

綠主張

2015

AUG

143 期

跟著父母 去 務農

珍珍有機農場
我要當作稽人

長安有機農場
一家人的恬淡農事

勇進果園
柚子園裡的生命對話

農裕有機農場
歸農生活的地方



關於故鄉的一些計算

要翻過幾個山頭
才能經過那個土地祠

要經過幾個土地祠
才能出現那條小溪

要種幾棵松樹柏樹
才能到達那片密林子

要生出幾個黃板牙的村人
才能看到那個村落

要拿幾塊溪邊的石頭
黏上土角
才能變成房子

是誰長大之後就是祖父
幾條狗能出去打獵
幾隻獸從深夜的山中
扛回來

幾隻雞構成一個
小有規模的黎明
幾隻鴨跟著竹籃子
去浣衣

是誰在鐘敲三下時
成為女人，點起油燈
浸豆子
作豆腐
洗蒸籠
做年糕

是誰用竹枝子
撐開窗戶
把山坡上的百合花
迎進屋來
(到底幾枝百合花)

到底要翻過幾個山頭
追到霧，追到秋天的柚子
冬天的橘子

追到那個精算師
問他到底怎樣
才算是故鄉

—零雨，《關於故鄉的一些計算》，零雨出版



文·攝影 |
張良一

從事自然農法的王貴仙（右）和母親、阿姨正在玉米田翻土、播種。王貴仙八年前從城市回到鄉村，多年來的自然農法實作經驗豐富，加上是農業本科出身，農業學理紮實。雖然王貴仙為農村注入全然的種作觀念，顛覆、挑戰傳統慣行農法，卻也不可避免造成兩代農人之間的觀念衝突。如何與上一代農人溝通理念，化解歧異，也是新一代農人必須面對的問題。2014年1月，拍攝於雲林口湖。

綠主張 2015年8月 / 143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、黃淑德、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青瑄、劉玲琳、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康淑媛
採訪編輯 王慧思
文字校對 邱忻正、柳家瑞
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

在一九九〇、二〇〇〇年間，從共同購買時代到主婦聯盟合作社，合作的農友多是臺灣友善耕作的前鋒之列，他們有著相似的經歷：被村人笑做怪的、被提醒要除草、被觀察是在做什麼，看不過去的鄰居甚至會幫忙噴灑除草劑等等。這群各自單獨的農友並不孤獨，在社員的眼裡，總記得這串芭蕉是誰種的、風味如何各有不同，這把菜來自哪裡、農友的名字深刻不忘。在烈日風雨之下的面容黝黑、身影勞碌，斗笠下的神情卻有著一雙真灼的光采，習慣低頭、彎腰的生活，總讓這農村的姿態顯得與生命同苦同歡。我們總要默默離開這裡，回到城市裡，透過生活所需的滿足感謝他們這一輩子的駐足，讓地方的故事在耕耘中流傳。

當我們一日未談，一個季節、一年、多年過去，農村的課題依然演變著相應的脈動，缺工、人口老化、農舍林立、不當土地徵收等等，在這些課題之間，先緩一緩思考的念頭，問題很難、行動的初衷可以簡單，我們看見下一代回鄉，或重新認識、熟悉家鄉的這一切，或自然地在田間穿越、忙碌，家外的小路不再順著林地、人家、溪水蜿蜒，那筆直的產業道路帶來了某些新的方向，無論如何，我們也開始關注友善農業前鋒的下一代，他們的生命所歸，正是合作社的未來。

目錄

來自現場／

- | | | |
|----|-------------------|---------|
| 4 | 珍珍有機農場 我要當作穡人 | 文 黃子芳 |
| 7 | 長安有機農場 一家人的恬淡農事 | 文 陳怡樺 |
| 10 | 勇進果園 柚子園裡的生命對話 | 文 林鎮宇 |
| 13 | 農裕有機農場 歸農生活的地方 | 文 黃 濬 |

產品平台／

- | | | |
|----|------------|---------|
| 16 | 持續供應蘋果的願景 | 文 林慧怡 |
| 18 | 有機棉產業的勞動群像 | 文 朱安棋 |

合作二三事／

- | | | |
|----|----------------------|-------------|
| 20 | 談福祉事業的基本信念：借鏡生活俱樂部 | 文 黃淑德 |
| 22 | 捍衛土地正義，主婦入陣去—灣寶農地保衛戰 | 文 主婦聯盟合作社 |

永續經濟專欄／

- | | | |
|----|-----------------|---------|
| 24 | 轉型城鎮運動的參與式思考（下） | 文 李宜真 |
|----|-----------------|---------|

基金會專欄／

- | | | |
|----|--------------|---------|
| 26 | 綠色煮意：為你的餐桌把關 | 文 沈寶莉 |
|----|--------------|---------|

農業時事專欄／

- | | | |
|----|-----------|---------|
| 28 | 基改食品的臺灣經驗 | 文 郭華仁 |
|----|-----------|---------|

圖說八道／

- | | | |
|----|-----------------|---------|
| 30 | 農作物生產自主管理（四）安全級 | 圖 張智淵 |
|----|-----------------|---------|

主婦食堂／

- | | | |
|----|-----------|--------------------|
| 31 | 夏日廚房的常備聖品 | 食譜設計 林玉霞 文 邱忻正 |
|----|-----------|--------------------|

《綠主張》月刊勘誤

2015年7月142期《綠主張》月刊〈歸真：中秋月好的惜食計畫〉一文，經與生產者確認，咖哩滷肉綠豆凸使用棕櫚油、葵花油，未使用非基改大豆油，特此勘誤。

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

<http://www.hucc-coop.tw/15744>



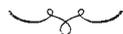
贈送神秘小禮!!!



菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

珍珍有機農場

我要當作稽人



文·攝影
黃子芳

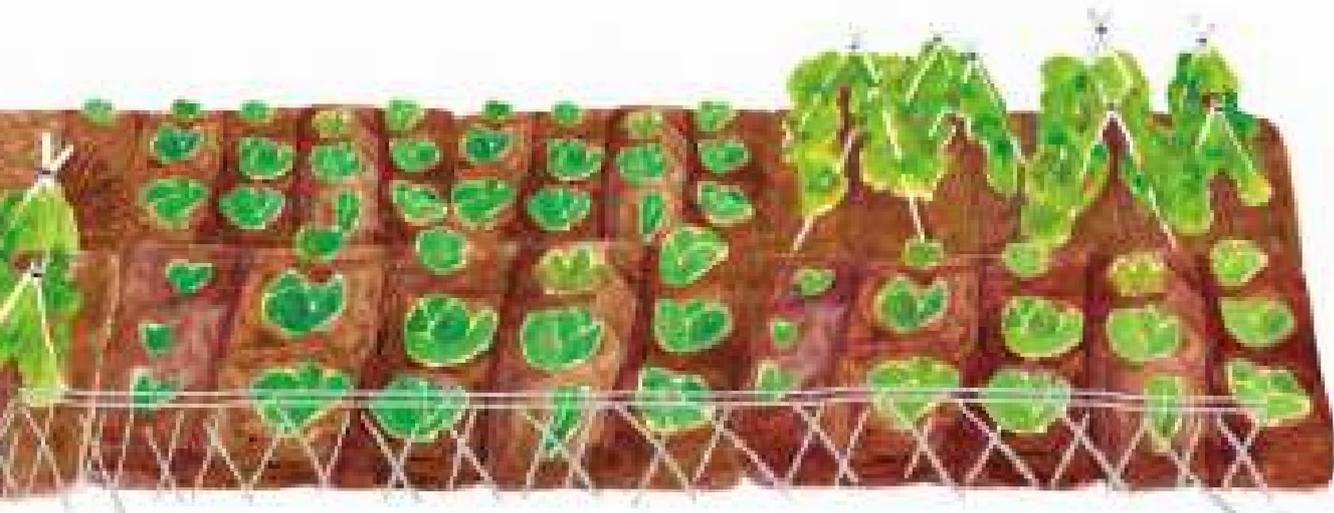
台南分社社員



全家人正在整理剛採收下來的蔥。

位於彰化溪湖的珍珍有機農場，由陳世勳、曹素珍夫婦倆共同經營，從一九九六年至今將近二十年。陳世勳年輕時在外到處工作，父母親務農，他則直到三十四歲才返鄉。說起當初種植哈密瓜，每次噴灑農藥後，不僅是作物，他全身也都被農藥噴濕，為了身體的健康及安全，透過附近的臺中區農業改良場認識有機農業。不如想像中順利，陳大哥感慨地說：「剛開始前三年父母親不諒解，也不理我，還說放著田地都是草。」

最初幾年，由於技術不夠成熟賠了不少，到處向朋友借錢，前前後後賠了四百多萬元。技術解決了，通路又是另一個問題，早期收成的蔬果都是自己開著貨車到處兜售，賣相不好又相對高價，常常一臺車滿載出去，原封不動開回來，賤價賣又不甘心，索性就送給附近的喜樂保育院當伙食。約在二〇〇〇年到臺中中山公園擺攤時，認識了謝麗芬、林碧霞，相同的理念開啟與主婦聯盟合作社共同努力的契機，從此有了固定的銷售通路。問到這一路這麼辛苦，為什麼還要支持



下去呢？曹素珍說：「當然也想過要放棄，但就是不甘心，想著熬過去就好了，現在回頭想想，也慶幸當時有堅持下去。」

務農是生命的一部分

苦盡甘來的，還有二〇一一年時陳世勳的長子陳翰霖回到家幫忙，成為新一代農人。令人好奇的是，一九九五年的陳翰霖才二十歲，怎麼不是在學校求學，而是回來務農呢？看起來年輕又害羞的他，一開口便沉穩地說道：「因為不喜歡體制內的學校，之前在體制外念書，才會知道自己需要什麼東西、什麼樣的知識。體制外的學習讓我在思想上有很多不同的看法，多了很多新的體驗。」後來到一般學校就讀電機，發現那不是他所想要的，試了幾間學校都不適合，覺得再這樣下去也只是浪費生命，於是在高二那年決定回家務農。

正式投入農業之後，是否有想像上的落差呢？陳翰霖說現在做的工作，與小時候幫忙的部分大同小異，所以一切都很習慣了。反倒是他回想起溪湖這地區早期

以務農為主，班上同學的爸媽多半是「作穡人」（臺語音讀 *soi-si-hng*，釋義為農人、一般勞動者），國中老師曾在課堂上叮囑他們要好好讀書才不會像爸媽一樣，老師問到：「想跟爸媽一樣當作穡人的人舉手？」全班就只有他一位舉手。雖然從小他就有獨特的想法，但也有矛盾的情緒，國中下課時看到其他同學的父母開著轎車來接送，心裡很羨慕，只有他是坐農用貨車上下課。有一天，陳翰霖與朋友父母閒聊，朋友父母會購買有機蔬菜，而且竟然買到他們家的蔬菜，原來是主婦聯盟合作社的社員，直誇他們的蔬果品質很好；陳翰霖漸漸肯定自己身為農夫，也不怕別人知

道，同學們都知道他在家務農，他還邀請同學暑假時來家裡體驗農夫生活。

曹素珍曾經和兒子討論過未來，既然孩子很清楚自己的目標，也就順其自然；而陳世勳說取名「翰霖」與「翰林出版社」諧音，原本是希望兒子會好好讀書，但他現在的想法也是肯定孩子的想法，做什麼都好，想讀書也好，要務農也罷，甚至打算借幾本農業的書給兒子看，希望他決定投入農業後，多多精進自己。以往翻土等等需要機械的工作，都得另外花錢請人，現在是由陳翰霖負責。然而，珍珍有機農場目前還是



