



## 瓜瓞綿綿

## 灣寶與主婦聯盟的盛夏邀約

文／張雅雲 圖／洪江坡



1. 主婦與灣寶一起為守護農地而努力。
2. 在龍雲宮一隅，有一處小而美的社區兒童圖書館。
3. 大朋友、小朋友一起來農事體驗。
4. 一排排的地瓜，也是灣寶里的另一項農作物。



歷時四年的反土地徵收抗爭，灣寶在成功守住家園之後，疲累的居民需要回歸農村日常生活的韻律，慢慢從土地和人情的滋養新的力量。

這些日子以來，灣寶居民好嗎？灣寶的農友張木村、洪箱和吳櫻男好嗎？社區又經歷了什麼呢？在等候的過程中，外部有些期待，很多人默默關心，已有人問起「那今年的灣寶西瓜節何時要舉辦呀？」

### 灣寶西瓜節「辦」還是「不辦」？

其實合作社也聽聞今年灣寶社區舉辦西瓜節似乎碰到了些困難，「辦」還是「不辦」灣寶居民也覺得頗掙扎。四月中旬，合作社的伙伴拜訪灣寶社區，一起動腦想想開創新局的可能。那天上午十點多抵達龍雲宮前，即有一部社區巡守隊的車子經過，車裡的人馬上熱情招呼「你們是主婦聯盟吧？我們社區幹部馬上來。」馬上感受到灣寶人消息網的綿密，一下子里長謝明鑑、自救會會

的）高達六、七千斤，再加上午餐招待供應，餐費往往佔活動經費很大的比例，經費不足的部分大多由社區幹部們分擔吸收。

張木村說，第一屆灣寶西瓜節怕沒人來，社區就以免費供餐的方式吸引大家來參與，第一年沒收費，第二年沒收……，當然就不好意思再收費，也曾試過賣餐券的方式，因為人實在太多了，結果有買餐券的人後來竟然沒東西吃，這樣會很不好意思。不過最厲害的還是這群社區媽媽，永遠到了活動前一天還是不知道要備多少人的份量，灣寶的男性也說「真是為難這些社區媽媽呀！」

心疼這些社區媽媽的辛勞，身為社區理事長的洪箱也提出「我希望有機會的話，西瓜節這群社區媽媽可以穿水水看表演啦！」

釐清一些過往活動的困擾，決定今年的活動不再免費請客大放送，轉向由參與者付費（西瓜一片十元），鼓勵由消費者的購買力支持，買回農村的永續力。主婦聯盟生活消費合作社作為灣寶社區的伙伴，合作社也願意嘗試展開更多型態的支持，二〇一二灣寶西瓜節將增加新元素，由合作社與灣寶共同協力舉辦。

長陳幸雄、龍雲宮主委、洪箱、張木村、吳櫻男、吳淑玲等社區幹部馬上齊聚龍雲宮，大家認真且慎重地分享灣寶人對於這幾年舉辦西瓜節的反思。

其一是活動經費，每年西瓜節灣寶社區都是免費熱情大招待，不論是午餐或是西瓜，這樣的辦法著實讓社區有點吃不消；二來是社區辦活動，身為主人總會擔心大家沒吃飽，這也讓負責煮食備餐的社區媽媽們體力負荷超載。因此，有人會覺得今年既然沒有經費是不就不要辦了，加上大家都累了；但也有人提出，西瓜節已經辦了十年幾乎是灣寶的夏日節慶，沒辦好像怪怪的。

### 「吃飯」、「吃西瓜」是小事

里長謝明鑑首先表示，打從灣寶因為保留農地開始和苗栗縣府展開抗爭之後，每年的西瓜節縣級單位就不再給予任何補助，為了籌措經費，灣寶都是透過立委或直接向中央申請經費補助。也是說了才知道，古意好客的灣寶人每年西瓜節免費招待的西瓜（包含公關贈送

### 西瓜節轉型再出發，灣寶與主婦聯盟攜手合作

「二〇一二瓜瓞綿綿重返灣寶遊樂會」，我們希望帶領社員一起回味共購的初衷，結合了灣寶原有傳統的西瓜節，我們還邀請了多位創作主題緊扣於台灣農村生活脈動的草根樂手舉辦「土地音樂會」；市集的部分，除了在地社區媽媽們攤位外，「農友市集」邀請從共同購買時期和合作社一路走來的資深生產者，還有「農情開講」時段，可以與生產者併肩聊天博感情，聊聊生產者一路走來的心路歷程。

除了日出而作日落而息依著節氣在田間務農外，此次也要讓大家體驗農村生活的豐富性；小朋友們可以參加「小西瓜土地歌謠班」跟著蘇綉鳳老師透過閩南語詩文吟唱農村自然的種種驚奇；還可以選擇到社區陶藝家的家中做「陶杯彩繪」；或可帶著望遠鏡和生態筆記本來趟「灣寶田間生態導覽」；也歡迎大小朋友帶著家中的色筆來灣寶「田間寫生」。

這樣的合作和連結也是希望延續一段陪伴支持的心意，灣寶邁向有機生態村是已故的第二屆理事主席謝麗芬指導協助及陪伴。今年合作社原訂計畫要辦理一場追思麗芬等人的感恩音樂會，可以回到灣寶社區舉辦音樂會並結合西瓜節，這也許是冥冥之中最好的安排。



西瓜收成囉！擁抱西瓜樂開懷！

這些日子以來，灣寶社區向下紮根

揮別抗爭的悲傷，灣寶居民更認真活在每一個當下。結合政大返穀社青年學子的參與，以及在地中生代藝術家開啟不同視野，灣寶開始冒出新枝新芽。社區信仰中心龍雲宮的一角有了一處小而美的社區兒童圖書館，邀請外部朋友來灣寶體驗農事的「灣寶魔法學校」、「幫西瓜找主人」，更是深受親子的喜愛。

一晚會有更深的感受。所以，灣寶居民想蓋個夢夢屋，結合「環境教育」和「假日農事體驗」，想讓遠道而來的大小朋友有不一樣的人親土清新感受。灣寶居民的「夢夢屋」計畫，也邀請合作社的社員一起來孵夢築夢。台灣農村因有灣寶的堅持而美麗，主婦聯盟則是因為參與灣寶抗爭而勇敢，二〇一二年的夏天，讓我們再次重返灣寶，看看這些日子以來灣寶的蛻變，也回顧並感謝灣寶與合作社共同寫下的故事。

一天的活動停留無法看見灣寶的全貌，早晨稻葉上的露水、日正當中發亮的西瓜田、盛夏傍晚時的蟬聲齊鳴……，陶藝家吳淑玲說，在灣寶住

### 《共購二十·你農我儂》瓜瓞綿綿·重返灣寶遊樂會暨灣寶西瓜節(十一週年)

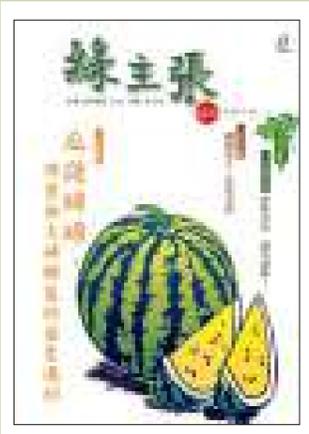
- \*時間：西瓜成熟時六月十六日(六)下午二點至四點
  - \*地點：苗栗後龍鎮灣寶社區龍雲宮
  - \*備註：(1)遊覽車共乘資訊及費用請洽各分社組織課、站所或班專員。
  - (2)自行開車前往之社員也請事先報名。
  - (3)「小西瓜土地歌謠班」「陶杯彩繪(三百五十元/份)」
- 「灣寶田間生態導覽」採事先報名。

## 編輯室報告

六月，這一期的《綠主張》傳來了夏天的滋味！跟著我們把腳步移到灣寶的田間，農友張木村和吳櫻男的西瓜已經開始採收囉！我想起了去年灣寶西瓜節，在龍雲宮前大口吃西瓜的畫面。今年是第十一屆灣寶西瓜節，結合共購二十週年台中學的活動，這次合作社要和農友一起辦一場不一樣的慶典，走回現場，關注農地保留下來之後的灣寶社區。

往南移動到嘉義，拜訪農友李長安的絲瓜園，多汁甜美的瓜果為炎夏注入一股清涼感。繼續來到屏東福來伯的田裡，風吹起一波波稻浪，傳來端午粽的米香，今年合作社供應的冷凍熟食粽(以信功為主)，使用的是福來伯種植的末代糯米，因為小農生產成本高，若我們不願意多支持小農與老農，完全取決於價格考量，他們將逐漸在市場競爭中消失了。

除了照顧小農，我們也認同公平貿易的理念，希望產品的利潤直接回饋當地農民，與生產者吳子鈺合作三年多之後，終於有機會實地走訪雨林咖啡的產地——印尼亞齊，經過漫長的路途跋涉，來到生態豐富的咖啡園，借宿在農友家、到園裡採摘咖啡豆，體驗當地居民的生活，跟著月刊紙上參訪後，當大家品著咖啡香的時候，也許多了一分支持與鼓勵！



圖案製作/haru

## 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、蔡青珺、張伶美

主編：張雅雲 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@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@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@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@hucc-coop.tw

