

緣主張

2015

M A Y

140 期

母親 的 生命 勞動

自然生活

不用退休的好事

站所時光

營運一個家的工作

性別教育

想像生命的種子

家鄉一生

生活在她鄉



誕生

誰決定給你毛髮，黑色，不是其他顏色

誰決定給你，這樣的膚色

誰決定聲音，深夜，將我從睡眠中喚醒的聲音
誰給你力量，可以緊握拳頭的力氣

誰是你？獨特，唯一的你

當生命決定對我所饋贈，它並不慳吝

我伸手接下，因過份奢侈
微微緊張著

你睜眼張望世界，若有所思

第一句哭聲，穿透凌晨時分

這個房間、這個早晨，彷彿有所領悟

這些圍繞你的人

你的注視，使他們重新誕生一次

——林婉瑜，《剛剛發生的事》，洪範出版





文·攝影 | 謝三泰

1980 年末由一群熱血的原住民青年，共同發起組成的「台灣原住民(族)權利促進會」正式成立後，即發起將正名為原住民的「正名運動」，並陸續以「為求生存、還我土地」為訴求的「還我土地運動」，扶老攜幼走上街頭，為原住民權益請願。

綠主張 2015 年 5 月 / 140 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、黃淑德、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青瑤、劉玲琳、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康椒媛
採訪編輯 朱安棋、王慧思
文字校對 邱忻正、陳民傑
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huuccoop
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

五月，在感覺上是屬於母親的。五月一日的勞動節，五月第二個週日的母親節，這兩個不近不遠的日子，有一種孿生的律動。在心中想過，母親的形象是什麼樣的呢？數著母親的年歲，想著自己出生之前，還不是母親的少女，為了什麼而生活而工作，那屬於她的皺紋，在喜愛的食物前漾開了少女的神情。

不是歌頌而已，靜靜地閱讀每個母親的故事，很簡單的，從閱讀她們的勞動開始，一日的勞動中往往不經意地凝鍊著一生的思索。這期的四位母親，兩位社員媽媽、一位站務媽媽、一位農友媽媽，在不同的方位上與合作社關聯著，她們是合作社的視野，勞動的音韻中有著實踐的思考，她的一日日常凝聚了一個家的記憶，為了安心的生活、生命的正義，她們正「勇不止息」地前進。讀了顧玉玲的《我們：移動與勞動的生命記事》，每一個母親都有一段奮鬥，那在孩子面前顯得遙遠，但孩子們，去追索！一段不曾見過的深刻，那已完成卻未被寫下的生命。

目錄

來自現場／

- 4 自然生活 | 不用退休的好事 文 | 潘嘉慧
7 站所時光 | 營運一個家的工作 文 | 王慧思
10 性別教育 | 想像生命的種子 文 | 曾怡陵
13 家鄉一生 | 生活在她鄉 文 | 康椒媛

產品平台／

- 16 端午粽飄香：傳承記憶中母親的味道 文 | 朱安棋
18 夏日果香：芒果、桃子、鳳梨 文 | 林鎮宇

合作二三事／

- 21 第五屆社員代表 2015 年常年大會會議紀錄
22 2015 年合作找幸福：從 CEDAW 出發 文 | 鄭維鈞
24 共同購買，溫柔而堅定的生活消費革命 文 | 主婦聯盟合作社

永續經濟專欄／

- 26 幸福與永續的平衡指標 文 | 李宜真

美好晚年專欄／

- 28 社區護士：社區照顧體系的支柱 文 | 楊佳玲

圖說八道／

- 30 農作物生產自主管理（一）環保 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 媽媽便當時光 食譜設計 | 蘇芬雅、呂叔玲 文 | 蘇琪

《綠主張》月刊長期徵稿

歡迎分享你的生活實踐，投稿信箱：
webb@huucc-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.huucc-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.huucc-coop.tw/15744



見贈神秘小禮!!!

菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

自然生活

不用退休的好事

文·攝影

潘嘉慧

北南分社組織課課長、
前《綠主張》月刊主編



01

店家資訊 <http://naturemiffy.blogspot.tw/>



02



03

- 01 洪閔慧一家人全台走透透尋找台灣的古老手工技藝，手中的麻繩是台灣生產，適合編織提袋。
- 02 工作室裡陳列著充滿古老智慧的手工製品，像是鐵剪、竹砧板及杯具等。
- 03 週末假日時夫妻倆總穿梭在市集裡，像是 248 農學市集、彎腰農夫市集、水花園有機農夫市集等，希望把低塑和自然生活的理念推廣給更多人。2014 年合作齊步走同樂會上，綠兔子也前來擺攤推廣。（攝影 | 康椒媛）

自家開始推廣低塑生活

一走進綠兔子工作室，空氣裡飄著春天梅子青澀的味道，跟著節氣的腳步，女主人洪閔慧（Miffy）和幾位學員才剛完成青梅精的共學；下午接著是由男主角陳仁全（小啄木）帶領的手作木湯匙課程，大小朋友認真切割、打磨，教室裡充滿了木頭香氣，夫婦倆共同組成的小小工作室裡有濃厚的人情味和季節感。如同綠兔子工作室在網站上的自我介紹：「我們想和大家分享一種生活態度，一種減少用塑膠的生活態度。」洪閔慧在四十歲時，憑著一個單純的想法，投入了低塑生活的推廣，跑遍大大小小市集，把想法化為實際行動。

綠兔子工作室隱身在台北市羅斯福路巷弄中的舊公寓裡，二〇一四年十二月才完成搬家工程，這裡不只是分享生活理念的 workspace，也是一家人生活的空間。就如同工作室持續推展的共學課程，不論是節氣食材教作、木作器皿、編織、布衛生棉……等課程，都反映著夫妻倆的生活態度和理念，推廣低塑、回歸自然的生活。



04



05



06



07

04 陳仁全手工編織的竹編小籃，未來也有機會開課教做。

06 在創立近七十年的老字號毛刷行裡，找到堅持用天然纖維材質製成的毛刷。

05 用廢布條編織的彩色圓墊，出自八十多歲老奶奶的手藝。

07 瓜熟乾燥後製成的菜瓜布，來自嘉義的有機農園，清潔力佳且對環境沒有負擔。



用自然素材染成的手巾，從大自然中採集染布的材料，例如：農友修枝後的枝條樹葉，或是荔枝殼、洋蔥皮等等，透過染布讓人與自然之間產生連結。



她從新竹的竹蜻蜓綠市集出發，每逢假日就和家人一起開車展開市集小旅行，最遠還曾到嘉義去擺攤，喜歡旅行的一家人把工作和旅

「那麼就從在市集擺攤開始吧！」
始醞釀，平時喜歡逛市集的她想：
廣低塑生活的想法在洪閔慧心中開
統手工物。那次活動之後，向外推
求，卻不知道要到那裡尋找這些需
分享，才發現許多人都有共同的需
洪閔慧帶了日常生活用具到場擺攤

和許多媽媽一樣，因著小孩出生，洪閔慧開始重視食物安全，希望提供給小孩健康的飲食，但即便在飲食上小心呵護，兒子在小學一年級時仍發現身體上有些狀況發生，當陳仁全讀了《浮萍男孩》這本書後，才發現環境荷爾蒙對人體的影響，讓這一代小孩中過動兒、妥瑞氏症、亞斯柏格症等症狀的比例愈來愈高。過去雖然無法改變，但是這一刻起，他們從自己的生活開始改變，減少使用塑膠，原來就很喜歡這些老東西的洪閔慧，也在台灣各個角落尋找合適的替代品，像是豬毛刷、鋁製水桶、竹製杯具、藤編籃子等等，重新找回這些傳統手工製品，慢慢取代掉生活裡的塑膠物品，實行二到三年之後，兒子的症狀也有了改善。

綠兔子工作室裡不論是來自台灣各地的自然民具，或是夫妻倆手作的植物染布、木湯匙等，並不追求大量生產，而是透過用心手作每一樣物品，把物品的質與美傳遞給消費者，甚至希望大家能夠一起參

適量生產的用心手作

所謂的「自然民具」不同於手工藝品，它必須是價格合宜、設計簡單而且對環境友善的生活所需品，加入主婦聯盟合作社多年的洪閔慧說，他們在做的事和合作社很像，讓這些生產者可以與消費者重新連結上，人們因為認識生產者、了解物品生產過程，使用時也就能夠更為珍惜。

行結合，有時也會順道尋訪生產者。透過市集推廣低塑生活之外，也希望讓更多人認識這些自然民具，讓生產者可以繼續生產，保存過去傳統的技藝，讓古老的智慧得以傳承，像是來自近七十年的毛刷行，延續傳統以天然纖維如豬毛、山棕、羊毛、馬毛等製成毛刷，方便刷洗杯具；台南的百年鉛桶老店，老闆以半機器半手工的方式製成鉛桶、花撒，這些自然民具裡有著手工的溫潤質感及溫度。

與，體驗手作的樂趣。洪閔慧說：「我們目前的生產量恰好是可以養活一家人的量，並不倚靠大量生產來獲取更多的利潤。」以布衛生棉來說，工作室的產量有限，但主要想透過這個產品來推廣理念，讓女性朋友買回去試用之後，可以練習自己手作，因此工作室也會定期有環保布衛生棉的手作課程。洪閔慧常常跟客人說：「我們有開課，你可以來學，學會了就可以自己做，不必一直跟我們買。」

很多人接觸了綠兔子之後，認同他們推廣的理念，發現原來可以這樣子過生活，慢慢地對於生活裡的物品更加有感，而不再只是貪圖方便，用後即丟，造成地球的負擔。洪閔慧說：「專注在生產工作上，是一件幸福的事！我的夢想是，有一天當我們回到家鄉從事生產，每天起床只是單純的編織著竹籃。」

綠兔子也扮演著友善平台的角色，幫忙推廣這些值得保存下來的自然民具，以及朋友們返鄉生活的手作布品，未來當他們返鄉時也期待有人接力做這件事，讓美好的事物可以永續，如同綠兔子的網站上用心生活所寫下的一段話：「用自己小小的力量，做喜歡的事，一件可以做到很老很老也不用退休的好事。」



手作環保布衛生棉

環保布衛生棉是綠兔子推廣物品之一，即便有一點點不方便，卻能夠透過習慣的改變，減少一次性使用即丟衛生棉，對地球更為友善。洪閔慧以自身經驗分享，鼓勵女性朋友跨出第一步，建議可以從量少的幾天開始試用。

為了方便女性朋友親自手作布衛生棉，綠兔子除了開班授課外，更貼心準備材料包（須提前預約以利準備）。製作步驟分享：



1. 將版型（如中型翅膀）影印後做成版子，放在布上描繪，剪下兩塊形狀一致的表布，另準備兩塊內襯的長型棉布。
2. 在一片內襯布上畫離邊 0.7 公分的針縫線條（寬度目測即可）。將兩片內襯布放置於表布（反面朝上）中間位置，將三片布縫合固定。
3. 在表布反面畫離線 0.7 公分的針縫路線。
4. 將絲帶用針固定在表布正面。
5. 將兩片表布的反面朝外，用針固定後以回針縫合，留返口 5 公分。
6. 全部的彎落處須剪牙口。
7. 從返口翻面，之後以平針壓縫邊緣。
8. 縫上暗扣。

