

綠主張

2014年3月

126 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社

特別報導

光與風的對話——居家節能的思考

開始與安全的日常能源，進行空間革命的對話。

邁向二〇二〇——我們二〇二四的工作方針
以願景想像持續討論出二〇二〇年的發展方向。

慢活·共食山林宴——食譜大公開

在初春微涼的時刻，讓美麗山林宴繼續延續！



光與風的對話—— 居家節能的思考

文／康淑媛 圖／台灣綠適居協會提供

二〇一三年三月九日，至少二十二萬人在街頭相會——以「個人存在」支持非核家園的社會共識。《環境基本法》第二十三條：「政府應訂定計畫，逐步達成非核家園目標；並應加強核能安全管理、輻射防護、放射性物料管理及環境輻射偵測，確保民眾生活避免輻射危害。」我們維護的僅是二〇〇二年立下的決心，然而，當我們正從集體遺忘的時代掙脫出來，卻不得不面對另一個集體記憶的真實——在爭取住的安安全全這基本人權背後，以及當這股熱潮退去前後，我們著實擔心，能源的使用方式若未曾從生活中仔細思考，回到日常生活中仍無可避免地耗費。集體之間記憶體的過渡，國家權力依然決定了大部分生活的基本需求容量，或暫停或壓抑，而終如主婦聯盟合作社社員在廢核大遊行之後，問自己也問合作社：「那麼，我們自己做了什麼改變呢？」

舒適的居家節能

今年二月農曆年過後，強力的冷氣團造成多起猝死意外，有一個說法，認為追求舒適的生

活普遍等同於花錢與耗能，例如常有老人家捨不得在寒冷的冬日裡打開裝置多時的暖氣機，習慣於忍耐而忽略溫暖的適溫需求。在台灣最為一般的住宅結構是鋼筋混凝土造樓房，以夏季西曬的樓房為例，白天外部的表面溫度經常高達六十幾度，熱慢慢傳入室內之後，晚上的室內牆面已有四十幾度，而平均五十度的混凝土牆也開始向內外散熱，加上頂樓曬，熱量集中到室內，一進入就會想開啟冷氣。通常說明冷熱的界線，夏季為二十六度，冬季為二十度。若冷熱平衡的狀態，還需要冷暖氣嗎？有時候並非主觀需要有所不同，而是客觀環境並未達到舒適的設計。

二〇一三年十月，主婦聯盟合作社委託台灣綠適居協會（以下簡稱綠適居）現勘並診斷位於新北市三重區的總社建物體質——夏季悶熱、通風不良、隔熱不良、西曬嚴重、冬季潮濕、耗電量大，而這些也是常見的住宅問題。綠適居理事長邱繼哲提出，「如果可以證明個人與產業用電持續下降，事實上就不需要核電。」

他以自家與社區空間以身

作則，自家保留之前的天花板與櫃子，加上隔熱的雙層牆、雙層窗、自製的木製家具、空調設備，相對於前屋主，同樣是兩位在家工作者，簡單的裝修之後，同一期用電量即減少六十%，「家家戶戶的節能潛力其實很高，並非真的必須使用綠建築的手法，綠是一個觀念，每個空間都可以執行。」邱繼哲認為，應先思考遭遇了什麼問題，為什麼這麼耗能？

早期主婦聯盟合作社運用空間以倉儲為主，慢慢地發展成具有展示服務功能的站所，隨著綠色意識的加深與社會上更多關於綠建築的對話與資源，空間的物理性能是現階段重要的課題——關乎了節能、安全、健康與舒適，與我們所關注的食的安全一樣，建材如何生產、空間如何與自然永續共處、正確的用電安全觀念、是否添加化學成分等。綠適居主張追求舒適是人的基本需求，而人喜歡群居，更需要能源來改善環境，因此「從人的基本需求開始，檢視生活環境中造成不舒適的原因在哪裡，改善了問題的源頭，之後自然就能節能減碳。」

首先，透過光與風的協助進



2013年新搬遷的雙和站。

以雙和、淡水、木柵三站為例，租下時大門處原為鋁材的密閉落地窗，重新設計改用活動窗與自然材，主婦聯盟合作社庶務課長廖建宏說明這些改善有其意義：「台灣環境高濕高熱，不

適地適性的節能設計

而台灣受到冬季東北季風與夏季西南季風影響，有效通風必須先規劃出通風路徑，一般較常產生不良空氣的廚房與浴室為出口，客廳與臥室為引入口（如下頁圖1）。現今房價居高不下，能買到或租到一間合宜的房子，往往是具有歷史的老房子，綠適居正在推動的是「平民綠建築」，在既有的空間裡面，透過適當的規劃與改善，住得舒適又節能。

行空間調整是第一步。「太陽可以給我們很多東西，善用太陽給的，就是用綠色手法改善你的生活。」邱繼哲以總社為例說明，北邊的會議室在冬季時因為面迎東北季風而特別寒冷，加上大面積的鐵皮屋頂使得散熱過度而造成冬冷，就建築設計而言，「北邊採自然光，南邊採熱量，東邊早上遮陽，西邊下午遮陽。」



(改善後) 合作好自然鞋區，新增加了森林意象鞋櫃、扶手隔屏、穿鞋椅、合作大小事公告欄、室內外鞋分隔等設計。(圖/康椒媛)



(改善前) 位於總社二樓的鞋櫃使用一般系統櫃。(圖/王韻雅)



(改善後) 自然通風器完工後，改善了外面的風倒灌進浴室與住戶之間污濁的空氣互相干擾的問題。



(改善前) 綠適居改善社區密閉狀態的採光天井前，僅有兩側裝設通風百葉。

規劃通風路徑，讓家裡有效通風。以邱繼哲的住家為例，藍線為一年四季都相同，黃線為夏季，紅線為冬季的風向。客廳書房的空氣從窗戶引進後，必須從廚房排出，夏季容易，但冬季因為風向不對，必須藉助排氣扇；臥室則有兩種模式，一是夏季夜晚開窗引進新鮮空氣，髒空氣從浴廁抽出；二是冬季從房門引進客廳較新鮮的空氣，再從窗戶旁的排氣扇抽出。



邱繼哲說明雙層窗的設計，當熱空氣往上飄、冷空氣從低的地方進來，就在兩層玻璃之間進行散熱。（圖／康椒媛）

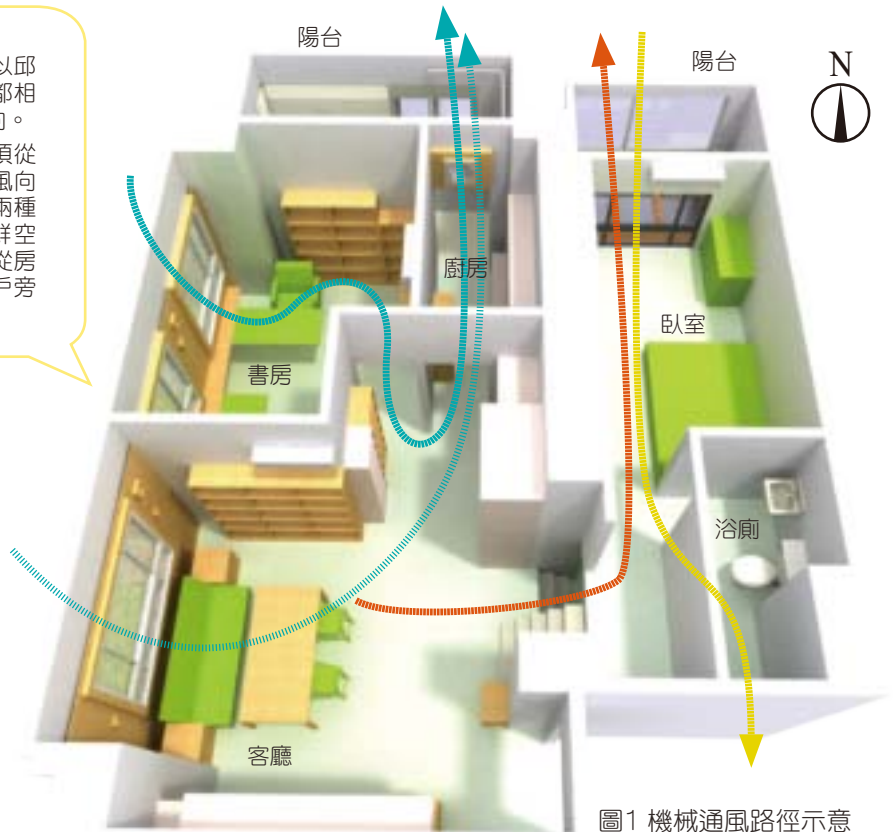


圖1 機械通風路徑示意

通風的空間就像進入一輛密閉的汽車，會立刻打開空調讓空間舒適，並不環保也不自然。而我們正在做這件事：把它打開，讓空氣對流，否則不好的空氣與熱就會在裡面循環。「原本的鋁框導熱性很快而且耗能，木頭與土材對於溫濕度的控制較好，如以前的土角厝，這些設計也集合了合作社特有的理念與優點。」

今年，主婦聯盟合作社將持續導入節能設備、進行替代能源太陽能與風能、雨水回收系統的試作與評估，空間改善將配合節能減碳行動標章的規範調整，希望合作社的空間可以有別於一般店面的設計——朝向三類減少。廖建宏說明，一是減少建置過程中所產生的廢棄物，盡量保留或再利用，例如東門站保留原有的馬賽克牆，木柵站保留原本的玻璃門片作為隔間牆的利用；二是減少空間運作時的耗能；三是減少搬遷時所須要拆除的部分，重覆回收再利用，例如門面使用木窗與土磚，木頭是回收材，即使不能再利用，回到大自然也不會造成負擔。

今年初，主婦聯盟合作社總

社的「合作好自然鞋區」落成，從細節中專注體現合作社的節能思考，設計者王韻雅說明：「透過通風路徑的設計，打開鞋櫃，空氣就在裡面交換流動了，而森林意象的鞋櫃帶入合作社的美感與風格。」

