

9

September 2018

No.178

緣主張

旬
·
尋善
柚

團隊合作、環環相扣：物流部蔬果組
拾米祭·食米記 邀你一起同樂！
不只是「居住」：認識住宅公用合作社



旬·尋善柚



編輯手記

日文中的「旬(しゅん)」，譯為中文是「當令、應時」的意思，延伸意指食材盛產、味道最好的時期，僅一個字就充分描述了「吃當季」的精神內涵。來到合作社之後，對季節的更迭變得特別有感。早在七月盛夏，收到今年文旦禮盒預訂的訊息，便預約了二個月後初秋採收的酸甜美味。讀到本期農友蘇建安、溫昌海的來自現場報導，一位與父母共同照顧柚園、如同植物醫生般與文旦對話；一位轉向有機農法、培育出帶有蜜香的柚子。經過數年生長期，他們的柚園裡多是十年以上的老櫟。人學習、成長需要時間；讓土地恢復生機與活力需要時間；柚子採下後的美味關鍵「辭水」也需要時間。計畫性消費讓農友與土地能安心生產作物，社員只需要耐心地等待，最好的「旬味」自會到來。

秋收之際，今年的園遊會「拾米祭·食米記」邀請大家一同歡慶共同購買運動二十五週年，回顧一路走來的點滴，再攜手往前邁進。

版權

2018年9月 / 178期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)

主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴

文字校對 | 莊佩珊、陳怡如

網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | (02)2999-6122

來自現場

- 4 蘇家柚園的日常—柚農蘇建安 文/李婉婷
- 8 梯田上的蜜香—溫昌海的金黃柚子 文/曾怡陵

產品平台

- 12 青花椰苗料理賽，等你來挑戰！ 文/綠藤生機、潘嘉慧

我是合作人

- 14 團隊合作、環環相扣：物流部蔬果組 文/于有慧

合作脈動

- 16 拾米祭·食米記 邀你一起同樂！ 文/陳韻婷
- 18 玉井儲蓄互助社 社區是互助社的根 文/陳怡樺

美好照顧

- 20 不只是「居住」：一起來認識「住宅公用合作社」 文/張月瑩

基金會專欄

- 22 保良田 呷萬年—農地農用運動 文/湯琳翔

農業觀察

- 24 剩食的社區實踐：香港職工盟的食德好 文/張正揚

共育生活家

- 26 對小孩大人都友善—地方媽媽的育兒合作社 文/譚淑婷

共同閱讀

- 30 如果世界會消失 什麼是最重要的事 文/瑪莉

主婦食堂

- 28 開學囉！便當媽媽上菜 食譜設計/Angel 文/潘嘉慧

圖說八道

- 32 柚子新吃法 中秋甜在心 文/黃榆晴 插畫/Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

EVENT to GO! 關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！



2018 主婦視界影展

台南分社教育委員會今年以「獨立影像工作者」為視角，為吸引更多一同來關心環境、食安、長期照護、人權等議題，而籌辦「2018 主婦視界影展」，本次特別邀請導演及專業人士參與映後座談，歡迎社員到場與作者近距離對話。

■《麵包情人》+映後座談/本片導演李靖惠

日期 | 9/8(六)14:00-16:30

地點 | 三餘書店(高雄市新興區中正二路214號)

■《前進》+映後座談/本片導演柯金源

日期 | 9/14(五)18:00-21:00

地點 | 藏風藝文咖啡(台南市中西區衛民街67-1號)



2018 選舉年！ 候選人登記，9/10 開始！

歡迎社員推薦各區熱心社員來擔任社員代表、區營運委員，一起參與合作社的蛻變與發展。也請有意參選的社員於9月22日前趕快來登記喔！

登記時間 | 9/10(一)-9/24(一)※因適逢中秋節連假，郵局未營業，故以9月22日之郵戳為憑。

候選人登記方法 |

1.「網路填寫」至網路上填寫相關表單後列印。

「紙本填寫」至本社網站下載「候選人登記申請書」，列印後填寫。不論網路或紙本填寫，須於登記申請書上黏貼照片並完成本人、推薦人簽名。

2.填妥資料後，於9月22日前以雙掛號郵寄至總社：241 新北市三重區重新路五段408巷18號 總經理室收(以9/22前之郵戳為憑)，並請來電確認資料已送達。

請於開放登記期間，至本社網站查閱網路登記連結網址、候選人資格及相關公告。

活動詳情及報名請掃描QRcode



■《黑熊森林》+映後座談/本片導演李香秀

日期 | 9/15(六)14:00-17:00

地點 | 格林卡布咖啡輕食館

(高雄市前鎮區復興四路10號B1之5)

■《福島漁民物語》+映後座談/

地球公民基金會兼任專員陳威志

日期 | 9/21(五)18:30-21:00

地點 | 藏風藝文咖啡(台南市中西區衛民街67-1號)

活動詳情及報名請掃描QRcode



動身護士： 國土計畫深水區論壇

主持 | 李根政(地球公民基金會執行長)

與談者 | 營建署代表·水利署代表·張學聖(成功大學都市計劃學系教授兼系主任)·陳建志(淡水河守護聯盟發起人、社區大學河川講師)

日期 | 9/12(三)19:00-21:30

地點 | 左轉有書X慕哲咖啡(台北市中正區紹興北街3號)

活動詳情及報名請掃描QRcode



蘇家柚園的日常—— 柚農蘇建安

文／李婉婷 攝影／劉沅羲



蘇建安(圖左)從小對農業深感興趣，嘉義農專畢業後便接手家中柚園，如今與父親蘇正義(圖右)、母親洪碧蓮，三人輪流照顧柚園。

業領域的經驗值，民國六十九年買下

第一塊農地，種植蔬菜和零星果樹，開啟蘇家的務農生活。八十年買下了市區與郊區交界、近五分的地，開始種起柚子。

蘇家的柚子園已近三十年，當時只要農園缺人手，父母親就會要求還是學生的蘇建安一起下田幫忙。也許是一種潛移默化，慢慢地，他也被這種自然的草根力量所吸引，長大後選擇就讀嘉義農專農場管理科，自此一頭栽進農業這行，一做就是二十多年。

因為嘉義的氣候與環境，多數農民以經營溫室農業為主。剛開始，蘇建安也從溫室栽培學起，近十年間，他種過溫室番茄、彩色甜椒、苦瓜，甚至花卉洋桔梗，他說：「其實做溫室主要是培養我的知識、技術水準，溫室就像是實驗室，能讓我更盡情去練習、摸索。」此外，蘇建安也利用身邊資源，慢慢地開始調合肥料，八年前，他的肥料工廠正式開始營業，家中資材行的耳濡目染、經營果園的實戰經驗，這些都是他的生活，也成

為他學習的重要養分。

毒藥？解方？關鍵在於時機點

斗柚、早生白柚與西施柚，三者的生長期與管理方式大同小異。斗柚因品種特性，在開花期過後成熟速度會加快，是三者之中最早採收的柚子；西施柚適合在南部的平地種植，而平地又可比山區提早約半個月成熟採摘，且西施柚不若文旦需要較長時間辭水，成熟後風味極佳，也常用於沙拉冷盤料理。蘇建安表示，所有柚子都一樣，一定要帶些許酸度，一味地強調甜度反而會破壞它們獨有的風味。倘若市場取向只求甜度，農友因此重度施用肥料，不僅傷害柚樹，也破壞了土地，所以他以「少量多餐」方式供給肥料，同時強調，如同農藥使用的時機點要對，肥料亦同，「要學著跟植物、作物說話，也就是要熟悉它的生理狀態，缺什麼再補什麼就好。」

談起果園的用藥管理，天天與農業資材為伍的蘇建安自有一套想法。他認為，農藥並非不好，只要使用的時機點對，了解這些藥物的特性，就能避免傷害與殘留的可能性。農民有收成才有收入，如果沒有收穫，再怎麼有理念都沒有用。他認為，民眾不需要聽到農藥就覺得可怕，以柚子來說，許多病蟲害，如介殼蟲、紅蜘蛛、薊馬等，最主要的防治關鍵時間在柚樹開花和幼果期，只要提前以農藥控制、正確投藥，就能避免藥物濫用，後續果樹照顧上亦無須太過費心。此外，蘇建安的果園使用套袋管理，一方面可減少用藥量，一方面也能防止果蠅叮咬，「通常該用的藥物與防治在套袋前就要處理好，套袋後完全不用藥了，停藥時間大約三個月。知道怎樣運用很重要，不然我們也不會活到現在。」他打趣地說道。



