

4

April 2019

No.184

綠主張

我在
主婦聯盟
養小孩

食粽飲茶，愜意迎端午
攜手抗豬瘟！合作社的安全肉品
蔡季芳的家常媽媽味



我在主婦聯盟養小孩



編輯手記

看到插畫家透過電腦傳來這一期的封面插畫草稿，在社員婉君媽媽和孩子一起閱讀繪本的照片背景，畫上了瘦長的茄子人、胖胖的蘿蔔寶寶、披著披風的青椒超人，「彷彿可以聽到孩子們的歡笑！」同事這樣說。許多社員是為了幫孩子與家人尋找安心的食材，或者為了支持友善環境的生產理念，而加入合作社。透過架上的產品，逐漸地認識到食材的成分、栽種方式、製造過程，一把菜、一盒蛋、一包肉是來自哪裡、經過哪些人的雙手、如何善用巧思變成餐桌上每一道滋養家人的料理。從產地到餐桌，有太多書本上學不到的知識，透過社員每一次利用、烹調、解說、親身示範，就像春雨滋潤大地，一點一滴滲透到孩子們身心當中。如同社員所說：「孩子從小建立的味蕾，會影響他一生的選擇。」讓我們與孩子一起善待人與土地，因為我們如何選擇生活的方式，將影響下一代的未來。

版權

2019年4月 / 184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、黃豆油墨印製 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、紀順銘、張育章、陳彩鳳、陳佩君、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺、蘇心薇
(依姓氏筆劃排列)

主編 | 黃榆晴 採訪編輯 | 潘嘉慧

文字校對 | 莊佩珊、鄭維鈞

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

勘誤 | 2019年3月第183期，第23頁合作社小檔案，第1個【社員數】應為【成立時間】，特此說明。

專題報導

- 4 我在主婦聯盟養小孩 文/黃榆晴、莊佩珊、蘇心薇、于有慧、謝文綺
- 6 餐桌上的親子共學：翻開食物這本書 文/莊佩珊
- 8 從飲食教育出發：帶孩子從生活中學習 文/蘇心薇
- 10 用「愛」調味：影響孩子一生的選擇 文/于有慧
- 12 共食共育：合作人親子聚會最佳入門 文/謝文綺

產品平台

- 14 食粽飲茶，愜意迎端午 文/邱巧君
- 16 攜手抗豬瘟！安全把關的合作社肉品 文/曾怡陵

我是合作人

- 18 民主治理新氣象——第7屆社員代表關注焦點 文/黃榆晴

合作脈動

- 20 合作節電大作戰 落實生活環保 文/忻儀

美好照顧

- 22 善終沒有標準答案：病人自主權利法上路 文/林孟屏

行動議題

- 24 從「全國國土計畫深水區論壇」到邁向永續農地的第一哩路 文/吳其融

站所小旅行

- 26 在咖啡與書香裡聞到大自然：中壢站 文/蘇心蓮

共同閱讀

- 28 找到萬事萬物的根源，恢復彼此連結 文/林虹汝

主婦食堂

- 30 當本土黑豆醬油遇上虱目魚料理：蔡季芳的家常媽媽味 食譜設計/蔡季芳 文/潘嘉慧

圖說八道

- 32 寶貴副食品輕鬆做 資料來源/衛生福利部國民健康署 嬰兒期營養手冊 繪圖/Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



「麥田狂想·學甲麥力音樂會」剛於3月9日圓滿結束。今年的音樂會來到台南學甲光華社區舉辦，在繽紛綻放蜀葵花海相伴下，有更多人一起走進金黃麥田，參與這場盛宴！來自全台的小麥農友也齊聚一堂，聊聊田間現況也為彼此打氣！活動前的大雨讓籌備工作充滿考驗，麥田裡一片泥濘，音樂會舞台於前1天臨時決定從田裡移至福安宮廟埕搭建，多虧學甲區農會與光華社區鼎力支持。活動當天，台南新營地區營運的夥伴們特別揪團前來，也有南台灣社員帶著孩子來認識小麥。來自都市的大人小孩們好奇地提問「怎麼看小麥成熟了沒？」、「大麥和小麥怎麼區別？」、「一大群鳥來吃麥子時怎麼辦？」……，農友李三陽於是在麥田裡進行一場最貼近產地的食農教育。

10多年來麥田音樂會巡迴全台各地，串起農友與在地連結。2020年麥田狂想音樂會即將回到彰化二林完成階段性任務。從2007年起，主婦聯盟生活消費合作社透過消費力量支持喜願麵包坊「總兼」施明煌展開「麥田狂想計畫」，至今合作社共有70多個品項加入不同比例的本土小麥，以實際行動落實農糧自主。



文字·攝影/潘嘉慧

——麥田裡的食農教育



➔ 「我們在料理中放的調味料是『愛』。我們相信，孩子從小建立的味蕾，會影響他一生的選擇。」學習盡可能地善待孩子，也善待土地，留給孩子一生最受用的禮物。



陳彥穎

北南分社公館站社員



攝影／于有慧

◀ 「料理不只是料理！」料理是生活的一部分，延伸到能力的養成、家事分工的深植、還有價值觀的扎根。從小在廚房穿梭的孩子，從中學習到重要的合作、邏輯思考、溝通、領導力……。生活教育的力量不可小覷。

王巧溱

台南分社
美術館區會主委



攝影／陳郁玲

➔ 「食育怎麼教，其實也就是看著媽媽的背影吧！」不是空洞地講述書本裡面的知識，而是用不同的方式增加對食材的感覺，讓孩子理解：吃得好，不是追求高價位的精緻美食，而是體會食材從產地到餐桌，每一份堅持與安心感。



蕭婉君

北南分社第7屆社員代表



攝影／阿春

我在主婦聯盟養小孩！

有許多朋友是爲了幫孩子尋找安心的食材，而決定加入合作社。本期專題報導，將分享4個社員家庭與食物親密接觸的經驗。隨著孩子成長與生命階段的改變，你會發現，其實家中的廚房與餐桌，就像一間食育小教室，無論是大人或孩子，都可以從食物中獲得許多豐富的學習體驗，而且最棒的是，永遠玩不完、學不完呢！



攝影／謝文綺



⬇ 同儕力量讓孩子願意嘗試以前不敢接觸的事物，例如不喜歡吃的食物。「體驗」對學齡前幼兒是最合適的教育方式，大人願意放手讓小孩去嘗試；小孩有同伴帶領，容易進入狀況。活動後分工合作，一下子就整理完畢，是親子聚會的一大優點！

林煊亨 楊蕙甄

台中分社東海站社員、
親子聚會主辦人

餐桌上的親子共學

翻開食物

這本書

文／莊佩珊·北南分社社員
攝影／阿春



蕭婉君家有3個寶貝，老大哥9歲，老二姊姊6歲，老么弟弟3歲。

沒關係，撿起來洗一洗還是可以煮來吃。跟媽媽一起「工作」久了，對食材用途也有體會。3歲的弟弟曾問過家裡沒有黃豆為什麼有豆腐，「但我們其實沒特別講過，很訝異他怎麼知道的？」婉君回想。再長大些，小孩就加入動手做的行列。喜歡吃麵食的老二，跟著媽媽一起擀水餃皮、做餅乾，「這就是玩黏土的概念。」食育其實可以像遊戲。

玩著做著，小孩對於處理食物都不陌生，2個大的孩子都可以自己煮飯煎蛋，「有辦法自己餵飽自己」，甚至還可以幫媽媽發想料理方式。才小學3年級，愛吃辣的老大就曾經「教

媽媽把合作社的豆花，加上豆瓣醬、蔥花做成很有創意的「麻婆豆花」。對於小孩有這樣的sense，婉君自己也很驚訝，「食育怎麼教，其實也就是看著媽媽的背影吧！」她笑著說。

實踐 在不經意中

合作社的食材、餐桌上的料理就像一本小百科，讓婉君得以跟孩子們談食材從產地到餐桌的漫漫長路，雞蛋就是婉君最喜歡的食育素材。「雞蛋可以談飼養方式，籠飼，平飼或放牧……小小小孩想像自己是雞的時候就不想被關在籠子裡。」而跟更大的小

孩就可以談「非基改飼料」，孩子們就能瞭解合作社理念的由來。不用考試，不需背誦，一點一滴孩子就有了概念，知道要珍惜環境，愛護動物；外帶食物時自備容器，買蛋時會看蛋盒上面標註的雞隻飼養方式，在生活中不經意地實踐理念。

婉君從來不特別限制小孩在外面吃零食、垃圾食品等。食材接觸得多了，孩子自然會有辨識的能力。前一陣子高麗菜盛產，看電影拿票根可以換高麗菜，孩子一吃就說：「這不是合作社的，有一個味道。」外在的誘惑很多，對於孩子是一個不斷拉扯的過程，爸媽不可能時刻盯著，但有什麼是用自己的舌頭尋找到食材更讓人放心的呢？