原本預算只能考慮系統櫃——集成板貼上塑膠皮，完全沒有透氣性，耐久性不見得特別好，結合劑也有化學揮發的問題」，為了更為友善的設計，庶務課自行尋找板料、合組櫃體以省成本，廖建宏說明，新鞋櫃使用實木板以吸濕調節，耐用性高，以自然塗料蠟漆（亞麻仁油加蜂蠟）取代透明漆，保留木頭原本的透氣性。除了節能之外，合作社也一直希望逐漸改善成健康的空間，讓人長期下來感到舒適——吃得安全，住得健康。

非核家園的未來正待努力，而「綠色電價制度」議題也尚未可行之時——「真的能買到綠色的電嗎？電的來源？」在電網可以公開透明且提供多樣選擇之前，我們可以從居家節能開始思考，與安全的日常能源——光與風，進行空間革命的對話。



COVER 新苗

春天到了，農夫開始忙於春耕。三月初，灣寶開始插秧了，這也是種西瓜的季節。

繪者／洪江波

綠主張

2014年3月／126期

台灣主婦聯盟生活消費合作社

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：黃淑德
總編輯：楊俊朗
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、陳來紅
邱忻正、蔡青瑤、張伶美
採訪編輯：康淑媛

電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.huucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@huucc-coop.tw
美術設計：吳必涵
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
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
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
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
701 台南市東門路三段179巷107號
電話：(06)335-5665

編輯手記

農曆新年過後，似乎才有了一元復始的感覺。每年的此刻，已從寒冷的雨水中慢慢走入二十四節氣中的第二個節氣—驚蟄，直到三月，上天才會以雷聲驚醒藏伏的動物。人與自然同生，雖然我們並不蟄居，卻也在不知不覺中緩下腳步，等待著大地甦醒。人的集合與創造，充滿了樂趣破壞，而一九八〇年代的一道雷響，敲醒了一群人，這讓我們備感活力，開始出走為非核家園發聲，而今年三月八日廢核大遊行，為了永續與人權，讓我們不見不散。

在社會運動的細胞鼓動不已之時，從光與風的對話中，分享了如何實踐非核生活的一步，有效的能源利用創造了舒適與環保的生活空間，透過雨水回收理解到實踐的簡單與適足。一切慢慢深呼吸起來，主婦聯盟合作社正在調整自己的體質，關注今年即將在台舉辦的亞細亞姊妹會的主題—FEC自給圈，從食物、能源和照護，推動生活安全網的落實，朝向可持續的未來，也想像合作社的永續可能。

從田間一株似沉思似羞澀的新苗中，想到宜蘭一帶正在生長的台中仙十號，稻鴨米將在五月結穗，當我們食用今日一餐，農夫與鴨仔正在為我們的下一餐努力工作著。農村的記憶，也透過手藝者手作的溫度保存下來，城市與農村的對話，持續帶來許多不可思議的想像與行動的能量。一起回到鄉村看看，也希望在今年國際家庭農業年議題的探討中，與各方友好團體共同串起彼此的能量。

特別報導

2 光與風的對話—居家節能的思考 文／康淑媛

合作二三事

6 邁向二〇二〇—我們二〇一四的工作方針 文／黃淑德

產品平台

8 產地筆記—插秧前的稻鴨米 文／張怡潔

10 以「信功精神」，樹立肉品加工的新典範 文／莊桓昌

12 攪揉信念與在地人情的創皂力 文／曾怡陵

農業與土地

14 農村的手作溫度 文／張正揚

活動預告

17 三〇八廢核大遊行：忍無可忍，不見不散
小而美的永續發展論壇

基金會專欄

18 反核三月天 一起走上街 文／王常怡

育兒生活專欄

20 新春新希望 社運前進政治 文／楊佳玲

親子食育專欄

22 與孩子一起支持國際家庭農業年 文／番紅花

NGO平台

24 上下游新聞市集的土地關懷—爆料，也賣好料 文／上下游新聞市集

生活與食育

26 雨水回收—如水桶接雨般簡單 文／陳怡如

28 小小站務營—帶著孩子傾聽土地的聲音 文／張淑賢

圖說八道

30 黑金文蛤睡著而已 圖／張智淵

主題食譜

31 慢活·共食山林宴—食譜大公開 文／林育慈

邁向二〇一〇——我們二〇一四的工作方針

二〇一三年，食安風暴的一年。台灣加入WTO後第十一年，我們見證了「政府失靈」及「市場失靈」的雙重效應。除了

化學澱粉、混摻劣等食用油，市售包裝米不知混了多少進口米，台灣的砂糖自給率僅僅十%；更多的社員領悟了我們的食物安全網是社員與生產者共同織出來的，未來仍有許多挑戰等著我們齊力來克服。

二〇一三年，是共同購買運動的第二十年，我們以願景想像持續討論出二〇二〇年的發展方向，並完成了合作社第二期三年中期計畫（二〇一四至二〇一六年）方針，確立以三大策略為發展主軸：一、改善營運體質，二、擴大社員參與的合作新願景，三、落實永續發展的環境與社會正義；持續推動事業與運動並進的公民合作事業。依據該中期計

畫的目標訂定二〇一四年的工作方針，進行行政部門組織架構調整及社員組織之地區營運的持續推動。

總經理黃仁棟完成階段性任務後卸下重責，在此感謝黃總五年來的投入與領導。二〇一四年一月，楊俊朗接任總經理，帶領調整後的新組織架構與部門主管投入新年度的計畫執行，以下就今年度工作方針作重點說明。

有韌性的營運體質，創造穩定基礎

我們社員已經超過五萬二千人，社員平均每月在合作社利用約一千八百元。為迎接一年六千名新社員的加入，估計全社利用額將增加十%。因應事業組織規模的擴大，將有效管控直接成本及營業費用，及固定費用的類別。新設立的「供應管理部」與

「產品開發部」共同推動產品供應的質量穩定，以期減少供應不足的現象。

新IT系統的更新—包含倉庫管理系統（WMS）及企業資源規劃（ERP）的導入預計於二〇一四年七月上線，以提升系統整合的服務能力。改善班及個別配送的服務，從網路下單到配送路線與時間的擴充，以增加社員利用的方便性。

職員與站所服務將進行人力盤點，並提出職能提升的計畫。今年將成立社員自主事業籌備小組，以研擬站所勞務委託的規範，並將推動一至三個站所的勞務委託，及熟食供應的事業計畫。

共同參與的社員，創造合作新想像

真正的合作社運動讓人人能

在社區中落實基層民主，並建立支持與互助的社區。為了擴大社員對合作社的參與，進一步落實「分社分立，分區自治」的民主治理，今年將強化分社及分區地區營運委員會的會議功能，釐清行政區與站所的「區」的代表性。各區互助聯絡員的網絡回歸地區營運委員會共同參與，賦予陪伴新社員的支持功能。

南社的倉庫已無法應付社員成長的需求服務量，為建構未來南部物流倉的購地建置，今年研議推動社員專案出資計畫，朝第一階段土地購置的資金自籌。

幾年來對於創制自己的「合作學苑」，今年將以職員教育及新任社員代表及理監事培訓為工作重點。另外，將成立「分社分立研議小組」，朝向階段性的分立任務討論與執行時程的開展。我們區域分權分立的經驗，未來

可成為台灣合作事業區域民主的典範。

關懷自然環境與社會正義， 創造永續未來

本社是以綠色消費推動永續發展的民間組織，以生活需求串起生產與消費互利的在地經濟，我們致力扶持環境友善農業，支持在地中小企業，發展社區活動，今年設定農糧產品自給提升率為十%。並因應今年為「國際家庭農業年」，將展開「小農對糧食穩定及農村高齡缺工危機」的討論。

我們堅定反對核四商業運轉與老舊核電機組的延役，今年也將延續對節能、省資源的行動落實，包含職員的環境課程與流程簡化。同時我們將持續確保弱勢者在合作社的就業安定及發展支持體系。對應高齡少子化的社會，今年將成立社員互助及福祉研議小組，深化我們對托育、托老及社區照顧體系的政策與實際服務模式的理解。

三月十六日，社員代表大會中將進行第五屆理事會的選舉及今年度監事會改選，三年計畫

將交付新任理事與社代們共同推動執行，並鼓勵社員參與地區營運。在共同購買運動邁入第三個十年的開始，我們持續精進對糧食自給的多樣努力，也將以行動拓展對能源自給及社區照顧體系參與的決心，朝向建構社區照顧互助網、綠色能源的生活安全網的可持續未來而前進。（作者：本屆理事主席）



產地筆記——插秧前的稻鴨米

文·圖／張怡潔



年節後的二月中旬，花東農村正緊鑼密鼓地忙著播種插秧，但在一年只有一作的宜蘭縣三星鄉，田間仍靜悠悠的蓄滿著水，不急不徐地休養著，準備將整年的心力奉獻給僅此一次的農作。車子緩緩轉進位於三星鄉的稻鴨米產地，為了準備三月底的插秧，年前種植的波斯菊、油菜花綠肥早已整地化作春泥，此時的田畦注滿了水，以抑制雜草生長，一片花田景色搖身一變成為水鄉澤國。

依循自然生態的前置作業

二月某一日下午四點左右，難得清爽涼颯的好天氣，農友陳文連正熟練地趕著成群的大鴨子入田，只見鴨子們扭動著屁股，隨著陳文連的指示，一隻一隻左搖右晃地跳入水田。陳文連打趣地說：「鴨仔趕到田裡就不用趕

了，會自己四處去吃去玩，如果一直趕，鴨仔會悠悠往前走，什麼都不做。」此時放進田裡的不是小鴨，而是已飼養一段時日的成鴨，最主要的目的是讓鴨子的排泄物成為田裡的基肥，涵養土質，讓之後的秧苗健康成長。