蘇建安說：「每次採收時，都會發現柚樹上藏著一個個鳥巢。」可見柚園裡的好環境連小鳥都爭相築巢呢！

「柚」是果形最大的柑橘類，光台灣就有二、三十種柚子，從人人皆知的文旦柚、白柚、蜜柚、西施柚、斗柚，還有七星文旦、葡萄柚……等等，且品種越來越多。在合作社的農友中，大家對於柚農的認識多半以種植文旦為主，蘇建安則是目前唯一供應合作社雜柚類的農友。他與父母一起照顧果園，與合作社合作二十多年來，日日認真、默默地勞動。談及選擇從農的原因，他笑笑地說：「看到它們(柚樹)開花、結果、長得好，就覺得很開心，就會有收穫感。」

家學浸染、溫室當作實驗室

蘇建安提供社員斗柚、西施柚和早生白柚。他生於民國五十六年，是土生土長的嘉義人，言談舉止間總散發出南部人特有的熱情與靦腆。蘇家以農業資材行起家，屹立在嘉義市的主要幹道上至今五十多年。父親蘇正義對於農業甚感興趣，為提升自己在農

蝸牛，大小蝸牛齊聚農田裡，把保護果實的紙袋咬得百孔千瘡，以致果蠅趁虛而入，「柚子最厚工(台語，意即費事)的就是套袋，一個一個都要人工去做，這邊五分地每天套三個小時的話，就需要兩個禮拜耶！」從蘇建安話語中透露出對先前白費心血的捨，不過他仍舊日日認真努力，在堅守安全用藥原則下，與父母輪流每天巡園，以人工徒手抓蝸牛，發現紙袋破洞了就趕緊再換新的，能做的、

呷柚！ 斗柚、早生白柚、西施柚

柚子營養豐富、味道微酸，能促進消化，化解吃甜食或肉類後口中的油膩感。由於果皮厚、耐儲存，常被稱為「天然的水果罐頭」。

斗柚

- 特色
- 1. 果肉與果膜均帶粉紅
- 2. 成熟時間早，約與文旦柚同
- 風味 軟米香甜，汁較少
- 供應時期 8～9月



早生白柚

- 特色 果皮光滑呈黃綠色，果肉白透
- 風味 糖酸比高，酸甜味濃
- 供應時期 9～11月



西施柚

- 特色 果膜略帶粉紅；不需澀水，果實偏軟即可食用
- 風味 軟米多汁，甜度高
- 供應時期 9～11月

※軟米，形容澀水後的柚子果肉軟綿。



因為堅持信守合作社安全用藥原則，部分柚子外皮其貌不揚，父親蘇正義說：「別看它們這樣，每一顆品質都還是很棒、很安全！」



近年柚園出現大批蝸牛肆虐，常把蘇家辛苦套上果實的袋子咬破，讓蘇建安既頭痛又無奈。



除了經營資材行、輔導農友外，身兼數職的蘇建安，在農忙時仍準時地到自家柚園報到。

作農，第一要有興趣，有興趣才會覺得很輕鬆；
如果沒有興趣，連拿一支鋤頭都嫌重。

該做的盡力而為，至於收成多少就看天公伯了！

從農，不是耐力比賽，
興趣最重要

蘇家自綠主張公司時期開始合作，互相扶持的情誼逾二十年。蘇建安就讀嘉義農專時的果樹學老師蔡巨才，是合作社顧問鄭正勇老師的學生，透過鄭老師引薦牽起了合作的情分。「那時候綠主張在找農友也是很要求，第一個你一定要有種這個東西，對農作也要有認識和經驗，那時候鄭老師和其他人都有來（柚子園）看過。」他一邊說，眼神透露著一絲驕傲。

經過歲月磨練，如今的蘇建安更有能力付出，即使身兼數職，只要有需要，他都會抽空協助輔導其他農民，幫忙解決田間疑難雜症，如病蟲害處理、施肥方式、授粉、結果位置、田間管理等等眉角，都不吝與他人分享，更重要的是，他也會教導農民使用資材的正確方式，平均兩天一次，

有時候甚至天天都得往別人家的農田跑，「現在齣，一年冬、一年冬（台語，意即年分）的氣候都不一樣，所以極端的氣候需要有極端氣候的管理方式。」比起農夫身分，蘇建安更像是一位植物醫生。

看著他忙進忙出的背影，是什麼樣的動力令他對務農始終甘之如飴？「作農喔，第一個你要有興趣，有興趣才會覺得很輕鬆；如果沒有興趣，連拿一支鋤頭都嫌重。反正就是認真地做就好，其他交給天公伯，不用想太多。」蘇建安笑笑地說道。蘇家柚園裡，樹上掛著飽滿圓潤、草綠色澤的柚子，外皮點點油胞，稍微靠近就能聞到淡淡香氣，剝開柚皮，酸甜回甘的果肉更令人回味無窮。每一顆柚子都蘊藏著蘇家人從農的堅持與韌性，年復一年，如同柚樹般，無論風雨屹立不搖、持續茁壯著。

編按：八月底中南部豪雨成災，蘇家人都平安，柚園積水排除中，請社員放心。

梯田上的蜜香—— 溫昌海的金黃柚子

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／周禎和



溫昌海相信種果樹沒有什麼難事，腦子轉一轉，總能想出方法。

從無到有的梯田

早年，西湖的坡地遍植相思木，人稱「西湖文旦第一人」的「水通伯」吳水通，於一九五九年在園子裡的空地種下第一棵柚苗，收成後發現果肉汁多香甜，便串聯地方力量，向行政院農業委員會水土保持局申請輔導山坡地的整地開發，引領西湖種植柚子的風潮。一九八七年，溫昌海在西湖開墾占地兩甲半的五階梯田，至今已約有一百棵文旦柚、五十棵西施柚、三棵白柚，和少許帝王柑、南瓜、龍眼等作物。

順著梯田的坡度往下走，每次腳踏都讓土壤微微凹陷，土質極為鬆軟，土上覆有割下的雜草，讓土壤富含有機質又保濕。我們在斜坡上看到一個小洞，溫昌海說那是鼫獾挖的洞，用來找蚯蚓吃。

現年六十二歲的溫昌海在台灣電力公司的通霄發電廠服務，工作採輪班制，空閒時老往果園裡跑，早上三、四點及入夜後，常可以在果園

看到他的身影。剛開始種柚子時，溫昌海並沒有延續父親種龍眼時採用的有機農法，中間曾經慣行耕作的階段。「父親不用農藥是因為怕死呀！」雖然嘴裡嘲笑，但他也說：「生物防治很重要，你噴農藥，是噴的人吃最多藥。風向這樣吹，唉啾啾，又吹過來了！所以要做出有機呀。」一邊說著身子一邊閃避，彷彿農藥真的飄過來了。二〇一一年，他轉為有機耕作。

要像吃西瓜般品嘗它

西湖的微酸性土壤有利於柚子生長，然而因為氣候較南部冷涼，逢麻豆及斗六產區採收時，成熟度仍不足，因此風味略差。但依據西湖鄉農會觀察，近五年因為氣溫上升，提早成熟，風味已不相上下，若是老欖再加上優良的果園栽培管理，品質就會勝出。

「我們的文旦柚有蜂蜜的香氣。」溫昌海摘取一顆文旦柚，雖尚未完

熟，但剝開時果皮迸發的精油香氣、金黃透明且軟甜多汁的果肉，依然誘人。他說，現採的文旦柚不會好吃，經過三天到一週的辭水，才可以品嘗到最完熟的風味。「辭水以後很多水耶，一剝就充水，你要用吸的，像吃西瓜那樣。」

猶記得頭幾年種柚子時，因為樹齡年輕，加上栽培技術不成熟，果皮厚而粗糙，肉質粗硬且甜度低，「賣到哪裡被罵到哪裡」當時為了維持生計，溫昌海還承包苗栗縣鄉鎮道路及農地的除草工作。「七年之內一定不會好吃的，樹還小棵，十五年後就會很好。」雖然辛苦，但他總算挺過來了。目前文旦柚的平均樹齡為三十一年，白柚和西施柚為二十六年。他走在果園裡，表情看來輕鬆愉悅，說今年天氣特別好，雨水少，也沒有颱風，整體結果的狀況很不錯，「這次的柚子沒有什麼畸形果，授粉授得很好，蜜蜂也是很敬業。」養蜂人每年都會來果園讓蜜蜂採食柚花蜜，果園裡的收成都

車子駛近溫昌海苗栗住家附近的南勢車站，便瞥見溫昌海手戴格紋袖套、身著白色短汗衫和黑色西裝褲，在路旁招手。他開了車門，俐落地跳上車，黝黑的臉堆起爽朗的笑容，雙眼眯成兩個彎月。在客家口音濃重的熱絡談笑中，我們眼前迎來一片向陽的梯田，那是他在西湖的柚子園。

跨過一片蔓生的南瓜田，前方的柚子樹枝葉繁茂，雖是濕熱難耐的初秋，但待在樹下竟沒有一點想出汗的感覺。人在其中覺得舒爽，想必生物也是喜愛的，柚子樹幹上棲息許多蝸牛，垂下的文旦柚、白柚和西施柚上有許多黑色的琉璃蟻在活動，翻動果實上方的葉子，會冒出密密麻麻的蟻群，數量之多，像是要把整顆果實包覆似的。「我沒辦法直接這樣子採耶，一採螞蟻馬上就上身了，我都用剪刀剪，再用吹葉機把它們吹走。」溫昌海說。除此之外，果園裡還有松鼠、野兔、雨傘節等各種生物。