食育不是空洞地講述書本裡面的知識，而是在過程中用不同的方式增加對食材的感覺，讓孩子理解：吃得好，不是追求高價位的精緻美食，而是體會食材從產地到餐桌，每一份堅持與安心感。這一點都不難，就從日常的一餐做起吧！

與孩子的餐桌時光

婉君家的老大哥喜歡鹹食、米食，尤愛吃辣，常出其不意給予做菜靈感；老二姊姊喜歡麵食、軟骨類海鮮，常動手幫忙理菜；老么弟弟喜愛水果，也是哥哥姊姊的小小幫手。對於飲食偏好各異的小孩，婉君並不特別要求飲食分量、種類。她建議料理時，「尊重小孩喜好的差異，不用特別標籤小孩是否偏食。」有時候同一食材換個方式呈現，孩子就可能接受。例如哥哥不喜歡吃水果，但是把番茄煮成肉醬，或是番茄切片夾入漢堡中，他就會欣然接受。

週日午時，新店社社員蕭婉君正在呼喚著孩子們來吃飯，一會兒老大要靠近泡菜炒黃豆芽，一會兒老么吵著上高腳椅，一陣騷動、小小混亂。餐桌上，有孩子們一起動手做的馬鈴薯沙拉，有已經被老二小手捏走不少的海帶，還有用合作社調味料輕輕拌過的爽口涼粉，再平常也不過的家庭光景。

家有3個寶貝的婉君，加入合作社5年。因某次在捷運站，被身旁菜籃車飄出的韭菜香吸引，趨前一探，看到諸多簡單包裝的蔬果，又瞄到菜籃車中「綠主張」的字眼，方知有合作社這麼一個所在。成為社員買了3年菜後，參加解說員培訓，之後又成為綠繪本推廣員。

食育 玩中學做中學

婉君家的小孩從小就在廚房轉來轉去，孩子坐在媽媽腳邊鋪上的浴巾，玩豆子、掏米粒，灑了一地也



1 與孩子共讀繪本，食育就這樣自然地融入親子互動中。 2 在婉君家，合作社、廚房和餐桌，三者是能夠彼此融會貫通的學習場。 3 婉君家的小孩吃飯時很有主見，幫忙料理也駕輕就熟。

從飲食教育出發 帶孩子從 生活中學習

文／蘇心微·台南分社社員
攝影／陳郁玲



王巧湊回想帶孩子一起料理的歷程，當初是無心插柳，幾年後竟開花結果，長出美好的意外。

更重要的邏輯思考、溝通、領導力等，生活教育的力量不可小覷。

換個方式說 陪伴成長的營養教育

因為孩子從小跟著媽媽，家事廚房事生活事通通映入眼簾，若能常常給予機會教育，孩子就能在潛移默化中建構出相當可觀且穩固的價值觀底蘊。像是食品添加物的觀念，透過不斷述說糖果裡含有許多色素和對人體不好的添加物，孩子縱使在學校拿到糖果，也不敢隨意亂吃，總是乖乖回家主動繳械；還有從食物攝取均衡的營養，像是各種食物裡含有哪些豐富的維生素、礦物質或纖維質，巧湊都會不厭其煩地一說再說。

巧湊提到這幾年食農教育風行下，孩子對於食物營養都有相當的認知，只是開始步入青春期的孩子，賀爾蒙的變化讓她不由自主地想要反抗。「小時候叫他們吃什麼他

們就吃什麼，現在不一樣了……我就換個方法跟孩子說，例如：姊姊啊！你現在臉上開始長痘痘，如果常常吃外面的炸雞排跟垃圾食物，會吃到過多的反式脂肪，還會讓你變胖，再加上你又常常晚睡，這樣會讓自由基增加，不但會破壞細胞修復的能力，皮膚還會變差，痘痘就不容易好喔。」為了美，青春期的孩子似乎耳根子就軟了。

透過料理延伸出環境教育

巧湊回想合作社早期的菜經常有很多蟲，孩子一開始看到蟲嚇得不敢碰，這時候就跟孩子說，合作社的菜因為沒有農藥，所以蟲蟲就會吃；然後從菜蟲、農藥的議題談到超市的菜不也標榜無農藥嗎？那為什麼它們的菜看來那麼漂亮，合作社的菜那麼醜？再談到相對安全的減農藥、為何要跟小農買菜，甚至連土地正義等嚴肅議題，透過食物，也能開始跟孩子談了。

「料理不只是料理。」巧湊說。她看到有許多家長不惜重金送孩子去上料理課，但她認為，如果孩子回家後，不能將料理與生活接軌，那料理課就只是一堂很有趣的活動，結束就結束了。畢竟料理還是生活的一部分，若和生活切割開來，也把很重要的意義連結切斷了。究竟想讓孩子從料理中學到什麼，這是家長應該深思的。

再訪《真食育》媽媽王巧湊，她最大的孩子現今已是國一生。她回想：「孩子帶給我們太多太多未曾想到的挑戰……下廚時，1個湊過來要幫忙，另外2個也會跟上來，你就要想辦法讓他們都有事情做。」事實上，孩子會踏進廚房，一開始多半是好玩的成分居多。然而廚房裡的大小工具何其多，巧湊趁機教育孩子，應當如何保護自己，才不會受傷；即便受傷了，又要怎麼處理。細數這些年帶孩子一起做料理的過程，也從孩子兒時的遊戲方式，演變到家事與生活的訓練養成。

「姊姊最大，可以教她用刀；妹妹次之，打蛋剛好適合她；至於當時只有幼稚園中班的弟弟，就把洗菜的工作交給他……」看似簡單的分配工作，其實都有安全考量。從小一起分工合作廚房的事務，孩子在接受巧湊的工作指導中，默默學到如何與他人合作，也有能力將事情一一拆解成步驟進行，還學習到



對巧湊來說，從料理延伸到能力養成、家事分工觀念的深植，還有價值觀扎根，都是重要的生活教育。

FAMILY TIME

帶孩子一起參與廚房工作

【事前備料】

1. 採購前先和孩子討論想吃的菜色，接著採買所需食材。
2. 根據菜色，先把所需的調味料、食材、鍋鏟工具1次準備好。

【烹飪過程】

1. 以咖哩飯為例分配每人適合的工作：洗米煮飯、切紅蘿蔔、切洋蔥。
2. 熬煮過程中可以讓每人嘗試掌杓。
3. 邊料理也邊教導收拾清理廚房工具。

【用餐後整理】

1. 自己收拾自己的碗筷。
2. 輪流分配洗盤子擦桌子的工作。

用「愛」調味 影響孩子 一生的選擇

文·攝影 / 于有慧 · 第7屆社員代表



陳彥穎(左)、吳嘉麟夫婦為了孩子加入合作社，認同合作社照顧土地、善待人的理念，也以尊重自然的態度養育小孩。夫妻倆認為，父母的角色是支持孩子適性發展，幫助孩子建立「健康識能」。

善待土地， 土地也會善待你的孩子

彥穎從台北市保母協會課程結識的「同學」——後來成為孩子的保母——接觸到「孩子是國家的未來」、「嬰幼兒雖然還不會表達，但自小所接觸到的各種刺激會在身體留下印象」這些想法。

彥穎說，自己料理時放的調味料是「愛」。除了口味清淡，他們主張讓孩子吃「原型食物」。從干凜長出兩顆牙之後，便每天給他一顆水煮蛋當點心，也會給他整顆的軟芭樂、蒸軟的馬鈴薯、花椰菜、地瓜……，讓他去吸吮、啃食。嘉麟不贊成把食物打成泥才給孩子吃，「小孩真的沒有吞嚥能力嗎？刻意把食物都磨碎，是不是反而使孩子失去原本能力？」嘉麟說到，有一次干凜一口飯吃許久都不吞下，之後竟然自己吐出一小塊魚刺來，雖然是不小心把魚刺煮進粥裏，但「孩子本能就知道那不能吃下。」

每到週末，彥穎會自己做土司給孩子當點心，父子倆一塊揉麵糰，像在玩耍，麵糰發酵的時候，干凜睡午覺，直到烤麵包的陣陣香味傳來，全家人一塊分食，那是生活中最單純、甜美的片段。「我們相信，孩子從小建立的味蕾，會影響他一生的選擇。」這是彥穎、嘉麟想要留給孩子一生最受用的禮物。



1 彥穎讓孩子從小體驗食物從原材料到成品的過程，圖為父子共享剛出爐的麵包。 2 週末彥穎父子倆一起做的麵包。

1歲前寶寶副食品製作原則

資料提供 / 王彥懿 ·
美國康乃爾大學營養生化碩士，北南分社社員

【口訣】

(4~7個月)米糙麥糊，菜泥果泥。
(滿7個月起)五穀蔬果，豆蛋肉魚。



【原則】

一次試加一樣、從單樣到多種，從植物性到動物性，由稀至濃，不調味吃原味。4個月前的孩子以母乳或配方奶為主食，為了培養孩子對各種食物的接受度，一般嬰兒從4個月大就可開始嘗試副食品，從穀麥類先試，將米加水熬成濃稠狀，取糊狀米湯讓寶寶試口味，一段時間後開始餵食滾燙蔬菜湯或水果磨成泥加水稀釋；滿7個月大後可將豆腐、蛋、魚或肉以水煮或蒸熟，去筋或刺磨成泥，搭配蔬菜泥加入粥中一起餵食。



