

綠主張

2016

6月

153期

感動自己 的 生活

和平街屋
與過去同在

解放咖啡館
自由安靜的靈魂

厚食聚落
回到自然，回到生活

蜂鳴甜點實驗室
微甜的滿足





關懷社區的潛力

文／趙永誠·東山站地區營運委員會主委
成站日期／2003年5月6日

台中分社東山站遷站尋點計畫，三年來尋尋覓覓，始終差那麼臨門一腳。感恩上屆主委吳誠明為地區營運委員會奠定了基礎，雖然新厝遲遲無著落，仍對未來樂觀以待，地區營運委員會殷盼與站務團隊潘彩雲、林宣蓉、陳明珠、李昀緹，共同打造東山站的特色。

希望它是一個在地化、社區化的站所。目前周邊粗估約 25 個大型集合式住宅，陸續推出的建案更是一個接一個。社區內的潛在社員亟待發掘，若能建構似蔬菜班的據點，由他們組織新夥伴，社員網絡成型，自然促成發展，這也是我們一直需要的社員參與。

希望它是一個關懷地區社會的站所。附近至少 6 所國中小學，若能結合老師社員，定期試吃推廣，建立學童正確飲食習慣，做為推廣合作社理念的在地平臺，將能創造更多元的格局。



文／張怡潔 攝影／黃名毅

「來，喝碗熱湯，這是我早上現做的。」走進新竹竹北的厚食聚落，接過蔬果坊職人羅月圓的柴燒豆腐湯，熱情洋溢的笑容暖了每個人的心。聚落中固定的工作坊，讓彼此成為街坊鄰友，居民可以隨時來串串門子，開啟了生產者與消費者之間最近的距離。社區是人最終的生活歸屬，現做的一碗熱湯，品嚐得到安心的原味、人情的溫度，更有社區生活裡最可貴的連結與傳承。

緣主張

2016年6月／153期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 許秀嬌
總編輯 周美玲
編輯委員 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、詹武龍、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 康椒媛
採訪編輯 李婉婷、王慧思
文字校對 邱忻正、勵麗芬
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
書 www.facebook.com/hucccoop
美術設計 達非設計企劃工作室
製版印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

通訊處

台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社
地址 241 新北市三重區重新路五段408巷18號
電話 (02)2999-6122

台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社
地址 300 新竹市東區南大路175號
電話 (03)562-6500

台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社
地址 414 台中市烏日區溪南路二段68巷58號
電話 (04)2335-3772

台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
地址 701 台南市東門路三段179巷107號
電話 (06)335-5665

加入合作社

有意願入社者，請至本社網站查詢各站所舉辦之入社說明會場次，選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。

<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



生存與生活，看似上班與下班之分、平日與假日之別、失業與就業之間、入夢與覺寤之外……，這些轉換並非分別，而是稍稍的分際，其中交互著不可分的想望。合作社從人的自覺出發，尋找「另一種生活的可能」，這些可能凝聚著一個理念的磁場，觸發「另一種可能的生活」，一個對外組織，一個向內尋求。在一個理想的地方，架起了夢想。或許磁力碰撞的反彈，正是為了活絡著更深的自覺。我們勇於再度碰撞嗎？找回自覺的力量，超越框架。

……因而重新看見框架之間的各種可能。一間古厝連接時代的意義，一杯咖啡解放生活的味道，一個聚落凝聚夢想的回歸，一道甜點釋放苦澀的生活。社員們的經歷，沉澱著生活中的一點點可能，在一段不見的日子之後，默默綻放了自覺的光芒。合作社是一個自覺的載體，讓人們可以笑著背起此刻，朝向一個共同夢想的下一刻，這些步伐並不青澀，也並不是不會停止，但我們能記得此時此刻一時間的流水中，偶爾的駐足停留，或走回故土，也是前進。

目錄

來自現場／

- 4 和平街屋：與過去同在 文 | 陳怡如
7 解放咖啡館：自由安靜的靈魂 文 | 歐陽惠如
10 厚食聚落：回到自然，回到生活 文 | 張怡潔
13 蜂鳴甜點實驗室：微甜的滿足 文 | 林曉盈

生命的沃土／

- 16 信念的經營 文 | 李婉婷

產品平臺／

- 18 全豬利用的躍進：花蓮縣肉品運銷合作社 文 | 莊桓昌
20 賞明月·饗團圓 文 | 郭亭君

合作二三事／

- 22 合作教育向外走：世界公民教育的三堂課 文 | 章雅喬
24 有清楚的願景，才能帶著微笑前行 文 | 李修璋

基金會專欄／

- 26 預防性降載：拒絕紫爆，捍衛呼吸人權 文 | 鍾瀚樞

農業時事專欄／

- 28 農村文化的失落與斷裂 文 | 張正揚

圖說八道／

- 30 家庭米食運動 文 | 林如貞、林玉霞 插畫 | Hui

主婦食堂／

- 31 初夏小野餐 食譜設計 | 葉展君 文 | 于有慧



f 和平街屋

和平街屋裡的菜單、商標，都有康保瑜秀逸的書法字跡。

和平街屋： 與過去同在

文·攝影／陳怡如·北南分社宜蘭社員

「來喝杯金棗茶。」和平街屋頭家康保瑜雙手端來，盛裝在親手捏製的陶杯中，冬天來喝熱的，夏天來喝涼的，一年四季都品嚐得到在地金棗的滋味。未營業的平日，康保瑜就在頭城近郊山上與友善耕作的農友一起看顧金棗樹，為了有機會實踐自己從農及保種的可能性，選擇適合頭城沙地特質的花生，以及好友留下的黑豆，持續耕作保種。接近冬季金棗成熟時，便是她勤忙熬煮果醬、釀製果酒的時候。



熱情的所在

和平街屋座落在宜蘭頭城的「第一條街」上，從頭城火車站出來，穿越喧鬧的傳統市場後，在寧靜的和平街轉角便看到了。鄰近街上樹立著「頭城老街」指標，這裡的老街氛圍可不是人聲鼎沸、小吃紛紜雜沓，而是寧靜悠遠，抬頭便與一百年前的建築相遇。

頭城是漢人在宜蘭開墾的第一個城鎮，溪流匯聚於此處的西勢大溪出海，烏石港自然形成貨貿發達的國際港口。「隨著洋流，船隻便能抵達寧波、廈門、青島，來年春天，再隨洋流回到頭城。」和平街面對著海洋，街上的「十三行」是昔日的倉庫之一，船隻從渡船口駛向中國沿海港口。

跟著康保瑜細細踱步在老街上，她口中的頭城文史、老街故事，與她的家族生活相互呼應。海洋與和平街，是她最深刻的童年記憶，她回憶：「一九二一

年，外祖母坐在新娘花轎中，歡天喜地慶祝喜事的一行人就從竹安河口渡船，船在頭城老街的慶元宮媽祖廟前靠岸停泊，轎夫再抬著花轎走到外公家吳家莊（埔仔下）。「聆聽這個故事後，眼前彷彿浮現了藍色的海洋與帆影片片，喧鬧的吆喝聲四面八方傳來，揹著米與雜糧布袋的人們迎面走來。如今，媽祖廟四面矗立著房舍、柏油道路。」

「小城故事多」的頭城，有文學家李榮春為它寫出細膩綿長的故事。「李榮春的三哥經營腳踏車店，他就在店裡幫忙，我的腳踏車給他修理過，他對任何工作都很不耐煩，唯獨寫作，他生命的使命就是把他看到的記錄下來。」康保瑜這樣註解童年時親身接觸過的文學家，「在那個年代，沒有工作似乎無所事事，看在當時人的眼裡，一定會引來非議，他知道自己在做什麼，要這樣生活，是很勇敢的，令我敬佩。」

康保瑜與一行壯年社員在李榮春文學館裡，看著李榮春的生平

事蹟介紹，也自然地交流起自己年少打拼的過往，抑或對年老生活、身後的想法。在地的新生活是什麼呢？走訪頭城和平街屋後，我所體會到的，是一個指向歷史過往的情感所在，足以懷想、依賴，也有自己所拚搏出的生命理想藍圖，日復一日完成投注熱情的生活。

寧靜的時代

一九八七年主婦聯盟環境保護基金會成立時，時值臺灣草根運

動萌芽，當時以臺灣大學週邊為基地。康保瑜與兩位宜蘭同伴北上，加入這場為臺灣土地發聲的行動，「那年我們在台電大樓前，以靜坐、話劇來反對核電。」法律學系畢業的她，對社會運動懷抱滿腔熱血，積極參與黨外運動。此時，她一邊斟茶，淡淡道出：「二〇〇〇年之前，我所參與的草根運動，工作環境高壓辛苦，卻著實豐富了我年輕生命的渴望。現在看來，民主運動已經達到表面的豐收了，但是有許多面向要扎實地深耕，如農業、環境等等，正是我在和平街屋所耕耘的議題。」



康保瑜正泡著金棗茶，金棗是宜蘭適地適種的果樹，她在種植過程中不使用除草劑，也儘可能減少化肥的使用。她也另外製成金棗果醬，沒有糖以外的添加物。

和平街屋原是康保瑜童年的家宅，二〇〇〇年被拆，斷垣殘壁。

她遠走花蓮就讀東華大學環境政策研究所，先是回歸學生身分以安頓身心，而後返回整修。二〇一一年，土地公生日當天，和平街屋整修告一段落，她心想：「我想賣在地乾淨的農產，藉由消費來影響生產，進而讓這塊土地更健康。」隔年，友人蔣紹文協助在此組織取貨班，班員人數始終不多，擔任班長的她笑稱自己「不擅長細瑣的班務行政，所以由班員劉詠甄打理。」

每逢週末是和平街屋裡的營業時間，從開放式的廚房窗外，總



從北面看到的和平街屋一隅，黑板上寫著店內所提供的飲品，來往旅客不禁駐足。

能瞥見康保瑜張羅店內大小事，從容不迫的身影。供應的特調金棗水果飲、含笑金棗義式冰淇淋、金棗派、洛神派，都是以自己生產的農產、加工品再製。店裡木製桌椅、農村風情版畫，出自昔日黨外運動友人黃增添的木工技藝。木工、版畫、書法、食物，與這幢百年老屋，彼此和諧地營造了樸拙、雅致的氛圍。