此外，鴨子們也會將雜草的種子當成福壽螺，嘴巴伸入水中將種子啄起咬食，不好吃又吐出來，破碎的種子就如此再度蘊藏於土壤裡，成為日後涵養稻穗的營養來源。

看著這群鴨子在水池中自在優游，一晃眼的工夫，就將施肥、翻土、吃蟲這些播種前繁雜的工作全都打理得妥妥當當，令人驚嘆古早的智慧是如何洞悉生態的秩序，借助自然、取之自然，最後還之於自然。



右 鴨子們自在優游於水田上，遠方倒映著雲天與山嵐。

左上 養了一輩子鴨子的陳文連，只要一講起鴨子，臉上總是不經意的漾起滿滿笑容。

左下 陳文連正趕著一批鴨子入田。

用做飯的手，保護日漸珍貴的台灣米

稻鴨米有機產銷班共十二人，年紀最大的是今年七十三歲的班長陳文連，他從小開始就養鴨種田，累積一輩子的稻鴨農藝傳承給產銷班年輕的後輩。目前產銷班以五、六年級的青年農友為主，其中負責最多田地的即是園藝碩士畢業的七年級生。陳文連與陳晉恭父子不僅幫忙找地，分享友善農法的實務經驗，就連所費不貲的施肥機等農業機具也大方免費出借，讓許多青年一起留在家鄉打拼。

「只是最近宜蘭的土地越來越難找了。」陳晉恭面露隱憂地表示，「現在到宜蘭的交通方便了，吸引來的人多了，到處都蓋了新房子，越來越難找到無污染的完整農地。」

便捷的交通讓宜蘭成為城市人好山好水的歸宿，卻也開啟了人與農業爭地的序幕，農地一旦轉作其他建築用途，孕育百物的土地機能便面臨著永久喪失的命運；農地消失得越多，代表著寶島能夠溫飽下一代的能力就越漸薄弱。這不可逆的結果，對照著

近來市面上來路不明的外國米混充事件，更讓我們這些吃米的人時時懷著珍惜的心，感謝還有這麼一群人願意在日頭下辛苦地守護田水，傳承台灣農家百年的稻鴨農藝。不灑農藥化肥的乾淨泥水也讓原生的蜻蜓、青蛙有了溫暖的家，復育了豐厚盎然的田間生命。

一只菜籃所發揮的影響也許有限，但主婦聯盟合作社近五萬個家庭所集結起來的力量卻不容忽視，自二〇〇六年開始契作長秈米，今年已達十二公頃，同時也長期利用其他米種，如圓糯米、益全香米等稻作，支持著產銷班的十二位農友繼續照看著這以雪山溪水所孕養的米，隨著預購與契作的成長，持續擴大農地保護的範圍。我們這雙煮飯做菜的手，願意認真為孩子烹煮能量與營養兼具的一餐在地米飯，這雙手農村與生產者的改變何其直接，是值得我們珍切重視的。（作者：企畫部行銷專員）

◎

以「信功精神」，樹立肉品加工的新典範

生活材委員會產地見學

第一次與信功實業正式的接觸，是在他們位於天母門市舉辦的一場會議。走入店內，樸實的擺設並沒有吸引我太多的注意，然而走到一般顧客不能進入的區域時，是一間間非常乾淨且開著紫外線殺菌燈的肉品加工室——這種一般只有在醫院或特定實驗室才會見到的場景，因此對信功有更深一層的了解。

滴水不漏的環境衛生管控

參訪信功位於屏東的工廠那天，剛到大門口就必須先量體溫，並且進行手部、鞋底消毒等程序後才能進入廠區，光從這裡就可感受到信功對品質的堅持。為了避免不同作業環境間的交叉汙染，信功加工區、分切區、屠宰區和行政區等各自獨立開來，所有人員從一個工作區走進另一個工作區前，都須要消毒。

載著豬隻的大卡車要進廠時，防疫工作審慎進行，不但在門口先以米醋做整車徹底消毒，車輛也不得駛入豬隻繫留區以外的區域，且這些豬隻一旦由駐廠獸醫師診斷出發燒等病徵，即整車退回。屠宰豬隻時，獸醫師會再仔細挑出有病徵的屠體，因此完全杜絕病源發生。

醫院等級的加工環境

光是在工廠的室外就讓人驚嘆，內部更是讓人大開眼界！更換工作鞋、無塵衣、檢查指甲、清潔區汙染區的分隔，以及全廠溫度和濕度控制等措施，都只是基本要求，包含鞋櫃裡面也裝設殺菌設備。加工區內部又細分成很多小區域，每進入一個小區域內就會再進行一次消毒，而消毒的方式還會依不同的環境要求做調整，例如某些加工區域為無

塵室等級，因此我們必須先待在空氣浴塵室（air shower）裡被「處理過後」才能進入；而像「無菌室」這種環境要求更高的地方，我們由於未經過訓練，只能透過玻璃窗參觀。除此之外，諸如高溫殺菌和低溫保存、金屬檢測機等異物偵測設備、進行各種分析的品管實驗室甚至供排水系統，每一個環節都經過嚴密管控，讓要求相當嚴格的日本和新加坡客戶可安心進口信功的產品。

食品安全，從「心」做起

信功對提升產品品質和食品安全的努力，除了在硬體和技術上足以媲美甚至超越歐美各豬肉出口商之外，其實他們更為可貴的價值，是那看不見的「信功精神」。「九十九分的品管等於零分」，這個掛在加工區門口的標

語，就是信功精神最好的詮釋。或許有人會想，很多廠商都會說自己堅持品質，那信功與他們有什麼不同呢？經營企業的過程中，難免都會遇到品質和利潤之間的衝突，絕大多數經營者最後都會選擇以利潤最大化為前提，來維持必要的品質；而信功則選擇以食品安全和品質最佳化為前提，努力讓公司營運下去。

信功黃明桂特助說明，多年來信功在CAS肉品加工和豬肉分切都保持「雙優級」的驗證（也是台灣唯一達到此標準的工廠），即使後來CAS評鑑結果已不再對外公布，他們仍持續獲得優級的評鑑！然而他們卻必須為此付出比同業高出許多的成本，這在普遍低價競爭的台灣市場中，經營得格外辛苦。此外，所有加工區的員工，都必須先在分切區或屠宰區等其他工作區做

滿五年，且每年都通過體檢，才能進入管控最嚴格的加工區工作。由於肉品屠宰加工區工作較為辛苦，所以員工流動率高，容易影響品質，透過這樣的措施再次顯示，信功寧可提供最優渥的福利以留住員工，也不會對品質有任何讓步！

為何要選擇高規格的信功肉品？

也許一般人購買傳統市場的溫體豬肉或超市販售通過CAS「普級」、「良級」的豬肉，感覺不出和信功的豬肉有太大的差異，然而從食品風險管理的角度而言，無法達到CAS「優級」的業者，就表示在評鑑過程中仍被發現有引起危害的因子存在；在傳統市場裡，更是只能依賴對肉販多年來的為人去做判斷。食品安全問題日趨複雜，從以前較容易理解的病死豬等案例，發展成如塑化劑、順丁烯二酸等這種讓人難以預料的手法，因此必須盡可能防堵各種潛在的食安漏洞，才能把風險降到最低。信功在有形的專業技術和管理層面已獲得台灣、日本和新加坡評鑑機

構的肯定；而無形的「信功精神」更是防止因低價競爭而陷入食安危機的最佳後盾。

自從拜訪過信功的門市之後，從她樹立令人信賴的品質典範，以及參訪過信功的工廠，更是為合作社擁有這位業界最頂尖的夥伴而感到驕傲！（作者：產品部專員）



上 加工區內，每進入另一個工作區就得先進行繁複的消毒程序。下 所有人員進入廠區前必須先量測體溫和消毒。

攪揉信念與在地人情的創皂力

聽聞產品部轉述的一件趣事，關於某個中秋節收到一顆蛋黃酥，「那個蛋黃是薑黃粉做的啦！」瑪諾蘭迦創辦人，人稱「馬可」的義大利人 Marco Cavallini 的妻子王靖淑聽聞大笑著說，那個被錯認為蛋黃酥的手工皂是馬可的創意，「豆沙餡」也由其他天然的材料製成，「我們喜歡做不一樣的東西，有很多奇怪的想法想實現。」

天然的成分、用心的製程

瑪諾蘭迦年前因為租約到期，遷入高雄市旗山糖廠閒置餐廳的一樓空間。走進廠房，映入眼簾的是熱情的橘色牆面，和一個個晾乾手工皂的金屬層架，散發著幽微溫暖的香氣。層架的角落放了一個怪誕逗趣的手工面具，是馬可用皂屑捏塑的創作。

二十五年前，台灣的肥皂幾

乎都是用動物油做成的，這也讓茹素的馬可興起自己製作手工皂的念頭。他反對不人道的動物試驗，使用傳統、無疑慮的天然原料。他心目中的手工皂不僅是清潔的工具，還必須具備美觀、散發香氣，使用起來讓皮膚覺得舒服。手工皂成分看起來營養又好吃，如一般手工皂不會添加的羊奶、蜂蜜、花茶等。「玫瑰皂有點紅是加礦物粉，蘆薈皂有點綠是加螺旋藻的粉，茉莉皂有點黃是因為加了薑黃。」靖淑在一旁補充。

因為原料天然，每批成品的顏色和氣味都略有不同。「曾有社員抱怨洗髮精的味道跟以前不一樣，義大利精油公司告訴我們那一批精油受雨季影響，氣味比較淡。」靖淑說橄欖油、蜂膠的顏色也會隨季節改變；洗髮沐浴精基底在夏天顏色會比較透明，

冬天顏色則比較深。

力求完美的馬可不斷尋求完善品質的製程，他發現冷製法過程中，蘇打粉的鹼性和高溫會破壞原料的有效成分，因此老早將手工皂的製程從冷製法改為熱煮法，讓苛性鈉油先進行皂化反應，放涼後再加入蜂蜜、精油等成分，以保留其養分。熱煮法製作費時，做手工皂要煮二至三個鐘頭，製作洗髮精則要四個鐘頭。