TIPS

看更多合作社食材製作副食品秘訣

原味、原型、真體驗

彥穎喜歡下廚，為了照顧家人，更是費心。為了不讓孩子吃糖、嗜重口味，彥穎會用元榆土雞熬湯底，加上切細的羊肉片、蔬菜煮粥，合作社的羊肉美味無腥膻味，營養價值高，是彥穎的最愛，孩子也很捧場，從小對天然食物接受度很高。

因此，「不用負面字眼，不會直接說不可以。」新手父母彥穎和嘉麟學習盡可能地善待孩子，同時也選擇善待土地。嘉麟說：「孩子的靈魂純淨，若我們對地球不友善，大地的負能量會透過食材轉移給小孩；相反地，相信善意的能量可藉由小孩傳達。想想，如果我們一直買不友善的產品，不就等於鼓勵那些不友善的事？而這些都會再回到我們自己身上。」有機食材比較貴，一開始他們也曾掙扎考慮，但是為了孩子，也想支持台灣小農，因為這些信念，夫婦成為合作社忠實利用者。

共食共育

合作人親子

聚會最佳入門

文／謝文綺·台中分社三民區會主委
照片提供／林炫亨



親子食育共學聚會中，不論大人或小孩，都深受說繪本故事吸引。

參與的家庭，卻在休完2個月的暑假後人數銳減，炫亨嘆了一口氣，解釋道：「原因是孩子上了幼兒園，就不來聚會了。」

但他們並不氣餒，隨著小女兒的年齡漸長，開始有計劃的選擇搭配綠繪本推動飲食教育，把從猴雞寶共育團的學習反饋運用。蕙甄分享：「其實不用特別費心思考，合作社所提供的大多是當季的食材，看看架上有什麼，就設計教案讓孩子去認識。」炫亨補充說：「因為親子一起來，活動結束後孩子就會拉著大人去買。譬如『認識水果』活動

我們帶了不少種類的水果，當天小孩們最喜歡的水果是鳳梨，因此站所好幾顆鳳梨就被小孩指定帶回家吃啦！」

同儕力量引導正向學習

聚會將近2年的時光，他們觀察到同儕的力量讓孩子更願意嘗試以前不敢的事物，例如平常不喜歡吃的食物，在大家都吃的情況下，也會去吃，甚至主動請大人回去煮給他吃。又比如在「一起來吃飯吧」這場聚會，講的繪本是《好好好吃的米

飯》，配合認識稻米及飯糰製作的活動，帶小孩捏海苔飯糰，平日不愛吃米飯的小孩，因為大家一起共餐而吃了比平日還多的量，那天每個人離開時肚子都吃得圓滾滾的，而且說回家還要再做給爸爸吃。

對家長而言，其實內心都明白「體驗」對學齡前幼兒是最合適的教育方式，可是一想到辦活動要大費周章地準備，如果小孩玩一會兒就失去興趣又得要收拾，或是擔心玩得太開心事後也得花很多時間恢復環境，往往會令人卻步。大人參與親子聚會的改變，是願意放手讓小孩去嘗試，而小孩有同伴的帶領，容易進入狀況，不用太費力引導，加上人手多，活動後分工合作一下子就整理完畢，這是親子聚會的一大優點。

蕙甄、炫亨夫妻倆深感親子聚會對於大人小孩都是非常有意義的活動，所以積極地進行聚會的紀錄與整理，希望日後方便更多站所推廣使用，邀請想要嘗試親子聚會的朋友們，一起共學玩食育！

FAMILY TIME

家有猴雞寶共育團

主婦聯盟環境保護基金會台中分會執委林芳如，為猴年出生的小女兒柳丁徵求環境教育共育共學的夥伴，考慮未來可能加入的寶實生肖而命名，以台中分會的綠繪本故事屋為聚會基地，加上基金會綠繪本小組家中有幼兒的成員，目前成員約7組家庭。

TIPS
第一次辦親子食育聚會就上手SOP



1 玩沙坑不稀奇，玩稻穀坑是食農活動的新體驗！
2 製作湯圓過程中需要揉捏搓，讓孩子們小肌肉的運用更靈活。
3 在聚會中大人更願意放手讓孩子去做各種嘗試。

品嘗客家
傳統風味



客家板粽



素食者也能品嘗的客家板粽，是由生產者餐御宴製作，使用友善栽種的圓糯米，包裹菜脯米、香菇等內餡，再以合作社豆麥醬油進行調味。板粽外皮與一般粽子不同，是由圓糯米及蓬萊米打成米漿後，脫水製成稜粹，再以砂糖及軟質棕櫚油調配製成。板粽外表純白光滑，口感Q彈，再搭配內餡的鹹香滋味，令人回味！

POINT 推薦給喜愛米食、講究食材用料的你，素食者更別錯過囉！

即飲式醋飲



生產者陳稼莊使用無農藥、無除草劑的自家果園桑椹、百香果及其合作農友生產的百香果，採用水果直接醱釀的天然純手工方式，靜置於陶甕中發酵1年以上自然熟成，不以穀物醋為基底，故風味溫順、柔和。醋飲不添加防腐劑、香料、色素等化學添加物，僅使用冰糖、水調合酸度與濃度，開瓶即可飲用！

POINT 天然水果釀製、無化學添加物，開瓶即可輕鬆喝！



清爽暢飲
好簡單

淡雅清新
天然花香



御品茉莉包種語茶禮盒



茉莉花茶對女性生理機能有很好的調節作用，然而茉莉花栽種實屬不易，易有病蟲害發生，彰化縣花壇鄉農會致力於復興本土茉莉花產業，與契作農友用心照護，以有機方式栽種，讓我們能安心飲用，細細品味其散發的自然香氣。除了茉莉花茶外，禮盒內還有一款茉莉包種茶，選用來自坪林的包種茶葉，搭配生產者栽種的茉莉鮮花，採「窠花拼和」方式，透過4~5次的充分拌和，讓茉莉花的香氣充分包覆在茶胚中，再進行烘焙等工序。本品為半發酵之條型包種的淺焙茶，味道淡雅又解膩，能感受到茶香中散發細膩的茉莉香氣。

※茉莉花單品已通過有機轉型期驗證，本批次供應之茉莉包種茶符合合作社茶飲進貨原則標準。茶罐包裝以實際供應為主。

POINT 品味清新的茶香與天然的茉莉香，搭配粽子更加分！

2019 端午節預購

● 預訂時間

4 / 22 (一) ~ 5 / 11 (六)

● 取貨時間

5/27 (一) ~ 6/8 (六)

※6/7 (五) 為端午節，站所暫停服務

食粽飲茶， 愜意迎端午

文 / 邱巧君 · 企畫部企畫課專員
攝影 / 李東陽

轉眼間時序將進入夏季，大家期盼已久的端午節即將登場。合作社在2019端午預購，提供社員更多選擇！除了有社員熟悉以高比例指定原料製作、減少添加物的肉粽、甜粽及不添加硼砂的素粽等，還增加客家風味濃郁的板粽。此外，更推出茶飲、醋飲，讓社員在品嘗粽子美味後，能飲用淡雅、順口的飲品解膩，同時，也一同支持本土農糧及使用在地食材的理念。2018年共有7403個家庭透過食用合作社的粽子，支持生產者銀川友善耕作的好米及其他本土農糧品，今年邀請你來實踐這個理念的永續！



攜手抗豬瘟！ 安全把關的合作社肉品

文／曾怡陵·北南分社社員 插圖／WANQIAN



牧場運豬車進入信功廠區時必須經過消毒池，車上的豬隻則使用噴霧狀的稀釋天然米醋進行消毒。(照片提供／信功實業)

合作社的豬都吃什麼？

式密閉畜舍，花肉社用網室畜舍，信功的契約牧場則兼有以上2種類型的畜舍。

當成豬進入到屠宰、分切階段，進入產線後工作人員和環境的清潔，包括運豬車消毒，都是必須注意的環節。劉梓岑說，進豬後豬隻會在繫留欄停留1晚，不同的牧場會在不同的欄框，方便檢視每個牧場豬隻的健康狀況。隔天屠宰前會進行採樣，一驗到藥物殘留就整批退回牧場。

人員在進入屠宰線前須換穿工作服，並進行消毒。工作檯、輸送帶等工作環境也經過消毒，過程中豬隻會經過多次清洗。劉梓岑說：

「信功的豬在屠宰線有一套嚴格的SOP管理程序，電擊前、放血後、去除四肢和臟器等流程，會經過手工清洗、高壓清洗和隧道式清洗等7道程序。」屠宰完進入0℃以下的預冷室，讓屠體降溫以控制細菌的孳生。

