減少非必要的塑膠使用。除此之外，理解外包裝的價值也

### CHECK THIS

#### 網袋回收推廣計畫 需要你的支持！

為提升社員網袋回收的比率，合作社正重新設計站所的網袋回收區，以六角蜂巢格狀的紙箱結構，區分為6個箱格：綠色、黃色、紅色、藍色、蒜頭網袋，加上1個備用格所組成。預計6月底陸續在雙和站、三蘆站、碧湖站、中山國中站、三民站、惠來站設置，試行2個月後，再推展到全國的站所。請社員在回收網袋時，確實注意回收3原則：①不剪網袋紙標，②用筆畫掉紙標上的值付貼紙，③到站所依網袋顏色投入對應箱格回收。社員協力幫助網袋回家，延續包材再使用的機會，讓永續環境的消費真正落實為行動！



1 2018 歐盟一次性塑膠政策 2 冰島超市減塑政策 3 丹麥提袋生命週期研究報告書 4 常見手提袋環境影響比較

# 創造社區裡的美好善終

文／李宜芸·財團法人好家宅共生文化教育基金會副執行長  
圖片提供／二ノ坂保喜醫師



二ノ坂醫師受邀至台灣在宅醫療學會2019宜蘭年會。(照片提供／羅東博愛醫院)

過去在台灣，醫療與社區營造是兩條平行線；然而，在部分國家諸如日本，則有社區將安寧療護與社區營造結合，讓死亡回歸社區。臨終的患者不只有醫療人員照顧身體，更有社區志工的關懷心靈，病人因而忘卻身體的痛苦，生命的盡頭更為豐美。

## 日本醫師的孟加拉行腳 推動緩和照護

談到醫療與社造的連結，不能不談日本居家安寧第一人——福岡市在宅醫療醫學會會長二ノ坂保喜醫師。他從年輕時就積極投入國際醫療援助，多次前往孟加拉協助當地醫療建設。

由於孟加拉醫療資源極度匱乏，包括癌症在內的許多疾病常到了末期才被發現，但醫療資源集中在大型醫院，多數民眾難以取得，因此社區中緩和照護需求相當多。二ノ坂醫師除了推動緩和照護知識、提供相關訓

練，培植當地護理師外，也希望藉由社區非專業力量來彌補醫療人力之不足，舉辦安寧緩和照護日，邀請民眾思考死前想做的事情。

孟加拉與台灣風土民情類似，許多人忌諱談論「死亡」。為了翻轉民眾觀念，當地會舉辦「Death Cafe（死亡咖啡）」邀請民眾來談論死亡。Death Cafe 咖啡上的拉花不是美麗的葉子，而是一個看起來很時尚的骷髏頭。

二ノ坂保喜醫師認為：「死亡是人生中的事。人不會因為討論死亡而死亡，與其逃避，反而是在日常生活中要去思考、跟身邊的人討論。」

對比孟加拉，在社區推廣緩和照護為的是彌補醫療資源不足，但在醫療資源充足的日本，則開始討論社區連結對末期病人生命的意義。

二ノ坂醫師反思，病人原具多重角色，可能是父親、主管、里長，然而在醫院，病人只是病人。他認為：「醫院的使命是要幫助病人順利返家。」

病人回到社區，由社區鄰里中的專業者與非專業者協力照顧，這樣的連結能讓生命更為圓滿。二ノ坂醫師提到：「病程中出現的問題，多半是『非醫療性』的問題。面對這類『非醫療性』的問題，社區鄰里的溝通與連結發揮了相當關鍵的效果。」

## 醫護團隊與志工協力 成就安心終老社區

二ノ坂醫師多年前創辦了「二ノ坂診所」，深入社區鄰里倡議緩和照護，積極推動在宅安寧的普及與品質。除了診所專業的醫護、居家照顧等工作人員協力照顧居家病人身體上與生活上的問題外，這間診所儼然成為「社區活動中心」，推動增進居民對死亡的認識，包括：舉辦社區健康教室，醫護人員除了分享疾病管理等健康知識外，還邀請病人家屬參與居家安寧討論會，分享居家照顧的甘苦；每月發行「ひまわり」

