

發行人：謝文綺
編輯：陳穗妮、鍾瀚樞
電話：04-2375-5234 傳真：04-2375-5231
地址：40346 台中市西區三民西路 61 號 2 樓

網址：www.huf.org.tw/ taichung
e-mail：huaf@huf.org.tw
郵政劃撥：2140428-7/主婦聯盟台中分事務所

facebook 主婦聯盟台中分會

【本期焦點】

打造食物森林

為何孩子學校午餐中的白米，必須添加化學保鮮劑？國立台灣大學農藝系退休教授郭華仁老師表示：當人們拋棄了食物的自主權，將餐桌上的一切全權委託給食品業者時，雖然省卻了惱人的前處理以及麻煩的倒廚餘，卻必須面對工業化的食品產製流程中，種種未必違法卻又讓人擔心的添加物。

在忙碌的都市生活中，我們確實常以消費速成品的的方式，造就輕易打發的飲食習慣。至於經過層層外包、食材來源和處理過程複雜的學校團膳，更缺乏參與、監督的能力與動力。

身處這樣的時代，我們有可能於城市中開展「共耕、共食」生活嗎？一座出現在美國西雅圖市區的必肯食物森林（Beacon Food Forest），或許是可能的答案。

座落著微軟、星巴克和亞馬遜等跨國企業總部的超級大城市西雅圖，竟在市中心的傑佛遜公園旁土地上，闢有一座充滿生機的食物森林。這片原只有光裸草坪的七英畝土地，在工作團隊、社區居民及西雅圖市政府的攜手努力下，成為名聞遐邇的可食地景典範。

「食物森林」關懷的是人

必肯食物森林在設計上取法大自然，以栽植七個不同層次的植物類型擬仿森林的生態系統。在這座森林中，可食性植物顯然是最吸引人的亮點，但創建食物森林的核心關懷，卻不是農作物或所謂的

找回食物主權

景觀綠美化，而是生活在這片土地上的人們。

「食物森林的核心，是人。」西雅圖必肯食物森林計劃的兩位創辦人 Jacqueline Cramer 和 Glenn Herlihy 對此深信不疑。因此，在必肯食物森林的推動歷程當中，社區多元族裔與不分老少的投入和改變，成為整個計劃中最觸動人心的部分。

在地參與驅動了整個計劃

擁有地景規劃師背景的計劃發起人 Jacqueline Cramer 強調，廣泛而且深入的社區參與，是整個計劃最大的動力來源。

從發想計劃藍圖開始，就以社區工作坊為起點，鼓勵民眾書寫或繪出自己的想法或各種創意構想，經由這種耐心且細緻的過程，讓整個計劃從草創階段，就注滿了在地的需求、夢想和期待，社區投入的動力自然也變得更加強大。



（圖為本會 2013 年於黎明國小進行食農教育情形）

身土不二 降低食物里程

當孩子們能在自己家附近自在地接觸土地，當



家裡吃的蔬菜，水果能少一些來自超市，飛越千萬里的食材時，甚至，當自己和孩子都能參與食物栽培的過程時，食物產銷的哩程變少了，中間環節可能發生的問題，自然也就降到最低。

這樣的作為，可以讓居住在城市的人們，與土地及生長出來的糧食，共同建立起連帶感，也越趨接近「身土不二」的目標。

工作派對 共同勞作

為了號召眾人共同耕耘食物森林，各種工作派對（working party）因應而生，人們一同勞動、一起用餐，享受各種新鮮的食物！過程中穿插在地樂團即席演奏，振奮參與者的精神。除了收成森林中的果實，還有機會獲得林中蜜蜂生產的蜂蜜。



（圖為本會 2013 年於黎明國小進行食農教育情形）

友善眾生 包括蜜蜂在內

在西雅圖市政府的支持下，整個計劃強調了對當地多元族裔文化的尊重與支持。除了各種重要說明圖示都以當地居民最常用的四種語言（包括中文）呈現之外，亞裔、非裔和拉丁裔居民對於食物