廚餘為非洲豬瘟的傳染途徑之一，雖然中央公告經高溫蒸煮達中心溫度達90℃以上至少1小時的廚餘可用於餵豬隻，但是否應禁用廚餘養豬，在國內引發兩方論戰。

合作社3家生產者皆不使用廚餘養豬，中央畜牧場的飼料配方為玉米、黃豆和增強豬隻抵抗力的益生菌。花肉社飼料成分包含玉米、豆粉、礦物質、維他命等，提供豬隻生長每一階段所需要的均衡營養。信功的契約牧場以餵飼玉米、黃豆為主，也有部分以大麥作為飼料。

生產者從飼料源頭開始，飼養後的屠宰等流程也嚴加管控，面對非洲豬瘟的威脅，他們讓防疫工作更加滴水不漏，供應社員安心的肉品。



【TIPS】
豬肉買回家
該如何保存才能確保
衛生及新鮮度？

肉品安全管控流程 (以中央畜牧場為例)

飼料	種豬場	肉豬舍	屠宰場
 <p>1. 飼料加工經80℃高溫蒸氣蒸煮可達到殺菌作用。</p>	 <p>2. 水簾式密閉畜舍隔絕病原。(肉豬舍亦同)</p>	 <p>3. 畜舍1週以消毒噴霧消毒2次。(肉豬舍亦同)</p>	 <p>5. 小豬於哺乳期施打疫苗，並食用添加藥物的飼料，避免下痢。</p>
 <p>4. 母猪分娩時施打疫苗。</p>	 <p>7. 小豬抵抗力差，加上脂肪量少所以比較怕冷，進肉豬舍前使用高床畜舍以避免沖洗時感冒。</p>	 <p>6. 28日齡離乳小豬移至加裝保溫燈的保育舍。</p>	 <p>8. 工作人員避免疫區旅遊，若還是去，須回國1週後再上班。(肉豬舍亦同)</p>
 <p>7. 小豬抵抗力差，加上脂肪量少所以比較怕冷，進肉豬舍前使用高床畜舍以避免沖洗時感冒。</p>	 <p>10. 餵飼沒有添加藥物的空白料，以避免肉品有藥物殘留。</p>	 <p>9. 工作人員進入畜舍前須換穿工作服和經消毒水消毒之雨鞋。(肉豬舍亦同)</p>	 <p>11. 運豬車採噴霧消毒，豬隻上車前會用水沖洗乾淨。</p>
 <p>13. 全程由中央畜產會派駐獸醫檢查屠體是否患病。</p>	 <p>14. 屠宰完送入0℃~-2℃預冷室，急速預冷以控制生菌數和大腸桿菌。預冷24小時後進入拔骨、分切、包裝的流程，並以-40℃急速冷凍，再放入-20℃環境儲存。</p>	 <p>12. 產線會進行消毒以及屠體清洗。</p>	

「台灣現在的處境可以說是兵臨城下，一不小心，非洲豬瘟就進來了。非洲豬瘟的傳染力不如口蹄疫強，但感染的話百分之百會死亡，而且目前沒有疫苗，必須保持高度警覺性。」中央畜牧場場長兼獸醫蘇鵬說。台灣正處於2018年7月停止施打口蹄疫疫苗後1年內的觀察期，攸關申請轉為口蹄疫非疫區，讓豬肉恢復出口的關鍵時刻，非洲豬瘟疫情讓養豬業者嚴陣以待。

防範非洲豬瘟，加強把關

非洲豬瘟危機仍在，合作社的肉品生產者中央畜牧場、信功實業股份有限公司(以下稱「信功」)和保證責任花蓮縣肉品運銷合作社(以下稱「花肉社」)除在原本嚴密的管控下，皆加強內部宣導不要赴疫區旅遊。此外，也避免非必要的外部到訪，改以信件和電話溝通。花肉社理事范清貴說：「不像口蹄疫從空氣傳播，非洲豬瘟是接觸性的傳染，避

免接觸就能隔離掉很多問題。」消毒進出畜牧場車輛向來是必要的程序，信功內銷業務劉梓岑說，過去會檢視牧場運豬車提具的消毒資料，近日則再口頭提醒務必確實執行。而維持畜舍環境的衛生也是生產者例行的工作，為了防範非洲豬瘟，中央畜牧場將每週1次的全場大消毒增加為2次；也將飼料中可能造成防疫漏洞的肉骨粉從飼料原料、保健添加劑剔除，並禁用來自疫區的添加劑。

安全的肉品來自平日不間斷的管控

除了因應非洲豬瘟而加強防疫，生產者平日從豬隻的飼養，到後端的屠宰、分切，皆秉持一貫的嚴格把關。中央畜牧場有自己的種畜場，進口國外免疫力佳、體格發育優良的種豬，減少豬隻確病的機率。為了阻隔病原入侵，中央畜牧場採水簾

民主治理新氣象—— 第7屆社員代表關注焦點

採訪·文字整理/黃榆晴 照片提供/受訪者

2019年3月16、17日，理事會召開第7屆社員代表大會與研習會，來自5分社的社代彼此進行密集的討論與交流。本期「我是合作人」單元採訪5位社代，希望透過社代自我描繪的角色與關注焦點，呈現不同區域、世代的觀點，進而促成更多彼此的理解。



JUNIOR
洪伶慧

● 我認為社代最重要的任務是

了解地區社員的需求，將訊息傳達給理事會與營運團隊，共同努力解決問題。雖然社代大會一年僅開一次，若平時透過積極參與地區營運，將有助於了解社員期望與問題。社代雖是無給職志工，還是必須自我要求，盡力完成任期內的責任。

● 我想做的是

合作社講求由下而上的溝通方式，有時候地區意見反應到總社速度較慢，希望能更有效傳達地區社員的聲音，實現合作社七大原則中社員共同經營、決定與承擔的民主治理理念。

● 目前最關心合作社的一件事

合作社的核心是共同購買，而如何找到品質好且價格合理的產品，考驗營運團隊能力，尋求品質與價格上的平衡，雖然困難但必要，讓我們攜手共同努力。

台中分社，新任第7屆社代，現任中社生活材委員會主委，2014年入社



SENIOR
黃文怡

● 我認為社代最重要的任務是

合作社想推動的許多事務需要長期研究及討論，如勞務承攬、減塑等工作，都是「選擇題」，最重要的是共同投入學習，並帶領地區營運一起討論。

● 我想做的是

帶領竹北社員在地區營運發展得更好。許多有能力的社員較缺乏公共參與經驗，希望鼓勵更多社員認識、參與合作社。

● 目前最關心合作社的一件事

雖然「勞務承攬」相關辦法已訂定出來，但其中還有許多大家需要共同面對的問題，需要長期經營，互相協調出更好的合作模式，同時也讓更多人理解勞動自主的意義，對此我懷抱期待。

新竹分社，第5、7屆社代，曾任第6屆理事，2010年入社



SENIOR
朱秀貞

● 我認為社代最重要的任務是

我對社代權責的理解，有一部分來自第6屆北區社代會前會，以及北北、北南分社合辦的社代共識營分享的簡報，介紹社代的Do's and Don'ts，清楚界定社代的主要權責。其中包括社代大會中表決提案、選舉理事並授權；平時則要蒐集地區、委員會意見，將工作方向或法規面的問題提到社代大會討論。新任社代需先瞭解權責所在，合作社也要透過法規闡釋、共學等確認社務端的權責，以避免各個角色之間撈過界，造成彼此的不信任。

● 我想做的是

注意理事的工作方針與地區需求的方向有沒有

彼此偏離，或工作方針有沒有不足處，例如除增加新社員外，也應提升有效社員利用率。

彼此偏離，或工作方針有沒有不足處，例如除增加新社員外，也應提升有效社員利用率。

● 目前最關心合作社的一件事

一、參與總社生活材委員會期間，看到總社在減塑方面持續進步，如包材盤點、更換等，但地區社員想一步到位至零包材、裸賣，目前彼此缺乏有效的溝通，希望透過總分社共學，大家一起尋求出路。二、人與人之間的連結是合作社與其他有機商店最大的不同，未來入社、利用採購將朝向e化方向發展，人際間的連結有可能弱化，合作社在做的事能否被理解？新社員能否進而成為忠實利用者？都還有待評估。



JUNIOR
沈寶莉

● 我認為社代最重要的任務是

與理事溝通，並盡量多參與營委會及各委員會，也要關注社員關心的議題和他們對合作社的理解。我一直記著資深社代前輩林曼芬常常給我們的提醒：作為社代，肩負的是地區500個社員的聲音，不只是代表自己，這是一場民主的參與。

另外，社代要理解共同購買的精神、合作經濟的重要性，提案時不能偏離主軸；透過閱讀《菜籃子革命》、《主婦合作創業》等書籍，與前輩多交流，才有傳承。另外合作社出版的《綠主張》月刊、《生活者週報》是了解社內最新動態的最佳讀物，要多加利用。

