

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

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



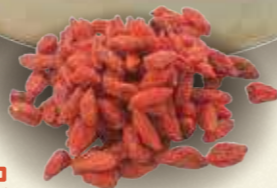
食譜看這裡



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

站所の散步

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、林淑嫻、
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。高溫多雨使得葉蟎類、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，



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。



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



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「往後的每年都會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

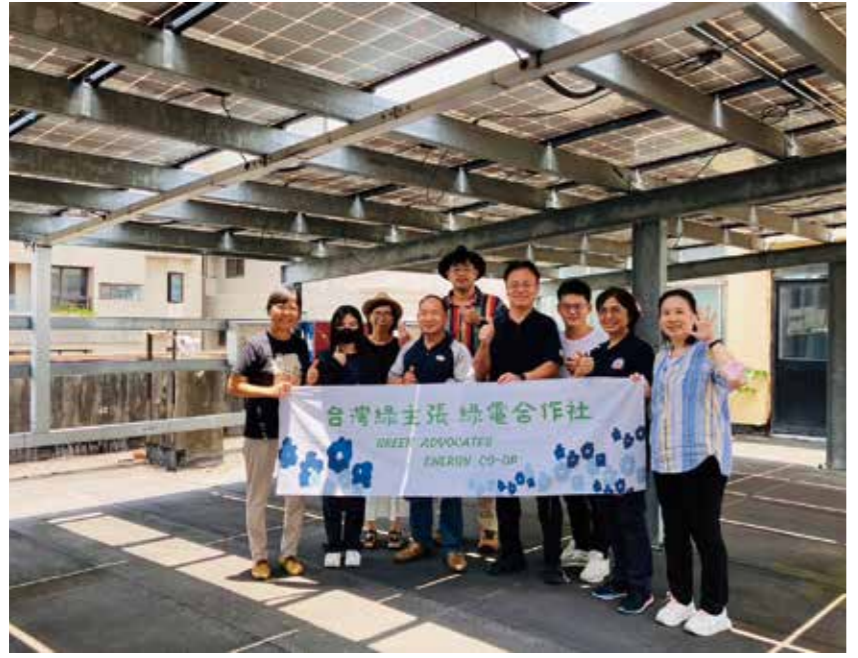
呼應上述的價值，今年綠電合作社的教育活動中特別介紹一部紀錄片：《We the Power》(中譯：翻轉社區—公民發電廠)，本片由支持環境議題的戶外用品公司 Patagonia 製片，片中穿插採訪四個國家再生能源公民運動，描述公民通力合作，顛覆傳統大公司獨佔的能源系統，以小搏大的紀實故事。包括德國南部舒瑙社區透過社區自主投票，取

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



2



3



4

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 年代會建置沼氣發電設施、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。🌿

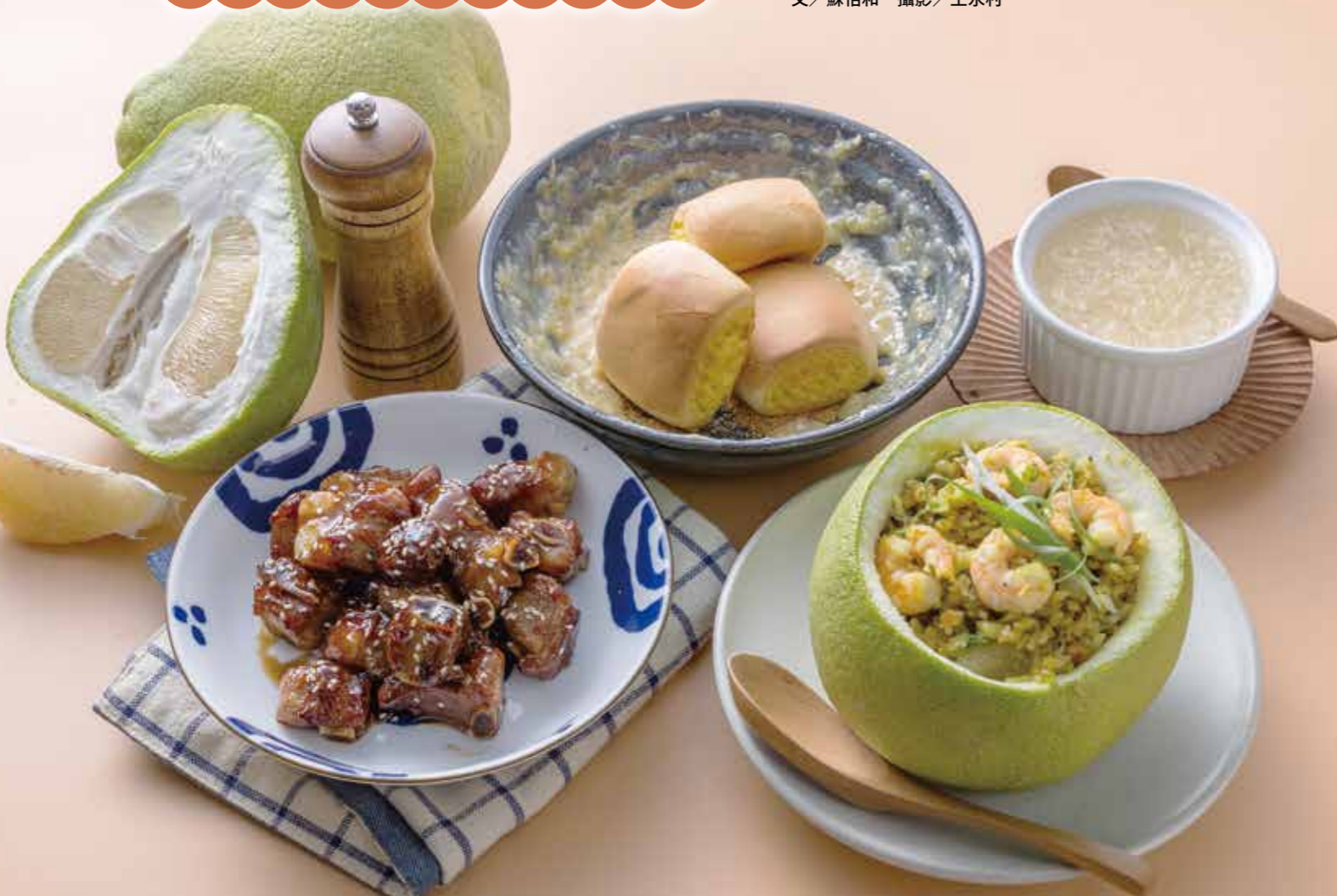
夏夜晚風 柚香相伴

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)



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



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。



在龍潭跨越200年

拜訪老廟、古蹟、文學家

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。



年代可追溯至1784年

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)

