

綠主張

No.243
SEP.2024

世界河川日

World Rivers Day

從公民意識培養 護水行動

● 珍惜水資源 ●

用實際行動維護與滋養

● 寶島甘露梨 ●

傳承兩代經驗品嚐完熟風味

● 提升免疫力 ●

需要從「腸」計議

推廣時間 9/2 一 ▶ 9/28 六 止

與你共好的安心聚落

／珍惜良食不浪費 安心生產友善互助／

天災一直是不可控制的變因，復原之路漫長用感恩的心，支持友善環境的農友們用珍惜的心，感謝土地的饋贈不浪費共同購買支持好產品，重建復耕相互扶持

醬燒五絲 (素食)



採用產品

炭焙金針

來自六十石山的黑暗部落，無燻硫、無農藥栽培，順口甘甜吃得安心



食譜看這裡



肚子順暢了，心情也好了！

培根熱壓吐司



10分鐘快手早餐

食譜看這裡



採用產品1

培根(五花肉片)(中央畜牧場)

綠能豬場，豬肉品質嚴格把關



採用產品2

四方鮮乳莫札瑞拉起司(條)

起司為當日新鮮鮮乳製作，加熱後包覆食材增添濃郁奶香



食譜看這裡



蓮子百合粥

抗氧化 健康粥品



採用產品

優質枸杞

無燻硫，不添加防腐劑、人工色素，秋季養生好食材



目次

專題報導

04 把水種回心裡 護水從公民意識耕耘 文/梁以青

來自現場

08 寶島甘露梨正得時 卓蘭首位百大青農為農園闢新路 文/曾怡陵

產品平台

12 以堅持品質的初心 泡一壺真實的好茶 文/嵇國鳳

生活食育

14 四健會 以培育人才為目標的食農教育 文/莊佩珊

合作知識+

16 海洋食研生產合作社 充分體驗漁夫人生 文/謝文綺

姊妹會連線

18 從 FEC 談永續生活的綠能教育 文/江宜穎

合作脈動

20 農業綠能總體檢 發展以農為本的能源轉型 (上篇) 文/許淑惠

聽營養師的話

22 提升免疫力 要從「腸」計議 文/錢靜蓉

主婦食堂

24 百變柚子 中秋端出無國界創意料理 文/蘇怡和

站所的散步

28 在龍潭跨越 200 年 拜訪老廟、古蹟、文學家 文/陳建竹 佇站夥伴/莊麗玉

電影介紹

31 其實土壤是活的：從電影《種土》，看見生命的定位 文/企畫部、種土團隊

千尋教我的事

編輯的話

日本吉卜力工作室有非常多經典動畫，包括《魔法公主》、《神隱少女》、《龍貓》等等，但我直到今年才看過《神隱少女》。《神隱少女》得獎無數，包括 2003 年奧斯卡金像獎最佳動畫片，這可是首次由非英語電影奪下此殊榮。

電影的技術面我不是專業，無法多說什麼，但電影中暗藏的寓意，很值得深思。例如女主角千尋在湯屋遇見的腐爛神，在大家協力下，幫腐爛神清出一大堆垃圾，這才發現腐爛神原來是河神；忘記自己名字的白龍，原來也是琥珀川的神明，是人類為了蓋建物掩埋河川，才讓無處可去的白龍淪為湯婆婆的手下。這一條故事線都暗示了人類因為自己的私慾，不只造成河川污染，甚至讓河川消失。

2017 年，新竹的媽媽們，得知新竹市民飲用水的來源頭前溪上游，有水源污染問題，組織「我們要喝乾淨水行動聯盟」，邀請長期參與社運的彭桂枝加入，倡議「喝好水」的各種公民訴求。紀錄片導演張志宏，藉著拍攝水利署《把水種回心裡》紀錄片，希望重新喚醒人們與水連結

的生命經驗，認真看待水源在你我生命中的重要性。

我們所處的城市，多少都會有一、二條河川伴著我們長大，在生命記憶中佔有一席之地。工作、科技的發展，為生活帶來更多便利與進步，但不應該犧牲我們的環境。九月適逢「世界河川日」，讓我們藉著專題報導〈把水種回心裡 護水從公民意識耕耘〉，重拾感恩之心，開始維護我們的水源。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、龔韶紅、林椒燮、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 陳建竹
月刊編輯 | 嵇國鳳
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | Kellyli
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 639 號
電話 | 02-2999-6122

版權
2024 年 09 月 / 243 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

勸導：1、八月號專題報導提到的「產品開發大解密，我們的產品設計」共學講座，是由北北分社生活材委員會主辦，在此補充說明。
2、八月號專題報導頁七，內文提及「鹽溶性蛋白」特此更正為「鹽溶性蛋白質」。
3、八月號站所散步頁 30，應為新莊站地址(新北市新莊區中平路 81 巷 10 號)而非東門站。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製成，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。

更多友善農產 歡迎支持利用

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。

主婦聯盟合作社

拿出手機掃描 相識從此刻開始



線上入社

把水種回心裡

護水從公民意識耕耘

文／梁以青 圖／台灣乾淨水行動聯盟、彭桂枝、經濟部水利署、張志宏



桂枝與先生，一起帶孩子們到頭前溪出海口淨溪。(圖片提供/彭桂枝)

人類的文明傍水而生，有乾淨水源才能滋養萬物，吸引人們逐水而居，這是地球亙古以來運行的自然法則。近年來極端氣候的變異，極旱與豪雨帶給世界各地嚴重災情；在城市發展的過程中，產業轉型對於汙水排放的管制不周，造成環境與民生用水的汙染，形成危及生命的隱憂。

台灣也正在經歷這個命題，「台灣乾淨水行動聯盟」理事長、同時也是主婦聯盟合作社主席的彭桂枝，帶動新竹市民倡議喝好水的公民運動；一個有心理諮商師背景的紀錄片導演張志宏，因拍攝水利署《把水種回心裡》紀錄片，為水發聲，讓大家把護水觀念重植心中。當覺醒水在生命的重要性，會更有行動力去維護與滋養我們的水源。

由公投帶動的公民覺醒

2017年，新竹的地方媽媽們，得知頭前溪上游汙染水源的問題，質疑新竹市民飲用水安全的隱患，於是組織「我們要喝乾淨水行動聯盟」，邀請長期參與社運的桂枝加入，並擔任「台灣乾淨水行動聯盟」理事長，在地方倡議「喝好水」的各種公民訴求，進而促成2021年通過新竹市廢污水回收公民投票。2024年，桂枝分享一路走來的歷程，一個成功的公投，喚起公民對水議題的覺醒；一個宏觀的視角，更有方向感來推展永續護水的行動。

親水到護水的行動實踐

桂枝出生在新竹頭前溪的右岸，一個傍水而生的農家子弟，回憶童年時和祖母去溪裡，疊石做水窪，放進捏好的米球，形成天然誘捕的蝦籠，開心捕獲大自然給予的加菜美味，那是頭前溪與家人帶給她最美好的回憶。成家後，定居在頭前溪的左岸，看著新竹的產業轉型，40年來科學園區為新竹帶來繁盛，但快速擴張的過程中，發生上、下游相關加工廠，對汙水排放的管制不周，不只頭前溪源頭有汙染案例，甚至縣內的鳳山溪也有汙染源，面對與自己生命相連的母親河流受到嚴重汙染，身為新竹居

民，也是孩子的母親，保護新竹的溪水，爭取居民有乾淨的飲用水，成為桂枝努力深耕的公民議題。

2021年12月18日是全國四大公投案的投票日，唯獨新竹市有第五張「乾淨水公投」選票。公投訴求：「您是否同意，新竹市應訂定，廢污水管理自治條例，明定工業廢水、醫療廢水及其他事業廢水和污水，應以專管回收，不可排入飲用水取水口或灌溉水取水口上游？」高票通過後，成為台灣史上第一個地方公投的成功案例！但興奮之餘，廢汙水管理自治條例，目前仍周旋在地方與中央權責之間，繼續奮戰。

回首過去，桂枝想起童年時，眼看父親不畏麻煩，去警察局檢舉汙染水源的不肖人士，其實是一種深植內心對環境保護意識的身教。經歷1987年新竹市水源里居民圍堵李長榮化工廠，抗議水源與空氣遭受汙染，當時知名音樂創作人邱晨，還因此寫下《水源里之歌》，唱響新竹人的環保意識與抗爭運動，在居民圍廠450天後，李長榮化工廠終於被迫關廠。回看「台灣乾淨水行動聯盟」的成員們，努力促成公投的成功，再次證明，喚起公民意識的覺醒，就能推動社會與環境的改革，即使緩步前進，也是大家齊心向目標跨進的一大步。

童年時父親不畏麻煩、勇於檢舉的身影，是深植內心的環保身教。



新竹境內竹北市雨水下水道閘門水質調查。(圖片提供/台灣乾淨水行動聯盟)



新竹的地方媽媽們發起「乾淨水公投」的公民運動。(圖片提供/台灣乾淨水行動聯盟)



竹北國小進行「我們要喝乾淨水講座」。(圖片提供/台灣乾淨水行動聯盟)



帶領高中生認識豆子埔溪。(圖片提供/台灣乾淨水行動聯盟)



張志宏帶孩子們回到大自然嬉水。(圖片提供/張志宏)

◆ 童年對水最美好的記憶，
就是阿公的陪伴，
從美崙散步到海邊。◆

從教育著手永續水文化

「台灣乾淨水行動聯盟」在為公投與廢汙水管理自治條例奔走的數年間，走入許多社區和學校，分享「我們要喝乾淨水行動」的理念，與老師和學生合作水議題的教案，發起「一所學校，守護一條溪流」的活動，從教育下一代的歷程，滋長新的公民力量。