喜歡動腦的溫昌海，除草速度是地方公認的第一名。他透過調整除草技術、選擇設備和自行磨刀，摸索出最有效率的除草方式。



雖然還沒到採收期，但漂亮的文旦柚果肉，已經讓我們開始期待完熟的風味了。



1

1 溫昌海說，從農最大的動力是成就感，「結果、採收，而且能賣得出去，成就感就出來了。」 2 琉璃蟻與介殼蟲共生，琉璃蟻以介殼蟲分泌的蜜露為營養來源，也會替介殼蟲驅趕天敵。（攝影／潘嘉慧） 3 經過一片南瓜園，來到溫昌海的柚子園，每株柚樹樹行距四米以上，讓果樹可以享受到充足的陽光及良好的通風，減少病蟲害發生的機率。 4 得利於蜜蜂授粉完全，今年的西施柚少有畸形果，且果型飽滿。 5 被果實蠅叮咬的文旦柚內部將逐漸腐爛、外皮黃化，不具商品價值。（攝影／潘嘉慧）



4



2



5



3

有賴這群辛勤的蜜蜂了。

繁瑣的田間管理

即使蜜蜂敬業、柚子樹都成了老樁，栽培管理上仍有做不完的工作。「有一年沒有修剪徒長枝，被客人幹得要死。」徒長枝結出的果實水分少，是溫昌海口中的「乾果」。他說明，每年得修剪徒長枝，讓果實都結在結果枝上，結果枝條小的結小果，枝條粗的果型較大，果實以上覆葉片且果型適中者為上品，「有葉子代表養分充足，這是最棒的，很柔軟很甜。」若能落實整枝修剪，其後的疏果、過大或過小的果實摘除，以避免養分的浪費。

在蟲害管理上，果園中最擾人的是介殼蟲、果實蠅和星天牛。介殼蟲的蜜露會阻礙果樹行光合作用，誘發煤病，也會吸引大量琉璃蟻取食。而琉璃蟻為了取得更多蜜露，會搬移介殼蟲讓它吸取更多樹木的汁液，導致蜜

露的影響範圍擴大。溫昌海說，介殼蟲種類多，過去都用稀釋的窄域油等油劑防治，「但今年不太理我耶，只對吹綿介殼蟲有效，對其他的介殼蟲沒有效。」接下來，他打算嘗試用高壓水柱沖洗。

而果園中可見到的零星黃色柚子，不是因為提前成熟了，而是被果實蠅叮咬而黃化。果實蠅將卵產於果實內，幼蟲孵化後會造成果實腐爛、流膠、落果。溫昌海採取的方法，是放任其叮咬，而受影響的果實不具經濟價值，採收後會丟入水桶內，淹死幼蟲，以免成蟲造成危害。至於星天牛，則用紗網在果樹基部網緊，阻隔害蟲在果樹上產卵及蛀食。

種柚子不只靠體力，也是腦力活

這些工作，幾乎都靠溫昌海一人完成，除了採收期需要六、七個人工，及噴灑有機農業可使用的波爾多液及苦楝油時，需要有人在旁邊協助拉管

線，其他時間都親力親為。果園的工作不只是勞力的付出，對他來說更是腦力活。從小就喜歡動腦省去繁重的工作，用更有效率的方法解決問題。「國小的時候，我就是一根扁擔，每天挑水；一支鋤頭，每天除草；一把鐮刀，用來割草給牛吃，每天就這三個法寶。」他說家裡養雞，又種龍眼、地瓜、玉米、花生、洋菇，看著

父母每天操勞，「真的會做死掉。」父親叫他拿地瓜蔓給牛吃，他就自己釘了木板，讓牛自己拖著放地上地瓜蔓的木板回去吃；父親要他挑牛糞，他想到挑一擔子的牛糞要花他十五分鐘就頭疼，於是改造飼料袋，讓牛自己把牛糞拉去田裡，「這樣多快活呀！」

一九八〇年，溫昌海從基隆協和發電廠調回通霄發電廠，看到家人在龍眼樹爬上爬下很是危險，「十個摔八個，我說你們這種想法喔，我不要。」他決定改變採龍眼的方法，採收時自己穩坐在樹幹上，用高枝剪來剪龍眼，讓龍眼落在樹幹四周鋪設的漁網上，「他們不用上樹，很安全；

我坐大樹上，也很安全。」柚子也同理，用高枝剪採收，自己就不用上樹了，「我都是腦子想一想、轉一轉，這樣做過來的呀。」

從以前無法判斷品質狀況、極沒信心的溫昌海，到現在時時刻刻都說「這柚子很好吃喔！」的他，已經種出心得。今年因為氣候因素，果實提前成熟，文旦柚計畫於八月底採收，白柚和西施柚也將在十月底成熟。問他若遇到颱風怎麼辦？很多農民搶收，他也搶收嗎？他很快打斷：「不要搶收啦！不好吃的（熟度不夠），收了要做什麼？」再過三年，他打算退休，好好照顧果園，尤其是要專心打理園中僅存的一棵龍眼樹，「快被荔枝椿象搞垮了，沒什麼龍眼可以吃，氣死掉！」只要他腦子持續轉動，相信難纏的病蟲害將不再礙事，果園也會繼續結下一顆又一顆汁液甜蜜豐盈的柚子。

青花椰苗料理賽，等你來挑戰！

文／綠藤生機·潘嘉慧 攝影／游家桓



編按：今年盛夏，合作社與綠藤生機攜手舉辦「青花椰苗料理賽」，一起激發主婦料理的軟實力！看似個頭小的青花椰苗，卻蘊含著大大的能量。平時你都怎麼吃？是不是有更多創意吃法呢？邀你一起來，進入芽菜料理的廚藝新境界，只要參賽就有機會獲得綠藤清潔保養系列產品，讓你美麗一夏！

青花椰苗是兼具「營養」與「純淨」的蔬菜選擇。對綠藤來說，它是最理想的「活營養品」，可以讓我們少一些瓶瓶罐罐維他命丸，少一些硝酸鹽的擔憂，它的方便性，也讓料理更輕鬆，讓健康更簡單。

顧名思義，青花椰苗即是青花椰菜種子發芽大約一週內的幼苗。絕大部分的人知道青花椰菜抗氧化、對健康很好，比較少人知道青花椰菜抗氧化成分最高的時期，其實是在於剛發芽的階段。一九八二年，美國知名醫學大學約翰霍普金斯大學研究報告指出，青花椰苗所擁有的珍貴植化素蘿蔔硫素，是青花椰成菜的二十至五十倍，也含有維他命C、維他命E、β胡蘿蔔素等三大抗氧化物質。因此只要吃二十五公克的青花椰苗，相當於三大顆約五百公克左右的青花椰菜量，小小芽菜，營養滿滿！

除了極高的營養價值，它也是極低硝酸鹽的安心蔬菜。綠藤青花椰苗以全室內、醫藥用等級RO純水栽培，無使用任何肥料、農藥，只要用

冷開水稍微沖洗過，就可以安心生食。綠藤更以創新的技術，推出「活著的芽菜」，可以看見每一盒青花椰苗都直挺挺的站著，盒子上的水珠代表著它持續呼吸並生長著。這樣未經採割、保留芽體、種皮、根，孕育著最完整的天然酵素與植化素，買回家中放入冰箱還能持續生長，可以吃到不打折的新鮮與健康。

希望藉由社員們的創意，讓「極高營養」、「純淨安心」、「食用方便」的青花椰苗有更多的料理食譜，是這次特別挑選「青花椰苗」作為食譜募集主角的主要原因。

青花椰苗最好的食用方式是生食，較能攝取到芽菜豐富的營養。若希望熟食，則盡可能最後再將它拌入溫熱的食材中。青花椰苗所含的強力抗氧化物「蘿蔔硫素」，會帶淡淡的辛香味，打精力湯、做沙拉、三明治、貝果、涼拌、包春捲、海苔捲、濃湯等料理都非常合適。

青花椰苗食譜，強力募集中！

活動期間

上傳食譜：
9/3(一)~9/30(日)
得獎公佈：10/19(五)

活動辦法

將以下內容上傳至
主婦聯盟合作社臉書活動頁：
① 料理名稱 ② 食材內容/圖片
③ 料理製作方法/過程
④ 料理成品圖

評分準則

① 創意：30%
② 介紹內容完整性：30%
③ 視覺：20%
④ 食材易取得性：10%
⑤ 人氣投票數：10%

獎勵辦法

★金廚獎（1位）獲價值4800元
《綠藤全明星保養完整套組》
★大廚獎（2位）獲價值3000元
《綠藤無乳液保養基礎組》
★一廚獎（2位）獲價值1700元
《綠藤暢銷清潔組》
★參加獎 只要投稿，即可獲得
《綠藤活萃沐浴露30毫升旅行瓶》1支

