

綠主張

No.220
AUG.2022

合作社爲什麼會失敗？
從錯誤中找答案

您好！我這裡
是主婦聯盟

站長的
自信 look

爸拔我們追風去～

美好的一天
就從早餐開始

主夫的 機智 生活

長者嗆咳別輕忽
呷百二吞嚥健康操

我煮的菜宇宙
無敵好吃啦！

今晚我想來煮點…

超簡單日式常備菜
冷吃也美味的忙碌救星

新手爸爸實習中



◆ 2023 有機棉寢具即將開始 ◆



無系漂白劑 螢光增白劑 化學物質
與偶氮染料



更多花色請
掃QR code

安心首選

+ 有機棉的舒適 ◆ 孩子最知道

隨身被 | 兩用被 | 夏被 | 被套 | 枕頭套 | 床包 | 棉被胎

優雅藍 & 湖水綠
煙燻粉系列床組

new / ※印刷略有色差，請以站所樣布為主



開始預購時間
8/15 - 9/3

棉被胎取貨時間
9/19 - 12/31
(由生產者直接寄送)

寢具取貨時間
12/26 -
2023/1/7

台灣主婦聯盟生活消費合作社

主夫的機智生活



編輯的話

我曾經在幾個女性占絕對多數的組織，和女性人數相對多的出版產業裡工作，長期浸潤在充滿女性意識的工作中，對一群女人一起工作的狀態既熟悉而且習慣。去年當總社編輯委員會討論到「男性社員」這個主題時，大家都雙眼發亮，也迫不及待想要認識他們，我發現原來大家對男性社員是懷抱著「珍而重之」的心情，於是埋下了本次專題報導的種子。

主婦聯盟合作社的男性社員比例僅有約十分之一。專題一開始先從幾個數據看到男性社員在合作社裡的狀態，除了原本就預期到的，如男性全職工作者比例高於女性社員之外，從中也發現一些現象，例如：近兩年新入社男性社員比例略有提升、在合作社工作者社員比例高……而從實際訪談中，我們發現家務分工去性別化、性別平權等議題走入男性社員的日常生活，而傾聽、理性、包容、樂於付出、勇於行動等等，則是他們身上自然流露的共同特質。

專題名稱「主夫的機智生活」，靈感來自 2020 年的人氣韓劇，希望主夫社員們都能在合作社找到愉快的生活，也祝福大家父親節快樂！（文／黃榆晴）

版權

2022 年 8 月 / 220 期
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄
ISSN : 2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其葵、張惠娟、莊雅真、陳玲珠、謝文綺、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 何柏毅、鍾佳妤

封面攝影 | 潘嘉慧、薛穎琦、阿春、陳佳侯

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

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

專題報導

- 04 主夫的機智生活 文／黃榆晴
- 05 男性社員數一數 文／黃榆晴 數據資料協力／賴婷鈺
- 06 中年男子的理性與浪漫 文／潘嘉慧
- 08 像好姊妹般安心的存在 文／潘嘉慧
- 10 兩個兒子崇拜的行動派爸爸 文／謝文綺
- 11 這位性格青年讓人血液流速加快 文／謝文綺
- 12 熊貓眼爸爸白天再累也會半夜起床餵奶吧 文／蘇心蓮
- 13 他是被眾人祝福的男人 文／林小力

生活食育

- 14 斜槓青農攝影師 用創意翻轉農村價值 文／黃名毅

合作脈動

- 16 北倉增資，合作人一起來！
文／魏榮聰·林邦文·林惠倫·吳梅相·孫瑞鴻·Shelley

合作知識+

- 18 合作社為什麼會失敗？從錯誤中找答案 文字整理／龔韶紅

永續生活

- 20 綠色餐飲——為台灣飲食文化寫下新頁 文／張維真

主婦食堂

- 22 日日常備菜，冷吃也美味：忙碌生活也能在家好好吃
食譜設計／奧村佳余子 文／蘇心薇

站所的散步

- 26 雙和美食數不盡：四十年老麵店、巷弄裡的手沖咖啡，還有冰涼可口的豆花
文／泰國劉德華
佇站夥伴：黃艷馨

美好照顧

- 29 長者嗆咳別輕忽 動動嘴一起做吞嚥健康操 文／李宜芸



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

219 期七月綠主張月刊更正啟事：
第 15 頁圖片中文字「協」槓青農，應更正為「斜」。感謝讀者謝智偉先生來信指正。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷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。

主夫的 機智生活



主婦聯盟合作社名稱中的「主婦」，在早期常常讓人誤以為只有家庭主婦會加入，或者加入的都是女性。事實上，每一位社員身邊的另一半、爸爸、兒子，或者同事、好友夥伴，除了生理性別不同之外，每位社員在合作社都共享著有形的產品與無形的價值，一起實踐著我們所嚮往的共好生活。一起來看看他們的故事！

男性社員數一數

文／黃榆晴 數據資料協力／賴婷鈺

在主婦聯盟合作社裡，女性確實是占大多數，不過近年男性入社人數有增加的趨勢，還有某個數據顯示，男性是社員的比例居然超過一半！跟著我們透過數字來一探究竟吧！

新社員男性社員數比例

14.2%



新社員男子力 up !

