

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

121 期
2013.10



【特別報導】

珍食 從全食物料理開始

【合作二三事】

社代先修班 為社代選舉暖身！

【產品平台】

用疼惜的心 媽媽釀出果醬一片天

“良食綠主張”

珍食 從全食物料理開始

文 / 潘嘉慧 圖 / 潘嘉慧 · 潘秋明

八月中旬香港食物回收計畫的發起人梁小嫻來訪，談起近年來他們為了減少食物浪費而展開的運動，隨著全球糧食面臨短缺的危機，食物浪費的議題在這幾年開始被看見。

珍食——對待食物的心

回頭檢視自己，一向注重環保且愛物惜物的我們，因為知道資源有限，了解農友、生產者生產糧食的不易，更因為力行共同購買運動、計畫性消費，相對的食物浪費比例也許較低。從早期廚餘堆肥的實作到社員們分享環保酵素的製作等等，希望把好食材充分利用、減少廚餘量及友善環境的心意，在生活中體現。

林碧霞博士提到：在田間，農友沒能採收（因為氣候因素）或是淘汰掉的蔬果；在運輸過程中，因為溫度過高、碰撞所造成的損傷；或者蔬果進到合作社後，沒能被妥善對待，如夏天理菜空間溫度太高也容易造成耗損；到了站所，社員因為外表、喜好等等因素而不願意帶回去的食物，或是回家後沒有好好保存、料理，這些都是浪費。看起來相對環保的我們，還是有很多進步的空間。碧霞博士也說：「社員要發揮共好的理念，合作社是社員自己開的店，如果食物有浪費或損耗都是社員的損失。」用這樣的心看待合作社，快到期的即期品應該要馬上被帶

回家，怎麼忍心讓它們一直被留在架上呢？只要食物沒有腐壞、沒有食用安全的疑慮，都應該被好好珍食。

回想起共同購買初期，願意合作的農友不多，而有機栽種的技術還不成熟的情況下，蔬菜的數量及種類都不多，但是早期的夥伴和會員們都非常珍惜這得來不易的蔬菜，聽過黃利講共同購買早期蕾絲菜的故事，也聽到碧霞博士說她當年曾經花一百七十幾元買一條又老又大的大黃瓜回家，那價格是當時市場上的十倍之多，她們不是傻瓜，只因為疼惜農友的辛苦和努力。

以蔬菜為例，農友以合作社的要求種植，堅持不施用過量有機肥，種出質量好、安全營養的低硝酸鹽蔬菜，且符合環保級別的蔬果標準，從外皮到根部都可以被充分使用。生機飲食專家李秋涼老師說：「合作社的東西這麼好，從頭到尾都可以吃，千萬不要浪費」蔬果減廢的第一步，就從全食物料理開始。



左 台北倉儲八月份開始進行空間改善工程，理菜區裝置了溫控設備，保護蔬菜不會因為高溫而凋萎，這也是避免食物浪費的努力。
右 甘藍菜吸收了大自然的養分，最營養的莫過於深綠色的外葉。



1 最外層幾乎平攤在土壤上的外葉，顏色呈深綠色，每一片都來得厚實，那是最老的葉片，也是光合作用最強、最辛苦的葉片，農友通常不會採收就直接留在田間，藉此培養鮮嫩的甘藍菜芽，或翻回土裡成為肥料。

2 第二層綠葉包裹著球狀的甘藍菜，農友大約留 4 到 5 片，它們在運送過程中扮演著保護內葉的角色，如果沒有太多損傷，在理菜時應該要能保留 2 至 3 片包裹著甘藍菜，然後送到站所及社員端。

3 除非因為多雨或蟲害導致外葉蟲孔太多或生軟腐病時，可能在農友端外葉就會完全被剝除了。

然而很多人會把這層綠葉剝掉當成廚餘，但它的營養價值是乳白色內葉的兩倍，有豐富的維生素 C、K 及礦物質等營養素，只要沒有變黃或損傷太嚴重，雖然口感老一些，還是可以切碎成為水餃餡、做成蔬菜煎餅，或是切細絲炒來吃，甚至熬湯等等，只要可以食用都值得我們珍惜。



4 最內層淡綠色及乳白色的球狀，也是一般人最常食用的部份。不過我們常忽略了甘藍菜最裡面的心，碧霞博士提醒，甘藍心可以切絲涼拌食用，或是直接熬湯，這是一般人沒有想到的喔！



把甘藍菜外葉切細切絲口感也很好！

一顆甘藍菜教會我們的事

讓我們從一顆甘藍菜開始談起！你看過甘藍菜在田間的樣子嗎？被一層又一層的綠色外衣包裹住，葉片沾潤著清晨的露水，那風景則是美麗。一顆甘藍菜在田間需要經過八十至九十天才能長成，一葉又一葉包起來成為緊實的甘藍，農友採收後送進合作社，再經過理菜媽媽整理後，配進一籃菜裡。當產季量大時，就會成為水餃的餡料、高麗菜乾、酸高麗菜……，利用加工方式保存農友辛苦耕作的成果。

全食物・全營養

以葉菜類來說，烹煮成料理前被切除的，應該只有根部；根莖瓜果類的外皮則有部份因為口感的原因會被削除，這些對李秋涼老師來說都是寶貝，可以熬出一鍋營養滿滿的蔬菜高湯，這也是老師多年來一直推廣的「全食物料理」概念。碧霞博士說：「她最喜歡把白蘿蔔的外皮刨下來切成絲，和蒜末、辣椒一起拌炒，脆脆微辣的口感很下飯。」前兩期秀嬌姐示範的涼品料理也是將鳳梨外皮熬成鳳梨水、用熟成的香蕉打冰沙，這些生活中的巧思，可以讓我們完全攝取食物的營養，同時不會輕易把好的食材浪費掉。最後的殘渣再拿來做堆肥、酵素，讓食物發揮它最大的效能！

◎



食物的營養價值並不限於果肉本身。



這些果皮你會怎麼利用呢？



健康安全的蔬菜果皮也是熬煮高湯的好材料。



削下來的蔬菜皮可以先冷凍保存，累積到一定的量後再熬成高湯。

徵稿



在編輯委員會討論「全食物利用」這個主題時，大家的反應非常熱絡。廚房裡，每個主婦或主夫都有自己善用食材的小撇步，我們希望拋出這樣的議題，也讓大家一起思考：甘藍菜一定要剝到白白的嗎？同時合作社行政團隊也針對這個題目展開討論，未來包裹外葉的甘藍菜應該以什麼樣的姿態出現在我們的籃菜裡及站所蔬菜架上。

你的家裡如何料理及對待蔬果呢？歡迎社員把全食物利用的經驗或食譜投稿到月刊編輯室，與更多人分享！投稿可以用郵寄方式或 E-mail 至 webb@hucc-coop.tw



編輯手記

食物浪費的議題日漸浮上檯面被討論著，因為過度生產、過度消費造成的浪費食物旅程正持續發生。共同購買運動向來強調計畫性生產、計畫性消費，這一期的內容，從合作社社內的現況談起，鼓勵用「全食物利用」，珍惜得之不易的食材。也分享香港食物回收計畫的經驗，把《剩食》這本書重新讀一次，重新檢視自己的飲食方式，我的良食綠主張，從珍惜食物開始，減少浪費。

另外，隨著各區「合作找幸福進階工作坊」的展開，從社員端的來稿，也讓來不及報名的社員們，可以從紙上吸收活動的精華，透過閱讀激發想像，看見合作社的更多可能性！

更正啟事：上期第 10 頁，主婦聯盟（新環境）為 1987 年創立，圖中誤植為 1978 年，特此更正！

2013 年合作社「永續農業論壇講座」將以「碗中的未來－從共同購買邁向食農教育」為主題邀請社員們一起來共食・共學・共同討論！

- 時間：2013/10/30（三）09:00-17:00
- 地點：耕莘文教院大禮堂（台北市辛亥路一段 22 號；捷運台電大樓站 1 號出口對面）
- 報名方式：請上合作社網站，以網路報名，或傳真報名表至 02-2995-6500
- 洽詢電話：02-2999-6122#518 李建緯

綠主張

No. 121 / October 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
邱斯正、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 珍食 從全食物料理開始 文／潘嘉慧

合作二三事

6 社代先修班 為社代選舉暖身！ 文／吳宛倫

8 我們的雲端合作社—新網站入厝導覽 文／康椒媛

產品平台

10 用疼惜的心 媽媽釀出果醬一片天 文／張怡潔

基金會專欄

12 食在難安 綠食育教你識食自保 文／許心欣

美好晚年專欄

14 與在地老人站在一起—瑞典青年的島上抗爭 文／楊佳玲

女性與健康專欄

16 環境荷爾蒙與乳癌 文／中華民國乳癌病友協會

農業與土地

18 食物回收及分享計劃 文／香港婦女中心協會

生活與食育

20 《剩食》豐剩的浪費食物之旅 文／王琪君

22 青竹生產合作社 找一群人，挺一群人！ 文／姜盈如

24 我們都在打探通往幸福的路 文／陳真善

26 丹麥反核路—帶著微笑由問句開始，肯定句結束 文／羅美音

28 哈囉！小學生 文／郭玲君

圖說八道

28 雞蛋產房，什麼名堂 圖／張智淵

主題食譜

31 全食物料理 從惜物的心出發！ 食譜示範／李秋涼 文／潘嘉慧

社代先修班 為社代選舉暖身！

文／吳宛倫 圖／陳怡如

炎熱的盛夏，社內如火如荼的開展了第五屆社員代表選舉籌備活動。對於有興趣登記參選的社員來說，在登記參選前，總是會好奇：社員代表應該要做什么？誰可以來當社員代表？需要花多少時間？社員代表在地區又應該參與哪些活動？為此，在社員代表候選人登記前，我們於各分社開辦了「社代先修班」。

