

綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

104 2012.5

特別報導

親近廚房

「人人都是一家之「煮」」

本月話題

你農。我儂

共同購買廿週年系列活動



我的最愛
喜願麵包
與本土小麥



親近廚房

人人都是一家之「煮」

座談會主持人／李修璋（編輯委員會委員）

座談會參加者／周緯民、郭鳳儒、楊馥慈、吳幸貞、曾明鈺（以上均為台中東海站社員）

文字整理／王常怡 插畫／nochi

爸爸：出差中
媽媽：加班中
孩子：補習中
廚房：打烊中……

當一個家庭很少開伙，全家人歡聚一堂享受美食的景象，只能在電視上看到，再講究的食物，也失去了好滋味。合作社不止提供好食材，也一直努力推動食育以及共食共學。我們特別邀請幾乎天天下廚的社員，談談他們的飲食生活。現代人的確很少能夠天天下廚。但——聽聽別人的經驗，想想自己可以從哪一點起步。讓我們重新回到廚房、一起開動吧。



修璋：請簡單介紹家中開伙的情況，也談談當初為什麼會加入合作社。

緯民：我太太常常出差，所以我們家一向都是我煮，包括從她懷孕到做月子，也是我在張羅三餐。我常常帶著三個孩子來站所買菜，可能是目標非常明顯吧，所以站所邀請我來參加這個座談會。

鳳儒：我在二〇〇五年入社。本來我常常會主動的問鄰居「你們都去哪買菜啊？」總覺得一般市場賣的菜怪怪的、不衛生。一個偶然的機會認識合作社。當時我懷孕八個月，挺著一個大肚子去站所買東西；生了第三胎之後，去站所不方便，就鄰居一起組班。

馥慈：我在二〇〇八年加入班配，當時小孩子剛滿一歲，想要找好的、能放心放入孩子口中的食物。我的女兒在一歲以前很難入睡，而且那時候沒有開伙，常常吃市售的便當。小孩滿周歲時我覺得要振作起來、改變生活，於是就加入合作社。

幸貞：我的小孩小時候會過敏，有一位牧師娘介紹我入社。加入五年以上了。我的娘家務農，搬到城鎮之後，我媽媽有上班，但她還是每天早上煮稀飯。印象中非常少到外面吃，媽媽每天都會

煮。不然就是剩菜剩飯簡單弄一下。我還沒上小學，五、六歲左右就會洗米煮飯了。

明鈺：我先生在新竹工作，只有我跟我兒子住台中，但我們還是幾乎每個晚上都開伙，而且至少三個菜。當然這在配菜上要變花樣。

修璋：加入合作社之後，對家中飲食生活有什麼影響呢？

緯民：我一個大男人這麼愛煮而且也還蠻會煮的，我想是家庭因素。我母親在我小學時就過世了，我父親一個人把四個孩子帶大，所以我們都很獨立、很會照顧自己。

鳳儒：我是農家子女，自己家裡有菜園。觀念上認為只有被人請客時才會到外面吃。而且我對農作物的栽種過程、對魚品的養殖過程等等，充滿了疑問。參加合作社之後，藉由週報、月刊，對產品的認識更進一步。當我對食材有更多認識之後，更加認為應該要好好為家人煮飯。

馥慈：小時候父母非常忙，家人幾乎只有過年過節才會在家裡用餐。我不是很喜歡這種情況，所以有了自己的家庭之

後，非常希望能自己煮。還好我先生完全不挑食，很尊重煮飯的人。我就在他那種鼓勵、打氣，又帶點半信半疑的情況下，學著自己開伙。

我會善用電子鍋的預約功能來煮飯，當晚上回到家，一打開門，就會聞到米的香味。這時候我會率先說：「喔！好香的飯。」「台灣的米真是香到不行，去外面吃飯哪能吃到這麼香的飯！」我先生也說：「哇！真是香噴噴的飯。」現在我的小孩回家也會說：「嗯～什麼味道這麼香？」只要聞到那個香，就知道家裡煮著一鍋飯在等著。

幸貞：我婆婆常常會拿自己種的菜給我。她覺得有機什麼的都是騙人，不用農藥怎麼可能種得出菜。不過她不會反對我買合作社的菜；反而是我娘家的媽媽，覺得我這樣花費太大。我跟她說：「為了健康、健康大於錢」我媽也就不再說什麼。她是認同的，知道有機的比較健康。老一輩的觀念你很難去改變他們，但就是彼此尊重。

修璋：大家幾乎都是因為小朋友而入社，就來談談對小朋友的飲食教育吧！

鳳儒：我的大女兒已經國二了，我現在常常會邀請她到廚房裡跟我一起共學、共煮。我沒有意識到她是男生女生，而

是認為每個人都要學會打理一個家，其中最重要的就是料理三餐。我的觀念是自己要做一個模範、自己煮飯煮得很快樂，將煮飯這件事弄得像變魔術一樣，充滿了樂趣。

馥慈：我從小會跟女兒說速食不好、吃了會生病，她現在看到這些店也會指著說：這不是好東西。最近一次的校外教學，我沒有跟著去，有一個同學的媽媽買了薯條請大家吃，沒想到我女兒說：「我媽媽說不能吃薯條。」這是我第一次知道，就算我不在她身邊，她也懂得要拒絕這樣的食物。真是讓我滿高興的。

鳳儒：吃不好的東西也是一種機會教育。偶爾啦，放假的時候我會買一桶炸雞。但會用面紙把油吸給他們看，然後趁機講述雞隻的飼養方式，什麼是人道飼養等等。當然，自己必須要有基本知識才能講給小朋友聽，他們也知道這不是命令，而是一種道理。久而久之，他會認同媽媽的話，覺得自己獲得了知識。你如果只是說「不用問那麼多、叫你不要吃就不准吃」就很沒有說服力。

緯民：小朋友的味覺其實很清楚，我家女兒從上小學就常常批評學校午餐、常常不吃。但她們老師很在意，很不喜歡這種情況。我試著與老師溝通。想想，

就算是大人，也不可能每天都吃排骨便當。只要她不至於餓肚子，我覺得這也是一種學習。很可惜，老師不太能接受。這也是我讓她轉學的原因之一。

話說回來，我也不會絕對不讓她們吃速食。說真的，要維持這種水準的飲食生活，花費頗大，我不知道他們以後會是什麼情況，所以我維持一個開放的態度、一種彈性。還有，我也帶著他們一起去買菜，讓他們慢慢懂得分辨什麼是好食材。

幸貞：我們家老大如果是沒吃過的食物就絕對不吃，但我會請他至少吃一口看看，這是餐桌上的規矩。有什麼就吃什麼，這是必須慢慢養成的習慣，而且是在每天餐桌上培養。不過，讓我有點沮喪的是，即使我們家幾乎每天開伙，但我兩個小孩還是喜歡到外面吃。

明鈺：這一定的，因為外面食物口味重。還有，特別的、很少吃到的東西，小朋友都會好奇。

鳳儒：外面的餐廳燈光美氣氛佳，小朋友的焦點不是放在食物，他覺得到外面吃是出去玩。

修璋：平常只有兩、三個人吃飯卻還是天天煮，不覺得麻煩嗎？

明鈺：不會啊，其實還滿輕鬆的，反正就是隨便煮、吃得很簡單，有時候就是煮合作社的水餃或是米漢堡，也是一餐。

緯民：我覺得煮飯也是有天生的SENSE，「二十歲不成國手終身無望」我也跟我太太說，不要勉強。我這不是在貶低她，而是每個人特質不同。像我們家，母親體弱多病很早就過世了，所以從小就是我爸爸煮飯，他很細心、很會做「蔥燒鯽魚」，就上市場挑魚、回來之後慢慢煎、慢慢燒，他自己也愛吃，所以很會煮。

鳳儒：我先生是另外一種例子。某個星期天早上我想試試不要進廚房、看看會是什麼情況。結果他那天就沒有吃早餐，因為他連把饅頭放到電鍋裡蒸都不會。真是我的錯，我做得太好了，讓他什麼都不會。但這也是有背景的。他們家很傳統，男主人內分的很清楚。我婆婆不讓男生進廚房的。

修璋：所以煮食習慣跟家庭教育有關。像我們家從小就是爸媽一起煮，所以我也不認為男性進廚房有什麼奇怪。緯民與鳳儒兩位是很好的例子。不管是爸爸還是媽媽，都可以是一家之「煮」。

編輯室報告

又是溫馨的五月。今年的母親節有點不一樣。首先，由於母親節前一天正好是國際公平貿易日，除了甜蜜的蛋糕，合作社還推出多款公平貿易推薦商品。另一方面，我們也企圖打破傳統每逢母親節，就對母愛大力吹捧的制式作法。是的，母親像月亮一樣，照耀我家門窗。然而，家裡要有熱騰騰的三餐，是作媽媽的一個人的責任嗎？全家大小圍坐一桌用餐是多麼愉快開心的事，但不能建立在媽媽一個人的辛苦上。在「親近廚房」一家之「煮」座談會上，幾位社員暢談了自家的飲食生活，也尋找一家之「煮」的新形象。

