

# 綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

119 期  
2013.8



【特別報導】

## 用與環境共好的茶，向父親致敬

【農業×土地】

迷你西瓜節 迷人的時光

【產品平台】

月光下的寶食

特別  
報導

# 用與環境共好的茶，向父親致敬

文·圖／曾怡陵

嘉義石棹的堂兄弟洪紹勛和洪啟瑞，各自承襲父親製茶的技術和個性，茶湯的滋味一如他們的體魄，前者清揚澄明，後者深沉渾厚。

山嵐冉冉飄起，疏落的陽光灑在洪紹勛百年古厝前的埕上。他那理著平頭，國中剛畢業的大兒子依樣畫葫蘆地翻拌在地面攤曬的茶菁，小兒子則在旁邊「幫倒忙」，讓洪紹勛忙碌之餘還要不時注意狀況，隨時準備善後。

## 土地顧得好

### 孩子的未來才有依靠

說到這對寶貝兒子，「真的是讓我一個頭兩個大！」洪紹勛說他還在學習如何做個父親，只要他們沒有犯太大的錯誤，都會給予容錯空間。製茶的事，讓他們慢慢接觸了解，未來是否接手他的事業，要看他們的意願和當時產業的狀況。目前能做的，就是幫他們把茶園顧好，孩子日後的生計才有最基本的依靠。

洪紹勛在茶園分區砌擋土石牆，用花生殼和甘蔗渣覆蓋在土壤上，除了保持濕潤和養分，也可防止豪雨沖刷造成坡地土壤流失。這樣的堅持來自保守祖傳基業，以及照顧後代的心意。

## 父親放手讓他盡情揮灑

從小在茶園耳濡目染，洪紹勛已經習得茶園管理和製茶的基本功，在嘉義農專農場管理科就學期間，也常帶同學回家幫忙。當完兵後，自父親手中承襲六分地的茶園。承接茶園後，父親全權放手，讓自己在實驗中找答案。洪紹勛說跟父親的相處就像朋友一般，什麼事都可以攤出來討論，做什麼父親都全力支持。

洪紹勛決定捨棄慣行農法，改採有機栽植方式。「那時很慘，



3



1



4



2

1 用花生殼作為土壤的覆蓋物。2 洪紹勛的青心烏龍。  
3 泡茶是洪紹勛一天中最放鬆的時刻。4 洪紹勛茶埕旁的百年老厝。

兩三年後，茶樹全死光光！「青心烏龍茶容易染病，栽培不易，鄰居建議他換成性野的茶種，他心生動搖，但青心烏龍喉韻佳，是當時市場接受度最高的，仔細考量茶葉的銷路後，他決定養地一年再出發。洪紹勛重新整地，用可保水、保肥和改善通氣性的泥炭改善土質；不用除草劑和化肥，在適當時機防治蟲害，慎選用藥，並延長採收期。」

### 誠實的茶湯

然而，隨著檢驗儀器的進步，極微量的農藥殘留量都有可能被驗到，要通過合作社不得檢出的規定，可謂戰戰兢兢。「日照啦氣溫啦，很多因素都會影響農藥殘留。」洪紹勛曾求助毒物試驗所，無奈相關的資料太少，只能和合作社一起找問題求答案。這些摸索的過程，密實地累積在洪紹勛的記憶裡，追求無農藥殘留所作的努力，也如實反映在茶湯中。

曾經經營無農藥殘留茶葉外銷事業的新店站社員謝銘智說，自己過去跑產地不下百次，茶農要動什麼手腳他都會知道，「那

些小動作都會反映在茶味的細微處」。但品嚐合作社的茶，就會知道是誠實的好茶；就算結果不盡如意，合作社也會誠實告知。

### MOA有機推手的傳人

洪紹勛的堂哥洪啟瑞則供應合作社環保級的高山烏龍茶，因為每年產量少，加上茶韻深厚，總是一推出便秒殺。走出洪紹勛的家門，仰頭一望就可以看到洪啟瑞的茶園，疊疊層層的茶樹孕育著無數生機。

洪啟瑞過去在台北經營水電行，返鄉後在父親的教導下，開始有機農法的學習。受日本教育的父親洪庭山從自來水廠退休後，將整片竹林改為茶園。那時說要種有機茶，改良場都直搖頭說不可能。後來父親成了早期MOA台灣營運委員會唯一的茶農有機推手，這片園子就成了他實踐和實驗的場所。園裡除了種茶，還有桃樹、李子、苦茶、愛玉等；因為不施藥，友善的環境吸引螢火蟲和松鼠等生物入駐。

「公公很嚴肅，很細心。」洪啟瑞的妻子許淑惠說。在洪啟瑞夫妻倆的心中，父親是不容挑

戰的權威。父親在民國八十七年獲頒神農獎，所列舉的農業成就包括：榮獲水土保持局選定及示範教室、獨創夏茶冷飲之先驅、提供外賓及農業專家參觀實習的機會、專研各項茶園生物防治技術等。另外，對於產銷班的照顧和永續農業的推廣教育，也不遺餘力。

個性敦實的洪啟瑞，承襲了父親的嚴謹和耐勞。每天五點起床，到茶園巡視。因為不施除草劑，雜草怒長，每個禮拜都要除草。另外，茶園所在地就是自己的家園，水土保持絕不能馬虎。他採用等高線種植的方式來減緩大雨時水流的冲刷力，用石砌擋土牆加快積水的消退速度，加上茶樹屬長年生的植物，水土保持的效果優於其他樹木。

### 熬夜製茶， 心情猶如大考般緊張

農忙時期，洪紹勛和洪啟瑞除了全家一起出動，也需要鄰近村落婦女人力的投入。農家有各自的經濟作物，需要密集勞動的時間點也不同。工頭會負責找人，他們則支付兩百元左右交的

通費，負責中餐和下午點心，手腳麻利的婦女通常會要求論斤計價，一天的工資往往可達二千元以上，對於閒置的農家勞力來說，也是份補貼。

從開始採茶，洪紹勛和洪啟瑞就得接續後面一連串的製茶工作，從日光萎凋、室內萎凋、浪菁，一直到包裝，整個過程費時約兩天一夜。這當中須要絕對的專注力，考驗著製茶者的經驗和判斷。洪紹勛的妻子陳沛伶說，等到製茶完成，那一刻的心情就如同考試放榜的前一刻，等茶湯入喉，心裡往往覺得踏實，一切的辛苦都值得了。

### 日日茶生活

洪紹勛和洪啟瑞，不斷思索茶與生活的關係，製茶和泡茶的方式也隨之順應。洪紹勛說，他供應合作社的日紅紅茶有一般紅茶沒有的日光萎凋，因此散發現代人偏好的蜜香味，入口柔順。另外多費一天工將外觀做成球形，也可減少包裝體積，方便保存。洪啟瑞則延續父親的想法，推廣簡單方便的冷泡茶。

「開門七件事：柴米油鹽

醬醋茶。你看茶多重要啊！」對洪紹勛來說，茶是他們生活和生命的一部分，習慣在飯後泡茶，舒緩勞動的身體和心情，跟家人聊聊天，是一天中自在放鬆的時刻。

品茶可以養性，調理內在的平衡；觀看茶湯的色澤、品味不斷轉換的香氣需要敏銳的心靈。邀請社員一起品賞這些與環境共好的好茶，讓品茶的藝術成為日常生活的一部分，讓心神遁逸石棹山林間，品嚐天地風土共同促成的美好滋味。（作者：企畫部專員）

### 炎夏之際，來試試 烏龍冷泡茶吧！

10~12公克的烏龍茶放入600~1000毫升冷開水，浸泡6~8小時，待茶葉全部展開，倒出茶湯後即可飲用。如果無法即時喝完，為避免茶湯變質，請放於冰箱儲存。



正在除草的洪啟瑞



洪啟瑞的茶園。



## 編輯手記

大埔事件再一次的浮上檯面，反映出長久沒有解決的問題：台灣土地（農地）被不當的土地政策慢慢消滅。或許我們不夠勇敢，沒辦法像徐世榮教授和農村陣線的夥伴們那樣親上火線抗爭，不過我們可以想一想如何用自己的方式發聲，盡一份心力，例如用個人的傳播力量把真相告訴身邊的朋友、透過捐款支持相關團體……。合作社如何從守護菜籃安全的心，延伸到守護土地（農地）正義，也許是我們可以思考及著力之處。

如同「特別報導」單元中農友洪紹勛守護茶園的心，他說：「把茶園顧好，孩子日後的生計才有最基本的依靠。」同在嘉義石棹種茶的兩位堂兄弟洪紹勛和洪啟瑞各自承襲了父親的茶園，培出與環境共好的茶，當愈來愈多農友願意投入友善耕作方式，對土地來說，才是真正的福音！

還記得成功守住土地的灣寶社區嗎？今年灣寶西瓜節以溫馨迷你的方式，在龍雲宮裡與大家見面，沒有被劃做科學園區的農地上，西瓜、地瓜、稻米等農作物繼續成長著，而公路旁社區居民共同搭建的草寮，延續人們對土地的感恩與熱情。

在農地守護這條路上，合作社持續以食的力量，與大家攜手向前。

# 綠主張

No. 119 / August 2013  
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：黃仁棟  
顧問：陳來紅  
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、邱忻正、蔡青瑤、張伶美  
主編：潘嘉慧  
採訪編輯：康椒媛

電話：(02)2999-6122  
傳真：(02)2995-6500  
網址：www.hucc-coop.tw  
電子信箱：gncoop@hucc-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

### 特別報導

## 2 用與環境共好的茶，向父親致敬 文／曾怡陵

合作二三事

- 6 一塊非基改豆腐的良食革命 文／張雅雲
- 8 鋪陳一條通往幸福的路徑 文／中長期計畫委員會
- 10 暑期親子同樂趣 文稿整理／蘇琪
- 12 社代的參與經驗與學習