活動詳情

請掃描QR code



Let's go! 走，到農場去！ 青花椰苗的生長日記

1



清洗·燙種

每一批種子來到農場後會先住在冷藏庫中，使用前才取出進行「清洗」，把表面髒汙或沙子經過2到3次淘洗去除，再以50~55°C熱水「燙種」，喚醒沈睡中的種子。

2



浸種·催芽

種子浸泡6~8小時後，住進催芽箱裡，在生長室裡經過一個晚上，隔天上午軸就會從種子裡冒出頭囉！

3



播種

工作夥伴用湯匙舀均量的種子放上棉紙，注入等量的水，上層再蓋棉紙保溼後，一一放入層架，完成後就可以推入生長室內。

4



生長

青花椰苗在溫、溼度控制的生長室裡持續長大，第四天後開始照燈綠化，進入第六天，芽苗長到3.5~4公分時，就準備送到包裝區。

5



包裝出貨

綠藤的芽菜皆沒有經過裁切的手續，保留完整植株跟鮮活的樣貌，從生長架上取出青花椰苗，動作輕柔地放入包裝盒內，套上腰封紙帶，即完成包裝。每一盒青花椰苗裡都有2,000~2,500棵小芽苗，等大家把它們帶回家囉！

Daily Diary

蔬果組的一天

攝影／潘嘉慧、黃榆晴

包裝水果



合作社蔬菜包裝前需先檢驗硝酸鹽，若出現C級菜，產品開發部品保課會先了解是否因產地大雨造成蔬菜硝酸鹽代謝異常，行政團隊評估缺菜量及缺菜樣後才決定是否出貨。因此，蔬果組通常先包裝水果，一次3種，同時作業。

包裝蔬菜



下午處理蔬菜，分定重與不定重，定重品項需先撿菜秤重，再裝袋、收菜。

貼標籤(值付)



每一份蔬果包裝上都清楚記載著生產者、品項等級、單價……等訊息，刷條碼就能取得從北倉到社員或站所的流向。

撿貨



蔬果配送分為：班個配一籃菜、站所一籃菜及站所散菜三大類。根據訂單內容逐一撿貨，入籃時先刷條碼，記錄價格，確認沒有疏漏；易受損傷的水果會鋪紙或泡棉布保護，重的蔬果放下層，像呵護小寶貝一般地準備每一籃菜。

慢鬆呼吸操



結束半日工作，先做5分鐘操，舒活筋骨後，再去用餐。

包裝蔬菜小工具



為避免入袋時折傷葉菜，包裝時利用一塑膠板方便進袋。

團隊合作、環環相扣：
物流部蔬果組

文／于有慧·第六屆社員代表



李瑞卿(前排左3)帶領的工作夥伴多為中高齡媽媽，還有5位奇夢子。夏季一天平均包裝6,000至7,000包蔬果，冬季則是7,000到11,000包。(攝影／黃榆晴)

PROFILE 合作人小檔案：李瑞卿

● **合作資歷** 入社17年；若從工讀生起算，已任職19年。 ● **最喜歡的產品** 高麗菜、西湖雞蛋。 ● **最喜歡的一道菜** 和媽媽同住，喜歡吃媽媽煮的菜。 ● **一句話說合作人** 有團隊精神，互相學習、幫助，達成共同目標。 ● **下班後時光** 和家人或朋友到運動中心健走，或者打羽毛球。

不簡單的一包菜

「今天臨時多出一百六十一斤牛番茄，明天還有一千七百斤到貨，我們現在得把它做完！」接近下班時間，綁著馬尾、聲音宏亮的物流部蔬果組組長李瑞卿一宣布，正在收尾的組員旋即恢復工作隊形，停機的輸送台再度運轉，大夥動作俐落地裝袋、貼標……。「我們這裡就是突發、機動狀況多，常需要臨時調整。」李瑞卿帶領的蔬果組是合作社北倉蔬果處理中樞，十六位夥伴，一年到頭，從早忙到晚；農曆年前的「大月」，還常加班到晚上九點。

社員拿到的每一包蔬菜、水果，皆歷經一連串嚴密流程：首先，蔬果採購專員與農友下單，到貨前一日輸出「到貨表」，李瑞卿藉此得知次日工作量，預作規劃。大宗蔬果在上午七點半送至北倉，驗收人員點收後，列印「領料單」，完成入庫後，蔬果組便把這些蔬果整理、包裝，變為

「成品」，再交給集貨組預備次日配送，供社員利用。「一人出錯，大家承擔。」李瑞卿指出物流作業環環相扣，工作細節多，絲毫不容馬虎。

整理蔬果常需面對食物不浪費與品質之間的拉扯。包菜媽媽天生惜福，但有時受到梅雨或其他天候因素影響，蔬菜含水量大，品質不穩定，李瑞卿經常得苦口婆心教育組員，要多為社員思考，「若社員填反應單，我們得處理更多行政作業，也會影響農友貨款，不如嚴格把關。」合作社與農友長期合作，鮮少退貨，但若農友未做好前端理菜、依菜況品質裝箱等工作，蔬果組就得花加倍人力整理。「有一次，一批玉米品質實在太差，幾乎每支都需削切處理才能裝袋，經內部協調，降成B級品出貨。」現在社員對品質要求高，加上市場競爭激烈，「我們自己和農友都要提升，趕上時代腳步。」李瑞卿說。

溫柔堅定 唯品質是問

李瑞卿從綠主張公司時代即加入行政團隊，已在合作社服務十九年。近來，減塑議題延燒，有社員要求合作社供應裸菜，李瑞卿認為：「綠主張公司時期曾供應裸菜，為了更珍惜農友辛苦耕耘成果，確保品質，避免運輸過程及到站所之後的耗損，合作社好不容易建立起一套嚴謹的作業流程。目前，根莖類蔬果改用可重複使用的網袋，但葉菜類水分含量高，若冒然改為裸菜供應導致品質下降，社員能否接受和理解？」見證從共同購買到合作社一路走來的演變，任何的改變都牽動著工作團隊。

雖然工作繁重，但蔬果組人員流動率並不高，因為李瑞卿很看重團隊經營，「要求每位資深夥伴都帶領新人並且個別化陪伴，讓經驗充分傳承。」蔬果組優質的工作表現並不是靠最有能力的個人，而是藉著團隊力量，讓每人都能做得更好。李瑞卿說，「和夥伴一起打拚的感覺真好！」

台灣主婦聯盟生活消費合作社



一年一度的園遊會即將在九月二十九日週六中午十二點，於台北圓山花博公園熱鬧登場！適逢共同購買運動二十五週年，今年將以「拾米祭·食米記」為主題，象徵生產者拾起稻穗、歡慶收割的快樂祭典，也有著記錄一路走來社員們食米的點點滴滴日記之意。

最初共同購買的品項是直接跟農友買米跟葡萄，在稻米食用量逐年下降的台灣，願意以友善環境的方式，持續生產優質稻米的農友們更是彌足珍貴，邀請大家來到園遊會現場好好認識這群可愛的農友們。我們邀請了幾位長年合作的稻米生產者，包括宋鴻琳、賴兆炫、陳晉恭、曾國旗，與大家聊聊跟合作社的共同奮鬥史。另外，也特別規劃「好米共購」活動，集結共購力，

拾米祭·食米記 邀你一起同樂！

文／陳韻婷·北北分社地區營運專員

讓台灣好米可以進到每個家庭的餐桌。市集攤位區以「在地好食」與「共好生活」為主題，有水畜產、農產品等三十位生產者一起共襄盛舉，以及地區營運巧手主婦的好手藝，將最簡單的食材化成最豐美的心意。

本次園遊會的另一亮點是連接生產者與地區營運(社員)的「共購時光走廊」。前輩曾說「參與是一條長長的河」，在時間的河流裡，有許多人無私付出、貢獻所長，也不斷有社員投入關注各種議題，從環境守護、飲食安全、農糧自主……等等，尤其在環保議題上，小至日常生活力行無塑生活，大至合作社推動產品包材減塑減廢，每一個行動都化為涓滴細流，匯流到合作的長河中。