り(向日葵)宣導刊物，二ノ坂醫師親自撰寫醫療資訊，並且闡述社區經營理念；針對重度身心障礙的小朋友，開辦日間臨時支援單位。他常主動出擊到社區公民會館分享在家度過生命最後期間的過程與美好；也到中小學演講，才發現談生死不嫌早，孩子眼中所看見的死亡或許不悲傷，甚至很正面。

因為理解死亡，所以社區居民能克服對死亡的恐懼，甚至有意識地投入陪伴病家、參與臨終過程，而這是讓病人能在生命最後一哩路還能豐富心靈、讓生命更為圓滿幸福的關鍵。

二ノ坂診所培訓了「手牽手」志工團，守望相助，甚至幫忙顧家、陪伴病患參加活動，有時還會跟著護理師出診。到了櫻花季，推著輪椅帶著病友出門賞花、拍下美麗的照片，也成了每年的傳統；遇到長輩生日，還會齊聚一堂舉辦生日會。因為豐富的活動，這些生命末期充滿病痛的身體，吹吹風、笑一笑，

疾病似乎也不那麼痛了。

回到台灣，有愈來愈多醫護與專業工作者願意投入居家醫療與照護，支援病患在熟悉環境終老。但美好善終不僅是滿足居家需求，同時促進社區居民因理解而有意識的投入與陪伴，在精神與心靈層面支援病家。

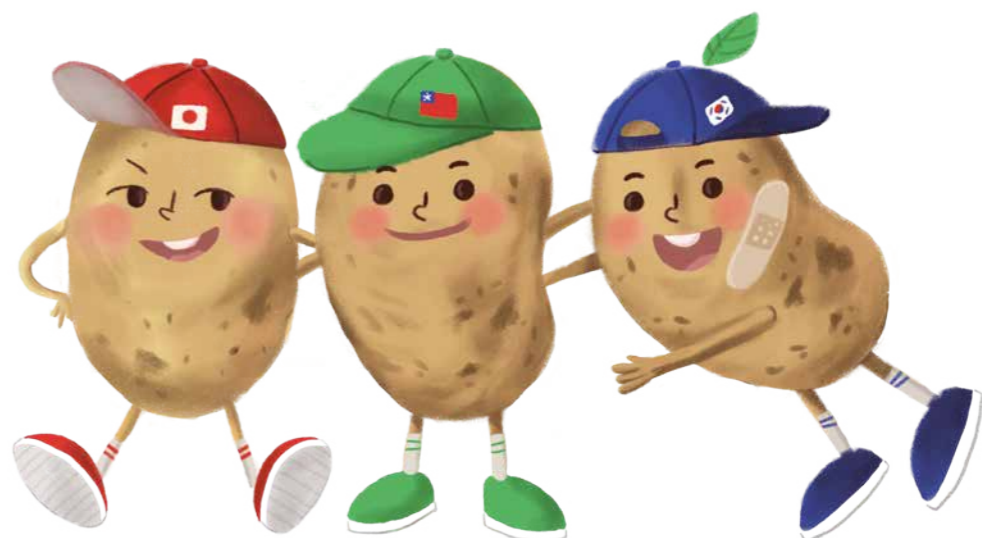
在台灣社會對於生命自主的期待愈來愈強烈的同時，或許下一個階段的目標是讓死亡不再是人們口中的禁忌，將生老病死問題回歸社區居民的手上。

1 二ノ坂診所共有50位志工提供每月2次日間安寧、演奏陶笛、口述記錄、書信代筆等支援服務。2 二ノ坂診所不時舉辦慈善音樂會、義賣活動，與社區互動。3 二ノ坂診所每個月發行1,000份刊物《ひまわり》(向日葵)給病患與社區居民。



