

# 綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

103 2012.4

理想的午餐  
綠食育



生產者上菜

白奶奶的滷肉燥

我們的賣

台南白河蓮藕粉



# 「教育不能老是防弊，更應該興利」 ——從校園午餐弊案談起

文／謝國清  
插畫／Nochi

**新**北市的校園午餐弊案從去年爆發至今，似乎還沒有止息的跡象。不過這篇文章不算深入討論弊案，弊案就交給檢調吧！我就就發生弊案的原因進行一些分析，並提出一些未來展望！

兩、三年前就有家長向全家盟投訴：「為何校園午餐的費用由家長負擔，家長卻被排除在評審委員之外？」，經查證後，原來是公共工程委員會認為只要是招標案，外部評審委員就只能從公共工程委員會所指定的專家學者中挑選，而家長並非專家學者，又不是招標機構（學校）的成員，自然沒有資格擔任評審委員。顯然這是一種防弊措施，然而從這次的弊案來看，這種封閉型的防弊措施，反而可能成為弊端的淵藪！而經過這次事件，教育部從善如流定了新的辦法，未來家長可以參與校園午餐的評審，但訂了這個辦法就不會再有問題了嗎？一個多月以前，檢調不是已經開始針對某些學校的家長會成員進行調查了嗎？換句話說，讓家長參與評審，並不保證不會再發生任何弊案！

## 有效監督，讓公民素養更成熟

民主化的過程中，「公共」與「透明」是兩

個重要關鍵，因此，我認為誰來參加評審並不是那麼重要，重要的是在家長會這個組織中，如何產生那位評審代表？以及除了評審代表外，還有沒有其他機制可以監督午餐的品質？譬如評審委員該有什麼樣的利益迴避條款？是否應該有一組午餐監督小組？

家長會組織可以說是台灣最早也是最完整的公民組織，這幾年來公民團體參與各種公共政策討論已經成為一種落實民主的趨勢，家長團體自然也不例外。然而這個趨勢僅止於政策層面，對於基礎組織的民主化並沒有太大幫助，如果教育部能藉由這次弊案的事件，能以政策引導的模式，讓家長監督校園午餐的機制更為落實，則不但有助於未來校園午餐的監督，也可以更加落實家長的民主素養，進而擴大民主發展的基礎，而且如果這個制度是透過教育部的政策引導而往正面發展，絕對是一件具有歷史價值的重要工程。

## 資訊透明化才能減少更多的疑慮

此外，許多人在問校園午餐弊案只發生在新北市嗎？相信許多家長不這麼認為，因是許多家長都曾有質疑過學校校園午餐的經驗，而當家長要求公開校園午餐帳目時，卻又經常得不到明確的資訊。資訊的不透明，長期以來就使家長心中有所懷疑，加上這次的弊案，難免使家長們產生更大的疑慮！因此，「財務資訊透明化」應該是第二個被處理的問題，也就是教育部應該透過這次弊案的教訓，擬定辦法

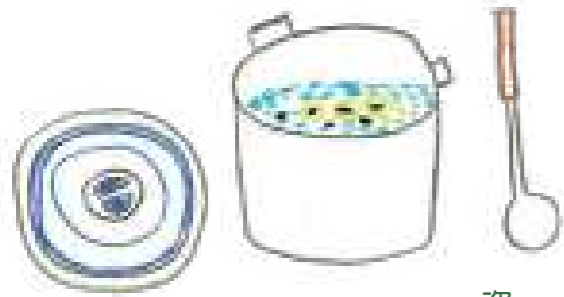
要求未來辦理校園午餐的財務資訊透明化，也當成是未來各項教育事務資訊透明化的先導，因為唯有透明的資訊，才能避免外界的質疑，特別是因此所造成社會對教育不信任度的擴大現象，師道淪喪不就起因此嗎？

## 以校園午餐支持在地農業

最後，校園午餐之所以能成為重大弊案的對象，是因為它的經濟規模實在太大了。以一所平均一千位學生的學校來計算，每位學生一餐四十五元，一天就有四萬五千元，一個月約九十五萬元，一年以九個月計算就有八百多萬元的經濟規模，新北市約三百所國中小，一年就有約二千五百萬元的校園午餐費用，這麼龐大的經濟規模自然成為團體業者兵家必爭之處。

然而，這樣大的經濟規模如果能用來扶持台灣的農業，特別是政府也在推動的社區支持型農業，那麼它不但是個很大的助力，對於前年立法院所通過的〈環境教育法〉也將是一大指標與助力。也就是透過「校園午餐政策」在教育現場推動「社區支持型農業」及〈環境教育法〉乃是一舉兩得的措施，不過要推動這兩項措施，學校不見得能做得來，因此，一方面需要教育部的政策擬定，一方面則需要地方教育局處的居中協助！

弊案既然已經發生，就交給檢調詳細調查，但校園午餐的監督機制如果能因此從過去的防弊心態，轉而開始進行興利的措施，則這次教育界因為弊案所付出的龐大代價，在日後也許反而將可能成為教育的新典範！（作者：全國家長團體聯盟前理事長）



## 真正有營養的校園午餐，就在芬蘭

凡是芬蘭綜合學校、高中和職業學校的學生，都享有免費的營養午餐，學校提供午餐已有悠長的歷史，正式運作也幾乎百年，在廿一世紀，它仍然在孩子的福利上扮演重要角色。

芬蘭早在十七世紀就了解到，學校午餐對增進孩子學習能力的重要性，第一次討論學校

午餐是在一八九六年的小學會議，一九一三年，國家開始補助學童午餐。一九三〇年代，芬蘭進入新立法階段，國家普及教育委員會（National Board of General Education）出版了一本書討論小學生的營養，宣稱營養午餐絕對必要。

一九四三年，芬蘭是世上第一個立法保障每個孩子都有午餐可吃的國家，不過孩子必須在課餘幫忙學校廚房種菜、採收，五年之內（一九四八年）達成了提供所有義務教育的學童免費午餐的目標並運作迄今。從那以後，學校規章不斷改進，這表示對營養午餐

有更多的指示與規範。目前每天有九千萬個孩子在吃免費的營養午餐。

芬蘭的營養午餐變化多而且營養均衡，整個體制是設計來提倡健康、照顧身心發展的，滿足每個年齡層的孩子一天的營養需求。午餐的重點當然是健康、多元、美味的餐點，但除了提供令人愉悅的餐點，學校還要注意用餐環境的清潔與舒適，給學生一個安靜、和平、不匆忙的進餐時間。學生可以參與其中例如引導年幼學生入座，或在學校餐廳廚房服務當作每學期必修的工作經驗。學生的實質參與會使他們懂得感恩並學習責任分工。

營養午餐跟學生的教育和教養是連在一起的，它是學校和家庭共同的責任，人生初期養成的進食習慣，將影響孩子一生的健康。廿一世紀以來，大家日益關心起學童肥胖的問題，而學校教育將是遏阻這個趨勢的重要武器。規律的作息、均衡的飲食和運動，絕對可以促進學習和健康。熱騰騰的免費午餐是芬蘭教育成功的秘密武器。（本文節錄自天下雜誌所出版的《芬蘭的一百個社會創新》）



## 編輯室報告

林徽音有一首非常膾炙人口的詩〈人間四月天〉。那同時也是後來一齣電視連續劇的名稱。電視劇非常紅、很多人誤以為這首詩是情詩。非也。這首是她寫給剛出生的兒子——梁從誠，充滿母愛的溫暖與新生的喜悅。

無巧不成書，台灣的兒童節就在四月。因此，四月號的特別報導，就鎖定兒童議題，談談校園午餐。到底理想的午餐該是什麼樣子？而除了學校這一餐，孩子們在家裡又該吃什麼？如何吃？我們提出了共食的主張。一如合作社一直推動的食育。用餐，除了填飽肚子，也是一種教育、更是一種情感交流。任何山珍海味，都比不上全家一起進食來的好吃，不是嗎？

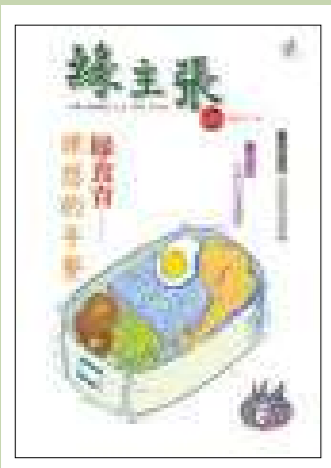
四月還有國際地球日。隨著環保觀念日益深入人心，種種環保主張，例如永續發展、節能減碳，不但民間努力推動著，也成了官方的重大政策。然而，整個環境似乎依然未見起色。長年推動各種環境議題的綠色陣線吳東傑回顧了這二十年來環保運動的得與失，也為大家預告了年度盛事：里約地球高峰會二十週年紀念的來臨。

