

# 綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

120 期  
2013.9



【特別報導】

## 海上良田 孕育豐碩的蚵仔

【合作二三事】

從共購精神出發 勾勒理想社代的輪廓

【生活×食育】

有機棉 給寶寶自然純淨的禮物

# 海上良田 孕育豐碩的蚵仔

文／潘嘉慧  
圖／潘欸

每年清明節至中秋節是品嚐肥美蚵仔的最佳時節，有「海中的牛奶」之稱的蚵仔，除了有豐富的蛋白質提供人體所需營養外，還有淨化水質和固碳的功能，是節能減碳的環保小尖兵。在中秋來臨前，抓住嚐鮮的最後時機，晚了就得等明年囉！

## 淨化水質的環保尖兵

每年七至九月是牡蠣（俗稱蚵仔）孕育秋苗的時刻，蚵苗附著在蚵殼或石頭上，經過八個月到一年時間，到了來年清明節左右便可以開始採收；而春天的蚵苗則稱為春苗，這兩個季節是每年寄蚵栽的時機點。

在河口、潮間帶，一截截的竹竿插在泥地上搭起蚵架，將蚵苗用繩索串起橫掛在兩根柱子間，稱為「倒棚」；在深水區蚵仔則可以像珠簾般垂掛下來，稱為「站棚」，這兩種在海岸邊常見的養殖方式，隨著潮汐起落海水淹過蚵仔時，蚵仔充份吸取豐富的有機質，可以快速成長。而外海水深足夠，因此發展出另一種「浮棚式養殖」用竹竿搭建一個經緯縱橫的竹筏，用船拖到外

海後，掛上一串長達兩、三公尺的蚵苗，生長空間有了另一種突破。湧升海洋徐承培避開潮間帶及近河口易受環境所汙染的區域，而選擇養殖於外傘頂洲外海的蚵田。

蚵仔是湧升海洋的第二項通過產銷履歷認證的產品（第一項為海鱸魚），徐承培很早就發現蚵仔的生態價值，更看好蚵仔的未來性，他說：「只要海洋環境永續，蚵仔就能持續生產。」他認為蚵仔是一種很環保的海鮮，在海洋生態系中有其生態價值。

蚵仔屬於濾食性貝類，不需要特別餵食，只需要濾食水中的浮游生物、有機碎屑就可以變得豐腴飽滿，因此水質好壞直接影響品質，而水中有什麼都會全部濾進牠的身體裡。這樣的生長



右 工作船從外海載回一簍簍的蚵仔。  
左 在地婦女在傳統蚵寮撿蚵仔。



特性讓蚵仔成為天生的淨水工程師，當大量汙水通過牠的消化系統時，留下水中的雜質，而吐出乾淨的水排入海中，所以當水中有重金屬汙染時，蚵仔也會首當其衝成為不可食用的毒蚵仔（當蚵仔扮演清潔工的角色時，淨化水質的蚵不能再拿來食用）。蚵棚則提供許多魚、蝦、螃蟹等海洋生物的棲息地，形成人工魚礁，有研究發現在蚵棚附近的魚獲特別豐足。

除了提供餐桌上的美味營養來源，蚵仔對於造成溫室效應的二氧化碳有固碳效果，蚵殼的主要成分為碳酸鈣，二氧化碳溶於水後產生碳酸氫根與鈣離子在生物體內結合，經由鈣化作用形成碳酸鈣，將二氧化碳封存在蚵殼中。沒想到小小一顆蚵仔竟然有這麼多對環境有益的功用！

### 顆顆蚵仔都是辛苦結晶

在嘉義東石地區，養殖蚵仔是一項勞力密集的產業，從寄蚵苗、分疏養殖、收成、剖蚵到分裝加工都以人工完成，雖然提供當地許多就業機會，但漁村人力外流及結構老化仍是一個不可忽

視的問題，年輕人不願意頂著高溫辛苦從事這個產業，而剖蚵工作仍以老一輩的婦人和年輕的新住民為主要勞動力。

驅車前往剖蚵工廠的途中，沿路可以看見家戶前搭建的蚵寮、或是路旁張開大傘遮陰的臨時空間裡戴著斗笠、全身包裹得密不通風的婦女，三五成群在蚵寮裡開蚵、剖蚵，這也是東石特殊的景致。徐承堉說：「別看他們熟練的樣子好像很輕鬆，一顆接著一顆，一分鐘就可以開出好幾顆蚵仔。前陣子豐原站的社員們才到這裡體驗開蚵，不是把蚵殼撬破，就是用盡力氣才努力開出一點點，親自體驗後才知道真不容易呢！」

我們在路上問到一位正在開蚵的婦人，她說：「蚵仔若肥美一簍可以開出二十至三十斤，同款的工要是瘦弱時只有十多斤而已。」這是傳統剖蚵的場景，鏗完的蚵仔被放進臉盆裡，有時泡進加水的塑膠袋裡等著販運商來收蚵，論斤計籌，而工錢一斤從十多塊到二十塊不等，一整天下來的工資可能只有五、六百元。但這樣環境下的蚵仔因為溫度

上 相較於一般蚵寮，在剖蚵工廠裡蚵仔和勞動者都有一個舒適的環境。  
下 一般蚵寮裡婦人熟練地鏗蚵，身後一支大風扇呼呼的吹著。



上 在湧升海洋徐承堉身後的是「倒棚式」蚵架。  
下 岸上正搭建「竹筏式浮棚」，而岸邊一片片浮棚上掛著各色布旗或保利龍，是蚵農辨別自家蚵棚的方法。



高，沒有冷藏設備，蚵仔的鮮度很可能大打折扣。

來到湧升委託的剖蚵工廠，一間有冷氣空調的空間，長型的不銹鋼平台上蚵仔高高疊起，兩旁坐著一排正在開蚵的婦女，動作熟練地撬開蚵殼，取下蚵仔，並以大小分級放入不同的盆子裡。因為要維持低溫避免生菌數升高，所以這裡的蚵仔和剖蚵的工人相對幸福一些。每天依著潮水起伏，決定上工的時間，退潮時工作船把蚵串採收回來，在船上先完成清洗蚵殼作業，整隻吊上貨車運至工廠。

蚵仔從殼裡以人工一顆顆挑出來後，全程維持低溫運送至加工廠，進行清洗、殺菌及包裝等作業。蚵仔來到加工廠以近似海水比例的低溫鹽水（鹽度一・五）進行清洗作業，首先以網目較大的篩網洗去蚵殼、細砂等雜質，換到第二個槽之後以網目較小的篩網清洗第二次，把附著在蚵仔身上的浮游物及雜質去除掉，然後經過臭氧鹽水殺菌之後，以乾淨的鹽水再次清洗後瀝乾水分，以人工一一裝盒、秤重，在封膜之前注入等滲透壓鹽水，

讓蚵仔不會吸了太多水而虛胖。通過金屬檢測儀後放入冷藏庫冰存，經過層層關卡、確保品質之後才能運送到消費者手中。

目前合作社供應的湧升蚵是星期一、三完成包裝後指送到站所，每星期二一早新鮮到貨（部分站所星期四也有冷藏蚵仔到



第一次清洗：  
洗去蚵殼與細砂。

1



第二次清洗：  
把第一次漏網的雜質再去除。

2



進入臭氧鹽水中殺菌。

3



瀝乾蚵仔水分。

4



分裝秤重後，注入等滲透壓鹽水，  
準備包裝。

5

貨），在低溫保鮮的條件下才能確保生菌數在標準之內，所以不必添加保鮮劑也能維持鮮度。當社員到站利用鮮蚵時，最好能準備保冷袋以維持低溫狀態，回家後儘快放入冰箱冷藏，或是趁鮮品嚐。因為在常溫環境下，一至二小時菌數即成長一倍，腐壞的速度也會加快。

### 環境永續 蚵仔才能生生不息

近年來，蚵仔的產量逐年下降，除了受氣候暖化影響，工業汙染造成水中養分減少也是原因之一。徐承堉說：「因為集集攔河堰將河水攔給工業區使用，即使工業區仍會排放廢水，但水源中已經沒有養分，不能為蚵仔提供成長所需要的養分。」

台灣西岸是蚵仔主要養殖區，不過也是工業開發兵家必爭之地，蚵農在與大自然環境搏鬥的同時，還得對抗工業開發的財團。工業搶水不僅影響到農田，水資源與海洋資源更是息息相關，這是我們在大啖蚵仔的同時，也該好好思考的！

◎



## 編輯手記

今年 11 月 25 日至 30 日是合作社第五屆社員代表選舉的日子，對許多社員來說合作社提供了安心健康的生活必需品，一群媽媽因著消費改變社會的理想而展開共同購買運動，除了共購，未來更希望社員一起打造共育、共老、共好的生活想像。身為社員，是合作社的參與者、利用者更是共同營運者，認真謹慎投下每一張選票也是社員參與的一部份，我們期待民主的落實就從每一位社員開始。

我們需要什麼樣的理想社代呢？共同購買前輩黃利利說：「社代必須認同『共同購買』的理念，並且願意推廣傳承下去。」而社員阿瑞說：「理想的社代不只是選擇出來的，更是我們一起陪伴得來的，當我們願意一起努力，合作社才會變得更好。」

邁向二〇二〇的合作社願景，我們更要紮穩根基，所以中長期計畫委員會這一年來在月刊文章中的鋪陳，希望和大家一起想像與規劃合作之路的藍圖，而你準備好與合作社一起找幸福了嗎？

更正啟事：上期特別報導中對於茶樹的描述文字「加上茶樹屬長年生的植物，水土保持的效果優於其他樹木。」應修改為「加上茶樹屬長年生的植物，水土保持的效果優於其他短期作物（如：一、二年生的葉菜瓜果）。」

# 綠主張

No. 120 / September 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：康淑媛

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台北、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 海上良田 孕育豐碩的蚵仔 文／潘嘉慧