# 基改產品再進化 台灣新一波食安風險

文／郭華仁·國立臺灣大學農藝學系榮譽教授 繪圖／WANQIAN



我國沒有種基改作物，但大量進口基改大豆與玉米，主要作為黃豆油及飼料，部分流入食品市場供國人食用。過去國人直接食用的黃豆製品僅一成是非基改黃豆，經過台灣無基改聯盟的努力，以及田秋堃等立委的堅持，總算於2014年立法，強制要求建立基改食品追溯制度及標示規定。之後，消費市場對非基改黃豆的需求逐漸增加，目前非基改豆已佔食用黃豆4成。

## 第二代基改作物出現 馬鈴薯不長黑斑

消費者購買含有黃豆、玉米的食品，最好養成看標示內容的習慣，避開安全與否仍未有定論的基改食品。至於其他2種可以進口的基改作物——棉花與油菜，都是進口作為食用油，與黃豆油一樣，較沒有健康上的風險。不過這些基改作物對於生產國仍有環境上，以及農村社會上的風險。

這些第一代的基改作物是透過基因轉殖分子技術，產生外來蛋白質。但是這幾年第二代基改作物悄悄出現，目前雖然大都尚未進口，還是需要提高警覺。

第二代基改作物有2大類，一類是透過基因轉殖分子技術，產生外來的「雙股RNA」，另一類是透過基因編輯分子技術，處理特定基因。農作物本身不會合成雙股RNA，需要透過基因轉殖技術才可以形成。這種雙股RNA會干擾特定基因，阻礙某種酵素的合成。這類新基改作物在美國已經上市的主要是蘋果與馬鈴薯。

美國優秀基因生技公司(Sinplot，已來台設分公司向我國申請許可)研發新基改馬鈴薯，主要特點是天然醱胺酸以及還原糖含量較低，高溫油炸時比較不會合成具毒性的丙烯醯胺，薯塊碰撞破皮後也不會產生黑斑。我國食藥署還在審查該公司所申請的兩個品系——E12與Y9。E12在美洲已有美、加、墨3

國，在亞澳地區有日、紐、澳、馬4國核准上市；Y9目前只有美、加、紐、澳核准。而美國、日本與韓國麥當勞都已先後表示，不會販賣基改馬鈴薯。

基改專家Dr. Caius Rommens幫優秀公司用RNA干擾術做出基改馬鈴薯，他離職後於2018年出版《潘朵拉的馬鈴薯：最糟糕的基改作物》(Pandora's Potatoes: The Worst GMOs)一書，揭露E12基改馬鈴薯並未妥適地進行風險評估試驗，其未知健康風險更高於其他基改作物。

「北極Arctic」基改蘋果由加拿大公司開發，透過基因轉殖產生雙股RNA，干擾褐化酵素的合成，因此蘋果切開後不會褐變。美國、加拿大於2015年核准生產上市後，現今只有華盛頓州種了560公頃，佔美國蘋果栽培面積的0.42%。市場上只有亞馬遜網路公司販售包裝的乾燥切片，而美國嬰兒食品公司嘉寶與速食業者麥當勞

則在未上市前就宣告不會採用。

這類新基改作物最引發疑慮的是其產品中含有人類所沒有的雙股RNA，這種物質尚未進行長期性風險評估。澳洲研究機構在2012年用類似技術發展出低升糖指數的基改小麥，但紐西蘭生物安全學者J. Ireland博士指出，該基改小麥被抑制的酵素，與人類製造肝醣的酵素類似，若該基改小麥的特殊RNA傳到人體而表現其作用，可能導致肝醣製造功能受損。