合作社社員以女性為多，男性社員一直以來都是相對少數，男性僅有 10.6% (2022 年七月資料)。不過從 2020 年到 2021 年，新入社社員當中男性的比例提升到 14.2%！從這次訪談中發現，他們對於合作社理念的認同與利用產品緊密連結，也更願意承擔料理備餐及育兒等家務分工。

男性社員全職工作者比例

83.5%



男性職場工作比例高

男性社員全職工作者比例超過八成；若不分性別，全體社員中「全職工作者」僅占 42.24%，對照之下可以發現，男性社員全職工作的比例較女性社員高出不少，是家中的主要經濟收入者。



平均
入社年資

8.7

擁有社員身分是一種選擇

全體社員平均社齡是 10.5 年，男性社員年資略少於女性社員。有一些男性社員受到太太或另一半的影響，即使家人具備社員身分隨時可利用產品，因為認同合作社理念或希望參與社務，仍然選擇自己入社，像這次專題採訪到的社員代表徐嘉宏就是一個例子。



9

103

男性社員代表的比例

男性社員參與社務比例待提升

目前 103 位社員代表中，僅有九位是男性，占比 8.7%，低於男性社員人數平均值。或許是投入職場忙碌的工作型態，減少他們直接參與社務的機會，或許未來透過較不受時空限制的電子化方式，或辦理活動時為工作者、上班族設想方便參與的管道，可以提升男性社員的社務參與率喔！

10 這個月份
出生者最多



合作社的男子相當帥氣

有 10.2% 的男性社員在 10 月出生，在西洋占星裡屬於天秤座和天蠍座。講求公平公正的天秤座，與意志力堅強的天蠍座，似乎都頗符合追求社會公義、踏實努力的性格呢！還有，帥哥美女多多的天秤座，也說明認真的男人最帥氣啦！

66% 男性職員
是社員

合作社目前有 103 位男性職員，其中有超過六成是社員！對比於全體社員的男性比例只有約十分之一，在合作社工作的男性入社的比例實在很高，似乎只要與合作社朝夕相處，就很有機會「日久生情」哦。

中年男子的理性與浪漫，
只是買個菜就變成主委，
就是這麼簡單。



陳泌鏜
新莊區會主委／退休電腦教師
社齡五年

新莊站週年慶活動前，陳泌鏜與站長蘇以寧認真討論準備事宜。

主婦聯盟合作社的男性社員佔比不到十分之一，而實際參與社務，擔任選任幹部的更是少數。我們實際訪問北部二位地區營運的男性主委，從不同角度看見各種參與的可能性。

文・攝影／潘嘉慧・北南分社社員



陳泌鏜常利用合作社的麵條，茹素的他說：「加入蔬菜，就是營養又方便的一餐。」

善傾聽 展現紳士氣度

陳泌鏜從預備委員、代理主委，代表出席各種會議，一開始還懵懵懂懂搞不清委員會的運作方式，但他始終抱持著學習的心態，一邊參與一邊學習，逐漸認識各委員會的功能。然而他也深刻了解到，若區會成員無法就定位，活動規劃、會議召開都必須仰賴站長。因此第三屆地區營運委員選舉時，陳泌鏜與站長討論希望找出能真正參與的委員；再從委員的興趣、專長，找到適合參與的委員會，「像是生活材委員，這兩年來都在站所擔任志工，對產品有一定熟悉度；福祉



楊欽如
中山國中區會主委／前竹科人社齡四年

楊欽如喜歡透過活動、讀書會學習新知，每每聽到生產者分享總讓他十分感佩。



楊欽如說西湖蛋的蛋黃很有彈性，無論做什麼蛋料理幾乎零失敗。

新莊區會開始由委員輪流擔任主席，讓大家有參與感、更投入，記錄工作也由委員分擔。平時在會議中顯少表示意見的他，總是聽著這群女人講得多，「她們說的已經都涵蓋周全了，所以我就沒有特別表達意見。」陳泌鏜表現出紳士風度，卻用行動默默推動著大家向前走。

這兩年疫情影響，站所沒辦法進行試吃活動，端午預購品發布後楊欽如便提議由委員試吃拍成影片，意外成為北北分社宣傳利器。影片從構思、拍攝到剪輯動員區會委員各司其職一起完成，展現了團結合作的精神。

如同楊欽如與陳泌鏜所分享，合作社是人與人的連結，男性可以理性看待問題，卻不擅長處理情感面的交流。楊欽如開玩笑地說：「和夥伴間可以有共同革命的情感，但卻不會有閨蜜般的感情。」在社內不分男女、老少，大家透過共學、參與會議、活動建立相互連結的網絡，貢獻所長，同心協力共同做好一件事，不單是知識上的學習成長，情感上也獲得滋養，這也許就是合作人才懂得的美好！^綠

理科腦的 思維模式

身為參與社務的少數男性，楊欽如發現他的理科頭腦與理性分析能力在參與過程中給大家不同的激盪。例如，以前區會常常從早上九點開到下午三點，中間包含了準備餐點、一邊聊天一邊開會等，他便想如何讓會議更有效率，縮短會議時間。日前參加《公元兩千年的合作社》讀書會，他也善用自己的邏輯歸納能力，將書中要點歸納整理成為好記的數字口訣，讀後心得經過編委會轉載，獲得許多迴響，社員都驚訝原來可以這樣記下來，也激起大家閱讀的興趣。

委員推動共煮共食活動，雖然因為疫情暫停了，但也持續參與生活保健室的研習活動……」陳泌鏜細數著每位成員的付出，而他就像一位老大哥引領陪伴著大家。他也在中長期計畫討論中提議，未來每個委員會能有兩位代表，可以分擔、傳承，並且讓更多人能夠一起參與。

「合作社不只有來買東西而已，」陳泌鏜說。去年他參加北南分社舉辦的議事規則培訓營，就積極落實民主治理，學習把正確開會議的觀念導入區會。「我給大家的觀念是不在乎出席費多少，這是一份給區會的尊重，讓大家更有動力與責任感。」今年

在 主婦聯盟合作社，男性社員大多數為了方便幫忙家人採買食材而入社。不過，中山國中站主委楊欽如卻因為自己喜歡動手做烘焙，為了尋找安心的酵母粉而入社。多年前，楊欽如離開竹科工作時，為了嘗試不同於公司的營運方式，曾與幾個朋友共同籌組農業合作社，雖然未能持續經營，卻讓他在加入主婦聯盟合作社時引發好奇心，想了解：「為什麼主婦聯盟可以運作得如此成功？」聽完入社說明會，

楊欽如即向解說員索取合作社組織章程，想進一步了解這個組織以及社員的權利義務。

新莊站主委陳泌鏜則因選修新莊社大「提著菜籃去旅行」這門課，認真讀了《菜籃子革命》，也在最後一堂課跟著講師張雅雲到新莊站參訪，開始與主婦聯盟合作社結緣。退休後，他想選擇較健康的飲食方式，減少外食，盡可能自煮，於是再度走進新莊站成為社員。