「社代先修班」的籌辦由總社人資部召集了過去曾擔任過社員代表的理事，與現任社員代表一起討論，訂出必修課程主題——「社代的角色與責任」，課程內容期望讓參與者了解此次選舉的選區劃分、各區的候選人數、未來需要參與的會議、社員代表在各個地區營運委員會中，需要扮演陪伴、鼓勵其他社員的角色。

另外，為培養社員自主參與，展現各地區之營運特色，「社代先修班」選修課之內容由各分社社員自行規劃，如：社代的經驗分享、各區委員會介紹、各區推動事務特色：等。而各分社社員更以勞務承攬方式，承接起各分社「社代先修課程」的事務工作。

九月九日新竹分社拉開「社代先修班」課程序幕，之後各分社也將在九月底前陸續舉辦。「社代先修班」的開端雖然是希望讓有意參選的社員了解，社員代表需要扮演的角色與任務，然而，在社員自主規劃、籌辦課程的過程中，令大家引以為榮的是：社員展現出我們合作社「民主治理與社員參與」的特色。（作者：人資部教育專員）

參與社代先修班的 學習分享

「透過消費的力量，導正現代文明不負責任的掏空發展模式，而成為一個活在當下的生活者。」這是我非常認同的價值觀，也希望能透過更有組織的力量來推展，能夠影響更多人，讓台灣變得更好。（竹北站／詹武龍）

合作社真的愈來愈好，有了這樣的課程，新手社代少走許多懵懂、挫折的路，可將心力放在成就更好的合作社。給未來新社代的話：合作社是很棒的團體，只要將合作社的理想放在心裡，雖然過程可能有受傷或失望，但是只要繼續待在裡面，成長、收穫是可期待的。
（第三屆社代、楊梅班／林岱萱）

參與主婦聯盟將近二十年，在各種人事物的連結中，讓我看到很多的奇蹟。擔任第四屆社代的過程中，有甘有挫折（不算苦），但能夠參與這個偉大的組織，利人又利己，真的是平凡如我的榮耀。在參與社代先修班之後，心裡有滿滿的動能，除了了解組織的合理變動外，也看到很多人的期待以及行動。因此我在未來能有更多機會，在服務中連結更多機緣，在新竹分社建構中能盡一份力。希望不久的未來，更能連結看到這份心意的「你」。（新竹站／蘇惠君）



- 1 帶著孩子一起參加培訓是合作社常見的風景。
- 2 大家透過課程更了解合作社的組織架構。
- 3 學員認真撰寫參與心得以及「如果我是社代，我願意做什麼」。

感謝合作社精心籌備這次聚會，原本帶著不安無知的心情。今天對主婦聯盟的發展、理念有些小小認識。所謂「在別人的需要上，看見自己的責任」，如果自己在龍潭、大溪，甚至楊梅等區域可以發揮作用，我很願意在人生的下半場，在此平台上，作一個重要的橋樑。如何在需要與被滿足、供應與需求上，生活層面或身心靈層面，現實與理想中平衡；自己也在服務人群中得到成長。

(龍潭班／梁玲崙)

二〇〇七年在新竹站（當時為學府站）入社後，一直就被滿滿的愛、溫馨的氛圍所包圍、愛護。如今，該是傳遞這一份「幸福感」的時候了，該如何回饋呢？就從參與地區營運開始。擔任主委，為社員策劃活動；擔任解說員，感動更多新朋友；擔任駐站志工，撥打社員普查電話，與社員話家常，了解社員的需求。零零總總，只求能傳遞我在合作社得到的「幸福的感動」。最後，希望能有更多社員像我一樣，透過在合作社的聚會感受合作社大家庭的溫暖關懷。

(新竹站／連瑞瓔)

2013年第五屆社代選舉 需要你的參與！

合作社民主運作的最佳體現－每三年一度的社代選舉，將於 11 月 25 日隆重登場。請帶著合作人的熱誠來擔任第一線的選務人員吧！透過實際參與，落實民主治理！

招募

互助聯絡員：協助民主治理意涵說明，以及提醒、鼓勵社員踴躍出席投票。

選務工作人員：協助選舉日投票與開票之社員，包括發票員、監票員、計票員、唱票員。

※ 社員可兼以上兩種身分，唯皆需參加分社舉辦之培訓活動，培訓時間、地點及詳情，請連結至合作社網站首頁「選舉專區」。

我們的雲端合作社——新網站入厝導覽

文／康椒媛

合作社的新網站已於八月二十九日正式上線，正如「雲端合作社」所蘊含的期許，這裡是一個共同且友善的家，透過雲端將訊息集結起來，看見對話，可以在心中默默閱讀，也可以數位分享合作社凝聚起來的思索與行動。

首頁動線

首頁主圖輪播多則合作社的理念與產品推廣，這裡說明合作社此刻主要的脈動。下方陳列四個最常用的快速服務，「服務據點」、「我要加入」、「最新消息」、「訂單下載」，以及四個主題企畫「推薦產品」、「編輯精選」、「來自現場」、「主婦食堂」。頁尾的「標籤雲」可以隨意檢索你有興趣的主題。

伸縮版面

為了便利網站資訊的運用與推廣，適應多種跨平台環境，當使用手機、平板電腦瀏覽時，將自動轉換成適合的瀏覽模式。

認識合作社

這裡是認識合作社的起點，陳述著初衷與歷史，推薦新社員與潛在社員至少閱讀一次，你會從歷史中發現，合作社還在嘗試各種生活的實驗。

低碳出版

分為「生活者週報、綠主張月刊、電子書」三類，特別的是「綠主張月刊」全文分享了最新出版的期數，鼓勵社員嘗試線上閱讀或下載，力行環保，期望透過數位分享，推廣合作故事。

共同購買 GO

在「產品一覽」輕鬆找到產品介紹，登入後則可看見價格。也納入「如何購買、產品情報、每月主打、訂單下載、每週一籃菜、產品 Q&A、開發與分級把關」等內容，匯整了產品開發的初衷與行動力，在這裡可以閱讀到每月精心推廣的產品企畫，從詳盡的產品資訊中感受從產地到餐桌之間的故事與情感。

主婦食堂

是社員們的雲端廚房，一起努力透過料理推廣合作社的友善產品。



聯繫我們

分為「社務問題」與「產品問題」，填寫的內容與提供的附件資訊越完整，社服專員可以更快地回覆你需要的資訊。

綠主張／社員參與

刊登每期《綠主張》月刊的單篇文章，「綠主張」以合作社推廣的議題為主，分為「合作社二三事、生產者故事、產品平台、食品安全、非基因改造、女性與健康、環境教育」七類；「社員參與」以社員分享的文章為主，分為「共學、共讀、共老、共食、共遊、共育」六類。



最新消息

可以依地區或類別查詢活動與公告，並新增複合搜尋列，更輕易地找到離家近又有興趣的活動。點選每一列中的地區，例如台中分社，即時地搜尋出與位於此地的所有消息；點選每一列中的分類，同樣地可以搜尋出此分類的所有消息。

服務據點

可依所屬縣市或分社查詢，每個服務據點都有各自的專頁。專頁裡的橫幅與下方的四張側拍都可以替換成各站專屬的照片，例如是站所空間、站務人員、產品陳列、活動等側拍，歡迎社員將拍下的照片提供企畫部參用。



社員登入／社員專區

舊制帳號規則造成多筆帳號重覆，帳號必須唯一，同時也是保護個人資料的獨立性，新網站的帳號改為「完整的身分證號」，預設密碼為西元生日（例：19001231），敬請社員登入後變更密碼與確認 E-mail，以加強個資安全，同時，網站也透過數位憑證機制保護，資料傳輸過程完全加密，防止駭客竊取，敬請放心。因應即將舉辦的第五屆社員代表選舉，新增「選區與投票處查詢」，社員可自行登入查詢。



正式網址：www.hucc-coop.tw
臉書：www.facebook.com/hucccoop

用疼惜的心 媽媽釀出果醬一片天

文·圖／張怡潔

走進生產合作社手工果醬的「生活者工作坊」，看見翁美川和一群媽媽正在製作鳳梨果醬，空氣裡飄散著水果的香氣！

在不斷嘗試中 愈來愈好吃的純手工果醬

二十幾年前，台灣市面上還充斥著各種添加物的進口果醬，林碧霞博士感嘆台灣出產這麼多好水果，卻沒有自己的在地果醬，於是開始教導媽媽生產班手工製果醬。從初期的桑葚、梅子，到今天的洛神花、鳳梨果醬。沒有甜點名師指導，美川姐在日常生活中不斷思考著果醬這件事，看見新的食譜就試試看，到了國外就學習他們怎麼做怎麼吃，不斷學習、不斷實作，給朋友和媽媽們試吃，再不斷修正，逐漸掌握了果醬的製作原理。