馬可的夢想，是自己能夠掌握原料的生產，藉由這樣的過程，才能賦予產品生命。「如果我的原料都是跟別人買的，我對產品沒有很深的感覺；如果我可以自己種，或者給工作讓附近的農夫種，我的原料可以很新鮮，我可以關心更多細節，那會有 story（故事），會有 culture（文化），當然，就 carbon

footprint（碳足跡）來說，也是很好的。」

不過，受限於南台灣又濕又熱的氣候型態和有限的人力，馬可還無法實踐他的理想，香草植物總是容易夭折。多年前因為淋巴腺癌，馬可在山上買一塊地靜養，那段時間短暫實現了他的夢想，做泥巴浴，種植茶樹等香草，還計畫未來可以自己養羊，生產羊奶皂所需的成分。然而，山上的生活卻讓靖淑和兒子 Joon 覺得無聊，他們搬到美濃區龍肚里，一個馬可口中「很小、很漂亮、綠綠的，每個人都在種稻子」的小村落，他自己種了一些米，也分送給附近的鄰居和朋友。

一家人撐起一個事業，創造在地就業機會

瑪諾蘭迦一家人撐起一個事業，手工皂、洗髮沐浴精和牙膏

等生活用品由馬可負責，烘焙坊的營運由靖淑主導，妹妹和妹婿協力。忙的時候，彼此會互相支援，兒子「Joa」也會協助貼標籤等簡單的工作，或幫忙備餐。

「要做好的事，不是只有賺錢」，篤信阿南達瑪迦的馬可，重視的不只是個人身心靈的提升，還有對整體社會無私無我的奉獻。他們曾經找當地有機農友合作，做一批番茄醬，希望幫助在地的農友。目前羊奶皂的羊奶取自屏東伯大尼之家，也是來自這樣的信念；身心障礙的孩童藉由牧場管理的經驗，培養工作技能，建立價值感；同時也幫伯大尼代為生產手工皂，給予優惠的進價，讓他們可以有利潤。

「美濃是偏鄉，留下來的多是老人，年輕人不容易找到工作。」靖淑希望未來他們可以培育一批人，讓他們退居幕後，可以做更多有趣的事情，增加在地就業機會。馬可則希望土地能夠被活化，能夠種植「可以吃的、可以用的東西」，同時實現他自給自足、自立生產產品成分的夢想，提供社員更環保、安心的用品。（作者：企畫部行銷專員）



洗髮沐浴精和手工皂在熱煮的過程中，馬可會幫鍋子「蓋棉被」，減少熱氣逸散，節省能源的同時，也可以讓皂化更完全。



靖淑的妹妹負責接電話、會計，也協助烘焙坊的工作。



俏皮的馬可一邊開玩笑，一邊督促靖淑正確地完成裝瓶的程序。

價格平實的個人清潔用品

瑪諾蘭迦的產品不需要行銷費、上架費和代言費，享用成分天然的產品不需要高額代價。手工皂和洗髮沐浴精可以從頭洗到腳，有社員分享若要減少旅遊時不必要的瓶瓶罐罐，帶一塊手工皂並用夾鏈袋密封或是一瓶洗髮沐浴精就是行李減重的最佳方法。

許多第一次用皂性洗髮精的社員，會不習慣洗後頭髮的黏膩感。產品顧問林碧霞博士說明，洗後在髮絲上塗抹醋、檸檬酸或檸檬水，就能有效化解不適感。

農村的手作溫度

旗美社區大學（以下簡稱旗

美社大）由財團法人鍾理和文教基金會承辦，成立於二〇〇一年三月三日，成立之初，即清晰地選擇以高雄縣（市）旗美地區，作為其主要服務區域；旗美地區或為原住民部落，或為漢人聚落，基本上為一農村地區，因此旗美社大成為台灣第一所農村型社區大學。

凝視農村的價值

然而，農村型社區大學的內涵，不僅在於所處為農村地區，更在於其針對農村地區所發展出迥然不同於城市地區社區大學的辦學內涵。回顧旗美社大創立之後所提出的辦學口號，可以一窺其自我定位：

二〇〇三年秋

——向農村學習·讓農村學習

二〇〇四年春

——學習之地 組織之所 結晶之處

二〇〇四年秋

——農村是文化的森林

二〇〇五年春

——農村是一所學校

第三至第五年，是旗美社大實際發展出其骨架和血肉的階段，從以上的口號中，我們可以看到旗美社大作為一所農村型社大所具有的兩大特色：

一、旗美社大不僅是一所學校，也是一個具有三重角色的農村非營利組織。

二、農村地區蘊含豐富文化，既是旗美社大的服務對象，也是其學習對象。

在這樣的脈絡下，旗美社大於二〇〇四年底成立了一「城鄉交流委員會」，開始倡議農村的價值，並於二〇〇六年開始出版月曆，記錄農村。

選擇月曆作為素材，主要是

受到王順調先生的啟發。王先生彼時任職於茂林鄉公所農業課，負責茂林鄉的保育業務，每年將自家拍攝的茂林風景印成月曆，分送親朋好友。當時我們正苦於缺乏更好的農村宣傳方式，也對月曆內容的單調感到滿，收到王先生的月曆之後大為振奮，於是開始嘗試以旗美地區素材作為月曆內容而出版；二〇〇六年以各班級為主題，二〇〇七年為旗美地區作物，之後陸續選擇小生產者（二〇〇八）、野菜（二〇〇九）、記憶莫拉克（二〇一〇）、醃漬（二〇一一）、保種（二〇一二）、食物（二〇一三），以迄於二〇一四年的農村手藝。

搶救農村的璀璨技藝

選擇農村手藝作為題材，並訂定「農村的手作溫度」為標題，

實有感於這些智慧和技術，乃歷經長時間積累和摸索才得以發展出來。人類的生活，從採集、狩獵，一直到農業，進入到一種比較安定的狀態，是一段漫長而重要的歷程。農村的生活成為人類在面對大自然的種種限制和支持時，所發展出的一種適應世界的方式。

住在農村的人除了耕種的農民，還有數量和類別均可觀的手藝者，他們以周遭的材料，經由巧手轉換成各種器具，運用在農務、祭祀、烹製、交通等物質和精神的層面中，這些知識和技藝，是農村最重要的價值內涵之一。

由於緯度和高度等地理條件的差異，因此產生了不同的農村樣貌，造就了不同的生活本領，農村的手藝者針對周遭的各種材料，從中擷取、提煉，進而

創造生活所需的各種資源；這些擷取和提煉的程序，看似簡單，但其實蘊含了對於材料的辨認、處理、運用等知識與技藝，這些知識和技藝的表現，使農村的生計，多了一種由雙手創造和傳遞出來的溫度。

月曆，連結過去與當下

為了出版二〇一四年的月曆，旗美社大的執行編輯涂郁苓等夥伴，多次走訪這些擁有絕技的部落或農村手藝者，例如寶山部落製作弓箭的「Badak Ismahasan Istituan」（陳公明）先生，以及美濃山下製作板寮的林菊梅女士；有些多年未施作的手藝者如製作筍塹的童金龍先生，為了此次採訪而大展身手，令年輕的採訪者大開眼界。然而，這些珍貴的技藝，卻正在快速的流失。

這些曾經是千百年摸索、累積，才得以發展出來的璀璨知識和技藝，因為環境和社會的快速變遷，面臨了失傳的危機。越來越普遍的價值觀認為，竹子處理繁雜、黃藤採集不易、稻草流失快速，中間還需要人工編製的過

程，還不如直接購買塑膠製品，更便宜而有效率；但當塑膠的素材取代了自然樸實的竹子、藤蔓和稻草，機器的快速生產取代了複雜巧妙的技法時，我們的生活便失去了自然素材觸感，少了一

種手作的內蘊與溫度。

旗美社大希望透過月曆的出版，喚起社會對於傳統手藝更多的關注，而能傳承下去。今年，我們邀大家一起來凝視這些農村手藝者的臉孔和技藝，感受厚繭

滿佈的手掌潛藏的韌性，重新品味那物質匱乏的年代，先人運用周遭素材的智慧，再次感受農村生活裡的手作溫度。（作者：高雄市旗美社區大學主任）



一月 板箊

製作者林菊梅：「以前家住龍肚，父親就是竹製品的工匠，幾乎想得到的生活用品都能用竹子編製，靠竹製品養活了一家人。在家家戶戶都還使用大灶的年代，板箊的銷路很好，但製作費時，一天最多只能完成一個，現在由於材料取得不易，大灶也越來越少人用，所以開發出適合電鍋大小的板箊。」

諮詢專線：美濃／美濃山下榕樹窩／林菊梅 0919-794890



二月 筍塹

製作者童金龍：「筍塹在以前很多人都做，我也是看著我舅舅做，看久了就會做。要用時找好要做筍子的地方，編好就固定在那裡了。因為筍塹仔不會有底，是插在泥土上，使用時在底部鋪上香蕉葉或雨衣布，倒入筍子後再蓋上蕉葉，再不時放重物或人上去踩，把水分擠出來，等筍子發酵。以前要做到十二尺才夠放喔！大概要放快一千斤的筍子，如果做得好，發酵得好，那筍子一年都不會壞。」

體驗專線：甲仙／南橫三星遊客中心 07-6752818

九月 Busul Kavi (弓箭)

製作者 Lakav Ismahan Islituan (陳公明)：「其實我開始打獵的時候，已經有獵槍了。弓箭是更早以前的獵人在用的，現在為了傳承，讓孩子知道我們布農族的傳統，所以我聽老人家的講解而試著做出來，做弓箭不能急，一定要好好地曬一個星期，木材才会有彈性，如果還沒乾就急著削成弓箭，以後做好綁弦，一定一拉就斷了。」

體驗專線：桃源／寶山社區發展協會 07-6893769



三〇八廢核大遊行： 忍無可忍，不見不散

二〇一四年，福島核災已即將邁入三週年，但災難持續蔓延，回顧台灣這三年來民間已強烈表達廢核意願，政府卻以拖字訣應付民怨，想要等到風頭過後持續擁抱核電，不但老舊危險的核一、二、三廠要投入一千一百億元來延役二十年，核四安檢也變成公關騙局，毫無把關功效。