這些過程帶給桂枝許多啟發，印象最深刻的是，竹北國小的老師與學生，改編沈文程的小河之歌，唱出「頭前溪之歌」，童真的歌聲正代表大家守護鄉土的心念。另外具前瞻性的案例，是竹北的義民高中，在英文老師的協助下，將水議題轉譯為雙語教案，與韓國仁川高中進行跨國的交流，這不僅成功深植台灣新世代守護水的公民意識，更是未來與世界水公民交流的契機！

一部爬梳台灣水文的護水紀錄片

《把水種回心裡》是一部經濟部水利署講述台灣水價值的紀錄片，不僅記錄水利工程與技術，也是一部傾聽台灣萬物為水發聲的紀錄片，尤其透過有心理諮商師背景的張志宏導演，細膩爬梳各種水利人和水公民與水的連結，並且與民間 NGO 共同合作，追本溯源，回到台灣山川水域，回到每個護水公民的日常，記錄屬於台灣的獨特水文，從而喚起人們心中與水的連結。當有意識去覺知水在心中的意義，發心守護的意念與行動就會更有力量！

為水發聲 傾聽大自然的訴願

當張志宏導演接到經濟部水利署委託拍攝紀錄片後，首先面對水利人執掌各項水利工程的事務，是一個龐大且複雜的拍攝主幹。導演思考如何用柔性說故事，取代嚴肅講道理，闡述自己與水連結的經驗，透過爬梳不同領域水公民的分享，為這部片注入人文關懷的元素。同時，導演也善用心理諮商師同理感受的引導技巧，從詢問每個人童年經驗與水最愉快的回憶開始，循序挖掘與水共事得到的領悟，像是訴說故事般淺顯易懂，讓社會大眾了解水利人對管理水資源的貢獻。

例如在農田最前線的掌水工，保留日治時代傳承下來，管理灌溉水分配的經驗，無畏風雨守護農田，成為豐收背後的無民英雄；石門水庫旁有一座



掌水工，在嘉南平原執行用水調配的工作。(圖片提供/經濟部水利署)



嘉義道將圳文化學會理事長楊清樑，致力重現道將圳的原貌。(圖片提供/經濟部水利署)

活中的河川與自然環境，對於生態的公共議題不再事不關己，等到他們長大成人，就會有意願對保護環境做出有力量的改變。

在花蓮出生成長的張志宏導演說，童年對水最美好的記憶，就是阿公的陪伴，從美崙散步到海邊。返鄉成家立業後，也成為常帶孩子親近大海的父親，海對他而言，充滿與家人回憶的連結。拍攝完這部紀錄片，對於生活中的水有更深層次的覺知，意識到孩子們從小親近海洋，自然不畏懼海，所以一到海邊，可以立刻脫掉衣服，下海嬉水。導演說，未來會更常帶孩子們親近水，讓大自然成為他們的老師，從生活中培養愛護生態的觀念。綠

「水文化館」，現為經濟部水利署北區分署的江明朗分署長，以感性的開放思維表示，希望從水文化觀點介紹石門水庫，讓民眾認識水庫，進而愛護水資源。其中，讓導演印象最深刻的，是一位致力護水活動的水公民，嘉義市道將圳文化學會理事長楊清樑，盡一己之力重現道將圳的原貌，他認為把環境中的水文找回來很重要，把水文還原，順著水文的脈絡釐清，自然減少水患，水文順了，環境景觀就會漂亮，人與生物的生命力就會被找回來。

片中有個特別的橋段，導演記錄「曾文溪的一千個名字·2022Mattaauw 大地藝術季」其中「萬物議會」的活動，由台灣各地的水利專家、水職人、水公民等參與，有趣的是，與會的每個人都代表一個物種，模擬其對水議題的看法，為其發聲，反思過往的水利工程，讓人類傾聽大自然的訴願。像是達邦部落鄒族獵人暨傳統文化保留者的安孝明，代言「水獺」的角色，他先從水獺的食物—鱒魚說起：「這條溪曾經生態非常豐富，一直到攔砂壩建立，我的生存環境被破壞，沒有了鱒魚，就沒有了食物，我也就跟著消失了。」現為經濟部水利署第六河川分署的謝明昌分署長回應，許多類似的情況，假設有個跨域的平台，將不必要的工程透過陳情平台擋掉，跨域的共學將是未來可期的新方向。

從生活做起 耕耘下一代的環境觀

影片的尾聲，許多環境保護的工作者，分享如何把水種回心裡，其實最根本的是，從耕耘下一代的環境教育著手，讓孩子們願意親近水，長期認識生

來自桂枝的推薦閱讀

- 大人** 《沒有人是一座孤島》、《慢水：災異時代我們如何與水共存》
- 小孩** 《奔流之河》、《山上的水》
- 小小孩** 《小水滴之歌》
- 動畫** 《神隱少女》

[關心台灣河川的「流域學校」▶](#)



來自志宏的推薦閱讀

- 柯金源** 臺灣環境記錄工作者
其著作、紀錄片與報導等，皆值得一讀。

[《把水種回心裡》紀錄片 ▶](#)



達邦部落鄒族獵人暨傳統文化保留者的安孝明，在萬物議會揣摩水獺的心聲。(圖片提供/經濟部水利署)

〔寶島甘露梨正得時〕 卓蘭首位百大青農 為農園闢新路

寶島甘露梨清甜汁多，是許多社員喜愛的水果。農友吳保諒於今年榮獲卓蘭首位百大青農，來看看他如何種出高品質的寶島甘露梨。

文／曾怡陵 攝影／王永村

走進甜馨農園位於苗栗卓蘭的分級包裝場內，一群人快速地進行寶島甘露梨的分級、包裝。環顧場內牆上，有「施肥達人」、「農營之光」等匾額，顯示外界對農園的認可，還有甫貼上的嶄新紅紙，恭賀吳保諒榮獲第七屆百大青農。

29歲的吳保諒畢業於中興大學園藝學系，是甜馨農園的第三代。他時不時用手機回覆班員的疑難雜症，對包裝廠內的出貨運作指揮若定，而父親只是在一旁

安靜看著，顯然信賴他的管理能力。對於百大青農的頭銜，吳保諒平淡以對，將全副心思放在農園的永續經營上。「拿到這個頭銜當然是好的，但不管有沒有拿到，不斷優化果園的栽培管理都是我進行的事。」

傳承兩代實務經驗 為果園注入新作法

吳保諒從小就對自己的喜好有清楚的認知。「我的個性不喜歡被管束，坐不住辦公室。」他曾



包裝場的員工正為梨子剪蒂頭，以利後續的分級、包裝及出貨作業。



吳保諒將園藝系的知識貫徹到梨園管理中。

梨園的 採收利器 （電剪）

吳保諒的工具腰包常備電剪、整枝剪、鋸子等工具。



梨子的蒂頭粗如小指頭，在過去沒有電剪的時期，常常剪到手腫起來。吳保諒苦笑著說：「連續剪兩天，手腫到原來的兩倍大，但還是要繼續剪。」電剪大約是從2000年開始出現，幾經演變，新型電剪的重量已經降低許多。不過吳保諒說，新型電剪雖然比較輕便，但沒有安全裝置，因此採收時首重「不要見血」。採訪前兩天，才有鄰近農園的員工在使用時不慎剪斷手指，住院接受手術治療。除了電剪，工具腰包中常備的還有修剪枝條的整枝剪、鋸子等工具，方便隨時修剪或鋸切枝條。

到補習班打工，但需要久坐，加上補習班的管理風格，讓他覺得很受束縛。他選擇唸園藝系，並決定在最熟悉的自家農園工作，也運用所學進行改革。例如把柑橘的產季提前，避開南部盛產期，以免價格被盤商壓著打。在梨子種植的部分，除了想辦法減少用藥量，也因為後期交貨對象從盤商改為主婦聯盟合作社及電商，運銷時間縮短，於是改變過去果實八分熟就採收的模式，等九分熟才採收，讓消費者可以品嚐更完熟的風味。

此外，將施肥模式改成「少量多餐」。吳保諒解釋，肥料會因為極端氣候下的強降雨流失，氮肥也會因此溶解而大量釋放，當根系吸收過多的氮肥，果實容易裂變。「我細算過，以前的耗損率是梨子嫁接存活後再打八折，但改變施肥方式後，耗損率不到一成。」

學校所學，結合上一輩的實務經驗，讓吳保諒比一般人更得心應手。「課本上學到的比較是針對溫度等單一因素的處理方式，但實務上很多因子是扣在一起的，例如氣溫和雨水。上一輩對於現在極端氣候的問題比較有經驗，只要環境一變化，他們馬上就知道怎麼調整，對我的幫助很大。」



七月中開始採收梨子，包裝場的員工忙進忙出。

〔梨子大小怎麼標示？〕

走進甜馨農園，會看到標示 22A、15A 等梨子，這些數字到底代表什麼意義呢？每個地區的等級劃分跟標示方式都不同。以卓蘭來說，英文字母代表等級，數字代表大小。最好的是 A 級貨，如果是 C 級貨，吳保諒就會堆放在果園附近的畸零地讓猴子吃，減少牠們侵擾果園的機會。不同品種有不同的區分方式，像是寶島甘露梨的個頭比較大，中果的重量若以新興梨來看，已經是大果等級囉。

以寶島甘露梨來說，小果至特大果的規格和重量如下：

小果	12A~18A (10~18兩)
中果	20A~28A (18~28兩)
大果	30A~38A (28~38兩)
特大果	40A~50A (38~48兩以上)



不同產地和品種的梨子都有不同的規格劃分法。

天然環境加上人為努力 確保梨子優良品質

從包裝場步行不到五分鐘，可以來到占地 1.5 公頃的梨園。日光均勻地從葉子間隙灑落在梨子上，柔軟的草地和樹枝形成天然的綠色廊道，涼爽的空氣在其間流動。梨子需要通風的環境，病蟲害才不容易滋生和擴散，也就能減少農藥的使用。為此吳保諒拉大嫁接距離。一般農民為了產量，一個枝條嫁接 15 到 20 個梨穗是很常見的事，但吳保諒頂多接 12 個梨穗。