劃撥帳號：31489868

## 目錄

特別報導	瓜瓞綿綿·灣寶與主婦聯盟的盛夏邀約	文/張雅雲	圖/洪江坡	2
本月話題	溯源而上，看見小農	文/黃淑德	圖/鍾元鴻、張雅雲	6
國際連線	NPO法人與合作社有何不同？	翻譯/馬若均	圖/池依林	8
基金會專欄	反對瘦肉精·堅持零檢出			
美好晚年	在地老化的配套措施(一)	文·圖/楊佳羚		12
地區營運	尋找共同的桃花源——東海地區營運三週年經驗分享	文·圖/李修璋		14
生活者主張	我最愛合作社的「泡打粉」	文·圖/李麗施		16
	雨林咖啡·黃頭鷺——牽引我們回家的路	文/林享玉	圖/王俊智	17
	行走在豐饒的大地上——屏東生產者之旅	文·圖/紅豆妹		18
	「如果沒有核能……」——記韓國反核行	文·圖/莊豪隆		21
	熱血熟女翻轉菜市場，接力高喊不要瘦肉精！			
	文/張明純	圖/傅東森		22
我們的賣	讓人一再想念的好伙伴——陳信苓	文/施宏昇	圖/編輯室	24
小紅豆專欄	屏東萬丹沈福來 米香·粽飄香	文/王常怡	攝影/王竹君	26
工作日記	爸爸媽媽到底有沒有偏心？	文/黃淑文	圖/女兒小紅豆	28
生產者上菜	二十，啟程	文/郭佩芬	圖/南社組織課	30
	原味自然 絲瓜滋味！	食譜示範/李長安夫婦	文·圖/潘嘉慧	31

### 【活動流程】

時間	地點	內容
14:00-15:00	灣寶西瓜節	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 贈送西瓜</li> <li>■ 贈送西瓜</li> <li>■ 贈送西瓜</li> </ul>
15:00-18:00	瓜山趣味競賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> </ul>
17:00-18:00	瓜山趣味競賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> </ul>
18:00-	瓜山趣味競賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> <li>■ 瓜山趣味競賽</li> </ul>



在亞齊咖啡與農民生計息息相關，關於咖啡的購買，我們願意再思索更公平正義的購買與互動。



主婦聯盟合作社的伙伴與雨林咖啡的製作農友，地上的咖啡豆是合作社伙伴的一小時的採收成果。



在亞齊家戶門前晒咖啡豆是常見景象。



雨林咖啡製作農友Syarfuddin。



雨林咖啡製作農友~咖啡爸爸、咖啡媽媽。

## 溯源而上，看見小農

文／黃淑德 圖／張雅雲、鐘元鴻

在台灣四十萬名外勞裡有超過四成是在印尼籍，來自印尼的新移民配偶也將近三萬人，但是我們並不了解印尼；總把羨慕的目光投向北半球高緯度國家，卻吝於凝視欣賞南島民族的膚色、語言、宗教、文化傳統。在雨林咖啡生產者吳子鈺連年邀約後，我們合作社終究踏上蘇門答臘的高原，為了咖啡進行一次另類的旅程。進入這趟旅程之前，也回顧一段共同購買實踐公平的故事，從另類貿易到公平貿易的歷程。

二〇〇八年，合作社規劃了公平貿易的工作坊，摸索著對貧窮與跨國互助經濟的可能，接著我們從咖啡與巧克力開始支持公平貿易的產品。二〇〇九年，合作社開始供應來自印尼蘇北高原的咖啡，這是我們關注亞洲的一個新起點。

### 曾經，這叫做「另類貿易」

在共同購買運動的二十年中，我們曾經支持了幾次的「綠色扶貧」的產品，公平貿易的概念在當時稱作「另類貿易」。一九九六年，翁秀綾與謝麗芬同赴菲律賓參加一個另類貿易的研討會，深入體驗了日本生活俱樂部生協在尼格羅斯島展開的扶貧計畫，建立香蕉

小，但知道這是僱用當地婦女以不施肥學肥、人工採集及脫殼，與在西方國家以大型農莊經營、機械化施肥採收比較，這是雇用了較多勞動力的產品。

接下來有一些努力並未能成功，手工皂的生產者馬可想從斯里藍卡引入公平貿易工藝品，因當地的內戰衝突，無法持續聯繫而作罷。

### 國際交流團到印尼亞齊

因為主張支持國產，盡量向認識的農友購買，並建立長期的供應伙伴關係，合作社的進口產品相當少，產品專員鮮少有機會出國拜訪產地。過了三年的雨林咖啡後，合作社終於組了五人代表團到蘇門答臘拜訪產地，住在農友家、到咖啡園採果、拜訪加工場地、拜訪小學及大學，幾天下來，我們逐漸調整對人與土地的觀點，產品專員鍾元鴻對熱帶咖啡農園的管理及產地加工鏈有參與及記錄的機會。

還沒出發前，對蘇門答臘的想像，只有亞齊省遭受海嘯的印象，還有對熱帶雨林的幻想。抵達後，對語言、人與生活才開始有真正的認識，所以見面、討論與確認，是人與人互相了解及信賴的不二法門；也見識到一杯咖啡，需要約五十至六十五粒生豆，有著數十人的勞動參與，費工費時的人工挑選幾乎都靠婦女完成。

生產及運銷到日本的模式，以解決當地的饑餓問題。同時認識香港的社運學者劉健芝，也展開兩岸三地跨界的百合交易。

秀綾接著在共同購買刊物「生活者主張」連續介紹了另類貿易的理想與例子，這種以「非救濟、長期貿易」來建構對第三世界特定產品的經濟支持，也揭露這些地區因數百年的被殖民歷史，資源掠奪下對當地生態與族群文化的浩劫。

從香港的學者與社運者所組織的團隊，在江西萬載縣扶持農村婦女以儲蓄互助會計畫，生產百合並運到香港銷售，於是從一九九六到二〇〇〇年之間，透過香港學生義務以皮箱帶來台灣，百合片、百合粉就有一搭沒一搭供應給綠主張共同購買的會員。最後因江西產地氣候旱澇交替，香港的支援團隊也有變化，結束了跑單幫的百合貿易。一九九八年，秀綾、美鸞與明寬三人自費跟著劉健芝團隊到江西村子去探訪生產百合的農村婦女。(註)

另一支扶貧產品是泰國的夏威夷豆，來自泰皇山區扶貧計畫所種植，這是一名會員到泰北當義工回來所介紹的，十多年來穩定供應。雖然核果顆粒

合作社在二〇一一年總共消費了二點四噸的雨林咖啡，完全來自蘇北高原Gayo及Bener Meriah地區，今年開始以特定農友的製作及選定村子的收購雙軌進行，這是信任與互動的深化。

當全球公平貿易從宣導倡議，逐漸轉為產品認證貼標籤、品牌化、主流化，發展的軌跡與有機農業變成產品認證標籤化是雷同的。有機產品被批評為大型農企主宰市場，小型農家未必分享到有機蓬勃的利益。以咖啡為例，公平貿易原本是為了改善小農收入生計，近年卻成為大型烘焙商如星巴克與大型咖啡莊園掠取公平美名的另一種行銷，大型烘焙商鉅量收購競爭，也直接影響到小型公平貿易組織的收購量與價格。

感謝子鈺多年來到產地從咖啡收購商建立關係開始，逐步溯源到直接向小農購買、確認品質與價格，更積極回饋當地社區。雖沒有貼上公平貿易的認證標籤，但雨林咖啡是來自特定產區的指定農友的阿拉比卡品種，每杯咖啡有著鮮明的地理標記。(作者：本屆理事主席) 綠

(註) 網路延伸閱讀：

1. 來去江西 (翁秀綾)  
<http://forum.yam.org.tw/bongchh/old/ighu/igh195-5.htm>
2. 龍牙百合的故鄉——白水鄉 (呂美鸞)  
<http://forum.yam.org.tw/bongchh/old/ighu/igh195-5-1.htm>

# NPO 法人與 合作社有何不同？

文／譯自《生活與自治》二〇一二年二月號  
翻譯／馬若妤 插畫／池依林

編按：常常我們很自豪的說，合作社是一個可以自給自足不必仰賴企業或政府資金贊助的非營利組織，比起很多常籌措資金而困擾的組織來說，合作社相對幸運。但也因為只能服務社員的限制，我們侷限了自己，也許藉由日本姊妹社——生活俱樂部生協《生活與自治》這篇文章，重新思考我們的定位及未來的方向。

以追求利益為目的，行使商業行為的是「公司」。相對來說，以服務社會為宗旨，非營利性的民間組織則被稱為「NPO」(Non-Profit Organization)。合作社(日文為「協同組合」)屬於後者，也就是非營利組織。