合作二三事

## 6 用感情凝煉的綠主張豆腐 文／張雅雲

## 8 從共購精神出發 勾勒理想社代的輪廓 文／邱忻正、李孟瑩整理

## 10 圖說願景二〇二〇的合作社 文／中長期計畫委員會

## 13 網站換新妝 邀請社員回娘家 文／康淑媛

產品平台

## 14 台灣本土奇異果 獼猴桃 文／莊俊彥

基金會專欄

## 16 小蜜蜂的生態啟示 文／豆娘

美好晚年專欄

## 18 在愛與付出之外—談家庭照顧者的支持系統 文／楊佳玲

女性與健康專欄

## 20 這一段路 需要更多愛與喜悅 文／中華民國乳癌病友協會

農業與土地

## 22 從大埔事件看台灣永續 文／詹武龍

生活與食育

## 24 走進林一善的秘密花園 文／王琪君

## 26 有機棉 給寶寶自然純淨的禮物 文／辛立美

## 28 不管你同不同意蓋核電廠，都必須認同的事 文／羅美音

## 30 走，帶著米漢堡踏青去！ 文／賴素玲

主題食譜

## 31 醃筍入菜 留住纖滋味 食譜示範／許秀嬌

# 用感情凝煉的綠主張豆腐

文／張雅雲

記得名豐老闆黃孝誠曾對社員說「把綠主張豆腐當『地豆腐』看待，把共同購買當作是個里，大家一起愛護這個里、維護自家的豆腐。」六年後，再聽黃老闆述說著綠主張豆腐的故事，猶如找回一片片共同購買故事的拼圖，有著「原來如此」的豁然開朗，故事只聽一次不夠，需要再聽幾次、多回味幾次。

## 再回味，地豆腐的精神

下半年因為籌辦「搞非基行動團培訓課程」，有很多機會聽黃老闆講古、講故事。年輕時的黃老闆曾經經營那卡西，也因為吃過友人媽媽手做的天然臭豆腐，而展開他的豆腐事業。說是「豆腐事業」一點也不為過，三十多歲的他特別到日本橫濱跟著「藤方豆腐」師傅透過翻譯學做豆腐。

黃老闆說：「在日本地豆腐是與生活結合的，做豆腐的人是靈修者、生活者，地豆腐用地方天然的冷泉、在地的豆子，供應給社區裡的人。」地豆腐講究新鮮，早上做好開始賣，到中午

十二點開始半買半送，過了晚上

六點就不賣了，豆腐店老闆會拿著豆腐去拜訪許久未見的鄰居，透過送豆腐聯絡感情、關心鄰人。這樣的豆腐廠著實充滿著地方感情，讓黃老闆打從心底認同這樣的想法。

一九九八年某日共同購買運動的發起成員拜訪名豐，黃老闆打趣說「那天大概是這輩子我家出現最多碩博士的一天，有林碧霞、鄭正勇、翁秀綾、陳曼麗、黃淑德……，那是我和主婦聯盟第一次接觸，也是這些人告訴我『樹有多高、根就要有多深』，我們被彼此打動和感動，就答應做豆腐這任務。」

巧合的是黃老闆授業的師傅

「藤方豆腐」也曾供應日本生活俱樂部生協，而共同購買早期經驗學習的對象也是來自生活俱樂部生協，這正好說明共同購買運動要走得下去，第一步是消費者和生產者一定要有共同想法。

## 有互信，「順便」才不流於隨便

原本黃老闆是把做豆腐的機器借給綠主張（合作社前身），這群媽媽計畫在士林好所在生產豆腐豆干，當黃老闆到士林好所在看過之後，發現這群主婦實在太天真了，因為「在住宅區做豆腐，八點機器一開，九點可能警



聽黃老闆說故事。（圖／李建緯）

察就來了，加上還有排水的問題等」，最後主婦們決定「不然，黃老闆就『順便』幫共同購買做豆腐吧！」

當時綠主張還派職員黎德斌和黃老闆學做豆腐，黃老闆看了職員的服裝就直搖頭。結果德斌來了兩天，里仁的工作人員來了。黃老闆說，學做豆腐沒那麼容易啦！沒法學做豆腐，工作人員至少就把豆腐載回台北。因為名豐也會把豆腐配送至台北，於是主婦們又情商「做豆腐之外，再順便送豆腐吧！」和主婦聯盟互動的過程中，黃老闆發現主婦的「順便哲學」實在是太厲害了，順便借機器、順便做豆腐、



非基改黃豆一袋袋堆疊在倉庫妥善保存。(圖/李建緯)



堅持手工用棉布包裹豆干。(圖/潘嘉慧)

順便借倉庫存放，順便再配送，最後油炸豆製品的油還可以順便再拿去做環保皂，還有寄放在名豐倉庫的豆子被老鼠吃了，也要順便怪一下名豐的老鼠，主婦這順便哲學真是令他哭笑不得。

是因為感動於早期這群共同購買的歐巴桑為了理念，很厚臉皮，到處結緣，出錢、出力、自掏腰包，也不願共同購買虧一毛錢。有信任、有感情，黃老闖總是包容這群有想法、欠做法的主婦，當這些故事不再被訴說，社員、理監事、職員不再花時間和心力了解彼此，那曾經的「順便」就會成為一種理所當然的「隨便」，黃老闖也直言「沒了解，社員買的是一塊沒有感情的豆腐。」

### 黃豆爺爺的堅持多年不變，那合作社呢？

多年來，黃老闖就像全社的黃豆爺爺，他更有一種氣度，廠房開放參觀，製程公開而透明，試問有多少豆腐廠可以做到這般呢？參訪聆聽解說的過程中，有些夥伴第一次聽見，原來名豐供應給合作社的豆製品原料是來自

美國南達科達、愛荷華和密蘇里的黑土區，與美國農友的契作採取的栽種方式是：小麥、玉米、大豆、休耕四項輪作，所以契作面積是所需黃豆量栽種面積的四倍。吃下一口豆腐的當下，我們可能都不曾想過，原來產區還有如此的栽種輪替。

黃老闖也不斷強調一觀念「不要再看保存期限，豆製品就是趁鮮食用」，就像是媽媽煮好一鍋飯，我們不會問可以保存多久吧！名豐的豆製品依訂單而生產，讓產品保持在最新鮮狀態來供應。

此外，豆製品是高蛋白的物質，製作現場的清潔整理更是重要，廠區約半天的生產製造，半天的時間是用來清洗整理器具設備。例如製作豆干，名豐採用紗布包裹整型，包覆的紗布在使用後每天都需煮沸消毒，大家看見潔淨的紗布也都忍不住讚美「做豆腐豆干的真功夫是在每一細節可見」。黃老闖補充，紗布每天煮，煮久了難免會出現布線，如果哪天出現了，大家應該就會了解是為什麼。

### 好的消費者是共同製造者

到生產現場和生產者直接互動，社員心中的為什麼和猜疑自然有解。今年初黃老闖因生病有所體悟，以往受歡迎的豆腐廠參訪公告暫停，但合作社社員參訪他依舊歡迎，那樣的體貼隱而不宣。「要有感情、是非和慈悲，想想什麼是凝固我們的力量，綠主張的豆腐需要社員共同參與、共同製造，好的消費者是共同製造者」黃老闖如是期待。由名豐製造的豆腐，就由社員說故事來加風味，讓我們用感情來凝煉那一塊清而純厚的綠主張豆腐。

(作者：企畫部推廣課課長)



## 徵稿!

### 主題：我家的豆豆食譜

支持非基改豆製品，歡迎社員投稿，來函請註明「月刊編輯室」收，或以電子郵件寄至：webb@hucc-coop.tw。

※ 本刊保留刪改權。

# 從共購精神出發 勾勒理想社代的輪廓

口述／黃利利 文／邱忻正・李孟瑩整理 插畫／葉曼玲

今年十一月底，合作社將進行第五屆社員代表改選，從四十三個選區選出一百二十三名

社員代表，這樣龐大的業務，讓全社的工作人員裡外忙翻天。從二〇〇一年合作社成立開始，每三年改選一次，每次除了花費幾百萬經費，還要擔心投票率有沒有過半，最後全體社員一起承擔未來三年合作社的成敗。社員代表大會是合作社最高權力機關，社員代表自然關係著合作社的營運，所以選舉事務也成了最近全社的焦點之一。本文為大家訪問現任社務顧問黃利利女士（前綠主張公司董事長、合作社第一屆理事及第八屆監事主席），來談談對於理想社代的想望：

一、社代必須認同「共同購買」的理念，並且願意推廣傳承下去。

二、社代應參與地區營運，因為認同理念，從心出發的參與就變得有意義。

## 共同購買理念—— 集結消費力 改變社會

一九九三年我們開始共同購買運動，確立「集結消費力·改變社會」之精神，為合作社打下厚實基礎。一路走來，雖然經歷不同組織型態，二〇〇一年秉持著公益與非營利原則轉型為合作社，持續以利己也利他的方式推動理想。二十多年來，我們堅持友善土地的作法，讓產品安全健康又環保，也照顧弱勢的婦女、身心障礙者、小農、原住民、小型生產者，以及本土勞工，並透過公平貿易幫助國外生產者，推動過環境、消費、合作運動來改變社會。

訪談中，巧遇從共同購買時期就加入的陳月華來買菜，利利姊問起：「有沒有買過蟲洞菜、二百元一顆的蒲瓜及一百元一包的豆干？」只見她笑謎謎地回答說：「有呀！當時就這樣買！」輕鬆笑容的背後，不知有多少來自家庭的壓力，讓人好生佩服這群信念堅決的家庭主婦。

利利姊問：

「如果沒了合作社，你要在哪裡買東西？」她提出這個問題也讓我們一起思考。

一九九三年有一群也是擔心受怕的媽媽們，開始共同購買運動，找到誠信正直的農

友生產「農友及家人也敢吃」的農產品。現在，社員們是否願意本著「出資、利用、參與」的權利與義務，一起努力貫徹共同購買的精神？邀請大家務必投下神聖的一票，選出心目中的理想社代。



## 我心目中理想的社員代表

文／阿瑞（北南分社社員）

**一、他清楚代議民主的意義，且與社員緊密連結。**他知道擔任代表是要擔負責任，成為選民的眼睛、喉舌，而非為了一己之私。他不藉擁有資訊或知識來佔有權力，而樂於與其他社員分享所有獲得的訊息。一個理想的合作社不該由少數菁英領導，而是懂得多的人拉拔懂得少的人，讓大家水平相當而能一起擘畫未來。他出身於基層地區營運，在地區活動、入社解說、志工服務等活動中與社員有直接的交流，能聽見社員的聲音，清楚並在乎社員的需求。因此，在參與建構理想的合作社時，他的發聲是基於社員們的集體期待。