二〇一二，除了是國際合作社年，也是共同購買運動廿週年。與去年合作社十年慶一樣，系列活動也是從南社登場、也一樣都在橋頭糖廠的白屋舉行。共同購買，除了搭起生產者與消費者的友善平台，也讓超過四萬個家庭，吃的安心放心。

然而，近來政府處理瘦肉精、禽流感等相關議題的作法，真是讓人又急又氣。一群媽媽，從米與葡萄開始，努力了廿年了，沒想到我們的政府竟要帶頭放寬食品安全標準、置國人健康於不顧。我們要再次呼籲社員：加入合作社，除了利用產品，也請一起關心各種公共議題。只有公民提高意識、站在一起，才能真正掌握自己生活的自主權。



圖案製作/haru

目錄

特別報導	親近廚房——人人都是「一家之煮」	文字整理／王常怡	插畫／noci 2
本月話題	「欺騙的種子」座談會	文字整理／游雅惠	圖／潘嘉慧 6
公告	共同購買廿年系列活動——你農我儂		
基金會專欄	用消費力守護台灣農業	文／南社組織課	圖／潘嘉慧、王韻雅 8
臺灣COOP	401為食物安全而走——黑暗靜默遊行	文／潘嘉慧	圖／陳煊文 10
美好晚年	第四屆社員代表二〇一二（民國一〇一）年常年大會會議紀錄		11
國際連線	二〇一一年本社公益金贊助活動情形		11
生活者主張	台南分社+地球公民活動預告		11
我們的賣	瘦肉精與社會公義	文／張明純	圖／潘嘉慧 12
小紅豆元氣專欄	落實關懷地區社會的四年	大溪報告	文·圖／陳來紅 14
綠主張小學堂	許一個退休後的家	文／楊佳玲	圖／陳欽春 16
圖說八道	菲、泰、印尼三國的核電概況	文·圖／莊豪隆 18	
生產者上菜	我是這樣紀念她——懷念第二任理事主席謝麗芬	文·書／陳秀枝 20	
	一場公平貿易的小旅行	文／小蘇	插畫／池依林 23
	來去三星看黃毛Y——農協綠秧行	文·圖／廖德明 24	
	了解媽媽，要先了解外婆	文／黃淑文	圖／女兒小紅豆 26
	我的最愛——本土小麥QA	文字整理／游雅惠	圖案製作/haru 28
	夏不倒我的——夏日採購冷品保鮮撇步	文·圖／張智淵 30	
	糙米三吃——梁美智烹出營養美味	食譜示範／梁美智	文·圖／潘嘉慧 31

綠主張 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

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

欺騙的種子，

講者／傑佛瑞·史密斯
文字整理／游雅惠

揭開政府與企業的基改黑幕 講座記實

由主婦聯盟合作社、主婦聯盟基金會、綠色陣線協會、台灣大學農藝學系種子研究室組成的「台灣無基改農區推動聯盟」，近幾年推動的非基改運動包括：不要種、不要吃、更多商家拒絕基改食品，以及主動做標示。四月初《欺騙的種子》作者傑佛瑞·史密斯（Jeffrey M. Smith）來台新書發表，並與農友及關切基改議題的組織交流。「台灣無基改農區推動聯盟」也特別規劃一場與傑佛瑞·史密斯的交流對談。以下是當天講座的精華摘要。

在一九九九年一場會議中，全世界最大的基改廠商孟山都揚言，未來所有的種子都將是基改的，而且由他們擁有所有的專利。十多年過去了，目前基改改造食物已四處可見，無法移除。

史密斯指出，在美國最常見的基改作物包含大豆、玉米、棉花以及芥花等，而這些農作物的衍生加工品更不計其數，他說，在人類的歷史中，很少有這樣的機會，是我們現在做出的決定，將影響接下來數代的子孫，可惜美國政府與其他各國的政府都尚未了解這樣的責任與重擔，將未經嚴格測試的基改食品，送入消費者的口中，所造成的影響，超過想像。所以最好的做法就是不要讓基改食品進入我們的生活環境。

基因改造食物對生物的影響

一九九八年蘇格蘭羅威特研究所的科學家阿帕·普茲泰就通過實驗，以基改馬鈴薯餵食老鼠，在十天內就對老鼠的免疫系統及細胞造成損害，結果令人震驚。但發表兩天後，博士就被免職，並遭到政府官員及科學界的毀謗。史密斯說，有小兒科醫師看到會中所展示的細胞切片照片，認為和現代兒童常發生的各種腸道問題極為近似，而事實上在基改食物上市後，美國有關腸道的病例增加了百分之四十四，過敏兒的比例也升高許多。

在二〇〇九年五月，美國環境研究院甚至要求醫師給患者指定非基改飲食的處方，由此可以想見，基因改造食物引發的健康風險的嚴重程度。

官方與大廠商間有利益輸送疑雲

史密斯說大家都太相信美國食品暨藥物管理局（Food and Drug Administration，簡稱FDA）會為我們把關基改食品，事實上，儘管FDA旗下的科學家都指出基改食品會有造成過敏原、心臟病、毒素殘留等風險，在FDA內部的備忘錄也明白的指出這點，但是由於中間有強大的利益，讓FDA也不得不向利益偏移。

例如，負責制定FDA政策的麥可·泰勒，他原本是孟山都的律師，在基改技術剛剛問世時被延攬進入FDA負責擬擬相關管理規則，後來又回鍋孟山都一路升官到副總裁，歐巴馬上台之後竟然又任命麥可·泰勒擔任美國食品安全決策最有影響力的官員，由此可知



作者：傑佛瑞·史密斯
譯者：張木屯
出版社：臉譜

大廠商高層主管與官員之間的界限實在相當模糊。此外，一九九九年生物科技公司已曾連續五年每年花費五千萬美元，要讓美國民眾認為基改食物是好的，可以餵飽全世界，也控制主流媒體為其發聲，他認為，想要透過政府為基改食物把關，無疑是緣木求魚。

消費者如無自覺，基改食物不會自己消失

史密斯說，由於基因改造食物並不會立即使人死亡或產生病變，在初期只是增加過敏或是慢性病的影響，因此很容易造成人類忽視此問題。在美國多慢性病的罹患率，自從一九九六年基改食物被引進後，由百分之七上升至百分之十三，這些基改食物與人體健康的關連性目前並無臨床研究，作物的變化也沒有適當評估，對於不確定的證明或未實驗的假定，政府單位卻很輕易給予批准，現在看到的測試也均由業者提供，如果消費者不主動的發現問題，並站出來發聲，對後代子孫的影響難以想像。

面對基因改造食物，消費者能做些什麼？

史密斯認為透過教育，可以讓大眾廣泛知道這個問題的嚴重性。在英國，

因為普茲泰博士一九九八年大膽揭露基改技術將造成食物安全莫大的疑慮，此研究結果在歐洲被報導或引述了超過數百次，不只一般民眾非常關切連企業界也相當關心，加上前一年狂牛症肆虐歐洲，一連串的效應竟然在十個禮拜內就把基改食物趕出歐盟。

去年開始，美國有二十多個州要求要強制立法將基改食物明顯標示，加州則在這個月有八十五萬人希望在十一月將此案付諸公投。史密斯認為只要有百分之五的消費者堅持，就足以讓食品大廠改變。他正是透過讓美國民眾了解癌症的風險與喝了注射生長激素的牛所生產的牛奶的關聯性，讓美國民眾有所覺醒，進而導致沃爾瑪、星巴克等大型商家不再使用注射生長激素的牛奶。

史密斯表示，基改食物短時間不會消失，但透過了解、教育、與選擇，可以讓基改食物逐漸退出市場。目前國外已經有網站（ShopNoGMO）與APP可以查到哪些食物是使用無基因改造原料所製成的，消費者也可以挑選不含基改玉米及基改黃豆成分的食品，以減少和基改食物的連結。讓真相被看見，就是把非基改食物找回來的最佳方式，相信你，我都可以做得到。（文字整理：企畫部專員）

一〇一二年是國際合作社年，也是共同購買運動走過二十週年。世界地球日（四月二十二日）當天，主婦聯盟生活消費合作社台南分社於高雄橋仔頭白屋藝術園區歡慶「共同購買運動二十週年」，也邀請各方朋友一起加入用消費改變世界的日常實踐。

一路走來，感謝有你

今年三月我們合作社的社員數超過四萬個家庭，儘管近幾年，台灣的食品安全及環境污染的困境日益嚴重，我們合作社仍主張透過共同購買的力量，堅定落實「透過生活實踐，維護綠色地球」的理念。

為了台灣的環境，我們的農友、生產者和社員，持續在各地推動「支持本土農糧」、「友善環境日用品」、「關懷弱勢族群與公平貿易」、「永續海洋」、「人道飼養」等等，看似困難嚴肅的議題或行動。合作社的社員們一點一滴地為台灣的本土農漁業、台灣的環境盡心盡力。四月二十二日的活動也圍繞這些倡議主張，邀請與合作社長期合作的生產者，包括水產、蔬果稻麥、生活用品、生鮮類到場，與社員直接面對面，暢談生產理念。