過去一年反核聲勢創下新高，使得行政院凍結核四預算與所有工程，提出核四陷阱公投來應付洶湧而來的民意，無視於二〇一三年三月九日全台二十二萬人上街、高達七成的廢核民意！反核運動這一年累積的憤怒，今年再度爆發，三月八日遊行訴求為「全面廢核、面對核廢、終結核四、立即停建！向政府表達我們已忍無可忍、逃無可逃、全面廢核、不見不散！



小而美的永續發展論壇



Photo © Paul Wilkinson

薩提斯·庫瑪 (Satish Kumar)
社會運動家、和平朝聖者、教育家、生態學家，世界百大精神人物。

3/24(一) 晚上一中興大學

3/25(二) 下午一宜蘭羅東

3/26(三) 晚上一台灣大學

更多資訊請參考

<http://satish-taiwan.blogspot.tw/>

二〇一四年三月，我們延續過去探索永續的理路，邀請英國舒馬赫學院院長 Satish Kumar 來台訪問。舒馬赫學院以小而美的永續科學，贏得全球關注。Satish 對於整體性的永續思想和適當科技都有深入瞭解；另外，他曾經進行八千哩的和平旅程，也是國際間提倡和平的精神領袖；再者，近年來他提出 3S 理論— Soil、Soul、Society，並提出教育的 3H 理念— Hands、Hearts、Heads，具體展現在他早年協助創立的 The Small School，一個著名的全人教育學校；最後，他也是一個生態學家，並參與拍攝過一部生態紀錄片《地球朝聖》。

Satish 在他年僅九歲時即從世間出離，成為男性耆那教僧侶的成員。在十八歲時，其內在的聲音告訴他要離開這條原本的道路。於是他加入土地改革的陣營，致力於實現甘地復甦印度的願景。不僅於一九六〇年代以雙腳、不帶一毛錢完成莫斯科、巴黎、倫敦、華盛頓 DC、東京的「和平之旅」。一九七三年，他在英格蘭定居，並擔任《Resurgence & Ecologist 雜誌》的編輯，成為許多精神生態學與教育性投資幕後的導引之光。相較於 Satish 廣泛且深具影響力的思想，台灣社會對他的認識卻還很少，這也是我們極力邀請 Satish Kumar 來台訪問的原因。

反核三月天 一起走上街

文·圖／王常怡



2013年反核遊行一景。



淡淡的三月天，為什麼我不領著家裡的小姑娘，去山坡上、去小溪旁，看看美麗的杜鵑，而一次又一次走上街？因為我希望春天永遠美麗、小鳥永遠啼唱、小姑娘永遠不要再為了反核一次又一次走上街。

福島核災即將屆滿三年，三年來，有許多事情越來越明朗。比如說，核災對環境的污染比三年前估計的還要嚴重（二〇一四年一月福島第一核電廠水井傳出放射物濃度創新高），核災後遺症對當地人心的傷害與扭曲比想像的還要荒謬（「二〇一三零核時代：不核作運動」的核電影《A2|B|C》片中有細膩紀錄），又比如說，執政者對責任的輕忽逃避、對人民福祉的踐踏蔑視，比預測的還要令人心寒（數以萬計的災民還住在暫時收容所，卻以申報奧運主辦權來轉移目標）。

反核是理所當然的事

而台灣呢？我們的食物輻射安全檢測標準不但沒有因福島核災而有所改進，甚至曾一度將予以放寬（原為衛生署的衛生福利

部打算把鈾134與鈾137的限量標準從原本每公斤三百七十貝克改為六百貝克），我們的大眾媒體對福島核災的後續情況輕描淡寫或知而不報，卻對日本廉價航空來台拓展市場大肆宣傳，營造出「馬照跑、舞照跳」的太平盛世假象，加上日圓貶值，國人赴日旅遊人數於去年再創新高。

是因為我們長期以來對日本有著莫名好感嗎？所以我們很難接受日本對福島核災簡直束手無策；是因為我們覺得核災遠在天邊、與己無涉，所以渾然不覺核一、核二廠距離台北車站不過二十公里？二十公里正是福島核災的完全撤離區。

何其可悲又何其可嘆，福島成了吾人三省吾身的一面鏡子。由於福島，我們見識到核災的不可收拾，領悟到核能安全只是神話。「不要再有下一個福島」的反核旗四處飄揚，彷彿我們已經參與了歷史。

不，我們應該一起創造歷史。主婦聯盟基金會投入反核運動已經超過了二十五年，當初的

口號是「只要孩子、不要核子」。四分之一個世紀過去了，口號已經可以改為「只要孫子、不要核子」。

挫折沒有、意志卻越來越高昂，因為福島的例子，讓我們更清楚一路以來堅持反核、廢核是義無反顧、是再理所當然不過的事。

以食物輻射相關議題來說，主婦聯盟基金會從福島核災之後就一直持續監督。二〇一二年七月，得知衛生署（現在的衛生福利部）打算放寬標準，我們立即結合其他民間團體及跨藍綠民意代表展開阻擋行動，三個月後促使該署中止此項草案。同年十月，在不斷要求食品輻射資訊公開行動的壓力下，衛福單位終於開始於每週公佈的檢測結果中加入「檢出件數、輻射檢出種類及數值」等項目（註1）。

三〇八反核大遊行，請行動

此外，二〇一三年一月十九日主婦聯盟基金會台南分會正式成立後，隨即於二月展開「希望之島為愛反核」的活動，於台南及高雄放映《希望之國》電影，

同時也舉辦以親子為主的系列活動，包括反核插畫作品巡迴展、輻射地圖打卡教學及輻射食品上餐桌等講座（註2）。

當然，每一次的反核遊行，更是不容缺席。因為每一次的遊行，都是一次決心的宣示，也是一次民意的表達。

還記得去年的遊行，全台灣超過二十萬人上街，創下反核運動的高潮。有這麼多人上街，就代表運動成功了、任務圓滿了？恰恰相反。每年到了接近福島事件周年的日子，我告訴自己：「雖

然一年下來已經做了這麼多相關的事，但我還是要上街。」

因為核災不在天邊而是近在眼前，而更清楚知道，核災不是天災而是人禍——天作孽猶可違，自作孽不可活。

從福島的慘痛教訓中，我們知道就算核災發生了，各方相關利益團體依然可以繼續說謊、繼續掩蓋、繼續玩弄。何其不幸，我們活在有核電的時代，又何其有幸，二十多年來，我們始終沒有放棄。

反核之路何其漫長，且讓我

們繼續同行。讓我們畢其功於一役，在中日甲午戰爭一百二十年後的又一個甲午年，徹底的終結核四、徹底的將因戰爭而來的核電，驅離台灣。

「二〇一四，三〇八反核大遊行」請關心！請參與！請行動！（作者：主婦聯盟環境保護基金會非核小組志工、台東社員、曾擔任《綠主張》月刊主編）



上 核電無所不在（攝於恆春半島某社區活動中心）。
中 台東都蘭反核小屋壁畫。
下 反核旗（攝於主婦聯盟合作社新北市雙和站）。

備註

註1 〈食物輻射資訊公開化及公民教育〉
<http://www.huf.org.tw/essay/content/2190>
註2 〈為愛反核 不容忽視的媽媽力量〉
<http://www.huf.org.tw/essay/content/2172>

新春新希望 社運前進政治

文／楊佳羚 圖／傅志男

開工的週末，綠黨在高雄舉辦了「二〇一四綠黨前進政治培力營」。身為綠黨黨員，同時也是其中一堂課的講師，我參與了前兩天的活動。

第一天「自我介紹」的活動中，學員要寫下四個台灣最嚴重的問題，他們一邊介紹自己，一邊依嚴重程度介紹四個問題。此時，一位跟著媽媽來參加營隊的小朋友說：「核電廠！」之後她也寫下「基改食品」等問題。當時我心想：來參加綠黨營隊的小朋友真不簡單！

回家後，我也問我們家路比「台灣最嚴重的四個問題」。她

第一個是「核四」，再來是「空氣污染」。小朋友所反映的，都是生活中最基本的問題——如果核電廠發生任何危險，台灣的人躲到哪裡去？如果吃的食物不健康、吸的空氣不乾淨，如何能健康生活？

《我庄》裡的美好世界

營隊第二天晚上，邀請林生祥和鍾永豐來談唱《我庄》。在這些歌曲中，似乎可以看見許多生活中小人物的臉孔：在秀貞的菜園裡，有因產後或失業而憂鬱的人們、有在學校適應不良的孩子、有來到這土地上的新移民女



性等，一片良田，就可以成為村裡勞動的地點，也可以養活村裡的人，重新建立起人與人之間的連結。

在庄裡，總有一大早就拿著掃把從庄頭掃到庄尾的唐氏症孩子，或是每到半夜就會拖著拖鞋出來巡庄的人；也有每天早上會固定到各家撕前一天的日曆的人，或是常出現在各大辦桌場合幫忙，一定要在第一道菜與第二道菜之間演說的人。由於農村的人情味與包容力，讓這些人成為庄內的「仙人」，恣意遊庄。這些仙人，總帶給庄內一些趣味；而可以自在遊走的庄內環境則讓各種不一樣的人都能好好生活。這才讓人發現：原來所謂「回歸主流」的特殊教育理念與「在地老化」的理想就在此處——有些疾病的人不被特別標示或禁錮在機構中，而能以其特別的模式和社區的人共處；而這些人就在社區中生活、變老。

工人鎮長的政治決心

在營隊第一天，屏東縣潮州鎮長洪明江也來了。他以身為工人為傲，至今仍是工會成員。

當一個出身貧困的工人主政時，他更能體會小地方孩子們的心情：他讓小朋友參觀鎮長室，讓小朋友坐鎮長的椅子，和鎮長合影；他帶著小朋友到台北遊學，讓很難出鄉鎮的小孩有不同的觀察與體驗。當幼托整合後，許多鄉托紛紛關門之際，潮州的鄉托依舊存在，只因鎮長認為，不能以「盈虧」來計算鄉托是否「賠錢」。以潮州鄉托為例，每年約花兩千萬在鄉托上，但收入只有一千萬。因此，並非因為潮州特別有錢，才能讓鄉托存續；鄉托之所以能繼續，原因在於主政者認為這筆經費本來就必須用在鎮內小孩與家庭，不能因為入不敷出就關閉。這正是「政治決心」(political will)，如果政治人物認為這個政策是對的，就應該力守、就應該去做。

