

綠主張

No.210
SEP.2021

越過山海來看你
拜訪花蓮產地

與花蓮農友面對面
迎接米、金針與文旦收穫季

拜訪第三方檢驗室
食安的最後一道防線

拿回修理的權利
南方修理聯盟實踐循環經濟

主婦湯鍋

20年火候，熬一味合作信念

預購時間 08.23(一) ▶ 09.11(六)
取貨時間 11.29(一) ▶ 12.04(六)



316蘋果型22CM湯鍋 (附湯勺)

新味推薦，重溫計畫性消費的初衷

- 台灣製造，有別於市場鍋多為中國製。
 - 傳熱快速、導熱均勻，明火及電磁爐加熱均可。
 - 符合社內進貨原則：檢驗重金屬溶出及材質鑑別…等相關檢驗。
- 鍋身印合作社LOGO及20週年雷雕字樣，首次開發鍋具並有其紀念含意。

材質

304不銹鋼：鍋蓋手把、鍋身把手
316不銹鋼：鍋身(內：食物接觸面)、鍋蓋、湯杓
1050鋁合金：鍋身(中)
430不銹鋼：鍋身(外；導磁用)



NT\$ 2,290



越過山海來看你：拜訪花蓮產地



編輯的話

但知每一片波浪
都從花蓮開始

已故詩人楊牧這樣深情描寫他的故鄉花蓮，每逢夏天，我就會有一種衝動，想去花蓮吹吹太平洋的風，看看與海對望的碧青色山脈，驅車奔馳在花東縱谷間，呼吸與台北或西部截然不同的純淨空氣。從七月到九月是陽光最熱情的季節，農家也進入繁忙期，滿懷期待準備收成。六月中旬過後，一期稻作開始收割，花東縱谷金黃稻浪翻飛，美成一幅畫；七、八月文旦結果，枝頭纍纍的果實預告著中秋佳節的團圓；八月中旬，金針花季拉開序幕，遊客如織的六十石山區同時也是全台灣最大的金針產區。

如此豐饒的情景，卻也禁不起颱風的破壞，只能祈求老天幫忙，別讓颱風在採收季節登門拜訪。今年因為疫情影響，無法親至產地拜訪農友，只能隔著中央山脈遠遠地祝福他們順利收成，一整年的辛勞有所回報，用菜籃的選擇表達我們的支持。

(文／黃榆晴)

版權

2021年9月／210期
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
ISSN：2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、吳筱涵、林邦文、林其葉、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺、蘇心蓮

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 林靜怡

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

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

專題報導

- 04 來去花蓮產地見學 文／黃榆晴
- 06 來自花東縱谷的米通信 文／劉光容
- 10 到達蘭埠部落尋訪金針不日花 文／劉光容
- 14 海岸山脈下的柚子成長對話 文／劉光容

生活食育

- 16 親子共耕 大手小手一起翻開土地這本書 文／李惠珊

美好照顧

- 18 杜絕火神到來 家居電器使用學問大！ 文／蘇怡和

合作脈動

- 20 第三方檢驗 守護食品安全的堅強防線 文／曾怡陵

永續生活

- 22 南方修理聯盟 修理物品也修復環境 文／黃淥

主婦食堂

- 24 孩子的最愛大集合 聽故事、動動手、吃點心
文·食譜設計／王怡權 繪圖／WANQIAN

站所的散步

- 28 板橋古城散步 新舊共融故事多
佇站夥伴：簡好憑 文／黃榆晴

31 社員來信

勘誤：

208 期第 26 頁主婦食堂海鮮清酒蕎麥麵食譜，材料「蕎麥麵」分量有誤，正確應為「20 公克」，特此更正。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷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。

來

去

花

蓮

夏秋之際，許多農產即將收成，此時也是颱風最常侵犯的季節，農人們期待作物熟成的同時，也祈求風調雨順。花東地區沒有護國神山擋住風雨，但有來自中央山脈、流經海岸山脈的秀姑巒溪及其支流，帶來富含礦物質的純淨好水與豐饒的土質，孕育出合作社最初尋尋覓覓的良質米、糯小米等雜糧，文旦、酪梨、鳳梨等果物，還有花季時金澄一片、讓人見而忘憂的金針。這次我們拜訪三位花蓮的農友／生產者，希望他們辛勤勞動整年的成果，成為你我餐桌上一道連結土地的風景。

企畫編輯／黃榆晴 文／劉光容 攝影／林靜怡



良質米農教練

農友姓名：宋鴻琳 御皇米負責人
 種植作物：高雄 139 號、台中 194 號（茉莉香米）、
 台稔 4 號（花東香米）
 產地位置：花蓮縣富里鄉東里村
 技術專業：稻米栽培、加工及銷售



金針部落牧者

生產者姓名：張英妹與哈尼阿木
 達蘭埠文化農業產業推廣協會
 種植作物：金針
 產地位置：花蓮縣富里鄉達蘭埠部落
 技術專業：金針種植、加工、料理及銷售



有機文旦保母

農友姓名：張華妹
 流奶與蜜鶴岡有機文旦園
 種植作物：文旦柚
 產地位置：花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村
 技術專業：文旦種植

產

地

見

學

來自花東縱谷的米通信

文／劉光容 攝影／林靜怡

六月底的花東縱谷，收割機在黃澄澄的稻田裡穿梭，空氣中瀰漫著稻香。小鳥在田地上空盤旋，等待被翻出土的蟲子飽餐一頓——只有友善耕作的田地得以醞釀如此豐沛的生命力。土地的豐饒和農夫的期盼，即將化作一碗碗香氣撲鼻的米飯。

親愛的社員，你們好：

我是御皇米負責人宋鴻琳。今年收成不錯，農夫們收割時都笑得很開心。六月底割完稻，緊接著是一年中工作最緊湊的時節，碾米廠要安排烘米時間，田地馬上就要陸續安排打田、插下一期秧苗了。御皇米和一百多戶農民合作，去年共提供了114公噸產銷履歷稻米給主婦聯盟合作社。

今天割的稻米，是供應合作社的台中194號茉莉香米。縱谷的氣候，日夜溫差大，土壤養分充足，種出來的米粒飽滿。今年雖然西部缺水，但東部卻沒有影響太多，結穗時剛好有下雨，所以這期稻米飽滿，質量好，會是好吃的米。

比起慣行農法，無毒栽種的稻米產量偏低。氣候變遷之下，只要雨下比較多，稻米就容易有稻熱病、也容易被昆蟲小鳥吃掉。許多老農民從上一輩就一起合作，配合我們耕作無毒的稻米。何時該放水、何時該撒有機肥料，或是運用辣椒水、蒜頭水防蟲，農夫們都很有經驗。

台灣人吃米越來越少，但比起以前，因為整地的機具進步，耕地面積增加了。加上稻米改良後，產量也越來越好。供給比消費還多的時候，傳統米廠要有競爭力，需要有更多精細的技術投入，營運更具挑戰性。

現在的米廠需透過數據，分析消費者家中人口組成、建議對方買適合的米種回家煮。我們也會調查大家喜歡吃什麼樣的米，研究耕地的礦物質和灌溉方式，分派各產銷班種植不同品種，並且幫農夫做專業訓練，輔導他們種出消費者喜歡的米，這樣才能永續經營。我們也會辦活動讓消費者認識辛苦耕種的農民，連結人與人之間的感情。購買全家糧食的客人，背負整個家庭吃的安全，當你認識農民，購買時就會更安心。

希望吃我們家產品的社員，都能夠放心、安心地吃。祝福疫情底下大家都平安，疫情緩和後，歡迎來花蓮富里玩，御皇米永遠是你的家！

宋鴻琳 敬上

(本文採訪御皇米負責人宋鴻琳，經宋大哥同意以信件形式呈現)