善於傾聽的男人
才是好男人喔！



理科腦+區會=?
請大家拭目以待。



主婦聯盟生活消費合作社



盧均豪的母親是中壢地區的中壢班長，當父親離世，均豪選擇搬回家陪母親，恰巧中壢即將成站，母親問他要不要就近到中壢站工作，他一腳踏進合作社，從時薪站務、站長，一直到分社站督導，再回到中壢站為社員服務。

說得一口好菜 創意點子不斷

盧均豪過去的工作多以零售服務業為主，曾在 3C 家電賣場擔任店長的他說，因為產品性質加

上家電體積大搬運費力，店裡的工作同仁以男性居多，但來到合作社工作後發現，不僅職員中男性比例較低，服務對象也多以女性為主。盧均豪回想起十多年前擔任站務時，最困擾的是，不擅煮食的他總是很擔心社員詢問食材該怎麼料理？但社員總會繞過他，先詢問其他站務。而他則從中耳濡目染，假以時日，自己也能說上一口好菜。

現在，遇到食材量多、即期品需要推廣時，盧均豪總能發揮創意做出色香味俱全的料理，拍照

上傳 Line 群組或是變出試吃品都難不倒他。受訪時他總是謙稱自己毫無章法亂煮一通，但看在站務和社員眼中卻是創意十足。一位站務說起，豪哥曾用香檬原汁調出西西里風味咖啡給大家試喝。還有許多料理點子，像是用微波爐煮餃子、湯圓等懶人料理，或是快煮咖哩烏龍麵等等，都讓這群婆婆媽媽嘖嘖稱奇，甚至在 Line 群裡公開誇讚。盧均豪說：身為男性且不常煮食，看待料理的角度比較能跳脫一般人的思維，所以總能想出些有的沒的，讓大家覺得驚奇吧！

同事眼中的 好哥兒們

中壢站站務們稱呼盧均豪為「豪哥」，站所大小事只要呼喚一聲「豪哥」就搞定。中壢站站務流動率低，最資淺的夥伴服務都超過八年，因此彼此默契佳，也像家人一般相互支持，夥伴們戲稱豪哥是她們的好姊妹，平時開他玩笑也不會生氣。被問到豪哥平時待人處事如何？站務陳秀鳳豎起大姆指說：「豪哥幾乎沒什麼脾氣，樂於接納意見，領導能力很不錯。」而另一位站

務則讚許他文案能力很好，只要在 Line 群裡推薦產品，社員常常都會被文案吸引而願意試用。

被問到如何鼓勵男性社員參與？盧均豪搔了搔頭，回想起地區營運委員詹琪芬曾經透過課程活動，帶中原大學的學生到中壢站參訪；或是有社員的子女到附近就學，也會讓子女就近到中壢站採買生活必需品。不過有沒有煮食習慣仍是關鍵，宿舍沒有空間或是課業繁忙都是讓大學生放棄自煮的因素。

盧均豪觀察到，到站所採買的男性社員大都是幫忙採買，並非主要下廚的人，因此常看見老公拿著手機與老婆視訊確保沒有買錯東西的有趣畫面。他建議可以退休族群為主，多舉辦養生運動相關活動，吸引樂齡男性參加。以個人經驗來說，對合作社有一份認同，個性能夠融入、樂於分享，能讓參與更愉快，或許對共同購買與環境友善等理念的共鳴，是吸引人在合作社可長可久最重要的特質了。綠

靠著說一口好菜融入婆媽中，
只要呼喚豪哥他就幫你解決大小事，
是像好姊妹般安心的存在。

2009 年中壢站成站即加入站務團隊的盧均豪，是站所最資深的夥伴，也是新竹分社唯一的男性站長，站務口中的豪哥有著好脾氣、暖心又孝順，只要有他在就很安心。

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／阿春

盧均豪

中壢在地人站長
社齡 13 年

中壢站長盧均豪從成站即成為這裡的一員，在地為社員服務



身為新竹分社唯一的男性站長，與夥伴們像是姊妹般相處融洽，一點都不違和。

喜愛微旅行 均豪私房推薦打卡景點

平常盧均豪喜歡一個人騎車漫遊，除了穿梭在街道發現小吃或有趣的店面，他更愛到戶外逛逛，他說：一個人遇見美麗的風景想停留多久隨心所欲。中壢站所附近他更是熟悉，口袋私藏推薦櫻花盛開季節時，到站所附近莒光公園走走，沿著河岸兩旁綻放的櫻花是春天最美的風景。

文／謝文綺 · 台中分社編委會副主委 攝影／薛穎琦



王振翎以忠實的消費行動支持合作社。



大兒子認真觀察爸爸燉牛肉的步驟，這是全家假日露營時的美味料理。



王振翎帶著孩子認識合作社架上友善環境的產品。

王振翎
豐原站忠實社員
社齡三年

支持福利雞蛋，最愛滿滿蔬菜的一籃菜， 兩個兒子崇拜的行動派爸爸。

原站社員王振翎曾經從事生態研究，熟知台灣的環境現況，為了保護自己敏感的呼吸道，上下班必定戴著防毒面具；加上在製造業的工作經歷，他對於市售的農產品很不放心，為了家人的健康，以往都是在大型超市通路買有機蔬菜與冷藏蛋。有一次他在同學群組提問，為什麼超市的有機蔬菜種類選擇很少，務農的朋友推薦他去主婦聯盟合作社看看，他參觀後二話不說就直接入社。

結合思維與行動 的消費觀

身為雙薪家庭中的爸爸，他仔細分析不同社員參與合作社的程度，認為造成差異最直接的是可支配所得多寡，習慣揀便宜的人不會到合作社利用；然後是工作時間，若要上班便無法參與站所週間白天辦理的活動；再來就是思維與行動是否能相結合。他

舉例說明，有些人覺得動物福利蛋太貴，每次聽到這種抱怨，他就會拿起手機搜尋「籠飼」關鍵字，找出照片跟對方解釋什麼是籠飼，然後補充說：「對，我知道動福雞蛋比較貴，可是每次一想到籠飼的惡劣環境，這樣的雞蛋我就買不下手。」理解到事實之後，他選擇改變消費行為，並影響他人。

