

台灣主婦聯盟生活消費合作社

綠主張

2015

J A N

136 期

農村文化 的 微光

苗栗苑裡
風中的蘭草香

嘉義阿里山
尋回祖先的作物

南投草屯
竹藝文化的新頁

高雄美濃
後菸草時代的野蓮





再散步一些時

沙灘迤邐

夕陽緩緩沉落

執子之手的初老身影

不斷拉長，拉長

拉回到年少時光

與子偕老的盟誓

共同望著

海浪正在退潮

退向遼闊的遠方

青春夢想追逐的遠方

我們終究沒有成行

將根扎在村莊的田園

尋常過日，平靜耕讀

守護小小的幸福

或有些不甘願，偶爾發作

質問生命只是這樣只能這樣嗎

其實這樣也沒什麼不好

那麼，就這樣吧

目送夕陽隱退，海面漸暗

海風吹送又有些寒冷

每一陣波浪仍如此纏綿

愛撫迤邐的沙灘

啊！請不要催促

容許我們再散步一些時

等到星光閃亮夜空

才踏著星輝離去吧

——吳晟，《他還年輕》，洪範出版



文·攝影 | 謝三泰

小米對我而言，長久以來都認為它是小米酒的原料，也是原住民的主要食物之外，其他的我完全不瞭解。二〇一三年常去茂林多納走動之後，才知道這是原住民穀物中最早栽種的糧食，而小米的收成好壞，決定當年的溫飽與否，甚至也是魯凱族論婚嫁不可缺的聘禮。

綠主張 2015年1月 / 136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 許秀嬌
編輯委員 吳梅相、李碧恬、沈立忠、林曼芬、林享玉、原友蘭、許秀嬌、張伶美、詹武龍、蔡青瑤、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 康淑媛
採訪編輯 朱安棋
文字校對 邱忻正、張伶美、陳民傑
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/hucccoop
美術設計 遠非設計企劃工作室
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

2015年，《綠主張》月刊改版了。如果你與我一樣是書本型讀者，習慣先輕輕翻開第一頁，再越過換到前排位置的目錄頁，應該感覺到閱讀重量的比例不一樣了，可以慢慢地呼吸中探觸、前進。特別的是，每期將邀請關懷台灣土地的作家，從文學的養分中溫習、凝鍊共同努力的這條道路。

回到這期專題，是來自一個生活消費者的直覺。所謂的支持農村，除了是一個環境、理念的範圍，更是一個農村文化多樣性的意涵。生活的原型來自聚落，在最初的獨立地理狀態下，彼此分工、分享生活所需。因此，食物、器物在特有的生活脈絡下，文化意義不同了。有趣的是，文化可以遷徙，如竹藝；也可能生根，如藺草就依傍在兩水之間。

誠摯地，邀請社員、社友們填寫閱讀意見調查，聽見彼此的聲音。

目錄

來自現場／

- | | | |
|----|--------------------|---------|
| 4 | 苗栗苑裡 風中的藺草香 | 文 康淑媛 |
| 7 | 嘉義阿里山 尋回祖先的作物 | 文 朱安棋 |
| 10 | 南投草屯 保青竹：竹藝文化的新頁 | 文 曾怡陵 |
| 13 | 高雄美濃 後菸草時代的美濃野蓮 | 文 張正揚 |

產品平台／

- | | | |
|----|------------------|---------|
| 16 | 淺談果樹管理—甜美果實的健康關係 | 文 林鎮宇 |
|----|------------------|---------|

合作二三事／

- | | | |
|----|------------------|---------|
| 18 | 菜籃子革命，由我們接手囉！ | 文 張雅雲 |
| 20 | FEC 自給圈：使命共同體的力量 | 文 陳民傑 |
| 22 | 蔬果值付標籤的設計意義 | 文 何四榮 |

永續經濟專欄／

- | | | |
|----|--------|---------|
| 24 | 轉變中的未來 | 文 李宜真 |
|----|--------|---------|

美好晚年專欄／

- | | | |
|----|---------------|---------|
| 26 | 老年經濟安全不只是個人的事 | 文 楊佳羚 |
|----|---------------|---------|

共同閱讀／

- | | | |
|----|----------|---------|
| 28 | 在農村裡溫柔老去 | 文 鄭雅云 |
|----|----------|---------|

圖說八道／

- | | | |
|----|-------|---------|
| 30 | 全魚、分切 | 圖 張智淵 |
|----|-------|---------|

主婦食堂／

- | | | |
|----|-------------|-----------------------|
| 31 | 遵循古法做健康的醃漬菜 | 食譜設計 許嘉生
文 劉玲琳 |
|----|-------------|-----------------------|

《綠主張》月刊長期徵稿

歡迎分享你的生活實踐，投稿信箱：
webb@hucc-coop.tw，信件主旨請註明：《綠主張》月刊投稿。文長以 1500 字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔 3 張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；若一稿多投，請註明。

勘誤

2014年12月135期〈合作社的綠電行動方案思考〉一文，第2頁圖說更正為理事吳梅相、社代詹琪芬、職員劉玟君、林欣穎等人共同提出「合作經濟社員教育行動車」行動方案，特此更正誤植。

月刊與網站閱讀意見調查

2015/1/1-2015/2/28
http://www.hucc-coop.tw/15744



免費送神秘小禮!!!



苗 栗 苑 裡

風中的蘭草香



文 · 攝影

康 椒 媛

一九五〇年代，新竹至彰化沿海一帶的女性多以蘭草編織為業，當時蓬勃的程度，甚至在編織重鎮苑裡早期就傳唱著一首「不重生男，重生女」的歌謠。以傳承蘭草文化為理念的台灣蘭草學會，葉文輝理事長說起兒時的苑裡幾乎是以蘭草為家庭主要的經濟來源，他回憶：「睡覺前媽媽、姊姊還在編，睡完一覺起來媽媽、姊姊也還在編。」忙碌時節，婦女們的收入比丈夫還要多也穩定，也有男性會在農閒時跟著編織。

苑裡婦，一何工，不事桑蠶
廢女紅，十指織織日作苦，得資
藉以奉翁姑，食不知味夢不酣，
人重生女不生男，生男管向浮梁
去，生女朝朝奉旨甘，今日不完
明日織，明日不完繼以夕，君不
見千條萬縷起花紋，織成費盡美
人力。

— 蔡振豐，〈苑裡蓆歌〉

家鄉的香味

清朝雍正年間，苑裡的平埔族其中一支道卡斯族的婦女發現了當地特有的三角蘭品種，其柔韌

的質性適於綁縛、製作提袋、析成更細的纖維，也開展了蘭草編織的生活文化。蘭草的吸濕、透氣性強，經過日曬具有香味可作驅蟲之用，隨後發展睡臥用的草蓆等貼身織品，葉文輝補充：「吸濕性為一般草種的二至三倍，蘭草的香味是，草在香味就在。」由於質感細緻，海與陽光相合的草香歷久不散，普遍受到喜愛，清朝開始已是外銷主力，經常做為貢品、伴手禮，從大甲的大安港出口至中國廣東、廈門一帶，甚至上海、北京等大城市。

為了便於管理與採收，於是將野生的蘭草轉作於水田。一九〇八年，植物學家島田彌市在其《大甲蘭及同製作品調查書》中提出，蘭草適合生長於苑裡溪以南、大安溪以北之間距離不到二十公里的範圍，生長條件讓整個蘭草產業鏈更為緊密，得以家庭農業的規模持續。

葉文輝說：「小女孩六、七歲跟著母親學習編織，男孩跟著父親種植，家裡要用多少蘭草，自己種；所以苑裡的蘭草沒有大面積的種植。」以單純的一戶家庭來估算，每戶每年約能編織二千斤的乾蘭草，約需一分地；為了保存完整的產業文化，台灣蘭草學會持續復耕蘭草，二〇一四年的種植面積達二、三百坪。

文化關係的傳承

隨著一九四五年日本戰敗以及其內需蕭條，一九七二年日本與台灣斷交，彼此之間自日治時期往來建立的通路逐漸消失，而台灣的內銷市場尚薄弱。一九七〇年代，台灣的石化工業萌芽開展，塑膠製品快速取代手工織品，原本以操持家務、手工業為生的婦女放下手邊工作，大批轉往工廠就業。三、四十歲以下的年輕一代，已經難有跟著母親編織蘭草的兒時經驗了。

山腳社區發展協會以發展社區永續的關鍵產業為目標，先後成立台灣蘭草學會、愛蘭工坊，有別於過往年代以蘭草經濟價值為優先，也將產業文化應蘊涵的社區文化、家庭文化之傳承意義凸顯出來。七十六年次的林宥均已 在協會服務兩年，照顧父母是她回鄉最原初的考量，林宥均說：「蘭草是用看的傳承，看媽媽怎麼做，在身旁跟著做，假設有一天媽媽不做了，其他沒有學到的就是不會了。蘭草，根本上是緊密關係的傳承方式。」文化是生活記憶的累積，傳承的是一種關係的文化，母親與女兒之間靠著



01



02



03



04



05



06

01 面紙盒上罩原本於下面加束帶作為綁束面紙盒之用，客人希望有一體性，因此加了底蓋，完成需時二天。

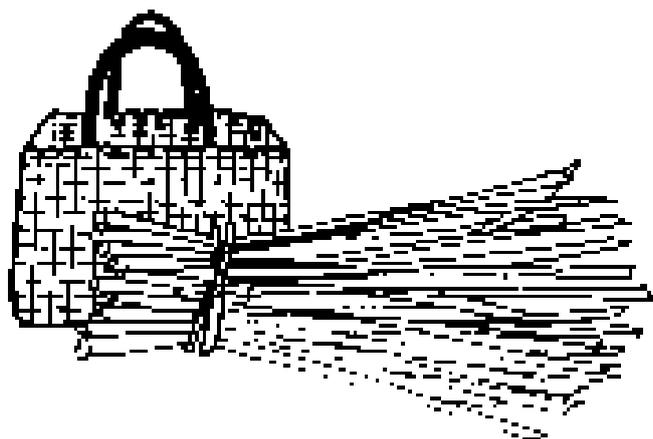
02 藺草收割後須經過四至五天日曬至完全乾燥，期間不能淋到雨，一遇水就成為瑕疵品。

03 雙層圓坐墊、方坐墊。早期由收購的販仔提供編織式樣的樣品讓婦女照著編織。

04 日治時期，出口至日本的提袋主要是製成席塊仔或草板仔的面料，送至日本加工成品。台灣藺草學會裡的編織師傅也會先編好面料，再裁切成需要的尺寸。

05 編織時，可用磚塊、木夾條壓著固定住才好編織，特別是製作小型織品。此為最單純的平面編織一壓一（底一）織法，即取上下各一枝草交叉編織。

06 編織前，須先依織品需要的細度以細針進行析草，苑裡的三角藺一般可析成三根纖維。析好的綁成一束，放在石板上，噴濕後以木槌搥草，將草搥軟後再將草揉散。



眼色學習編織，家戶之間靠著編織維繫整個村莊的發展，夫妻之間也由於藺草而息息相關。

下午三點多，門外傳來響亮的跑步聲，山腳國小的學生每週一次來到台灣藺草學會開始鄉土課程之一的課後學習，孩子們紛紛放下書包，找出自己上個禮拜的作品，跟著編織阿嬤席地而坐學習編織，一個孩子說：「做好要送給阿嬤！」隨著起風，飄著一股草香，冷冽振大的風也吹不走這種家鄉的味道。