1 收割前檢測

收割前，農民會割一把稻穀檢驗，透過毒物殘留檢驗器確認農藥、肥料的檢測數值都在安全無毒的範圍內，才會開始收割。



2 收割

收割時節，農家全員出動，駕駛收割機及數輛小貨卡到田間工作。待收割機收集滿一槽稻穀，小貨卡就會開至田邊，伸出輸送手臂，將稻穀送至貨車車斗，來回米廠運送稻穀。雖然空氣中飄散的穀毛使人全身發癢，送進的是農家大半年的努力與期待。



3 容重、含水量檢測

一整車的稻穀送進碾米廠時，會先在辦公室檢測稻米的容重與含水量平均值。容重代表米粒的密度，品質好的米粒飽滿，容重較高，容重與水分這兩項指標與後續烘乾作業的時程相關。



4 烘乾

貨車將稻穀倒入地面下收集稻穀的空間，送至烘乾機。烘乾是為了要將稻穀中的水分去除，也避免發芽，一整槽稻穀往往需要烘一整天才能達到適合保存的含水量標準。此時碾米廠的員工需要排日夜班，透過仔細監控數值來確認稻穀狀態。



5 冷藏

烘乾完畢後，將稻穀裝入太空包內，每包超過一公噸，由堆高機運送至冷藏倉庫存放，共可存放 1,000 多公噸稻穀，終年保持攝氏 10~13 度之間低溫，維持碾米前的稻穀品質。由於每個產銷班種植的品種不一樣，所以在倉庫內也有各米種專屬的堆放空間。



6 碾米

稻穀從冷藏室送至儲存槽，再運送至碾米設備中。透過磨穀機擠壓，將稻穀的穀殼與米粒分開，經過數道過篩，將稻殼、碎石、泥巴篩出，並透過管線中的磁鐵，吸附雜質其中的金屬細屑。要讓民眾吃得安心，越小的東西，越要在流程中仔細的層層把關。



7 篩選屑米

在運送至精米區之前，稻米會先經過篩選，挑出屑米（未成熟粒）是第一步篩選出米粒的動作。太多的屑米會影響口感，需要仔細篩出。每一粒米都是農夫辛苦耕耘所得，因此篩選出來的屑米不會輕易丟棄，可作為禽鳥飼料。



8 精米

經過一層一層研磨、拋光，去除米粒外胚芽、糙米層，成為一顆顆晶瑩透亮的白米。但如果產品是糙米，粗碾之後，會跳過這個階段直接至下一步。從線路的檢測口捧出一把米，可以看見米粒顏色變得更白，逐漸成為白米的樣子。



9 電腦選色及篩選大小粒

無論是白米或是糙米，都需經過電腦選色選機，篩選出異色粒：帶有異色點、雜質的米粒。而篩選大小粒，即是篩選出在碾米過程中被打碎，不符合銷售規格的米。篩選出來的米粒，除了可加工製作米製品（米血）之外，也會被收購用作釀造使用。

從稻穀到白米 Step by step

從稻米收割到餐桌上的一碗碗米飯，中間有許多道繁瑣的工序。走進傳承百年的東里碾米廠，跟著宋鴻琳大哥的腳步，一探從稻穀到白米的過程！



傳承二代農： 爺爺呼喚孫兒回家

疼惜孫子在外打拼，跟宋鴻琳合作的農人羅慶應爺爺溫情呼喚在外地工作的兩個孫子回來，「在外工作存錢不易，回來跟阿公一起種田，不用看頭家臉色。」，90 後世代的倆孫子羅世傑、羅百世也笑著說：「從小看著阿公種田。回來幫忙，也剛好互相照顧。」看著孫子熟練操作割稻機，羅爺爺說以前只靠人力種田太辛苦，沒人要做農，現在用機器耕作 20 多甲的田地，收入足以讓一家子好好過生活。



10 包裝

最後米粒經過拋光、水刀清洗、瞬間吹乾，終於可以進入包裝流程。在包裝室，由工作人員檢查品質，精確秤重，藉由手工整形，放入真空機壓縮，製作出包裝堅固的米。有了穩固密封的包裝袋，包裝米在運送過程中不容易解真空，維持優良品質送至購買者手中。

到達蘭埠部落尋訪

金針不日花

台灣第一個國際認證原鄉農產

文／劉光容 攝影／林靜怡

八月盛夏，花蓮六十石山的金針花，點綴滿山頭橙黃一片，吸引大批遊客拍照遊覽，難以想像位於六十石山區的達蘭埠部落，仍有區域至今沒有電力，晚上只用煤油燈照明。

採金針時需整日彎著腰，與時間賽跑，一旦花開就無法採收了。



每年大約八月中旬，金針開始含苞待放，花期至九月底。

位於花蓮縣富里鄉的六十石山，是台灣著名的金針花產地。漢人移民遷徙至此，原多種植稻米，每甲地可收成六十石（一石相當於100公斤），因而得名。後來發現山上水土更適合種植金針，於是大規模栽種，成為現今有名的金針山。達蘭埠部落（阿美語：Talampo）即在六十石山區域，因電力遲未普及，過往有「黑暗部落」之稱，直到現在部落祖居地仍無電力。世居於此的阿美族人，家家戶戶普遍種植金針，面積曾經一度達到20幾甲。

無毒金針花栽培的開端

雖然金針花為當地經濟產業作物，但早年金針加工產業較傳統，普遍使用亞硫酸鹽浸泡，為的是烘乾後可以保持色澤鮮豔，並延長保存期限。但攝取過多亞硫酸鹽產物，可能導致人體過敏。由於中國進口金針品質良莠不一、削價競爭，金針市面價格波動幅度大，影響族人生活，產銷的問題慢慢浮現。

民國90年，初抵達蘭埠部落的張英妹牧師看見部落產業的問題，想要帶領族人過更好的生活，認為應該盡量減少金針生產過程的添加物，讓產品更符合健康的需求。民國92年，花蓮縣政府推動無毒農業，於是張牧師與先生哈尼阿木決定響應，為了解產銷過程，親身投入耕作。經過多次實驗，夫婦力行不噴農藥、不施化肥的栽培方式，也用肉桂、香蕉、蛋殼等材料自製液肥，混入防治蟲害的資材，無償發送給部落夥伴，更花費多時找到不浸泡亞硫酸鹽、不燻硫，也能烘焙出金針原色的關鍵：烘烤溫度，這才讓金針的品質逐漸穩定下來。



烘乾金針是每年產季的重頭戲。

各方協助、獲得國際認證肯定

張英妹到部落的同一年，桃芝颱風重創台灣，許多民間單位投入協助地方產業復興，世界展望會正是其一。

當時世展會協助達蘭埠部落開發友善栽種方式，提供資源培力，並協助找到當時任職台北生物技術開發中心的研究員吳美貌老師。儘管吳美貌一再提醒她，「無毒農業需要的勞力比慣行農業更多，你確定嗎？」張英妹笑說：「當時就憑信心講一定要做無毒農業，也沒有錢，只能信上帝。」

民國 95 年，教會協助部落創立花蓮縣達蘭埠文化農業產業推廣協會，建立「不日花」品牌，販售無毒炭焙金針，延續至今。而主婦聯盟合作社從民國 99 年與達蘭埠部落合作，由協會協助把關栽種生產過程、合作社不定期架上抽驗，多年來相互信任，提供社員安心、好品質的乾燥金針。

走進部落，蛙鳴和鳥叫此起彼落，見證純淨的生態。達蘭埠部落無毒炭培金針曾於 2005、2008 年申請有機認證，但沒有通過。第一次是過往長期使用農藥的土壤殘留農藥，因此不合格；第二次則是土地產權等文件缺乏。後