產品平台

- 14 月光下的寶食 文／吳蕙芬
- 16 原來如此！水果現況的理解 文／莊俊彥
- 18 傾聽自然之聲 種沁心好筍 文／李韻珊

基金會專欄

- 20 為愛反核 不容忽視的媽媽力量 文／陳怡樺

美好晚年專欄

- 22 社區營造 在地老化 文／楊佳玲

女性與健康專欄

- 24 重拾身心靈的富足 文／中華民國乳癌病友協會

農業與土地

- 26 迷你西瓜節 迷人的時光 文／康椒媛

生活與食育

- 28 從灣寶的故事出發 培養小小民主種子 文／陳來紅·月刊編輯室

圖說八道

- 30 天然的最好 手作蓮藕粉 圖／張智淵

主題食譜

- 31 手做涼品 食在安心 食譜示範／許秀嬌

# 一塊非基改豆腐的良食革命

文／張雅雲

夏天太熱，食慾不佳，涼拌豆腐是好選擇。豆腐是平民化親切的食品，但主婦聯盟在常民豆腐裡學到深刻的一課「非基改」，並將此原則作為產品開發的準則，看似平凡的豆腐有著不凡的價值，八月我們也來說說合作社豆腐的故事。

## 呷豆腐喝豆漿的食力

翻閱著一九九八年「綠主張」時期（合作社前身是綠主張公司）的週報，赫然發現合作社的第一塊豆腐竟然是在日頭赤炎炎的六月夏日推出，果真七月第四週週報標題就是「夏日豆腐不易保存，請趁新鮮吃」。

十五年前，綠主張年代的會員有限，當時每日豆腐的需求量約為一百二十盒；十五年後的今天，以七月第一週全社豆腐的利用量為三千盒，每日約五百盒，仔細想想我們的社員增長許多倍（有效社員已從千人到三萬五千人），但豆腐的共購力並未相對應成長。

再看看六月本土黑豆漿集結

行動的例子，先前合作社本土黑豆漿因單價較高，每月的共購量約二千四百至三千瓶，因為一定要有社員以行動實際支持，才能支撐農友種植的意願，故推廣案共購目標設定為五千瓶，如達到目標則七八月本土黑豆漿就以九折優惠，最終黑豆漿實際共購達到八千一百一十三瓶。

這經驗也讓工作團隊意識到，合作社不斷有新社員加入，我們的理念還是必須不斷透過產品傳達再傳達，溝通再溝通，社員接收了、認同了，共同購買的力量自然就會長出來。

## 從討論共學確立「非基改」的必要

回顧「綠主張板豆腐」的開發背景，一九九五年美國基改作物開始商業化生產；一九九六年「孟山都」開始在台灣推廣基因改良種子取代原生種子，引發農業、食品、學術和醫學界之討論；巧合的是一九九六年美國黃豆協會在台灣也開始推廣「食品級黃豆」。在這樣的時空脈絡背景之下，以「勇於開口、敏於行動」自我期許的媽媽們開始在基金會的消費品質委員會、會員的眼睛、班長聚會、讀書會、新班解說會，進行黃豆的討論共學。

多年來台灣普遍進口的都是

「飼料級黃豆」，俗稱選豆，高油脂、低蛋白質，大小顆粒不一，由散裝貨輪運送，用途是榨油或是飼料用。台灣人吃的豆製品就是來自這些飼料豆經挑除壞豆、損豆、進行大小選別後分裝而來。飼料豆為求大量生產，採用基改種子為主（約九成），此外因運輸條件不佳，在船倉中的黃豆會有生蟲、鼠啃、發霉或黃麴毒素等問題，為防範這些問題，運輸過程中散裝貨輪的豆子當然也就會添加大量的藥劑，經過長途的旅行，這樣的豆子實在讓人不放心。

而「食品級黃豆」是日本  
人請美國育種，高蛋白質、低油

脂，適合作豆腐、味噌和納豆等加工，採用非基改種子，採收之後是以牛皮紙袋包裝入庫（避殺菌劑和殺蟲劑的汙染），清潔和運送成本低。

透過討論共學，主婦們了解到台灣食用黃豆的真相，以及基因改造黃豆和玉米入侵餐桌的危機，基於健康和生態風險仍有諸多疑慮，於是確立選擇非基改的堅持。

### 為了做豆腐， 綠主張自行進口非基改黃豆

當共同購買有「一籃菜」之後，也開始思索優質蛋白質的來源，日常生活中的黃豆製品當然就是大家最基本的共同需求。

很少人會為了喝牛奶而自己養乳牛，綠主張公司年代，這群媽媽們真的是為了一塊安全的豆腐而進口食品級黃豆。一九九八年進口百餘包食品級黃豆，最初是由媽媽生產班自己做白豆干，但一份七、八塊的白豆干不用防腐劑又沒產量，每包成本超過一百元，努力數個月終究不能成事，於是開始尋找廠商代工。

當時每日需求量：豆漿一百

瓶、豆腐約一百二十盒、白豆干九十包。廠商必須配合共同購買的要求——清洗管線（區隔食品級與飼料豆的生產）、排除添加劑（雙氧水）、小量生產，當時根本沒有廠商願意生產，直到後來創社主席陳來紅引介了她先生的好朋友名豐老闆黃孝誠。

黃老闆看著這群主婦為了做一塊安全豆腐的用心，他曾說：「我是被主婦聯盟這群歐巴桑感動的」，他加裝儲存設施，用鋼腳墊高棧板，為避免生產困擾而清洗管線，名豐產品也全線改用食品級黃豆，為台灣黃豆食品寫下新頁！

### 有了好產品，更要用心推

有了好生產者願意全力相挺的製作，主婦聯盟的媽媽們也展現出推廣的熱情和使命。為了豆腐有更趨穩定的產量，每週的一籃菜也會配入一盒豆腐，就是想辦法提高共購。在外部推廣方面，綠主張也主動聯絡里仁食品，促成里仁也開始訂購綠主張豆漿、豆腐、豆干；在美國黃豆協會的安排下，綠主張也和基督

教女青年會舉辦非基因改造食品研習會；綠主張豆製品甚至也曾進駐台大醫院福利社。

一九九八年對主婦聯盟共同購買運動來說是里程碑的一年，因為在這一一年我們推出「綠主張」自有品牌的產品，繼不漂白再生衛生紙之後，「綠主張板豆腐」是第二支自有品牌的產品。原來在十五年前的夏天，主婦聯盟用一塊豆腐，樹立了堅持非基改食品的良好觀念革命。（作者：企畫部推廣課課長）



1



3



2

- 1 給家人健康安全的食物，是每個媽媽的願望。
- 2 第一塊綠主張板豆腐的誕生，為非基改黃豆寫下歷史新頁。
- 3 非基改豆干。

# 鋪陳一條通往幸福的路徑

文／中長期計畫委員會 插畫／葉曼玲

社員需求決定了合作社服務的產生，合作社創造的服務，彰顯了合作社的存在價值。

## 從「生活材的共同購買」邁進「生活福祉的共同購買」

在盤點國際交流資料時，找到一份二〇〇八年「日本生活俱樂部見學結案報告」，而當我們正要在中期計畫的願景中規劃務實的行動，以準備迎接高齡社會之際，是否能從經驗中學習日本生活俱樂部姊妹會的各地先進，在社員的「生活材共同購買」運動推進中，不斷增加社員生活需求的服務項目「生活福祉的共同購買」。藉此呼應國家福利政策，促使福利政策資源能透過合作社為平台，提升社員與地區社會的生活福祉。

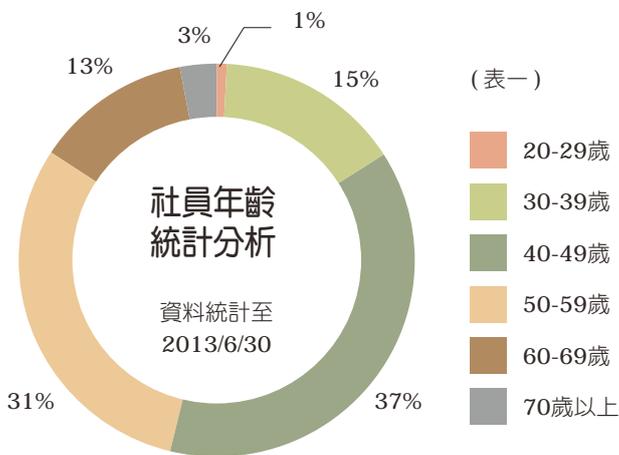
以日本生活俱樂部姊妹會為例，一九九四年千葉縣的生活俱樂部生協有一個互助網路的事業計畫，主要是生協的社員到了一定年紀對老後生活的不安，因此

在一九九五年六月在合作社內部成立「風之村建設籌備委員會」。

參與「風之村建設籌備委員會」的社員大部分是沒有經驗的，因此就成立一個「社會福祉制度的學習會」（讀書會），先了解日本政府對於老後服務及福利的規定，另外也積極參觀、見學約三十多個安養中心，得到結論為「希望自己創造一個高齡後無法在家自行生活也很樂意去住的地方，夫婦或是家人也能夠搬進來這裡同住，另一個自己的家。」並於二〇〇〇年二月建設完成。

當台灣的政府正開始努力的推行照顧公共化，合作社的中期計畫討論，是否從這些「他山之石」取得經驗的參考。以目前合作社的社員年齡統計分析（見表一）顯示，四十歲以上社員的父母照顧需求已經浮現，社員本

（表一）



身的照顧需求也將慢慢產生。針對台灣少子女化及高齡化的處境思考對策，如何從分區的劃定起步，呼喚四十三分區的社員，回歸對地區社會照顧需求的理解；如何看進去現有的照顧服務實