若說「人人身上都是一個時代」，康保瑜因著家族故事、童年記憶，對頭城文史寄予深情，而她堅毅的個性，將昔日的風風雨雨，化成心中一片寧靜的風景，開創了她的時代。

鎖住的時光



渡船口旁開枝散葉的老樹枝幹彎曲，就是因為經年累月被當作船隻靠岸時，繩索繫縛的所在。

「這棵大樹下，是我父親的曬麵場。下起西北雨的時候，我就趕快幫忙把麵收進布袋裡。」在襖熱的天氣裡，人們自然地躲進渡船口旁的大樹下納涼，老樹庇護了幾代人，收納了多少故事！「每一艘回來的船上，都滿載中國的石頭，這些被稱為唐山石的石頭都進入民宅中，成了建材或日用品，我們在玫瑰石、花崗岩上洗衣服，每一塊石頭的色彩我都記憶深刻。」康保瑜感慨：「水災造成河道淤積、改道，出海口逐漸南遷，一九二四年水災更為嚴重，烏石港沒落，繁華不再，頭城一直鎖在一九二〇年代的氛圍裡。」



f 解放咖啡館 Relief Cafe

一個快，一個慢；一個果斷，一個謹慎。
二十四小時的相處，夫婦倆難免摩擦衝突，
卻也是攜手同心的伙伴。

解放咖啡館： 自由安靜的靈魂

文·攝影／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員

上午十點多，烘焙機隆隆作響，
解放咖啡館的男主人邱俊傑正忙著
烘焙生豆，女主人陳玉玫準備開店。
一九九三年在麥當勞、便利商店都
尚未進駐的年代，解放咖啡館像隻
蝴蝶翩然地停留大溪，一停就是
二十三年，從未離開。

邱俊傑、陳玉玫是淡水新埔工業
專科學校（聖約翰科技大學前身）
的同班同學，因而相識交往。之後
邱俊傑到澎湖當兵，退伍後嘗試過
幾份短暫的工作，最終留在大溪跟
著經營摩托車店的父親學做黑手與
銷售，「二十二歲的年紀就和大多
數人雷同，不知道人生方向。父親
說不知道做什麼，就先留在家裡幫
忙，但心裡是抗拒的。」

在臺北萬華長大的陳玉玫，國中
畢業開始打工，待過證券公司、代





書事務所、錄音帶工廠，婚後希望繼續工作，無奈鄉下地方行業別選擇少，曾做過咖啡店吧檯人員，習得咖啡專業，愛喝咖啡的她提議開咖啡館，看似浪漫情懷，其實挑戰重重，「那時咖啡專賣店並不興盛，一到晚上，復興路只有路燈跟解放的燈是亮著，一個月休一天，從早上十點開到凌晨三點，每人月薪只有三千元，不知道是什麼力量在支

撐我們。」對他們而言，開店就是一個賭注，反正年輕，失敗就重來。

陳玉玫回憶，當時正流行泡沫紅茶店，客人進來總會詢問珍珠奶茶，卻不曾影響夫婦倆堅持泡一杯好咖啡的理念。時光流轉，口耳相傳，客人聞香而來，一喝成主顧，有些熟客天天光顧，一進門付了咖啡錢，坐在固定的位

1 | 2

- 1 解放咖啡館在二樓，不因入口狹窄而掩去光澤。取名「解放」，純屬意外。原本找朋友集思廣益取了二十幾個店名，票選出來仍無法打動人心，某日從報上看到香奈兒口紅廣告標題，勇於挑戰傳統、解放女人，邱俊傑說：「很多意外都很精彩。」
- 2 早期採購大宗商業咖啡豆，如哥倫比亞、曼特寧、摩卡等等，之後邱俊傑採購生豆親手烘焙，每款口感皆是精挑細選。陳玉玫加入主婦聯盟合作社後接觸公平貿易、環境生態及公平貿易等議題，正朝向支持此類產品的方向努力。

打開解放咖啡館的門，舉目所見，牆面上懸掛著經典搖滾樂手的海報、朋友的攝影作品，桌面滿布明信片、電影票根，連廁所都貼滿剪報，店裡播放著無停歇

置，或讀報，或寫字，或發呆，或談天，一幅美麗的生活縮影躍然而出。那時的社會氛圍，生活沒有太多選擇權，下班梳洗後就到咖啡館待著，深夜的解放咖啡館正好提供沉澱的空間，成了漂泊靈魂的避風港。

從決定、找店面、裝潢，短短兩、三個月就緒。小年夜開張，除夕回家吃完團圓飯，就繼續回來顧店，陳玉玫笑說店內只有相挺的親友，半個客人也沒有。初期缺乏經驗，忽略店面承租與成本回收的評估，原先是一樓店面，經營三年半後房租調漲，無力負擔只好搬遷，原先心血付之一炬，也流失許多客人，曾有客人尋找多年才又重新光臨。

喝咖啡是一種生活

的搖滾樂、爵士樂，擁抱你的是專屬解放的風格與文化，那是有溫度的，經過時間淬鍊，無法速成，無須調味。來這裡，已經不是單純的喝咖啡，索求的是一種認同，一種態度。

對咖啡有著熱切學習的心，邱俊傑夫婦飛往日本東京學習，仍覺不夠扎實，兩人數度背上行囊，走過義大利、奧地利、法國等等，尋訪百年風華的經典咖啡館，旅程中讓邱俊傑理解到咖啡館必須展現一種生活方式，「我們想做的是，如何讓客人每天都願意走進來，願意經常性來，你能給客人什麼？當然就不是只有賣東西而已。那種感覺意在言外，但能留下來更久，聊起來更有趣。咖啡館需要營造一種生活情境，讓你願意走出你的家庭，偶爾離家一下也很好。」

生活中摸索

忙碌之中，為了抽出時間陪伴女兒，開始週休一天，到處喝咖

啡、逛咖啡館。女兒乖巧貼心，幼稚園放學到店內玩耍，玩累了就躲在吧檯下睡覺，心疼女兒的陳玉玫紅了眼，「我發覺幼稚園要求孩子不午睡也要躺著，上廁所時間相同，連吃飯量也要一樣。」期盼著給孩子自由的小學生活，不參加補習班、安親班，她找到了人本基金會的森林小學，尊重孩子的個體性，女兒週間住校，假日回家，雖不捨卻值得。

女兒上小學後，店休時間夫婦

倆勤奮地參加女兒學校規劃的父母成長課程，每學期十堂課，他們從不缺席。陳玉玫說，「當父母跟開咖啡館一樣，都是摸索出來的，上父母成長課是很享受的，從來沒有人教你怎麼當父母，現在有人教你，怎麼可以不去學呢？」課程裡安排建築、藝術、生命等多元主題，父母的生命豐富了，擴大生命廣度，就能回身去滋養下一代。

不過如同家庭生活，僅存浪漫情懷，咖啡館經營是無法恆久

的，近年咖啡館的人力素質與流動問題考驗著他們。受過咖啡店扎實訓練出身的陳玉玫，用自己的生命熱愛咖啡，同樣也期望新進人員從基礎功夫學起，端出去的咖啡是問心無愧的，「很多人對咖啡有興趣，但卻不瞭解我們不是光站在那裡，優雅地煮咖啡，這是很勞動的工作，我們對這家店的堅持與標準是不能往下修的，經營就變得很好吃力。」

為解決人力不足的問題，二〇一五年十二月開始週休二日，夫婦倆有更多的時間親近這塊土地，到近郊走走，逛書店，看電影，或專心整理家務，或輕鬆放空，邱俊傑感受到心更寬了。陳玉玫說：「以前我們只能在這邊等客人來，現在可以在街上遇到認識的人，打打招呼、聊聊天，那就是我們想要的簡單生活。」

請把香氣帶回家

烘焙完的咖啡豆會釋放出二氧化碳，影響咖啡豆品質，包裝袋上有個單向排氣閥，用來排出多餘氣體，隔絕包裝袋外的空氣，保持咖啡豆的新鮮原味。許多人習慣擠壓咖啡豆包裝上的單向排氣閥聞香，「咖啡豆的味道是會變化的。」邱俊傑解釋，「烘焙、包裝、放置時間長短不同，都會產生不同的香氣，所以這樣選咖啡豆是不準的。」建議最好到能夠試聞豆子或試喝咖啡的店，才能比較精準選到符合自己口感的咖啡豆。若家中有磨豆機，最好現磨現喝，請店家代磨的話，香氣會加速消散，邱俊傑笑說：「香氣請帶回家，不要留在我店裡。」



架上的咖啡袋仔細記錄著產區、烘焙濃度及日期，邱俊傑建議三個月是最佳賞味期，包裝袋上的圖與文字都是朋友信手捻來的作品：「咖啡館的招牌，就是咖啡。」

回想二〇〇二年的咖啡館之旅，拜訪了創立於一九三九年的維也納哈維卡咖啡館（Cafe Hawelka），男主人九十多歲高齡仍舊孜孜不息，勤奮工作，激勵著他們，「沒想過要交棒給誰，就一直做，做到老。」安靜煮著咖啡，即使固守一方，靈魂卻是自由飛翔。在解放，端上來的是杯咖啡，隱身在吧檯後方的人生哲學，更引人尋味。



f 厚食聚落

水泥叢林的城市裡，讓大部分工作者只有週末才有機會接觸自然。黃仁棟感受到：「人只要脫離了自然，就沒有辦法真正過好生活。」因此，厚食聚落創造了與自然合一的生活環境，居民的日常採買、職人的工作生產，都在大樹下發生，讓人的生活重回大地母親的懷抱。（攝影／RMOUR Image）

厚食聚落： 回到自然，回到生活

文·攝影／張怡潔·新竹分社社員



理想的生活該是什麼樣子？一份有熱情又兼顧生計的工作，隨日頭作息，天黑就能休息；在自己的家附近工作，生活中與自然和諧共生。這些生活想像的點滴在厚食聚落共同發起人黃仁棟心中逐步萌芽，於二〇一六年在新竹北結出第一枚果實。他指向窗外，隨風搖曳的大樹發出舒服的沙沙聲，職人們在樹蔭光影下穿梭工作著，偶爾與來訪的客人爽朗笑談。「你看，綠意一片、還有鳥的聲音，厚食聚落就是這樣。」