## 基因編輯爭議大 政府面臨進口壓力

此外，基改蘋果與馬鈴薯切開後或破皮也不會變黑，曝露在空氣中可能產生其他有害物質或雜菌滋生，卻無法從外表判斷新鮮與否，誤食的機率大為提高。

基因編輯是新興科技，用於人類胚胎已引發全球非議，號稱較容易

操作、成本較低，因此若干小公司用來改造農作物。目前已有抗硫酸尿素類除草劑油菜及高油酸大豆上市，將來可能出現抗除草劑水稻、抗病馬鈴薯等。

研發者說基因編輯很「精準」，也沒有產生外來蛋白質。美國、日本政府接受這種說詞，認為基因編輯不是基因改造，因此不用審核其健康風險，上市也不需標示。但是歐盟、中國等則基於預警原則，列入基因改造的範疇並加以管理，畢竟不少研究顯示，基因編輯仍會產生意料外的表現，不能掉以輕心。

去年台灣無基改推動聯盟與日、韓組織結盟，擴大東亞對抗基改的勢力。今年台日韓3國民團也發表聲明，反對新興基改食品進入食物鏈。

目前食藥署還在審查基改馬鈴薯，也正在考慮是否要將基因編輯視同基因改造。我們建議食藥署基於預警原則為國民把關，守住防線，不要因為貿易壓力而進口有食安疑慮的食物。同時也呼籲消費者



基改或非基改蘋果從外觀上難以判別。(Designed by Freepik)



2019 臺日韓反基改  
馬鈴薯聯合聲明



聯署支持  
「拒吃基改馬鈴薯運動」



綠蔭水岸是河堤社區居民休閒散步的好去處。

雖然個人的力量很微小，但如果大家都願意改變現有的消費思維，我們就可以為地球再多做很多。為了延續地球的美麗環境，這是很值得去做

若您來到河堤公園水岸一帶散步，記得從辛亥路彎進來，就能看見河堤站安靜地佇立在轉角。這裡每週一固定的美食練功房，豐富了許多家庭的餐桌菜色，歡迎來到河堤好所在。

覺上或空間上都顯得清幽宜人，是都市中難得的寧靜綠帶。白天沿著河岸行走在濃密綠蔭下，可以看見居民在這裡跳舞、跑步、騎自行車，坐著輪椅的老人在曬太陽，小孩在嬉戲、溜滑梯。居民走出屋子，在公園裡打聲招呼，鄰居的定義不只侷限於自己居住的大樓。日落之後，兩岸的路燈妝點出粼粼波光的夜晚情調，3座光雕橋更增添藝術氣息，於其間約會、散步、聊天也格外有氣氛。

河堤社區因為這個環狀的水岸，以及依傍在水岸旁的成排綠樹，漸漸形成一個深具人文氣息的模範社區，也曾入選為全國10大社區，居民普遍有社區意識，懂得維護這得天獨厚且得來不易的優質環境。

位於明吉路上，安靜開設在河堤社區內的木上·角食，以新鮮食材成為社區居民口耳相傳的好去處。從麵包起家的老闆周俞佑，對自己的麵包相當有信心，不僅如此，也把製作麵包所使用的原料列在商家的DM上，讓消費者知道吃進去的是什麼。以同樣的心情跨足餐飲，在店家的食材選擇上，老闆也堅持使用無農藥的新鮮生菜，並和小農合作，就是為了將最新鮮、最安全無慮的蔬果呈現在消費者面前，讓外食族在外用餐也能安心。秉持讓客人吃到好食物的初衷，如同木頭年輪一般，不斷地累積進步，也累積堅持的厚度。