二〇一三年生活者工作坊

的果醬進行配方調整，因為合作社的檸檬並不多，要到產季才有新鮮檸檬，而檸檬又是製程中保色與提酸的重要成分，媽媽們只好使用檸檬酸來代替檸檬，但畢竟不夠天然。「剛好那時提供合作社味噌的穀盛老闆也很喜歡手作，他建議何不用糯米醋和醇米霖來取代檸檬酸？能增加果醬的色澤，又有酸味。」美川姐說。這樣的因緣契機下，催生了現在無化學添加、獨特米香與果香交融的全新配方。

萬事起頭難，面對更改配方的不熟悉感，上個月正要出貨的洛神果醬因無法凝結，二百多瓶全部重做，讓工作夥伴們看到洛神就怕。「早期大家吃慣進口廠牌的果醬，都是硬硬的，反而遇到手工果醬稍微軟軟、水水的口感，就無法接受了。」除了必須符合社員期待的凝固感外，每



左 你注意到了嗎？呼應新配方的調整，果醬也跟著穿了色彩繽紛的新衣！（圖／曾怡陵）

右 手工果醬皆採合作社的水果，分別為苗栗銅鑼山上春香姐的紅肉李；鹿野李萬枝香氣濃郁的台農二號鳳梨；台東部落粗放的新鮮洛神；卓蘭茂谷柑、大湖橘子與柳丁，交融三種柑橘滋味。（圖／阿春）





6 熱風密封果醬封口。



1 水果先處理好，磨泥後加入砂糖、糯米醋、果膠粉等、靜置出水。(圖/李建緯攝)



7 一張張手工貼標。



2 瓶蓋、瓶器煮沸消毒。



8 回收果皮製作水果酵素。



3 大火熬煮至沸騰，不停攪拌，避免焦黑。



9 水果酵素作自家苦瓜的肥料，孕育新生命。



4 採熱填充讓果醬成真空填裝，火候掌握是關鍵，一但冷掉，味道就變了。



10 社員回收的瓶身洗淨再利用，循環不息。



5 手工套上封膜。

次的製程也都是全新的挑戰，因為每季水果蘊含著不同風土與氣候，有自己的個性與氣味，等於每次糖份配方都要重新調整。有時好不容易製作完畢，覺得應該沒問題了，卻遲遲無法凝結，心血付之一炬，一切重新再來。

在這段調整口味的測試期間，社內幾乎每幾個禮拜就會收到美川姐送過來的試作品，太甜、層次不夠、太硬……，如此一來一往調整過好幾次。打開美川姐保存NG果醬的盒子，裡頭躺著十幾罐封存著日以繼夜的心血結晶。工作夥伴素瑤說，這些還只是一部分而已。「新配方用的水果是特別與農友製作，帶著酸甜香氣、最適合製作果醬。」

從源頭到過程縝密的思考與製作，就是希望能讓社員重新認識台灣這片豐碩的土地，也能孕育出令人驕傲的在地果醬。

乘載夢想的青鳥 蘊孕生命的感動

小小的生活者工作坊，乘載著如此多人的夢想，詢問著美川姐這一路走來的心境，竟如同探究更好的果醬一般，在不斷發想的過程中，「雖然很忙、很辛苦，但只要每次碰到問題，能好好去解決，就可以帶來很多快樂！」

◎

食在難安

綠食育教你識食自保

文／許心欣
圖／主婦聯盟環境保護基金會提供



近日食安事件頻傳，繼毒澱粉之後，陸續出現毒布丁、甲苯擦拭紙餐盒、假天然的香精麵包，到越南米混充台灣米、茶飲含糖過量、屢見不鮮的蔬果農藥超標，以及日本輻射汙染海產的危機，在在都讓消費者心驚不安。然而壞消息是，這些已爆發的食品風暴，恐怕只是冰山一角！還有很多食品問題只是隱而未報，尚未浮上檯面。面對如此惡劣的飲食環境，難道消費者只能坐以待斃嗎？

政府把關不嚴 食在難安

這些層出不窮的食安漏洞到底該由誰負責？我們認為政府把關不嚴是造成食品生產者鑽漏洞的重要原因。台灣當前飲食環境惡劣，政府責無旁貸應負起責任

改善，還給人民飲食無憂的基本生存權利。

例如，主管糧食生產的農政單位對濫用農藥化肥，一直無法拿出有效的政策，放任過度施肥、混用多種農藥、搶收，造成市售蔬果經常農藥超標或驗出禁藥。而負責市售食品安全的衛生單位，則是經常被詬病抽檢比例過低，多年來拿不出辦法，一直無法提高抽檢率和檢驗頻率。

以農藥為例，日本一年抽檢市售農產品的數量是台灣的十多倍，但農藥殘留的檢出率與不合格率只有台灣的十分之一不到，顯見台灣的抽檢率過低及農藥殘留嚴重。而使用香精色素等添加物則是業界一貫的做法，超量使用或添加不該加的，只要沒被查到就沒人知道，只要好吃，消費

者就傻傻地買，根本不管是否健康或安全。

當官方的抽檢率過低時，業者就有僥倖心態，大賺黑心錢；而多數消費者面對無能的政府，只能默默接受，只好多洗幾次，或是繼續購買明知有風險的食品，反正大家都這麼吃，且短時間內不會吃出問題，不然就是多花成本購買有機或無毒產品。

塑化劑和順丁烯二酸均非原本會加入食物中的工業用物質，令人防不勝防，大嘆業者黑心。而爛梨假蘋果的香精麵包，則是明明使用食品添加物卻謊稱天然；這種詐欺行為對那些信以為真且多掏荷包購買的消費者來說，真是情何以堪！

食品工業化 安全難求？

號稱「天然」確實有其市場，願意多花錢買健康安心的消費者比以前多，可惜業者用絕情對真心，辜負了消費者的支持。相信許多消費者也從中學到，色香味俱全的美食可能都是食品添加物的魔法造成——我們被石化原料所製的色素、香精欺騙了視覺、嗅覺和味覺。

免洗餐具不僅浪費資源、製造垃圾，還有釋出有害物質之虞，向來是主婦聯盟的「眼中釘」。當爆出業界用工業用甲苯擦拭食品級紙餐盒油墨新聞時，除了譴責業者罔顧消費者飲食安全之外，也要奉勸社會大眾避免使用免洗餐具，畢竟紙餐盒上塗覆的膠膜跟塑膠餐盒一樣，都不耐油酸熱，對健康有不良影響。外帶食物盡量自備容器，如不鏽

鋼便當盒、提鍋，或是玻璃保鮮盒，才能避免塑膠毒素上身。

守護餐桌 消費者自力救濟

主婦聯盟環境保護基金會從二十多年前共購安全無毒的米和葡萄開始，這群注重飲食健康的媽媽們，一直為了餐桌上的飲食安全而費心。主婦聯盟認為，健康的土地方能孕育出健康的食物，也才能讓我們吃得健康。而近年飲食危機頻傳，識食知食成為消費者自我把關的自保之道，因此提出「綠食育」的觀念，強調綠色飲食教育的重要性，透過綠食育的大框架整合過去以來關心的多項飲食相關議題，讓我們所關切的民生飲食大事可以有更明確的主軸，發揮主體性。

在台中，二〇一二年推出「幸福餐桌·由你把關」系列課程，從綠食育概論開始，再分堂詳談食品添加物、農藥、硝酸鹽、輻射食品、基改問題、食器安全等主婦聯盟原本就倡導推廣的議題，再加入廚房文學賞析，鼓勵學員「一手拿鍋鏟，一手拿筆」書寫料理經驗與心得，並安排走出教室、參訪產地，與生產者交

流對話，認識從土地到餐桌的關係，最後安排一家一菜分享交流各家拿手菜，課程就在共食的歡樂氣氛中結束。一年春秋二季各十次課程，迄今已開辦三季，吸引不少想了解飲食的朋友全程或單堂上課，這是台中分會目前最受歡迎的課程。許多學員是在這個課程中開始了解飲食中的種種，並且意識到飲食與環境的關係。

由於社會變遷，家庭自製料理愈來愈少，外食和購買加工食品成為常態，面對食品工業化，加工食品充斥的現代飲食環境，「多吃食物少吃食品」是避免引毒上身的重要原則；看成分標示也是幫助慎選的依據，而平日多吸收相關資訊，更是增強自我把關能力的不二法門。

西諺說「人如其食 (You are what you eat)」，意即想擁有健康，得吃「好」的食物才行。若我們對每日三餐吃下肚的食物，缺乏追求品質、健康與安全的意識，則「病從口入」，恐怕就會慢慢侵蝕身體，將來後悔就來不及了——愈早了解土地、飲食與健康的關係，愈能及早為

自己和家人守護餐桌幸福。(作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會主任秘書) (註)



2012廚房寫作班



2013幸福餐桌(汽水泡製)



2013幸福餐桌(蔬菜硝酸鹽試紙觀看)