來吳美貌建議直接爭取國際認證，當時請國外有機認證相關人員來台採檢需要一大筆費用，也是吳美貌協助找資源，後來一舉通過瑞士生態市場研究所 IMO 國際有機轉型驗證，成為台灣第一個獲國際認證的原住民部落有機產品，也成功打響不日花品牌，並順利爭取到申請原住民保留地，更長久穩定地種植金針。

換工傳統應對人力挑戰

部落在做無毒農業時，阿美族的換工傳統（阿美語：malabaliw）成為一大助力。換工意指互相協助農忙工作：今天



1	2
3	4

- 1 由左到右分別是：一日花（再過一天就開花）、二日花、三日花，農人需靠經驗快速判斷採摘。
- 2 包裝金針時動作需小心輕柔。(達蘭埠文化農業產業推廣協會提供)
- 3 金針炒煮炸皆宜，部落的小吃店有各種金針料理。
- 4 金針為達蘭埠部落重要產業之一，部落近年也陸續開發椴木香菇、有機稻米等農產品。

幫我家做工、明天換我幫你家做工，體現互助合作的精神。主人家每天都要準備換工族人的三餐宵夜，住較遠區域的族人還會提供他們晚上住宿的工寮。張英妹笑著說，「以前剛開始共管金針田，由協會安排交換工，現在已經很習慣了，農戶會自行換工拔草，不讓人操心。」

因為無毒耕種不能噴藥，滿山遍野的金針園只能彎下腰去拔草，田間管理變得更困難。雖然金針價格還算穩定，卻因為工作繁雜，越來越少人願意耕作；再加上金針植株最高只長到腰間，採花時需要一整天彎著腰，是非常辛苦的工作，當時一起打拼的農戶逐漸凋零，或轉種植生薑等附加價值高的作物，剛開始有 28 戶農家種金針，轉型到現在只剩 10 戶。

每年八到九月是金針開花的季節，除了遊客前來之外，農家也開始密集忙碌勞動。採收金針的時候，需搶在金針花開花前一到三天將花苞採下，否則開花之後，便失去了經濟價值，即是不日花「一日不辛勤、隔日即成花」的真實體現。對農民來說，每一朵花都是一整年辛苦的成果，自然捨不得花蕾綻放，每天都彎著腰趕著採金針，如果白天沒有採完，還會戴上頭燈，晚上繼續採。

後，便失去了經濟價值，即是不日花「一日不辛勤、隔日即成花」的真實體現。對農民來說，每一朵花都是一整年辛苦的成果，自然捨不得花蕾綻放，每天都彎著腰趕著採金針，如果白天沒有採完，還會戴上頭燈，晚上繼續採。


辛勤生產原色金針

每年金針花季，六十石山滿滿的遊客人潮，往往在協會經營的小吃攤駐足流連。「金針花要加麻油炒，炒辣椒、蔥、蒜、豬肉，金針爽脆的口感大家都喜歡。」張英妹說。金針可以分為一日花、二日花、三日花，一天後開花，即稱為一日花，以此類推。最好吃的是二日花，長度適中且爽脆，農人摘採時，全靠經

驗目視判斷花苞長短，迅速摘採經濟價值最高的金針鮮蕾。

花採下來後，接下來最辛苦的是載運金針。「整個山上都是金針農場，要到整座山上去載花。」張英妹說，小貨車在整座山上跑，一家一家秤完、裝袋，傍晚時分才能夠集貨登錄載運到烘乾場，進行後續烘乾的工作。

烘乾金針時，須以炭火先低溫烘烤一整夜，去除水分，再高溫烘烤。超過 20 小時期間，每兩個小時都要有人看照、調整火力，一刻都不能鬆懈，直到花蕾乾燥酥脆，並且保持原有黃澄澄的色澤，才能包裝出貨。包裝時更是要小心溫柔，因為乾燥的花蕾極容易碎裂，必須輕巧放入袋中才能維持花型。小小一朵金針花，從種植、採收、加工、包裝，都是職人多年來經驗的累積，每一朵都很珍貴。

打開精心設計的包裝，金針花香味撲鼻而來，金黃色澤是用心烘烤留下的自然原色。好吃的金針花是餐桌上的好搭檔，今天就來一盤金針炒肉絲吧！



為了讓金針保持色澤，烘乾師傅必須不斷確認火力是否適中，烘乾後也需放在冷氣房中除濕保存。



烘烤程度不同的金針，最右邊是鮮採金針，最左邊是烘烤後的金針成品。

來去黑暗部落住一晚

達蘭埠部落除了金針產業外，也致力推廣休閒農業和文化生態旅遊。由於祖居地「黑暗部落」沒有電，夜晚靠著簡便的照明設備，可以體驗到沒有光害、最原始的部落生活。也因為施行無毒農業，當地生態豐富，因此擁有豐沛的自然資源，包含夜遊、溯溪、古道巡禮、傳統文化如編織、射箭、採集野菜等等，都由部落在地熟悉山上生態與部落文化的農夫帶領深入體驗。(圖為黑暗部落遊客中心，達蘭埠文化農業產業推廣協會提供)



海岸山脈下的 柚子成長對話

文／劉光容 攝影／林靜怡

張華妹說，陽光烤過、蝸牛爬過的文旦，
雖然外皮醜，卻特別好吃！

沉甸甸的文旦捧在手中，彷彿感受到仔細被呵護的成長歷程。刀刃劃開外皮，空氣中迸發細緻的柚皮精油香氣，晶瑩剔透、飽滿的果肉呈現在眼前，這一顆顆滋味豐美的果實，出自多年勤奮澆灌的文旦農友張華妹，她從產地花蓮瑞穗捎來最新鮮的柚子成長訊息。

綠 = 綠主張月刊 張 = 張華妹



綠 八月過後文旦準備要採收了，
採收前果園有哪些工作要忙？

張 七、八月是結果期，要用電動枝剪，剪掉柚子附近的乾枝，避免風吹動樹枝刮傷果皮。剪枝、套袋時都要戴安全帽，不然鑽來鑽去撞到樹枝，會頭痛！另外我也會做酵素，切碎文旦格外品，加入固定比例的「祕方」發酵好幾個月，作為澆灌用的液肥。

綠 瑞穗鶴岡地區文旦很有名，為
什麼這裡特別適合種植文旦？

張 以前鶴岡部落種茶葉、花生、甘蔗，後來因外銷問題，紅茶就沒落了。農會調查這裡的土壤、地形，決定輔導農友種植柚子，主要是瑞穗的丘陵地排水好，特別適合種文旦。

綠 雖然土質適合，不過有機栽種
還是不容易吧！

張 剛開始前兩年幾乎沒有收成，甚至有農友說：「華妹呀，你的文旦要掛急診啦！」原來是果樹養分不夠，開始落葉，光是那年就死了20幾棵老欖。後來我開始去農會聽有機產銷班的農友分享，也研究出自己施肥澆灌的方式，漸漸才有收穫。

綠 有機文旦和其他文旦看起來有
什麼不同？

張 因為我的文旦種得比較疏，日照多、通風好，太陽會把文旦外皮曬成咖啡色；也因為不灑農藥，外皮有蟲子爬過的痕跡。雖然外皮醜，但果肉特別好吃！



綠 蟲爬過文旦表皮會影響裡面的
風味嗎？

張 最主要的害蟲是蝸牛，只要爬過就會在表皮留下爬行痕跡。七、八月時，只要果實蠅叮咬文旦，果肉就會受傷變色，但其實裡面沒有壞掉；另外螞蟻也會在文旦蒂頭做窩，黑黑的都擦不掉。民眾看外皮醜有疑慮就不敢買，其實這些都不會影響柚子風味。

