

綠主張

台灣主婦聯盟 生活消費合作社

110
期

2012.11

特別報導

臨托互助 共育的夢想實驗場

本月話題

遇見在地的美好食光

活動預告

合作找幸福 愛米力同樂會



臨托互助 共育的夢想實驗場

文字整理／潘嘉慧 圖片、資料來源／新竹站營運委員會

編按：來到新竹分社迷你論壇，明顯發現這裡的社員組成很不一樣，參與論壇的社員裡出現不少對親子檔，報到桌也是由社員帶著女兒一起當志工。過程中，孩子們不吵不鬧，偶爾在桌上畫畫、偶爾與其他小朋友到遊戲區玩耍，還一起參與了藻礁劇的演出，為整場活動注入滿滿的活力！



紙箱做成的桌子及椅子。

一直以來，入社說明會中經常可見到一孕婦或是新手父母，這些新社員泰半是為了孩子的健康而來；在週一到週五白天的站所中，更是經常可見全職媽媽手牽著孩子到站所利用、或是參與活動及地區營運會議。為了孩子而努力成為社員，這樣的動機和情景在合作社十分常見。以孩子或以親子為主體的活動，便成了這群社員們最熱切的需求。

新竹站社員黃桂琴的兩個孩子目前已就讀小學，去年秋天她與新竹站長鄧美蘭討論成立臨托互助團體。桂琴回想自己身為全職媽媽的孤立無援與辛苦，期望能為其他全職媽媽創造一個共同交流的空間，讓他們能夠將孩子托付給社員組織，得到喘息和休息的機會。幾位全職家長參與籌備階段的討論，於今年二月份招募到三對親子以及兩位家長後，新竹站的臨托互助團體正式運作。

與站所活動緊密結合 培養成員連結感

二月十三日，臨托互助第一次聚會，由桂琴帶領大家布置場地，協作紙箱置物櫃、鞋櫃等，並邀請大家將家中不用玩具帶來分享。當沒有特別安排活動或課程時，則維持經常性的聚會——即大人們帶著孩子一起動手布置環境、陪孩子們玩耍，以及召集人桂琴的讀書心得分享。而接近正午時分，站所提供的「小點心和美食，則是參與的親子成員們在肚子呱呱叫時，最開心見到的一「甘霖」。

除了熱誠、毅力與創意之外，新竹站在迷你論壇報告中歸納出臨托互助團



綠風車手做課程。



▲佳琳媽媽帶大家一起做餅乾。

◀利用紙箱製成的門檔，給小朋友更安全的空間。



體發展至今的幾點特色，也說明了為什麼能讓參與的夥伴感受到滿滿的收穫和心靈上的充實。

首先是參與的成員媽媽們有大部分與站所舉辦的其他活動（如「華德福親子讀書會」、「食物安全種子講師培訓」課程）重疊。經常一起參與活動的過程中，不斷加深彼此間的親近關係與友誼，也讓彼此的連結由點擴大成面，發展出除了自身育兒生活之外的其他關懷，例如食物與環境的關係、食物安全的概念等等，也進一步形成新竹站臨托互助團體的基本班底。這些班底成員在聚會中仍延續課程的理念，甚至激盪出更多想法與創意，如共同設計暑期七、八月份學齡前及學齡兒童認識食物的「食在好玩」系列活動等。

另一個展現共同努力量的例子是，主婦聯盟環境保護基金會原預計在新竹站安排的「食物安全種子講師培訓課程」，原本規劃密集兩天的課程，因為臨托互助成員表現出高度興趣與意願，經過集體討論後，與地區營運專員陳

怡如協調，將課程調整為期四天，每天一個早上的課程，讓在家照顧孩子的全職媽媽也能放心參與。

從參與到自信建立

新竹站親子團體的第二個特色是，創造機會讓參與的成員發揮所長，重建媽媽們的自信。例如具有幼教專業的媽媽鐘佳琳，帶領有趣的主題親子活動（如繪本故事、剪貼遊戲、親子餅乾製作等等），讓小朋友在活動中學習，寓教於樂。

雖然目前帶領活動的成員僅一、兩位，但在召集人桂琴的用心經營和鼓勵下，原本因為長期在家育兒而對自我能力感到質疑的媽媽，也開始願意踏出一小步，策劃自己拿手的活動，如不織布縫紉製作，或拿出寫文章的專才，幫忙站所撰寫臨托互助的活動網誌等等。這些都是滋養和豐富這個聚會團體的涓涓細流。

桂琴表示，這個聚會最重要的精神之一，除了協助全職媽媽分擔育兒辛勞之外，就是要讓育兒媽媽們瞭解或重新拾回自身的價值，引導媽媽們勇於表達自己的想法。有別於坊間許多以共同出遊或玩樂為主的PG團（play group），在這裡，媽媽們可以在共同經營的安全、愉悅育兒環境下，暫時拋開獨自育兒的疲憊與孤單，得到一些讓自我成長的機



小G姐姐在食在好玩的課程教大家認識牛奶回收標誌。



會，以及重新思考在與孩子共生的生命當中，也可以安排自己的人生。

利用回收紙箱創意布置

親子團體的第三個特色是，具有核心想法的領導人以及工作好夥伴。聚會召集人桂琴不僅清楚自己想在這個團體裡注入的精神，經常性地進行育兒書籍的讀書分享，並且針對個別媽媽的性情及心靈狀態，一一切入深聊，協助解決她們的育兒或個人煩惱，使媽媽們來到這裡能夠感受到有一位經驗豐富的大姐願意聆聽她們的問題，是這個團體強而有力的大支柱。

另一方面，為了響應環保、同時解決站所資源不足的問題，桂琴特別學習紙箱工藝，利用站所用剩的紙箱，裁製出一張張堅固、可愛的紙箱桌椅、紙箱置物櫃、紙箱城堡、紙箱隧道、紙箱衣架、甚至紙箱樓梯門擋等等，這個過程也邀請參與的媽媽們參與幫忙，共同布置出一個充滿手工創意和愛心的媽寶園地。

另外還有一位不可或缺的好夥伴，提供桂琴最主要的人力協助，就是新竹教育大學的實習生胡晉璋（小G姐姐）。因著實習需求和個人興趣來到站所，進行臨托互助團體的觀察工作，但在過程中「越陷越深」，不僅每次聚會必到，還撥出更多個人的時間幫忙手工

工作。在聚會時是小朋友們的最佳玩伴，在媽媽們去參加站所的其他課程時，則化身為兒童保姆，在教室旁邊的角落陪著孩子玩玩具、靜靜度過媽媽上課的時間。這兩位夥伴可說是新竹站臨托互助團體可以成功運作的這半年來，除了持續參與不懈的媽寶們之外，最重要的精神人物。

建立共育的理想藍圖

新竹站臨托互助創立之初是希望，讓全職家長得以將孩子臨時托付給社員組織，獲得稍事休息的時間。在半年運作下來，已達到初期的目標——即定期參與的親子更加熟悉彼此。下一步則是嘗試藉由「社區貨幣」的方式，邀請社員擔任分享者或提供服務，換取對等的「時間貨幣」報酬，透過此一方式達到讓全職家長可以將孩子臨托在社員組織中，適應離開孩子一段時間，安排自我休息和成長的目標。

誠如社務顧問陳來紅在月刊文章中，舉出瑞典國家的照顧福利政策原則「沒有人是孤獨的活著，沒有人是孤單的在照顧。」作為合作社落實普及照顧的地區營運之參考。從關懷兒童、關懷親子關係、關懷育兒家庭的照護者著手，便是新竹地區幾個站所近年來落實的關注與行動。未來，更希望站所能夠成為社員們共育、共老的好所在！

編輯室報告

二十年前，一群媽媽因為珍愛環境和家人開始了「共購買」運動；二十年後，除了共購環保、健康、安全的生活必需品，因應社會的變遷，將關心的議題延伸到對高齡化及少子化的關注，勾勒共育、共老、共食的理想藍圖。本期「特別報導」整理了新竹社員所組織的臨托互助團體，讓我們對於共育生活的期待，多了些豐富的想像；「美好晚年」佳齡老師從瑞典、日本等國外經驗的分享後，繼續帶領我們看見台灣居家照顧目前面臨的問題，隨著老人化社會的來臨，我們要如何建構幸福的老年生活？合作社可以是「共育」、「共老」的場域嗎？這也許是社員們可以一起共同思考的。

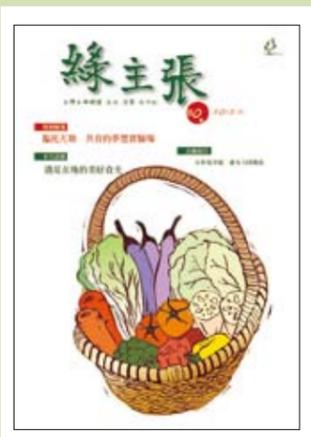
而在現代人忙碌的生活中，外食比例增加，我們鼓勵大家重返廚房找回煮食的樂趣。今年從有機棉衣的設計概念開始，邀請大家一起吃飯，讓人與人之間、人與食物之間可以彼此親近。「本月話題」以遇見在地的美好食光為題，寫下社員們開心共食，一起分享食物、分享生活的活動過程，透過共食更拉近了人與人之間的距離。