「幸福餐桌 由你把關」系列課程

活動地點：台中市西區三民西路 61 號 2F 洽詢 (04)2375-5234

時間	主題	主講
10/17 (四) 09:30-11:30	安全飲食從非基改開始	江宜穎 / 主婦聯盟非基改小組成員
10/24 (四) 09:30-11:30	認識輻射食材與核災真相	楊淑慧 / 主婦聯盟台中分會執委
10/31 (四) 09:30-11:30	飲食文學賞析	魏淑卿 / 主婦聯盟台中分會執委
11/07 (四) 09:30-11:30	土地倫理戶外參訪	謝文綺 / 主婦聯盟台中分會主任
11/14 (四) 09:30-11:30	他山之石—國外飲食教育	張明純 / 主婦聯盟台中分會副主任

「健康料理 綠色廚房」系列課程、週末綠講座等其他課程及詳情請上 www.huf.org.tw

與在地老人站在一起 ——瑞典青年的島上抗爭

文／楊佳玲 圖／楊佳玲、Onvar Lorimer-Olsson、Nita Lorimer

今年暑假出國期間，一邊

享受日本北海道及瑞典南部的自然風光，一邊難過地看著台灣政府對待農地、海邊與大自然的政策——徵收、BOT與破壞。想要在家中安居的老人也膽戰心驚，不知自家房子何時會被地方政府大刀一劃，以開發之名強行徵收；甚至，地方政府強拆民宅而中央政府坐視不管。我們期待老人能在地老化，但倘若人民的居住權與生存權都不保，又如何能在地安居呢？本期內容以一位瑞典青年的分享，談談他們如何與在地老人合作，抗拒不當開發。

從一週到一年的抗爭

在《台灣女生 瑞典樂活》

一書中，我曾介紹左派政治人物妮塔（Nita）。二〇〇六年，她介紹我們參訪瑞典的老人照顧機構，我們因此相識、變成好友。

二〇一〇年她的兒子Ovar、高中畢業，先到韓國參加生物奧林匹克，飛回斯德哥爾摩後，再隻身騎腳踏車北上二千里，沿途搭營露宿，到達瑞典與芬蘭邊界的小鎮。

這篇文章從一個簡單的提問開始——我們問將滿二十二歲的Ovar，是否在大學修課，他

說：「呃：這得話說從頭了」。

Ziv在旁補充說：「他說要到Göteborg的森林裡抗議一週，結果我們在差兩天就滿一年時才看他回來！」

Göteborg是瑞典第一大島，

北邊的森林（Öjarskogen）是水源保護區，有珍貴生態，但地方環境法院卻在二〇〇九年允許礦業公司在那裡開挖。二〇一〇年監察官提出糾正，因為瑞典地質研究機構的人員同時擔任礦業公司顧問，在整個申請過程中可說是「球員兼裁判」，所提出的專業報告被質疑。然而，如同

台灣監察院所提出的糾正並沒有明確的執行效力，以至法院對美麗灣的判決最後被忽略；即便瑞典最高法院同意監察官的糾正，地方政府卻沒有把這份有問題的許可提出再議。

Ovar解釋，這裡是瑞典承諾歐盟的自然保留區，若違反協議，國家將負擔巨額賠償。雖然地方政府被指出決議過程中的瑕疵，卻不敢承認錯誤；許多可以介入中止開採許可的單位，也沒有任何實際動作。因此，來自各方的青年決定到林裡搭營進行抗爭，要保護這片森林、水源與大

自然；他們要捍衛的是一大自然屬於所有人」的基本權利。正如他在當年騎腳踏遠行中隨處搭營一樣，青年們在這片森林裡創造出一個空間，讓不同背景的人在彼此相遇，並與當地人溝通。

如同台灣許多開發案，當地居民分裂成兩派：一派支持開發，希望能有更多工作機會與經濟成長；另一派反對開發，當中有許多是在地老農民。抗爭初期，小島居民對這些聲稱來保護森林的外來年輕人持保留態度，不太敢前來聲援。Orvar說，他們除了希望創造碰面交流的空間，也要製造一些讓別人提供協助的機會。例如，森林裡沒有印表機等資源，他們便透過網路讓那些沒有來到小島的人列印了再寄來；此外，帳篷裡的年輕人也向當地民眾尋求協助，這些舉動為那些不敢直接在森林裡長住抗爭的人創造了參與機會。有一天，一位老人以他這輩子第一次自己做的肉桂捲招待這些抗爭者；Orvar說，這就是改變的開始——提供協助也是積極參與抗爭的方式之一，在地人因此與這些外來青年站在一起。



左 Ojnareskogen森林一景。
中 在兩千公里遠行前的出發照。
右 Orvar在接受訪問後的照片。



我們不再是外來人

後來，當地農民出動農具車，大約兩百人集結在森林裡繞行，支持青年抗爭，而讓情勢出現逆轉的可能——這時，聲援年輕人不再是件偷偷摸摸的事了，支持保護森林也不再是少數的聲音。甚至，當地一位曾被礦業公司相關企業聘任的伐木工人也來到帳篷，跟他們說：「我以為就算沒有我來做這份工作，也會有其他的人來做，但我現在發現我錯了！」他最後還留下一個裝有捐款的信封，Orvar說，對這位當地人而言，這不是小數目。

在一次與礦業公司的協商會議前，Orvar拜託當地老人出席。他說：「你們的存在會讓整個場面和乎！如果只有我們這些血氣方剛的年輕人與警察對峙，會太過衝突。」因此，在一次阻擋礦業公司進駐的行動中，在地老人也和年輕人坐在一起。當地居民因為住在小島上，一直有一種抗拒外來勢力干預的心態，然而，這些年輕人在森林裡的溝通平台消除了小島居民對外來人的懷疑；而那些把抗爭者抬走的七十名來自斯德哥爾摩的警力，

則代表了外來干預勢力，激起當地居民的氣憤之情。

這個保護行動暫時取得成功，Orvar常跟其他青年或組織分享這次行動的成功關鍵：一是他們有幸在森林裡搭營，不像其他抗爭行動占據礦業公司的地，而造成長期抗爭的困難；二是他們沒有階層化的組織，每個人對外發言時都只代表自己，只要大家保持共同目標即可；三是他們不仰賴、也不視自己為「專家」，不會因此而讓人覺得自己不夠資格發言，相反的，他們創造出許多參與機會，讓大家成為抗爭行動的一分子。

近年來，我們看到許多年輕人參與社會行動，保護農地與自然、捍衛居住權。我們的社會期待有更多公民覺醒的契機，來對抗不公義與無限制的開發計畫，讓台灣環境得以永續存在、人民得以在地安居。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）

環境荷爾蒙與乳癌

文·圖／中華民國乳癌病友協會

認識荷爾蒙與乳癌的關係

在討論到環境荷爾蒙如何可能影響乳癌之前，必須先了解荷爾蒙與乳癌的關係。

荷爾蒙，也稱作「激素」，是由內分泌腺所分泌的化學物質，直接滲透到血液之中。人體內不同的內分泌腺，分泌不同的荷爾蒙，並發揮不同的功用，主要包括腦下垂體、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺、胰腺、性腺等。女性的性腺為卵巢，產生生殖細胞卵子，分泌兩大類女性荷爾蒙：雌激素（又稱動情激素）和助孕素。其中雌激素之中最重要

的是雌二醇；助孕素之中最重要的是黃體素（又稱助孕酮）。黃體素刺激乳小葉的發育，雌激素刺激乳腺管的發育。此外，腎上腺皮質素、促乳素、生長素及甲狀腺均是輔助此兩種荷爾蒙所需之因子。

荷爾蒙接受體分佈在細胞膜、細胞質或細胞核上，且為專一性的受體，一旦某一種荷爾蒙與特定接受體結合，就會活化標的細胞的一連串反應，產生生理作用，刺激腫瘤細胞增生。其中與乳癌最有相關的荷爾蒙受體為雌激素接受體及黃體素接受體。


從環境進入體內的不速之客

了解到乳癌與荷爾蒙的關係後，接下來就可以談談另外一種荷爾蒙：環境荷爾蒙。環境荷爾蒙又稱為「內分泌干擾素」，主要透過飲用水和食物攝入、空氣吸入、日用品接觸等管道進入生物體，對生物體產生類似荷爾蒙作用，干擾本身內分泌系統之作用，進而影響生物個體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用。目前已知之環境荷爾蒙約有七十種，其中四十餘種為農藥（如：除草劑、殺蟲劑、殺菌劑等），其他尚包括有機氯化物（戴

奧辛、多氯聯苯、DDT等）、清潔劑原料、塑膠原料等。

環境荷爾蒙進入人體後，有些可與天然荷爾蒙的受體結合，造成促進或抑制生理反應的效果，例如：多氯聯苯和DDT等物質可與荷爾蒙的接受體結合，產生類似荷爾蒙的作用。有些環境荷爾蒙並不直接與荷爾蒙受體結合，而會影響細胞內訊息傳遞的路徑，活化遺傳物質，藉此產生特定的蛋白質，而影響生理表現；例如：戴奧辛可與細胞內的其他受體蛋白結合，間接影響女性動情激素之功能。

環境荷爾蒙之所以可怕，是因為在如今高度工業化的世界，周遭的生活日用品幾乎都由化學合成物製作而成。廢水、廢物所造成的空氣、水質、土地汙染，影響的層面幾乎無法計算。除此之外，即使是非常微量濃度的環境荷爾蒙，也可以干擾到內分泌調控系統，有些甚至可能造成長久的傷害。