相。更重要的是注意到已經日漸浮現的「照顧服務營利化」問題。無須要轉介照顧服務、或是要自創照顧服務，需要正視的是我們共同的幸福，正在我們自己的手上。

## 照顧服務營利化問題的日漸浮現

行政院去年推出的「提升經濟動能方案」工作重點之一是促進壽險業資金投入公共建設，包括鬆綁投資BOT案；鬆綁投資醫療、長照、養老、終老事業所需設施；檢討公共建設相關法令，開放以營利組織形式與公司法人，經營老人長期照護等社會福利機構等。不過，壽險業投資長照，目前仍卡在「老人福利法」等相關法令規定，長照機構必須以財團法人形式經營。長照主管

機關內政部評估後表示，全台可用於長期照護的病床有六萬多個，目前僅使用四萬多個，還有一萬多個病床，暫時沒有修法必要，不需要再大量興建安養或照護中心。言下之意，不需開放壽險業經營長照事業。

而最近爭論不休的「兩岸服務貿易協議」中，內政部表示，台灣承諾的項目是允許大陸服務提供者可與台灣業者合夥設立四十九床以下的小型老人福利機構，及二十九床以下的身心障礙福利機構，但陸方出資比率不得超過五十%。依據台灣現行老

人機構許可設立及管理法規，陸方與台灣業者合夥設立機構，負責人須為中華民國國民才得以設立。

這兩則新聞可預見了「商業」與「福利」兩者之間的拉扯，也象徵了「營利」與「非營利」的爭戰即將展開。此外，兩岸人力與資金的流動，是否會造成怎樣的影響，也有待我們關切。婦女團體向來主張，照顧人的服務要以「非營利」為國家的福利原則。如果以BOT的「營利」方向進展，所有照顧與被照顧者必然淪為「營利」的工具。照顧



者如何以「勞動者自主」方式賺取合理的勞動所得與福利？被照顧者如何降低被「商品化」的命運、如何能運用有近似性的人性照顧、如何減輕家人的照顧負擔等問題，以及如何善用國家的照顧資源與健保支出、如何避免成為跨越國境的所得？而在跨越國境的協定下，如何避免更加不利於台灣國民的就業處境？這種問題都應該被謹慎思考。

### 鋪陳一條通往幸福的路徑

彭婉如基金會致力於推動普及照顧福利服務，十二年來已累積了初步的經驗與成果。同為婦女團體的彭婉如基金會創造了十六億元的就業所得產值與就業機會，其照顧服務模式如何運作？背後牽動的社會機制有哪些？很值得我們深入探討。鋪陳一條通往幸福的路徑絕非易事，但是欣聞各縣市政府開始關注「彭婉如」照顧服務模式所影響的照顧公共化理念的政策，並對以「普及共享，容納弱勢，促進就業」為原則，所逐步建立平價、普及、優質的公共化托育系統（包含保母托育、幼兒園、課後

照顧）與長期照顧系統，開始感興趣而積極落實。

合作社核心幹部的「願景工作坊」即將展開。理想的落實到分區的願景，其實還是需要回歸分區的探討，因此歡迎大家上網共讀相關資料，共同為少子女化、高齡化的台灣社會激盪出新思維，讓我們在中期計畫中擬定有效的策略，以這份力量做為最有力道的鋪陳。

#### 延伸閱讀



參訪風之村生活俱樂部  
(摘自綠主張 66 期)  
<http://goo.gl/whnOpl>



從合作精神出發的另類勞動-  
日本勞動者自主事業 (摘自綠主張 74 期)  
<http://goo.gl/tQcPE3>

彭婉如文教基金會  
<http://www.pwr.org.tw>

# 暑期親子同樂趣

文稿整理／蘇琪

透過社員共同腦力激盪與分工，每個站所發展出各具特色的親子活動，利用生活中常見的素材、合作社的食材，一起創造屬於親子的歡樂時光。

## 奇岩站·暑期兒童藝文綠活營

文·圖／吳慧瑜

奇岩站「暑期兒童藝文綠活營」是結合社員的才能所規劃的。陳敏香的「純天然植物染」，利用槌子、高爾夫球、玻璃罐等物品，將葉子的葉綠素拓染在胚布上，顏色會隨著時間從綠色轉為褐色。曾學過「拼布」的林寶貴，將舊衣服再利用，與孩子一起縫製拼布小龍貓。從航空站塔台退休的張曙華，透過繪本跟孩子分享「綠繪本學英文」，讓孩子了解英文的樂趣。另外還結合了社區產業—奇岩烘焙坊的社區媽媽提供「雙色餅乾」教作。

這次唯一的外聘講師楊書軒，是去年交通部「台灣行 公共運輸環島情」個人組第一名，他帶來「拼貼詩」與「圖像詩」，讓孩子運用鉛字、過期雜誌的圖像或文字，做出屬於自己的「愛的小詩」。透過奇岩地區營運委員和社區發展協會一起協力，引領孩子發揮創意，發掘身邊可運用的媒材，為自己創造一個充滿「藝文」風味的綠色假期。



寶貴媽媽帶來「舊衣服趣味改」，寶貴先做好一些步驟，然後讓孩子慢慢地把布拼縫起來，對初次學習拿針線的孩子而言，這是很難得的經驗。

「寫首愛的小詩」是楊書軒帶的活動，他先分享中文如何從圖像變成文字，然後讓孩子用鉛字自創「圖像詩」、剪下雜誌上的圖文隨意貼在卡片上，就變成很有趣的「拼貼詩」了。



## 豐原站·小小站務參與共食

文／蘇琪 圖／劉小靖

豐原站的小小站務研習於七月份展開，為期一個月的時間讓孩子在暑假期間擔任站所的小幫手。期間舉辦共食聚會時，媽媽們帶著孩子，一起動手製作傻瓜麵和沙拉；爸爸們也不遑多讓，包辦餐後甜點—手做冰淇淋。當過小小站務的孩子拿起刀子，將食材切成適當的大小，俐落的身手一點也不輸給大人。還不會使用刀具的孩子也沒閒著，他們把雙手洗乾淨，又抓又揉，努力把合作社提供的芽菜及沙拉醬拌在一塊，簡單的食材也可以有豐富的變化。不過也有孩子不吃這一套，抓起小黃瓜就啃，不用切不加鹽，原味的最好！在汗水與歡笑聲中，大家都把食物吃得一乾二淨。



大小朋友一起動手拌沙拉。

## 后庄站·HAPPY 一夏兒童夏令營

文·圖／林淑娟

七月十五到十九日為期五天的暑假兒童夏令營，在后庄站熱鬧登場了！首先由警察爸爸陳凱華粉墨登場，讓十三位大小朋友很快了解警察的工作內容與辛苦，唱作俱佳的他讓現場笑聲不斷。社員劉素敏為孩子們帶來藝術拼貼創作，利用拼貼材料加上蠟筆、顏料，完成一幅幅趣味盎然的動物畫作。站務淑鳳姊姊負責教作餅乾，每個人努力搓揉麵團，做出各種形狀的可愛餅乾。接著大夥兒一起去公園，一邊認識公園裡的本土植物，一邊野餐享受米漢堡的美妙滋味。

活動中也教孩子認識食品添加物，社員林淑娟現場製作無果汁的橘子汽水，令孩子大為震撼。即將升小一的可心回家後還教爸爸認識檸檬酸，在購物時更叮嚀媽媽要注意看食品標示，可見她收穫不少。最後一天由淑鳳姊姊教大家用蝶谷巴特的拼貼藝術製作鉛筆盒。活動結束後，孩子們異口同聲的說：「下次還要再來！」



警察爸爸為孩子解說警察工作內容，讓孩子了解警察不為人知的一面。



享受米漢堡、認識公園的植物，身體和心靈都很富足！



有臨自告奮勇搓揉麵團，邑軒和采蓉兄妹倆看得津津有味。

# 社代的參與經驗和學習

文稿整理／潘嘉慧 插畫／黃正龍

你知道今年是合作社的選舉年嗎？每三年一次的社員代表選舉即將於十一月展開了！

對社員來說，投下神聖的一票或是直接站出來成為社代候選人，都是參與的一種方式，也是民主運動具體而微的落實。

月刊也邀請現任社代分享他們在任期中的參與和學習。修璋說：「如果你有一點時間，也想奉獻一點心力，加入社代的行列吧！讓合作社，成為真正的合作社，讓更多的社員，成為真正的合作人，一起打造我們心目中理想的社會！」

爾良說：「誠摯地希望大家一起來參選，為了合作社，也為了更美好更安全的生活。」

合作社是通往美好生活的一條路，且讓我們一起攜手前行！

## 因參與而了解

文／劉爾良（北北分社社員代表）

「會不會很忙？社代要做什么？」每次詢問社員們是否有意願參選社代時，頭一個問題幾乎都是這一個，想當年我也是這麼問的。三年過去了，我可以大聲的說，社代雖然可以有更多實質的貢獻，但並不會佔用我太多時間，比我買菜煮飯的時間少得多了。社代的義務是「參與一年一次的社員代表大會」，主要的任務則是「審核合作社的年度預算及票選理、監事」。每年拿到沉甸甸的社代大會手冊，裡頭完整記錄了理監事的報告、行政團隊的工作成果及未來的工作計畫，

總能充分感受到所有合作社同仁的努力。

擔任社代後還讓我有機會看到合作社的經營面，瞭解它的運作，自然也會看到某些問題。就有社員（代）因為這樣而決定參選理事，希望能更進一步與大家一起來協助解決問題。現在我能從不同的角度來看待合作社，不管是小到自己的班配問題或是大到像毒澱粉的食品安全事件，我會先嘗試瞭解事件的全貌，不再只是主觀的質疑或一味的批判，我能看到合作社與生產者一起面對問題，公開說明事件的過程而不掩飾的態度，看到工作人員的辛勞。