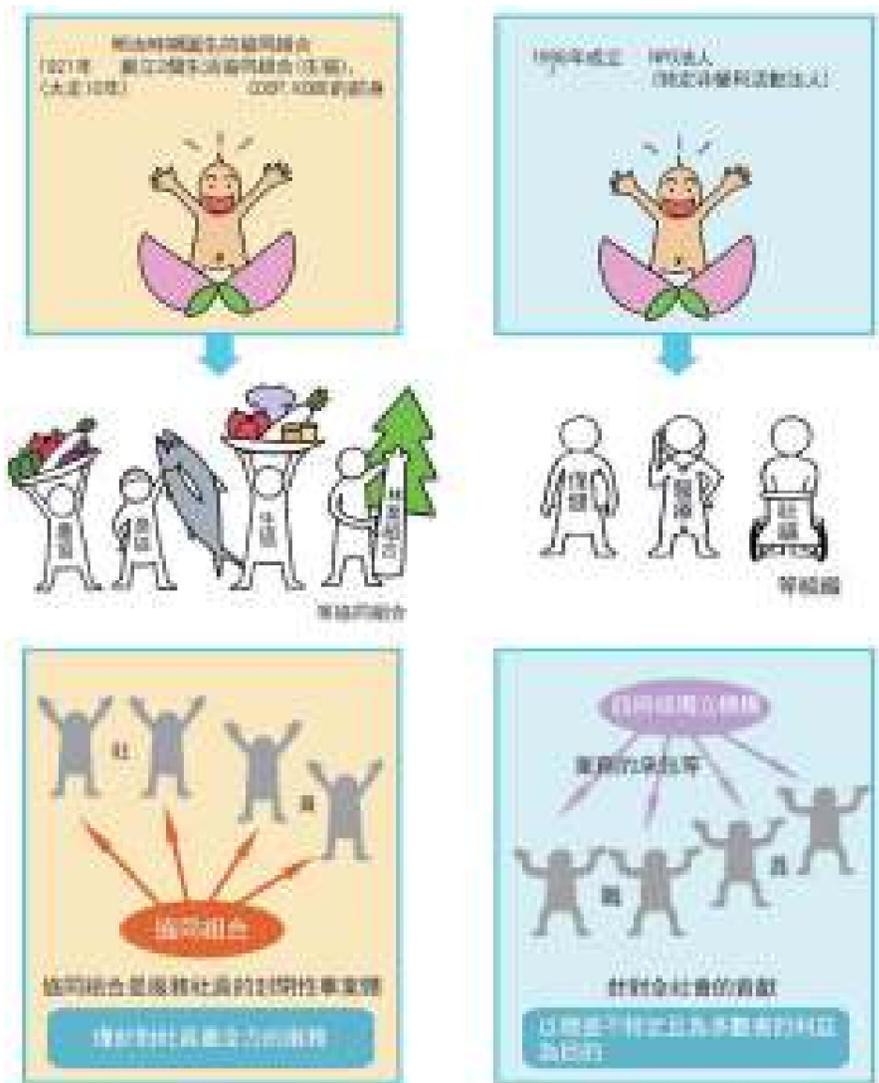
## NPO以增進不特定族群福利為目的

東日本大地震發生後，一些非營利組織投入受災的救援工作。而近年來，所謂的「社會企業」組織也積極地參與社會公益活動，發揮了企業的社會責任(CSR)。但是，前後兩者的區隔顯得模糊不清。

NPO譯成「民間非營利團體」，廣義來說，它包含了歷史悠久的市民運動團體、消費合作社、社團法人等部分的公益法人。依據一九九八年開始實施的「特定非營利活動促進法(簡稱NPO法)」，NPO獲得法人資格認證，並定名為「非營利性活動法人」。

NPO若不具法人資格，就很難借事務所來營運，也不容易開設銀行帳戶。所以NPO法確立了法人資格，可以發展健全的市民非營利活動。依內閣府發布的消息指出：從去年七月底到現在為止，約有四萬三千個NPO組織在日本全國各地相繼成立，並舉辦了許多活動，對市民提供許多服務。

儘管如此，許多法人因資金籌措困難，於是承攬政府或相關獨立機構的種種業務，儼然成了行政機關的承包單位，被批評是提供廉價勞力的組織。有消息指出，有些暴力組織竟打著NPO



日文的「協同組合」等同於「合作社」組織。

法人名號來活動，讓問題不斷浮上檯面。

相較於NPO法人，合作社的歷史更早。它的前身，就是「消費合作社」，誕生於十九世紀的英國。日本最早在明治時期，由生產者組成合作社，一九二一年(大正十年)在社會運動學家賀川豐彥的提倡下，成立了兩個「消費合作社」，也就是神戸合作社(COOP-KOBE)的前身。於是，消費合作社規模逐漸擴大，各自所依據的法律不盡相同，除了生協，還有農協、漁協、林業組合等協同組合。

這些都是非營利性質的合作社，也屬於NPO法人。不同點是在於合作社事業是以專一地服務社員為宗旨(生協法第九條)，針對社員，從事封閉性的活動。而NPO法人則是以「增進不特定且為多數族群之利益為目的」(NPO法第二條)，並致力於社會福祉。

由於合作社服務的對象有侷限，它的分支店鋪雖然准許設立，但有限制條款，不像一般企業可以追求自由利潤。

## 重新思考合作社存在的意義

NPO法人當中，有一種號稱「社會企業」的組織。它們為了企業生存，不得不想辦法從事有收益的活動，比起

強調非營利的NPO，更有營利的空間。有一間自稱是「社會企業」的有限公司叫做「守護大地會」，它與生活俱樂部生協一樣，以提升食材自給率、反核電、提供食品宅配服務等為主。從消費者的角度來看，根本分不清它與生活俱樂部生協有何不同。

東日本大地震發生時，首都圈一帶到處都是有家歸不得的民眾。當時，據說有些位於交通要道的生協店舖連洗手間也不開放給這些民眾。而另一方面，有些百貨公司卻在打烊後無條件提供休息區給民眾。曾以《經營學》(Management)一書廣為人知的經營之神彼得·杜拉克曾提到：「非營利組織不能一味地說只要滿足利害關係人(像股東、社員)的需求就夠了」。

合作社雖然也是以服務社員為宗旨，但是社會的使命也不僅於此吧！一個是不借洗手間的生協，一個是提供休息區給民眾的百貨業，試問何者有回饋社會的行動？答案就很明確。

合作社、NPO法人與一般企業的分界點越來越模糊的這個時代裡，為何生協或農協要訂定特別的法律來獲得社會的認同呢？

今年適逢「國際合作社年」，現在就可以重新思考合作社存在的意義吧。綠

# 反對瘦肉精 堅持零檢出

文／呂美鶯  
圖／主婦聯盟環境保護基金會提供

在 全民高度關注之下，五月七日立法院社會福利及衛生環境委員會審查美牛法案食品衛生管理法修正草案，政院版在委員會審查「未通過」。但是食

管法在送交黨團協商之後，仍有許多的變數，【全國食品安全聯盟】特別呼籲即將參與黨團協商的各黨代表，能尊重衛生委員會的決議，不要任意變更「零檢出」的決議。

加拿大盼一體適用，  
十六字政策又破功！

美國對台灣是否開放含瘦肉精的美牛進口表達關切，在國內因食品衛生管理法修正案引發爭議的同時，台灣駐加拿大代表李大維四月二十三日拜會立法院長王金平時，表示加拿大政府希望瘦肉精解禁後，同樣可合法使用萊克多巴胺的加國也能一體適用，不要有差別待遇。

一旦開放瘦肉精美牛進口，其他可合法使用瘦肉精的國家也將要求台灣一視同仁，不得偏袒美國。行政院於三月五日夜宣布有條件解禁瘦肉精，並打出「安全容許、牛豬分離、強制標示、排除內臟」等十六字政策至此已然破功。以現今全球自由貿易模式根本不可

能讓牛豬分離、美國與其他國家分離，台灣的食物安全防線即將潰敗。

歐盟模式「決戰境外」

台北醫學大學講座教授陳重信為文指出，美國農業部在今年三月六日修訂的輸往歐盟須注意事項，特別對牛肉等食品，在輸出前必須從歐盟所指定的屠宰場，由農業部指定的專業稽查員，取樣送到特定的實驗室做樣品分析。在肝、腎、肌肉、脂肪及尿液樣品中必須先分析是否仍然含有瘦肉精 Ractopamine 及 Zilpaterol 等，以及包括重金屬鉛及鎘或其他毒素等殘留，必須要達到「零檢出」的牛肉才能輸往歐盟。

每年歐盟進口指定品質的美國牛肉在數量上與台灣相同，大約二至三萬公噸。這種在美國本地不吃瘦肉精的牛肉，出口前即由買家（歐盟）派人到牧場及肉品廠認證檢驗嚴加管制，以便達到零檢出的目的，這就是先進國家所採取的俗稱「決戰境外」的概念，而台灣卻是反其道而行，用所謂「三管五卡」讓有問題的食品先進入台灣境內之後，再花大筆預算做抽檢，浪費國家資源、社會成本。



衛生署積極為美方與藥廠利益背書，所為何來？！

曾代表【全國食品安全聯盟】參與農委會召集之專家諮詢會議的台大醫院許立民醫師指出，四月十一日會議竟以一項由美國食品藥物管理局與美國禮來藥廠，共同設計六位健康受試者臨床試驗，以及另一項針對八個心臟衰竭病人的臨床試驗報告做基礎。許醫師痛批：「八個心臟衰竭病人的臨床試驗，是一篇三十二年前的研究；而且由禮來公司做的，當時是要發展另一個強心藥，結果發展不成功，卻拿來計算ADI（註一）。衛生署對於為民眾把關無作為，卻積極為美方與藥廠利益背書，所為何來？」

全家聯合診所蘇偉碩醫師則質疑：食物安全不能只以「急毒性」作為唯一的風險評估標準，慢性中毒才是嚴重且更須費心研究的問題；況且，萊克多巴胺的器官毒性研究，應包括心臟肌肉毒性、骨骼肌肉毒性、畸胎毒性、生殖毒性和基因毒性，以及精神行為毒性，這些相關研究都沒有在這次的風險評估裡納入思考，顯然已經違反國際組織有關風險評估的準則。

我們對食物有免於恐懼的自由！

人民有免於恐懼的自由，乾淨、健康、安全、無汙染的食物，是現代國家

## 生命教育—善終 培力課程

☆6/7 (四)

14:00-16:00 由法律層面看待善終與醫療糾紛  
潘恆新 (新光醫院)

18:00-20:00 生命末期臨終照護—台灣現況  
洪芳明 (亞東醫院)

☆6/9 (六)

10:00-12:00 生死觀／德嘉法師 (臨床宗教師)

13:00-15:00 生命末期臨終照護—國外現況  
陳秀丹 (陽明大學附設醫院)

地點：天母基督教長老教會

台北市中山北路6段161號5樓  
(捷運芝山站2號出口)

費用：200元／人

(含6/7晚餐及6/9中餐，請自備筷子及環保杯)

報名：主婦聯盟基金會官網 ([www.huf.org.tw](http://www.huf.org.tw))