在台灣日益升高的罹癌率與癌症年輕化的趨勢中，環境荷爾蒙到底扮演何種角色？在科學家尚未拿出兩者相關的證明數據前，我們是否可以忽視問題的存在？還是我們應該在傷害尚未擴大到無法收拾的地步時，以一種更警覺、更積極的態度去面對與處理？相信這是一個需要每一個人深思的議題。

世界乳癌關懷月 點亮粉紅絲帶

「乳癌」是本世紀威脅全世界婦女健康的第一號殺手，因此雅詩蘭黛集團的資深總裁伊芙琳·蘭黛，於1992年倡導發起了Pink Oct.（粉紅十月）「世界乳癌關懷月」；每年十月，各國紛紛響應展開乳癌防治的系列活動。中華民國乳癌病友協會自2004年開始與世界接軌，推廣「點亮粉紅絲帶」活動，呼籲台灣民眾重視乳癌防治的議題，到今年已經第十年了。

「媽媽給我兩塊錢！」

每到十月，歐美社會人人都會繫上粉紅絲帶，表達對乳癌防治的關注及乳癌病友的關懷。媽媽們會給年幼的女兒兩塊美金，購買粉紅絲帶別針，將關懷乳房的觀念種植到幼小的心中。

社團法人中華民國乳癌病友協會 (Taiwan Breast Cancer Alliance, TBCA) 是一群曾罹患乳癌的勇敢鬥士所組成，邀請你和我們一同鼓動風潮、疼惜乳房，一起繫上粉紅絲帶！

本社將於十月中旬起為期一個月，響應「粉紅絲帶別針義賣」活動，歡迎社員到站所一起支持此活動，別上粉紅絲帶，愛護自己的身體也關注身邊的親友！



食物回收及分享計畫： 傳送人情味、實踐綠生活

文·圖／香港婦女中心協會

今年八月初香港食物分享計畫的推動人——梁小嫻來到台灣，將香港這幾年推動運動的經驗與我們分享。

我們經常說不要浪費食物，但到底有多少人能夠真正做到？

香港每天約有三千六百公噸的廚餘被棄置到堆填區，相等於大約一百五十輛雙層巴士的重量，由此可見食物浪費造成的環境汙染，實在不言而喻。透過「好惜食」食物回收及分享計畫，我們可以作出改變！

香港婦女中心協會自二〇一一年開始以試驗計畫形式推行「好惜食」食物回收及分享計畫，並於二〇一二年得到食物分享基金資助，擴展這計畫至現在，每星期五天到街市及烘焙小店收集賣剩的蔬果及麵包，再派發給社區內的長者及低收入家庭。

從普羅大眾的角度來看，

「食物回收及分享」是指提供食物支援或援助予生活艱難、貧窮、有需要幫助的人，是一種慈善活動、甚至是救濟。

計畫背後的豐富意涵

但如果我們從另一角度去探討「食物回收及分享」，這背後其實源於消費者的購物態度，對於付出金錢買回來的物品，總是抱著「我有權選擇」的心態，因此儘管物品只是稍有瑕疵，也會嫌棄不購。在這個計畫下，我們接觸很多街市商販，他們賣的大多是新鮮食物如蔬菜和水果，常常因為存放時間稍長，食物外表出現破損，不再吸引顧客。假如商販不捐贈、社區人士不回收，

這些外表不漂亮而不被選購但卻仍可食用的蔬果，最後便會被棄置於垃圾堆填區。

我們與商販協商，將當日賣剩的蔬果及麵包慷慨捐贈出來，並通過組織婦女及社區義工每晚前往回收。婦女們不管炎熱、風雨，天天堅持推著手推車，不辭勞苦儘量回收，為的是一個服務的承諾，以及期望回收工作能減少食物浪費、珍惜地球資源。

對我們而言，食物收集及分享除了是環保和綠色生活的實踐，讓婦女義工及受惠者通過拯救食物，減少環境汙染，成為環境保護者；這個計畫同時也紓解了基層家庭的部分經濟負擔；更重要的是，我們相信這是一個

能力建設的過程。婦女義工通過「好『惜』食」食物捐贈及分享計畫」親身經歷遊說菜販、被菜販拒絕，直至成功遊說捐菜，整個過程讓她們建立信心與成就感。

小小舉動，重拾昔日溫情

此外，婦女義工也經常笑言：「在今天的香港文化中，想要別人說句『多謝』是一件很難的事，但在這個計畫中，卻能感受到無數受惠者的欣賞和讚美。」她們見到長者拿到食物時的喜悅：「她們的笑容令我不怕辛苦，感到汗流得很有價值。」義工阿珍和十歲的兒子一同來幫忙，阿珍忙於篩選蔬菜及

分菜，而兒子則協助傳菜到長者及街坊手中，見到平時活躍頑皮的兒子變得合作有禮，阿珍感到很滿足。有受惠婆婆說：「真好！我今天分到些豆角，我平時為了省錢不會買來吃，已有三年沒吃過啦！」有受惠婆婆分得販商捐出的鹹魚而滿心歡喜的說：「很久沒有吃過了，今晚與肉餅一起蒸，別有一番風味！」這一味鹹而香的傳統美食盛載著香港人種種辛酸點滴和回憶，同時也連結了受惠者、義工、商戶和組織者之間的人情味。由此觀之，大家從表面去看「食物回收及分享」，是一個拯救食物、減少廚餘、救濟式幫助基層家庭的計畫，但實際上卻是一個資源互補，讓婦女重塑身份、建立能力感，彼此凝聚，共建互助互勉的平台！



食物分享基金簡介

有鑑於香港社會環境問題日趨嚴重、貧富懸殊愈趨兩極化，這邊食物不斷被浪費丟棄，那邊卻有人得不到三餐溫飽，食物分享基金的食物分享計畫與合作伙伴，一起拯救每天因商業營運而被浪費掉但仍可安全食用的食物，減輕堆填區飽和之壓力；讓公眾明白食物浪費情況嚴重，珍惜食物，而受助者亦肩負幫助減少食物浪費的角色，各界一起合力減少浪費、珍惜資源、讓有需要人士受惠。

食物分享計畫臉書專頁：<https://www.facebook.com/foodshareproject>



4



1



5



3



2

1 義工們整裝待發，無論風雨日曬，也阻擋不了他們的幹勁！ 2 除了菜市場的蔬果，麵包店每天丟棄的麵包，也是回收再分享的目標。 3 經篩選的食物，正等待被帶回家好好食用，而非棄於堆填區。 4 在菜市場回收到大批當日被棄卻仍可食用的蔬果。 5 回到中心協會，隨即磅重及篩選食物。

《剩食》 豐剩的浪費食物之旅

文／王琪君 圖／三聯書店提供

當今的糧食危機不只是因為極端氣候與政治經濟動亂造成弱勢地區人口無法溫飽，因過度生產、過度消費造成的浪費食物旅程正持續發生：一種旅程是產地到餐桌，最後是廚餘桶；另一種是直接從產地就進入廚餘桶。二〇一一年聯合國農糧組織指出，每年全球浪費糧食十三億公噸，近十億人口處於飢餓，那端食物匱乏，這端卻食物過剩，香港獨立記者陳曉蕾長期調查香港的廚餘狀況，寫成《剩食》一書試圖回答過度豐盛卻造成糧食浪費的問題。

**廚餘是錯置的資源
根本不是垃圾**

「垃圾，其實大部分都是放錯位置的資源，其中最讓人難以忍受的，是香港每一天運去堆填區的垃圾，接近四成是廚餘，全球糧食價格持續上升，更多的人口爭奪更少的糧食，怎可能還把食物丟掉？」糧食浪費不只是道德情感問題，土地、水、化石燃料等資源有限，丟掉食物也一并丟掉生產運輸甚至銷售過程所耗用的資源。



2



1



3

陳曉蕾每天上班途中都發現有垃圾車進入堆填區傾倒，可是漫天惡臭洩露了大量食物摻雜其中進而腐敗變成廢物的事實，臭酸的化學變質不僅影響週邊居住品質，也付出高額處理費用。這個日積月累的浪費現象，促成



- 1 堆填區工作人員對於大量全新物件與食物淪為垃圾，早已麻木，有次甚至出現高級的海味鮑魚，是海關充公的。
- 2 一名南亞裔工人不戴手套，直接用手在廚餘堆裡翻找紙巾、塑膠叉、牙籤等物品。
- 3 香港食德好的工作人員們推著20個大籃子到露天市集撿剩菜，不到一小時，幾乎全都滿籃了。

陳曉蕾展開調查香港食物浪費的計畫，有兩個重點：廚餘從哪裡來？又到哪裡去？

傳統中式宴席強調豐盛，人們吃不完也不好意思打包，丟掉大量乳豬鮑魚也不心疼。然而食客「眼闊肚窄」只是食物浪費的冰山一角，生產端與銷售端的浪費同樣可觀，為了刺激購買慾，生鮮超市許多外觀不漂亮的、不符合販售規格的蔬果被丟掉。節省人力管理開銷也是浪費的理由，例如一箱汽水只要一瓶破裂，整箱丟掉，因無時間清理；大量即將過期牛奶直接倒入超市下水道，省下回收運輸費；一個更絕的真實故事是貿易公司派船運輸水果，遙遠路途得知水果跌價，乾脆將大量水果倒入海中，省下船油費與垃圾處理費。