## 從主婦到社代

### 創造自己的舞台

文／李孟瑩（北南分社社員代表）

辭去工作專心在家陪著孩子

成長後，我除了積極在自家客廳辦小大讀書會（親子共讀繪本），

一方面也積極參與母乳推廣聚會，因為對於家庭主婦來說，沒有工作的頭銜及收入，就得自己創造屬於自己的舞台，自此，除了給孩子優質的陪伴之外，自我價值才得以完全實現。當選社代之前，我就參與了公館站的親子俱樂部籌備團隊，著手新手父母社員群的經營，這一直是我擅長也想要做的事。多了個社代的頭銜，只是名符其實，這些外在的肯定，慢慢讓自己漸漸地相信自己有能力獨當一面，規劃過兩期的公館地區報《公館抱抱》，也將和北北分社的地區營運成員一起籌組分社地區報小組，在孩子都去上學後，開創另一片天。

社代的學習，包括怎麼有效率地開好一個正式的會議，從社員角度轉換到組織經營的角度，知道更多合作社不同的面向及參與其中的人工作的面貌，越了解就越有歸屬感，更堅信自己的選

擇是對的。組織的樣貌及走向，得靠著在其中參與的每一個人，才能形塑。社代是進階社員的入場卷，有機會就進來看看吧！

### 這一趟美麗的歷程

文／姜淑禮（新竹分社社員代表）

「我是今天的解說員、也是現任社員代表姜淑禮。」這是我在入社說明會的開場，這樣的開場，希望引起參與者的好奇「什麼是社員代表？」，另一方面則是認同與承擔的宣示。

新竹分社的成立，提供了桃園地區社員直接且積極參與社內活動的場所與管道。因為是社代，可參加每年一整天的超讚社代研習營；可以審閱年度報表，進行重要議題的表決；可以到總社各委員會學習了解合作社的「事」；因為是社代，分社地區營運會議不會漏了通知你；可以在地積極協助推廣合作社理念；可以認識崇拜的合作社前輩、志同道合的夥伴；因為是社代，可以……，我還可以繼續寫下好多好多這三年來的學習與成長。

成為社代是生命中的意外。但在前輩們的溫柔陪伴與鼓勵

下，我找到了學習的動機，也找到參與和回饋的動力，即將結束的社代任期，是個美麗的歷程。

### 推廣合作社的美好

文／李修璋（台中分社社員代表）

與合作社的相遇，早在一九九九年組班共同購買即開始，但彼此的關係始終停留在產品的利用。直到二〇〇九年參與東海成站籌備，過程中偶然讀到「英國合作運動史」，才知合作社組織的背後，有著崇高的價值與理想。因此從投身東海站地區營運開始，我即成立合作學堂，致力推展合作教育，希望社員能多了解合作社，多參與合作社的經營。

三年的任期，恰與孩子的國中三年重疊，看著她從稚嫩逐漸成熟自立，我慶幸，有合作社為舞台，讓我得以從家庭再度步入社會，把有限的才智，做更寬廣的貢獻。雖然這中間，也有因頓疲憊的時候，但我一心期盼合作社的美好理想，可以讓更多人知道；前人的辛苦犧牲，可以被後人體會感念，想到此，便除了感謝，無復他言。

## 社代基本功——

### 學習·討論·溝通

文／林享玉（台南分社社員代表）

我們並不急躁，從「逗陣

Fun日語」到「南門好悠閒」、「南門GO風采」、「府城漫步」，各項活動由社員共同構思，從計畫到行動，慢工出細活。

社代要撥出時間參加南社區會、站所地區營運及各個委員會等，藉著參加各項活動，獲取更多知識，討論、溝通、來回傳遞訊息，這是社代能做的基本款。「溝通」是重要的，傳達各方正確的訊息，以利進行理性的討論，此外還要懂得「傾聽」，並且要聽懂。我們的社員臥虎藏龍，也可能潛力無限。

其中的素琴社代是生活材委員會的成員，每一次都帶回許多訊息，讓大家對合作社的品項有更多了解。淑杏社代因為參加許多活動，很熱心地将許多資源帶回與社員分享，像電腦課程、健康養生課程……。因為了解而相知相惜，一起攜手向前走，期待生活更有品質，期待我們的社會能更趨成熟而理性。

（接）

# 月光下的寶食

本土農糧年年豐收的約定

在月光搖曳的中秋節，用本土精選的好食材，在每個團圓的時刻，分享屬於秋天的幸福，傳遞最真誠的心意，給最愛的人！讓我們許下年年不變、守護本土農糧的承諾。

文／吳蕙芬 圖／周禎和



時序進入立秋，八月的天空依舊暑氣逼人，但立秋之後預示著秋天即將來臨，每經過一場秋雨，溫度也會逐漸下降一點點，漸涼的天氣讓人開始嗅到些許中秋氣息。

農曆八月十五中秋節是除了過年以外，家族團圓、親友共聚的大節日，這一天，家家戶戶總免不了要應景賞月、喝茶、吃月餅，一塊兒聊天說地。雖然近年來，過節的氣氛已逐漸式微，街頭巷尾烤肉升起陣陣香氣，取代了單純的月餅滋味。身為環保小尖兵的我們，當然不提倡增加碳排放量烤肉行動，在這個屬於家人團聚的「家節」時刻，邀請大家一起回到那個純真年代，關掉電視機、放下手機，在陽台上、公園旁、或是頂樓上，共享一輪明月，品嚐團圓和美的月餅，也象徵著彼此情感甜蜜常圓。

### 匯集南北農糧好食

二〇一三年，合作社再度以本土農糧作為主題，匯集全台灣從南到北的美味。「黑豆月餅」內餡，來自喜願大豆特工隊的非基改黑豆，將一顆顆生產者厚

工手選、未經拋光處理的黑豆，煉製成的濃郁爽口的黑豆餡，包裹台灣本土全麥粉製作的台式餅皮，使用健康的葵花油，減糖製作而不顯油膩。「黑豆凸」的內餡與全麥凸皮的搭配，更是有別於一般市面上的產品，使用黑豆餡的糕餅在一般市面上相當少見，而黑豆富含的花青素、鈣質，讓月餅更健康。

### 糕餅裡的一輪明月

今年合作社與義美食品攜手開發了新產品——全麥紅豆蛋黃酥。紅豆餡來自屏東福來伯的「慢熟紅豆」，這是生長在南部豔陽下慢慢乾燥、熟成的紅豆，紅豔飽滿散發出自然豆香。福來伯的紅豆完全不使用農藥與除草劑，每一顆都是費時的人工撿選，不經拋光磨皮，將紅豆表皮的養分完整保留；餅皮則使用台灣本土全麥粉，有別於一般油酥皮；紅豆內餡包覆合作社指定生產的鴨蛋黃，蛋黃的鹹香調和了月餅的甜，讓今年賞月良伴多添一味。切開蛋黃酥，乍看就像是夜晚天空中的一輪明月，實在不得不佩服先人的智慧與創意，在

糕餅內餡裡藏了一顆蛋黃，賞月之時也吃下了一顆小月亮。

### 分享食在安心的秋節好禮

就像是年年不變的約定，為了支持本土農糧，我們將共購與產品利用結合，從今年六月的集結黑豆漿共購活動，到八月的月餅禮盒口味，都看得見合作社對本土農糧的關注。台灣農糧多半仰賴進口，就連月餅餡料也不例外，市面上的豆餡多半來自國外，使用哪些添加物及製作過程也無從得知。目前月餅使用本土農糧製作的比率還很低，我們希望以節慶糕餅，來實際支持喜願大豆特工隊與屏東福來伯，讓他們年年在這塊土地上，持續耕耘出最台灣的家鄉味，提昇本土糧食自給率。這也是我們表達疼惜福來伯用心栽種的紅豆，以及喜願友善大地黑豆，實際的行動。（作者：企畫部專員）

## 【八月五日起預購中】

想嚐嚐這年僅一次、充滿大地豐美滋味的本土月餅，請社員們把握嚐鮮良機！（限量製作，限時預購）

- 預購日：8/5（一）～8/23（五）
- 取貨日：9/9（一）～9/20（五）
- 預購優惠價：540元／盒（原價 600元／盒）（內含全麥紅豆蛋黃酥3個、黑豆月餅3個、黑豆凸3個）

預購月餅禮盒，每盒提撥20元，贊助台灣農村陣線大埔行動經費

# 原來如此！水果現況的理解

文·圖／莊俊彥

台灣是寶島，拜地理環境所賜，加上堪稱世界之最的農業技術，不管是熱帶水果、亞熱帶水果，或是溫帶水果，都可以栽培生產；生活在寶島真幸福，每月皆可品嚐各種風味的季節水果——一月蜜棗、二月茂谷、三月枇杷、四月梅子、五月桃子、六月梨子、七月葡萄、八月楊桃、九月文旦、十月柿子、十一月檳柑、十二月蘋果。

## 果樹成長大考驗

果樹屬長期作物，不像短期作物那麼容易栽培，一般有有機蔬菜從播種到採收約三十至三十五天（慣行農法只需十四至二十天），而有的果樹需要一年以後才有果實可收，但若好好管理與利用，果樹養個百年都沒問題！

果樹有分常綠性果樹與落葉性果樹。常綠性果樹常年綠葉，落葉性果樹則在春天萌芽開花長

葉，夏天至秋初則果實成長至採收，秋末葉片開始枯黃至冬天落葉。不管是常綠性或落葉性果樹，從開花結果到採收都比蔬菜耗時，快者九十天可採收，成長速度慢的則需要二百四十天。果實這麼長時間掛在樹上，風險也就相對更高。

果樹生長需經歷一整年的考驗，每個時期都有不同的生理需求與病蟲危害，而本社對果樹的生產要求，是減農藥、不用藥或有機栽培，在層次上已高出傳統慣行栽培一大截。在需求的管理下，要通過農藥殘留檢驗，又要兼顧品質與產量，往往很難三全其美，不僅要更用心學習各種防治方法與管控農藥使用的時機及次數，更要做好捨棄三成以上收成的心裡準備。