連續二年在白屋舉辦活動，社員和農友生產者彼此也愈來愈熟悉。四方牧場的薛廠長說，



共購二十，你農我儂

用消費力守護台灣農業

文／南社組織課 插畫／鄭景文 圖／王韻雅、潘嘉慧

一位小朋友來到他面前親切對他說「叔叔，你還記得我嗎？」他當下覺得好感動也覺得很驕傲，因為小朋友記得他是四方牧場的叔叔。

地區營運粉墨登場

合作社堅持非基因改造黃豆、排除不必要的添加物，產品的有效期限比一般市售品短。快到期豆漿、外觀有小黑點的香蕉，是由站務人員買回家？還是社員願意一起把優質的產品帶回家？為了更生動訴說合作社的故事，苓雅「地區營運」的夥伴用戲劇方式呈現社員與站務人員的互動，社員周明超不計形象反串演出「超媽」，主夫社員的喜感讓大人小孩都笑開懷。

跨域的結盟，當合作社遇見青年學子

為了讓青年學子也有機會認識合作社，此次活動也與長期關注農村社造、農業議題的台南藝術大學建築研究所所長曾旭正及其學生團隊合作，由社區營造組的學生運用藝術裝置展現五大主題區的理念，創作以剪紙為媒材，剪出農業與藝術結合的不同風情。

曾旭正談到，與合作社的合作是一種跨域的結盟，希望透過學生的創作讓消費者更深刻了解食物背後的故事。台南藝術大學建築研究所社造組學生何銘偉參與「友善環境日用品」的主題設計。他分享道，與生產者直接

觸後，引發的創作靈感是「洗劑對源頭的影響是什麼？」人類使用了這些洗劑，對於溪流裡的魚蝦傷害甚深。他在創作過程中，也與大自然的連結更密切，尤其是對小花小草小蟲子。這類生活中最微小的元素，卻是生命力最旺盛的一群。

創造我們的儀式 明年春天再約橋頭糖場見

各方朋友一起聚會的場合，就會有更多的討論與創意出現。望著白屋藝術園區外一大片的甘蔗田，理事也拉著農友翁錦煌（曾供應合作社少量甘蔗）以及白屋藝術園區的蔣耀賢討論，是不是有機會再現甘蔗種植和手製糖體驗，成為合作社另一種農事體驗。關於甘蔗田、糖廠，和台灣本土農業的連結有各種可能性，也邀社員共同發想，創造屬於我們合作社的實踐行動和共同記憶，明年春天再約橋頭糖廠見。

徵稿：我最愛合作社的○○○

（字數：六百字以內；圖片：二至三張以上）

今年是共同購買運動二十週年。回想當年，一群關心環境的主婦從米和葡萄開始共購，發展至今，合作社的產品已多達六百多個品項。身為社員的你，最愛利用合作社的那些產品呢？你和家人會如何利用這項產品？歡迎投稿與我們分享。



感謝南台科技大學幼兒保育系的故事姐姐滿場跑為大家說故事。



午后，大伙兒坐在舞台區聽演奏。



台南藝術大學的學生們利用剪紙藝術佈置市集。



苓雅地區營運的成員們合力演出小劇場。

第四屆社員代表2012（民國101）年常年大會會議紀錄

【會議時間】2012年3月18日(星期日)

【會議地點】天下一家社教服務中心B103會議室

【提案討論】

第1案 案由：2011年年度業務報告書、決算書（損益表、資產負債表、財產目錄）。
決議：照案通過。

第2案 案由：2011年社員股息及發放方式。
決議：照案通過。

第3案 案由：2011年度結餘分配案。
決議：照案通過。

第4案 案由：2011年度社員交易分配金之差異額處理方式。
決議：照案通過。

第5案 案由：2012年工作方針。
決議：照案通過。

第6案 案由：2012年工作計畫及預算。
決議：照案通過。

第7案 案由：2012年年費使用計畫。
決議：照案通過。

第8案 案由：修訂法規「章程」第五條。
決議：照案通過。

2011年本社公益金贊助活動情形

1. 中華民國各界2011年慶祝第89屆國際合作節籌備委員會。
2. 430向日葵廢核行動「社區大學全國促進會、台灣綠色公民行動聯盟等單位」。
3. 主婦聯盟基金會、綠色陣線協會「無基改農區推動案」。
4. 生態關懷者協會「台灣地球憲章聯盟青年團 2011國際參與及培訓計畫」。
5. 主婦聯盟基金會、綠色公民行動聯盟「核安講座」。
6. 台灣農村陣線「716重返凱道活動」。

台南分社 + 地球公民 活動預告

地球公民基金會今年再度承辦台南分社的環境教育活動，5月份規劃多場室內講座及戶外研習活動，歡迎合作社社員與新朋友報名參加：

【從柴山認識台灣山林】（第一場）

5/5（週六）下午3:00~6:00

地點 / 高雄柴山（戶外活動） 報名：5/3前
電話：07-556-1585 轉14蔡小姐
集合地點：鼓山區內惟國小大門口
講師 / 傅志男（地球公民基金會董事）
名額 / 25人（免費）

【塑膠圍城？—從影片「天堂」談起】

5/18（週五）下午2:00-4:30（含影片時間）

地點 / 合作社—台南新營站 報名電話：06-632-4766
5/26（週六）10:00~12:30（含影片時間）
地點 / 合作社—嘉義站 報名電話：05-223-9671
講師 / 王敏玲（地球公民基金會副執行長）
名額 / 25人（免費）

【從柴山認識台灣山林】（第二場）

5/9（週三）下午3:30~6:00

地點 / 高雄柴山（戶外活動） 報名：5/7前
電話：07-556-1585 轉14蔡小姐
集合地點：鼓山區內惟國小大門口
講師 / 李根政（地球公民基金會執行長）
名額 / 25人（免費）

【高雄水噹噹—拜訪高雄水之源+親近美濃鄉土人文】

5/26（週六）全天

地點 / 大高雄各地（戶外活動） 報名電話：合作社南社各站所
講師 / 楊俊朗（地球公民基金會研究員）
名額 / 40人（報名費：社員300元，非社員400元）

本教育專案聯絡人：07-5561585轉11王敏玲



401 為食物安全而走

黑暗靜默遊行

為了監督政府，捍衛人民的健康權，四月一日合作社與主婦聯盟基金會及公民團體組成的「全國食物安全聯盟」，以靜默方式抗議政府對人民健康的漠視。

活動當天有社員帶著小朋友自製道具前來聲援，也有社員的女兒編舞表達反瘦肉精訴求，用自己的方式表達公民的聲音。

合作社長期關注食物安全議題，提供社員健康、安全、環保的食物，但我們不能獨善其身。身為社員及台灣公民的一份子，我們邀請社員一起主動參與、學習並了解各項公共議題，成為一位真正的生活者。

文 / 潘嘉慧 圖 / 陳煊文



瘦肉精與社會公義



文／張明純

圖片提供／主婦聯盟環境保護基金會



含 瘦肉精美牛叩關在即。事件發展至今，馬政府意志之堅決，除非萊克多巴胺這種「慢性傷害」的藥物神蹟似地在近日出現了國人急性中毒致死的案例，不久的將來，國人的飲食環境，恐怕再也不是馬英九所保證「不吃不買就不會有事」的樂觀榮景。

一九八五年，美國禮來大藥廠（Lilly and Company）研發上市氣喘擴張劑「萊克多巴胺」（Ractopamine），因為藥效差，從一九八七年一直到一九九五年，從事了七年的動物實驗，希望為耗費鉅資精心研發，卻在氣喘病人身上效用不良的萊克多巴胺尋找出路。實驗發現雖用量過高動物暴躁易怒並致死，但瘦肉比例變高。

實驗掌握到的結果是，在動物宰殺前二十八天每天餵食萊克多巴胺，瘦肉比例增加且不會致死。一九九九年，美國FDA核准使用在動物身上，但依據的僅是一百多篇禮來藥廠的實驗研究報告，而這些研究報告，並未做正式的學術出版。

什麼樣的政府，堅持要罔顧人民健康？

萊克多巴胺不僅對慢性腎臟病病患、嬰幼兒有危害，連成年人都有心臟衰竭的可能，以上，沒有一個是短期可見的急性傷害，所以目前拿不出台灣的傷害個案。為了恢復台美貿易暨投資架構協定（TIFA）協商，馬政府進口瘦肉精美牛勢在必行，接下來，「安全容許、牛豬分離、強制標示、排除內臟」的十六字政策原則，在近期要表決通過的《食品衛生安全管理法》新修條文，進入執行層面後，恐怕都要化為烏有。

馬英九說，TIFA協商不恢復，就不可能加入TPP（泛太平洋經濟戰略夥伴協定）。成為TPP伙伴後，會為台灣全民帶來多大的利益與好處？我們無法估算。但可以確定的是，台灣全民輪掉健康，將帶來台灣整體社會最大的挫敗！