衛生棉尺寸。環保衛生棉有日用蝶翼、夜用蝶翼、護墊三種尺寸，量多時可以再加墊紗布。

備註：量多時再多墊一塊紗布，如果外層的棉布沒有沾到血漬，可以直接替換紗布，而且紗布相對好清洗也便宜些喔！

布衛生棉洗滌說明





站所時光

營運一個家的工作

文·攝影
王慧思



來到竹北站，就感受到寬敞明亮的空間。竹北站從原來的舊址遷移至此，為了節約木材，主婦聯盟合作社的工務特意把舊址使用的家具和櫃台收集起來，請木工重新拼裝成傳承記憶的新櫃台，櫃台的抽屜就有好幾種不同的顏色。鄧美蘭身後的布告欄上滿滿是站所的地區營運活動等公告。

「我是三個孩子的媽媽。」這是鄧美蘭自我介紹的開場白，與很多媽媽一樣，她自然而然毫不猶豫地說自己是一個媽媽。八年前，因為兒子要在竹北讀高中，為了方便從偏遠的家裡接送兒子上下學，鄧美蘭就在竹北地區找工作，剛好朋友介紹主婦聯盟合作社的計時站務工作。來到主婦聯盟合作社，她發現站務工作非常適合她，不僅方便照顧孩子上下學，還可以讓她更輕鬆地照顧家人，「合作社的工作超適合我們這個年齡層的媽媽，幾乎不太需要去傳統市場，這裡都有我們所需的，下班之後就可以買回家。」媽媽、主婦聯盟合作社站長，是她目前生活和工作中兩個重要的身分。

像家人般一起工作

站所是合作社第一線面對社員的地方，一早送貨的貨車開到站所門前，站務們一下子就進入了備戰狀態，彼此分工協作，有默契地從貨車裡取出當天的貨品，推入站所。所有貨品經過分類，進入倉庫和貨架，井井有條地放到應在的位置，在一小時之內，原本空空的貨架和冰箱，已經滿

滿地擺好了新鮮到站的貨品。這時站務們已是滿頭大汗，趕快打開電風扇通風，為社員準備好舒適的站所環境，等待社員前來利用。十點鐘一到，站所立刻迎來一天裡第一段的利用人潮。鄧美蘭說明：「每天早上是一天中最忙的時段，今天貨品不太多，所以比較快就整理完了。」週四这天是站所一週中進貨量相對較少的，但每個站務還是一刻不歇。

從每天早上的接貨、理貨，到面對社員利用，幫助社員解決或轉達社員遇到的各種社務問題，再到站所內部的空間裝飾，地區營運的構思和組織，方方面面的事情都需要站務去處理。在這些繁雜的事務中，最難處理的就是同仁間的關係。在解決這些很多人看來難以面對的問題時，鄧美蘭認為：「這些問題不外乎就是溝通啊，及時溝通。發現問題的時候，趕快說清楚解決，不要等問題積累到一定程度，那樣那個結就打得太空了，很難再解開。」看似每個人都懂的道理，但真正做到、做好的人並不多，也不容易。鄧美蘭對待每個工作伙伴都像對待家人和小孩，「如果伙伴在工作上提不起精神，我也會及時找他來溝通。盡量調配大家的工作，讓每個人都可以找到自



一早到貨後，大家分工將各種貨品依類別擺上貨架，同時歸入庫存，並做即時記錄。



4月22日，竹北站門前的空地舉辦了「地球日小市集」響應世界地球日。右側的柵欄內是空調設備，立起的架子未來也可以種些藤蔓植物遮蔭。（攝影|黃桂琴）



鄧美蘭的公公在自家的菜園裡除草，菜園裡有南瓜、豇豆等作物，還有已經翻鬆的田地打算再種些玉米。少用農藥之後，人工除草的工作變得比以前多了。

己的節奏。」

有些社員從站所義工做起，逐步轉變為站務。鄧美蘭與大多數站務不同，並沒有先成為社員，與合作社有更多接觸而產生興趣，再進入合作社工作。二〇〇七年開始，她直接就在工作崗位上開始接觸合作社，但這並沒有帶來任何融入的困難。

從二〇一四年十一月開始接任竹北站站長的鄧美蘭，此前已做了兩年多的站務、五年的站長工作，非常清楚站務在工作中會碰到什麼樣的問題，因此比較能同理思考每個人的想法和作法背後的原因。站務莊久慧說，鄧美蘭會傾聽和尊重每個人的狀況，與大家協調工作分配，這讓站所的工作氛圍變得和諧愉快，每個人都是開開心心的。「在家裡需要溝通，工作也是需要溝通啊。」鄧美蘭說，「自己工作很開心，其他的同仁也

會很開心，社員看到也會很願意進來。」

串聯社員力的平臺

「站所的環境，都是靠自己來營造。我們都說站所是我們第二個家，真的是這樣。」鄧美蘭把站所當作「家」來經營。在竹北站，從站所的陳設以及站務臉上親切的微笑，自然而然感受到如同家一般的和諧溫馨。

站所經常舉辦試吃教做的活動，社員們彼此共學交流，尤其生鮮蔬菜，盛產期很容易發生損耗。若只是一點點爛，站務會鼓勵社員多利用；但是爛得多了，就不容易請社員利用。這時候，鄧美蘭和站務就會考慮舉辦試吃教做，讓大家都多多認識這些盛產的食材，這樣利用率就會明顯提高。「我覺得農友們種出來的菜都不容易，要珍

惜。有一點點損傷的菜，會鼓勵社員多多利用。」鄧美蘭抱著愛物惜福的心來向社員推廣，她平常也會留意一些當季的產品，請老師來開課。

說到地區營運，鄧美蘭也有自己的心得和作法。「我們不會像一般商店一樣，每天都有陌生的顧客。這裡每天都是重複的社員，時間久了就變成朋友。」鄧美蘭解釋了合作社的特別之處，「每個社員最初都是陌生的人，只有跟他們慢慢接觸，多聊天，自然就會了解每個人的狀況，針對不同的人推薦不同的活動。」

鄧美蘭也向站務推薦這個辦法，請大家留意可能適合參與某個活動的社員，她認為：「每天在櫃台前，向社員介紹那麼多理念性的東西，難度比較高。要請大家來參加這樣的會議，才比較容易推廣。」現在的地區營運

跟著節氣 醃梅的樂趣



蜂蜜梅作法

取八、九分熟的梅子，清洗去蒂，風乾後放入甕中，加入蜂蜜。蜂蜜與梅子的比例可以是1:1.5或1:1.2。若希望緩慢發酵，可加入一半的蜂蜜量，另一半以冰糖代替。發酵四個月後，即可飲用。發酵時會產生氣體，容器不必完全氣密，容器蓋輕旋即可，並觀察發酵狀況及時排出氣體。



四月初，竹北站辦理「蜂蜜梅教做」活動，講師陳麗芳也是社員，在三葉站開辦課程。後來鄧美蘭與她熟識起來，邀請她到新竹和竹北站開課。三至五月間正當梅子盛產期，為了讓社員能更多、更好利用當季的好梅子，鄧美蘭請陳麗芳來教做醃梅。當天有十多位社員媽媽參加，有的還帶了孩子來。課程中，陳麗芳從合作社的食材開始介紹，逐步講解蜂蜜梅的製作原理和方法。社員積極做筆記，也主動分享各自的經驗，例如：相比起來，蜂蜜梅操作簡單，容易成功，不須給梅子搓鹽、曬太陽。



課程中社員積極與老師互動交流。

站所共煮 安心午餐



由於站務都是媽媽，早上沒有時間煮中午的便當。自從在新竹站工作，鄧美蘭就與站務一起在站所共煮午餐。「中午都會吃簡單一點，一個鍋就可以煮出兩道菜，再燙個青菜之類的。中午自己煮，會比便當來得安全和健康。」鄧美蘭介紹，「午餐的食材，大家共同分攤成本，把站所快要損耗的或是盛產期大量的菜拿來煮。」當天，她們用電鍋煮了甜菜根飯、清蒸鯖魚，配梅子汁拌萵苣，還有鄧美蘭滷製的自家新鮮筍子，簡單美味。



鄧美蘭說，大家一起吃飯，更有家的感覺。

「老人家都有自己的習慣，完全不用農藥，蟲實在太多，菜都種不出來，也長得不漂

亮。」但她慢慢發現，公公在這種潛移默化的影響下，悄悄改變了。現在基本上不再使用化肥，農藥也是儘量少用。丈夫種植的柑橘、香蕉、柳丁和芭樂，也不再使用農藥、化肥，「可是蟲實在很多，收成不好。」說到這裡，鄧美蘭爽朗地笑了，「不過，這樣對土地比較好。」

自然而然的改變

鄧美蘭的先生和公公平常兼做農事，種些蔬菜、水果，仍是採用慣行農法。雖然鄧美蘭很認同合作社的農業生產理念，但她還是保持順其自然的心態，並沒有主動去改變他們的農事習慣，只是默默地給家人帶來更健康和環保的食材，如果家人談起，也會向家人講解合作社的理念。



聊到生活和工作中遇到的困難時，鄧美蘭都覺得「沒什麼問題啊，那些事情都是自然而然就可以處理解決。只是需要去花時間，及時溝通，都可以解決。」她就是以這樣一種「自然而然」的個性，把這些難題處理得輕鬆自在，也慢慢把站所變成她心目家中的樣子。

性別教育

想像生命的種子



文·攝影

曾 怡 陵

企畫部行銷課課長



三個小孩年齡差距較大，平時少有共同的休閒活動。在芬蘭的科基亞薩利島，孩子們並肩釣魚，呂木蘭拿起手機拍下這難得的和諧畫面。（攝影 | 呂木蘭）



- 01 芬蘭友人家的庭園種了許多花草、水果和根莖類作物。現採的無農藥馬鈴薯成為當晚烤肉餐會的主食。（攝影 | 莊子嫻）
- 02 莊子遙在奧維托的農夫市集比手畫腳地跟農家買蜂蜜果醬。農家提供試吃的果醬，是採用按壓式的果醬瓶，只要輕輕壓出適量果醬於小湯匙內即可品嚐，不會過量，方便又衛生。（攝影 | 呂木蘭）