A 園遊會好康在這裡，紀念好物等你來拿！

市集集點換購

集點可兌換紀念好物「茄芷袋」、「涼感竹扇」及紀念款「保冷袋」。



B 好米共購

當天於現場預購台灣好米1箱，即可獲贈紀念款「保冷袋」。

C 入社好禮

參加入社說明會，現場入社即獲得「茄芷袋」。

玉井儲蓄互助社 社區是互助社的根

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



1984年7月進入玉井社服務的李幼玉，是當時第一個也是唯一的工作人員。她從助理到專職，跑銀行、跑法院、催收、放款，什麼工作都做過，什麼壞臉色都遇過。

二〇一八年，源自德國鄉村的合作金融運動邁向第一百七十個年頭，又逢有「鄉村信用合作社之父」之譽的雷發巽¹兩百歲冥誕。創立於一九七七年的「玉井儲蓄互助社」，由玉井長老教會無償提供的禱告室作為辦公室開始，十四年後，買下對面的三層透天公寓，有了獨立的辦公室，二〇〇〇年，買下一塊兩百坪的地，建了自己的大樓。如今，社員數超過三千人，總資產逾五億元，玉井儲蓄互助社與住民即將共度第四十五個寒暑。

從農村教會到互助社

六十年代的台灣農村，經濟狀況普遍不好，向農會借錢不易，農民常以抵押「糖包」（當年度預計收到糖廠給的貨款）借款。玉井互助社（下稱玉井社）發起人張春貴，時任玉井長老教會長老，也曾於玉井農業協同組任總幹事一職，看到這樣的狀況就想，互助社在農村教會

一定辦得起來，也一定可以改善信徒生活。在當時已年過七旬的張春貴的推動下，玉井社於是成立。

「前十年算是互助社的冬眠期吧！一直到林松齡長老加入，才有些改變。整理當時的存款資料從五毛錢到五塊錢都有。當時股金不到五百萬，社員人數不到八十個。」二〇一八年六月底屆齡退休的玉井社經理李幼玉回想。當時大部分教會信徒的心態多是，沒有多的錢可以奉獻，哪裡還有錢可以存。「可以存、不能領，那我不要加入了。」這是早年外界對儲蓄互助社的迷思，也是社員數遲遲沒有成長的原因之一。林松齡擔任社長期間，玉井社開始非信徒入社，社員數自此開始緩步爬升。「存款，互助社幫你保險；借款，互助社也幫你保險，但是領走了，就沒有保險。存下來的錢是以後可以自由運用的資金。」玉井社改變對外說明方式，也改變了長久以來外界對互助社的錯誤理解。

扎根社區 共存共好

截至二〇一七年十二月底，全台灣儲蓄互助社共計三百三十五社，社員數超過二十二萬人。儲蓄互助社以社員的共同關係為基礎，入社資格依每個社自訂，以社員每月定期存入的股金為本，提供社員貸款，也提供人壽互助基金及貸款安全互助基金服務。



玉井社的辦公室規模在全台灣儲蓄互助社數一數二，是靠著社員與職員節儉存款而蓋成。

CHECK THIS

合作社小檔案

【成立時間】

1974年12月29日

【社員數】

3,098名社員
(截至2018年4月)

【股金】

逾4億2千萬元
(截至2018年4月)

【社員資格】

大台南地區居民

【提供產品】

存款、借款、貸款等
金融服務

玉井社的入社資格從最初限定玉井居民，逐漸開放到南化、楠西等周邊地區，二〇一〇年縣市合併後，擴大至大台南市市民。「玉井社的共同關係很緊密，入社必須透過社員介紹，目前每個月平均入社人數約有十多人。」李幼玉遇過幾次企圖盜領事件，「非社員要來盜領絕對領不走，大家都認識。」曾有一個人帶了一個裝有農會、郵局、互助社的存摺和印章的包包來代領錢，「這個人一看就知道不是社員，但他有印章又有存摺，我們採拖延戰術跟他說：『這個印章看起來不太對。』」盜領者說：『他是我朋友，他是警察，我來幫他領錢啦！』工作人員心想：『這位社員明明不是警察。』邊作勢聯絡本人，直接報案。」

「我們社貸款的逾期還款比例很低，〇.二%多一點而已。透過連帶保證人也能找到借款人。」李幼玉說，玉井社小本經營，小心放款，到現在社員的存款成長一.二三倍，也就是萬一要解散，股金一百

元，可以領回超過一百二十元。

「互助社跟銀行不一樣，原本不了解，越了解越珍惜。」玉井和地區緊密互動，連續四年，內政部委託玉井社推動合作事業結合社區營造計畫；台南市社會局委託玉井社協助老人送餐等工作。李幼玉說，這是玉井社對社會的回饋。

由於距離台南、新營市區路途遙遠，為了減少社區民眾舟車勞頓，又要滿足大家的進修需求，玉井社自辦社區課程，從法律、親子議題、手作、冰箱管理到保健養生等課程，內容包羅萬象。「雖然很忙，但回饋很多。社區民眾後來也都變成社員。」李幼玉滿足地笑說。

一九六三年，由天主教耶穌會將「儲蓄互助社」引入台灣，從海邊到山上，從城裡到鄉村，「我為人人，人為我，自助互助／非為營利，非為救濟／按期存款，明智借款／急時要用，有錢可借」的儲蓄互助社社歌，飄揚在台灣的社區和部落，堅定且溫暖。



負責教育的劉玫君理事以小遊戲帶領社員們互動，凝聚對合作建房的想像。



社員教育：籌組階段的社員工作坊討論。



台中友宅社創立大會會後合影。

不只是「居住」： 一起來認識「住宅公用合作社」

文／張月瑩·第六屆社員代表、台中市友善住宅公用合作社理事
攝影／魏志成

地也要儘量保留土地所有權，才能穩定地價，照顧到民生基本需求。

其次要挑戰「住宅」 作為財產的觀念

華人社會的觀念裡總認為有土斯有財，安居才能樂業。台灣的住宅自有率高達八十五%，但是買了房卻要揹幾十年房貸，如何追求好的生活品質呢？私有產權制推高了房地產價格，有錢人輕鬆買房地再轉手，成為炒作的工具。年輕人、勞動者與一般受薪階級買不起房子，只能租屋住；租屋需求大了，有錢人再買更多房出租繼續賺，形成了惡性循環。

如果你認同「居住正義」， 合作社讓我們有另一種選擇

「住宅公用合作社」簡單地說就是一群願意共同居住在一起的人，一起集資找地蓋房子（或共同購

二〇一八年六月二十八日，「有限責任台中市友善住宅公用合作社」（下稱台中友宅社）¹正式成立了。說來這個合作社的誕生和主婦聯盟合作社有很大的關係。

二〇一五年合作社成立「社員互助福祉研議小組」，在各分社展開與社員福祉議題相關的研議與行動，台中分社便組成「銀閃閃聚樂部」，以高智爾球、合唱團、讀書會、慢遊輕旅行等社團活動，推動健康快樂共老。其中，讀書會成員在共讀的討論中，深感高齡少子化的社會結構下，我們應當發展新家庭型態的共居方式，例如一群好友買地自建、或是幾對銀髮夫妻共住一棟公寓，還有「附服務青銀共居」好好園館²模式，甚至建商也推出銀髮共生住宅。然而，還是在共讀《不只是居住：蘇黎世非營利性住房建設的百年經驗》時最受啟發，書中介紹了瑞士蘇黎世百年來的住宅政策演進與住宅合作社。住宅合作社不但能滿足我們共老的初衷，對台灣目前不

買一棟房子），住進去之後自我管理與維護。建物產權屬於合作社，社員過世後子女可選擇繼承或退股；想要離開的人也可以退股搬出，讓有需要的人住進來，真正做到「住宅公用」。由於社員是出資者，保障了安居的權利，不用擔心房租亂漲、房東隨時要求就得搬家等問題。

合作建房的專業、土地和資金

住宅公用合作社說起來簡單，真正要做卻很困難。首先要有懂土地、財務規畫、設計施工和法律的專家，這些專家還必須了解合作社的理念和運作方式。幸運的是我們陸續找到一些願意幫忙的人。

住宅公用合作社因土地取得困難及興建資金龐大，歐美先進國家均以政府之力協助之。土地既是關鍵，也是最大的成本所在，降低成本的做法是長期租用公有地來興辦。目前台灣的狀況是，相關部門以無明文辦法可援引而消極以對；

管買或租都困難的住居問題，及多數人因無法安居而產生的社會問題，都是一個自助互助的解方。

但，作為生活消費合作社社員的我們，何以之前從未思考生活消費裡、食衣住行中費用最高、影響也最深的「居住」問題，可以用「公用合作社」的方式來解決？原因或許是，除了「住宅」一事涉及建設專業、複雜度高之外，「公用」的概念更是一個極大的翻轉，需要更多的理解和認同。

首先要認知：土地有限， 土地也不會自己增值

土地是有限的，讓所有人都能享有土地上可負擔的住居，這是聯合國所保障的基本人權。土地自己不會增值，是因週邊的繁榮帶動而增值，利益應回歸社會全體而非個人才對。因為土地珍貴，政府不應輕易為了財政困難或經濟發展的理由出售土地。國土規畫中對於住宅用