一籃菜養成家人 均衡飲食習慣

振翎是一籃菜的忠實利用者，他認為一籃菜就是合作社的核心價值，什麼菜都有，讓家人不挑食，也有抽獎的驚喜感，更符合他需要大量蔬菜的飲食習慣。有空時他最喜歡煮義式雜菜湯，各式蔬菜跟番茄一起燉，可以吃上好幾天。即便有時候遇到不會料理的菜，就上網查煮法。

幾乎天天到站所報到的振翎覺得站務同仁都很厲害，彷彿可

以記住所有社員的名字，所以他經常與他們聊天，有時聊著聊著就會有新想法。例如有一次想試作麵線糊，上網查食譜發現熬湯頭很花時間，站務同仁建議他放入蛤蜊一起煮看看，一試之下風味令人驚豔，食材簡單又營養滿分，從此變成心頭好。

受訪當天，振翎以滷包與白蘿蔔燉煮牛肉，兩個兒子也一起參與備料的過程。他強調好的食材簡單料理就很美味，讓熱愛露營的他們省事不少。看到孩子們一口接一口地吃著，相信爸爸親自用合作社安心食材做的料理，會是他們童年裡難忘的回憶吧。



夏天好熱，但上下班還是要戴面罩防空污～

文／謝文綺 攝影／薛穎琦



薛丞宏喜歡與家人一起備餐，討論食材同時也能加深對農業價值的理解。



上班真累，希望合作社可以賣即食午餐。

薛丞宏
員林區會委員 · 台中分社社員代表
創設科技公司的工程師，社齡六年

讓電腦學會聽鳥台語，加入合作社讓改變成真， 這位性格青年讓人血液流速加快！

今年三月社代大會上，社員代表薛丞宏分別以台語、客語與華語三聲帶發言，令人印象深刻。30歲出頭的他原本一句台語都不會，就讀交通大學資工系大四那年下定決心「自己的母語自己救」，一面學習台語，一面創立科技公司，用自己的程式設計專長開發台語語音辨識 App。

號召社員 實踐公民精神

懷著這樣的熱血性格，讓他偶然在台中獨立書店羅布森書房讀到《菜籃子革命》這本書時，看到合作社強調綠色消費、友善環境，這實踐「自己的環境自己救」的理念，恰好符合丞宏所認

同勇敢爭取並積極承擔的公民精神，於是毫不遲疑地立刻申請加入合作社。

後來自組小家庭，丞宏每週固定訂一籃菜，與妻子一同享受備餐料理的時光。因為夫妻會互相討論交流對食材的看法，加上合作社的民主治理方式，讓丞宏的太太決定自己也入社，就能在區會裡表達意見，不必依賴他轉述。最近員林站租約到期，啟動遷站計畫，區會成員與組織課不斷開會討論並透過問卷調查，了解社員最重視的需求是「停車方便」，因此列入選址優先考量。此外，丞宏希望在區會裡提倡社員須自主行動的觀念，與其將希望寄託在合作社能為社員做什麼，他認為想達成什麼改變就號



遇到不熟悉的食材，站所同仁會仔細說明讓薛丞宏回家試煮看看。

召社員一起做。因此降低參與區會討論的門檻，捲動更多社員投入是他努力的目標。

期待快速料理 產品造福社員

一開始訂合作社的大籃菜，中午還有空間備餐，但丞宏務實地說，後來工作一忙，料理時間不夠，就改訂小籃菜避免浪費。他也觀察到是否自煮關乎環境和意願，首要是有合適的烹煮環境與器具，其次則是在工作忙碌之餘擠出時間煮食的意願。他期待合作社提供更多能快速準備早、午餐的產品，例如米漢堡這款蒸熱即可食用的半成品，造福更多願意為環境盡一份力量的社員。

文／蘇心蓮 · 中壢區會委員 攝影／阿春

七年前，在身為社員的太太介紹下，徐嘉宏體驗到合作社食材有別於坊間的新鮮美味，進而決定入社，目前為育嬰留職停薪中的新手爸爸，也擔任社員代表。

加入合作社後 才懂的事

嘉宏憶起第一次參加生產者之旅時，合作社便給他上了一堂環保教育課。「我發現參加的夥伴們都不喝外面的飲料，還自備環保餐具，從那次經驗之後，我也開始自備環保餐具。」被影響的不僅止於此，「還有消費的價值觀。」他說從前的購買習慣是比較產品間的價格，但入社後，才了解到產品的「價值」遠比「價格」重要許多；而利用合作社優質的食材，也是鼓勵生產者採用友善環境的方式進行生產，形成正面的循環。

看著懷裡可愛的孩子，
熊貓眼爸爸白天再累也會半夜起床餵奶吧。

徐嘉宏

台南分社社員代表
任職鄉公所農業課，
社齡五年

徐嘉宏親自製作寶副食品，同時也把關孩子的食安。



把拔晚上都睡不飽，但為了小情人我甘願……

孩子是嘉宏夫妻兩人甜蜜的負擔，也讓他們意識到給予下一代乾淨土地的責任。

因參與家務 更有助於推動社務

去年家中迎來新成員，嘉宏因此申請育嬰留停，與太太一起承擔育兒工作。在家務方面，他與太太的共識是「無性別化家務分工」，不依性別刻板印象來分配家務，改以彼此的特長來決定工作。所以換燈泡、修水電的不一定是爸爸，而打掃洗碗、照顧孩子也不見得只能是媽媽，更多的工作是「有空」的那個人去做，「因為家是兩個人的。」嘉宏說。

入社後為方便利用合作社產品，嘉宏在沒有站所的屏東自組了一個班，接著加入屏東區會投入社務。雖然身為社內少數的男性社員，但在推廣性別平權已久的合作社內，並不會因為性別而阻礙溝通，且因參與家務分工，在區會進行社務討論時，可以輕鬆分享合作社產品的使用經驗，

