

# 愛文

ài-bùn  
since 2016.May

防疫新生活

## 秋季號

2021, September



社員自主 共同協力



【關於愛文】2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員合力編輯而成。持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人文、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人事物，提供多元豐富的內容。歡迎愛好文字、編採、攝影、繪圖的社員加入。意者請寄信到hucclover@gmail.com

發行者 / 台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社  
編輯委員 / 高慧蓓、黃素津、孫瑞鴻、李桂珍  
黃培心、蘇心薇、陳雨湘、蘇惠美  
文字編輯 / 蘇心薇  
封面繪圖 / 蘇愈芳  
美術設計 / 莊欣怡

### 南台灣放送頭

## 果然醬就是不一樣

文 / 高慧蓓 攝影 / 莊欣怡



### 果然醬，你吃了嗎？

2021年4月，站所架上有一個非常吸引社員眼睛，無法輕易走過錯過的產品，「果然醬-手工草莓果醬」。這款草莓果醬是由蘿拉食品加工，使用的是合作社指定的草莓，外觀正常紅色，食品標示處沒有長長的火星文，簡單沒有多餘的包裝，毫不猶豫立馬帶兩瓶回家。

加入合作社以後，對食物食品的敏感度極高，每次購買前必定詳細閱讀食品標示，市售的果醬幾乎都有化學香精與色素，草莓果醬在家裡的餐桌已經缺席很久了。

### 「味道」也需要校正回歸

煞有其事地端坐在餐桌前，慎重的打開瓶蓋，要近身聞才嗅得到草莓的香味（正常），不會刻意的黏稠（正常），吃起來沒有濃烈的草莓味而是剛剛好又爽口的甜味（正常），看似所有的不完美，才是食物最原始的味道，也是社員們要選擇的味道。

這些嬌滴滴貴桑桑，又是合作社指定的草莓們到底來自何方呢？於是，故事就來到了台南市東山區。東山產業生產合作社，又名番社蔬果聯盟（番社為東山地區在日治時代的舊名），由在地的五位紅龍果青農大哥創立而成，懷抱著友善、永續、安全、品質、傳承、在地六大核心理念，一步一步在東山走出翻轉農業，在地傳承永續的路。

### 千里馬需伯樂 好草莓需合作社

東山合作社目前供給合作社的有紅龍果、鳳梨、番社16號米、白龍王玉米，與最令人好奇的草莓。

在跟北部完全不同的環境條件下，要種出合作社環保級（註1）的草莓一定很費心吧？沒想到受訪的林俊儀大哥爽朗地表示，其實是天時、地利、人和三方完美搭配的成果！

天時：嬌貴的草莓最怕雨，雨會帶來病蟲害，冬季少雨的南方剛好是最適合草莓生長的家。地利：東山合作社是這個地區唯一栽種草莓的，完全不用擔心被慣性鄰田污染的問題。人和：東山合作社種出來的草莓，合作社無條件全部都收下，品質好的鮮果上架，剩下的就加工成果醬或其它成品，林俊儀大哥說這是最大的原因。有了合作社的承諾，他們才能無後顧之憂地堅持全程無施以農藥與化肥，非常感謝社員們的支持。

註1 環保級：全程無農藥，無化肥，環境及農業操作上，達到對生態友善方式。

### 友善土地 從好的消費開始

「用消費改變社會」是合作社一直以來堅持的理念，好的消費，就是支持好的生產者與環境永續。產地與消費者的距離看起來好像很遠，但如果每天只需要好好決定家裡餐桌的樣貌呢？這距離，够近了吧！



以愛心澆灌呵護草莓田 (圖片提供 / 東山產業生產合作社)



草莓幼果時期 (圖片提供 / 東山產業生產合作社)



東山合作社還種植紅龍果、鳳梨、玉米等作物



# 後疫情時代的新生活

文 / 蘇心薇

揮別七月盛夏，也揮別新冠肺炎疫情三級警戒，降入二級，台灣人終於可以稍微鬆口氣，外出曬曬太陽。然而，人類與這場席捲全球的新型病毒對抗之路，套句「革命尚未成功，同志仍須努力」的老話，2021下半年，台灣正式進入與病毒共處的「後疫情時代」。