再者，就算取得地上權，也只有財團和建商才有辦法取得銀行的融資，無土地建物擔保的小民根本不可能貸到款。

由於無前例可參照，在推動上不管是法規、土地及融資等問題，均有待我等一步一腳印，一一克服。

後記

台中友宅社籌組的另一個因緣是中華民國自閉症權益促進會的鄭文正老師，他到台中與我們分享他在花蓮籌組住宅公用合作社不順利的經驗，後來他又到新北市繼續推動住宅合作社。由於這段因緣與共識，我們決定將「友善」作為其名，在全台推動不歧視障礙者、友善融合、環境永續的住宅公用合作社。



² 詳見好好園館網站。

¹ 台中友宅社創社社員共19位，其中台中分社社員有10位；目前新北市和高雄市的友善住宅公用合作社也在籌組中。

保良田 呷萬年

農地農用運動

文·攝影／湯琳翔·主婦聯盟環境保護基金會研究員



竹東地區的優良農地，緊鄰著新竹都會邊緣，正受到竹科三期都市計畫的威脅。

我們以為農地還很多

無奈的是，這些農地的價值無法轉化成農民的收入，反而是農地轉為非農用的「投資價值」才增加了農民的收入。因此農地迅速地以合法或非法的方式，變成住宅、高樓和工廠。根據中研院二〇二二年「農業政策與科技研究建議書」，台灣的耕地正以每年四千公頃迅速減少。同時二〇一七年農委會的農地資源盤查更發現，違章工廠正是非法佔用農地面積最多的類型，共有一·四萬公頃的農地上長出工廠⁴。為保障台灣的糧食安全，全國應保障至少七十四到八十一萬公頃的農地，若考量到氣候變遷的衝擊，所需要的農地可能還更多，目前台灣的農地其實僅剩下六十八萬公頃，絕對稱不上充裕⁵。

讓我們動身護田吧

今年五月一日全國國土計畫公告後，到二〇二〇年四月三十日前，各

縣市政府必須制定轄區內的國土計畫，讓每一塊土地都按照它的特性，受到適當的使用規範，環境敏感的地區劃為國土保育地區，具生產力的農地劃為農業發展地區，這些分區一旦畫設，五年內不能任意變更，農地可受到保障。但是依照目前縣市政府重視都市發展而輕視農業的態度，這也可能是一次農地大量流失的威脅，某些農地若劃進城鄉發展地區，可能從此變建地。

因此，除了持續參與國土計畫相關會議，基金會也會盡可能參與違章工廠即報即拆及工廠管理輔導法修法的會議，監督政府處理現有的違章工廠聚落，讓工業與農業的生產環境能夠分區管理，不再農工混雜。最後，我們也理解到，不能只要求農民死守著農地，卻不去談農業及農村如何發展農村經濟，才能吸引人回流。農地農用運動需要為農民、農村與農業找到一個正面的出路，才能找到更多盟友，讓農地能夠留下，為環境與土地上的人創造雙贏。

主婦聯盟環境保護基金會去年和其他環團共同倡議「落實農地農用」，並在這個目標下，推動包括農地違章工廠即報即拆、工廠管理輔導法修法、監督全國國土計畫及縣市國土計畫內容，以及聲援新竹竹東地區農民，反對竹科三期都市計畫圈地減農，同時也持續參與政府相關會議，召開記者會喚起輿論關注，以及辦理「小農大食」議題講座教育民眾，希望透過各種行動，喚起民眾對農地農用議題的關心，監督政府發揮公權力以保護良田。

我們為何需要農地

雖然農地農用已經逐漸變成一種政治正確的主張，不會有人公開反對這項價值，但是若缺乏對其內涵、影響及重要性的認識，也容易忽略與無視。其實保存良好的農地與農業生產環境，才能讓台灣盡可能以友善環境的耕作方式，生產出民眾可負擔的新鮮農作物，也是減緩與調適氣候變遷

的積極作為。

良好的農地除了能夠生產所需糧食，還可以調節在地的微氣候。水田在夏天與冬天時，都能分別發揮降溫與保溫的效果，一公頃夏季休耕時蓄水的水田，相當於兩千六百台冷氣機的效果¹。調節洪水與補充地下水，對台灣這個缺水的島國來說至關重要，全台灣稻田約有三十八萬公頃，能夠補注六座翡翠水庫的水量²。水田也能夠成為育養各種生態系成長的環境，提供假日遊憩的農村景觀，將文學與記憶中的農村模樣傳承給下一代。健康的土壤更是自然環境與生俱來的固碳機制，每公頃水稻田每天可吸收六百七十八公斤二氧化碳³，比起三千兩百輛汽車行駛一公里³，起人類正投資研發的碳捕捉、碳封存的技术更加成熟且低成本，這些都可稱作農地的生態系統服務(Ecosystem services)。為了因應氣候變遷，台灣未來需要保存更多的農地，而非任都市恣意地向農地侵奪擴張，或是讓工廠、農舍無限制地蠶食農地。



1



2



3

1 環團於今年5月31日至行政院前開記者會，反對工廠管理輔導法修惡。 2 基金會董事彭桂枝(左一)於今年6月2日在二重國小聲援竹東農民，反對竹科三期開發。 3 花蓮縣豐濱鄉新社地區的海稻田。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

1-3 請參考李寶蓮文章〈保護水田——避免農舍侵用農地的12個理由〉(圖一) 4 請參考環境資訊中心〈農地資源盤查結果上網 4.5萬公頃被占用農地全公開〉(圖二) 5 請參考農傳媒〈全臺農地盤點最新結果，僅68萬公頃可供糧食生產〉(圖三)

剩食的社區實踐： 香港職工盟的食德好

文·攝影／張正揚，高雄市旗美社區大學校長

距離台灣飛機航程一個多小時的香港，是國人再熟悉不過的國際都會。若問起國人對於香港的印象，除了港星港劇之外，可能就是高樓、商城和海港等意象。然而，你能想像嗎，香港的綠地覆蓋率竟有七成！

在英國殖民時代，出於戰略考慮，港府讓香港維持了一定農業生產規模，在一九六〇年代之前，香港本土蔬菜的自給率甚至能達到三〇%；然而，也是在六〇年代，香港做為亞洲四小龍之一，經濟發展突飛猛進；同時間，經濟產值取代戰略考慮，農業的價值開始受到貶抑。經濟發展導致人口激增，在農業重要性一路下滑的情況之下，開發農地做為新市鎮的行動一波一波

湧來，蠶食鯨吞，終至農業全面棄守。二〇一五年，香港蔬菜的自給率只剩不到二%，稻米的自給率更在一%以下。香港的糧食雖然幾乎全面仰賴進口，但是香港人每天丟掉的垃圾中，卻有三分之一是食物廚餘，這是極大的反諷。面對這樣的情勢，香港的社會如何回應？

金融海嘯後的食物減廢行動

二〇〇九年前後，香港遭逢金融海嘯衝擊，嚴峻的物價上漲，對許多開支勉強平衡的勞工家庭經濟平衡造成破壞；同時間，大量堪用的食物棄置，佔據各種儲放空間，增加了處理成本。香港職工會聯盟的



3 職工盟的李凱(左二)和袁德志(中)，為參訪者介紹食德好計畫。 4 楊寶熙女士(右四)帶領南台灣農村社大的夥伴參訪大埔墟菜市場。 5 除了剩食，職工盟也推動舊衣物等物資的回收。



職工盟教育基金，於是在二〇〇九年發起「食德好」食物回收計畫，以「減廢(Low Waste)、低碳(Low Carbon Footprint)、互助(Local Network)」的模式，進行減廢和資源再利用，希冀能改善香港社會食物等資源浪費的問題，且讓任何階層的人都能夠「食德好」(食得好)。「食德好」計畫目前在大埔、元朗及葵青三區，各設有一處食物回收中心，這是香港第一次有組織，且是勞工組織有計畫地關注食物浪費和再利用的問題。「食德好」計畫的回收成員，在週一至週五的工作日，前往大埔、元朗和荃灣區的市場，向菜販回收賣未售出的蔬果，向生產商、批發商及零售商回收未售出或即將過期的餅乾、麵包等食品，經過檢查和分類，直接烹調以團膳處理，或轉贈給區域內的弱勢族群。檢查後無法食用的食物，如腐爛的蔬果，則運送到有機農場做堆肥。剛開始執行的時候，由於這是一個前所未聞的行動，食德好的計畫成員面對店家的冷漠和種種質疑，但他

們以最大的耐心，長時間累積互動，最終慢慢爭取到各個店家的認同，並發展出支持計畫的網絡。

兩種食物回收再利用模式

我在不同的時間分別造訪了職工盟在大埔和葵青(石籬)的培訓中心，正好認識到兩種不同的食物回收模式。二〇一二年十月，我前往大埔，在當時職工盟組織幹事麥德正和食德好項目主任吳圓珠的解說下，見到大埔培訓中心的夥伴如何對待剩食。他們將市場內回收的生鮮食物，挑選出可以使用的部分進行烹調，提供給職工盟培訓中心的失業學員以及低收入人士，讓他們只要以極低的價格，便可飽食健康又美味的一餐，降低了外出用餐的負擔。那次參訪的午餐，我也跟著大家一起享用了來自「剩食」所烹調出的「盛食」；未烹飪的可食用品，則轉送給有需要的機構。