日常生活裡的性別教育

二〇一四年暑假，呂木蘭與丈夫、三個孩子飛到芬蘭拜訪友人，並在鄰近國家自助旅行一個月。在芬蘭友人家族世居的小島上見識了環保堆肥廁所，一有機會就在小農市集購買產地直送的新鮮蔬果和農產加工品，在英國愛丁堡市集支持公平貿易香料、在義大利慢城奧維托（Orvieto）採買小農的作物帶回民宿煮食。兼顧遊樂和教育性的行程，成為他們想像這個世界的美好記憶，如在芬蘭的科基亞薩利島（Korkesalan），呂木蘭寫下人與自然的生活：「我們跟著學削樹皮，採野地的藍莓，松樹表層下的白色膜，乾燥之後可以當做麵包的天然添加物，亦可像口香糖，嚼一嚼再吐掉。我從沒在學校學過有關樹木的知識，卻在芬蘭小島看到人與樹的唇齒相依。人需要樹木，依賴樹木。人更要善待樹木，感謝樹木。」

大女兒莊子嫻主責烹飪，兒子莊子奇幫忙清理碗盤，小女兒莊子遙協助擺盤——這是他們一家旅行備餐的分工方式。協調過程中難免爭吵，但呂木蘭主張家事應該是全家人共同參與。傳統觀念中，女性是家務主要的分擔者，然而三個孩子從不

爭取育嬰假， 為自己的權益發聲



擔任台中市性別平等工作會委員的期間，審查檢舉案件時，呂木蘭觀察到懷孕歧視的案件層出不窮。懷孕女性的不平等遭遇包括解雇、不給假、調職等，在私人企業尤其嚴重，而約聘人員則是沒有保障。呂木蘭感同身受，她過去在私立高中任職時懷孕，想請育嬰假學校卻斷然拒絕。為了自己的權益，不斷地向學校、公部門各單位爭取卻四處碰壁，歷經長達十個月的努力，學校終於制定育嬰假辦法。

返回工作崗位後，呂木蘭發現過去一位沉默的女老師也開始向學校爭取哺乳室，看到老師們開始願意為自己的權益主動發聲，覺得很感動。她和台灣性別平等教育協會的夥伴共同出版《解放校園行動筆記》，詳實記錄各自為女性正義採取行動、不畏衝撞體制的過程。

除了《解放校園行動筆記》，呂木蘭也在《大年初一回娘家》中寫了一篇〈廟宇與性別文化〉、〈感謝那個性騷擾學生的男教授〉中的〈大甲媽祖與性別教育〉。(圖 | 女書文化提供)



因性別而享有家事免責權。

由於就讀清華大學人類學研究所受到性別課程的啟發，以及觀察到許多家庭性別分工的不平等，呂木蘭開始關注性別議題。在國中、高中、社區大學、空中大學任教時，她也嘗試於課程中注入性別平等的觀念。二〇〇二年加入台灣性別平等教育協會持續吸收新知，擔任教育部性別平等教育委員會第二屆委員時，參與研發性別平等相關課程，以及提供諮詢、建置教育資源。

呂木蘭在台中縣海線社區公民大學（現為台中市海線社區大學）開設婦女課程，剛開始報名人數不多，直到第三學期設計「女人來唱歌」這堂課，終於吸引了二十多名學員，年齡層遍及老中青三代。她讓同學輪流哼唱一首最喜愛的曲子，彼此分享歌曲之於自身的意義，在各自生命故事的匯流中帶入性別平權的觀念，鼓勵學員突破父權體制帶來的困境。

於私立高中任教期間，曾有男學生拿著套著塑膠袋的掃把試探地問：「老師，這個像什麼？」呂木蘭定靜地回應：「你是在講戴保險套的事情嗎？」「老師，那保險套怎麼戴？」「你不會呀？你把保險

套拿來我告訴你。」當其他老師將這樣的提問視為挑釁，呂木蘭認為這正是傳遞性教育的最好機會，也引導學生如何預防性病和非預期懷孕。

對自己的孩子，呂木蘭同樣持民主開放的態度。剛就讀高中一年級，對愛情懵懂又期待的莊子奇，曾詢問若是交了女友，是否可以借她的車來開？呂木蘭的爽快允諾引來莊子奇的納悶：「我有女朋友，妳幹嘛那麼高興？」呂木蘭說：「如果你談戀愛，你的生活就會比較積極一點啦！不用我嘮叨，就會注意服裝儀容、洗完澡會梳頭髮，也不會一直宅在房間玩3C啦！」

相較於呂木蘭的開放，孩子有時反而相對保守。有一天，莊子奇聽到媽媽與八歲的妹妹莊子遙聊「戀愛」的話題，連忙阻止：「她還小，妳不要說這個好不好！」兒子覺得媽媽太開放，媽媽也覺得兒子很保守啊！又一次，呂木蘭準備以布衛生棉當作莊子遙青春期的禮物，希望引導她在日常生活裡落實環保，並在洗滌的過程中破除經血等於污穢與不潔的觀念，從而瞭解、珍愛自己的身體。莊子奇也為此抗議：「她會被同學笑！如果她去上體育課，要跑一千六百公尺，妳知道它可能會掉下來嗎？」呂木蘭試著溝



家人一起 勞動的廚房

「小時候沒機會做菜，也討厭進廚房，我想這跟我對廚房那黑暗、潮濕、有老鼠的記憶有很大的關係。」呂木蘭小時候住家的廚房外是幽暗窄小的防火巷，不時會有老鼠從防火巷的水管探出頭來。現在住家的廚房寬闊明淨，呂木蘭會播放輕快的音樂，和孩子一起煮飯，廚房旁的吧台是孩子享用果汁和輕食、與媽媽輕鬆互動的空間，廚房成為凝聚家人情感的享受空間。



- 01 在歐洲自助旅行期間，三個小孩共同分擔備餐的工作。圖為莊子遙憑著美感和耐心為家人擺設的餐食。（攝影 | 呂木蘭）
- 02 餐桌是呂木蘭閱讀及家人共食的空間，她鋪上在義大利購買的藍色桌巾，營造輕鬆慵懶的生活氛圍，也能時時回憶旅途中的美好。
- 03 早年因工作忙碌，呂木蘭透過主婦聯盟合作社的班配系統利用產品，節省採購的時間，也不須費心篩選安心食材。現在改為到東海站利用，採買生活所需的食物。

通，到時候想辦法固定好，或採取折衷辦法，先在家裡使用就好。

呂木蘭對於性別教育持正面的態度，不避諱和孩子談論月經和親密關係，認為現今學校和社會傳遞太多負面的觀念，「好像一旦有親密關係就會懷孕、墮胎，然後會有一些很不好的結果。這樣的論述，很容易造成親子間的代溝。親密關係，其實是一個人肯定自我、建立自信心很重要的過程。」呂木蘭選擇用正面肯定的態度來看待孩子自然發展的親密關係，並從自我保護的角度和孩子談論，親密關係其實是經過慎重思考之後的價值選擇。

食育的行動方案

二〇一四年，呂木蘭成為主婦聯盟環境保護基金會台中分會的綠繪本講師，發現許多家長在家嚴格把關孩子的飲食，但一到校園便馬上破功。化學添加物食品的提供者往往是學校師長，而同儕的壓力也常讓孩子將危險食品送入口中。「我覺得食安教育不能停留在知識層面，要轉化為行動。」呂木蘭在「小公民大行動」教案中設計了幾個情境，讓孩子學習如何拒絕、如何表達意願。課堂中孩子針對「如果有

人給我垃圾食物怎麼辦？」等題目進行討論，表達方式可以是表演、口說，或用繪畫呈現。「吃了會阿達阿達的。」「謝謝你，我不想吃。」課堂中靈動的童語往往比大人嚴肅的說教更具說服力。

另外，少吃食品，多吃食物，建立自己備食的能力也很重要。莊子遙參加社區「瓜拉瓜拉繪本美術館」號召的共學團體，學習準備自己的午餐，學炒飯、學做三明治、披薩等。呂木蘭也和孩子一起參加瓜拉瓜拉繪本美術館和主婦聯盟基金會台中分會合辦的「綠繪本說故事」、「全球暖化與綠能」等活動，親子共同學習，邁向環保綠色生活。

呂木蘭總是用溫柔但堅定的態度，幫助孩子建立辨識事物真相的能力，並提供積極的行動方案，期望埋下改變的種子。她認為自己是一個不斷自我改變的母親，每個階段的人生目標都不一樣，永遠不停地在想，什麼是自己喜歡的人生，「我不是會忘記自己目標的人。」現在她計畫出書，以提供更多公民行動的經驗與想法，在養育子女的同時，也持續省視自己的人生。

生活在她鄉

家鄉一生

文·攝影
康 椒 媛



沈素珠騎著YAMAHA打檔車，經過一段長長顛簸的碎石子路，騎入虎尾溪南岸的河堤農地。北岸是熱鬧的虎尾科技大學與虎尾糖廠一帶，中間跨越著興南大橋。

這些一筆一劃的紀錄，寫來不易。夫婦倆自小家境無法供學，面對著時代間一波波的影視變革，他們一直都是「聽電視」的觀眾。女兒用電腦打字印出一張紙，上面都是些作物名稱，如紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆、甜玉米等等，沈素珠像小學生一樣開始練字。後來從教師退休的阿姨在虎尾鎮上教阿嬤們讀書，一個禮拜三天、一次兩個小時，沈素珠跟著上了四個月課，會寫作物、自己和家人的名字，她笑說：「聽、說沒問題，看、寫有問題。」

生命自有轉變

張朝陽、沈素珠夫婦倆一生住在雲林虎尾。他們的四區農地約一甲六分，輪流供應主婦聯盟合作社馬鈴薯、毛豆、甜玉米、蒲瓜和冬瓜等五種作物。四、五月正是種植毛豆、甜玉米的時節，沈素珠在她每天的採收計畫，仔細記錄著田區編號、蔬果種類、數量、採收日期、種植日期；下面的生產計畫則有田區編號、蔬果種類、預估栽培日期、預估產量、預估採收日期、預供應社等資料。



01



02

01 沈素珠形容張朝陽：「做不厭，也不會嫌熱，就是一直做。」但是，過年的第一天一定會休息，叫他做也不要。（攝影 | 沈素珠）

02 住家旁的倉庫有貨車、舊時的烘穀機、竹篩等農機具，以及未能出貨的小顆馬鈴薯，他們種了奇比大、克尼伯兩個品種的馬鈴薯。

住在以務農為本業的興南里，以前稱作蕃薯庄，「小時後吃番薯吃到反白晝（臺語音譯 ping-peh-káinn，釋義為翻白眼）。」沈素珠說，到了十多歲還是每天吃番薯配番薯葉，沒有米或其他東西可以吃，連豬油、醬油、蒜頭也沒有，別無水煮以外的烹調方法，一成不變的一整鍋地瓜，加一些水，下面燒柴，燜一下就熟」。身為長女，在立仁國小讀不到兩年，就此認命地幫忙家裡務農，「以前家裡種西瓜、番薯，我爸做販仔，叫卡車載去台北賣。」說起務農，她一身熟稔。當時超過二十歲就被稱為老新娘了，如《鹽田兒女》中孝順的女兒不想嫁人，想好好照顧家裡。在父母的安排下，二十二歲時她才與同村的張朝陽結婚，弟弟妹妹陸續到台北發展後，她一人正好就近照顧娘家。