這位工人鎮長展現的正是社運的視野——當鄉托的老師們因新法上路而工作不保時，工人鎮長已經先讓她們成為合法老師（同時，我們也不妨想想，是什麼奇怪的幼托整合政策，讓既有的偏鄉托育消失，小孩無人照料、教保人員失業？）當人民生活並沒

有變好時，他拒絕調高薪資。他關心的是潮州的空氣污染、人民沒有自來水可用，而這些正如文章一開始提到的，正是連小朋友都會關心的生活問題。

結集社會力，參與政治

現今台灣社會，很多人都不滿政治現況，只能對藍綠兩黨搖頭。但也有許多人認為政治就是「金權遊戲」，不願同流合污。然而，如果我們的政治人物沒有任何「願景」，對其政策也不負責，我們每次的選舉只能「含淚

投票」，選「比較不爛的一個」。其實，只要我們不再以人脈關係來決定要投給誰、都開始要求政治人物履行政策，才能真正讓民主政治成為代表人民意志的政治實踐。

我們最怕的是大家被「無力感」打敗——例如，我總在百元理髮店和老闆聊「服貿」的問題，並且試圖跟她說，不是「我們不能拿這些政治人物怎麼辦」。當政策打著「自由」、「競爭力」的名號，卻是保障大財團在兩岸的投資與利潤，拉大貧富差距，

讓升斗小民更覺生活益發困難時，我們更要仔細看是哪些政治人物在向財團與既得利益者靠攏。這次營隊中有學生已經開始關注大學校園裡「外包」的清潔人員的處境，也有人開始在商店街讓大家了解「服貿」簽訂後對各行各業的影響。當我們民眾開始關心政治、討論政策，並且緊盯著選區中的政治人物在議會、立法院的一言一行，我們才有可能創造改變。

當工人成為鎮長，不再以地方派系或利益分贓作為得到政治

權力的手段，我們看到他如何了解人民的需求，站在弱勢的觀點看政策。新的一年，將是我們集結社會力的重要時刻，讓我們帶著社運的視野，參與政治，眾人的事，眾人來管。希望未來，我們的孩子詢問時，我們可以這樣回答：「當台灣政治倒退到不得的時候，正因為我們民間社運的力量前進政治，所以，我們才能繼續在這片土地上安居，讓我們健康地長大！」



1 2013年高雄廢核遊行，由小朋友共同拿著「世代正義」標語領隊。

2 密密麻麻盡是台灣的嚴重問題。

3 《我庄》音樂聲中溫暖的人情。

4 營隊青年發想社運前進政治的可能性。



About the Author

高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》。

與孩子一起 支持國際家 庭農業年

文·圖／番紅花



經過半個月的開學工作日，

孩子們的飲食與讀書作息已漸次調整到非常規律的狀態，我也恢復了每個月與孩子共談一個時事主題的教養親職。學校老師經營著三十個孩子的班級，光是維護秩序和備課、教課趕進度的壓力已經很大，很難要求或期望老師可以長期且持續的與孩子們討論適合他們年齡的社會或國際議題，所以自孩子們上小學起，我會逐月針對一個特定主題，在每天晚上的餐桌上，與孩子們作輕鬆、親切的分享。

而三月份的晚餐主題是聯合國農糧組織在二〇一四年宣布推

動的「國際家庭農業年」，希望聯合國政府與其他相關官方或非官方組織，一起支持長期受到忽略的家庭式生產的小農戶。

我們就是最有力量的小農戶支持者

乍聽之下，似乎是個非常嚴肅的話題，其實不然，它和我們日常生活是息息相關的。經常在主婦聯盟合作社或傳統市場買菜的朋友們都知道，台灣有相當規模的農業產值是由各地方小農供應日常吃食所需，想來我們都不願意每天食用的蔬菜、水果、肉、蛋等等，全數交由資本家或財團

來掌控品質、價錢或供需求。支持各地方小農，就是抗衡大財團介入農業競爭的最好方式，究竟在你心中，一把青菜，是商品？還是食品呢？

一把青菜、一顆橘子、一棵酪梨樹、一甕客家庄阿嬤醃製的老蘿蔔乾、一條灣寶的自然農法地瓜、一粒粒無農藥栽植的米、一顆顆本土的黃豆，這些出自小農戶一家子所共同種植、供應的食物，絕對不能視之為商品，而其應允我們什麼樣的農村文化呢？

如果要用小學生能夠聽懂的話彙去聊國際家庭農業年，我想，我會和孩子們說，大家一起關心那些每天頂著風雨烈陽去田裡種植糧食給我們吃的家庭農夫，為了攤提風險和增加收入，家庭農夫通常不會只種單一作物，他們不是植物工廠，所以他們會依季節時令來種植多樣化的作物，這樣也可以維持一個生物多樣性的環境，並營造天地間一個活潑、永續、純樸、天然的農村風光和農村文化。如果家庭農夫因為沒有消費者的支持而消失了，農田交由大財團經營，一大

片一大片為了追求效率產值、像工廠一樣的單一作物農地，那麼昆蟲鳥獸的棲息地就沒有辦法多樣性了，很多昆蟲鳥獸可能也會因此大量減少，甚至絕種。

如此，孩子是否會覺得，家庭農夫是多麼重要又多麼美的存在呢？身為每天買食物、吃食物的消費者，別小看我們提的這一小籃菜，日復一日，一年吃一千多餐，我告訴愛吃米飯的孩子，我們絕對是最有力量的小農戶支持者！

村裡的在地小農實踐

要讓孩子學會支持之前，我們可以從就近觀察開始；參加主婦聯盟合作社所舉辦的田野小旅行是很好的第一步，或是帶孩子去菜市場，蹲下來和那些一輩子種植少量而多樣青菜的阿嬤請教，白蘿蔔怎麼滷才會更入味。這是既生活化又親切的小農巡禮方式呢！

過年參拜訪宜蘭縣員山鄉的深溝村，靠近深溝國小有一幢六十年歷史的碾米廠已廢置許久，去年經幾位當地小農聯手整修，今年一月底成立了一間溫暖

質樸的小店——「小間書菜」。小且扎實的老宅裡，不僅販賣在地小農的稻米和蔬菜，也販賣文學和生活風格類的二手書與二手CD，進入的瞬間，會誤以為來到京都的生活雜貨店。但這裡不是京都，是道道地地的宜蘭農村風情，宜蘭碗、米、菜心、珠蔥與萼齊、醬菜和味噌，每一樣作物在二手書的包圍之下，散發出露珠似的晶瑩光彩，暈黃燈光與流洩出來的溫柔音樂，使得「買菜」這件事，因這時光久遠的老碾米廠，益發漾散出一「文藝味兒」。

小間書菜是宜蘭在地小農一個自發性的銷售平台，店主人江映德過去是電子工程師，從來沒有務農的經驗，卻帶著妻子和兩個孩子跑來無任何地緣關係的宜蘭，一戶一戶問有沒有房子和農田可供租用，最終在深溝落腳。夫婦倆帶著孩子們專心學農種稻，並成為當地「倆佰甲」農友草根組織的一員，而小間書菜也提供買菜者一個看書聽音樂的所在，可以帶著自己的藏書來這裡換米換菜，實踐那美好時代以物易物的古典精神。

念念不忘的農村浪漫

小間書菜的另一側空間，將規劃為兒童圖書館和農事教育中心，未來深溝國小孩子們放學以後，可以在這裡寫功課、讀書以等待父母從農田歸來，讓農村的孩子也有豐富和安心的讀書資源。小間書菜讓我們看到幾位小農所集結出來的夢想和勇氣是如此浪漫，自己找座老房子親手修，自己成立一間米菜的「直賣所」，因為鄉下買書不方便所以乾脆開一家二手書店，所有動機皆來自於追求簡單、自給自足的生活。我告訴孩子們，這正是家庭型小農的最佳典範，也是聯合國推動國際家庭農業年的精神。

旅行買菜買書的美麗是，回到台北這幾天，農村風光在腦海久久不會散去，因為打開書就有回憶，播放CD就有當時樂音的印象湧現，清蒸萼齊冷了依然清甜，吃火鍋燙萼齊就想到小木箱的星龜也愛吃這道菜！如果不是各地方小農戶的努力，我們如何能擁有福爾摩沙家園的豐富生態之美呢！



- 1 同時賣菜、二手書與CD，小農經營模式的新出路。
- 2 通常作為豬肉或蝦仁料理的配角—萼齊，用蒸的就很好吃，也可以是主角喔！
- 3 在家門口種花種萼齊，園藝不用大師，依然美。



About the Author

目前和一隻老貓、先生、兩個女兒窩居於內湖小山坡，用心安心作一個專職主婦，視逛市場買菜為每日孤獨微妙的小旅程。著有《廚房小情歌》、《看得遠的，就是好母親》、《給孩子的人生先修班》等書。

上下游新聞市集的土地關懷 ——爆料，也賣好料

設立於二〇一一年九月的「上下游新聞市集」（以下簡稱上下游），由馮小非、莊惠宜、蕭名宏、楊偉林、汪文豪共同創辦，網站開宗明義寫著：「上下游 News&Market（新聞市集）是一個關心農業，以及友善土地議題的社會企業。」

上下游以關注友善土地的食物與生活方式為宗旨，既是網路原生媒體，又是農產品銷售平台，一路從食品的上游種植生產、中游加工製造、下游包裝銷售，到食安環境的監督與提倡，全共治一爐，彼此協調而不衝突，甚至相輔相成。上下游的人力非常精簡，產品加上新聞部僅十一人，其中兩位是不支薪的發起人。

