

綠主張

2015

M A R

138 期

市集 的 相遇時光

彎腰市集

彎腰面向土地

微風市集

當微風吹進南國

農業時事專欄

農舍私有財的公共性

主婦食堂

城市裡的農家菜



我種我自己

我給自己機會；
我是一粒種籽，
我也不僅是一粒——
我是一棵樹；
我種我自己。

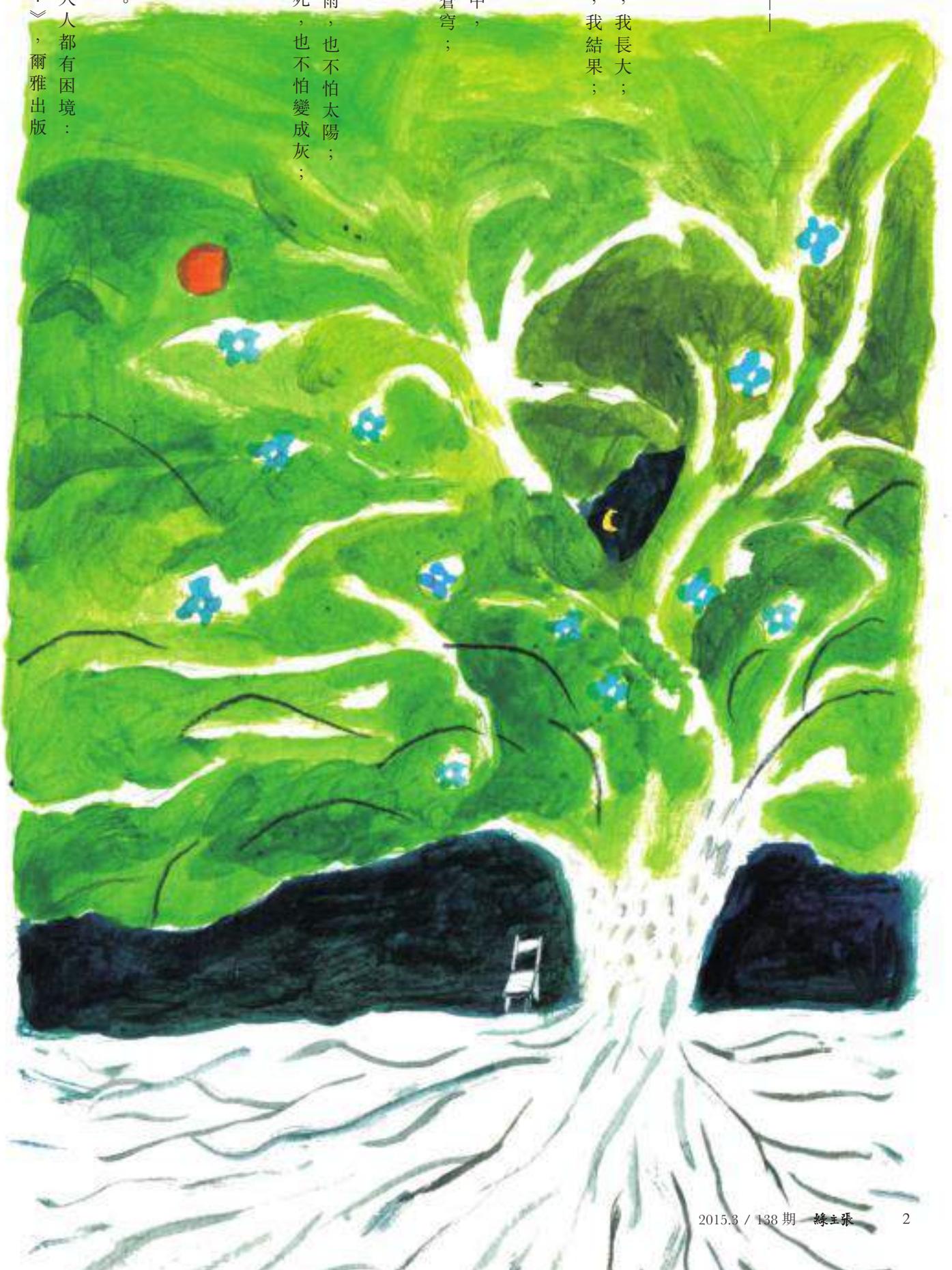
我種我自己；
我萌芽，我扎根，我長大；
我茁壯，我開花，我結果；
我給自己機會。

我給自己機會；
我有機會深入泥中，
我也有機會展向蒼穹；
我種我自己。

我種我自己；
我不怕風，不怕雨，也不怕太陽；
我不怕生，不怕死，也不怕變成灰；
我給自己機會。

我給自己機會，
我種我自己；
我種我自己，
我成為頂天立地。

——林煥彰，《人人都有困境：
讀一首詩吧！》，爾雅出版





文·攝影 | 張良一

在雲林口湖，偶而看見幾位老農在田間低頭彎腰農忙，大部分的時間，看到的鳥啊鴨啊鵝啊遠遠比看到的人多。一天之中，大概只有傍晚四五點，黃昏市場開張比較感受的到熱絡的人氣。我喜歡到黃昏市場喝一碗冰豆花，或是捧著一盒章魚燒邊吃邊看人，海口特有的人的風景。而此地的孩子們，則是喜歡窩在小七吹冷氣滑手機。

綠主張 2015年3月 / 138期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
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、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青珫、劉玲琳、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、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 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

寫了一年的編輯手記，第一次覺得像是寫一篇公開的日記，仍然一樣漫長、不知道從何講起才好。如果這是一篇個人日記，那麼應該會是開心寫著年後走春，遊歷農村裡的市集，那些在腳步底下玩耍變幻的光線，在屋簷下堆疊著採收不久的番茄、南瓜……豐富閃耀的冬、春、夏季蔬菜。這些農村裡的面孔，往往在特定的日子，懷著艱辛的喜悅，一大早從自己的家鄉來到城市裡，期待著將分享給那些還在睡夢中的城市人。

有時候下雨、吹大風，他們沉靜地坐在棚子裡，只有兩三個遊客撐傘晃蕩，或不經意地經過了。記得有一回，看見一位老農民在攤位上打盹，不斷地點著頭，太太歉然地說他剛從田裡過來，並願意讓我給他拍幾張相，記住農友這樣辛苦的兩地奔波——農田、市集。

印象特別深刻的是像土溝農民市集、輝要無毒菜園，讓人走向產地，認識自己的餐桌願景，有什麼菜一目了然，保守沉默的農友也因為與消費者的面對面，而談起自己對市集的想法與期待。遇見農友最好玩的，是了解他的語言，再來就是聊到走不開了。

目錄

來自現場 /	
4	彎腰市集 彎腰面向土地 文 黃 濶
7	波蘭山丘 神話般的幸福孤島 文 林佳燕
10	土溝市集 回到生活的小村 文 康淑媛
13	微風市集 當微風吹進南國 文 張正揚
產品平台 /	
16	太平洋的風送來冬春水果 文 林鎮宇
18	節能森活，從紙開始 文·整理 朱安棋
圖說八道 /	
19	再生，不漂白，衛生紙 圖 張智淵
合作二三事 /	
20	頂真相待：楊梅班 文 主婦聯盟合作社
永續經濟專欄 /	
22	實踐永續發展的三重底線 文 李宜真
美好晚年專欄 /	
24	活得好、活得好的新社會運動 文 楊佳玲
農業時事專欄 /	
26	農舍私有財的公共性 文 阿寶
共同閱讀 /	
28	還原日用品的天然本質 文 王瑞聰
主婦食堂 /	
30	城市裡的農家菜 食譜設計 余月玲 文 柳家瑞
活動預告 /	
32	2015 廢核大遊行，老舊核電不延役

《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三張以上並附圖說。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。

加入合作社

有意願入社者，請先參與各站所舉辦之「入社說明會」，各站所與本社網站提供入社說明會場次查詢，可選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。
<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



月刊與網站閱讀意見調查延長

即日起至 2015/6/30
<http://www.hucc-coop.tw/15744>



菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

彎腰面向土地



來自花蓮小村六戶的米，賣米同時也不忘介紹碾米的製程。

市集資訊 <http://bowtoland.blogspot.tw/>

文·攝影
黃 濂

企畫部專員



「彎腰」是一股自許，讓我們重新從心認識農業、土地、食物與我們的關係。」彎腰農夫市集源自對土地的關懷，最初是以一年一度的「彎腰生活節」型式舉辦。第一屆彎腰生活節由台灣有機產業促進聯盟、臺灣大學生物資源暨農學院、台大綠色校園聯盟、賴和文教基金會主辦，二〇〇九年十一月二十一日，一頂頂紅白相間的帳篷擺滿臺灣大學校園的蒲葵道，彎腰生活節在此舉行。

來自台灣各地的農友帶著新鮮的產品，分享農業如何友善土地、友善萬物，關心土地、糧食與環境的團體則直接向往來的民眾上起了課：在主婦聯盟合作社的攤位中，工作人員細心地介紹硝酸鹽檢驗，並帶民眾認識食品添加物。彎腰生活節開啟一系列認識農糧，彎腰面向土地學習的活動，為往後的「彎腰農夫市集」扎下了基礎。

二〇一〇年十月，台灣農村陣線與臺灣大學、清華大學、世新大學等校農村讀書會的青年學生們，再度於臺灣大學舉辦彎腰生活節，除了秉持對環境與農糧的關懷，並加入了「土地正義」的議題。自二〇〇九年起，在行政院強力護航之下，「中科四期」與「國光石化」兩個開發案，儘管受到許多專家學者的質疑，認為會污染台灣重要的糧倉：彰化縣，導致台灣嚴重的農糧與生態危機，仍欲強度關山。

同年六月，為了執行「新竹科學園區竹南基地暨周邊地區特定區」都市計畫，苗栗縣政府動用警力封路，以怪手摧毀竹南大埔即將收成的稻田，強制徵收土地。因此彎腰生活節的主辦單位特地邀請各地小農及各土地徵收區的農友，包括位於中科四期預定地內的彰化二林相思寮的居民，前來展售他們的作物與分享抗爭



手織品牌 CHIMMUWA，鼓勵泰緬邊境山村不使用農藥、以自然方式種植棉花，天然染色，手工織造。



Me 棗居自然農園位於苗栗公館的石墻村，以自然草生栽培涵養水土，人工割草管理，讓大家吃到安心健康的棗子產品。



水賊林友善土地組合由雲林在地農夫組成，以友善土地的方式種植水稻和蔬菜，更嘗試復育台灣沒落已久的雜糧。



來自竹南崎頂的小番茄，顆顆鮮紅甜美，左右兩位為前來打工換宿的大學生。



源禾綠的農場位於宜蘭員山，供應當季蔬果，也將農場裡多餘的農產品做成加工品。



安安農場位於宜蘭冬山，供應柚子與柚子花蜜。

二〇一一年九月起，在浩然基金會的資助之下，每月一次的「彎腰農夫市集」開辦，希望朝向穩定的產銷平台發展，承續彎腰生活節對土地正義、農糧自主的重視，市集中不但可以買到以友善自然方式生產的作物，更可以聆聽農友抗爭、復耕的心路歷程，讓消費者理解，若我們失去了土地與水源，將難以安身立命。特別不同的是，也有一些倡議的攤位，在台灣農村陣線的攤位中可以深入理解台灣農村的處境；而在快樂樂生的攤位則可以了解在都市快速發展的同時，具有文化資產價值的樂生院，如何因為興建捷運而遭到犧牲；主婦聯盟合作社也會參與一年一度的