這個挫敗在於，新修條文通過後，瘦肉精不再是禁藥，台灣優良的肉品市

場被打亂了，豬牛農可以不再像以往辛勤付出，可以申請使用瘦肉精，節省成本，不只「累犯養豬戶」會使用瘦肉精，更多養豬戶可能也將選擇使用瘦肉精。接下來的挫敗是，你明知眼前的肉可能有瘦肉精，但是你還是得吃！因為比較便宜，因為萬物皆漲收入未增，買不起較高價位的安全肉品。更大的挫敗在於，有經濟能力、有安全肉品管道的人，可以享用到沒有瘦肉精的安全肉品。食用安全肉品，成為資產階層的專屬權利。

當政府自動喪失安全肉品的把關能力後，接下來的肉品消費就交給市場機制去決定。「身體健康」與「飲食安全」如此基本的人類需求，竟然也成為新興的社會議題，加速M型社會的形成……

什麼樣的政府，堅持要背棄人民、而與廠商站在一起？

十多年前社會運動風起雲湧，我曾走上街頭，十多年後竟然還是要帶著孩子在台北街頭散步，只不過為了「飲

食安全」這個基本需求！思及眼前國家未來的主人翁，飲食環境處處危機，連「飲食安全」都要成為社會運動議題之時，看著禮來大藥廠的網站首頁，有一段話是這麼寫的：「我們企業的核心價值：誠實正直、追求卓越、尊重他人，這個信念至今仍不斷地激勵、指引所有員工往這個目標邁進。」

誠實？正直？尊重他人？從藥廠到執政者，這些好看的字眼，只是包裹著你們眼前利益的感人糖衣吧！（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分事務所執委）

看不見的危險～

2012合作社社員環境教育活動

食物安全教育講座

☆5/9 (三) 10:00-12:00
校園主廚奧立佛 / 士林站
☆5/22 (二) 14:00-16:00
校園主廚奧立佛 / 南港站

核災與能源教育講座

☆5/14 (一) 09:30-11:30
輻射入餐桌 / 新竹站
☆5/22 (二) 10:00-12:00
我們經不起一次核災 / 竹北站
☆5/23 (三) 09:30-11:30
我們經不起一次核災 / 桃園站
以上活動查詢請洽各舉辦站所

「食物安全」種子講師培訓工作坊

1梯次，每梯次4堂課
日期：5/21 (一)、6/4 (一)、
6/11 (一) 及6/18 (一)
報名：請洽新竹分社 (03) 5626500

送禮物的故事

落實關懷地區社會的四年大溪報告

文／陳來紅
圖片提供／大溪愛鎮協會



在大溪的小麥練習曲。



故事館給孩子一個自在閱讀空間。



從日據時代跑到民國的92歲老媽媽黃邱郁。

人生若說是一連串收禮物與送禮物的過程，那收禮物與送禮物的故事，真的要說不完囉！一八四四年英國羅虛戴爾先鋒社送了我們的六原則，到了一九九五年的東京在世界合作聯盟的大會上，增列了第七原則：關懷地區社會。當年，在東京南二三生活者俱樂部、合作社世田谷社區，社造運動與合作運動者攜手合作，共同描繪出一二〇〇一年我的社區願景「大家都神采奕奕的生活、大家安心生活的社區」，這樣的社區在二千年的台北姐妹會議上，日本的東京姊妹們分享了這張圖，並自豪的說：「我們做到了！」。

「關懷地區社會」是我三十年來從事社會運動，從未間斷的社區生活之一部份。加入主婦聯盟基金會與合作社之後，透過國際社團的交流，有了他國的經驗參考，四年前回鄉更是積極的想落實在家鄉。

愛家、愛鎮、愛運動

◎蓋間木構綠建築

回鄉的第一件事就是在祖先的土地上，蓋了間木構綠建築。透過周美惠老師的牽成，陸續續續經歷了六位建築師，最後由朱鈞老師帶領朱苡俊等人，完成了北台灣第一間有證照的木構建



這棟房子有自己的名字—TAKOHAM。

築，並影響了年輕的建築師朱苡俊成立了綠思創意團隊，跨入生態建築的行列。這間名為TAKOHAM的綠房子，四年來，接待了許多主動造訪的合作社員、社區大學師生以及鎮上學校老師與鎮民和想蓋綠建築的屋主。

◎成立愛鎮協會

●落實課後照顧政策：邀請彭婉如基金會在大溪舉辦課後照顧員有成課程，結業後的四十八位學員共同組織了愛鎮協會。與學校合作落實課後照顧政策的美意雖然桃園縣主政者與中央觀念有落差，無法順利如台北市的委託社團模式。但自此，所有的課照學員都有學校自聘。

●落實閱讀推廣普及：公立托兒所每週一次的「五色鳥故事媽媽」進所說故事邁入第四年，並有一「程照寧書籍基金」協助購置新書，陪伴弱勢幼童成長。

●推動小小書評家：從我的母校大溪國小推動的「小小書評家」，在台灣兒童閱讀學會王鳳蓮常務的四年週週陪伴中，逐漸在七所學校落實。與縣教育局合作的這個方案，獲得全鎮過半學校的歡迎。引進田心國小台灣閱讀文化基金會「愛的書庫」，更充盈了各校閱讀書籍的不足。

小鎮媽媽的歸零與再出發

這四年的回鄉參與，在大溪PK十大觀光小城的過程中，也十分盡力。但是卻因為反對在老街區蓋停車場與反對改建日式宿舍的行動。讓兩個組織原來所推動、利用鎮有閒置空間成立的「愛鎮五色鳥故事館」，被以租約到期收回。親子的閱讀聽故事空間與兩個NGO的辦公室都需要另行設法。

當主婦聯盟在「核電歸零」的浪潮中奮力，基層的大溪愛鎮媽媽也在母親節的前夕，歸零再出發。這讓今年剛要為單親服務的「袋鼠與企鵝的家」面臨了無家之處境，如何給單親與愛鎮媽媽一個永遠的家？是愛鎮媽媽歸零出發的新起點！這是我繼與大家籌組主婦聯盟基金會，結合社員蓋合作社三重廠房之後，新的任務與挑戰，歡迎社員來大溪和平路八十八號，給愛鎮與我打氣加油！並讓我們為你奉茶！（作者：主婦聯盟基金會創會秘書長、主婦聯盟合作社創社理事主席、大溪愛鎮協會顧問、大溪體育會會長）



規律運動的習慣要從小開始養成，圖為大溪體育會「幼親律動俱樂部」。

許一個退休後的家

文／楊佳玲 圖／陳欽春

從瑞典回到台灣，我們家第一個落脚處，是在老舊國宅公寓的五樓。每天當垃圾車聲響起下樓倒垃圾時，我常在想，如果是膝蓋退化或甚至身體不便的老人，住在這樣的公寓裡，要怎麼解決每天上下樓的問題呢？



1



2

1. 在只租不賣的老人住宅前，幾位老人正和台灣訪客打招呼。
2. 老人住宅頂樓設有織布房供老人社交休閒。



3



4

3. 住宅委員會委員長說明老人住宅即將舉辦的喝咖啡唱歌活動。
4. 老人住宅公共空間是辦各種老人聚會活動的好所在。



5

5. 在舒適的家中，日本阿嫲希望在瑞典終老。

不管是沒有電梯的公寓、透天厝或樓中樓，都很可能是很多人努力大半輩子所買的家。孩子們長大後漸漸離開，獨立生活，留下倆老在空蕩蕩的房子裡。如同日本女性主義學者上野千鶴子在《一個人的老後》所提到的，我們所住的房子隨著人生不同階段逐漸變大，卻往往很少有另一個可能的方案，讓房子可以隨著人生另一個階段的展開而變小。這樣的問題，在瑞典是如何解決的呢？

符合不同需求的社會住宅

之前專欄已經提過，瑞典的社會福利制度讓人民的基本生活所需不會成為市場化的商品，住宅也是其中一項。因此，瑞典有所謂「住宅法人」的組織，我之前翻譯為「住宅建設合作社」，基本上，市立的住宅法人提供只租不賣的住宅，也就是一般所稱的社會住宅；而民間私立的住宅法人則除了只租不賣的住宅外，亦提供可以買賣的住宅。民眾必須先加入住宅法人的會員，才有權利登記排隊租屋或看到購屋資訊。

專供老人居住的好宅

當民眾與住宅法人簽定租約，基本上到老死都可以不用搬家。如果住宅法人要整修或重建房子，也會優先安排原來的會員住戶到其他只租不賣的房子，因此即便是租屋，也相當有保障，讓人不一定非得買房子才能有安定感。由於瑞典的社會住宅很多，並且不同型態的住宅採取混居型態，如果不細究，根本分不出哪一棟是可供買賣，哪一棟是只租不賣；哪一區是