微笑的開始

二〇〇八年，黃仁棟擔任主婦聯盟合作任總經理，長期在農業

與通路領域的工作經驗，讓他持續思考著生活該是什麼樣子？曾受縣市政府之邀，為當地農夫市集的普遍問題提供建議，因此對聚落的構想更加具體，開始了厚食聚落的建構。

「生態、生計、生活」——三生是厚食聚落的三個要素。「現在的社會對生計的定義是無止境的，收入四萬，之後就要五萬，收入要不斷增加。但在這裡，我們會去思考這樣是不是最好的路徑。」回想幾年前，黃仁棟曾拜訪苗栗公館穿龍老屋豆腐坊的生產者吳國楨，每天一大早，左鄰右舍就拿著鍋碗瓢盆來買清晨做好的豆漿，總是不到中午就賣完。如此受歡迎，黃仁棟好奇地問為何不多做兩桶來賣，只見他一派灑脫地說：「這麼累幹嘛，我下午要騎腳踏車跟厝邊隔壁開講啦！」這回答讓他心頭一怔，開始思考工作的真正目的，應該是要把生活過好。因此，厚食聚落的職人有個共同的默契，收入能滿足自己設定的生活品質就行，而不是以追求高收入為生活目標。例如烘焙坊職人許堯綸，

達到每月麵包的銷售目標後，其他時間他都用來教社區媽媽和年輕人做麵包，回饋社會。

「人最後都要回到社區生活。」厚食聚落的目標是讓工作者不用離開家鄉到大系統中工作，可以回到自己的社區，以最小的投資做小型生產，收入就能照顧生活，而社區居民也可以享受在地現做的食物，解決工業化社會下，食物因長時間保存和複雜製造鏈所衍生的問題。黃仁棟談起有的年輕人負債百萬開店，很辛苦地在維持營運，「厚食聚落就是想探索更多選項，不用花那麼多錢，也可以達到生計。」提供年輕人更多選擇。

美好生活的播種者

那麼如何達到目標？厚食聚落扮演著生產和需求兩大齒輪之間的小齒輪，讓兩端順暢扣接。有理念的小農和小型生產者透過厚食聚落，將觀念和產品傳遞給需求者，需求者享受好的食物和生

活時，以消費、參與、回饋去支持生產者，鄰里街坊的關係從信任出發，因相互了解而形成一個循環，讓更多人投入友善生產、擴大友善耕作面積，達到三生的良善。

目前運作中的厚食聚落，以體驗為主，秉持安心食的三大原則：食物來源清楚、製程透明、新鮮供應。

裡頭聚集共同理念的職人，居民從職人的理念分享和新鮮現做的食物中，能體驗到溫厚人情與食物真味——蔬果坊可預購在地友



1

2

- 1 黃仁棟時常遊走在聚落之間，與職人、訪客交流想法。厚食聚落勾勒出一個社區居民與生產者能緊密聯繫的場域，職人有各自的工作坊，訪客可以停留與職人深入交流。（攝影／厚食聚落提供）
- 2 思考臺灣風土文化，社區廚房的料理皆從臺灣米食和友善蔬食出發。

厚食聚落也是合作社

回想過去五年在主婦聯盟合作社的經驗，讓黃仁棟有了許多學習，尤其是合作社的運作，因此他也選擇成立合作社來發展厚食聚落。一方面是聚落資本並不充足，得靠職人合作協力，這也反而成為職人進駐的原因；再者一般通路中，供應者常無法擁有通路，但厚食聚落是每位職人所共有，就像一家人共同打拼。談起在主婦聯盟合作社的日子，黃仁棟漾起了招牌的溫暖微笑，說：「合作社的人是讓我想念的，也是最有興趣的。」即將申請通過的「厚食聚落農食合作社」，是以人為中心組織而成的有機體，在互動中不斷創造著新的可能，每天都有意想不到的新鮮事正發生著。



熱情，是厚食聚落職人的共同特點。黃仁棟說：「因為那是他們真正想做的事，不會輕言放棄。」圖為烘焙坊職人許堯綸正一邊邀請客人試吃，一邊詳細地介紹現磨全麥、低溫發酵的酸種麵包。（攝影／黃名毅）

善小農的蔬果、當天現做的本土豆漿、鹽滷豆腐；社區廚房以友善食材製作米食料理；油坊裡有一臺油壓機，體驗新鮮現榨茶籽油的滋味；烘焙坊現磨與十甲農場製作的臺灣小麥、製作野生酵母麵包；發酵坊以當季食材製作傳統發酵食品；金工坊以金屬為材料手作器皿。

此外，未來也能讓有需求的人

向職人學習，學成後回到自己的社區生產。「厚食聚落育成出來的社區媽媽，在她的社區用自己的名字開一間豆腐坊，為鄰里提供現做的新鮮豆腐。透過我們的串連，豆腐坊也可以是油品的取貨點，就可以同時幫助其他生產者。」厚食聚落像是個播種者，聚集第一批種子職人，將良善擴散，育成更多友善生產者，遍及臺灣各社區之中，讓更多人享受

到美好的生活價值，同時照顧更多生產者，讓社區經濟得以循環轉動，創造共好的生活。

回到自己：我們是誰？

聊到目前這第一批職人，黃仁棟認為他們對於「自己是誰」的探索，成就了聚落最大的魅力。

「普遍大家做事，都是盡力去學什麼、為了達成什麼而去，但後來如果沒有回到『我是誰』的意識去思考工作價值，縱使技術再好，最後還是會飄的、會不知道自己在做什麼。」

談起社區廚房的廚師們，過去是臺北茶藝館的廚師，二〇一三年茶藝館轉型專做茶館，不提供餐點。當時黃仁棟協助轉型，和廚師們一起討論未來的規劃，提出了到厚食聚落發展的想法。「但當時厚食聚落只是個概念，什麼都還沒有。」

這群年輕廚師並沒有慌張，反而開始思考如果自己開餐廳，該做什麼食物，意義是什麼？西餐底子的她們，過去心理上並不願意做中餐，認真自我思考後，從Tapas 到義大利麵，繞一圈回來，決定推廣臺灣米食，找回自己土地的文化。「我們最後還是要勇敢的做自己。就是從這個地方開始，我和這群廚師有了交集。」對職人們而言，工作就是在體現「自己是誰」的價值，熱情便也產生了。



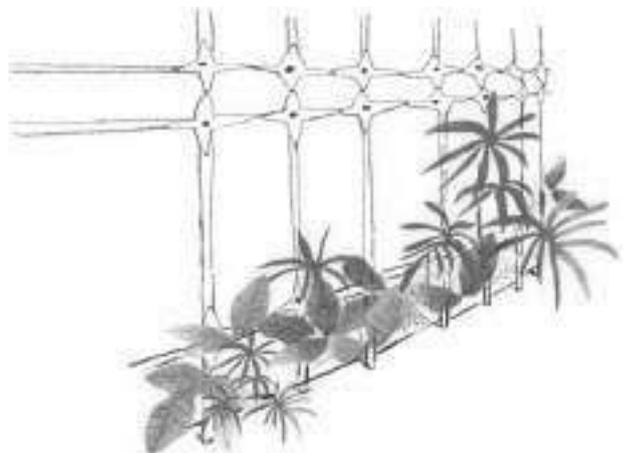
f 蜂鳴甜點實驗室 (Humming Bee)

蜂鳴甜點實驗室的牆面布置每三個月換一次，2016年4月換上畫作「叢林」，代表回歸自然，希望人在飲食的過程中能與大自然有所呼應。

蜂鳴甜點實驗室： 微甜的滿足

文·攝影／林曉盈·台南分社社員

在蘇夏生的人生規劃裡，開立甜點實驗室從來不在其中。大學時期開始接觸甜點，純粹是興趣，「那時候沒有任何藝術層次，看食譜學著做。」十七年過去，這份興趣並沒有在時間的淘洗中消逝。外文系畢業，當完兵，一路經歷保險、烘焙、出版業，二〇一四年初，蜂鳴甜點實驗室開張了，「我覺得已經到那個時間點，好像什麼東西都聚在那裡了，不開很奇怪。」這個水到渠成，除了不間斷的練習與實際的口碑外，還有美學的養成——特別是後者，在營運初期第一個計畫「禪廚」中充分展現。



首部曲：五十二個挑戰

「擺一張桌子，客人來我會寫一張小卡，上面有今天做的主題，通常是詩或詩意的名字，跟節氣相扣，甜點全依照主題命名。比如冬陽，裡面三道甜點會做黃色系，也會在桌面上擺花。」

禪廚計畫是順應節氣來製作甜



蜂鳴從一臺烤箱開始做起，攪拌棒、鉢、烤盤等一個個慢慢加入，後來設備愈來愈多，就覺得可以開店了。

點，考慮食材、視覺的呈現，甚至搭配花藝、音樂。在那個只有一張桌子、一整個下午只服務四位客人的空間裡，蘇夏生想盡辦法服務，甚至曾在聖誕節把桌上的花束送給客人，「客人三個月前預約，怎麼能讓他失望？所以他看到時會不會『哇！』，那一聲很重要。」

這個為期半年的計畫，每週營業兩天，為了讓每次上場的甜點不同，蘇夏生選擇挑戰自己，「換了五十二個主題，等於在很短的時間內，你喜歡的、不喜歡的甜點全部都要做過。」對於消費者來說固然可喜，卻極為耗費心力，「常常想很久，到底要做什么主題？可能想了一天、兩天，決定的時候已經是當天早上。」也因此，只有在營業日結束當晚及隔天，他才有辦法好好睡上一覺，其餘時間則是不停思考與嘗試。他曾以捏陶的手法捏塑塔皮，遇上奶油、麵糰這種容易融化的食材，如果捏的力量不夠聚集，呈現不出碗型而一片癱軟，「有時候甜點一直做都沒有成功，就必須做到成功為止。」

甜點前製時期，讓蘇夏生絞盡腦汁，於是前一天盡量買齊食材，當天卻只用了十分之一的情況也曾發生；對於細節，甚至因為鐵製湯匙碰撞碗盤造成的聲音，而換為木湯匙。等到客人進門，又是另一場冒險的開始。「那時我準備一個箱子，裡面放了海綿，所以投了多少錢我不會知道，你就隨便投。」把換算價值與價錢的量尺交給顧客，這樣大膽的作風，讓蜂鳴的收入高高低低，甚至損益沒有打平，但他認為：「客人自願來讓我做實驗耶！客人來吃，然後給你評價。同時我做了兩件事，一是嘗試做自己以前沒做過的甜點，二是客人把這裡當打卡的空間，等於是一種廣告。蜂鳴在那個時候透過小賠的狀況，讓付出的等於是學費。」