在鼓勵重返廚房、多吃吃飯的另一層意涵，是希望藉此提高台灣的糧食自給率，多吃飯之外，更要支持本土農糧，透過食物讓人與土地都變得美好！

十一月十一日是國際合作社年暨共購二十週年的慶祝活動，當天攤位也會有米食推廣試吃，讓我們到淡水河畔一起吃飯去！

目錄

特別報導	臨托互助 共育的夢想實驗場 文字整理／潘嘉慧 圖片、資料來源／新竹站營運委員會 2
本月話題	遇見在地的美好食光 文·圖／張怡潔 6 五年無紙契約·眾志可以成城 文·圖／曾怡陵 8 無基改系列報導（下） 那些悄悄來到餐桌上的基改食物 文／譯自《生活與自治》二〇一二年五月號 翻譯／陳其吟 10 你是否知道另一個主婦聯盟？ 12 居家照顧服務篇（上） 「老人國」也可以是「幸福國」 文／楊佳玲 圖／陳欽春、楊佳玲 14 「牽阮的手，走咱的路」 共同守護女性健康 文／黃菊秋 圖／中華民國乳癌病友協會提供 16 簡單食則 顧健康！ 文·圖／陳修玲 18 回歸醫療本質，讓愛真誠流動——談生命末期的照顧倫理與思維 文／陳秀丹 圖／三采文化提供 20
國際連線	黃河十日行：「黃色土地·綠色草原·銀色都市」 ——記二〇一二年兩岸環保與永續發展論壇 文·圖／楊俊朋 22 給孩子的環境教育課 慎用塑膠，學做地球人 文·圖／朱香玲 24 我家寶實吃飯真開心 文·圖／郭詩薇 插畫／黃正龍 26 陽光麥田烘焙坊體驗之旅 文·圖／趙君儀 28 豬肉腥臭為什麼？ 文·圖／張智淵 30 合作找幸福 愛米力同樂會 31
基金會專欄	美好晚年
女性與健康	減法過生活 生活者主張
圖說八道	活動預告



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、蔡青瑤、張伶美
主編：潘嘉慧
採訪編輯：曾怡陵、康淑媛
電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.hucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@hucc-coop.tw
美術設計：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
訂單傳真：(02)2995-9736
行政傳真：(02)2999-8838
劃撥帳號：19617580

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
行政傳真：(03)561-9664
電子信箱：hcgncoop@hucc-coop.tw

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

遇見在地的 美好食光

文·圖／張怡潔

《主婦食堂 X 共食T恤PARTY》



宜蘭班的共食PARTY，每個人都吃得好滿足！



幾口電鍋讓餐桌上米香四溢。



奇岩社員的露天電影共食趴，開動！（圖／奇岩社區發展協會提供）



社區空地上架起了露天電影 好像回到小時候一般。（圖／奇岩社區發展協會提供）



小朋友也低頭專心吃飯。



社員以米食為主，動手包飯糰。

秋高氣爽的季节中最令人期待的就是各種鮮美當令食材紛紛上架，菱角、山藥、柿子……，映襯著這樣一個適合一起料理、一起吃飯的食欲之秋。

秋日好著 一起吃飯

今年九月合作社推出了「共食有機棉T恤」，期待以「人良為食」的精神，傳遞出一起吃飯的美好，鼓勵因忙碌工作而無暇在家煮食的外食族，能夠重返廚房找回煮食的樂趣，讓吃飯不再是打仗一般，只為了填飽肚子而吃，而是能懷著一份用心為人料理的心情，與親朋好友一起好好吃頓飯、分享彼此生活。

從這個簡單的心意出發，應著合作社有這麼多安心、新鮮的當旬美味，微涼的空氣又令人食指大動，何不趁著這個機會邀請社員們一起來場初秋的美食饗宴。因此，《主婦食堂 X 共食T恤PARTY》的構想油然而生，請社員們穿上別具意義的共食T恤，邀請親朋好友一起來共食，由合作社提供食材，大家各顯身手發揮創意廚藝，一起料理、一起吃飯。彼此分享家常好味、聯絡感情的同時，還能進一步呼應糧食自主，提升食米利用，讓辛苦的農友也能溫暖過好秋。

有了大家的共襄盛舉，從北而南，整個十月份合作社共辦了十一場在地的共食T恤PARTY。

露天星空下的懷舊影院

十月十二日晚上，奇岩社區的溜冰場上共食PARTY正熱鬧揭幕。光害不多的奇岩社區，一抬頭就可看到台北難得一見的星空，在這個美麗的夜晚，空地上架起露天電影院，社員帶來的屏幕前擺了一排排的塑膠椅。左邊是社員如表演特技般的用摩托車辛苦扛運過來的長桌，上頭擺滿了大家各自準備的美味佳餚。電影《星星的孩子》在屏幕裡晃動，有的社員抱著孩子在腿上看得入迷，有的在菜餚前熱烈

分享起這些菜怎麼煮，還有人就拿著飯碗愜意聊生活、討論劇情。一位阿嬤牽著孫子散步經過，也好奇的靠過來，社員們熱情地邀請他們一起坐下來吃東西、看電影。「好像回到小時候坐在廟口看戲一樣哩！」這般熱鬧景象，讓一位社員有感而發地說。

奇岩的社員表示他們幾乎每週都會共食一次，看著小孩滿足吃著社區媽媽們一起洗梅子、醃梅子製成的梅子湯，或是在社區烘培坊共同手作的香脆麵包，再抬頭看著恍若時光倒轉的懷舊情景，在如此繁忙疏離的台北市區，竟還存有這樣溫情的一隅，人和人互動能如此親密。原來奇岩令人驚艷的不只是美麗的星空，更是那緊密結合的土地、食物與人情味，實實在在地傳承了老時光美好的共食精神。（作者：企畫部文宣課專員）

冬山河邊的米食同樂會

文／李佳璇

哇～！一收到合作社今年推廣米食要辦《主婦食堂 X 共食T恤PARTY》的消息！心想：這等好康我們豈能錯過？宜蘭區的幾個班長紛紛開始揪人買有機棉T恤、討論菜單。

我們的孩子都是讀華德福學校的，學校非常鼓勵健康蔬食，原本我們打算一家一菜，用加菜金來個豐盛的主菜。但後來想想我們社群改吃蔬食的家庭不少，何不來辦一場完全蔬食的米食饗宴呢？用少少的預算讓大人小孩飽食一頓？這就要考驗我們主婦們的勤儉持家的能力了！

一邊接受報名及邀約，一邊算計著菜單份量，夠大家吃嗎？來得及煮嗎？大家都是小家庭難得有機會煮給超過十個人以上食用，還好宜蘭區的班長、班員，有的開過餐廳、有的做過團膳，

大家一起來幫忙，靠著小小的兩口瓦斯爐及四、五口煮飯鍋（米食是主角，飯我們可是很用心的試煮過好幾次，找出最適合大家不同的鍋具的煮法！）

下午五點一到，大家陸續陸續前來，我們開始上菜囉！蔬菜關東煮配美虹廚房的手作豆腐乳醬、氧化鐵家的日照糙米飯、白米飯、菇菇燉飯、青菜幾盤、來個涼拌絲瓜、三杯杏鮑菇豆干、甜點是豆薯地瓜紅豆湯，鄰居還幫我們加菜送來自製的印尼蝦捲（是今天唯一的葷食），好豐盛喔！期間還有班員問全部的食材都是合作社的嗎？當然是呀！怎麼可以吃的那麼好？大人小孩個個都吃得那麼香！那麼飽！

原來一起吃好熱鬧、好省錢、好省事，一起分工一起做，連孩子都會自己乖乖的自己吃，謝謝宜蘭冬山區的班長、班員還有合作社，讓這麼好的活動在宜蘭種下種子，下一次的共食，你也一起來嗎？（作者：宜蘭班班長）

五年無紙契約 · 眾志可以成城

文／曾怡陵



童心未泯的施總兼。

九月二十五日，位於雲林縣莿桐鄉的「喜願麵包工坊」，盈滿著溫熱的麵包香氣，還有逐夢踏實的雀躍氛圍。主人施明煌（總兼）、合作社和聯華實業的工作夥伴、台中農改場，以及台大農藝系研究生和農友們，在「豆麥協作之麥向二〇〇、大豆特工隊春秋II年」分享會上，輪流上台報告各自的工作進展。

施總兼最初不過是看到麵粉價格過高的現象，從一個疑問繁衍成現在包羅了弱勢支持及農糧自主的龐大軍團。從「喜願麵包工坊」、「喜願小麥製作農友團」，到二〇一〇年豪邁成軍的「喜願大豆特工隊」，以及二〇一一年成立的「喜願雜糧聚樂部」，讓喜願共合團（喜願社區協力農業營生群組）離農委

會二〇二〇年達成百分之四十糧食自給率的遠大目標更近。

信任，是喜願群組的核心

「社區」的定義，意指團體、共同的關係與感覺，依類別大致上分為居住的空間、生活方式、社會互動三種形式。「喜願社區協力農業營生群組」中「社區」的概念，是指「共同追尋相同生活方式關係的團體」，由生產者、加工者、消費者和服務者互相承諾，共同組成相互支持的營生群組。

「信任，是這個群組的核心。」施總兼說，小麥、大豆等製作農友加起來有一百多位，這些農友沒有簽訂任何紙本契約，這樣就做了五年。喜願麵包烘焙餐坊也是基於同樣的信任，讓客人自行取貨和結帳。

先站穩腳步·再求大求快

這個群組目前雖然沒有理想的收成，但在無數挫折中慢慢站穩腳步，凝聚夥伴們可貴的共識和信任。施總兼用熱情號召農民加入捍衛農糧自主的行列，但他知道，推動夢想的，不能只憑一股熱血。

聯華實業業務處處長黃北辰受邀在會中進行二〇一二年各地喜願小麥產區的品質分析和進場規範說明；台中農改場林訓仕分享麥種的消毒措施與小麥品種改良選育進度；台大農藝系研究生陳筱鈞則分享她對各地麥田所做的品質研究報告。這樣的安排讓農民在分享中學習，知道自己的農作品質所在的位置，能夠更謹慎看待並掌握品質。