二〇一六年八月，我和新化、北門等台南農漁村社大的工作者，前往石



1 職工盟工作人員將回收的蔬果分裝，優先提供給弱勢需求者。 2 大埔墟的菜販是「食德好」計畫的主要支持者之一。

籬，受到組織幹事李凱和食德好項目經理袁德志的接待。參訪當天上午正好有一場食物派發活動，只見時間一到，許多老者陸續來到。食德好的回收食物，必須以會員身分領取，會員則都是弱勢族群，包括低收入戶、身障人士、高齡長者和機構轉介等四種對象，派發時將食物分裝在印有「減廢，低碳，互助和食德好」等字樣和號碼的環保袋以方便帶回，每一戶限額兩名，現場隨機抽號領取，菜量則視前一天的回收量而定。

除了食物回收，食德好也推動各種資源的回收再利用，以及積極舉辦各種學習活動，邀請社區居民關注剩食和環境問題，建立民眾珍惜食物和資源的態度。除了義工，食德好也僱用當地的基層勞動者回收食物，希望透過菜販、食物捐贈者、受惠民眾，以及食物回收工作者，一起建構惜食互助的社區，具體實踐低碳生活的目標。

對小孩大人都友善——

地方媽媽的育兒合作社

文·攝影／譚淑婷·北南分社社員



參與育兒合作社的媽媽利用捷運站閒置空間為孩子講繪本故事。

作後，果然順利許多，參與的媽媽多半都認識彼此的孩子，能互相照顧，也信賴對方不會突然發怒打罵孩子；又因為大家都是媽媽，不需要多費唇舌就主動接手清潔鍋具、洗碗、準備材料等分工。兩三個小時的活動結束後，不只是孩子玩得痛快，媽媽也好好吐了苦水、分享育兒心情，療癒因忙碌家務而累積的疲憊心情。

善用各種資源共同育兒

育兒合作社每堂課都以「家」為單位，收取市場價格一半的講師費，一方面便補貼講師媽媽，另一方面也減少二寶、三寶媽帶著孩子參加活動的荷包流血感。媽媽擔任講師，最大的好處就是可以帶著自己的小孩一同參加活動，不用另外托兒。我們為了省錢，利用幾位媽媽社區裡可以便宜租借的空間，有飲水、有廁所，場地乾淨，偶爾克難了點，但可以讓孩子自由自在跑跳遊

戲，就覺得一切都值得。

除了媽媽規劃的課程，育兒合作社也四處蒐集資訊、參加活動。例如我們曾一起到台北植物園參觀「台灣杉」特展，去科教館的「泡泡實驗室」大玩特玩，還一起游泳、參觀桃園大溪友善耕種的田地。

讓媽媽美夢成真、孩子快樂學習

身邊有了夥伴，似乎讓媽媽更有能量對抗社會不友善兒童的問題。我們常常在反覆討論後，向展覽主辦單位提出建議，例如植物園某些展覽館必須特地跟志工要求才能開啟無障礙坡道，不只帶著嬰兒推車的我們苦惱，其他身障者也同樣不便。或者是最近熱門的大英自然史博物館展，三歲以上兒童就要付全票票價，但展覽櫃高度卻連六歲孩子也看不到。

別誤會我們是來找麻煩的，我們只是希望更多人看見孩子的需求，

小女兒在去年八月出生，我坐完月子的第一天，就帶著剛滿四歲的大兒子上幼兒園。我知道體制內的團體生活講求紀律與規則，四年來都由媽媽親自陪伴、以不打罵為原則照顧長大的孩子，有辦法適應嗎？一百天後，我們向幼兒園遞出了退校申請，或許是運氣太差吧，我沒想到兒子的上學經驗竟然與三十年前的我相差不遠，遲到要處罰、午餐吃太慢要處罰、作業本（竟然每週有作業）沒寫好要處罰。處罰方式有好多種，站在溜滑梯旁看同學玩、徒手撿廁所地板的垃圾、罰站、被老師關在門外……。

兒子拒絕上學的力道越來越強，我也察覺他不只是單純地不想離開媽媽，而是對老師的害怕、對處罰的反感，加深了他厭惡學校的心理。猶豫了好一陣子，我們最終還是離開了學校，但兒子時不時拿出在學校的創作作品或是圖書，有點懷念團體學習的樂趣，那是不同於自己玩、媽媽帶著做的感覺啊！我

在彼此尊重的基礎下，打造一個友善兒童成長的社會。我相信，若有更多孩子是被好好照顧、好好對待地長大，未來他們會成為更友善的成人，回饋這個社會，包括屆時已垂垂老矣的我們。

育兒合作社的推動，就像是一群媽媽努力讓美夢成真的過程。身為主要照顧者的我們，都需要喘息時間，也還有一點點自我實現的渴望；另一方面，我們期盼下一代能以不同的學習方式認識這個世界。未來，我們的孩子或許都會去上學，或是有人會選擇自學，或者進入體制外的學習團體，但他們的童年記憶裡，會有一段時光是媽媽陪著，有朋友一起學習、一起玩，沒有小孩被隨意責罵與處罰，希望這能讓他們知道，學習有很多形式，最重要的是保持快樂的心，沒有一件事比「為他人、為自己帶來快樂」更重要。

決定找幾位也有幼兒的媽媽好友，成立「育兒合作社」。

各有所長的社員媽媽

這個小小的在地社團，成員彼此之間居住地路程不超過半小時。我們各有所長，在當媽媽前，有人是插畫家，有人是園藝設計師，有人愛爬山走步道，有人在美語班教課，我自己曾擔任報社記者，最擅長寫企劃，育兒合作社把這些為了孩子暫離職場的好人才重新兜在一起！

這半年來，我們和孩子一起搖元宵、畫燈籠；春天來了，一起捏苔球、走隱藏在城市裡的公園步道，一起在社區教室裡畫畫、利用石膏做出仿恐龍化石。每個媽媽輪流當老師，孩子們這才知道，媽媽擅長的事情可不只有煮飯擦地呢！

我深知若彼此的育兒理念不合，親子聚在一起只是徒增紛擾，所以邀請成員時就先立下了「不打、不罵、不威脅」的教養原則。實際運



1 媽媽講師利用捷運站閒置空間進行黏土教學。 2 以黏土、石膏和小工具做出擬真的恐龍化石。 3 親子一起拜訪剛種下的有機茭白筍田，認識自然生態。

如果世界會消失 什麼是最重要的事

文·圖片提供／瑪莉·月讀書咖啡店主

Vol. 8



《地獄是可以克服的》，蔚藍文化；《311的的釜石奇蹟》，行人文化實驗室；《如果我們的世界消失了》，寂寞出版社。（由右至左）

在日本作曲家紀錄片《坂本龍一：終章》開場，坂本龍一像檢視標本般看著一台經歷日本三一一地震海嘯的鋼琴，琴身留下當時漂流在海面上造成的斑駁痕跡。他敲著琴鍵發出雜音與異常突出的聲音，一邊彈奏一邊思考：相較於人為控制下發出的聲音，

這台海嘯鋼琴彈奏出的琴音才真正擺脫了人類的控制，返回自然，也見證了三一一對人類留下的遺害。

「人類是唯一會創造自我毀滅武器的生物。」坂本龍一說。大自然擺脫了人類的控制而吞噬一切，反而讓重要事物的本質益發清楚地展現出來。試著想想，當極有可能讓世界文明歸零的危機來臨時，對你而言最重要的事物是什麼？

守護自我生命的能力

由NHK特殊採訪小組執筆完成的《311的釜石奇蹟》想告訴我們，是守護自己生命的能力。

受到三一一大地震後大海嘯襲擊的重災區釜石市，釜石小學孩童的存活率高達九十九·八%。孩子們反射動作般執行日常防災訓練教導的避難動作，寧願捨棄來不及拿的電動遊戲機，拼命地逃跑以保全生命，甚至拯救了家人的性命。

當大人們追尋著生還的線索，看見當地的危機管理和防災教育，才沉痛地領悟：生還不是奇蹟，是孩子們確實學習如何守護自己生命的成果。這股能力，是甚至不把警訊當一回事的大人所嚴重欠缺的。

記憶與文化重建

《地獄是可以克服的》想告訴我們，重要的是生還後的記憶重建。

從災難中生還，也可能是苦難的開始。記者出身的姚巧梅在多次的福島紀行中，在彷彿若無其事的寧靜中，寫下福島居民難以承受的災後心靈重建過程。除了大地修復困難重重，居

民因收到高額賠償金而引發的負面風評、霸凌問題，以及震災關聯死、健康機能下降等「心靈受災」，都讓康復之路更加漫長。找回福島尊嚴的方法之一，就是透過文化。姚巧梅也採訪兩位芥川賞作家，一個是出身福島の玄侑宗久，一個是選擇移居福島の柳美里，兩位作家都希望透過文化振興福島，陸續發表以災後倖存者為題材的作品；而柳美里更開了一間書店，希望透過藝術及文化為福島點亮一盞燈。