也向大家預告：廣受社員歡迎的瑞典系列，下一期開始將由親子議題轉為老人長期照顧，依然由佳鈴執筆。新單元「生產者上菜」也自本期登場，報導了好久不見的白爺爺近況以及白奶奶最拿手的滷肉燥。社員們還想看哪些生產者來上菜呢？歡迎寫信告訴我們。

緣

## 目錄

特別報導	「教育不能老是防弊，更應該興利」 〈從校園午餐弊案談起〉 文／謝國清 插畫／Nochi 2
本月話題	真正有營養的校園午餐，就在芬蘭 4 禽流感大爆發？你不敢吃雞了嗎？ 文·圖／張智淵 6 歸零！311告別核電大遊行 文／王常怡 圖／王維剛、潘嘉慧 8 原來學生對合作社也有感覺 文·圖／邱俊英 10 快樂哺乳才有快樂孩子 文·圖／楊佳玲 12 讓你臉紅心跳的萊克多巴胺 文／陳修玲 14 Rio+20：我們想要的未來 文·圖／吳東傑 16 香港嘉道理農場暨植物園參訪記 文·圖／莊俊彥 18 被遺忘的動物們——日本福島第一核電廠警戒區紀實 文／月刊編輯室 資料提供／行人文化實驗室 20
圖說八道	不只是水餃 文·圖／張智淵 22
我們的寶	「台灣燕窩」——白河蓮藕粉 文·圖／鍾元鴻 插畫／池依林 23
生活者主張	讓孩子安心用餐只能期盼奇蹟？ 文／游藝 圖／吳美貌 26 一起煮、開心吃——共食是最好的親子活動 文／李孟瑩 插畫／池依林 28 爸媽大不同，應變之道 文／黃淑文 圖／女兒小紅豆 30 重溫白奶奶的肉燥香 食譜示範／黃信（白奶奶） 文·圖／潘嘉慧 32
小紅豆元氣專欄	生產者上菜



圖案製作/haru

## 緣主張 月刊

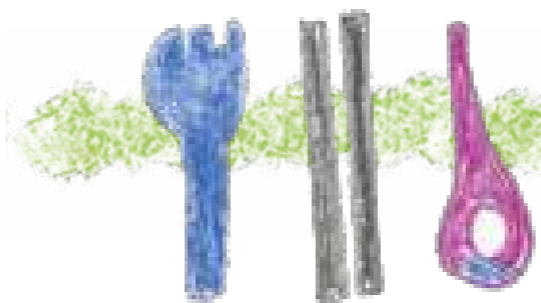
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷  
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

發行單位  
有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
發行人：黃淑德  
總編輯：黃仁棟  
編輯委員：許秀嬌、陳來紅、李孟瑩、李修璋、邱忻正、蔡青瑤、張伶美  
主編：王常怡 採訪編輯：潘嘉慧  
電話：(02)2999-6122  
傳真：(02)2995-6500  
網址：www.hucc-coop.tw  
電子信箱：gncoop@mail.hucc-coop.tw  
美術設計：泓線有限公司  
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分社  
241新北市三重區重新路五段408巷18號  
電話：(02)2999-6122  
訂單傳真：(02)2995-9736  
行政傳真：(02)2999-8838  
電子信箱：tpgncoop@mail.hucc-coop.tw  
劃撥帳號：19617580

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  
訂單傳真：(04)2335-9921  
行政傳真：(04)2335-7706  
電子信箱：tcgncoop@mail.hucc-coop.tw  
劃撥帳號：22467791

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  
傳真：(06)335-3587  
電子信箱：tngncoop@mail.hucc-coop.tw  
劃撥帳號：31489868



### 禽流感冒是什麼？

流感，簡單來說就是於鳥禽類的流行性感冒，是由病毒引起的。這支能讓鳥禽類感冒的病毒，又有不同種類，其中最著名的，叫作H5N1，因為它是禽類跟人類都共通的病毒，也就是說H5N1不只有可以讓鳥禽類感冒，也可使人類患病，造成人類安全的威脅。而最近引起高度關注，台灣部份飼養場爆發的禽流感冒，經證實已確認是H5N2，此種病毒到目前為止尚無感染人類的紀錄，對人類的安全威脅風險較低。

### 雞都感冒了嗎？

以人類流行性感冒的角度來思考，感冒容易傳染給較虛弱的人，像是在學校裡頭，有一位同學感冒，可能同班同學中，也會有幾位身體狀況較差的被傳染，並不會全班都感冒；感冒病毒會在環境條件不好的場合發威，造成比較多人感冒，像是那位流感的同學，如果他們班上課時，班上的門窗緊閉，空氣不流通，其他同學被迫呼吸的都是帶有感冒病毒的空氣，幾番高濃度病毒的空氣交換後，原本不容易感冒的同學，也會難逃生病的宿命。如果再加上班上同學多，大家坐得近，那流感病毒的傳染率就可想而知的高了許多。

禽流感冒的狀況也是一樣的。如果雞隻



文／張智淵  
圖／莊俊彥、張智淵

的營養不良、健康狀況不佳，飼養場的環境又惡劣，封閉又擁擠，當然流感冒傳染開來的機率就比較高。流感冒沒有藥醫，如果幸運痊癒還好，但是引起了其他的併發症就容易造成雞隻死亡。

### 合作社的雞肉生產者都平安無事

合作社的工作人員平日即會安排固定頻率拜訪生產者，但在三月初禽流感冒新聞爆發後，即緊急調整，於一週內完成四個雞場的巡視，因平日管理得當，雞隻狀況皆健康無虞。各生產者的生產條件不同，但主要都著重於加強雞隻的健康，與環境的管控，以預防疾病發生。

### 鮮雞蛋、青殼蛋（瑞成牧場）：

瑞成牧場主要供應籠飼的褐殼雞蛋及放養的青殼雞蛋。籠飼的設備採用的是通風良好，較乾淨的高床式雞籠，雞籠設置於二樓，雞隻的排泄物會直接落在一樓的地面，空間高度有效地製造良好的通風，亦讓二樓的雞舍可有更好的採光條件。

青殼蛋採平面低密度放養，雞隻有充份的運動空間，亦定期清掃維護環境清潔。

瑞成牧場平日即會於飼料中增添適量礦物質、維生素及大蒜粉等，提高雞隻抗病力，預防相關疾病發生。產出的雞蛋皆會經過洗選，完成蛋殼表面清潔。

### 西湖蛋（五湖牧場）：

五湖牧場主要供應人道放養的褐殼雞蛋。採用圈牧平面雞舍飼養，雞隻有足夠的空間任意活動，定期更替雞隻踩踏的墊料，維持清潔乾爽；並以任食制度飼養，即不限制時間供給飼料，雞隻隨時可以補充能量，另作飼料之外的營養補充，增強雞隻抵抗力。因為放養的關係，產蛋時間與地點都較不固定，所以用人工撿蛋，撿出的蛋未洗選，乾式刮除髒污，保留雞蛋天然保護層，較利於存放，故建議「料理前」以清水將蛋殼表面些許髒污洗淨，再行打蛋。



### 部位分切雞肉（江森貿易）：

江森貿易主要供應雞腿、雞胸等部位的分切雞肉。雞隻自小雞開始飼養，十二

至十五週齡時屠宰，於第六週起開放運動場，雞隻可充份活動，並有機會食用鮮草。自行調控飼料配方，排除藥物添加，另增加營養補充，增強抵抗力。雞隻的生產採用二個場地作批次性管理，每個飼養場皆會有一個月以上的清空、消毒期，可避免前後批雞隻交叉感染。



### 全隻與剝塊雞肉（黎德斌）：

黎德斌主要供應全隻的母雞與剝塊雞肉。自他場挑選健康，已達十二至十五週齡，一般是已可上市之雞隻，續養三週，其間僅餵飼玉米及青草料，只讓雞吃天然的食物，達完全退藥的效果，亦增加維生素及其他微量元素攝取，增強雞隻抵抗力。

飼養的場地寬敞，雖然是同一塊地，但以區塊方式分隔，雞隻前後批不交疊，場地輪流使用，每個區塊都得有一個月以上清空期，除可恢復地力外，亦可避免交叉感染。

### 日常生活因應對策

其實多數的禽流感冒病毒只要以攝氏五十六度的高溫煮熟後即容易死亡，所以建議社員調整一下飲食的習慣，將雞蛋、雞肉等煮至全熟再食用；平日少與鳥禽類接觸，若接觸後也記得將手洗淨，即可降低風險。（作者：產品部專員）



黎德斌的雞已進入續養期尾段，精神抖擻、抵抗力佳。



江森貿易的雞30日齡，健康、好奇，拍照時不斷往鏡頭前湧來。



五湖牧場放養的蛋雞，活力充沛。



瑞成牧場籠飼蛋雞，採光通風良好。



反核，是一條漫長的路，  
一路走來，我們並不寂寞。  
因為有妳、因為有我、因為有他。  
請跟我們一起大聲喊出：  
核電歸零！  
核災歸零！  
核廢料歸零！  
恐懼歸零！