並從家中男性的角度提出適切的建議，例如合作社的牙線規格較輕巧，雖便於攜帶卻也容易丟失；若能將規格改大一些，可使用較久不需頻繁更換也環保，更可避免丟失的窘境。

如今，已滿六個月的寶寶也進入吃副食品的階段，他選擇使用合作社的食材來當作寶寶的第一口食物。「我相信合作社的食材經得起挑戰。」他相信，品質好的食材能養成善於辨認飲食優劣的味覺，在這個充斥著食品添加物與人造香料的社會，乾淨純粹的食物，就是他能送給寶寶最好的禮物。✎



家中飲食來自合作社的食材，每一口都是渾然天成的美味。

文／林小力 攝影／陳佳侯



小高（中）和台南分社同事們相處十分融洽。



小高和同事在和諧氛圍下一起找到共識與執行方向。

高韶廷

台南分社社務專員
以前是學生喜愛的輔導老師，
社齡九年

成為第一位使用婚姻福利的同志職員，
小高露出幸福的微笑，他是被眾人祝福的男人。

高韶廷（小高）到合作社工作之前，曾擔任國中輔導老師，「十年前我在獨立書店接觸到農業、社區改造相關的書籍，覺得很有興趣，當時反核行動方興未艾，我在課堂上常和學生分享討論環境保護與政治的議題。」從事教職十年後，他想改變生活方式，於是勇敢轉身，並從台北搬到台南，偶然間得知主婦聯盟合作社正在徵人，上網搜尋發現與自己的理念不謀而合，迄今在合作社服務已邁入第九年。

在女性占多數的職場裡工作，小高笑說男性職員享有「人際紅利」，印象最深刻的一次是某位社員問他：「小高，你會不會覺得我們這些歐巴桑很囉唆？」許多社員很關心他有沒有另一半？事實上，小高已經結婚了，一位南社社員在知道小高有購屋成家的計畫時，還將自己的起家厝讓

售給他，讓小高在台南完成他的人生大事。

合作社是性別友善的組織，台灣 2019 年成為亞洲第一個同性婚姻合法化的國家，合作社早在 2017 年就已修訂人事規範，使同性伴侶享有同等之員工福利。小高則是第一位使用社內婚姻福利的同志職員。小高表示他從未在職場裡感受過出櫃與否的壓力，和同事與社員們相處都十分友善融洽；雖然有些社員立場不同，但也有一位 60 多歲的社員得知他的身分，反而主動詢問如何參加高雄同志大遊行，並且和主婦聯盟合作社社會的隊伍一起走，當時他內心非常感動。

身為南社資深職員，小高經歷過不少讓他印象深刻的事，例如：2014 年的南倉興建增資案、2016 年第一屆地區營運委員選舉，與 2017 年在台南漁光

島舉辦、日韓姐妹會也蒞臨參與的「下港主婦塩油會」。他回想起看到這麼多人為合作社努力、不斷交換正反意見，落實社內民主治理，讓社員多一個視窗看見合作社的運行，這些都是很珍貴的過程。小高在社務專員的職務上也發揮過往擔任輔導老師的經歷與技巧，透過傾聽、理解與包容，引導社員充分表達意見，並且在參與會議的過程將不同的意見整合，和大家一起在異中求同，一步步實踐合作精神。✎



我現在很幸福，謝謝大家❤️

合作社提倡性別平權，小高是第一位使用社內婚姻福利的同志職員。

斜槓青農 攝影師

用創意翻轉農村價值



黃名毅從農村影像出發，希望藉由多元的方式協助農民找到產銷出路。

《綠主張》月刊特約攝影師黃名毅，以影像創作紀錄農業場景，返回故鄉種植小番茄、並跨足農產品產銷、農業創業諮詢，走出多條斜槓路。想用不一樣的方式為農村注入活力，一定要來看看他的故事。

文 · 照片提供／黃名毅

返鄉務農 心理卡關

我2002年在台南讀完大學後，留在當地做業務銷售的工作，累積了一些業務的經驗。但幾年後工作疲乏，回到家鄉嘉義朴子，一方面跟家人輪流照顧生病的阿公，一方面全家決定將家裡的水稻田改種植高經濟價值的作物——溫室玉女番茄。其實我們是完全外行，完全靠在鄉下從事農業生產，經驗豐富的叔叔嬸嬸義務指導我們種植、管理、採摘及出貨等知識。

一開始不太能適應鄉下生活，小時候爸爸要我們努力讀書，不要務農，所以走到回老家務農這一步心底是非常掙扎的。前兩年收入也很慘，因為沒有經驗，加上我們太過樂觀，以為把番茄種好就能賣好，到了拍賣市場，看到價格比想像低很多，覺得十分訝異，與我們認知的差異很大。朴子的農地大多是傳統慣行種植水稻，部分田區配合農委會產銷履歷政策，但算是少數。我種植小番茄時曾進修一些相關課程，當時也主動加入產銷履歷驗證，以及採不用藥的觀念，只是與家

人一起種植，在種植理念、帳務及分工方面觀念不同，時常發生爭論，狀況實在不是我自己可以掌控。

相機成爲 務農的出口

那時候臉書正當紅，我又喜歡往外跑，想說不然拿相機記錄分享自己的務農生活，也可以加減推廣家裡的小番茄。於是我每天工作空檔就拿著相機東跑西拍，記錄自家小番茄種植過程，也記錄家鄉附近的田園風景、人物、種植生活；也與農友交流我不懂的田間知識。邊拍照邊進行網路銷售及宅配的工作，過程中其實是非常辛苦的，幸好家人還算體諒我，讓我做我想做的事情，我也漸漸從興趣業餘拍攝到可以有一些兼職收入。

2016年我參加國家地理頻道的人像組攝影比賽榮獲第二名，是我人生中一個重要的里程碑。當時採訪邀約不斷，也受邀講



1



2

1 黃名毅的鏡頭下，農村勞動的美感躍然紙上。

2 農村職人用全身之力成就的手作堅持，圖為手工蒸籠製作。

課，也是在那時有機會到主婦聯盟合作社總社分享攝影技巧，並與合作社結下長久的合作緣分。

青年回鄉創造機會 扭轉農業弱勢角色

實際務農的這幾年，我對於拍攝對象的處境更能感同身受；農友們遇到的產銷困境、難以克服的天候因素、或是外在政策等等影響讓他們更顯弱勢。我回想起自己一開始賣番茄時被市場低落的價格嚇到，也注意到傳統農