07



08



09



10

07
 種植蘭草如同種稻，需水生環境。承襲傳統種植方法，四周間隔四十五公分的距離，每四、五株一穴，當天就能生得三公分高，隨著地下莖延伸發芽，繁殖很快，長滿所有的株距之間，收成時已是滿滿一片，密度讓蟲無法生存，因此不用農藥。適度的肥份管理，一年一期作可三收，農曆過年前後插秧，國曆六月、八月、十月各有一收，前二收時留著草根繼續生長，以上割除；其中二收品質最好，較無初生之時的成長壓力，已有基礎之中只須努力吸收陽光往上生長、往下茁壯根系，收成平均可達一百八十公分長。（圖 | 台灣蘭草學會提供）

09
 早期，苑裡的家家戶戶裡可見婦女們低垂著頭、席地而坐編織蘭草。如今，設立在山腳社區慈護宮的台灣蘭草學會，每個工作天都有近二十位蘭草編織師傅席地編織，趕著訂單。除此之外，苑裡火車站附近的天下路一帶，其中最為聞名的謙昌、振發帽蓆行，仍在收購苑裡鎮邊緣村落的家庭織品。

08
 趁著好天氣，慈護宮外的空地鋪著已編好、略濕的織品，編織師傅彭秀霞說：「太陽是蘭草最好的朋友，不時拿出來曬，就是最好的保養方式，別無他法。」也讓尚呈青綠色的蘭草轉為金黃色，乾了後再燻以硫磺上色，也比較不會有蟲蛀問題。台灣蘭草學會裡負責蘭草材質研究的鄭巧郁正在初步實驗，當蘭草發霉後擦除，恢復原本乾燥的狀態，色澤是否有變化。她說：「整理材料的過程，會散落一些，編織阿嬤會一根一根撿出來。」早期蘭草是珍貴的材料，除非是死尾（從土裡往上長出的部分）很容易斷，才會捨棄，也讓她更珍惜這個材料。

10
 台灣蘭草學會裡最資深的編織師傅劉彩雲，三十一年次，國小三、四年級時開始幫忙，功課寫完就幫忙做，那時母親常做五尺寬的草蓆，劉彩雲說：「做兩三件草蓆，過年時做衣、買鞋都有。」編織蘭草是要能坐得住的工作，「坐著最辛苦，手也會痛，要不時伸一下。」光是編前整理蘭草（包含勒草、剝草、折草、拋草、揉草等工序）就要一兩天了。目前學會裡最年輕的編織師傅是一位四十八歲的媽媽，其他平均在五十五歲以上。林宥均說，苑裡街上還有一位九十二歲的阿嬤在編織。

尋回祖先的作物

嘉義阿里山



文·攝影
朱 安 棋

茶山部落位於嘉義縣阿里山鄉，是最年輕的鄒族部落，茶山在鄒族語稱為珈雅瑪 (Cayamaxana)，意指山腰上的平原，珈的發音近似日語的茶，而雅瑪又是日語的山，於是自日治時期這裡就被稱為茶山。台灣光復後才由當時的鄉長高一生鼓勵族人移居至此。部落臨近嘉義大埔，以楠梓仙溪為界與高雄那瑪夏相鄰，很早便有布農族與漢族移入。

二〇一四年八月，我曾造訪那瑪夏，此地名是卡那卡那富族語，意指河流經過的美好之地。日治時期，人類學家森丑之助將他們歸屬在阿里山的曹族，後來曹族正名為鄒族，他們又被稱為南鄒，而茶山部落的鄒族則為北鄒。直到二〇一四年三月，卡那卡那富族才從鄒族獨立出來，他們與布農族混居，大部分人的母語是布農語。儘管當時同被稱為鄒族，但彼此的語言與飲食習慣都不同，茶山部落的居民也很納悶為何會被歸為同一族。

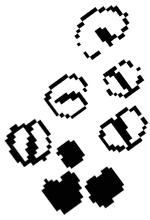
尋找一條善待土地的路

茶山部落是莫拉克颱風的受災部落之一，居民安啟信說，部落裡的老人家有生以來不曾見過這

樣的災。雖然無人傷亡，但小溪變成寬數十公尺的河流，渡河得靠流籠，聯外道路中斷，另開的一條新路由於坡度過陡，遊覽車進不來，觀光客流失，部落賴以為生的觀光產業不得不轉型，災害讓族人的眼神裡不再流露盼望。這是促使安啟信成立產銷班



茶山雜糧產銷班合照，第一排由左到右依序為：安啟信、莊隆盛、劉南英、陳金玉（副班長）、武秋微與溫玉鳳孫女汪麗晴、溫玉鳳、汪鳳光，第二排由左到右依序為：石通文、莊萊德。



的原因之一。災後，一位醫師娘透過朋友的介紹來到茶山部落，她分享：雖然不缺錢，但她怕死，而疾病通常都是嘴巴吃進的食物所造成的。這番話讓安啟信思考如何用誠實、有良心的方式善待土地、生產食物，因而走上有機耕種的道路。

茶山雜糧產銷班成立於二〇一〇年十月，擔任班長的安啟信同時也是部落中長老教會的長老，在成立產銷班前，他主要從事農耕與建築的工作。安啟信召集部落裡有意願的人共同耕作，雖然班員來自不同背景的家庭，初期需要磨合，但人多可以分攤較為沉重的農務，減輕個人獨立耕種的負擔，班員武秋微分享加入產銷班兩年多的心得：「心有成就感，覺得很好，很快樂一起工作。」到二〇一四年為止，產銷班已經運作四年，曾經遇到缺乏資源、如何將產品推廣出去的困難，安啟信很感謝社團法人台灣美門關懷服務協會劉南英理事長在這方面的協助，讓他們可以無後顧之憂地耕種。

將小時候的作物種回來



劉南英曾經在茶山部落居住十年，種植芋頭與麻竹筍供應主婦聯盟合作社，因而開啟了茶山部落雜糧產銷班與主婦聯盟合作社之間的合作關係。產銷班剛成立時大概有十幾戶參加，部分班員因為無法馬上拿到報酬，覺得收入不穩定而離開。班員普遍年紀較大，因此採取較為自由的工作模式，會隨著班員的身體狀況調整工作。安啟信期望產銷班有穩定的收入，讓年輕人看見根留部落的希望，願意加入一起工作。目前安啟信的兒子安嘉明也加入這個工作行列。

產銷班主要種植糯小米、白薏仁、香糯米、紅糙米等原生種雜糧作物，安啟信說明，這樣的選擇是為了將小時候的作物種回來。不只一位班員表示小時候看到的農作物，幾乎已經在阿里山消失。此外，原生種作物較耐乾

旱，適應力較強，適合種在部落的土地上。安啟信說，只要早一點將白薏仁種下，可以長到屋頂高；三十幾年前他曾住在北四村（達邦、特富野、樂野、來吉部落）看見老人種植香糯米，因為不想讓這種作物消失在部落中，安啟信向老人要了種子帶回部落耕種，莫拉克颱風後轉由產銷班接續。產品開發部課長鐘元鴻補充，部落留種是一種選種機制，會讓作物更適合當地的風土。

產銷班主要的農務還是以人工為主，對年長的班員來說是不小的體力負擔。例如：種植糯小米最辛苦的地方在於種籽小，加上小米成熟時附近沒有其他作物，鳥害程度遠勝於水稻。目前產銷班多以人工驅趕，在田區建造一個涼亭，於鳥害頻繁的季節製造聲響阻止鳥吃小米的種籽。然而即使過程辛苦，這分為部落留種、留根的心意，分外令人動容。

產銷班的糯小米一年一作，收成後視情況種植香糯米或白薏仁，此為香糯米收割後的田區景色。



鋤頭 tu'u

鄒族所使用的鋤頭前身是薄型打製斧鋤型器，根據人類學家鹿野忠雄的調查，「當時的泰雅、布農、鄒族均稱它為鋤頭，且謂曾經將其縛在鉤狀的木棒上當作小鋤頭用。」¹ 茶山部落的鋤頭是由木材與鐵片製作而成，選擇主要枝幹上的 L 型旁枝，在短端加上鐵片、長端綁上木柄，就是一把好用的鋤頭。現在的鋤頭皆已採機械化製作，所以手工鋤頭成為展示用品。



腰刀 poyave no sungcu

石通文是一位獵人，隨身帶著腰刀。腰刀與一般刀具不同之處在於魚肚形的刀身，刀柄以麻線纏繞，是鄒族男子必備的工具，平時繫掛在左腰間。除了可以制伏獵物外，也可以開路，更是割麻竹筍的好幫手。



背籃 yungku

背籃是鄒族人割麻竹筍必備用具，由於孔隙較大，以盛裝農具及生活器具為主。「背帶繞在頭上，重物則馱負在背部，這是鄒族負重常用的方式之一。」² 班員莊隆盛說明，依照年紀與負重量有不同尺寸，喇叭型背籃是鄒族為了適應高山地形而發展出來的，一方面平衡身體重心，一方面易於擺放於坡地。早期鄒族婦女以斜紋法編織籐條，現在多以方便取得的堅硬尼龍繩編成。



涼亭 hutu

因為鄒族有分享文化，會在住家外面設置涼亭，若有朋友來就可以在涼亭裡聊天聚會，亭內掛著主人招待的水果，只要說一聲鄒語的謝謝 (aveoveoyt)，就可以自行取用。



杵 suhngu 與臼 pngiei

筒型臼在原住民各族中是很常見的器具之一，但各族的形式略有不同，主要用來搗小米。莊隆盛示範以手握杵，用力研搗臼中的糯小米，由於糯小米具有糯性，不斷研搗就成了麻糬，莊隆盛說明，在產銷班沒有脫穀機之前都是使用杵與臼來做脫穀的動作。



備註

1 鹿野忠雄原著，宋文薰譯。1984。《臺灣考古學民族學概觀》。台中：臺灣省文獻委員會。

2 作者不詳。年代不詳。〈籠（籐背籃）〉。《數位典藏與數位學習聯合目錄》。

<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/2f/9a/32.html>（瀏覽日期：2014.12.8）。

南投草屯

保青竹：竹藝文化的新頁



文 · 攝影
曾 怡 陵

企畫部專員



南投縣是台灣竹製品的生產重鎮，其東南方在日治時代因連綿的竹林景觀，被命名為竹山。一九四五年到一九六〇年間，台灣從事竹藝加工業的人數達兩萬，投入原竹、傘柄、竹藝飾品等外銷品，以及國內斗笠、畚箕等農具的生產。隨著塑膠製品普及，輸出品到一九六〇年代轉為椅墊、竹簾等產品。一九七〇年代後，日本因國內工資增加等因素，紛紛來台灣投資並開發技術，外銷品以竹家具、竹蓆等為主。一九八〇年代中期以後，國內生產成本提高，業者紛紛外移。²

走出竹產業的創新路

「現在有辦法的竹農都改種茶葉，山上的竹農除了產竹筍外，幾乎沒有在從事成竹的生產。年輕人都不進來，竹農的年齡層保守估計在六十五歲以上，有些幫我砍竹子的都七十歲了。」竹產業面臨竹農高齡化的窘狀，關聯產業如生漆早已消逝；

一般為了防髒、美觀及阻隔濕氣，竹器會塗裝木工漆，餐具則多半使用PU漆（優麗漆）或自然漆（即生漆）。人稱「保青竹博士」的竹材專家林群涵描述早年台灣的生漆產業：「以前埔里有很多漆樹林，都銷日本。會在漆樹上刮出V字形，然後插入貝殼，一大早三、四點就要開始採收。因為要很多人力，還要特殊的採收時間，加上之後日本下單量萎縮，這個產業就沒了。」