學生宿舍，哪裡是老人住宅，因此，不會有所謂「標籤化」的問題。而且，隨著一個人不同的人生階段，如遇到伴侶、生養小孩，也都可以排隊換到更適合的房子型態，同時也減少因房價波動所造成的換屋損失。

在這些不同型態的住宅中，有一種稱之為老人住宅，分為「55+」及「65+」的型式，專門提供給五十五歲以上或六十五歲以上老人居住，符合年齡資格的，以越年輕的越優先入住。這樣的設計是為了讓老年人能在老人住宅住得越久越好，不會才剛搬入沒幾年就要再搬到有二十四小時看護的特殊老人住宅。

老人住宅好處多

所謂的老人住宅，和一般住宅在外觀上沒什麼兩樣，唯一的不同是它完全無障礙——包括有電梯、較寬的門以利老人使用輔具。

不論老人住在只租不賣或可以買賣的老人住宅，都可以申請住宅津貼，政府會視老人收入狀況予以補貼。AKIC阿嫲提到，她並不會想回日本終老，因為在日本的親友們多半也已身故或年老，而且回到日本，她不确定能否在那裡住得起日本的老人住宅。在瑞典，她的女兒雖然在斯德哥爾摩，但都會保持聯絡，在老人住宅也有她的朋友，生活不覺得孤單。

從上野千鶴子的書中得知，日本在都會或鄉村，都開始有銀髮族專屬的集合住宅或社區。台灣目前有些價位高的銀髮住宅出現，但當政府要開始規劃社會住宅時，卻往往遭到標籤化及當地居民的反對。

其實，只要我們重新把居住權定位為每個人的社會權利，並且不讓有錢人享有各種免稅而使得資金流入房市炒房，我們就能開始構思混居式的社會住宅，讓人民不用背負一輩子都還不了的房貸，讓我們在人生不同階段能輕鬆換屋，在老年時，能在大小剛好、出入方便的老人住宅中，創造銀髮社區新生活。（作者：瑞典隆德大學社會學博士、高師大性別教育研究所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）

菲、泰、印尼三國的核電概況

文·圖／莊豪隆

筆者在三月份前往韓國參加亞洲非核論壇，最大的心得是：日本的福島核災一年後，許多國家仍未記取教訓。

以距離台灣南邊最近的菲律賓來說，目前的艾奎諾政府對核電工業仍然蠢蠢欲動。

對核電始終執迷不誤的菲律賓政府

整個非國核電工業的發展，可追溯自一九八四年，美商與菲政府提出大型的計畫，之後造成馬可仕家族約六十億美金的貪污案，並導致菲國在三十年內的國債增加了百分之二十，但最嘆為觀止的是，當時菲國政府所選取的這家美商公司，在美國一九六九至一九七九年的十大核安事故中，這家公司就佔了四項，而這三十年來，因為長期的社會抗議才未能執行。

然而在二〇一〇年艾奎諾上任後，議員們擬重啟計畫，直至日本福島核災後，國會決定暫緩計畫，但艾奎諾政府目前依舊進行相關的配套措施。

泰國因福島核災而暫緩核電廠興建

泰國核電計畫在一九六六年提出，一九七〇年通過，一九七八年因抗議而停止，一九九三至一九九六年間泰國政府又重啟了計畫，九六年泰國政府更為

此成立核電委員會，次年發生金融風暴，此委員會暫時停擺。但二〇〇七年又推出相關計畫，打算在二〇二一年完成四個核電廠，二〇一〇年更計劃在二〇三〇年完成五個核電廠。不知是否因福島事件，相關計劃決議暫緩三年，但泰國的反核團體認為未來仍需積極推動非核家園。

核電是建立在剝削鄉村與原住民的一種電力

就泰國而言，最令人詬病的，在核電廠未來所提供的電力最主要是集中在曼谷，但政府所選擇的核廢料儲存地與核電廠位置，廠址距離曼谷都非常的遙遠，這些社經資源薄弱的村落與台灣的蘭嶼同樣面臨了遭受不公平對待的問題。（補充說明：台電曾承諾蘭嶼將於二〇一一年十二月三十一日將核廢料遷離蘭嶼，迄今仍無下文）

天災頻仍的印尼，竟然也要發展核電

印尼是個島嶼超過一千個以上的國家，國家原本有很豐富的天然資源



印尼反核運動相當積極，他們認為地震海嘯等天災頻傳的印尼，若興建了核電廠，如何保證安全？



日本福島核災尚未平息，東南亞許多國家卻打算推動核電廠興建。



菲律賓反核運動已持續三十年以上，但官方仍繼續推動。

卻大量外銷，使目前的發電量只能滿足百分之八十的地區，加以舊的電場管理差以及設備老舊（主要以煤礦及柴油發動），在二〇一四年前，許多電廠將無法營運，因此印尼投入大筆資金、準備大舉興建核電廠，但卻忽略了幾個問題。

首先，鈾在全球主要的出產國家有五個，能源必須透過進口將導致國家喪失能源主權；其次，印尼為火山地形，天然災害相對的多；再者，部分核廢料需經歷二百年以上的半衰期，這將使這個人世代的人將核電遺毒禍延子孫。

努力再努力的反核團體

所幸這三個國家的反核團體一直以來都積極在運作，例如，印尼反核團體主動尋求歐美各國停止核能，並對東協提出訴求，在追求發展中，不該仰賴核能，而應發展再生能源；菲律賓在福島發生核災後，反核運動已演變成一個常態的運動。整體而言，本次的會議，透過各國（目前有台、菲、印尼、泰、韓、日）非核團體的參與，期盼大家能呼籲各國政府記取福島教訓，並一起串聯各國的反核運動，儘早達到「非核亞洲、珍愛地球」的目標。（作者：北北分社組織課專員）

關於非核亞洲論壇

為了促進乾淨永續能源之使用，反對核電的擴張和核武的擴散，並促進亞洲反核團體的交流合作以連帶產生反核力量，亞洲地區反核人士於一九九三年首次於日本東京舉辦「非核亞洲論壇」，二〇一〇年此論壇曾移師台北舉辦。

由於日本福島核災事件，數十國元首齊聚韓國首爾舉行核安高峰會，因此本屆非核亞洲論壇在韓國舉行，好讓決策者能聽到民間的聲音。然而會議期間，韓國警方強力執行安全警戒，民間團體所攜帶的標語與相關文宣，幾乎全部被沒收，日本的召集人佐藤大介先生甚至遭勒令遣返。



我是這樣紀念她

懷念第二任理事主席謝麗芬

文與畫／陳秀枝
照片取自《人生的存摺》一書

光陰似箭，日月如梭，轉眼匆匆，將滿三年。

謝麗芬是真「合作人」(註一)，卸任後她計畫與同學出國自助旅行。她說三年的理事主席任內，無法放鬆、從沒好好玩過，這次先給自己一個月的假期，旅遊回來後，再帶我拜會內政部長官、合作界的專家學者、大老與一些友好聯盟團體。這

是她對我的承諾，雖然不久身體即不堪使用，提早離開人間，我相信她會守著諾言，用我看不見的方式，協助我面對挑戰摸索前進。好友為她出版《人生存摺——謝麗芬和主婦聯盟》，讓她用生命的故事感動許多人，盡她第三屆理事推廣教育的職責。在第三屆理事會召開第四屆社代大會上，我請第三屆理事一起感謝大家給我們服務的機會，完成第三屆的任期，並帶著麗芬的相片出席，告知大家她應該會出席我們的社代大會，並與我們同在也一起謝謝大家。

與麗芬的父母第一次的見面，不記得日期只知道是在麗芬海葬日，遠遠看著身穿一身黑，神情憔悴型體外貌極似麗芬的婦人，心想那準是麗芬的媽媽。我不敢迎面向前問候，偷偷閃躲到旁邊。後被另一位理事潔鳳發現，拉著我去見麗芬的父母，並

介紹：「她是接麗芬主席棒子的人，叫秀枝」。我內心忐忑的擠不出一句安慰的話語，只握著麗芬媽媽的手，她很心疼的說出：「妳們的主席可不用當三年！」話中心疼麗芬當主席的日子所承受的壓力。謝爸爸很禮貌又哀傷的說：「謝謝妳們！」而我只有掉淚無言以對。

愛喝咖啡的大小姐

除了拒絕當「承受苦難」的主席外(註二)，心想我能為麗芬做甚麼？她最擔心的應是年邁的父母吧！我決定以女兒的角色去親近她的父母。第一次我邀監事梅相壯膽一同前往，我打定不帶悲傷，用愉快的心情與她們說話。我告訴麗芬的爸媽，是麗芬要我們來的，她與我們同在，只是無法現身而已。

剛開始媽媽比較會說出她的思念痛苦，爸爸則客氣少語。我們纏著問謝爸爸他最懷念麗芬的是甚麼事？他說麗芬回家會翹著腳，像大小姐樣的對他講：「我要喝咖啡！」他就很高興的好像服侍大小姐，不敢怠慢趕快去煮咖啡，說著眼眶含著淚，表情有許多的失落。他心愛的大小姐再也不會回來要他煮咖啡了。我們就逗謝爸說：「我們會記