民大多以生產為主，只能依靠拍賣市場和通路業者銷售，其實非常被動。因此，我想透過宣導農業政策例如產銷履歷、食農教育或是爭取農業相關補助等作法，幫助農民獲得更多提升品質或知名度的機會，藉此打開更多元的通路或合作。

這兩年，因農委會的補助案，我協助了近50位的農友、產銷班或合作社。近幾年地方創生議題方興未艾，我希望多一些年輕人回來鄉下，把他們在外面所學

的經驗帶回來，為地方帶來不一樣的作法；主動創造更多機會，而不只是回來找尋機會。更重要的，從我自己的經驗中，我也希望能讓回鄉的年輕人了解，如果是一份事業，需要有計畫，有專業，有未來性。農業不應該只能「被幫忙」，不能永遠只靠說故事做銷售，不是只能當弱勢，應該要更積極運用新科技、智慧農業，或是專業經營管理思維來規劃農業。

孩子，希望 你以農夫爸爸爲榮

農民在社會上時常被以低估的眼光看待，其實社會的價值觀是需要改變的。2019年，我在家鄉成立「幸福肥整合行銷企業社」，除了拍攝、影片剪輯，還有活動執行企劃，包括影像課程、創業輔導、媒合資源，以及產品開發行銷等。我曾連續三年擔任農委會培訓計畫攝影講師及輔導師，也因執行台北市瑠公農業產銷基金會地區亮點產業計畫，把朴子及週邊鄉鎮的農友集合起來，成立了「硬漢農作」品牌；目前也在籌備小榕光農產電商平台。

二年前女兒出生，我希望可以給小孩正確的觀念，包括不要浪費食物、重視環境生態，從這些很基本的觀念出發。有了好的環境，不管是對農人或是生態，我們努力做的事情才有意義及永續的可能。綠



要怎麼讓番茄賣得好呢？不是只有種得好，還要學習行銷。



黃名毅在培訓課程中講述手機戶外拍攝技巧實務。

北倉增資， 合作人一起來！

邀請社員一起踴躍增資！
月刊請六位夥伴分享他們對北倉增資的支持，
參與程度多寡，北倉都是我們的起家厝。
身為合作人，不論入社時間長短、



想了解北倉優化的項目、預算如何規劃、社員將來如何受惠？請閱讀理事主席與總經理專文分享

來自新南倉的祈願力量



孫瑞鴻 · 第八屆理事

首次造訪合作社的台南物流中心（新南倉），一眼就愛上了這靜靜駐立在喧囂街廓的綠建築，此後每次來到新南倉，心情總是雀躍，就像回娘家那般欣喜。我最喜歡在新南倉二樓穿堂駐足，欣賞農友游盛豐大哥的藝術家兒子游立亘，用南社社員收集的蛋盒等回收包材，發揮巧思製作的裝置藝術〈媽媽〉，也是南社營委會為慶祝 2019 年新南倉啟用開幕的賀禮。

我低頭斂目、誠心祈願，已經使用將近 20 年，負擔合作社將近 50% 以上物流與倉儲貨量的北倉，可以如新南倉一樣順利完成空間優化。讓我們繼續發揮社員增資的力量，用共同購買守護我們的母親——台灣，更守護下一代，保有美麗的島嶼、生物多樣的土地與永續的海洋。

投資北倉，成果看得見



Shelley · 北北分社天母區會委員

入社已十多年，有幸參與過南倉購地增資。當年因故常南北往返，可說走到哪利用到哪，知道原來南倉早已不敷使用，參與新南倉購地增資責無旁貸！前後兩次共增資四千元，金額雖小心意無限，這比買其他公司股票更讓我有信心，因為知道我的投資用在哪裡，不會打水漂有聲無影。

現在，造訪過多次的北倉也要增資了。日前看到理事主席桂枝分享倉管人員理菜的照片，空間實在不大，看了真是心疼。邀請大家一起參與增資，讓攸關我們產品管理安全的設備，跟手機一樣能夠適時升級優化，提供更好的工作環境與社員服務！^緣

照顧工作夥伴與社員的需求



魏榮聰 · 物流部經理

北倉現址從 2004 年使用至今超過 18 年了，目前除了冷凍空間不足，在蔬果區、乾貨區也面臨場地不夠使用的狀況。考量未來合作社發展需求，我們必須開始為下一個 20 年做空間整合規劃。

記得 2016 年我剛加入合作社時，北倉夥伴們正在討論冷凍庫空間不足，造成檢貨錯誤率偏高、未落實存放先進先出，增加品質異常風險及人員無意願投入工作，流動率很高。當時將部分冷凍產品存放於外倉「全日物流」，再每日取回所需箱數進行理貨作業，目前則是與逢泰物流配合冷凍品儲放及出貨作業。

我們希望能夠募集足夠資金，將北倉空間整合規劃，將桃園區站所改由北倉就近供貨，同時建置新的冷凍庫，收回冷凍委外倉，整合擴大自有車輛的配送，甚至期待未來能夠恢復班、個配自送的服務，讓社員可以一次收齊訂單需求。邀請大家一起增資支持！

北倉增資擴建，合作社需要你



林邦文 · 第八屆理事

2020 年開始的疫情，讓北倉的優化問題更加迫在眉睫。我們不只要提升合作社經濟企業體的效率，提供社員更好的服務，更要給予營運團隊一個安全的工作環境。

目前新南倉還在攤提的階段，北倉壯大提升服務量能，南社也能從中受惠；邀請中部的社員出資協助北倉，近期中倉擴建，全社社員也共襄盛舉；桃園地區的社員們，北倉完成擴建優化，將可以提升桃園地區的服務品質。合作社社員同時是消費者與投資者，在這個關鍵時刻，北倉增資活動「二千不嫌少，最多五十萬」，期待大家發揮合作人的精神，「你好，我好，共好」！