不畏產業沒落，林群涵在一九九〇年於南投草屯成立「竹采藝品」，除了沉浸於藝術創作外，也開發各式文具、茶具、花器、家具等生活器具。在大陸和東南亞的低價競爭下，扎實的學術背景和獨到的設計眼光讓他得以在嚴苛的產業環境中保有一席之地。

一九八二年從台灣省立嘉義農業專科學校五專部森林利用組（現國立嘉義大學森林暨自然資源學系）畢業後，林群涵就讀國立中興大學森林研究所和博士班，選擇鑽研冷門



林群涵從事竹材研究和竹工藝品的開發已逾三十年。

一般研究室裡有種標本保存的技術叫做永久標

竹材的保青處理

此外，他也研究竹子塑形的可能性，「我要什麼樣的角度就先把它彎好，將來稍微整理加工就可以組裝了。」林群涵用水管模先將形狀塑好，套在竹子外面，希望能有效率地解決加工費時的問題。

的竹材。唸研究所期間觀察到產業衰退的現象，林群涵努力發展竹材的多元應用，希望延續竹工藝的生命。不同於木材有橫向組織，染色時色料可以輕易進入木材內層，竹材在染煮時只有外表染色，內層頂多吸入少量色料，呈現斷斷續續的絲狀色紋，無法呈現木材俐落的染色效果。他將染料帶入中興大學的惠蓀林場，用打點滴的方式，抓住竹子在春天快速攫取養分的特性，讓染料有效地滲透。「但是染料畢竟會滲漏，滴在山林裡，這是我比較不喜歡的。」

本，將葉子泡在藥液裡，保持綠色的外觀。「那為什麼竹子就沒有人這樣做呢？」林群涵於是一頭鑽進竹材的保青研究中。

保青的原理是將竹子中葉綠素的鎂和藥劑的銅置換。三年生的竹材先以氫氧化鈉煮沸，與竹皮蠟質層起皂化作用，水洗去除表皮層的雜質，此過程前人稱為除油處理，實際上是除蠟作用；之後進入保青程序，將竹材浸泡在含銅藥劑中三十到四十分鐘後起鍋，保留其中的葉綠素b，使竹材呈現蘋果綠的色澤，同時經過保青處理的竹材硬度也較高。

二〇〇〇年左右，媒體報導市面上的綠色竹子含毒，林群涵受到波及。



01



02

事實上，當時報導中的有毒藥劑指的是廣泛用於木材防腐處理的鉻化鉍酸銅（CCA），而林群涵在研究之初便已排除這項被歐美禁用的藥品。他只能藉由展覽等場合與客人面對面溝通，導正觀念。

天然環保的綠色材料

從學生時代林群涵便努力跳脫傳統思維，試圖為逐漸衰退的竹產業找出生機。他多次擔任社區大學、國立台灣工藝研究發展中心的竹藝教學講師，傳承竹製品的傳統技藝；現在，他不定時參與世界竹會（World Bamboo）舉辦的研討會，與世界各地的學者交流。

林群涵表示，這幾年世界各地對竹子的共識就是環保。許多業者找上他，將竹材納入文具、手機外殼等周邊電子產品開發的思考中，希望能塑造環保的形象。相較於木材從栽種到適合伐採至少須等待三、四十年以上；竹子從竹筍到成材最長約五年，輪伐期短。另外，每公頃孟宗竹碳素貯存量為三十五至五十噸，相當於吸收一百二十八至一百八十三噸的二氧化碳³。「竹林的經營法則是要保存較健壯的三年生竹子，砍四年的，若超過七年都不砍，表示這個竹林沒有在經營，竹林會衰退萎縮。」行政院農業委員會林業試驗所陳財輝研究員補充，竹林必須進行

01 竹采藝品的工作室負責保青竹、管材竹製品及積層竹盒的生產。

02 保青處理的藥槽。

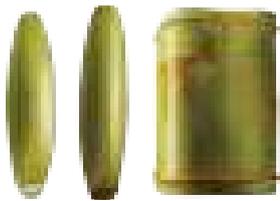
適度的伐採，否則其外圍將逐漸入侵，涵養水源能力較佳的闊葉林，造成對生態環境的負面影響。以桃園石門水庫集水區的大面積桂竹純林（屬散生型竹林）為例，由地下莖、竹頭、鬚根構成的緻密網狀連結，會造成生物多樣性低、土壤涵養水源的功能下降等狀況，竹林裡的枯竹、老竹喪失經濟利用的價值，加上雨水較難入滲土壤，落葉分解度差，亦是土地可循環性利用資源的浪費。因此適當地管理竹林，運用竹材製成生活民具，可以是一種友善環境的再利用方法。

備註

1 林漢梁。2000。《竹山林業史誌》。南投：頂林林業生產合作社。

2 南投縣政府文化局竹藝博物館網站。http://www.nhcc.gov.tw/bamboo/02_gu/01_list.asp (瀏覽日期：2014.12.18)。

3 林子晴。2012。〈林試所研究：適度砍竹有助碳儲存〉。http://e-info.org.tw/node/81002 (瀏覽日期：2014.12.18)。



2013 年主婦聯盟合作社「日日茶生活」推廣活動的紀念品，採用林群涵設計的茶則。



竹蟬茶則、香座和方竹茶罐

竹蟬茶則獲得 2008 年「國立台灣工藝研究發展中心」的「優良工藝品獎」。茶則取材自方竹凹陷處。林群涵表示奮起湖有很多小方竹，頂多三至五公分口徑。他的作法是做好模型，套住大小合適的竹筍靜待一兩個月後拆模。遇雨竹子的體積會增加，中間會陷得較深，若遇乾旱則外型較為平整，便無法取得竹蟬茶則的材料。

因為材料取得不易，成本極高，在客人的建議下開發出用兩片竹材膠合起來的香座，得以量產。



圖 | 林群涵提供

原子筆和鋼筆

由左至右分別為保青竹原子筆、煙燻竹管原子筆，以及擁有保青竹和未經保青處理竹篾交織而成的竹編筆身的鋼筆。竹管受限於金屬配件的大小，一枝兩百多公分長的竹子可能只有二、三個節可以使用。林群涵委託竹農挑選適合的竹管，但往往無法精準篩選，一批五百多根的竹材只產出一百支筆。

竹編筆則不受此限，但編織費時，三十公分見方需五到六小時。

竹製食器 保養小訣竅

林群涵常使用橄欖油來保養竹筷等食器。提早讓竹器吸入可以食用的油脂，填滿纖維的空間，適度阻絕進食過程中食器接觸的湯湯水水，降低發霉的機率。



圖 | 林群涵提供

玉竹茶盤和保青竹果盤

以保青竹膠合而成。每次伐採下來的竹材瑕疵率都很高，因此須篩檢出外皮完整的竹材，再進行保青處理。保青竹器在室外可保持八個月不褪色，室內則可以保持十年嫩綠。



後菸草時代的 美濃野蓮

高雄 美濃



文 · 攝影
張 正 揚

高雄市旗美社區大學主任
美濃愛鄉協進會常務理事

旗山和美濃是高雄市旗美地區的兩個人口最稠密的鄉鎮，在過去農業的黃金時代，都曾經獨領風騷，旗山因為出產香蕉而被稱為蕉城，美濃則以生產菸草而有菸城稱號，在過去分別是台灣香蕉和菸草最具代表性的產地。

香蕉和菸草雖然都是經濟作物，卻有著截然不同的作物性格；香蕉是純然的市場作物，價格和利潤主要取決於開放的市場；菸草則由於國家專賣，生產和銷售均在嚴格的限制下進行，但嚴格限制也帶來相對保障，菸草的穩定收益，一方面是養成美濃眾多知識階層的經濟基礎，一方面也形塑了美濃農民的性格。由於在一個封閉的系統交易，相對地維持著一種穩定性，然而長期的穩定也削弱了菸農對於市場的敏感度。

菸草的生產屬高勞動密度，加以專賣制度的保障收購，對於種植的農民而言，菸草一直是主力作物。然而在專賣制度取消之後，美濃的菸草種植面積從全盛時期的二千多公頃降低至二百公頃不到，不再種植菸草的農地，成為各種作物的實驗基地，例如：香蕉產量甚至超過蕉城旗山。美濃的農民在農地上摸索新作物的種植技術，熟悉市場的運作規則，以及重新建立起相關的生產銷售網絡。

靜待水境的傳奇野菜

在美濃這段後菸草時代的摸索中，野蓮¹無疑是最受矚目的作物之一。

《詩經》〈周南·關雎〉篇章所提到的荇菜²，和野蓮同為荇菜屬，使野蓮這種水生植物的歷史，可以上溯到至少兩千多年前，並且多了一種文學的詩意。野蓮的正式名稱為「龍骨瓣荇菜」（學名：Zymphoides hydrophylla），原產於美濃中正湖，其葉柄隨著水面深度而生長延伸，長可達二、三公尺。當年中正湖水質清澈，野蓮因而大量生長。年過七旬的鄰近居民鍾華振回憶，「八、九歲時，看見大人趁著中正湖斷水時，下湖採集來食用。」由於採集上來的野蓮生長已久，纖維老化變粗，必須以手搓揉過後才能食用。然而經過此種搓揉，也確立了野蓮在當地的「食用價值」。

美濃居民大部分為客籍，居住於淺山丘陵地帶的客家人，由於物資匱乏，擅長自周遭環境擷取生活所需的資源，是「勤儉持家」的另外一種註解。「搓揉」這一道工序刺激了客家農民「提早」

採集，「下湖」這一道勞作則啟發了鍾華振等農民，在一九七〇年代自行闢池種植。隨後通過更多的調適，以及更多農人的接力投入，野蓮的應用性質逐漸產生變化，不僅上了自家的飯桌，也上了餐廳的飯桌；在家裡原本帶有一種質樸野性的水草，在餐廳裡搖身一變為「美濃客家特色」菜餚。一種野生水草自湖中，經由客家農民的馴化，成為地域佳餚，為現代野菜作出了最佳的詮釋！如此過程和命運，和尖瓣花³、鴨舌草⁴這兩樣，自水稻田中的長出的野草相仿，然較後二者更多上幾分傳奇色彩。



野蓮池的管理工作繁重，農民經常清晨就要上工，不分寒暑。

野蓮翠綠色的修長葉柄是其食用部位。



四季可尋的一道野味

由於野蓮形象獨特，這幾年市場上逐漸受到青睞，美濃又是原產地，因而逐漸吸引了在地農民投入。二〇〇五年時我曾初步調查，當時美濃種植面積約五十甲，目前則已超過七十甲，主要集中在鄰近中正湖的埤頭下和廣興地區，呈現緩慢增加的趨勢。美濃作為野蓮的原生地，具有強烈的地域文化形象，文化和實體的雙重形象，成為野蓮的形象優勢，並逐漸發展成一種巨大的產業形象。然而除此形象優勢之外，是否還有其他特性值得深究？以

下就兩樣特性來進行分析：

季節優勢：南台灣夏季多颱風豪雨，雨季的降雨量占了全年的九成，如此多風多雨的季節不利於戶外的蔬菜生長，欲克服此氣候限制，除非以高成本投資設備如溫室或網室，然而設備成本卻對小農形成門檻。野蓮生長於水中，避免了此種天候的衝擊，除非連日暴雨，一般的降雨對野蓮的生長衝擊有限。野蓮在夏季時生長較快，約兩個月可採收，冬季生長較慢，約要三個月，除了換季種植之間會有幾天曬池，一年可以採收三到四次。此種全年供應的特性，在蔬菜匱乏的夏季，成為一項少見的優勢。加以產量有限，野蓮原生於美濃，目前市場上所供應的野蓮幾乎都來自美濃。