人類世界建立的美會留下

二〇一一年三月十一日那一天，對許多人來說如同末日，而文學世界裡也常常描寫世界末日，小說《如果我們的世界消失了》想告訴我們，世界若真的毀滅了，一切也會跟著消失，但是，美會留下來。

作者艾蜜莉·孟德爾描述了一個末日來臨後的世界，經歷了文明的毀

滅，倖存者建立了原始的聚落生活。除了末日小說常看見的生存競爭與遊走道德邊緣的情節外，書中最特別的設定是，一群記得莎士比亞文學作品與熟習樂器演奏的表演者組成「行者交響樂團」，徒步行走於凶險荒蕪的新世界，用戲劇與音樂撫慰各個聚落裡生者的心，將不會消失的美，透過他們的記憶傳達下去。

在沒有電力、當然也沒有航班的世界上，人們像是孤島般遺落在世界上。直到有人成功編寫並印製了報紙，傳向各個聚落；直到某個遠方的部落亮起了通明燈火，鼓舞了活在末日後新紀年的人們，世界即將要醒來。

能流傳下去的，就是未來世界的文化之開端。坂本龍一在生命的盡頭挺身反對核能，以海嘯鋼琴傳遞的意念創作，他曾說，生命中最後的日子裡，要繼續努力創作，一百年後人們還會聽的音樂，就是他想作的音樂；百年之後還想過的生活，應該就是我們心中最重要的事吧。



讓每一本書都可以正面與讀者對話，是月讀。書咖規劃書區時堅持的原則。



SHOP INFO MR Book Cafe 月讀。書咖用消費，支持理想的生活。月讀與在地閱讀社群共同打造一個滿足多元閱讀的空間，透過閱讀推廣，讓因緣際會而落籍新竹的居民，可以透過閱讀，重新認識這塊土地，從心感受人與閱讀交會的美好，讓新竹吹起閱讀的暖風，由心所動，心有所屬，築起心中的依靠。月讀提供義式咖啡、限定單品、限量手作甜點，以及新書、二手書販售。不定期新書分享、讀影會、讀書會、場地租借。

TEL 03-6670921

FB MR Book Cafe 月讀。書咖

ADD 新竹縣竹北市成功十街105號

Dish
1

青檸紫蘇梅優格雞塊

材料

雞胸肉1塊、蒜末3粒、鹽1大匙、地瓜粉適量

優格沾醬：原味酸乳酪100公克、檸檬汁1大匙、紫蘇梅醬1大匙、鹽1小匙、糖1小匙

作法

- 1 雞胸肉去皮、切塊，以蒜末、鹽醃5分鐘後，均勻裹上地瓜粉。
- 2 鍋中入油，以小火煎香雞皮，將雞皮夾起放入湯鍋中熬煮高湯（作為菇類料理的基底）。原鍋放入作法1的雞肉塊，煎至金黃香酥即可盛起（可用餐巾紙將多餘的油吸掉）。
- 3 將優格沾醬材料拌勻。香酥雞塊沾上優格醬，清爽不膩又美味！

TIPS 光是香酥雞塊就非常吸引人了，Angel發揮創意，將雞塊與胡蘿蔔、鳳梨、紅龍果凍串在一起，色香味俱全。（紅龍果凍作法請參閱8月號「主婦食堂」食譜）

Dish
2

醋醃小黃瓜

材料

小黃瓜2條、二砂糖4大匙、鹽1又1/2小匙、檸檬汁1小匙



作法

- 1 小黃瓜洗淨，切成約0.1公分薄片。
- 2 切片小黃瓜放入料理盆中，加入二砂糖拌勻後，靜置15分鐘，待小黃瓜出水之後，濾掉水分。
- 3 續入鹽、檸檬汁調味後即可食用，亦可放入冰箱待冰涼後，更脆更好吃！

TIPS

- 1 小黃瓜若要多製作一些冰存1~2天，建議厚度不要切太薄，才不會影響口感。
- 2 作法2濾掉黃瓜水時，可以盛起來留作其他用途，或是給小朋友直接喝掉。
- 3 檸檬汁亦可替換成果醋或白醋，酸酸甜甜的非常下飯喔！

Dish
3

醬燒雙菇

材料

猴頭菇(乾)4朵、杏鮑菇2朵、薑3片、白醬油2大匙、糖1大匙、鹽1又1/2小匙、麻油少許、水1,000毫升

作法

- 1 猴頭菇前處理須泡水1小時，過程中擠掉水分，換乾淨的水再浸泡，重覆2至3次。
- 2 將泡過水的猴頭菇撕成小塊，杏鮑菇切滾刀塊，備用。
- 3 鍋中入水，加入煎香的雞皮熬煮15分鐘後成高湯，加入醬油、糖、鹽調味。
- 4 續入猴頭菇、杏鮑菇、薑片滾煮約5分鐘後，起鍋前滴入麻油提香即可。



Mom's Lunch!

開學囉！便當媽媽上菜

食譜設計 / Angel · 北南分社社員 文 / 潘嘉慧 攝影 / 游家桓

People Info
Angel

2015年Angel與蘇芬雅一起在公館站成立「便當媽媽共煮團」，除了寒暑假外，固定每週三在站所共煮，為孩子們準備愛心便當。對Angel來說，料理像是科學實驗，研究食材的特性，同時也重視配色，讓料理除了美味更多了美感。煮食一直是Angel的興趣，當上媽媽後，更多了一份對孩子的愛和責任。



這一次「主婦食堂」的拍攝現場來到公館站「便當媽媽共煮團」發起人蘇芬雅的家，她與Angel正熟練地在廚房裡分工、備料。今天Angel是主廚，負責設計食譜、掌廚，芬雅則是廚房幫手，在一旁洗洗切切。「便當媽媽共煮團」的運作也像這樣，大家輪流擔任主廚，其他的媽媽們一起備料，Angel說：「每次共煮都是互相學習，很歡迎有興趣的媽媽一起加入！」

便當媽媽們設計菜單時需要控制食材成本，使用食材都來自合作社，主菜的選擇常以雞胸肉、豬絞肉、梅花薄肉片、雞翅等肉類為主。Angel此次設計的開學便當菜也以小朋友最愛的雞塊料理搭配夏日清爽的沾醬，以及兩樣季節時蔬，並將最受好評的「拿手菜「醋醃小黃瓜」的配方公開囉！而「全食物利用」也是Angel設計食譜的原則之一，胡蘿蔔切成可愛的花朵，切下來的邊邊角角就和菇類一起滷煮；而雞皮煎香則搖身成為高湯基底，為清淡的菇類料理增添幾許色彩與香氣，珍惜食材不浪費！

柚子新吃法 中秋甜在心

食譜提供/李佳原 文字整理/黃榆晴 插畫/Hui

秋日限定的文旦柚，酸甜滋味令人垂涎。除了當水果吃以外，還可以做成天然水果糖！從小在滿園柚子香中長大的李佳原，是柚農李勇進的第二代，熱情地跟大家分享柚子新吃法，喜歡柚子的朋友，也來動手做看看吧！

準備材料

- 米糖水
- 檸檬汁 80c.c.
- 砂糖 1200g
- 水 800c.c.
- 甘草 5g
- 鹽少許



建議可先製作少量，
確實認味道再繼續製作！

- 刀 < 3000c.c.
- 柚子皮 500g • 鹽 150g

1 削取柚子皮，保留一些白色部分（白瓢）切成片。

若不喜歡柚子皮精油的辛辣氣味，可把最外層綠色「油胞層」削去。

白色的部分富含果膠，有軟糖感！

2 取水加入鹽拌勻。



3 取柚皮，浸泡於鹽水中。

用粗鹽
口感更佳！



4 將柚皮中的鹽水擠出，用清水漂洗三到四次後，將水分擠乾。

加入紅茶就是好喝的柚香紅茶囉！



起一鍋水煮開，將柚皮汆燙約一分鐘後取出，用手擠乾水分。

不可燙過久，以免柚皮過軟喔！

殺菁
苦味辣味out!

6 將糖水材料一同煮開至完全溶解。



把柚皮放入糖水

熬煮一小時，然後熄火燜四小時。



將柚皮瀝乾，並用手擠出柚皮中的水分，以乾果機烘乾即可（45~50度烘3~4小時）。

★ 若無乾果機，也可以用烘碗機烘乾，約需烘1天。

柚皮米糖

柚果醬

用調理機將柚皮連同糖水攪打成泥，取出放入鍋中煮至濃稠狀，即可裝入玻璃罐，待涼後冷藏保存。