聽她談起往事，從辛苦中聽得一種單純的力量。婚後，跟著張朝陽四處做土工，沈素珠一次揹一袋水泥，走好幾層樓梯、挖水泥給工人抹，一邊存錢買地、種田，一起認真打拼就為成個家。

日頭

這天下午，沈素珠正在田裡除草，她說有一句俚語：「要剷土，不要剷草。」趁著草還細小時，持小鏟刀向下翻出草根曬乾，不然等到大了就難除了。但是「光是這個日頭，很多人就撐不住了，下雨比給日頭曬還要快活。」烈日加上農村高齡化，越來越難請到人幫忙農務。長年在日頭底下工作，站立的支撐也帶給身體負擔，一開始讓她累到腰都直不起來，她分享了一個自己的訣竅：「左手肘拄在左大腿上，這樣就比較不會累。」多年後，她也才注意到左手肘多了一塊洗不掉的暗皮，就像她的一部分了。

身為農民，每天勞動後的疲累，對他們而言似乎是當然、合理的，當問起她為何黑豆田兩旁種的是珍珠芭樂，才知道原來有時也是樂多於苦，農民生活限於天、也有某種程度的自主：「我愛吃珍珠芭樂。所有的水果中，芭樂最快回收。」由於鄰近土地地勢較高，一邊的珍珠芭樂用於水土保持，另一邊則做隔離帶。偶爾，虎尾糖廠在製糖時會飄來蔗糖的香味，聞著這有歷史的味道，沈素珠一邊工作到看不到日頭，或者中途肚子餓了跑回家吃東西再過來。



一整天下來，手肘都必須拄在腿上除草，持續半小時就相當不容易。



正在成長的毛豆；為了提供主婦聯盟合作社不間斷的毛豆仁，每塊田種苗的時間都會錯開，而這是最費心力管理的一部分。

張朝陽小時後家裡賣菜，沒有土地可以種田，他說：「我小時後就去幫人牽牛、養牛、割草給牛吃、清牛糞，十二歲做到十六歲。」十三歲時張朝陽的父親過世後，他必須與哥哥一起擔起家計。沈素珠說，當地人稱祖先放下的土地是「祖公產」，一代傳給一代，比起買地蓋房子，先買地才有出息。

四十多歲時，沈素珠常常睡到午夜時，感覺腸胃附近有一顆硬物跑來跑去。不斷就醫也檢查不出原因，一位醫生建議她吃有機食物。當時自家還是慣行農法、有機食物稀有，「後來自己囤種、囤食，不噴藥，身體才慢慢勇起來。好，就給大家吃。」沈素珠持續吃了三年，就明顯變好了。經人介紹，附近的老師、醫生，位於雲林土庫的源順油廠也來訂菜。隨著年紀漸長，現在僅專心種植根莖、瓜果類等較易管理的作物以及自家吃的菜，農閒時參加一日之旅。「你們身體顧得好，就是幫助我。」孩子這樣告訴他們。



蔽涼

由於沈素珠的健康因素，夫妻倆開始轉為友善耕作，一開始沒有穩定收入，張朝陽繼續兼做土水工，至少三年才能慢慢穩定下來。二〇〇四年加入主婦聯盟合作社至今，配合批次供應，種植調度成了最重要的田間管理：馬鈴薯在十月開始種，分批種到十一月，隔年一月底至二月可以採收。一邊採收馬鈴薯，收完的空地一邊整地、種植毛豆、甜玉米，一月中就可以開始種植，三個月就可以採收，晚種的約七十五天至八十天採收，「看天氣，如果是像現在比較燒熱，比

較好算日。」沈素珠說明，正常的好天氣才可以算是成長一天，一個月算三十天，馬鈴薯一定要一百天，「若天氣有順，可以撐到一百一十、二十天，若超過、遇到下雨就會爛掉。」

忙碌一整天，沈素珠說，「一坐到樹下，就不想起來了。」想到她說起水煮甜玉米的滋味，冰起來比熱的還好吃，以及「看整片田青青的，感覺很好啊。」這是在日頭下曬過多少寒暑才有的體會？



留一穗長出玉米，其他穗拔下做玉米筍；玉米筍若不摘取，會讓玉米長得不均衡，另外發育不成熟的細嫩花軸也可以做菜。

張朝陽在田邊種下的竹子、茄苳樹，為自己和鄰地耕種的親戚們帶來珍貴的涼蔭，稍事休息、用點心。

端午粽飄香： 傳承記憶中母親的味道



文

朱安棋

攝影

王慧思

台灣受到各族群文化的影響，端午粽子也有不同的風味，除了傳統的北粽、南粽外，也有湖州粽、潮州粽，客家的鹼粽、野薑花粽等等，也各自演化出獨特的烹調方式，如所謂的北蒸南煮，北粽先將糯米炒香，在半熟糯米中包入餡料，繼續蒸煮使米粒完全熟透；南粽則以生米拌調味料，包入炒好的餡料，放到滾水中煮熟，因而形成北粽有嚼感，南粽有黏性。

主婦聯盟合作社規劃二〇一五年的端午節推廣案前，由組織部先行向站所瞭解去年社員對粽子的建議與想法；鑒於社員普遍反應粽子香氣不足，以此作為調整的基準。往年的粽子使用極高比例的指定原料，為了讓粽子香氣更好，從調味料進行調整，除了原有的豆麥醬油，另外選用陳源和醬油廠的生抽壺底醬油，生抽是極其珍貴的醬油精華，以傳統的手法釀造，經一年時間日曬自然發酵而成，每缸僅能抽取少量黑豆原汁，產出量更是無法與工業化生產的醬油相比，不添加防腐劑、調味料、人工或化學添加物如胺基酸，呈現自然的甜味。另外，白胡椒粉改為公平貿易白胡椒粉，由馥聚向斯里蘭卡的公平貿易組織PODIE進口，以頂級的白胡椒粒研磨製成，未添加其他成分，只要添加少許即能提味不少。

端午節粽子預購

2015年端午節粽子從源頭開始，嚴選食材與調味料、檢驗成品，讓社員可以安心歡慶端午。記憶中，母親於端午節前忙著包粽子而滿身大汗的身影，現在由於健康意識抬頭，粽子多用於拜拜，母親也不再進行這年復一年的大工程；主婦聯盟合作社仍希望透過不斷改進原料，讓社員可以品嚐到這記憶中承自母親的好味道。

預購品項 台式肉粽（北粽）、台式肉粽（南粽）、鹼粽、紅豆鹼粽、五穀素粽
預購時間 站所：5/11(一)至5/23(六) | 班個配：5/11(一)至5/22(五)
取貨時間 站所、班個配：6/11(四)至6/19(五)
*6/20(六)端午節站所不服務

*預購品數量有限，請社員把握預購時間！響應計畫性消費，預購後不上架供應，落實計畫性生產。



台式肉粽（北粽）

食材大多使用合作社指定原料，陳晉恭的長糯米、信功豬肉、天下第一菇的香菇、蘿蔔乾、蝦米等。為了提升粽子的風味，餡料中的「滷肉」，除了原本的溢香醬油，增加成本較高的生抽壺底醬油，少量拌入生的長糯米中，增添糯米的色澤與香氣。滷完肉塊後的滷汁拌入蒸熟的長糯米飯，肉汁的甜度與米飯緊密結合，增添米飯的油亮度。因為合作社提出新配方的想法及要求，餐御宴花了很多時間調整粽子的鹹度及製程。負責研發的李周淑禎經理說明，製作合作社的粽子最大的挑戰在於如何發揮食材的原汁原味，與一般食品加工廠用的二重釜間接加熱的處理方式不同，例如：餐御宴堅持採用人工低溫油爆蔥酥，這需長時間及耐心，不斷地翻動紅蔥頭，確保色澤並將香氣逼出，紅蔥頭香而不焦，是與自動化生產的最大差異。李周淑禎強調將食材的原味做最極致的呈現，「吃得到原味的食物才是最珍貴的。」也不會造成身體的負擔。



台式肉粽（南粽）

食材大多使用合作社指定原料，陳晉恭的長糯米、信功豬肉、建寶食品的蝦米、香菇、鹹蛋黃等。2015年的南粽餡料，合作社大膽嘗試將既有觀念「南粽包花生」這想法捨去，添足香氣這點則在米飯裡增加了靈魂配角蝦米碎丁。產品開發部產品專員連珮貞說明：「將蝦米切碎再拌入米飯裡增添海的風味。」再搭配另一靈魂配角生抽壺底醬油，色香味更為俱全。



鹼粽

使用花蓮銀川的圓糯米，以及二砂糖、橄欖油，不添加礶砂、人工香料，加上自行燃燒木材、加水熬煮的鹼水製作而成；紅豆鹼粽則多加屏東沈福來的萬丹紅豆製作內餡。祥太負責人林鈺真分享，製作鹼粽最困難的地方在於包粽的步驟：「糯米不能包得太滿也不能太少，要介於七到八分中間，搖起來要有聲音，有空間的感覺，糯米包太滿煮出來會太硬，包太少掛起來時容易掉下來造成耗損。」包粽通常都是由有經驗的女性來做，再由林鈺真作品質控管。過去曾經將包粽交給苗栗特殊教育學校的特教生負責，但仍需要經驗的累積才有辦法完成，那段時間林鈺真光是確認每顆粽子的品質就忙到半夜兩點多，後來特教生改為負責較為單純的工作。有過敏體質的林鈺真是最好的實驗員，她說「從產品研發到生產，一直到品質穩定，都會一直吃。」除了確認品質外，也要求一天比一天更進步，「吃下去沒有負擔」是她在開發產品時的最高準則。



五穀素粽

使用合作社指定原料，王建朝的花生、名豐的炸豆包、蘿蔔乾、調合油等。負責人陳秋淑分享：「媽媽做菜會好吃，是因為有愛，手會傳達愛的能量，而音樂也可以。」因此工作時會播放古箏音樂等靈性樂曲，她希望員工能有愉悅的心情。在食材挑選上以安全為最高原則，將白胡椒粉改為公平貿易白胡椒粉，讓風味更加濃郁。陳秋淑說明，製作五穀素粽過程中最困難的是煮米飯，每批米的品質不同，煮出來的軟硬度也不同，較硬的米被挑起來後做二次烹調。為了減輕身體的負擔，大部分的食材只經過水煮再調味，減少油脂，讓食材保有本身的特性，兼顧健康與美味。



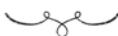


開滿花的花穗，通常只會留下一至兩顆芒果。



嬌貴的水蜜桃，須輕輕摘下才能不傷絨毛。

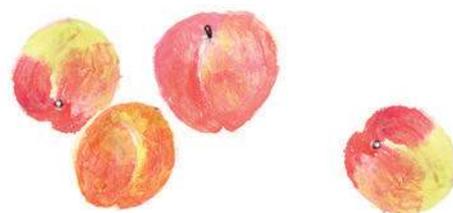
夏日果香：芒果、桃子、鳳梨



文·攝影

林 鎮 宇

產品開發部產品專員



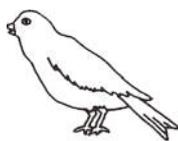
告別了東北季風的寒冽，陽光熱情灑落，葉子掛在枝頭上綠而油亮，不客氣地進行光合作用，似乎貪婪地想把一整年所需的養分，趁夏天飽足吸收。幸好有茂盛的綠葉，讓人們有一片清涼可以遮蔭。果物跟著換季，芒果、桃子、鳳梨將帶來香甜的夏日風味。