是獨立媒體，也是產銷平台

深感農業環保議題一向不

受主流媒體青睞，上下游強調他們是獨立媒體，有別於純商業媒體——新聞沒有廣告、沒有置入行銷，而是由「市集」身負銷售優良小農的產品、養新聞部的責任。「一般媒體有廣告行銷部門，上下游的生財工具是市集部門。」馮小非說，新聞的收入來源是號召「共同辦報人」，每人每年贊助三百元，如今已有八百人響應。

不過馮小非也強調：「市集裡有我們對農業想說的話，那是沒辦法擺進新聞裡的。」市集販售產品，與新聞的處理界線分明：市集在賣的東西，新聞不能報導推廣。

至於市集要賣什麼？原本從事產品開發工作的馮小非先做前期確認工作，包括確定產品有無經過專業驗證？若沒有，就到現場查看，親眼確認農作物情況及

製作過程。她的果園種植經驗，在此派上用場。

上下游有一部分產品為自行開發，當初幫梅山部落開發的「回家李」果乾、果醬系列，就是為了幫小農解決農產品產銷失衡問題而開發的，如今已是上下游的人氣產品。上下游的產品開發首重雜糧，馮小非認為台灣糧食自給率太低，因此有計畫的開發雜糧食物；其次，她認為消費者提供健康傳統的味道，且由小農手工製成。

匯集力量，實踐公民監督

二〇一三年，上下游以「假米粉真相」拿下新聞界的大獎——卓越新聞獎平面類調查報導獎、年度消費者權益報導獎評審團特別獎。在此之前，上下游已入圍過二〇一二年曾虛白先生公共服務報導獎，並獲得二〇一二年消

費者權益報導獎優勝。上下游以「米粉無米」的報導，引爆了去年最熱門的食品安全議題。

以「米粉不是米做的」報導為例，一般民眾只以為市售米粉含量稀少，但經由上下游記者抽絲剝繭的調查採訪，再透過長期追蹤的專題式報導呈現，揭露市面上標榜「純米」的米粉，高達九成摻雜了廉價的玉米澱粉，再以種種化學添加物加工處理而成，成分中根本沒有米，不僅沒有任何營養，吃了還對健康造成負擔；上下游的報導讓廣大消費者驚覺其嚴重性。各大媒體跟進報導後，促使衛福部日前公告，未來只有使用百分之百純米製造的才能標示「純米粉」字樣，為台灣食品加工把關踏出重要的一步。

主流媒體處理這類議題的新聞熱度，通常只維持幾天，就會

週次	日期	星期	主食	副菜一	副菜二	湯	合計	備註
5	4月1日	一	2 kg	0.5 kg	0.5 kg	0.5 kg	3.5 kg	
	4月2日	二	1.5 kg	0.5 kg	0.5 kg	0.5 kg	3 kg	
	4月3日	三	1.5 kg	0.5 kg	0.5 kg	0.5 kg	3 kg	



- 1 上下游長期關注校園午餐的議題，除了揭露採購招標制度的問題，也報導食農教育優良的典範校園。
- 2 上下游透過調查報導，比較純米米粉（左上）、糙米米粉（右上）與偽米粉（下）的不同，為消費者食品安全把關。（圖／黃世澤）
- 3 喜願小麥長期推動本土雜糧的復興運動，更強調扎根於幼童，上下游也隨時關注與長期追蹤報導。

被新興的話題沖淡，但上下游不想只是單純報導，更不想新聞熱潮一過就被遺忘，而是希望能推動政策上的改變。

因此，上下游在揭露新聞訊息時，常聯合具一定公信力的社會團體共同召開記者會，例如，米粉無米事件是與消基會合作調查；洗衣精驗出含「百滅寧」化學成分，則是跟主婦聯盟環境保護基金會一同發表。這種方式不僅提高外界的關注，也多了一分監督力量，產生一加一大於二的效果。

像是主婦聯盟環保基金會的義工媽媽，十分熱心打電話到洗衣精業者詢問成分，督促政府應該盡速制定法規，讓業者和消費者有所依循。此外，也會出現一些公民力量自動追蹤，不讓議題這麼快就從媒體上消失。

除了聯合各社會團體共同發聲，上下游與各方亦有多元形式的合作，像是與大學新聞系合開農民寫作課程，讓農民掌握文字、影音等記錄技巧，真實呈現農村現場的第一手觀察。他們也與獨立媒體學院合作，為新聞科系畢業生或各領域專業人士提供

獨立新聞工作者的教育訓練，學習用自己的方式在不同管道發聲。上下游亦在社區大學開設與台灣農業相關、以及實用選購蔬果知識的課程，讓一般民眾對這塊生長的土地有更多了解。

實體店面拓展影響力

甚者，上下游除了自聘記者，也徵求任何關心農業與食安議題的公民記者申請帳號發表文章，加入作者的行列，分享對農業與食物議題的想法。凡此種種，均為了同一個目的——吸引更多有志之士投入散播資訊，引發大眾關注、得到更多認同，以致力於保護台灣的農業與土地。

二〇一四年一月一日，上下游在台中五權西二街成立實體店面，共三層樓的門市，打造成生產者、加工者、消費者舉辦分享會的地點。如果你也意識到生活中土地與人互動關係的疏離，願意持續關注友善土地的食物與生活方式，不論是默默當個讀者，或是現身支持，都歡迎一起與上下游共襄盛舉，共同保護台灣農業的發展！

雨水回收—— 如水桶接雨般簡單

文·圖／陳怡如

宜蘭社員李旭登，綽號氧化鐵，蓄著平頭，說話爽朗逗趣，他創立「氧化鐵工作室」，推行居家雨水回收系統、廢油作肥皂、認養柚子樹等節能與環境保護行動，已有不少人親身參與其中。不只如此，李旭登還是一位全職農夫、煮夫與奶爸，以友善自然的方式種植五分地的水稻田，也管理一片柚子園區。居住在宜蘭這個一年有兩百多天天下著雨的家鄉，他對水有著意義非凡的使命，在他的生活實踐中，無論是種樹或是友善耕作，都是為了滋養土地、保護水資源與涵養農業用水，李旭登說，「雨多的地方集水是理所當然，雨少的地方更要集！」

人人都可DIY的雨水回收系統

李旭登開始從事雨水回收系統推廣，源於二〇一一年參加大亞綠集合「與河共生」計畫，以「自己可作的家用型雨水回收系統」、「讓雨水自動沖馬桶」提案獲獎，目前這套系統已研發進化到「鐵哥三·〇版」。李旭登開設的雨水回收工作坊課程分

為兩個主軸，一是概念介紹，引導思考為何要進行雨水回收。李旭登解釋，台灣民眾使用的自來水來自水庫，屬於集中供水，運輸較耗能，而採取分散式的供水系統，可以減少運輸成本，也能在地解決水災問題。目前的都市洪荒情況相當普遍，平時雨水不足，一旦暴雨來襲便淹水，政府開挖水溝，擴大水泥化現象，無助於水土保持，也未能醫治病源。


工作坊的第二主軸是介紹雨水回收的原理與實作，李旭登自信地說明，鐵哥三·〇版的成本不到五百元，不需使用耗材，也幾乎不會壞。反觀政府推動的雨水回收系統以國外進口的材料為主，花費百萬華而不實，不如補助每家每戶小額的雨水回收系統裝置經費。他在實作課中引導學員就上課地點的建築與環境，設計製作一套雨水回收系統。李旭登形容，工作坊的學員回家自行設置後，都像他的兒子一樣會很關心使用狀況，是否有不合用的情況，並探究原因為何，希望能解決使用者的難題，也藉此修正課程內容。他最高興的是看到學

員的設計創意，「因為內化成自己的樣子才會使用它、愛惜它。」

以位於宜蘭教養院的雨水回收系統為例，擔任總務組長的郭錫銘參與了李旭登開設的工作坊，發揮他工程背景的長才，為教養院設計兩款雨水回收系統。李旭登強調，必須評估使用量與取用的方便性，再決定設置的位置與設計。設計方式之一，是利用雨撲滿水桶集水，雨水管連接至接近地面處並設置水龍頭，可在此接水澆灌周邊植物，郭錫銘胸有成竹地說，只要具備基本設計概念，便可以自己做，集水桶與水管材料費不超過五百元。若需要水電師傅代工，全部成本估計約二千五百元。

設計方式之二是在屋簷設置天溝，收集雨水沿著雨水管引入雨撲滿水塔中儲存。從這個水塔連接水管至辦公室內的洗手台與廁所，可供應五位辦公人員五個工作天的沖廁水量、洗手台用水量。因為雨撲滿水塔設置在較高位置，必須利用角鋼建造基座，因此裝置成本較高，材料費約兩千五百元，加上水電師傅的工資共約七千元。

招募團隊提供專業服務

李旭登特別關切使用者無法持續利用的原因。現代人生活忙碌，最怕立意良善的系統在裝置之後，怠於維護而棄置不用。郭錫銘說明，後續的維護相當容易，尤其是使用頻率愈高，愈不須特別清潔。缺雨期是雨水回收系統的罩門，若在夏季更易孳生子子。面對這樣的情況，李旭登推薦工作坊學員也是公館站社員黃嘉琬的發想，她設計了自來水注入系統，如此一來，在缺乏雨水的期間，系統自動注入定量的自來水，便能繼續維持雨水回收系統的運作。經過多年推廣，李旭登的雨水回收系統已打響名號，合作社也曾請他為站所設置雨水回收系統。但是李旭登有更長遠的想法，他認為多數人需要的是雨水回收系統從設計到執行的全程代工，因此他希望招募一個團隊，給予技術指導，承接合作社設置雨水回收系統的專案。團隊針對每一個站所的特定條件設計不同的系統，長期積累下來的工夫，有朝一日便能組成一個合作事業體，提供平易近人的服務。（作者：宜蘭社員）