森林活動的積極參與，體現出計劃中對於鼓勵多元族裔理念的落實。

發展適合不同年齡社群的設計理念，也促進了活動的多重面貌。像是部分免彎腰設計的高架花台，提供高齡志工更為友善的工作空間。此外適合兒童使用的小小農藝工具、兒童手推車等，更增添社區中親子共同參與的樂趣。而社區中還有一些成年人或邊緣青少年，更因為參與勞作，習得農藝相關技能，找回生命的重心與存在感，發展出新的謀生能力。而林中除了栽培人類可食的作物外，更植有豐足的蜜源植物，款待在地參與授粉的蜜蜂。

擔心孩子的午餐？找回食物主權吧！

一座面積說大不大的食物森林，可以為城市裡的社區居民重新打造出珍貴的「地方感」。同時以「小而慢」、「小而簡單」的工作哲學，為人們提供了有限卻安全的食材，為地方的老人、孩子、年輕人以及壯年人都提供了一個勞動共享、身心安頓的所在。

更難得的是，在都市生活中早已悉數外包、讓渡殆盡的食物自主權，在食物森林的共耕共食實驗中，我們看見了另一種尋回（即使是部分）自主權的可能性。

您也為了孩子團膳午餐的安全憂心忡忡嗎？請加入我們監督校園午餐的行列；進而，讓我們預約一座在地的食物森林，找回我們的食物主權吧！

- 完整文章請見本會網站 www.huf.org.tw -

公民行動：空汙旗小幫手



(綠)

(黃)

(紅)

(紫)

在本會與台中市環保局、教育局商議後，屬於台中款式、以 AQI 數值為依據的空汙警示插旗措施，終在本學期上路(2015/09)，每天 8、13 點變換，學童及民眾可藉旗色得知空氣品質。

至今仍有許多學校出現擺錯旗色的狀況，傳達錯誤資訊，讓孩童沒能及時戴上口罩、避開危險戶外。請大家一起留心觀察，發現錯誤旗色時，請向校方提出糾正或向本會反映！（數值及正確顏色，請參考「臺中市即時空氣品質網」。）

離開的哲學 - 生命記事本

多數人避諱談身後事，但透過慎重思考，可將其轉變為晚年美學，讓所有安排都順從自己的意願，也讓家人的悲傷有所依靠，將愛延續。

講座從不同角度談生死、聊善終，交流離開的哲學與美學，並介紹《生命記事本》一書，為擁有者記錄一生，也成為與親人之間溝通、傳達的橋樑。

- ◇ 10/20(二) 10:00-12:00
- ◇ @本會 2F (台中市西區三民西路 61 號)
- ◇ **黃利利** 主講 / 主婦聯盟安寧專案召集人

《生命記事本》：每本定價 150 元；團購(10 本)特價每本 100 元；本會會友與主婦聯盟合作社社員特價每本 120 元。

空汙大代誌 - 認識 PM2.5

現在台中的天空總是灰濛一片，尤其進入秋冬時，能見度更低！這是空氣遭到汙染的證據，也是我們和孩子的危機，隱形殺手—細懸浮微粒 PM2.5 的粒徑細微，易夾帶戴奧辛、重金屬，穿透肺泡進入血液循環，引發心肺疾病，也導致罹患肺腺癌的人數年年升高！

台中西屯區就有許多汙染來源，台中火力發電廠、台中工業區、台中科學園區等，許多民眾仍沒有危機意識。捍衛我們每一口呼吸的空氣！認識 PM2.5，也認識中部重大汙染源，並學習健康自保概念～