果樹生產果實的先決條件是開花，但是，從開花到結果，其中有很多影響因子，如果沒有



豐水梨受颱風影響，產量預估減少五成。

天時地利人和，是不會有好收成的！各種果樹的開花次數各異，有些一年只開一次，或兩次，有些可全年開花。

## 農友的生產報告

以今年上半年的水果供應狀況來說：蜜棗開花結果很好，產量增加約三成。產量突然增加，合作社也吃不下所有的量，幫不上忙。

雪梨產量固定，屬最晚採收



左 正當採收期的葡萄也不敵颱風侵襲。  
右 一桶桶豐收的蜜棗，卻影響了市場價格。

的大型梨子，果實品質與口感極佳，但採收後不耐低溫貯放，極易在果皮上長黑斑，因此，農友需儘快處理出貨，以掌控品質。枇杷高貴不貴，是糖酸比高的水果，軟嫩多汁、入口即化；今年開花結果良好，初期供應較少量，品質極佳，中後期雖量多，但受氣溫不穩定的影響，品質與收成稍有不佳。茂谷柑今年品質產量較去年理想，從最大規格開始供應到最小規格，時間長達近兩個月，但供應後期品質稍有不佳，未來將會請農友加強並注意。

青梅由於低溫，有足夠的春化作用，讓梅花開得滿山滿谷，但開花期間遭受雨水影響，結果率並不高，而且下雨影響採收，所以供應稍有不足。甜桃同青梅一樣受雨水影響，花雖開得多，結果卻有限，加上採收時雨水多，品質較不佳，採收量也銳減一半。紅肉李比去年多了三、四倍的產量，但採收時間僅有二、三週，即時協助處理成了關鍵；合作社進貨冷藏庫存，以保品質並延長供應期。鳳梨一如往年，供應品質最穩定，供貨時間最

長，供應的品種有金鑽鳳梨、蘋果鳳梨、紅寶石鳳梨等等；品質不良的問題也與過往一樣，尤其是蘋果鳳梨的過熟現象與高溫缺鈣所引起的黑心病害。

荔枝開花著果皆佳，預估將會敗市，但合作社的農友實行有機栽培，果樹雖開滿了花，卻受氣候影響結果率下降，加上不用化學農藥防治蟲害，最後收成僅有一至二成左右。芒果前期開花不良，但後期卻開得漂亮，預測今年是量產敗市，而在市場機制的影響下，當然影響了本社的利用情況；供應品種有金煌芒果、愛文芒果、金龍芒果、玉文芒果、台農一號芒果、農民黨一號芒果、甜蜜蜜芒果等等。

## 颱風來，豐收夢難圓

另外，數種水果的生產受到今年蘇力颱風影響，生產狀況如下：葡萄原預訂可從六月供應到八月，可惜雖有大量果實尚在樹上，但受蘇力颱風摧殘後，相信也所剩無幾，社員得要再等到十二月了。三灣梨實為高接之豐水梨，每年產量穩定，品質高口感佳，但受颱風影響，預估將減

收五成左右；狀況更糟糕的是正在生長而未能搶收的新興梨，農友上半年的努力全泡湯了！紅龍果歷經了兩三位農友這一兩年的努力，今年可望供應充足，但颱風及淹水帶來的後續病害，恐會嚴重影響收成與生長。酪梨今年較往年產量稍多，農友也有信心再繼續栽種管理，且所幸受颱風影響不大，社員們今年可盡情品嚐了。珍珠芭樂今年產量穩定，可望全年供應充足，然而颱風來襲，只好再等上兩個月後才會有足量的芭樂。新上市的玫瑰蕉受颱風影響，結有果實的植株全倒，所幸小植株無恙，本品將會中斷三個月以上，請社員耐心等待！至於可憐的蜜雪梨，颱風侵襲正值果實採收期，僅能搶收，後續的只好看老天臉色了。

蘇力颱風橫掃之後，下半年的水果供應將會不足；即使沒被「風收」的，其外表與品質也會受影響，請大家多多包涵！（作者：產品部專員）

# 傾聽自然之聲 種沁心好筍

文·圖／李韻珊

天際微亮，屏東伯大尼之家的竹林裡出現唏唏唼唼的聲音，每到竹筍盛產期，老師常帶著憨兒們跟太陽賽跑，搶在日出前採筍，一支支飽滿漂亮的牛角筍，師生們像疼寶貝般，輕柔放入竹簍裡，趕忙用黑濕布覆蓋，不讓見光。辛勤種出來的好筍，每個步驟都講究，希望好朋友吃到好筍。日復一日的動作，喜悅卻未曾稍減，因為充滿生命力的泥土裡，天天竄出朝氣蓬勃的牛角，彷彿聽見乒乒砰砰的早安聲，滿園的驚喜！

## 筍仔師為教憨兒 整瞑想到天光

要維護這片健康的綠竹林煞費苦心，師生們長期努力耕耘，養出甘甜鮮脆的竹筍，得來不易。由於憨兒的學習能力有限，筍仔老師在訓練上可不是單純的



剛割下之生筍。

「耐心」二字可以一言以蔽之，不但要跟孩子們「搏感情」、當哥兒們，還得仔細觀察每個憨兒特有的溝通方式和習性。幾位筍仔師為了讓憨兒們產生興趣，盡可能參與，常常是整瞑想到天光，「想破頭也要給他們教到會」，就是這麼執著！

六年前竹筍栽種遇到相當多瓶頸，收成總不如人意，竹株也常為蟲害所苦。幾位筍仔師首度踏入伯大尼竹林時，發現因不懂得疏枝及正確的施肥，使竹筍缺乏充足陽光及豐沛養分的優質生長環境，在筍仔師的指揮下，重整數月才使竹林煥然一新，現在排水良好、陽光充足、清新幽靜的竹林裡，連蚊子都幾近絕跡。

## 善用生物鏈

### 傾聽尊重自然的聲音

人與自然的互動就跟人與人

的互動一樣，常是相對的。人開始學習善待自然，那份心意大地感受得到，並且往往會加倍的回報我們。為善待土地，堅持有機栽培，不惜付出大量的勞力、時間和成本，伯大尼師生用對待家人的方式來對待土地，用心觀察每一階段的需要，保護它、排拒一切會傷害它的物質滲入土壤，用嚴謹的有機栽培標準來呵護竹株的健康。師生除定期施以豆渣、米糠及羊糞等自製堆肥，又增添黃豆粉、台糖黑糖和蔡十八菌做營養劑，增強竹株的自體免疫力；並且全面拒絕除草劑，每天人工整理雜草，既環保又健身，除下來的草都用來餵農場裡的免鵝雞鴨；而面對竹筍的大敵介殼蟲更發展出獨門絕招，循著自然界的法則，捨棄廉價又便捷的農藥，改用耗時製作又嗆鼻流淚的辣椒與蒜頭做成除蟲劑噴灑葉面，讓蟲紛紛落地，更用過期鮮奶，養出一堆「有奶味」的介殼蟲，互相吸引，蟲蟲相食，利用生物鏈的自然法則，徹底解決大敵介殼蟲。

今年春末，一連數週未見甘霖，竹筍成長的停滯令人著急，



師生們長期努力耕耘。



冬天孩子們挖除老竹頭。



採筍體驗活動。



麻鷲在竹林中覓蚯蚓。

春筍若等不到第一波春雷梅雨降臨，總縮在土裡，人工灌溉無效，師生還特別用「假雨」善誘，以高壓水柱製造雨水，但人為代替不了自然的力量，筍子太聰明了，效果相當有限；欠雨的擔憂還不僅於此，當介殼蟲過量繁殖時，黑鴉鴉阻塞葉面的光合作用，也唯有靠雨水才能將葉面徹底沖淨。大家不斷為此禱告，上帝憐憫，久候的春雨終於降臨，竹林裡的每一寸土喝足了雨水，筍仔便瞬間接二連三的蹦出土，每日滿簍滿簍的收成，大人小孩的滿足感和成就感全溢於言表。

他們的努力相當值得喝采，一年到頭在竹林裡忙，可別以為只有採收期才忙碌，為種出鮮脆甘甜的好筍，平時下的功夫可深了。每年從春暖採收到冬寒（冬筍量少，卻是行家首選），直到深冬告一段落，就得開始整林，砍掉老竹頭，用木灰、落葉、羊糞及多種微生物菌腐化有機質，重新培植土力，猶如幫懷胎的母親預備充足的營養、打理孕育胎兒的優質成長空間，待隔年春雨乍臨，就能產出優質的下一代，終年真心對待跟竹子搏感情！

### 豔夏沁心涼的獻禮

好筍栽種難，採收也厚工，因為日出前，母株吸收到的露水會流到嫩筍，讓纖維細嫩多汁，一旦陽光露臉，露水抽回母株，竹筍口感就較為粗乾，採筍時得盡量避免見光。所以，每年的收成期，師生們常要跟日頭賽跑，搶在日出前採收，筍支得立即用黑濕布覆蓋防止水分流失，而且不能過水，生筍帶土即時包裝宅配，要讓每一位愛地球、尊重大地又珍惜健康的訂購者收到絕佳的鮮度，享受沁心涼的消暑美味。

伯大尼院裡的樸石屋餐廳也按時令推出「竹筍風味餐」，除可口的竹筍料理外，清爽的藥膳羊肉湯、香烤黑肉豬，還有涼拌時蔬等低鹽、低油脂、單純烹調保留食物原味的養生美食，歡迎大家到院體會古早味竹筍粥等生態美食及參訪。（作者：財團法人私立基督教屏東伯大尼之家實務總督導）