今年有兩位農民被聯華退貨，施總兼二話不說接受了他們的檢驗報告。他巡過所有的麥田，清楚品質的狀況，如果讓聯華收了貨，等於抹煞了其他農民的心血。他呼籲農民注意麥子的清潔和乾燥度，也說明了不收濕小麥的堅持。他說，品質需要生產者的共同努力，收了濕小麥，不僅不利品質的判定，易產生紛爭，也是自主農業崩解的開始。

用感動融化挫折

施總兼帶領農友走向一條原本不被看好的路，過程中的血淚是外人很難想像的；但是農友們認真的態度和熱情，總是帶給他力量。

嘉義東石的蔡一宏，知道施總兼每次拜訪總是不會留下來吃飯，不管他幾

點到訪，總是準備一盒炒飯讓他帶著。苗栗苑裡的陳文龍，在二〇〇九年喜願麵包生產履歷系統剛上線時，總是在晚上十點多的時候打給他，問他電腦怎麼進不去？「他不是問我：呷飽沒？你知道農友都睡得很早的，晚上十點多還在跟電腦奮戰。遇到這樣的農友，真的擦落去了啦。」

會中他還準備了一束鮮花，請靦腆寡言的陳文龍獻花給自己的太太。施總兼觀察，台灣農業男人的背後，總是有個默默付出的女性，而每到週末，陳文龍的家人紛紛從工作崗位上回家幫忙，全家出動下田去。「我們不是只感謝農友，還要感謝他背後的支持系統。」

不怕作夢·有願就有力

「當我們真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」施總兼引用《牧羊少年奇幻之旅》的文字說明他這幾年的所得到的幫助和感動。他說：他總是會把未來要做的事情跟大家說，大家會督促他的同時，也會給予祝



施總兼陪伴身心受限者創造屬於自己的事業。



農友們個個專注聽課。



認真的農友陳文龍用一指神功慢慢敲著鍵盤。



聯華實業黃北辰說明小麥進廠規範。



麵包坊自助付款櫃檯。

【註】

合作社集結的本土雜糧共購力 (2011年9月-2012年8月)

- 紅豆：12,707公斤
- 喜願麵粉：9,330公斤
- 花生仁：9,257公斤
- 青仁黑豆：5,335公斤
- 粉質綠豆：3,861公斤
- 紅薏仁：2,524公斤
- 喜願黃豆：687公斤
- 小米：514公斤

喜願創造的公平良善事業，未完待續；施總兼陪伴農友克服眼前的挫折，也持續為他們開创新的視野。合作社理事許秀嬌在會中報告了二〇一一年九月到二〇一二年八月本土雜糧的共購力（註），顯示我們的推廣和共購支持還需要更多的力道。期盼社員的共購力，能夠成為支持他們的動能，繼續陪伴他們走下去。

那些悄悄來到餐桌上的基改食物

基改作物「彩虹香蕉」輸入日本

至今在日本國內流通的基改作物為：黃豆、玉米、棉、油菜籽四種，但去年底美國夏威夷產的基改香蕉進口案解禁通過。輸入商夏威夷香蕉協會的日本部負責人表示，目前「僅在會員制超市好市多（Costco）進行實驗性販售」，但今年以來，在日本的各項宣傳活動正積極展開。今年二月，東京的超市量販展，及其後三月在千葉舉行的國際食品飲料展，基改的「彩虹香蕉」皆有參展。現場採訪、試吃後發現，該香蕉並不讓人覺得好吃到足以取代一般香蕉。也就是說，該品種的基改目的並非提昇風味，而是使香蕉具備抵抗病毒的能力，所以味道普通也是當然。

一九九〇年代初期，夏威夷的香蕉園受到外來病毒的侵襲，一度使得香蕉栽培及相關產業瀕臨滅絕。而其解決對策便是基改技術——從該病毒中找到可以預防感染的基因，將之轉殖入香蕉中，研發出了對病毒抵抗力強的「彩虹香蕉」品種。

「因此夏威夷的香蕉業才重新站了起來。」彩虹香蕉日本部負責人說。然而，一般來說，幾乎所有基改作物的開發完全是為了開發者的利益，而未對自然或是消費者帶來益處。

取得許可花了十二年的原因

在會場裡的負責人針對展示會上日本人的反應，如此說道：「日本人雖然害怕基改作物，但似乎並不排斥。日本政府也作出了基改作物是安全的結論。基改作物的安全性雖然不成問題，但今後能否在日本廣泛推廣，就從彩虹香蕉的販售成績來看了。」

彩虹香蕉在日本從申請到獲得許可、開始販售，花了十二年。為此美國對日的香蕉輸出量銳減，美國農業部還曾提出抗議。

「拒絕基改食物！推廣團」代表天笠先生對此表示：「基改食品對食用者有引起過敏的風險，這就是在日本花了十二年取得許可的主要原因。」

「威夷香蕉」的標示貼紙；天笠先生不停地呼籲，希望大家「如果在店內看到標示基改的香蕉，請向店家要求不要販售該產品」。

違法狀態被政府「默許」

基改技術同樣被應用在食品添加物上。未標示含有基改添加物的違法食品，正大量出現在市面上。就在基改香蕉解禁上市的一時間，未經安全審查的基改食品添加物正在市面流通的情況，也一一明朗。

事件之一是：據厚生勞動省（日本負責醫療衛生和社會保障的主要部門）在二〇一一年十二月五日所發表，使用了基改微生物的食品添加物，且未經安全性審查即在國內流通、販售的有兩種。這些食品添加物被廣泛用於醬料、高湯原料，年輸入量六百至七百噸。

品本身認定「無法確定安全上有問題」而不予回收，並向食品安全委員會諮詢，要求安全性評價。政府對這種違法狀態表現出的默認態度。

另一事件同樣來自厚生勞動省去年十二月二十二日發表的消息。用作運動飲料、海綿蛋糕、甜甜圈色素的基改食物添加物，和麵包烘焙改良劑，共有兩種。這些食品同樣未被回收，被要求回收的僅有麵包烘焙改良劑而已。色素

用食品添加物的部分，則只被要求開始安全性審查，並儘速取得許可。「拒絕基改食物！推廣團」代表天笠先生表示：「這又是國家對違法狀況的默許對應。」

關於這一連串的對應方式，厚生勞動省的食品安全部如此說明：「對於滿足一定條件的產品，要求其儘速進行安全性審查。而相關資料不足以致無法預期的產品，則為使其違法狀態不會長期持續，作出了要求回收的處置」。

偷偷潛近身邊的基改食品添加物

這次的事件正曝露出國家的檢查機制並未有效執行，可能還有其他違法產品處於野放狀態，正在市面流通。熟悉

食品標示議題的神山美智子律師說：討論違法產品在市面流通問題之前，「基改食品添加物未被標示」的問題更為重要。因為，消費者無法得知食品裡是否含有基改食品添加物，連基本的選擇權利都無法被保障。

目前已通過食品安全委員會的安全性審查手續，所公告的基改食物添加物有十五種。而已通過安全性審查，但尚未公告的已達四十八種（至二〇一二年三月一日為止）；還有四種正在進行審查。



台灣基改食品的現況

台灣雖然目前僅開放基改黃豆與玉米進口，但因豆製品為台灣民眾主食之一，而玉米經常為兒童零食的原料，所以對民眾的影響仍不可忽視。行政院衛生署於2001年就規定基改玉米、黃豆成分如佔總產品重量的5%，應於包裝中標示為使用「基因改造」。然而，根據主婦聯盟基金會二〇一一年十一月調查報告中顯示，在超市、便利商店、以及大賣場所販售的108種玉米食品中，有近六成沒有標示為基改或非基改，其餘四成標示為非基改，僅有極為少數標示為基因改造。而在59類黃豆產品中，六成註明為基因改造，近四成為非基改，少數為無標示。身為生活者的我們，除了拒吃拒買基改食品，更要要求政府明確規範基改食品的標示。



2010年美牛公投案記者會。



2011年微笑向陽遠離核災遊行。

你知道另一個主婦聯盟嗎？

主婦聯盟保護基金會已經成立二十五年了，從早期的垃圾分類、廚餘回收、主張台灣非核家園，到現在關心校園午餐與飲食教育、要求進口美牛瘦肉精零檢出、倡議蔬菜硝酸鹽減量運動、反對提高食品中輻射污染容許值……等等，在台灣的社會運動中，您都會看到主婦聯盟環境保護基金會的身影。

您或許約略瞭解，主婦聯盟環境保護基金會與主婦聯盟生活消費合作社有很深的淵源，懷抱著共同理想攜手走到現在。然而，您可能不知道，主婦聯盟環境保護基金會是一個獨立運作的非營利組織，包括工作人員薪資、舉辦活動講座支出、辦公室場地水電費用…等會務開銷，全仰賴一筆筆勸募而來的捐款，點點滴滴的贊助成就了這個台灣資深的環保團體。

現在，我們需要您的支持。
捐款1,200元，成為我們的年度贊助人！

用您的行動來支持主婦聯盟，讓我們可以繼續為疼惜土地、守護家人付出心力。
捐款方式：

1. 郵政劃撥：主婦聯盟 帳號：12948983
2. 信用卡繳款（請上主婦聯盟官網<http://www.huf.org.tw>下載授權書填妥回傳）

【活動預告】 輻。咒 —反對放寬輻射食品標準行動

日期 2012/10/20 (六) ~ 2012/11/18 (日)

地點 台北、桃園及新竹地區主婦聯盟合作社站所等24個站所

說明 由基金會工作人員及志工於站所擺攤方式進行2小時「反對衛生署放寬輻射食品標準」的民眾行動

行動方式

1. **一人一信**：明信片簽署行動，可自行郵寄或統一收集於站所
2. **一人一畫**：以「人有免於吃輻射食品的自由」為主題，請向站務人員索取活動用紙，作品完成後請繳交各站所，徵件活動自即日起至2012/11/17 (六)，徵件作品將會公佈於主婦聯盟環境保護基金會臉書粉絲團
3. **一日一站**：巡迴北部地區24個站所，請密切注意站所公告時間