## 學習以感恩心過日子

也許曾有過「零確診」的模範生光環，當每日確診人數居高不下，當三級警戒的時間一再延長，台灣社會在最低運轉模式下開始出現各種不一的聲音。其中又以經濟寒冬令人最有感。

居家辦公的日子，父母除了工作還要負擔孩子的學習看顧，狂吼小孩的戲碼也是每日上演。無法外出只能往內尋求樂子，上網、追劇、打電動、視訊聊天是日常。看似宅在家好好過生活，但隱約的內在壓力都是有的。

經濟壓力、內在煩躁，似下雨前重重凝滯在空氣中的水氣，有種說不出的悶；但也因為這段時間不能出門更不能上餐館，下廚時間變多了，一時之間餐桌菜色豐富許多。煮夫煮婦們廚藝瞬間提升不少，孩子跟著一起下廚，也練就一些功夫。不管成績如何，賺到的親子精心時刻是任何金錢都買不到的。

感恩，使我們看待事情的視角不同心情也不同。

## 偶爾自慢 細究人生滋味

既然面對疫情的不確定，就算是焦慮也不能解決問題，日子愈是難熬，就愈是要沉住氣。疫情期間，常耳聞誰又做了什麼，誰又做了什麼……。其實不管是烹飪，或是看完一本書，又或做一件很久以來自己一直想做卻總是沒時間做的事情都好。你會發現，當我們專注投入其中，竟會意外找到平靜。

英國自由車選手Lora Fachie面對去年東京奧運被延一年，崩潰後的領悟是：「退後一步，找出還有什麼事能為你帶來快樂。當你的頭腦有足夠的空間，才能發揮出最好的自己」。

疫情按下暫停鍵，讓我們體驗慢活的深刻意涵。這份寶貴的領悟是隨著生活速度被迫變慢之後得來的，這才發現，原來少卻是多，慢卻是快。後退，正是累積前進的動力啊。

以後日子再忙碌，都要記得給自己按下暫停鍵的時間。

## 線上實體共存 彈性加倍

降至二級後，部分實體活動已經可以進行，不過根據麥肯錫全球研究所預測，後疫情時代，線上視訊的活動仍會持續。

就自身的經歷，疫情期間報名參加的課程單位即表示，日後該課程仍會繼續以線上的方式進行；孩子的英文課目前也採線上教學與實體教學同步進行。

回想過去這段期間，許多的開會都只能在線上進行，意外開啟自己能再度參與編委會議。其他優秀人才，過去因為個人因素無法加入團隊的，當遠距視訊會議打破時間和空間的限制之後，大家都更有彈性去做點自己想做的事情。

## 學習良善 提升總體幸福感

隨著病毒變種消息頻傳，以及各國反覆封城的經驗來看，我們知道疫情並不會真的過去。誠如張愛玲所說，背後有這「惘惘的威脅」。也許接下來不再是追求「零確診」的光榮事蹟，而是力求在疫情受控的情況下好好過日子。

疫情像篩子，篩出我們渴望與人互動的內在，為了這層外交上的需求，我們需要更謹慎的做好洗手清潔並戴口罩，保持適當愛的距離，並提醒他人也該如此。就因為我們彼此都是緊密相關的，人群網絡早已是地球村，所以幸福感絕對是來自於全體的總和。

有人說，疫情是一種反撲，但比起指責，我更願意反思疫情可以帶來的祝福是什麼。為了珍惜這一切，從今而後，學習對地球好一點，對自己好一點，也對自己以外的人好一點。減少碳排放，多吃原型食物，順應節氣過生活，然後當個好人。相信，後疫情時代仍有藍天。