# 為愛反核 不容忽視的媽媽力量

文·圖／陳怡樺

二十六年前，主婦聯盟環境保護基金會的媽媽們挺著大肚子喊出「要孩子，不要核子」的口號發起了反核運動！而今，台灣，在這座斷層帶遍布、核安問題新聞層出不窮小小的島嶼上卻立著四座核電廠，島上的人們正面臨著核安的危機，而「立即廢核四」、「廢核免公投」是所有渴望非核家園的支持者的最大企盼。

二十六年過去了，核安疑慮依然不減，讓所有的媽媽心驚不已，三〇九全台反核大遊行那天，南台灣許多從來沒參加過遊行的媽媽們為了孩子走上街頭，展現媽媽廢核的決心與力量。為了延續媽媽反核的決心，主婦聯盟基金會台南分會於南台灣九個

合作社站所，展開了《希望之島為愛反核》媽媽反核系列活動，包括「反核插畫作品巡迴展」、「輻射地圖打卡教學」、「發電給你看：風能、太陽能、我們能」、「輻射食品上餐桌賞析」等講座，期待透過點狀式的活動向媽媽們傳達「廢核缺你不可！」廢核需要身為公民的每一個你一起來發聲！

## 社員媽媽為了孩子站出來

參加了講座，知道更多關於核電的真相後，對媽媽們的生活中生什麼改變呢？「我忽然發現，我對我的孩子 Junior 的責任不是只有給他愛，照顧他成長，我要為他守護這片土地，讓他在這片土地繼續安身立命，而不

是承受我們這一代留給他的爛攤子。」主婦聯盟合作社美術館站地區營運委員劉慧雯這樣說著。

劉慧雯也提到，「我不希望孩子以後埋怨我，為何要生他來承受這一切，為了他我得挺身參與這一切，並帶著他讓他看見我走過的，讓他知道如何繼續我的腳步去堅守去努力。說到底，都是為了孩子，我無法陪伴他一輩子，我只希望能留住美好的台灣給他，讓他跟他的孩子，都能在此安居樂業。」這是一個平凡媽媽的心聲。

「以前，我是個只要把家裡照顧好的家庭主婦，不用管外面的世界，活在先生打造的桃花源裡，對核電、對社會議題，老實說，真的沒有感覺：」問及，從

什麼時候開始又是如何開始接觸核電訊息呢？劉慧雯說，合作社美術館站的 Facebook 粉絲頁是我的資訊來源，遊行前夕，美術館站地區營運主委王南琦陸續地轉發核電訊息，看完之後，我試著用孩子聽得懂的語言講給孩子聽。劉慧雯分享了一段小故事，她說：遊行前，曾問先生要不要一起去遊行？先生沒吭聲，我想，先生應該沒興趣不想去吧！豈料遊行當天早上先生對我說：「走吧！我們全家一起去遊行吧！」我真的很感動。劉慧雯回想，當天集合時間是中午，太陽很曬，孩子跟著大人一起等候出發，一起走了五個小時，那天，先生也幫忙拿了基金會的旗，讓我很受感動。



社員正在認識不同的輻射監測器。穿小麥衣者為劉慧雯

### 社員媽媽問：日本輻射知多少？

聽完「輻射地圖打卡教學」講座的隔兩天，劉慧雯帶了主婦聯盟基金會的輻射測量儀前往日本東京，一到東京成田機場出境大廳的測量數據是 0.107 微西弗／小時（ $\mu\text{Sv/h}$ ）（註），位在千葉縣的迪士尼樂園入口也是 0.107 微西弗／小時。這樣算高嗎？出發前，在主婦聯盟美術館站測得的結果是 0.131 微西弗／小時。看完劉慧雯的現地實驗，期待全台灣的媽媽為台灣孩子一起努力，給孩子「非核家園」！

「原先，我一直覺得，自己  
是個什麼也做不了的家庭主婦，  
經過這幾個月參加合作社和基金  
會的課程培訓，我發現，身為一  
個家庭主婦可以先從自己的家裡  
影響起，影響了先生，讓先生再  
去帶動原生家庭；影響了孩子，  
孩子則可以在學校和其他同學、

老師分享，讓一切像同心圓那樣  
擴散。」劉慧雯向和她一樣的家  
庭主婦提出邀約，主婦不只有可  
以發揮共同購買的力量，面對社  
會的不公不義，媽媽的力量最樸  
實卻足以撼動人心。（作者：主  
婦聯盟環境保護基金會台南分會  
工作人員）

### 為什麼要發電給你看？

「發電給你看：風能、太陽能、我們能」講座中，主婦聯盟環境保護基金會非核小組講師、瘋綠電行動聯盟成員羅美音提了一個概念，「不滿現狀的時候，就要改變它。有問題的時候，就要找答案。覺得重要的事，就要去做。」太陽能發電，真的很難嗎？羅美音分享，網路真的是無所不賣，網路上可以找到 DIY 拼裝一塊太陽能板的教學短片，可以找到改裝電動摩托車的步驟，可以找到風力發電的原理。



於台南海安站外，羅美音現場示範如何使用太陽能板發電。



羅美音說明太陽能板的結構。

但，網路也有無法提供給你的，那是「你應該如何思考」。發電雖然不簡單，但也沒有你想像中那麼難。羅美音說，如果你反對核能、嚮往永續環境，學習如何從家庭開始，善用台灣容易取得的太陽能資源，踏出居家使用再生能源的第一步！

註：0.107(微西弗／小時)×24(小時／天)×365(天／年)  
= 937.32(微西弗／年) = 0.937(毫西弗／年)，已接近一般民眾一年可接受的輻射劑量 1 毫西弗。

# 社區營造 在地老化

文·圖／楊佳羚

我所任教的高師大性別所，有一門以實務為導向的「性別教育實作」課程，連續兩年，我們都與高雄婦幼青少年館及社區婦女大學合作，到社區巡迴講座。在其間我們向社區學習許多，也看到以社區營造為基礎、實踐在地老化的可能。

## 我們這一代開始做起

婦幼館的工作人員並非以社工貫常的「個案」思考觀點來做婦女工作，她們一年會到社區巡迴一百場講座，由婦幼館設計不同主題：包括家庭經營、身心保健、婦女增能（例如分享如何從拿鍋鏟到拿麥克風，成為社區講師）、性別議題及同志議題，最後依社區申請意願，組成四場搭配好的「菜單」成為系列講座。如果全程參加的婦女，就能得到社區婦女大學學生證，並獲得一

學分。除了推廣終身學習，婦幼館也鼓勵社區組織藉系列講座有機會經營社區，並會進一步將「成長團體」的資源帶到經營得不錯、有發展性的社區，以培訓社區婦女。

當我們到社區演講時，看到社區婦女積極組成巡守隊維護社區治安與空間、負責老人關懷據點的活動設計、與餐點製作，或提供社區兒童青少年課後照顧。這些可愛的社區婦女說：「將來我們也會老，所以就從我們這

一代做起，照顧社區的長輩與小孩，也給孩子們當榜樣。」而來的上課的長輩們，也會帶自己種的芭蕉、青菜來分享。

## 在地福利服務網與婦女就業

其實，當社區經營起來後，就會發揮在地的力量，提供在地化的社會福利服務，並有可能結合婦女就業、食材在地化與環境永續發展。依據統計顯示，台灣婦女離職原因多與婚育照顧有關，而且復職不易，這群社區中

年婦女有許多正是如此。透過社區組織來培力這群女性，可以讓她們投入社區關懷據點或兒少照顧的服務工作。如果政府願意花心力，而不是只想把照顧產業外包給營利的業者，就能在地方創造社會福利服務的工作機會。

如果地方的社會福利服務據點、社區幼兒園或學校（包括義務教育或長青學苑）都能使用在地食材，還能讓老人小孩都吃得安心，創造在地的生產消費鏈，振興在地的農業，以免台灣農地

一直在「開發」迷思中被賤賣，之後成為養蚊子的閒置工業區或高價的空屋。

這樣的發展讓我想到瑞典一九七〇年代擴張社會福利的時期。在一九六〇年代之前，瑞典仍相信一個男人能單薪養家活口才是「正港」的男人，瑞典女性勞動參與率才只有四十%。但由於社會福利服務中照顧老、病、幼，以及居家服務的家務相關工作，正是傳統性別分工中女性主要擔任的項目，所以在一九七〇年代，瑞典婦運要求廣設托育、照顧設施，讓女人從家務無酬工作走出來時，擴張中的福利國家剛好為這一大群家庭主婦創造就業機會。值得注意的是，不論是保母、幼保老師、老病照顧人員或居家服務員，著重的是持續的在職進修，而非一開始就迷信高門檻的「專業主義」，使得這群家庭主婦再就業容易、得到經濟獨立並避免老年貧窮，同時成為社會福利國家的工作主力。

## 著力社區營造 敏感區域差異

當我和學生們訪談高雄五甲

社福中心督導時，督導也提到當時她如何結合在地社區志工，從社區營造開始，將強佔公共空間的賭窟趕出社區、把不平路面的磚塊一一挖出洗淨、整平地面後再一一舖回，以創造社區活動空間，並協助在地民間社團成立。至今這些民間社團已經有能力經營社區的老人關懷活動、兒少照顧服務、新移民生活適應、服務不同的族群。此外，志工們還協助社福中心工作人員定期出版在地月訊、舉辦活動、管理親子遊戲室、閱覽室、教室等空間。

有其他的社福中心會詢問督導，如果花心力在社區營造，如何兼顧個案協助？督導認為，只要持續舉辦活動，社區有需要的民眾看得到，就會來尋求救助。台灣的社福體系著重的是一「濟貧式」的救濟，但資產調查又十分嚴苛，使得許多生活困難卻無法符合資格的邊緣戶成為社會中不被照顧的一群。然而，正因為社福中心有持續的老人與兒少照顧活動（有時也會讓老人與兒少跨世代交流）、重要節日也會舉辦活動，再加上在地志工對於社區家庭的了解，都可以讓她們可以