以下為明信片簽署行動內容：

衛生署 署長 您好：

感謝衛生署在福島核災發生一年後，終於開始正視台灣輻射食品的問題。台灣屬日本出口農林水產之第二大國，但目前已有研究顯示，只要低限量的輻射食品攝取，就可能產生頭暈、拉肚子或影響基因等危害健康的症狀。既然如此，衛生署為何要在未提出食物輻射安全容許標準的健康風險評估及公開研訂輻射食品標準流程下，就要將食品中輻射污染銻134、銻137的容許基準由現行的370貝克/公斤大幅調高為600貝克/公斤？對此，我們感到疑惑與不解。我們強烈呼籲政府切勿放寬容許標準，放行輻射污染食品進入台灣，危及國人健康。

我 堅持向政府提出三大訴求：

1. 需提出食物輻射安全容許標準的健康風險評估。
2. 公開研訂輻射食品標準流程並召開說明會。
3. 公佈進口食品來源與每日更新食品輻射檢測報告。



天空請願書之再生紙留言本。



2009年苗栗山水米無基改農區宣示行動。



2010年「每人100元，守護好家園」募款活動。

居家照顧服務篇(上)

「老人國」也可以是「幸福國」

文／楊佳玲 圖／陳欽春、楊佳玲

台灣早在一九九三年就已邁入「老人國」，老年人口達總人口的七%，預估在二〇一八年，老年人口將達十四%；短短廿五年間，台灣的老年人口比例將翻倍。相較之下，瑞典則是經歷了八十年，老年人口比例才從一九〇〇年的八%倍增到一九八〇年的十六%。也就是說，當西方國家有八十年的時間為老年人口照顧議題做準備時，台灣只有短短廿五年！日前公視獨立特派員節目播出的《長照 長不了》單元提到，再過十五年，台灣六十五歲以上的人口將突破五百萬人，也就是每五人當中，就有一位是老人。面對未來老人國的需求，台灣準備好了嗎？

老人不是「問題」

在討論台灣人口老化的議題時，常可看到其中的老人圖像是充滿「問題」的——彷彿老人就是社會待解決的「問題」或「負擔」。然而，從之前的專欄中就一再提到，老年生活也可以充滿活力與健康。瑞典人說，「要八十歲以上才算老人」，在瑞典常見六十五歲以上的老人活躍於環保、社區、政治運動中；而我所見的日本老人則是活得好、活得好。而且，只要國家重視「積極健康促進」政策，讓國人有良好運動習慣、有健康無污染的生活環境，不但可以大大減少健保醫療支出，同時也可以讓老年生活有品質。

因此，成為老人、或是台灣變成「老人國」，並不是真正的問題；我們應該要探討的是，政府做了哪些準備？這一期首先要檢視的是：讓老人「在地老化」的居家照顧政策。

長不出來的長照服務

台灣的長照十年計畫已經進行許



活躍於隆德自然保護協會的會長。

相較之下，瑞典的居家照顧員受市政府聘僱，薪資固定；透過政府妥善規劃與安排，居家照顧員平均每人就近服務約十家案主（有的為兩週一次的打掃、有的為一日多次的服務），家戶之間的距離大約單車車程十到十五分鐘。

此外，對於六十五歲以上老人、或五十歲以上身障重症患者，台灣政府一個月才補助九十小時的居家服務，而許多不符合上述條件的重症患者一個月只有三十二小時的居家服務。而且，台灣的居家服務無法像瑞典的設計一般，可以一日多次（有的還多達一日八次），並且包括晚上或半夜。這使得許多有長輩或重症者的家庭覺得居家服務「不好用」，而轉向僱用住在家中的外籍社福移工。

欠缺的是健康的制度

然而，瑞典能有普及的居家照顧服務的福利，一方面因為該國的重稅制度（例如我在瑞典的所得稅已經是最低的，每個月仍預繳三十一%）且稅制公平，不像台灣總是想辦法讓極度富裕的資本家及許多非薪資所得、錢滾錢式的收入

久，根據勞委會統計，有七萬四千人左右受過居家照顧員的培訓，卻只有約一萬七千人正在從事居家照顧服務工作。為什麼那麼多人願意從事居家照顧工作呢？

其實，居家照顧工作本來就是一份勞心勞力的工作——有的需要幫忙拍背、翻身；有的要幫忙餵食、餵藥、照顧傷口；有的則要協助洗澡、大小便。除了身體照顧，還有家務協助，如購物、料理食物、洗衣、居家環境清潔等居家服務。此外，居家照顧員還得從事「愛的勞動」，不但要和長輩聊天，也得樂觀鼓勵久病的長輩，甚至當起案主人間的「愛的橋樑」，協助家人間的溝通。

然而，如此繁重的工作，政府十年來沒有調整過的補助時薪只有一百八十元，扣除健保年金等保險後，居家照顧員只拿到一百五十元；而且，居家照顧員在服務不同案主時，沒有交通補助。在這種勞動條件下，許多居家照顧員面臨案量少或不穩定、四處奔波且月薪低的窘境。這不但降低居家照顧員的服務意願，也讓偏遠地區的民眾更難得到居家服務。

享有各種免稅、抵稅優惠；另一方面，這也和稅制結構有關——瑞典的所得稅繳給地方，而普及照顧的福利提供則是地方政府的責任。在這樣的設計下，地方政府一方面有足夠的稅源來支撐福利提供所需的經費，在台灣地方政府總得仰賴中央的補助款，並且抱怨中央分配不均；再者，地方政府也會將福利服務的建置做為促進在地就業的勞動政策，促進婦女就業，達到全民就業的目標，進而再得到更多的稅源收入，達成福利與就業的雙贏。

從瑞典的經驗借鏡台灣，在大結構方面，我們需要更強大的稅改聯盟與勞工運動，來要求政府在稅制上做到真正的公平正義，並且照顧勞工薪資與工作環境。由於台灣長期獨厚軍公教的福利制度設計，使政府難以由國家聘僱居家照顧員，而常委託民間單位協助居家照顧員的培訓與工作安排，或是由民間公司仲介居家式的外籍社福移工；然而，政府放手的結果，常使民間單位負擔沉重、或任由仲介市場剝削照顧提供者與照顧需求者。關於這方面的問題，將留待下期專欄討論。

（作者：高師大性別教育所助理教授、著有《台灣女生 瑞典樂活》。圖片提供：陳欽春為銘傳大學公共事務學系助理教授）

註：本文資料來自公視獨立特派員〈長照長不了〉單元及台北大學王品教授之研究。



簡單的歌舞達到老人積極健康促進。



透過社福中心活動，老人和小孩快樂互動。



文／黃菊秋 圖／中華民國乳癌病友協會提供 插畫／葉曼玲

「牽阮的手， 走咱的路」

共同守護 女性健康

與宣導，關懷地區社會，帶領台灣民眾以綠色消費的理想，守護土地與家園。

在台灣，也有一群女人，

一個代表安全、健康、生活環保與珍惜土地的團體，由樸實、在地的台灣婦女共同支持開啟的力量——台灣主婦聯盟生活消費合作社（以下簡稱主婦聯盟合作社），這個令人安心、具有公信力的組織，在台灣的社區裡傳講了超過二十年。秉持互助合作與終身學習的理念，主婦聯盟合作社透過教育、訓練

走過相同的生病歷程，胸口烙下相同的疤痕。因為不捨別人也經歷和自己一樣的痛苦，這群女人在療程結束後，選擇留在自己受診的醫院當義工，關懷相同的姊妹。十年來，她們不但在醫院陪伴病友，也走入台灣社會宣導乳房健康。過去三年（二〇〇九至二〇一一年），這群「少奶奶」更走訪全台灣二十五個縣市、三百六十八

個鄉鎮，為台灣超過二萬五千位民眾辦理婦癌防治宣導講座。她們是中華民國乳癌病友協會（以下簡稱乳癌病友協會）。

善待身體·改變飲食

乳癌是台灣女性罹患人數最多的癌症，每年超過八千人罹患乳癌，一千五百多人死亡，而在死亡人數當中，有半數於五十七歲前死亡。台灣乳癌好發年齡為四十五到六十九歲，但近年來，年輕女性罹患乳癌的案例也越來越多。根據國民健康局統計，在台灣，平均每十九位女性，終其一生就有一位會罹患乳癌；每十

位乳癌病友中，就有一位是四十歲以下；而三十歲以下的乳癌病友，每年新增將近一百位。

乳癌是一個多元致因的疾病，不良的飲食選擇與生活習慣，不但威脅健康，同時也是罹患乳癌的風險因子之一。家族聯誼、親友聚會，燒烤、麻辣鍋為年輕人喜好的選擇，高熱量西式速食、鄰里街角的油炸物、烤肉也頻繁出現在台灣民眾的飲食文化中，然而這些都是增加罹患乳癌風險的致因。為了降低罹患乳癌的風險，今年是乳癌病友協會立足的第十年，在十年之際，開啟「乳癌防治教育向下紮根計畫」，透過講座的方式，向年輕學子傳遞健康飲食與良好生活習慣的防癌行動。

共同學習·合作防癌

同時，我們也持續「建立在地影響力」目標的工作，希望結合更多在地社團、社區、企業的力量，一步一腳印辦理宣導講座，持續傳遞婦癌防治觀念，落實成為篩檢行動的助力。我們知道主婦聯盟合作社近年來也將許多的心力投注於罹癌社員關懷及推動癌症預防的觀念上，因此協會特別於今年和合作社展開「牽阮的手·走咱的路」，共同守護女性健康合作計畫，在合作社四十三個站展開乳房自我檢查的方法和乳癌防治的知識。透過這樣的合作，將使合作社的社員對於自身健康、婦女癌症議題、篩檢政策與福利服務