# 311

## 告別核電大遊行



過去，我們熟悉的「非核家園」，被現今的執政黨拿去當政策一直喊、一直講。然而，當政者口中的非核，與環保團體一直以來所努力的非核家園，實質內容是不一樣的。所以，今年，主辦單位規劃了新的方向——歸零。

我們不要用核四來取代核一核二，我們要的是核電廠退出我們的家園、我們要核四立刻停工；我們不要我們的子孫因為核電廠繼續運作，而必須處理遺害萬年的核廢料；看到日本福島核災之後的慘狀，我們不要整天提心吊膽台灣也會發生核事故、我們不要生活在恐懼中。

文／王常怡 圖／王維綱、潘嘉慧



綠風車，是主婦聯盟環境保護基金會的義工媽媽們，利用空閒時間，一起手工製作，並在遊行當天義賣，全部所得都捐給遊行主辦單位。

風車，是童年時的玩具，代表著媽媽們對子女的溫柔心意；風車，也代表著我們對綠色再生能源的渴求。風車，還代表著唐吉軻德向不可能挑戰的遠大夢想。

# 原來學生對合作社 也有感覺

文·圖／邱俊英

今年年初屏東高中有意將合作社委外經營，學生發起連署搶救合作社；另外，《商業周刊》近日報導，在屏東內埔鄉下，面積不到四十坪的屏東科技大學合作社，熱鬧景象不輸台北一〇一大樓或新光三越，去年營業額突破一億，淨利率近一成。

其實台灣處處有合作社——至少每個學校都有員生社，只是大家根本不知道合作社與一般商店到底有何不同？因為不瞭解，所以也就不會珍惜它。

## 營利並非合作社成立的目的

經過實地走訪，屏東大合作社果然名不虛傳，一大早門還沒開就已經一堆人在等待，門一開這群人蜂湧而進、大肆採購。一位太太推了滿滿一車屏東大自製的醬油，這樣門庭若市的合作社似

乎違背員生社成立的初衷。根據民國七十九年七月二十七日臺灣省政府頒發臺灣省各級學校員生消費合作社改進要點，規定「各級學校均應設置合作社。目的是為了推展合作教育事業，培養師生互助合作的精神。從工廠至合作社，使產品販售之流程簡化，減少各層的剝削，而以物美價廉的方式銷售於社員。」因此，屏東大的合作社販售自製的醬油給非社員，明顯違反其事業目的，解決之道應為成立生產合作社才是合情合理。

## 有合作社之名卻從未實施合作教育

屏東高中合作社孫主席表示要委外之前有多方訪視參考其他學校的做法，況且老師的工作已經很忙碌了，

## 參加合作社不止產品利用，還有社員參與

我國憲法第一四五條規定「合作事業應受國家之獎勵與扶助」；更明文規定「各級學校均應設置合作社，目的是為了推展合作教育事業，培養師生互助合作的精神。」結果許多學校卻方便行事將合作社委外經營，白白失去讓年輕人認識合作社的大好機會。

英國第一個成功的消費合作社的成立目的在自力救濟，希望透過合作社的經營來改善他們的經濟生活，同時也是向劣質的生活品宣戰，提高消費意識。我們合作社的成立也不只是對產品嚴格把關，還有社員的自主參與；絕不像某些合作社，為了生存而疑似掛羊頭賣狗肉。

## 合作社是最早的社會企業

走筆至此，我再次相信，合作社除了提供社員健康安全環保的生活必需品之外，更重要的是其背負的社會責任，支持本土產業及平衡資本主義財富過度集中，也就是我們的願景：創造一個結合了綠色消費、環境保護與社會正義的合作事業。（作者：台中社員、逢甲大學合作經濟系碩士，曾任職於台中分社與台北總社）

再加上合作社的行政工作，即使有額外的津貼，大部分老師還是不願意擔任合作社工作人員。除了面對廠商、管理問題，碰到「錢」的事情尤其複雜，每年還要繳交、檢討營業狀況報告給屏東縣社會處，老師都不想為此費神。

屏中合作社委外之後，合作社是否仍替學生代辦制服及文具的採購呢？孫主席表示教育部沒有硬性規定學生制服必須在合作社購買，而且這些都是總務處的事，招標都是總務處在做，和合作社沒有關係。當問到甚麼是合作社？孫主席搖搖頭；有做任何合作教育嗎？也搖頭說沒有。

## 老師和同學共同開店

員生消費合作社的經營過去是那樣的無奈，未來更是困難重重，如果在心態與認知上有所精進，要有所突破恐怕滯礙難行。記得日本生活俱樂部河野會長來訪時，曾經就合作社的教育訓練表示只要「讓社員感受到合作社的好」，就是很好的教育訓練。屏中的學生對合作社的好已經感受到了，最讓人高興的是他們把合作社定位為是「老師和同學共同開的店」，可惜的是老師們卻把員生社看成是燙手山芋，委外的結果讓學生失去認識合作社的大好良機，真是可惜呀！

※本圖為美術設計合成，非現場實景。



# 快樂哺乳才有快樂孩子

文·圖／楊佳玲



「四月四日兒童節，我們兒童最快樂」。在四月份，總讓我想起這首小時候唱的兒歌。然而，讓我更難忘的，是瑞典的護士們告訴我的：「要有快樂的媽媽，才有快樂的小孩」。



半夜幫我餵配方奶的醫院看護。



向醫院借的擠乳器刺激泌乳。



在家庭法庭辦公室洽公時哺乳。



醫院的母嬰同室。



帶著小娃兒上學去。

要自己吃奶了。所以那時我就在寶寶哭時，先讓她來吸乳，並向醫院借自動擠乳器以刺激泌乳，之後我或爸爸才像餵小鳥一般，一口一口地餵寶寶喝牛奶。出院後，我可以帶著寶寶到哺乳中心諮詢，也可以在寶寶每週量身高體重時，向小兒護士詢問，所以在哺乳過程中，不會有無助的感覺。

在瑞典，大多數的媽媽都會哺乳。能讓哺乳成為許多女性可能的選擇與實踐，主要是因為社會與制度上提供許多支持：包括有四百八十天的親職假，當我去上課時，也可以把寶寶帶到課堂，邊上課邊哺乳。我的「無處不哺乳」的經驗還包括不管是逛街逛到一半，參加瑞典社會學年會、在公車火車上、在咖啡廳餐館、在公園、到公家單位洽公，都可以自在哺乳，從不會引人側目。

## 在台灣的哺乳經驗

然而，當我帶七個月大的孩子回台灣時，在打狗英國領事館和瑞典朋友喝下午茶時，她們跟我說：「旁邊的人在看你」——因為當時我仍然習慣地在哺乳。五年後，當我讀到我們性別所學生陳毓璋所做的哺乳經驗的研究，才發現台灣教的哺乳程序之繁複，包括什麼洗手、清潔乳頭：而為了因應「母親善評鑑制度」，有些醫院反而在評

## 在瑞典的哺乳經驗

在瑞典懷孕時，在準父母團體的「職前訓練」課程中就有談到哺乳。寶寶出生臍帶還沒被剪斷前，就會被放到媽媽的胸前。幫我接生的助產士與看護說，「尋乳」是寶寶天生的本能。

產後住院母嬰同室的三天內，護士及看護教我們怎麼包尿布、告訴我哺乳姿勢該如何。由於我想了解母乳來了沒，護士讓寶寶在吃奶前先脫光量體重，吃奶後再量一次，結果發現寶寶的體重完全沒有改變，表示她只是在乾吸，我的奶根本還沒來！護士安慰我說，這是正常的。一般在這種情形下，她們會讓寶寶在母乳來之前餓幾天，因為我的寶寶在出生時只有二千五百克，處於「及格」的臨界點，所以她們不敢讓她再餓，讓我們以一種像鴨嘴般的餵勺餵奶。這是因為吃奶比從奶瓶吸要花更多力氣，怕寶寶習慣奶瓶，就不

鑑壓力下，不敢提供配方奶甚或安撫奶嘴，這讓泌乳量不足的女性感到壓力。

而由於台灣的育嬰假請領人數不多，在職婦女要繼續哺乳更是一件不容易的事：除了沒有方便的空間、沒有冰箱等設備，許多女性的工作也讓她們難以在固定時間去集乳，更不用提那些像是路邊停車收費員這類不在室內工作的婦女們。更讓我瞠目結舌的是，毓璋的研究指出，當台灣的奶粉商機因為推廣母乳而受影響後，便出現給媽媽喝的營養品（以便製造出更「營養」的母乳）、擠乳器材等週邊商品。