梨園地處海拔 560 公尺的山坡地，排水性好，果實比較不易有水傷。入夜後會有來自雪山山脈的東風吹拂，因此日夜溫差大，造就寶島甘露梨、新興梨等水果的高甜度。其中，由於寶島甘露梨的品種特性使然，體感甜度又比新興梨來的高。吳保諒說明，寶島甘露梨的甜度跟新興梨其實差不多，但寶島甘露梨的酸度可

以說是等於零，吃起來會感覺相對甜。

天然環境帶來的不全是優勢，也有挑戰。山坡地雖然具有排水良好的優點，但遇到乾旱時，比較容易出現果實發育不良的狀況。吳保諒透過鑿井取水，解決果樹缺水的問題。此外，果園土壤是偏酸且黏的黃壤土，也需要不時調整土質，補充有機質。寶島甘露梨從七月中開始採收，正值颱風季。由於農園的南北側沒有屏障，颱風一來往往會對果樹帶來嚴重的傷害，吳保諒對於這個狀況目前仍束手無策。

巡園、施藥、 設網、驅猴與鳥 全面防守梨園

寶島甘露梨除了清甜，還具有果實碩大、果肉細緻、果肉食用率高達 9 成等優點，在市場上有不少擁護者，是梨農積極種植的品種。但病蟲害並不好應付，其

中最讓吳保諒頭痛的，是會影響果實品質的梨赤星病。「梨赤星病的好發期太長了！從二月一直到五月，所以要一直做保護跟防治。」

每天，吳保諒和父親會分別在梨園裡繞半圈，再一起巡一圈，檢查果樹的葉片有沒有被病蟲危害的跡象，如果看到一點小病癥，代表可能已經有一成果樹受到入侵。在梨子還是小果時就要用農藥防護，把病蟲害群落控制在低密度，之後再更頻繁地使用非農藥資材亞磷酸鉀跟苦楝油來壓制，阻絕好發的機會。

不過，氣候變遷也會讓防治的工作變得困難。高溫多雨使得葉蟬類、紅蜘蛛類的蟲害更加活躍，防治工作不能怠慢，但採收前一至一個半月就必須停止用藥，避免農藥殘留。另外，隨著猴子的群落逐漸壯大，吳保諒也設置不會致死猴子的電網來防護，「牠們會撕、咬、玩梨子。」

梨園裝設驅趕鳥、猴的裝置，用砲聲等吵雜的聲音來減少入侵的機率。

多元作物和通路選擇 讓農園永續經營

吳保諒對果園管理的用心，讓他得到第七屆百大青農以及 2023 年卓越農場評鑑「金營獎」的肯定，他對經營有自己的看法，也為農園開展出新的方向。「我接手之後，覺得雞蛋不能放在同個籃子裡。」他評估果園環境比較適合種植溫帶作物，於是在水梨和柑橘的採收空窗期又安排了桃子和藍莓，除了分散作物太過單一的風險，也讓果園人力的效益發揮到最大。

吳保諒配合的通路類型過去以盤商為主，現在改以主婦聯盟合作社和電商為主。吳保諒表示，供應給盤商的問題在於，倘若有農民供應的水果品質沒有到位，消費者會以為，該年度的水果狀

況不佳，買氣低落，之後市場開始降價求售，變成全數農民一起「連坐」，對用心經營品質的農民來說很不公平。「盤商的價格比較容易起起伏伏，但主婦聯盟合作社的收購量和價格都穩定。」

穩定的訂單給吳保諒更多向前進的力量。未來，除了持續探索降低農藥用量的方法，也希望發展更多元的作物，把空窗期再補滿一點。問他是否還是擔心作物太過集中的風險，他說：「也不算是，把空窗期補得更滿，當然自己相對也會累一點，但是我現在有雇用產業移工，等於我還要養他們的家庭，對他們來說，也會希望有更多的工作機會。」

透過產期調節、多元作物等方式，吳保諒希望讓父親交到自己手上的家業可以更繁榮興盛，支持一家溫飽，也照顧更多家庭的生計。●



梨園必備的搬運車，用於採收和載運肥料。



梨赤星病的病菌會寄生在梨樹葉子上，發現病斑的時候就要及早防治。



寶島甘露梨套紙袋之外，還要再套一層透濕性好的布，避免紙袋被果實撐破後引來鳥類啄食。



寶島甘露梨果形碩大，酸度低，吃起來特別清甜。

以堅持品質的初心 泡一壺真實的好茶

文／嵇國鳳 圖／發現茶

夏去秋來，在中秋時節邀友相聚，來上一壺30秒冷泡茶，不僅是佐餐的首選，也展現了款待的心意。為了讓社員多了解合作社新上架的又一春青茶，我們特別邀訪「發現茶 Teascovery」創辦人陳翊榮 Alex 與社員分享，又一春青茶從產地、製程、風味，到品牌特色的經營，如何以堅持品質的初心，讓茶走入日常、品味人生。

風味 是品茶最重要的事

來自坪林的又一春青茶，是「發現茶 Teascovery」30秒冷泡茶系列中，最受歡迎、也是讓創辦人 Alex 十分自豪的產品。台灣茶的高品質，在國際市場上備受肯定，緊鄰產地的優勢，也讓台灣的茶葉品種與茶文化交織成多元的飲茶光譜。相對於「工夫茶」從茶具到泡製步驟的講究，30秒快速即飲的冷泡茶，

可說是 Alex 透過產品，重新定義「品茶文化」的實踐。

Alex 笑說，對自家茶品最大的堅持，就是一定要「好喝」。看似簡單的一句話，卻包含 Alex 在創業之初，從頭學起，堅持不懈的職人精神。持續精進，是 Alex 創立品牌至今，12年的寒暑裡，始終如一的態度。為了讓產品呈現理想中的完美風味，Alex 以積極的心態，迎向眾人口中不可能的挑戰。擁有農業部茶改場「茶葉感官品評能力鑑定」中級證照的 Alex，努力讓自家茶品從產地、製程到風味，都能達到專業的茶葉品評與消費市場兼具的「好喝」標準。

在合作社擔任農產開發專員的鐘元鴻表示，為了提供社員安心無添加的高品質茶品，也呼應合作社支持本土農糧的推廣理念，在茶品開發上，除了以台灣本地茶為首選外，也希望讓兼顧工作與家庭的上班族社員，在忙碌的生活之餘，也能享受快速便利的茶品即飲需求。

產地出發 友善環境的風土滋味

醞釀出一杯好茶的風味，自然得從源頭開始說起。又一春青茶的誕生地—新北市的坪林區，是一片環山包覆，氣候濕潤的河谷地形，

因位於北勢溪上游，水質優良、土壤肥沃，是茶樹生長的最佳環境，茶葉也就成為當地居民重要的經濟作物。

梁金富，則是培育又一春青茶的重要推手。曾獲坪林春茶比賽特等獎榮耀的製茶師傅梁金富，在坪林產地，以相對友善環境的農法種茶，像是提高有機肥的占比、使用生物防治的方式減低農藥施用等，用心照顧每一顆茶樹、每一片茶葉，為的就是將高品質的好茶，分享給更多的人。

但在開發新飲品的製程中，為了追求又一春青茶的甜白花香，Alex 與梁師傅不可避免的歷經了許多實驗與爭論。像是為了增加發酵度，Alex 希望延長日光萎凋的時間，但梁師傅會擔心，日曬過度會造成葉傷；當 Alex 要求加大浪菁機的轉速，也讓梁師傅十分煩惱，深怕過快的轉速，會提高傷及茶葉的風險。

這些與常規相左，甚至對經驗老到的師傅而言，有點冒險的舉動，其實是來自於 Alex 對茶葉製程的掌握與自信。尤其，又一春青茶的30秒冷泡秘訣，就在於品牌獨創的「加重揉捻」與「低溫細切」工法，增加原葉在冷泡過程的接觸面積，並能快速釋放茶胺酸，而茶胺酸，就是不加糖的冷泡茶，具有香甜風味的天然來源。

曾在茶改場實地學習的經驗，讓 Alex 能將科學實驗的精神，結合把困難拉直的樂觀，從產地到舌尖，一杯充滿甜白花香的青茶，終於在眾人的協力下，綻放於我們的嗅覺與味蕾之間。

打開感官 讓茶走入日常

從一個人的創業，到成為兩個可愛女兒的父親，Alex 溫柔的分享，對於現在的自己而言，屬於茶的美好回憶，是前陣子陪伴女兒們，從備料開始，一起熬煮一鍋黑糖紅棗鮮奶茶的過程。此刻的茶，不只是一項產品，更是一份連結家人情感的禮物。

總被一長串待辦事項追趕的我們，想喝一杯茶，就會直覺走向街角的商店，或以手機快速下訂外送服務。但對於喝茶，我們是不是能有其他的想像與選擇？選擇喝什麼樣的茶，如何細細地描繪，手中那杯茶的色澤、溫度與滋味？似乎也成為一種面對自己、品味生活的態度。什麼是好茶？好的定義，或許很簡單，用心泡一壺適合自己的茶，打開每一個感官去品嚐，那就是與好茶相處，最舒服且自在的時光。綠



1



2



3

- 1 雲霧繚繞的產地現場—坪林茶園。
- 2 30秒冷泡即飲、兼具甜白花香的又一春青茶。
- 3 堅持風味、打造「品茶文化」新風格的發現茶創辦人 Alex。

30秒冷泡茶 製作步驟大解密

①日光與室內萎凋。使茶菁的水分過度蒸散。



②浪菁與炒菁。翻動茶菁來調節茶葉發酵度。接著透過高溫炒菁，破壞茶葉酵素。圖為浪菁機。



③加重揉捻與熱風烘乾。加強揉捻力道與時間，以加快沖泡時茶葉風味的釋放。接著以熱風烘乾，降低茶葉含水量。圖為揉捻機。



④低溫細切。確保茶葉細切的大小一致，以加快沖泡時茶葉的溶出速度。



培育又一春青茶的重要推手—梁金富師傅。

四|健|會| 以培育人才 為目標的 食農教育

一朵四葉酢醬草，葉瓣上寫著身、手、心、腦，這是中華民國四健會的標誌，一個在全世界都有據點的農村青少年教育推廣組織，在台灣已培訓數十萬名學員。

文／莊佩珊 圖／四健會



赴愛沙尼亞的草根大使高安怡體驗農機操作。

談起四健會，仿佛要坐上時光機，回到黑白老照片的時代！二戰後有感於農村長遠發展需要新時代生力軍，當時農復會（農業部前身）主委蔣夢麟博士，於民國41年從美國引進此一農村青少年推廣教育制度。四健會翻譯自4-H Club (Head, Heart, Hands, Health)，為美國農業部結合聯邦、州、地方政府，和指定的「授田大學」進行農業推廣教育之組織，百年來已擴展到80多個國家。