SHOP INFO

- 綠享家  
ADD 高雄市左營區文育路215號  
FB 綠享家
- 木上·角食  
ADD 高雄市三民區明吉路13號  
FB 木上·角食



1 木上·角食店家外觀。 2 綠享家販售可重複使用的布衛生棉。



在綠蔭水岸實踐  
環保生活：河堤站

文·攝影/蘇心薇·台南分社社員  
繪圖/王工



河堤站  
HEDI  
成站日期 | 2006年10月

繼2004年高雄第一間合作社站所——「苓雅站」成站之後，2006年「河堤站」開張了。合作社在2年期間，選擇高雄的一南一北成立站所，讓社員更方便利用。隨著河堤社區社員人數增加，站所的空間運用漸不敷使用，曾於2012年暫停營運，進行內部整修，當時社員利用一度需仰賴同位於北高雄的美術館站。一個月後重新啟用的河堤站，社員活動更為頻繁，也更凝聚了社員向心力。

**河堤公園，清淨都市的肺葉**

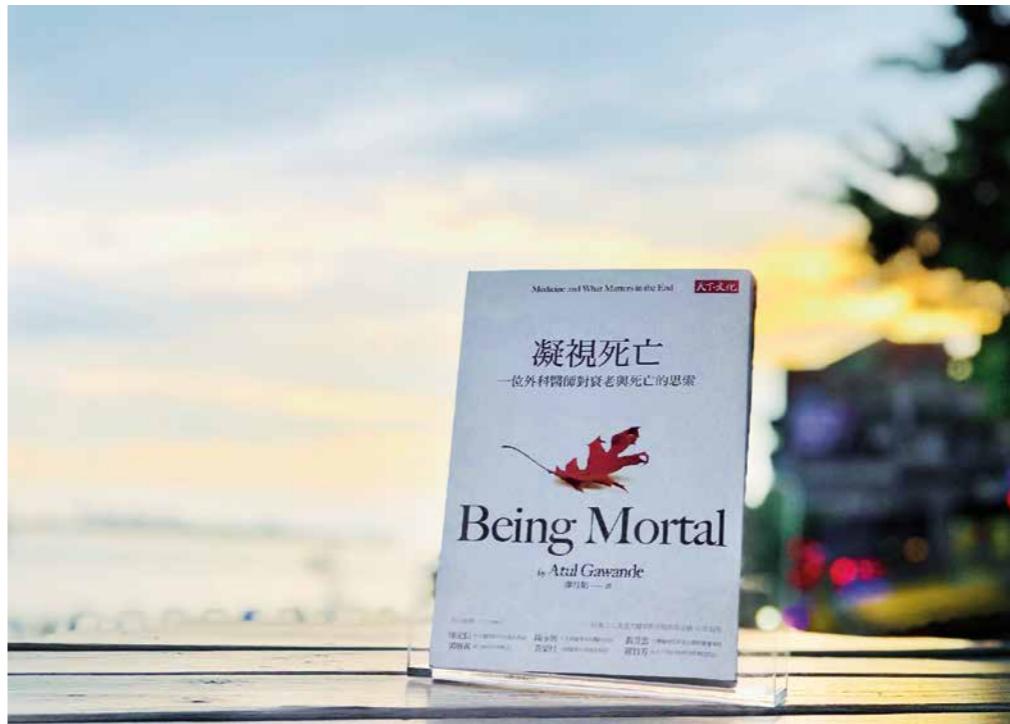
河堤站緊鄰河堤公園，是位於愛河上游的公園，面積約為0.5公頃。環繞在河堤公園附近的住宅總稱「河堤社區」。整個社區範圍北從新莊仔路開始，南到明誠路，東自民族一路，西到自由一路為止。

這裡的大樓雖多，但因為有河堤公園，居住在這裡並不覺得擁擠，反而因為河堤兩岸的綿延綠蔭，不管在視

## 台灣「病主法」誕生： 讓「善終權」走在醫療之前

文／梁秀眉·無論如河店主、台灣基層護理  
產業工會創辦人 攝影／周雅鈴

Vol.16



《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》，作者：葛文德 (Atul Gawande)，天下文化。

《凝視死亡：一位外科醫師對衰老與死亡的思索》的作者葛文德醫師一語道破：「雖然現代醫學已經扭轉嬰兒死亡率、受傷生病致死率，但真相是面對衰老和死亡，醫學能做的還是很有有限。」