## 哺乳不應成為女性的壓力源

當我看到這些哺乳女性所遇過的困難經驗，不禁感慨。與配方奶相較，母乳的確有許多優點。然而，在要求社會制度更支持哺乳母乳的同時，餵母乳不應反過來成為評判一個母親「夠不夠好」的標準。以我自己為例，我是在寶寶一個多月後才慢慢開始全母乳，這之間也是盡量讓自己喝營養的湯湯水水，加上寶寶吸乳及擠乳器的刺激來「追奶」。但主要的營養補充都是來自食物，而非人工化、需要花大錢買的食品。

在帶孩子的過程中，因為寶寶一直睡得不好，小兒護士也主動建議使用安撫奶嘴，不希望我那麼辛苦地以乳頭當

做孩子的安撫奶嘴。同時，小兒護士也建議從四個月開始就可以在母乳之間有一、兩口的副食品嘗試，如此漸漸增加副食品的量。並且，從六個月開始，就建議在睡前讓寶寶喝玉米粉、米粉沖泡的奶粉（有點像台灣的米麩），主要就是希望讓孩子睡前吃得飽，可以一覺到天亮，以降低父母的辛苦。她說：「如果你沒有休息，如何能快樂養育孩子？如何能重返職場或學校？」

在寶寶九個月大時，我開始訓練她午睡時含奶嘴入睡，以適應一歲開始上幼兒園的日子。在孩子滿一歲的前兩週，我也停止夜奶，讓孩子正式跟母乳說再見。由於已在日間漸漸增加副食品的量，從一歲開始，孩子就吃著和大人一樣的食物，停母乳並沒有太大的困難。我的瑞典同學們，有個雙胞胎的媽只餵到六個月就停了，有的沒有任何理由也只餵到六個月，完全不會被批評。

反觀台灣在推行母乳的過程，一方面讓母乳成為一套繁複的程序，弄得女性神經緊張；另一方面也沒有足夠的彈性，讓「全母乳」的要求成為女性產後的壓力來源。哺乳不應成為媽媽們之間的「比賽」。快樂哺乳，才有快樂的母親。如果哺乳讓你感到壓力，那麼沒有哺乳也不是一件嚴重的事！（作者：高師大性別教育所助理教授，《台灣女生 瑞典樂活》作者）

# 讓你臉紅心跳的萊克多巴胺

文／陳修玲



瘦肉精議題不斷升溫，國內上百個公民團體成立了全國食物安全聯盟，捍衛國人的健康。

什麼情況下，你會心臟砰砰亂跳呢？是緊張、興奮，還是生氣？當你情緒激動時，大腦會發出訊息，刺激腎上腺素分泌，它再和心臟、血管的細胞受體結合，引起心跳加快、血管擴張、肌肉收縮等一連串反應。如果你向服務生說：「請來客牛排！」之後，「萊克多巴胺」可能也會讓你臉紅心跳哦！那麼，到底它是什麼呢？為什麼它是否在牛肉中被檢測到會這麼的重要？

## 它的誕生和作用

萊克多巴胺就是美國禮來 (Elanco Animal Health) 公司生產的 Ractopamine。是一種添加在飼料 (尤其是牛和豬) 的乙型腎上腺素致效劑，跟腎上腺素一樣，當它和細胞上的受體接合後，有促進蛋白質合成和脂肪分解的效用。使用在豬的商品名 Paylean (音譯「培林」，英文看似「花錢買瘦」)，是俗稱「瘦肉精」的一種。

值得注意的是，它的包裝警語寫著：「要混入飼料時，一定要戴手套和合格的口罩；有心血管疾病者和小孩要避免接觸。」為什麼呢？因為這些人可

能因吸入粉末後心跳加速、血壓升高而死亡。

## 對待它 各國不同調

美國、加拿大、等國都把萊克多巴胺當作生長促進劑，可以添加在飼料中。牛、豬、禽類等吃了它之後，脂肪容易分解，瘦肉比例多，動物長得快又省飼料。

但是歐盟卻不准把它當作飼料添加物，只能做動物用藥，例如馬的氣管鬆弛劑和母馬母牛安胎用。因為它不像農藥有停藥期，動物吃了之後還沒完全代謝掉，就被屠宰上市。過去西班牙和法國發生過，吃了有瘦肉精殘留的牛肝後，中毒而死的案例。

歐盟反對的原因，除了關心消費者的健康，也非常注重動物福利。有文獻指出，豬吃了萊克多巴胺後，心跳加快、焦躁，不易被控制和運送。為了人類的私心，讓動物受苦，諷刺的是，禮來公司的英文名稱竟有「動物健康」的字眼。



## 你最好甩掉它 擁抱蔬果

目前大多數針對萊克多巴胺的實驗，僅適合急性評估，也就是吃了有它殘留的牛肉之後，馬上有中毒反應的評估。有一項粗淺的人類藥物動力學研究可以看出它對我們的心血管影響很大，如果以台灣市面上目前的抽驗結果，對一般健康的人應該不至於會明顯不舒服，但是因為海關抽驗的比例很低，難保高殘留的不會被國人接觸到，尤其是有心血管疾病的患者和小孩等敏感族群，可能因此受害。另外，比較令人擔憂的是，未來如果政府也開放進口含萊克多巴胺的豬肉和豬內臟，國人吃的量遠大於牛肉，美國人把他們自己不

吃的豬內臟，通通都丟到台灣怎麼辦？歐盟不就是因为有人吃了牛肝後暴斃，才禁用瘦肉精嗎？

雖然有萊克多巴胺的肉會有點韌，肉色也沒那麼紅，但是消費者根本不可能從外觀辨識，只能依靠政府檢驗。那麼，如果把肉放久一點、煮熟或燉久一點可以嗎？中興大學曾測試過肉類經過冷藏冷凍，萊克多巴胺並不會消失。也曾做實驗模擬烹飪過程，即使它用水或醬油煮過、燉過，分解掉的比例也很低。浸潤過萊克多巴胺的牛肉、豬肝、豬腎、豬肺，用沸水煮兩個小時後，豬肺內的殘留量最少但仍有一半的量，而牛肉的殘留量是最多的。

如果殘留量都很低，我們還必須擔心的是慢性毒性。雖然目前沒有證據顯示它是致癌物，但是它在動物和人體內很容易被吸收。動物實驗中有母鼠吃了高劑量之後，生下的小鼠存活率低，有的體重較輕，甚至有畸形，包括睪丸和子宮等器官重量減輕。

不吃美國牛肉的理由，還有狂牛症的疑慮。就算澳洲、紐西蘭牛肉，沒有檢測到萊克多巴胺，也必須擔心殺菌劑、抗生素、賀爾蒙和環境污染物的殘留。雖然這些毒物部分會被我們體內的酵素解毒，再從糞便和尿液排出，但是如果是慢性病患、孕婦和小孩，經常吃這樣的肉類和內臟，就必須謹慎以對。如果你非常擔心，那就乾脆拋棄牛肉擁抱蔬果，吸收抗氧化物也幫助排便，會比較健康。(作者：台北社員、毒理專家，著有《無毒保健康》) 圖

## 參考資料

1. Safety evaluation of ractopamine. Scientific Opinion of the Panel on Additives and Products or Substances used in Animal Feed. The EFSA Journal (2009) 1041, 1-52
2. Ractopamine 在水與醬油中之熱穩定性評估。台灣獸醫誌 Taiwan Vet J 37 (2): 111-118, 2011
3. Ractopamine 在牛肉、豬肉與豬之肝、腎與肺中的熱穩定性評估。台灣獸醫誌 Taiwan Vet 37 (4): 253-261 - 2011

## 活動一 2012台北地球日 綠色市集

☆時間：2012/04/13~04/14  
 ☆地點：國立臺灣博物館 館前廣場及228和平公園  
 ☆內容：擺攤市集、愛轉動舞台及小草地講堂  
 聯絡方式：主婦聯盟基金會秘書處 02-2368-6211 /  
 E-mail: service@huf.org.tw

## 活動二 「幸福餐桌 由你把關」系列講座

☆時間：2012/3/8~5/10，每週四上午9:30~11:30  
 ☆地點：主婦聯盟環境保護基金會台中分會  
 (台中市西區三民西路61號2F)  
 \*課程費用：單堂選課每堂100元。

## 活動三 2012地球日《女性綠色經濟論壇》

歡迎共襄女性綠色創業經驗交流，探討女性最關心的餐桌飲食安全議題。  
 ☆日期：2012年4月20日(五)上午9:00~16:00  
 ☆地點：台中教育大學藝術大樓1F音樂廳  
 (台中市民生路140號)  
 ☆費用：報名費150元(含手冊及午餐)  
 活動洽詢：主婦聯盟環境保護基金會台中分會  
 04-2375-5234 / E-mail: huaf@huf.org.tw