台灣因社會脈絡的差異，四健會的農村青少年推廣教育與遍及全台的農、漁會結合，將各農、漁會的推廣部門納入四健推廣業務，藉此深入基層地區。70年來已有無數的農、漁村青少年參

與過四健會的培訓，堪稱我國農業推廣教育重要的存在。

為農村培養人才的初衷，引導四健會的各項課程，秘書長顏淑玲有感而發地說，食農教育不該只是「體驗活動」，要從生產環境、飲食健康與消費，以及生活文化三個面向去深化，透過長期的參與和浸潤，讓孩子從中學習人際相處以及與環境的互動，進而愛護台灣的土地。

既深且廣的 食農教育系統

過往執行青少年人才培育政策，以觀摩研討的模式為主，隨著近來食農教育興起向下扎根，「做中學」的設計結合農、漁會

網絡，在地而深入。例如新北深坑區四健會以「深坑茶」為題舉辦的「職人小茶師體驗營」，學員不僅認識當地茶的歷史，也向在地農友了解製茶過程，參訪茶園時更由農會總幹事、也是茶園老闆黃土水親自上場導覽，最後學員還要正襟危坐學習茶藝。四健會指導員陳俊男表示，營隊長達三天，如此方得以貫穿深坑茶產業各面向，引領孩子認識家鄉農特產完整面貌。

同樣的場景，也在南部的農業大縣上演，屏東四健會的學童參與「農田水利文化體驗營」，除了水利設施、水田生態、水資源等課程，還實地走訪水圳設施；並設計闖關冒險，讓孩子運用所學，發想方案，解決農水問題，



宜蘭食農體驗兒童營。



水利生態營中學童踏查水圳。
(圖片提供／屏東四健會)



職人小茶師體驗營。
(圖片提供／深坑四健會)

農業生產的日常轉身成學習教室，為孩子訴說家鄉水文、土地與物產的故事。籌劃活動的屏東縣農會四健督導李玲嘉分享，有學員跟她說，和父母有更多話題可以聊了。

除了營隊，四健會還有一個獨有的食農教育模式「作業組」，以九到24歲為對象，結合在地產業、資源與需求，融入SDGs概念，執行特定食農主題的長期專案，與學校教學或社團結合。成員透過討論、實做、發表等，深化對地方農業的理解。顏淑玲分享，水田生態調查作業組要求每天記錄休耕後，施以淹水之水田的水深、水溫和當時的生態環境變化等等，孩子們獲得紮實的資料收集與農事管理的體驗。目前全國四健會包含飲食、農事、物產、環境等上百個作業組，每年還會舉辦全國競賽。

跨越時空的 人才培育能量

支撐數百個四健會食農教育行動的，是一套嚴謹且持續的培訓系統，大孩子帶小孩子、老四健人帶小四健人。顏淑玲驕傲地說：「營隊、作業組的工作人員許多是四健會的大孩子！」她指的是高中、大學階段，甚至離鄉工作還回來幫

忙的年輕學員。有別於國中、小學的食農營隊，高中的高中營、大學的大專營、領袖營中訓練出來的核心幹部，除了食農教育的觀念或作業組的教學規劃，還著重辦活動的能力跟技巧，期待培養「全方位的農村青少年」。顏淑玲提到，有次南投魚池營隊缺乏人手，全台灣去了20幾個大孩子幫忙，他們願意付出的心與責任感，讓顏淑玲「真的很感動」。

四健會的國際網絡更給予四健孩子一個遠大的夢想，受過各階段訓練並通過評選者，就能成為草根大使，交換出國觀摩農業和體驗不同文化的機會。目前有包括美國、加拿大、瑞典、奧地利、日本、印

度等14個國家與台灣合作。身處異地對孩子的衝擊是很深刻的，深坑農會代表，對挪威四健會融合自然教育和社會參與的教育模式非常稱許；雲林斗南農會代表，記錄了在愛沙尼亞為草莓蓋防寒紗的農事工作。

對於這些優秀人才是否回鄉，顏淑玲寬心以待，她希望的是孩子成為身體力行、服務社會的公民，農業是職業選項之一。但她也看到家鄉有四健活動時，孩子會回來幫忙，她感性地說：「這樣也可以多回來看一下父母」。家鄉還在，四健還在，就這樣牽起了一條孩子回家的線，這就是四健推廣教育最深刻的力量。

顏淑玲秘書長的快問快答

當初，顏淑玲秘書長在劉清榕教授的引介下，從1974年暑假開始和四健會結緣至今，已陪伴四健會歷經50年的光景！「呷飯沒？」是表達關心最直接的方式，也讓我們好奇，秘書長在工作之餘，如何透過料理，照顧自己。



顏淑玲秘書長致力培養農村人才。

您的工作日午餐

協會廚房，同事煮飯也會做我一份，我不會煮，哈哈。

您推薦的餐館

師大路上的「天曉得」，是家常菜，蔬菜很多很好吃。

您的拿手菜

不太會煮，但水餃煮得不錯，秘訣是餃子下鍋後要一直攪拌，不要讓它黏鍋底。

海洋食研生產合作社

充分體驗漁夫人生

文、攝影／謝文綺 圖／海洋食研生產合作社



正在撒八卦網的志昇。

「哇，好大的文蛤呀！」剛踏入位在王功漁港裡的海洋食研基地的遊客，百分百都會被精美碩大的解說教具吸引，背後研發的主力，正是海洋食研生產合作社的理事陳明瞭。

在地深耕 連結年輕世代

人稱哈哈大哥的明瞭並非出身養殖世家，而是十多年前，因為金融風暴決定中年轉業。當時回到家鄉，發現國小同學和高齡長輩都在從事水產養殖，心想應該可以慢慢學習，然後好好過下半輩子。所以他將租給別人的魚塢收回，自己從頭開始。在農民學院除了學習養殖、行銷、保育等

知識，也實際投入西海岸生態導覽解說，取得環境教育人員認證資格。成立哈哈漁場後，明瞭堅持不抽取地下水，引進海水養殖，同步混養虱目魚、沙蝦等維持生態多元性，降低養殖業對環境的負面影響，成為第一個申請濕地標章認證的民間水產養殖單位，並推出摸蛤仔、牽罟體驗、坐竹筏戲水與潮間帶導覽等活動，大受好評。

隨著政府推動食農教育的熱潮，明瞭決心成立海洋食研生產合作社，從事的項目有水產品養殖買賣、漁電共生的綠能推廣、結合環境與食農教育的漁村廚房，以及漁業觀光／廢棄物資源再利用的產品開發等等。在積極

學習下，明瞭一方面取得食農教育專業人員認證，另方面也讓來自農、漁、牧等不同領域的社員，帶著各自的資源與經驗加入，同時號召有興趣的年輕人來教課、辦活動，老中青三代互相磨合，激盪出更多可能性。

例如從小在魚塢幫忙的趙俊傑，回鄉成立港灣溜魚文化工作室，也順勢加入合作社，讓漁業與社區文化重新連結；彰化師範大學生物學碩士畢業的王志昇，擁有豐富的科研調查能力；舉辦活動時，會端上烤全羊料理的品鮮羊闖娘陳惠珍等等，合作無間。對於明瞭而言，合作社像是織起一張綿密的人際網，互相扶持，朝著共同的目標前進。



勞動部多元夥伴培訓導覽課程。(右二為明瞭大哥)



讓孩子動手體驗製作魚麵。

珍惜資源 全魚運用轉為商機

說起如何將幾近荒廢的王功漁港漁貨直銷中心，變身為推廣永續海洋環境的「海洋食研基地」，明瞭苦笑道：「真是一部血淚史」。當初哈哈漁場在帶領體驗活動的時候，覺得在魚塢邊用餐，大家可能會吃到風沙，所以希望就近租借旁邊閒置的直銷中心，進行空間再利用的規劃，和相關單位報告時，還商請彰化師範大學的學務長幫忙站台，進行說明。

雖然順利承租下來，而後卻因為發生疫情，無法辦理體驗活動，但也不能坐以待斃，只好想辦法，將沒賣掉的漁獲加工處理，像是魚鬆、魚肉醃漬等等，以宅配販售，讓合作社不至於空轉。後來陸續接待團客的時候，發現人數過多時，用餐分量常難以掌控，靈機一動之下，發展出「魚麵」手作活動，讓客人做多少、吃多少，不易浪費，另一層意義則是讓參與活動的人親手料理，明白自己入口的食物，到底添加了哪些東西，花多少力氣製

作，除了達到食育推廣的目的，也培養消費意識，比較不會對手作產品動輒嫌貴。

至於海洋食研生產合作社最大的利基，則是利用手作活動，來進行產品流程與口味測試，優化後再進一步發展成為正式商品，好處就是不用支付龐大的代工費用，可以彈性研發。最近海洋食研基地獲得地方創生公有建築空間整備活化的經費，在空間上將依據不同功能做分區規劃，期待未來會有一番嶄新的風貌。