綠 不噴農藥的話，有什麼方法可
以防治害蟲呢？

張 為了預防果實蠅，每棵樹上都要掛噴上昆蟲誘黏膠的實特瓶，還要將每一顆文旦套袋，防止害蟲也同時避免柚子被太陽曬傷。但是套袋需要在短時間內完成，要請臨時工幫忙，是非常耗時費力、高成本的工作。

綠 除了害蟲，果園還有哪些常見
的生物呢？

張 只要下過雨地表濕濕的，蚯蚓就會跑出來，偶爾也會有野兔出現，春天會有很多蝴蝶飛呀飛的，很熱鬧、很有生命力，在果園裡工作心情都會很好！

- 1 果實蠅叮咬文旦會造成果肉變色，但不影響風味。
- 2 螞蟻在蒂頭做窩會讓果皮產生黑斑。
- 3 蝸牛爬過文旦表皮會留下痕跡。
- 4 陽光烘烤過的柚子表皮會有曬斑，其實是最好吃的文旦。

綠 今年上半年台灣缺水、氣溫又
高，對柚子收成有沒有影響？

張 乾旱高溫都會造成文旦著果不佳、落果和曬傷的情況，病蟲害也會比較難控制，而我田區附近溪水流量不穩定，只要半個月不下雨就會乾涸。但幸好有海岸山脈流經的地下水，可以用管線定時定量灌溉，不過人為給水還是不比雨水充足。其實在東部，比較怕的是颱風，一旦颱風登陸，我們整個晚上都睡不著。如果採收前不幸遭受侵襲，一整年的心血就全沒了。

綠 希望颱風遠遠打招呼就好，採
收季不要來登門拜訪啦！



汪！



看更多好文旦小故事

親子共耕

大手小手一起翻開土地這本書

文／李惠珊 照片／許怡慈提供

主婦聯盟合作社台南分社社員許怡慈（以下稱「扶桑」）四年來，帶著六歲孩子一起共耕，共同製作發酵食物，藉此理解良食來自風土的滋養與時間的等待。



小森與爸爸農事結束漫步在田間。

扶桑加入合作社約五年半，常在台南站、南門站等站所教作發酵食物。去年底（2020），扶桑受邀到台南站分享「森家農場共耕實踐」，也帶來跟孩子一起製作的發酵食物，並與合作社食材結合做料理，讓參與的社員們深受感動。

親子共耕的浪漫與現實

和小孩一起體驗自然是扶桑一直想做的事，2018年開始帶著當時兩歲的女兒小森，加入荒野保護協會的共耕團。扶桑憶及第一年共耕種高麗菜，要用紗網罩住高麗菜防蟲，但因為沒有經

驗，連蟲也一起罩住，後來打開滿是翩翩紋白蝶飛出，小蟲吃飽、吃滿還羽化成蝶！沒想到孩子看到如此情景還很開心，到現在都還記得！當女兒第一次見到整顆紅色的甜菜根在土裡，對於將甜菜根熬成美麗顏色的果醬，也印象深刻。



第一年親子共耕，扶桑和小森一起種下黃豆。

第二年共耕農場在關廟，白垩土質比較不適合種菜，扶桑與共耕夥伴開始嘗試種植不同種類的果樹，包括女兒愛吃的無花果。到田裡鋤草、鏟土、觀察昆蟲，有時也幫忙套袋、邊採邊吃，這是親子共耕的日常。曾經有顆成熟無花果的果實一半被鳥吃了，小森還是把它摘下，吃下另一半，像是跟小鳥一起享受果實滋味，這樣的收成共享，也是開心農場的一種生活實踐。

孩子在農場共作也是耐力與適應力發展的機會。農田蚊子多，剛開始孩子也會一直抱怨很熱，後來穿著長褲長袖、玩泥巴，身體更有抵抗力，也更能克服蟲咬與耐熱了。扶桑認為，共耕的適應期，孩子有伴很重要，所幸參與共耕家庭的小孩年紀差不多，小森會跟玩伴一起種果樹、一起玩，這些美好的片段，會讓孩子自動略過惱人的蚊蟲，留下美好的記憶。

透過醃漬保存延長耕作成果

共耕後，扶桑發現辛辛苦苦耕種得到的農產品其實不多，因而開始思考如何留住食物的滋味。她提到第一年與孩子一起種下的黃豆，雜糧



扶桑與小森為苦瓜套袋，防止蟲害。

耕種耗時費工，沒有灑藥，用落葉堆肥、人工除草，還要扣掉鳥吃、蟲蛀，收成後能分到的很少，只有打一、兩次豆漿的量。自耕所得的黃豆太珍貴，於是，她憶起兒時到日本料理店喝的味噌湯，溫暖而美味，便從網路、書本自學用黃豆製作味噌發酵食物。

扶桑說：「食物是身體可以記憶的味道，例如思念家人的時候可以試著做出曾經嘗過的風味。」她也帶著孩子一起做醬鳳梨、鹽麩，溫暖的記憶與情感透過醃漬食物時的味覺、觸覺和嗅覺傳遞，慢慢地，小孩也會跟食物說說話、感謝它！某一年做豆腐乳，小森甚至主動為食物畫畫作記號，貼到罐上說：「tsit-kuàn guá-tsuè-ê.（這罐我做的。）」釀造、保存食物除了讓孩子期待成品帶來的味蕾驚奇，也大大提升對食物的興趣、增進食慾，更懂得珍惜。

最近，扶桑與孩子種起苦瓜，授粉完的小果很可愛。她表示，體驗農耕後，了解友善環境耕作要付出的心力，會更願意支持友善農作物，例如買合作社環保級、友善級的農產品；也向台南友善農法耕種的農友訂購一大箱小小醜醜的土芒



扶桑醃漬青木瓜，小森幫忙將木瓜切塊。

果，果實像是大自然給予的寶石，富有活力與能量。她也十分珍惜和孩子一起共耕的日子，陽光灑落、果實長大，令人滿足！在孩子還小的時候親近土地，小孩與大人一起被療癒與滋養。大人滿足自在，相對孩子也一起受益，當心靈回到純粹的狀態時，大自然裡處處是美好的體驗，也更能珍惜我們的環境與土地。🌱



發酵食教作：醃漬佛手瓜

佛手瓜連皮一起切半，加上洗米水浸泡，加入總重量（水加上佛手瓜）大約3%的鹽，密封常溫發酵，偶爾旋蓋排氣，一至兩週後，會聞到酸氣的味道，就可以料理，這是最簡單的「乳酸菌發酵」。發酵完成後，取佛手瓜切塊，和魚或肉類煮成湯品，是酸鹹的好滋味。發酵時也可以加入香料，例如八角、馬告、辣椒段，增加風味。



杜絕火神到來

家居電器使用學問大！

文／蘇怡和 照片／新北市政府消防局提供

根據內政部消防署資料，台灣近年的建築物火災案件中，「電器因素」高居第二¹，而天氣熱用電量也高，潛在的居家危險不得不知。新北市政府消防局提醒居家防火重點按季節不同；前台北市家訪員則提醒長輩家中神明燈、熱水瓶等要時常留意。

冬、夏防火重點大不同

消防局火災預防科專員黃勇勉表示，冬、夏兩季各有不同的電器起火主因，夏季以冷氣居多，冬季則以電暖爐、除濕機為主。

冷氣起火原因通常是室外機因雨水滲透或灰塵，導致內部零件異常，而造成短路引發火災。夏日冷氣開啟時間長，平時若遇冷氣不涼、面板顯示異常、或冷氣機故障時，應立刻關閉電源，且最好將冷氣室內機的電源插頭自插座拔除，並關閉冷氣室外機的供電迴路開關，再請專業人員進行檢修工作。