關於 謝麗芬

先生眼中的傻瓜老婆；女兒眼中存滿理想的媽媽、思想前衛的實踐主義者；農友心中的良師益友；同事伙伴心中的微笑大樹。

從倡議環境保護的主婦聯盟環境保護基金會，到力行綠色消費的主婦聯盟生活消費合作社，這一路始終有她的投入身影。生命中三分之一的歲月，她全心參與主婦聯盟，全力推廣主婦聯盟。

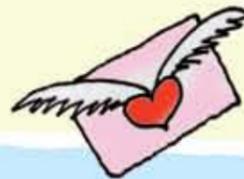


夫妻情—母親節，麗芬爸爸送給麗芬媽媽的花。



父愛—想為女兒泡咖啡的心情。





得的，每次來都會說：『我要喝咖啡！』」。

有次謝媽媽去合唱班，爸爸帶我去接她下課，她很高興的對朋友說：這是我女兒麗芬的朋友。朋友讚嘆說：「妳麗芬的朋友真有情啊！」

一回生兩回熟，漸漸藉著留住台北或者隔天要到中部去，就藉口去麗芬娘家過夜，我會打電話給謝媽媽說：「我今晚要回家睡覺，要買甚麼東西回家？」謝媽媽通常說：「兩盒雞蛋吧！」所以我常帶兩盒雞蛋去麗芬家騙吃騙喝，並在麗芬家過夜，吃完早餐後再離去。常常會聽謝媽媽說：來紅寄來的咖啡、淑嬌有打電話給她、素霞和先生帶他們出遊、秀嬌和誰又來過……

代替麗芬回家

去年母親節前一晚又去謝家過夜，早餐後爸爸煮了咖啡，喝完後說要出去走走，回來時提著裝滿玫瑰、康乃馨、滿天星的花籃，那種很自然的深情，讓我超感動的，一直想把它畫下來（看

圖）。去年底，我又和梅相相約去探訪，爸爸開車載著我們去吃飯，並約了好朋友，他們向朋友介紹這是我三女兒、四女兒，朋友說你們怎麼這麼好命有這麼多女兒，媽媽驕傲的說：「還有許多沒有來！」

起初單純的想要替麗芬盡些孝心，撫慰失去愛女的父母，沒想到我是去「接收」、「繼承」麗芬爸媽對她的愛。第一次在麗芬娘家過夜躺在床上，就像回到小時候有父母呵護的家，這是好久以來，只能在夢中才能享受到的感覺。

心中還有千言萬語，但最後我要說的是：麗芬留給我的禮物之「價值」，是無價之寶，無法用金錢的「價格」來交易！（作者：本社第三任理事主席）

註一：合作人倫理價值：誠實、開放、社會責任、關懷他人

註二：《綠主張》二〇〇八年六月號〈棒子與擔子〉麗芬許願說：如果合作社必須經過一段刻骨銘心的苦，才能蛻變，我願意承受這個苦……



麗芬在理事主席任內，主持社員代表大會。



麗芬與倪正柱老師。學農的倪老師常與麗芬一起拜訪農友，給予農友許多支持與教導。令人不捨與遺憾的是，麗芬過世不到一年，倪老師因車禍而離世。



《人生的存摺－謝麗芬和主婦聯盟》

這是一本讓社員與社會更瞭解合作運動與環保運動的書，編書小組以麗芬在「主婦聯盟」十八年的參與為主軸，由不同領域的人從不同角度來書寫麗芬所做的事。我們確信「我們的人生存摺，因為有『麗芬和主婦聯盟』而更豐富！」

一場公平貿易的小旅行

文／小蘇 插畫／池依林

三月二十四日天氣雨。台北。

今天參加了桃園區解說員培訓的小旅行。雖然天氣陰雨，一行人卻充滿期待，自從二〇一一年十二月底開始上課以來，同學們每週見面、由陌生到熟悉，隨著不同主題的課程，也讓自己愈來愈了解合作社的精神，人與環境、食物的關係，而今天小旅行著重的主題是——公平貿易（Fair Trade）。

一杯咖啡、一份力量

第一站我們踏進了生態綠OKOGREEN，曾經為大家上過「消費改變世界：公平貿易」的徐文彥先生在門口迎接我們。生態綠販賣的產品是經由公平貿易取得的咖啡。

不說不知道，咖啡豆的交易量僅次於世界排名第一的石油，但是咖啡的價格卻不是農民可以決定的，全世界約二千五百萬的咖啡農僅能賺取微薄的報酬，公平貿易即在於讓農民可以獲取合理的利潤，除了照顧咖啡農及其背後的家庭，並為當地社區建立社區基金，支持社區發展、協助農民採用可持續發展的技术等等，背後有一連串對於土地與

環境的影響。

想想看，當我們喝著香醇的咖啡時，咖啡豆是來自哪裡呢？如果因為一杯公平貿易的咖啡，幫助了遠在他方的農友及其家人，這真的是以消費改變了世界。

勞動價值 V.S. 市場品牌

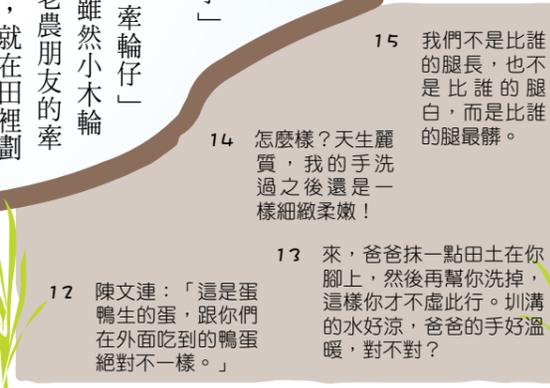
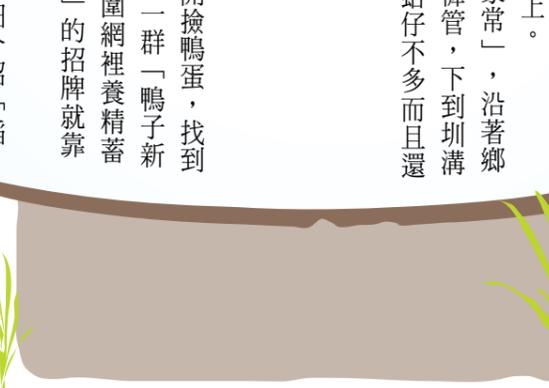
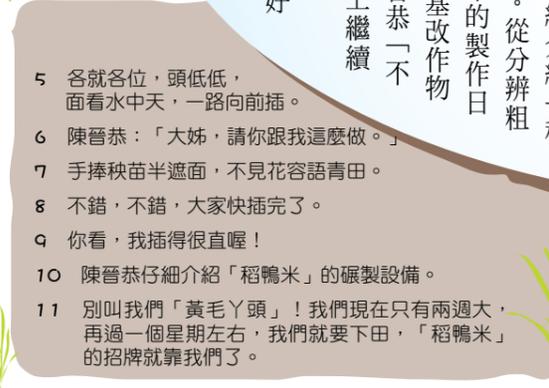
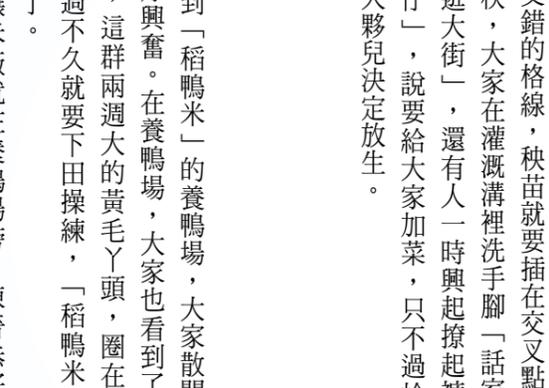
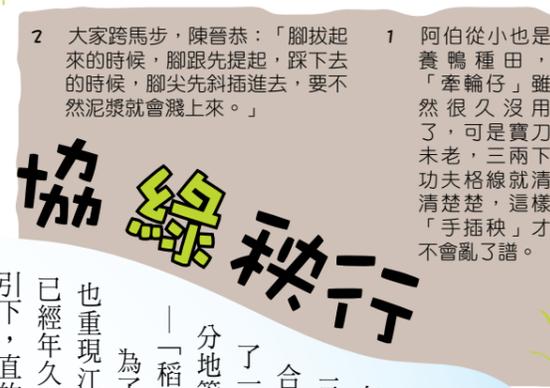
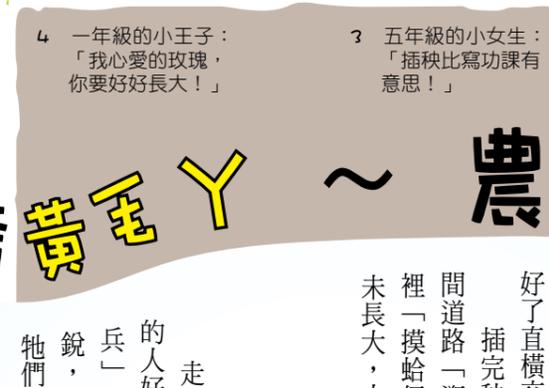
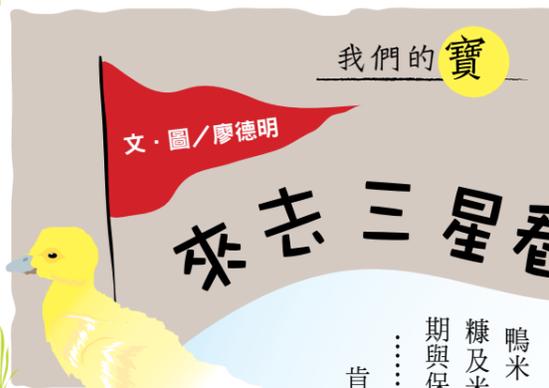
接著我們走到位於永康街的「地球樹」與「繭裏子」，同樣都是標榜公平貿易的商店。手工布包、各式手工印染的棉織品、手作飾品、遠在不同部落的特色樂器、陶器。仔細看著每樣商品會發現到：用雙手做出來的不是用機器快速製作能比擬的。看著繭裏子店內的明信片（一位非洲婦女正用手一針一線縫製布包上的壓線。這樣的布包，與名牌皮包動輒上萬元起跳的價格，哪個比較吸引人呢？我思忖著活在世界不同角落的女性消費力與不成對比的生產力。

