

一個人旅行



心目中的永康站

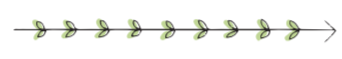
文・圖 / 吳妮晏

永康站，位在台南市永康區東橋一路，雖然從外觀上看不出有什麼特別之處，但只要一走進站所，你一定會感受到滿滿的熱情。

走進永康站，站務們的親切招呼與笑容、公佈欄上的詳細公告與信息、冰箱玻璃門上的裝飾與叮嚀，都能讓我們感受到貼心與溫暖。在永康站買東西，能看見許多食材的私房料理食譜，也可以看到生產者或產地的介紹，讓我平日陪著媽媽來買菜的同時，更了解合作社的理念與生產者的用心。

另外，永康站有一個很特別的聚會——學齡前的親子共讀團。常常看到有小小朋友們在站所裡，用他們探索世界的好奇眼光到處「巡邏」，媽媽帶著孩子一起出門買菜，讓小朋友認識食物的原型，並且能透過和媽媽的採買過程，更了解自己吃下的食物與來源，知道食物生產的歷程，讓他們了解種植農作物的辛苦與惜物的重要，時時感恩珍惜。

我心目中的永康站，是那樣的熱鬧又溫馨；我心目中的永康站，是充滿希望的大樹，那般的美好。



【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 huclover@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
黃珣心、蘇心薇、陳雨湘、蘇蕙美
文字編輯 / 蘇心薇
封面繪圖 / 蘇愈芳
美術設計 / 莊欣怡

從創皂到麵包 合作的故事話不盡

除了清潔用品，目前南社的常溫烘焙麵包也由瑪諾蘭迦供應。說起這段緣由，靖淑笑著說：「我們不太會煮飯，也茹素許久。那時候生產者之旅要接待大家，想來想去，乾脆做披薩請大家吃。大概是這樣，主婦聯盟覺得可以跟我們繼續開發麵包類的產品」，這使得本來不會做麵包的靖淑也接下了這個烘焙的挑戰。為了製作麵包的環境，還有當時一些其他的考量，他們搬到了美濃，現在這個居住地。

「要說我們和主婦聯盟的合作，那真的是一長串的歷史，說也說不完。」靖淑一邊和我們分享他們製作的香橘乳酪蛋糕，馬可也默默端出義大利麵。不管是香橘乳酪蛋糕，還是蛋糕上面的橘泥醬；又或者是他們為主婦聯盟代理進口的義大利麵條、義大利橄欖油，甚或是精油……。瑪諾蘭迦紮根在主婦聯盟已超過二十年，細數一路開發的過程，儼然也是一部主婦聯盟歷史啊。

互助合作 利己也利他

也許是自身對於生活該有的樣子有一個清楚的標地和輪廓，所以不管是茹素，或者思考人與生活的關係時，就不至於迷失在大環境裡，最後只能無奈接受與妥協。如果你也是一個會認真細讀產品包裝文案以及成分的人，你就會在一塊手工的羊奶皂上面讀到一句話『使用「伯大尼農場」供應的新鮮羊奶，貝照顧弱勢、扶持自立等議題』。當我們再進一步了解「瑪諾蘭迦」就是梵文「服務眾生」的意思，突然對於馬可夫婦所做的事情會意一笑。透過經濟行為，讓許多抽象性的議題可以被實踐出來，彼此互助合作，既利己也利他，就是他們不變的初衷以及努力的方向。

不是因希望而堅持 是因堅持才看見希望

1998 年入社，馬可和靖淑這對夫婦本著對環境的愛惜，持續做著對環境友善的事情，因為他們相信有機不是對美味的追求，而是對土地的責任。下次，當你拿起一塊手工皂或者一管牙膏或者一塊麵包，你看見的不只是產品，還有季節的風味以及人情的故事。



(產品圖片提供/瑪諾蘭迦)

南台灣放送頭

每一個選擇都是對土地深深的眷戀——春日訪瑪諾蘭迦

文・攝影 / 蘇心薇



時值年節，立春剛過，我們來到瑪諾蘭迦馬可與靖淑位於美濃的住所。天朗氣清，微風徐徐，他們兩人爽朗的笑聲與群花爭艷，是圈子裡最美的風景。

從一塊回收皂開始 散發微微愛的香氣

回首共同購買時期，馬可夫婦以社員身分承接起「廢油回收皂」製作。在台灣做手工皂尚不普及的 25 年前，來自義大利的馬可做皂技術相對成熟，就從回收皂開始，接受主婦聯盟委託一路做到手工皂，以及洗髮沐浴乳牙膏等清潔的民生用品。說起做皂的源起，茹素的馬可反對動物性脂肪添加，在當時市場產品無法滿足自身的需求之下，他開始著手研究純天然、無化學添加的手工皂。不僅如此，同樣的心情延伸出去，馬可開始注意產品後面的成分標示，發現許多化學的添加物實在傷害我們也傷害土地。於是，更堅定他在天然的、植物性的、環保的製程追求。