電暖爐屬高功率電器，延長線使用不當、棉織品覆蓋等皆為常見起火原因。黃勇勉說，應避免電暖爐與其他高功率電器如電鍋、烤箱等共用插座；也不建議使用延長線，否則負荷過大恐起火燃燒。另外，電暖爐要定期保養，灰塵需要清乾淨，出現異常聲音時，就要送回廠商檢修。

至於除濕機，使用時要與牆壁保持適當距離，以避免通風不良造成機體散熱不易；依使用說明書規定使用，且勿將濕衣物覆蓋循環口，以免影響除濕機的散熱，嚴重時可能導致起火。另外除濕機需定期清理水箱，倘若滿水停機的功能故障，水滿溢至機芯，將使電路機板失靈甚至燒壞，產生火災的風險。

防患未然 電器使用五不一沒有

電氣火災發生前會有徵兆，例如電燈變暗、燈泡經常燒毀、電線發熱或聞到臭味。防止電器火災風險只要掌握五不一沒有

的要點：「用電不超過負載」、「電線不纏綁折損」、「插頭不潮濕污損」、「電源插座不長時間使用」、「電器旁不放物品」及「沒有安全標章的電器不要使用」，就可降低常見居家用電之危險。

此外，插座、插頭需定期擦拭去除灰塵，以免積污影響導電；電線不可凹折纏綁以防電線斷裂；電器插頭應插妥再使用，才不會因連接不良使電阻過大、局部過熱產生電器火花；延長線不同時使用高功率電器，以避免電流過大超過負荷，造成起火危機等。

最後，想要打造安心家居的空間，要建造一個不利火神到來的環境，包含室內裝潢建材選用不燃或耐燃材料；避免雜物堆積出入口及梯間走道，火災時不僅會引發助燃效果，也影響逃生；老屋確實汰換老舊電線、廚房與家中拜拜養成「人離火熄」的習慣，並且教導孩童火的常識。當了解火的危險性後，還要了解如何判斷管控風險，才能守護住家的安全！^綠

註1 資料來源：內政部消防署 109 年全國火災統計分析



- 1 消防隊至民衆家中教導正確的火災應變處置，如：油鍋起火以鍋蓋阻絕空氣滅火。
- 2 過度使用延長線或將電線纏綁凹折，都是不正確的用電方式。
- 3 電線的包覆材料應選擇外觀平滑者，因為有槽是單層披覆，無槽平滑的是較有保障的雙層披覆。(照片／企畫部提供)



高齡長輩居家用電注意

前台北市健康服務中心外聘公衛護理師兼家訪員賴瑞妹，從多年居家訪視經驗中分享常見狀況：



老屋電力不足

許多長者居住的房子電力負荷有限，插頭不足時只能以延長線支應，恐致插頭或電線融化。建議老屋要自主進行居家用電檢測，不同時使用高耗電電器用品。(圖片來源／Shutterstock)



飲水機用電

長者視力不佳或記憶力減退，使用飲水機時，常有裝水超過滿水線、手抖滴水、忘記加水空燒等情形，造成漏電風險。建議選擇具自動斷電功能飲水設備，煮水分量減半、水燒開就拔掉電源等，皆可避免危險。(照片／企畫部提供)



冬季保暖

由於年齡漸長知覺不靈敏，冬季常有長者將電熱爐置於腳邊，導致睡著後發生燙傷事件。建議使用電熱毯，雖溫度較電熱爐低，但安全性相對高一些。(圖片來源／Shutterstock)



神明燈使用習慣

年長者因習俗信仰，家中神明桌燈幾乎 24 小時開啟，電線老舊加上過度使用易造成著火意外。建議用燈的電線若手觸有熱度就該更換，並且連續使用一段時間後需關閉。



瑠公實驗室人員先將樣品前處理，磨粉或打成泥狀使其均質後再萃取，才能進行農藥殘留檢測。



在檢測分析前，須將檢體的萃取溶劑置換成儀器可耐受的溶劑，避免儀器受損。

第三方檢驗 守護食品安全的堅強防線

文／曾怡陵 攝影／阿春

主婦聯盟合作社（下稱合作社）與 10 家第三方檢驗單位合作，為社員把關產品安全，也可將檢驗結果做為改善製程的依據。本文訪問與合作社長期配合的「瑠公農業檢驗中心」與「台美檢驗」兩家檢驗單位，從其專業觀點看待檢驗與食品安全的關係。

瑠公農業產銷基金會成立的宗旨是確保農產品食用安全、提高農民所得，為了輔導農民安全用藥，於 1991 年成立農檢中心，提供農民免費的農藥檢測服務。與合作社同樣成立於 2001 年的台美檢驗，則是著眼於台灣加入 WTO 後，食品、藥品、化妝品、醫療器材的貿易量勢必增加，微生物學博士蔡文城因此創立檢驗公司，以補足國內檢驗服務的缺口。兩家的檢驗品質與技術能力皆通過 TAF 及 TFDA 實驗室認證。

透過檢驗把關食安漏洞

農藥殘留檢測為瑠公農檢中心的檢測主力，除了協助經濟部標準檢驗局進行進口商品的農藥殘留檢驗，也參與過許多重大農藥超標食安事件的檢驗工作。2015 年，瑠公農檢中心受環境運動組織綠色和平委託抽查國內連鎖超市，有五家超市的產品皆驗出劇毒農藥以及多種農藥混用的現象，在抽檢的葡

萄樣本上甚至發現高達 13 種的農藥殘留。同年，知名連鎖手搖飲料店被驗出世紀之毒 DDT，瑠公農檢中心也協力食品藥物管理署進行檢驗工作。技術主管陳靖瑋回憶，為了讓消費者放心，當時幾乎每一家手搖飲料店門口都貼一張檢驗報告，顯見整體社會對食安的關注提升。

農藥殘留是食安的重要指標，微生物亦是。蔡文城在擔任臺北榮民總醫院檢驗部門臨床微生物科主任期間，發現許多病人的感染是食品所導致。例如食用受李斯特菌污染的飲食而引起腹瀉等腸胃道症狀；食用未煮熟肉品或未適當滅菌的牛奶和水因而感染曲狀桿菌，進而導致腹瀉甚至敗血症。檢驗為最後一道把關，可以確保飲食安全，同時檢驗結果也可供生產者作為檢視或改善製程的依據。

升級檢測方法 提高檢驗精準度

隨著食安意識的抬頭，產銷履歷或有機標章也成為消費者選購時的重要參考。由於過去瑠公

農檢中心的成立並非為了營利，只提供農藥殘留檢驗服務，對申請有機或產銷履歷驗證的農戶來說不甚方便。為了提供更完整的服務，農檢中心於 2021 年取得穀類及蔬果植物類重金屬檢驗認證，在設備上也持續升級，如用於檢測農藥殘留、要價千萬的極致效能液相層析串聯質譜儀，可進行精密的農藥檢測分析。

台美則具有齊全的微生物檢驗項目，對象包括各種病原細菌、真菌與病毒，例如李斯特菌偵測技術，他們會抽驗各超市的豬絞肉，發現高達 75% 受到此菌污染。公司成立 20 年來也持續改善檢驗技術和設備，例如購置性能優異，要價不菲因此有「儀器界超跑」之稱的飛行質譜儀 MALDI-TOF-MS。台美檢驗業務專員吳品儀說明，食品遭受微生物污染有水源、人員手部、空氣等多種可能性，通常很難藉由結果回推導致污染的原因。但透過儀器可在三分鐘內鑑定出各類檢體分離出的病原菌，降低因生產環節疏漏導致的食安風險。