最後一站來到位於西門町紅樓的洋嘎。洋嘎的花布充滿了非洲原始風情，老闆娘同時也是設計師，與非洲當地部落合作生產的花布，在台灣變身為充滿設計風格的服裝，獨特的創意讓人一眼看出非洲味。當下已有同學滿意的試穿。



站出來，支持令人感動的夢想

這場用公平貿易串起的小旅行，讓我發現到原來消費行為可以包含更多對生產者的關心，人與人之間透過金錢而建立的關係不再是冷冰冰無意義的。看著年輕的老闆們，心裡也有很多感動，兼顧理想與興趣做著自己喜歡做的事，一定要大力的支持啊！（作者：中壢站社員）



我們的寶

文·圖/廖德明

來去三星看黃毛丫頭 ~ 農協綠秧行

走到「稻鴨米」的養鴨場，大家散開撿鴨蛋，找到的人好興奮。在養鴨場，大家也看到了一群「鴨子新兵」，這群兩週大的黃毛丫頭，圈在圍網裡養精蓄銳，過不久就要下田操練，「稻鴨米」的招牌就靠牠們了。

碾米廠就在養鴨場旁，陳晉恭仔細介紹「稻鴨米」的一貫化碾製及倉儲冷藏設備。從分辨粗糠及米糠，到米為甚麼會長米蟲，到米的製作日期與保存日期，到鴨子吃的飼料有沒有基改作物……，這群好學好問的社員，圍著陳晉恭「不肯放人」，甚至拉著他到午餐桌上繼續「問話」。

這趟農協之旅，到底好不好玩？到底有沒有內容？口說無憑，有圖為證。

4 一年級的小王子：「我心愛的玫瑰，你要好好長大！」

3 五年級的小女生：「插秧比寫功課有意思！」

2 大家跨馬步，陳晉恭：「腳拔起來的時候，腳跟先提起，踩下去的時候，腳尖先斜插進去，要不然泥漿就會濺上來。」

1 阿伯從小也是養鴨種田，「牽輪仔」雖然很久沒用了，可是賣刀未老，三兩下功夫綠線就清清楚楚，這樣「手插秧」才不會亂了譜。

16 「稻鴨米」主人笑了，不知是笑這群城市鄉巴佬，還是笑這群插秧工不必給薪水。

5 各就各位，頭低低，面看水中天，一路向前插。

6 陳晉恭：「大姊，請你跟我這麼做。」

7 手捧秧苗半遮面，不見花容語青田。

8 不錯，不錯，大家快插完了。

9 你看，我插得很直喔！

10 陳晉恭仔細介紹「稻鴨米」的碾製設備。

11 別叫我們「黃毛丫頭」！我們現在只有兩週大，再過一個星期左右，我們就要下田，「稻鴨米」的招牌就靠我們了。

為了準備這次的手工插秧，古早的「牽輪仔」也重現江湖，昔日農家的插秧劃線農具，雖然小木輪已經年久失修，轉動起來不順暢，但是在老農朋友的牽引下，直的幾趟，橫的幾趟，不一會兒功夫，就在田裡劃好了直橫交錯的格線，秧苗就要插在交叉點上。

插完秧，大家在灌溉溝裡洗手腳「話家常」，沿著鄉間道路「逛大街」，還有人一時興起撩起褲管，下到圳溝裡「摸蛤仔」，說要給大家加菜，只不過蛤仔不多而且還未長大，大夥兒決定放生。

二三月最後一天，曬了幾天天太陽的宜蘭，轉為陰天有雨，有點春寒料峭的涼意，三星「稻鴨米」的田裡來了一群合作社的社員，大約二十個人，花了一個半小時的時間，插了三釐地（一分地等於十釐），這其中還包括「快手」——「稻鴨米」主人陳文連、陳晉恭父子。

15 我們不是比誰的腿長，也不是比誰的腿白，而是比誰的腿最髒。

14 怎麼樣？天生麗質，我的手洗過之後還是一樣細緻柔嫩！

13 來，爸爸抹一點田土在你腳上，然後再幫你洗掉，這樣你才不虛此行。圳溝的水好涼，爸爸的手好溫暖，對不對？

12 陳文連：「這是蛋鴨生的蛋，跟你們在外面吃到的鴨蛋絕對不一樣。」

了解媽媽，要先了解外婆

Part 1：
孩子的畫與話

五月是母親節，小紅豆不只要介紹自己的媽媽，還要介紹我老爸和老媽的媽媽囉。說起我媽媽的媽媽，也就是外婆，實在超有趣的。外婆的口頭禪是「沒關係」，下雨天，你會看到她戴著斗笠耕種，一點也不害怕自己會感冒。外婆的身體很健朗，萬一不小心感冒了，還會像個孩子偷吃冰淇淋。當然囉，她自己會跟自己說「沒關係」。



每次看到外婆的樣子，總會讓我忍不住想起媽媽。難怪我和哥哥感冒時，只要不是太嚴重，不管吃什麼，媽媽都沒什麼禁忌，這種「沒關係」的個性，常惹得老爸火冒三丈。

Part 2：
媽媽的觀點

從家族樹吸取養分，長出更好的自己

每個人的心裡都有一棵「家族樹」。你和另一半，其實都是原生家庭延伸出來的枝幹。結婚，不只是兩個人，而是兩個家庭的結合。影響你和另一半成長的因素很多，但父母親用什麼樣的感情把你澆灌長大，卻深深關係著兩個人的相處和教養模式。只要你願意畫出自己的「家族樹」，大概就可以找出自己之所以成為現在的自己，三四十年来模模糊糊的成長軌跡。等到孩子越來越大，你會發現，你對孩子的管教態度，取決於你內在的人格特質。而你內在的性格，其實取決於原生家庭如何塑造你。當你學習用長大的眼睛重看兒時的家庭時，你會發現你越瞭解自己，就越瞭解自己的小孩。

要了解我老爸，當然也要了解我阿嬤囉。阿嬤是個凡事謹慎小心的人，有時候我和哥哥踢個球，稍微激烈一點，她就會在旁邊緊張的叮嚀，叫我們一定要很小心。



有一次，我忍不住問媽媽，為什麼他們兩個會差那麼多呢？媽媽哈哈大笑，教我畫了一棵「家族樹」。我意外的發現，老爸和老媽，外婆和阿嬤，都選擇和自己不一樣個性的人結婚。怎麼會這麼巧呢？將來溫和斯文的哥哥，會不會娶一個兇巴巴的母老虎呢？哈！預知結果如何，二十年後小紅豆再來月刊揭曉囉！！

阿嬤這種把孩子照顧的無微不至的個性，和老爸實在像極了。老爸的個性比老媽還細心，還常常給我們吃各種大補丸，雖然老媽覺得實在沒必要吃那麼多，但通常我們都會乖乖吞進去，因為老爸是我們心裡的「家庭醫師」，感覺好像比迷糊的老媽還可靠。



孩子往往有我們童年的影子，也許有一天你會猛然發現，孩子的缺點正好是你自己的一部分，而這個要命的缺點，偏偏又是成為你和另一半爭執的糾結點。唯有你意識到這個缺點極有可能是幼年的際遇所種下的根芽時，你才會從「家族樹」的底層開始探索，好好的把自己釐清楚楚。不管是出於命運，或一種難以言喻的因緣，我們每一個人，在冥冥之中，好像都被家庭某種不可抗拒的力量緊緊牽引著。養孩子，就另一個層面，好像也在養自己的心，因為你和另一半在過去成長的歲月，都不一定活得很完整。一旦我們藉由養孩子，展開內在的探索，兩個人的改變就會悄悄地發生。原本，你和另一半爭執不休的，也許有一天會各自從自己的原生家庭釋放出來，漸漸學會了解彼此體諒對方。但願我們都能從自己的家族樹，吸取養分，長出更好的自己，也讓自己活得更完整。（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。二〇一一年獲部落格客百傑「文學創藝類」金牌獎。目前是《媽咪寶貝》親子圖文專欄作家。）