● 我想做的是

公館站即將成立勞動合作社進行勞務承攬，希望以社代身分監督此事。

● 目前最關心合作社的一件事

如何減少食物浪費，以及吸引年輕世代社員加入。

北南分社，新任第7屆社代，曾參與公館站地區營運、北南分社生活材委員會，2014年入社



SENIOR
李青齡

● 我認為社代最重要的任務是

選出適任理事，並監督理事於合作社的決策。充分了解社代大會議案，與各分社溝通想法，並積極參與地區營運。

● 我想做的是

合作社的產品很好，希望請營運團隊再斟酌部分產品定價，讓社員不間斷地利用，產品才能發揮最大的價值。

● 目前最關心合作社的一件事

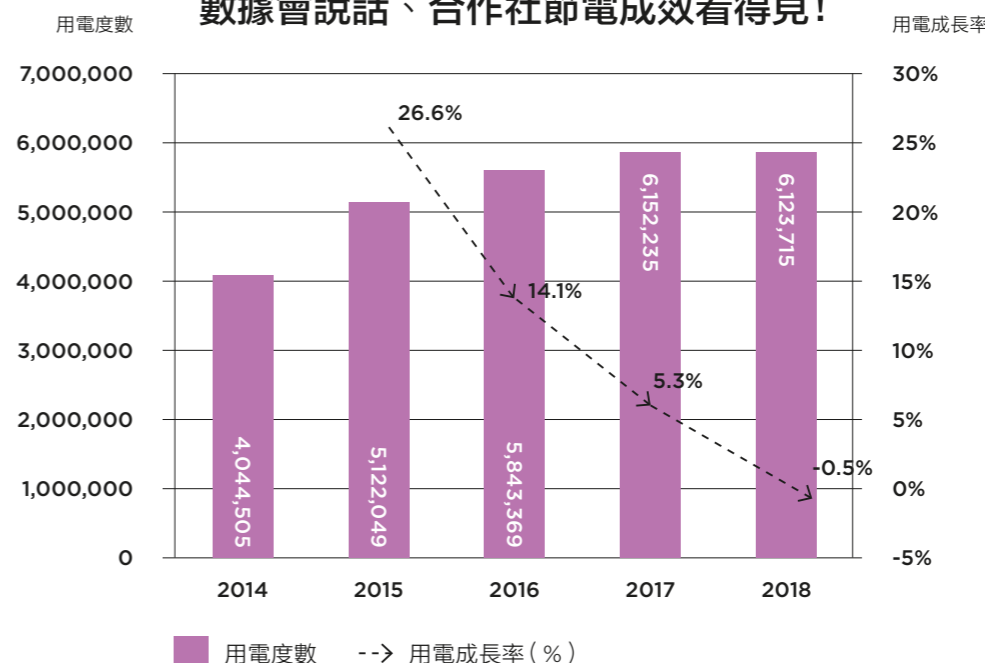
參與2次社代大會經驗中，發現減塑減廢議題受到許多社員關注。身為環保團體，減塑其實是合作社一貫的主張。南社社代已形成共識，從自己本身及周遭親友開始實踐無塑生活。在思考是否供應裸菜以減少包材使用時，耗損也必須考量在內。舉個例子，為支持小農，南社有5個站所輪流讓伯大尼之家、農友游盛豐在站所門口販售裸菜，但經人手翻揀後有些菜賣相變差，只好拿去餵雞或農友自己帶回吃掉，也是可惜。

台南分社，曾任苓雅區區會主委4年，第6、7屆社代，2010年入社

合作節電大作戰 落實生活環保

文·攝影/忻儀·台南分社社員·2018節電撲滿專案執行
圖表製作/企畫部

數據會說話、合作社節電成效看得見!



項目/年份	2014	2015	2016	2017	2018
較去年增加用電度數	-	1,077,544	721,320	308,866	-28,520
站所間數	39	49	51	52	54

註：本表中用電度數為站所用電，不包含三倉、辦公室用電。

從台電資料顯示，台灣推廣節電這麼長時間以來，用電量在2018年仍比2017年成長了1.34%，增加了27.9億度用電。雖然工業部門成長幅度較高，但一般用電量也不容小覷。回過頭來看，合作社不斷力行節電，2018年更推出節電撲滿活動獲得熱烈迴響，從2018年用電數字來看，佔了全社總用電量7成3的站所用電，有6成以上較2017年下降（19個站所增加、33個站所減少），而倉庫與辦公室的年度用電則一共減少了4萬多度！

台南分社組織課課長洪靖惠表示，合作社推動節電撲滿活動後，除了對社員舉辦講座，人資部在研習進修課程編排上，也針對職員、站務開辦相關課程以及活動推廣，影響了同仁日常節電的觀念，這裡外落實節電生活。

節電4關鍵：時間電價、照明、空調、冰箱

負責合作社節電方案業務的庶務課工務組長劉弘鈞表示，為了有效控制用電量，所有站所以及倉庫都申請時間電價²，審慎調整各個使用空間最適切的契約容量，是有效降低用電量與電費的關鍵；近幾年新成立的站所，照明優先選用LED燈管，以及有節能標章、使用R32冷媒的變頻冷氣，其餘站所則視汰換需求進行改善，避免造成不必要的浪費。

以目前節電成效較好的措施來看，傳統T5、T8燈管換成LED燈之後效果顯著，另外，冰箱展示櫃燈管改成LED燈後，成功降低冰箱壓縮機的運轉量；同時，在站所進行節電宣導，建議使用者確認要購買的物品後再打開冰箱，以減少冰箱開關次數。庶務課工務專員陳明澤指出，合作社從2015年開始就透過各種分析調查，針對使用5

年以上、運轉效能較差的冷凍設備進行汰換。

此外，中社2018年節電成效驚人，較前一年減少了4萬度，陳明澤說，這幾年中倉進行倉儲LED燈具汰換，2017年在冷凍碼頭區域加裝隔簾，減少冷氣外洩，成功讓用電量下降。

節電3建議：

因地制宜、有效溝通、設定目標

根據數據資料，有部分站所的年用電量超過10萬度，劉弘鈞分析有2個主要原因：首先是站所的冰

箱數、使用年限和用電量成正比；

另一個原因則是利用額較高的站所，因為來客數多，冰箱門開關次數相對頻繁，增加壓縮機運轉，直接影響到用電量。對此，合作社將利用額相當的站所進行比較，並針對單月用電量異常的站所進行檢討。

舉例來說，有些站所的教室很大，使用人數不管多或少，空調與電燈都必須全開，可以考慮裝設隔簾或隔間，電燈與循環扇採用分段開關，減少空調與照明的浪費；有的站所教室設置在2樓，但和1樓空間卻沒有門隔開，冷氣外洩的情況就更為嚴重；也有站所的冷氣、

冰箱相當老舊，設備運轉效率差，反而增加更多的用電，這幾個部分都需要觀察改進，才能確實節電。每個站所面臨到的節電問題不同，對電力的需求也不一樣，無法一套標準用到底，建議先從用電量較高、成長較明顯的站所進行檢測，才能對症下藥。若要找出耗電量高的設備進行汰換，可向站務人員與營委會了解站所的用電情況，討論出適合的節電方案，並共同設定節電目標一起完成。唯有溝通才能創造更為永續、長效的節能環境。



將冷藏、冷凍設備照明改為LED燈，提高照度、降低溫度，設備更為耐用。



新營站以植物棚架做為天然隔熱，站外太陽直曬柏油路面溫度52°C、棚架遮蔭下地面36至40°C、室內玻璃溫度29°C。

¹ 用電資料來源：地方能源治理分享平台 (localforenergy.blogspot.com) ² 住商型簡易時間電價為反映尖峰、半尖峰、離峰不同時間的供電成本，因此訂定不同費率，尖峰時間電價最高，離峰時間最低，用電規模較大（例如每月超過700度用電）的用戶，建議可評估選用時間電價，藉由調整用電時間，以達充分利用離峰電力與節省電費支出之目的。（資料來源：台電網站 taipowerdsm.taipower.com.tw）

CHECK THIS

這些站所好節電！

站所的房屋型態若是西曬、不通風、悶熱，進行房屋的隔熱改善可幫助室內降溫。台中后庄站、台南新營站外空地，站務人員種植攀藤植物如葡萄、百香果或絲瓜形成遮蔭，經過實際測試，室內外溫度可以相差5至10°C，既是善用站所的條件，也為自己打造舒適的工作環境。陳明澤以南港站LED照明節電計畫為例，連迴路配置都考慮進去，減少變電器的直交流電轉換所造成的電力流失，並設置了微調開關，依照站所照明狀況適時調整明暗，還曾獲得環保署頒發的節能減碳行動標章。未來可以考慮以站所為單位，設立出適切的節電目標。