二部曲：感受生活之道

隨著禪廚的結束，進入「道」計畫。這是個從追求細節的牢籠，進入隨心所欲的階段，甜點



2016年重新出發後推出的第一款甜點「萌」，是抹茶巧克力乳酪蛋糕，代表新計畫的開始。

回歸食物本身的質樸，而蘇夏生想做的是改變多數人的飲食觀念，「有很多人甜點拿回去就直接塞，我想透過甜點教別人怎麼吃甜點。」

蘇夏生舉日本人吃羊羹為例：兩個人配茶分著吃，慢慢享受，悠然地度過一個下午。「我最怕客人跟我說：『你上次的甜點好好吃，我一個晚上就吃完了！』甜點又不是對身體那麼好的東西，怎麼一下子就把它吃完！」他常建議客人適量，「人的飲食如果比喻成蛋糕，甜點只是上面

的一顆草莓而已，下面的主體是你的日常飲食生活，所以請（客人）不要每個禮拜都來找我！」他也改以精緻、小巧、少量為原則，例如南瓜乳酪蛋糕，放入健康的食材，南瓜的比例拉高，也不若外面動輒百元以上的定價，「這更符合我的道德概念。」

蘇夏生所指的飲食觀念，並侷限在甜點，而是整體。譬如食材，他用的是主婦聯盟合作社的雞蛋，「牠是放養的，依照雞喜歡在陰暗地方產卵的習性，在陰暗處放生蛋箱；但是市面上很多雞是關在A4大小的空間，一輩子待在那裡，覺得很不安心！」他更直接面對喜好追求低價食材的問題核心，「工作不就是为了生活？生活裡吃當然是很大的部分，結果把錢拿去買手機、買很多東西，然後在吃的地方盡量挑便宜的吃！」

甜點，傳遞的是一份生活態度，雖然不可能要求自己的作品百分之百被客人喜愛，蘇夏生反思：「討喜這件事情是很難的，也是沒有追求的。」每每介紹

完今日販售甜點後，他總不忘加上一句「請自備保鮮盒」，不向客人說教，將觀念付諸執行，直接表現於生活日常。

最終章：無言歌

二〇一六年農曆春節過後，蜂鳴休息了整整兩個月，四月重新開張之際，蘇夏生即宣布最後一

個計畫「無言歌」。「我希望退

去才有的成果。

到後面，盡可能不要用自己的敘述來左右你們的味覺。當我在無言的狀態底下，食材本身就會唱歌。」他回想先前吃到甜點師江舟航製作的太陽餅，「吃的時候就覺得這是一個非常溫柔的人做的甜點，當時非常感動。」他認為，「如果自己做的甜點能讓人沒有敘述的情況下就能有感覺、感動，那就成功了。」這是創作者把自己的靈魂也一併加進

宣告無言歌的開始，同時也意味著兩年後蜂鳴即將走入歷史。「我把每次的創作都當成概念的傳達。如果把甜點創作比喻成寫書，我在第一本書就把所有的概念都講完了。所以話說完了，就結束了。」那以後呢？「也許換其他的方式，學插花、茶道啦，走另外一個方向，說的故事也不相同。」

一日甜點教室



蘇夏生以母親喜愛的含笑花為發想，以輕乳酪霜包覆檸檬醬汁製作一款小塔，適合夏季品嚐，也符合他所倡議的甜點適量概念。（攝影／蘇夏生）

儘管蜂鳴每月盈餘並不充裕，蘇夏生還是想辦法行善。二〇一五年，他在臉書張貼訊息，針對低收入戶、單親家庭、失業者開設一日甜點教室，免費教做招牌布丁及杏仁瓦片，「如果想做善事，沒辦法給錢，這是我的能力可以做的事情，而且實際上會讓我開心。」

金錢對現在的蘇夏生來說，夠用就好，「你想要的東西越來越少，你就會發現花錢買不到這種滿足——你是一件好作品會覺得很滿足，你教別人做甜點他做得很成功、實際上也得到幫助，這樣的事情是賺錢沒有辦法得到的。我們現在還是要賺錢，可是賺錢就是支撐這間實驗室而已。」他很慶幸成立了蜂鳴，「我最近越來越清楚，自己需要的跟想要的到底是什麼。」



2014年5月9日，主婦聯盟合作社舉辦蔬菜農友研習會，鄭正勇教授與林碧霞博士（分別為第一排左一、左二）以產品顧問的身分出席，共同討論並解決種植過程中的問題。

談及共同購買運動草創先鋒的這群女人，其實個個大有來頭，裡面不乏具豐富研究經驗的專業學者，但面對組織經營只憑理想與熱情的結果是：共同購買前三年營業額雖有成長，卻一直處於虧損狀態。

無私的開始

礙於稅務問題與《合作社法》的限制，幾經波折下，一九九六

年大家有錢出錢、有力出力，共同集資成立綠主張股份有限公司（主婦聯盟合作社前身）。當時受陳來紅之邀協助帳務的黃利利說明，共同購買最初皆以班運作，班長多半是老師或家庭主婦，一到寒暑假幾乎停班，這一停大概有半年處於虧損狀態，「我雖然是念會計的，但我也會管理，後來拉我大學同學陳毓麟來幫忙。」

一九九七年，綠主張公司搬遷至臺北三重頂崁街後，所有

信念的經營

文／李婉婷

攝影／主婦聯盟合作社提供

的費用都是原來的三倍（包括房租），那時黃利利初估約三百萬元才能打平。擁有商業背景的陳毓麟分析，只靠現有的蔬果絕對賣不到三百萬，於是提議積極開發自有產品，包括豬肉、醬油、豆腐、水產、米粉、衛生紙……，許多主婦聯盟合作社的代表性產品來自當時。「那時我們各司其職，可是很多東西都是一起討論、一起完成的。我們抱著玩的心情，也沒什麼結餘，現在回想起來，那時每個人從自己專業的東西，一起合作。」黃利利分享。

例如曾為解決雞隻容易生病的問題，林碧霞博士自製天然甲殼素，提供雞農摻入雞喝的水中，替代抗生素、成長劑等化學藥劑，使雞隻勇健、不易生病，也讓產下的雞蛋更為健康。

開發產品除了從必需品出發且立基於經營考量外，陳毓麟認為更需要各種專業的協力，缺一不可，尤其共同購買要做的不是一般的買與賣，它就像一座橋梁，裝載了對美好生活的想像與信念，「像秀綾曾經在消基會工作過，除



了消費教育，對農業也有專業了解；美川對精障領域非常清楚；碧霞是農學博士，對蔬果類十分在行，還有麗芬、淑德、雅玟、產品部的德斌……，因為大家的力量才能開發順利。」

一九九八年開始，綠主張公司已慢慢穩定成長並轉虧為盈，林碧霞博士說過：「綠主張股份有限公司是一間不是公司的公司。」秉持著共有精神，翁秀綾與林碧霞博士分別卸下總經理與董事長一職，說服陳毓麟接任總

經理、黃利利接任董事長，以無私的氣度盡最大的努力，黃利利說：「因為這群婆婆媽媽們深信，消費可以改變社會。」

不放棄哲學

這群先鋒們抱持著支持本土與保護環境的單純信念不斷前行，現在論及有機農業、減碳酸鹽，如同平常事，但在當時卻彷彿天方夜譚，聽都沒聽過。

正當農藥猖獗、農友罹癌比例高，一九九六年林碧霞博士開始鼓勵農友們轉為有機栽培，後續推行減硝酸鹽運動，透過一堂又一堂的座談與教學，只要有人有意願了解或嘗試，她總會無私、熱情地一再教導與陪伴，例如遊說原住民種植有機蔬菜，一來考量在平地討生活不易，再者多數原住民自有土地，青年回歸農田進行友善耕種，對個人、部落、自然都是美事。

黃利利回憶，「她本身是博士，老實講博士這個頭銜還蠻管用，很多農友說：『那個博士叫我們不要一直噴藥、用藥。』她真的是一個一個、慢慢去勸農友不要用藥。」陳毓麟也說，「不管是和大家開會或是私下的約會，碧霞的電話如果響了一定接，好多農友直接打電話給她，『水果不甜哪、枯葉病啊、菜太老……怎麼辦？』然後碧霞就說：『我下禮拜去看一趟。』」如此不放棄的態度，讓每個夥伴無不感念。

堅韌的包容

共同購買運動上，林碧霞博士的剛毅著實可敬，夥伴們的眼裡，她的溫柔也表露無遺。談及她的好個性，黃利利印象最深的是推動減硝酸鹽運動，林碧霞博士與夥伴們花了三年，與許多專家學者、農友溝通後才被認可，是共同購買的驕傲！組織內卻有「開放硝酸鹽」的聲音，當時黃利利氣得直跳腳，林碧霞博士卻只是溫和地回應：「怎麼可以這樣呢？」碧霞就是這樣，很柔軟，我每次都說，碧霞妳怎麼不生氣！」尖銳的反應或許有立即性效果，但包容的力量卻能持續且深入人心。

「對於共同購買，碧霞曾講過：『共同購買實踐她很多理想。』她理想的東西就在共同購買裡，草創的這票人都有各自的理想，剛好就是共同購買讓她們實現了。」黃利利說，共同購買能成功轉型為合作社，正是因為這群人放下自我、認真投入，而且共同的理念清楚、目標一致，就這樣一路前進。」

全豬利用的躍進： 花蓮縣肉品運銷合作社

文／莊桓昌·產品開發部專員
攝影／花蓮縣肉品運銷合作社提供



花肉社的豬隻每3至4個月會定期採集豬毛和血液，確保無瘦肉精和藥物殘留。



兒時接受日本教育的吉群牧場主人徐溫火，談吐間讓人感受到文人的氣息。

牧場的團結

提起主婦聯盟合作社的豬肉生產者，相信腦海裡很快就會浮現信功實業，但可能要遲疑一下，才會想起還有另一個——保證責任花蓮縣肉品運銷合作社（本文簡稱花肉社）。為避免相同肉品有兩個以上生產者競爭，早期豬肉生產者只有信功實業一家，產品種類齊全，供應量也充足，然而當時並未供應豬腳，為解決社員對豬腳的強烈需求，因而開啟了與花肉社的社間合作。花肉社從二〇〇四年開始先後供應豬腳、黑胡椒鹹豬肉，始終維持兩個品項至今。

養豬業是臺灣的重要產業，屏東、雲林等中南部地區為養殖重鎮，相較之下，地廣人稀的東部就不那麼興盛，加上交通運輸等因素，當地毛豬價格比西部平均每公斤貴約四元。不過，也因養殖環境相對孤立、分散，一旦疾病爆發時，