強健的芒果家族

相較於世界

主要芒果產區，台灣的栽培面積只是彈丸之地，規模小到令人忽略，品質卻更勝於原產地，傲視全球。土芒果香味濃烈，果汁甜而微酸；愛文芒果外表紅通通，又稱蘋果樣，味道香甜可口；台農一號芒果又稱香水芒果，有著清雅的花香味，果肉細緻；黑香芒果像極了大一號的土芒果，綠色果皮下散發龍眼的味道，橘紅色的果肉藏不住甜味；金蜜芒果有著金黃色的外表，甜度如蜜，又帶有土芒果的香味；金煌芒果是芒果中的巨無霸，淡淡的奶香味、肥厚的果肉是其特色；農民黨一號芒果肉質細緻，味道獨特。還有許多品種，值得一嘗！

芒果原產於印度、馬來半島，經大航海時代的傳播與世代改良，品種繁多而味道各有千秋。台灣最早由荷蘭人引進芒果，樣仔林成為許多地方的地名，足見芒果樹可適應



台灣的氣候，聚樹成林。芒果樹雖然生命力強健，要有高品質的芒果，還是須細緻管理，開花時要注意幫忙授粉的麗蠅數量是否足夠。古云芒果為妄果，亦即開花一堆，著果卻稀少，足見掌握授粉狀況是栽培芒果的一大挑戰。

授粉優良的花，才能有健康的果實。小果階段，要一一巡視每粒果實，若發現健康度不佳的果實要忍痛摘除，留下優良果實吸收母樹給予的充足養分。

以「有益菌發酵牛奶、黃豆、蔗渣等有機物的液體肥料」是每位農民的不傳之祕，功用有如幫植物補充優酪乳般，讓根系的絨毛健康，營養滿分。中果期要逐顆替芒果套上白色紙製保護袋，避免果實蠅叮咬，這時候農民的心情是很興奮的，若風調雨順，藉由套袋數大約可以知道今年的收成如何。

隨著氣候漸漸炎熱來到採收期，在清晨太陽剛露臉的時刻，陽光穿越半透明的白紙袋，農民靠經驗觀看袋中芒果轉色的狀況，評斷芒果的成熟度，有些品種的芒果堅持要在橫紅採收，有些則在採收後稍微催熟。掌握不同品種的採收時機是門學問，也是讓芒



在山區較陡的邊坡植林，是水土保持的好方法。



01



02

- 01 包裝水蜜桃是件細心而繁瑣的工作。
- 02 像放大版土芒果的黑香芒果，有著龍眼香味。

果呈現美味的關鍵訣竅之一。

豐產卻嬌貴的桃子家族

採收水

蜜桃絕對是一件細心的工作，成熟期的水蜜桃果皮極薄，稍一用力就會留下指痕，讓果肉細胞破裂，酵素釋出而產生褐變。農友只能逐一小心剪下，輕放簍子中，就怕把水蜜桃表面的絨毛弄掉，造成賣相不佳。採收後的桃子以發泡海綿包裹裝箱，雖然經過層層保護，還是可能在物流過程中受到些許撞傷，但大多數還是風味不減。



桃子原產於中國，是世界上栽培量僅次於蘋果及梨的水果，桃樹豐產，《本草綱目》：「桃性早花，易植而子繁，故字從木、兆。」結果率高是桃子的特色，但並未反映在價格上，因為桃子的嬌貴造成耗損率偏高。

台灣栽培的桃子是伴隨先民渡海而來，日治時期以來引進了更多品種，目前主要栽培的品種就有數十種之多，可以粗分為熱帶水蜜桃家族，需冷量在一百至二百五十小時左右，主要種植於平地與海拔低於五百公尺的山

區，產季約為國曆五月；以及溫帶水蜜桃家族，需冷量在五百至八百五十小時左右，主要種植在海拔高於九百公尺的山區，產季約為國曆六至七月，著名產區為拉拉山、梨山、清境地區。

桃樹在冬天休眠時，將養分累積到花芽細胞內，等待春天萌芽，但著果後的小果良莠不齊，必須逐一觀察，僅保留最佳的果實，疏果率高達五成以上。待果實略大，逐一套袋避免病蟲害侵擾；將桃樹栽培於網室之內也有同效。

熱帶水蜜桃於二月開花、五月成熟，短短四個月內，農民得掌握好肥料的使用技巧，初期給予果樹充足的氮肥，供應果樹長出足夠的健康新葉，以進行充足的光合作用累積養分，中期漸漸減少氮肥的使用，避免果樹枝條徒長，與果實競爭養分，後期可以增加些磷肥及鉀肥，還有適度給水，增加果實的品質及風味。

近年來，農民漸漸關注果園的生態平衡，逐步減少農藥的用量，並且停用除草劑而實行草生栽培。果園裡的生物越來越多，鳥類也開始築巢，甚至也有農民在山區栽培果樹，遇到坡度過陡的邊坡改植林木，以達水土保持的功效。

這才是鳳梨該有的味道

高雄市大樹區的丘陵地位於高屏溪北畔，位於溪畔之北的土地，通常較南岸通風乾燥，加上南台灣充足的日照，排水良好的大樹丘陵地，自清代以來王萊山的地名，說明大樹是有名的鳳梨產區，至日治時代種植鳳梨與鳳梨罐頭加工產業繁榮了地方經濟。如今鳳梨罐頭產業已經沒落，取而代之的是鮮食鳳梨栽培。



01 鳳梨花呈現淡淡的紫色。

02 將豔陽封印成濃烈香味的成熟鳳梨。



學習和環境對話

鳳梨也需要防曬？雖然原產於熱帶美洲，太強烈的陽光還是會曬傷鳳梨，那就幫鳳梨帶個帽子吧！

巴錦楸自小伴隨著鳳梨長大，家裡原本是標準的鳳梨農戶。退伍後從事電子業，先後在台積電及日月光服務，卻在中年決定辭職，回鄉成立綠冠有機農場種鳳梨，一切只因為故鄉的環境已經變得陌生，原本的山間小溪已經乾涸，山坡地因為栽培經濟作物加上使用除草劑而表土裸露，一片黃澄澄的泥土看不見生機，很難相信我們的糧食就是從這樣的環境中孕育出來。「回鄉吧！」這是巴錦楸內心的聲音。唯有良善的耕作方式，永續經營的土地，才是留給後代子孫的珍貴資源。

種植有機鳳梨，對於管理過晶圓廠的巴錦楸而言，事先搜尋的知識有點派不上用場。年復一年的實驗與調整，他發現有機栽培的技術門檻不僅在於施肥或防治病蟲害的方法選擇，那些都只是皮毛；真正的精神是學習和環境對話。晴天時到田區走走，會發現有的地方日照相當旺盛，肯定適合種植鳳梨；雨天時看到過陡的邊坡，泥水源源不絕流下，這裡應該留點草或種點樹。

每天從日出觀察到日落，總能在鳳梨田發現許多細節，巴錦楸把鳳梨田當作最好的自然老師—原來偷吃鳳梨的老鼠是因為太餓了，如果餵給牠一點食物，牠就少吃一些鳳梨。一般討厭的雜草也是農場的寶，雖然蓋住鳳梨的雜草要定期除掉，花費不少精神與人力成本，但是雜草覆蓋的泥土，裡頭可是許多小生物的家，草食的蚜蟲會吸引肉食性的瓢蟲前來，食物鏈裡一物剋一物，百思不得其解的病蟲害防治，就在這裡默默找到解答。



雖然單位面積產量不如慣行農法，鳳梨的個頭常常也小一號，但充分吸收陽光精華與土地養分的鳳梨，口感細緻到連果心都捨不得丟棄，完全不會咬嘴，甜而微酸多汁的果肉散發濃烈的香味。「這才是鳳梨該有的味道。」邊帶著我們參觀果園，邊削著鳳梨的巴錦楸口中呢喃說著。他手中這顆極品的五目鳳梨，只有一支智慧型手機那麼大，是在地人都知道的好味道。雖然這麼小顆的鳳梨肯定賠錢，但巴錦楸希望能夠讓有興趣的人品嚐，別浪費這顆十八個月才能長成的鳳梨。

真正豐產的農場

農場 30% 以上的面積用於造林，為了涵養水土及生態系的復育，以前精打細算的晶圓廠幹部做出這樣的決定，讓人傻眼。但是經過數年的觀察，乾涸的小溪漸漸有涓涓細流，農場展現豐富的生物相，巴錦楸打從心裡覺得這才是最佳的農場經營模式—除了量化的產值外，能孕育出更多生物，才算是真正豐產。

巴錦楸尊重生命的態度，讓綠冠有機農場有一項特別的產品，那就是老欖鳳梨。一般而言，鳳梨植株生產過一輪後，若留下植株，第二輪生產的鳳梨果形會變小，因此會全部移除，改植新一批，以維持大果的好賣像。但是巴錦楸認為，明明可以活好幾年的鳳梨植株，卻在經濟考量下夭折了，因此農場把健康狀態良好的鳳梨植株保留下來生產第二輪，也就是老欖鳳梨，果實更小顆，味道卻更迷人。再度環顧這片被綠樹包圍的鳳梨園，腳踏著鬆軟的綠草皮，蟲鳴鳥叫伴隨著清風傳遞，帶有一分尊重生命倫理的態度就蘊含在其中。🌿

第五屆社員代表 2015 年常年大會

會 議 紀 錄

會議時間

2015 年 3 月 22 日 (日)

會議地點

天下一家社教服務中心 B103 會議室

提案討論

- 第 1 案 案由：2014 年年度業務報告書、決算書（損益表、資產負債表、財產目錄）。
決議：照案通過。
- 第 2 案 案由：2014 年社員股息及發放方式。
決議：照案通過。
- 第 3 案 案由：2014 年度結餘分配案。
決議：照案通過。
- 第 4 案 案由：2015 年工作方針。
決議：修正通過。1.5 修正為：「增加班個配總利用額佔比 1%，及班配制度性檢討與改善」。
- 第 5 案 案由：2015 年工作計畫及預算。
決議：照案通過。
- 第 6 案 案由：2015 年年費使用計畫。
決議：照案通過。
- 第 7 案 案由：修訂法規《章程》第三十七條。
決議：未通過。(贊成:35 票;反對:36 票)
另修正第三十二條第二項為：監事召集大會時，臨時公推一人為主席。
- 第 8 案 案由：修訂法規《年費使用辦法》。
決議：照案通過。