一步一腳印 挖掘彰化海洋文化

明瞭一路走來，發現與遊客們解說的導覽內容，正是自己小時候的生活樣貌，他認為這代表著「傳承」的精神，將從前的生命經驗透過轉化，告訴現在的人。當他發展漁夫人生的體驗時，很意外大家不但不排斥變得又濕又髒，反而很樂於嘗試。他反思這一代的父母或許是意識到，環境變化的太快，說不定孩子長大後，不再和父母擁有相同的生活經驗，所以願意花錢讓孩子去多

方嘗試與體驗，透過參與，理解食物獲取的不易，也能在自然環境中感受豐收的喜悅。

基於傳承的精神，今年暑假合作社協助彰化縣政府，在芳苑國小辦理海洋多元體驗計畫，介紹文蛤產業，並透過與彰化師範大學的「深耕芳苑 攜手大城」USR計畫深入研究，回溯文蛤苗發源地、人工孵化技術等過往歷史。明瞭希望，未來能籌措足夠的經費，進行口述調查的文字紀錄與影像拍攝，重現早期潮間帶豐饒的生命力，促成政府與民眾積極重視濕地的保護與復育。¹⁶



文蛤的周邊商品開發。(圖片提供/謝文綺)

從 FEC 談永續生活的 綠能教育

2024 年七月凱米颱風在台灣造成重大災害，
六月德國南部也發生百年一遇的暴雨，導致多瑙河水位上升，引發洪災。
氣候變化如此劇烈，你我都必須關心氣候議題。

文、圖／江宜穎·綠主張綠電合作社專員

今年夏天，全球地表升溫連續 12 個月突破紀錄，在網路上時常看到「往後的每年都將是你記憶中最涼爽的夏天」、「我這條命是冷氣給的」等流行語，不免讓人憂心，未來的夏季將會多麼難熬？2024 年台灣氣候變遷科學報告指出，按照目前的暖化趨勢，未來可預見冬季將日數縮短，夏季可能延長二個月，同時颱風的致災機率將提高。七月底凱米颱風所帶來的災害記憶猶新，台灣未來又將面臨什麼樣的環境挑戰？是全民不可逃避的安全議題。

參訪公民電廠 了解綠色能源

談到永續，不能沒有安全的能源，綠主張綠電合作社就是為此而生。主婦聯盟合作社不但是綠電合作社的法人社員，更是長期扶持的姊妹社，今年以公益金挹注社員的能源教育工作，辦理台北和台中社員綠能推廣。主題為「安全保衛站—FEC 永續生活的綠能教育」希望結合食物、能源、福祉各方面的實際案例，理解綠能如何融入生活。為了讓社員認識公民電廠，實地參訪位

於新北市新莊的「名豐豆腐廠」（天空 10 號）以及台中市「儲蓄互助協會」（原天空 5 號）。

名豐豆腐的產品是社員所熟悉的日常美味，濃濃的豆香早已刻劃在大家的味蕾記憶。但是社員可能不知道，位在新莊的名豐豆腐工廠，屋頂也有一座太陽能「公民電廠」。由於黃老闆大力支持，提供工廠屋頂，使綠電合作社的「天空 10 號」得以在 2021 年完工發電，裝置容量 31.85 kWp，每年約可產生 30,000 多度綠電。透過這次的合作教育，讓社員親身了解，原來都會區的小工廠，也能結合綠色能源，成為友善飲食和綠色能源的最佳示範。此外，黃老闆和家人將屋頂整理為小農園，在太陽能板周邊，種植豇豆、小黃瓜、番茄、龍葵等食用作物，將屋頂功能發揮到極致，讓社員為之驚喜。

社間合作 兼顧 FEC

台中場的活動則是來到儲蓄互助協會，位於市區的辦公大樓屋頂是綠電合作社建置的「天空 5 號」，裝置容量 19.8kWp，2018 年完工，於 2020 年由協會購回自行營運。儲蓄互助協會的發



名豐豆腐「天空10號」屋頂變成小農園。



1 「天空10號」的參訪活動，讓大家知道都會小工廠，也能結合綠色能源。
2 「天空10號」屋頂種植豇豆、小黃瓜、番茄、龍葵等作物。

展是 1964 年由天主教會引入台灣，在新竹成立第一家互助合作社，以友善的金融服務，照顧缺乏相關資源的偏遠地區。目前已在台灣有 323 家分社，長期服務社員進行定期儲蓄、成立互助借款基金等財務需求，達到普惠金融的合作模式。

「天空 5 號」雖然是小小的太陽能屋頂，雙方透過社間合作，推展互助服務與綠能，兼顧了 FEC (Food, Energy, Care) 中的 Energy 和 Care 使命。儲蓄互助社加入公民發電的行列，更說明了能源轉型需要公民力量與合作價值的展現。

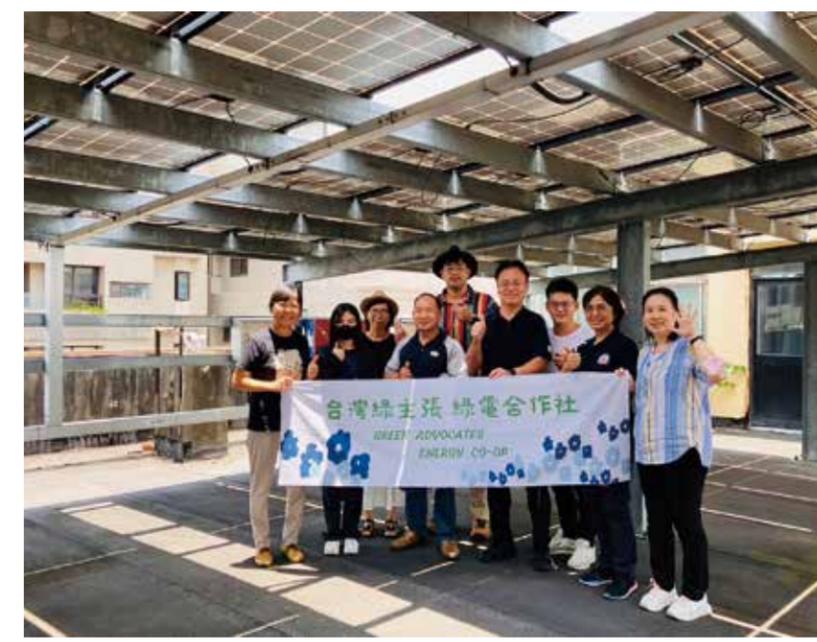
公民賦權 讓再生能源永續

呼應上述的價值，今年綠電合作社的教育活動中特別介紹一部紀錄片：《We the Power》(中譯：翻轉社區—公民發電廠)，本片由支持環境議題的戶外用品公司 Patagonia 製片，片中穿插採訪四個國家再生能源公民運動，描述公民通力合作，顛覆傳統大公司獨佔的能源系統，以小搏大的紀實故事。包括德國南部舒瑙社區透過社區自主投票，取

得電網經營權；西班牙大眾能源合作社，建置太陽能板為社區自主發電；英國 Energy Garden 則注意到當地電費高昂，社區青年或弱勢族群面臨能源貧窮問題，希望以教育讓公民得知小型發電措施與自行取得能源的可能性。

這些聚焦在「公民賦權」的參與過程，反映公民參與在能源轉型政策的重要性。不過由公民自主發起的能源革命，必須在法律上有所保障才能走得長遠。因此，歐洲再生能源合作社聯盟 (REScoop) 成立，積極推動歐盟倡議、立法，除了保護民眾所擁有的電廠，也確保餘電販售在市場上能獲得與大企業平等的機會

與權利。
去年台灣的再生能源發電量占比來到 9.5%，再生能源是通往永續的必要途徑。2016 年因應永續能源需求而誕生的「綠主張綠電合作社」即將在 2024 年底迎接八周年，目前在 300 多位社員的努力下，太陽能屋頂裝置容量已達 1,210 kWp，每年約可發電 141 萬度綠電，減碳約 72 公噸。公民合作力量所集結的小小發電成果，還需要更多人投入，朝向合作社「自立自主原則」為目標，希望達成穩定發展的 2,000 kWp 經濟規模，歡迎更多社員一起加入綠能行列。



參訪台中儲蓄互助協會屋頂「天空5號」公民電廠。

農業綠能總體檢 發展以農為本的 能源轉型 上篇

「農業綠能總體檢」於今年六月 21 日舉辦，透過民間角度的提問，為既有的農業綠能政策進行總體檢。由於內容精采，我們將分成上、下二篇，以饗讀者。

文／許淑惠 圖／彭桂枝、地球公民基金會、企畫部



以發電為主的漁電案場，密佈的基樁相當不利於養殖作業（圖片提供／彭桂枝）

能源署於八月初公告「能源用地白皮書（光電篇）1.0」，說明未來光電發展政策以及如何銜接國土計畫，正視光電與農爭地、排擠糧食生產的爭議，點出光電用地選址、土地整合、社會參與、能源與農業部門間的政策溝通整合等等挑戰。能源署公開表示後續將本著「對農有益」的原則，研擬農業土地的光電發展、複合使用策略，也算不枉民間團體，長期對糧食自給和能源自給低落雙重困境的關注，與搭建溝通橋樑的努力。

今年六月 21 日，主婦聯盟生活消費合作社與主婦聯盟環境保護基金會、地球公民基金會合作主辦「農業綠能總體檢—如何發展以農為本的能源轉型」論壇，並以公益金挹注活動經費。包含農漁業生產者、能源業者、民間團體、公部門、學者、智庫，近 500 人到現場或透過線上直播參與，直播影片後續也累積 1,000 多人次的觀看。

冀以農漁民為主體 發展農業綠能政策

鑑於農糧生產現場已大受光電案場影響，連動因子複雜且敏感，如何導回「農業為主、綠能加值」，是社會應理性探討的議題。論壇分三個單元進行，從農業生產者及農村發展的農業綠能、農業部門的再生能源空間政策總體檢，到綜合座談展望，以農為本的綠能發展如何落地，每一單元由引言人從民間的角度，提出對現行政策的觀察與檢討，然後由與談人回應或報告，開放提問、多方交流。透過民間團體與公部門對話，共同檢視綠能與農業在空間需求的衝突和制度上的困境，也重新定義落實「以農為主」的農業綠能願景，向政府提出農漁業永續發展與再生能源推動的政策建言。