專為主婦聯盟設計 不添加防腐劑

相對於商業模式，瑪諾蘭迦並不追求大量生產的作業方式。馬可太太王靖淑說起這幾年和主婦聯盟的合作模式：「我們每次都是按照主婦聯盟給的小額需求量製作，以產量來說，要尋找其他的加工廠製作並不容易。」舉例來說，當年主婦聯盟拿到一款日本無添加牙膏配方，就委託瑪諾蘭迦製作，這當中，也曾為了牙膏的開發製作，造訪過一些知名大廠，也嘗試過不同的充填方式，後來才慢慢摸索出一些對應主婦聯盟需求的製作方式。主婦聯盟的牙膏標榜不使用發泡劑、界面活性劑、防腐劑和氟化物等等，但社員一開始還是很難接受刷牙沒有泡泡的感覺，「合作社一次 200 隻、500 隻的下單，外面的大廠根本不接單啊！」靖淑說。但還好，本來就不是追求大量生產，而是為了社員的健康所生產，因此瑪諾蘭迦可以接受委託後再下單，這樣一來不必要的添加物通通不必加，產量雖小，但卻維持住主婦聯盟堅持的天然。後來這款牙膏漸漸地受到社員的青睞，利用率也跟著提高許多。

Travel

偽旅行計畫

文・攝影 / 陳郁玲

這可是天天執行的偽旅行計畫，讓旅行成為日常。

以「生米煮成熟飯」的煲仔飯仿製料理，快速安頓好晚餐，全部食材皆可在工作社取得，讓晚餐一點都不費力。

首先，水、米一比一（水多一些也OK），真火加熱鍋中米飯（陶鍋、雪平鍋、鑄鐵鍋、合作社的蘋果鍋都可以），待鍋邊冒白煙，繼續燜煮三至五分鐘，掀開鍋蓋鋪上調味過的肉類，如蔥功香腸、花肉社黑胡椒鹹豬肉及切成適口大小的蔬菜菇類，繼續燜煮，適時稍微傾斜鍋身，轉動鍋子均勻受熱，避免燒焦，十分鐘左右即可關火。攪拌後裝盛，一碗菜飯肉俱全。

講究些的朋友可參考網路煲仔飯製作，鍋邊澆油更焦脆，加醬汁更香醇；基於個人健康與懶惰因素，我通常省去，重點是飯後偽旅行。

台南運河環繞於台南市中西區與安平區一帶，對居住在那邊的人來說，運河緊密貼近生活，平時總是機車汽車呼嘯而過，甚為可惜。其實，最適宜的親近方式，就是晚餐飯後在運河邊散步，涼爽、少車、少煙塵，處處皆驚喜。

近期炙手可熱的景點是「河樂廣場」，原址是1980年代興建的中國城商場，2016年拆除後的空間，保留少量舊建物樑柱。低於路面的地基缺水時是緩坡小丘，注水後光影映照，脫胎換骨。白天是兒童戲水場，夜晚有情侶談心，活力、青春、浪漫無敵！

繞完網紅等級的「河樂廣場」，不夠消化今日囤積之熱量。以這裡為起點，跨越運河兩側的橋樑為座標，逆時鐘起步走到「台南舊魚市場」。原本的魚市場在1981年遷到安平，舊有空間現為藝術家楊士毅「大海的寶物」鐵雕作品，晚上打燈後，光影線條俐落分明，映照在牆上地上都好看。

第一座橋是「金華橋」，橋身中規中矩，平緩好走。右岸到左岸，老台南人或許記得曾在這裡的新南國小和金城國中，學校已遷往市政府附近，地皮整合規劃成「星鑽特區」，金燦燦的名字反映了金黃的地價。雖然目前荒蕪一片，還無法想像未來的開發密度，但馬路筆直，好走好停車，貼著運河走，有濕地潮間帶的錯覺，「大涼生態公園」是這區的新名字，但晚上一人獨行，還是靠馬路走，明亮一點、安全一些。