臨時動議

- 第 1 案 案由：特別公積金之用途。
決議：依照本社《章程》第三十七條第一項第四款之規定執行。
- 第 2 案 案由：蔬果減塑包裝。
決議：由理事會研議包材減量計畫。
- 第 3 案 案由：站所星期日開放利用，是否必須？
決議：由理事會研議站所星期日開放利用之必需性。

第十四屆監事選舉選舉結果公告

- 一、當選名單：蔡美玲、陳岫之、戴淑英。
候補名單：周美玲。
- 二、第十四屆監事主席：戴淑英。

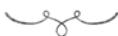
2014 年公益金使用情形

序	申請人	計畫名稱	補助金額
1	財團法人主婦聯盟環境保護基金會	依本社《公益金使用辦法》年度撥款	800,411 元
2	中華民國各界慶祝第 92 屆國際合作節籌備委員會	中華民國各界慶祝第 92 屆國際合作節慶祝活動	10,000 元
3	奇岩社區發展協會	奇岩社區環境守護計畫	64,530 元
4	乳癌病友協會	「乳癌病友輔導教戰手冊」再版計畫	500,000 元
5	台中分社地區營運委員會	就是愛分享：中社地區營運關懷社區計畫	核定 35,860 元，實際核銷 23,924
6	財團法人主婦聯盟環境保護基金會	從餐桌到產地：2014 年基改食品調查與無基改農區系列活動	200,000 元
7	黃淑梅	《給親愛的孩子》台灣百年山林開拓史紀錄片	200,000 元
8	中華民國各界慶祝第 92 屆國際合作節	合作事業微電影徵選及繪畫比賽	10,000 元
9	社團法人公民監督國會聯盟	地方監督力量共識匯聚工作坊	51,644 元
10	桃園在地聯盟	2014 珍愛桃園藻礁第三屆千人健行、淨灘、音樂會活動	10,000 元
11	新竹分社地區營運委員會綠繪本小組	綠繪本推廣計畫	核定 70,000 元，實際核銷 43,224
12	綠色公民行動聯盟	核去核從—北歐核廢處置經驗訪調計畫	178,000 元
13	財團法人主婦聯盟環境保護基金會	台日食品中輻射量測技術與現況交流會計畫	70,000 元
14	社團法人台灣南方影像學會	2014 南方影展影片放映	30,000 元
15	台南市後壁區仕安社區發展協會	仕代風情	23,000 元

備 註

- 依本社《公益金使用辦法》第七條規定，年度公益金應提撥 30% 予財團法人主婦聯盟環境保護基金會作為其組織發展之用。前項年度公益金，係指本社當年度可分配結餘之 10% 之數額。
- 台中分社營運委員會「就是愛分享：中社地區營運關懷社區計畫」及新竹分社地區營運委員會之綠繪本小組「綠繪本推廣計畫」，此二案之實際補助金額係以其實際核銷金額為準。

2015 年合作找幸福： 從 CEDAW 出發



文·攝影

鄭維鈞

人資行政部人力發展課課長

主婦聯盟合作社為了推廣合作社事業型態的理念，鼓勵更多國人籌組合作社以突破個人面對資本市場的困境，進一步尋求另類經濟的生活方式，因而辦理「合作找幸福」活動，從二〇一二年算起至今已屆第四年了。

這樣例行性與持續性的理念推廣，儼然形成合作社理念在台灣的重要傳承途徑；同時，承攬該活動的地區社員也透過群策群力的規劃執行過程，組織具備行動力的在地團隊，彰顯社員以承攬形式進行「勞務自主」的精神。

二〇一五年即將登場的「合作找幸福」，將跟隨國內婦女團體對各項女性權益的關照，在政府與民間共同推展《消除對婦女一切形式歧視公約》(Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women，本文簡稱 CEDAW)，把觸角延伸到經濟弱勢婦女的組織與培育。

婦女人權法典

CEDAW 是一九七九年由聯合國大會通過的國際公約，締約國必須在國內實踐符合 CEDAW 條文精神的具體措施，並且有義務向聯合國 CEDAW 委員會提出報告。CEDAW 在一九八一年正式生效，內容闡明男女平等享有的一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女的歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利。由生理差異、社會制度與文化傳統所構築的性別意象，使得女性的生存權益長期處於相對弱勢，因而歷史上的性別平等運動本身就是近代化的歷程，直至今日許多國家仍須明文立法提升其地位並予保障。此一公約可稱之為「婦女人權法典」，開放所有國家簽署加入，不限於聯合國會員國，全世界已有一百八十九個國家加入。

台灣的婦女運動自一九七〇年代之後進入蓬勃發展的新紀元，相關的人權立法與社會觀念的倡議逐漸改變台灣普遍的性別觀念與面貌。自從二〇〇七年台灣民間婦女團體成功推動 CEDAW 的國內簽署，相關公約知識架構同時正式進入婦女運動推動的視野。延續新一波的「性別主流化」運動，二〇一二年行政院組織再造正式成立「性別平等處」，成為台灣第一個性別平等專責機制，也是政府推動國內性別平等的具體宣示。

目前國內婦女處境不管在決策、婚姻、教育、人權等諸多面向皆有改善的空間，尤其掌握經濟資源更是許多婦女邁向自主與自立的第一步。按性別平等處發行的《性別平等政策綱領》，其中「就業、經濟與福利篇」提及「因應全球化帶來產業外移、高失業率、貧富差距擴大、社會疏離等負面效應，我們認為實施以部分強制性、部分市場化措施

活動詳情請至

<http://www.hucc-coop.tw/events/2015>
合作找幸福從 cedaw 出發



01 總社教育委員會於 2015 年 3 月 17 日召集承攬「合作找幸福」的六個團隊成員，辦理「合作找幸福共識營」，針對活動內涵與行政流程進行培訓。

02 「合作找幸福共識營」特別邀請長年投入婦女運動的台灣婦女團體全國聯合會何碧珍秘書長，介紹台灣參與 CEDAW 簽署的歷程與成果。

場次	日期	地點
宜蘭場	5/21-5/22	蘭馨婦幼中心 3 樓 (宜蘭縣冬山鄉光明街 166 號)
台東場	5/29-5/30	臺東金峰鄉嘉蘭部落 活動中心
新竹場	5/30-5/31	新竹千里甲活動中心 (新竹市千里路 460 號)
龍潭場	6/6-6/7	農之驛 (三和村集會所) (龍潭區三和里龍新路 竹窩段 430 號)
彰化場	6/27-6/28	彰化縣農會會議室 (彰化市中山路二段 349 號 彰農大樓)
台南場	9/13	美濃潤惠怡園 (高雄市美濃區福美路 320 號廣善堂前)

協助婦女 實現幸福夢想

的「混合式經濟體制」，是婦女經濟安全的最佳屏障，聯合國國際勞工組織 (ILO) 向來積極倡議合作經濟 (合作社)，強調此種以人為尊、具有「互助關懷、合作信任、平等民主」精神的經濟型態，有助於滿足人民」。亦即，進行跨部會、層級與區域的政策規劃評估，建構「合作事業平臺」，協助婦女籌組合作社，開發行銷通路의 共同場所與機會，除了營造有利合作事業的社會企業發展環境外，同時也提供婦女經濟安全保障。

水之外的理念延續，也為台灣這片土地創造出另類生活消費的可能。

作為女性創業且致力於社會改革的團體，主婦聯盟合作社以女性為主體的組織運作模式體現台灣新婦女運動後的性別突破，同時參與了台灣社會轉型過程中所形成的民間自救與自主。合作社對於政府與民間雷厲風行推動 CEDAW 概念的深化，自是責無旁貸。

主婦聯盟合作社自二〇〇一年成立以來，已邁入第十五年了。從過去主婦們自發性的共同購買運動，一路筆路藍縷直至六萬社員的事業規模，不僅是兩百年前英國的羅虛戴爾公平先驅社在千山萬

因此，主婦聯盟合作社於二〇一五年舉辦的「合作找幸福」，將「從 CEDAW 出發」，於宜蘭、台東、新竹、龍潭、彰化 and 台南的鄉村與部落舉辦相關活動共六場，透過團體動力、CEDAW 介紹、電影賞析和創業經驗分享等等不拘形式的上課方式，鼓勵並協助新移民、原住民和社區婦女實現幸福微經濟的夢想，搭建經濟弱勢婦女與合作事業之平臺，作為「主婦聯盟」回饋婦女自身的培力與關照。

竹命：歷史
竹命
竹命
竹命



已故的前理事主席謝麗芬（右四），以其農學背景和對農友的體貼同理，早期協助農友解決諸多生產、銷售的問題。

共同購買， 溫柔而堅定的 生活消費革命

文
主 婦 聯 盟 合 作 社
攝影
朱 安 棋

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。

「共同購買」和 「團購」有何不同？

表面上看起來相似，都是集結購買力，然而在實質上，兩者的出發點、核心理念，卻是大不相同。較屬於辦公室同僚「互助」、「代購」行為的集體團購，著眼於大量、方便、買便宜，也就是以量制價。

共同購買這概念起源於日本，日文中的共同購買稱作「提携」(teikai)；日本人選用提携兩個漢字，其實是有意義的——消費者和生產者的互相提攜。也就是，共同購買並不強調方便與多量購買的折扣降價，而是主張透過與生產者直接的長期合作，請生產者持續生產安全、對人與環境都友善的食物與用品。

除了經濟面考量，共同購買在消費過程中，也融入了綠色生活觀、人文關懷和環境永續的考量，實踐環境守護。更重要的

是，共同購買主張消費者的「自主」與「合作」，鼓勵善用消費的力量，改變社會。

共同購買， 不只是買賣

簡單說，共同購買運動，就是找一群人挺一群人；以集結的消費力與合理價格，向生產者購買安心、安全的產品。而在這個行動中，消費的一群人與生產的一群人，彼此之間，並非只是單純買賣的關係，更是因為理念而結合的夥伴，是共存共榮的生命共同體。

為共同購買供貨已超過十年的南投埔里農友林碧龍，從農過程中，曾遭遇過許多挫折——象神颱風來襲時，滿園的木瓜與設備全被摧毀殆盡；已故的主席謝麗芬，絞盡腦汁，為颶風吹落的青木瓜尋找出路。而在初入農業這一

行時，林碧龍所栽種的百香果，竟選錯品種，別人家果園裡的百香果紫紅豔麗，自家卻是黃澄澄，以致無人敢問津。

幸好，又是謝麗芬急中生智，教導他們將賣好不討喜的百香果改以榨汁供應，有效將損失減到最低。共同購買運動是在一次次解決問題的過程中，讓生產、消費兩端建立彼此共好的情誼。

共同購買， 因理念結合而合作

在資本主義商業運作中，買賣猶如拔河對立的兩端；買方要東西好、價錢便宜，量大殺價，團購享折扣；賣方則是要賣價好、利潤高，賣得愈多賺得愈多。尤其在所謂自由市場、全球化的資本主義商業競賽中，以獲利為目標的拔河賽，處於消極被動一端的社會大眾，注定是最大輸家。