苦瓜棚旁種的地瓜葉已茂盛得長到棚下。



陳翰霖幫苦瓜寶寶套袋，當苦瓜長出4至5公分的果實就要進行套袋。



由左至右為陳翰霖、陳世勳、曹素珍、么女陳翌瑩，陳翌瑩即將就讀大學。



只有四個人手——陳世勳、曹素珍、陳世勳的大姊陳玉葉、陳翰霖。曹素珍無奈地說：「農村地區缺工真的很嚴重啊！薪水不高又要常曬太陽，工作的繁忙與否還要配合著蔬果生長的週期，所以有時候很忙，但像最近梅雨季下了十幾天的雨，作物像瓜類、花椰菜都被雨水打爛了，現在農場上就沒什麼可收的。」目前農村年輕的人力反而來自外籍配偶，珍珍有機農場就聘僱了三位外籍配偶協助農務。

生活在四季裡

離陳世勳住家三分鐘車程就到了珍珍有機農場，三甲的農地分成三區。首先第一區目前種植小黃瓜、大黃瓜，小黃瓜剛採收一批，大黃瓜正準備開花結果。曹素珍說明為了瓜類、番茄特別搭建的棚架，在土畦上固定鐵管做為支架，土畦表層覆蓋一層塑膠布，準備種植作物時，翻起塑膠布就能用機器翻土、施肥，比傳統方式更省時、省成本，不必頻繁更換資材。

另一區映入眼簾的棚架，上頭攀爬著炮竹花，接著看到一座聳立在水池中央的小木屋。穿過炮竹花的棚架，兩邊便是農地，目前種有苦瓜、地瓜葉、韭菜花。五月種下的苦瓜已經陸續結果、套袋，預計再兩週就能享用，瓜棚下茂盛的地瓜葉及另一側的韭菜花都已成熟。

來到最後一區，夫婦倆還在考慮是否開放參觀，陳世勳笑說：「莫啦！裡面都發草啦！」因為部分作物的時節未到，剛好讓土地休息一下，所以田地上長滿雜草。曹素珍看著農場，回憶起當初家裡只有二分地，只好租地，剛開始被別人笑：「你們租的是什麼地啊！」那是荒廢的農牧地，滿布牧草，地下都是粗韌的根不易清理，但就算辛苦還是要整理。

除了缺工之外，最讓陳世勳夫婦困擾的是番茄最常見的病害——晚疫病，經常發生在低溫、多濕、多晨霧的天氣，特別是在春季。剛得病的時候，植物的葉片會



由陳世勳夫婦親自蓋的夢幻小木屋，曾養過乳牛、羊，目前養雞。



陳世勳的大姊陳玉葉一起幫忙農事，曹素珍忙於農務沒時間煮飯時，多虧陳玉葉幫忙打理事務、煮飯。



農場裡結實纍纍的咖啡果實供觀賞用，等到成熟時就找朋友幫忙烘焙，留作自己品嚐。

有灰褐色的病徵，接著莖、主枝也會出現同樣的徵兆，最後連果實也黑掉，常常會讓辛苦好幾個月的努力全部泡湯，近兩年雖然比較少發生，但目前沒有有效的防治方法。另一種病毒病在夏天最讓人頭痛，約在八、九月間發生，常出現在瓜果、番茄上，初期症狀會看到葉子捲曲而沒辦法生長，勉強存活下來的枝條變得瘦弱無法健康茁壯，最後還是得忍痛鏟掉。

陳世勳說：「這段苦日子，是我們熬過來的，當我們傳到下一代時，他們就不用再經歷這一段，反而是想想看看怎樣提升品質。」他期許陳翰霖可以在這基礎上，讓品質做得更好，像是病蟲害防治或是有機的資材使用，讓蔬果的經濟價值、營養價值都能再提升；現在陳翰霖會跟父母輪流去上課，多認識有機栽培的知識，或是市場行銷策略的課程。

曹素珍年輕時曾為幼教老師，希望將來陳翰霖順利接班後，她有時閒和精力重新整理農場環境，讓更多的小朋友有機會從小認識生態、認識有機，現在也歡迎一些親子團體來到農場參觀，把這些理念向下扎根。

長安有機農場

一家人的恬淡農事

文

陳怡樺

台南分社社員

攝影

呂梅菁



李國維幫絲瓜藤蔓固定位置，讓絲瓜之後可以順著繩子生長，以便後續作業。（攝影 | 何有倫）

李長安是共同購買時代開始合作的資深農友。李長安回憶道，那時有位朋友是鄭正勇的學生，他跟鄭老師說，南部有個朋友在種安全的蔬菜和木瓜，你有沒有興趣認識？因而結識林碧霞，「林博士說，你種這麼好的東西，要不要也賣給我們？」如此便展開與主婦聯盟超過二十年的緣分。長安有機農場位在嘉義縣市交界的中埔鄉，農地分布於海拔一百至三百及一千多公尺，耕種面積共約三公頃，其中溫室占約一公頃，以絲瓜、蒲瓜等蔬菜為主。

世居嘉義、農家子弟出身的李長安，幫忙家裡種菜、種稻，是李長安的童年記憶。小時候，李長安常常推著加壓器定點灑藥，他說：「到現在，我還記得農藥的刺鼻藥味。」遙遠的畫面浮在眼前，似乎有一個賣力地推著農藥箱的小小身影，那時小小的身影在心裡下了一個堅毅的決定：「長大以後，我一定不要用這些藥！我想當農夫，而且是不用農藥的農夫。」

土地的回饋是最好的收穫

這天，盤起灰白長髮的性格阿伯李長安坐在小茶屋裡，燃著薰香、泡著茶，娓娓說著許多道理小故事。一股淡淡的清香安定心神，也許香氣悠然，一隻白蝴蝶也潛進小茶室，隨著薰香、茶香翩翩輕舞，聽著一群人的笑聲及恬淡。

一雙兒女已是李長安的田間左右手，兒子李國維、女兒李鳳如自小跟著家裡務農，對農事有著濃厚的興趣。李國維因此選讀嘉義大學農藝學系，為何選擇務農？他微笑說：「看著種子冒萌芽，慢慢地長成一個圓圓飽飽的蔬果，有一種難以言喻的滿足，我很喜歡也很享受這樣的過程。」退伍之後，李國維便直接投入家裡的農事工作。「現在由哥哥李國維接下了種植絲瓜的大任；爸爸李長安則負責甜龍筍的種植，這也是新產品，目前的數量約有三百權；我是機動農務暨訂單兼包裝組，負責和總社聯絡當日所需的數量及裝箱等細節，媽媽陳淑珍則主要負責包裝、出納與貨運聯絡等工作。」李鳳如說著一家四口的分工合作。

坐在妹妹身邊的李國維靦腆也寡言，笑說：「回答問題就交給我妹妹好了。」李鳳如像個發言人侃侃談著：「正式接手家裡的農務，大概是這兩年的事，之前是幫家裡的忙，現在我覺得農夫是我的職業。和以前的同學聚會時，聊到我現在是農夫，同學也直呼，太神奇了！」李鳳如對於目前的工作和身分，甚是滿足。問及時下年輕人「我要出去闖一闖，我要出去看一看這個世界」的想法，李鳳如說：「現在做自己想做的事情，我很滿足。我眼前的世界就是我想好好經營的世界。」李家兄妹接手家裡的農務幾乎是「無縫接軌」，主要是李長安總將「道法自然」掛在嘴邊，力行從自然裡體悟道，李長安相信：「做好一件美好的事，需要時間，這就是道。」對於農務生活的想像，兩代的想法也別無二致，生活在農園的懷抱，聊著未來的農場，李家兄妹規劃著：「現在這裡是我們家的後花園，未來希望朋友、社員可以來坐坐聊天，當作自己家的後花園。」

談及收成、收支等問題，李長安笑回：「大自然給我們很多，土地給我們很多，土地給我們的回饋就是最好的收穫，我們賺到

了健康，健康是一切的根本，是最大的收穫。」李家全家茹素，儉樸過日子，清心寡欲是李長安的生活哲學，讓慾望就此消失，很多心念期望都只是雜念，如何將負面的千頭萬緒轉念放下、清心過日是需要練習的，練習久了，縮短了和負面念頭打仗的時間，心也就清澈寧靜了。

自尋田園樂

走在溫室裡的絲瓜藤邊，李國維一邊說著絲瓜的種植現況，一邊有如婦產科醫生般講解絲瓜如何授粉疏果：「我們的絲瓜是採人工授粉，拿著公花母花輕輕沾一下，再綁上繩子做記號。」聽完了「絲瓜王子」的仔細說明後，李鳳如說：「來！帶妳們去我哥哥最喜歡的地方。」溫室外的一個廢棄大水缸，意外地承接了雨水，裡頭是滿滿的蝌蚪游來游去。「忙完工作來這裡看看牠們，灑灑米糠粉放空一下，每次看到牠們圓鼓鼓的頭，真是療癒啊！其實，我們倆都會在田裡找樂趣。」

喜歡攝影的李鳳如，拍絲瓜的花、家裡的農作物或小動物，走

回李家田寮的路上，一旁鄰田種滿了一池蓮花，李鳳如說：「有一次忽然來了一場雨，雨後蓮花上灑著水珠，水珠透亮發光，怎麼拍都美，那畫面令人著迷。」

李家的住家旁自建了一間冷藏室和包裝室，「這是採收後處理的其中一環，為了掌握最好的品質，冷藏室定溫十五℃，是改裝自冷藏貨車廂。包裝室定溫二十五℃，是一手的冷凍庫改裝，因此保溫功能極佳，室內冷氣也不須太費力。」李鳳如說明，在包裝場工作的人不會滿頭大汗，恆溫保存絲瓜也可以維持好品質。如此嚴格的品質，也讓李家的絲瓜在主婦聯盟合作社是出名的好吃！

「正事做完了嗎？來，邀請妳們到我的VIP室坐坐。」李長



李鳳如身旁是位在農田區的冷藏櫃，蔬果採收後第一時間暫放於此，之後再運回位在住家旁的包裝場包裝。





李長安巧思自建恆溫包裝室，採收後的蔬果從隔壁的冷藏室取出後，李國維、李鳳如在此進行包裝。



李長安鮮採甜龍筍，之後再為剛採收的甜龍筍塗上鹽水防止老化。



李長安養蜜蜂，也採收蜂蜜。



懸掛著的乾燥絲瓜，未來留作自家用的菜瓜布，也讓小田寮休息室多些小裝飾。

安問。李家的田寮休息室煞有巧思，李長安買了冷凍貨車廂改裝，利用貨車的恆溫功能，再裝上一臺冷氣，就可以涼爽、無雜音地睡個好午覺。爸爸和哥哥共用一間房，也是竹筍、絲瓜從田裡運回家裡包裝前的中繼站，妹妹的是單人房。「你做這一間花兩萬，我家裡花了一百八十萬的那間，還輸你這間！」李長安得意地分享著朋友來訪後的喟嘆。

大山底下，裊裊山嵐間，蓮花颯颯輕輕滑過臺灣尾，在田寮裡，李長安轉身拿出一把竹節製成的洞簫，悠悠揚揚地吹起近日常聽的臺語老歌。女兒笑說：「這不是我們的年代，沒聽過啦！」燃起自種的檀木薰香，喝著自家採收的蜂蜜，談農事、論生活，過了一個與世隔絕、與世無爭的下午。



透過自然高溫環境控制蟲害



李國維示範日常的絲瓜採摘，同時也會控制每株絲瓜的總量，讓絲瓜能獲得足夠的養分。

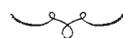
長安有機農場提供主婦聯盟合作社的產品有絲瓜、蒲瓜，產品開發部專員何有倫說，甜龍筍是近期的新產品，也是主婦聯盟合作社過去少有的供應品，歡迎社員嚐鮮。長安有機農場採有機栽培，為農作物生產自主管理的環保級，李家非常重視與鄰田的距離，田地週邊多為自家人耕作的農地，可有效避免鄰田的污染問題。