香港政府一直耗費大量資源處理廚餘臭味與汙水，卻甚少使用同等資源在源頭減廢與分類回收，陳曉蕾在書中報導若干廚餘回收實驗，例如利用蚯蚓與微生物分解廚餘製成堆肥，或加工成豬食餵水與魚飼料，然而這些屬於民間末端的處理，成效不彰，反觀鄰近的台灣與韓國政府積極

由上而下提倡環保意識、垃圾減量、廚餘回收。

儘管香港政府無積極作為，民間運動卻相對活躍，「食德好」是回收食物的團隊，另一支「豐剩」團隊曾在深夜游擊打包婚宴剩食，分送給需要者。以上民間運動將令人嫌惡的麻煩變成美好禮物，比起直接買食物贈送弱勢來得經濟，也比企業使用的「廚餘機」更環保，透過回收、再利用與分享，甚至創造就業機會進而連結整個社區。

反觀台灣 真的比較不浪費？

雖然陳曉蕾在書中稱讚台灣的廚餘回收與垃圾減量政策，卻只是針對台北市政績，她指出二〇一〇年台北市廚餘佔總垃圾量二〇·七%，廚餘回收率四十三·七%，然而仔細檢視環保署公佈的全台灣數據，廚餘佔總垃圾量三十五·七%，廚餘回收率只有二十七·三%，換言之，全台灣垃圾近四成是廚餘，回收卻不到三成。根據大愛電視台《廚餘桶的秘密》紀錄片統計，台灣一年生產二百七十五

萬公噸廚餘，扣掉果皮菜渣也有一百八十萬公噸，可以換算成四十億個便當，糧價二百五十億元，可供全國二十三萬位中低收入戶家庭孩童從幼兒園到博士班的二十年營養午餐費，所以台灣真的比較不浪費嗎？

除了台灣官方的廚餘回收政策仍需改善，民間已有慈善團體設立食物銀行，餐廳、企業也會捐物資幫助弱勢，只是事後救濟難以撼動源頭的生產浪費，民眾的口味、消費習慣也需再教育。台灣農村陣線「格外好吃行動小組」旨在推廣農產格品（俗稱B貨，即不合市場規格的商品），希望讓人們重新瞭解食物之美無關外貌，而是內在味道，進而減少食物浪費，讓格品也能晉升餐桌主角，豐剩不再。

二〇〇八年全球糧食危機肇因於糧食減產、限制糧食出口以及穀物轉生質能量，投機客趁機炒作糧價，加劇部份非洲國家如海地的飢荒。台灣糧食自給率三成，七成仰賴進口糧食，特別容易受糧價波動影響，我們對於食物浪費情況不可不慎。



青竹生產合作社

找一群人，挺一群人！

文·圖／姜盈如

八月十七、十八日在達觀部落共同廚房一場「合作找幸福」進階工作坊中，竹山的「青竹生產合作社」的陳靖賦經理受邀來分享合作社經驗，穿著簡單襯衫、長褲的他，分享時臉上洋溢著一種光芒四射的幸福，在生產竹製品和竹工藝品的同時，也將藝術精神深入到生活周邊的地區，也因為自己是學工藝的，所以會和很多藝文相關的朋友結合，當時他跟理事長報告要先敦親睦鄰，例如利用暑假在周圍社區辦竹編家政班、竹雕班。

那時舉辦農村婦女第二專長訓練，請到一位曾在婦女會培訓後獲得國家工藝獎首獎的老師前來授課，他說：「來上課的人若是看到男老師劈竹子時，容易覺得害怕；但因為看到女老師優雅的劈竹子，接受度較高，也比較有信心。」後來有幾位受訓的媽媽也得了國家工藝獎。他們還幫番茄農設計籃子，讓當時文建會主委陳郁秀讚賞不已，沒想到買番茄可以不必買塑膠袋，還賺到了台灣經典竹工藝品！

走進社區 與生活緊密結合的設計

在剛成立青竹生產合作社的前幾年，他們開始和周邊社區互動，與社區的資源串連，例如：讓小朋友帶竹苗回去種，或是舉辦年輕人的竹農討山誌。青竹生產合作社之後更結合周圍鄰居，讓更多人體驗當地特色，有一次南華大學的老師說要帶學生到那裡玩，他們是一群眼睛失能的學生，陳經理知道沒有一絲皺眉，反而覺得這是一個很好的機會，當時他找來社區的芭樂農友，告訴他說：「我們來做一件很有意義的事情，帶一群眼睛看不到的學生一起種芭樂，然後給你錢再跟你說謝謝。」芭樂農當然很高興的說好！這群孩子手搭著彼此的肩下田去種芭樂，這就是他說的「五感之旅、關懷地區社會」。

陳經理也在台大集思論壇中與外國學生分享青竹的經驗，更讓學生們透過兩天一夜的參訪進一步了解台灣在地特色，他們帶著學生到竹山採竹筍、做竹筍包，而青竹生產合作社則運用竹子做成生活中可以使用的東西，例如吸附雜質力超強的竹炭、可以讓紅酒放置後變得甜而不酸的竹炭杯、還有幫日本三宅一生設計的衣架！

生活才是真正的地方特色

陳經理說：「要落實生活的態度，否則東西就算做得再好也賣不出去，不用去模仿別人，就把自己的生活周遭整理好，整個村莊的人都有同樣的生活態度。」

這些話乍聽之下頗為抽象，但其實從他和一位茶農的交流就可以感覺得到。當初輔導災後的梅山社區做產業發展時，和當地一位茶農溝通，由於高山茶比較好喝，品茶區通常在比較高的地方，但是他的茶園海拔不高不低，很難用品茶村的主題行銷，但是茶農家卻有很美的環境，後來陳經理告訴他可以利用自己家的絲瓜棚，讓大家在絲瓜棚下泡茶、一起做愛玉，還可以眺望草嶺風景，在這裡就可以營造一個泡茶的環境，這個案例在三一一震後還吸引了日本人到此觀摩，他跟梅山人說：「把自己的生活環境整理好，整個村都有這樣的



- 1 經過兩天合作找幸福進階工作坊，大家身體上雖然疲累，但心靈上卻很飽滿，大夥兒合照時笑得燦爛！
- 2 陳靖賦經理認真分享青竹生產合作社的經驗。
- 3 工作坊的第一天午餐由部落廚房媽媽(右)備餐，而執行秘書林建治(左)說他從沒有聽到別人說餐食不好吃喔！對他們的餐食信心滿滿！

「找一群人，挺一群人！」
這是陳經理這麼多年來的原則，他說合作社的經營是一個人的力量不夠，那就再邀幾個人，這也跟社會企業很像，就是要「先有一個傻瓜去騙其他的傻瓜，然後旁邊有一群人會笑這些傻瓜，最後就沒有傻瓜了！」（作者：台中分社社員）

生活者投稿

我們都在打探通往幸福的路

參與「合作找幸福進階工作坊」心得分享

文·圖／陳真善

二〇一三年八月十七日清晨，我們搭上六點三十六分的高鐵往台中出發！打從北北分社計劃籌辦「合作找幸福進階場」開始，心中即決定參加八月份中部的合作找幸福活動，一方面想去參觀達觀部落，更重要的是想透過參與活動，達到觀摩及學習的目的，也為我們十月份的台北場暖身。

從部落的共同廚房，到合作社的共同理念

第一節課就由「達觀部落」的德瑪汶協會林建治理事長開場，林老師於九二一大地震之後，從都市回到家鄉。部落因地震受到嚴重創傷，他思考著如何幫助部落重回到以前的榮景；他的行動回歸到社區經營，這是最有效也是最直接的方式——老人送餐、孩子教育、泰雅文化傳承及部落深度旅遊等等。

「達觀部落共同廚房」發展出對社區弱勢老人或身心障礙者的照顧，讓我感到驚訝，這不就是現在都會區獨居老人及弱勢族群最需要的嗎？這個模式在這裡竟然辦得如此成功，非常值得我



2



3



1

1 泰雅高腳屋也是當地建築特色之一。

2 台灣合作事業發展基金會董事兼執行長錢金瑞老師上課實況。(圖／姜盈如)

3 部落的門牌也別具特色喔！

們學習！林老師說：「部落的小孩即使父母親不在家，拿一支湯匙也能從第一家吃到最後一家，而我家的老人就是部落的共同老人。」部落的溫馨，令人羨慕。

緊接著的課程，是由內政部合作事業輔導科陳佳容科長主講。「內政部」也就是與我們合作社關係最密切的主管機關，陳科長首先告訴我們的是「合作社乃是一種有經濟行為的企業」；但要籌組合作社前，一定要先了解社區有什麼資源，大家的共同需要是什麼，如此籌組成功的機率才會比較高。

檢視合作社成功的標準又是什麼呢？陳科長提醒了以下幾點：一、是否履行合作社的七大原則。二、合作社是否有能力生存、成長和創新。三、合作社提供的服務是否是社員們所需要的。四、合作社決策時，是否提供了社員民主參與的機制。五、是否有效的達成社會、經濟和文化化的目標。