右 宜蘭教養院內一景。

中 李旭登時時關心雨水回收系統的使用狀況。

左 郭錫銘解釋設計概念：降雨初期收集到的雨水較污濁，因此必須操控水閥將初期收集的雨水排掉。

延伸閱讀

雨水回收工作坊

課程：安排三名講師專授雨水收集、儲流利用，進行一至二天的學習。

費用：每名學員學費約1200-1500元，共計招收10-20名學員。舉辦工作坊之單位則負擔學員設計裝置之材料費。

氧化鐵工作室的雨水回收資訊請詳 <http://blog.xuite.net/hifly.jacklee/Fe2O3>



小小站務營 ——帶著孩子傾聽土地的聲音

文·圖／張淑賢

回想起去年十月和家人到高雄巨蛋觀看《看見台灣》紀錄片首映，一萬多人一起看電影，品質超乎想像的好，當燈光暗下來，連旁人的呼吸氣息也隱約聽得見，大家屏氣凝神期待看見台灣的美麗與哀愁。影片不矯情，卻讓人流下熱淚；旁白不多，卻句句撞擊心頭。

孩子心中的綠種子，慢慢在發芽

齊柏林導演用人文的角度與高度來看台灣，透過鏡頭把台灣的位置拉得很高很高，「看見了嗎？看不見嗎？」整個影片訴說著台灣目前的環境問題。鏡頭帶到一片黃澄澄的稻田，吳念真導演旁白說著：「台灣有一群人以環保農耕的方式與土地共存，像洪箱女士、賴青松先生，堅持用安全不施農藥的方式耕種友善土地……。」此時，去年曾參加過「小小站務營」的兒子（參加營隊時讀幼稚園大班）突然回頭說：「他們和主婦聯盟一樣！」當下我被這句話震懾住了，有股暖流從臉龐滑下，激動的原因在於這樣的體認——正是一群媽媽們

籌辦小小站務營的初衷，將合作社珍愛環境資源、支持本土農業、實踐綠色生活的理念傳承給下一代。謝謝兒子的回饋，他將主婦聯盟的理念與友善大地劃上等號，讓我明白社員媽媽們所作的努力沒有白費，為他埋下的綠種子，已慢慢在發芽。

今年，為期二天的第二屆「小小站務營」活動核心為「傾聽土地的聲音」，透過活動課程設計和引導，帶領孩子認識身處的環境、用眼睛看見真食材、用耳朵聽到小農和合作社互動的故事、用手製做「反核燈籠」表達拒絕生活在核災隱憂下、透過繪本認識地球暖化並了解搶救北極熊的迫切性。活動全程由社員媽媽擔任小隊輔，現場充滿了孩子的笑聲和媽媽的幸福感。

基於環境教育需從小扎根，今年將年齡層往下延伸至幼稚園中班，從幼稚園中班到小二共二十三位孩子參加。小小孩子的投入與互動超乎社員媽媽們的想像，手作課程不假他人之手，每位小小孩獨自完成任务，真的不能小看孩子們的能力，大人放手反而讓小孩得到更多。

工作小組成員中，我和郭玲君、莊淑惠、林勤文、傅沁怡等五位社員媽媽都有一份共識，期待讓孩子「從想像化為行動」，透過解說讓孩子了解合作社站務的工作，更重要的是帶孩子到生活現場直接了解如何消費、如何選購食物，如何識別標籤了解保存期限和成分，以及食品 and 食材的區別，從「知道到確實做到」。許多小孩用行動表示，再也不吃含有色素、食品添加物、香料的食品，尤其能判斷並遠離五花八色充滿香料的糖果。

「合作社是什麼？」與「認識站務工作」是舉辦活動的目的之一，透過解說讓小孩了解農友與土地的關係，也讓小孩更具體了解農友和社員的直接關係，而合作社則是搭起兩端的重要橋樑，讓小孩輕鬆了解「合作社」的重要性。

讓小孩「看見合作社、看見土地」

在餐點設計上以合作社的全食材，每天中午健康午餐DIY，由小孩親自下廚做午餐。第一天香Q稻鴨飯糰，在製作前聽

右 在天空表演飛行特技的雷虎小組，以前就住在水交社。
左 漫步水交社，聽眷村的人文故事。



聽稻鴨米的故事，認識稻鴨和農夫一起工作的智慧。第二天包餃子，水餃又稱元寶，配合農曆新年讓小孩動手包元寶，餡料中的黃金玉米，代表著好兆頭，增添年味氣息。

工作小組成員長期關心環境議題與在地文化的傳承，活動中特別介紹繪本《搶救北極熊》與延伸活動，讓孩子在遊戲中感受到北極熊因地球暖化面臨生存的困境。活動期間剛好遇到送灶神的日子，透過神明繪本《灶神的故事》，讓孩子認識民間神話故事，使得活動另肩負起文化傳承的使命。這讓我想起小時候送灶神時，當天阿嬤用糖祭拜灶神，並用湯圓黏住灶神的嘴巴，口中唸唸有詞「吃甜甜、嘴要甜；上天庭、說好話」，希望灶神在玉皇大帝面前幫忙說好話，以前的老人家都把神當作自己家人，人與神之間距離很近。正好台南市水交社眷村文化園區已正式開放，社員媽媽們帶領孩子走入歷史現場，漫步在竹籬笆內的時空巷弄中，認識眷村的樣貌有別於其他聚落，雷虎隊員英勇的故事再度被說起，並聽聽桂仔



右 今年元宵節提著反核燈籠。
中 孩子們討論食品紅綠燈。
左 飯糰製作好囉！

山的傳說故事，增添水交社神秘性。

「小小站務營」用多元的角度看見台南、看見合作社、看見土地，希望鼓勵更多社員和小孩繼續參與「小小站務營」，一起來友善土地、關心環境、共同營造美好生活，創造出無限多的可能性。（作者：台南分社社員）

圖/文 張智淵

黑金文蛤睡著而已





柯先生 與




柯太太利用純海水

粗放養殖的黑金文蛤，除了養殖過程，生產者也在處理流程上下足了功夫，

撈蛤、篩選、吐砂

、清洗、冰鎮、包裝

步驟中再謹慎聞過挑剔不良粒，才將文蛤真空包裝，最後利用文蛤的特性，冷藏至4°C左右，使其進入「休眠」狀態，方便新鮮運送，保持文蛤最好的品質。

但是冷凍就死了....

休眠中的文蛤還是活的喔，只要環境、溫度適合，就會醒來。建議利用前先泡冷水喚醒文蛤，可再吐砂及石確保品質，就萬無一失了。



慢活·共食山林宴 — 食譜大公開

文·圖／林育慈

《綠主張》月刊二月號中介紹了台中分社舉辦的百人共食活動「慢活·共食山林宴」，為了讓沒能參加的夥伴也能一飽口福，我們將精彩食譜收錄於本期食譜中，在初春微涼的時刻，社員也不妨可以試著找幾個親朋好友一起共食，用麻油雞飯暖暖胃，再搭配養生中藥湯煮出的蔬菜，讓美麗山林宴繼續延續！



蔬食薑黃燉飯

材料：（6人份）

毛豆1碗、松子1/4碗、胡蘿蔔1/3碗、乾香菇6-8朵、炸豆包1碗、菇類半碗、白米2杯、薑末半碗。

調味料：薑黃粉2大匙、醬油1大匙、黑胡椒粉、鹽各少許。

作法：

- 1 毛豆以滾水氽燙，撈起沖冷水備用。
- 2 胡蘿蔔、炸豆包及菇類切丁備用。
- 3 用麻油將薑末以小火慢慢炒出香氣，再放入香菇丁炒香，續入胡蘿蔔丁、炸豆包，加入黑胡椒粉、鹽炒香，再加入醬油拌炒即可盛起。
- 4 白米洗淨備用，加入薑黃粉拌勻。
- 5 先用油倒入陶鍋鍋底抹勻（避免黏鍋），放入米。水約3.5杯（米杯），續放入作法3的材料。再放入毛豆、松子後蓋上鍋蓋，開大火煮滾後攪拌均勻。轉小火再煮約5分鐘，打開蓋子攪拌一下，待水分快吸乾時即可關火，燜約15分鐘即可。

小叮嚀：攪拌時用大湯匙從鍋底翻動，避免黏鍋；另外要讓米粒盡量都浸到湯汁，否則口感會較為生硬。



酸白菜湯

材料：（6人份）

酸高麗菜半包、豆干1塊、米血1/4塊、白蘿蔔10g、紅蘿蔔10g、貢丸6粒、蠔菇半盒（或白精靈菇半包）、水1400cc、鹽少許。吳郭魚片半包、安心肉1盒。

作法：

1 酸高麗菜切成約3公分長段；豆干切成6小塊；米血切0.5公分厚片；白蘿蔔切成0.2公分厚；吳郭魚片切成6小片。

2 將吳郭魚片、安心肉放入湯鍋加入1400cc水和鹽，煮滾後再放入材料2煮熟即可。

小叮嚀：吳郭魚、安心肉煮熟即可，不宜烹調過度影響口感。



養生中藥湯底

材料：（6人份）

川芎5g、枸杞5g、桂枝10g、紅棗3-4粒、三奈5g、玉竹5g、水500-600cc。

作法：

1 將所有中藥材與水放入鍋中以小火煮20-30分鐘關火，燜20分鐘。

2 中藥湯底可烹調當季時蔬，如花椰菜、玉米、蘿蔔、山藥或菇類。

小叮嚀：可淋一大匙米酒提香。



麻油粒香雞飯

材料：（6人份）

母剝塊雞半隻、乾香菇（泡軟）8朵、薑片10片、松子20g、麻油2小匙、香米3杯。

調味料：鹽2小匙、醬油1大匙、米酒少許。

作法：

1 薑片以少許油爆香，再加入香菇拌炒備用。

2 母剝塊雞以少許油拌炒至略呈金黃色備用。

3 將砂鍋底以麻油塗抹均勻，再加入洗淨的香米、水4.5杯及調味料攪拌均勻，再加入作法1、2的材料及松子。

4 以大火煮開後，再以小火燜煮至水收乾（時間需10-15分鐘）。熄火後再靜置10-15分鐘，飯粒的口感會更加軟Q。