線上報名或 (02) 23686211#25張秘書

主辦單位：主婦聯盟環境保護基金會

協辦單位：台北市崇時教育基金會

場地提供：天母基督教長老教會

應該保障的基本人權。未經過人民的同意，欠缺公開的討論，政府正準備用偽民主、偽科學的方式開放瘦肉精，不只是健康的倒退，也將是民主的淪喪，把操弄專業當作統治的工具。

面對下一波的院會表決大戰，在這個關鍵時刻，為捍衛自己與世代子孫的健康！希望民眾能打電話至國民黨團三長及立法委員辦公室，要求他們不要執行錯誤的黨意，並請尊重衛生委員會的決議。（作者：主婦聯盟環境保護基金會秘書長）

註：人體每日可接受攝取量 (Acceptable Daily Intake, 簡稱ADI值)

## 國民黨黨團三長辦公室電話

姓名	電話
林鴻池 政策會執行長	國會研究室：02-2358-6871
	板橋服務處：02-2253-6788
徐耀昌 書記長	國會研究室：02-2358-6975
	頭份服務處：037-666-369
	苗栗服務處：037-374-000 公館服務處：037-223-566
吳育昇 首席副書記長	國會研究室：02-2358-8011
	泰山服務處：02-2296-0360
	淡水服務處：02-2625-5158
	林口服務處：02-2601-8588

備註：立法委員電話請至主婦聯盟基金會官網 ([www.huf.org.tw](http://www.huf.org.tw)) 查詢

# 在地老化的配套措施(一)

文·圖／楊佳玲



居服工作站及可供夜間出動使用的紅色公務車。

上期專欄提到，希望能有符合不同人生階段生活需求的房子。「儘量能留在自己房子越久越好，不用搬到機構式的老人住宅」，就是瑞典及許多國家正興起的「在地老化」的潮流。然而，要讓老人能在社區自宅安居，需要許多配套措施，其中之一為居家服務與居家照顧。

## 居服照顧好幫手

之前文中曾提過，由於瑞典的所得稅歸地方，因此市政府有足夠的稅收經費來主辦照顧與托育的服務。在老人照顧的部分，從老人的積極健康促進、老人居家服務照顧、機構式的照顧，到住宅提供都是由市政府負責的範圍。而所謂居家服務與居家照顧，就是為了協助老人能在自己家裡獨立生活而提供的服務。因為每位老人的健康狀態不同，有的需要居服員幫忙買菜購物、有的需要幫忙打掃煮飯、有的需要幫忙洗澡穿衣、有的需要協助服藥；等，這些從日常家務服務到輕度的照顧，都屬於居家服務與居家照顧的範圍。

市政府會依據地方大小，將市分為幾個區塊，每個區塊都設置「居服員工作站」，工作站會排好每位居服員的班表，

儘量讓同一位老人有固定的居服員。如果需要夜間居服照顧，居服員也可以使用工作站的工作車出動。工作站是居服員在到各個老人家工作前後的定點，讓居服員事先知道是否班表有所更動，也可以在工作站休息用餐；同時，工作站也提供居服員在職進修，並在遇到困難時提供協助。

每天早上，居服員到工作站報到，換上居服員工作包與服裝，準備到各個老人家中工作；下班時則將工作包與工作服裝留在工作站，工作服裝由工作站統一清洗。被我們訪問的工作站管理人員表示，這樣的設計是為了清潔，以免工作包被帶來帶去，把病菌帶到老人家裡。

每個居服員服務的家數與在每家服務的時間並不相同。例如，居服員一開始到第一位老人家裡，協助老人一大早的沐浴穿衣，在約一小時的服務後，騎腳踏車到第二家老人家裡協助打掃，再來則回到第一位老人家煮中餐，之後居服員再回工作站吃午餐。下午的第三家可能只需要購物服務，居服員就會在離開工作站時先去購物，將生活物品拿到第三家老人那裡後，再回到第一家協助老人用點心。因此，有的老人（如例子中的第一家）可能需要一



居服工作站的室內休息空間。

日多次的服務，有的老人（如例子中的第二家）可能只需要兩週一次的打掃服務。由於市政府所劃出的區塊範圍都不大，所以每個居服員所服務的客戶之間，大約是腳踏車程十到廿分鐘左右的距離，可以讓一位居服員服務很多家；或是重覆回到同一家提供服務。這樣的居服照顧包括白天與晚間，有的老人一天需要八次服務，也都能儘量安排由同樣兩位居服員到老人家裡服務。由於老人的老化是一個持續的進程，因此，老人及其家人也可以依老人的不同狀況再提出申請，以增加或減少居服照顧的時間與次數。

## 居服工作不孤單

由於居服員是到老人家裡工作，為了減少在個別客戶工作的孤獨感，工作站所提供的團隊支持就更顯得重要。例如，一開始新的居服員要投入工作前，都先由有經驗的居服員帶領，一起到老人家裡服務，讓居服員之間有經驗傳承。如果需要協助服藥，也都由社區護士陪同，讓居服員能學習上手。居服員每個月都有定期的在職進修，由社區護士提供照顧老人的相關知識與技巧。而社區護士也會定期跟隨居服員一起到老人家裡服務，一方面達到督導之效，另一方面也可以訪視老人的狀況。

有時會發生老人騷擾居服員的狀況。居服員工作站的人表示，不能因為老人有

騷擾行為，就以「暫停服務」做為處罰。有時工作站會調配不同的人，或是改為兩人一起到老人家裡服務，以降低老人再騷擾的可能性。

## 借鏡台灣

台灣試行居家服務多年，然而，由於缺乏完善規劃，老人家覺得居家服務難以符合其需求（例如，沒有辦法提供一日多次的服務），而降低其申請意願；而因為太少人申請，使得需求客戶密度太低，一方面無法達到居服員可以賴以生存的工作量，另一方面，居服員往往要通勤許久到不同的老人家戶中工作，並且沒有交通補助，而使得居服員的人數一直都在二千多人左右徘徊。結果，老人照顧不是成為個別客戶（而且往往是年老配偶或家中女性）的責任，就是必須仰賴社福移工。但這些社福移工到個別客戶工作時，我們政府又放任仲介在其中謀利、對移工在個別客戶的工作條件完全不管，使得移工成為「被儘量使用的奴工」，而當移工的工作壓力過大時，受波及的則是被照顧的老人。當政府再放寬社福移工申請條件時，我們應該問問：政府在居家服務的提供上，做了什麼努力？對於本籍與外籍的居服照顧工作人員，又提供什麼工作上的保障與支持呢？（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》）



居服工作站的室外休息空間。(陳欽春 攝影)

## 尋找共同的桃花源

文·圖／李修璋

## 東海地區營運二週年經驗分享

冬 春之交的大度山上，濃霧瀰漫是常有的風景，霧氣初來時，總欣喜那份霧裡看花的朦朧美，日子久了，便感到身心發霉，殷殷企盼著陽光露臉。參與東海地區營運三年來，也彷彿在迷霧中前行，那美麗的桃花源，究竟是只存在夢想中，還是我們已真實的朝它邁進了一小步？我時而惶惑，時而肯定，只能把這三年來的摸索與大家分享，或許透過彼此的交流，能找到一條踏實的路徑。

## 地區營運開啟社員參與之門

支持我參與地區營運的原動力，起於東海成站過程中偶然接觸到的《英國合作運動史》，這本書讓我對「合作社」三個字，有了全新的認識與共鳴，也能體會前輩們為何捨公司而就合作社，捨個人獲利而就社會公益……還有，為什麼要推動社員自主的「地區營運」。這一切，無非都在遵循著全球共同的合作社價值與理想，為建立一個共同的桃花源而努力。

「地區營運」，是社員主動參與合作社的起點，透過社員的集結與行動，才能真正落實合作社「共有、共治、共享」的精神，在理論上這是必然，但如何實踐？則令人如墜五里霧中，既沒有康莊大道可走，也沒有人沿途指點迷津，於是各站所熱心社員，往往在轟轟烈烈開展「地區營運」後不久，便感到茫然無力。



從活動中教小朋友認識食材，親手製作地瓜圓。

以東海為例，為了尋找同行的夥伴，地區營運委員們在站所辦理了許多活動，如：東海灶腳、瑜珈、手鼓、拼布、藍染、串珠、插花、古典吉他、讀書會、合作學堂、電影欣賞、童樂會；乃至年度的社員聯誼、週年慶、年終圍爐、夏令營、冬令營及各式講座等，藉著活動建構社員網絡，並從中尋求願意一起推展地區營運的夥伴。

從尋找師資、活動安排，乃至後續的意見交流、資料整理等，都要地區營運的夥伴來承擔，同時每個月要開一次會，還要派代表到中區的會議上做報告，這是一項需要付出大量時間與心力的工作，尤其在合作社專職人力不足的情況下，也無法對地區營運給予必要的協助，在這種情況下，願意參與的社員自然寥寥無幾，也更加重了願意參與者的負擔。

同時，還有一種「心虛感」襲來，如果參與者只有極少數人，我們真可以說自己代表的是地區社員的心聲嗎？地區營運名副其實嗎？

## 朝合作教育之路前行

回頭再看時，我真的覺得，「班」才是地區營運的靈魂，好好的協助班去發展，再以站所做為附近各班的地區營運平台，才有足夠的參與者與代表性，去落實合作社的民主管理。站所的地區營運組織，應該有各班推出的代表來參與，並以合作教育的推展做為工作的核心，否則只是不斷的辦理才藝性或同樂性的活動，地區營運委員會成了康樂性的社團，意義何在？