婦癌防治講座時間（請事先跟站所報名）

日期	12/6 (四)	12/8 (六)
時間	13:30-15:30	09:30-11:30
站所	斗六站	惠來站
地址	雲林縣斗六市中堅西路583號	台中市南屯區博愛街111號

愛波諮詢專線：0800-528825

有更多的認識；而病友志工也能透過合作社，了解食用健康的食物，對飲食策略、綠色健康生活有進一步的學習和觀念。讓兩個組織的合作得以發揮：「1+1>2」的影響力，達成共同合作的行動目標。

參與是一條長長的河，乳癌病友協會下一個十年是期許台灣的女性終其一生，都能聽到一次婦癌的防治宣導，而在第十年的開頭，有幸與合作社合作串起這個開端，所以相信我們的努力，必能感動全國婦女更懂得疼惜自己，也喚醒民眾的健康自覺，啟動全民乳篩運動，讓婦女姊妹們遠離婦癌的噩夢。（作者：曾任本社理監事，現任中華民國乳癌病友協會理事長。）



簡單食則

顧健康！

文·圖／陳修玲

一〇〇九年金融風暴的陰霾尚未散去，去年的歐債危機又延燒至今，經濟前景一片看壞；加上近幾年的天災人禍，農產品歉收，帶動物價攀升，我們合作社的產品也漲價不少。因此，每次填寫訂購單時，我不得不自問：真的需要嗎？最近日本的經濟學家認為「剩女」是推升經濟的要角，因為獨立的單身女子多數沒有家累，可以支配自己的薪水買些喜歡或昂貴的東西，因而刺激經濟。可是，有家庭的婦女不得不斤斤計較生活支出、過省吃儉用的生活。

我一向「省吃儉用」，我省去的是外食花費，儉用則是：「檢」視各項支出、「減」去複雜的事物、過「簡」單的生活、挑「撿」有用的東西，或以一把「剪」刀為舊物創造新用途。我並不會覺得在過苦日子，運用創造力省荷包，讓廢物再利用，反而很有成就感。

民以食為天，再怎麼苦也不能餓肚子，況且有了健康的體魄才不必花額外的醫藥費；然而，並不是愛吃什麼就吃什麼，仍舊有幾個原則可以讓我們在必付出過多花費的情況下吃得安心、健康。

減少加工食品

我把錢花在好的食材上，因為太貪便宜反而容易買到不好的東西。三聚氰胺和塑化劑事件之後，我更加不信任即食產品。越多加工程序的食品，營養流失越多，而且添加物也讓食品價格提升不少。

以新鮮芭樂和市售芭樂乾為例子：脫水後的芭樂乾，礦物質、水溶性維生素等都流失了；為了延長保存時間及改善賣相，芭樂乾添加了己二烯酸、黃色色素和亞硫酸鹽等等，這些都是對身體沒有好處的食品添加物。盤算一下，還是吃新鮮芭樂比較健康。不如省下吃零嘴的錢買有機的芭樂，讓自己免於擔心農藥殘留。

新鮮芭樂和市售芭樂乾比一比

價錢	食品添加物	營養成分	相同重量下
便宜	無	完全	芭樂
較貴	色素、漂白劑、防腐劑、甜味劑	微量	芭樂乾

平時聚餐或參加筵席，經常有剩菜，就帶回家吧！若是湯湯水水的不好帶，又怕塑膠袋遇熱有毒，那就使用不鏽鋼便當盒裝。只要想到世界上還有多人活在飢餓狀態中，身在福中的我們就別浪費食物了。如果帶回的是肉類，我會清洗並去皮去油，再給狗吃。

到小吃店用餐，自備筷子安全又環保；自帶不鏽鋼杯去買飲料，可以省下二至五元；自備袋子購物，環保之餘也能省下一兩元。減少塑膠袋和購物袋的使用，對身體和環境都有益。

減少浪費的烹飪方式

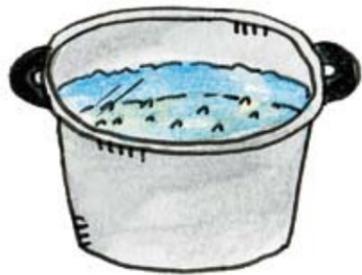
近幾年來，我不再煮油炸食物，這樣就不會因捨不得倒掉一鍋油而被迫吃回鍋油；體內沒負擔，鍋具和流理台不油膩好清洗，省力、省水也省清潔劑，一舉數得。我也經常想辦法從冰箱中找尋可以替代的材料，例如最近一籃菜常配送的南瓜，經常吃不完，為了不浪費，我使用來在咖哩飯中取代馬鈴薯和胡蘿蔔。有的菜可以多煮一點，分裝後放入冷凍庫。如果有剩菜，可裝在碗裡，用碟子（取代保鮮膜）蓋好放進冰箱，方便微波爐加熱。

自從家裡的電子鍋、電鍋相繼壞了又無法修理後，為了不讓鍋具占去廚房太多空間，我學會了「一鍋搞定」——

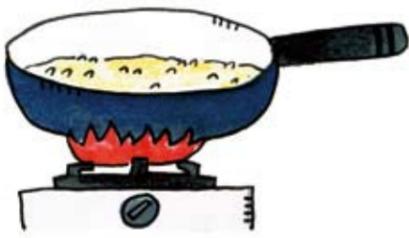
用平底鍋煮飯

（插畫／池依林）

1 米先浸泡30分鐘左右。



2 將盛米的平底鍋放在瓦斯爐上，以大火煮開再關成小火。



3 若以2杯米量，大約煮10到15分鐘。熄火燜10分鐘即可，還可以聞到一點鍋巴的香味。



用平底鍋煎、炒、煮飯。在瓦斯爐上炊飯其實不難，至少不用像我祖母的時代般砍柴升火。夏天煮綠豆湯時，用燜燒鍋和壓力鍋可以省瓦斯；我使用幾件舊T-shirt把一般湯鍋團團包住，也同樣可以省瓦斯。

水壺燒壞了，乾脆就用湯鍋燒水。在燒壞了幾個鍋和水壺之後，我有了解決方法——正在使用瓦斯爐時，就儘量待在廚房準備食材或清潔流理台，如果必須離開時，我會將瓦斯爐旁的吊牌掛在胸前，因搖晃而時時提醒我該去廚房看看。

在下期的綠主張，我會和大家分享舊衣再利用的方法哦！（作者：著有《無毒保健康》）



布包可放入環保筷、匙，也可以放牙刷。

回歸醫療本質，讓愛真誠流動

文／陳秀丹 圖／三采文化提供

談生命末期的照顧倫理與思維

編按：陳秀丹醫師受邀為主婦聯盟基金會「善終，溫柔說再見！」之議題撰寫此篇文稿，亦為社員的她，希望透過文章喚起大家正視「善終」權。

台灣的健保制度曾讓人引以為傲，但包山包海的不當給付制度、不好的醫病關係與偏頗的生命觀，使得生命末期的患者飽受痛苦。台灣的呼吸器、洗腎、葉克膜使用密度全世界第一，這一點都不值得驕傲——台灣真是個醫療災難的國度！

裝著葉克膜的屍體占用著醫學中心加護病房，這是許多有良好的知醫療人員心中的痛。過去二十年，美國平均一年使用兩千個葉克膜，但美國人口是台灣的十幾倍，台灣去年一年就用了一千多個，這樣花大錢真受罪的現況必須被嚴格檢視與修正。

把資源用來增加病人的痛苦

一個人使用呼吸器超過二十一天，就算是長期呼吸器依賴患者，二〇一〇

年，台灣患者人數三萬二千七百七十一人，花了二百六十七·五億元。二〇〇九年，長期呼吸器依賴患者占全國投保人數的〇·一三%，健保支付點數卻占了十一%。

令人難過的是，這些患者絕大多數是意識不清楚且年過七十的長者，每次看到醫護人員為他們抽痰時病人痛苦的表情，我不禁要問這樣到底是為了什麼？是要滿足家屬，以為他們的至親還健在的假象嗎？很多家屬表明如果健保不給付，早就放手了。

有位老校長是使用呼吸器多年的植物人，家人根本很少到醫院看望，有人問他的兒子為何不讓老校長好好地走，他竟回說：「我爸一個月的月退休俸就有八萬多，扣掉呼吸器照病房的二萬五，還很划算呀，活得愈久領得愈多。我爸

放心不下的竟然是他那一百〇六歲的老母親已經使用呼吸器五年了，希望家人利用為他辦喪事的機會讓這位機器人瑞好好地走。

錯誤的「仁慈」最恐怖

台灣是全世界唯一用健保支付所有洗腎相關項目的國家，台灣一年甚至有四千七百多位同時是意識昏迷、使用呼吸器還定期洗腎的患者。這在其他國家是不會發生的事，因為這是沒有生活品質與尊嚴的生命。洗腎每週要打很粗的針二至三次，非常痛苦，我們延續著至少三個器官衰竭的痛苦生命，到底又是為了什麼？

許多國外醫師看了我們的醫療現況與病人照片，直呼不可思議，甚至有紐西蘭醫師說我們台灣醫師很壞，為什麼將病人整得那麼慘？我回答他：「不是醫師壞，而是台灣的法律不保障醫師，加上台灣的健保連無效的醫療都給付，醫療資源被濫用。」

台灣的家屬動不動就要用刑事告醫師，醫師怕被家屬告，加上以前的養成教育沒有包含生命末期醫療措施的不給與撤除，醫師常採用防禦性醫療，不該急救的也在急救、不該開刀的也開。