聽了陳科長的一席講解，我才明白，原來要籌組一個合作社，完全不是我們所想像的那麼容易，以為只要邀集七人以上

就可發起籌組，而是要有周詳規劃，籌備期間還要考慮到相關的人、事、物，並深入了解成立合作社相關法規的訂定等等。這麼一想，我們「主婦聯盟生活消費合作社」，從共同購買走了二十多年才有如今的成果，就不難理解了。

走向幸福的綿密計劃

第二天上午，由一位泰雅族的導覽員，帶領我們走訪當地的自然景觀，了解泰雅族文化。當天還有台灣合作事業發展基金會董事兼執行長錢金瑞老師所主講的課——合作社業務計畫與預算編製。

錢老師講課很幽默，所以雖然課程是安排在下午，但大夥兒還是精神抖擻，沒有一個打瞌睡的。錢老師一開場就問大家「什麼是幸福」？大家七嘴八舌發言，後來錢老師說，「想通了就幸福」、「關心別人就幸福」，大家覺得錢老師說得真有道理！

以旅遊為例，我們一定要先訂計畫、蒐集資料、研判、做成方案、照著方案執行；這就是計畫。但「計畫永遠趕不上變化，

變化趕不上老闆的一句話」，聽到這裡大家哄堂大笑，課堂上的氣氛變得好輕鬆！合作社是由大家共同計劃的，你要想到的是——「我要做什麼（What）」？「我為什麼要做（Why）」？「如何做（How）」？此即為「三思」，「3W」。

談到合作社的工作，有三大項：社務、業務、財務，所包含的內容相當廣泛，要籌組合作社一定要仔細去研究、了解、彼此互相討論，才能訂出一套完整而合理的辦法。對於錢老師深入淺出的講演，紮實而豐富的內容，得回去慢慢消化理解才行。

終於到了要彼此說再見的時候，這兩天我們不但品嚐了道地的泰雅原住民自然美食，收穫更是滿滿：有「合作社知識傳授」、「當地生態導覽」、「泰雅自然美食」、「泰雅特殊文化」等，這是一趟感性的知性之旅，心中裝了很多想法，很充實。期待我們北北分社十月份的「合作找幸福」也能達到相同的效果！（作者：北北分社社員）

◎

丹麥反核路

—帶著微笑由問句開始，肯定句結束

文／羅美音 圖／公共電視提供

許多人也許看過「反核遊行中「微笑的太陽」標誌，但或許不知道這是一個國際性的標誌，有各國語言版本，而這個標誌誕生於丹麥。

一九七〇年代石油危機，丹麥政府決定蓋核電廠，廠址也已經選好了，建核電廠的計畫一步步展開。民間的反核力量積極運作起來，「微笑的太陽」標誌就是誕生於那個時候，之後還註冊為商標，避免被不肖人士佔用。

目前這個商標是由齊格飛（Siegfried Christiansen）管理，他是丹麥早期反核運動的核心人物之一，目前居住於哥本哈根。五月底我們在丹麥採訪時，與他進行了一段對談，他提到「微笑的太陽」的幕後花絮，第一個版本長得比較像兒童的塗鴉，之後在畫風與線條上做了一些修飾，才變為我們目前熟知的樣貌。

我們可以有其他選擇

當時的反核運動是以提問的方式進行。提問的目的，是為了讓大家思考與反省：核電到底是

什麼？我們真的想要核電嗎？我們真的瞭解這是什麼嗎？

齊格飛說：「這就是丹麥式的社會運動，不是一開始就先把一個強硬的口號、標語丟出來。儘管我們陣營裡面已經有自己的立場，但我們也想要讓別人把想法講出來，讓人們討論，讓人們有更深的思考。」因此「微笑的太陽」標誌的上半部，是一句不帶立場的問句「核能？」下半部才說出立場：「不用了，謝謝。」

而且，運動不僅僅在於拒絕核能，還要討論出未來的方向。「微笑的太陽」這個圖案呼之欲出的是「我們要什麼」。所以他們在一九七六年提出民間版本的能源計畫書，規劃一個不使用核能的社會藍圖，並且用這個民間版本的能源計畫書去反駁政府提出的版本。

一九七九年美國發生三哩島核電廠事故，丹麥人受到很大的震撼，原來連美國這樣先進的國家都無法確保核能萬無一失。齊格飛先生說，在短短五個禮拜之內，他們收到三十幾萬份反核連署書，大約相等於丹麥人口數的十％。

他說：「我們覺得時間到了，之前一直都用提問與引導的方式，在準備公眾的知識，及瞭解核能的資訊。現在要進入下一個階段，不再是問句，而是肯定句——丹麥不用核能。」

他們開始發行「丹麥不用核能」的文宣，一共十二頁。其中只有兩頁與核能有關，其他主要的內容都在說明節能與使用再生能源是社會可做出的選擇。

一九八五年，丹麥國會表決通過，在丹麥未來的能源規劃中，將不會使用核能。這個決定比車諾比事件（一九八六年）早了一年。一直到現在，丹麥都沒蓋過任何一座核電廠。

不清楚的地方，就繼續問下去吧

從丹麥反核的歷史，我們看到了兩個階段，一個是問句的階段；一個是肯定句的階段。前者是準備階段，後者是熟成階段。

這對於台灣的反核運動有啟發性。台灣人通常不發展提問的階段，而是直接用肯定句說出各自的主張與立場，這樣很容易變成各說各話，少有討論。討論需




上「微笑的太陽」反核標誌。
下 丹麥反核運動核心人物—齊格飛。

要的是問問題，不清楚的地方，就應該一直深入的問下去。

舉一個例子，我的前一篇文章「不管你同不同意核電廠，都必須認同的事」提到丹麥曾經立法規定「核電廠必須符合安全原則」，讓核能安全符合法定程序，受到法律監督。可見得這是怎樣一件慎重的事情。

對比於台灣的行政院一再強調「沒有核安，就沒有核能」，核安是用「聲明」的方式、「宣示決心」的方式在交代的。一個沒辦法交代清楚的說法，怎麼可以成立呢？怎麼可以讓它說說就過了呢？

雖然有人提出另一個口號

「沒有核電，才有核安」作為反制。但是與其這樣句子重組，不如學學丹麥式的討論方式，提問、反省、再提問、再反省、再繼續提問。譬如說，針對「沒有核安，就沒有核能」這樣一句話，我們其實可以不斷追問下去，「你說的核安到底是什麼呢？」請交代清楚，不清楚的地方，我們就繼續問下去吧！（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）

備註：上期「不管你同不同意核電廠，都必須認同的事」與本文，原文刊載於網氏電子報。

哈囉！小學生

文·圖／郭玲君

前陣子在主婦聯盟買菜或開會時，總是會聽到社員們討論選擇小學就讀的事情，回想起來的這個時候，我們家也是這樣呀！

當初為了家裡第一個就讀小學的孩子，我們參考了許多親子書，也幾乎跑遍台南市的學校。在這段期間，我發現由於少子化的緣故，大部分學校都辦得很用心，各有特色，所以選擇學校真是超頭大的！最後，我們選擇了一間離家不遠、校地很大、學生不多、有很多樹和沙坑，且擁有自己廚房供餐和泳池的學校。原以為學校找好之後就凡事OK了。不！這才是身為小學生之母震撼教育的開始！

作業讓媽媽「崩潰」

一開始，為了讓姐姐能適應「小學生」的新生活又不影響晚上的就寢時間，因此一年級上學期的社團活動我們都沒有參加；為此，姐姐還因為不能學游泳及跆拳道失落了一陣子。但事後證明，媽媽永遠有神奇的第六感！在學期初的十週注音符號課程，還真的讓我們這對神經大條的母

女黨大大抓狂呀！

過程是這樣的，雖說姐姐的幼稚園曾教授過注音符號，且在暑假期間，我們也參加學校為期兩週的正音班課程，好讓孩子在學之前，對於小學的學習方式有多一些體驗，但在正式上課的學習識字上，還是有一段落差。其實老師給的作業不多，一天大約五個注音，一個注音也不過寫五次，但是這二十五個筆劃就可以讓我們母女耗上一整個下午。剛上一年級的姐姐，筆還拿得不

太穩，寫不到五個字就喊累，再不然就是看著小孩寫的歪七扭八的字體，媽媽一整個抓狂，用橡皮擦擦掉後，小孩就哭了，之後大人跟著哭；於是媽媽就想起之前常聽到的：「ㄏ，不要隨便擦小朋友的作業唷！這樣會打擊到孩子的自信！」或是「才小一呀！寫什麼作業呀！」再不然就是在學校考的注音聽寫，如「ㄨ」、「ㄣ」之類的字，無法完整的寫出來，這真是會讓媽媽覺得要「轟」了，明明注音符號學很久了，怎麼還是不會呢！

媽媽在現實與理念的衝突之下，終於硬著頭皮找老師請教，

沒想到老師只是淡淡地說：「多練習就好，寫不出來就是練習不夠呀！」這句話真是讓小學新鮮媽媽完全覺醒。對呀！以前我們就是這樣一筆一劃練習過來的，怎麼發生在自己孩子身上時，我們就捨不得他們多寫幾次呢？於是，媽媽試著和孩子溝通「練習」的概念，告訴他，寫不出來就表示我們沒有把這個音的形狀記好，所以才會把左邊勾到右邊，只要我們在家多練習幾次，就不會出錯了，就像以前幼稚園的成果展表演，都要事先在學校練習好，表演當天才不會出錯一樣的道理。在母女倆的共識之下，姐姐的作業有了大大的轉機，且寫作業的態度也顯得較穩定。有趣的是，之後進入識字階段時，姐姐的國字學習反而比注音還要好，這可能和是孩子之前大量的繪本閱讀有關吧！