勞力密集：野蓮苗蒔下之後，除了平日的管理，農務主要集中於採收時期。成熟的野蓮自採收到出貨，歷經採收、剪根、淘洗、秤重、分裝等幾道工序；其中採收整日泡在池水中，最是辛苦，是技術性較高的勞務，通常以男性為主，夏日頂著烈日，冬季抗衡低溫，尤其遇著出貨量大時，常常清晨就要採收，遇到寒流來襲，往往還要先喝薑湯再下池中。淘洗則分成兩次，野蓮在池中採收後粗淘一次，滌去泥巴，挑去瑕疵，運回家中在小池中再淘揀

一次，然後依出貨規格進行秤重分裝，整個過程需要大量勞動力，且難以為機器取代，為農業逐漸式微的農村創造大量就業機會，特別是近年來農村多外籍配偶，除了家庭的勞動力之外，幾乎都由這些外籍配偶撐持著野蓮勞務。

此外，野蓮池作為一種溼地，本身即為一個生態相豐富的系統。野蓮池潛藏了大量的鳥類食物，因此成為鳥類如白鷺鷥的覓食之處，甚至吸引若干鳥類如紅冠水雞前來築巢。在生產之外，野蓮池也具備了豐富的生態，兼顧生產和生態價值，足以作為現代農業模式探索發展的基礎。

野蓮產業是否能夠進一步發展，成為美濃後菸草時代的主力作物，仍然有許多問題亟待解決，例如：野蓮農戶之間是否能夠形成足以和盤商議價的集體生產組織？農村的人力是否能夠在一種良好的勞動條件下，支持野蓮生產的大量勞動力需求？以及在日益重視環保的當下，野蓮的栽培方式是否能夠兼顧環境友善？大量的生產用水，是否能夠在一種區域水資源的運用視野上，進行整體規劃？雖然野蓮之路仍然充滿了險阻和挑戰，然而一點都不影響其在美濃後菸草時代，作為一種巨大的，史詩般的探索過程與結果。

備註

- 1 北部等外地市場多以水蓮稱之，但美濃地方仍慣稱野蓮仔，食用部位為其葉柄，即假莖，一般成熟採收時長度大概在一·五米至一·八米之間。野蓮沒有特別味道，但口感清脆，在美濃主要的料理方式是炒薑絲或豆瓣醬，但各種料理方式正逐漸被研發出來，如野蓮天婦羅。
- 2 尖瓣花，美濃人稱 Pangl' tang' pang'，莖中空，食用莖葉，味苦甘，多炒薑絲，目前在美濃尚無規模種植，一般在家庭食用。
- 3 鴨舌草，美濃人稱 Tak' col'，食用莖葉，炒薑絲或豆瓣醬，近來已發展出少量專業種植，供應量不像野蓮那樣大，若干在地的面帕飯店和餐廳皆提供此道菜餚。



01



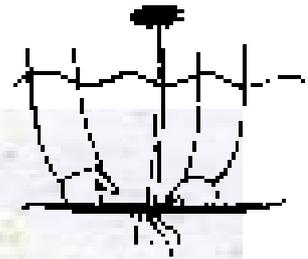
02



03



04



01 蒔蓮

野蓮的生命力強韌，其根部與葉子，只要著於濕潤泥地，即可輕易地生長。農民通常取發芽的葉柄數公分，以類似蒔禾（即插秧）的方式種入泥地。

02 採蓮

採收野蓮極為辛苦，採蓮者須耐得住酷熱和嚴寒。採收時先放水，將手伸到假莖底下的根部處，自根部整株拔起，冬天低溫必須著潛水衣保溫。

03 洗蓮

採收者將野蓮連根拔起後，交給一旁的同伴，進行摘除葉子、滌去泥巴等初步清理和挑選的工作，然後紮成束狀，運回家中再進行一次細部清洗。

04 剪下蓮根

自野蓮池載回帶根的野蓮，由於根部非食用部位，自車上卸下後，在小水池進行第二次的清理前，須先將白色的根自根莖交界處，整齊剪下。

* 主婦聯盟合作社長期關注水蓮產品，但依本社產品開發原則，目前未達開發標準。

淺談果樹管理—— 甜美果實的健康關係

文·攝影
林 鎮 宇

產品開發部產品專員



二〇一四年十一月二十八日，主婦聯盟合作社於台中霧峰農業試驗所生技組舉辦了果農研習會，來自台灣各地的農友陸續到達，有的農友還帶來了甜美的果實準備與大夥分享，臉上帶著豐收的喜悦。

這次邀請國立中興大學植物病理學系蔡東纂博士，帶來「果樹採收前後處理」的專業課程。大多數果樹都是一年一收的生理特性，為了種出顆顆香甜多汁的果實，農友對果樹的照顧與陪伴須投入整年的心血。

一塊土地的生命秘密

位於太平洋的台灣島，北回歸線從嘉義與花蓮切過，將平地分成了亞熱帶與熱帶氣候，中央山脈的高海拔則造就了高山地區的溫帶氣候；方寸之地，卻擁有了如此豐富的氣候條件，讓台灣具有環境優勢，幾乎可以栽培出來自世界各地不同品種的水果。年輕的地質年齡，

造就台灣地形的多樣化，因此各產區有獨特的微氣候，有時候隔著一條溪，或是翻過一座山，日光、降雨、溫度、風向，就略有差異，各地有不同的名產水果，也考驗著農友對當地環境的熟稔程度，凸顯著農事中人、土地與氣候間緊密的結合。

先來看看土壤，這幾乎是農耕的基礎；健康的土壤需要足夠的有機質、平衡的微生物相、適度的排水性、保肥性、酸鹼值、導電度，還有無重金屬污染等條件。所幸依靠現今的土壤檢驗技術，可以利用科學化的檢驗，讓農友了解土地的基礎狀況，再依據報告來調整土壤不足的部分。「因材施教」對於土壤管理也是行得通的，已經足夠的養分就不須再施予，缺乏的元素則要適度、適時施加，過多或過少對植物都是不利的，因此每一塊田地的施肥方法都須微調，讓土地得到適合的照顧。草生栽培對果樹相當重要，禁用除草劑，讓土地有草皮保護，容易培養出平衡的菌相。草具有適當的保肥

——肉食性的瓢蟲，可是果園裡免費的捉蟲義工。



性，涵養土壤中的水分，微調土地的溫度，避免劇烈溫差對植物根部造成傷害；植物體有健康的根部，才有健康的本錢，例如：淺根系的火龍果，草生栽培的果園是保護其根部的最佳辦法。果園裡綠色的草叢也住著許多生物，是營造果園生態的基礎條件。

一片片綠油油的葉子，往往是被人忽略的沉默一族，事實上，一顆果實的營養成分約莫七十至八十%是靠葉子行光合作用，剩下的才是靠根系吸收養分，經由植物的生理作用後所供應。葉子是否健康，與水果風味緊密關聯，而植



- 01 網紋瓜的栽培後期，適度停水是維持高品質的關鍵。
- 02 仔細觀察果皮的顏色，才能採收到熟度適中的蜜棗。
- 03 適度的採收熟度，水果才有好的風味，照片中的蓮霧還須再等個3至5天才能採收。
- 04 健康的果園，生態是最終目的。

果樹做月子



物遭受病害、蟲害、生理障礙，往往也可以從葉片窺出一二。若葉子的健康程度不佳，一定要適當處理，才能維持果品的優良與果樹的健康。對於水果而言，適當的葉果比是很重要的，例如：一粒柚子要有六十片以上的葉子支撐，枇杷需要二十八片，高品質的洋香瓜則全株的葉子只供應一顆瓜。不追求總產量的極大化，而是依照果樹的生長勢，保留可以負擔的果實量，這是友善栽培的理念；產量無法與傳統農法競爭，但是果實品質的提升與果園的永續經營，是值得鼓勵的。蔡博士傳達了重質不重量的栽培觀念，原來相同品種的果樹，經由適當的葉片管理，果實的品質可以立即升級。

果實採收也相當重要，正所謂強摘的果實不會甜，每一種果實都有其採摘的熟度與技巧。大多數果實在成熟後期，往往是養分累積的高峰期，要格

外注意果樹的健康狀態，特別是瓜果類，最後一星期若讓瓜藤敗亡，果實品質往往讓人失望。通常採收前一週，要適當停水，避免吸收過多水分而裂果，停水處理的瓜品會比較好。柑橘類採收前一個月，須注意氮肥管理，避免新梢大量產生，不然果實容易乾頭。熟度高的梨子遇到劇烈溫差容易造成細胞破裂、細胞液流出，形成透明狀的糖結晶區，稱為梨蜜症，影響賣相，因此梨子不宜過熟摘取；但相同的症狀發生在蘋果，是俗稱的蜜蘋果，反而受歡迎。大多數果樹採收後，樹體耗費大量養分而進入休眠期，此時要施用「禮肥」，就是給果樹做月子，一來補充樹體的養分，二來是農友感念果樹一年辛苦的代表。

由於果樹不會移動，長達幾十年以上的生命週期，都必須默默承受自然界所帶來的各項挑戰，其中病蟲害是可能造成樹體死亡的致命性傷害，對於農場的損失極大，防治上首重生態，輔以適度的資材使用。對於大多數的菌

類，只要園區內的有益菌族群強盛生長，雜菌的影響層面就會相對低，只須處理頑強的致病菌種。所幸目前都有合宜的資材可以對應，適時適量使用，對果樹就有明顯的保護效果。

生態是果園永續經營的最終目標，藉由了解果樹一年的生理模式與園區內各種動植物間複雜的互動狀態及網狀的生態結構，培育出一物剋一物的防治效果——吃嫩葉的蚜蟲，天敵是肉食性的瓢蟲，而蜘蛛捕食大多數愛食葉子的蛾類。物種間的共生關係，例如：蜜蜂吸取花朵的蜜源，順便幫植物完成授粉；鳥類分享部分水果，卻是免費的捉蟲義工。小草對土壤有益，協助果樹的根系健康，果樹葉片的適當遮蔭則讓小草不被烈日曬傷。當我們品嚐到一顆甜美果實的同時，也許稍微可以想像，在同一條地平線上的彼端，是一片綠意盎然的果園——果樹不會說話，卻默默蘊養許多生物，豐富的生物多樣性，值得我們的支持與珍惜。

菜籃子革命，由我們接手囉！



文
張 雅 雲

企畫部推廣課課長

生活中的基本需求
看似微小；對於
熱愛生活、行動派的
主婦來說，
這些小事正是
改變生活的起點。



這種事業
的特色是：一、非以營利
為目的。二、由成員勞動者自己
出資、勞動、經營，沒有雇用及被雇
用關係。三、從事對社會有積極益處
的事業。這種事業可視為社會運動的
延續，是市民運動在社會力外增加一
份經濟能力，並使運動者在追求理
想抱負的同時，可以不虞生活
的壓力。 —翁秀綾

一九九三年，一群媽媽揭開綠色消費的序曲，從一包米開始，表達照顧小農和土地的心意；從一籃菜開始，尋回久違的真情與真味；從一塊豆腐開始，倡議非基改運動；從不漂白再生衛生紙開始，允諾為台灣留下好山好水。媽媽們期盼在消費中注入環境意識和守護行動。