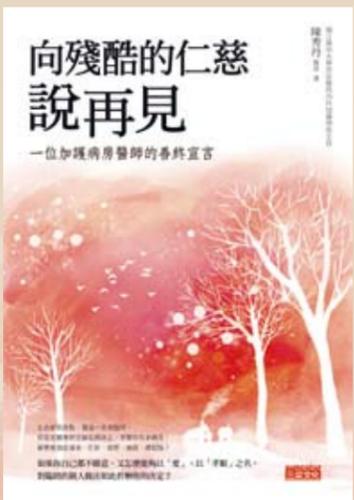
外國學者田力克說：「不顧一切代價去延長末期病人生命，這樣的行為是一種非常恐怖的仁慈。」醫療永無止盡

的延伸，會妨礙有尊嚴的死亡。死亡是完整生命的一部分，生命有極限，醫療也有極限；醫療無限上綱會造成四輪：病人苦、有良心的家屬痛、醫療人員很無奈、國家財政慘。

誰來保護我的「善終權」

醫療的本質是行善、不傷害，讓病人保有善終是醫師與家屬送給生命末期患者最大的禮物與承諾。什麼是孝順？孝順是每天都要做的事情，不是等爸爸老媽生病了你再交代一句「救到底」才是孝順。自私的愛不是愛，愛是讓所愛的人不痛苦。死亡不是醫療失敗，也不是最壞的結局，痛苦的活著才是人間最大悲劇。

大孝是讓父母保有善終的權利。



自私的愛不是愛，
愛是讓所愛的人不痛苦。
死亡不是醫療失敗，
也不是最壞的結局，
痛苦的活著才是人間最大悲劇。

《尚書·洪範》提及的五福中集大成者就是考終命，也就是善終。澳洲靈性大師 Dr. Briggs 說：「真愛趕走懼怕，坦白獲得自由。」不要隱埋病人病情，讓病人有充分的時間與心理準備來安排身後事與迎接死亡的到來。死亡不代表離開，至少這個往生的人，他的精神與愛永遠活在愛他的人心目中，死亡最深層的意義就是要讓活著的人活得更好。

生命的意義不在時間的長短而在思想與行動的衡量，我們要的是傳記式生命而不是生物式的生命，期待國人正視病人的善終權，讓伴隨死亡的哭聲少了悔恨、多點祝福。（作者：國立陽明大學附設醫院醫師，著有《向殘酷的仁慈說再見——一位加護病房醫師的善終宣言》）

黃河十日行：

「黃色土地・綠色草原・銀色都市」

—記二〇一二年兩岸環保與永續發展論壇

文・圖／楊俊朗

黃河，過去一直僅僅是課本中的一個名詞，直到今年八月，十一位台灣 NGO 代表一同前往探訪黃河沿岸水資源與環境保護狀況，並與當地環保組織交流，黃河才昇華為孕育生命之河。同行夥伴們已經書寫多篇文章，在環境資訊中心網站就可搜尋到，筆者僅就大尺度的觀察做分享。

黃土高原、童山濯濯

當飛機緩緩接近地表，準備降落到黃河行的第一站甘肅省蘭州中川機場，飛機窗外映入一望無際土黃色的山陵，著實讓習慣綠色山林的台灣之子感到渾身不對勁。而且，從蘭州連接到合作市，土黃色的影像持續數百公里，心中一路渴求能夠見到「綠」。黃土高原的黃，不是自然現象，而是幾千年來森林被砍伐，土地被徹底開墾後留下的一階階印痕。當大面積森林消失了，降雨量減少、沙塵暴惡化就不是意外的偶然。

與圖博人第一次接觸

瑪曲圖博人對動、植物放生的慈悲心令人震撼與感動，但是當在高山草原看見部分圖博人騎摩托車趕牛、在帳篷內除了酥油茶、奶酪、藏麻飯與糌粑等傳統圖博飲食外，X 師傅公司生產的保特瓶裝碳酸飲料竟然也被視為招待朋友的重要食材，摩托車與保特瓶的出現引起心中的不安定感。

當圖博人也擔心焚燒現代化垃圾時，牛羊的眼睛會有異樣，這更證明了不安定感的真實性。當地環保組織「綠陀鈴」意識到垃圾對水質汙染與牛羊健康的負面影響，所以積極推動垃圾分類活動。但是筆者打開標示著「可回收」的鐵桶，看見裡面裝的是果皮、骨頭等可以被土地消化再利用的垃圾；標示著「不可回收」的鐵桶，裡面裝的卻是寶特瓶、鋁罐等土地無法短時間消化的文明產物。

圖博人以土地的接納、承受能力來區分物品為「可回收」或「不可回收」，相較都會人以「可以賣錢」或「不可以賣錢」來衡量事物，圖博人的心靈是不是比我們更貼近土地？

節制放牧，對抗草原退化

除了處理現代化垃圾的問題，圖博人還得積極面對草原退化、沙漠化的嚴苛挑戰。「風吹草低見牛羊」是描寫遊牧民族的標準用詞，但是在瑪曲不用風吹，牛羊就可以看得一清二楚，因為草的高度已經不超過十公分，部分地區甚至已經沙漠化，看不見草原。

面對此問題，綠陀鈴和八戶人家協調、

經過十二小時拉車終於來到甘南藏族自治州瑪曲縣，瑪曲縣位居黃河上游，海拔高度約三千六百公尺，地理景觀為高山草原與溼地，冬季高山積雪，夏季積雪融化成黃河水源，所以瑪曲縣被稱為「黃河之腎」。

見識高山草原與溼地以及成群覓食的牛、羊，加上圖博人熱情的款待，「思綠病」才稍稍獲得舒緩。一望無垠的高山草原對台灣小孩是陌生、新鮮的，同時「遊牧民族」在過去僅僅是應付考試的得分之論，直到看見帳篷、馬匹、牛羊與圖博人，遊牧民族才從飄渺的名詞躍升為真實的生命。

放生・放慈悲心生

放牧、販賣牛羊是遊牧民族的生活方式與主要經濟收入來源，但是瑪曲圖博人為了感恩、感激貢獻良多的牛羊，會將特定年老的牛羊放生，做法是在被放生的對象頭上綁上絲帶，讓牠們自由自在行動、覓食、遊憩與休息，不管是誰家放生的牛羊，終其餘生都不會被捕捉，從此安渡晚年。

溝通，終於讓他們取得共識，打破彼此的土地界限，聯合個別牧區成為一個共有、共享的大牧區，同時管制大牧區內牛羊的總數量，更將大牧區劃分為夏、冬兩季專區，夏天時嚴格禁止在冬季專區放牧，讓冬季專區的土地可以休養生息；反之亦然。

牛羊總量管制、牧區有限度利用，再次印證人與土地的深度連結！

現代化的代價高昂

離開瑪曲後，團隊往黃河中游走，沿途落腳西安、洛陽、開封與鄭州等歷史悠久的古都。雖是古都，火車站、高鐵站與機場的規模大氣宏偉，公車與轎車川流不息，高樓大廈一棟棟從地平面長出來，再再顯示現代化的步伐急促。現代化是筆者熟悉的場景，但是我就像高山草原的牛羊，久久無法適應高度工業化的空氣。如果能夠擁有藍天、白雲與清新的空氣，歷史古都是否更宜人？

環保組織「綠色中原」發現空氣汙染嚴重，但是相關政府機關卻未開始監測空氣品質，所以率先購買 PM2.5/PM10 簡易測量儀器，定期監測並公開河南省的 PM2.5/PM10 數值，讓空氣汙染程度數據化、透明化，綠色中原的先知與先行獲得大家的鼓勵與喝采。

畫面回到黃河行的第一站蘭州中川機場，海關人員要求打開行李箱，取出地球公民基金會出版的刊物，逐一翻閱後對他的長官說：「環保的！」長官點頭示意通關放行。由此看來，環境保護是可以跨越台灣海峽，成為兩岸的新交集。（作者：本屆理事）



▲圖博人是高山草原上活躍的生命。

一階階的黃色印痕，記錄著森林砍伐，黃土高原全面開墾的軌跡。



河南省鄭州市的清晨天空，夢幻？弔詭！

▼綠色中原的夥伴，致力保護家鄉環境。



給孩子的環境教育課

文·圖 / 朱香玲

慎用塑膠，學做地球人

六月下旬，新竹地區營運專員陳怡如來電，邀請我擔任三葉站七月十二日課程的講師，和孩子分享以「塑膠」為主題的環境教育課。當我舉棋不定猶豫時，在三葉站工作的好友敏靖鼓勵我接下這堂課，她說：「妳的收獲會更多！妳一定要讓他們知道出門自備碗筷，招受他人異樣眼光，並不可恥，反而應該去影響周遭的人」。

懷著誠惶誠恐的心，我開始著手上網（環保署、公共電視的網站）搜查、到圖書館借閱有關塑膠的書籍，並和主婦聯盟基金會的秘書陳儒璋尋求素材。取得的資料越多，講題的綱要也越發清晰，一份屬於我個人的文稿也隨之誕生了。我認為，身為引領人思考的，不光是要讓參與活動的孩子、大人認識塑膠製品從何而來，及回收標誌與代表的含義等基本概念，還可以進一步了解使用過後的各類塑膠製品對生態、環境所造成的影響，進而深入思考身為藍色星球上的一員，我們能夠為地球做些什麼？

體認自然界中的循環相扣

雖然本次環境教育課程的主要學習對象是國小三年級以上的大、小朋友，我還是在課堂設計上採用「解說↓動手做↓播放影片」的方式，希望能夠提高參與者的學習意願。所以，我們花了一點時間來認識我們所居住的星球（地球）及其在太陽系的位置，並概略介紹火星、好奇號的探測任務等等相關知識。