善終沒有標準答案— 病人自主權利法上路

文／林孟屏·亞東醫院安寧緩和醫療專科醫師 繪圖／A曼



「媽媽說她不要急救不要去醫院，可是她吃得越來越少、人越來越沒精神，是不是應該要帶她來醫院檢查、插鼻胃管？」

「阿公之前交代要順其自然在家就好，可是他發燒、呼吸很喘，我們看了很怕，是不是帶來住院會比較舒服？」

「病人自主權利法」於今年（2019年）元月正式上路，但其實關於病人自主權的爭辯、掙扎、實踐與反思，早已是病家和醫療工作者們的日常。

從安寧緩和醫療概念 延伸的病人自主權

無論現在身體是否健康，只要是具完全行為能力人、具意思表示能力，可與二等親內親屬、醫療委任代理人，共同至醫療機構接受「預立醫療照護諮商」，討論在5種臨床條件下（末期病人、不可逆轉之昏迷、永久植物人、極重度失智、其他中央主管機關公告之重症），希望如何接受醫療照護。其中包括：是否希望接受「維持生命治療（如輸血、抗生素、洗腎、呼吸器等）」及「人工營養與流體餵養（如鼻胃管、點滴、胃造口等）」。諮商後可簽署「預立醫療決定書」，上傳註記於健保卡，讓家人與醫護人員能在以上情形發生時，合法、合理、合情地根據病人本人書面表達的自主意願，減少醫療處置的干預，同時使病患能得到應有的緩和醫療，達到尊嚴自主的善終。

在台已實行多年的「安寧緩和醫療

條例」包含「不急救」與「撤除維生醫療」（如插氣管內管、壓胸、電擊等），指的是在疾病末期、近期死亡不可避免的狀況下，不以人工方式延長瀕死過程，目前已常見使用於癌症末期、心肝腦肺腎等器官衰竭末期之患者。

「病人自主權利法」是繼「安寧緩和醫療條例」後，在病人自主權與拒絕醫療權上，更進一步的保障，讓每個人有權利在疾病與嚴重失能無法治癒的狀況下，能選擇不以人工方式維持不佳的生活品質，自然地結束生命。此種尊重生命自然結束的方式，及隨其所提供的緩和性療法、支持性療法，與主動加工結束生命的安樂死相比，有根本上的不同。緩和醫療的發展，在世界上其實是醫療與人權進步的指標，卻仍常有人聞安寧而色變，反倒對加工死亡大力支持，這說明正確的安寧緩和觀念仍待普及。

尊重選擇

善終沒有標準答案

安寧緩和醫療著重的是症狀控制和病情討論，在一次醫護人員與病人、家屬討論治療策略和處理大小狀況的過程中，病人和家屬們的偏好、期待、疑問、甚至盲點或恐懼，會不斷地得到傾聽、理解、澄清與回饋，再根據討論結果衍生出最符合個人與家庭需求的決定和照顧模式。

尊重自主權與溝通是安寧緩和醫療的核心價值，而症狀控制藥物的使用、檢查與侵入性治療的選擇等，更是奠基於此，可說是病人自主權利法內涵的具體實踐。目前台灣健保體制下提供的安寧緩和醫療服務，包括居家、住院共同照護、病房、門診。對於偏好在居家治療並善終的病患，已有一定程度的公部門資源可提供在宅醫療服務，藉由醫護人員到宅訪視開藥及衛教照護技巧、提供24小時電話聯絡管道

等方式，可在相當程度內協助照顧者陪伴病人走到最後。

隨著高齡化、多死社會的來臨，以及病人自主權意識的逐漸抬頭，我們身為現在與未來的照顧者或病患，或許都要思考，什麼是有品質的生活、有意義的生命，如何活著才符合自己心中的價值。一定要在醫院進行好多檢查、放置好多管路，窮盡醫療才算是積極救治嗎？協助病患依其意願在熟悉的環境生活到最後，真的是比較容易的選擇嗎？每個人對生老病死苦的感受與詮釋都不同，有人部分失能便痛苦萬分，有人卻覺得只要每日都能有家人關懷撫觸，怎麼樣都是好的。善終沒有標準答案，或許我們都能再多了解、尊重彼此的選擇一點。

「這是爸爸想要的。」一位肝癌末期患者的兒子，一面看居家護理師教導妹妹如何抽止痛藥和接點滴當作複習——他上週學過了——同時和醫師說著：「爸爸為我們辛苦了大半輩子，最後這段路他想在家裡，

我們就努力來完成……。」一個粗獷的大男人就這樣紅著眼眶、微笑地說：「這是我們可以為爸爸作的最後一件事。」

延伸閱讀



衛生福利部預立
醫療決定專區



自主善終開跑上路，
你準備好了嗎？
文／陳曼麗

從「全國國土計畫深水區論壇」到邁向永續農地的第一哩路

文／吳其融·地球公民基金會山林組研究員



彰化縣頂番婆地區農地上新建的違章工廠。(照片提供／地球公民基金會)

2018年，由主婦聯盟生活消費合作社協辦的「全國國土計畫深水區論壇——邁向永續農地的路」，邀請相關行政部門、專家學者以及民間團體，共同探討國土計畫該如何處理既有土地問題以及面對新挑戰，其中關鍵議題即是「農地」。

農地佔用問題嚴重 論壇成員力促行動方案

台灣正面對失控的農地違規、土地管理制度的老舊，土地問題在國家邁向已開發的過程中不斷凸顯。民間團體在2016年國土計畫法公告施行後，深自體認不能與民間社會脫節，於是自2018年開始舉辦每月1次的全國國土計畫深水區論壇，期望讓民間社會共同面對問題，打造永續的環境與農地。

深水區論壇的主題，包括農地、違章工廠、山地農業到工業區，每場講座均有60至90位民眾參與，積極就相關議題提問。但這個社會關注，

其實是奠基於漫長的行動與探討。

1980年代開始的社區公害自力救濟，1990年代透過政府打開環境影響評估的民眾參與空間來進行專業攻防，2000年開始形成對抗大規模土地徵收、區段徵收所爆發的農運反徵收運動路線，民間團體不斷要求政府針對各種大型開發案清楚闡述其必要性與公益性。但與此同時，政府卻放任違章工廠於農地隨意「違規」興建，於是自2015年起，民間團體開始摸索、探討農地違章工廠課題。

2016年底，地球公民基金會召開記者會揭露違章工廠問題，並與多個民間團體組成保護農地群組共同參與討論、聲援，包括：環境資訊協會以資訊公開為目標，以稅籍推估全台灣違章工廠家數；環境權保障基金會以法律專業，進行法律評估、修法路徑研擬；主婦聯盟環境保護基金會從食安角度提出解決違章工廠問題的迫切性；台灣農村陣線則以農業發展角度提出針砭；彰化縣環境保護聯盟以第一線的監督、發聲，成為民間社會的

重要基石。經過一段時間倡議，終於督促政府於2017年10月公布跨部會的「保護農地——拆除農地上新增違規工廠行動方案」，透過農業及農地資源盤查結果查詢圖台，將台灣農地違規使用的黑盒子揭開：農地違章工廠的佔用面積高達1.3萬公頃，佔地筆數更高達13萬筆！

關注工輔法修法方向 借鏡日本產業發展經驗

然而，政府提出的行動方案，僅象徵性以17家新增建農地違章工廠為標的進行處理，即使如此，仍有許多地方政府怠於執行。2019年，工廠管理輔導法的錯誤修法方向將導致台灣農地違章工廠興建速度飆升，卻成為政治議程上不可明講的「最優先」法案。目前行政院的修法方向是將違章工廠能夠取得「假合法」的期限，從2008年3月14日前設立放寬到2016年的5月20日，並且將沒有任何實質輔導的臨時登記工廠

制度(特定工廠制度)，在未規範登記期限下變成2年更換1次使用執照，等於大幅放寬違章工廠臨登限制。由此可見，我們距離「農地農用」目標仍然非常遙遠，需你我持續關注。

地球公民基金會曾於2018年7月前往日本參訪，拜訪自1966年運作至1992年的「公害防止事業團」職員、研究學者以及相關業者，獲得許多啟發。首先，我們得正視，所有在土地上戮力生產的產業都有其重要性，必須奠基於重視農業、工業的前提下，研擬出產業發展的輔導條文。日本的中小企業早期與台灣一樣，位於都市土地內，台灣只是將這樣的中小型工廠遷出都市，但日本卻注意到中小型工廠，因為資金、規模以及技術的不足，而難以改善生產條件，於是透過要求組成合作社、提供極低息長攤提期的財務借貸以及環

工、清潔生產技術的引進，並將其遷移至城市週遭的不利耕作土地。此外，有關新增建違章工廠的舉報及行動，地球公民基金會嘗試在今年



1 彰化農地違章工廠拆除。(照片提供／彰化縣環保聯盟) 2 農委會公布農業及農地資源盤查結果，紅通通的違章工廠(圖中位於彰化鹿港)第一次現形。(資料來源／農委會查詢圖台)

並督促中央政府、地方政府提出解決問題的實質對策。期望有一天，不再看到各色廢水流

入灌溉渠，農地不再長滿重金屬污染的稻穗，你我均能安心食用台灣農作物；農村的鄉間小路也不再有大量違章工廠的貨車疾駛，以及持續隨意興建的農地鐵皮違章工廠。我們一直認為，這些都是最低標準，即便耗盡心力，只能不斷努力、堅毅同行。

在咖啡與書香裡 聞到大自然：中壢站

文／攝影／蘇心蓮·新竹分社社員
繪圖／E.T.