凝聚土地情感的力量

故事，期待透過與消費者的直接接觸，喚起對土地的共同情感與關懷。

彎腰生活節，推廣支持非基改作物的重要性。

如今的彎腰農夫市集在政大公企中心舉辦，已有一套完整的農友申請與審核流程，擺攤的農友必須是直接生產者，採行對環境、土地、消費者友善的生產方式，通過無毒檢驗，並且願意親自與消費者溝通，樂於分享農作經驗和理念。在成為彎腰市集的一分子前，必須到市集進行觀摩，於農友會議中簡介生產理念，由彎腰農友決定是否同意新農友加入，若超過三分之二的農友同意，市集工作人員就會與區域農友一同至產地拜訪，確認產地狀況良好後，就可以來市集擺攤了。同時為了確保市集產品的品質，市集工作人員會不定期抽檢農友的產品是否用藥、防腐劑，為消費者把關。

古早田小農之家

目前，他們固定擺攤的地點只有彎腰農夫市集，帶來香脆的花生、芬芳的花生油與香濃現榨的花生醬，一點一滴地找回家鄉古早味。

來自雲林北港溝皂里的古早田小農之家，是浩然基金會與台灣農村陣線合作的「小農復耕計畫」團隊之一，團隊由一群青壯農友組成，他們向長輩請教傳統的耕作方式，全程不用農藥與化學肥料，期待以古早農村的智慧，種出無毒健康的作物。

無毒耕作並不容易，團隊成員蔡大復回憶，第一次種的花生，因為病蟲害的緣故，外面有花生殼，但是裡面沒有花生，最後全部讓耕耘機鏟掉了。



小農生產的靈活與多樣性是台灣糧食安全的重要維繫，農鄉更扮演了社會安全瓣的功能，吸納城市裡的失業人口，成為安定社會的中堅力量。小農復耕計畫自2009年展開，透過輔導陪伴與經濟支持的方式，協助重建區農友進行農業經營型態與產銷通路的轉型，目前在計畫的支持下，古早田小農之家有了自己的碾米設備，逐步開發產品。

苑裡掀海風

每逢彎腰市集日，鄭郁岸一家人便浩浩蕩蕩地來到台北擺攤，販賣來自家鄉的蘭草織品與白米、米香。

「我們不是反風車，是反對沒有安全距離。」因為台灣缺乏對綠色再生能源的明確法規，大型風力發電機長期缺乏「安全距離」規範，苑裡短短三公里的海岸線上，一共要設置十四支風機，成為全台灣風機設置密度最高的「風機叢林」，原本屬於再生能源的風力發電機，因為噪音公害、距離民宅太近，頓時成為為苑裡帶來健康、安全風險的「瘋車」。

在苑裡掀海風的攤位可以買到苑裡兩大特色產品：



大埔幸福薑糖

花生豆腐腦用花生取代黃豆製成，彭秀春悉心分切，加上手工薑糖汁調和，香氣濃郁。

政府徵收人民土地，原則上「要多少取多少、不可以多拿」，但法條中「區段徵收」卻免除這個規範，在苗栗縣政府最初的計畫中，以竹南科學園區「周邊特定區」為由，徵收的大埔土地，實際上超過八成是住商用地，與興建科學園區毫無關係。2013年7月，政府強拆大埔張藥房，三個月後，張藥房主人張森文落水身亡，彭秀春表示：「經過這些事我才知道，人民對自己的財產、房子，是沒有一點決定權的，我只是最平凡的家庭主婦，並沒有想要反抗政府，只是想保有自己的家，但是卻這麼難。」台灣農村陣線邀請彭秀春與大埔的朋友來彎腰農夫市集擺攤，讓更多人看見這個議題；而強拆之後，擺攤的意義就更多了，不只是與老朋友見面，也是維持家計與生活節奏的方式。



她回想，「陳情的時候，去到立法院，那時候是十二月，大家都很辛苦，天氣很冷還是坐在那裡，跟政府說《土地徵收條例》一定要修法，我就做了薑糖帶去給大家吃，讓大家暖和一些。」彭秀春的手工薑糖，在一次次抗爭中，伴隨著土地正義的口號，溫暖甜蜜地鼓舞了士氣。

一罐罐純手工的薑糖，背後需要繁複的工序，先悉心處理來自小農的薑，用麻油拌炒薑末，薑汁和黑糖與麥芽一直熬，約要熬一個小時，一天大約只能做四、五十罐，暖心也暖胃，期待帶給人們幸福的滋味。

蘭草製品與無毒耕作的米，起源都是對於家鄉的愛護。為了捍衛家鄉的安寧，也提醒政府應為綠能訂定完善法規，居民展開苑裡反瘋車運動，為了宣傳抗爭理念，婦女們重拾古老技藝、集體勞動、互相鼓勵，編織起各種香氣芬芳的蘭草製品，指導年輕學生簡單的蘭草手做技巧，讓運動現場除了吶喊與歌唱之外，多了一些身體與技藝的靈活勞動。

而在地的人如鄭郁岸，將自家米命名為「孝心米」，傳承了父親的農事及農識，不像大多數外流異鄉的青年選擇往都市發展，他執念深耕家鄉的土地，秉持著照顧家人、思

念父親的心情，以及友善土地的理念，種植無毒好米，並堅持日曬稻穀、自家碾製白米。產量雖遠遠不及投農藥、撒化肥的稻田，但鄭郁岸笑著說：吃安心最重要啦，而且用心的米，吃過後，還會讓人想念著餘韻。



波蘭山丘

神話般的幸福孤島

文·攝影

林佳燕

北南分社社員



波蘭山丘是一個接近上帝的社區。(攝影 | phcapgh.org)

波蘭山丘公民協會 <http://phcapgh.org/>

從歷史脈絡裡尋根，我們才知道自己從何而來，又將往哪裡去。波蘭山丘，一個匹茲堡城市外圍的寧靜社區，不僅記錄著客居異鄉成故鄉的酸甜苦辣與在信仰裡奮發的力量，更見證了隨時代遷化而蛻變的社區發展歷程。

百年傳統讓靈魂扎根

第一批落腳波蘭山丘的波蘭移民於一八八五年自各地遷徙而來。為了逃離在祖國所遭受的壓迫、侵害和貧窮，千里漂泊來到美國，縱使有語言隔閡及生活習慣差異，強烈的生存意志終究讓他們在這塊新土地上如種子般逐漸生根、發芽、茁壯。波蘭人們偏好往高地居住，因為深信如此「可以更接近上帝」；家族成員們習慣緊

鄰而居，既保存了母語，也讓來自祖先的信仰得以代代傳習；他們興建自己波蘭式的教堂，以原生語言頌讚上帝、向神父訴說愛與憂，也在此將他們珍視的波蘭習俗傳遞給下一代。

波蘭山丘光是地理位置就別具特色；除了丘陵地勢較高、順著階梯往上走彷彿能觸及天之外，受到火車鐵軌和車流熙攘的馬路包圍切割，就地而生一座猶如喧囂城市中的寧靜孤島，遺世獨居。這或許正是老天給的祝福，社區因而能夠用不同於大環境時間巨輪的速度寫自己的生命故事。數百年下來，大城匹茲堡從鋼鐵工業的興衰裡走過一趟生死，這個社區也從歷經多年人口老去的蕭瑟裡逐漸重生，而幕後最重要的推手就是波蘭山丘公民協會 (Polish Hill Civic Association)。



聖母無玷之心教堂是波蘭山丘社區的著名地標。



位於街角的 Lily 咖啡館供應在地餐食，也是藝術家作品平台。



甫卸任會長的艾莉克希斯·米勒希望守護社區的美好傳統。



為了守護家園，居民齊聚討論社區未來。（攝影 | phcapgh.org）



波蘭山丘藝術節以音樂、表演與文化市集凝聚居民的心。（攝影 | phcapgh.org）



波蘭山丘社區致力保存老屋，原地修復。（攝影 | phcapgh.org）



整理過後的每一塊空地都是社區居民的綠園地。（攝影 | phcapgh.org）



把社區當一個家來愛

如今，總人口約一千三百人的居民結構不再都是波蘭人，然而，波蘭人對於「家」的信仰卻仍深深被承襲實踐著。甫卸任的協會會長艾莉克希斯·米勒 (Alexis Miller) 說，即使最近三、五年內有不少年輕人搬進社區，但是，人們彼此間強烈的情感連結與發自內心對波蘭山丘的愛仍將社區居民緊緊相繫，而協會最重要的使命和目標則是守護社區，確保社區無論面對多大的衝擊挑戰，始終是一個能讓居民身心安頓的地方。

於是，任務之首便是確立社區當下及未來發展計畫，能做的、不能做的，進退有據，不至於失去方向，具體的計畫也使協會得以對外專案募款；建築物修繕、社區綠化，還有舉辦藝術文化節等，這些聽來並不希罕的事，波蘭山丘的成果卻有聲有色，因為社區裡臥虎藏龍，藝術家、木匠、建築師，各路高手隱於市，為了自己的「家」大展長才，當仁不讓。

在協會服務將近六年的艾莉克希斯說她每次看到社區裡的房

子老舊消失都感到傷心，偏偏屋主們不一定有能力負擔補葺費用，因此催生了一樞軸街道設計指南 1 (Pivotal Streets Design Guide)，率先募得五萬美元，二〇一五年夏天還會有另一筆專款入帳，這樣便能資助老屋修補維護，原屋原地保留，對社區來說，大家一起保護了這些房子，居民不僅有良好的生活環境品質，情感上的記憶也得以延續。

無毒農業友善耕作

社區公園、畸零地與整體景觀的綠美化則由凡樂芮·特斯塔 (Valerie Testa) 主導並組織志工通力完成一件又一件規模不一的綠化專案。波蘭山丘的各項活動和公共事務都是由志工投入，連擔任會長都是無給職。協會的事多如牛毛，必須是打從心底的熱愛，才能陪著社區一路前行。

凡樂芮對物種和環境間的交互影響頗有研究，所以在推動綠化的過程中，社區自然而然的注重起不使用農藥、栽植首選原生種等時常被忽略的細節，更有效利用社區空地種植可食地景與開闢社區農園。可食地景是一種進步

的綠化方式，協會的作物收成後捐給對街轉角的食物銀行，再用來幫助無家遊民、低收入戶與長者，這裡的人們以集體力量共同照顧弱勢族群的健康，更賦予了作物另一層價值。社區農園則是為居民種菜，忙碌或者沒有空地種菜的人只要支付象徵性的十美元，就能從農園取得無毒無農藥的蔬菜。

綠化這件事還關係到社區居民的交通安全。波蘭山丘是用路人出入匹茲堡的取道之地，呼嘯而過的車輛危及居民人身安全，協會為了改善這個問題，立起減速路牌，增加地面的減速障礙、與公部門合作架起電子測速看板等等，還試著在道路周邊增加綠美化景觀，如此一來，車輛不但自然減速，同時還能蒐集行經社區的車輛資訊再加以分析，過去兩年來有相當成效。艾莉克希斯說，社區的方方面面要改變不是問題，只要方向是往居民希望的進行都是好事。波蘭山丘神話般的例子也告訴我們，幸福是奠基於信念與行動上的，而公民參與在實踐過程中至關重大。

給錢住還是給人住

不論資本主義如何盛行，「宜居」是波蘭山丘絕對重視的價值。你若問問協會「有經營觀光或者強力宣傳社區的打算嗎？」答案是溫和的否定。協會尊重與保存波蘭山丘的特質，也推廣在地經濟發展，但是絕不拿居民的生活品質跟金錢交易；在波蘭山丘，房子是家，不是商品。有非常多人希望「住」進波蘭山丘，然而這裡的空屋不論買租都不多，

根據房地產仲介統計，2014年只有12間房子釋出，售屋消息還沒公布到市場上，居民已和居民們的親友完成交易。

看著這樣的房產熱度也鼓勵了協會保存老屋的信念，驗證了當初決定是正確的。不過，協會更進一步想做的是穩定不動產價格，不讓這裡的房屋因為奇貨可居而無極限上漲，為了要打造安居樂業的環境，協會期望價格能長期維持在勞工與中產階級足以負擔的範圍內。



在教堂裡服務的老太太們，開心的說她們有人住在這80幾年了。



下一世代的挑戰

不論人事物，一旦神化只會心盲眼盲看不見真相。難道波蘭山丘沒有難題嗎？有的。首當其衝是新舊住民的彼此適應問題。這一社區的人口結構有個斷層，小孩很少、40至50歲的族群寥寥，25至35歲的居民佔了60%，其餘都是60至80歲的老年人。但是，可預期未來五年.....