2014年8月，生活材委員們來到嘉義布袋的洲南鹽場拜訪生產者，體驗整修鹽田堤岸，舉起沉重的馬蹄槓拍打土堤，連做幾回合後，腰桿就快挺不直了，更令人敬佩老鹽工的精神。



生態養殖者邱經堯、邱健程兄弟正拿著從池子中撈出新鮮的蝦子，向社員解說生態養殖的原理。邱家兄弟目前管理30公頃的土地、46個池子，在嘉義布袋共同經營著鰻鄉企業社。

但在共同購買行動中，買賣雙方是合作互信的關係；買方的消費者以主動集結的購買力，對生產者提出要求，也許下承諾，並且透過生產者之旅、產地拜訪、消費者品質委員會的討論，消費者可以親身介入生產製程，充分瞭解原料、食品添加物、生產環境、最大產量、運輸過程、價格的訂定等等。賣方的生產者則在充分瞭解消費者的需求後，持續生產或製作出消費者所需要，安心、健康又友善環境的鮮或加工食品。生產與消費的兩方，彼此開誠佈公，誠信以待，從原料、生產、配送，甚至是訂價，任何問題都能彼此討論，共同解決，是相互協力的夥伴關係。

共同購買的生產者，也迥異於資本主義市場以追求利潤為出發點的廠商，而是以理念為依歸，因志同而道合。就如同早在一九九八年，當共同購買中心在尋找非基改黃豆，必須自行進口時，名豐豆腐即義無反顧，克服種種

製程上的問題，全力支持以非基因改造的食品級黃豆開發安心的豆製品。

共同購買，誠實是生產者首要條件

食安問題層出不窮，並非無法可管，事實上，法令已多如牛毛。最大關鍵其實是在於生產者的貪婪造假。早在廿年前，主婦聯盟合作社的共同購買運動創始者就清楚認知到，誠實是生產者的重要品格，也因此，尋找共同購買的生產者時，就將誠實互信列為首要條件；要求生產者必須以誠信、正直的態度，抱持著「給自己家人吃」的信念與心進行栽種或生產。

二〇一四年十月沸沸揚揚的黑心油品事件中，為主婦聯盟合作社供貨多年的生產者一德立生產的滷肉燥，也因使用到正義豬油而遭受波及。一德立負責人鄭月虹在事件

爆發後，立即寫了一封公開信給社員，除了致歉之外，更真誠地提出具體解決方案。鄭月虹說：「在信任完全瓦解的此時，也得不到更好的選購食材狀況下，我不但會自行炸豬油，不再選購豬油製品，同時也會開發、釀製屬於自己專有的醬料和配料。」生產者信守誠信正直，才是消費者安心、安全的最大保障。

事實上，早在主婦聯盟合作社的前身——綠主張公司時期，許多會員就不再只是資本主義社會中的消極消費者，對於食品、日用品，不是被動地接受廠商的制式商品，而是主動要求廠商生產符合生活理想：必須是健康原料、排除不必要的添加物、照顧弱勢族群、環境友善等等，不僅要吃出健康，更要活出對人群的關係，對環保的落實。



幸福與永續的 平衡指標

文·攝影
李宜真

雖說永續經濟的內涵與每個生活在地球上的人息息相關，但過慣了現代生活步調的台灣人若沒特意覺察，永續總是遙遠與無感的，因此五月專欄就從許多人每日早上關注的股票市場談起。

另一種 股市指標的世界？

台灣股票市場的操作在全世界的歷史地位絕無僅有。台灣擁有大量追隨小道消息面的「散户」，每天進出殺短線的榮景約在一九九〇年時，股票指數達到一萬二千六百八十二點的最高潮。當時台灣上市公司數量不到二百家，但單日最高的成交量曾經是紐約和東京二家交易所交易量的總和，股市活躍交易戶也從牛市開始時不到六十萬激增到六百萬，幾乎是台灣的全民運動。

彼時台灣股市的推動力主要來自：先前累積數

十年年均GDP成長超過九%的大量財富；以及出口導向型態所累積的大量外匯存底，基於美國貿易順差壓力而使台幣緩步升值至一：二十五的價位。台幣升值後海外熱錢不斷流入，民間資金浮濫也使得利率不斷調降而又變得無處消化，雙重效應使有限的投資標的如土地、房產與股市等皆大幅飆漲，進一步推升至台股泡沫化的險峰。

到了二〇一五年的今天，有意投資股市的朋友都知道，現今的股市投資無法再如當年追隨小道消息就可莫名獲利，須對總體經濟指標、產業遠景、公司基本面與股市籌碼面等多方研究與推測，還得熟稔人性的各種面向，才得以在台股超過一千五百家上市櫃公司中尋得金磚。

影響股市方向之一的總體經濟指標為何如此重要，這其中延伸的脈絡可以追溯到十八世紀工業革命以來，資本重商主義與

貨幣價值成為累積財富的方式開始談起。三百多年來國家發展的總體經濟指標順此脈絡，明確化為經濟活動的五大循環，如消費者循環、製造與投資循環、房地產循環、通貨膨脹循環和生產力與獲利循環等。我們的生活被積極關注的指標所主導，如成長率、就業率、消費者物價指數、進出口貿易指數、景氣領先指標、製造業訂單、貨幣供給等。

股市的漲跌與總體指標的連結在於指標、景氣、營收的纏繞關係。但試想，若股市的指標改變為企業的碳足跡、水足跡、產品搖籃到搖籃指數，企業投資的方向是否會有所改變？投資人追逐的標的價值若不是以金錢為唯一衡量結果，新的股市會呈現怎樣的新世界？

地球方舟的吃水線

十九世紀具有永續地球概念的經濟哲學家約翰·



春日裡，多瑙河畔的塞爾維亞首都貝爾格萊德春花盛開、藍天如碧，人們走過春意盎然的河岸時，GDP 如何衡量這份幸福感受呢？

斯圖爾特·密爾(John Stuart Mill) 提出，未來世界須由「無止盡的成長模式」轉成「與自然資源和諧共存的靜止狀態」，他認為：「無止盡的成長最後就是到達靜止狀態……這種靜止狀態不是所有一切都靜止，而是人類藉由在心智、道德與社會的進展來改善生活的藝術。」

此概念後來被生態經濟學家赫爾曼·戴利(Herman Daly) 發展出穩態經濟(The Steady State Economy)，以地球環境承載為界的經濟行為，如優先維持生態系統的健康與生命支持力、擷取再生資源不得超過其再生速度、消費非再生資源如石化或礦產不超過新的再生替代資源被發現的速度、廢棄物的丟棄速度不得超過它們能被安全分解的速度等等。

穩態經濟就像是船隻的吃水線，船若不想沉沒，就必須瞭解自己的最大載重值，吃水線就是一個關

鍵指標；同樣的，地球方舟若不想毀滅，也需要關鍵的指標來偵測與修正，而這些關鍵指標，將能主導我們日常的所有行為依據與偏好，進一步改變我們現有的世界觀。

近幾十年來有許多組織針對新指標提出許多可能。如新經濟基金會所提出的「快樂星球指數二·〇」(HPI)、聯合國的「人類發展指數」(HDI)、國際發展重新定義組織所推動的「真實發展指標」(GPI)，或全球足跡組織的「生態足跡」(EF) 等等。

其中我較為關注的快樂星球指數二·〇，計算方式也較能為一般大眾所理解，其主要衡量人類福祉是否與生態效率對應，利用多個衡量面向計算生活滿意度與生活期待後除以生態足跡。當一個國家以較少的生態足跡達到相同的生活滿意度時，快樂星球的指數也較高。最近一次，即二〇一二年針對一百五十一個國家的全球

調查，前三名依序為哥斯大黎加、越南、哥倫比亞，可惜的是台灣未在調查之列。

台灣的行政院國家永續發展委員會也從二〇一二年起進行永續發展指標系統架構，目前進入第三版，其評量結果順序以環境、節能減碳、國土資源、生物多樣性、生產、生活、科技、城鄉文化、健康、福祉、治理、參與等十二個面向列述，且各個面向所涵蓋的指標也有十幾個，可謂包山包海。擬定指標的意義就是後續行為的修正，但顯然台灣還未達到知行合一的階段。不若不丹，已把永續指標當作施政工具與方向，走出自己的新天地。



社區護士： 社區照護體系的支柱

文
楊佳玲

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》

也提供東南亞國家不同語言的服務，十分體貼社區裡不同國族背景的居民，因此衛生所的預防注射應該每天都有，而非一再縮減，甚至要我們到指定的鄰近診所打預防針。所長一方面感動於我對公衛護士的肯定，卻也無奈地表示，因相關規定要求須有醫生在場，但醫院醫生常難以到社區衛生所值班，因此只能縮減預防注射的時間。

這個小小的例子反映了台灣重醫療輕照護的情況，也反映了護士（作為以女性為主的職業）的專業未受到肯定。其實，在過去的年代，女性所負責的醫療照護在生活中舉足輕重。例如：出生時由產婆在家協助接生；到日治時代開始建置許多社區衛生所後，公衛護士在公共衛生、家庭計畫、子宮頸抹片檢查、預防注射等等工作中擔任要角。

當醫療成為一個賺錢的行業之後，都會區診所林立，偏鄉則因無利可圖而沒有醫療資源；偏偏台灣的健保體系設計重醫療輕照護，讓社區衛生所的功能日益式微，也讓照護難以得到健保資源的補助，成為個別家庭必須擔負的責任。

記得小時候，總是到社區衛生所打預防針。媽媽說：「妳都是針打下去不哭，針頭拔出來才哭，讓那些護士印象深刻。」當我們在瑞典養小孩時，也是由社區健康中心的小兒護士負責小孩從出生開始的各式發展檢查、提供小孩生病時的照顧諮詢，以及打預防針。

式微的衛生所護士

回到台灣，我們一樣帶著孩子

到衛生所打預防針。但過程竟然是小孩要先讓實習的大學生量體溫，等了兩個多小時只為了給醫生看三十秒，確定沒發燒沒感冒，等到近午才由兩位護士負責打針。護士在打針前向小孩道歉說：「不好意思讓妳等這麼久呢！」讓我覺得這是小孩唯一受到尊重的時刻。

我向市長信箱反映，衛生所長回覆時，我向她提到，我一直認為在衛生所做的子宮頸抹片檢查、打預防針，才是落實「生病者與健康者分離」的方式，而衛生所



設有產檢中心、小兒健康中心、開放育兒園等多功能的社區健康中心。



社區小兒護士負責小孩的發展檢查。



瑞典的失智日間活動中心人員展示促進老人回憶的各式皮包。

社區護士功能多

在台灣社會面臨少子化與老年化之際，如果國家政策能結合社會行政與衛生行政，將有助於提供在地老化所需要的社區照護，並能建立從出生到老病的社區照護體系。例如：透過社區公衛護士不同領域的在職進修，讓社區公衛護士成為專業的小兒護士、助產士或婦科專長的護士、失智護士或老人護士；同時在衛生所增設職能治療師。