中壢站
JONGLI

成站日期 | 2009年1月

成立逾10年的中壢好所在位於中壢後火車站，近中原大學與學區商圈，往來學生與住戶眾多；人文氣息濃厚，交通便捷。社員們與站務、地區營運委員互動良好，買菜時彼此寒暄、關懷，人情味濃厚。平日有禪繞畫與素描社團、健康讀書會等聚會供社員交流情感與自我成長，地區營運委員則不定期規劃生產者面對面、料理教作活動，也致力於環境保護議題的推廣，落實共同購買理念，帶動社員更有意識地消費。

私書房共享空間 友善食材無菜單料理

距站所步行約10分鐘，便來到中原大學旁的即光書房。書房的主人是曾任社員代表的詹琪芬。書房提供每日限量的無菜單料理，安心食材是她身為社員對飲食的堅持，餐點皆採用友善耕作食材、動物福利雞蛋與合作社的蔬果、肉品、調味品等製作。

除此之外，即光書房藉由空間與食物連結地方藝術人才，並邀請有廚藝的婦女、具理念的創作者展現所長，舉辦畫展、劇場、工作坊，以及假日主廚等活動，一同勾勒出共食、共學、共老的圖像，與其說是書房，更像分享空間、廚藝和創作的場域。

隱身老宅巷弄間的 動保咖啡店

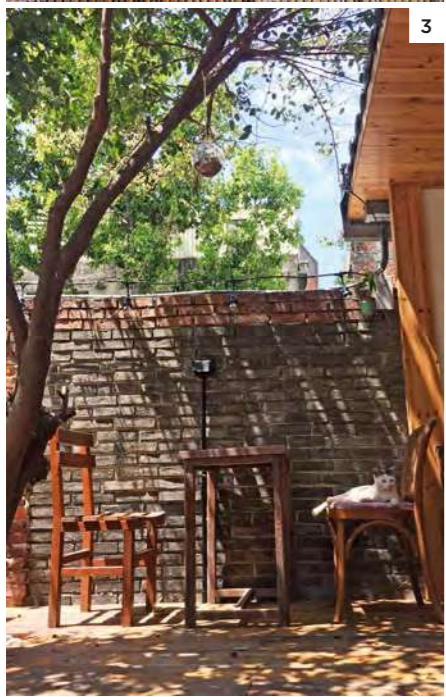
這裡，請將步調放慢，為自己挑本書，坐下來，邊享用主人細心沖泡的森林紅茶、雨林咖啡或是安心料理，讓身心靈都充飽電吧！

「每個人都需要一個獨處空間，跳脫職業、家庭賦予的角色，來到這裡與自我共處。」這是詹琪芬經營書房的起心動念。店內書櫃放滿了主人多年的書籍珍藏，像家一樣的溫暖擺設，令人不自覺放鬆。來到

沿著老街溪河畔旁的老宅巷弄間步行，有一間咖啡店。從大門口進入，迎面而來的是宛如童年記憶中的舊式磚牆庭院；庭院裡，幾隻不怕生的流浪貓各據地盤，或趴或坐，自在愜意。

「這些貓是我們來這裡開店之前的『原住民』，我覺得不應該趕他們走，所以為他們留個空間。」「我們。他們咖啡館」負責人、母親恰巧也是合作社社員的王韻凱如是說。店內牆上掛著「挺挺網路社會企業」與台灣之〇m行動組織主辦的「愛上米克斯，大量發生中」攝影展作品，書架上擺放各種與自然、動物保育相關的書籍、雜誌，試圖傳達「動物並非供人類娛樂的存在，而是需要尊重的生命」此一理念。有鑑於環境汙染造成野生動物生存不易，咖啡館也致力於減塑減廢

喝完咖啡，沿著河濱步道散步邊聽著潺潺流水聲，別有一番情調。經過翠堤橋來到河川教育中心，一睹老街溪整治前後風貌以及河中生態介紹，再至緊鄰的新勢公園就著大草皮野餐，或在樹下休憩，誰說都市中不能親近自然？歡迎來中壢看看書、喝杯咖啡、散步踏青，享受悠閒的生活步調吧！



1 即光書房有著豐富的藏書、像家一般溫馨的擺設。 2 即光書房每日提供限量無菜單簡餐料理，食材使用友善耕作小農蔬果及合作社肉品。 3 「我們。他們咖啡館」庭院隨處可見自在愜意的貓咪。

- 即光書房**
ADD 桃園市中壢區大仁街32號
FB 即光書房
- 我們。他們咖啡館**
ADD 桃園市中壢區長安街1之13號
(老街溪河濱步道上)
FB 我們。他們

SHOP INFO

找到萬事萬物的根源 恢復彼此連結

文、攝影／林虹汝·紅絲線書店創辦人

Vol.14



《台灣山林百年紀》，作者：李根政，天下雜誌。《半個地球：探尋生物多樣性及其保存之道》，作者：愛德華·威爾森，商周出版。

在科幻電影虛構的外星球，原住民們只要將尾巴末端與動物鬃毛、植物維管束組織相連，纏繞在一起的生命線就會得知彼此意識，共同連至大地母親意識。在名為地球的這座行星上，人類或許是唯一與地球失去連結的生命物種，如果我們能尋找到萬事萬物的根源，是否有機會回到生命圈之中安身立命，再無漂泊感呢？

倘若森林會說話

我們從這座島嶼最古老的生態系——檜木原始林開始尋根：在6500萬年前恐龍大滅絕的時候，少數檜木存活下來，有些族群隨著冰河時期陸續南遷至台灣，來自北方的他們選擇雲霧繚繞的山區創造家園，孕育出豐富的生態系統。倘若檜木會開口說話，就可以述說島嶼以及星球的歷史，那麼我們就可以學習身為地球住民的先備

知識，整座森林的聲音連同記憶，一定非常壯觀。

然而，除了機器聲，我們什麼也聽不見。於是讀起《台灣山林百年紀》這本書忍不住悲傷掉淚，它紀錄了自1912年以來台灣森林變遷的歷史，以文字讓人們聽見森林無聲的吶喊，同時感受到劇烈的傷痕，這確實也是一部森林淪亡史。

凡是過去，皆為序章

《台灣山林百年紀》分為4部篇章，作者李根政是現任地球公民基金會執行長，以多年環保運動者的角度書寫。前面兩部先是爬梳台灣山林逾百年來所遭遇的浩劫，包括森林快速消失的2大階段。第1階段是長達78年的大伐木時代，始自日本殖民至國府時期，由政府主導、大規模計劃性地砍伐原始森林，直到1988年至1991年的森林運動才正式終結。

大伐木時代的歷史非常不光彩，公部門林業單位跟學界常避重就輕地省略甚至美化。所以森林如何快速淪亡，教科書也從未記載。

第2階段從2002至2012年，是大伐木之後的另一場浩劫。政府以國土保安為名實行「造林」，實質上卻是毀林的錯誤政策。樹種組成多樣的闊葉原始林在開發思維下被視為林相不良、蓄積低劣而被毀林，改種經濟林。然而森林並非僅是生產木材的功能，我們不能再走經濟造林的錯誤道路。

第3部為經濟林的再定位，針對台灣目前的木材消費與自給率，以及國產木材前景、FSC國際森林認證等主題開啟討論。第4部則是民間復育山林的實作案例考察，相對於政府的錯誤造林、工程整治，民間社會不分族群，正從生態學與在地知識出發，重新向大自然學習。書中紀錄包括魯凱族人在達巴里蘭、陳玉峯教授與興隆淨寺在

高雄甲仙、嘉義中埔的檳榔園、鎮西堡部落等地護林植樹的案例，各自以有限的力量復育山林，試圖尋找森林百年破壞後的救償之道。

《台灣山林百年紀》書中還有許多內容值得討論，尤以「搶救棲蘭檜木林——催生馬告國家公園運動」一章讓人窺見保育運動過程的錯綜複雜。透過細節的閱讀理解，未來面對新聞議題或者行動參與，便能敏銳觀察問題的根源。

今日的烏托邦，明日的現實

最早提出「生物多樣性」一詞的博物學家Edward O. Wilson愛德華·威爾森於86歲高齡寫下人類世三部曲的最後一本《半個地球：探尋生物多樣性及其保存之道》，與《台灣山林百年紀》森林重生之夢相呼應。《半個地球》迫切地告訴我們，地球生命多樣性正處於存亡關鍵，目前的保護面積不足以遏止生物