從腳踏車停放設計看得見協會規劃社區的用心。

內小孩出生率會持續上升。居民變得年輕化、藝術多元化，對於一輩子住在這裡的老年人來說無疑是一種奇怪的生物，他們面對這些改變備感威脅，社區新的年輕居民申訴受到老世代的干擾，就此，社區成立了一個「多元包容委員會」，協會居中運作，讓兩方能互相了解，進而友善共處。另一個考驗是預算取得；協會自有建築提供了租金收入，政府方面有從聯邦政府撥款給匹茲堡市政府的補助，民間組織或企業透過贊助獲得減稅的回饋，協會成員入會費則不無小補，2014年在群眾募資平台上所得一千多元款項用來辦一年一度的藝術文化節，為了開拓財源，為了領著社區繼續靜美安好，各種管道都勇於嘗試。

土溝市集

回到生活的小村



02



03



05



06

市集資訊 <http://togoartmuseum.blogspot.tw/>

文 · 攝影
康 椒 媛

在台南後壁的土溝里，陽光像剛睡醒般普照著冬日的尾端。八十歲的農民張得三說這兩日的氣候算是回復正常了，回升的溫度讓田裡晚種的南瓜苗開始有了動力繼續竄藤。

下了水上交流道，接著向一線來到南靖，往南開向南九〇線，就進入了土溝里，房舍也隨著省道、市道、區道的盤結交錯、分道開朗，而漸次低矮，土角厝灰色的泥土邊角下，隱微的人影在菜園邊走動，不時好奇地看著經過的訪客，我心想問的土溝市集在哪裡呢？親切接待的台南市土溝農村文化營造協會蘇蓮香專案經理，她莞然一笑地說，就在這南九〇線上。

在這條主幹道上，一開始或在自己門前或借屋簷底下擺攤，農市民集及手創市集一直延伸到優雅農夫藝文特區前的空地，市集是一條街道的範圍。路口兩邊磚牆上，那朵綠光裡的扶桑花、張張生活身影的黑白照片，以一村

是美術館」之姿，從二〇一二年十二月開館的土溝農村美術館，同時推出「村之屋當代藝術展」，以民居為就地展場，打造「美術館是村」的概念。

以土溝協會作為窗口，以及附近由臺南藝術大學畢業學生成立的優雅農夫藝術部落、水牛設計部落共同討論、營運美術館，希望透過美術館將人潮帶來，回饋到農民身上，因此鼓勵農民在自家門前擺攤開始，平日就是市集日，再來二〇一四年十月起開辦一月一次的市集。

找回兒時的那條溪水

早在二〇〇二年，村裡的年輕人廖國雄、吳冠霖、蘇朝基、廖國良、張佳惠、黃坤益等六位核心人物，受到嘉義水上的塗溝社區啟發，想把整個農村組織架構起來，扎實做好，蘇朝基說：「我們是一個農村，沒有好山好水，只有種田的文化，因



01



04



南九〇線旁的鄉間小路，路樹像是守護著家的路口。土溝農村美術館辦公室位於民家之間，顯得獨特且自然。

社區營造以來，遊客變多，老人家們不好意思家門前不好看，種花、種菜更多了。

透過「水水的夢」計畫，村民希望守護圍繞家邊的二輪中排。

一群學生合力幫忙搬到土溝的石雕藝術家侯加福所蓋的自然家屋。

南九〇線上，與剝龍眼殼的阿嬤們熱情聊了起來，她們關心你從哪裡來、往哪裡去。

此在最平凡的地方，想把這基本的農業文化營造出來。」

他們一開始的心願是推廣農產品和挽救二輪中排（土溝埤），這條自然形成的溪水，農民何來慶回憶：「岸邊種了竹子，還没用農藥的年代，魚、蛤蜊、蝦仔、泥鰍……只要用網一撈，河裡都有，不用買。以前田裡隨便一撈都有魚，還有青蛙。」然而土溝沒有污水下水道，家用、養豬等廢水皆排入二輪中排，慢慢地變成了臭水溝。

土溝協會提出的想法並不是以經濟開發為目標，而是回到原點，一種善念的培力、心的凝聚。隨著十年來的深耕，樸實守著田產，直到村民沒有人想再賣祖厝、賣了的人感到後悔。以前，蘇蓮香陪著父親蘇朝基找村民泡茶聊天，在六個聚落之間，把想要做的事慢慢聊出想法與認同，他們用自己的力量把土溝擰起來之後，蘇朝基說：「我們要延

續，用什麼去延續？既然農產品和水溝沒辦法推動改變，至少十多年來營造的這些點、環境、還有我們人的心，呈現最好的一面，不只是面對外地人，我們是針對我們自己。」

人的聚落是農村的一部分，她總有足夠包容的空間等待、培養人們，「我們營造就是要讓這些年輕人在這裡有出路，找到他適合的工作，而且是沒有壓力的但有磨練，放自然一點，發揮心裡想要的，都可以在農村裡面，不一定要到都市和人擠，也會降低花費，支出減少，相對也不用一開始就要賺很多錢，可以慢慢調整、思考可以做什麼。」蘇朝基堅定地說，道道地地的、扎實的，慢慢深耕、慢慢播種；至於要由誰來採收？他認為社區營造原本就沒有邊際、止境、終點，只是不斷地蛻變。



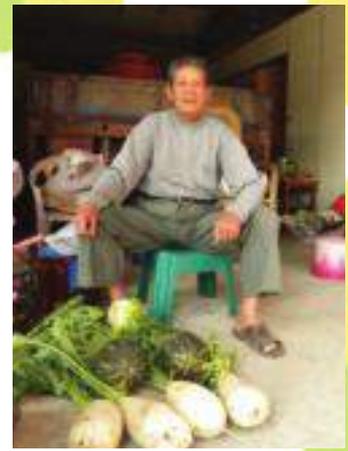
巡田當作運動

二十四年次的農民張得三以前擔任過村幹事（今里幹事），如今已是伯公祖的土溝里之寶。張得三目前種有兩公頃水稻，曾種過哈密瓜，但因為村裡人力不夠、老化，採收、清洗、搬運……太多工。水稻可以代耕，他負責管理就好；轉作期就種南瓜，不過他說今年氣候不順，南瓜太晚吐藤（爬藤），不開花就拿它沒辦法了，但他的南瓜管理有方，所以收成很好。

「無地預算。」他說無法打算做到幾歲，目前身體還不錯，但是現在八十歲要做工作的，村內不到三個人，很有自信地說健康沒有訣竅，只要想著：身體是自己照顧的。巡田是他每天不懈的運動，一有時間就去，天亮巡到八、九點回來，兒子張佳惠在一旁說：「鄉下老人一天沒巡田三次，今天就不快樂了。」有時早中

晚三餐巡田不夠，還兼點心、宵夜，一來是放心，辛苦的是，夜晚若下雨也要趕去放水，免得稻田被雨水覆沒。

談到選擇種南瓜和缺水期有關，有別於西邊可以使用來自烏山頭水庫的嘉南大圳北幹線水源，張得三稱這條水圳為有錢人的爸爸，分流過來土溝的水量微弱稀少，因此土溝用的是來自白河水庫「窮人的水源系統」，卻同樣沒有足夠的水給當地人用，一年二期各供灌十一天，其他得自己想辦法，更早時是使用頭前溪水，沒下雨這裡就沒水了，因此土溝一直是使用地下水源。



張得三今天採收的南瓜一顆有4斤重，白蘿蔔一顆重3斤多，算大顆的。



何來慶的父親經營的振良碾米工廠至今還保留著。

回到故鄉的好

2002年土溝開始社區營造，何來慶一家正好從住了十三年的南非約翰尼斯堡回來，當時從事貿易，為了孩子讀書，回來家鄉改種田。左右鄰舍是一起成長的朋友，有共同的話題，但在國外長大的孩子有時還是聽不懂台語笑話的味道，用國語解釋也是沒辦法。

何來慶回憶從小也是幫農長大，種地瓜、拉地瓜藤、倒地瓜、刨地瓜籤、曬地瓜籤等，當時家家戶戶都養豬，父親的碾米廠也順勢兼做豬飼料，將地瓜籤、豆餅（榨油後的豆渣，一大塊三十公斤）、番薯、買整桶的歐羅肥混拌。現在自有六分半、四分租地上種南瓜、長條型的甜美人西瓜，因為南瓜田的雜草多，才開始種西瓜，最大的重達八斤，一般五、六斤。

一路來遇到身為農民的辛苦、卑微，太太林淑惠深感：「做農不是在做賺錢的，是在做身體健康。」也只有賺到自己的健康而已。她們家正好是在南90線的中間，幾乎每個人都會經過向她問路，就像村子的導覽員；2014年10月開始在自家門口前擺攤，種三、四個月的高麗菜一顆十塊錢，她不在門口時，客人會自己拿菜放錢，有的買多要算便宜給客人，客人說不用，妳很辛苦！這些互動讓她們開始感受到有人挺的感動！感謝土溝協會十多年來的努力，讓年輕人進來、回來，她說：「土溝在成長，也是村民的榮耀。」

種植信念

蘇朝基2006年開始投入自然農法，是一個機緣。當時林明華推廣波動農業，因而接觸到透過自然的能量波（遠紅外線）種植作物的理念，運用能量波產生好的共鳴共振，藉此來分解有機肥至奈米狀態，吸收全營養，這時散發出來的就是「到味」。目前蘇朝基一家種菜、蓮霧2分、蓮子1.8公頃（生產蓮藕粉）、稻米0.3公頃，也將附近的地長期租下，推廣友善種植。

注重自然的他，就連「樹種在盆栽」這件事，都會思考應該種在土裡，認為凡事應本持自然。回頭想一想社區營造的本質，也應該是從真正能自然地提供豐富營養的食物開始，而不是營造出虛有外表的空殼。推動是不易的，但他從自己開始，向村內推動無毒的友善耕作，從減少污染、增加健康開始。