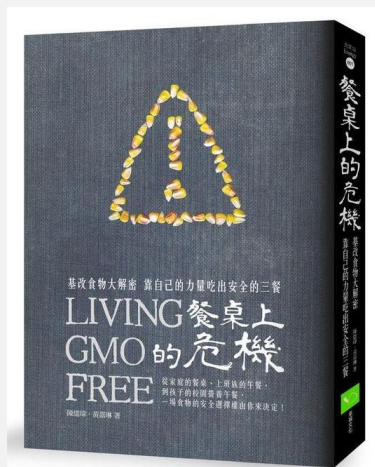
- ◇ 11/1(日) 10:00-12:00
- ◇ @維他露基金會館 1F 會議室(台中市北區雙十路一段 123 號)
- ◇ **蔡智豪** 主講 / 台灣生態學會秘書長

新書發表會

《餐桌上的危機：基改食物大解密，靠自己》 的力量吃出安全的三餐》

越來越多大眾聽過「基因改造」，但仍有多數人不懂其定義，也不清楚它對土地環境、人體健康有什麼危害？有哪些食品是基改的？不吃豆製品，醬油、沙拉油、糖果、飲料就安全嗎？消費時，又該如何辨識呢？

此書為第一本剖析台灣基改食品議題的專書，提供解惑的國內外資訊，闢除似是而非的流言，並呈現基改食材退出孩童校園午餐的現況。邀請共同作者黃嘉琳，親身分享書籍精彩內容，聊聊更多消費者可對抗基改食品勢力的行動！



- 11/11(三) 10-12:00 @本會(台中市西區三民西路 61 號)
- 發表與談：黃嘉琳 / 校園午餐搞非基行動發起人
- 免費活動，現場將贈送限量手工非基改大豆蠟燭。
- 現場另購買《基改食品的秘密》電影 DVD，享 85 折優惠。



11/17(二)

「埔里反空汙行動分享會」



全台受困於日益嚴重的空氣汙染中，西部尤其苦不堪言，一群在地媽媽、居民，奮起組成「埔里 pm2.5 空汙減量自救會」，邀請她們分享，如何透過粉絲專頁、校園及民間推動宣講，擴大正視空汙問題的族群，更影響公部門決策！

上午 10-12:00 @本會(台中市西區三民西路 61 號 2 樓)

— 免費活動 —

「綠色清潔 DIY」

11/19(四)

@主婦聯盟台中分會(台中市西區三民西路 61 號 2 樓)

→ 鉤針刷布 DIY 上午 10:00-11:30

- 收費 100 元，贈送 1 個鉤針壓克力刷布。
- 自備粗鉤針(7-8 號)、壓克力粗毛線一卷

→ 廢油環保皂 DIY 下午 13:30-15:00

- 收費 100 元，贈送 2 個環保皂，家有廢油可提供本會。



加入主婦之友 挺綠食育 守護環境

本會致力於環境保護及守護飲食安全，我們促成台中市校園午餐補助增加、促使台中市府推動非基改大豆契作(供應校園午餐食材)、促成今年九月起中市國中小校園升警示空汙旗、促使台中市府空氣品質 APP 和環保局空品監測網站的指標(AQI)修正；也促使台中市府爭取預算，針對中科、火力發電廠、中龍鋼鐵等地鄰近居民，在明年初進行健康風險調查。本會持續推廣環境教育、綠食育及食農教育，各項事務推動皆須仰賴社會大眾捐助，敬請加入成為主婦之友，一起行動吧！

【捐款資訊】

歡迎各界定期或小額捐款，捐款 1200 元(含)以上即成為年度主婦之友，捐款 1 萬元即成為永久會友，將收到本會刊物，可借閱會內圖書、影音資源，並享有課程、講座及活動之優惠。

- 郵政劃撥：21404287 / 主婦聯盟台中分事務所 (註明姓名及聯絡方式)
- 郵局 ATM 轉帳：0021208 0623082 (手續完成後務必來電或 mail 告知)
- 信用卡捐款：至本會官網下載或來電索取台中捐款授權書，填妥傳真至(04)23755231。



(新加入會友可獲贈有機棉口罩一只或冷水壺一瓶)

本報由再生紙和環保大豆油墨印製