就學前的小孩，由社區小兒護士負責發展檢查、預防注射與醫療諮詢，以及時給予需要的小孩早療服務，或減少醫療化，讓小孩不用因為一點小毛病就去診所就醫，造成更多無謂的感染。助產士或婦科專長的護士則提供避孕諮詢，負責乳房、子宮頸抹片檢查與產檢，也提供較不醫療化的溫柔生產方式。

在老病方面，社區中的失智日間活動中心或照護機構，由失智護士提供相關進修與諮詢，並舉辦失智家屬支持團體或進修。老人護士則可以協助居家老人，檢視老人服用的藥物是否安全（如同時服用不同醫生開的藥物，可

能會互相干擾或對人體有害）、檢視老人的餐點是否健康且符合咀嚼能力；也提供社區居家照顧員定期的督導與在職進修。職能治療師則協助評估老人居家或社區空間，讓老人生活更無礙，並提供更好的健康促進運動。也就是說，社區衛生所將與社福體系的社工或居家照顧員互相合作，讓老病者可以同時得到醫療諮詢與照顧；也讓家屬或是支薪的照顧者都能得到專業指導與在職進修。

技職體系與社區照護結合

這樣的社區照護體系及社區公衛護士的在職進修體系，須與在地的技職體系結合。台灣過去高等教育擴張的政策，讓原本的技職體系在升格為大學的過程中失去了專擅的技職教育。

在瑞典，技術學院專門培養幼托、老人學、職能治療、健康促進等托育及老病照顧相關的重要人才，技術學院的研究案以應用導向為主，例如：體育系、老人學與職能治療的專家共同合作研發有助於老人的運動，透過實驗組與對照組比較，若這套運動有

效預防身體機能老化、促進健康，就會在社區推廣。又例如：老人學教授組成團隊，檢視老人照顧機構是否提供老人互動的活動與空間、檢視老人用藥與餐點，以改善老人照顧機構的照顧品質。技職體系甚至會與地方政府合作，規劃讓實驗組的老人透過居家照顧員與老人日間活動中心的專車配合，協助不易自己出門的老人參與社區老人日間活動中心的活動，證實這些老人在參與日間活動中心後，果然減緩退化、改善身心健康。

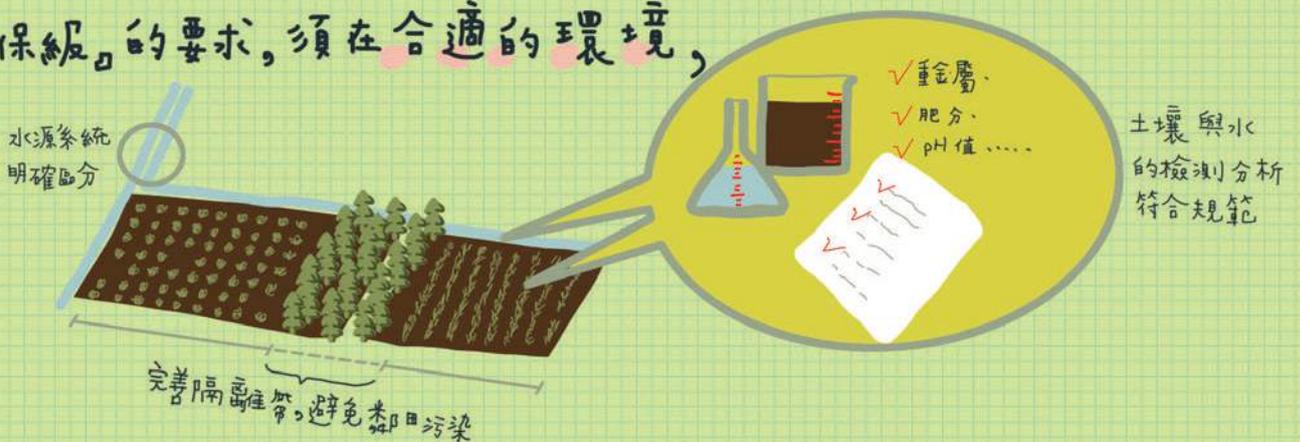
目前，台灣的高等教育體系讓技職學院必須與基礎理論型的大學在國科會研究專案一較高下，但研究結果通常都束之高閣；技職體系中許多產學合作亦不合理，不具應用價值。如果政府有心建置結合社會行政與衛生行政的社區照護體系，就必須全盤調整國家預算或健保預算的分配，讓醫療照護成為人民的基本福利，而非大醫院或藥廠的圖利工具；同時，必須與高等教育改革結合，讓技職體系發揮人才培育、專業人員在職進修及相關應用研究的專長。這些公衛護士的專業應該在社區中得到肯定，並成為社區照護體系的重要支柱，分擔家屬或有酬照顧者的責任。

農作物生產自主管理(-) 環保

合作社的「農作物生產自主管理」標準，將農產品依不同環境、栽種方式等條件作等級區分；其中最高的等級即為「環保級」。

圖/文 張智淵

「環保級」的要求，須在合適的環境，

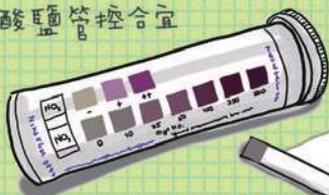


以不施用化學肥料、農藥的方式，將作物栽植於土地中，



產出符合合作社進貨原則的農作物。

硝酸鹽管控合宜



藥物檢驗不得檢出



農產品的自主管理等級從標籤上就可以看得到



媽媽便當時光

食譜設計 | 蘇芬雅、呂叔玲 文 | 蘇琪 攝影 | 劉忠

2014年年底，主婦聯盟合作社舉辦了FEC自給圈開放空間討論會，社員提出許多對於未來生活的期待，其中有一顆希望種子，飄到了公館站，由社員蘇芬雅成立了便當媽媽共煮團。「我不放心讓孩子吃學校的營養午餐，所以希望能在公館站成立輪值共煮團隊，不但減輕媽媽每天做便當的負擔，也讓更多孩子吃到新鮮、營養的午餐。」這是蘇芬雅在公館站地區營運委員會中提出的目標。只要公館站沒有活動，她和另一位媽媽呂叔玲便會在每週三、五輪流到公館站，用合作社的食材替孩子做便當。

有人可能會覺得不解，既然是為了自己的孩子，為什麼不在家做便當呢？蘇芬雅說：「在家自己做，當然可以用自己習慣的設備、材料，更輕鬆地替孩子準備便當。但是在站所能夠接觸到更多人，當他們好奇地走進來，我們就有機會聊一聊理念，甚至找到願意加入的人。」說起來容易，做起來卻一點也不簡單。每當有媽媽表示願意加入，蘇芬雅就會親自打電話與對方聯繫，但往往因為學區太遠、送便當的時間無法配合而作罷。孩子的飲食習慣也令媽媽們苦惱不已，有人不吃肉、有人不愛海鮮，最後只好把食材剁碎，讓孩子不知不覺地吃下肚。呂叔玲提到不愛吃蛋的孩子，會因為玉子燒是別人的媽媽做的，而願意吃吃看。五、六個一起吃便當的孩子，也會對偏食者產生同儕壓力，讓偏食的孩子努力把便當吃光光。

一路走來，她們碰到不少困難，但也有人願意支持她們走下去。蘇芬雅很感謝教做日本家常菜的長濱智子，無私地提供所有上課食譜供她們使用，並經常關心她們的近況。公館站的站務們，也大方地與她們共享廚房的空間，經常一邊聊天、一邊各自忙手上的事。期待在不遠的未來，能夠有新人加入輪值行列，讓更多孩子有機會吃到安全無虞的便當。媽媽放心，孩子也開心。✍



材 料

鱈魚 1 片、蔥 1 根、薑 2 片、白飯 1 碗。

調味料

米酒 1 大匙、醬油 1 小匙、調和油 1 大匙、糖少許。

作 法

1. 鱈魚洗淨後放在盤子上，淋上米酒、醬油，鋪上蔥白段、薑片。
2. 電鍋外鍋加 1 杯水，將鱈魚蒸熟。
3. 電鍋跳起後取出，將切細的蔥綠末放在鱈魚上面。
4. 另起熱鍋，將調和油加熱後淋在蔥綠末上。

鮭魚海苔壽司捲

食譜設計 | 蘇芬雅

材 料

鮭魚 1 片、昆布 1 條、蛋 3 顆、白飯 1 碗、壽司海苔 1 片、小黃瓜 1 根。

調味料

鹽 1 小匙、醬油 1 小匙、糖 2 小匙、白醋 1 小匙。

作 法

1. 鮭魚洗淨後均勻塗上鹽，放在盤子上。
2. 電鍋外鍋加 1 杯水，將鮭魚蒸熟。
3. 電鍋跳起後取出，將魚刺仔細挑出，魚肉拌碎備用。
4. 昆布浸在 50 毫升的水中半小時，取出備用。
5. 蛋加入昆布水、醬油、糖 1 小匙，打散備用。
6. 使用玉子燒鍋，倒入一點蛋液煎成蛋皮，略微成形後靠鍋邊摺疊，續入一點蛋液，將摺疊好的蛋皮繼續靠鍋邊摺疊，重覆進行 4 至 5 次即可煎好。
7. 海苔鋪於竹捲簾上，白飯拌入白醋、糖後趁熱鋪在海苔上，依序鋪上碎鮭魚肉、小黃瓜條、玉子燒條，將竹捲簾慢慢捲起、壓緊成圓柱狀，切段即可。



大蒜橄欖油義大利麵

食譜設計 | 呂叔玲

材 料

義大利麵條 250 公克、番茄適量、

調味料

萵苣適量、芽菜適量。

有機冷壓橄欖油 1 大匙、鹽 1 小匙、大蒜片（或蒜末）5 公克、義大利香料少許、起司粉少許。

作 法

1. 取一深鍋加水煮沸，加入橄欖油、鹽，放入義大利麵條煮 10 分鐘，撈起瀝乾水分。
2. 另起鍋，熱鍋冷油炒香大蒜片，放入煮熟的義大利麵條，拌炒至略乾熄火。
3. 加入鹽、義大利香料，利用鍋子餘熱略微拌勻，起鍋裝盤。
4. 依個人口味灑上起司粉、芽菜。



日式豬肉丼飯

食譜設計 | 呂叔玲

材 料

洋蔥 1 顆、梅花火鍋肉片 200 公克、

白芝麻少許、白飯 1 碗。

調味料

醬油 50 公克、醇米霖 50 公克、柴魚片少許、奶油 10 公克。

作 法

1. 醬油、醇米霖以 1:1 比例調勻，泡入柴魚片。
2. 洋蔥切細絲，肉片切成一口大小。
3. 熱鍋後融化奶油，炒洋蔥絲至半透明。
4. 肉片平均散放於洋蔥絲上，半熟時淋上作法 1 醬汁。
5. 小火燉煮至洋蔥絲、肉片軟熟，灑上白芝麻即可起鍋。



本刊物使用再生紙、



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。