蘇朝基說，以前老人家會算遊覽車這個月來幾台，現在魚貫的人潮反而讓他們煩惱，孩子回來車子停哪裡？這些點滴的努力，也在村內老人的臉上找回更多笑容，對地方產生了信心，不再是不知道什麼時候後會走的落寞，也有人把退休的計畫更改為回到出生的地方。

蘇朝基自家後方的自然農法小菜園，吃自家種的米、菜，太太鐘寶卿很自信地說非常好吃。





市集資訊 <http://blog.breezemarket.com.tw/>

微 風 市 集

當微風吹進南國

文 · 攝影

張 正 揚

高雄市旗美社區大學主任

「各位消費者，我們大年初三照常開市，歡迎大家照常來買菜！」

這裡是高雄市政府社會局婦幼青少年館前的廣場，在農曆過年前最後一個週六的上午八點不到，高雄市微風市集志業協會的林憲輝總幹事，面對著微風市集熙攘川流的人潮，拿起麥克風大聲地放送著。接下來，他每隔一段時間，都會重複一次。

交流心意的市集

市集的上方是來自寶來重建區的植物染布，五顏六色的染布為市集在遮陽之外，罩上一層繽紛感。廣場上大概有三十幾攤農友和他們所生產的農產品，但由於消費者太多，每一攤都有超過兩名農友或家人幫忙。雖然八點才正式開市，但七點多「早起的消費者」就開始上門，

擔心晚到就買不到菜了，尤其是苦了農民要提早準備，尤其是販售必須當日採採的作物，或是山上下來的農民，必須在凌晨就起床準備。但農民一點也不以為意，對農民來說，沒有什麼事情能夠比自己用心栽種的作物通通賣完，獲得更大的幸福感；尤其，這種幸福感常常在市集現場，因為消費者當面的回饋而得到加強版。

看那消費者和生產者在各攤進行的談話，可以發現內容不是詢價和計較，更多的是一種交流。農民向消費者說明這個玉米筍如何鮮甜時，隻手即遞來剝好的玉米筍讓你試試，沒有強迫你非試不可，吃完也不見得一定會問你，「是不是很甜？」然後等待一種理所當然「真的很甜！」的回應——農民是如此自信，但又自信得如此謙沖質樸。消費者則回饋著上回買回去的食物料理經驗，「這牧草燉排骨的味道

綁在樹間的植物染布與樹叢間的人群，形成一種美妙的和諧。



微風購物袋，強化了對於微風市集的認同。

旗美社大書法班的學員，過年前也來微風市集寫春聯。

農友古文錦的母親。

真的好特別，像是牛蒡和甘蔗味道綜和，我們家從來沒嘗過這種味道。「農民聽著就笑開了。談話的內容和口氣不像是一般商業交易中的店家和買家，更像是因為擁有共同的食物理念而發展出的默契兩方，這種夾雜了濃厚情誼的流動，非純然賣賣的消費場景，幾乎出現在每一攤。」

農民主體的市集

這個市集，即使放在全台灣遍地開花的眾多市集，也顯得意義非凡。微風市集是第一個由公部門支持設立的農民市集，由於支持的部門為掌管社會福利和協助弱勢的社會處（現為社會局），因此市集裡也可以看到社區和社福團體的攤位；此外更重要的是，為了讓微風市集回歸農民主體，市集的農民成立了微風志業協會，這是第一個由農民成立組織，自主管理的市集，協會的成員透過會議等形

式，討論決定市集運作的各種細則。

這個廣場，讓我想起一些微風市集成立以前的事。在二〇〇七年微風市集開市前，我曾經來過，和當時高雄縣社會處的張璋琦、甲仙愛鄉協會的曾瑞昇，還有旗美社區大學的同事一起來這裡現勘，發想著若在此辦理農民市集，可以如何佈置這個空間，例如：將染布固定在疏密剛好的樹叢間，既遮陽也造成視覺美感，幾乎和現在一樣；除了一般的農產品販售，也可以邀請青年或社區藝文團隊前來表演，豐富市集的內涵，也幾乎和現在一樣。

時間若循農民市集的脈絡再往前回溯，可以回溯到二〇〇五年，當時旗美社大的夥伴去日本北海道進行學習交流，北海道自然學校的創辦人高木晴光幫我們安排了一個特別的考察點——二世谷（ニセコ）的道之驛。我在道之驛裏頭看見一個我在台灣未曾見過的景象：「所有

的農產品都標示了消費者的資料，包括姓名、相片、電話和地址。」

不同於台灣農民予人的苦情形象，道之驛的農民相片既生活又開朗，如一張是滑雪的相片。兩位輪值的農民站在農產品一旁，主動介紹農產品，或是回答消費者的疑問。接待我們的町公所課長，毫無保留地掀開財務報表，說明各項成本利潤等收支情況、本地和外地的消費客群比例。當下我們就想著：「消費者知道他所吃的食物是誰種的，如此做法在台灣可行嗎？」

帶著強烈的衝擊，旗美社大的夥伴回台後開始拜訪地方農會、農民等相關組織和人員。由於當時在台灣，這種「以農民販售自己的農產品，消費者可以直接面對農民，獲取農產品相關訊息」的農民市集，還是一個未曾出現過的作法，農會幹部和農民難以具體回應，然而一種覺得值得一試的好奇和期待，已經足以鼓勵我們嘗

試；於是在日本返台後半年，我們在美濃湖美茵民宿辦了第一場旗美農民市集，此後以活動的形式陸續辦理了幾次，農民市集打開了一種想像，隨後有了自己的生命，陸續出現在許多地方。

時值社會處邀請社區和社福團體在鳳山的婦幼館前設攤活化廣場，於是兩相結合，催生出微風市集的原型，在二〇〇七年九月一日辦理了第一次的農民市集。旗美社大的願景是農村是一所學校，社大的本業在辦學，因此雖然後來沒有走上常態化辦理農民市集的道路，然而平日開課，以及數次市集所集結的農民，卻意外成為微風市集早期農民的骨幹，例如：來自甲仙蔓花生家族的農民，以及林憲輝等人。

二〇〇八年二月，張璋琦接受社會處的委託，協助規劃了市集的精神與架構，歷經多次的討論，確立了微風市集的四大理念：一、對生態環境友

微風市集志業協會

微風志業協會的成員包括農民、社區、社福團體。市集雖在社會處的支持下成立，然而推動者、支持者和參與者，對於市集必須自主經營卻有高度共識，微風志業協會的成立正是此一共識的落實，志業則明示了一種基於信念的態度。工作重點包括一、以綠色生產消費的方式，建立健康的食物生產循環系統。二、照顧生產者，保障消費者食物安全，守護土地與人的健康。三、宣揚農村地方知識，促進城鄉交流，形塑及累積社會與文化資產。四、運用農民專業協力社區工作，發展互助互惠機制，創造農村活化與社福照顧共生。



林憲輝在市集結束後和大家說明相關事項。

微風市集家族

微風市集改為每週一次後，獲得在地消費者的積極支持，因此高雄市政府陸續規劃在其他地點設立市集，甚至民間企業一起邀請，發展迄今，微風市集家族已有四處位置：婦幼館、新客家文化園區、蓮池潭物產館、大統百貨和平店。

微風市集是農民、農產和消費者的大集合，也是天然色彩的博覽會，各種色彩鮮艷的農產都在這裡了，三色排列的芽菜，三色排列的蘿蔔，白紫相間的蘿蔔，還有市集上方的各色植物染布。



由左至右、上至下分別為高莖、莎米、梨、橄欖、各種顏色的「紅蘿蔔」。



陳金和手上拿著造型獨特的蘿蔔，想嘗試看看有機種植可以保存多久。

陳金和的蔬果粉

微風市集的農友幾乎都來自高雄當地，大部分販售大同小異的當令有機蔬果；然而，有些農友卻有獨特的產品，例如：來自橋頭的陳金和，市售的玉粉澱粉幾乎都由基改玉米製成，但他卻以自行種植的玉米研磨而成老玉米粉；市售的地瓜粉多為樹薯製成，他卻以自行種植地瓜加工製成地瓜粉，此外還有菊苣粉。

善的：安全食糧；二、手工製造、產地地銷；三、健康的，學習的：與生產者面對面、與土地做朋友；四、利益回饋社區：避免中間商剝削、社區照顧；五、不惡性競爭。歷經一年的嘗試與磨合，在二〇〇九年一月三日將市集

的頻率自每月一次改成每週一次，同時葉杏珍也加入了顧問的行列，六月時決定每個攤位每次繳交五%營收額做為公基金，十月十日成立微風志業協會，訂定了《管理規範暨罰則》、《攤位申請流程》等作業規範。隨後更陸續

除了市集的販售業務，

拓展了新客家文化園區、蓮池潭物產館和大統百貨和平店等三處地點。目前微風志業協會以設攤農民所繳交的公基金聘用了三名專職人力，以及若干名工讀生，完全自主經營。

微風志業協會同時也辦理各種產地參訪、農事交流以及食農講座，慢慢將自己嵌入南國的土地。如今微風市集成了眾多消費者生活的一部分，甚至成為一種生活的節奏。南國有微風吹來，真好！

太平洋的風送來冬春水果

文 · 攝影

林 鎮 宇

產品開發部產品專員

位於北迴歸線以南，屬於熱帶氣候的台東，夏季均溫約為二十八℃，冬季均溫約為十八℃。台東西、南面分別與高雄、屏東以中央山脈為界，北接秀姑巒溪與花蓮為鄰；東向太平洋，受黑潮洋流的影響，讓台東地區的平均氣溫較同緯度的西部平原區略高。

菲律賓賓板塊撞擊歐亞大陸板塊形成了海岸山脈，隆起的地形帶來了源自海底的豐富礦物質。匯集了中央山脈與海岸山脈無污染水源的卑南溪水系，為台東縱谷台東段的主要灌溉水源，也是來自高山的豐富營養源。得天獨厚的地理條件，宛如農業的桃花源，卻因地形比較封閉，運輸到西部都市的路途遙遠，讓台東優質農產品的行銷，較為吃力。

台東陽光孕育的甜美釋迦

先談談釋迦，四百多年前由荷蘭人從熱帶美洲引進，外型酷似放大版的荔枝得名為番荔枝，也像極了釋迦牟尼佛的髮型而得名釋迦。台東為台灣最適宜栽培釋迦的縣市，北起鹿野、南至太麻里，狹長的釋迦

生長帶孕育出香甜美味的果實——有剝開即可食用的傳統釋迦，香濃果味讓人垂涎三尺；也有改良品種的鳳梨釋迦，切開薄薄的果皮，富彈性的果肉甜而微香。

栽培釋迦首重修剪枝條的工作，修整成類似人的手掌朝上、五指朝天的樹形，開散狀的分枝有助於每一片葉子能均勻地行光合作用。整理過的果樹，枝條與葉片間的通風也較為良好，利於降低病蟲害的發生。釋迦須年年更新結果母枝，新的結果枝往往有較多芽體萌發新梢，進而開花結果，提升品質與產量。