在每年的元宵節前後開始絲瓜定植，到秋末約 11 月左右產季結束，冬天的園子裡大多乾枯一片。不過，2015 年遇上雨水減少，不如往年枝繁葉茂。李家兄妹仔細說明絲瓜的生長狀況：「我們的絲瓜園是以牛糞做基肥，每年整地時放入，蓋上塑膠布保水，平常就以液肥當追肥。」絲瓜開始種植後，大概一個半月至兩個月後就可以開始採收，之後平均兩週可以採收一次，種植難度不高。長安農場的絲瓜採人工授粉，何有倫說明：「有些農場會採蜜蜂授粉，但因蜜蜂授粉的時間不易控制，人工授粉可固定時間，完成授粉後做上記號，同時也可確保產量。」

長安農場的病害較少，常見的蟲害，有椿象、瓜螟等，如果發現蟲害時會以人工抓蟲，必要時才使用蘇力菌除蟲。2014 年蒲瓜遭遇蟲害，何有倫提到：「李家兄妹發現高溫能有效滅蟲，用塑膠布將蒲瓜溫室圍住，讓溫室不透風，溫度達 50 至 60℃，如此有效滅蟲。」何有倫曾於此期間走進溫室，熱到人都受不了，一走進溫室眼鏡就起霧，不過蒲瓜禁得住高溫，成功滅蟲採收。甜龍筍也是採牛糞做為基肥，並鋪上塑膠布保水，何有倫說明，長安農場以牛糞熟化的發酵過程，有效殺死蟲卵，地下蟲變少，蟲害問題也因此減少。

勇進果園

柚子園裡的生命對話



文·攝影

林鎮宇

產品開發部產品專員



開著除草機的李佳原，臉上的笑容是青年農民回鄉工作的驕傲。

臺南麻豆位於嘉南平原的中央地帶，地理上南有曾文溪流過，屬於沖積平原而土壤肥沃，傳統經濟活動除畜牧業外，主要栽培的農作物有文旦、白柚、酪梨等，最具代表性的為文旦，自古有「柚城」的稱呼，李勇進及其次子李佳原的柚子園即座落此區。

從麻豆交流道下來經過麻豆市區，長達一公里的興中路上有著從日治時代興建的巴洛克式立面古厝，典雅而帶點華麗的門面，讓人不自覺駐足欣賞。老街外的房子開始出現鋼筋水泥建築、傳統的紅瓦厝及三合院，越往鎮外三合院越多，也漸漸出現三合院與柚子園比鄰而存的畫面，傳統的麻豆人家幾乎家家戶戶都會種植文旦，有的文旦樹高過老厝，甚至高達二層樓都有。

因樹施教

現年七十歲的李勇進曾經榮膺十大傑出農民殊譽，當初會種植白柚主要是長子久咳不癒，聽聞白柚對於咳嗽有益，便以八十元一斤買了一顆二斤多、將近二百元的白柚給長子食用，在四十年

前這價格可以吃一頓大餐而有餘，足見父母對孩子的愛，是很捨得的，進而開始栽培起大白柚。勤學的他，一來與周圍的農友請益栽培管理的技術，二來也勤與各大學的教授請教農藝相關的知識，從小樹開始呵護，李勇進心裡知道，「這是一場長期的奮鬥，柚子要二十年以上才會好吃。」是李勇進常常掛在嘴邊的一句話。

走進李勇進的柚子園，有大白柚、蜜柚、文旦、紅文旦等等多樣化的果樹栽培。柚子樹勢強健的野性是其生理特性，但生長勢太過於旺盛，對於果樹栽培管理中非常重要的修剪枝工作卻是不



用心整枝的大白柚樹，將果實都留在結果枝上，費盡不少苦心。



每棵果樹都會編號、記錄細節，作出區隔的客製化管理。

利，必須從小樹就耐心修剪樹枝，將樹形調整到位，並且將結果枝整理出來，由於柚子樹不用修剪枝產量便很豐富，常常有許多柚農忽略。但是在李勇進的果園看到每一棵柚子樹都細心地修剪枝，宛如迷宮般蜿蜒的樹枝，卻藏著一種規律的樹勢。六十六年次的次子李佳原站在果樹下，抬頭仰望這些枝頭，不禁道出：「父親經營的果園，打下了很好的基礎，老樸而有整理過的果園，我只要好好的傳承接手，讓每一棵柚子都能結在結果枝上，以確保能夠吸收到葉片光合作用回留的養分。」蓄積能量後而展現出淡雅的柚香味，口感軟韌、甜而多汁的果肉，尾韻微酸而喉韻回甘。

一開始，李勇進便打算要用減農藥栽培柚子，施用有機肥料及草生管理，在幾十年前是相當前衛的想法，不太可能被周圍鄰居認同，曾經有附近的農民打賭說李勇進的作法不可能成功，但是勤學而努力的他終究克服了許多的障礙，用安全的農法，將柚子園給顧了起來。

例如：對於柚子樹有致命性的裾腐病，大部分的柚農使用化學農藥，李勇進卻使用有機農業可以使用的亞磷酸作防治，克服了致命性疾病的危害，又兼顧栽培的安全性，作用後的亞磷酸還會降解成游離態磷，補充植株所需要的磷元素。面對柑橘窄胸天牛的危害，李勇進發現傳統用藥的效果相當好，但是安全性相對較低，然而有機資材並無良好的防治效果，在細心觀察果園生態後，發現國曆四至六月是窄胸天牛活動的高峰期，勤勞些到果園手工捉蟲，是一個花力氣但簡單的有效方法。李勇進驕傲地說：「較拍拚來捉蟲，就解決啊，比較安全啦！」

早年為了讓草生栽培維持良好生態，當草過長時，只能人工除草，往往一天做不到一分地的工作，總面積高達一·二公頃的柚子園，除草就要十多天的功夫，李佳原回家幫忙後，先是體驗了人工砍草，發現這樣花費太多時間，便找了自走式除草機的相關資訊，和父親提議要添購設備，父親說：「一臺十幾萬，你真的要亂花錢買這個嗎？」所幸媽媽李劉寶英打圓場，提議試看看年輕人的想法，也許會有新的改變。

李佳原如願買了除草機，現在一至二天內可以完成除草，而騰出來的時間，李佳原可以花更多心力去觀察果樹的生長狀態，將每一棵果樹編號，記錄其土壤、水分、肥培、病蟲害、生長勢及結果品質，細心地將每一棵果樹當作自己的小孩看待。李佳原認為因樹施教，才能依照每棵果樹的不同狀態，作出個別的處理，例如：依照樹勢微調每棵果樹的施肥量，計算每棵果樹能夠負載的結果量，適當地修剪枝。果然將他在臺北擔任補習班老師的職業個性帶到果樹管理上，巧妙地促成一種良善的異業合作。

與作物對話

李勇進年少時曾經養過豬，家門口還保留著廢棄豬圈，李佳原想把豬圈改造成設施栽培蓮花池，跳躍式的想法，讓父親眉頭深鎖，卻又感到有趣。李勇進訴說栽培故事的過程中，眼神偶爾會瞄到李佳原的身上，透露出慈父對於兒子的驕傲，長達數十年的老樸柚子樹，終於找到接班人，而李佳原如數家珍般地介紹從小看到大的果樹，原來他已默默做

好接手的準備，從開花、結果、疏果、施肥、防治、套袋、除草、採收、禮肥、修剪枝，都有一套自己的想法，李劉寶英在一旁補充道：「我們的柚子樹已經是老櫟了，開始好吃嘍！」

擺市集是李佳原有興趣的工作之一，在市集可以直接面對消費者，生產者與消費者直接面對面溝通。李佳原記錄了許多原本在農村所聽不見的聲音，這一點一滴的聲音，讓李佳原更懂得如何貼近消費者的心。對於家庭人口數逐漸縮小的社會型態，小家庭成為主要的結構，對於吃，普遍家庭的消耗量不大，卻寧願多花一點錢，買到安全且風味好的農產品。

而消費者對於產地資訊的渴望，也是李佳原觀察到的趨勢。原來在臺灣已經栽培數百年的柚子，還是有許多資訊是消費者不知道的，例如：柚子採收後經過辭水，果肉才會軟韌而香甜多汁，柚子肉冰涼後食用風味更佳，柚子皮可以曬乾當作除臭劑等等，分享後引起大家

對於柚子的興趣，而更樂意將柚子帶回家。而擺市集的過程中，也認識了來自全臺灣各地的農友，用自家的柚子換到各地的農產品，品嚐來自各地的好味道，也交流各產地的新故事，李佳原結識了許多朋友，也感到友善農耕的過程並不孤單，彼此互相聯絡、分享經驗，大家一同對臺灣的環境與糧食生產盡心盡力。

果園裡的工作總是一家口子分工合作，一起將園子給照顧好，是一家人的生活重心，話題總圍繞在園子裡，用心經營的園子是一家人的努力結晶。對於農戶而言，農業生產與生活的黏著度很高；而農業生產要與在地深刻黏著，須常常站在田裡與作物對話，觀察田裡的一切細節，並作出管理與維護。

支持友善環境生產的農產品，除了對環境永續是正面助益，也維繫了農戶的生活，在傾向都市化的社會型態裡，像李佳原這樣的年輕一代返鄉，穩定地在故鄉生活，照顧果園及家庭，這樣的生活模式是經得起考驗而美好的。




李勇進夫婦總是用照顧小孩的心情來照顧大白柚，現在樹齡達 30 幾年了，總算是苦盡甘來。



果園裡的柚子樹有的是 30 年以上的老櫟了，可以看到樹冠層都非常巨大，曾經有過單棵果樹結果達 1200 顆的紀錄。



許玉鈴摘除木瓜植株上較為圓胖的雌花，保留雄花。雌花會結出果肉稀薄、中空的不良果實。

歸農生活的地方

農裕有機農場

文

黃 淥

企畫部行銷專員

攝影

林 鎮 宇

「通常木瓜旁邊長出雜草，我不太會除掉它，因為可以幫木瓜散熱，也讓根部比較不會被悶住。」走在草木繁盛的木瓜網室旁邊，許玉鈴走邊解說，「木瓜旁邊蓋的那塊白布叫泰維克布，會讓陽光不會直曬到木瓜的根，可以降溫、防水，又很透氣，是農業改良場的老師推薦我用的，真的有用欸！只是好貴喔！」網室的另一側是香蕉園，在層層蕉葉的遮蔭之下，相當的涼爽，且有一股蕉葉的芬芳。園區生態豐富，許玉鈴指著一串香蕉上的草堆：「那是鳥巢，每次要幫香蕉套袋，都一定會發現四、五個巢，如果裡面有小鳥，我會幫忙把它移到旁邊，讓鳥可以繼續生活。」



許玉鈴示範如何正確識別雄花與雌花分別結出的果實，這是相當重要的工作，保留品質良好的果實，才不會讓果樹徒耗養分。

親身體驗務農之道

屬於七年級中段班的許玉鈴，年紀輕輕，卻有近十年紮實的務農經驗。家中原本從事營造業，許玉鈴國中二年級那年，家裡因為經營出了問題，欠了一筆債務。她的父母本是臺南玉井的農家子弟，當時選擇了返鄉務農。一家人先以慣行農法栽種芒果，過了約六年，父親許正義參與了行政院農業委員會舉辦的園丁計畫，在課程中認識了有機耕作，便帶領全家將田區轉型。「從小，我們家的小孩都不喜歡假日，因為假日都要去田裡。」求學期間，許玉鈴與兄弟姊妹每逢假日就必須回到家中的田裡幫忙，繁重的



01



02



03

01 結實累累的香蕉樹，由鋼架所支撐，果實頂端有鳥兒築巢。（攝影 | 黃淥）

02 香蕉花朵與果實。園內綠草如茵，生態豐富。

03 木瓜溫室一隅，四周由網子包覆，防止害蟲的入侵。



勞動，讓他們立志將來絕對不要務農、也不要與務農的人結婚。「哈哈，但是這種話真的不要講得太早啦！」許玉鈴笑道。大學畢業後，由於父親需要幫手，加上外面的薪水普遍不高，她先在家協助，當中也有意見不同，一度想外出工作，但母親黃淑月的身體出了一點狀況，讓她決定待在家裡協助務農，這樣一待，就待到了今日。