東部較不易受波及，例如二〇一四年臺灣發生嚴重的豬流行性下痢（PED），只有花蓮地區躲過一劫。然而此前，一九九七年臺灣養豬業遭受口蹄疫衝擊，花蓮一群志同道合的豬農，希望透過成立合作社團結起來，串聯養豬、加工和銷售，花肉社因此誕生。

花肉社對品質的管控，從飼料開始做起。花肉社社員（大多數是豬農）所需的飼料，由其統一委託台東縣農會飼料廠，於空白生產線（不添加藥物的獨立生產線）生產製造，飼料配方則由動物科技研究所劉昌宇博士設計，屬花肉社自有配方，能讓飼料品質穩定，更杜絕藥物交叉污染的可能性。

牧場管控方面，花肉社嚴選來自蓮貞牧場和吉群牧場的豬隻，供應給主婦聯盟合作社。知名的「蓮貞豚」豬肉便來自蓮貞牧場，牧場主人龔文俊是花肉社首位理事主席，也是一位獸醫師。蓮貞牧場是臺灣唯一一家生產SPF₁豬隻的商業

牧場，要做到整座牧場維持無特定病原相當不易，須透過特殊的地理位置、豬舍設計、建置護城河，並嚴格管控人員進出及完善的飼養管理，才能杜絕外界疾病的入侵，但也因此能做到養殖全程不施用任何藥物的境界。

吉群牧場主人則是花肉社現任理事主席徐溫火，其牧場外表雖不起眼，甚至有種歷史悠久的感覺，但跟著徐溫火老先生的腳步走進牧場，才知道整座豬舍透過網室包覆，達到隔絕鳥和蚊蟲等病媒之效果，其他如生物防疫措施、舍內溫度調節、仔豬飼養管理等等，也都有其獨到的設計和操作方式，因此養豬成績在花蓮養豬業界是出了名的好。

合作的一大步

隨著社員利用量的成長，目前信功實業各部位豬肉和花肉社兩品項的供應量已逐漸無法

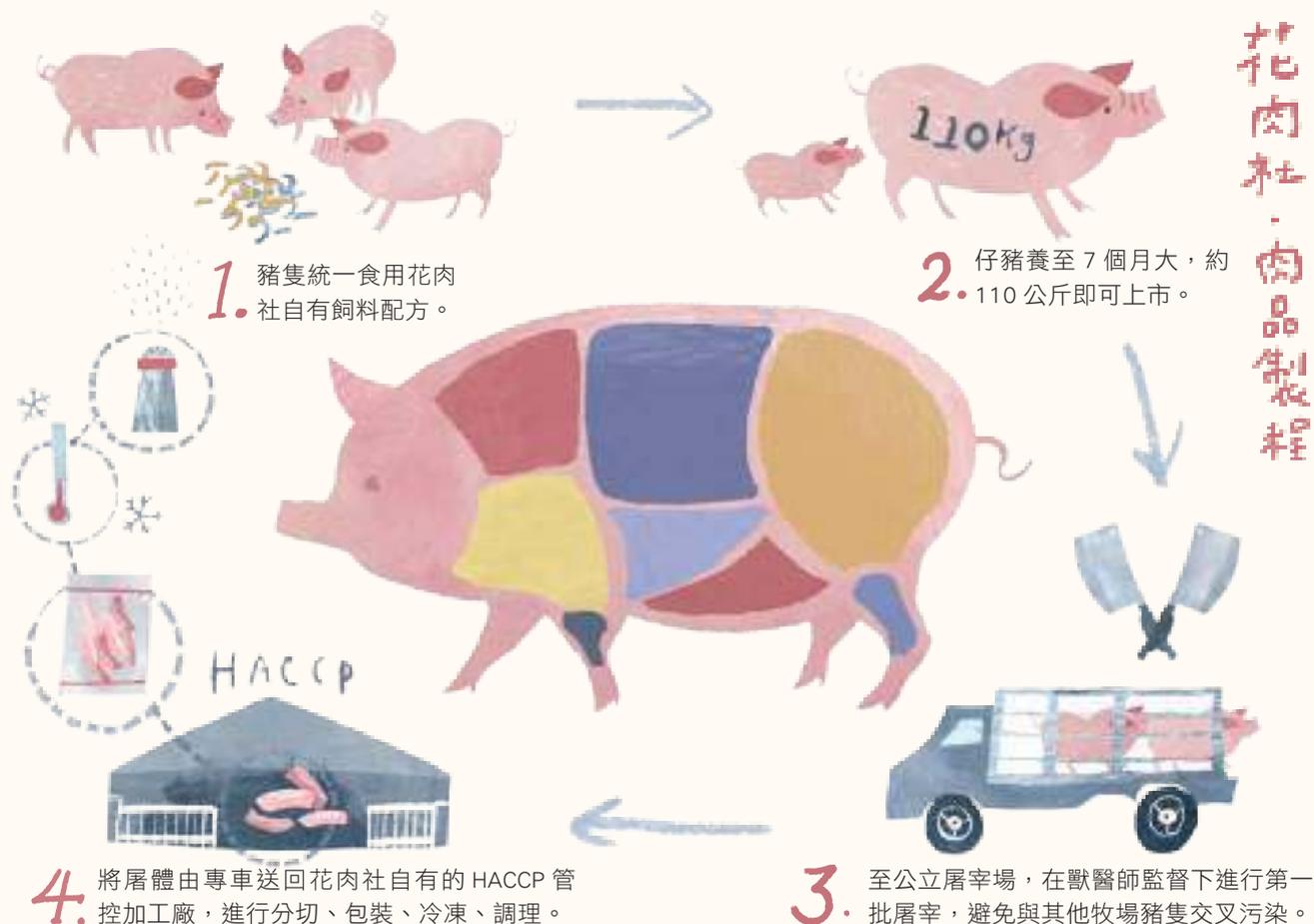
滿足需求，同時花肉社面臨豬腳供不應求，但其他部位肉品卻堆滿冷凍庫的窘境。由於豬腳只占一頭豬的一小部分，當對豬腳需求旺盛時，生產者為滿足需求會增加屠宰量，同時也會增加其他部位（如前肢、後腿肉等）的庫存壓力。

為協助花肉社解決各部位肉品供應失衡問題，合作社與花肉社再次確認每個生產環節，除維持原來自蓮貞牧場的豬腳、黑胡椒鹹豬肉，並指定新增豬肉品項來自單一牧場（吉群牧場），二〇一六年五月起終於開始供應小排丁、大里肌肉片、梅花肉片、帶皮五花肉片、小里肌、絞肉、肉絲、龍骨，共八個花肉社生鮮新品項，向全豬利用邁進一大步！

備註

1 即該牧場的豬隻皆未攜帶SPF (Specific Pathogen Free) 法定規範的特定病原。

花肉社·肉品製程



賞明月·饗團圓

文／郭亭君·企畫部行銷課課長
攝影／王慧思



賞月吃餅、烤肉配柚子，是多數人的中秋節回憶。在各種文化匯集的臺灣，從傳統酥皮的蘇式月餅、濃醇的廣式月餅，到近年推陳出新的創意月餅等各異其趣。然主婦聯盟合作社的月餅不僅是節慶產品，更期待透過共同購買，支持本土農糧、在地物產、公平貿易，將理念實踐於產品中。二〇一六年與生產者餐晚宴合作推出四款月餅——綠豆凸、黑豆蛋黃酥、咖哩酥及紅棗桂圓月餅，另有生產者好味兒的金鑽鳳梨酥，將在中秋節一一與社員相見。

餅皮選用本土小麥麵粉

合作社堅持指定使用臺灣小麥麵粉放入月餅皮中，添加比例為三·六%至六·五%不等，對經驗豐富的餐晚宴來說是頭一遭，嘗試多次才成功。由於臺灣小麥麵粉為中筋麵粉，灰份較多，按照原本製程做出的麵皮偏硬，延展度不佳，月餅都裂掉了。經過多次實驗，師傅們發現將醒麵時間延長至一般時間的兩倍，終於成功做出完美月餅。感

謝生產者的努力，讓中秋月餅支持本土小麥的理念得以實踐。

堅持手工熬煮糖漿

二〇一六年特別開發的「紅棗桂圓月餅」為廣式月餅，使用的轉化糖漿為餐晚宴師傅手工熬煮，轉化糖漿可讓月餅在烘烤後，呈現金黃色澤，口感濕潤、不乾硬。為講求效率，市售多使用食品原料行販售的現成轉化糖漿，餐晚宴經理周淑楨說：「使用現成轉化糖漿雖然便利，卻無法掌握製作方式及原料。」因此，餐晚宴使用檸檬汁、砂糖、水飴（麥芽糖）、水，親自熬煮，讓酸性檸檬汁將雙糖的砂糖轉化為單糖，完成後須靜置一個月，使糖漿完全作用完畢，風味醇和才使用。

無棕櫚油的月餅

選材的用心，從油品選用就能略知一二。餐晚宴不使用一般烘焙糕餅常見的棕櫚油，以價格較高的椰

子油取代，周淑楨提到：「棕櫚油使用在糕餅中，常會有一個特殊油味，破壞了糕餅的美感。我們也曾全部以無水奶油取代，但奶味太重，其他食材的風味全被掩蓋掉。經過實驗及顧客回饋，椰子油反應最佳，用在糕餅會入口即化，淡淡的椰油香氣，更能襯托月餅風味。」兩種油品在高溫環境皆穩定不易劣變，但椰子榨漿後，其他部分還可以進行二次加工，例如榨漿後含纖維的渣多做為飼料、椰肉可食、椰子殼轉做手工藝品，耕作法也相對更為友善。四款月餅及鳳梨酥皆未使用棕櫚油，其中綠豆凸及咖哩酥則添加椰子油。

二〇一六年中秋月餅從原料挑選、品質把關、到風味口感，皆與生產者討論再三，以媽媽做月餅給家人享用的心情來製作。周淑楨表示，合作社的月餅在市面上幾乎是難以量產的組合，而月餅製作過程繁複，一般主婦在家製作也較為不便。如此用心設計的月餅，結合所有人的心意，更期盼社員好好珍視，以實際預購支持計畫性消費與生產，降低節慶食物浪費，共同為零剩食努力。