草生栽培對釋迦很重要，小草具有調節水分、肥育土壤、調整果園的微氣候、營造生態系的多元功能；當冷冽的北風吹來，有草覆蓋的果園，泥土溫度不至於劇烈下降，柔弱的幼根得到保護，根系未受傷的釋迦，落果率相對比較低。

無農藥栽培的釋迦，最讓農友擔心的是太平洋臀紋粉介殼蟲，牠們會吸取植株的汁液，並且分泌出白色的棉絮狀物質，隨著時間的流逝，漸漸轉化成黑色的斑塊。農友可以用水柱將果實上的介殼蟲及其分泌物沖掉，但不會

完全清除，而且施作時間大約都在冬季，試想在寒冷的冬季拿著冷水管在果園裡到處噴水，就算穿著雨衣也會搞得一身濕，當寒風吹過，那冷冽的感覺直入骨髓，讓人不敢想像。

這一切的辛苦，就是為了避免使用化學藥劑防治介殼蟲而想出的權宜之計。然而這種黑斑只會存在於果皮表面，裡面的果肉是不被影響的；相較於用藥，稍微忍受一下表皮的黑斑是非常合理的。釋迦屬於後熟性水果，採收下來必須在常溫下放置到軟熟才可以食用，後熟時間會隨著天氣的冷熱而略有數天的差異，請保持耐心，等待至軟熟即可。

厚工栽培的枇杷和香丁

台灣的枇杷產區，西部是台中，東部則是台東，像是枇杷界的倚天劍與屠龍刀，二地品質不分軒輊，各有所長。原產於中國華南地區的枇杷，是古典文學中常見的水果之一，然而台灣目前栽培的枇杷，卻多屬日本改良後栽培的枇杷；黃澄澄的枇杷，果肉柔軟多汁，散發淡雅花香，甜而微酸的風味讓枇杷在較為缺乏水



01



02



03



04



提醒 ...

釋迦保存建議

釋迦若軟熟了，尚無法馬上食用完畢時，建議用白報紙包覆，裝在塑膠袋裡冷藏，可以再保存二至三天。

枇杷保存建議

成熟的枇杷，建議盡早食用完畢，若是要冷藏保存，外盒包覆白報紙，避免枇杷直接接觸冰箱冷空氣以免表皮褐變。冷藏的枇杷可以保存二至三天。



- 01 傳統釋迦有讓人懷念的果香味。
- 02 一個花穗只能留下 4 至 8 粒枇杷。
- 03 地上的竹竿，是協助枇杷整枝的重要工具。
- 04 黃澄澄的晚崙西亞橙，有著迷人的香味。

果的春季非常讓人期待。

栽培枇杷是個細緻且需要耐心的工作。整枝的技術關係著枇杷的品質與產量，農友必須將筆直朝天的徒長枝，調整成水平於地面而尾部再九十度朝天的結果枝。枝條間的空隙也要控制好，讓每一片葉子都均勻受到日照，一條結果枝留下一至三串花穗，每年十二月開花著果後，一串花穗約可結數十顆小果，再從其中留下四至八顆優良的果實；一月時果實成長至中果期，每穗果串須套袋管理，避免病蟲害直接感染果實。

三至四月即是盛產採收期，每穗的枇杷不一定會同時成熟，農友會細心將袋子拆下，剪下成熟的果實，將袋子套回不熟的果實，這是堅持熟度的厚工作法。

熟度夠的枇杷上頭帶著細細絨毛，類似嬰兒的肌膚，果皮吹彈可破，手指稍微用力便會捏傷枇杷，造成受傷處的果肉褐變；包裝枇杷也須細心注意入盒的力道與角度，才能排出一盒漂亮而保護良好的枇杷。

晚崙西亞橙原產於葡萄牙亞達島，日治時代引進台灣，果實較

柳丁大顆、少籽，肉質細緻且甜中帶點微酸，多汁而香味濃郁，因此又稱香丁，是風味相當迷人的橙類。

香丁屬晚熟種，開花期為每年三至四月，亦是去年的結果成熟採收的時候——今年花、去年果同時高掛枝頭，花果共賞的美景讓人稱奇。然而果實高掛枝頭長達十二個月，風險高於其他水果，果實必須熬過一整年病蟲害的考驗，存活下來的才能採收。由於果實損耗大且需要嚴格的管理技術，讓許多農友卻步，近年來栽培面積大幅降低，目前僅存東河鄉有小量栽培。然而，在三、四月國產鮮果缺乏的時段，若能採有鮮採而安心的香丁供應，實在是幸福的，這也是主婦聯盟合作社產品開發部開發這類水果的長期目標。

後山台東的水果主要有冬季和春季的釋迦、春季的枇杷和香丁、春季和夏季的鳳梨；全年水果則有香蕉、芭樂。不耐儲運的水果，出產於交通運輸相對弱勢的台東，需要更多人的支持，方能讓農友更加堅定信念，堅持安心的栽培方式。

節能森活，從紙開始

不漂白再生衛生紙是呼應保護環境、
珍愛森林及水資源的最好詮釋。



文 · 整理

朱 安 棋

根據台灣區造紙工業公會統計，包括擦手紙、捲筒衛生紙等一次性家用紙類產品，台灣一年消耗量約三十三萬兩千多噸。在所有人不經意之間，隨時隨手抓起、丟棄的每一抽、每一捲、每一包，所牽涉到的，其實是全球林業和水資源的消長。² 開發不漂白再生衛生紙時，主婦們喊出的口號

「我要孩子，不要孩子」是主婦聯盟合作社的主婦們最初參與反核運動時的訴求，近年來更積極尋找替代能源的可能性，於二〇一四年十一月舉辦的「FEC 自給圈開放空間討論會」中，社員迫切地想知道如何將節能概念帶進生活中實踐，社員們進而提出「合作經濟社員教育行動車」行動方案，能源部分規劃雨水回收、太陽能板、隨車農場等，水電自給自足，隨車推動社區廚房、老人送餐等理念服務。¹

是「愛護森林，就從擦屁股做起」，如果所有家庭能夠改用再生衛生紙，可以減少樹木的砍伐，並減少環境能源消耗、二氧化碳排放。

使用再生衛生紙，降低環境污染與破壞的同時，更期待「核電歸零」，我們也應更加珍惜能源，盡力節電。一起朝著「非核家園」的夢想努力！

* 再生衛生紙相關 Q & A，請至 <http://www.hncc-coop.tw/16582> 查詢。

1. 衛生紙可以直接擲入馬桶嗎？

由於每批收購的裁邊紙品質不一，一旦裁邊紙的纖維較長時，會讓成品拉力較佳且耐用，相對的也較難溶於水中（但還是可溶於水），考量家中馬桶管線大小與彎曲度不一，若要延長化糞池的使用壽命，不建議將衛生紙丟入馬桶中。未經脫墨程序，就沒有事業廢水產生，較為環保。

2. 為什麼再生衛生紙會有黑色或彩色的斑點呢？

文化用紙的裁邊紙會有部分彩色印刷的殘留，若沒有經過脫墨，就容易有黑色或彩色斑點產生。這也是合作社使用回收紙做為再生紙原料來源的證據。

3. 為什麼不同批的再生衛生紙，顏色都不相同，甚至有的很白呢？

主要與使用的回收紙原料有關。由於每批回收紙的來源都不同，以每年的7、8月而言，因剛印完教科書，所以回收到的裁邊紙多為米黃色系，因此製成的成品顏色就會較深。其次，與使用的水質也有關，當水中含鐵質較高時，紙張顏色就會較深。

4. 為什麼不同批的捲筒或抽取式衛生紙，厚薄有些微落差呢？

主要與使用的回收紙原料有關。因每批回收的紙漿，長、短纖維不一樣，而使厚薄有些微差異，生產者於生產時會依原料調整，但皆在合格範圍內。

5. 使用回收用紙製作的衛生紙，衛生嗎？

生產過程中以 400℃ 高溫將衛生紙乾燥，達到殺菌效果。



插畫 | 黃淥

備註

- 1 朱安棋。2015。〈合作社的綠電行動方案思考〉。《綠主張》月刊 135：2-4。 <http://www.hncc-coop.tw/15478>。
- 2 台灣主婦聯盟生活消費合作社。2015。〈清潔大小事，看見女力和綠力〉。《菜籃子革命：從共同購買到合作找幸福》。新北市：廣場。
- 3 US EPA. 2014. *Wastes - Resource Conservation - Common Wastes & Materials - Paper Recycling*. Retrieved 2015.2.13 from <http://www.epa.gov/osw/conservelmaterials/paperbasics/index.htm>.

再生，



選用回收的本土文化紙製作；除了不用再砍木頭，也不用從國外進口處女紙漿。

不漂白，



不使用脫墨劑與漂白劑追求過分的白；除了可以減少廢水，也避免藥劑產生戴奧辛。

衛生紙

圖/文 張智淵



合作社目前有5種規格的衛生紙，適合各種場合使用；單項一次買整箱除了打9折，還能指送到家哦！
(捲筒·擦手紙·抽取式·抽取便利包·隨身包)

菜籃子革命：班站第



文
主婦聯盟合作社

頂真相待：楊梅班

熱愛生活、行動派的主婦們，在共同購買運動的路上留下什麼足跡，《綠主張》月刊將系列摘錄《菜籃子革命》各篇精彩內容。

楊梅班小檔案

成立 | 2001 年

班員人數從 7 人左右，擴增到 30 幾人，以家庭主婦居多，有較嚴謹的班規，因為相信，有共同想法，才能一起共同購買。

楊梅班班長林岱萱，活力十足的她，很難想像曾為免疫系統疾病所苦。細數楊梅班歷任班長服務時間，就屬她「撈」了最久，七、八年就這樣過去了，期間，她也曾因為要照顧家人，暫時卸下班長一職，後又回鍋重掌班務，原因之一竟然是，「我擔心裝蔬菜的可回收塑膠袋被當成一般垃圾丟掉！」

林岱萱是個不折不扣的「環保分子」，執行班務中有不少時間是在處理包材回收。她的環保意識，啟蒙自大學時「國父思想」課程的鍾丁茂老師「不務正業」地開了一

申環保議題書單，讓她從此走上捍衛環保價值的道路。所以在安心共同購買的同時，林岱萱也努力實踐著自少女時代就懷抱的環保夢。

誠信領班，頂真相待

主婦聯盟合作社的創社元老們，都是一群重視環保的女性，因而合作社的包材，都盡量做到減量或可回收再利用，不少社員是衝著這一點而入社。然而，每個人隨手可做的事，如果全部集中在一人身上，可就成了一樁浩大工程。在楊梅班，舉凡蛋盒、餅乾外包裝盒、網袋、蔬菜袋、醬料瓶等，族繁不及備載的包材，就全數集中到林岱萱這邊，由她稍加整理分類，等到下一週配送車來時再順道載回去。

擁有一千多戶居民的社區，在經營者眼裡，或許是一個充滿發展潛力的市場。但是，主婦聯盟合作社這種「班」的共同購買，需要參與者的合作，以及帶領者的付出，相互配合，運作才能順暢。也因為一切都親力親為，所以，卅多位班員對林岱萱來說，已經是極限，因此在社區裡相當低調。

但在這個班，一旦加入了，除非是搬家或因故無法配合取菜時間，否則沒有人輕言退出。曾有社員因人數滿額而悻悻然改入別班，卻未因此放棄加入機會。即使日後終於如願加入，仍念念不忘哀訴班長最初的「無情」，這也讓林岱萱覺得既好笑又頗有成就感。