儀器的不斷升級，加上農藥檢測項目從過去的 40 幾項增加到 380 項，使得檢出率大幅提升，伴隨著不合格率也有增加的趨勢，「但是我們要學會看懂檢驗報



易揮發的農藥會使用氣相層析串聯質譜儀。

檢驗只是確認食品安全的最後手段，加強源頭的管理和建立消費者的正確認知才是根本之道。

告，不需要過度恐慌。」陳靖瑋表示，隨著儀器靈敏度的提升，只要有微量農藥殘留，儀器就會呈現明顯的訊號。

從輔導、教育著手 建立正確食安觀念

瑠公農業產銷基金會從草創時期，即協助各地農友成立安心蔬菜生產班，使農藥殘留不合格率由輔導前的兩成以上降至 3% 以下；此外協助農民發展品牌、推動各項社區創生活動，活化農地並促進環境與社區的永續發展。台美則曾辦理「小小食安守護員」活動，透過讓孩子們養成良好的飲食習慣，如掉落在地上的食物不可食用，以及認識食品添加物等，建立對食品安全的風險意識。

合作社與生產者的合作以信賴出發，以高於政府法規標準的檢驗作為輔助，遇到問題共同面對解決。從產品源頭把關、建立生產者與消費者正確的觀念，才是確保食安的有效方式。●



操作如檢測農藥的液相層析串聯質譜儀此類精密儀器時，需小心維持環境潔淨及定期維護保養，以免影響準確性。

南方修理聯盟 修理物品也修復環境

文／黃淑 圖片提供／杜侑謙、張已廉、盧章丞



小家電診所召集人黃武就（左一）與志工李慈溫（左二）協助民衆修復家電。（杜侑謙提供）

家中的電風扇故障了，你會送去修理，還是再買一台新的？中山大學社會學系副教授邱花妹集結南台灣幾所社區大學，倡議以修理代替丟棄，為日常生活與環境永續找到一個可行的接點。



邱花妹

主婦聯盟合作社台南分社資深社員，中山大學社會系副教授、中山大學USR計畫「城市是一座共事館」共同主持人、地球公民基金會董事。教授環境社會學、食農社會學、永續發展與社會創新等課程。

過去電器是昂貴的投資，一旦損壞會先嘗試修理，不會輕易丟棄。但是會幾何時，生活中出現越來越多一次性消費品；家電產品往往快速地被「計畫性淘汰」，產生大量的廢棄物。2021年一月，邱花妹與南台灣數個社區大學以及一群維修志工夥伴共同發起「南方修理聯盟」，要用「修理」的力量，把浪費資源的「線性經濟」彎成一個圈，形成可以永續發展的「循環經濟」。

邱花妹說明，在資本主義思維之下，「線性經濟」為主要的生產與消費模式：從自然環境開採原物料，製成商品、銷售，產品故障就把它給丟棄，快速消耗了地球上有限的資源。邱花妹認為，除了資源回收，我們還可以有更多新的思維與方法以打破線性經濟。像是循環經濟追求零廢棄、希望能讓資源在產銷系統中循環使用，也鼓勵透過維修延長產品生命，以及發展共享經濟等創新模式。



2021年舉辦的「南方修理聯盟啟動國際論壇」中，Martin Charter教授（前排右三）分享創辦修理咖啡館經驗。（張已廉提供）

社大修理課程 呼應國際維修運動

為什麼與社區大學一起推動維修？邱花妹指出，傳統台灣社會惜物愛物，日常生活中本來就有「修理」的需求，因此社區大學開設的水電修理班、家電修理班等課程很受歡迎，每次開班都爆滿，同時也因應各個社大的特色，發展出不同的課程。例如位於農村的高雄旗美社大，「農機修理班」已運行多年，在資深修理職人陳光輝老師帶領下，學員得以「自己的農機自己修」，也讓農人擁有更多務農的自主性。

這些源自台灣本土的草根修理行動，呼應了國際的「維修咖啡館」運動。2019年中邱花妹拜訪研究全球修理咖啡館運動的英國創意藝術大學永續設計中心創辦人Martin Charter教授，並參觀他創辦的維修咖啡館。同年底，邱花妹以中山大學USR計畫「城市是一座共事館」共同主持人身分，邀請Martin來台分享經驗，促成

在地草根社群與國際經驗的交流對話，也吸引了更多夥伴的參與。例如「小家電診所」召集人黃武就是一名小學教師，平時喜歡修理東西，在接觸國際維修咖啡館理念後，參與高雄市第一社區大學的家用電器保養維修課程，並且號召社大的同學一起擔任修理志工。

為了更有方法與系統地推動修理活動，除了導入Martin Charter團隊開發的秤重、計算碳排放等方法，邱花妹也開始思索如何串聯在地的力量。2021年一月邱花妹與高雄市第一社區大學、高雄市旗美社區大學、台南市新化社區大學、屏東縣屏東社區大學的夥伴共同成立「南方修理聯盟」，每個月由不同的社區大學輪流在不同據點籌辦維修咖啡館活動，協助民衆修理事物的同時，也推廣維修文化。另一方面，邱花妹將修理運動與循環經濟納入教學活動，帶著學生協力社區大學的修理行動，進行影像記錄，也擔任「修理咖啡館」活動的行政志工。

這也可以修！

師傅的巧手讓這些物件重現生機，修理代替丟棄！

！老式箱型電扇

一週時間，救回珍惜的電扇老件。

！太陽能燈箱

非常少見，但達人一個小時就修好囉！

！防水布包

一點也不難，師傅教男大生30分鐘自己修好。



（盧章丞提供）

修理咖啡館讓 民衆加入永續行動

「修理咖啡館」是一個環境教育場域，民衆帶來家中需要修理的物品，再由修理職人協助修理。等待修復時，可以邊喝咖啡、邊分享物品保養技巧與修復技術。此外，每次舉辦修理活動時，也會蒐集統計數據；例如將故障的物品秤重，換算修理行動所省下的碳排放量；同時也統計較常修理的物件、常壞掉的地方等，以勾勒出本土修理文化的圖像。根據南方修理聯盟的統計，聯盟成立至今舉辦了七場活動，約有120人參與，有48%的物件被修復，減少177.5公斤的廢棄物與1,533公斤的碳排放量。

雖然南方修理聯盟的活動因為疫情而暫時停擺，期待疫情平復之後，修理職人可以繼續讓更多家電重生、讓修理文化在更多地方被認識與推廣。未來，希望台灣也能出現倡議「修理權」(Right to Repair)的相關運動¹。

註1 因現在家電品不易修理的設計，消費者發起運動，要求製造商供應便於修理，可延長使用的產品。



孩子的最愛大集合!