主婦聯盟合作社因為與農友、生產者有較緊密的連結、互動，從供應合作社農漁畜產品生產者

受影響的狀況，看到光電案場與農漁爭地的威脅，也更有機會訪談到生產者投入再生能源的現況與困境。擔任第一單元引言人的合作社理事主席彭桂枝，分享兩支生產者訪談的影片，她表示，農業綠能尤其是光電，在農業現場極易產生排擠效應，連帶影響消費市場。

光電案場可付出的土地租金遠高於養殖、耕種用途的租金，地主把地租給光電業者，租地生產的養殖戶負擔不起、租不到地，而養殖成本增加或生產減少，反應到消費端就是供應不足和漲價的情況。至於許多漁電案場的設計、建置不利養殖的現象，彭桂枝主席指出，光電業者追求快速完工、併聯發電¹，加上土地捐客整合土地的前置工作、不對等的資訊，以及龐大的資本動能，壓縮案場和養殖漁民互動、納入意見的過程，錯失細部討論的時機；而地方及中央也有分工合作的缺乏、資訊不同步、考核及監

管點確認的問題。

沒有農業的綠能 不應存在農業領域中

供應合作社養殖水產的生產者張博仁，在訪談影片中陳述自身的觀察與經驗。農漁民自主規劃結合再生能源的生產，在金融申貸上就有極大的困境，即便農業部有百億貸款，申貸規定也對農漁民發動的案子不友善。漁電案場的光電商，也應該要和養殖業者共同承擔生產風險，這樣才能了解生產現場的操作與困難。

受邀與談的農業部永續司莊老達司長回應強調，「沒有農業的綠能，就不應讓它存在農業領域中」。農業部轄下的場域，全力支持再生能源，並且全力發展因地制宜的多元農業綠能，包括小水力、沼氣、生質能²發電等，但都需要顧及農業發展的需求、糧食自給與氣候變遷。農業用地就是要做農業生產使用，綠能案場從設施結合生



- 1 彭桂枝呼籲對農漁民自主規劃的綠能案場，提供技術輔導與友善的金融協助（圖片提供／地球公民基金會）
- 2 合作社養殖水產的生產者張博仁。
- 3 中央畜牧場的全循環養殖，沼氣發電、沼渣種菜、沼液養魚。（圖片提供／彭桂枝）
- 4 屏東中央畜牧場創辦人蘇鵬。

產的作物與作業需求來做設計，才能成功，也才是以農為主。司長也說明，農業綠能經查核沒有落實農業生產，經輔導仍未見改善則會撤除電業許可。

用綠源 為專業農的生產加值

以農為主、多元的農業綠能，畜牧業有許多值得被看見的例子。屏東中央畜牧場創辦人蘇鵬在訪談影片提起，為解決豬隻的糞尿問題及政府要求建汙水處理池，向農會聯貸 4,000 萬改善畜牧設施，同時也記取 80 年代曾建置沼氣發電設施、卻無人維修的慘痛經驗，改向國內漢翔公司購買沼氣發電機，重建沼氣池。現在從沼氣發電自用、以沼液沼渣種蔬果，到畜舍屋頂光電，投入全循環養殖。

談到「以農為主」的定義，與談人美濃農村田野學會執行理事溫仲良表示，需要以農業生產操

作的農民為主體，去思考農地流失的問題。會釋出農地租予光電業者的多數是老農或兼業農，但農糧生產因此受衝擊的卻是專業農，讓下一代的農業經營受影響，同時觸及到農地繼承和農地農用的矛盾。如果要確保農地農用，溫仲良主張一定要「圖利特定人士」，也就是專業農，培養其綜合經營能力，專業農才能有效承接農地、延續農業生產與經營。以農業生產為主，綠能為其生產加值，才有機會保持農地農用、發展農業再生能源政策。（未完，十月號待續）^綠

註

¹ 將電路元件的兩端分別連接於兩個節點，創造一個可讓電力流通的管路，也就是讓民眾的電網與台電電網併聯，如此台電才能接收民眾售出的電力。

² 生質能，指利用動植物的排泄物、廚餘、木屑及稻殼等，可重生再利用能源的總稱。

提升免疫力 要從腸計議



入秋換季容易感冒，提升自身免疫力才不容易生病。營養師錢靜蓉這次教大家從腸道做保養，來維持身體健康。

文／錢靜蓉 圖／pakutaso、freepik



腸道健康，才能提高免疫力，避免感冒。

免疫系統是我們身體的重要防線，保護我們免受各種病原體如病毒、細菌和其他有害物質的侵害。而腸道健康對於維持強健的免疫系統至關重要，因為人體中超過 70% 的免疫球蛋白 A 都是由腸道製造，70% 以上的免疫細胞，如巨噬細胞、T 細胞、NK 細胞、B 細胞等，都是集中在腸道。

老化對腸道免疫系統的生理影響

隨著年齡增長，特別是在 70 歲以後，腸道微生物群的組成會發生顯著變化，這些變化主要是



腸道會隨著年齡老化，進而影響免疫系統。

由各種壓力的累積、胃腸系統的生理老化，以及生活方式和飲食習慣改變所引起。這些變化包括具有潛在健康促進功能的菌種減少，例如雙歧桿菌、乳酸桿菌和短鏈脂肪酸。

與所有其他器官一樣，免疫系統也受到老化過程的影響。臨床上，免疫系統與年齡相關的變化，常表現在病毒感染和慢性病的盛行率增加。一些關鍵的微量營養素，已確定對免疫細胞的生長和功能非常重要，包括：

●鐵

鐵是對免疫細胞功能很重要的酵素成分。來源包括紅肉、豆類、堅果和強化穀物等。

●維生素 A

維生素 A 可以保持口腔、胃、腸道和呼吸系統的組織健康，有助於預防感染。來源包括深綠色及深黃色蔬果，例如胡蘿蔔、南瓜、空心菜、杏桃等。

草莓有豐富的維生素 C。



●維生素 C

維生素 C 刺激抗體的形成以及白血球的產生、功能和活動。來源包括柑橘類水果，如柳橙、葡萄柚、草莓和番茄等。

●維生素 D

維生素 D 有助於調節可直接殺死病原體的抗菌蛋白。來源包括曬陽光；富含脂肪的魚，如鮭魚、鱈魚、秋刀魚，蛋黃和強化乳製品也有。

●維生素 E

維生素 E 作為抗氧化劑，可保護細胞膜的完整性免受自由基造成的傷害。來源包括堅果種子類、植物油等。

●鋅

鋅是傷口癒合所必需的營養素，並支持免疫反應。來源包括肉類、全穀物、牛奶、堅果類等。

通過飲食維護 腸道健康

食物成分不僅為我們的身體提供必需的營養，還為我們胃腸道中的腸道微生物菌叢提供養分。因此，我們吃的東西塑造了腸道微生物群的結構、組成和功能，腸道微生物群與腸道上皮和黏膜免疫系統相互作用，並維持腸道處於健康狀態。以下分享三道食譜，協助大家提升免疫力。

●加強版哈佛蔬菜湯

哈佛蔬菜湯是前哈佛大學免疫專家高橋弘醫師所提出，這碗蔬菜湯含有豐富的膳食纖維及植化素，對免疫力的提升有幫助。這裡我加上鱈魚片，補充優質蛋白質及維生素 D。

【材料】

- 高麗菜 100 公克（小塊狀）
- 南瓜 100 公克（小塊狀）
- 洋蔥 100 公克（小塊狀）
- 紅蘿蔔 100 公克（小塊狀）
- 紅番茄 100 公克（小塊狀）
- 鱈魚片適量（小塊狀）
- 水適量、薑片 3 片、蒜頭 2 瓣（切片）、蔥 2 根（切段）、白胡椒粉（適量）、鹽（適量）



哈佛蔬菜湯有豐富的營養素。



錢靜蓉
營養師

學歷

嘉南藥理大學
保健營養學士

經歷

- 汐止國泰醫院 營養師
- 北京糖尿病醫院 營養師
- 山西糖尿病醫院 營養師
- 上海德達心血管醫院 營養師
- 上海嘉會健康管理中心 營養師

【做法】

- 1 鱈魚片洗淨，用少許鹽和白胡椒粉醃一下；蔬菜切好備用。
- 2 鍋中加少許橄欖油，加熱後放入薑片和蒜片爆香。
- 3 把切好的蔬菜放入鍋中，倒入水至淹過食材，等水煮沸後轉小火繼續煮約 20 分鐘，直至蔬菜熟透，再放入鱈魚煮熟。
- 4 最後放入蔥段及適量鹽調味，再煮 1 分鐘即可。

●薑黃奶

根據研究顯示，薑黃素具有抗發炎、幫助代謝、防癌、防失智等功效。天氣微涼的時候來一杯，暖心暖胃又保健。

【材料】

- 牛奶或植物奶 240 毫升
- 薑黃粉 5 公克
- 黑胡椒粉 少許
- 肉桂粉 少許

【做法】

- 1 在小鍋中加熱牛奶不要煮沸。



優格水果碗營養又有飽足感。

- 2 加入薑黃粉、黑胡椒粉和肉桂粉，攪拌均勻。
- 3 倒入杯中即可飲用。

●優格水果碗

優格富含益生菌，可維持腸道健康。優格也含有鈣質、蛋白質，每日補充有益健康。

【材料】

- 希臘優格 240 毫升
- 奇異果 半顆（切片）
- 藍莓 數顆
- 香蕉 半根（切片）
- 原味綜合堅果 15 公克
- 燕麥片 30 公克
- 亞麻籽 15 公克