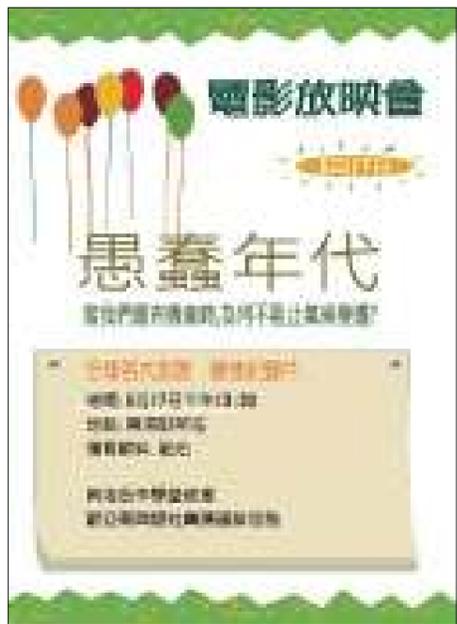
支持著我持續參與地區營運的動力，始終是來自對合作理念的認同，以及感動於創社前輩們的心血付出，因此也更感到合作教育的推展，才是地區營運的核心。沒有合作理念在背後支撐，所有的活動，就像節慶的煙

火，熱鬧過後只留下灰燼，沒有累積與成長，這樣的地區營運如何可能長久？

基於個人的體會，我在東海成立了「合作學堂」，透過共讀與分享，展開了合作教育的自我啟蒙之旅，近來除了以「甘特寓言」為研討主題，希望能到附近的學校推廣環境教育之外，並研擬出「給社員的十二堂課」，送交區會討論，希望未來能成為站所常態性合作教育的推廣課程，讓社員更深入了解合作社的理念與實務。

「合作學堂」是我參與地區營運以來，最有收穫的一塊，雖然同行的夥伴不多，前景仍是朦朧不清，但我有一份踏實感，知道方向是正確的，今天的摸索，絕不會徒勞無功。霧，終有散去的一天，需要的，是一點耐心。謹以此和各地的營運委員們分享，夥伴們，加油！

（作者：第四屆社員代表）



東海地區營運活動海報～從電影欣賞中傳達環境教育。

# 我最愛合作社的——泡打粉

文·圖／李麗施

加入合作社五年以來，總有相見恨晚的感覺。

雖然合作社的產品沒有精美的包裝，沒有折扣，常常要什麼沒什麼，我還是常常跟家人說，有「綠主張」真好，沒有她，我真的不知道要相信誰。

在日常生活中，只要合作社有供應的東西，我都盡量在合作社採買。這麼多的好東西，實在很難挑出一項產品來分享！剛好去年暑假有機會借住紐西蘭表姊家三週，賢慧的表姐移民紐西蘭後，凡事親力親為，在家料理豐盛的早、午、晚餐與早茶、下午茶，做出一道道令人垂涎三尺的各式餐點、甜

點。回台後，不時思念起在Hamilton的家居生活，更是想念那一道道的自製佳餚，於是我開始找材料，想在北半球的台灣創造那麼一點屬於紐西蘭的閒情逸致。

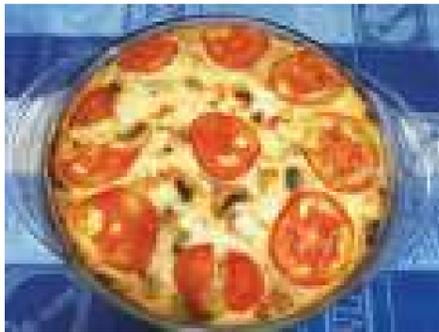
國外沒有像台灣這樣方便，麵包、甜點店林立，所以主婦們都有製作甜點、下午茶點心的習慣，材料的取得也非常方便，賣場裡多的是調好的自發粉（self rising powder）。經過嘗試，終於將合作社的低筋麵粉與泡打粉調和成適合糕點用的比例，這也才開始思考，我們每天吃的香噴噴現烤出爐的麵包、西點，用的泡打粉含鋁量有人計較過嗎？

愈想愈是擔心。自從我開始做點心，幾乎百分百使用合作社的材料，尤其是泡打粉，讓我很安心，我幾乎每週都試著做各式點心。

首先嘗試最易上手的藍莓瑪芬蛋糕、思康餅、香蕉蛋糕、檸檬蛋糕、杏桃派到後來的鹹派（Quiche），常常得到家人、朋友、同事的讚美。最大的改變是一愛吃甜食的我，現在不會想買外面的糕點，假日時也常常吃自製的鹹派或蛋糕當早餐，我們不但吃的很健康、安心，那種在家烤蛋糕的幸福味，是我和家人們的一大享受呢！（作者：北社社員）



藍莓瑪芬蛋糕



鹹派

**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。電子信箱：[gncoop@hucc-coop.tw](mailto:gncoop@hucc-coop.tw)

# 雨林咖啡·黃頭鷺——牽引我們回家的路

文／林享玉 圖／王俊智

## 分享雨林咖啡

今年四月二十二日，合作社在高雄橋頭白屋藝術園區，舉行「共同購買二十週年」活動。台南南門站攤位是以「南門好悠閒」為名號，推廣公平貿易雨林咖啡，並搭配地區營運社員以合作社食材製作的水果蒟蒻凍和杯子蛋糕。在攤位長桌的左邊，我們以碎白石鋪了一片小花園，以貝殼和小盆栽點綴其間，希望熱情的社員及民眾在了解合作社食材的真誠與善意之餘，也能悠遊於這一片桌上庭園，心靜自然涼，冷卻南台灣驕陽的炙熱。

## 黃頭鷺的聯想

四月二十六日，晚上九點五十五分，在台南市東區東寧路往東行至後甲圓環，猛然看見漆黑的天空緩緩飛過一群黃頭鷺，鷺鷥特有的潔白反射在都市燈光下。時序入夏，吹起南風，白鷺鷥或黃頭鷺，成群飛向遙遠的北方家園。

生物的進化，長久以來和大自然和諧共存，成了珍貴的生存本能記憶。只是，人類往往逆勢而為，忘記了自身也是大自然的一份子，取巧功利掠奪無所不至，狹隘到眼中只剩自己而忘記廣闊的世界、忘記久遠的歷史記憶。

## 走入回家的路

就在台南南門站的周邊，曾經有一條「福安坑溪」流過，五妃廟所在原是古稱「桂子山」的一隅。為了讓社員了解站所周圍的歷史淵源與地理變遷，地區營運成員策畫了「寧南采風」和「到福安里串門子」等活動，前者涵蓋了福安坑溪的上游，後者則走踏到下游近注入古台江處。原本由七座小丘陵構成的台南台地，原有的河流（如南邊的福安坑溪、北邊的德慶溪）都已被加蓋了。如果蜿蜒的河流能重見天日，台南該有多美麗！

參加活動的年輕社員大多親子同



行，許多是全家參與，令人感動。了解腳下土地的歷史，我們才會懂得如何去愛她、如何不去傷害她。

坐下來，好好喝一杯公平貿易的雨林咖啡，思考雨林對地球的意義與貢獻，檢視每一天的購買行為是否兼顧了當地農民的福祉、生態的關懷。從一杯咖啡，反思我們與自然、與土地、與社區的連結。然後，也別忘了抬頭看看天邊的候鳥，讓生命原初的記憶，牽引我們走上回家的路。（作者：南社社員）

# 屏東生產者之旅

十年了！我已十年沒參加主婦聯盟生活消費合作社所舉辦的生產者之旅，若不是這段時間工作、家庭、社團三頭燒，身心疲憊，失衡狀態需要急速放空，我想我也不會拋夫棄子，隻身參加生產者之旅。那種想要一些獨處空間，呼吸不一樣空氣的慾望，每每會被賢妻良母形象所壓抑！可見現在的女性被要求更多獨立自主的形式，如：經濟能力、社交能力、決策判斷能力、相夫教子能力、家族應對能力等等，這些自我束縛也好，外在加諸束縛也好，讓婦女身心無法自在，思維無法順暢，在長期受主婦聯盟文化薰陶之下，我接受了朋友的提議參加生產者之旅，今天的我——單身。

懷著興奮的心情，帶著一大袋水果、點心，待會兒一定要跟這些難得際遇的社員分享。在工作當中，總是缺乏同理念的人，而這整車除了司機之外，通通都是同理念的朋友，教我格外珍惜！我很幸運的被安排在聰慧旁邊，這

位跟我年紀相仿的女性朋友，隻身帶著兩位寶貝女兒同行，我們質很相近，想法、見地、接觸過的團體，一路上嘖嘖呱呱的聊了不少，我已很久沒有接觸過周邊以外的朋友，這種女人間和合的交心對話，感覺真是棒透了！

## 土地的一切祂自有安排

我想，舉辦生產者之旅讓生產者與社員面對面交流有著特殊的意義！第一站我們來到種植珍珠芭樂的游盛豐果農家，他樸拙的外表，守護著上一代留給他的果園，努力朝著自然農法前進。所謂自然農法，就是農人不藉由任何外來力量，不做施肥、除蟲、趕蟲，讓土地在自然運行之下達到一個存乎自然的生態平衡；這需要三至五年，甚至長達十年的等待，草蛉等等生態指標先驅才會開始入住，這時土地已經準備好了，所有地底下的元素祂自有安排，呼朋引伴

## 第一站

在游盛豐的珍珠芭樂園裡，大家聚精會神聽著他的解說。



的昆蟲也由不得我們抉擇種類，在游盛豐的自然農法理論中：自然界，沒有所謂益蟲與害蟲。我咀嚼著他的大自然哲理，突然看到他望著我這印著官田水雉保育的有機棉上衣，我知道他跟我一樣關心著我們這塊土地生態。