## 疫情趣事

# 疫情下的半條蒸

文·攝影 / 綠泥



疫情指揮中心於7/23發布，7/27起全國疫情警戒將從三級降為二級，室內放寬至50人。

兩個多月沒進餐館了，我馬上跟十多年來常去的社區型日式家庭料理餐廳訂位。充滿期待的降級第一天終於來到，中午老闆娘來電，「我們不想做隔板，你們夫妻各坐一桌，可以接受嗎？」接受、接受！我還要點全隻烤魚，看看老闆如何上菜？烤好切二半，一人一盤？或是整條一人先吃，再換另一人吃？

踏進餐廳，我們老夫妻各據鵝橋兩端的桌面，相隔約兩公尺，還得斜對坐。菜色陸續端上桌：蛋包飯切兩半，蕃茄炒菠菜分成兩小碗。蒸魚來了，老闆娘問我：「誰要吃魚頭？」我從小吐魚骨不帶魚肉，魚頭當然歸我囉！

面對匪夷所思的場景，總要拍照存証吧！我從鵝橋這端，以美味魚頭當前景，拍攝對岸老先生開心用餐的畫面。

再上一道由餐廳代為烹調的烤烏魚子，材料來自老先生的前客戶陳先生（東港人、家住附近）。陳先生每年春節前寄放整片烏魚子在店裡，我們去老闆就出菜，直到存貨出清為止。

用餐之後，通常送上冰涼綠豆湯或溫熱紅豆湯，因客人太少，暫時從缺。真是可惜啊！

台北的朋友看到烏魚子的照片十分艷羨，「烏魚子切得很厚，讚哦！台北，哎，只能再等等吧！」

坐鎮生鮮吧台二十年的王老闆，看到鮮嫩全魚被橫切一半才蒸才烤，應該很難受吧！過去僅有炒飯炒烏龍才可外帶，如今卻得接受高等生魚片擺入紙餐盒出店的情況。

一生心血都在這家餐廳的王老闆，為了我們，請務必再撐個二十年哦！



## 人物剪影

# 看天田的祖孫樂

口述 / 郭明賢（看天田友善農食負責人）文 / 沈榮欣

眼睛看不到的小東西，發揮難以想像的威力，改變了日常。隨著三級警戒戰鼓響起，阿公的伴孫任務拉開序幕。最初學校停課不停學，孫子孫女仍然要上網學習，陪伴僅止客串式的偶為。其間最大的亮點，就是應觀眾要求秀出拿手好菜。

「阿公，好想吃您做的鴨肉羹！」「阿公，您的滷蛋天下第一讚！」此起彼落的讚美，樂得阿公合不攏嘴，即使汗流浹背也要奮力完成。

原以為頂多一個月就能恢復日常，誰知盼著盼著暑假也跟著來了。短兵相接演變成長期作戰，下廚娛孫招數常出，已無法滿足小蘿蔔頭，其他陣式陸續出籠。打彈珠、套圈圈、田間玩耍，抄心經、背詩詞、手工編織，這些通通難不倒允文允武的阿公。

接著東京奧運賽事登場，家裡也跟風成為小型運動場。今天乒乓球，明天羽毛球，還不時穿插百米衝刺，非得累得阿公氣喘吁吁、揮汗如雨才鳴金收兵。果真，帶孫並沒有比農活輕鬆呵！

然而，這段互相陪伴的時光，仍然讓阿公回味再三。

是啊，孫子的童年只有一次！看著孫子孫女這段時間的成長，從一開始為了獎勵而做家事、背詩抄經，到後來是為了體貼阿公阿媽，讓長輩開心而做，孩子的成熟懂事不禁令人感動驚喜。

在世界紛擾不安的這段時期，能夠帶給孩子們幸福與快樂，在他們小小的心田播下愛與感恩的種子，就是阿公最大的收穫。

九月，孩子們回到校園，開始新的學習新的生活。疫情趨緩，但未結束，可是阿公信心十足，相信生活會重新步上正軌，也祝福所有的孩子都能健康快樂的學習成長，珍惜每一個當下，做好每一件事。



孫子也能巧手編織打毛線（圖片提供 / 郭明賢）



看到孫女貼心的倒茶，阿公心裡甜滋滋（圖片提供 / 郭明賢）