我做為護理人員見過許多病人臨終時，身處肉身地獄求生不得、求死不能，全身無法自主插滿管路，被醫護私下稱為「義大利麵症狀群」（管線多到像義大利麵一樣）。如書中一再強調的：「醫療干預是永無止盡的……除了身陷積極治療的迷思，我們到底能否找到出路？」

「試著把死亡的處置納入醫療過程，不過是近10年的事，我們經驗仍很粗淺，而證據顯示現今作法大有問題。」葛文德醫師字裡行間之中毫無醫療權威架子，他坦率得令身為醫護同行的我驚訝，其中也包括他直述自己做為家屬送走父親的經驗，以及現代醫學在面對人體衰敗、臨終照護的種種面向，並進一

步以宏觀角度檢視全球的醫療問題與政策。他用文字告訴我們，面對死亡，「真誠」是重要的態度。

是「生命的鬥士」還是「不想死」的執念？

無論如河書店曾邀請罹患癌症的病友分享患病的心路歷程，她說當時醫生宣布她可能只剩下兩週時間，她一邊做好面對死亡的準備，一邊在行動上積極抗癌，重視吃好睡好，忍受化療的口腔潰爛疼痛，仍強迫自己由口進食，才能有體力對抗病魔。在她強調患癌就要積極配合治療成為「生命的鬥士」時，我提問：「如果你的狀況發生在沒有家屬妥善照顧的老人，你覺得這個轉變會發生嗎？」她回道：「不用說老人，普通人是撐不過化療與鏢靶藥物治療毒性副作用。患癌的這1、2年當中，身邊癌友都死光了，我算是奇蹟。」

趨向消極。

台灣有著廉價健保與高品質醫療的世界奇蹟，其實是壓縮醫護人力成本創造出來的。亞洲第一部病主法是台灣的驕傲，讓民眾開始思考與學習「人如何好生好死」，這條路還很長，請讓「善終權」走在醫療之前吧！



1 書店每個月舉辦「一人一故事」活動，用故事劇場療癒人心。 2 書店不只賣書，更是各種活動的平台。

如葛文德醫師所說：「全世界醫師都願意提供希望給病人，儘管這樣的希望可能只是虛幻。很多家庭為了治好家人的病，傾家蕩產在所不惜。」像前述癌友這樣讓癌症進步到慢性病雖然有可能，但每個病患的身、心、社會支持、財務狀況都需要細緻了解與溝通。

病人自主？如何自主？

書中第六章的「放手」，我認為是全書的重點。除了指出醫療對於善終的侷限外，更提出「臨終懇談」是一種「實驗新藥」。書中以美國拉克羅斯郡為例，此地臨終費用低得出奇，預期壽命卻比全美平均多了一年。這個結果源自1991年，當地的醫學中心領導人發起了一項大規模的運動，推動醫護人員和病人討論臨終醫療意願。

而台灣「病人自主權利法」（簡稱病主法）也在今年1月6日正式上

路，正因面對生死大關的決策非同小可，規定須至少1位二親等內家屬與諮詢人一同參加預立醫療照護諮商，並與醫療團隊討論治療選項後，才得以簽署預立醫療決定。面對此法，許多醫院在人力不足的勞動環境沒有提出配套，臨終現場是否能自主仍是未知。但至少代表台灣開始正視「病人自主權利」，尊重臨終病人意願。

目前病主法除了保障末期病人，還擴大到不可逆轉的昏迷、永久植人物人、極重度失智及公告的重症；且拒絕醫療的範圍，還包括可以不接受輸血、抗生素、鼻胃管灌食等延命措施，範圍更廣。除了病主法，台灣實施近20年的「安寧緩和醫療條例」保障末期病人只需家屬1人同意，即可撤除維生醫療。但至今讓病人撤除呼吸器、得以善終的案例數少之又少。除了受限於保險給付制度，加上欠缺對醫護人員的法律保障，醫院對此法因應態度