主婦聯盟發起的共同購買，可說是台灣諸多社會議題的先行者，包括綠色消費、社區協力農業、非基改運動、公平貿易、社會企業、勞動自主事業等概念，回溯相關運動的軌跡，這些觀念早已融入共同購買的肌理。

二十年前的主婦在想些什麼

翻閱共購運動剛起步時的刊物《生活者主張》，共同購買運動發起人之一翁秀綾早在一九九三年六月第三期就寫下了「什麼是市民事業」，文中提到美國一九六〇、七〇年代中，民權運動、反戰運動、女性解放運動等風起雲湧，隨著運動高潮漸漸落幕，許多社會菁英青年、女性並沒有投入一般產業社會之中，而是創造另一種勞動形式，稱為勞動自主事業（workers' collective）。

勞動自主「市民事業」的理念與精神，啟發也鼓舞了這群共同購買運動先鋒，並將之帶入生活行動之中。不論是翁秀綾關注的消費者運動和女性經濟，林碧霞立志推動友善環境的農業和清潔用品，謝麗芬對農業的熱情進而走入社區輔導灣寶，以及翁美川對婦女和精障弱勢的扶持，這些主婦想做的事，有交集、有相互延伸。

「你不
覺得共同購買像是木
桶上的鐵線圈，翁秀綾、林
碧霞、翁美川、謝麗芬是一片
片的木板，因共同購買而『箍』
起來，這些主婦的理想在這都
實現了。」黃利利為早期的
這群先鋒如是註解。

作為一項運動，其背後必有思想理念的支撐，上述的理想不必然在同一時空即順利達成，但共同購買的先鋒者的確確在運動的歷程中，把這些精神捲入觀念之中，在生活中以行動實踐。



書寫主婦的社會運動之路

二〇〇二年，主婦聯盟剛轉型為合作社的第二年，賴青松書寫《從廚房看天下》，介紹我們的日本姊妹「生活俱樂部生協」從廚房走向世界的歷程，其中也闡專章回顧台灣主婦聯盟的第一個十年。從生活俱樂部的共同購買經驗得到啟發，在做中學、錯中學，主婦聯盟也慢慢累積出台灣在地的共同購買理路；走過第二個十年，主婦聯盟合作社又有什麼轉變呢？

在當下的台灣，食安問題屢屢爆出，紀錄片《看見台灣》讓環境議題備受注目，三一八學運後公民力量崛起——這些在在彰顯自覺的公民參與才是解決社會問題的關鍵。對照主婦聯盟發起食的自力救濟，早早就揭示生活者的需求，要回到生活者自身來行動。主婦聯盟先行者般的「共同購買」行動，現階段重新省視，別具意義與價值。

日常家庭中主婦總是做很多、說不多；回到主婦的自我肯定，由女性來訴說最生活化的社會運動，社員參與書寫共同購買，歷經三年的醞釀，《菜籃子革命》

從共同購買到合作找幸福》落地發芽、成篇成章出書了。全書分為六大單元：歷史篇、產品篇、班站篇、議題篇和願景篇等。以班站人物和產品開發故事織起共同購買的經緯，回顧主婦參與的社會運動，再沉澱內聚並鼓舞公民行動的必要，透過集結消費力並累積影響力，勾勒下一個十年的願景和挑戰。

改變世界的一籃菜

在共同購買過程中，主婦聯盟合作社希望每一把菜都能看見農友的名字，讓社員不只是吃，也感念著：「我認識你，有機會吃你種的菜，是我們的榮幸。」而農友也能驕傲地說：「我給合作社的菜，是會甜的菜。」社員以每週一籃菜的訂購承諾，許農友生產者一個安心生產的可能，同時建立消費者與生產者長期的夥伴關係。

從安心食物出發，但共同購買運動從未自限於食物的選擇，而是從環境衝擊與生活需求面向，進行認真的學習和探究，分階段找出能改善生活的生活必需品，並透過集結的共購力支持勞動者、厚實環境的守護力。

二十年來主婦持續力行「菜籃子革命」，身為當年運動開創者的主婦已來到阿嬤身分，衷心期許共同購買理念也在社員家庭中代代相傳，在社會中帶動更多討論和實踐。菜籃子革命，接下來就由我們接手囉！相信這是對共同購買運動先鋒者的最佳致敬。

2015年《菜籃子革命》 新書座談會

1/24(六) 14:00-16:00
豐原三民書店 |
台中市豐原區中正路 30 號

1/28(三) 19:00-21:00
洪雅書店 | 嘉義市東區長榮街 116 號

1/31(六) 14:00-16:00
三餘書店 | 高雄市中正二路 214 號

2015年《菜籃子革命》 新書發表會

1/22(四) 14:00-16:00
NGO 會館 |
台北市中正區青島東路 8 號

臉書按讚

 菜籃子革命 | 
www.facebook.com/basket2015



01

F E C自給圈： 使命共同體的力量

文

陳民傑

攝影

王琪君

二〇一四年的台日韓姊妹會在台灣舉辦，擇定於十一月六至九日為期四天，共同走入第十六個年頭。十一月七日的專題演講為「我們共同的第八原則——糧食自給的努力」，下午展開兩個子題深入探討，分別為「推動地區營運的困境與解決方式」、「食品安全的因應對策」。本文就先就F E C自給圈這個自二〇一二年東日本大震災（三一一大地震）後開始提出的構想談起。

發展永續社會的軸心

生活俱樂部連合會的加藤好一會長以〈合作社願景「F E C自給圈」的構想〉為題，首先將「食物」的議題放置到更廣大的政治經濟脈絡來討論，並且講述日本自三一一大地震後的經驗，如何在替代能源發展、社區重建等工作中省思社群自給、永續發展等議題。

「F E C自給圈」是日本經濟學家內橋克人所提出的概念；F (Food) 意指食物與農業、E (Energy) 為能源、C (Care) 為照護、更廣義的福祉與社會互助，這三者的自給不僅成為日本合作社的共同願景，更是任何地區發展自給自足事業及社會永續

的軸心，以合作的力量鬆解彼此的牽制的競爭。

這個概念產生於這樣的現實情境下：跨國企業的龐大網絡早已滲入現代生活的F E C基本需求中，而這就是部分人所讚頌的全球經濟自由化——我們每消費一項食品，或許就間接支持了某個跨國企業在第三世界國家對貧窮農民的剝削。我們反對的核電，背後服務的也是跨國企業與各國政府併聯的利益結構。甚至在照護方面的需求，各種醫療服務也漸漸因全球醫療與製藥產業的擴張而趨於商品化。

在加藤好一對日本社會的分析中，「跨國企業一直快速地破壞勞動僱用和國內市場，地區社會關係緊密的農業、漁業、中小企業、商店街等在地企業，經濟越來越顯疲軟。」正在掏空社區或地方社會關係的，是跨國企業以「成長」、「貿易自由化」、「市場開放」、「競爭力」等概念為主張，那一套單一貧乏的發展願景。

加藤好一說，日本是「外需依賴型經濟」，該國的十家大型跨國企業每年所賺取的外匯，占總賺取外匯的三分之一。國家政策必然偏向這些大型企業的利益，背後所支撐的信念，則是經濟學



02



03

- 01 三國姊妹在「2014 合作齊步走同樂會—初路·出路」的草地上共舞開場。
- 02 在華山中央藝文公園一起野餐，聆聽野餐詩歌音樂會。
- 03 日本姊妹會在園遊會攤位分享帶來的產品。



中的「涓滴理論」(trickle-down theory)——大企業所獲得的利益總是會以某種方式流向社會的各個部門，提升整體社會福祉。這當然是眾多經濟學神話之一。而如此的政策安排，與背後所流露出的新自由主義意識形態，也普遍流行於東亞的其他經濟體中。

糧食自給率背後的社會狀態

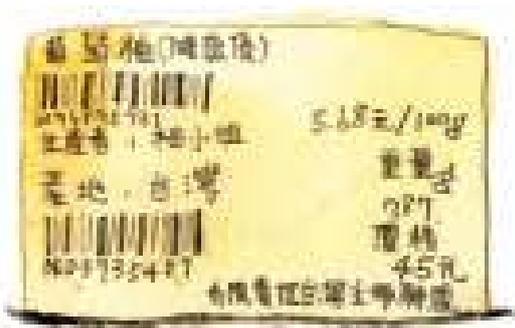
以糧食議題為例，我們都以為日本是「稻米大國」，不管是就消費或生產而言，然而事實是否依然如此？根據日本農林水產省以熱量供給為基準所作的試算，日本目前糧食自給率為三十九%。每年的稻米消費量約八百萬公噸，但因為新世代日本人飲食習慣的改變而日漸遞減當中。

日本的農民正在老化，生活俱樂部琦玉的清水泉理事長表示，若日本農業目前的情況維持不變，在五年內將有六成農民的年齡超過七十歲，而荒廢的農地正在擴大；現今日本大約有六十萬公頃的農地處於荒廢狀態。此外，各國農業通常最易受到國際貿易自由化的衝擊；以日本為例，跨太平洋夥伴協定(TPP)的影響

恐將因稻米進口關稅降低而產生惡性的價格競爭，最終導致日本國內稻米生產力的衰退。

與此同時，全球正經歷糧食危機。世界人口增加，但糧食生產力卻因為天候因素與耕地面積減少而降低；況且部分原本生產糧食的農地轉為能源作物的產地，例如：美國生產的玉米即有三成供做生質酒精使用。清水泉以二〇〇八年穀物產量減少以及國際糧食價格高漲為例說明，當時印度、中國、越南等稻米出口國以本國消費為優先，實施稻米出口管制，糧食市場一度出現恐慌。「更早在一九九三年，日本受到全國性的寒害影響，稻米產量跌破以往農地平均產量的七成，作為稻米生產國的日本當時大量進口泰國米以應付國內需求，那麼，原本進口泰國米的非稻米生產國怎麼辦？」清水泉說，這種脆弱的世界糧食供需體系將會出現惡性循環，這對任何一個國家而言都不是一個健康的現象。

國際間的自由貿易、市場經濟等我們奉為圭臬的準則，看來只會讓原本就脆弱的世界糧食供需體系進一步惡化；而FEC自給圈在這個時代是一種對經濟發展、社會生活的替代想像，在這個資本主義全球化的年代提供另一種向度的思考。



蔬果值付標籤的 設計意義

文
何四榮

總經理室內控流程小組資深專員，前物流部經理

攝影
王慧思

二〇一三年三月，主婦聯盟合作社（本文簡稱本社）啟動物流倉庫管理系統（Warehouse Management System, WMS）專案需求的規劃，搭配企業資源規劃系統（Enterprise Resource Planning, ERP）以及站所端點銷售／服務系統（Point Of Sale/Point Of Service, POS），以期有效掌握與整合全面產品供應的資訊，以及改善理貨作業的困境，將本社資訊化管理與作業運用向上提升。

本社的整體產品供應服務中，就僅剩蔬果類產品缺乏「產品資訊具體標示」，所以班、個配或站所利用蔬果類產品，無法確實記錄蔬果各獨立品項的供應與利用資訊；若必要追蹤特定產品的流向時，只呈現「蔬菜」或「水果」單一代表條碼紀錄。在產品供應前端，也無法掌握各類蔬果最終實際上架利用的資訊。