**二、他能選出理想的理事。**雖然社員代表大會名為最高權力單位，但實質上為合作社指引方向，制定、檢視社務、業務目標的常設單位是理事會。在現行運作模式下，社員代表大會一年僅開一次會，因為職能教育不足、資訊不足、時間不足、討論不足而很難理想地執行其任務：制定或修訂各種章程、聽取社務報告、選舉理監事、通過預算與業務計畫等，所以有賴理事會在諸多事項上的充分討論、決議與領導。在社員代表大會中選舉出對社代負責、願意與社代即時分享資訊、充分溝通想法、視社代為夥伴的理事就非常重要。

**三、他能堅持並推廣合作社的價值觀與原則。**我們選擇以合作社的組織型態營運，很重要的一點就是要提升公民素養、公民意識。合作社從二〇〇一年成立至今十二年，現有三萬五千多位有效社員，但為了讓第五屆社員代表選舉投票率達五十%以上，今年仍編列了「來投票，送贈品」的預算。在一個強調民主管控、由我們自己出資、利用、經營的合作組織裡，必須或打算這麼做，顯示在民主素養、社員教育等各方面仍有很大的進步空間。理想的候選人要讓社員理解，認識你的候選人、選擇你的候選人是社員的本分。

不管在哪個組織裡，我們總期待有理想的代表會誕生，讓他來為我們做決定、來為我們承擔責任，然而我們除了嚴苛地評核與要求他，往往沒有給予代表們應有的支持。身為社員的你可知道，我們的社員代表是無給職，吃力不討好；你曾關心過所在地區的社代是誰嗎？而他如何行使職權或是行使職權時遇到甚麼困難呢？或者要求社代出席地區營運會議並與你分享資訊？身為合作社一份子必須是社代的夥伴、支持者與監督者，他才有力量與動機繼續做對的事。理想的社代不只是選擇出來的，更是我們一起陪伴得來的，當我們願意一起努力，合作社才會變得更好。

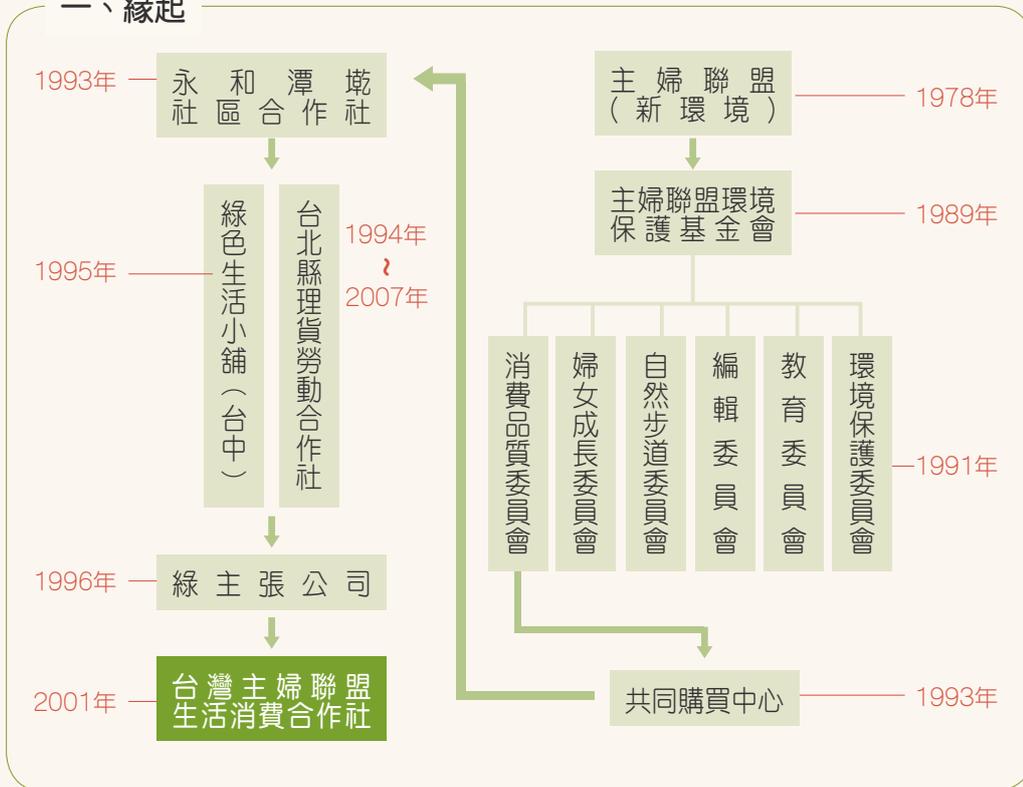
# 圖說願景二〇二〇的合作社

文／中長期計畫委員會  
插畫／葉曼玲

我們共同的想像，決定我們共同的幸福，如何決志一起「合作要幸福」？

八月七、八日在淡水殼牌倉庫舉辦的「理監事願景共識營」，兩天一夜的熱烈討論，共同凝聚出理監事會對合作社價值與原則的傳承，以及發展方向與營運方針上的共識。對林碧霞與黃利利兩位顧問所整理的傳承圖表（下表），也獲得一致性的認同。緊接著的理監事與全社行政主管的「願景共識」，將於下期內容再細說。

## 一、緣起



## 二、產品品質的堅持與把關



事前把關→產品原則+誠信+正直（拜訪履歷、建立信任基礎）  
事後把關→檢驗（抽驗）

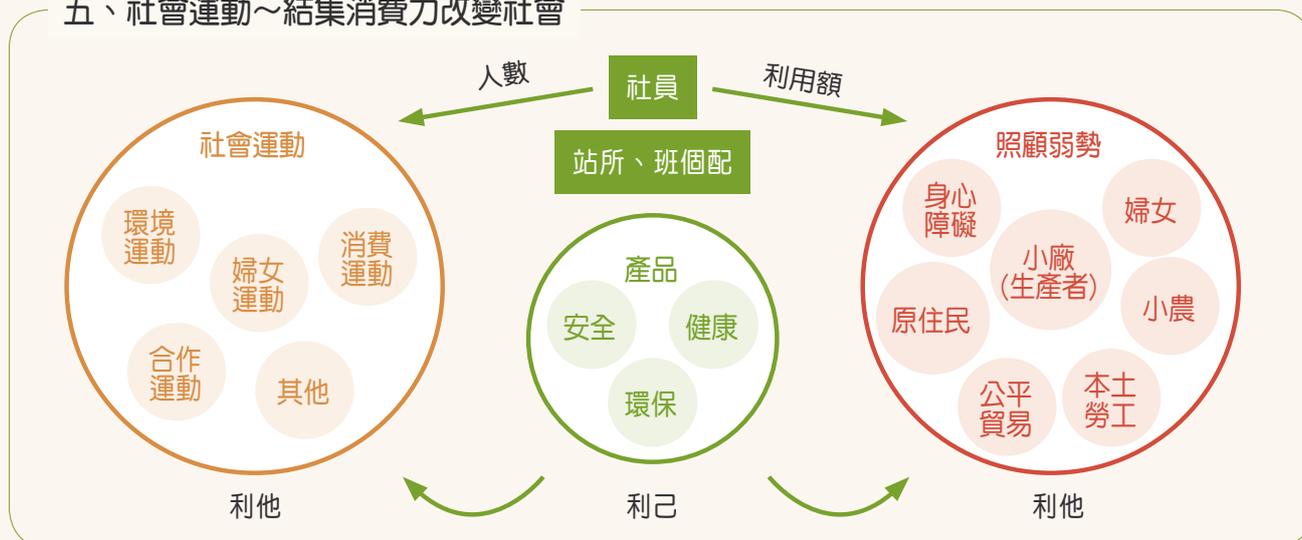
## 三、訂價原則

合理進貨成本+合理管銷費用+限制結餘（利潤）=訂價

## 四、社員權利與義務



## 五、社會運動～結集消費力改變社會



## 六、選任與聘任人員的角色分工

選任人員→運動體→志業（社會責任、制定政策）  
聘任人員→事業體→事業（理念推廣、落實政策）

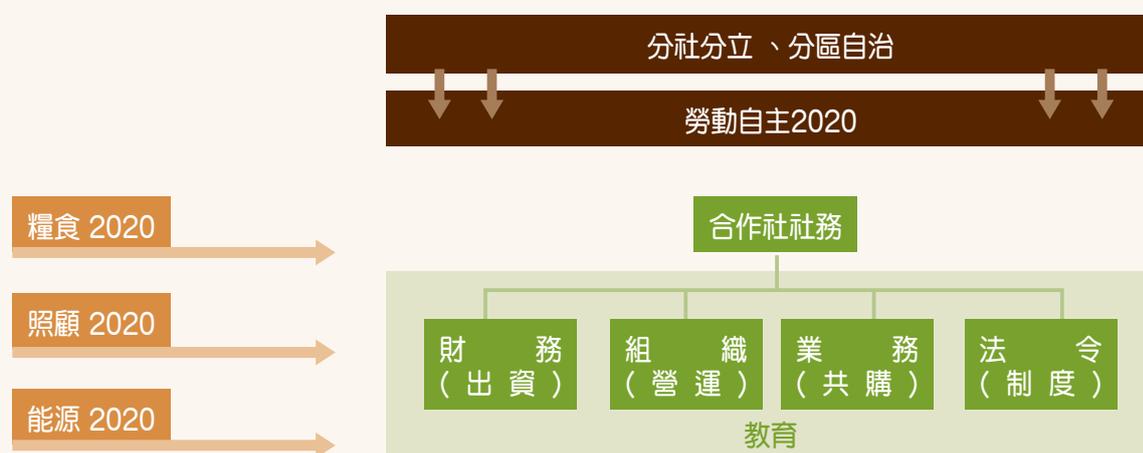
## 七、營運的基本態度

誠信、正直、互相尊重、資訊透明公開、據實以告

## 二〇二〇合作社願景草圖

透過永續利用與參與，推展分社分立與勞動自主的具體實踐；關注能源、照顧與糧食領域，成就新典範。願景二〇二〇的分責分工，讓我們一起來思考－「分社分立」的「任務分立」與「法制分立」。本著合作社第二原則－社員的民管理原則，如何展開去集權化的分社分立的任務分立？總社如何訂出架構，留給分社因地制宜空間？總社和分社關係能緊密的發展，而且兩者能互相整合，基本上，所倚靠的並非嚴格的管控；相反的，主要是基於理想的社會民主哲理，強調垂直的協調與水平的生活網絡發展，以便能夠以細膩的服務貼近社員的需求。