# Rio+20 我們想要的未來

文·圖 / 吳東傑



1 目前全球將近十億人口處於飢餓狀態，未來當能源、糧食、水等自然資源分配不均時，則將有三十億的貧窮人口。  
2 我們有共同的未來，還是我們沒有未來。  
3 瘦肉精，不只是美國牛的問題，更是糧食產銷全球化，該如何思考臺灣的糧食主權、糧食自給率及畜產飼料的自給率。  
4 為了更安定的未來，大家一起走上街頭拒絕核電。

所謂「世代研究」(Cohort Study)

是研究方法論之一，依時間的長短研究事件前後的變化，結果差異。「世代」：長的可以是三十年，短的三或五年。常言道，世事多變化，有時候三年就是一代了。當然也有生物，二十四小時就有好幾代的產生。二〇一二年六月即將在巴西里約召開的地球高峰會(Earth Summit)，是個相當好的世代研究範例。

前一次的「地球高峰會」是十年前在南非首都約翰尼斯堡召開，也有人稱二〇〇二年的約堡是 Rio+10，也就是繼一九九二年在巴西里約十年之後的會議，而相隔二十年後，又回到巴西里約，所以二〇一二年的里約會議被稱為 Rio+20。

## 二十年前的里程碑

一九九二年，巴西的里約會議算是關心地球環境生態相當成功的一場會議，產出的決議包括生物多樣性、臭氧層、氣候變遷等議題及可為未來行動架構、規範的「二十一世紀議程」(Agenda 21)。而這些議題也是近二十年全球最矚目的焦點，甚至仍然是未來的問題和議題。

二〇一二年的議題，以綠色經濟和永續發展的體制架構為主軸；強調綠色經濟需符合永續發展和減少貧窮，而

永續發展的體制包括各國政府的政治承諾及檢討永續發展的執行。為什麼要凸顯貧窮？因為二十年後，全球人口將達九十億；糧食需求增加百分之五十，能源需求增加百分之四十五，水資源需求增加百分之三十，這些資源屆時如果沒有到位，將會出現三十億的貧窮人口。

## 越來越受重視的永續發展

永續發展這個概念濫觴於一九七〇年代，直到一九八〇年由國際自然保育聯盟(IUCN)、聯合國環境規劃署(UNEP)、世界野生動物基金會(WWF)出版的《世界自然保育方略》(World Conservation Strategy)首先提出「永續發展」的內涵，但並沒有得到世人的重視。一九八三年聯合國成立「世界環境與發展委員會」(World Commission on Environment and Development, WCED)，並制定〈全球變革日程〉(A Global Agenda for Change)，提出以十年為期實現永續發展的長期環境對策，但所獲得的重視也相當有限。

等到一九八七年，聯合國「世界環境與發展委員會」出版《我們共同的未來》(Our Common Future)，明確的指出人類社會的共同關注(Common Concerns)、共同的挑戰(Common Challenges)、及共同的努

力(Common Endeavours)。到底人類有沒有未來？

「共同的未來」似乎有感召到世人，但時空遷移後，人們即變得麻木不

我們是否曾經夢想我們自己的未來？  
我們是否想要決定我們自己的未來？  
而我們是否準備好要承擔我們自己的未來？

## 佔領食物供應

長期關注弱勢、社會正義的世界社會論壇(World Social Forum)將搶先於二〇一二年六月五日串連反資本主義，世界社會論壇擔心綠色經濟只是圖利資本主義的包裝，倒楣的還是窮人。值得觀察的是，六月五日是世界環境日，而Rio+20的政府高峰會將於六月二十至二十二日舉行，貧窮和資源分配不均是否會形成這次盛會的焦點。如搶佔華爾街運動是否會延伸到Rio+20？延續二〇一一年佔領華爾街運動(Vandana Shiva)的《雜食者的兩難》(Michael Pollan)的《一座小行星的飲食方式》(Anna Lappé)和「熱帶

仁，於是有人反諷「我們沒有共同的未來」(We have no common future)。

不管我們有沒有共同的未來，二〇一二年 Rio+20 的主題是「我們想要的未來」(The Future We Want)。

雨林行動聯盟」的倡議下，於二〇一二年二月二十七日發起「佔領食物供應」(Occupy Our Food Supply) <http://ran.org/occupy-our-food-supply>。

相較於國際議題，台灣反國光、封井救高鐵以及中科四期也牽涉水資源的短缺和分配；台灣人要不要吃含瘦肉精的美牛，就如「佔領食物供應」凸顯糧食的主權，我們可以自己決定嗎？還是我們吃牛排時，不僅要感謝上帝也要感謝美帝？紛紛擾擾的核能電廠，對於一個能源自給率低於百分之三的島嶼，值此國際盛事，我們也應深思我們想要的未來，我們想要的未來島嶼(The Future Island We Want)。(作者：綠色陣線執行長) 綠

# 香港嘉道理農場暨植物園參訪記

文·圖／莊俊彥



一目了然的節約用水標示。

帽山北坡的山麓上，本園的最高點是觀音山頂，在翠谷蒼峰環抱下，毗鄰著茂綠的林地，果園和梯田農圃，園內還設有各種保育及教育設施。

## 森林果園

它是一個永續農業的活體展示，是長期利益人類與自然的管理！基本上是農林轉化過程的果園，採用多元化的種植，利用植物互補的特性，以爭取豐盛的收成，減少水土的流失及改善土壤的素質（健康的土壤是為豐盛之本，多層結構攝取最多的陽光）；在果園底層種植多種豆科作物，作為邊圍與覆蓋植物，一來可增加土壤保濕及減少水土流失，二來透過豆科植物的固氮作用，可增加土壤中的肥力與有機質含量，而上層則有不同的果樹，如：鳳梨、木瓜、香蕉、咖啡、柑橘、龍眼、荔枝；等，不是間種而是雜種，充份利用了不同空間與所需的光照及水份養份，依循自然規律，而享有豐盛而穩定的收成，這不僅讓人們有所獲，也惠及生態中的各類生物。

## 有機農場教育區

此區有各式的耕作方式，與不同的栽培管理，學者解讀解說文字，了解其中的重點與模式，

例如：堆肥的製作，只要在園圃上放一個收集籃，收集菜園裡的雜草葉等，即可滋養土壤，而此籃可大可小可高可矮，可依園圃的大小做設計，滿了就換地方或挖出後施用，簡單易做！

又如：免掘耕種，是一種採用多層有機物料做護根覆蓋的園藝技術，厚厚的覆蓋物可阻止雜草的蔓生和保持泥土濕潤，有機物分解時並會提供農作物養份，肥沃的泥土也會吸引蚯蚓來擔當鬆土的工作！

鑰匙孔式園圃，可直接應用於田地或花槽規劃上，以擴大種植面積，為管理方便，種植區的寬度需為伸手可及的距離！

螺旋園圃，善用立體空間，依作物的喜旱或喜濕特性，以及日照的需求來規劃，而這個設計更可有效的利用水資源！

方寸良田，小小一區，再區分為好幾小區，每小區各種一株或一種作物，前區可種葉菜根莖，後方有棚架則可種植瓜果藤蔓作物，也是不錯的空間利用！

最後，在園區廁所門口發現一張「本園今日水源供應量」的標示，箭頭是下降，標示下方寫著「本園的用水來自溪流，請務必節約用水」，真是一個簡單又明瞭的告示，讓使用者知道不能浪費水資源。（作者：產品部專員）

X X X X X

## 補記：嘉道理農場暨植物園

嘉道理農場暨植物園的前身為嘉道理農業輔助會，輔助會以推廣自助助人的積極態度，為農民提供種子、肥料、畜種、工具、培訓和免息貸款，讓助人自食其力，漸漸的輔助會變成了農業中心，不僅可供學習先進之耕種技術，也提供了豬隻及家禽等飼養品種，隨著環境變遷輔助會將焦點轉移到環境問題，也因此在一九九五年香港立法會通過〈嘉道理農場暨植物園公司條例〉而成為法人與非營利自然保育及教育中心，雖為公共機構，經費一直來自嘉道理基金會。

嘉道理農場暨植物園的使命是「大眾與環境和諧並存」，這不僅是主導工作的金科玉律，也是一種希望，讓大眾心靈富有，知足常樂，深切感悟生命的意義。



嘉道理梯田式的耕作。

# 被遺忘的動物們

## 日本福島第一核電廠警戒區紀實

文／月刊編輯室 資料提供／行人文化實驗室

福島核災屆滿一週年，市面上有好幾本與三一相關書籍。其中這本《被遺忘的動物們》，是一本攝影集，提供了一個非常不同的思考角度。

本書作者是一位攝影師，曾經前往阿富汗、柬埔寨、前南斯拉夫聯邦等戰地拍照。此外，也曾到北韓、中國中南海地區、台灣核電廠、波蘭等地深入採訪。

他與幾位朋友，於福島核災之後組了一個救援貓狗的隊伍，在將近三個月的時間裡，進出核電廠半徑二十公里範圍內的警戒區共十七次。他們帶去了一些飼料去餵養被留在當地的動物、後來，也在眾多義工的協助下，營救安置這些動物。截