若要有有效運作產品開發部規劃的「生產計劃系統」，必須有下列基礎資訊來支撐。

- 當期當季實際到貨品項數量，包括供應來源：生產者、產區。
- 實際到貨品質狀態，實際驗收、投入與產出：理貨工單紀錄。

· 實際供應上架品項，當期是否適度滿足基本需求：實際籃菜配貨紀錄。

· 過度集中爆量調度，特定品項額外加工處理記錄：委外加工紀錄。

· 社員較難接受的品項，特定品項當期耗損或客訴：對應品項利用狀態紀錄。

· 再搭配當期天候氣象紀錄，產品開發專員便可充分掌握整體狀況，據以調整。

總合以上，蔬果若比照乾貨、冷凍品項，有獨立條碼，即可以完整記錄，並且達成上列相關作業或資訊整合的需求。

人工作業流程有待改善

在實施蔬果值付標籤之前，蔬果理貨作業所面臨的狀況如下。

- 一籃菜清單為手工作業，耗時記錄或計算加總每一份清單，計算錯誤或筆誤問題長久困擾第一線作業人員。

· 一籃菜清單還須註記生產者資料。

· 須記錄社員個別化需求的差異，例如：不吃哪些菜？人工記錄和辨識哪些社員具九折優惠的身分。這些作業都靠人員記憶，必須小心註記。

· 環保、健康、安全等級，由理貨人員逐一貼標，以利後續區分。

· 蔬果的環保、健康、安全等級之分，能否入一籃菜，均依賴人員辨識處理

· 無法完整標示蔬果生產者，缺乏生產履歷或產品追溯。

· 理貨加工無分批記錄投入工時和人力，缺乏理貨工單，故無法確認直接人力投入。

第二部分，站務端服務社員蔬果利用作業所面臨的狀況如下。

· 散菜必須逐項逐筆過磅（包括確認該品項的計量單價），再手動輸入價格。當然，系統會提醒社員是否享有九折優惠的身分。

· 一籃菜九折優惠，蔬果未貼標前須以人工處理。站所自組籃菜供應亦需站務人員手動處理。

· 第三部分，財務部結算應收帳款，必須等待所有班長回報利用

分配結果。

· 班訂單無分子母單，所以對應班員的應收帳款，須等所有班員回報完畢。出貨完成應收款項額度，先暫時對應班長，非每位班員。

· 蔬果標籤完成，即可在出貨時完整確認相對應收款項與細目。包括未來發展網路下單，需求都要明確對應到任何一個品項（含蔬果）。

· 財務還有另一個使命，結算所有蔬果理貨作業的直接成本與費用。以產品成本而言，為蔬果組投入最大宗的直接人力成本。無論人工、耗損、投入、產出、效率，都須記錄於蔬果理貨工單。在實施蔬果價值標籤之前，均無法有效具體記錄理貨批次成本。

針對上列整合性的需求，規劃之蔬果標籤如圖所示。

蔬果標籤有兩個關鍵的條碼設計，以改善上述相關需求。上列條碼為分區生產者（含來源產地）、等級；下列條碼則記錄批次、工單、日期、重量、單價、售價、投入、產出、人力、耗損等等；以上是值付標籤的設計內涵。

03 02 01



01



02



03

網袋的值付標籤貼紙。

塑膠袋的值付標籤吊牌。

蔬果組理貨人員使用吊牌槍將吊牌釘於網袋上。

資訊化應用有效調整供需

因此，在實施蔬果價值標籤之後：

· 產品開發專員能依此完整掌握蔬果的實際供應狀態。

· 第一線蔬果組理貨人員不須手工處理、記錄一籃菜的清單和價格。

· 一籃菜的個別化需求，已設計成系統規格（不須靠人員記憶）。

· 個別社員的一籃菜配菜品項連續重複兩次（週）必須排除。

· 任何品項、批次的社員利用流向，均被完整有效記錄，便於異常狀態的追溯。

· 站務處理蔬果利用不須再過磅，直接刷條碼即可自動計價、記錄。

· 社員至站所預定一籃菜，均於到貨時完整標示社員身分和相對清單。

· 班配落實子母訂單，完整標示

個別班員和相對當份清單，在出貨同時對應班員的獨立應收帳款。財務單位月底只須對帳確立，不須再等各班長回報各班員的利用品項紀錄。

· 透過蔬果理貨工單，可具體掌握理貨實際成本等財務資訊。

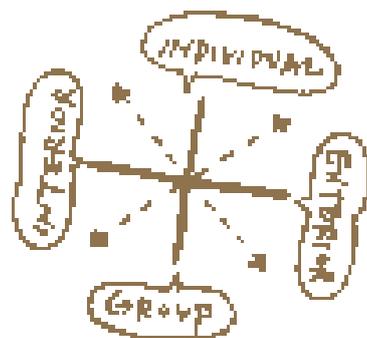
舉例，在站所買散菜，若蔬果出現狀況須追溯，即使包裝袋和標籤都已不在，待ERP上線（含POS）後，這就不再是問題，因為存有利用紀錄（刷價值標籤），生產者是誰？何時到貨？何時理貨加工？經由哪一組處理？總量多少？配送到何處？都已清楚完整記錄。這其實並不難理解，只不過是比照乾貨、冷凍品項貼上產品標籤而已。未來，站所端的ERP也上線（含POS）後，蔬果與乾貨、冷凍品項的結帳並無差異，均採同樣的標準作業。

為了讓產品開發端的生產計劃系統有效發揮之前，必須更具體掌握「蔬果實際供應與利用的真實狀態」。現階段推動中的「蔬果價值標籤」正是推動相關資訊化應用的基礎條件之一，因為這才是真正的需求狀態，確保落實調整供需，滿足社員的需求。

轉變中的未來

文·攝影

李宜真



01

2011年，內在不斷湧現的，對於台灣狹隘經濟選項感到困惑的意念，終究帶領我來到英國的舒馬克學院 (Schumacher College) 學習轉型經濟 (Economics-for-Transition)。課程內容主要是學習為永續地球所設計的經濟學新選項；從蓋婭假說¹、深層生態學²、永續的三重底線³、生態經濟、綠色總體經濟到實踐層面的新商業組織模式、轉型城鎮運動⁴與藍色經濟⁵，包羅萬象，跨領域學科의 交會與學習無所不在。我漸漸瞭解，原來台灣還可以有這麼多的選擇，只是我們並未同步於世界的新興思潮中。藉由這個專欄的機會，我想和大家就「轉變中的未來」為題共同深入理解與論述，並連結國內外的案例，一起激盪出永續生活在台灣的可能選項。

失控的進步該如何收拾

台灣地小人稠，兩三百年來的移民歷史反映出先民彈性應變、胼手胝足與人定勝天的硬頸性格；中小企業林立，人人想當老闆。移民的心態起初並未把台灣當成永久的家園，因此到處充斥著短視近利的現象：建築物求實用、和諧美感其次，食物求價廉、來源作法其次，道路求便利、環境破壞其次。反映在我們的心理，集體意識充滿了催急趕與對金錢匱乏的恐懼。

更細緻地，我們可以一起透過肯恩·威爾柏 (Ken Wilbur)，這位美國當代心理學家所發展出的整合理論 (Integral Theory)，提出四個象限 (Four Quadrants) 的架構來檢視我們繁雜且多變的內外需求。例如：在「個人/內在」層次想得到安全與價值感，在「個人/外在」層次我們想要能夠自由使用的金錢與房子，在「群體/外在」層次想要清潔的空氣與國家的健保福利，在「群體/

內在」層次想要活出台灣人群體價值的認同感。

四個象限的架構讓我們更完整檢視自心的變化，但更重要的是跳脫自身的邊界，進入群體和諧的共願景。只是，在「和諧永續」的光譜上，林林總總涵蓋的面向幾乎無所不包，新的現象與名詞如同七彩霓虹燈般不斷閃爍，我們是否能看到其本質的關鍵？如果表相上，永續的追尋與經濟生計衝突了，它還會是我們真心想要的生活樣貌嗎？如果永續似乎是我們共同的理想，為何現實卻非如此運作？我們是否能看進生命對於四個象限優先順序排列的自利短視，以及意識上陷入經濟必須不斷成長（自身財富必須不斷累積）的迷思？

隆納·萊特 (Ronald Wright) 在《失控的進步：復活節島的最後一棵樹是怎樣倒下的》書中提到：「一次獵殺一頭長毛象，是生存；一次獵殺兩頭長毛象，是進步；但一次獵殺兩百頭長毛象，則是進步過了頭。」在二〇一五

年的今天，地球被強分成兩三百個國家地區，每個國家都想拼經濟，不只為了獲得選票，更擔憂如果消費與儲蓄，資本家就無法賺錢；資本家無法賺錢，就業率與所得就無法提升，民眾就更無法消費與儲蓄，全國因此衰退破敗。同理，可以把關鍵字換成：若我們不通過服務貿易協議/不爭取跨太平洋夥伴協定 (TPP)，我們的經濟成長就會減退，就業率因而下降，年輕人找不到工作，無法消費與儲蓄，最終國家被邊緣化，沒有前途。

沒有人不在乎自己的生活環境，但更多人擔心的是沒有工作、沒有錢。雖然二〇一二年《天下雜誌》調查顯示，家庭生活以及身體健康是幸福感指數的關鍵面向。二〇〇八年看守世界研究中心調查的七十幾個國家中，當人均 GDP 超過一萬美金時，額外增加的幸福感受便與 GDP 脫勾（關係曲線呈現停滯）。台灣在國際貨幣基金組織所公布的二〇一三年名目人均 GDP 已達兩萬多美金，

問自己，
 我是否願意調整自己的生活方式，
 不被消費與物質主義牽動？
 我是否願意看見自己內在恐懼貧困的真相？
 我是否知道地球是構成我一切的起點？
 我是否知道毒進毒出的後果，
 我所丟的垃圾還是會回到我的體內？
 我是否瞭解現在的市場價格
 不是我們真正付出的成本？
 我是否知道方便不是真的方便，
 解決之不是享受之？
 我是否知道若社會上還有人在受苦，
 我也不會真正高興起來？
 我是否願意看見新的選項？
 永續，一走得從回歸自然開始。

- 01 在仰光，隨處可見販賣在地蔬菜的小販。不過這一攤是賣草藥的，老闆不會講英文，我不會講緬甸語，所以除了蘆薈外，其他都不認識。
- 02 在佛塔之都蒲甘，泥土路的兩旁都是以在地竹材搭建的屋舍，人在荒涼平坦炎熱的大地上與之共生意。
- 03 往萊因湖的路旁，孩子下課後正在趕水牛入水洗澡，想著母親童年的生活是否也是如此呢？



03



02

回歸自然， 是轉化的關鍵

世界排名三十八，經過物價指數調整（PPP，台灣相對物價較低）後實質人均GDP更躍升至世界排名二十一。

GDP 不斷增長，我們卻越來越不快樂，為什麼？首先，大部分增長的GDP並未重新分配到工作者身上，仍是回到資本家，再者物價逐年上漲、薪資停滯，貧富差距不斷擴大，加以此時對於生命自我價值的認同若仍停留在物質的面向（無法看見額外增加的金錢效用其實不大）時，真正能帶給我們幸福的家庭生活卻崩離、身體健康卻亮起紅燈，我們怎能快樂？怎能不怨天尤人？當我們能真正脫離物質層次的視角時，就會清楚看見被聯合國的氣候變遷風險指標列名世界第一高風險的台灣，若繼續依照現有的生活方式，生態足跡需要三十至三十二個台灣來支撐！⁷