2016 中秋節月餅預購



綠豆凸

83 元，3 入／條

奶素

少油、低糖的綠豆餡搭配綿密白豆沙，質素典雅、輕甜不膩口的傳統口味。



禮盒空盒 50 元／個

為降低包材浪費，外盒分開預購，盒內可放 3 條月餅。



黑豆蛋黃酥

140 元，3 入／條

奶蛋素

指定使用臺灣青仁黑豆、無藥物殘留鹹鴨蛋黃，市面上少有的黑豆內餡，蘊含整顆蛋黃，用料實在。



咖哩酥

115 元，3 入／條

奶素

指定使用綠主張豆麥醬油、公平貿易咖哩粉及薑黃粉，製成咖哩香菇鹹豆蓉餡，香氣十足，餅皮經多道繁複搓揉手續，製成金黃外皮。



紅棗桂圓月餅

95 元，3 入／條

蛋素

指定使用屏東農友沈福來的紅豆，搭配白豆沙、桂圓、紅棗，棗泥中帶有桂圓陣陣香氣，是甜而不膩的經典廣式口味。餅皮添加生產者自製的鹼水、轉化糖漿，使其鬆軟不乾柴。



※ 以上 4 款生產者為餐御宴，皆不使用棕櫚油，餅皮中部分使用喜願本土小麥麵粉。常溫保存 30 天。

預購時間

站 所 6/13 (一) 至 6/25 (六)

班個配 6/13 (一) 至 6/24 (五)

取貨時間

站 所 8/29 (一) 至 9/15 (四)

班個配 8/29 (一) 至 9/14 (三)

※ 落實計畫性消費與生產，預購後不上架供應。

金鑽鳳梨酥

330 元，6 入／盒

奶蛋素

生產者為好味兒，使用合作社指定農友的金鑽鳳梨，國境之南的艷陽，提供鳳梨良好生長環境。鳳梨熬煮後，酸甜滋味細細濃縮成百分百純鳳梨餡，不添加改良劑、人工香料，純以烘焙技術呈現鳳梨酥自然酥鬆口感，餅皮中使用部分喜願本土小麥麵粉。常溫保存 60 天。



「教育、訓練與宣導」是合作社七大原則之一，主婦聯盟合作社在不同層面，積極設計各類教育課程。只因打從心裡相信，唯有透過教育的過程，才能增進我們對現實的認識，促進彼此合作的可能。即使在合作社內對許多議題的方向存在不同意見，「教育」卻是我們最大的共識。這些年來各種討論教育的大小會議中，最關切的問題是：該如何吸引更多參與者？或者說，合作社該如何走出去？

二〇一五年十一月，參加香港樂施會舉辦的「世界公民教育在香港」四天三夜交流考察活動中，認識許多香港非營利組織，這些關注不同議題的組織有一個共通點——將民眾教育列為重點工作之一，他們深信唯有持續與社會對話，才能夠凝聚公民社會的理解，倡議的訴求才有落實的可能。

何謂世界公民教育

乍聽世界公民教育會認為這是個很玄妙的名詞，好大、好抽象，其實不然，它沒有絕對的定義，概略解釋為：「凡是身為世界的一份子（公民），你有義務知道與努力的事情。」貧窮、糧食、性別、氣候

合作教育向外走： 世界公民教育的三堂課

文／章雅喬·台中分社組織課地區營運專員
攝影／樂施會提供



拾荒體驗活動小組成員依設計路線沿線搜尋垃圾桶，尋找可食用卻被丟掉的食物，以及工作人員事前放入垃圾桶的「勇氣」紙條。

變遷等都是它關注的主題，香港樂施會近年來積極開發一系列給中學生或一般社會大眾的世界公民教育課程，將看似艱深議題，透過設計轉化，如戲劇引導或街頭見學，把各種概念融入其中。在香港樂施會的互動教育中心裡，我們體驗了一場長達五小時的活動，從眼睛看、耳朵聽、手觸、表演、討論等環節，一步步理解農民工與消費者、你我、社會的關係，藉由釐清關係，看見關係中有哪些不平等，又有哪些存在翻轉的可能。

第一課：感受貧窮

身在臺灣，對於貧窮、低收入戶，你有什麼想像？香港貧富差距大，貧窮人口占十六・九%，其中三分之一是老年人，香港政府對於貧窮人口也有類似低收入戶補助的方案「綜合社會保障援助計劃」（本文簡稱綜援），領綜援會被歧視，更白話說——貧窮，是會被歧視的。社會大眾常認為貧窮來自你不努力或不認真工作，但事實真如此嗎？

新福事工協會主要工作項目為幫助新來到香港的貧窮家庭。他們發現，貧窮的老年人最常從事的工作是拾荒，於是

設計了體驗課程，讓香港中學生參加。許多學生發現自己從來沒有留意過身旁有拾荒者的存在，再者，垃圾桶裡真的有好吃的食物。從而理解一個拾荒者的面貌和處境——雖然貧窮，但有尊嚴地努力生活。

下午的活動由關懷綜合援助聯盟（本文簡稱綜聯）策劃，我們分成五組，前往五個領取綜援的住戶家裡進行家訪，透過聊天了解香港的住屋問題，這些相對弱勢的族群，組織自己，培力自己，說出自己的故事，被訪問者本身就是「教育者」，用自己的故事教育其他人，這個過程是很重要的，讓我們了解，香港的住屋問題相當嚴重，「不患寡，患不均」，問題永遠不是不夠住，而是分配不均。

第二課：常民生活之旅

元朗有一個少數族裔聚集的社區，香港社會企業「愛同行」設計了認識少數族裔的社區小旅行，透過簡單的語言交流，與新移民拉近距離，藉此消弭彼此因文化不同而產生的刻板印象、歧視或偏見。

活動第一階段，須先學會以尼泊爾、斯里蘭卡、旁遮普語打招呼；再者，由領隊



石硤尾社區深耕多年的民社服務中心所設計的「糧友行動」，每日與攤商收集賣剩食材，透過義工或兼職人員整理分享給需要的人。參與者主要協助整理、均分食材。（攝影／民社服務中心提供）



認識少數族裔的社區小旅行須按圖索驥，與當地店家互動，嘗試買到圖卡中的物品。

講解不同族裔的背景、節慶與飲食文化認識街坊；接著，每組拿著發的圖卡詢問當地店家，嘗試買到圖卡中的物品；最後，每個人拿著書寫阿拉伯文或尼泊爾文的另一字卡詢問店家或路人，理解字卡上的辭彙，再用中文寫上物品名字、畫出物品。

第三課：教育應該走出去

教育不該只有唯一答案，而是藉由不斷發問與討論，去拼湊與參透各種現象背後的結構問題，才可能發展下一步改變的契機，這是世界公民教育非常重要的精神。學員參與其中時，透過當下的遭遇與討論，直接地「感受」社會問題背後的意義，以及身為世界公民該承擔的責任，是一種有效又有趣的教育途徑。

合作社的組成是為了解決共同需求而存在，如果大家認為教育也是共同需求，則需要放開心胸走出去，也許重新檢視課程設計，也許與不同領域的組織合作，例如為臺灣街賣者、拾荒者發聲的人生百味，幫助臺灣移工的 One-Forty 等等，或聯合正遍地開花的社會團體進行教育課程的設計，一定會看見更多！

「香港非政府組織發展與營運」交流活動，是香港樂施會專為臺灣非政府組織舉辦的培力課程，於二〇一六年二月展開，共計四天三夜，有廿位臺灣非政府組織工作者參與，內容包括認識當地非政府組織的發展現況、專案管理、政策倡議、籌款、機構管治等經驗分享。

細節的設計

從網路報名的那一刻，樂施會就不斷帶來驚奇。除了回填個人基本資料，還要回答一連串問題，以確保參加者對相關議題有過思考和想法，錄取者所代表的組織也多與樂施會的工作目標相關，這樣的設計顯然是為尋找潛力夥伴預作準備。因為每項活動都有成本，應該清楚找到相應的對象，才不致浪費有限的資源。

活動籌辦者是樂施會，旅程庶務如交通往返、食宿安排等等，則委由愛同行辦理，如此一來樂施會工作人員便可全心投入策畫

有清楚的願景， 才能帶著微笑前行

文·攝影／李修璋·現任第五屆台中分社社員代表



1

2 | 3

- 1 香港灣仔社區居民強力動員保留的舊公寓一藍屋和黃屋。
- 2 藍屋中的時分天地二手商店，物資來自各界捐贈，居民可獲取時分券來交換服務或購物。
- 3 藍屋中的香港故事館，陳列著居民參與都市更新抗爭過程的歷史物件。

活動內容，不必費神兼做導遊。找專業組織協力，不須每件事都自己扛，效果更佳。

實際的獨立精神

香港非政府組織中，樂施會最特殊之處是它的獨立性。其四大工作範疇為世界公民教育、發展項目（各式扶貧專案）、人道救援及政策倡議，每年兩億兩千萬港幣的資金需求，九十%以上來自大眾的小額捐款，因此非常重視與公眾的溝通。不到兩百名工作者，卻有如此龐大的工作內容及場域，如何辦到？即透過撥款資助及政策倡議。其他非政府

組織可向樂施會提案，只要理念一致就可獲得資助，也會派人參與討論與協助。

樂施會對計畫執行的完整度要求甚嚴，例如行政費用的合理比例，且同一主題最多補助三年。以香港在職貧窮為例，樂施會的做法包括分析政府數據、每年提出貧窮報告、民意調查三次以上、實況探查，並邀請真實人物分享、請名人共同呼籲、開辦展覽活動、拍攝短片等等，成功促使政府設立貧窮線、制定基本工資、推出低收入在職家庭津貼等政策，這些工作當然亦是與夥伴團體協力完成。

自覺的社區服務

此行唯一的戶外行程是灣仔社區巡禮。嶄新大樓的背後是都市更新不堪的一頁，原住者被迫四散移居，原有的地方特色及人情味一夕間瀕臨瓦解。居民開始組織發聲，搶救少數仍存有的舊樓，如藍屋、黃屋，是以外牆粉

刷顏色來稱呼的老公寓。藍屋中的時分天地二手商店，可以「時分券」取代貨幣交易。時分券以時間為單位，居民付出一小時服務可換取六十時分券，如婦女、長者或失業者，以其專長或勞力換取生活必需品，目前可供兌換的包括社區居民自製的保養品、家飾品。