接下來，我們來到落山風中的洋蔥產地——欣洋有機農場。曾經看過電視節目介紹洋蔥產地裡曝曬著金色透著黃澄澄的洋蔥，我心想有一天我也要去看著這壯觀的場景，不過，我們看到的是一座座已經堆疊起來的洋蔥山，因為梅雨的

總拿它沒個準，而農友看天身的功力得要快狠準。軍人出身的洋蔥大哥尤憲德，在陽剛的外表下娓娓道來他的心路歷程，敘述著如何從國外挑選好洋蔥的種球回到家鄉種植；農友也為我們講解洋蔥種球的成長過程，經歷落山風的呼喚，植株的葉子自然成撲倒型態並等待收成。我看到了洋蔥的生命密碼，是如此耐人尋味！

## 征服人心的紅豆湯

第二天，我們來到萬丹鄉福來伯的紅豆糯米產地，聽說萬丹紅豆質感綿密，而福來伯名聲更是響叮噠，曾榮登全國十大農民！七十多歲的他個子矮小、皮膚黝黑，但憨直害羞的笑容卻有著堅持及執著的眼神，操著台語夾雜深意的俚語，讓有些社員聽得霧煞煞，還勞煩產品專員為我們翻譯，場面溫馨逗趣！

接著福來伯為我們解說人工挑豆的功夫及難處，還為我們變魔術：從粉妝打扮的紅豆經過細米麩的洗滌之後變成亮紅紅紅豆，而市面上的紅豆可沒這麼自然美，或用機器或用藥劑，讓紅豆紅亮增加賣點。我們還組成三支隊伍，來個銳眼挑豆大挑戰，一群人不分男女老幼圍著竹篩，欲將好紅豆挑出，挑到眼睛都快脫窗了，這時經驗豐富的中年人

## 第三站

在欣洋有機農場裡，出貨前再經人工篩選。



挑豆大挑戰，看誰挑得快。



農友正仔細評比三組挑好的豆子。



因為老花眼而輸給了眼尖的孩子！我幸福地吃著福來伯為我們準備的紅豆湯加湯圓，我超愛這味的！外面賣的可是貴得很哩！我足足吃了五大碗，以至於午餐完全陪坐，還被美麗（前基金會台中分會主任）的老公豐明大哥賜封為「紅豆妹」；這封號我可樂得很，這下不只單身，還變年輕、變成阿妹仔了。

在陳天印農友的檸檬果園裡，我們一群人低頭尋找「星期天」的芳跡，這看似美麗的星期天卻足令果農頭疼的「害蟲」，因為牠會產卵於檸檬樹的樹皮內，幼蟲吸食樹汁長大，而幼蟲鑽動的結果造成果樹輸送養分的路徑切斷而死亡。這種人與蟲的競爭角度，永遠沒個對錯，大自然法則罷了！

### 全副武裝採鳳梨

下午的最後一站是李昭貴農友的金鑽鳳梨，這是這次行程的壓軸重頭戲。我們聽完產品部專員在車上為我們詳細解說鳳梨的生長日

記之後，大家都躍躍欲試，要來採摘這讓人垂涎欲滴的聚合果子——鳳梨，但得先全副武裝，因為鳳梨葉緣及鳳梨本身的刺會刺得我們這些生手哇哇大叫哩！滿山的鳳梨海很是壯觀，不知從哪一顆下手？甜不甜都得自己承擔（但聽說每顆都甜）！輕輕鬆鬆的就折斷鳳梨頭上的莖，興奮得比著Yes，等待玫瑰的單眼相機入鏡！

玩得不亦樂乎，使我不想回家。在東山休息站時，看到滿天的霞光，不知不覺遠離了人潮，尋找片刻的獨處。我細細欣賞著橘藍相伴的晚霞，心中很是悸動，我感恩這一路相伴的親人師友，讓我有福報在十三年前就認識了這麼好的團體，帶領我突破人生的侷限。謹以此文章感謝主婦聯盟生活消費合作社長期以來為我們這塊土地所奉獻的心力，以及這兩天相伴的朋友。（作者：中央社員）

### 第四站



採鳳梨前，先聽聽農友李昭貴的講解。

回家囉

## 「如果沒有核能……」——記韓國反核行

文·圖／莊豪隆



當地組織利用手繪氣球，傳達他們的訴求。

二月十八日晚上，當我們一群人抵達首爾時，南韓海關把我們的行李一一打開，看著企畫部借給我「節能」兩字的牛皮紙袋差點要被沒收，我覺得好無助。入境後，警方過來向我們表示，他雖能理解我們的意思，但身為政府的工作人員，他們必須如此做。

在那趟旅程中，許多團體包括來自台灣蘭嶼的青年，對於政府把核電廠與核廢料放在他們的居住地，無奈地向世界表達不滿。我想起在飛往韓國途中，機上的電視卡通播映著辛普森家庭中，而故事裡的辛普森先生也在核電廠工作。我們在此行中見到了許多宗教領袖、社區領導者、組織工作者，帶領各地人民勇敢反核；他們用標語、影像、簡訊等方式動員，在漁村的議會廳，或

地方政府辦事處前遊行、召開記者會以及座談會，以各種形式來展現公民力量。

### 原子能是好的？

警方在這次行動中相當「盡責」，全程保護我們，並在最後一天於地鐵派出大批鎮暴警察，為的就是阻止不同的聲音。另一方面，韓國核電教育做得很透徹，在釜山的世界核電工業展覽場，他們透過很多兒童圖畫，告訴人民「原子能是好的，只要有核電，世界就會和平」……換言之「如果沒有核能」，世界會很痛苦。

然而，歷史事件不斷提醒我們：從車諾比、三哩島，到福島核爆，我不知道蓋核電廠是不是個好的決定，但核電廠讓很多人沒有好的生活，這些人有的活在輻射的陰影中，有的流離失所。

### 許一個免於恐懼的未來

「如果沒有核能」，是日本福島一位災民在自殺前留的一句話。  
「如果沒有核能」，也許這位災民還是會面對死亡；「如果沒有核能」，我家裡也許會沒電；但「如果沒有核

能」，至少我們可以免於輻射的恐懼陰影。

今年是共同購買二十週年。為了讓孩子們有安全的食物，二十年前有一群媽媽決定共同購買友善環境的米與葡萄；今天，我們是不是也可以透過共同購買的精神來使用綠能，堅決拒買來自核能的電源。現在我們以合作社的形式取得生活日用品，未來我們或許可以走出政府與大財團的牢控，集結大家的力量，集資蓋綠能的電廠。我們是否可以有這樣的期許？（作者：北南分社組織課專員）

註：感謝《宜蘭人文基金會》贊助此次議程的相關費用。



在韓國，我們一直受到警察的守護。

# 熱血熟女翻轉菜市场，

## 接力高喊不要瘦肉精！

文／張明純 圖／傅東森



生平第一次勇敢，走入南屯市場發傳單。



透過傳單，希望攤販也都能一起加入反瘦肉精行列！



在南屯市場旁的萬和宮前召開記者會。

四月十九日上午十點，天氣一反幾天前的陰雨，我們來到萬和宮旁的南屯市場，開始為期一週的反瘦肉精行動之「給立委一通電話，搶救家人健康」的文宣散發行動。馬英九總統曾說要以「選戰規格」推動含瘦肉精美牛進口，主婦聯盟台中分會與平時就保持聯絡的台灣生態學會、新環境基金會、台中市市政監督聯盟在四月十日的會議中，也決定以「選戰規格」出動宣傳廣播車、散發文宣，鎖定關心家人健康、負責食材採買的婆婆媽媽們，請大家一人一通電話給區域立委，拜託立委請公不要支持行政院的「食品衛生安全管理法」新修條文。

於是，「反瘦肉精美牛進口」這個嚴肅的議題，突然變得Kuso起來！小范負責開著懸掛大型輸出圖面的「反瘦肉精宣傳車」繞著早市與黃昏市場跑，對婆婆媽媽放送由我和秀

嬌錄製的國台語廣播稿，強調瘦肉精的危害及呼籲打電話給選區立委，還要發傳單，甚至拿麥克風宣講，並且想辦法把印有反瘦肉精Logo的氣球打氣發送出去……，比起拿著陳情書與白布條在市府廣場等地請願，趣味多了！

### 菜市场裡的主婦戰將

在文昌街的人行道旁宣示喊口號後，我們走進了人聲鼎沸的南屯市場，秀嬌是社運戰將，又選過市議員，她一把接過麥克風，用流利輪轉的台語邊走邊說明瘦肉精的危害；淑慧、我和欣欣還有推著裝傳單買菜車的穗妮，緊跟在後見人就用力地發傳單，左一聲大姐，右一聲大哥，「我不是來推銷賣東西，我們是主婦聯盟，要請大姐幫忙卡電喂后立委，麥支持瘦肉精」，秀嬌口渴了，淑慧立刻接過麥克風，台風之穩健不輸秀

嬌。同行的森哥說：智豪、阿洲這兩個大男人，此時只能像大男孩般，緊跟在我們這群熱血熟女的身後，完全不見平日的慍悍！

掃完菜市场一圈，出來已是晴空萬里，應晚到記者拍照的需要，大家在宣傳車旁集結，此時麥克風又回到秀嬌手上，仰望頭頂大太陽的秀嬌，放下麥克風迸出一句：「日頭出來了，我四、五百斤的梅子要趕快拿出來曬，不然會發黴！」語畢，就這樣突然從社運戰將，搖身一變家庭主婦。再早一點是平日幫先生掌理公司的妙鳳抽空來相挺，趕著回公司前，得知宣傳車沒有MP3可用來廣播放送，催促趕快去買，帳算在她頭上。記者陸續來採訪，時間已是中午十一點半，這次要換我閃人了：「我們家哥哥要放學了，我十二點五分鐘要出現在國小門口。」留下出錢又出力的主任淑慧，和全程相伴的三個當爸的男人們。熟女們熱血完，要繼續當好媽媽好太太去也！