為北倉新家貢獻一塊磚瓦



林惠倫 · 北南分社雙和區會委員

對於一個家庭主婦來說，創造一個有「家」的氛圍的空間和氣息，家人彼此心意契合流轉，幸福感就會油然而生。創造安適的家就是給家人的承諾。

身為合作社社員，也期望合作社有一個「家」的

這一步，讓我們一起以行動支持



吳梅相 · 北南分社三鶯區會委員、資深合作人

2003 年合作社在兩個月內號召了 254 位社員借款購買總社現址，奠定了我們發展的基礎。2014 年匯集了 2,801 位社員增資超過一億元建置南倉，大大改善了南社倉儲的窘境及職員的工作環境。2022 年，這一刻，我們將再次實踐合作人因共同需要而履行的經濟參與，期待一起來完成等待多年的北倉空間優化增資計劃。

擔負著供應全社 2/3 社員的需求，長期仰賴冷凍倉儲及配送委外的北倉，為了讓社員得到更優質的產品，為了主婦聯盟合作社在台灣永續的必要性，身為合作社的一員，過去我們能熱情參與，不分南北，此時，這重要的一哩路，你我更不能缺席。

空間，能夠流轉我的需求。當我收到個配物流箱，會知道是從「家」轉出來的；當預購年貨時，我會知道貨品是由生產者們送到「家」。新建北倉就像建立一個家，我是合作社的家人之一，也想貢獻一塊磚瓦。原來我也可以，而且很容易，就像平日去站所，只要大聲說要參加北倉增資，新增的還是在合作社的股數。我願意投資在北倉，把現在的幸福感延續到未來。

合作社為什麼會失敗

從錯誤中找答案

主講／洪敬舒·台灣勞工陣線政策部主任 文字整理／龔韶紅·北北分社編輯委員會副主委 圖片來源／PEXELS

合作社並非短期結合的團購網，而是一群人為解決共同需求而成立，並設立專責單位長期經營之組織，不論新舊社員，都需要時刻檢視並呵護合作社的存續。北北分社教育委員會邀請洪敬舒老師探討合作社為何失敗，值得我們借鏡！

首先，洪敬舒談到《公元兩千年的合作社》作者賴羅博士所提，經營合作社常面臨的三種危機：信心危機、經營危機和思想危機，這也很貼近一個組織的生命週期會遇到的狀況。合作社從創立到達成共識、付諸行動，並共同營運的過程中，均可能面臨各種危機，導致失敗。

經營能力不足 價值體系斷層

以 1927 年成立於加拿大的「大西洋合作社」為例，經過 88 年的發展，營業額達 10 億美金，卻在 2015 年宣告破產。為什麼一個原本發展穩定且高營業額的合作社，最後會以失敗收場？根據研究指出，該合作社在成長期出現同質性的業者，因競爭者進入而陷入價格戰的泥沼，而此種企業管理掛帥的想法，就可能導致合作社落入思想危機。然而大西洋合作社的董事會（相當於理事會）此時經營管理的技能沒有跟上，而無法指揮這樣龐大的系統，更無從強化合作社價值的共同認知，只能各自去處理所面對的問題，就像多頭馬車，最後撕裂了整個組織。

內部異質 民主決策失能

失敗容易讓人以為只是治理問題，但還可能包含教育失敗、內部成員異質化與市場挫敗等。以美國的 Burley 勞動生產合作社為例，其因市場規模擴大而新增大量社員，但快速膨脹的速度卻導致新社員的合作理念未能紮根，於是形成了內部文化的異質；同時民主決策的質量也會下降，例如在討論過程中花太多時間決定與大目標無關的議題，爭論垃圾箱尺寸之類的枝微末節。

還有些案例失敗的原因是從直接民主轉向代議制，遇到市場困境又轉向傳統企業經營模式，當合作社以管理思維主導時，位階就出現了，組織的溝通也就不像剛創立時直接；當領導層出現，合作價值也可能離題，於是許多成員帶著負面的態度離去，合作社同時面對內部的紛亂與外部的質疑。

洪敬舒歸納學者以及案例研究說明，合作社失敗的原因包括：孤注一擲、過度自信、缺乏監督、選錯人

善治——相互支持、有效而合理的決策、看重組織價值，是合作社避免失敗的關鍵。

放錯位子、把合作視為問題而不是解決方案，最後導致瓦解走向失敗！

善治與回歸社區需求

如何避免失敗？洪敬舒指出要從「善治」(governance) 開始。善於治理是從有效的溝通機制到合法適法的制衡機制，且要避免限制資訊、無法問責的情形發生。合作社是由許許多多的個人所組成，在彼此認同的前提下，人與人之間有意識的協同合作，起步就是合作與連結，以彼此尊重樂意的方式，讓每個人找到合適的位置。

此外，合作社也是社區組織，以關懷社區作為經營目標，讓社區發展透過合作社找到社區需要的解方，進而將合作社的存續作為重要目標。無論是責任消費或社區互助等價值，都可經由合作型態讓消費者與生產者共處一社，發揮市場交易的功能，也拉近彼此的距離；合作社不只是消費利用的組織，同時也是社區共同體，擴大影響力可發揮合作社的力量和價值。

為了讓合作社避免失敗，我們需確保相互支持、共同找出正確看法、作有效的決策、盡可能在溝通上建立決策的合理性；看重組織價值，而非規模變化。合作人需要裝備自己，所以培力與訓練應與時俱進，我們接受新時代的挑戰時也可常自省，是否深化合作價值，找到最適合的實踐方式。¹⁸

Q&A 社員課後問與答

Q1：目前似乎有越來越多大型合作社，希望在治理結構中，納入多元的社員代表或理事，特別是次級的年輕人組織，來活化合作社，是否有較成功的案例呢？

A：英國合作銀行(The Co-operative Bank)進行內部調整，包含在 2014 年解散董事會，重整結構比例與成員，盡可能去包容更多聲音，組織架構中不只有單一功能性治理，而是有更多元的管道輔助。主婦聯盟合作社目前的理監事會以及功能性委員會就很類似如此的架構，也形成了一個好的輔助效果。有想法的人進入功能性委員會，對未來的發展研擬可能性，然後再進入理事會深化，如此可減少理監事花費時間重新了解議題，避免決策過程過度集中在某幾個人。