其實我們不是不知道，但我們需要一個從裡到外的大轉化！

喬安娜·梅西 (Joanna Macy)，這位我所尊敬的的美國生態哲學家，在她的著作《回歸生命：讓我們與自己的生命和世界重新連接的方法》⁸中給了我這樣的啟示：在探討永續議題前，若我們無法轉化頭腦理解的靈性層次認知與世界觀，真正從經濟成長的單一思維進入到永續社會的多面向思考，將無法真正探討永續，所談的都將是空話。而這個轉化的關鍵在於，我們與自然的互動與連結。到主婦聯盟合作社參與共同購買，許多人原本追求的只是自己與家人的身體健康，但更深入的去，我們追求的其實是對台灣，甚至是對地球的疼惜。⁹

備註

展。

2 深層生態學一詞由挪威哲學家阿恩·內斯 (Arne Naes) 在一九七三年提出，以非人類為中心的角度，重新看待世上所有生物的價值，打破長久以來人類對生命的價值觀。

3 永續的三重底線為不以營利為唯一的目的，而兼顧環境與社會目的。

4 轉型城鎮運動從二〇〇六年英國小鎮托特尼斯 (Totnes) 開始，回應高峰石油危機與氣候變遷，迄今已經有一千一百三十個城鎮加入，遍布四十三個國家。

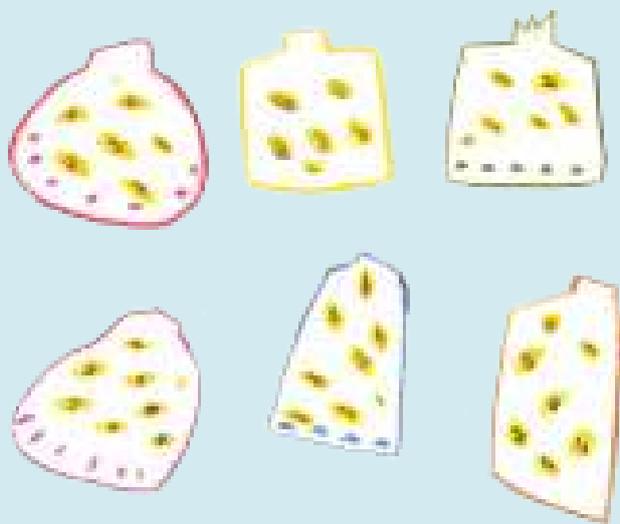
5 藍色經濟由剛特·鮑利 (Gunter Pauli) 提出，指的是一種創新的經濟模式能夠讓社會與自然界永續發展。

6 Tim Jackson (2009)。《誰說經濟一定要成長？獻給地球的經濟學》。朱道凱譯。台北：早安財經文化。頁73。

7 李永展。〈超荷的台灣生態足跡！〉。http://e-info.org.tw/node/1101 (瀏覽日期：2014.12.18)。

8 Joanna Macy. 2009. Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World. Gabriola Island, Canada: New Society Publishers. 1, 15-24.

9 世界觀指的是人類對於萬事萬物的價值觀與看法而逐漸形成的一種意識。



老人經濟安全不只是個人的事



文·攝影

楊佳羚

高雄師範大學性別教育研究所助理教授，
著有《台灣女生 瑞典樂活》

女兒路比很喜歡問家中長輩有多少退休金。有一位長輩原先是公務人員，月退休七萬元；另一位長輩則是農人，老農津貼一個月七千元。

軍公教福利國的歷史背景

這是台灣依不同職業別的社會保險制度而產生的現象，和西方的社會福利體制對照，較接近德國的俾斯麥所創，依職業別而分的社會保險制度。當時俾斯麥為了防止德國像法國一樣發生大革命，以這套社會保險制度，讓不同職業別的人享有一定程度的保障，而能各安其位、各司其職。這類保險制度一定程度保障了男性養家者的福利，並讓其眷屬也能享有相應的眷屬年金或津貼，使得女性願意在家從事家務與照顧工作，讓家庭呈現男主外、女主內的傳統型態。

二戰結束、國民黨來到台灣，也使用類似的制度，透過軍公教保險及以國營企業為主的勞保，穩固其外來政權在台灣의 勢力。後來每有新的社會政策宣稱要照顧弱勢族群時，就有相應而來對軍公教更優厚的福利措施，使台灣福利「軍公教化」，占社會福

利支出的極大比例。這樣的社會保險制度不但成為政治酬庸的工具，也造成社會分化，不利社會團結。

福利政策的競逐

獨厚軍公教福利的不公平現象常成為反對勢力批判國民黨社會福利政策的切入點。但這些討論往往成為選舉時操作的籌碼，讓兩大黨漫天喊價加碼。二〇一四年底台北市長選舉亦再度引發公務人員慰問金的議題，使得選民反彈，看清政治人物的不負責任行徑，讓老年經濟安全議題變成選舉時的炒作課題。

面對台灣人口老化的現象，馮燕政務委員表示未來政府會協助銀髮族規劃生涯，理想情況是在退休前要有「三個口袋」，包括用以維生的「生存口袋」、用來獲利的「投資口袋」以及回饋社會的「回饋口袋」。但對於眾多未被含括在主要保險制度的人民（包括專職家庭主婦）、非典型就業的勞動者、薪資較低的女性及年輕人，這「三個口袋」實在是遙不可及的理想。

健全年金制度實現所得重分配

國家應介入建置的健全年金制度，主要應包括兩部分：一為基



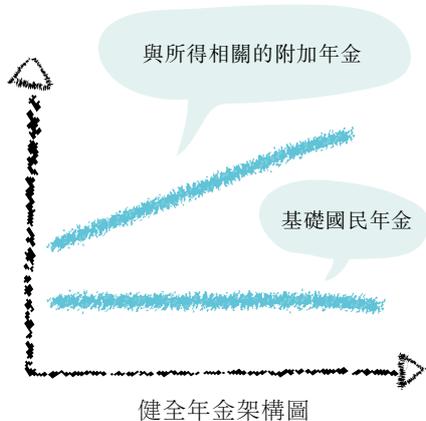
與自然保育社團出遊，是晚年生活的另一種富足享受。

礎國民年金，二為與所得相關的附加年金。台灣雖然在二〇〇八年開辦國民年金保險，企圖將沒有參加勞保、農保、公教保、軍保的二十五歲到六十五歲國民含納進來，但此設計最大的缺點在於它並非整合過去依職業別區分的社會保險。以西方社會福利國家的經驗來看，如果只有第一層的基礎國民年金，一來年金給付額通常不會太高；二來也會因無法吸引有納稅能力的中上階級加入，使基礎國民年金不成為窮人的微薄年金，或是因為加保人數太少、稅基不足而垮台。然而，如果能將過去以職業別區分的社會保險整合為第二層「與所得相關的附加年金」制度，會讓中上階級覺得自己個人的努力可以反映在未來拿到的退休金上，而願意加入這個保險制度。但國家通常會制定能領取的退休金額上限，一方面讓年金制度得以永續發展，二來也達到所得重分配，讓最富有的人不會無限制地拿到高額的退休金。

基礎國民年金除了以保費為主要財源，也需要國家稅收挹注。而要整合不同職業別的保險成為第二層的附加年金，勢必會遭到既得利益者的反對。但我們可以想想，許多研究都指出，台灣的軍公教退休金將於二〇二四年破產，勞退基金將在二〇一八

年入不敷出、二〇二七年將無法支付勞工退休金。如果能拿到退休金的人（包括已經退休者以及在退撫基金破產前能全身而退者）仍堅持自己必須拿到八十至一百二十%所得替代率的退休金，不僅無視於自己所處的優厚地位、無法了解什麼都拿不到的人的痛苦；這種短視近利的態度只為自己，卻讓我們的子子孫孫看不到未來。

政府如果要改革，勢必要端出全盤的改革計畫。例如：台灣的稅制必須改革，才能改變現今資本利得不課稅、給財團企業巨幅免稅額度等不公平狀況，如此一來才會讓軍公教人員心服口服，而不是每次都以軍公教為箭靶，卻讓人數大約只有二十幾萬的台灣首富們置之度外。此外，政府



必須具備政治願景及政治決心，如果要通盤改革，就要堅持對的方向，不能一遇到利益團體施壓就妥協，到最後政策成了四不像。

二〇一四年地方公職人員選舉中，台灣人民普遍傳達了對於社會貧富差距加大、青年失業或窮忙、老幼無人照顧，以及政商勾結的不滿，也展現了想要改變的要求。因此，對美好晚年的想像，絕對不是只有個人如何規劃退休金、儲蓄、買私人保險或仰賴眷屬扶養，因為有太多人的退休金不是太低，就是完全拿不到；而越弱勢者沒有欠債已是萬幸，遑論儲蓄或買保險？美好晚年的經濟安全，植基於公平正義及永續的社會中。³

參考文獻

- 1 李明聰。1996。〈國家機器，政治轉型與社會福利——以「老人年金」議題之發展為例〉。國立清華大學社會人類學研究所碩士論文。
- 2 傅立葉。1993。〈台灣社會保險制度的本質〉。《台灣社會研究季刊》15：39-64。
- 3 王君薇。2014。〈從「馬路三寶」到「老人八寶」〉。《高雄市女性權益促進會電子報》。9。

在農村裡溫柔老去

文 · 攝影
鄭 雅 云

彰化縣荊仔埤圳產業文化協會
專案執行

彰化南方的冬季無雨，白日裡甚至也並不太冷。自來到南彰化的溪州居處已一年餘，歲末，聽聞在台北的親友們如常叨念著冬雨如何難捱，想起了自己在北國讀書工作的那些日子，卻已有些模糊難辨了。

離開家鄉台北，在外的時間並不算短，因天性好野，在島嶼各處留下了清清淺淺的足跡，只心不定，從未在哪裡定著。漂泊如此，不想卻在彰南的濁水之州，遇見了一群定根的人們。

定根似的漂泊

初識溪州，是參與台灣農村陣線的夏耘農村草根訪調營隊，也曾湊過幾次反中科搶水運動的熱鬧，在彼時見到了吳晟老師、吳音寧與幾位親切的阿伯、阿姆。爾後，飄飄蕩蕩，一面聽聞了，幾位在農陣認識的朋友也陸續到來，一個個像長了根似的留了下來。

數年以後，再來到溪州，也屬偶然。由鄉居詩人、歸鄉文人與進鄉青年所組成的溪州團隊，在此間經歷護水運動抗爭、農鄉社區文化營造、開創在地食材供給

機制等等不同面相的積累，在農鄉的沃土上，以各種不同的嘗試層層逼近農鄉土壤之後，在第四年，啟動了夢想宏大的「水田溼地生態復育計畫」，他們說的如同這首詩的堅定：

我們凝神傾聽／水田蕩漾的記憶／重新學習友善土地／彼此約束，相互打氣／（守護灌溉水源／拒絕使用化學藥劑）／耐心等待消失的／會再豐富回來

我們懷抱希望／向風伸展／向水找尋／向世間萬物證明／堅守，做農的價值／創造家園的美好／看顧島嶼的糧倉／是多麼榮耀

——〈一起回來呀〉

他們成立由農民當股東的農產公司，創建保價收購制度，第一期，就與過去並肩作戰的農民，雄心壯志一起契作了七甲地水稻。團隊百廢待舉，用人之際，恰好一介野萍飄盪而過，便加入了這個正茁壯的群體。