透過永續利用與參與，推展分社分立與勞動自主的具體實踐；關注能源、照顧與食物領域，成就新典範



## 願景二〇二〇的社員照顧

### 思考課題－照顧者的「有酬」與「無酬」

著名女性主義學者賀妮絲 (Hernes) 於二十年前已經指出，女性「作為有酬與無酬照顧者、主要的高齡人口、越來越不情願的生育者，站到了人口難題的中心點上，因而成為經建政策的中心考量」。我國顯然遲遲未能了解女性已成「人口難題的中心點」，因此未曾以此為經建政策的中心考量，其結果是女性生涯充滿矛盾，而社會發展也因此產生瓶頸。在人口高齡化，壽命較長的女性老年經濟安全成為舉世各國的大難題，以及婚姻不穩定，女性容易成為獨自扶養小孩的單親的情況下，女性的低就業率容易進一步導致老年貧窮和兒童貧窮。（出處：彭婉如基金會《信任·校能·社會創新～邁向普及照顧服務模式》論文集）

未來，我們想要什麼樣的照顧環境、想要什麼樣的合作社，在描繪二〇二〇藍圖之際，讓我們一起思考，共同付諸實踐。🌀



#### 延伸閱讀

「照顧我們所愛的人」高齡台灣 2300萬人的共同難題 線上影展 <http://topic.commonhealth.com.tw/loved/movie.aspx>

# 網站換新妝 邀請社員回娘家

文／康椒媛

二〇一三年，合作社網站已經滿六歲了，正是從充滿想像的年紀轉變成嘗試更多可能的階段。新網站邀請工作人員與社員們，共同想像各種有趣的可能，第一階段改版以友善閱讀為目標，能適應跨平台（手機、平板電腦）閱讀；第二階段加強互動功能，優化數位閱讀環境；未來更希望能開辦編輯採訪寫作營，鼓勵社員主動挖掘合作小故事，讓網站成為社員共同寫作和參與的平台。

九月，合作社網站即將換上新妝，請社員們一起回娘家看看這個蛻變中的孩子，我們也需要大家持續給予意見與鼓勵，以協助我們將網站變得更好。 

## 改版重點提示



**數位閱讀環境**  
 「低碳出版」中除了「生活者週報」、  
 「綠主張月刊」，另規劃「電子書」專  
 區，社員可直接下載或線上閱讀，可望數  
 位分享能有易於推廣合作理念。上線之  
 初，為改版新妝誌慶，特別開放社友下載  
 推廣。

**主題式閱讀**  
 首頁的主橫幅強調正在推廣的運動議題與  
 理念產品，多則輪流播放，並透過「推薦  
 產品」、「編輯精選」與「來自現場」特  
 選重點產品與報導。另外，「社員參與」  
 分為共學、共讀、共老、共食、共遊、共  
 育等六大主題；「主婦食堂」則提升為一  
 大主題區，加強讀者透過料理利用合作社  
 的友善產品；「產品一覽」中則新增產品  
 介紹與詳細規格，從完整的產品資訊中感  
 受到從產地到餐桌之間的情感。

**友善的閱讀空間**  
 提供讀者簡單且易於閱讀的操作畫面，而  
 且進入各種跨平台裝置時，自動轉換成適  
 合的瀏覽模式。選單分類上，在首頁特別  
 規劃了四個快速連結，服務據點、我要加  
 入、最新消息、訂單下載，同時考量社員  
 與潛在社員的需求。

**操作簡易／功能強大的管理介面**  
 網站改版的協力夥伴—上下游新聞市集，  
 多年協助設計與經營非營利新聞網站的經  
 驗，例如溪底遙學習農園、小地方新聞  
 網、莫拉克獨立新聞網等，為合作社的網  
 站編輯與作者設計簡單、彈性且易於維護  
 的操作介面與流程，有了得力的後台助  
 手，編輯更能專注於內容的服務。

# 台灣本土奇異果 獼猴桃

文·圖／莊俊彥

一般人對奇異果的認知，大多會先認定是從紐西蘭進口的，但你知道嗎？紐西蘭奇異果的原種其實就是台灣獼猴桃；台灣近年來對獼猴桃的研究與品種改良已有相當成熟的技術，希望透過本土農友的栽種，能讓消費者品嚐到在地風味十足的奇異果。

## 本土奇異果的栽種環境

台灣獼猴桃生長於海拔四百至二千公尺之山區，有大小不同的品種，果實最小的約五元銅板大小，最大則可以像雞蛋一樣；植株屬木質藤本灌木，雌雄異株。每年四月下旬開淡黃或白色小花，果實經六至七個月的生長後，始可採收。

台灣目前有栽培奇異果的區域，有新竹尖石及雪霸、南投的清境與仁愛，其中以清境面積最大產量最多，有綠肉與黃肉的品種；本社曾經供應過雪霸及中興

大學北東眼山農場等二處的奇異果，今年開始在站所供應的則是南投仁愛鄉廖金池農友所栽種之奇異果。

## 農友廖金池與獼猴桃的相遇

生長於南投仁愛萬豐村的曲冰部落，部落海拔約八百至一千公尺，群山環繞地理環境自然天成，十幾年前與部落的三、四位農友，開始投入種植有機蔬菜，約在六、七年前溝通協調改種水果，一來避免與其他農友生產的作物有衝突，二來以當地的地理優勢可種出品質極優的水果，就這樣廖金池開始投入水果的種植，目前主要作物有奇異果、珍珠芭樂、紅龍果，偶爾會在農閒之餘種些瓜果蔬菜。

為什麼廖金池會與獼猴桃結緣呢？原本用心研究葡萄的他，在五、六年前因女兒考上花蓮的大學，有機會到花蓮與友人聚

會，友人詢問了當地的環境與氣候後，建議他可以種植獼猴桃，當下廖金池隨著友人前往拜訪並買苗，當時一棵苗的時價要五百元，他二話不說就訂了三百棵，最後以三百元一棵成交，光是買苗就花了近十萬元。

由於他買的是嫁接苗，需先種下二至三年後才開始生產，加上獼猴桃雌雄異株的植物特性，所以每五棵母株就需配一棵公株，以增加授粉及結果率，今年已經是果實成熟採收的第三年，第一年產量少，因植株小且對植株的栽培管理生理特性未熟悉；第二年產量增加，卻疏忽了果實蠅危害，在緊急的套袋處理後，僅有三成採收；今年產量也不少，對果實蠅的防治也有了成效，預估將是豐收的一年，那知近成熟期卻又再次慘遭果實蠅叮咬，還好有了去年的經驗，今年防治作業相較輕鬆許多，但也損

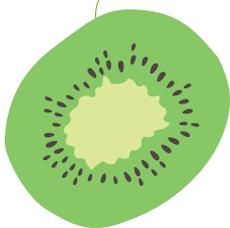
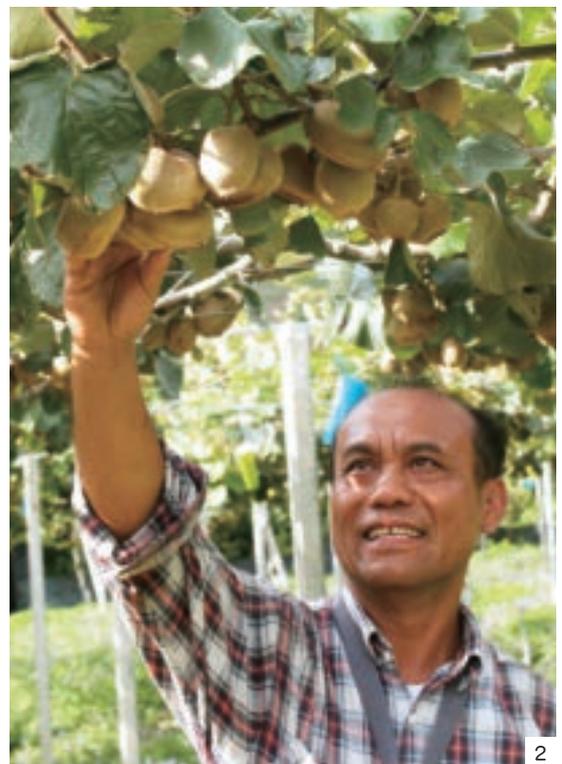
失了近三成左右，可見農作物在未採收前都是難以估算的，不是你說要收多少就有多少，而是要看老天爺要給你多少！

## 本土的就是比較安心

廖金池對奇異果的栽培管理不同於進口及其他產區，他堅持不用化學農藥也不施化學肥料，實行以生物防治和有機質肥料來管理與防治，屬於環保級水果，果實的甜度與酸度均衡，口感風味絕佳。台灣本土奇異果不論在風味及安全健康上，都略勝進口一籌，因為本土奇異果採收熟度較晚，獨俱後熟的香味與風味；相較於進口奇異果因為要長途運輸，需在七分熟時採收，酸味明顯。而栽種的用藥管控上，廖金池以有機方式栽培管理，安全度肯定優於進口奇異果，不需經過長時間存放，也可以避免保鮮劑的施用。



- 1 以鏡頭蓋作為比例尺，台灣獼猴桃果實大小令人期待。
- 2 農友廖金池小心呵護每一粒果實。採摘下成熟的奇異果，廖金池笑得開心，投注的心血總算有所成績了！
- 3 仔細為果實套袋，以防止果實蠅危害。



獼猴桃也叫奇異果，果形橢圓近球形，皮黃褐色或黃綠色，表面有細絨毛、皮薄。果肉淡綠色、半透明，嚐起來細嫩且汁多味香、酸甜可口。

獼猴桃營養價值很高，含有醣類、脂肪、蛋白質、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，而且含多種維他命。尤其是維他命C，每百克

鮮果含量達 100 ~ 400 毫克，為柑橘的 5 ~ 10 倍，為梨和蘋果的 20 ~ 28 倍，故有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。



曲冰部落位於南投縣仁愛鄉行政上隸屬於萬豐村，是一個風景秀麗、民風純樸的部落，屬布農族的一支，這裡也是濁水溪上游，沿著溪畔，有廣大的農田，百分之九十的居民依存著它，過著恬靜地務農生活。