至二〇一一年七月，總共安置了五十六隻貓、十三隻狗以及十三隻雞。數字看起來不多，這成績卻來自他們不忍捨棄任何一個生命的心情。

這本書讓我們知道，核災發生之後，受到磨難的生命不只是人，還有被遺忘的動物們。



出版社：行人文化實驗室  
作者：太田康介  
譯者：葉韋利

想喝水的牛群跌落渠道，無法掙脫。擔心這類狀況的人士用重機械救出牛隻，或是關閉渠道水門造成水位上升，試圖讓牛群容易喝到水，但口渴已久的牛群全不照人類預期，一隻隻失足跌落渠道。到底還要發生多少悲劇？我的心都要碎了。我餵了留在牛舍中無法起身的牛隻喝水，牠卻吐了出來。牛隻流下滴滴淚水。



我好無助。  
可惡，可惡！  
人類才是真正的畜生。



希望這隻柴犬能帶著  
往日歡樂的回憶到天堂。

有一次，我看到被綁在院子裡，就這樣沒了氣息的柴犬。令人無奈的現實。同行的義工輕輕為這隻柴犬蓋上一條毛巾，然後溫柔的拍拍柴犬的身體。「你到了天堂，要盡情奔跑喔」印象中他是這樣說的。之後他又在院子裡摘了一朵花，供奉柴犬。



位於劃定警戒區域內的飯館村長泥地區，一對貓咪親子在高度戒心下吃著貓食罐頭。

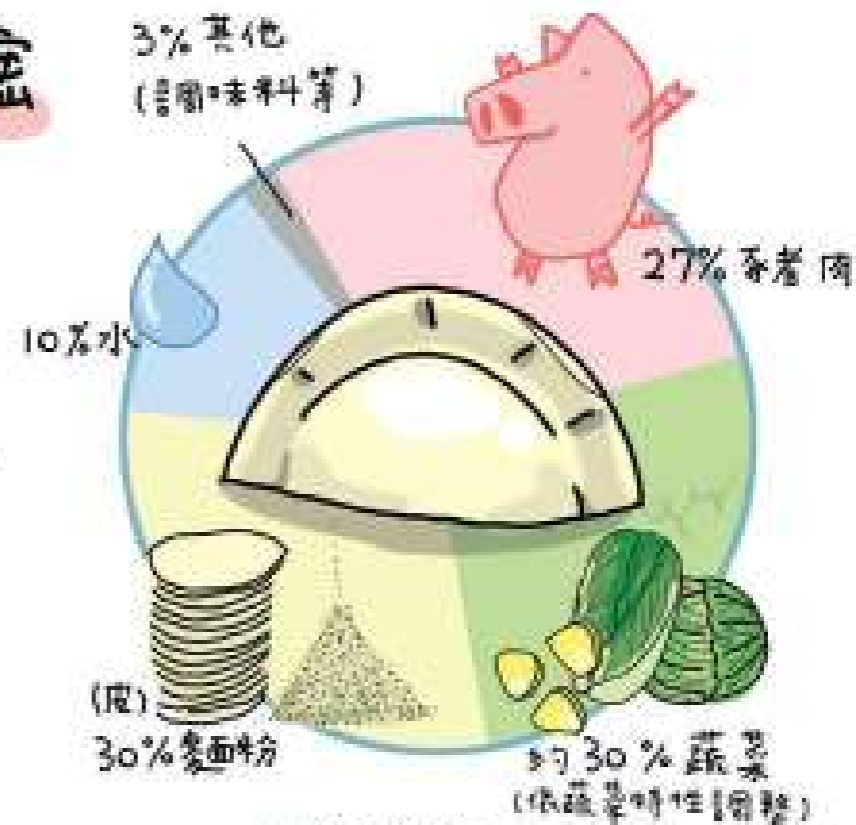
編按：飯館村距離福島第一核電廠約四十公里，原先並不在日本政府的撤離範圍；但由於輻射線並不是以同心圓方式等距離擴散，該地於三月二十四日被測出超出標準值甚多的輻射量，後來居民被要求撤離。

# 不只是水餃

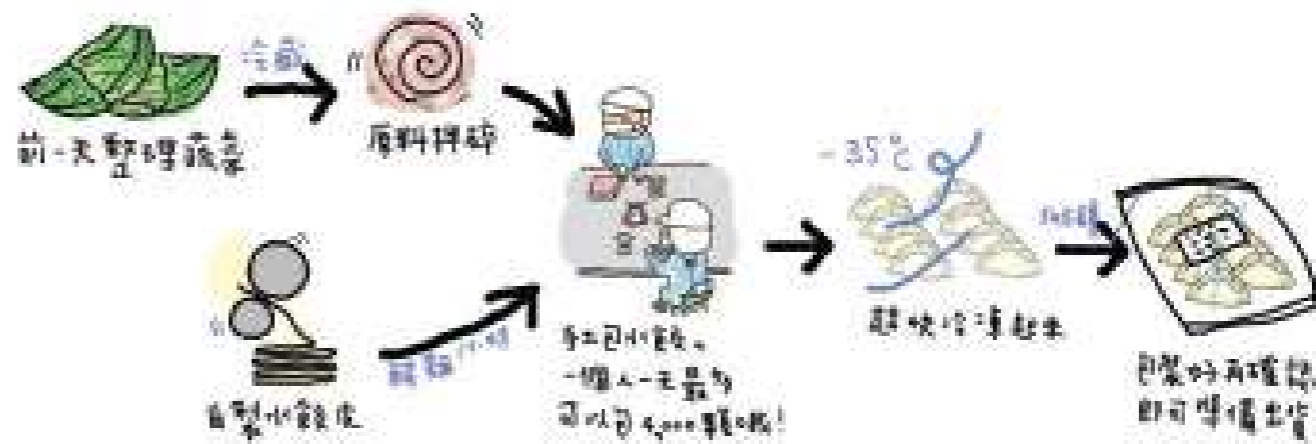
圖/文 張智淵

## 好吃的秘密

合作社的手工水餃使用指定的原料製作，蔬菜新鮮甜美，蛋黃肉安全可口，再加上生產者自製的小餃皮，以手工包製，口感特別好之外，也可以為合作社客製少量的各式蔬菜水餃。



## 堅持的製程



雖然合作社致力於完整的生產計畫，但台灣氣候多變，還是拼不過老天爺。蔬菜多有意外，供過於求，或是規格不整齊無法直接供應，就會委託生產者「派騰」出動緊急任務，製出的非主流水餃，口味雖佳較不常見，但它都美味獨具，值得您嚐試。就跟台灣農業一樣，有些也需要您的支持啦。

## 「台灣燕窩」

## 「白河蓮藕粉」

文：圖／鍾元鴻



在蓮花的故鄉—白河，農家春末開始種植蓮花，蓮花開了又謝，經一段時間，根部即生長出蓮藕。不過白河種植的蓮藕，並不是平常所見用來作菜的「菜藕」，這裡種植的蓮藕，大部分是用來製作蓮藕粉。

為了瞭解蓮藕粉的完整製作過程，在冬季清晨天未亮時，我離開溫暖的被窩來到白河，在這片充滿凋謝的枯荷的土地，憑藉微弱的天光，看到一群人坐在田埂上，享用早餐，本以為是開工

餐，但賴先生說他們已經做完第一回合了，中場休息結束後，在一陣陣轟隆隆的機械聲中，推土機狠狠的把土刮掉一層，一群人拿著鋤頭奮箕，像爭食的白鷺鷥一樣掘取蓮藕。

製作蓮藕粉的過程非常複雜費時費工，從挖蓮藕、除藕結、洗蓮藕、削蓮藕、攪碎製粉、洗藕粉、粉沉澱、刮藕粉、曬藕粉、包裝成品一系列製粉過程，須費時三至四天的時間，一般八、九斤左右的蓮藕才能製一斤蓮藕粉，完全是慢工出細活，尤其是沉澱脫水階段，必須要掌控好時間才能得到最佳品質，若掌控不好整批可能會發酵壞掉，曬藕粉還得看天吃飯，老天不賞臉下起雨來，那真是滿臉豆花，一不注意就會前功盡棄，非常辛苦。

近年來，由於農村老年化，缺乏人工，導致白河蓮田面積愈來愈少，有許多農地都開始休耕或廢耕，蓮藕產量也遞減，只剩老一輩從事這項傳統製作方法，純手工藕粉面臨失傳危機。

### 蓮藕粉製造流程



乾涸的蓮藕田



挖掘蓮藕的過程



採收下來的蓮藕，要先去  
除蓮藕兩端的根節及走莖，只  
留下肥大的部分，這個部分是  
蓮花儲存養分的地方。處理完  
畢後的蓮藕先以機器進行洗淨  
和絞碎，再將絞碎後的蓮藕渣  
運回家進行洗粉的動作。