聽故事、動動手、吃點心

文·食譜設計/王怡權 繪圖/WANQIAN

主 婦聯盟合作社台南分社社員王怡權是資深綠食育種子解說員，家中兩個學齡孩子更讓她有機會透過日常的繪本共讀、料理共煮傳遞食物理念。本文特邀請怡權分享她喜愛的食物繪本並設計親子食譜。一起動手做做看，知識跟良食一起吸收，共同成為滋養孩子大腦與身體的優質養分。

繪本：海龜與海

湛藍的大海裡，有一隻海龜決定要去旅行了；他看到珊瑚礁五顏六色的真是美麗，還穿過像是祕境的海藻林，也遇見小魚們在大海中自在地游著，但這趟冒險之旅也帶著海龜來到了大海的另一端。在這裡，海水變了顏色，翠綠的海草消失了，還有到處漂來漂去的垃圾，讓海龜想趕快逃離，回到原本美麗的家。海龜看到兩個截然不同的大海，而現在海洋正遭遇什麼危機呢？海洋垃圾、過度捕撈……讓我們製作料理的同時，也與孩子一起思考海洋環保和海洋永續的議題。



《海龜與海》
作者/陳樂
繪者/KIDISLAND兒童島
出版社/KIDO親子時堂

海菜肉丸子

材料



雞蛋2顆



粗絞肉1包(300公克)



海菜1盒



蕃薯粉100公克



海鹽少許

食材理念

野生青海菜在澎湖以手工採集後，經多道清洗再以冷凍方式保存，是少數真正野生採集的植物。不佔用土地資源，不須施用肥料或農藥，生產過程低碳排放，是美味健康的永續海鮮！

作法

1



解凍絞肉、海菜，打兩顆蛋並洗淨雙手。

2



將絞肉、海菜與蕃薯粉、雞蛋、鹽混合攪拌均勻。

3



把食物泥放在手掌，握拳從拇指與彎曲的食指間擠出丸子形。

4



鍋中放入油，用小火慢煎成表面金黃酥脆即可。



親子共作祕訣

- 1 讓孩子徒手擠丸子，像玩黏土遊戲一般的體驗料理，樂趣非凡。如果做成扁平餅狀，就變身成海洋風漢堡排。
- 2 煎製過程可能因水滴入油鍋，而出現油爆，請提醒孩子要謹慎操作。



烹飪時間
30分鐘

南瓜年糕

材料



南瓜 500公克



紅糖 100公克



橄欖油 少許



糯米粉 250公克



水 100毫升
(酌量使用)

食材理念

合作社的糖有很多種，二砂和紅糖以本土甘蔗製成，帶有甘蔗蜜香，不含防腐劑、化學色素等添加物；還有嘉義阿里山茶山雜糧產銷班原住民農友所栽種之有機白甘蔗，經榨汁熬煮製成有機蔗糖，吃甜甜也支持原鄉部落。

繪本：古利和古拉種南瓜

古利與古拉來到菜園，採收一把胡蘿蔔回家，並把胡蘿蔔葉做成蛋餅。當古利與古拉享用蛋餅的時候，小蕙帶來一顆比古利、古拉還要大的南瓜。這個南瓜實在太大了，為了打開這顆南瓜，小蕙用了很多方法，最後把大南瓜拋到空中，吸引了森林裡的動物前來，終於大南瓜「啪」一聲裂開，大家就和古利、古拉一起做南瓜大餐！除了有南瓜餅乾、烤南瓜，還有南瓜布丁和南瓜仙貝呢！帶著孩子們跟著故事中的主人翁，從觸摸泥土、澆水種菜，再和朋友一起製作美味料理，回歸最真實的食物體驗。

古利和古拉種南瓜



《古利和古拉種南瓜》

作者／中川李枝子
譯者／謝依玲
繪者／山崎百合子
出版社／信誼基金出版社

烹飪時間
2小時

作法

1



南瓜洗淨，去籽、切塊，用電鍋蒸熟（外鍋1杯水）。

3



攪拌揉捏成一坨圓圓的饅頭狀。

2



壓成南瓜泥，加入紅糖、糯米粉和水混勻。

4



糕模抹少許油，放入年糕糰，電鍋外鍋放入一杯水，置入糕模蒸至全熟。（以筷子插入中央，拔出若沒有白色粉就是熟了。）

★南瓜年糕也可以切塊沾白芝麻煎來吃。

親子共作祕訣

- 1 把南瓜切小塊一點，比較容易蒸熟，還可以節約能源喔！
- 2 讓孩子學習使用電子秤，還可以認識不同的計量單位。



王怡權

主婦聯盟台南分社嘉義站第八屆社代，為了讓孩子們有更多餐桌上的樂趣，以想像力變換出不同的料理。認為每個家的滋味，都會是孩子未來的回憶，因此和孩子一起玩食材，實現大人、小孩的創意夢想，也能享受親子共煮樂趣。

板橋古城散步

新舊共融故事多

文／黃楡晴 攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN

板橋不只花園，古寺、義學也與林家有淵源，讓我們看下去……



！
疫情期間部分景點暫停開放或營業時段變動，拜訪前建議事先聯繫確認再前往。

提到板橋，俗稱林家花園的「林本源園邸」最為人所知，但其實就連板橋人也不見得都知道，「林本源」並非來自中國福建漳州府、經商發跡的林家人姓名，而是林家取「飲水本思源」之義的商號名。經營有道的林家在短短三代之內成為台灣鉅富，於板橋林家主厝旁興建林園供來往政商文人、林家眷屬遊賞，華美精緻的亭台屋閣成為台灣名園代表，也是板橋最知名的國定古蹟，在我的老宅清單中是五顆星「此生必遊」景點。

最近熱播的電視劇《斯卡羅》講述了台灣土地上不同民族，從彼此衝突到締約和解的故事，而類似的情節也在板橋上演。板橋年代最早、最具代表性的寺廟「接雲寺」，寺內的主神觀音來自中和的慈雲巖，是當年林家為了避免泉漳械鬥毀壞

而將神明迎至枋橋（板橋舊名）建寺奉祀，配祀的「定光古佛」為寺廟所在原地主胡氏一族所奉祀的汀州移民鄉土守護神。同樣由林家出資成立的「大觀義學」，也是為了弭平泉漳衝突，而與泉州人聯姻並共同興辦，促進族群和解之餘，也帶動板橋地區的文風興盛。這些舊城軼事見證著時代流轉變遷下，不同族群從鬥爭轉向融合、共榮的歷史。

遊逛林園和周遭寺院學堂之外，林園旁的文昌街一帶巷弄內，在疫情前路邊時常可以看到挽面和理髮的小攤，路邊就椅而坐、花費不過百來元，就能體驗板橋舊城傳統的生活方式。近年文創、咖啡小店萌芽，改變了街景，更為老街區注入活力，念舊與創新在此撞擊出動人的火花。來一趟板橋小旅行，你將收穫滿滿的故事！

接雲寺

景點
● 新北市板橋區西門街 69 號
◎ 週一到週日 7:00 ~ 22:00

位於板橋舊城區中心地帶，建寺迄今有 160 多年，為板橋四大古寺之首，古樸典雅的寺名背後有這麼一段故事：清朝雍正年間，板橋地區並無奉祀觀音的廟宇，板橋首富林家有鑒於鄉民遠赴當時中和柯子崙山頂的慈雲巖參拜之勞苦，於是每年恭請慈雲巖觀音神像至板橋供奉數月再回駕。後來地方信士在泉漳械鬥的陰影下為保全神明，



由林家出資將慈雲巖觀音迎至板橋城區西北隅建寺供奉，即寺名「接雲」的由來；同樣傳為美談的還有寺內一尊近三尺高的「定光古佛」，為原居住於寺廟建造地的胡氏族人，不忍古佛搬遷而與林家協議和接雲寺觀音同祀、共同保佑地方。現址建築為 1914 年改建，雕刻精細繁複的屋頂、三川殿內的八角藻井、大殿的飛天仙人造型斗座等等，都深具傳統藝術價值。



（圖片來源／《板橋接雲寺建築藝術與歷史》）

大觀書社

景點
● 新北市板橋區西門街 5 號
◎ 週一到週日 8:00 ~ 17:30

又名大觀義學，位於林家花園旁，同樣與林家有深厚淵源。19 世紀中葉清朝同治年間，為化解當時漳泉人的紛爭不休，板橋林家與泉州人聯姻，共同創辦書社和義學私塾，希望用教育和文化交流化解族群干戈，側牆矗立的〈大觀義學碑記〉也述說當年的這段歷史。日治時期改為「枋橋公學校」（即今板橋國小），現址的邊廂房現為大觀幼稚園，是全台灣唯一設置於孔廟內的幼稚園，廟堂前方地上畫有跳格子，讓我想到《史記·孔子世家》描寫孔子兒時玩遊戲的場景，說不定小朋友嬉戲時會學孔子「常陳俎豆」呢。正殿供奉文昌君，座前奉祀的孔子神位是分自大龍峒孔廟，每年九月新北市在此地舉行祭孔大典。