清新的空氣、乾淨的水質，曲冰部落就靜靜躺在群山懷抱中。教堂於九二一地震時倒塌，全村以天籟之音募款重建，也因如此，讓世人得以享受「八部合音」的天籟之聲。



奇異果一年僅有一收，錯過了今年就要等明年了！廖金池對奇異果雖已有五、六年栽培經驗，但仍有許多問題亟待克服，例如：植物生理、營養需求、病害防治、果實蠅防治等，需要持續且專業的研究探討與試驗，希望能有穩定的生產，繼而擴大面積，讓每個人都有機會嚐到本土風味絕佳的台灣獼猴桃！（作者：產品部專員）

# 小蜜蜂的生態啟示

文／豆娘  
圖／羅濟昆



三歲弟弟看到哥哥洗鞋子，問：「你為什麼要洗鞋子？」

哥哥：「一大坨泥巴沾在鞋底上，要洗掉。」

弟弟：「為什麼會有泥巴呢？」

哥哥：「踩到的。」

弟弟：「為什麼會踩到泥巴？」

哥哥：「地上本來就會有啊，沒有泥巴就糟大糕了。」

弟弟：「沒有泥巴會怎麼樣？」

哥哥：「沒有泥巴，蚯蚓就沒有家住了。還有，沒有泥巴，植物就沒地方長了。」

弟弟：「沒有蚯蚓？沒有植物會怎麼樣？」

哥哥：「沒有蚯蚓，小鳥就會餓肚子；沒有植物，蜜蜂就沒有東西吃！」

弟弟：「小鳥肚子餓餓，蜜蜂肚子餓餓，啊！那就糟大糕了！」

三歲孩子的家蓋在水泥地基上，平常走的是紅磚道和柏油路，不瞭解花圃裡的泥巴跟鞋底的關係，也不認識蚯蚓和蜜蜂。

透過哥哥簡要的食物鏈說明，瞭解了一點點土地和動植物的關係。童言童語裡卻道出中台灣乃至於全球生態中的危機：蜜蜂大量消失及死亡，蚯蚓被活埋或毒害！我們這一代小時候還到處可見的昆蟲和動物逐漸減少，下一代生活的世界該怎麼辦？

蚯蚓因水泥叢林興起、柏油路面增多、水質汙染、農藥肥料濫用等等改變生長環境而數量銳減（註一）；在都市發展之外，更有令人費解的政策，例如：位於台北的中央果菜市场裡近百噸的淘汰廢棄生鮮果菜，本來可以用來養蚯蚓，改善土質變為有機培

養土，主管單位卻寧可讓招標公司運送到環保局焚化爐中焚燒（註二），也不願意讓自然界的「廚餘機」——蚯蚓來飽食。

二〇〇六年以來，蜜蜂在歐洲、美國發生集體離奇死亡失蹤事件，問題的普遍及嚴重性，使得該現象馬上被命名為「蜂群衰竭失調症（colony collapse disorder, CCD）」（註三）。數年來研究者試圖探究發生CCD的原因，目前大致提出多重壓力和環境變遷所致，包括農耕方式改變、殺蟲劑濫用、氣候變遷、病毒細菌感染、電磁波擾亂甚至基改作物花粉毒害等，皆脫不了關係。看看台灣，今年八

月的新聞報導，本地蜂蜜產量只有去年的二分之一，蜜蜂也減少了一半，學者和本土蜂農以農藥

致死、氣候異常、開花期間降雨過強花被打落無蜜可採等原因解釋。

在我們身邊，蜜蜂、蚯蚓、原是如此平凡無奇不過的生物了，牠們的存在，對照著自然界生態的平衡狀態，更反映出人類社會與周遭環境的消長嬗遞。自然環境中應經常出現但不引人注意的「小朋友」們，似乎正在發出無聲的呼喊，傾訴著集體生命的殞落。

地球上有一百九十%的植物，需仰賴小蜜蜂穿針引線的身影來授粉。這其中，包含人類每日的食物來源和經濟作物，學者估計人類每吃三口食物，就有一口是靠蜜蜂勤做工掙來的。蜜蜂如果消失了，則人類食用植物的三分之一將蕩然無存。說來嚇人，但殷

鑑不遠，中國西南地區已面臨蜜蜂絕跡的困境，經濟作物如梨、桃、杏開花時，得動用全村人力，攜老扶幼爬上繁花枝頭，拿著小毛刷沾先採集或購買的花粉來替它們授粉，而巨大笨拙的人類和小獐子遠遠不及之前蜜蜂的效率。

三歲的孩子偶爾看過幾隻蜂，「小蜜蜂」這首歌倒是挺會唱：

嗡嗡嗡嗡，嗡嗡嗡嗡，大家一起勤做工。來匆匆，去匆匆，做工興味濃。

天暖花好不做工，將來哪裡好過冬。嗡嗡嗡嗡，嗡嗡嗡嗡，別學懶惰蟲。

要是有一天，天暖花好也沒有蜜蜂可來做工，我們該期待些甚麼呢？或許，只剩下機器蜜蜂（robobees）的嗡嗡聲了！<sup>註</sup>

#### 備註

- 1 台灣蚯蚓資料庫 <http://goo.gl/qvJqLS>
- 2 「學者：生鮮廚餘寧願進焚化爐 也不願給蚯蚓吃？」相關報導 <http://e-info.org.tw/node/87995>
- 3 愛麗森·班傑明、布萊恩·麥考倫（2011）《蜜蜂消失後的世界》漫遊者文化出版。



### 生態關懷系列講座

# 蜂潮

從我們身邊的生物和生態出發，「蜂潮-生態關懷系列講座」旨在探究從社會發展與生態保育兩個似乎互相抵觸的命題，尋找一合理的平衡點。人與自然和諧共存，是我們衷心嚮往的目標。

時間：2013/8/28起(每星期三) 13:30-15:30

地點：主婦聯盟環境保護基金會(台北市汀州路三段160巷4號5樓之1)

費用：免費(知識無價歡迎捐款)

貼心小提醒：每堂課均為單堂報名，若要全系列參與請記得完成各堂報名手續！

報名請見主婦聯盟基金會官網 <http://www.huf.org.tw/news/content/1948>

日期	課程	講師
9/04	為什麼「蚯蚓第一，人類第六」？	陳俊宏 台灣大學生命科學系／動物學研究所教授
9/11	探索《我們的森林》 關懷昆蟲與動物	邱承宗 台灣昆蟲繪本作者
9/18	柚園生態農場的規劃營造與環教活動	林穎明 柚園生態農場解說員／環教課程規劃師
9/25	自然農法鏡頭下的盎然生機	羅濟昆 九份文史工作室長工／手拿相機與鋤頭的半爹半農
10/02	田鱉及谷津田的生態價值與保育行動	黃于波 觀察家生態顧問公司總經理

# 在愛與付出之外—— 談家庭照顧者的支持系統

文·圖／楊佳羚

媽媽過世後，因緣際會認識幾位家庭照顧者，引發我對於老病照顧的更多思考。

## 飽滿而溫暖的照顧者

我在人本教育基金會南部辦公室的一次聚會中遇見俐雅，之後她在「還給孩子做自己，拒絕孩子變罐頭」研討會裡分享了影片，讓我在偶然機會下認識如此飽滿而溫暖的一個人，以及看到她們家重度智能障礙卻很可愛的大孩子。俐雅雖然在產檢時就發現孩子有問題，但仍希望孩子來到人間。有許多人不能諒解她的決定，但我在演講時提到瑞典的例子，正好代替她回答了眾人的

不解：有特殊需求的孩子只是跟別人不一樣，我們應該創造出一個社會，可以歡迎各種不同的孩子，而不是剝奪他們來到世上的權利。然而，我也強調，國家必須對不同需求的人提供良好的支持系統，才不會讓個別家庭或是家庭中的女性陷入困境；同時，也要尊重父母是否想把這個小學生下來的決定。

在瑞典，一方面有社會福利國家的支持，讓父母能請領有給的照顧假在家照顧有需要的孩

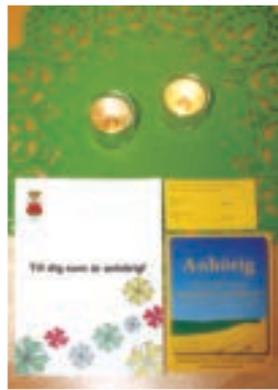
子，且免費提供眼鏡、輔具；另一方面也有居家照顧系統來協助身心障礙者的生活所需，以及支持家庭照顧者的家屬支持中心。在這種制度條件下，歡迎所有的小孩來到這個世界。然而，瑞典的終止懷孕規定則以尊重女性身體自主權為最高原則——只要在懷孕前十八週，女性都能自己決定是否終止懷孕，不需任何理由，不用他人同意。

我發現，在缺乏照顧體系的台灣，要像俐雅一樣，帶大一

個醫生說通常無法順利長大的特殊孩子，往往需要充沛的愛、充分的創造力，以及健全飽滿的人格。例如，台灣因為早療資源不足，無法提供完善的早療服務，俐雅自己在家中先讓兒子推大西瓜、再進階到小玉西瓜，原本捲曲的手指終於漸漸打開。如果西瓜破了，俐雅說：「那就正好大家一起來享用西瓜！」她不會把孩子關起來，或用處罰的方式，而是以和孩子講話的腔調，來安定兒子或讓他理解狀況。當我看



左 瑞典醫院附設、混合特殊與一般孩童的幼兒園一角。  
右 瑞典家屬支持中心的活動摺頁與廣告。



到影片中的哥哥，會自己開燈並且得意洋洋；或是不斷嘗試想要自己戴上墨鏡，但最後放棄的樣子，就覺得像是看到天真的小孩一樣可愛！這部短片是妹妹拍的，我與大家分享曾在瑞典看過一系列丹麥的影片，全由小孩自己掌鏡，有一集就是由一個妹

妹拍身心障礙的姊姊及家人的影片，讓小孩能呈現自己的觀點，表露身為身心障礙者手足的心情。

### 主動求知的照顧者

另一位溫暖而睿智的照顧者，則是在社區社福中心一次失智宣導演講中認識的謝禎芳。禎芳過去曾擔任人本南部辦公室主任，她的媽媽在過年時失智；雖然和妹妹兩人是主要照顧者，但她和俐雅一樣擁有正面思考的能力，充滿感謝之心，認為這帶給她學習的機會，讓她能更認識失智症並分享給其他人。