起初，母親並不放心把田區交給許玉鈴，凡是出趟遠門，返家後一定會巡視每塊田地，看看有沒有認真照料，但隨著時間的積累，母親逐漸放心讓她經營。「我媽有時候會跟別人講，現在要放手，讓小孩們去做，不讓他們去試，有些道理他們怎麼會知道？」許玉鈴目前家裡吸收農業資訊的主要窗口，她時常前往農業改良場上課，也認識許多老師，臺南區農業改良場的黃瑞彰老師、高雄區農業改良場的王仁晃老師、農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所的李文立主任是她常常請益的對象。因為豐富的田間經驗，許玉鈴對課程的內容並不是照單全收，「我從來沒有一次上完課，用書上的公式在那邊計算，老師講的都很有道理，但

理解田間大小事

你實際上種植的時候會發現，書上的知識都沒有考慮到天氣的問題。」大自然瞬息萬變，充滿書上不會討論到的變因，全靠農友的經驗來應變，許玉鈴坦言：「你如果全部照書種的話，有時候真的是會死得很慘。」

截至目前，許家的田區占地四甲半，規模不小，已經無法單純靠家人的力量來維護，因此有些田間的工作會請工人幫忙，但是許玉鈴堅持對田間大大小小的事情都要有所理解，「我不管做什麼工作之前，一定要自己先做一遍，自己要會做，才有辦法要求別人。」而當田間作物發生異常，許玉鈴會盡全力理解原因，或求教於農業改良場的老師們，傳送染病植株的照片給老師看，請他們協助判斷病因、提供改善的建議。數年前，木瓜園爆發秀粉介殼蟲的問題，許多木瓜樹死亡，幾乎找不到防治的方法。後來透過田間觀察與農友間的交流，終於了解秀粉介殼蟲在



草生栽培滋養土壤

「有機種了一陣子，達到生態平衡以後，對田地的防治就越來越少，資材也變得越來越簡便，我媽常講，種有機會越來越懶惰。」對許玉鈴而言，有機耕作除了資材的轉變，農民心態的調適也相當重要。許玉鈴剛開始進行有機耕作時，也無法忍受田區草木茂盛的情況，但是也逐漸意識到，園區內的雜草一方面可以促進園區生態平衡，另一方面，雖然雜草會吸收養分，但是割下之後，雜草就會變成肥料、把養分還給土地。



矮化木瓜

木瓜樹幹相當脆，許玉鈴剛開始學習矮化木瓜的時候，就曾經不小心把木瓜樹折斷，割了五棵，結果斷了三棵，因此挨了母親的罵，讓她有些挫折。一般的木瓜園，為了節省管理與採收的成本，會在木瓜樹幹逐漸強健時，在木瓜的主幹四周劃上切口，再利用切口使主幹容易彎曲的特性，向下壓成L狀後，並以繩子與竹竿固定，如此就能抑制木瓜往高處長，達到矮化的作用，樹不容易傾倒外，也方便管理。

青年普遍不願返鄉務農，許玉鈴認為首要的原因是：耕作根本來講是辛苦的，除了密集的體力勞動以外，還必須耐得住風吹日曬。若可以承受得住工作的條件，耕種的觀念還要與家中的長輩契合，才不至於一直在鬧家庭革命、無法安心耕種。甚至聽過有青年返鄉，好不容易將田區轉型為有機耕作，卻有親友受不了

悶熱高濕的環境下最宜生長，若能將網室內的通風改善，勤於移出受害植株，讓果園環境平衡後即可有效控制。許玉鈴認為用心掌握田區作物的狀況，是生產者的義務，若異常的產品不慎售出，也才有辦法即時給消費者一個交代，並且想出應變的方式。

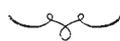
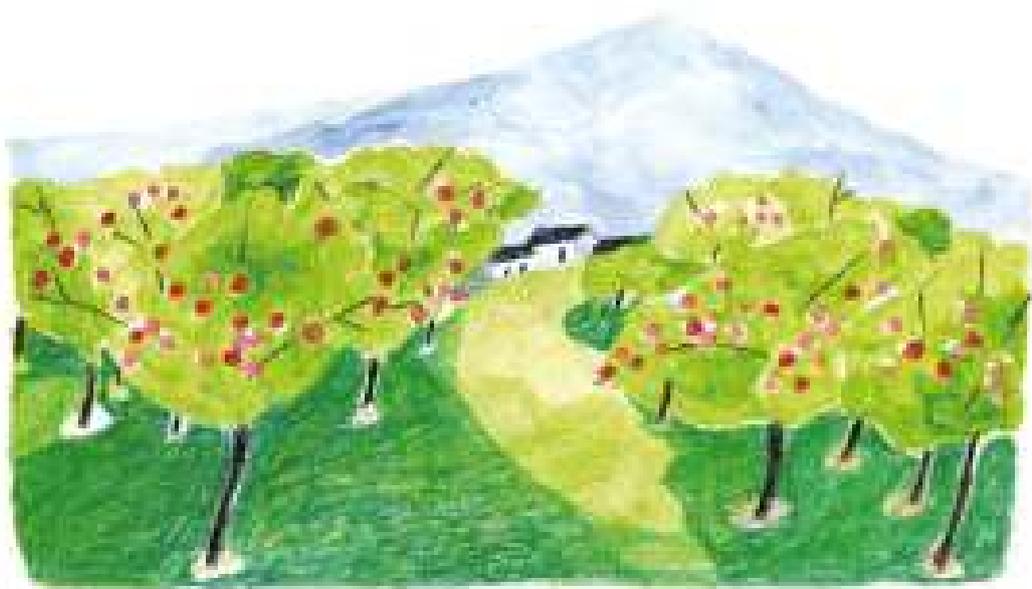
許玉鈴與老師們教學相長的情誼，讓她曾經開放一區木瓜園，讓農業改良場進行木瓜肥分的試驗，雖然農業改良場有提供試驗費，但是當期的收成仍然較少。朋友笑她傻，問她為什麼願意讓農業改良場做實驗？許玉鈴則認為，這樣可以促進農業技術的發展，「有機木瓜的研究已經很少了，如果沒有人提供田地來做試驗，怎麼會有研究報告出來呢？」

漫步在田間，許玉鈴熟習果園及四週的一草一木，細心檢閱花、果的生長狀況，每一區木瓜栽種的日期、曾經使用過的資材，她都了然於心，不時隨手摘除不良的果實。果園邊有小溪流過，隱然有潺潺水聲，一棵野生破布子樹在果園邊結了滿樹的果實，學習過農產加工的許玉鈴說，她準備要採收果實，製作鮮美可口的破布子醬！

田間茂密的雜草，竟然偷偷「幫忙」噴灑除草劑，導致作物不符合有機耕作的規範。

許玉鈴直言，未來若沒有甚麼意外，她仍然會繼續務農。對她來說，務農在時間的運用上相當自由，不須上班打卡。除了採收期會比較忙碌以外，工作時間的安排其實相當彈性，而成功種植出有機木瓜，也讓她覺得蠻有成就感。她描述身體也有了變化：過去家中以慣行農法種植芒果時，必須噴灑農藥，當時她相當容易過敏，經常皮膚紅腫、起疹子，甚至有時候會頭痛，但是進行有機耕作之後，這些毛病竟然都自然而然的消失了。

持續供應 蘋果的願景



文·攝影
林 慧 怡

產品開發部產品專員

「一天一蘋果，醫生遠離我。」蘋果總是給人健康水果的印象，可說是最普遍又溫和的一種水果，香脆口感、甜中帶點微酸的果汁，營養價值也不容小覷，具有豐富膳食纖維、多種有機酸、果膠、微量元素及多酚類等營養成分。

臺灣適合生產蘋果？

地處於熱帶與亞熱帶的臺灣，為什麼能生產出屬於溫帶落葉果樹的蘋果呢？蘋果最早引入臺灣約在一九二九年，直到一九五八年中部橫貫公路開通後才逐漸在高山推廣栽培。蘋果適合生長在冬季生長，生長溫度可低於七℃以下，低溫需求量須超過一千四百小時，生長期的溫度及日照時間也有條件，因此臺灣的蘋果產地須位於海拔一千五百至二千五百公尺的高山，主要分布在大禹嶺、梨山、福壽山農場、武陵農場與清境農場等地。一九七九年對臺灣的蘋果是關鍵的一年，此年開放進口

蘋果讓梨山蘋果價格暴跌九成，果農幾無利潤，許多果園紛紛將蘋果樹鋸掉，轉種其他果樹或是高冷蔬菜，只剩下部分蘋果樹留存。」

主婦聯盟合作社供應蘋果可追溯到綠主張公司的共同購買時期，當時本土蘋果產量很少且價格不好，直到近年來供應的蜜蘋果在結蜜之後的口感特別甜脆，採收八至九分熟度的蘋果，果香格外濃郁，一舉打響知名度，每年十一月開始，社員就期盼蜜蘋果的到臨。二〇一二年主婦聯盟合作社年進貨量約為十五至二十噸，供應量仍不足以滿足社員需求。可惜的是，二〇一三年由於農友邱錦城、胡志清的承租地大部分被政府強制收回，大部分蘋果樹已被砍伐。

目前主婦聯盟合作社已經另外接觸幾位施行草生栽培、合理化施肥及減農藥栽培的臺灣農友，其中二〇一五年前往梨山拜訪農友喻嘉璧，位於福壽山農場附近，施行草生栽培數年，減農藥栽培、套袋管理，為合

法農牧用地，種植果樹為蘋果、梨子、西瓜李、桃，園區生態豐富；種植面積約二公頃，預估二〇一五年供應約六噸蘋果，進貨品種包含惠（俗稱蜜蘋果）、富士、青龍、五爪、青金冠、紅金冠、世界一號、北斗蘋果等等，不同品種的蘋果也顯現出多元的風味個性。主要品種以惠為主，甜中微酸的迷人果汁，於天候遇冷而有水氣時，果實容易結蜜。

合作社 進口蘋果的需求？

依據財政部關務署及行政院農業委員會統計²，二〇一三年進口蘋果與本土蘋果的供應比率約為九十九·一一：〇·八九，本土蘋果的供應量相當稀少，而進口蘋果的國家中，美國占進口量三十七%、智利三十三%、日本十三%，北半球與南半球輪替生產，讓全世界整年都有蘋果可以供應。再者，受限於蘋果生長的高冷條件及梨山地區的歷



盛開的蘋果花，由喻嘉璧的太太進行人工授粉。



喻嘉璧以草生栽培，使土壤內的微生物相變得豐富，有機質含量較高，植物的根系健康，果實的品質也變得比較好。



蘋果花須於溫帶氣候才能開花，花瓣白色，含苞時帶粉紅色。



利用鐵架支撐幼年果樹，讓枝條有地方攀附，並轉換成明年的結果枝。

若本土蘋果供應無法滿足社員需求，除了優先供應臺灣本土蘋果之外，亦可選擇國際社間合作的方式，補足合作社蘋果需求缺口。初步評估以低碳里程為前提，可能與生活俱樂部生協的生產者合作，產地設定以日本青森縣為例，經過初步試算，除了當地採購價之外，還有日本境內運費、報關費、查驗費、進口稅（二十%）、營業稅、運費、冷藏庫存費等費用，進口蘋果與臺灣本土蘋果的供應價，應無明顯差距，但恐有法規差異問題