一古堂中藥行

好食
● 新北市板橋區北門街 42 號
◎ 週一到週日 10:00 ~ 19:00（週日至 18:00）

板橋府中一帶在地居民，常會到這家一年四季都賣苦茶的老鋪買瓶裝藥草茶、抓帖補身中藥材。前身曾是專業中醫診所，後來開中藥行，秉持「一方水土養一方人」理念的老闆，對藥材品質有著「欠一味都不行」的堅持，總是熱心與來客分享中藥材的妙用，現已傳承到第三代。店內諸如以咸豐草等 16 味台灣在地草藥熬製的百草茶、與仙楂和本土洛神調和的烏梅茶，還有傳承多年、有退火解毒功效的招牌苦茶，防疫期間特別熱賣，乃至於味道清香宜人的中藥材防蚊包，在在都傳達著傳統草藥所蘊含的生活智慧。



林園旁文昌街散步



YVES 服裝修改工作室

服飾

📍 新北市板橋區文昌街 24 巷 1 號
🕒 週二至週日 9:00 ~ 20:00
(週六 10:00、週日 12:30 後營業)，週一休



林本源園邸旁的文昌街一帶，近年開了不少融合新舊元素的特色店家。其中最早進駐店家之一的 YVES 服裝修改工作室，店名取自「衣服」諧音趣味，店主李毓晉對服裝設計很有想法，從傳承自奶奶、媽媽的裁縫車與老剪刀開始，除了以「局部訂製」的想法為舊衣修改賦予創意，也反思在低成本快時尚、勞動力外移的大環境下，如何為成衣產業帶來永續的可能性。如果你有捨不得丟的舊衣，帶著它的故事來趟 YVES 吧！

在一起 One&Together

好食·好物

📍 新北市板橋區文昌街 24 巷 9 號
🕒 週二至週日 9:30 ~ 19:30，週一休

店主蘇于修是在地板橋人，曾任雜誌採訪記者全台鄉鎮走透透，有感於許多小農、微型文創需要一個被看見的空間，返鄉後開了咖啡店，希望讓



美好事物一起發生。店內使用在地小農好食材製作輕食飲料，架上的產品是來自在地文創和本土優質農產加工品，更經常連結學校、社區舉辦創作展覽。店內貼心規劃有舒適木頭地板的友善親子閱讀區，2017 年還跟隔壁的紳士咖啡一起發起「板橋文昌街生活學堂」市集活動，合作社也應邀設攤，一起讓板橋生活更豐富。



(在一起咖啡提供)

北南
佇站
夥伴



板橋站長 簡好憑

綠 = 綠主張月刊 簡 = 簡好憑

綠 聽說站長在合作社工作很久了？

簡 十幾年囉！我以前是家庭主婦，一開始在總社廚房當助手幫忙撿菜，以前的菜比較醜、毛毛蟲很多（笑），現在農友越來越精進了，後來到站所擔任站務，在三重、三鶯等站所輪調支援，來到板橋站擔任站長七年多了。

綠 你最喜歡的合作社產品是？

簡 合作社的蔬菜很紮實、有天然甜味，跟一般超市很不一樣。我們家小朋友都指名喝名豐豆漿，一週可以喝掉三、四瓶，也間接少喝含糖飲料。入社後我慢慢學習各種料理，現在果凍、蛋糕、奶酪什麼都會做，小孩覺得媽媽很厲害，自己也很有成就感。

綠 合作社有很多課程，有讓你印象深刻的課程嗎？

簡 板橋站烹飪課很受歡迎，例如有很多粉絲的玉霞姐（林玉霞），她教社員用冰箱的菜做出不同變化的料理，也帶來很豐富的產品知識，學員上完課都能一點就通、舉一反三，每次開課都爆滿。板橋站的地下教室很寬敞，希望疫情舒緩後社員多多善用。

綠 疫情期間站務工作是否會比較緊張？

簡 疫情期間大家狀態都很緊繃，不過有社員第一時間主動購買面罩給站務人員，希望保護我們，也有社員拿自己做的料理來分享，讓我們覺得很溫暖。有時候遇到社員情緒比較緊繃，我們也盡力做好分內該做的事，多一些體諒。

綠 辛苦了，站所夥伴平時如何抒發工作壓力呢？

簡 我喜歡看劇、看小說紓壓，我們站務彼此像姐妹，疫情前會相約假日一起出遊，去爬山、吃東西，彼此抒發心情。最近同事發現附近開了一家蛋糕店「L'idée Sweet 時甜」，不會太甜、慕絲口感很好，吃美食、甜點也很療癒！

社員來信



錯字不要太多，文圖也不用並茂，跟合作社相關的大小事都可以寫信來問，但我們不一定會回答。另外，不要寫信來借錢，我們是消費合作社，不是信用合作社。

文 / 泰國劉德華

Q

我是合作社的忠實社員，很喜歡在這裡採買生活材。但是家人常常反應，合作社常常配不好吃的菜，像白花椰菜很硬、很小朵、蟲很多，或是玉米一點都不甜。他們好奇的問，能不能建議農友種好吃一點的品種，或是用生物防治方法讓蟲少一點？
(台南市東區 小李)

A

謝謝小李的來信。轉眼這個單元已進行半年，原本很怕沒人寫信來，只能自嗨，自己找問題問，再自己回答，搞得好像粉絲很多似的，其實根本沒有人認真看（淚）。結果刊出第一期就有朋友寫信來，而且是真的寫信郵寄過來不是寫 EMAIL 哦，實在令人開心…不過來信內容是幫我們糾正錯字就是了（汗）。呃，好像離題太遠。關於「配不好吃的菜」這事，我想你是訂了一籃菜，一籃菜的原意是要支持農友做計畫性生產，因此均衡搭配各類蔬菜瓜果，讓營養均衡。如果碰上不熟悉的菜，不妨上我們的官網找找食譜，說真的，我們的食譜實在誇張的多，隨便舉例，像雞蛋料理有 62 道（點子也太多）、蘿蔔料理有 78 道（每天一種夠吃兩個月）、高湯煮火鍋居然有 72 種食譜變化（是準備開火鍋店嗎）。花椰菜料理比較少，但也有 19 道，應該夠多了。至於蟲，由於花椰菜的花梗分枝密布，有不少縫隙，小蟲確實容易藏身。下回清洗時，可以把花球分切得小一點，容易檢查梗上是否有蟲，或是在水中加入麵粉，搓揉後浸泡五分鐘，髒污、小蟲、蟲卵就比較容易去除哦。



(咖哩花菜)



(培根白花椰菜捲)

Q

嗨！又是我，我發現我少問一個問題。有沒有可能讓社員帶著洗衣精瓶子填裝洗衣精，這樣對減塑是不是也有幫助？
(台南市東區 小李)

A

小李看來是忠實社員啊，環保確實是我們關心的重要議題之一。據新聞報導，有些國際大品牌有推行這樣的服務，只要把空瓶放在機器下方，機器就會自動補充。謝謝你的建議，我們會再研究可行性。

來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw

玩轉邊角食材，小廚房裡的全食物料理點金術!

惜食主廚 到你家



線上直播

9月16日(四) 15:00-16:00



惜食教育推動者
華人素食產業聯盟理事長

洪銀龍

由長年推廣惜食教育的素食實踐家洪銀龍主廚現身指導，利用剩餘食材與邊角餘料進行處理示範，讓剩菜變天菜。