之前我媽媽生病時，因為家裡人丁單薄，爸爸為主要照顧者，我則只是從旁協助，這時不免發現沒有手足的辛苦；未來若是爸爸生病了更無法想像。然而，在許多朋友的分享中卻發現，有手足不見得都是好處，因為總會彼此計較誰分擔得多，最後不只久病床前無孝子，連手足都會反目成仇。然而，禎芳說：「這就像手指有長有短，無法去計較公平這件事。」她和妹妹都會以日誌寫下照顧事項與媽媽的狀況，以利交接；而禎芳更以一

週一信的方式，向所有家人報告媽媽近況，讓大家更了解情況，維繫家人的向心力。

禎芳談到，照顧媽媽期間，只掉了兩次眼淚：一次是媽媽醒來竟然打了妹妹耳光，只因媽媽認不得女兒，禎芳心疼妹妹而落淚；另一次則是當爸爸一起參加醫院的團體活動，準備了期末歌曲卻因卡帶出問題而只能清唱，生平第一次聽到爸爸清唱的她落下感動的眼淚。然而她也說家庭照顧者是憂鬱症的最高危險群。褚士瑩的《忘了》一書也提到，家庭照顧者有二十%罹患憂鬱症、六十五%有憂鬱傾向、八十七%罹患慢性精神衰弱，死亡率比非照顧者高出六十%，但得到正式協助資源的只有六%。照顧者似乎只能以自己的智慧來處理各種情緒。

失智照顧者常得面臨家人走失的問題。禎芳的媽媽有一次記得到醫院看阿姨，一大早就自己搭計程車到醫院，讓家人以為她走失了，禎芳分享面對這些事情時的心情。她說，得知媽媽人在阿姨所在的醫院時，她一方面提醒自己開車要小心，另一方面則

得處理排山倒海而來的情緒：自責、懊惱、焦慮、生氣、擔心、害怕……但是，見到媽媽時，她對媽媽說的第一句是：「妳好棒，居然自己來醫院了！」我回想起過去那段日子，總是對爸爸大聲說話，對媽媽雖然不至對咆哮，但常想要如童話故事般挖地洞說出「國王的耳朵是驢耳朵」，把對媽媽說不出口的話全說到地洞裡。然而，禎芳竟能在短短時間內整理好情緒，不責怪媽媽，還稱讚她，這需要多大的飽滿能量才能做到！

我無法像她們兩位一樣，如此成熟又睿智地處理身為照顧者所要面對的人生難題。我也不認為，我們有權要求所有家庭照顧者都能像她們一樣不凡。因此，相較於我在之前的專欄所提過的瑞典家屬支持中心，我們似乎更應想想：我們到底準備了什麼樣的支持系統給家庭照顧者呢？（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）

好心情工作坊(下)

# 這一段路 需要更多愛與喜悅

文·圖 / 中華民國乳癌病友協會

接續上一期日本舞蹈學習、呼吸減壓及歌仔戲班三個工作坊的介紹，本期將再介紹三種帶給大家好心情的工作坊。

## 「指語飛舞」

### 手語律動舞蹈工作坊

蔡鎔羽老師是位病齡已十年的姊妹。在介紹這個工作坊的文章中，鎔羽老師寫道：「手語之於我，就像生命中多添加了豐富的色彩，手語讓我能歌、能舞、能唱、能跳，對手語舞蹈有著種種夢想與狂熱，這分喜悅與感動，讓我希望以溫暖的笑容和真誠的態度分享給姊妹。」

二〇〇七年，鎔羽老師成立了「指語飛舞」手語律動工作坊，希望利用手語舞蹈，讓姊妹能與自己的肢體說話，在團體中獲得

互助、讚美與自信，在音樂與律動中打開心鎖，得到戰勝疾病的勇氣。手語律動工作坊是以輕鬆、活潑的方式，帶領初學者從歌曲來學習入門。融入了舞蹈元素，讓手語學習更生動豐富。參加過工作坊的秀鳳姐說：「參加手語工作坊的感想？很開心啊！這麼多姊妹在一起唱歌跳舞，還可以聊聊心事，真是太棒了！」

## 攝影育療團體：

### 看見鏡頭下的心靈視野

「看見鏡頭下的心靈視野」貼切描寫了這個工作坊。在現今

每個人被生活幾乎壓得喘不過氣的年代，有多少人能夠聽到自己的心靈想要訴說什麼？

吳明富老師是美國聯合大學藝術治療博士，現任台北市立教育大學視覺藝術系藝術治療碩士學位學程副教授。除了學習如何透過攝影與心靈對話，在課堂中也將學習外拍攝影技巧，並介紹「見證寫作」技法。除此之外，也會透過舊照片，回歸生命中某些重要時刻，然後透過文字與攝影作品進行投射對話。

明富老師將帶領大家利用相機，去表達語言文字難以傳達

的情感與精神。我們不能讓時間倒轉，但是或許我們可以保留時間，在按下快門的一瞬間，記錄生命中一個短暫時刻。一張照片訴說的是一個故事，透露出心靈密語。透過照片來了解自己，了解過去，或許更可以看清楚未來。

## 手工藝坊：

### 巧手傳藝 針線傳情

每年的乳協年會都是由病友團體輪流主辦。為了歡迎來自各地的姊妹，主辦團體都會親手製作小禮物，放在旅館房間的床頭

上，表達相見歡的心意。這個傳統也延伸到第十六屆RR—國際乳癌支持大會。小手提包、柿子吊飾，義賣的襪子娃娃等都是出自姊妹的巧手，獲得海外朋友一致好評。

今年我們特地將手工藝納入好心情工作坊。帶領工作坊的三位老師：洪明珠老師、曲鳳琴老師和陳秀蘭老師都是活躍團體的資深志工，都擁有令人讚嘆的好手藝。她們將分別帶領學員，示範如何製作零錢包、萬用袋、串珠水晶及襪子娃娃。



上 零錢包、串珠水晶及襪子娃娃都是手工藝坊學員的作品。  
下 手語律動工作坊以輕鬆、活潑的方式，融入了舞蹈元素，讓手語學習更生動豐富。

手工藝工作坊除了是姊妹發揮長才的舞台，也是一個讓姊妹們藉由手作來凝聚彼此感情的園地。或許未來這些姊妹們的心血可以發展成精緻文創產品，讓更多人看到姊妹的才華，認識到姊妹的堅韌與勇敢。

我們希望藉由好心情工作坊，幫助姊妹不論在治療前後，都能夠獲得好心情。從每一個工作坊的成果與學員參與的心得，我們累積寶貴的經驗，期盼在未來幫助更多的姊妹，減輕壓力，無平創傷。

## 湧現粉紅絲帶 「湧」攀高峰 乳癌防治

一年一度「點亮粉紅絲帶」活動開跑囉！每年十月是全球「乳癌防治月」，響應國際關懷乳房健康，社團法人中華民國乳癌病友協會（以下簡稱TBCA）自2004年起至今連續十年舉辦「點亮粉紅絲帶」活動，呼籲民眾重視婦女癌症議題。

十年來TBCA和全國乳癌病友團體致力於促進台灣婦癌防治與照護，今年主題為「湧現粉紅絲帶」～「湧」攀高峰，現場除了帶領病友、家屬、一般民眾透過「爬樓梯」登高活動，體驗11月乳癌病友代表攀登玉山的圓夢，也為這群懷抱夢想、努力訓練的乳癌病友加油打氣！同時，也結合粉紅三鐵體驗活動以及小型園遊會衛教攤位、粉紅天使選拔比賽，一起呼籲社會大眾參與婦癌防治行動！

園遊會時間：2013/10/12（六）11:00-15:00  
活動地點：新光摩天大樓一樓廣場。

更多活動訊息請於九月底上TBCA官方網站查詢  
[www.tbca-npo.org.tw](http://www.tbca-npo.org.tw)



# 從大埔事件看台灣永續

文／詹武龍 圖／MUNCH

是震驚，我也是在那次的事件之後，開始參加台灣農村陣線每年上凱道的抗議。

## 我看到的大埔



我目前在新竹芎林務農並推廣自然農法，很少參與社會運動，因為我認為社會問題的發生不單只是政府的責任，整個社會的意識型態才是導致問題的癥結，所以我一直致力於教育推廣的工作。二〇一〇年六月九日苗栗縣政府用怪手開進水稻田引發舉國譁然，對於務農的我來說更

在場聲援的民眾太少，而農陣的人聽說已經都被警察抓走了，我們只能隔著重重的警力看著怪手施暴卻束手無策。

今年六月三十日參加崎頂西瓜節，順道到大埔張藥房，當時萬萬沒想到我整個七月竟然一直都在跑大埔。苗栗縣政府推翻三年前吳敦義院長「原屋保留、劃地還農」的承諾，發文要求拒絕徵收戶於七月五日前自行拆除。為避免他們於夜間奇襲，所以每天晚上都有人去守夜。年屆四十還真是不能熬夜，但想到拒絕徵收戶他們這三年來的提心吊膽，我還是盡己所能去參與。

七月十八日一早上網看到苗栗縣政府趁自救會北上陳情動員警力強拆，我即刻趕往大埔，警察從遠遠的地方開始管制車輛進入，我只好棄車步行。到達現場時怪手已經開始拆除朱家，由於

當怪手在拆張藥房時，實在難忍心中的悲憤，而此時警察也都回頭看熱鬧，我找到了空隙便往張藥房衝，也許要搞到出人命才能讓這麻木的社會有點知覺吧。可惜跑到一半就被警察架離，他們明明已經抓到我了，卻還是粗暴地勒住我的脖子（即使兩個禮拜後吞口水都還會痛）。

我想這些警察不只是聽命行事而已，也許他們都聽信了上級對拒絕徵收戶的抹黑，而認為這些「釘子戶」罪該萬死，才會如此理直氣壯。這段期間發生的故事還很多，但礙於篇幅只能說到這裡。

## 大埔徵收的爭議

一、這次區段徵收的理由是為了擴建科學園區，而實際上園區事

業用地只有二二·五九公頃，而苗栗縣政府規劃了一百五十四公頃、徵收民地一百三十七公頃。

二、土地徵收條例要求盡量避免徵收農地，而對特定農業區的徵收條件更是嚴格。但農委會竟然配合苗栗縣政府將大埔的特定農業區（一百三十一公頃）改為一般農業區。（監察院九十九年十二月八日調查文）

三、最高行政法院指出，這次的區段徵收苗栗縣政府並未落實土地徵收法所列的必要性及公益性的評估，而開會只是徒具形式，根本就是鑽法律漏洞。（最高行政法院一〇一年度判字第九五三號判決）