### 那美好的一仗我已打過

某天傍晚，我帶著小一的哥哥去黃昏市場幫忙吹氣球發傳單，欣欣用力發傳單發到自己人一中分會執委和治手上，於是一把交給和治：「妳接下去吧！兩個小孩在家裡等

我。」和治二話不說就站在市場門口發傳單。淑慧在市場排隊買有名的好吃壽司時，還邊向一起排隊的民眾發傳單，聽到不時發出的竊笑聲，才發現書朋友也在其中。就這樣，熱血熟女加上義氣爸爸的反瘦肉精行動，延續了一星期。

曾經，遇到有人反目，請我們停止此一「愚蠢」的行動，還有年輕美眉嗆聲「我就是要吃瘦肉精，怎樣！」肉品攤販也不太喜歡我們的行動，深怕影響生意。不過，大多數人都相當支持我們的行動，給予鼓勵和支持。

對我而言，這是需要勇敢的行動。因為這群可愛真性情的姐妹們，我做了生平最勇敢的事情之一！曾經想過，這也許是件狗吠火車的事，但不論結果如何，我想到聖經上的話：「那美好的一仗我已打過！」

五月七日，立法院社會福利及衛生環境委員會通過瘦肉精「零檢出」版本，天佑台灣，我們真的打贏了第一仗！看完這篇文章的你，請接力把瘦肉精的危害繼續宣講下去，讓更多人知道。此外，瘦肉精「零檢出」版本六月初要進入二、三讀，勢必還有一場硬仗要打，我們一定要繼續加油！（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分事務所執委）

# 讓人一再想念的好伙伴——陳信苓

文／施宏昇 圖／編輯室

每年四月二十二日是世界地球日，是世界性的環境保護活動，每當地球日的來臨，似乎又在提醒大家去思考，如何珍惜地球自然資源、維護地球環境；推動友善環境的產業，並在日常生活中落實，而這也是合作社一直以來開發產品的核心思維，在這個時候也不禁令人想起，多年來在產品部攜手同進的伙伴——信苓。時間過得真快，信苓已經離開一年了，這一年裡有時遇到一些產品問題，還是會有「打電話問信苓」的念頭，還真不太習慣她已經離去。

**對生產者不離不棄的關懷**  
在推動友善環境的產業上，合作社一直是站在與生產者共同面對問題的角度來開發產品，從生產原料配方到製作流程及產品包裝等，任何問題都是我們關心的範圍，當然也包括生產者的經濟狀況，尤其在面對小規模的生產者，往往需要更加用心的協助，然而在協助過程也發現一個狀況，有些



小規模生產者需要更多的溝通、陪伴和過渡時間，從信苓一直苦口婆心的叮嚀生產者注意這樣、注意那樣的同時，跟在後頭「收拾善後」的工作可是沒有間斷過，對於產品管理以及產品價值觀念比較缺乏的生產者，在支持弱勢與品質把關的經常性矛盾中，著實需要耗掉我們不少力氣！腦海中彷彿出現信苓無奈的表情。

## 對合作社無悔的付出

從實驗室規則的建立到產品的把關及開發，從綠主張公司到主婦聯盟生活消費合作社，一路上都有信苓陪伴的身影。在合作社成立之初，由於第二屆理事會因為產品開發權責起了爭議，使得產品部的同仁捲入了這場紛爭當中，全心投入的信苓也因有機棉的開發案受盡了委屈。從開發前期的連繫奔走，到有有機棉的推廣及活動，耗盡心思就為了讓有機棉可以在合作社推廣開來，生產者也特別為了讓有機棉順利在台灣生產，從紡紗、織布

到染整的生產線，特別申請國際有機驗證，在大量外移的台灣紡織業中，願意在台灣自我提升，並與合作社一起推動仍在起步的台灣有機棉產業。過程中，我們看到生產者的付出與工作人員的辛勞，但當時合作社的某些理事，卻為此對信苓提出責難甚至人身攻擊，為此信苓憤而辭職，所幸在大家努力下，總算在三個月內把信苓勸回合作社，但回來不久也發現她生病了。



1. 信苓進合作社後第一次拜訪生產者。  
2. 信苓與生產者合影。  
3. 訪視竹炭生產者。

## 勇敢的「歐巴桑」

也許是自覺年紀不小了，信苓總是稱自己是一「歐巴桑」，幾乎把所有的心力都用在工作上的她，不僅同仁常在半夜收到她的信件，社員們也經常可以看到她寫的文章。甚至在生病的時候也一樣，除了在醫院的時間，就是在合作社，只要是精神狀況允許，甚至出差行程也照樣安排。在信苓生病後為了讓她可以方便就

醫及調養，她的上班時間雖然可以自行彈性調整，可是她仍然把這份她所熱愛的工作擺在第一位。上午到醫院化療，下午就出現在辦公室，即便剛開完刀也是很快的想要回到工作崗位；對於自己的病情她勇敢的面對每一個療程，對於工作她也要表現出不被病情所影響的狀態。在二〇〇九年接任產品部經理，時值組織架構調整，除了原本的工作外，從產品的檢驗到上架的過程，由於人員職掌的變更，需要更龐大的溝通量，對信苓而言，這是一個很大的傷害與負擔，「氣質美女」變成「氣直美女」！

## 感謝妳陪我們走一段路

組織發展的成就，是來自於前人確立了正確的發展方向，共同購買在摸索中走了二十年，累積了許多人的努力與智慧才有今日的局面，不論現在這些人是否還在合作社，他們都曾經在每個階段中盡心盡力，身為合作社的一份子，更應惜福與感謝！信苓在這份她所熱愛的工作中盡心盡力，無怨無悔的直接到最後，是為了實踐共同購買對環境與產品的訴求，在這場接力賽中，雖然目標很明確但卻不知終點在何處，不期待終點的榮耀與光芒，但求在過程中不要迷失，親愛的信苓感謝妳陪我們走一段！

（作者：產品部經理）

# 屏東萬丹沈福來

文／王常怡  
攝影／王竹君

## 米香・粽飄香

### 踏著土、一路向前走

福來伯是目前合作社農友中，年紀最長的一位，年紀已過七十。從剛退伍就務農起算，「種田」已超過五十年，是名符其實的老農。看著他背起重達二十公斤的肥料撒播機，腳步穩實、目光篤定，俐落的進行自己熟悉的農事，在台灣這塊土地上，踏實的生活著。

### 想著端午卻遇上元宵

種田種了五十年，福來伯的經驗與專業無可比擬。比如說，他是國內屈指可數的水稻育苗達人，早在一九九〇年就獲得全國十大農民的榮譽；又比如說，由於今年開春之後雨水較多，採訪當天，福來伯順手從剛剛插下的秧苗拔起很小很細的一叢分株，看了看顏色，以此來判斷苗子們的生長情況。在科技數位時代，什麼大小事都要打開電腦 google 一下才安心，而福來伯卻掐指一算、手到擒來，對種稻完全門外漢的我，只覺得好像遇見了武林高手。

還有更大的驚喜呢！比較資深的社員都知道，合作社提供用來包粽子的小包裝糯米，就是福來伯精心種出來的；但其實，福來伯不只很會種端午節要用的米，也很會說元宵節要猜的燈謎。

他說，當農事告一段落，他會相招一大群左右鄰居去「七逃」，途中在遊覽車上最受歡迎的節目就是「猜謎」。他當場隨口就說了一個，社員們也一起來猜謎吧！

張飛力大無窮 關公口說大話  
劉備眉清目秀 孔明陰陽八卦

(打一字／謎底請看文末)

### 天上的雨、地上的米

不用下田、搭車出去玩，應該是最開心的事了吧！不，他說，最開心的事情是稻穀收好了，颱風才來。說到這兒，福來伯又打了一首詩：

稻入盆 草堆捆 作風颳 解心悶

無論時代如何變化，「看天吃飯」是農業不變的本質，再高的本領，也高不過天。

一世種田的福來伯，總是這樣出口成章，去年合作社十週年慶時，他也寫了一首《謝天文》祝賀，問他開心的事，又隨口一首三言絕句。但說真的，當天採訪在場的三位年輕人——產品部專員、攝影師還有我，都沒法一次聽懂詩文的含意。

請他用國語說明一下，福來伯卻說，為了讓自己的台語純良道地，他已經很少使用國語。問他台語怎麼可以學得好？他說台語有十五音，可以去讀《彙音寶鑑》這本書，讓你知音就知字。說著說著，他念起一串又一串的音。哇！福來伯武林高手又上身了。我只知《葵花寶典》沒聽過《彙音寶鑑》啊。

本來，我們是要去看看福來伯種的米，想像著咬一口用福來伯所種的米所包的粽子，享受滿口的端午香。端午還沒到，粽子還沒吃到，卻一直想著他那好聽的台語古音。

我的台語實在不好，採訪當天，有一半以上須仰仗產品部同事的翻譯，但我多麼歡喜那一天「有聽沒有懂」的採訪啊。我們的農友，確實確實是我們的寶。（謎底：賀。從謎面四句話中各取一字，就是「賀」）



長期搬重物的影響，福來伯的手指關節都變曲了。



合作社的米包裝背面有福來伯的介紹。



今年供應的熟食粽子，是用福來伯所栽種的糯米，每一口都有農友的用心！



◀背起重達20公斤的肥料撒播機，福來伯的腳步穩健！



◀另一種人工撒播肥料的方式。



# 爸爸媽媽到底有沒有偏心？

雖然爸爸媽媽總是說，  
他們對我和哥哥的愛都一樣，  
但我和哥哥卻覺得爸爸媽媽的心，  
不知不覺就會偏一邊。  
譬如：哥哥比較瘦，每次有好吃的東西，  
媽媽總會先想到哥哥，  
讓我心裡很不是滋味。