### 讓「善終權」走在醫療之前

2019年，無論如河書店每月都會有1場關於病主法的系列講座，由力推病主法、重視醫病溝通的蔡兆勳醫師主講，除了推廣病主法外，更重視討論此法推行時產生的臨床爭議與施行困難，並在每次講座結束，搭配如寫遺書等體驗活動。今年書店籌劃在陽台搭設黑板，鼓勵民眾寫上「在我死前，我想要\_\_\_\_\_。」的行動藝術，讓民眾及早思考「死亡與生命」的價值與意義。

Dish  
2

## 五彩百菇蓋飯(蔬食)

## 材料

金針菇1/2盒、黑美人菇1/2盒、陶立克菇1/2盒(以上菇類可換成杏香菇、杏鮑菇等)、玉米筍2~3根、綠蘆筍2根、紅蘿蔔1小段、小黃瓜1/2根、海帶芽少許、白芝麻粒少許、溏心蛋半顆、油10公克

## 調味料

薑泥2大匙、醬油1又1/2大匙、開水1大匙、糖1小匙、鹽1/4小匙、白胡椒粉1小匙

## 作法

- 1 金針菇切段，黑美人菇用手撕成小朵，陶立克菇撕成條狀，綠蘆筍切段，紅蘿蔔、小黃瓜切片，海帶芽以冷開水泡開，所有調味料先拌勻備用。
- 2 將玉米筍、切好的紅蘿蔔、綠蘆筍汆燙後備用。
- 3 起油鍋，將菇類炒出香氣，稍微出水。
- 4 倒入拌妥的調味料煮滾。
- 5 將作法4放在飯上，佐以玉米筍、小黃瓜、綠蘆筍、紅蘿蔔、溏心蛋、海帶芽，再灑些白芝麻。



## TIPS! 煮出美味溏心蛋

取雞蛋4顆置於鍋中，以冷水蓋過雞蛋，開中小火8分鐘後，撈起雞蛋立刻放入冰水浸泡5分鐘後剝殼，可放入柴魚高湯浸泡。若無柴魚高湯可用柴魚醬油1大湯匙加開水3大湯匙混合替代。建議可於前1天做好浸泡，更入味、上色更美！

台中分社教育委員會2019年開辦「食育土培力營」推廣合作社米食料理，麻園頭站的生活材委員胡玫瑰，也投入培訓行列。一雙兒女自小到的便當都是她現做親送，加上經常與愛心志工分享料理的祕訣，經驗豐富的她針對料理生手媽媽們精心設計容易上手的蓋飯食譜，採用培力營所介紹宜蘭農友陳晉恭的長秈白米，讓社員們可以呷好米、吃出均衡營養。

玫瑰家中食材大都來自合作社，包含麵包、饅頭、點心也是合作社的麵粉製作。熟悉產品、喜歡快速上菜的她透露運用的「眉角」：豬肉用味噌先醃；菇類撕開、切段好入味；鮭魚口感紮實，抹鹽乾煎就很香，淋上梅汁更爽口。心動了嗎？趕緊照著食譜來動手囉！

(食譜分量皆為2人份)

## We Love Rice Bowl!

## 大人小孩都愛吃的美味蓋飯

食譜設計/胡玫瑰 文/謝文綺 攝影/李佩青



## People Info

## 胡玫瑰

長期擔任學校愛心志工的玫瑰，因為家人健康問題而加入合作社。對於以前習慣到傳統市場採購的她而言，合作社的食材種類雖稱不上繁多，但總可以想辦法變化，例如加入芽菜、水果讓菜色顯得五彩繽紛。家人的健康持續獲得改善，她對合作社產品也更有信心。