時分商店、土作坊供應在地有機食品、社區服務中心推出的多元課程……這些都是聖雅各福群會社區服務中心推動的「社區經濟互助計畫」之一。整棟服務中心就是我們夢寐以求的生活會館，觀賞影片的沙發區、開放的圖書區、康樂用品和多采多姿的課程活動，這一切，不就是想像中的地區營運？

回程走過藍屋，看見居民們在街邊擺開幾張大圓桌，正聚在一起吃盆菜（類似火鍋，有特殊湯底，可自備喜好的食物放入），像臺灣鄉下的辦桌。再走十幾公尺，就是摩登時髦的皇后大道，新舊之間可謂短兵相接，都市更新的过程，要如何保有過往的聚

落情感和文化，若沒有重視公義的政府，就只能仰賴為個人權益奮起的人民了。

看見成長的方向

此次也稍稍接觸了世界自然基金會、香港社會服務聯會（本文簡稱社聯），並穿插六小時的社聯學院課程。社聯學院是香港社聯之下的一個部門，為香港非政府組織提供教育訓練，也是合作學苑可學習的典範。此次講題為策略計畫與執行，雖然是臺灣常見的商管課程，卻也體驗了社聯學院一日學生的滋味，拿到一張六小時的上課證明；另外也至僱用更生人的社會企業餐廳「韓食麵」用餐，課程安排緊湊而用心。

最後一天的心得分享作業，終於可以較深入了解各自組織的做法或困境，最多人提起的困難是資源匱乏，尤其倡議型組織。然而樂施會是怎麼成功的？鮮明的宗旨、細膩嚴謹的執行能力、富創意的互動式教育和籌款活動、

迅速確實的訊息回饋、建立協力夥伴的合作方式……，有太多值得學習的地方。

我一方面慶幸主婦聯盟合作社是經濟自立的組織，一方面也感慨非營利事業還有一段長路要走。四天早起晚歸的活動中，樂施會和愛同行的夥伴總是散放著熱情、帶著微笑上路，這才是最可深究的，我想是每一個人都清楚組織存在的意義和使命，每一天都自覺在實現理想的道路上成長，才能帶出那一抹微笑。



聖雅各福群會定期出版社區生活誌，提供社區交流訊息及當季課程活動。

又是個紫爆¹的豔陽時光。在這個只有徐徐薰風的時節，冬天的東北季風已遠，官方再也難將霾害的責任歸於島嶼以外的地方；我們必須認清：島嶼上的污染源，才是霾害的主要元兇。

居民的健康不能等

身在島嶼中部，周邊的空氣污染排放放大戶，除了位處雲林的六輕之外，離我們更近的，就是全世界二氧化碳排放量第一²的台中火力發電廠（本文簡稱中火）。

對於中火的高碳排、高污染所造成的空污問題，臺中市政府並非一無所悉。二〇一五年六月二十三日，臺中市市長林佳龍在臉書寫下：「台中火力發電廠每年產生的空氣污染物，占全臺中市整體排放量八成之多，已嚴重影響居民健康。台電雖承諾投入近百億元改善空污，十年後啟用燃氣機組，但十年實在太久，居民的健康不能等待！」

沒錯，居民的健康不能等！不要說十年，空氣品質只要紫爆一天就已經讓人痛苦難熬。

一天一萬公升的髒空氣

PM_{2.5}是指空氣中直徑小於二·五微米的細懸浮微粒，往往附著各種有毒物質，包括世紀之毒戴奧辛。人類的鼻腔，只能過濾粒徑十微米以上的微粒，而PM_{2.5}會穿過肺泡進入人體的血液當中，其所附著的有毒物質，也會跟著進入人體各處積存在體內，同時不斷刺激著血管壁，並傷害器官功能。

醫學研究已經證實，可深入血管的PM_{2.5}不只會引發呼吸道相關疾病，當空氣中PM_{2.5}五濃度增加，罹患心血管疾病、癌症的風險和死亡率都隨之提高。³世界衛生組織目前已將包括PM_{2.5}在內的戶外空氣污染懸浮粒子統統列入「一級致癌物質」。⁴成年人每天吸入約一萬公升的空氣，試想若都是充滿

預防性降載： 拒絕紫爆，捍衛呼吸人權

文／鍾瀚樞·主婦聯盟環境保護基金會台中分會議題專員
攝影／周家安



- 2016年4月28日，主婦聯盟環境保護基金會台中分會、台灣親子共學教育促進會、台灣健康空氣行動聯盟、爭好氣聯盟、台中市原鄉文化協會、彰化縣環境保護聯盟、彰化縣醫療界聯盟、中科汙染搜查線、台灣生態學會、台灣護樹團體聯盟、荒野保護協會台中分會等多個公民團體，聚集臺中市議會，要求中火固定實施預防性降載。
- PM_{2.5}沒有安全容許值，所以就算尚未紫爆，處於紅色、黃色、綠色等級的空氣品質仍須密切注意。圖為主婦聯盟基金會台中分會製作的空氣品質小旗幟。

高濃度PM_{2.5}的髒空氣時，我們將吸入何其大量的致癌物質？

PM_{2.5}·五沒有闕值

率先要求臺中市推動校園空氣品質旗幟宣導制度的本會執行委員許心欣指出，當大家意識到PM_{2.5}·五的危害時，可能會有一連串的反應。最先是開始懂得要戴上口罩；接著查看空氣品質監測網及下載空氣品質APP，了解霾害的即時數值與變化，調整外出活動安排；再來，可能出現空氣清淨機的需求。而跳脫單純的自保，願意走出來參加反空污遊行或記者會，撥打一九九九關切空氣污染，求中火降載改善，都是進一步的公民行動。

一般以為PM_{2.5}·五紫爆才有危險。事實上，正如長期關注空氣污染議題的葉光芄醫師所說：PM_{2.5}·五沒有闕值，吸入愈少愈好。所謂闕值，簡單來講就是安全容許值，也就是生物暴露在

化學物質中可接受的安全濃度。在環境保護署寬鬆的綠色等級中，就算處於低濃度，仍有健康風險。

拒絕大紅大紫

如林佳龍市長所言，中火排放的空氣污染物既然占臺中空氣污染量的八成，我們當然必須強烈要求：臺中只要六個空氣品質監測站的PM_{2.5}·五濃度超過三十五微克/立方公尺，中火就應實施預防性降載，避免惡化到紅色等級（超過五十三微克/立方公尺），以維護居民健康。

二〇一六年四月二十八日，中部地區十一個公民團體，共同在臺中市議會前召開記者會，表達對臺中市政府與台灣電力公司在立法院協調會上達成「六站紫爆後降載」共識的不滿，嚴正提出預防性降載的訴求。

當然有人會問：中火預防性降載，真的能紓緩紫爆的問題嗎？

對此，臺中市環境保護局即時空氣品質網站已經做出了回答。二〇一六年三月三十一日上午十點，臺中市五個空氣品質監測站達紫色等級，十個測站達紅色等級。十一點至下午二點，中火降載二十七萬千瓦，紫爆減少至僅餘一站，紅色等級減少至三站。然而下午兩點以後，降載結束，紅色等級又回升至六站。降載效果確實顯著。

臺中市議會依據《臺中市公私場所管制生煤及禁用石油焦自治條例》，四年減少四成生煤的規定，做出一年即須減少一成的決議。中火為臺中地區最大的固定污染源，倘要落實這個減煤目標，根本不必等到觸及警戒值，而是每天都該減燒一成生煤，降低發電量。如此逐步循序減量，才能落實減燒生煤的目標。至於要求實施預防性降載，避免空氣品質再出現大紅大紫的要求，只是在捍衛最基本的呼吸人權。

「居民的健康不能等待！」這句話猶在耳，我們在此鄭重呼籲：在減燒生煤降低空氣污染的

過程中，政府必須儘速以燃氣取代燃煤，做為無煤家園的過渡方案的危機。同時積極開發再生能源，並提高再生能源的比例，加速實現非核無煤家園的殷切期望。

- 1 PM_{2.5}濃度達71微克/立方公尺。
- 2 請詳<http://carma.org/dig/show/carbon+plant>（瀏覽日期：2016.5.13）。
- 3 相關醫學研究可參考世界衛生組織所屬的國際癌症研究署於2013年發布的《空氣污染與癌症》報告書。<https://www.iarc.fr/en/publications/books/sp161/AirPollutionandCancer161.pdf>（瀏覽日期：2016.5.13）。
- 4 國際癌症研究署公告的致癌物質分類表中，包括PM₁₀、PM_{2.5}在內的戶外空氣污染懸浮粒子，都已列為一級致癌物質。http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/List_of_Classifications_Vol1-115.pdf（瀏覽日期：2016.5.13）。

備註

大學的時候參加客家研究社，開啟了一種心靈的回歸，可以視為後來行動上返鄉的起點。在客家研究社透過閱讀和走踏，發現自己對故鄉認識的匱乏，對故鄉的地理、歷史、社會，甚至語言的理解，都是陌生而薄弱的。於是，為了讓自己有資格被稱為美濃人，決定重新學習美濃客家話，而重新學習語言的過程讓自己產生了一種「語言意識」。

語言及儀式的失落

人類社會面臨大量的生離死別，以及相互支持的需求，在人情網絡綿密的農村裡，尤其明顯。面對著生命的不確定性，因而發展出大量的儀式，使用於不同的場合，或祈福、或悼念、或歡慶，儀式通常是一種多元的呈現，有儀式、有音樂、有語言，繁複自成一個世界，常人不見得能夠一窺全貌，但儀式卻在人們參與的過程中，滲入血液，於是人們在獲得心靈撫慰的同時，也成了文化的載體，透過日常生活的運用，傳承了這些農村重要的文化資產。

曾參加一場傳統的客家喪禮，禮生全場以純正客家話引導，但明明是客家話，卻有太多部分無法聽懂，當下產生一種震撼，「原來客家話不僅可以被使用於日常生活，也可以用來和祖先及神明溝通，進入到儀式的層次，是那樣的



2016年3月5日，美濃開基伯公新年福和滿年福的儀式中，漸有中生代的參與。



農村文化的失落與斷裂

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

一種可以完全回應生活各種層面的語言；但到了我這一代，卻無法再像上一代那樣熟悉語言和儀式所代表的意涵，這意味著，這樣的文化正在失落……。」

語言和儀式的失落，幾乎是全面性的發生在農村的各種層面。

消失的接棒人

九二一大地震發生的隔年，我正在美濃愛鄉協進會工作，隨著一群學習美濃客家八音的夥伴，前往災區石岡交流。這群八音的初學者，在一群石岡的客家老者面前，演奏了生澀的八音，當時和其他的夥伴心中忐忑，擔心「初學就上臺表演，會不會讓人家覺得沒有誠意？」沒想到表演結束，我看到幾位老者紅了眼眶，當下大感意外，立即詢問原由，老者回答，「我們這裡在二十幾年前，婚喪喜慶就開始用八音盤仔¹了，沒想到你們南部六堆，還有人在那裡拉八音，而且這麼後生……！」