四、科學園區的土地是國科會管理的國有地，只能租不能買，而苗栗縣政府竟然連那規劃的二二·五九公頃園區事業用地都是賣斷給廠商的。國科會日前發布新聞稿聲明這次的區段徵收跟

科學園區無關，這件事情從頭到尾都是苗栗縣政府自己的招商計畫，竟然用科學園區濛混來執行徵收。

五、苗栗縣長劉政鴻於議會答詢議員對於苗栗債務問題時，竟宣稱大埔案可為苗栗縣政府帶來二十億的進帳，而且他還可以再生出更多地（來徵收）。

很久以前，政府為了要改善竹南到新竹的交通規劃了十三號省道，居民都是無償提供土地給政府的，這就是公義路名稱的由來。而今，政府竟然自己作莊玩起房地產，這樣要叫人民如何信服。

### 這不是別人的不幸

大埔事件也許只是台灣某個角落有人受到迫害的「別人的事」。然而各地方政府積極開發都市計畫，為的正是土地的龐大利益。由於農地價格低廉有很大的炒作空間，因此往往成為徵收的首選。但台灣的糧食自給率只有三成，沒有進口食物的話，我們一天只能吃一餐。而土地不斷水泥化、柏油化的過程，也會導致氣候變得更極端、都市熱島效

應及淹水的問題，氣候問題也會讓糧食生產雪上加霜。

經建會推估二〇二五年台灣人口最高峰將達二千三百六十五萬人，而現行所有都市計畫地區計畫總人口數早已超過二千五百萬人，目前都市人口約一千八百萬人，也就是說會有七百萬人的餘額。現在空屋率這麼高，到處卻都還在蓋房子，而房價依然居高不下。土地開發公司跟銀行融

資整地、建設公司跟銀行貸款蓋房子、投資客跟銀行借錢炒房，二〇一二年銀行購屋貸款總額已達五·四兆，政府的對策竟然是放寬壽險業投資不動產的禁令，我們正在堆積一個巨大的泡沫。

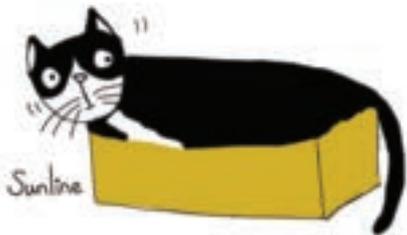
二〇一二年政府審計年報指出，依照國際貨幣基金組織（IMF）定義，中央政府債務餘額總計五兆七千六百九十四億元（含保留數），占GDP之

四一·九四%，已超過公共債務法所定四十%之舉債上限。也就是說，政府根本沒有能力解決房地產泡沫的問題。

當政府破產、房地產泡沫化、農地消失之後，我們有什麼能力去面對即將到來的危機呢？那我們現在能做什麼？請把這件事情當成自己的事情來看待！（作者：新竹分社社員，新竹自然農俱樂部成員之一）

我只是住在箱子裡  
你可以不要拆嗎？

2013.7.24



## 我的箱子和我的T恤

文·圖／換日線

前幾天看到隔壁阿伯常常睡的那個箱子，被拆了。阿伯剛好不在家，回家後發現他的東西都不見了。我送給他的死蟑螂、媽媽送給我踏踏的羊羊也送給阿伯，還有其他的東西跟著阿伯撿回來睡的小布布，全都不見了。

我待在我的箱子裡，看著新聞上的那個黃色怪獸，我怎麼也睡不著覺。躺在那個我越來越塞不下去的箱子裡，我好擔心有一天黃色怪獸也會來拆掉我的箱子，那樣我就沒有箱子可以住了。

阿伯他好傷心，每天都喵喵的尋找他不見的東西，我看到我送他的羊羊堆在瓦礫堆裡，黑黑、髒髒、爛爛的。而我每天夢裡都看見自己對著黃色怪獸大叫：「不要來拆我的箱子啦！快走！」



一顆種子的教育觀點

# 走進林一善的秘密花園

文／王琪君 圖／潘嘉慧

林一善因為種稻而結識賴

青松，從此開始接觸共同購買。緣份如此地奇妙，曾在偏鄉服務的他，最後選擇在都市裡傳播他的教育理念，形容自己像是一顆落在都市裡的種子，從此在土地上發芽、成長。座落台北市大安社區的陽光寶貝幼兒園，位處市中心，然而園方希望引導孩子們親近自然，林一善就在這裡擔任生態教育的老師，他細心打造園內的一草一木，用原生植物取代園藝植物，讓小花園自然回復生機，在有限空間內營造出小而美、能孕育多樣自然生命的微生態體系，讓孩子們透過身體感官接觸來認識環境生態，林一善對於自然生態多樣性的認同與尊重，也反映在他追求尊重個體差異、強調溝通合作的人文生態景觀之理念。

## 環境是不說話的老師

求學期間主修政治，輔修教育，當初因為旁聽人本教育課程而觸及教改理念，進而省思主流教育的不足，促使林一善日後選擇教育為志業，並且將自然生態哲理導入工作之中。



「教育的本質是生命」，林一善認為教育應該先與大自然產生連結，讓生命順應自然法則成長，若單方面灌輸孩子書本上的知識是缺乏溫度的，也將失去



上 食物議題不只對人類來說是重要的，我們也試圖為其他動物建置適合牠們生存的環境，有了各種台灣原生植物，昆蟲、爬蟲、鳥類等動物就有了棲身之所。(圖／林一善提供)

下 林一善說自己是顆落在都市裡的種子，在這裡發芽、成長。



1



2



3

- 1 水生池裡有豐富的植物。
- 2 台灣原生植物在小小花園裡恣意生長。
- 3 各式各樣的種子和自然物，都是孩子們作畫的素材。

與外界更深刻聯繫的機會，更讓人與自身相距甚遠，因此，他曾耗費不少心力至幾個民間團體學習野生動植物知識與樸門永續設計，再將這些概念與技能帶回幼兒園實踐。

林一善將原生植物種子與苗木遍植在校園庭院裡，現今已長成綠意盎然的自然景觀，吸引許多小動物來此棲息、繁衍，還有一個小巧而豐美的生態水池，孩童們可以在此近距離、長時間觀察生態的四季變化。他強調「自然不待遠求，在巷弄轉角間

即可看見生機盎然，但大人卻時常視而不見，孩子感官敏銳反而發現處處皆自然，心生好奇然後碰觸，再經由老師們引導，孩子也逐漸學會尊敬與自己不同的生命」。

「得先瞭解人與自然的實際依存關係，才有可能讓孩子們學會珍惜並且善待生態萬物」，林一善在園區內培養各種可食、可染的植物，使它們融入校園景觀中，以便讓人有更多機會親近自然，為了彰顯這樣的教育意義，每個學期都還特別設計相關課程，教導幼兒直接觀察、體驗生態變化，也依節氣種植水稻、蔬菜，孩子們透過播種、照顧、採收、進食的循環，進而瞭解我們與其他自然生命是緊密相繫的，在名為「開飯了」的主題課程裡，林一善會鼓勵校內師生先試著品嚐食物的原味，而非一般坊間便利享受的美味，然後盡量親自動手烹飪，從中培養發現問題、解決問題的自主能力。

### 營造「和而不同」的人文生態

林一善強調，大自然無時不

刻都在告訴我們應該適性教育，在教學現場，成人必須觀察不同個體的先天氣質與成長需求，適時地給予學習資源和引導，讓孩子們得以開心成長。林一善希望自己除了營造可親近的自然生態環境，也可以與同事、孩子、家長一起朝向更民主的師生共同治校模式而努力，為了打造更具多樣性的人文生態，他也在園內的工作會議中試圖用共識決取代舉手投票的多數決，讓各方意見都能被傾聽、被瞭解。

「競爭是天性，合作需要學習」，林一善認為競爭是動植物的生存本能，然而現代社會的進步有賴人們後天的溝通協調與合作，這是個學習的進程，他本身也持續地透過體驗自然、與孩子們相處，藉此回看、調整自己的思想及做法。

「雖然自己並非嚮往都市生活的人，但是希望我能像顆種子般，在那落地就在那萌芽生根，形成一個微生態系，進而影響生活週遭的人事物」，默默地耕耘，期盼能夠重新建立起人與自然的親密關係，這就是林一善的生活態度。

生活者投稿

# 有機棉 給寶寶自然純淨的禮物

文／辛立美 圖／阿春

「許多堅持，因為值得，所以捨得。」這句話用來形容我對有機棉用品的堅持，再適合不過。

還沒成為媽媽之前，我就開始注意有機棉，那「友善環境」的理由很能打動我，卻因為價格而卻步。隨著孩子們的到來，讓我開始了「生態浩劫與人類生存的危機」這方面的思考，不得不多點考慮；我總不希望孩子們長



大後要面臨艱困的生活環境。

為了安心，也為了支持台灣農業，合作社的產品一向是我購物的首選；兩次坐月子期間，食材都是由先生到合作社採購。

先前嬰兒有機棉的產品品項較少（也可能是沒注意到），在百歲派的論點下，我買了四條有機棉大浴巾鋪床；這次妹妹出生後，看到合作社推出有機棉的嬰兒相關用品，我很高興。

## 穿安心的衣物

「以全球使用農藥比例第二高的農作物棉花而言，穿著有機棉織物，就能降低對環境生態的破壞。」光是這點就讓我不禁將媽媽的角色與「地球防衛隊」連結在一起。如果瞭解了有機棉紗的製程，一定會驚嘆其繁瑣費工的程序，心想「幹嘛那麼麻煩」——這就是生產者的用心。所有的寶服裝、配件跟布偶都是用有機棉製成，從紡紗、染紗、織造到染整一貫作業，都已取得瑞士IMO有機棉標準作業流程認證，採用土耳其ETKO有機認證棉花；不用說，這些產品都沒有太多加工，不染色不漂白，奶油色的成品與一般白閃閃的市售棉衣有很大的區別。平常買了一般的衣服，都要先泡水、洗了再穿，但還是會擔心；購買有機棉可以放心許多。

這系列用品的質料，跟過去所買的紗布衣不一樣，摸起來真舒服！生產過程對於細節的堅持，以及強化棉織品原有的特點，讓人穿得更安心。有機棉的玩具（手搖鈴）、羊咩咩枕頭，孩子怎麼玩怎麼咬都安心，不用