充分掌握個案，發現在體制內難以得到協助的邊緣戶，並且透過更多預防性措施來讓社區老人、兒少得到充分照顧，也讓中年志工得以發揮所長與豐富其生活。

在高雄縣市合併後，更要敏感於這麼大的行政區域下的地區差異。例如，較都市的地區常以鄰里關係為基礎，長青學苑較易運作，就像是《青春啦啦隊》這部影片正呈現都會中的長輩們參與長青學苑的學習與成長；但在鄉鎮地區，則以廟埕或活動中心為基礎；如果是原住民地區，則有更大的差異。因此，政府在思

考長照規劃與老人國準備時，必須有地方觀點，而非全國齊一的標準。同時，應該將既有的一「濟貧式」急難救助的思維，改為普及、預防式的全面經營，才能在社區中創造在地老化的可能！（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）



1



2



3

- 1 高雄保寧社區關懷據點的長輩作品。
- 2 民眾熱烈參與社區巡迴講座。
- 3 心故鄉社區營造協會和長輩一同上課的情景。

# 重拾身心靈的富足

文·圖／中華民國乳癌病友協會

紓解壓力的方法有許多種：

運動、冥想、瑜伽、藝術等等，都可以幫助我們找回生活的平衡。沒有健康的心靈，就不會有完全康復的身體；因此，中華民國乳癌病友協會（TBCA）持續關懷乳癌病友姊妹的身心靈照護。TBCA針對紓壓的對應方案之一，就是「好心情工作坊」——本期將介紹日本舞踊學習、呼吸減壓工作坊與歌仔戲班三個課程。

## 日本舞踊學習課程

身著和服、手持摺扇，隨著音樂旋律移動腳步，在日本舞曲

的風格與境界中展現女性優雅體態與身段，這是日本舞踊迷人之處。「日本舞踊學習課程」由病友姊妹甘淑蓉老師帶領。甘老師懷抱著對日本舞踊的熱情，治療剛結束即赴日參加日本舞踊儲備師資考試，其後數年不斷努力學習，終於獲得日本若泉宗最高師範師資的資格。

甘老師開班授課，期盼與病友姊妹分享日本舞中的喜悅，一起藉由舞蹈走出病痛的陰霾。日本舞踊是緩和的肢體運動，在舉手投足間逐漸達到復健功效；此外，日本舞踊的優美旋律與曼妙舞動，更可以陶冶性情，提昇生

活與生命的品質，這也正是日本舞踊團體如此深受姊妹喜愛的原因。

曾經有姊妹分享學習後的心情：「不算短的時間裡，我看到、聽到姊妹們的成長故事，也很慶幸因為參與日本舞的學習認識大家，並和姐妹們分享了療病過程，也讓我更快排除後續即將面對的不安。姊妹們用樂觀積極的態度來面對老天爺的考驗，不會因自己身上有所缺陷就怨天尤人、自憐自艾，而是用最正確的方式表現出自己的自信。雖然身上少了一個器官，但依舊能舞出精湛的舞曲，依舊能讓自己容光

煥發，把自己最優美的一面呈現出來。」

## 呼吸減壓工作坊

感到緊張或壓力時，你是否發現心跳加快、呼吸急促，甚至快喘不過氣來？如果長期處於如此的狀態，將會對身體造成不良影響。

「呼吸減壓工作坊」由病友姊妹吳淑敏老師與淨化呼吸法授證專業老師莊學琴老師共同帶領，在課堂中以特定的呼吸方式，協調身體、情緒與大自然的節奏，藉著改變呼吸來平復情緒，甚至改變思想以及行為模

式。課程中也配合伸展性的瑜伽動作，放鬆緊繃的身體，讓呼吸更深沉，使體內的細胞獲得充分養分，而體內的廢氣、毒素，也可以藉由呼吸排出。我們希望姊妹們在工作坊中藉由呼吸法與瑜伽的學習，能夠減輕壓力、緩和焦慮、強化免疫系統，並且享有健康與滿足的心靈。

有位姊妹因朋友推薦，報名參加呼吸減壓班。她個性害羞且從來沒有接觸過這類課程，起初還有點緊張，怕自己做不來，但是在老師的耐心教導下，幾堂課後即開始感受到呼吸的調整對身體所造成的影響。她還學習了瑜伽伸展的動作，原本以為不可能做到動作，配合著呼吸居然輕易完成。現在，每個呼吸都提醒她活著的平靜與喜悅，讓她忍不住說：「呼吸真好！」

## TBCA歌仔戲團

是不是有這樣的兒時記憶：鑼鼓鏗鏘、鼓聲咚咚，目不轉睛的看著舞台上的生日眼波流轉、含情對唱？或許不懂得歌詞，但是也忍不住跟著哼唱？「歌仔戲班」不但讓姊妹重溫記憶，在黃

美靜老師的教唱下，更能領略歌仔戲曲的精緻動人之美。

在學習過程中，聽似耳熟能詳的曲子，只有在實際唱過後，才了解每一個音的迴轉是情緒的表達；一舉手、一投足的差異如何說明身分角色的不同。姊妹們從完全不懂，一個音、一個動作慢慢學習，到現在每堂課都可以聽見愈來愈有表情的歌聲，愈來愈有自信的身段架勢。

這次的歌仔戲班有好幾對



日本舞踊學習課程



呼吸減壓工作坊



TBCA歌仔戲團

來自香格里拉俱樂部夫妻檔。香格里拉俱樂部直屬於TBCA，以夫妻為主的團體，期望加入男性的聲音，來幫助病友姊妹的親密伴侶。有對參加歌仔戲班的夫妻檔，平日各自為家庭事業忙碌，但是對於上課可是非常認真——老公每次都專心以手機錄影，然後兩人在晚上對著劇本練習、扮演角色，互相提醒哪裡該多轉音，哪個地方又該降音。他們之前都沒有想到歌仔戲竟然

成為彼此另一個共同的興趣。唱得好壞是其次，享受學習表演的樂趣，分享經驗，共同留下美好回憶，這才是學習過程的最大收穫。

與其他課程不同，歌仔戲班為期一年，並且在期末舉行「畢業公演」。粉墨登場對許多人來說都是令人生懼的考驗，但也是一個挑戰。人生不就是一連串的挑战嗎？每一次克服挑戰，即是讓自己發光發熱的證明。

更多好心情工作坊的課程訊息歡迎上網查詢：  
[www.tbca-npo.org.tw](http://www.tbca-npo.org.tw)

# 迷你西瓜節 迷人的時光

文·圖／康椒媛



灣寶迷你西瓜節結業，明年再聚！（圖／李建緯）

灣寶，正式的行政區域名稱是台灣苗栗縣後龍鎮灣寶里，是一個濱海的閩南農村。從北二高大山交流道出口進入灣寶里，一大片農地中，龍雲宮高大的身影在樹叢中閃現，攀附在樹上的紅脈熊蟬唧唧鳴叫，照耀在頭頂上的烈日轟然如正午時分。或者，從日治時期興建至今的大山火車站走出，沿著明山路筆直地走上二十分鐘，熾烈的太陽伴隨著明快殷勤的海風，一路上低矮的民戶聚攏著迷你小鎮的風光，時間也逐漸地緩慢了下來。

## 一路走來的相伴與相挺

沿著農田前行，此刻正是西瓜、南瓜、地瓜盛產的季節，不久後，稻米也將收割。灣寶自二〇〇二年即投入社區營造，朝向生態村發展，由主婦聯盟合作社陪伴轉型種植有機西瓜，同年舉辦了第一屆灣寶西瓜節，沿續

至今；每年的灣寶西瓜節以西瓜為主角，串連起農村、食物與城市之間的生活脈絡。今年在有限的經費與人力下，一群關心農村土地的朋友，有合作社社員、台灣農村陣線、公共電視記者郭志榮、崎頂自救會、大埔自救會等等，大家齊聚龍雲宮，說說土地的故事、唱唱土地的歌，鼓勵灣寶也感謝農村的存在，讓我們可以透過西瓜節將農村的的精神與變遷的省思不斷傳承下去。

因為想要保護環境、土地的居住權與生活權，一路相伴走來已有十多年，洪箱打趣地說：「認識大家，說現實一點也很不幸，你們認識我們也是不幸。」但是，「也因為農村出事情，大家才會在一起。」洪箱赤著腳，如同剛從土地回來，說著心情與感謝。不僅灣寶村民覺得非常幸運，今天的灣寶是靠著大家的努力與祝福而走到現在，每個人也

因為農村，回到自己的家鄉，關心自身正在歷經的大小事。

今年西瓜的採收期溫度達到三、四十度，造成西瓜熟度提早，約提早十五天採收完畢，因此西瓜所剩不多，曾任灣寶自救會會長的陳幸雄說，希望明年可以舉辦大型的西瓜節來感謝大家，雖然拿鋤頭與拿筆的戰爭，總是贏不過，但是越來越多棄筆從農的人加入，如主婦聯盟合作社推廣課長張雅雲所說：「抗爭的歷程有很多力量來促成，可以齊聚一堂是一種祝福，社會運動可以用不同的形式來展現，需要很多社會力來關注。」最後，洪箱不忘說：「西瓜、地瓜盡量吃。」在稻穗低頭的時節，大家懷抱著飽滿的心情，感恩地相聚。

### 讓孩子知道土地的故事

由小魯文化出版的《守護寶地大作戰》，說的正是灣寶的故事，也來到迷你西瓜節裡義賣，希望讓孩子了解對土地的關懷，從而培養民主意識，尊重土地上的事物。作者周姚萍說：「不要害怕讓孩子看見爭議。」

爭議，是認識不同價值並學習採取行動的成長機會，在人的主觀價值中，或將土地當作商品，或以傷害的方式獲得利益，當我們認真聽著土地與自己的聲音，人與土地一直都是互相依存，收成的歡欣與勞動活絡了彼此內在的根系，因此，如同陳來紅所言：「我們沒有放棄土地與故鄉的權利。」