史因素，蘋果供應量明顯受限；主婦聯盟合作社二〇一五年預估供應量尚不足二〇一二年的三分之一。設若，再另增幾位農友，待五至十年蘋果樹成年期，供應量預估能增至十五噸，但因臺灣適合蘋果生產的面積受限，產量提升終將遭遇瓶頸；雖然支持本土農業，以施行草生栽培、合理化施肥以及減農藥栽培等友善環境的方式栽種，保存這難得的蘋果樹，目前仍無法充足供應。

備註

- 1 行政院農業委員會農業試驗所。《作物病蟲害與肥培管理技術》資料光碟。<http://web.tari.gov.tw/techcd/>。
- 2 2013年財政部關務署統計當年進口蘋果總量為144,126,721公斤，《農業統計年報（2013年）》本土蘋果年產量為1,292,000公斤。

須要溝通、調整。
例如：青森蘋果依品種不同，九至十二月可接續供應，經過妥適的冷藏保存可延長供應期到隔年三月；進口蘋果須符合與本土蘋果標準相同之進貨原則，而臺灣與日本農藥使用規定不同，因此須先溝通栽培標準、採收熟度、規格等，確保符合主婦聯盟合作社之進貨原則標準；還須透過適合的進口單位協助，完成兩國進口新

鮮蘋果的流程，並討論進口量及確定進口方式是否有疑慮，如不用殺蟲或殺菌處理等細節。
在本土蘋果產量遠遠比不上進口量的產業現況，主婦聯盟合作社的理念為優先供應本土蘋果，但是否能有更多層面考量，須請社員共同評估是否能以國際社間合作的方式，補足本土蘋果的供應缺口，讓社員有更多元、更安心的選擇性。

果樹以杯狀型整枝，使葉片能均勻受光，增加果樹養分累積。



有機棉產業的勞動群像



文·攝影

朱 安 棋

企畫部行銷專員



一件有機棉T恤，呈现在眼前的是一件衣服與貨架標牌上的價格，然而這件衣服不只是單純的價格所代表的價值，從有機棉花的種植、採收、紡紗、裁剪、印刷、車縫，一直到熨燙、包裝等步驟，甚至車縫的線是否含螢光成分、網版印刷的圖案是否對齊等細節，這些過程是靠著許多專業的勞動者才有辦法完成。

堅持穿得健康—— 知蓮實業

知蓮實業的創辦人莊英鶯、莊淑嬪姊妹自小成長於紡織世家，促成她們與有機棉結緣是黃淑德、謝麗芬二人，二〇〇五年她們提出主婦聯盟合作社應該擁有自己的有機棉系列產品，在前產品部專員陳信苓的大力推動下，第一件有機棉產品「地瓜衣」誕生了，陳信苓述說開發的緣起：「共同購買運動，從未設限於食物的選擇，

而是把環境衝擊與人的生活需求，進行認真的學習與探究，分階段找出能滿足我們生活改善的消費品。」

莊英鶯談到二〇一一年因為癌症不幸過世的陳信苓，總是把工作放在第一優先，夜深時分想到什麼問題就會寫電子郵件過來，陳信苓也會帶著她們一步步地確認生產過程中的各項環節，幫忙上網查對標示法規並即時提醒，讓她們可以在第一時間得到最好的協助。

接續著這份精神，姊妹倆對細節不忘謹慎，例如：注重布、線的品質，帶回的樣布、樣線必定經過檢驗，莊英鶯說明：「白色T恤讓人誤以為潔白等於乾淨，但關燈一照，螢光就無所遁形，絕大多數的紡織品在染色之前會先漂白，讓纖維更容易吸收染料，染得更漂亮。」印花製作網版前，姊妹倆會到現場親自確認顏色，直到師傅調出正確的顏色為止。

堅持無毒印製—— 寶一印花場

有機棉T恤的圖樣使用網版印刷，由位在臺南市市區的寶一印花場負責人唐振峰印製。唐振峰從事紡織品製版印刷已有三十幾年的經驗，他跟著師傅學習三個月就可以自己製版，主婦聯盟合作社第一件地瓜衣就是由他製版，二〇〇五年起與知蓮合作印製主婦聯盟合作社的T恤圖樣至今。

網版印刷也稱為絹印，利用光影的變化，先將圖樣製成底片；接著使用可透光之投影片製版，於網版塗上感光劑，利用原稿圖樣不透光的特性進行曝光程序，不透光的圖樣即可顯像，類似沖洗相片的原理，即完成網版；校對設計稿與顏料的顏色後，接著在網版圖樣上方放適量的無毒顏料，利用刮刀在網版由上往下施力刷過，透過編織網細緻的格子開口，讓顏料滲透到T

恤上面。唐振峰對自己的技術很有信心，因為色澤呈現的飽和度考驗的是師傅專業的判斷。他說明：「夜市賣的T恤圖樣通常只刷一次，所以洗久了顏色就掉了。」他拿著二〇一五年開發的「我是合作人」有機棉T恤，用力拉扯上面的圖樣強調其中的差異。

寶一印花場的工作環境井然有序到令人吃驚，莊英鶯說她們曾拜訪過的印花廠，多半工具亂擺、滿地顏料，很少像寶一印花場維持得這麼乾淨。唐振峰所使用的工具多由他親手製作，以刮刀來說，坊間一般賣的都是木製的把柄，他自己特製的是不鏽鋼的，下方再裝上購入的塑膠板，他說唯有這樣才能確保每次上色的力道相同，也較木製更為耐用。天花板上以線懸吊印好圖樣的T恤也藏有玄機，唐振峰解釋：「線分成三個顏色，是因為方便分辨哪些是同一批次製作的衣服，這樣不管是由誰來接



成衣廠的女工們專注地縫紉，守著這個她們奉獻了數十年青春的成衣業。



唐振峰示範網版印刷，身後的工具牆總是令人稱奇，他事先將每個工具的外形畫上去，若其中一個工具沒有歸位，馬上就會發現。



郭瑞雲開始進行鋪棉，這個工作他已做了超過一甲子的時間。

手都不會搞混。」他認為只要在事前多花一小時準備這些細節，就可以為後續工作省下更多時間。

堅持細工縫紉——成衣廠

從事車縫的成衣廠隱身在臺南仁德二空新村中，眷村中大多數的居民都已搬離，週間的上午顯得特別寂靜，踏進成衣廠傳來的是縫紉機規律車縫的聲音。成衣廠負責人呂玉芬說，廠內工人平均工作年資都從三十年起跳，臺灣經濟起飛的一九七〇、八〇年代，廠內所有的位置都是滿的，約有三十多位女工，現在只剩十多位，他們已經在報紙上連續六年刊登徵才啟事都沒人應徵。

雖然機器可以快速、大量生產，但很多細節的精緻度還是得依靠人工，呂玉芬說明，像是有機棉T恤的領子就可以分成製作

領圍、拷克邊、壓前領、包後領四個步驟，分工細緻也是機器無法取代的；他們代工童裝的花邊蕾絲領，每個摺子要一樣的寬度，才能兼顧美觀與功能，不然領子會因為過寬或過窄而無法與衣服車縫在一起，這樣的工作需要長時間的經驗累積才有辦法勝任，同時也要能夠耐得住長時間坐立。

成衣廠協助知蓮製作主婦聯盟合作社的有機棉T恤、嬰幼兒產品系列已經十年了，呂玉芬的姊夫張芳源想起第一次與知蓮合作地瓜有機棉T恤：「原本要用棉線買到防火線，價錢不只貴一倍，車上去後發現有螢光全部拆掉重車。」之後他們對線的品質戰戰兢兢，說完拿出螢光燈示範如何檢查線是否含有螢光成分，如此從細節出發的堅持也是知蓮與他們合作至今的原因。

堅持手工製被——棉被行

手工製被的棉被行是莊英鶯與莊淑娟的娘家鄰居，也因為這份鄰居情誼，才讓高齡七十六歲的郭瑞雲師傅願意承製有機棉被胎。姊妹倆說像郭師傅這樣的手工製被師傅，臺灣應該僅存不到十位，跟著父執輩學習製被技術的郭師傅堪稱是國寶級的職人。

郭瑞雲從棉片製作開始示範，將有機棉花放進機器，他一邊說明有機棉的雜質很多，經過機器的整理後較為乾淨，再用竹子捲成一網網。過程中棉絮滿天飛，郭瑞雲笑著說：「只要多運動保持身體健康，就算不戴口罩也不會影響健康的。」後續將被套翻到背面平放在工作檯上，接著依照直橫交錯的方式進行鋪棉，棉片的面積要大於被胎，再將超出的棉片反摺。棉花鋪妥後，再確認每個位置的棉花是否均勻，如果不夠就再補上棉花，如此細工即完成一件有機棉被胎。

有機棉新品預告

有機棉
T恤上架
8月初

[有機棉被胎、寢具預購]

預購時間

8/3(一)至8/15(六)

取貨時間

有機棉被胎 9/7(一)至12/26(六)

有機棉寢具 10月底

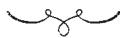
(詳細資訊請見《生活者週報》)

使用拔蘿蔔的圖象，呈現主婦聯盟合作社、社員、生產者彼此相互合作、支持友善土地產品的意象。

(攝影 | 陳思評)



談福祉事業的基本信念： 借鏡生活俱樂部



文

黃 淑 德

現任第五屆理事

攝影

王 琪 君

二〇一八年，臺灣將正式進入高齡社會（老年人口達十四%），同時也將是老年人口超過幼年人口的開始。十年後，臺灣將成為超高齡社會（老年人口達二十%），但國人似乎還未意識到嚴重性。我們主婦聯盟合作社是以食安的共同需求所組織的生活互助共同體，如何吸引社員一起來討論、想像及準備創造「有尊嚴的在社區終老」是我們現在的課題。

二〇一五年六月十三日，主婦聯盟合作社邀請日本的生活俱樂部生協來臺灣分享高齡福祉事業的發展經驗，由神奈川生活俱樂部生協（共五個單位社）理事長五十嵐仁美女士主講。三十多年的福祉事業與運動有許多軌跡與多樣的組織經驗，本文謹就其社員共識與運動信念「參加型福祉」來說明，作為我們對未來的發展照顧體系——從需求滿足到增加就業的參考。

對「公共福祉」的 反思與替代提案

政府以行政權與稅收分配設置

或補助的公共型福祉，強調制度與技術面的規格化，私人經營的銀髮產業則以市場原則來提供服務；生活俱樂部生協強調市民的「主體」，將照顧當成每個人所必需的福祉。與其期待政府或企業（市場）的服務，不如提早「正視自己的事就是當事人的事」，這樣的共識逐漸被多數的社員接受。

以「參加型福祉」 擴大市民自治的潛能

一、從共同購買班與地區活動來拓展社區的互助網，進行福祉相關的多種活動，再將經驗拓展到鄰近地區進行自發性的互助，就這樣開展了參加型福祉。

二、參加型福祉定調為「自己切身的問題」，運用市民個人擁有的資源：智慧、勞力、時間、有限的金錢，同心協力，共同承擔風險，以共同解決問題。

三、參加型福祉的活動是需求當事人與服務者雙向的關係，市民之間產生共同體連結，以「照顧自己的父母」及「自

己老後希望這樣被對待」的共識，鋪出雙向互動，營造出對應需求的服務。四、拓展「無法以金錢購買的價值」，使更多人參與「讓社區更適宜居住的安全感與滿足感」。

參加型福祉的關鍵—— 福祉勞動者自主事業

一九八五年，神奈川生活俱樂部生協開設了「生活復健 CLUB 麻生」，這是日本第一個由生協出資設立的老人日照中心，神奈川生活俱樂部生協第一個福祉勞動者自主事業提供服務，場所位於新建設的生活俱樂部「麻生生活會館」，原址曾是生協的配送中心，可以說硬體由生協社員出資與共同所有，服務則由小型的福祉勞動事業來經營。