### 穿著的綠色實踐

如有送禮需求，產品採用回

擔心會摻雜中國的黑心棉花。比起之前買給哥哥的圍兜，有機棉的觸感超柔軟又細緻，口水滴下來還可以直接擦乾嘴巴。以柔軟透氣的有機棉布料製作衣物，不必擔心對化學物質過敏的小寶寶會出現搔癢、紅腫、脫皮等過敏反應。



### 有機棉寶寶系列

合作社的有機棉寶寶系列產品陳列於以下各站，歡迎媽媽們前往利用。有送禮需求的社員們也可以自組產品，加購包裝盒，組合成送給新生兒寶寶最純淨的禮物喔！

公館站 (02)2365-5480  
 三葉站 (03)533-3314  
 三民站 (04)2373-0766  
 台南站 (06)275-2022



收再生紙漿製成的盒裝設計，外觀質樸又兼顧環保概念，是獻給寶寶第一份最自然純粹的禮物。  
 產品當然也有缺點。有機棉材質比一般坊間的嬰兒更貴一點，然而貴得有價值，尤其是堅持台灣製造和使用有機棉，讓我更放心。再仔細算算，新生兒的有機棉衣服、包巾雖然比較貴，卻還是比名牌產品便宜許多。此外，有機棉產品的色彩與圖案選

擇較少，素素的，無法滿足媽媽想要打扮小女生的心情；但我覺得這樣很實穿也很百搭，而且，媽媽不應該從新生命之初為孩子提供安全健康的生活？

我想，為了實現「社員的生活消費實踐，讓台灣的環境變得更美好」的理想，在能力許可範圍內，我會多支持有機棉。（作者：北北分社社員，也是組織部專員目前休育嬰假中）  


生活者投稿

# 不管你同不同意蓋核電廠， 都必須認同的事

文／羅美音

今年五月，我協助公視到丹麥拍攝該國的能源專題，有幸訪問資深政治家羅娜（Lone Dybkjaer）；她曾任歐盟議會議員、丹麥環境部部長及丹麥國會議員。一九七〇年代，丹麥為了要不要蓋核電廠而舉國大辯論的時候，她是三十幾歲的年輕國會議員。

當時政府與電力公司都已決定發展核能，也蓋了核能研究中心（由著名的諾貝爾物理獎得主波耳帶領，他也被稱為量子力學之父），但民間的反核聲浪四起。

## 回到原點——安全

羅娜說：「好吧，那就來評估一下。」她的立場並沒有偏向哪一邊，只是偶爾覺得怪怪的，擁核者說要蓋一座核電廠，可是按照電力成長預估，一座是不夠的，應該要蓋好幾座。

她開始思考，該如何評估蓋或不蓋核電廠呢？她抓到一個重點：不管你同不同意蓋核電廠，你都該同意的事——核電廠必須是安全的。這個重點讓爭辯的雙方回歸到一項共識，不管最後蓋不蓋核電廠，都有一個雙方同意的



羅娜說：核電廠必須符合安全原則。（畫面擷取自此次訪談）圖／公視提供



照片拍攝於1979年，當時羅娜39歲

共同出發點：核電廠必須符合安全原則。

她推動此法案，獲得國會幾乎全數同意。我問她，當時法案規定了哪些安全原則？她說，內容並不太重要，那是按照當時對核電的認識而規定的，現在應該有更更新的標準；重點在於，這個法規奠定了一個共同的基礎，若日後真的要蓋核電廠，仍舊是在這個基礎上，從這個共同的原點出發。

這樣做的洞見在於不會一直陷在正反雙方的分歧中。畢竟，如果雙方的意見一直是分歧的，那麼就根本沒有共同討論的基礎。這個共同討論的基礎一旦出現，可以讓分歧的雙方先退回到共同的原點，討論出共同接受的規範，訂定清楚，讓彼此有依循的規則。相較於把力氣花在討論歧見上，這是更應該要花力氣去做的事，並且是一件會帶來成果的事。

### 訴諸法律規範的安全原則

我覺得這是非常值得台灣借鏡的地方。「假若要讓核電廠運轉的話，核電廠必須符合安全

原則」這應該是每個人都同意的吧！那麼我們就應該好好檢視，什麼是核電廠的安全原則。

從丹麥回台後，我曾經問了幾位工程界的前輩對於核四工程品質的看法，他們一直搖頭，都說核四是政府工程的例外，工程品質未受到標準程序的監督。他們都不是反核四的人，但都認為重大工程應有的檢驗流程，卻沒在出現在核四這項工程中。

我說：「那麼是否應該將這些工程問題舉證出來，證明核四不應運轉？」有位前輩說：「不對，應該是他們要負責舉證核四能運轉。」到底在台灣，為核電廠把關的規定是什麼呢？有多少人說得清楚呢？

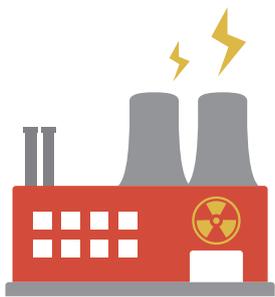
於是，我又想起這個命題「假若要讓核電廠運轉的話，核電廠必須符合安全原則」，退回意見分歧之前的共同出發點，這個安全原則應該是由雙方不帶有立場的詳加討論、釐清而來。

安不安全不是口頭說說就算數的，更不是找誰來背書的問題，一切都應該有法源依據，而法源依據的內容應該要公開檢視。如何規定？找哪個專家？如

何檢驗？同時檢驗的方式、流程與規範，都需要制度化。那套標準在哪裡？規定得合不合理？有沒有按照程序在做？那是在其他各種討論展開之前，必須要最先討論清楚的。

羅娜強調，當時丹麥的立法得到國會幾乎全數贊成。安全原則不只是口頭上的共識，還能訴諸法律規範，明定清楚。這是台灣足以為借鏡的。

畢竟沒有人會想要一座不安全的核電廠。每個人心中都有一把安全的尺度。如果安全真的是我們共同關心的，那麼把這個尺度公開出來、訂出法律的基礎加以討論是必要的。（作者：北南分社社員，目前為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）



生活者投稿

# 走，帶著米漢堡踏青去！

艷陽下走進大自然的懷抱，迎面撲來的是一陣清涼，大小朋友興奮地討論著今天剛認識的動植物與生態。走累了，就拿出米漢堡開懷大嚼，肚子和腦袋都好滿足。

文稿整理／蘇琪 文·圖／賴素玲



- 1 用放大鏡觀察剛孵出不久的蟲卵，蟲卵竟有微微發光的感覺。
- 2 因颱風打落的椰葉，成了小朋友最棒的「天然玩具」。
- 3 老師用圖表介紹台灣所有種類的青蛙，並請學員在附近找出青蛙，看看找到的青蛙是圖表中的哪一種青蛙。

夢田自然園在荒野保護協會的邀請下，於夢田開設「自然觀察班」的課程，其中有一堂是到桃園虎頭山進行實地戶外觀察。在老師的解說及帶領下，大家才發現步道兩旁竟然有如此豐富的動植物生態。活動結束後，學員們都希望有機會再到虎頭山進行戶外觀察，所以「暑期虎頭山自然觀察之旅」就此成行，也成了米漢堡小旅行的主題。

對大部分住在都市叢林的人來說，要親近、了解自然是需要時間和方法的，虎頭山步道同時滿足了自然觀察與親子共遊兩種需求。在活動之前，原以為沒參加過自然觀察的孩子會在課程中跑跳嬉鬧，但老師以說故事的方式講解每種生物的特性及生存方式，讓孩子們不由自主地緊跟著老師的腳步，全神貫注、仔細聆聽、細心觀察，這也是孩子親近大自然的開始。

人類與大自然是密不可分的，若我們能多了解其他生物的特性與習性，自然能更清楚與它們的相處之道，也不會對它們心存恐懼，反而更珍惜這些生物呢！（作者：中壢班班員）



# 醃筍入菜 留住纖滋味

食譜示範／許秀嬌（本屆常務理事） 圖／周禎和

## 炒脆筍

材 料：脆筍半包（150公克）、五花肉30公克、香菇2、3朵、蒜頭少許、辣椒少許。

調味料：鹽、醇米霖或蠔油適量。

作 法：一、脆筍抓洗三到四遍後，入鍋中煮滾十五分鐘左右取出備用。

二、五花肉切條狀入鍋中先爆出油脂，續入香菇、蒜頭、辣椒炒香。  
三、放入脆筍和調味料，倒入一碗水，用中火燜煮至收湯即可盛盤。



莫拉克風災造成茶山村觀光業的收入頓時降到冰點，當地原住民一直沒有固定的收入得以支持家計與小朋友們的生活費，當地原住民透過產銷班的成立，以自給自足的方式，為族人們開創出另一片事業的「春天」。筍製品即為其中一項農產加工品。

「筍茸」採自然發酵、壓乾的麻竹筍，取筍尾撕成細條狀，曝曬至半乾後拌粗鹽製成，具日曬筍香，天然原色不燻硫的筍茸，無論拌炒、燉雞、燉排骨、控肉或滷蹄膀，都是最佳配菜；「脆筍」取生鮮麻竹筍筍尾前端處，經切片、殺菁後，採重壓、去除水分，拌入粗鹽製成，炒食或煮湯食用皆可；筍片則採筍頭部分加工而成，口感佳的筍片，讓餐桌又增添一道下飯的佳餚。



## 筍乾燻肉

材 料：筍茸或半乾筍片1包（200公克）、五花肉或小排肉600公克、蒜頭數顆。

調味料：醬油、冰糖、米酒適量（可依個人口味調整）

作 法：一、筍茸（或半乾筍片）抓洗三到四遍後，入鍋中煮滾二十分鐘左右取出備用。

二、五花肉切塊油炸或煸炒至表皮略金黃色，加入蒜頭炒香。

三、所有材料、調味料放入煮鍋中燉煮至肉軟爛即可（第二餐後會更入味好吃）。

## 龍骨筍片湯

材 料：筍片半包（200公克）、龍骨（或小排肉）數塊。

調味料：鹽適量。

作 法：一、筍片抓洗三到四遍後放鍋中煮滾十五分鐘左右取出備用。

二、將汆燙過之龍骨和筍片入湯鍋加水煮至骨肉爛，起鍋前調味即可。

小叮嚀：一、脆筍和筍片可交換使用。

二、筍片湯可放香菇一起煮，最後也可加杏鮑菇、金針菇或白精靈菇等。



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，可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社