多樣性喪失，他主張把地球的海陸面積各劃出一半為某種程度的保護區，可以保存8成當下倖存的物種。

翻看《半個地球》書中一幅幅生物分類繪圖，智者憂心卻樂觀的話語像一縷魔法煙霧裊裊升起，靜態書頁充滿了聲響，人類以外的生命發出了呼喊，這是地球花了38億年的時間建構而成，生命在無形中織成一張網，你是否願意恢復彼此之間的連結？



紅絲線書店販售新、舊書，閱讀空間由街景、舊物與老傢俱所組成。

SHOP INFO

紅絲線 Text apartment

因為相信書是一種絲線，細小緩慢卻強韌，能修復人心、土地與群體斷裂毀壞之處，所以在沒落的城鎮中開了書店，是一個書與靈魂共同棲息的場所。店內書籍以人文哲思、台灣文學為主，也關注心理諮商、自然生態、性別議題等面向，並提供茶飲。

TEL 04-7283360

FB 紅絲線 Text apartment

ADD 彰化市城中街20號

Dish
1

豉香魚段燒豆干

材料

虱目魚背肉3塊、白豆干2片、蒜仁3~4粒、薑1小段、青蔥2根、紅辣椒1根、水1又1/2杯

調味料

本土黑豆豉1又1/2大匙、本土黑豆醬油2大匙、米酒3大匙

作法

- 1 豆干切片，蒜仁、薑拍過切末，青蔥切小段分為蔥白與蔥綠，紅辣椒切小圈，黑豆豉快速以水沖洗一下瀝乾，備用。
- 2 豆干先入鍋以少許油煎至金黃鼓漲後盛起，備用。
- 3 原鍋下少許油爆香豆豉，再下蒜末、薑末、紅辣椒及蔥白段炒香，加入水、醬油一起煮滾。
- 4 放入魚背肉煮至沸騰後撈去浮沫，加入豆干及米酒蓋鍋轉中小火煮約5分鐘，見湯汁收至濃稠，加入蔥綠略煮後盛盤起鍋。

Dish
2

浮水虱目魚羹

材料

虱目魚肚1片、虱目魚漿1斤、水8杯、薑絲1把、青蒜、香菜末少許、麵粉2大匙、葛鬱金粉水適量

調味料

本土黑豆醬油1大匙、魚露1大匙、鹽適量、糖1大匙、烏醋適量、白胡椒粉少許

作法

- 1 魚肚對切後切成小條狀，以少許醬油拌醃15分鐘。
- 2 魚肚條撒上麵粉再和魚漿拌勻。
- 3 鍋中入水燒開後轉到最小火，把魚漿餡分成小塊投入水中，改以中火泡煮至浮起表示熟透，即可撈出。
- 4 煮魚羹的湯水：以糖、鹽、魚露將原鍋湯水調味後，用葛鬱金粉水勾芡，再把薑絲、魚羹塊一起回鍋，就可以盛碗，撒上青蒜、香菜末，再淋上烏醋及少許白胡椒即完成。

Dish
3

和風素鰻

材料

生豆包3~4片、馬鈴薯1個、葛鬱金粉2大匙、水1/2杯、壽司海苔1張、炒香白芝麻1小匙、甜酸黃瓜適量

調味料

A 鹽1/4小匙、胡椒粉少許、葛鬱金粉1大匙

B 本土黑豆醬油3大匙、糖1大匙、醇米霖2大匙、水1/2杯

作法

- 1 馬鈴薯切大塊蒸熟趁熱壓成泥，加入調味料A拌成薯泥。
- 2 將1/2杯水加葛鬱金粉調勻，豆包放入沾裹上葛鬱金粉水。
- 3 薯泥壓扁貼在豆包上，2面再裹上適量的葛鬱金粉。
- 4 素鰻片以薯泥面向下，入油鍋炸至定型再翻面略炸後即可撈出。
- 5 調味料B煮開成醬汁，素鰻片以豆包面向下，入鍋煮至收汁後熄火，離鍋後貼上海苔皮，翻面切塊，再灑上芝麻，排盤搭配甜酸黃瓜食用。

B 鹽1小匙、米酒2大匙

作法

- 1 雞胸肉抹上鹽及米酒，加上蔥薑放在盤中，入電鍋蒸熟放涼後剝成雞絲，再放回電鍋中吸收湯汁。
- 2 調味料A加入冷開水2大匙調勻成醬汁。
- 3 小黃瓜拍過切成段，放上雞絲後淋上醬汁，再撒上香菜段及白芝麻即是一道很開胃的前菜。

Dish
4

豆瓣椒麻雞絲

材料

A 雞胸肉1付、蔥段3~4根、薑片3~4片、小黃瓜3根、香菜段1小把、炒白芝麻1/2小匙

調味料

A 蒜泥1小匙、本土黑豆醬油2大匙、白醋2大匙、紅辣油2大匙、豆瓣醬1大匙、花椒粉1/4小匙

People Info

蔡季芳

擁有20多年料理經驗的烹飪達人阿芳老師，為了讓做菜變得簡單容易上手，她努力思考如何化繁為簡，在忙碌生活之餘也能為家人煮出健康安心的一餐。透過食譜書、電視節目分享料理，現在更與時俱進使用臉書直播，即時且不藏私地分享拿手好菜。

Mom's Lunch!

當本土黑豆醬油遇上虱目魚料理
蔡季芳的家常媽媽味

食譜設計/蔡季芳 文/潘嘉慧 攝影/周禎和



每次跟著蔡季芳老師一起學做料理，不擅長料理的我也有了無比自信，忍不住喊出：「哇！原來浮水魚羹這麼簡單。」採訪結束後，立即到站所帶上虱目魚漿和魚肚，回家首度嘗試成功。

對於料理經驗豐富的阿芳老師來說，她的原則是簡單煮、調味單純，因為喜歡民生醬油單純、實在的味道，連續5年與民生醬油合作，運用醬油、豆豉與豆瓣醬開發出許多很有媽媽家味道的料理。

當本土黑豆醬油遇上虱目魚，阿芳老師會變化出什麼料理呢？擅長小吃及家常料理的阿芳老師，以虱目魚漿示範台南小吃浮水魚羹，而一般人平常料理虱目魚背肉，她說：其實虱目魚背肉質豐厚，含有豐富蛋白質，雖然魚刺較多，但相較於虱目魚肚更耐燒煮，燒煮好的魚段，只要撥開魚肉並順向將魚刺取下，小心留意，就可以品嚐鮮美的虱目魚風味及豐富的膠質，而吸收了魚鮮精華的軟嫩豆干，燒煮入味後鮮香可口。

技巧
1

和大人自食物一起製作



- ☉ 選擇大人小孩都能吃的食物(如雞胸肉、包心白菜)
- ☉ 利用水煮或清蒸的方式烹調(如雞肉白菜湯)
- ☉ 先不要加入鹽、味精、醬油等調味料。
- ☉ 煮熟後，取出寶寶食用的份量，用寶寶專用刀具剁碎後即可。
- ☉ 其他部分適當調味後，即為大人的食物。

副食品
↓
輕鬆愉快

一次製作多份副食品

技巧
2



- ☉ 1次製作數餐的份量。
- ☉ 1次食用的份量分別裝入小密封袋，冷凍保存。
- ☉ 只要取出1袋的份量，用電鍋或小鍋子隔水加熱後即可食用。
- ☉ 每次製作量不要太多，以免因存放太久降低營養價值。

雖然市面上有各種方便現成的嬰兒食品，但口味及變化均比不上新鮮自製的。其實製作寶寶食物一點也不麻煩，分享一些小技巧，讓寶寶吃得健康、父母也安心！

下次再試試看。
當寶寶不想吃時，不要強迫他，

寶寶太餓哭鬧或抗拒。
寶寶不太餓時供應，避免副食品宜在餵奶2餐之間，

食習慣。
成良好的飲
幫助寶寶養
保持耐心，

嬰兒1日 ONE DAY 飲食建議量

蛋肉類份量說明
全穀雜糧與豆魚



豆魚蛋肉類

開始嘗試給予蛋黃

× 0.5 ~ 1

開始嘗試給予高品質蛋白質食物 (如雞肉)

× 1 ~ 1.5



水果類

果泥或鮮榨果汁

× 1 ~ 2

軟的水果 (可切碎) 或鮮榨果汁

× 2 ~ 4



蔬菜類

菜泥

× 1 ~ 2

切碎蔬菜

× 2 ~ 4



全穀雜糧類

嬰兒米精/麥精或稀飯

× 4 2 ~ 3

× 3 ~ 4

母乳或嬰兒
配方食品

母乳或嬰兒配方食品

年齡(月)

1 2 3 4

5 6 7

8 9

10 11 12

1湯匙=15公克。



合作社的有機發芽玄米沖調粉、台灣傳統全麥麵茶無糖、油、鹽等調味及添加物，可替代米精/麥精。



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。