根據二〇〇〇年統計，神奈川生活俱樂部生協共有一百四十七個居家福祉勞動自主事業，提供家事照顧、養護、日間照顧、熟食、搬家、托育、健康諮詢等服務。



五十嵐仁美理事長分享生活俱樂部生協「參加型福祉」的實踐歷程。



主婦聯盟合作社理事與生活俱樂部生協的來賓一起拜訪在臺灣深入且實際推動居家陪伴員、居家照顧員的彭婉如文教基金會。

參加型福祉—— 生活俱樂部的另一種實踐

社員透過研習討論，用心體會「過自己想要的生活」之真諦，確定齊步以「自己決定・自主管理・自主經營」的參與式民主來組織與行動。將共同購買運動由「食安」拓展到全生活與全生命關照的社區互助系統；不是委託給政府與企業安排市民的一生。

目前參加型福祉已經發展至第三階段，以對應二十一世紀的生活與工作型態的轉變，以及日本已經進入少子超高齡、人口持續減少的現狀與未來，如何維繫共購力、共識力及福祉力，我們將持續報導與分析。（本文感謝社員馬若妤、黃惠秋協助會議資料的日文翻譯。）

備註

1 生活復健 CLUB：日文使用 Reability 的譯音，可說是「恢復能力俱樂部」，目前為六處老人日照中心的共同名稱，提供高齡社員照顧的需求，提升生命品質及生活自理能力。

在新任理事與居家服務員的研討會或共識營中，生活俱樂部生協經常以這照顧 10 原則為最基本的照護理念。

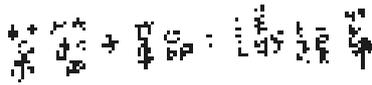
生活俱樂部生協 「照顧 10 原則」

- 1. 室內空氣要常「換氣」，保持空氣清新**
讓家裡與房間的空氣流通清新，以預防感冒等傳染病。
- 2. 坐在床沿，雙腳可踏穩於地板**
保持正確坐姿（骨盆直立，腳垂直踩地），過著安全又美姿的生活。
- 3. 坐著如廁**
做為一個人的基本尊嚴，「上廁所」是生活自理的原點。
- 4. 用餐是吃熱騰騰的食物**
快樂的氣氛中吃著溫熱的飯菜，能抒解壓力並提升免疫力。
- 5. 泡澡（家庭浴缸）**
在浴缸享受泡澡帶來的放鬆抒壓及身心潔淨。



- 6. 能坐著談話**
坐著談話是所有溝通的開始。
- 7. 能外出上街**
自由出門（購物、散步等）是天經地義的事，要持續保持這樣的平常生活內容。
- 8. 自己能做的事，請樂此不疲地去做！**
自己會的事就持續進行，享受做到忘我、樂在其中的充實感。
- 9. 自己與家人一起規劃的老後照顧**
「自己決定自己的人生」，指的是規劃與執行被尊重的照護計畫。
- 10. 在自己家裡被照顧走完人生最後旅程（臨終照護）**
希望在熟悉的居家環境（社區）迎接人生終點的人，請營造自己想要的環境與條件吧！





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。

捍衛土地正義，主婦入陣去—— 灣寶農地保衛戰



文

主 婦 聯 盟 合 作 社



洪箱回顧這一路主婦聯盟的相伴，「我們被徵收，他們可以跟別人買啊，但是卻這樣幫忙我們，出錢又出力。對於合作社，有種說不出來的感覺，就親像自己的兄弟姊妹同款。」抗爭過程當中，主婦聯盟合作社除了充分陪伴，不讓農民覺得孤單，更建立了一個讓農民發聲的管道，不斷用各種方式讓都市裡的民眾知道灣寶的努力，感受守護農地是每個人的責任。

身土不二， 不是說說而已

「主婦聯盟的支持不是拍拍肩膀、幫忙開個記者會而已。」熟悉社運團體運作的蔡培慧觀察，「他們的支持是有時間脈絡的，非常厚實的，盡可能在他所能做的範圍內做多樣化的投入，這是最令我敬佩的地方。」蔡培慧也提及主婦聯盟參與社會運動的一大特點，「在運動現場，主婦聯盟總能從個人經驗出發來談議題，透過媽媽們的分享，讓更多的人意識到這個議題跟我的食衣住行育樂有關，而不只是停留在硬派的論述。」她認為，就是這

樣的務實態度，才能有持續的影響力。

農業之於一國，就像主婦之於一家。樸實無華，勤懇低調，卻是不容動搖的基礎。想像一個沒有主婦的家，就能想像沒有農業的國。「農民和我們不只是生產者和消費者的關係，而是共同體。沒有農，何以為生？」創社理事主席陳來紅直言，「身土不二」是主婦聯盟重要的信念，當然有責任與農民共同捍衛家園。她認為在灣寶事件中，合作社充分展現主體性，提出完整有力又生活化的行動論述，是共同購買力量創造與延伸的極佳展現。

搶救西瓜節！

合作社歷經最熱血的一次社運經驗後，依舊持續對灣寶的關心與互動。守住了農地，大家又想起歡歡喜喜的西瓜節了。二〇一二年，正當大夥兒盼著六月吃西瓜，灣寶社區卻又傳來「今年辦或不辦？」的猶疑。

原來西瓜節最初是由縣政府補助，但自從居民為反徵收開始抗



2014年5月12日，來到灣寶的西瓜田裡，共耕隊隊員們互助拔草，洪箱陪著小孫子鋤田。（攝影 | 朱安棋）



2010年5月14日，灣寶居民至行政院前抗議後龍科技園區的不當土地徵收，與學生、環保團體共同守護農村的未來。

爭之後，縣府就不再提撥任何經費了。所以，之後每年西瓜節的經費都是居民到處籌措，不夠的就自掏腰包。而活動中的所有餐點、西瓜，都是社區免費大招待，光是餐費就相當可觀，更遑論義務幫忙的社區媽媽們備餐的辛苦。每年來這麼一回，大家著實有些吃不消。

合作社知悉後，決定與灣寶協力舉辦，延續這可貴的地方節慶，也嘗試多元型態的支持方式。「瓜瓞綿綿·重返灣寶遊樂會」於是熱鬧登場：土地音樂會、農友市集、農情開講……遊樂會中，大家也一起唱歌追思牽成合作社與灣寶緣分的謝麗芬，並邀請麗芬的父母親到場，以共同的力量安慰兩位老人家。

二〇一三年一月，張木村猝逝。洪箱哀痛，原本無心再辦西瓜節。然而連續辦了十幾年的西瓜節如果就此停辦，讓人惋惜，合作社社員們也簡直把西瓜節視若一年一度回娘家的儀式。最後，仍由主婦聯盟合作社接手策畫，辦了一個小而美的迷你西瓜節說唱會；關心灣寶的朋友們都來了，場面溫馨愉快。與一路相挺的夥伴們重聚，洪箱也展露笑顏，

還開了個小玩笑：大家彼此會認識，說起來很不幸，但也因為農村出事情，大家才會在一起。

守住土地之後

土地守住了，然後呢？如何恢復農業生產，從事友善耕作，重塑農村價值，讓環境健康永續，才是更長遠的革命目標。為了不讓土地再被覬覦，灣寶農民覺醒，不能休耕。洪箱號召親朋鄰里們，組成了一「共耕隊」，十人共耕十幾甲地，重現農家「交工」美好傳統。洪箱笑稱，「我們是一群老弱殘兵」。她的想法是，把村裡比較需要幫忙的中高齡農民叫進來，解決缺工問題，也讓從都市返鄉的年輕人有個工作，不至於孤立無援。

聯合國宣示二〇一四年為「國際家庭農業年」，鼓勵各國政府擬定方案，支持小規模的家庭式農業生產，重申「小農」對於糧食安全、生物多樣性、環境永續、在地經濟與文化傳承等各方面的的重要性。臺灣農民絕大多數正是這種以家庭為生產單位的小農，而且比世界各國的小農更小，平

均每戶農地面積只有一公頃上下。規模小、成本高，一向被農政單位視為臺灣農業停滯不前的因素，因為生產力無法與大型農企業競爭。但臺灣大學農藝學系教授郭華仁戳破這迷思，他認為產值不能只看單一作物，小農的精耕模式，除了主作物之外還能做多樣化的生產，總產出其實更勝大農。

家庭農業更具有產能之外，難以衡量的價值。蔡培慧強調，小農的生產方式不僅能鞏固糧食自給，更能連結消費者對於健康飲食的追求，並維繫農業中的土地倫理、人與環境之間「道法自然」的思維，這些都是永續發展的關鍵因素。

灣寶共耕隊就是家庭農業發揮力量的具體示範。集合村里家戶之力，胼手胝足，一起以友善方式照顧土地，並維持數家溫飽。而主婦聯盟合作社也集合眾多家庭之力，建立城鄉互信，替這些為社會大眾生產食物、看顧土地的農友提供長遠而堅實的支持，也形成合作經濟的良性循環。這才是真正的「農村再生」。張木村心中「為家鄉找到出路」的願望，正在一步一腳印地實現。

轉型城鎮運動的參與式思考（下）



文
李宜真

攝影

李宜真提供

二〇一一年就讀舒馬克學院時，我與「轉型城鎮深入課程」的同學共同參與研究轉型城鎮運動（T T T），其中有很多值得說明的計畫如社區貨幣托特尼斯鎊等，以下介紹其中四個關鍵計畫。

計畫一：轉型街坊計畫

轉型街坊計畫（Transition Streets, T S）是個步步務實引導鎮民朝向低能源與永續消費生活方式的專案計畫。願意參與 T S 的鎮民會收到一本厚達百頁的說明手冊，其中詳細說明如何開始與社區引導員合作參與社區事物，並學習如何花更少的錢在能源帳單、水、食物、交通與資源再利用上面。翻閱手冊會發現內文字體很大，並有清楚的圖說解釋各種帳單、電表或相關資訊。T S 計畫最吸引鎮民的是連續幾年拿到政府補助家戶太陽能板裝置費用，確實降低鎮民的能源支出。因此在社區中引發對於再生能源的高度興趣與關注，並進一步關心自身生活方式是否節能永續。

我們拜訪了幾位參與 T S 計畫的鎮民，大家都很興奮地展示太陽能裝置與地熱發電設備。訪談過程中，鎮民皆提到因為參與太陽能板計畫而開始和鄰居往來，以及相互問候，也會參與每二至四週的聚會，聊聊相關議題，協助彼此解決問題，感覺很好！

T S 計畫結合實際的政府補貼，提供鎮民實質的益處，對於推廣永續的生活方式是個很好的起點，也是讓鎮民參與社區事物的好開始。同時 T S 計畫的組織架構經過良好的設計，培訓社區引導員進行新鎮民的參與關懷，並設立組織聚會規範與方向，提供與 T T T 緊密的連結與互容。

計畫二：土地使用檢視計畫

在英國有許多土地屬於私人或信託財產，大到一望無際的草原或小至城鎮中心街道旁的小公園，都可能屬於私人產權。推動社區支持農業或想進行循環經濟的想法時，常遇到沒有地可租/用的窘境，因此若能與擁有大量土地的地主進行土地使用的重新檢視，就會是永續發展夢想成真的前哨站。當地政府也是重要關係人，地主/信託經理人與政府是重要的交涉對象。

我們協助檢視當地次生林永續使用的可能性。從正中央的林地（Woodlands）中直接發展出幾類應用方向，健康福祉相關如藥用菇草或食物森林、木材加工相關如生質能源或永續林業、殯葬相關如棺木或樹葬、教育相關如家具製作等。此案後續經過數次與關係人的會議討論，托特尼斯出現了幾個相關的可能性：其一是學校農場（School Farm），依照節氣、最低耕作與低機械生產方式，以社區蔬菜籃、會員費和教育活動為收入來源。其二是摩爾森林基金會（Moor Trees）積極經營現有森林（種樹及疏伐），並研究森林多樣性對碳封存的具體作法。其三是葛雷菲德木材公司（Greyfield Timber），以碳中和的角度生產在地木材供應在地市場，以及綠色葬儀公司（The Green Funeral Company），推動樹葬的殯葬服務。