蓮藕初步處理



清洗



絞碎前



絞碎後的蓮藕渣



所謂洗粉就是蓮藕渣用大  
量的清水沖洗，不斷用水搓洗  
絞碎的藕渣，將儲存在蓮藕渣  
中的澱粉及養分溶解出來。

薄如紙片的藕粉



刮粉



曬粉時，一定要一大早太陽開始露臉霧氣散去時最適當，  
此時開始刮約兩至三小時內要完成，在太陽最強的時候大約十  
點到十二時效果最好，可以充分曝曬蒸發水氣，太陽下山後便  
要馬上收起否則可能會又會吸收霧氣又加重溼氣，顏色也會變黃  
紅。整個過程大約三至四天才能完全乾燥，有時陰天沒太陽則  
須多曬幾天，但有可能整批變得比較黃。

隔天將凝結的粉  
泥漿刨下來曝曬一至  
兩天即完成。若遇雨  
天無法曝曬，則必須  
將凝結的藕粉加水再  
攪拌，否則會餿掉。  
刨粉是以圓形不  
鏽鋼片，加上手的力  
道控制，刨成片狀，  
刮時以一手端一大碗  
的脫水後粉泥漿，一  
手持器具刮使之均勻  
鋪在木板上，此時需  
注意厚薄，不能刮太  
厚也不能堆積太多層  
以免不易曬乾。沖泡  
時也較不易熟。

藕粉用法：

一、蓮藕茶：

水開後，將藕粉一匙一匙灑入  
滾水中，濃淡隨意（若調得較  
濃，隔日會凝成布丁狀，凝滑爽  
口），稍滾後熄火，加入冰糖飲  
用，冬天熱飲，夏天涼飲。

方法一



需注意因藕粉富含澱粉質，勿一  
次加入太多，以免凝結成塊，中  
間部份卻無法煮透。

方法二

先將藕粉調入冷水中攪勻，再倒  
入滾水中稍滾即可，且此法需小  
心燒焦。亦可將冷開水調勻的藕  
粉置於瓷碗，再用剛滾開的開水  
沖泡即成。隨自己喜好加紅糖或  
楓糖、麥芽糖……

二、勾芡食物：

蓮藕粉可當芡  
粉使用，平常拿來代  
替太白粉勾芡食物，  
可趁機補充平日不易  
攝取的維他命B12，使  
營養更加均衡。



插畫：池依林



洗粉



過濾藕水

白色藕水從下方  
流下，經過紗布過濾  
後流入水缸中，溶解  
出來的白色汁液經過  
漫長的靜置後，會開  
始沉澱在底部，把上  
面的水去除後，將沉  
澱在水缸底部黏稠的  
藕粉挖到大碗公，蓋  
上兩層布後，再鋪上  
草木灰，將水分吸乾  
凝結。



水缸靜置沉澱



裝碗用布吸乾水分



凝結的藕粉

# 讓孩子安心用餐

文／游藝 圖／吳美貌

## 只能期盼奇蹟？

孩子是父母們的心頭肉，其飲食健康問題成為多數家長關注的議題，但在工商業發達大多數雙親都需就業的社會，「如何準備孩子上學時的午餐？」真是個令人煩惱的問題。

我在加入荒野保護協會溼地志工培訓後，深刻體會農藥對自然生態環境的衝擊，也從延伸閱讀中瞭解農藥殘留對於身體健康的影響，因此在擔任台北市光復國小家長會會長期間，嘗試推動校



新竹和興、福興與福龍三個學校以有限的預算，成功讓學童一週享有兩次的有機午餐。如何讓孩子安心用餐，需要校長、學校行政與家長三方齊心協力。

園午餐試辦改採有機食材，並結合在地飲食的觀念，期許透過校園消費行為的改變，支持有機農業蓬勃發展，如此一來不只孩子們能吃得健康，更能在大量消費需求的支持下漸次淘汰慣行農法，進而達到守護自然生態系統不受農藥污染的終極目標。

### 兒童的健康有賴大人的用心

該校曾於九十七學年度下學期進行全校家長問卷調查，共計百分之八十九的家長贊成提升校園午餐為有機食材，也表示願意加價（每餐十到十五元）讓孩子們吃得更安全。可惜在參與學校校園午餐各項會議的過程中，發現現行校園午餐運作機制，雖然光復國小訂餐人數高達供餐群組百分之七十五以上，卻因屬「受供應學校（註一）」，於群組會議中票數僅佔一票（註二）屈於弱勢，在有機食材或「週一無肉日」等提案無法與「供應學校」取得共識的情況下，均遭否決。

以光復國小午餐群組為例，早期該校校長與家長會會長對校園午餐非常重視，數年來親力親為認真監督，每次開會均親自主持會議，加上公職營養師嚴格把關，供餐品質頗受家長肯定；其後該校家長會改選，隔年更換新校長改由訓導主任主持會議後，校園午餐供餐情形每況愈下，延遲供餐、餐食溫度過低或飯菜量不足等都是小問題，衛生上

的疑慮才令人心驚膽跳：蔬菜驗出農藥殘留、豆干驗出過氧化氫、蛋汁桶打開發現條狀煙灰等，這都有賴公職營養師認真把關，但盡責監督防患未然的效果，卻在群組會議中遭供應學校家長批評「妳是在找麻煩！」而此惡質廠商仍能連年標得群組的標案，我們不禁要問：「校園午餐到底哪裡出了問題？」

### 熱情與愛心，成就美好的一餐

錢少事多的校園午餐真的辦不好嗎？參照新竹和興、福興與福龍三所小學的案例，在三院校長、學校行政與家長齊心協力下，竟在每餐僅三十二元的

午餐經費中，讓三校的孩子每週享有兩餐有機蔬食，更透過午餐將食育的觀念帶入孩子們的生活教育，這當中所付出多少熱情與愛心，才能成就令人欣羨的有機午餐奇蹟？

### 為了孩子的健康，家長可以更主動

在教育經費、人力有限的情況下，繁雜的校務常讓校長與行政人員分身乏術，如果家長們仍只知繳錢而不願抽空參與協助監督，那遇到惡質廠商或有心人時，孩子們只能任人宰割。身為家長，面對校園午餐的沉痾您是否充滿憂慮？其實解鈴還須繫鈴人，您也是關鍵之一。

針對監督校園午餐品質，多數學校家長會均有監督校園午餐小組的組織，除推派代表（多由會長或常委擔任）參與群組會議外，也需派員前往廚房監廚或每日中午在校試吃，這些工作都需要長期且穩定的人力付出，需要更多家長抽空投入參與運作，您可以主動與學校家長會聯繫擔任志工，或於孩子放學後多關心當日用餐情況，如遇特殊狀況也可立即向就讀學校家長會或家長代表反應，這些都是家長們能在第一線參與監督校園午餐的管道。

### 理想的午餐，健康、有機又安全

目前已有少數幾個縣市，準備於



好吃又營養的有機午餐，讓孩子把飯吃光光。

明年試辦每週一次有機午餐，這是非常棒的政策。身為家長的我們，面對好的政策也應適時透過媒體投書或政府信箱給予鼓勵與建議，也可積極向選區民意代表陳情，讓民意代表體認到人民的心聲，進而促成優質校園午餐政策的成型，讓未來世代的的孩子都有機會享有健康、有機又安全的校園午餐。（作者：松菸公園催生聯盟召集人、台北社員的第二代；圖片提供者：吳美貌老師，長年關心原住民部落的產業發展，並與「綠色陣線協會」一起在新竹地區推動校園有機日）

註一：台北市學校辦理校園午餐分為「外訂盒（桶）餐」或「自設廚房委外經營」以群組為單位，分「供應中心學校（午餐廚房所在學校）」與「受供應學校（校內無廚房，由供應中心學校群組供應）」。

註二：九十六年北市教育局召開校園午餐研討會議決議：家長代表至少應占二分之二以上，由供應中心學校行政人員、教師擔任，受供應學校每校推派代表一名。舉例來說，若「午餐供應委員會」採九人制，共供應三所學校，則「午餐供應委員會」代表比例為：供應中心學校行政四人、家長會三人、受供應學校兩校各一人。

# 一起煮、開心吃

——共食是最好的親子活動

文／李孟瑩 插畫／池依林



**有**

一天，老二阿禎撒嬌地說：「媽媽，好久沒吃到妳煮的咖哩了！」我一邊暗自竊喜，一邊思索要如何趁著機會兜她一起做菜，馬上想起社區門口的店有供應無農藥栽培的蔬菜，就興高采烈地邀她一起去買菜回來煮。孩子果真是需要動力的，由身體而來的呼喚，就讓平常只顧著玩的孩子，有一股想要做菜給自己吃的衝勁。「好，拿著購物袋，我們出發吧！」