家長的參與很重要

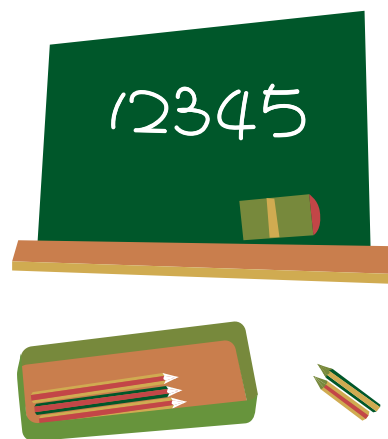
到了下學期，全家都適應了小學生的作息之後，除了開始讓姐姐參與學校的社團活動，媽媽也加入學校的故事志工行列。我認為如果家長的能力允許，參加

學校的志工是一件很棒的事情。家長將可以在志工工作中，了解學校的運作情形。其實經營一間學校並不是容易的事情，需要很多老師和家長的心思及勞力才能促成。

當學校志工這半年來，才發現以前聽說的「怪獸老師」的「恐龍家長」，大部分都是因為雙方的不了解或是沒溝通好所造成的壞印象。有次姐姐參加某個社團活動，因為學校臨時更改教室卻沒張貼公告，造成當天有些小朋友找不到上課教室，於是我便打電話詢問，得知因教室消毒而變更地點。我在電話中表明，請老師在更換教室之前確實做好通知工作，免得學生在教室外面空等，萬一發生危險該由誰負責呢？老師聽了馬上道歉。之後，我在走廊上便看到學校在下個梯次的教室外面張貼了更改後的教室位置。如此，一通電話，讓學校知道家長在擔心什麼，而且也做了改善，不是很好嗎？

曾經，有人告訴我，孩子只要一上了小學，時間就好像過得飛快，因為整個過程就是：開學、三次月考、寒假、開學、

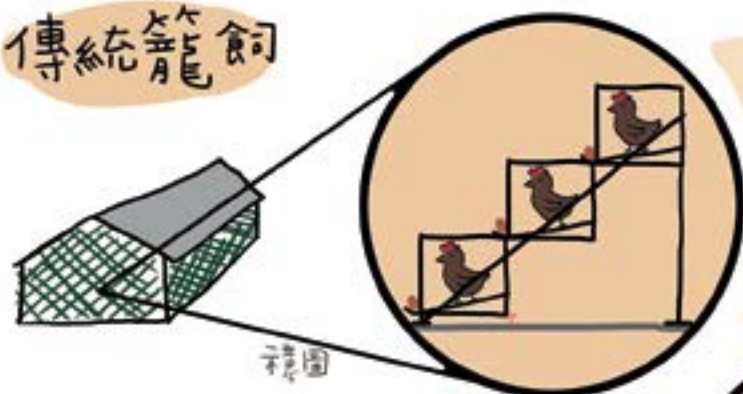
三次月考、暑假。咻！一年過去囉！是呀！雖是短短一年，小學還真的是個變化多端的過程。在這一年裡，不但讓我見識到學校就像是一個小型社會，可以認識各式各樣的家人，還讓我感受到姐姐從小女孩慢慢出來的少女氣質！呼！（作者：南門社社員，育有三個可愛的小朋友）



雞蛋產房，什麼名堂

圖/文 張智淵

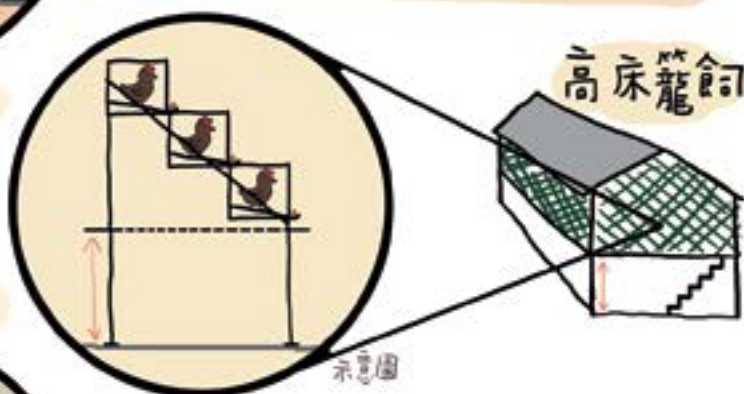
傳統籠飼



示意圖

即是以籠子管理生雞蛋的母雞，算是很有效率的生產方式，不僅場地需求小，集蛋方便，人力與設備需求都少。但是雞隻處的環境差，空間小。

把傳統籠飼架高即為高床籠飼。最主要是拉高了雞隻與其排泄物的距離，保留了傳統籠飼的優點，且改善了雞隻的環境。但空間仍小。



示意圖

高床籠飼

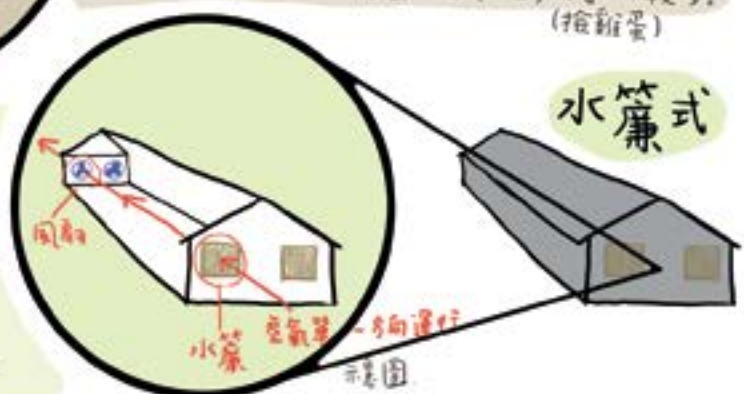
平飼



示意圖

平飼可以說是把雞放在平地上飼養的意思；在雞舍中鋪了墊料，讓母雞可以自由地活動，按照喜好及習性產蛋。但相同場地可飼養的隻數較籠飼少，且產蛋效率較差，需要人力較多。（撿雞蛋）

水簾式指的是雞舍建築的設計模式。通常都是密封的建築物兩端一邊水簾，一邊圓形的設計，目的是讓要進入雞舍的空氣都經過水簾的降溫或消毒，再搭配其他設備達到環境全部人為控制，可穩定母雞生產，並讓雞隻不易生病，但設備成本很高。（水簾式搭配籠飼或平飼皆有）



示意圖

水簾式

放牧



放牧就是從雞舍中放出來養，母雞可以隨心所欲進出室內外，並有機會探索大自然，吃到土地上的草或土地下抓出的蟲子，充分表現自然行為，但產蛋率通常最低，且場地需求大，撿蛋人力需求也高。

全食物料理 從惜物的心出發！

食譜示範・諮詢／李秋涼 文／潘嘉慧 圖／潘秋明



生機飲食專家李秋涼老師二十多年來，到處分享食物的調理方式，因為重視農友辛苦種出來的蔬菜、水果，善用蔬果的每一個部份，不論是外葉、外皮、根部、老梗或是較嫩的部分，都分門別類料理。最嫩的部份原味生食、涼拌、水炒；其他部分可以燉成濃湯、熬製高湯、製成甜點都能充分利用，如此一來自然而然達到全食物的營養。

再者，雖然選擇有機的蔬菜成本較高，以全食物的料理方式便可以充分利用並節省成本。因此秋涼老師長期以來都是支持合作社食材的忠實社員，她說選用合作社的食材除了比較安心，最大的好處是老得慢、病得少。她也為綠主張示範了以下幾道全食物料理，抓住夏天的尾巴好好食瓜吧！

翠衣味噌醬

材料：西瓜翠衣、薑、蒜頭、味噌、苦茶油、糙米醋、冷壓芝麻油

- 作法：
- 1 將西瓜皮外層綠皮削掉，只留瓜白部分(又稱為「翠衣」)並切小塊。
 - 2 翠衣切塊後和薑、蒜、味噌一起放入食物調理機，加適量水打成醬。
 - 3 倒入碗中，並加入油、醋攪拌均勻即可。



涼拌西瓜翠衣

材料：西瓜翠衣、翠衣味噌醬

- 作法：
- 1 將西瓜翠皮切薄片，可用鹽稍為抓醃後洗去鹽分，使翠衣口感更脆。
 - 2 將翠衣盛盤，淋上味噌醬拌勻即是一道清爽開胃且解暑的涼拌菜喔！

冬瓜籽奶養生湯

材料：冬瓜、乾香菇、蓮子、枸杞、薑片

- 作法：
- 1 冬瓜去皮(外皮可留做熬湯)，取籽與瓜皮中間口感較脆且結實的瓜肉切成塊，備用。
 - 2 將冬瓜籽與中間較軟的白色部分，入食物調理機中加入適量水打成白色瓜湯，並且過濾(濾好的瓜湯綿白如牛奶，故名籽奶湯)。
 - 3 將濾好的瓜湯倒入湯鍋，加入冬瓜塊及其他材料一起熬煮至瓜軟即可。



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，可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社