藉由動手做頑皮紙帶（莫比爾斯 Moebius 紙帶）（註一），帶著孩子探索自然界的各種循環。我們準備四種顏



小朋友動手做紙環。



莫比爾紙帶。



莫比爾紙帶圈起來。

色紙帶，分別代表自然界的四個循環（水、空氣、碳、氮），並在紙帶的A、B兩面寫下各個循環的A、B兩段話。以水循環為例，我們在紙帶A、B面寫上：

A——湖泊與河流；被太陽加熱；水蒸發
B——水凝結；形成雲；水以雨的形式落下

再將寫好的紙帶扭轉半圈、用膠水或膠帶將A、B兩端黏起來，做成一條莫比爾紙帶。此時，從紙帶短句中任何一句或一面開始，孩子會發現這是一條沒有始端、也沒有結束點的紙帶，代表著水循環，就像季節會更替變換一樣、生生不息。接下來，我們再把紙帶從中央剪開成較細的環，因此得到一個非常大的圈。我們也利用不同的紙帶組合（空氣、碳）剪裁成新的循環方式，進而得知在自然界中，每一個循環都會與其他的循環有所關聯。

停止製造垃圾，這是唯一方法

公共電視《我們的島》關於有毒塑膠的影片，讓孩子們認識到生活中各式各樣的塑膠用品，並了解台灣為何被稱為塑膠王國。藉由手繪圖表，向孩子們解說塑膠如何由煉油過程中被發現，講解其化學聚合的方式與製造過程。課程也介紹了塑膠的回收標示所代表的意

義，以及回收後的再製品。孩子意識到了日常生活中的塑膠製品對人體可能產生的危害後，即了解為何合作社的活動都要求大家自備餐具，孩子們會因此更積極推廣外食自備餐具的觀念。

我們從英文詞彙的「接龍」遊戲來傳達連鎖反應的概念（註二），利用英文字詞的最後一個字母，當作下一個英文字詞的字首，例如bud → dirt → trash……把找到的字畫成一條線，而完成後會發現沒有被畫線的字母可以寫成一首詩，詩裡清楚明白的揭示我們應該要減少垃圾、噪音等公害。

活動的尾聲，我們一同觀看一部由Chris Jordan在二〇〇九年拍攝的紀錄片《太平洋垃圾帶對海洋生物的衝擊》（<http://youtu.be/TH4x21Xt89Y>），看看我們共同製造的海洋塑膠垃圾場（相等於美國第二大洲德國的二倍大，約為四十個台灣），對整個海洋、生態系造成的破壞。在《塑膠：有毒的愛情故事》，作者曾提到「一個塑膠袋最少要被利用三次，才能抵銷製造出一個塑膠袋所使用的能源」。即使現在有所謂的環保塑膠袋（PLA 環保玉米材質，可於自然環境中逐漸分解）取代現今的PE塑膠袋，但是地底下更深層處，因為缺乏氧氣與溼氣，垃圾是不會腐爛的。科學家曾經挖開垃圾掩埋場，發現胡蘿蔔與玉米穗在掩埋二十年後仍未損壞，三十年



透過圖像繪製讓小朋友認識塑膠的組成分子。

前的報紙仍可閱讀。

有些東西無法被生物完全分解，而有些利用地球資源製造的東西，性質已經改變，永遠無法復原成為地球的一部分。事實上，解決垃圾問題的最佳方法就是停止製造更多的垃圾。（註三）（作者：新竹分社社員）

【註一】

一、一八五八年，德國的數學家莫比爾斯

（August Ferdinand Moebius）偶然發現具有令人震驚特性的紙環：它只有一面。莫比爾斯紙帶可以用來論證非生物（沒有生命跡象）成份在自然界中的循環方式，或重複使用。參考Susan V. Bosak著，《發現科學：愛護環境》（遠哲出版，二〇〇〇年），頁43。

二、美國國家科學教師協會，參考《發現科學：愛護環境》，頁32。

三、《發現科學：愛護環境》，頁123。

我家寶寶吃飯真開心

文·圖／郭詩薇
插畫／黃正龍



腔已經具備分解澱粉的能力。我在這個階段開始為寶寶準備第一樣離乳食物——糙米糊。

糙米有許多白米沒有的營養，且多了纖維可以促進腸道蠕動，減少寶寶因為轉換食物而便秘。我選用的是「綠主張稻鴨長秈糙米」，做法如下：

1. 以米與水 1：10 的比例，先浸泡一兩個小時後，以電鍋煮成粥。
2. 再以調理棒或果汁機打成糊（而不只是讓寶寶喝粥上層的漿湯），使每一口米湯都富含糙米的營養與纖維。
3. 隨著寶寶成長，煮粥用水的份量可以漸漸減少。以我的寶寶為例，她現在一歲四個月，我用的米與水比例是 1：4，煮出來會是充滿水分軟軟的飯。
4. 當寶寶食量越來越大，可以陸續增加蔬菜（以深色蔬菜為佳）、雞胸肉、豆子、水果（香蕉、蘋果等）、些許水或高湯等等，以「澱粉：蔬菜：蛋白質：水果 1：1：1：1」的比例混和打成泥，就是營養均衡又香甜的食物泥了。（除了水果之外，其餘食材須先燙熟。）
5. 將每餐的份量裝在保鮮盒中，要吃之前用電鍋稍微加熱後便可食用，輕鬆又方便！

只吃食物原味

為了不讓寶寶的身體負擔過重，我從未在寶寶的食物中添加任何調味料，僅單純使用食材的原味製作，寶寶吃得開心喔！

我的寶寶於七個月左右，只有早餐喝母乳，其餘三餐皆吃食物泥，每餐份量約二五〇～三〇〇毫升。滿十個月完全離乳後，開始每天只吃三餐，每餐食物泥量大約四〇〇～五〇〇毫升，直到現在一歲四個月。

從小養成好的飲食習慣

為了確保寶寶吃飯時的好食慾與腸胃吸收力，除了水以外，我在餐與餐之

自從有了寶寶，我的生活改變許多。為了給孩子最好的教養和健康，我辭掉工作在家當全職媽媽。從寶寶斷了母乳後，我親手烹煮調配每一口寶寶吃進去的食物。

在之前各大連鎖超市爆發毒蔬果事件之前，我曾經也是他們的常客，原以為知名超市賣出的食材來路清楚有保障，誰知黑心商品充斥，讓我驚嚇不已，不知已給孩子吃下多少毒？！當我正煩惱該到哪裡購買真正安全的食材時，我打聽到了「主婦聯盟合作社」，同時也很幸運發現我們新家樓上的鄰居正好是取貨班的班長！對於一個住在淡水偏遠地區買菜不便的媽媽來說，真是一大福音。於是我聽了入社說明會，非常認同合作社的價值與理念，正式成為社員。

這個決定改變了我們家的飲食習慣，也喚醒了我們的消費自覺，不只讓全家人吃得安心，更讓我知道：消費者不是只能選擇被動接受現況，而是能起身捍衛自己和所處環境的安全與權益。我要感謝我的寶寶，給我這個機會讓我學到這寶貴的功課！

寶寶食譜分享：

糙米糊與營養香甜食物泥

寶寶大概四、五個月大時，口腔會開始分泌大量唾液，那就代表寶寶的口

間不會讓她吃喝任何點心（唯一給她吃的零嘴「稻鴨米餅」，只會在吃完每餐的食物泥後當飯後點心），每餐間隔約五到六小時。這樣的餵食習慣，使我的寶寶從不挑食，餐餐都是一口接一口快樂地吃飯！

我的寶寶就是靠這食譜，從原本低於生長曲線三%以下的體重，攀升到現在五十五%左右，健康圓潤卻又結實的身材，讓每個人看到都想抱一下、咬一口呢！推薦所有家中有離乳階段寶寶的新手媽媽都可以嘗試看看喔！（作者：淡水班社員）



寶寶1歲時。

陽光麥田烘焙坊體驗之旅

文·圖／趙君儀

在十分陽光的日子，走出捷運新埔站一號出口，轉進市場旁的小巷，步行約五分鐘，便來到公寓社區內這一間稍不留意就可能與它擦身而過的「陽光麥田烘焙坊」。負責人黃呈碩先生迎接我們一行十六、七人入內，立刻擠滿了約十五坪大的工作坊。雖然是舊式公寓建築，但行政區域、冷凍冷藏設備、工作台、攪拌器具、烤箱、瓦斯爐具、清洗台等等一應俱全，且布置得整齊有序、動線流暢，環境也明亮清潔，經營者的用心由此可略窺一斑。

品嚐每一分堅持

黃老闆首先向我們介紹陽光麥田的緣起。十多年前，姊姊黃呈瓊女士（合作社社員）辭去當時的工作專心照顧罹癌的母親，由於母親愛吃麵點，因此開啟了日後鑽研各式麵類製品之路。黃老闆是手天品社區食坊創始人之一，而陽光麥田則是他於民國九十七年轉換跑道後成立的，烘焙坊自去年（二〇一一年）八月開始供應合作社各式歐式糕。

黃老闆為了確保產品的新鮮與品質，始終堅持選用新鮮、優質且安全的



我也會烘烤核桃喔。

原料，製程中不使用化學香精、改良劑與防腐劑等等的化學添加物。他在選料方面十分用心，因此也毫不藏私地向大家展示並介紹每一項原材料的廠牌，以及選用這些原料的理由。

除了對專業與品質非常堅持外，也努力確保產品對消費者友善；其中有三件事令我印象特別深刻：雖耗時且成本較高卻選擇自製香草精（以五百公克

萊姆酒加入八支香草豆莢，泡製至少六個月）來取代市售品；為了提高檸檬條糕的香氣，嘗試多次才選用了所費不貲的風味品——義大利帕里尼檸檬香甜酒（Pallini Limoncello）；糖的用量只有一般市售條糕的三分之一，減少糖量除了影響蛋糕的質地，保存的風險也相對提高，因此保存期限較短。