竹蜻蜓綠市集負責人蘇至弘告訴大家，無論如何，共同繼續走下去；無論大小，我們需要的是這個精神！在大家繼續吃著西瓜、窯烤地瓜與麵包時，代表農村武裝青年的阿達唱著新專輯《幸福在哪裡？》裡的歌〈未來之光〉，吶喊著年輕人重新理解故鄉——農村的聲音，感到榮耀與珍惜，並且陪伴孩子共同擁抱土地：「望你們可以有善良的心，望你們可以有正義的聲，望你們疼惜天然土地，望你們可以來敬天畏地，望你們珍惜萬物的寶貴，共同擁抱生命共同體。」洪箱的阿公告訴她：「人要打拼，土地對我們很好。」這份情感，因今年灣寶居民共同打造的「樂道窯草屋」而延續，居民利用稻

草做為屋頂，自主利用磚窯烤製地瓜與麵包，偶爾洪箱會帶來自製的地瓜冰沙，窗外，擺滿友善土地的蔬果與雜糧；而合作社透過共同購買持續以食的力量，一同為農村盡力。



- 1 洪箱說：「灣寶是個好地方，但是台灣更好，大家是生命的共同體。」（圖／潘嘉慧）
- 2 灣寶居民在共同搭建的磚窯草屋中烤麵包和地瓜。
- 3 每個小朋友都搶著吃的西瓜。

# 從灣寶的故事出發 培養小小民主種子

文／陳來紅·月刊編輯室 圖／小魯出版社提供



台灣所有農村所生產的糧食，米、麥、雜糧、蔬菜、水果，經年累月默默餵養著都市的人們。但都市人對農村所發生的事，卻是一無所知居多。本書細細描述了台灣農村小小的一個里，所發生徵收土地案的抗爭事件。以小孩子的眼光，目睹農村面對工業政策所發生的問題，以及它們如何展現在孩子生活的現場。書中敘述了這個里所面對的土地徵收衝擊、農村家庭原有的

父母婚姻關係變化、家人失業或遠地赴任……孩子的了解和參與，以及大人的分享與討論。

有一年到德國旅行，聽到德國友人津津樂道：德國文學家歌德的媽媽，在歌德三歲時就讓他穿著正式服裝，正經八百地坐在家庭劇場欣賞，看著三歲歌德自寫自編自演的戲。每次筆者想起從德國買回來的劇場舞臺小布景，都為那張歌德媽媽親手為歌德縫製的小布景所感動。它能夠

在歌德的紀念日，變成文創產品，提醒德國人——不可忽視孩子的創造力，並藉由這一張布製品，傳遞著德國的教養觀念。

## 培養正義小尖兵

本書以台灣農村的兩個小孩思維角度，點出農村生計、生活與生態，受到工業化與商業化的社會變遷影響。這樣不容易陳述的主題，在作者的文筆中，有著俏皮、詼諧、點點滴滴據實地呈現。劇情如新聞般的節奏緊湊，委實不易。筆者在台灣兒童閱讀學會與桃園縣大溪愛鎮協會共同推動四年的「小小書評家」方案中，發現成長小說是國小中年級就很可能欣賞的讀本。一連四年的推廣選書活動，七千字的讀本被七所國小的小四生不約而同地選為第一好書，並能加以討論其細節來看，本書所涉及的農村社會變遷中的影響，也將是下一代社會化學習與討論的好素材。

當香港十五歲的中學生，為學校的教育內容走上街頭，為反洗腦而絕食抗議之際，小魯出版社能夠出版一本以農村為背景的少年成長小說，以小小的里民團

結奮鬥作為素材，這樣的道德勇氣是要肯定的。作者能以如此深入淺出的銳利文筆，輕輕地導入嚴肅的捍衛祖先所傳承的農地議題，做為長期關心農村與農業議題的我們，僅致上最深的謝意。謝謝小魯團隊能與我們在保護農村與土地的運動路上，有書為伴永不孤單。

### 期許民主的種子深耕發芽

在灣寶迷你西瓜節中，小魯出版社執行長沙永玲也來到龍雲宮會場，跟大家分享這本書出版的初衷。從事出版工作近三十年，在兒童讀物上努力耕耘，不過她也不禁問：「這些年來台灣的公民教育是否真正落實？孩子對民主的認識有沒有進步呢？」對這些問題她抱持著質疑的態度，但當她得知灣寶的故事——一個活生生發生在這塊土地的真實故事時，沙執行長曾問洪箱，她為什麼要抗爭？洪箱簡單而直接的回答：「我只是希望在祖先傳下來的地方上生活。」彷彿道出大家共同的心聲，灣寶事件是個開始，大人與孩子從中共同討論什麼是民主，讓孩子了解土地是

多麼地寶貴，如何愛護他，如何發揮公民的力量。

作者周姚萍在序中提到：寫了《守護寶地大作戰》，藉由這個農民抵擋不當開發、捍衛自己土地的故事，期盼小讀者想想：如果所謂的經濟開發，實質上是為土地和生態帶來毀滅性的命運，讓所有人今後再也沒有乾淨的土地、水源可供生存，還會逐步斷送大家每天賴以維生的糧食來源，那麼，身在其中的每個人，要做出什麼樣的選擇呢？

這個故事還講到「民主」。我們生活在民主的社會中，但什麼是民主呢？書中藉由小主角學校選兒童自治市小市長的情節，

交叉呼應農地受到不當徵收的抗爭情節，期盼小讀者思考：民主是每個人都只管大聲嚷嚷，伸長

手索取利益，卻不理會別人，也不思考社會的整體利益嗎？至於想要享受真正的民主，需不需要具備自治、追求正義等公民的必備素養呢？孩子從來都不小！他們可以想得更深、更廣！也可以做得更多更多！（作者：創社理事主席，現任合作社社務顧問）



# 天然的最好

圖/文 黃麗娟

# 手作蓮藕粉

按部就班辛苦製成，沒有令人捧心的小聰明。

但是如果運氣不好  
遇到陰天無法曝曬，  
凝結的藕粉不易乾燥，  
容易變質，  
所以會再加水拌開。

從蓮藕到藕粉，製成才叫藕粉。



# 手做涼品 食在安心

食譜示範／許秀嬌（本屆常務理事）圖／周禎和



一連串食安事件之後，原本就重視食物安全的社員們，應該更加謹慎地看待餐桌上的食物。我們總是鼓勵大家回歸廚房，享受煮食樂趣，本月為我們示範料理的秀嬌姊，以手做涼品為主題，適合炎炎夏日親子一起動手DIY，冰涼的果凍、冰沙讓暑氣全消！



## 鳳梨蒟蒻凍

材 料：鳳梨1顆(取鳳梨皮和心)、蒟蒻粉150公克

作 法：1、將鳳梨皮洗淨和心加1500cc水以小火煮至剩1000cc左右關火濾渣。

2、取1000cc鳳梨水倒入蒟蒻粉拌勻再開火煮滾（可加入鳳梨丁）。

3、倒入模型待涼放入冰箱，或倒入餐盤待涼分切放冰箱冷藏。

主廚叮嚀：1、若覺得煮鳳梨皮麻煩，可直接將1/3顆鳳梨切丁，以1100cc水煮剩約1000cc使用。

2、鼓勵大家多多利用鳳梨皮，將原本要丟棄的果皮再生，風味不減！



## 豔夏芒果冰沙

材 料：冷凍芒果塊1杯、乳清飲料1/2杯、冰塊1/2杯

作 法：所有材料放入調理機以高速打成細碎狀即可。

主廚叮嚀：今年芒果盛產，建議可將熟成的芒果去皮、去核後切丁，放入保鮮盒中冷凍成芒果冰磚，方便隨時取用。





柔嫩仙草凍

- (一) 材料：仙草粉4包、冬瓜糖磚1塊、蓮藕粉（或葛鬱金粉）10大匙  
 作法：1、冬瓜糖磚用2000cc水煮溶，倒入仙草粉拌勻煮滾。  
 2、蓮藕粉以冷開水拌勻倒入前料裡拌勻煮滾關火，待涼後放冰箱冷藏。  
 3、食用時加入鮮奶味美並可稀釋甜度。
- (二) 材料：仙草粉2包、冬瓜茶凍磚2小塊  
 作法：1、冬瓜糖凍磚用1200cc水煮溶，倒入仙草粉拌勻煮滾關火，待涼後放冰箱冷藏。  
 2、食用時加鮮奶味美並可稀釋甜度。
- (三) 材料：仙草粉2包、蒟蒻粉5大匙  
 作法：1、鍋中入1100cc水煮滾關火，倒入仙草粉和蒟蒻粉拌勻再開火煮滾後關火。  
 2、待涼後放冰箱冷藏，食用時若覺不夠甜，可加蜂蜜水或冬瓜糖水。
- 主廚叮嚀：1、因作法不同口感會略有差異，社員可找出自己喜歡的軟硬度和口感。  
 2、作法(一)若量多，可先將冬瓜糖磚以水煮溶分次使用。



醇香咖啡凍

- 材料：咖啡1000cc、蒟蒻粉150公克  
 作法：1、咖啡煮滾關火，倒入蒟蒻粉拌勻再開火煮滾。  
 2、倒入模型待涼放冰箱，或倒入餐盤待涼分切放冰箱冷藏。  
 3、食用時加鮮奶油更香醇可口。



濃純香蕉奶昔

- 材料：冷凍香蕉塊1杯、乳清飲料1/2杯、鮮奶1杯  
 作法：所有材料放入調理機打成泥狀即可。  
 主廚叮嚀：夏天氣候炎熱，香蕉容易變熟轉黑，只要將香蕉去皮、切塊後，放入保鮮盒中冷凍起來，可以隨時打成小朋友愛的奶昔，自己在家DIY更加放心喔！