土地使用檢視計畫（Tonnes Land Use Review）可以提供社區更多想像，社區是否能主動串連，也組織當地政府、地主與關係人共同對於社區周遭環境進行完整的檢視，以永續利用為前提，而非得提案都更時才會見上一面呢？透過在地居民的創意與超越個人私利的更高視野，才能將土地的最適價值完全發揮。





在轉型城鎮深入課程中，安排到鎮上製造葡萄酒和起司的工廠參觀。當然，盡情暢飲才能瞭解在地品質的特殊性。

TTT 的城鎮公車，公車系統在英國小鎮是很難得見到的，TTT 開始不久，因應 EDAP 的願景，環鎮公車便在預算吃緊的情況下，艱難地開始。但公車的利用率與車次、車站數目有對應的關係，人們的交通習慣左右了主要能源（運輸）的使用率。

計畫二： 在地能源合作社計畫

在地能源合作社計畫 (Totnes Renewable Energy Society, TRESSCO) 是鎮民利用在地自然資源，將產生再生能源收益回饋在地經濟的合作社組織（社會企業），目的是成為一個能自負盈虧、管理投資、高度透明的組織。只開放托特尼斯與鄰郡的居民申請加入，一般社員最低股金為二十英鎊，最高則為十萬英鎊。目前已募集約千名社員，集結二十五萬八千英鎊股金，同時也獲得約合新臺幣一千七百萬的慈善貸款，用於支持興建太陽能板屋頂 (SHINE 專案) 及購買太陽能發電量五十千瓦的穀倉。TRESSCO 十年來評估與嘗試過許多可能的再生能源專案，如風力發電、廚餘沼氣發電、太陽能屋頂、燃木暖氣，而目前最新的消息是有效募集到一百三十萬英鎊用於流經市區達特河 (Dart River) 的攔河堰水力發電計畫。

TRESSCO 的最大挑戰來自於資金的募集，因為堅持在地社群擁有、投資與監管的社員制度，造成資金來源地區受限。此外，再生能源的專案評估牽涉多項專業，是否

與相關企業合作開發可能機會，產生了道德投資與監管的兩難。我們有機會與 TRESSCO 的主要經理人伊恩·布萊特 (Ian Bright) 聊起經營甘苦談，他說再生能源的有效評估須投入大量時間、資本與在地居民及政府的溝通，實在不是件好差事。當天我們特別談及風力發電在當地社區造成的巨大衝突與兩派對峙，以及電力輸送網路種種刁難的技術性議題時，我們都苦笑著，為了在地潔淨能源所付出的種種辛勞及看盡的人間冷暖，只能從不斷回想 TRESSCO 的初衷才得以溫暖地紓緩。而政府的角色對應於能源專案更顯得突兀與關鍵，找出所有關係人的共生關係，我想才是成功再生，才能給予我們新的動力。

計畫四：內在轉化計畫

內在轉化計畫 (Inner Transition) 在 TTT 是個很特別的存在。二〇〇六年 TTT 開始之初，氣候變遷是個硬話題，不易得到鎮民迴響。幾個心理諮商背景的小組成員瞭解人對自身關係的疏離才是阻礙永續發展的最大原因，於是結合心理、靈性與其他傳統，組織探索與支持自身內在旅程的工作坊與諮商。後來證明內在轉化計畫在 TTT 的發展上扮演了極為重要

的角色，也是讓鎮民充滿能量堅定往前走的關鍵催化劑。

社運與環保人士常花費很多（或甚至所有）精力捍衛環境保護與社會公義令人氣憤與不平的議題，但往往最後卻是筋疲力竭，心灰意冷。對於外在轉化（安全食物、乾淨能源、在地經濟）的強烈渴求，是否也看見自己內在的轉化與其對應的關係？我們曾花費長達兩週的時間，與內在轉化的小組負責人索非·班克斯 (Sophy Banks) 一起進行檢視內在匱乏與需要的團體動力工作坊，在其中看見自己追求（外在）永續地球時內在的真相。工作坊中大家又哭又笑，有時荒謬地看見自己追求永續只是因為虛榮或流行，並非想要活出永續的真正奧義；有時興奮地理解內在真正想要的轉化道路與方向。但最終，我們真切理解參與 TTT 的核心意義與價值，並喜悅知曉夥伴們合一的理想與支持。這個柔性支持的力量讓 TTT 的參與成員遇到挫折時，有支持團體可以傾訴與守護，讓步履更加堅定。

在臺灣，我們或許應把內在轉化工作坊與後續支持團隊視為社區營造的必要作法與配置，不只是單靠領導者的個人魅力與理念，更多的是靠每個成員自身內在轉化的進程，共同支持這無比艱辛的外在轉化旅程。



期末分享一人一菜時，幾乎每位學員都嘗試做了點心或小菜來跟大家分享。（攝影 | 林雅惠）

綠色煮意： 為你的餐桌把關



文

沈寶莉

主婦聯盟環境保護基金會秘書

近年來，食品安全事件接二連三的爆發，而令我印象特別深刻的是一「餛飩水油事件」。某天，主婦聯盟基金會的夥伴們被媒體、官員們等等疲勞轟炸一天後，想說回家好好煮一頓飯與家人共聚一下。結果，菜才剛端上桌，其中一位夥伴的女兒問她：「媽媽，妳的菜裡面有黑心油嗎？」一瓶餛飩水油，在餐桌上產生的這個問題，讓原本想要放鬆的心情，突然間又沉重起來。連會動手做菜的婦女都遇到這一大難題，那麼其他不會煮的、三餐只能外食的外食族又要怎麼辦呢？難道只能祈求廠商或店家能摸摸良心，不要讓自己中「毒」太深？

小資族的飲食教育

過去，主婦聯盟基金會推動綠色飲食教育的對象主要是老師、家長和孩子，透過幾百場演講和活動，甚至直接進入小學，陪伴學校走進綠色飲食教育之路。做為一個希望積極回應社會需要的

NGO，我們希望能帶著這樣的教育經驗影響更多人，尤其是以往很少接觸的族群——小資族和社會新鮮人。他們不但人數眾多且能影響社會，但卻鮮少有為他們設計的飲食教育，彷彿飲食這件事只是某種「家庭課題」而已。

在臺北市政府產業發展局的支持下，主婦聯盟基金會在二〇一五年六至七月間為這個族群舉辦「綠色新煮意：小資族的自煮天地」系列課程。除了主婦聯盟基金會的志工講師，還有MEET COOK 親子廚房的大力支持，同時也連結專業廚師、有機農夫、臺北有機蔬菜產銷班等。

課程設計希望能緊扣小資族的生活——想吃得健康，但又時常只能外食的習慣，以循序漸進的方式將綠食育的概念包納進去，如低碳飲食、進口食用油的漏洞、食品添加物的問題等等。為了讓學員接觸到食材的原貌，還安排他們到臺北市的有機農場體驗農事。希望以這課程為一個起點，讓他們成為可以與生產者連結的小社群，慢慢培養另一種共同購買的可能性。廚師老師則帶領學員一同動手做，例如：做一份健康的有氧早餐、中午可以帶到辦

公室的便當菜等，在動手做的過程裡，期許學員們感受綠色「煮」意其實很好玩，也很快樂，增強他們在生活裡實踐的動力。

原本設想是將大部分的精力放在學員身上，以為合作的各團體對食農教育已有所接觸，但其實他們也是應該培力的對象。過往，主婦聯盟基金會獨力支撐著綠食育的推廣，現在更希望社會每個角落和層面都有其推動的方式。所以，主婦聯盟基金會的夥伴花了大量時間與每個團體溝通、協調，期望牽起彼此的手一同邁向更多元的綠食育之路。

不孤食，

共建綠色飲食生活圈

這次將近二十位學員參加課程，約有一半是單身、社會新鮮人，他們平常都是外食族，鮮少動手做菜，有些學員表示一人份量不容易控制，有些則說不會煮且外食很方便。當他們分組站在工作檯前料理時，即使是第一次見面，大家也馬上變得活絡起來。有經驗的夥伴會主動分享用刀技巧等；較不會煮菜的夥伴，協助

整理桌面、清洗碗盤等等分擔工作。彷彿每個個體走進廚房裡，裹在外層的冰冷外衣就會自動融化，而平常只會滑手機和電腦的雙手，也會突然變得輕快、靈活。還有，當這雙手碰觸到陌生的食材時，那份成就感超越了在辦公室裡的時光。

如有位從來沒有為自己料理過的學員，有一回被分配為紅肉李去核的工作。因為她沒看過紅肉李，對於要如何把紅肉李「打開」、取出核而十分緊張。當夥伴們與她一同把所有紅肉李去核後，她說：「我今天真有了成就感啊！」雖然只是完成了第一道工序，但她的笑容卻比吃到成品時還要滿足。

每次料理完成後，學員們坐在一起品嚐自己的成果，以讓他們慢慢習慣「共食」。直到期末分享「一人一菜」時，他們的料理故事大多和故鄉、童年以及與家人朋友的回憶有關，正好體現了食物不僅是飽腹的存在，也是人們情感和民俗文化的載體。大家說著說著

三個小時就過去了！而食物也因為多了想珍惜對方的這份情感，彷彿變得特別「美味」。

課程在一片歡樂和美食的環繞下結束了，雖然難以知道學員們是不是從明天起就拿起鍋鏟為自己料理，但看見他們願意作出的一小步改變和快樂，就能知道這個方向是對的。

這幾年主婦聯盟基金會疲於奔命地回應各式各樣的食安問題，最後發現最積極為自己的食安負起責任的方式，其實還是掌握在人們的手上。所以，二〇一五年的募款主題——「打造自己的綠食圈」，便是為了呈現主婦聯盟基金會的理念和決心！除了透過課程宣傳及鼓勵民眾多認識食材、多動手做之外，也希望能多留意及了解生活周遭的綠色餐廳、綠色商店、農夫市集等等，從自己的住處或辦公室出發，在地圖上畫下一個屬於自己的綠食圈。平時為自己的健康把關好，不用心驚膽跳的等著下一個食安炸彈。

跟著主婦聯盟 打造自己的綠食圈

[募款行動]

主婦聯盟基金會串聯了友善環境飲食相關的組織、店家與場所，打造了自己的綠色飲食生活圈，安心、惜食又環保。您發現社區裡的綠點了嗎？讓我們大手牽小手，跟著主婦聯盟畫出自己的綠色飲食生活圈，友善環境，安心飲食！

捐款專戶：

臺灣銀行 (004) 公館分行 /
帳號 034-001002876

里仁 (武昌博愛店)
呷米共食廚房

南機場幸福食物銀行
大樹下早餐店 (非基改店家)
里仁 (南昌南門店)

豆漾 (非基改豆漿店) 南門店

自然食

日楞 Ryou Café

都市農耕網

公館好所在

臺灣大學種子研究室

水花園農夫市集

主婦聯盟環境保護基金會

大地旅人

武功國小

大稻埕 259

人生百味

湧升+安溯市集

中山區盛聚里友誼農場

食在地 台灣素

狐狸野餐

農陣+綠色陣線協會

生態綠

名豐豆腐門市

彎腰農夫市集

東門好所在

我愛你學田市集 (農學食堂+書店)

好食機農食整合有限公司

綠藤生機

灶腳工作室



(插畫 | 主婦聯盟基金會提供)