【做法】

- 1 碗中放入希臘優格。
- 2 將切好的奇異果片、藍莓和香蕉擺放在優格上。
- 3 撒上燕麥片、原味綜合堅果和亞麻籽即可。

通過多樣化的飲食、定期攝取益生菌和益生元（益生元是益生菌的食物，可提高益生菌的存活率，代表食物例如富含膳食纖維的全穀類、蔬果、豆類等）、適度運動、充足睡眠和有效管理壓力，我們可以促進腸道健康，從而增強免疫力。謹慎使用抗生素，並在必要時補充益生菌，也有助於維持腸道微生物群的平衡。通過這些方法，我們可以更好地保護自己的健康，預防疾病，提高生活質量。🌿

夏夜晚風 柚香相伴

百變柚子

中秋端出無國界創意料理

中秋是月圓人團圓的美好節慶，烤肉聚餐逐漸成為台灣人的國民記憶，尤其時不時出現的秋老虎與持續高溫，總讓人企盼在飲食中，增添爽口解膩的好滋味。讓營養師陳秋敏以合作社生產者詹東榮的文旦柚為主題，設計一套方便上菜又創意十足的柚子大餐，其中包含主食、主菜與甜點，提供風味與健康兼具的中秋饗宴。

食譜設計／佳醫創照健康股份有限公司營養團隊
文／蘇怡和 攝影／王永村



食譜設計的概念

柚子的營養價值極高，含有膳食纖維、蛋白質、維生素等營養素，屬於低熱量高纖維水果。將柚子入菜可以品嚐水果的營養與風味，更能增添料理與飲食上的趣味。營養師陳秋敏俏皮地表示，其實以柚子入菜最主要的理由，就是中秋節家家戶戶都成為柚子富翁，柚子若吃不完，就轉換食用方式，增加食慾。需要注意的是，柚子與其料理不宜與降膽固醇與高血壓等心臟用藥同時食用，會讓藥效作用時間延長。

食譜設計團隊簡介

佳醫創照健康股份有限公司營養團隊

佳醫為健康照護整合服務商，以提升生命各階段生活品質為目標，由包含營養師與廚師的團隊經營規劃長者膳食內容。認為食物應以在地當季新鮮食材為優先考量，餐點依據長輩個別化需求，規劃三大營養素，其中包含蛋白質、醣類、脂肪，讓長輩進食安全和均衡營養。
(中間者為營養師陳秋敏)



含備料

烹調時間
30
分鐘

柚香黃金咖哩蛋炒飯

東南亞料理擅長將水果入菜，咖哩更是夏天增加食慾的食材，因此設計柚香黃金咖哩蛋炒飯，加入咖哩粉的柚子炒飯，吃得到咖哩香氣創造的層次感，襯托柚子果肉的甜味和鮮蝦等海鮮的鮮甜，是一道無國界料理。以柚子為容器，增添視覺饗宴，小孩一人一盅柚子飯，吃了笑嘻嘻。



材料

白飯1碗、洋蔥丁20公克、蝦仁50公克(約5尾)、雞蛋1顆、蔥花40公克、柚子果肉50公克、醬油0.5茶匙、糖0.5茶匙、鹽0.5茶匙、胡椒粉0.5茶匙、咖哩粉0.5茶匙

作法

1. 把柚子頂部切掉，用湯匙將柚子果肉整個挖掉，柚子果皮當容器備用。
2. 柚子仔細去除白膜，留下果肉備用。
3. 將鍋內加入冷油，溫熱後打一顆蛋入鍋，半熟後開始翻炒，並依序加入配料、白飯、調味料。
4. 大火快炒後，在鍋邊加入醬油噓鍋增加香氣，最後下柚子肉丁翻炒。
5. 將炒飯倒入柚子皮製成的容器即完成。



Tips
整顆蛋下鍋，煎至蛋白凝固後再將蛋黃炒散，可以增添蛋的香氣，並讓米粒沾附蛋黃，呈現色香味俱全的澄黃的米粒。

柚子蜜汁排骨

這道是設計團隊以蜜汁排骨為靈感延伸的料理，以新鮮柚子及柚子醬創造果香，巧思是加一顆紫蘇梅，帶出酸甜感並中和蜜汁排骨容易有的油膩感，讓習以為常的料理，搖身一變成為新菜餚。其中柚子醬可事先製備，除了製作蜜汁排骨外，也可製作飲品或抹醬。



材料

排骨300公克、蒜仁10公克、薑10公克、鹽巴酌量、醬油2茶匙、米酒少許、冰糖20公克、柚子醬20公克、紫蘇梅1顆、米酒1茶匙、飲用水適量

預先製備的萬用柚子醬：柚子果肉500公克、白砂糖400公克、蘋果100公克、檸檬汁30毫升，熬煮至果醬狀態即可放涼備用。

作法

1. 排骨洗乾淨瀝乾，切碎蒜仁、薑末、白胡椒、鹽巴、醬油、米酒等拌均勻，醃製十至15分鐘。
2. 起鍋冷油將排骨煎至呈現金黃色，撈起瀝乾油備用。
3. 使用煎排骨的餘油繼續炒糖，以中小火將冰糖炒至融化後，放入排骨拌炒。
4. 加入水、柚子醬、紫蘇梅炒均勻後，蓋鍋蓋等待收汁後即完成。

烹調時間
30
分鐘

含備料



Tips
炒糖時，轉小火，可避免炒焦囉！

來自火雞大哥的老欖文旦

以「詹火雞」名號走闖江湖的詹東榮，果園位在雲林斗六劉厝庄，鄰近古坑，供應合作社的產品主要是20至30年的老欖文旦。節氣「白露」前後，是文旦柚的採收期，今年偏偏有颱風來攪局，感謝火雞大哥在百忙之中，為主婦食堂提供此期的靈魂主角：甘甜微酸、得來不易的文旦柚。



柚子鳳梨檸香凍

蒟蒻富含膳食纖維，可幫助排便消化、增加飽足感，秋季限定的柚子是當季鮮果，歡聚節慶又可以吃到清爽的食材。搭配富有膳食纖維與維生素C的檸檬，可紓減烤肉與糕餅的油膩感，因其中使用鳳梨罐頭的果肉果汁皆全數利用，就無需額外加糖，滿足口腹之慾又不增加額外身體負擔。



材料

柚子半顆約100公克、鳳梨罐頭1罐、新鮮檸檬1粒、香檸原汁 40公克、蒟蒻膠凍粉75公克、水800公克。約可製作10杯90公克果凍

作法

1. 將柚子剖開，取出半顆柚子果肉 100 公克，其中 50 公克打成柚子泥，50 公克留著做果粒。
2. 鳳梨罐頭中的鳳梨片切成 1/8 小塊，湯汁留用、檸檬榨汁後挖取果肉備用。
3. 煮水至剛開始冒煙時，逐次加入蒟蒻粉以避免結塊，水滾後關火。
4. 蒟蒻水放涼後，加入柚子泥、檸檬汁、香檸原汁、鳳梨罐頭湯汁攪拌均勻。
5. 於布丁杯或玻璃容器中排放鳳梨塊、柚子果肉，再將蒟蒻水緩慢倒入分裝。
6. 放入冰箱冷藏約三至四小時，凝固即完成。



Tips
柚子肉上面的白色薄膜需要完全去除乾淨，不然容易有苦味。

烹調時間
60
分鐘

全備料

柚香乳黃捲

有了主食柚香炒飯、配菜排骨後，也想設計一份，可以用手抓著吃的小點心，製作上非常簡易，若家中沒有銀絲卷，也可以用烤肉的最佳拍檔白吐司替代，以碳火烤過的銀絲卷或吐司特別香，再加上柚香煉乳抹醬，一定會成為被秒殺的甜點。



烹調時間
20
分鐘

全備料

材料

銀絲卷數顆、煉乳100公克、柚子醬100公克、花生粉適量

作法

1. 銀絲卷以噴頭均勻噴水，放入預熱 180 度的烤箱，烘烤約十分鐘，烤至銀絲卷整體呈現金黃色。
2. 烤銀絲卷時，將煉乳與柚子醬以 1：1 比例攪拌調和均勻。
3. 將花生粉鋪陳於盤上，再將烤好的銀絲卷放置於上方。
4. 以清潔的手拿取銀絲卷沾柚香煉乳醬享用。



Tips
銀絲卷先噴水再放入烤箱，表面就不會裂開，烘烤途中可翻面或調整位置，讓銀絲卷均勻受熱。



文、攝影／陳建竹 繪圖／龔嵐欣

我對桃園龍潭最大的印象，是當兵時經常要從中壢跑到龍潭陸軍總部洽公，沒想到龍潭站所周邊很適合來個小旅行！

我想很多人都是這樣的，家裡附近有什麼景點、公園，都沒去過，但講到外縣市有什麼好玩的，如數家珍。這次採訪龍潭站所的關係，在神龍路、龍元路、中正路、新龍路圍起來的區塊走了一圈，你說很特別嗎？對當地人來說，都是如常景色。若是以喜歡出國自由行的角度來看，這裡有古蹟、有歷史建築，很值得安排深度旅遊。

如果時間充裕，鍾肇政文學生活園區應待久一點。鍾肇政（以下尊稱鍾老）一生書寫將近二千萬字，得過吳三連文藝獎、國家文藝特別貢獻獎、台灣文學家牛津獎，也曾獲李登輝、陳水扁二位總統頒發的勳章，是國內獲獎最多的作家。2020年五月16日，鍾老以96歲的高齡於睡夢中離世。追思會

上，蔡英文總統追頒一等景星勳章及頒贈褒揚令，表彰他對客家文化及台灣文學的貢獻。

一個成功男人背後，定有一個偉大的女人。鍾老的太太張九妹為了支持老公寫作，養豬、養鳥，貼補家用，用900元買下一張書桌供鍾老寫作。當時國小老師的月薪約450元，可見這張書桌的珍貴，故居裡有書桌的複製品，可遙想當年作家的身影。