聞一聞自製的香草精。

備料程序不簡單！

在此行的重頭戲——「實際體驗」開始前，黃老闆特別準備一款私房飲品，讓大夥兒十分驚豔，連小朋友都說：「我還要。」私房食譜揭曉，原來是低溫冷藏的青提子使用完後剩餘的汁液，加水泡製成清淡香醇的發酵飲料。

之後，我們分成四組，分別處理青提子、葡萄乾、核桃及檸檬四種材料。當時我心裡納悶：檸檬需要榨汁，那其他材料還需要甚麼額外處理嗎？沒想到，它們與麵糊結婚之前也得花上時間梳妝打扮一番呢！

（一）青提子：快速漂洗雜質灰塵兩次

↓殺青（先加冷水漫過青提子約三至四公分，加熱至鍋底有小泡泡升起即可，約九十五℃）↓瀝除部分的水（水高仍要漫過青提子約一至二公分）↓室溫靜置至完全冷卻（每三十分鐘到六十分鐘要翻拌）↓放入冷藏庫低溫發酵至少二十天。

（二）葡萄乾：快速漂洗雜質灰塵兩次

↓殺青↓瀝除部分的水↓加入萊姆酒（比例為四公斤的葡萄乾對上三百公克萊姆酒）↓室溫靜置至完全冷卻↓放入冷藏庫低溫發酵至少二十天。（作法同青提子，多了浸酒的過程）

（三）核桃：平鋪於烤盤約三分之二的

高度↓放入預熱好一百六十℃之烤箱內烤約二十分鐘↓取出靜置至冷卻。

（四）檸檬：清洗↓榨汁↓小火加熱並

持續攪拌以免燒焦↓濃縮至三分之一。

體驗的過程中，黃老闆不時在旁觀察協助與及時解說，我深深體驗到備料程序的繁複，卻又馬虎不得，更感受到他對每一個步驟與細節的注重與用心。我想，如果不是對烘焙專業有相當認識，對產品品質有所堅持的人，是無法做到的。

這一次的拜訪原以為可全程體驗生產過程，但縝密繁瑣的程序無法立刻完成，所幸貼心的黃老闆已準備好最佳賞味時間的成品。當日的行程就在檸檬與新品巧克力條糕的美味中畫下句點。這次的體驗之旅，我們認識了一個好的生產者、親自體驗部分生產

過程，活動中與有共同理念的社員們同行，品嚐了

條糕綿密的口感、核桃的脆口與青提子、葡萄乾特別的香醇。這時條糕已經不只是美食，而是人、事、物的情感連結。

（作者：北北分社社員）



由陽光麥田生產的歐式條糕（原味、咖啡、檸檬三種口味）從十一月開始，將由原本600公克調整成輕巧版的400公克，更適合小家庭利用。



買來時的二手器具，在黃老闆每天刷洗下，用了5年後依然光可鑑人。

共購20音樂會

農村武裝青年——一個用音樂捍衛台灣農業與永續土地的樂團。長期關注台灣三農（農民、農業、農村）發展，致力於推動台灣土地永續與城鄉平等發展為目標。
竹圍身聲打擊樂團——淡水在地的表演團體，以自然打擊為理念，強調身體本能的節奏與大自然韻律的深刻關聯，兼具土地根著的能量與創意節奏的對話。

共購20回顧展

共同購買許多的故事影像是鑲嵌在文件裡，不同年代的刊物、早期手寫版的週報、農友生產者的老照片，有機棉衣的開發歷程，這些都在回顧展中呈現。

共購20故事會

- 揭開站務十八武藝的面紗 & 任重道遠的非常司機
- 共同購與農友的相遇 & 我們這一班

好消息放送

1. 穿共食棉衣及完成「共購20小學堂」試題者都有機會得到限量紀念品。
2. 當天穿2012「人良」或「一起吃飯」有機棉衣入場者，前500名可於入口服務台兌換紀念品，限量贈送，送完為止。
3. 限量紀念品小小說：
【茄芷袋】過去農村使用茄芷袋裝入農作物與日用品，今日仍然可以好物新生，由台南廊社區發展協會的茄芷阿嬤工作坊製作，選用茄芷袋代表我們對農村精神的致意。
【《好好吃飯》食譜書】教大家如何簡單的好好吃飯。



合作找幸福 愛米力同樂會 秋日走踏淡水河畔

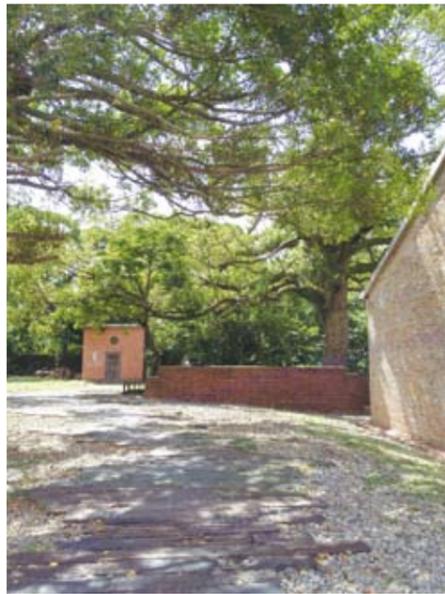
共同購買走過二十年感謝有許多人的參與，延續眾人與參的精神，在愛米力同樂會上，邀請大家為「我們的合作社」做一件事，讓更多人認識主婦聯盟合作社。十一月十一日的慶祝活動有什麼好玩的，呢？共購二十活動搶鮮報，為大家紙上播報放送活動內容。

菜籃大隊踩街趣

邀請各方社員和朋友，或提菜籃、或推菜籃車，一起發送合作社的文宣品和理念好物。

綠主張市集

農友生產者設攤分享當季好物；站所和地區營運夥伴分享創意米食；好團體來分享各家理念，一起來市集體驗多方的樂趣。



走踏園區

- 園區導覽——認識穀牌倉庫的前世今生
- 賞鳥解說——認識淡水河邊的水鳥

影片放映會

在2012國際合作社年如何讓更多朋友認識主婦聯盟合作社，我們以影像述說來呈現合作社細緻的人情故事。

豕者肉腥臭為什麼？

現在台灣飼養的豬隻品種大多經育種去除了先天的腥臭味，但還是會有幾個不尋常的可能性帶來異味。

圖/文 張智淵



1. 餵食劣質飼料。

為了節省飼養成本或其他原因，餵食豕者隻動物內臟、劣質飼料等，會使豕者肉產生腥臭味。合作社供應的豕者肉都來自契約牧場，餵養指定飼料，不會有此問題。

2. 病、死豕者肉。

豕者生前患病可能會讓豕者肉產生臭味，提早「意外身亡」的死豕者肉也會使豕者肉變質，合作社供應的豕者肉屠宰前都會經過嚴格的檢疫，生病的不屠宰，就更別提死豕者肉了。



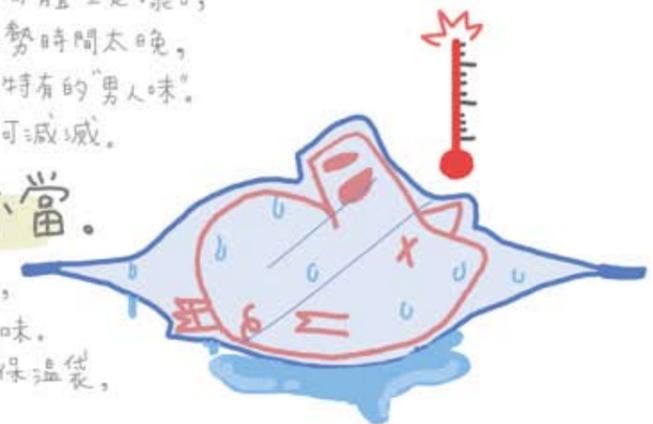
3. 淘汰種公豕者。

公豕者在小時候都會被「去勢」，唯有骨體型漂亮的小公豕者會被選為種公，不會被去勢。但有些小種公豕者在發育期間骨體型走樣了，就被去勢列為肉豕者，但因去勢時間太晚，身上已留下睪丸固醇，散發特有的「男人味」。此味道只要經過高溫烹煮即可滅滅。



4. 保存溫度不當。

如果豕者肉的保存溫度過高，則脂肪容易氧化，而產生異味。購買肉品時要記得攜帶保溫袋，並盡速食用完畢。



還想瞭解更多？
12/4 星期二
在台北會有一場
豕者肉座談會
詳情請留意週報。

愛米力同樂會

合作找幸福

2012國際合作社年 × 主婦聯盟合作社共購20慶祝活動

淡水三芝農友是共同購買運動最早合作的夥伴
 稻米是共同購買運動起點，五穀雜糧是溫飽的依託
 走過20讓我們守護糧食安全，捍衛農地生機

活動項目	菜籃大隊 踩街趣	開幕／閉幕 音樂會	綠主張市集	共購20回顧展	放映會／ 共購20故事會(1)	共購20故事會(2)	入社說明	導覽活動
地點	捷運廣場	舞台區	攤位區+A棟	C棟	C棟	B棟 階梯教室	E棟	服務台3報名
12:00	12:30~13:00 踩街趣							
13:00		13:00~13:30 一籃菜太鼓隊 開幕／ 各方朋友 的祝福						
13:30						13:30~14:30 站長*司機		13:30~ 園區導覽(1)
14:00			13:00~16:30	13:00~16:30	14:00~14:45 放映會		13:00~16:00	14:00~ 賞鳥解說(1)
15:00		15:00~16:00 音樂會~ 農村 武裝青年						14:30~ 園區導覽(2)
16:00		16:30~17:00 音樂會~ 身聲打擊 閉幕演出			15:00~15:45 農友*班長			15:00~ 賞鳥解說(2)
17:00								15:30~ 園區導覽(3)



2012.11.11 (日) 12:30-17:00

新北市淡水區鼻頭街22號「殼牌倉庫」



實際 台灣主婦聯盟
生活消費合作社