現在人的生活，已經很少像以前農業社會，每餐都開伙，加上外來飲食文化盛行，街上泰式料理，焗烤義大利麵，日本料理店，琳瑯滿目。一家人上館子，事先不用備料，吃完又不用洗碗，媽媽不用辛苦，也是挺開心的。

## 農民用心種、我們用心享用

我不是很善於料理的媽媽，對料理的興趣也不高，也許是小時候成長的經驗讓我覺得，煮飯是「做家事」。來到合作社後，遇到很多一講起料理就眉飛色舞的社員，排行老大的我開始覺得，我的成長一定缺少了一點什麼。

以前外食的時候，我總是只選有盜餐用具的店去吃，後來發現還有洗劑的問題，為了避免吃入過多環境荷爾蒙，有時候我甘願拎一籃子的餐具出門，用完了回家再洗，但這都還是注意到身體健康的部份。看了《玄米老師的美味便當》這套漫畫後，了解到「種菜煮菜的人的用心」，才稍稍修正一下，不要只想著身體健康，用餐的心情也很重要，否則好的食物，沒有好的心情，吃下去也對身體不好呢！

一家人如果能從一起採買，討論要吃什麼

菜，一起切切，洗洗，一邊聊天，一邊做菜，一起看每一道菜成形，那樣的喜悅與成就感，曾經讓我們家小孩，即使不喜歡的菜，都因為是自己切的，而願意「吃一口看看」。未滿五歲的老三阿娥，有一次幫忙洗米，做媽的我忍住腦中不斷閃現的話：「啊！米掉出來了，好可惜！」放手讓她去試，去貢獻一己之力，希望她可以透過參與得到成就感，讓她在煮飯料理之路走得順暢。

雖然我們家沒有特別的信仰，也沒有讀四書五經，但每當要開動的時候，我忘帶頭感謝我自己，感謝每一個幫忙的小孩或大人。久而久之，有時候帶頭先感謝的，就有可能孩子或爸爸，一點都不勉強。現在我有時候還會加上一句：「謝謝種菜的農夫」呢！

## 吃飯是一種享受、不是比賽

在我們家，「飯沒吃完」不是什麼嚴重的事，沒有人會被念，因為我們夫妻倆覺得，孩子必須要清楚自己身體的感受，與自己真實的感受在一起，吃飯才能達到它最大的效益。我們也不會在吃飯的時候，「比賽」誰吃比較快或「比賽」誰吃比較多，因為「吃飯是一種享受」啊！

外食一段時間後，就會開始不知道要吃什麼，身體會出現一個吶喊的聲音：「我好想吃吃有一堆蔬菜的湯麵啊！」通常那天我一定水喝太少，蔬菜也吃太少，於是，馬上行動，為自己好好煮一鍋外面買不到的麵吧！

希望大家每一餐都能不但吃得健康，還能「用餐愉快」！（作者：北北分社社員、月刊編輯委員）

老爸和老媽都四十幾歲了，本性很難改變。  
好在我和哥哥早就想出應變之道。  
爸爸在家時，我們就把客廳收拾得很乾淨。  
爸爸不在家時，我們當然就和老媽一樣。  
也因為如此，我和哥哥的生活變得可鬆可緊，超有彈性。  
在學校可以整整齐齊，該放鬆時也可以隨興自在，  
享受生活的樂趣。



為什麼老爸和老媽的個性會差距那麼大呢？  
趁著返鄉過年，我逮住機會訪問阿嬤和外婆。  
沒想到，阿嬤竟得意的說：  
小紅豆的爸爸從小就很會整理家務，真的好難得耶！  
外婆則笑嘻嘻的說：  
小紅豆的媽媽從小就「大事認真，小事迷糊」，  
雖然老是忘東忘西，卻常常帶給大家很多樂趣！



有一件事，小紅豆很好奇，  
不知大家的爸爸媽媽，個性會不會差很多？  
我的老爸和老媽，個性差距蠻大的。  
譬如：老爸很愛乾淨，他的書桌總是很整齊。  
老媽則相反，她認為公共空間才需要保持乾淨整齊，  
家裏是放鬆休息的地方，應該為自己而活，  
所以寫完稿子，老媽的書桌總是亂七八糟。



尤其聰明的哥哥很會隨機應變，  
總是不忘關心老爸何時回來。  
「什麼？老爸您今天要提早回來？」  
哇！慘了，再過5分鐘老爸就要回來了，  
我的書桌今天比媽媽還亂呢！我要趕緊去收拾東西囉！！



### Part 1 :

#### 孩子的畫與話

其實老爸和老媽只是想法不同罷了，  
真搞不懂他們為什麼要常常為這種瑣事吵架？  
老爸覺得，家裡是養成生活教育最重要的地方，  
因為老媽丟三落四，  
所以我和哥哥的書桌才會亂七八糟。  
老媽則覺得，如果我和哥哥都像老爸那麼一絲不苟，  
怎麼能體會放鬆自在的生活情趣？

註：〈一絲不苟〉是小紅豆新學會的成語，其實老媽覺得  
老爸這樣很龜毛，我覺得用一絲不苟比較文雅。

### Part 2 :

#### 媽媽的觀點

家，是生活修行的好地方

家，是我們情感的依靠，溫暖的避風港。婚後，和另一半磨合，透過養兒育女回轉看自己。家，變成我們修行的地方。

大部分的夫妻都會經歷互相磨合的混亂期，尤其伴隨孩子的教養，往往使雙方個性的歧異更加凸顯。雖然有不少教養專家提醒夫妻對內應該關起門來吵，對外則應該同心互相體諒，落實在現實生活中，要雙方真的達到和諧一致卻很不容易。我想，那是因為我們都帶著原生家庭的某一部份活著，如果能從彼此的差異點，往另一半的原生家庭深入探索。溫暖的理解，其實有助於對彼此的包容，退後一步取得協調。

當然也有父母擔心在子女面前爭吵，會為子女留下負面典範。其實孩

子心思細膩，哪怕父母再怎麼隱藏妥協，恐怕老早就知道父母骨子裡根本就不一樣。因此，我倒覺得父母透過爭吵討論、妥協到最後如何和諧共處，讓子女看到完整的溝通過程，也從父母身上看到真實的人性，反而是很棒的生活教育。家裡是小型的社會，孩子剛好藉此學習和不同個性的人，有不同的應對之道，也許將來離家獨立，反而更知道如何和另一半溝通或選擇怎麼樣的伴侶。倘若父母只是讓子女看到無盡的爭吵或單方面一味委屈容忍，而不思索解決之道，那才是完全負面的家庭教育。

真正的愛，絕不是放棄自我委屈求全。目前我們家劃分公領域與私領域，私領域各自為政互不干擾，公領域則力求整潔乾淨。漸漸的，我發現嚴謹的老公居然放寬標準，而原本不拘小節的我也開始學習整理家務。我想，愛會互相滲透互相感染，這也是在愛中修行，意外的發現吧！（作者：台北淡水班員。著有《最長的辭職信》、《媽媽的讀心術》等書。作品集結於桂花樹網誌。二〇一一年獲部落客百傑「文學創藝類」金牌獎。目前是《媽咪寶貝》親子圖文專欄作家。）



# 重溫白切切的肉燥香

食譜示範 黃信（白奶奶） 文·圖 潘嘉慧

農曆年前，我們來到白坤山爺爺的柑仔店拜訪，同時也轉達社員的關心與親手書寫的卡片。那天白爺爺氣色看起來很好，剛剛從醫院做完例行復健回到家中，不用輔具亦能緩慢行走，健康狀況也有進步囉！

此次造訪除了向他們拜早年，也請白奶奶示範她的拿手料理—香味四溢的滷肉燥，曾經是柑仔店手作黃麵的最佳搭檔的滷肉燥，澆淋在米飯或燙好的蔬菜上面，不僅下飯而且令人回味無窮！那天中午我們和白爺爺一起回味這美好滋味！



## 滷肉燥

**材料：**豬絞肉8斤（肥—三層肉3斤、瘦—胛心肉5斤）、紅蔥頭1斤、二砂3大匙、醬油350cc、米酒少許。

### 作法：

- 1 紅蔥頭洗淨、瀝乾、切片，入油鍋以小火慢慢爆香至金黃色，成為油蔥酥，撈起並將多餘的油濾起來。
- 2 原鍋入肥肉以大火拌炒，把豬油逼出來，拌炒至肥肉變得酥香，且鍋中的油起泡大滾。
- 3 續入瘦肉充分拌炒均勻，加入二砂、醬油、米酒調味後，滷約10分鐘即可。

### Tips：

- 1 爆香油蔥後的油可盛起來再利用，拿來炒菜也很香喔！
- 2 肉燥一次滷起來，放涼之後可以分裝成小份，冷凍保存。每次食用前解凍後，可以變化成各種料理。