緊接著，台南運河在此呈九十度大轉彎，過「金華橋」與下一座「新匯安橋」相鄰卻不相見。著名國片《總舖師》請魚兒「橋來橋去」的談情說愛場景，就在公園的榕樹叢中。目前夜間監光繞射，光影在榕樹氣根間穿梭，浪漫魔幻，適合談心，是電影認證等級。

2019年通車的新匯安橋也是拍照打卡好地點，斜張橋設計的優美弧線，遠拍橋身映在運河的倒影張成一圓弓；近拍彩虹橋身氣勢磅礴。穿過橋面往回走，再度回到運河轉角，如果不是聽到啾啾馬達聲，不會發現這是一處抽水站。踩著木棧道，走上觀景平台，這裡絕對是拍攝倒影滿分地點！

然而，受限時間與體力，這趟偽旅行先在此畫上句點。體力好的人可別太早回程，可沿著運河走，臨安橋、望月橋、承天橋、安億橋，每一座橋都有故事，都有風景，消化一天囤積的熱量正好！



- 4 3 2 1

- 1.河樂廣場
2.大海的寶物
3.星鑽特區
4.運河邊的散步路

一個人旅行

過了一個冷颼颼的冬季，終於迎來暖和的春天。過年團聚的忙碌喧鬧告一段落，而疫情尚未平息。真想外出走走透透氣，緩解忙碌生活的緊張情緒，與自己的身心靈對話。此時，一個人，小旅行，正當時。

心動就出發 嘉義微旅行

文・攝影 / 莊欣怡

來到某個年紀，結了婚、有了兩個小孩、工作上和人有了更多接觸後，突然意識到自己原來是個需要很多時間獨處的人，一個人旅行對我來說一直都和勇氣無關，很多時候也不為什麼，只為和自己相處！

通常，旅行在出發前就已經開始了，先是自己和自己的對話，要往哪個方向：山？海？什麼交通工具：自駕？火車？巴士？有多少時間？能到多遠？每個問題、每個決定，都讓我覺察當下自己的狀態。

大致有了方向後，接著就來查詢幾個當地景點或店家，並設定好 google map。心裡有個底，其它行程就隨心了。

某天，決定到鄰近的嘉義走走，本來碰巧在網路上看到「阿里山林業鐵路及文化資產管理處」辦的主題列車套裝活動，然而，報了名，卻忘了在期限內繳費而被取消(冏)；但出去走走的心既然已啟動，那就改成「嘉義平地自行車之旅」吧！這也是一個人旅行能夠自由彈性調整行程的地方。

習慣在隨身包包裡放個小點心備著，旅行途中可能突然肚子餓、血壓低，正可用來救急。站所販售的小包裝黃梅軟糖就很適合，邊前進邊享受那酸酸甜甜的滋味，但一不小心一包就見底，再來就旅途中遇到什麼當地好食了。

從新營搭火車到嘉義，只需短短十幾分鐘的時間，就可以到達一個有點陌生又有點熟悉的城市，心中開始期待接下來的漫遊時光。

一向習慣安排寬鬆的行程，享受從甲地移動到乙地旅程中預期外的驚喜或驚嚇。騎著 U-Bike 朝嘉義公園內的日本神社昭和十八 J18 前進，一路上其實經過了好幾間長期關注粉專的人氣店家，雖然不巧都遇到店休日，但心裡想.....原來在這裡啊！拍張照紀錄一下，下次再來吧！

旅途中的不完美也是一種契機，一個轉身又是另一個令人驚豔的邂逅。

春天宜人的氣溫，適合一整天騎著自行車在巷弄裡穿梭探訪。嘉義的街道也充滿趣味，傳統與創新同時並存著，卻又沒有違和感的融合在這個城市裡，霎時覺得沐浴在這裡的自己，也彷彿接收了滿滿的靈感能量。

回程在月台等火車時突然想到：啊！忘了去早想拜訪的勇氣書房.....。好吧！可以有個理由再回來這個城市探險。

一個人的旅行，順著心出發吧！



- 1
2
3
4

- 1.昭和十八J18彷彿到了日本
2.飽餐一頓當地美食是必須
3.找間設綠的咖啡廳歇歇腳
4.穿梭傳統與創新是在地人的日常

本次小旅行路線

新營-嘉義 昭和十八J18—嘉義歷史蹟資料館—嘉義九華山地藏庵—嘉義城隍廟—媛靖侯—阿宏師火雞肉飯—小口品s咖啡以及收集到十間店休(笑)和一路美好風景