Dish  
3

## 梅汁鮭魚蓋飯

## 材料

鮭魚輪切1包(約2人份)，紫蘇梅(去籽、切碎)6~8顆，溏心蛋半顆，小黃瓜、小番茄、紫洋蔥、甜椒皆些許，黑胡椒粒適量、鹽1小匙、梅汁2大匙、油10公克

## 作法

- 1 魚片抹上一層薄鹽，靜置10分鐘。
- 2 黃瓜切薄片、洋蔥切絲、甜椒切小丁備用。
- 3 熱油鍋放魚片，以中小火煎至兩面焦黃後起鍋。
- 4 魚片灑上黑胡椒粒、紫蘇梅，再淋一些梅汁。
- 5 將作法4放在飯上，佐以溏心蛋、小黃瓜、小蕃茄、紫洋蔥、甜椒。



更多食譜內容



## TIPS! 煮出美味米飯

- 1 將米快速洗淨瀝乾，以水泡米30分鐘，可提高米粒的含水量，讓米飯更美味；若不泡米，可採用60°C熱水。外鍋放1杯水煮飯。
- 2 燜飯：飯煮好開關跳起後立刻打鬆米飯，用筷子劃十字狀快速翻攪後，蓋鍋燜30分鐘(不要用飯匙，避免壓碎米飯)。
- 3 如白米欲改為糙米、胚芽米，米與水之比例各為1:1.3, 1:1.2。
- 4 煮飯時可加少許油增添光澤，醋可使米飯更潔白、柔軟，味霖則能讓口感Q彈。

Dish  
1

## 味噌豬肉蓋飯

## 材料

梅花豬肉片1/2包、洋蔥半顆、蔥3支、油10公克、白芝麻粒1大匙、蛋1顆、小黃瓜1/2根、海苔少許

## 調味料

味噌1大匙、柴魚高湯3大匙調勻(若無高湯也可用柴魚醬油1小匙，加開水2又1/2大匙混合替代)

## 作法

- 1 先用味噌1大匙、油1大匙，將豬肉片醃漬15~20分鐘備用。
- 2 洋蔥切絲、小黃瓜切片備用，蔥切段後將蔥白、蔥綠分開，海苔片剪成細絲，煎1顆太陽蛋。
- 3 下油熱鍋，放洋蔥、蔥白段，拌炒出香味，續入豬肉片拌炒，加味噌醬汁。
- 4 加入蔥綠段蓋上鍋蓋關火燜10秒。
- 5 將作法4放在飯上，再撒上白芝麻，佐以太陽蛋、小黃瓜、海苔絲。



於合理收購價格及友善環境等公平貿易原則下進行耕作。

 農友代表在每個月與PODIE的例行會中享有投票權。

進行香料等作物的烘乾、磨粉、包裝等流程及外銷。

PODIE對產地端的協助包括：  
輔導小農耕作、部分產品利潤用於小農基礎建設、於合作社內部及產地提倡婦女賦權，以提升女性的決策和經濟自主的能力等。

斯里蘭卡小農

SUPPORT

國際公平貿易組織  
PODIE合作社

SUPPORT

公平貿易  
FAIR TRADE

文／曾怡陵、北南分社社員  
插畫／Hui

合作社生產者「馥聚」進口公平貿易商品，為產地的小農和社員搭起一座橋梁，讓小農的生計可以獲得改善，也讓社員可以享用到優質的產品。每隔2年，馥聚都會前往斯里蘭卡，與公平貿易夥伴PODIE到各個產地探訪小農。

你可知道產品背後的公平貿易網絡是怎麼運作的呢？讓我們以PODIE為例，一起來看看吧！

社員

連連看

台灣主婦聯盟  
生活消費合作社

取取

SUPPORT

為社員把關產品品質。  
推廣公平貿易產品。


FAIR TRADE

進口產品，供應給台灣主婦聯盟生活消費合作社。

推廣公平貿易產品。

透過共同購買，認識公平貿易理念和產品料理方法，以實際的消費行動支持公平貿易。



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。