離鍾肇政文學生活園區不遠的龍潭大池，歷史可往上追至1784年；走路只有二分鐘距離的龍元宮，也有200年歷史。安排一趟龍潭小旅行，走讀200年歷史。●

桃園龍潭南天宮

📍 桃園市龍潭區神龍路 77 號
☎ 03-4792375

南天宮廣場
可免費停車一小時

龍潭南天宮建於1972年，是龍潭境內最大廟宇。由於建在龍潭大池中間的人工島上，有著與世俗隔絕的清幽感，像是仙界的南天門聖地一般，因此取名為「南天宮」。南天宮分三層，底層供奉關聖帝君、二樓奉祀觀世音菩薩、三樓主祀玉皇大帝，是儒、佛、道三教合一的廟宇。

2019年，由於外觀老舊、漏水等問題，南天宮花了四年整修，比較特別的是，一般廟宇在排頭上會使用神話故事，南天宮整修時竟加入桃園當地的三坑老街、慶元宵與划龍舟等傳統節慶，甚至拍電影、打棒球、台北101，都上了排頭，比傳統的神話裝飾更接地氣，非常有特色。

對了，「排頭」又稱「牌頭」，是建造廟宇的工匠們展現裝飾技藝的重要空間。通常設置在屋簷上，除了裝飾，也有增加重量，避免屋簷被風吹起的風險。

■看過來：南天宮正前方水池有座龍的雕像，今年適逢龍年，農曆過年很多遊客專程來這拍照。



龍潭大池

📍 桃園市龍潭區中豐路上林段 115 巷 11 號
☎ 無



龍潭大池跟很多水塘一樣，早年的主要功能都是為了調節水量和灌溉農田。近年在桃園市政府的改造下，增加許多水上活動的休閒元素。大池中央設有一座吊橋，橋的一端是南天宮、另一端是湖濱公園，吊橋與南天宮都有裝置七彩霓虹燈，夜間會開燈，美麗的彩色光影，讓龍潭大池成為假日休閒、男女約會的好去處。

■看過來：九月仍是酷熱的月份，大池旁水岸休憩廣場二樓的「龍咖啡」，可以喝飲料、吹冷氣。

龍元宮神農大帝

📍 桃園市龍潭區東龍路 246 號
☎ 03-4791883

龍元宮主祀神農大帝，客家居民多尊稱為五穀爺。一般廟宇的神農大帝是半裸、手持稻穗的形象，但龍元宮的神像則是衣冠束帶，有文官的氣派，可能與龍潭當地文風鼎盛有關。今年適逢建廟200年，自六月一日起將有為期半年的「萬世永賴五穀爺」慶祝活動，12月二至六日還會辦理建醮慶典，熱鬧可期。

■看過來：200年慶祝活動中販售的平安米印上「大穀祥平」四字，讓神明跟風MLB球星大谷翔平，也是滿酷的。



作品有30餘部

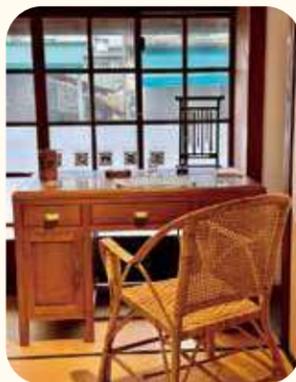


鍾肇政文學生活園區

桃園市龍潭區南龍路1號
03-4096682

整個園區包含龍潭國小日式宿舍群及龍潭武德殿，國寶級客籍作家鍾肇政的故居，在宿舍群的最後一棟。鍾老的作品眾多，《魯冰花》一書最為人熟知，1989年還拍成電影。故居裡有許多文物與故事，令人印象最深的，是鍾老的太太為了支持丈夫寫作，在家裡飼養、販售十姊妹，貼補家用。12坪的宿舍已住鍾家九口人，加上養的十姊妹，鍾老常戲稱有70多張口要餵養。

■看過來：日治時期，日本在臺灣興建武德殿超過70座，桃園地區僅剩大溪與龍潭兩處。



旅人咖啡龍潭店

桃園市龍潭區中正路310號
03-4791810

旅人咖啡在台北、桃園二地共有八家店，龍潭店營業超過十年，是集團的首店。這家店的用餐環境很寬敞，有美式餐廳的氛圍。蒜辣培根義大利麵的香料味很濃郁，遠遠就會聞到香氣，讓人口水直流。麵體略帶咬勁，份量十足。嫩烤板阪豬BBQ沙拉頗大碗，裡面的生菜種類

很多，包括小黃瓜、小番茄、洋蔥、萵苣等等。胡麻醬清爽不油膩，很適合現在的健康飲食。

■看過來：旅人咖啡八德店由老診所改建，在這用餐有懷舊風情。



提前預約比較有位子

佇站夥伴



龍潭站站長 莊麗玉

龍潭站地址：桃園市龍潭區龍華路245號1樓
03-4792665

歷任國際站、桃園站、龍潭站站長

從宜蘭搬到中壢的莊麗玉，學校畢業後就一直在製造業工作。問她製造業與主婦聯盟合作社的工作相比，最大的不同是什麼，她笑著說：「薪水少很多哈哈…但是在製造業的工作壓力很大，沒有自己的時間。」47歲那年，她覺得應該轉換工作，不要讓身體一直處於高壓狀態。那時還不認識合作社，每次經過中壢站都以為是一般的有機商店，直到有天經過發現徵人海報，才進來應徵，開始在合作社服務。至今歷任國際站、桃園站、龍潭站站長，也是龍潭站的第一任站長。

誠實面對自己最開心

合作社的薪水雖然不如其他產業，但是在這上班可以誠實做自己，是莊麗玉最開心的一點。「在站所工作不需要用太多話術跟社員溝通，我覺得這是合作社很珍貴的一點。」她舉例，一般商店的產品若出現問題，可能會刻意隱瞞，畢竟商品的開發成本或行銷費用已投入，產品如果不能賣，虧損會很大。但在合作社，產品若出現問題，我們不僅主動告知社員，也會依實際情況做賠償。這與一般通路相比是很大的不同。

最喜歡臭豆腐與洋芋捲

會喜歡上臭豆腐，是某次的臭豆腐已接近有效期限都沒有人利用，莊麗玉惜食，買回去吃吃看，沒想到全家都愛上。「雖然煮的時候真的很臭，但這已成為全家人每週必吃的產品。加豆瓣醬、絞肉、菇類，就很好吃。」另一個她們全家都喜歡的產品是洋芋捲，洋芋捲的成份單純，可以放心當小點心吃。莊麗玉近二年開始健身，特別注意蛋白質的攝取，合作社的蛋、肉類、水產、都是很好入手且優質的蛋白質來源。

月刊的報導可以增加許多產品知識

也不知道是大家客氣還是怎麼，通常問這個問題，大家都給面子。「我覺得〈來自現場〉、〈產品平台〉很有幫助，這二個單元可以知道產品背後的價值、農友投入的心血，讓社員在利用產品時，有更多認同感。」

其實土壤是活的

從電影《種土》，看見生命的定位

文、圖／企畫部、種土團隊



「我不知道影片企圖要呈現什麼，但是如果我們所有人，都能真正去認識泥土裡面的生命，是不是真的能夠改變，我們對於環境的想像？」一場改變，可以從任何微小的提問開始。這是導演顏蘭權為何踩進泥土、拍攝紀錄片的初衷，以及她希望帶給社會，持續思考的事。透過36歲的阿仁，與60歲的安和哥，兩個不同世代的農人，他們如何互動、如何「做夢」，如何去看待「土壤是活的」，從泥土裡，長出對生命的定位。處在你我安生立命的台灣土地上，面對土地議題的信念與實踐，其實並不遙遠。



36歲的阿仁，在朦朧的亮光中，看到台灣的「土」。看到崑濱伯「坐禪」（做田）的辛苦，毅然決然放棄科技業美好的未來，憑著熱血，嘗試將垃圾化做堆肥讓土復活。已近耳順的安和哥向自然取經，帶著家人以有機農法種土養地，農活既是生活形式，也是生命態度。天地運行，大道無形也無情，理想與現實的拉鋸間，兩位農民一老一少，一靜一動，交錯彼此生命的春夏秋冬。

時隔20年，號稱「比《無米樂》還難拍」的新作《種土》終於問世，顏蘭權再次長期蹲點，記錄對土地一片至誠的性情中人，找來陳明章配樂、楊大正獻唱，娓娓道出農民的辛酸血淚與人生哲學。極度寫實、極度真摯，喜形於色對比老僧入定，被攝者截然不同的性格與選擇，引領他們走上不同道路一種下土壤，究竟是希望，還是憨人的夢想？此部電影有得到合作社的公益金贊助，九月20日電影上映時，歡迎社員進戲院支持。綠

顏蘭權 YEN Lan-chuan | 台灣 Taiwan | 2024 | DCP | Color | 143min

導演簡介

顏蘭權

1965年出生於高雄，東吳大學哲學系、社會學雙學位畢業，並留學英國 Shiffeld Hallam University，取得電影／電視製作碩士。1999年，因九二一地震投入災區紀錄片的拍攝，自此開始紀錄片的創作旅程，強調「記錄」本身的力量，注重影音的流暢性。其作品總以不同方式，呈現被拍攝對象的心靈思想和生命厚度。

代表作品：2005 無米樂、2011 牽阮的手



有機棉的親膚

孩子細緻的肌膚最知道

棉花耕地佔全球農作面積的2%
但卻使用全球殺蟲劑總量的25%
除了傷害土壤，再經過雨水沖刷後汙染水源
對於環境和身體都是傷害

我們的1/3時間在睡眠
選擇有機棉寢具除了呵護肌膚外
也是為地球盡一份心力



※站所提供樣布可供參考材質、觸感、厚度

預購時間 8/26(一)~9/14(六)

取貨時間

寢具 2024/12/30(一)~2025/1/11(六)

棉被胎 2024/10/07(一)~2025/1/10(五) 由生產者直接寄送

利用**滿額送**

預購有機棉寢具、被胎產品金額滿3,000元

即贈有機棉口罩一個 (尺寸顏色依照站所現場為主，單筆金額可累積贈送)