所以，在林岱萱的字典裡，沒有「來者不拒」這字眼。入社說明會也正好成為她篩選新進社員/班員的機會；她會在這個雙方決定好好坐下來瞭解彼此的場合裡，說明「什麼是合作社？」「主婦聯盟如何以共同購買實踐綠色消費？」聆聽者如果能熬過瞌睡蟲的攻擊，甚至表達出興趣與認同，在不超



楊梅班班員拜訪在地、也是主婦聯盟合作社的合作農友鄭瑞侃，並共同推動「來我家種菜」，在鄭家菜園的健康土壤上當起快活的兼職農夫。



2015年1月22日在台北的NGO會館舉辦《菜籃子革命》新書發表會，林岱萱（左）分享合作的經驗。（攝影 | 王慧思）

過體力、時間與家裡空間負荷的程度下，她必定滿心歡喜地迎接這樣的新社員。

事實上，林岱萱處理班務大小事時，那種「頂真」的態度，自然而然就讓班員信服。當每週一次的配送車送來班員的訂貨後，她大概只有半小時時間，必須將所有訂貨依照蔬果、冷凍、冷藏、乾貨，依分類各自擺放成區。不消多時，家門口就開始出現晃動的人影，三三兩兩身著家居服的婆媽們紛紛推門進入，像是「走灶腳」一樣，先是長驅直入到由飯廳變身而成的辦公室，而林岱萱就坐鎮在餐桌一端，一疊回收紙、幾支筆，以及產品清單，早已方正擺在桌上；大家輪番入座，填寫下週訂單，也付清本週款項；晚到的，就先去前頭客廳挑揀出自己的訂貨。

應對這些瑣碎事務，林岱萱早已練就迅速確實的俐落，而在陸續有班員上門取菜的狀態下，仍能夠

像是有秩序的流水席一般，看似混亂實則井然有序，甚至還能抽空高聲回覆客廳中挑揀訂貨的班員詢問。

穩而不慢的合作步伐

主婦聯盟合作社這種班的共同購買，與一般團購最根本的不同，就在於對友善土地生產者的支持。楊梅班的班員們看似注重宅配的便利性，但他們的支持對象，卻能跨越合作社範圍，將共同購買的目標指向他們自行探索的友善小農們。

班員們還仿效合作社與生產者的合作模式，跟小農契約耕作。也因為從餐桌直接接觸產地，才深刻瞭解到農產收成的不確定性；在產量超乎預期間，婆媽們的廚房簡直成了加工廠，果醬、蜜餞等所有想得出、做得來的加工方式，拚命生產，而那段期間，不管是餽贈親友的伴手禮或是早餐、下午

茶，一概送得豪氣、吃得開心。

班長生涯，林岱萱自覺嚐了不少甜頭，但事實上，更多時候她是承擔許多乏人問津的工作。她曾當選過社員代表，也曾在合作社「合作找幸福」活動中，主動支援出缺的人力；參與講師培訓後要選擇主題開課，她同樣也認領了較不受青睞的合作教育。對林岱萱而言，每一件自發性的參與，就是一種學習；合作的學習與獲得，讓她臉上有光、走路帶勁，但又不失自己的主張，「我不走太快，我走得穩！」參與共同購買廿個年頭後，她知道必須保留實力，留待下一個廿年，繼續努力。

實踐永續發展的 三重底線



文·攝影
李宜真



在英國倫敦北郊的都會公園，彼得兔的故事成為公園重新設計的主軸。一個公園，兼具生態、遊憩與教育，巧妙地與英國本地的童話故事結合。三重底線的原則，公園也在實踐中。

在二〇一五年二月《綠主張》月刊的永續經濟專欄，我們共同理解到永續的基石來自於與自然的連結。人類不能扭曲濫用自然資源，這個限制是必要的，否則，遑論經濟財富的追求，我們連生存都將面臨問題。雖然道理看似如此簡單，但在過去近半世紀來，各國在「永續發展」實踐領域上的矛盾與交鋒，卻讓守護地球的實際行動挑戰重重。

沒有地球， 什麼都不存在

目前世界對永續發展的公認概念，其定義源於一九八七年聯合國世界環境與發展委員會的報告《我們共同的未來》中所述：「既能滿足我們現今的需求，又不損害子孫後代能滿足他們的需求的發展模式。」但是，要滿足這個定義的政策與行動，幾乎是不可能的任務。為什麼？首先，我們須瞭解永續發展的實踐應涵蓋三個主要面向：

- 經濟效能面向：確保有效率，地使用所有資源（包含環境資源），將環境的價值整合計入各層面的決策中，依此計算相互對應的經濟利益。
- 社會共容面向：承諾平等地滿足現今世代與跨世代的基本需求。
- 生態完整面向：維護生態完整的討論脈絡，已經從一九七〇年代對於經濟成長所消耗的地球資源（如石油、天然氣）應給予的限制量，轉移至今認知到地球其實具備極為複雜且交互影響的「關鍵生命支持的功能」(critical life support functions)，而這些功能並非人為可控。科學家定義出的九大主要地球界限 (planetary boundaries) 已經在許多面向超越臨界點 (tipping points)，例如：海洋酸化及淡水的磷含量指標已接近臨界點；生物多樣性、二氧化碳含量以及肥料造成的氮污染則可能已經接近無法回返點 (points of no return)。

觀察永續發展的三個面向在過去幾十年的演變與辯論，經濟面向仍為主要驅動力；雖然三個面向看似協力（圖1），最大的經濟利益並未進行平等的社會分配，且並未實質考量環境的容受力，而是將自然資本、社會資本作為經濟資本的發展原料，並依此冠上永續發展的新定義。以自然優先的永續經濟觀點，在實際運作時的確無可避免面臨漂綠的不可堪，而三個面向的平衡發展到底可不可能？我想我們都同意：沒有地球，什麼都不存在。



圖1 永續發展的三個面向

檢視合作社的永續實踐

社會與經濟均應涵括於自然環境系統內，因為生態系統如果沒有人類依然可獨立運轉，但是缺少生態系統的人類則無法存活；而經濟系統內的生產與消費，係為追求人類最大福祉而產生，故經濟為社會所包容，此亦所謂「同心圓」或「大圈中的小圈圈」（圖2）的「強永續性」（strong sustainability）論點。



圖2 同心圓生態論點

強永續性的概念說明我們處在一個互相連結的系統內，自然環境具有規模、邊界與臨界值，無法以短期經濟利益交易大量須碳排放的生產行為，而最重要的是，我們應該運用生態法則於經濟行為與系統上。例如：

- 生態系統中的韌性（resilience）：韌性是生態系中有能力適應與調適衝擊的能力。韌性法則適用於石油或珍稀天然資源的檢視與控制、能源與食物的安全性、經濟體的多樣性、在地化經濟體等。

- 廢棄物＝食物：在自然界找不到廢棄物，循環經濟與零廢棄的運用。如搖籃到搖籃科技、生產者責任、範疇經濟、藍色經濟等。

- 自性組織（self-organization）：超越簡單的自我控制，生態系具有自我調節、分配最適資源的能力，可以運用到公民組織的架構與授權。

- 運用生物演化法則

發展出的仿生科技（biomimicry）：如模仿螺旋的推進器與電風扇、解析蝴蝶翅膀顏色結構而成的螢幕顯示器、蓮葉自潔效果的潔淨油漆塗料、如白蟻窩恆定空調的大樓建築。

回過頭來，我們檢視永續發展的三個面向，或稱三重底線（triple bottom lines）在合作社的運作又可能代表了什麼意涵呢？

- 生態完整面向：合作社是否拒絕消費破壞生態環境的產品，例如：用大量環控設施生產的作物，並嚴格依照自身需求導向消費友善環境且在地的產品？更進一步，是否能做到消費一個生產過程完全零耗廢的產品？

- 社會兼容面向：產品選擇是否考量生產所須耗費的資源？是否排擠掉下一個世代的利益呢？合作社的組織運作本身是否就是一種社會兼容的組織型態？

- 經濟效能面向：合作社所

創造出的經濟效益，是否降低過去扭曲的產銷模式？是否讓土地、生產者、社員與職員都能受益？

時代變遷的背景，游移演化之中，以自然為師的尊重天地之心，要如何與科技發展、經濟貨幣的現代世紀相互融合，是我們的使命，也是無可迴避的責任。永續發展的三重底線，我們正在實踐中。

備註

1 在傳統經濟學中，有效率代表邊際成本等於邊際效益，但邊際成本往往並未計算完整的環境成本，且認為市場機制是最有效率的解決辦法。此外，傳統經濟學已經在好幾次的市場失靈中面臨批評與挑戰，也因此促成了新興經濟學如環境經濟學、生態經濟學的興起。

2 「每個社會都必須調整方向，避免逾越關鍵的地球系統臨界點，否則那將導致快速且不可逆轉的變遷。不能僅僅只是多做一些改變而已，因為要擋下地球系統轉變的趨勢，需要更深層且更快速的社會變革。」發表於世界性的論文主要作者、阿姆斯特丹自由大學及瑞典隆德大學兼任教授法蘭克·畢爾曼（Frank Biermann）如此呼籲。

活得老、活得好的新社會運動



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》

在二〇一五年一月《綠主張》月刊的美好晚年專欄提到〈老年經濟安全不只是個人的事〉，但是如果沒有好的身體，也無法享用財富。因此，如何活得健康，是美好晚年生活品質的基本保障。

不同世代的健康觀念

如何維持健康、預防以及處理疾病，不同世代有不同的觀念，這也常是家中爭執的來源。例如：我身邊的長輩分為兩種，一種是最好不要與醫生打交道，長輩若覺得身體不適，通常能忍則忍，不能忍就隨便買成藥或吃偏方補品；另一種則是任何小病都要逛遍各大醫院診所，成天抱怨，似乎沒有一刻身心舒暢。或許，這些抱怨是這類長輩引起家人注意的方式，或是面對自己身體漸漸變老的不安。

我的爸媽屬於前者，而我媽則是最極端的例子，而

當她不得不去就醫時，竟然已是癌症第四期。我可以理解爸媽，一方面他們覺得「本來沒病，去看一看就會有一堆毛病」，其實隱含著他們對於面對醫生、醫院的不熟悉與害怕，以及不敢面對自己身體的真實狀況。因此「及早發現、及早治療」不在他們的字典裡，最好就是「能拖就拖，會好就會自己變好，好不了就是命」。另一方面則是由於怕晚輩擔心，像我之前長年在國外求學，已經更年期的媽媽竟然不正常出血，但她不准爸爸跟我說，也不敢去看醫生，只好亂吃藥，自己擔心害怕。此外，則是怕晚輩為他們安排不熟悉的醫療方式，而面臨「任人宰割」的局面。

我一直跟爸媽說，家人不該「報喜不報憂」，正因為距離遙遠，所以我把生活中發生的事，不論好壞都與他們分享。當他們以為「不講」可以讓我減少擔心時，卻不知道這反而讓我時時處在極度擔憂的狀態。例如：只是家裡

沒人接電話，我就會猜想他們是不是緊急送醫了？這樣的長期擔心，果然在我到高雄任教的第一年惡夢成真，得到與媽媽健康相關的消息，就是阿姨在醫院打來的電話，劈頭就說：「妳媽身體裡長了不好的東西。」癌症並非不治之症，媽媽的子宮內膜癌如果及早開刀、化療處理，治療率在癌症中是比較高的。