到此，不知不覺已一年餘。一年，於我而言已算久的了，可在這裡，水田濕地旁稚嫩年輕的樹

園今芳齡十四；相識的叔伯姨媽之間有的也總是四、五十年的交情……又好比我們每日居處、充當辦公室的這座日式房舍，屋裡隨便一樣東西都是祖父、祖母的年紀。

經過市場、五金行、中藥舖／報刊文具書店、新式超商／悄悄變遷的時局／沿街小吃攤仍然有我／從年輕回鄉教書至今／不變的口味

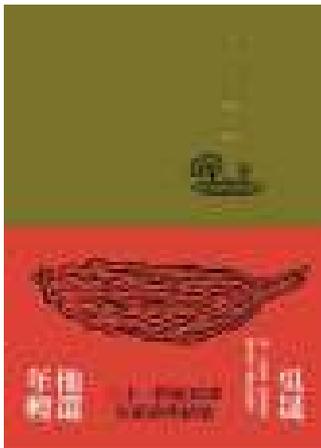
——〈在鄉間老去〉

溪州的街仔路上，郵局，農會，市場，五金行，中藥舖……，不變的街廓，也許雍容度過了一位長者的年少，再成為孫兒輩記憶中不變的風景。在這個遠離都市的偏壤農鄉，歲月更迭顯得那樣悠長。

扎根土地的詩

歲月悠長，農鄉中人與時俱進，他們和他們的子孫，有的少年出脫，有的青年壯志，從此離家發展，有的在外兜兜轉轉，又回到家鄉，有的保守祖上傳承，務農

本文中引用的詩皆出自
《他還年輕》。(圖—洪
範書店提供)



做工一世人；因而總是年節時候，當客居他城的遊子，出外讀書的青年人紛紛回巢，農鄉最是熱鬧。留下來的，或教書閱讀，或揮汗勞動，或勤奮種作，安然度過數十年華。

像一條鄉間小圳溝／依循
河道、潺湲而流／自然消
失在陽光或星光之中／也
許沒有人發現／季節如世
代更迭／……

一條小小的圳溝／不曾翻
覆起驚濤駭浪／只是流過
耕作的田野／偶爾也遭遇
／藤蔓糾葛、土石攔阻／
總是認分地調整水流／每
一轉折／和世界相處的方
式

—〈生平報告〉—

農鄉是無形的溝圳，留下來的，依循其中，奮力流向出口處的夕陽餘暉。一條鄉間小圳溝，會淤積、會斷流，為了配合國家發展，會供四天停六天，並且，無條件地容納所有髒污與毒物，依舊流成一條平靜無波、低聲吟唱的小圳溝。吳晟老師寫來溫柔，他說，這是農鄉人的「認份」。

一年後的此刻，讀吳晟老師新

作詩集《他還年輕》，感受特別不同。因先是認識了這位溫和的長者，見過他和藹的模樣，任小孫子拉著去這去那的模樣，又或者他退而不休，認真開會寫文案的模樣，而後，才讀到他對於生命的喟嘆，他的憂思，與他在不義面前的鏗鏘有聲。

如果你眼睜睜看著千頃農
田／被大水肆虐，遭乾
旱凌遲／如果你眼睜睜看
著賤價堆積的收成／你將
以怎樣的筆觸／揮灑拾
穗……如果你置身的所在
／倘若患了肌肉萎縮症／
急於消滅一塊塊稻作水田
／改種豪宅與工廠／你是
否仍將如此虔敬／完成祈
禱

—〈面對米勒〉—

如果，如果，再多的文字藝術描述類比，比不上親眼看見一塊田地，在塵土飛揚中一點一點消逝，而後在塵埃之中，聳立起水泥鋼鐵建物。米勒何其有幸，沒有見到水泥蠶食土壤，成就無瑕鉅作；而我們又是何其有幸，能在時代前進的飛絮之中，看見立根鄉土的詩人，用一生體會凝鍊而成的作品。

02

01

水田溼地生態復育計畫第二期，與二十位農民合作，雄心壯志地契作了十一甲地。
(攝影·曾冠棕)

在老農民的田裡，可以同時看到現代與傳統的結合：先利用機械鐵牛翻土，再請來黃牛細膩的整平，這麼一來可以有效抑制雜草。(攝影·陳慈慧)



02



01

全魚、分切

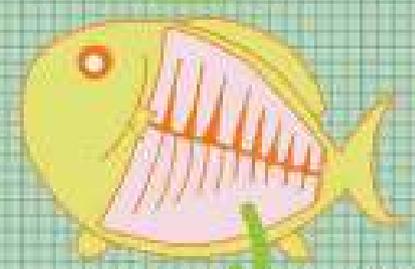
最常見的兩種魚產品供應規格 圖/文 張智淵

全魚 “三去”：通常魚隻處理的第1步為整，就是①去魚鱗、②去魚腮、跟③去內臟。

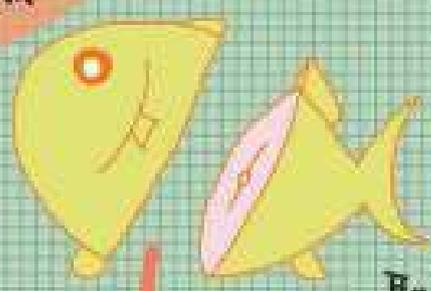


切片

輪切



切片指的都是取下無骨的魚片，是最方便利用的規格，可配合料理的需求，片出最適合的部位及大小；可以做火鍋片與各式調理原料。



魚隻輪切後，前後不夠寬及較不規則部分會切成丁塊利用，適合煮湯。

取魚的中段，縱切成一圈一圈像輪胎一樣的形狀，就叫輪切，適合清蒸或油煎。

為了更便利小量利用，有時輪切後會再切塊。



做菜就像穿衣服，可以經常變換；吃多了熱炒、紅燒、清燉，有時換個口味，來盤醃漬小菜，可能更開胃。



遵循古法做健康的醃漬菜



食譜設計 · 許嘉生 文 · 劉玲琳 攝影 · 劉忠

沒有冰箱的時代，要妥善保存蔬果盛產期吃不完的食物非常困難，老祖先想到以醃漬發酵的手法保存食物，不但滿足食物短缺時的飲食需要，更是一種珍惜食物的表現。

為製作過程不夠衛生，或為求省時省錢而加入許多化學添加物。其實，遵循古法製成的醃漬食品，在發酵過程中會產生許多好菌，對身體非常有益。

隨著食品工業的進步與發展，現代人的健康觀念普遍認為醃漬食品對身體不好，應儘量少吃；但生產純釀酢、味噌、紅麴等產品的穀盛公司許嘉生總經理卻不這麼認為，他說：「你看日本人，那麼愛吃醃漬物，卻是世界上長壽人口最多的國家，可見這種說法不一定正確。」在他看來，醃漬食品可能損害身體一說，是因

因此他常和妻子在廚房研究如何利用當令蔬果和不同的調味料，做出各種風味的醃漬物，甚至找出了最適當的「低鹽醃漬」比例，只要使用食物總量 2% 的鹽，即能做出不易腐壞、可在冰箱長期存放的醃漬食品，顛覆了一般店家用鹽量至少 3% 的習慣作法。他們讓醃漬發酵食物不僅美味，也更符合食用者的健康需求。

❀ 醃芥菜茄子 ❀



材 料

茄子 486 公克。

調味料

鹽 9.7 公克、芥末粉 21 公克、白味噌 510 公克、白糖 102 公克、醇米霖 231 公克。

作 法

1. 將茄子洗淨後，去除蒂頭。
2. 將茄子切等長塊狀（約 4 至 5 公分長）。
3. 以鹽醃漬茄子。
4. 以重物（材料重量之 3 至 5 倍）重壓一天後，倒除鹽水，得 412 公克之茄子。
5. 取芥末粉，加入 2 倍溫水攪拌均勻靜置，直到辣度出來即可。（A 料）
6. 取白味噌、白糖、醇米霖，攪拌均勻。（B 料）
7. 將 A 料調入 B 料中，攪拌均勻。（C 料）
8. 將鹽漬去水之茄子加入 C 料中，攪拌均勻。
9. 放入冰箱冷藏約 2 至 3 天，入味後即可食。

小叮嚀

茄子未處理前為 486 公克，去頭尾切段，以 2% 的鹽醃漬去水後，重量 412 公克，調味料比例為鹽漬去水後之比例。



醃綠花椰菜心

材 料

綠花椰菜菜心 400 公克。

調味料

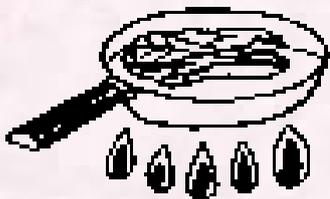
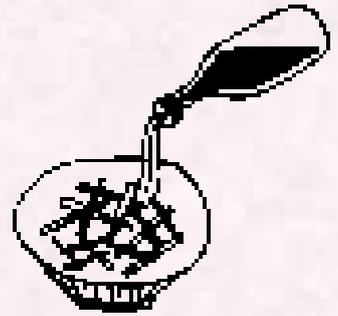
鹽 8 公克、煮友 4 公克、醇米霖 4 公克、糯米酢 4 公克。

作 法

1. 綠花椰菜菜心去皮，切成薄片，加入鹽，揉捏均勻，使其出水。
2. 使用重物（材料重量之 3 至 5 倍）擠壓會較快，若無重物擠壓，至少需 2 至 3 小時，中間至少須揉搓 1 至 2 次使其軟化。
3. 擰乾後加入煮友、醇米霖、糯米酢，拌勻後即可食用。

小叮嚀

1. 若太酸，依個人喜好口味酌量增減。
2. 可添加麻油或蒜末增加香氣。
3. 材料、調味料比例說明：菜心 400 公克，以鹽去除水分後約剩一半重量，擰乾後重量為 80 公克，再添加其他調味料各為其 5%。



醃紅白蘿蔔絲

材 料

紅蘿蔔 40 公克、白蘿蔔 120 公克。

調味料

鹽 1.6 公克、壽司醋 40 公克、醇米霖 6 公克。

作 法

1. 材料去皮之後（不去皮亦可），切成長條型細絲，加入鹽，揉捏均勻，使其出水。
2. 使用重物（材料重量之 3 至 5 倍）擠壓會較快，若無重物擠壓，至少需 2 至 3 小時，中間至少須揉搓 1 至 2 次使其軟化。
3. 加入壽司醋、醇米霖，拌勻即可食用。

小叮嚀

依材料總重 160 公克，調味料比例分別為鹽 1%、壽司醋 25%、醇米霖 4%。



福菜漬

材 料

福菜乾 240 公克、水 1155 公克。

調味料

柴魚醬油 220 公克、壽司酢 355 公克、醇米霖 305 公克。

作 法

1. 將福菜乾浸於不銹鋼水盆中，注水後浸泡，偶爾用手搓揉洗淨，重覆 2 至 3 次，浸泡至福菜乾完全膨脹為止，約需 3 小時，用手揉成一球，擰乾，秤重得 455 克。
2. 將擰乾之福菜倒入大平底鍋後加水，開大火煮沸後轉中火，用筷子攪拌，至收水（快乾之時），倒入調味料，用中火慢慢熬煮，用筷子攪拌至收水（鍋底看不到汁液後，再炒 3 至 4 分鐘），熄火。
3. 待完全冷卻後放入容器中冷藏，也可做為三角飯糰內餡。



醃櫻桃蘿蔔

材 料

櫻桃蘿蔔 130 公克。

調味料

壽司醋 60 公克、醇米霖 5 公克。

作 法

1. 材料洗淨、晾乾（不去皮）。
2. 加入壽司醋、醇米霖，拌勻後即可食用。

小叮嚀

材料：調味料為 2：1，調味料比例分別為壽司醋 46%、醇米霖 4%。