## Part 1 :

孩子的畫與話

總之，我和哥哥平常可以吵的事情非常多。  
誰先洗澡？卡通先看哪一台？誰去洗碗？誰擦桌子？  
為了求公平，媽媽氣得每一件事都用輪流的。  
但要輪流的事情實在太多了，  
輪到最後連媽媽都搞混了，兩個人又繼續吵。



媽媽說，我和哥哥吵歸吵，  
畢竟是同一個家庭長出來的。  
因為兩個人的「根」連得太緊了，難免會打結吵架，  
如果我和哥哥「學會彼此體諒」，  
「禮讓對方」，就不至於常常吵架了...  
接下來，就像天下媽媽的期望，  
我媽還會說什麼，大家一定都知道，小紅豆就不多說了。

(P.S.問題根本都出在哥哥嘛，哥哥還說問題都出在我，  
等一下又要吵架啦。)



## Part 2 :

媽媽的觀點

本來小孩子就喜歡和爸爸媽媽親近，  
每次我看到爸爸下班回來，高興的飛奔過去，  
哥哥卻在旁邊吃醋。  
這根本就是哥哥自己不主動嘛！  
怎麼能怪爸爸偏心？！

用正向的態度，  
安撫手足之間的爭吵

養

孩子就像種植物一樣，每一顆種子  
需要的生長條件都不相同。父母有  
時不是故意，卻免不了因為不夠細心而造  
成行為上的偏袒。不管父母是否真的偏  
心，在乎孩子的感受，用正向的態度安撫  
孩子，才能避免加深手足之間的摩擦。

造成手足爭吵的原因，泰半是生活  
瑣事尋求公平對待、想得到父母同等的關  
心，或因為彼此被比較產生忌妒或對自己  
沒自信。有時要求老大一定要禮讓妹妹，  
難免會造成「當老大就比較倒楣」、「當  
老么就比較受寵」的情緒。因此有意識有  
誠意的做到孩子認知上的公平，問清楚彼  
此爭吵的原因，做出公平公正的裁決，對  
孩子而言十分重要。

其次，有許多家長喜歡在別人面前

比較孩子之間的成績名次、美醜胖瘦，也  
很容易造成孩子心理上的失衡。記得有一  
次兩個孩子對外參加畫畫比賽，當我得知  
兩個孩子因為年齡相近在同一組參賽，  
我馬上緊急退出報名。因為無論誰贏誰  
輸，都有可能造成其中一個孩子心裡上的  
陰霾，覺得自己不如哥哥，或姐姐不如妹  
妹。盡量避免一起競爭，各自在不同的領  
域發光發熱，互相加油打氣，比較能增進  
手足之間的感情。

除此之外，注意孩子個別需求，定  
期個別約會，如果哥哥覺得爸爸偏袒妹  
妹，不妨多製造爸爸和哥哥獨處的機會。  
透過生日寫卡片選禮物表達對彼此的關  
心，媽媽也藉此把手足之間的情感放大加  
深，提醒彼此不是只有為瑣事爭吵，也有  
默默沒說出口的關心。畢竟有一天我們都  
會老，孩子也會各自擁有自己的一片天  
空，手足之間越親近越能彼此照應，我們  
才能安心放手，有個安穩的老年哪！（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。）

綠

說也奇怪，雖然和哥哥常常吵架，  
每次我有什麼不能跟爸爸媽媽講的祕密，  
遇到什麼困難，第一個卻想到哥哥。  
如果有一天沒看到哥哥，  
心裡就會覺得很不習慣，不知哪裡不對勁。



# 原味自然 絲瓜滋味！

食譜示範／李長安夫婦  
文·圖／潘嘉慧

## 嚐到農家自然原味

走進李長安的絲瓜園，又粗又壯的絲瓜藤攀爬在架上，把營養和水分輸送到絲瓜裡。穿梭在園子裡，看見黃花綻放，蝴蝶、蜜蜂飛舞其間忙著授粉，接續著等待一條條絲瓜結成果實，一切彷彿那麼渾然天成，但這些都是農友每天辛勤經營才能有的成果（如果遇到天災，就看不到甜美的果實了）。園裡有豐富的生態，絲瓜葉上隨處可見色彩繽紛的毛毛蟲，李長安隨手抓起一隻蟲蟲放在手臂上，笑著說：「牠是我的好朋友，我對牠已經免疫囉！」農友長期與大自然為伍，早就融合在自然之中了。

李長安和家人長期茹素，食用的蔬果多來自家栽種，僅用簡單的水煮方式烹調品嚐食材的原味，若要調味也是選用鹽、味噌等天然調味料。這天我們到訪，李大嫂一邊料理一邊謙虛的說：「這些都是我們家平常料理的方式，不知道你們吃了習不習慣？」其實能夠到田間嚐到新鮮蔬果的自然滋味，對我們而言已經是再幸福不過的事了；而社員們在最短的時間內收到農友現摘的蔬果，每一口都得要惜福感恩呢！

## 絲瓜保存之道

農友從農場裡採收絲瓜後即為它們套上泡棉，小心保護，避免在運送過程中有任何損傷。從農場運回家後，立刻放進冷藏庫保鮮，再由貨運送到合作社來，每一個環節都小心翼翼的保護，社員才能拿到完整且健康的蔬果。

李長安也提醒社員拿到一籃菜裡的蔬菜，最好能夠趁鮮食用，相對於葉菜類的蔬菜，絲瓜的保存性較高，若沒有立即烹煮想多放幾天，建議可用乾淨的毛巾將絲瓜包裹起來，再放進塑膠袋密封後冷藏，約可放置一週的時間。如果絲瓜放久變老了，可以改以煮湯方式，炎炎夏日喝一碗絲瓜湯既退火又消暑喔！



### 農友小檔案

李長安的農園位於嘉義，  
目前供應絲瓜、  
木瓜及薑等農產品。



剪彩活動以小麥做為主題。



高雄福康國小的腰鼓表演，熱鬧開場！

# 二十，啟程

文／郭佩芬  
圖／南社組織課提供

那是熱鬧、歡喜的一天。在鳳山新站所，幾位站務人員忙進忙出，幾位新舊面孔的社員志工張羅打點著會場，還有一大早就出現的組織課工作人員。這是合作社的大日子——鳳山新站的開幕慶典。不一會兒響起擊鼓聲，好多嘉賓特地撥空蒞臨慶祝，如總經理、理事、社代以及合作社的好夥伴——生產者。

## 人與人的互動在參與中展現

在川流不息的人潮中，我們桌上的佳餚也隨著愛心社員的出現更添美味，一道道自家料理色香味美，令人垂涎三尺，食指大動。首先由鳳山地區營運主委揭開了序幕，緊接而來是一連串好戲上場。而素津姐生動、有趣的入社說明博得現場來賓的認同，紛紛加入成為新社員；施總兼的小麥傳奇感動在場每一位，轉而化成一鼓愛的湧泉，支持著本土農糧，將糧食危機變成轉機。余主委的有獎徵答及餘興節目將現場炒得熱鬧騰騰。大家盡情享受著這些安全、健康又美味的餐點，同時也藉著這機會相互認識瞭解。

## 挑戰時代，開啟新未來！

一個新站所的成立，若非聚集大家的努力實在不易達成。社員對合作社的信任就是從無數不復記憶的互動中建立起來的；而合作社對社員的教育責任：誠實、開放、關懷他人和落實社會責任，責無旁貸，不容推諉。社員所關注的不應只限於食材，而要期許自己成為一位合作人。合作社日益壯大之際，所背負的社會責任，及樹立的社會典範極其重要。

二十，啟程——合作社共購已邁入第二十年頭，時空背景已迥然不同於當時，但那份初衷、理想依舊，而合作社所面臨的時代考驗將更勝於以往，更要勇於調整腳步期待美好的未來！（作者：南社社員）



當天秀英老師帶大家做養生氣功，動一動，健康活到老！



社員忙著張羅茶會的菜色。

## 味噌絲瓜

**材料：**絲瓜1條、薑末少許、紅蘿蔔絲少許、味噌1小匙。

**作法：**

- 1 絲瓜去皮，切長條塊。
- 2 炒鍋中放入少許水，加入絲瓜略煮。
- 3 續入薑末拌炒後，加入味噌調味，待絲瓜煮軟，起鍋前加入紅蘿蔔絲增色即可。



## 雙菇炒絲瓜

**材料：**絲瓜1條、乾香菇3朵、金針菇1小把、枸杞少許、鹽適量。

**作法：**

- 1 絲瓜去皮，切長條塊；香菇泡軟切絲、金針菇切段，備用。
- 2 鍋中入油爆香香菇，並加入鹽調味。
- 3 續入絲瓜、金針菇拌炒，加入水燜煮後，起鍋前加入枸杞略煮即可。

**Tips：**若要絲瓜吃起來皮脆心軟，勿切太小塊；煮食的時間可依個人喜好調整，喜愛軟爛口感則可以煮久一些。（葷食者，可加入火腿一起拌炒。）



## 絲瓜三明治

**材料：**絲瓜4片、全麥吐司2片、蛋皮1張、苜蓿芽1小把、沙拉醬少許、堅果粉（杏仁粉、核桃粉）少許。

**作法：**

- 1 絲瓜去皮切薄片，備用。
- 2 吐司依序放上絲瓜片、蛋皮、火腿、苜蓿芽、沙拉醬及堅果粉，蓋上另一片吐司即可。

**Tips：**葷食者，可夾入火腿，或其他材料。