知道的當下，已經無法責備媽媽，然而我心裡一直存在一種怨懟，總覺得「如果你們早一點告訴我……」，總是在假想著種種「如果」，想著或許這樣媽媽就不會那麼早逝。這也成為往後我與爸爸溝通時的地雷區，因為我總害怕爸爸不願定期身體檢查，什麼事都自己扛，最終會發生像媽媽那樣的死。

我常想，如果前面提到的這兩類長輩能「相加除以二」就好了！我也很想跟很多長輩（或是未來會成為長者的我們這一



01



02



03



04

- 01 瑞典的老人住宅設有讓老人交流的織布房，台灣的大樓公設也應該有長者觀點的設計。（攝影 | 陳欽春攝）
- 02 社區關懷據點讓社區長輩得以多多出來交流與運動。
- 03 社區活動多是女性長輩參加，如何讓「矜持」了一輩子的男性長輩願意參與學習，值得思考。
- 04 結合育兒資源中心的社區醫療資源，同時照顧孩子、父母與祖父母的健康（攝影 | 前鎮愛群社區自治育兒資源中心提供）

例如：現在台灣各地政府都有設置「樂齡中心」或「日間關懷據點」，但一方面仍有城鄉資源差距，而且未能發展更多方案（與家人或居服員配合、結合居家與社區無障礙空間、交通設計等），讓「不易出來」、「無

想要「活得老、活得好」，要有健康觀念的溝通，以及讓長輩保持「要活就要動」，在自理生活大小事的過程中不致快速退化，並且常常學習新知識活化腦部；但是，健康促進絕對不能只靠個人的生活習慣或觀念改變，也需要社會整體政策的配合。

健康促進的社會要件

代）說，與其什麼事都自己忍耐面對、一肩扛起，不如和家人分享自己的狀況吧！因為不同世代的教育、觀念不同，說出來也許能有不同的處理方式，也才不會小病拖成大病，讓自己得不償失。

此外，如果我們只重視個人的改變，就會忽視大的社會環境如何影響人民的健康。例如：一再爆發的各類食安問題，或是集中在某些地區的高度工業污染，是否人民或該地區居民罹癌率偏高的原因？當我們很認真地每週運動

法出來」的老人們能真正走出來；另一方面則是台灣目前的設置還未能兼顧各地區不同的生活方式與狀況。以原住民的照顧為例，現在有些部落發展出結合托育、教育、老人健康促進，讓這些照顧成為在地就業的方式，並且讓老人與不同年紀的小孩、年輕人有機會互動交流，傳承部落文化與智慧，甚至結合在地農業或產業文化。但是如此一來，反而無法符合政府以接受照顧服務者的年齡（不同年紀小孩不得混齡、不得同時兼辦小孩托育與老人照顧等）或政府不同部會管理方便為區分、以不同法令為規範依據的方式，扼殺了真正能滿足在地需求的照顧產業的發展空間。

在我們努力讓自己活得老、活得好的同時，也共同讓社會環境變好！

再者，前面提到有些長輩對醫生或醫療體系的不熟悉與害怕，也植基於當前醫療院所以營利為目的，剝削第一線醫護人員，讓醫生往往必須壓縮瞭解病人、與病人溝通的時間，而讓長輩常聽不懂醫生的話，在權威面前覺得無力，或因而得不到正確的用藥觀念，無法了解不同藥物混合使用的後果。此外，醫療資源城鄉分布不均，也不能只仰賴像漫畫人物五島醫生這樣的個人付出（而且台灣偏僻的醫生往往得自我燃燒、剝削自己的健康來無私奉獻），必須由政府介入醫療資源的分配，讓醫療成為人民的基本權利，而非財團謀利的工具。

農舍私有財的公共性



文·攝影

阿寶

台中分社社員

二〇〇九年，我在宜蘭員山的內城租下五分水田耕種水稻，山青水秀的景色，天寬地闊的田野，手拂青秧，腳踩柔泥，流的汗水都透著幸福！

得來不易的農田

一天，租地給我的八十多歲阿房伯告訴我：「這一帶的水田以前是溪埔地沒人要，都是艱苦人來開墾。」溪埔是河川兩旁的沙石地或草生地，這裡的溪埔全是石頭，得一粒一粒用手撿，「大人拈（台語釋義為撿取）大粒，囡仔拈小粒，真艱苦拈才拈有一分地……沒有卡車的年代，拈出來的石頭就地利用，疊成田埂……」啊！莫怪！小時候我經常納悶：砌田埂為什麼不用方正一點的石塊，偏用圓滾滾的鵝卵石，圓石不是很難堆砌嗎？如今想來，兒時的冬山、柯林、三星大隱一帶，那些層層疊疊的鵝卵石田埂，是多麼珍貴的人文景觀，堪稱重要的文化財！

阿房伯又說，剛開墾出來的田全是砂，沒有土隔（即牛蹄層，傳統以牛踩踏、夯實土壤，

形成底部的不透水層），水留不住，人與牛一步步穩穩踩踏，直到土緊實才能蓄水……一年一年，為了讓土層深厚，農閒時全家出動，有牛車趕牛車，沒有牛車挑畚箕，到河溝掏爛泥，往山邊挖腐植土，一畚箕一畚箕挑回來的客土。颱風大水時也不肯在家休息，頂風冒雨引濁水灌田、積土膏，多年辛勤，才有如今重型耕耘機下去翻耕都不會打到石頭的好田土。

好友阿默則說起她在濁水溪畔長大的故事：父親用扁擔挑著兩個大竹籬，前後各裝一個小小孩——她和弟弟，到了濁水溪畔，孩子爬在甜根子草叢中歇蔭、玩耍，父母從早到晚除了撿石頭還是撿石頭，日復一日才撿出一片砂地。剛開墾出來的砂田，秧苗仍插不下去，得用一根小木棒戳洞，放進秧苗，再把周邊砂土塞緊，才完成插秧的動作。颱風天溪水氾濫，眼睜睜看著辛苦開出來的田一寸寸被濁流刮走，土塊一片接一片崩落，消失在滾滾濁浪中！濁水滔走一家人的心血，往後那一年就註定只能吃地瓜籤，等颱風過後，一切從頭！



砌石田埂是先民胼手胝足的血汗印記，無言訴說著農地在時間軸上的公共性。

農田文化的共享價值

聽著這些開田往事，渾身因感動而起雞皮疙瘩！我踩著深及小腿的軟泥，難以想像當年闢莽溪埔，磊磊石礫，先民是怎樣的胼手胝足……這些豐饒的耕地，一旦填土蓋了農舍，一代又一代的先人血汗，就在級配土石傾倒在沃土上的頃刻間，一筆勾銷！

土地是無法增加的資源，人口越多，土地越是可貴，以台灣目前的人口，需要七十四至八十一萬公頃農地¹，才能達到糧食自給率四十%。根據二〇一二年行政院農業委員會完成的全國農地資源調查²，尚在耕作的農地僅餘六十八萬六千公頃，且其中三分之一是山坡地農牧用地，水土保持不易，生態敏感度高；真正具生產效力的優良農地僅餘四十四萬六千公頃——其中包括以農舍為名，實際已經成為花園豪宅、地下工廠、庭園餐廳、高級民宿……已經無法耕作的農田。如果數字會說話，這說的就是：台灣的農地再也經不起任何損失！

且不提國家安全或世代公平，光是這些先民開田的過程，就足以確認：土地即使是私有財，也具有相當的公共性！但眼前社會大眾對農地興建農舍的看法，仍然停留在「農地所有權人處分私有財產，是人民的權利和的自由」的觀念裡！這些承襲自先民的可耕地，世世代代生產糧食哺育他的子民，未來，還要傳承下去餵養無數世代，實不應該放任這一代人為所欲為，讓先民血汗在我們手中毀棄！

備註

1 朱淑娟。2014。〈朱淑娟專欄：台知園區是地方都市計畫，還是國家重大計畫？〉。《風傳媒》。
<http://www.storm.ng/>（瀏覽日期：2015.2.11）。

2 行政院農業委員會。2012。《全國農地資源調查作業成果報告》。

守護宜蘭心價值 搶救農田地景

文·插畫 | 守護宜蘭工作坊



網路連署

<http://ppt.cc/zkDx>

 守護宜蘭心價值 |

農舍問題起源於2000年「《農業發展條例》修正案」，大幅放寬農地分割買賣的門檻，且對象不限農民，加上農地可以興建農舍、地方政府執法不力，從此農田消失破碎、農地炒作、社會資源使用不公、農業生產環境惡化、農村地景迅速劣變，耕者無其田的世代也再度來臨！

全台灣的新建農舍有7成集中在宜蘭，雪山隧道開通後變本加利，2010年以來，以平均每年700棟的速度增長，等於每天增加2棟！這些豪華農舍多數做為度假別墅，或變相經營民宿餐廳、家庭式工廠，散布的農舍不僅破壞完整的田園地貌，也讓農業生產環境埋下污染隱憂，增加公共設施的成本。農地快速流失，讓地狹人稠的台灣，難以因應迫切的糧食危機。種種惡果，在在凸顯了《農業發展條

例》悖離立法意旨，亟需檢討修正。

守護宜蘭工作坊遂於2014年10月，聯合荒野保護協會、主婦聯盟環境保護基金會、台灣千里步道協會、地球公民基金會等二十餘個民間團體，共同發起「守護宜蘭心價值—搶救農田地景行動」，提出三點訴求：

- 一、落實農地（舍）農用。
- 二、要求縣政府訂定地方自治條例，保護宜蘭地景與優良農田。
- 三、要求中央政府修訂《農業發展條例》第18條等相關法規，遏止農舍濫建。

第一階段先以公民連署行動引發社會關注，同時向各界開啟相關議題的討論，希望最終能達到中央修法的目標。



還原日用品的 天然本質

文 · 攝影

王 瑞 聰

現任第五屆理事

我的兒子從六個月大開始，臉就爛爛的，接著從關節附近延伸大面積的、容易抓流血的皮膚紅腫，晚上抓癢累到睡，睡一下又哭起來抓癢，每天早上滿床皮血。

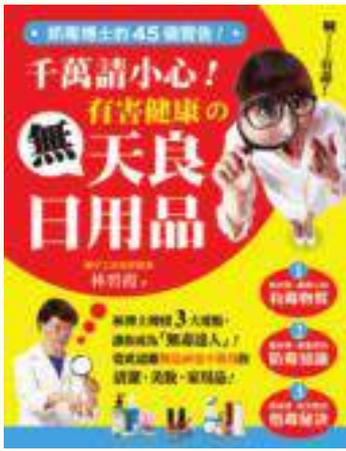
醫生說他患有異位性皮膚炎，但這個病名也隱含著沒有確實的成因、沒有確實的醫治法。塗過不同強度的類固醇，吃過好多抗組織胺，也吃了好一陣子中藥；哪裡說有多好的乳液就趕快買來抹；買了防止塵蟎的床罩、空氣清淨機；盡可能給他吃無毒的食物。以上可能都有幫助，但是都無法有效治療病因。為了幫忙他改善症狀，我研究了西醫、中醫、自然醫學關於過敏治療的知識，選擇了使用植物油做的肥皂幫他洗澡，用粗毛巾搓洗患部（很痛）促進新陳代謝，並且依據他慢性過敏原的檢測結果給予較低過敏性的食物。在五歲半時，他終於開始好轉成正常皮膚，至今兩年沒有再發作。