二〇一六年，旗美社區大學的工作夥伴們在金字面山下的一塊農田進行種植學習。聽聞附近的農民說，山腳下有個典雅素樸的金字面伯公，由於是第一次在這裡種植，於是決定前往唱喏²，結果在那裡遇見一位七十幾歲的老者，

正在金字面伯公處打掃，並且準備了豐富的牲禮也來唱喏。老者就住在附近，說伯公在他出世前就有了，少說也有一百年歷史，而他年輕的時候，就開始每月固定來此打掃並唱喏。

為什麼後生仔沒有在老者開始維護伯公的年紀，接下老者的棒子，以至於七十幾歲的他必須繼續下去？和失落類似的，還有斷裂。

文化的外流

有一回和一位壯年農民聊天，農民說，「小時候跟著父親種田，當父親說，『等等去噴藥！』我就會開始準備藥劑、噴霧器、藥桶、管線等相關器材，放在小貨車後面；但現在剛開始務農的青年，假使你跟他說，『等等去噴藥！』，他可能會直接去坐在副駕駛座！」

家裡離開基伯公直線距離不到兩百公尺，書房的窗口就正面向著開基伯公，不用特別記日子，只要八音傳來，不是滿年福就是新年福。記得大學參加客家研究社時，對山歌、八音並沒有太多感覺，沒有感覺就不會有感情，當時還一度覺得不安；但返鄉回美濃多年後，八音成了生活的一部分。旗美社區大學自創校始即開設「客家八音班」，兩個孩子也在小學時參加八音社團，參與每年的新年福和滿年福。只



2016年美濃開基伯公的祈福和還願儀式由福首們代表獻祭，圖中為福首群的林榮健理事長（右三）、古光明主任委員（右四）、宋茂雄管理人（左二）等人。

要在這裡生活，就能知道八音的美好！

問題是，沒有太多的中壯青年留在農村，傳統失去了承載和傳承的人，開基伯公以外的伯公，幾乎都面臨了重大的傳承危機。今日我們在農村所見到的一切，生命儀式、語言演繹、耕作方式和社會網絡，乃至於人情義理……，無一不是經過長久時間，人們彼此以及人們和環境互動，過程中不斷地嘗試錯誤而積累產生，這一套生活系統支撐了農村的存續，並且決定了農村的樣貌。傳統不見得要照樣搬到新的社會，然而即使是創造，也必然是建立在與傳統的某種聯繫基礎之上，是一種像土地的本盤。

對消費者而言，農村是食物生產的基地；對農村生活者而言，農村是他們安身立命之所。然而，農村此刻正在面臨一種逐漸的掏空，不僅人口外流，連土地也「外流」了，是整個農村結構的改變；原有的支撐系統正在流失，但是新的支撐系統在哪裡？這是在農村生活、關注農村的人，無法迴避的挑戰。²

備註

- 1 nga 盤仔，客語，釋義為「放錄音帶」。
- 2 唱喏，客語，釋義為「上香祭拜」。



金字面山是美濃和旗山的界山，山腳下良田一片，由土地之神金字面伯公在此守護，伯公則由鄰近的老者維護。

家庭米食運動

廚房和餐桌不僅是煮飯、吃飯的空間，還有許多愛心、價值在其中傳遞，而每個家庭各自的飲食文化中，蘊含著包容、協調、關懷、親密。

從家庭米食運動開始，讓孩子做中學感受——

米種與個性、米價與誠信、米食與環保……

以下三道米食料理簡單傳承日常生活的感動。

文／林如貞、林玉霞 插畫／Hui



早年市內的珍貴，節慶時才吃得到，如今平調味，讓人人都能分享的人情味，特別加入胡蘿蔔讓孩子不挑食，傳承了每個家庭的家傳口味。

第一式 媽媽的滷肉飯



1 胡蘿蔔、蔥切細碎狀。



2 胡蘿蔔、蔥、絞肉、黑豆醬油少許拌勻，用電鍋蒸熟，趁熱淋上米飯即可。

★ 絞肉可加入含有鬱金粉(粉藍色)更有飽足感。
★ 孩子們動手煮與同學分享，可引發不同煮法。

第二式 石碗粿

1 將水120毫升，在米米粉150公克，倒入盆中，攪拌均勻。

2 將作法1材料鍋隔水加熱成糊狀。



3 用石碗分裝，每碗約7分滿。

4 電鍋外鍋放1杯水蒸熟即可。

★ 可淋上「媽媽的滷肉燥」一起享用。

天然食米與傳統沖泡而成的米茶，讓感受溫和。泡茶、端茶、奉茶、品茶，呈現關照他人的禮儀。

第三式 糙米茶



1 約手掌量的米糙米洗淨、瀝乾，用小火炒至金黃色。



2 茶壺、茶杯先用熱水溫熱，炒香的米糙米放入茶壺，注入熱水，靜置一會兒即可。



初夏小野餐

食譜設計／葉展君

文／于有慧

攝影／劉忠

米造米
罐沙拉

材 料 糙米 120 公克、小黃瓜 1 條、牛番茄 1 顆、高荳適量、鮭魚 100 公克、罐裝玉米粒 150 公克。

調味料 橄欖油 50 公克、水果醋 30 公克、鹽 5 公克、黑胡椒少許、綜和義大利香料少許。

- 作 法**
- 1 所有調味料均勻混合，即是油醋醬。
 - 2 糙米洗淨浸泡 2 小時，電鍋外鍋放 1 杯水蒸熟，放涼備用。
 - 3 小黃瓜、番茄切小塊，高荳撕小片備用。
 - 4 鮭魚片抹鹽靜置 10 分鐘，煎熟後切小塊備用。
 - 5 裝填沙拉罐，自下而上依序放入糙米、玉米粒、小黃瓜塊、蕃茄塊、鮭魚塊、高荳。
 - 6 食用時淋上油醋醬即可。

近來，臺灣明顯吹起一股健康自然風，假日時三五好友或全家大小出外踏青野餐，已蔚為風潮。同樣是走向大自然，野餐不像露營，必須全副裝備，只要事前準備得宜，即可輕鬆享受陽光、微風中的輕盈聚會。

食譜設計者葉展君從小學時便開始下廚，不僅愛做菜，也愛研究各式食譜，空閒時喜歡從當令食材中尋找靈感，融入各家精華，創造自己獨特風格的菜單。這次的野餐設計概念，將年輕人喜歡的早午餐帶到郊外享用，

類似 Panini 的三明治、罐沙拉、烤雞翅，再加上夏日盛產的鳳梨做成焦糖鳳梨蛋糕。

「野餐是輕鬆的，卻不必是簡陋的。」要保持好心情、輕鬆出遊，葉展君建議野餐前一天可先做好蛋糕、醃漬雞翅；當日一早，先煮糙米飯、烤雞翅，同時準備沙拉和三明治的材料，煎培根、鮭魚；接著，烤三明治裝填沙拉罐，待雞翅烤好後即可悠閒上路，留給自己與自然更多相處的時間。

咖哩香烤雞翅

- 材 料** 雞翅 6 隻、優酪乳 50 公克。
- 調味料** 大蒜 20 公克、鹽 10 公克、糖 2.5 公克、米酒 10 公克、黑胡椒粉 5 公克、公平貿易咖哩粉 20 公克。
- 作 法**
- ① 大蒜切末。所有材料、調味料混和均勻，冷藏醃漬一晚。
 - ② 烤箱以 180°C 預熱 10 分鐘，放入作法 1 雞翅，烤 30 分鐘即可。



培根熱壓吐司

- 材 料** 培根 150 公克、牛番茄／黑柿番茄 1 顆、小黃瓜 1 條、莫札瑞拉起司 50 公克、萵苣適量、吐司 8 片、無鹽奶油少許。
- 作 法**
- ① 小火煎培根，煎至略焦黃後起鍋，對切備用。
 - ② 番茄、小黃瓜、起司切薄片，萵苣剝片清洗瀝乾備用。
 - ③ 吐司熱壓機預熱 5 分鐘。
 - ④ 吐司塗上奶油，依序排上番茄片、小黃瓜片、培根、萵苣、起司，放入熱壓機烤 3 至 5 分鐘即可。



焦糖鳳梨蛋糕

[炒焦糖鳳梨]

- 材 料** 去皮鳳梨 500 公克、無鹽奶油 30 公克。
- 調味料** 砂糖 40 公克。
- 作 法**
- ① 鳳梨切小塊備用。砂糖放入炒鍋內，以小火慢焙，過程中不攪拌，以免砂糖結塊。
 - ② 砂糖轉為咖啡色液狀後，放入奶油融解。續入鳳梨，以中小火煎至略軟並上色即可。

[焦糖鳳梨蛋糕]

- 材 料** 檸檬 2 顆、無鹽奶油 80 公克、蛋 2 顆、低筋麵粉 80 公克、泡打粉 4 公克、焦糖鳳梨適量。
- 調味料** 砂糖 40 公克。
- 作 法**
- ① 檸檬擠汁 10 毫升，將表皮用磨刀刨下、剝碎（不含白膜，會帶苦味），加入檸檬汁備用。
 - ② 奶油、砂糖放入攪拌器，低速攪拌混和。打至奶油呈淺黃色、糖完全溶化即可。
 - ③ 將常溫蛋 1 顆加入作法 2 油糖糰，拌勻後續入另 1 顆蛋攪拌。
 - ④ 麵粉、泡打粉混合過篩，與作法 3 材料拌勻，續入作法 1 檸檬汁拌勻，蛋糕液即完成。
 - ⑤ 將焦糖鳳梨鋪排蛋糕容器底層（鳳梨烤過會略縮水，儘可能排列緊密），倒入焦糖液。
 - ⑥ 續入作法 4 蛋糕液，輕敲容器使其均勻。放入以 180°C 預熱 10 分鐘的烤箱，以 150°C 烤 20 分鐘，待蛋糕冷卻倒扣至盤中，可刨些檸檬青皮屑裝飾。