基改食品的臺灣經驗



文

郭華仁

臺灣大學農藝學系退休教授

臺灣在一九六〇年代曾經有六萬公頃的黃豆種植紀錄，不過一九六七年商人開始從美國進口黃豆當作飼料以後，國內黃豆生產就節節敗退，一九七七年剩下三萬公頃，一九八七年降到九千公頃，到了一九九七年就只剩下二百七十四公頃，這時候每年進口的黃豆早已超過二百萬噸了。這些黃豆大多是裝入整個船艙，或者是甲板上整個貨櫃，號稱統豆，主要是用來榨出黃豆油供食用，剩下的豆粕就供飼料使用。由於運輸過程高溫多濕，容易長黴菌，因此業者會噴施抑菌劑來防止。等貨船入港，業者再直接從統豆中挑選約二十萬噸較完整乾淨的，稱為選豆，做為豆腐、豆漿、豆乾等供人吃的豆製品。

一九九〇年代， 基改入關

美國在一九九六年開始生產基改黃豆，一九九八年就有四成的黃豆種的都是基改品種，此時臺灣進口的美國黃豆可能近半都是基改的了。這年，美

國黃豆出口協會臺灣辦事處在臺灣推廣食品級黃豆，建議國內業者改採小包裝、專門做為食用的非基改特定品種。不過除主婦聯盟及若干公司外，大多業者仍然持續使用做為油用與飼用的選豆當原料。

由於海關並未把基改與非基改黃豆、玉米分開登錄，因此臺灣進口的黃豆與玉米，到底有多少是基改的，十餘年來並沒有官方統計數字。不過根據業者在二〇一三年的說法，每年二十萬噸豆製食品的原料中，只有二萬噸是非基改豆，其餘都是油用/飼用基改豆¹。據此，多年來臺灣進口的二百三十萬噸黃豆中，九十九·一三%皆是基改黃豆，或者說豆製食品中約九成皆來自基改統豆。

環境品質文教基金會在一九九〇年八月二十九日公布調查結果，指出市售豆腐與豆漿百分之百皆可驗出基改成分，開始引起媒體的一波短暫報導²。對行政院衛生署食品衛生處在該年十一月十七日推出《基因改造食品安全性評估方法》，隔年二月二十二日公告基改黃豆及玉米應辦理查驗登記，二〇〇二年總算

開始核准基改黃豆的進口，可以說是事後追認吧。

衛生署也在二〇〇一年二月二十二日公告包裝的基改黃豆、玉米製品，才須標示的行政命令，預定二〇〇三年一月一日起，以三年期間分三階段實施。同年九月十五日，環境品質文教基金會召開記者會指出抗輪點病基改木瓜違法偷種上市，十一月時衛生署預告木瓜、馬鈴薯、番茄、稻米等基改品系也須辦理查驗登記，但是後來就無聲無息。

集結消費力反基改

主婦聯盟基金會自一九九九年下半年起開始對內推廣反對基改食品風險意識，在一九九〇年《綠主張》月刊就介紹國外反基改運動。二〇〇八年主婦聯盟基金會、主婦聯盟合作社、綠色陣線協會、臺灣大學種子研究室共組臺灣無基改推動聯盟，邀請有機農場宣示並掛牌為無基改農區，並於二〇一一年開始與消費者溝通。隨之各媒體開始較密集地報導相關消息，消費者意識開始抬頭，終於促使立法院在二〇一四年初

趁《食品安全衛生管理法》修法時，將基改食品納入法律規範。

現行規定在散裝食品方面，(一)販售如黃豆、黃豆粉等型態的基改食品原料時，若是具公司或商業登記的業者，應自二〇一五年七月一日起標示；若沒有登記者，應從十月一日起標示。(二)販賣基改原料的初級加工品，如豆漿、豆腐、豆花、豆乾、豆皮、大豆蛋白製得的素肉等產品，若是連鎖食品販賣業者，應從十月一日起標示；非連鎖的公司行號商店，或沒有登記如傳統市場裡的，則都應在十二月三十一日起加以標示。

在包裝食品、食品添加物方面，若含有基改原料，從初級加工品到高級加工品，如黃豆油、醬油等，自十二月三十一日起都應標示。至於餐廳（直接供應飲食場所）部分，食藥署在五月時預告年底以後也要標示，例如：以卡片、菜單註記、標記（標籤）或標示牌（板）等型式，採懸掛、立（插）牌、黏貼或其他足以明顯辨明之方式為之；不過到目前尚未正式公告實施。

由於新法中規定有追蹤追溯辦法，因此任何食品業者所進口的品

項若含有基改成分，供應貨源者有告知的法定義務，因此不能推託說不知道而想逃避標示的責任。反過來說，若沒有標示為基改或標示為非基改，消費者怎麼相信呢？這是政府的責任，政府應該嚴加抽查買賣紀錄，以及抽驗公賣食品，一發現標示不實就嚴格處分，相信可以把標示不實的百分比降到很低。

也由於新法規定進口基改食品應該有海關專屬貨品分類號列，因此自二〇一四年十一月開始，終於可以查詢基改與非基改黃豆（表一）與玉米（表二）的進口量與價格。根據海關統計資料，近半年來粒狀大豆進口量之中，非基改黃豆僅占二・四%，若加上黃豆粉，則非基改者占進口量一・七%。不過三年前臺灣每年進口非基改粒狀黃豆僅有二萬噸，而現在半年就有三萬一千四百二〇噸，因此推算二〇一五年非基改黃豆的進口量會是過去的三倍，這也符合二〇一五年以來市場上非基改黃豆製品增加較多的情況。由這些近來的趨勢可以看出，消費者的意願的確可以改變業者的態度。²³

1 2014年12月至2015年5月大豆進口量

每月進口量 (噸)	其他基改大豆 不論是否破碎	其他非基改大豆 不論是否破碎	基改 大豆粉及細粒	非基改 大豆粉及細粒
12月	233,331	4,609	23	528
1月	298,982	4,739	39	286
2月	177,105	3,146	0	954
3月	226,826	6,277	0	214
4月	182,351	7,065	0	429
5月	162,768	5,566	20	1,246
合計	1,281,363	31,402	82	3,657

資料來源：財政部關務署統計資料庫。https://portal.sw.nat.gov.tw/APGA/GA03。

1 蔡佳珊。2013。〈不願面對的黃豆真相〉。《經典雜誌》175：54-71。
2 周桂田。2000。〈生物科技產業與社會風險：遲滯型高科技風險社會〉。《台灣社會研究季刊》39：239-283。

備註

2 表二：2014年12月至2015年5月玉米進口量

每月進口量 (噸)	飼料用 玉米	其他基改 玉米	其他非基改 玉米	基改 玉米粉	非基改 玉米粉	粗碾去殼之基改 玉米及其細粒	粗碾去殼之非基改 玉米及其細粒
12月	196,053	20,749	409	16	265	0	172
1月	520,647	18,149	1,528	0	172	0	73
2月	224,501	26,562	571	11	156	6	64
3月	278,097	71,852	1,094	0	286	0	218
4月	291,429	37,708	518	34	424	0	121
5月	243,055	23,611	1,486	9	177	9	121
合計	1,753,782	198,631	5,606	70	1,481	15	768

* 飼料玉米 42% 來自美國，56% 來自巴西。美國玉米種植中約 93% 為基改品種，在巴西約 72%。
資料來源：財政部關務署統計資料庫。https://portal.sw.nat.gov.tw/APGA/GA03。

農作物生產自主管理(四) 安全級

圖/文 張智剛

因應作物屬性反栽植環境限制，為取得作物品質與安全的平衡，部分種類農產品得以合理用藥，且藥物殘留合乎規定的標準栽植，視為「安全級」。各類作物狀況不一，標準各有不同，如下所示：
(標準持續依實際生產條件討論、調整)

水果類



殘留4種藥物以內，
且為法定量以下。

根莖類



殘留2種藥物以內，
且為法定量以下。

茶類



殘留3種藥物以內，
且為法定量以下。

栽植時時長
達半年以上，
補以
合理藥物
可保障品質，
無須特殊。

新鮮菇類



殘留2種藥物以內，
且為法定量以下。

乾香菇類



殘留1種藥物以內，
且為法定量以下。

菇類的栽植環境
要求特別嚴格，
須於整個時期消毒，
其消毒藥物可能
微量殘留殘留於菇體。

稻米·雜糧類



殘留的農藥種類與劑量，
皆須於法規規範標準以內。

稻米以法定「五管水」規範
為依據，
大部分稻類為水田種植，
成穀立即運銷陸地，
補以合理藥物無須再量。

農產品的自主管理等級
依據農產品可以
看得到



夏日廚房的常備聖品



食譜設計 | 林玉霞 文 | 邱忻正 攝影 | 王慧思



是否覺得，每到一個特殊的季節、特別的時刻，當走進站所，有個冷凍櫃的一角，一定會讓你自動走過去、想都不想，然後，買幾包回家？是否覺得，即使不是哪個特殊的季節、特別的時刻，那個冷凍櫃的一角，散發著不一樣的氣息，讓你想到快速方便、營養豐富，然後，帶幾包回家？是的，這個特殊的一角，依季節提供十二種冷凍蔬菜，通通都是友善大地、無使用農藥及化肥的製作蔬菜，在最佳的狀態採收，經過清洗、截切、殺菁並急速冷凍，保有原本的鮮度與風味。在料理時，不用洗洗切切、安全又不傷眼力；而且，完全不用解凍、想吃多少就煮多少，通通吃下肚免煩惱。最妙的是，因為冷凍的關係讓組織變得較為鬆散，就像凍豆腐中間的細微孔洞，可以把湯汁緊緊吸住，變得很快煮熟、很容易入味。

前天母站站長林玉霞是桌球高手，眼明手快自不在話下，「刺山藥的莖基部有刺，口感比一般山藥綿密，但是皮有黏液不易處理，黏液還會讓手部皮膚過敏發癢」，看上冷凍蔬菜自有她的道理；倘若家中幼兒剛開始學習吃蔬菜、青少年牙齒矯正、老人家牙口不好，冷凍蔬菜的特殊構造簡直是救星；廚房新手想要快速上菜，使用冷凍蔬菜更是有如神助。在炎炎夏日，不想讓廚房成為家中最大「熱源」，林玉霞特別設計幾道工序簡單的佳餚，不妨帶著孩子一同在廚房試試身手，不僅肯定農友的付出，也為「社間合作」作了最好的見證。誰說夏天吃不下呢？經

地瓜豆豉排骨

材 料 小排肉 1 斤、冷凍地瓜塊 350 公克、水 1 大匙。

調味料 蒜末 1 大匙、豆豉 1 茶匙、醬油 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、酒 1 茶匙、地瓜粉 1 大匙。

作 法

1. 小排肉加水、所有調味料拌勻，醃 1 小時。
2. 碗底鋪冷凍地瓜塊，作法 1 材料放於其上，外鍋加 2 杯水，入電鍋蒸熟即可。





山藥豆干碎肉片

材 料 冷凍刺山藥塊 200 公克、梅花肉片 300 公克、水 4 大匙。

調味料 豆瓣醬 1 大匙、糖 1/4 茶匙。

- 作 法**
1. 梅花肉片每片再切成 3 小片，下鍋用中火乾煸 1 分鐘。
 2. 加入所有調味料、刺山藥塊、水。
 3. 續用中火煮 3 分鐘左右，湯汁收乾即可。



雙色花佐梅干扣肉

材 料 冷凍青花椰菜 250 公克、冷凍白花椰菜 250 公克、梅干扣肉 550 公克。

- 作 法**
1. 冷凍青花椰菜、白花椰菜不須解凍，入滾水汆燙 1 分鐘，撈起擺盤。
 2. 梅干扣肉入電鍋，外鍋加 1 杯水，入電鍋蒸熱，裝入作法 1 之擺盤。



培根薯餅

材 料 冷凍馬鈴薯丁 300 公克、麵粉 3 大匙、培根末 2 大匙、蛋 1 個。

調味料 胡椒粉(黑、白均可)1/4 茶匙。

- 作 法**
1. 將所有材料、調味料拌勻成黏稠狀。
 2. 將作法 1 材料分為 6 份，整型壓平約 1.5 公分厚，入鍋煎，每面煎約 4 分鐘，煎熟即可。



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。