居家安全必備的工具書

因為有一個曾經患有異位性皮膚炎的孩子，我對所遭遇的化學物質世界，多了一點警覺，也特別感謝像主婦聯盟合作社產品顧問林碧霞博士這樣專業又願意呼籲大家多小心、幫助

大家長知識的人。她自二〇一〇年發表《恐怖的家庭有毒物質：橘博士教你五十五個救地球救自己的無毒生活方式》一書後，二〇一四年十月又完成《抓毒博士的四十五個警告！千萬請小心有害健康的無天良日用品》。這本書將家庭日用品項作分類，把個人清潔用品、化妝保養品、家事清潔用品等可能會使用到的有毒物質，作了清楚易懂的說明。本書是很好的工具書，可以拿來長知識，也因為易讀性高，適合翻一兩篇給嘴硬又不喜歡看書的另一半看。

如書中所寫到，外界的有毒物質會透過三種方式進入人體：從口攝入、從鼻吸入、從皮膚吸收。為了不要從口攝入有毒物質，我們共同購買安全食物，但是其他兩種吸收途徑我們就不太懂得要如何避免，林碧霞博士說明：「從鼻子吸收的毒素，等於藉由呼吸從肺臟侵入，經氣體交換，直接進入循環系統，被輸送至全身。從呼吸進入人體的毒素，普遍有分子較小、擴散性較強的特性，致死的速度特別快，……經鼻吸收的毒素不全是惡臭或刺鼻化學味，香味也可能帶有毒素。……毒素進入皮膚之後，部分會透過血管和淋巴管進入循環系統，然後運行全身，部分則堆積在皮下組織。這類毒素的特性是分子小、多數溶於水或脂肪，加上長時間積累，造成的危害不容小覷。」



01

01 《抓毒博士的45個警告！千萬請小心有害健康的無天良日用品》，2014年10月由蘋果屋出版。

02 為了孩子的健康，才開始關心起日用品的安全性。



02

我們喜愛香味，討厭臭味，因為香味似乎就代表了整潔與美好，而臭味就代表著髒亂與病害。如果氣味是天然產生的，那樣的連結或許不太會出錯，但是日常用品的香味絕大部分是人工製造的，除了產生香味的化學物質有危險，為了讓香味持久的化學物質也有危險。從呼吸進入肺部的有毒物質，因為並不先經過肝臟解毒就進入血液循環系統，產生的傷害相當直接迅速。

重新定義乾淨與美好

有個名詞叫「經皮毒」，意指透過皮膚吸收的毒素。我們在皮膚上塗塗抹抹的化妝品、保養品、潔身用品，或是做家事用的清潔劑裡頭的有毒物質，都會或多或少滲透入皮膚內，有些透過血管和淋巴管進入循環系統，有些堆積在皮下組織，雖然吸收率不高，但麻煩的是代謝得慢。也因此，從皮膚吸收的有毒物質，常在不知不覺中累積至有害的程度且難以排除。

婦女們尤其容易受經皮毒所害，我老婆的書桌兼化妝桌上，超過二十個瓶瓶罐罐的化妝品、保養品，加上浴室裡洗臉、洗頭的又六罐，每罐、每種物質吸收一點，長期就會累積很多不好的東西。只是即便我真心且不斷

地讚揚她自然的美，仍然很不容易讓她喜歡香香的、相信品牌廣告的她，接受我和兩個孩子那樣，一塊無味肥皂從頭洗到腳。

要根本避開有毒物質的傷害，最好的方法就是不要使用它，並要求生產者不要生產與使用它。很多化學物質並沒有被驗證其長期安全性，因為新物質發展的速度太快，法規與管控制力跟不上。有毒物質產生後，如果沒有被適當處理或代謝分解掉，會破壞環境，並透過生態循環與食物鏈回頭再傷害我們，例如：美國曾在自來水裡驗出避孕藥，而且許多有毒物質是一點點就能產生大改變，如環境荷爾蒙。

要擺脫「無天良日用品」對我們的危害，除了仔細閱讀吸收這本書之外，必須重新定義乾淨與美好。「乾淨」不只是要去油污、無洗劑殘留，產生的廢棄物還要能被自然完全分解、不造成破壞；「美好」不必然連結香氣與艷麗，要能感受與珍惜事物的本質，看穿不必要的粉飾與添加。我得快點告訴老婆，在書上看到的那些可怕故事，健康比什麼都重要，不是嗎？



城市裡的農家菜



食譜設計 | 余月玲·文 | 柳家瑞·攝影 | 劉忠



羽衣甘藍

結球茴香

紅鹿角萵苣

瑞士甜菜

山芹菜

蘿蔓

消費者直接進入菜園採買，當天有什麼菜就吃什麼菜，不能挑菜，可以吃到最新鮮的當季、當地好菜，還可以了解蔬菜生長的土地、水源、環境以及農家的實務。不走傳統的通路，邱顯輝低調卻也建立了穩固的顧客群，他們定時來農場買菜，彼此也成為朋友，對如何種菜的想法一致，建立起珍貴

菜園裡主要種了約三十種葉菜類蔬菜，每種數量都不多，園內六間溫室內外的田畦有一區區不同顏色、葉形及姿態的蔬菜正在生長。當季常見的萵苣類蔬菜以外，還成功種植許多新菜種，看到多彩的瑞士甜菜、山芹菜、羽衣甘藍、結球茴香、白鳳菜、甜菜根、櫻桃蘿蔔等，不時出現許多意外的驚喜。

輝要無毒菜園所在的土城彈藥庫，被認為是大台北地區の後花園，距離土城捷運站步行七分鐘，菜園主人邱顯輝人稱輝哥，問他的菜園為什麼取名輝要？才知道「要」是動詞，輝哥中年返鄉務農，目的就是想要建立一個無毒的菜園。

的信任關係。

邱顯輝為了推廣理念，每週有四天在二四八農學市集、彎腰農夫市集擺攤，輝嫂余月玲及三位兒女一起幫忙經營，農務加上銷售等事務要全家總動員才應付得過來，農家辛苦可見一斑；加上菜園有著豐富的生態，輝哥也接受國內外團體預約導覽，為環境教育盡一分心力。

邱顯輝分享，務農不僅賺到健康，也沒有被近年多次的黑心食品事件波及。一家人守著祖傳的土地努力經營，提供無毒安心的蔬菜給消費者，分享自然環境的美好，看著園內生長茂盛的菜、雞、鴨、鵝快樂遊蕩，簡單卻富足，誰說這不是幸福的生活。



結球茴香炒牛肉



材料

結球茴香 1 顆、牛肉 200 公克、雞蛋 1 顆。

調味料

醬油少許、米酒少許、樹薯粉 1 小匙、糖 5 公克、橄欖油適量、鹽 1/2 小匙。

作法

1. 結球茴香切片、牛肉切絲，雞蛋取蛋白部分。
2. 牛肉加入醬油、米酒、糖、樹薯粉、蛋白，一起醃漬約 10 分鐘。
3. 將橄欖油倒入鍋內，加入醃漬好的牛肉，翻炒約 30 秒後盛起。
4. 將結球茴香放入鍋內，翻炒約 3 至 4 分鐘後，倒入炒好的牛肉，一起翻炒約 30 秒，加鹽調味即可。



山芹菜炒蛋

材料

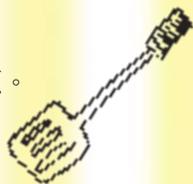
山芹菜 400 公克、生薑 3 片、雞蛋 2 顆。

調味料

橄欖油適量、鹽 2/3 小匙。

作法

1. 山芹菜切段長約 3 公分、生薑切絲，雞蛋攪拌均勻。
2. 將橄欖油倒入鍋內，微微加熱後，將蛋液倒入，翻炒約 30 秒後盛起。
3. 將薑絲放入鍋內微微爆香，加入山芹菜翻炒約 3 至 4 分鐘。
4. 將剛炒好的蛋倒回鍋內，一起翻炒約 1 分鐘，加鹽調味即可。



綜合生菜沙拉

材料

羽衣甘藍、蘿蔓萵苣、縐葉萵苣、紅縐葉萵苣、紅鹿角萵苣、福山萵苣、小番茄適量。

調味料

和風醬適量。

作法

1. 將所有材料洗淨後切碎。
2. 生菜風味鮮甜，加入和風醬即可。



香炒瑞士甜菜

材料

瑞士甜菜 400 公克、薑絲 3 片、蒜苗 2 株、蝦米 30 公克。

調味料

橄欖油適量、鹽 2/3 小匙、樹薯粉 1 小匙。

作法

1. 瑞士甜菜切段、蒜苗切段，樹薯粉加水攪拌均勻。
2. 將瑞士甜菜放入滾水，汆燙約 30 秒後撈起。
3. 將橄欖油倒入鍋內，微微加熱後，加入蒜苗、蝦米微微爆香，續入汆燙好的瑞士甜菜、樹薯粉水翻炒約 2 至 3 分鐘，加鹽調味即可。





老舊核電不延役

拒絕危險核電
全民站出來

2015 廢核大遊行

2015.3.14 下午兩點凱道見



全國廢核行動平台



緊鄰斷層的核電廠 Nuclear Power Plants Built On Faults

台灣位於海陸板塊交界處，斷層帶密集同時又位處環太平洋地震帶上，因此地震頻繁，岩體破碎。台灣目前正在使用的三座核電廠，均蓋在斷層帶附近，核一廠距離山腳斷層7公里，核二廠距離山腳斷層5公里，核三廠甚至只離恆春斷層700公尺，均不符合國際要求核電廠應距離活動斷層8公里以上的規定。其中核二廠與核三廠更位在斷層孕震帶正上方，國際研究機構也已指出，台灣的核電廠為全球少數建在活動斷層上，導致高地震風險的例子，若發生強烈地震，後果不堪設想。



核災發生，疏散困難 Defective Evacuation Plans

福島核災後，日本政府疏散20公里內7萬多人，建議撤離20-30公里內14萬人，美國更呼籲80公里內的僑民撤離。台灣核二廠30公里內超過540萬人，不僅人口稠密疏散不易，整個台北市各大醫院都在30公里撤離範圍內。醫院應是災害發生時的避難所，但核災發生時大量的傷患、病患與行動不便的民眾卻成為疏散撤離的對象，試問疏散之交通方式、救護車數量、收容地點等等，要如何因應？

目前台電僅將核電廠8公里內劃為緊急疏散區，以核二廠為例，8公里內將近9萬人，其中有500多人是重度身心障礙者、200位獨居老人，但目前規劃的高密度收容人口不到2萬人，可協助救災的警消人數220人，救護車僅1輛，疏散能力明顯不足。此外，無論是往東或往西疏散，均只有一通外公路可以通行，一旦道路、橋樑發生損壞，要如何疏散？台北、新北、桃園、宜蘭、屏東、高雄等地方政府均早已承認，若發生大規模核災，各地的醫療與救災資源毫無應對能力。



本刊物使用再生紙、PRINTED WITH SOY INK 黃豆油墨印製

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。