愛上本土小麥，就是這麼簡單

資料來源／喜願小麥網站、月刊資料室 文字整理／游雅惠
插畫圖案製作（軟皮印章）／naru
插畫上色／林龍進

二〇〇八年六月第一支由台灣本土生產的「台灣本土全麥粉」，在合作社開始供應，歷經四年時間，陸續延伸出「台灣傳統全麥麵茶」、「喜願全麥麵條」、「喜願白海豚中筋麵粉」、「全麥蘇打餅乾」等產品，而合作社也邀請烘焙製品的生產者，在相關烘焙製品中加入本土全麥麵粉。從推出至今，社員反應的問題五花八門，我們整理出相關問答，希望能幫助更多社員了解台灣本土小麥。

為什麼要推廣「台灣本土小麥」呢？

A 台灣市面上流通的小麥幾乎百分之百仰賴進口，尤其近年來因受到各種進口原物料的價格不斷攀升的影響，一袋二十二公斤的麵粉從四百六十元漲到七、八百元，對小型烘焙業者影響甚巨。喜願麵包施明煌化危機為轉機，他重新思考台灣栽種小麥的可能，並從一公頃契作展開本土小麥的復興之路。

目前在台灣有哪些地區種植本土小麥？

A 小麥屬於粗放耐旱作物，只要不是過於潮濕的地方均可耕作。曾栽種過的地方包括：陽明山、苗栗苑裡和灣寶，台中大雅，彰化二林與芳苑，嘉義東石、台南學甲和佳里、高雄美濃、屏東恆春、花蓮玉里和壽豐，宜蘭的南澳和員山，剛好環台一圈。幾年的經驗也發現，北部和宜蘭地區栽種期間正值多雨潮濕，條件上較不適合。

今年（二〇一二）喜願契作小麥已經在四月初完成收割，較預期六十五公頃一百六十五公噸的目標短少五成，友善環境八十九公噸，有機驗證十三公噸。雖然無法達成「夢想的重量」一百二十噸，但引發關注本土農糧自主（足）的社會效應。



台灣本土小麥使用的農法有哪些？

A 喜願小麥各地農友栽種的方式大多使用友善環境的種植方法（不施農藥、除草劑、化肥與不補鳥），包含自然農法、秀明農法，B D農法（生物動力農法）等，對恢復人與土地的關係也有相當大的幫助。近幾年田間的鳥害讓農友困擾不已，鳥害對小麥的收成量構成極大的威脅。

聽說本土小麥有一股特殊的味道。是品種造成的嗎？還是因為台灣的氣候？

A 是的，本土小麥有一股自己的風味，因為本土小麥的活性酵素偏高。依照穀物加工業者的經驗，新鮮的穀物在成熟採收後採收後，往往活性酵素仍處於不穩定狀態，若即製粉加工，部分會出現「菁味」，一般都認為是「酵素的味道」（新鮮之味），很正常，尤其單一穀物沒有混合之前更明顯。這正好說明本土小麥麵粉的研磨加工採行總粉均質拌和，並未像大量進口的小麥在研磨製粉後進行「配粉」、「調粉」的製程，若進行澱粉與筋粉的精緻配粉相對「麥菁味」也會減弱許多。只能說這就是道地的台味！

請問「台灣本土全麥粉」的營養價值有哪些？

A 台灣本土全麥麵粉，是以整粒小麥一起磨成，礦物質、蛋白質、纖維質、澱粉全部包含，合作社另有一支「喜願白海豚中筋麵粉」，推薦可用於中式麵食，如饅頭、包子、水餃等。

「台灣本土全麥粉」在使用上有什麼需要注意的嗎？

A 合作社在最初供應本土全麥粉時，社員的聲音反應很兩極。當時在桃園站推廣本土小麥麵食教作的社代彭懿德，在多次研究後找到了麵粉搭配的最佳口感比例，她建議以全麥麵粉與白麵粉三比七的比例來製作饅頭、麵食，連小朋友都會愛上喔。

除了產品利用，還可以如何支持本土小麥？

A 產品利用，就是最好的支持。此外，也可以參加各種相關活動。這些年來合作社在參與及面對台灣糧食自給議題時，態度積極且慎重。舉凡是農糧行動欄「水稻三星農協綠秧行」、「水稻插秧親子體驗營」或連二年舉辦的「好麥共響音樂會」；等大大小小的農事活動，除了想重新帶領大家認識台灣這塊美好的土地外，背後更蘊含著對社員「農糧自給」教育推廣的意義。（文字整理：企畫部專員）



糙米三吃

梁美智烹出營養美味！

食譜示範 梁美智 文·圖 潘嘉慧



那天造訪銀川米時，花蓮的天空灰灰的、飄著細雨，但剛插上秧苗的田裡，卻讓人感受到春天的生意盎然，稻田裡映著銀川有機米穀倉的建築和群山的倒影，那是另一種下著雨才有的詩意！

走進屋頂像斗笠帽般的銀川米展示中心，屋子裡傳來米飯烹煮的香味，這一次要為綠主張上菜的生產者是銀川米老闆娘—梁美智。

美智姊說：平時忙得沒時間下廚，煮食盡量愈簡單愈好，煮一鍋糙米飯就可以變化出多種不同吃法，就連隔餐沒吃完的米飯也不浪費。熱騰騰煮好的糙米飯與鮭魚、香鬆、堅果拌勻後盛裝在生菜裡成為「糙米鮭魚鬆」，這道料理輕鬆上手，而且把很多營養都包含進去了，還能征服不愛吃生菜的小朋友喔！

沒吃完的糙米飯可以冰起來，隔天煮成粥品或是打一碗濃濃的糙米漿，一天的活力泉源都具備了，煮食變得容易，再也不怕煮一大鍋糙米飯吃不完啦！

不泡水也能煮出好吃糙米

「糙米」是金黃色稻穗收割後，褪去稻殼的外皮所留下來的，它包括了胚乳、胚芽和米糠層，含有多種營養價值，像是豐富的維生素B群，以及纖維素可促進腸道蠕動……等，所以當現代人追求養生健康飲食時，糙米再度取代精緻白米的地位，受到青睞。

不過因為米糠層的關係，水分不容易浸入，需要長時間浸泡才能煮得軟，造成糙米一直給人口感粗、偏硬甚至是不易煮食的印象，顯得不易親近。為了讓糙米變得更好吃，銀川米不斷研發，將糙米外層表皮打破，增加米粒的透水性，因此不需要特別浸泡就可以跟白米一起煮食。但因為表皮被破壞了，保存時間較短，提醒社員趁鮮食用，記得要冷藏保存，除了不易長米蟲外，更能保鮮。

夏不倒我的!!

夏日採購冷品保鮮撇步。

圖/文 張智淵



保冷袋

購買冷凍、冷藏的產品時，請記得攜帶保冷袋，較能確保產品鮮度。

冷在一起

忘記帶保冷袋，又買了冷藏品，可以多買冷凍品一起「取冷」。



上=冷凍

下=冷藏



趕快回家

夏日炎炎，室溫下冷品特別容易退冰而影響品質。儘量不要在路上逗留。

立即歸位

辛苦回到家，擦個汗之後，請馬上將「戰利品」依所需溫度歸位，保鮮大勝利。



糙米鮭魚鬆

材料：糙米1杯、鮭魚1片、香鬆少許、堅果少許、生菜少許。

作法：

- 1 糙米洗淨入電鍋煮熟(水：糙米=1：1.4)，備用。
- 2 鮭魚煎熟，去骨後壓碎；堅果壓碎，備用。
- 3 將鮭魚、香鬆和糙米飯充分拌勻，以洗淨的生菜葉盛裝，撒上堅果碎即可。



糙米養生粥

材料：糙米飯1碗、排骨200公克、當歸、枸杞、青芪、紅棗各少許。

作法：

- 1 鍋中入水煮滾，排骨汆燙後，撈起備用。
- 2 鍋中入水，放入排骨、中藥材一起燉煮約20分鐘，至排骨肉軟。
- 3 續入糙米飯煮至個人喜愛的軟硬度即可。



糙米豆奶

材料：糙米飯1碗、豆漿300cc、開水適量。

作法：

將豆漿、糙米飯及開水放入果汁機內攪打均勻即可，濃稠度可依個人喜好調整水量。

Tips：

糙米豆奶可加入十穀粉、芝麻粉或是蒸熟的南瓜、地瓜等增加不同的營養素及口感。



【103期勘誤】滷肉燥作法3中，加入二砂、醬油、米酒調味後，最後入油蔥酥，滷約10分鐘即可。