Q2：合作社如何導入創新？

A：這需要有一個機制。許多天馬行空的想法，透過穩定的機制、溝通與討論，就可以變成創新。如何讓合作社的決策更穩定是必要的，企業的效率部分是來自於快，合作社的效率是來自於盡可能作對的選擇，速度可能較慢但卻盡量避免失敗。所以設計必要的流程，讓想法落實形成可行的策略，這些是內部結構需要的。

文／張維真 · 綠色餐飲指南南部總召、台南分社社員代表 照片提供／綠色餐飲指南

綠色餐飲

為台灣飲食文化寫下新頁！

從關注自身健康到環境永續，想要尋找採用有機友善食材、料理方式兼具健康與美味的綠色餐廳，現在變簡單了！月刊邀請參與「綠色餐飲指南」計畫的張維真，分享她推廣綠色餐飲的第一手經驗。

我與綠色餐飲的緣分，始自上班 20 年後生的一場大病，我決心好好調整生活步調，讓作息彈性些；加上體認到飲食健康的重要性，索性直接跳進健康餐飲領域，希望善待自己之餘也能利益眾人。

初衷良善 損益卻難平衡

2013 年，我和妹妹在高雄文化中心附近創辦一家「YaYa 綠廚房」餐廳。餐廳設定食材來源為「有機蔬果、認證肉品、安全漁獲」，當時僅單純地想著，這是一份良善事業，希望讓民衆外食可以有真正健康的選擇。餐廳經營期間，正好遇上一波波食安風暴，雖意外成就幾年的營運好光景，但回想起來，我和妹妹兩個從未接觸餐飲業的門外漢，真是初生之犢不畏虎，當初所設定的經營模式難度極高，例如，為了達到 100% 使用在地有機蔬果，兩週就換一次菜單，以搭配季節產出；加上沒有餐飲經驗，初始規劃的動線、人力配置等等問題難以調



「YaYa 綠廚房」用餐空間。(張維真提供)

整改善，導致損益平衡點一直居高不下。縱使生意還不錯，在經營四年後仍不得不熄燈。

發現綠色餐廳的正面影響力

初始，我會以為綠色餐廳的核心善意僅是「顧健康」。這是出發點沒錯，但投入之後才漸漸發現自己的正面影響力不僅止於此。固定大量採買有機食材，可以為善待土地的農友提供穩定收入；堅持使用當令食材，對員工而言是一個很好的啟蒙；對社會大眾而言，綠色餐廳可以發揮食農教育功能；對地球環保而言，支持友善耕作也是最基本的行動。

上天自有安排，在「YaYa 綠廚房」歇業後，我遇到了「綠色餐飲指南」創辦人黃俊誠和何佳穎，讓我得以繼續投入綠色餐飲領域的工作。除了信任其團隊長期投入集結友善農友的「水花園農夫市集」，彼此的想法理念都很契合，我和高雄的綠色餐廳和農夫市集也算是熟絡，得以參與這個意義重大的任務，我感到榮幸。

綠色餐飲指南串連餐廳與消費者

2019 年上半年，「綠色餐飲指南」（簡稱 GDG；Green Dining Guide）工作團隊正式發起「綠食宣言運動」，邀請全台注重食材安全和永續環境的綠色餐廳加入，在餐廳空間掛起「綠食宣言旗」，承諾履行旗幟上所宣告的六項綠色餐飲準則。迄今，全台響應餐廳已超過兩百家，甚至在近期將看到「葉級」分級制正式上路，讓落實綠食宣言程度較深的餐廳脫穎而出，得到更多的社會關注。



全台灣響應 GDG 的綠色餐廳，都可以看到這面「綠食宣言旗」。(黃名毅攝影)



南區綠色餐廳主廚的食材研究會，到美濃「果然紅農藝生活」農場採蘿蔔、共作料理。



2020 年八月「綠色餐飲指南」工作夥伴首次聚會，共商未來計劃。(李政祐攝影)

綠色餐飲指南

台灣的「綠色餐飲指南」，Green Dining Guide (GDG)，發起者為台北市文化探索協會。初始設計概念源自英國 SRA (The Sustainable Restaurant Association，永續餐廳協會)。未來也期許台灣綠色餐飲能成為國際組織的一員。

■ 全台綠色餐廳名單 (持續更新)



六大綠食宣言：

1. 優先採用當地當令食材
2. 優先採購有機友善食材
3. 遵循永續生態及海洋原則
4. 減少添加物使用
5. 提供蔬食的餐點選項
6. 減少資源耗損與浪費

響應綠食宣言的店家，即使暫時無法完全符合宣言內容，也必須願意朝這些方向努力。所謂的「願意」，是一種承諾，當大家一起「願意」，它就成了一種良善的社會運動。


看到正值青壯年的經營者紛

紛投入綠色餐飲，遇到疫情打打不退，除了深深感動之外更讓我願意付出，希望可以貢獻小小力量。每次與一家餐廳簽約合作，我總會打從心裡致上深深的謝意，謝謝經營者願意如此付出青春，謝謝他們願意共寫故事、一起打造台灣餐飲文化的美麗篇章。這幾年下來，餐飲業的風景已相當不同，這是所有台灣人的福氣！

消費者的選擇決定未來

從六大綠食宣言內容不難看出，其設計核心圍繞在永續、環

保與健康。這些餐廳在實際執行層面其實有其難處，別的不說，光是要跟街坊鄰里那麼多一般餐廳競爭，就已是「不平等」；在成本上不平等、在食材取得的難度上不平等，甚至，在員工福利上亦不平等（綠色餐廳要給予較為合理的員工薪資和福利）。因此消費者教育和認知，將會是決定綠色餐廳能否永續的主要關鍵。

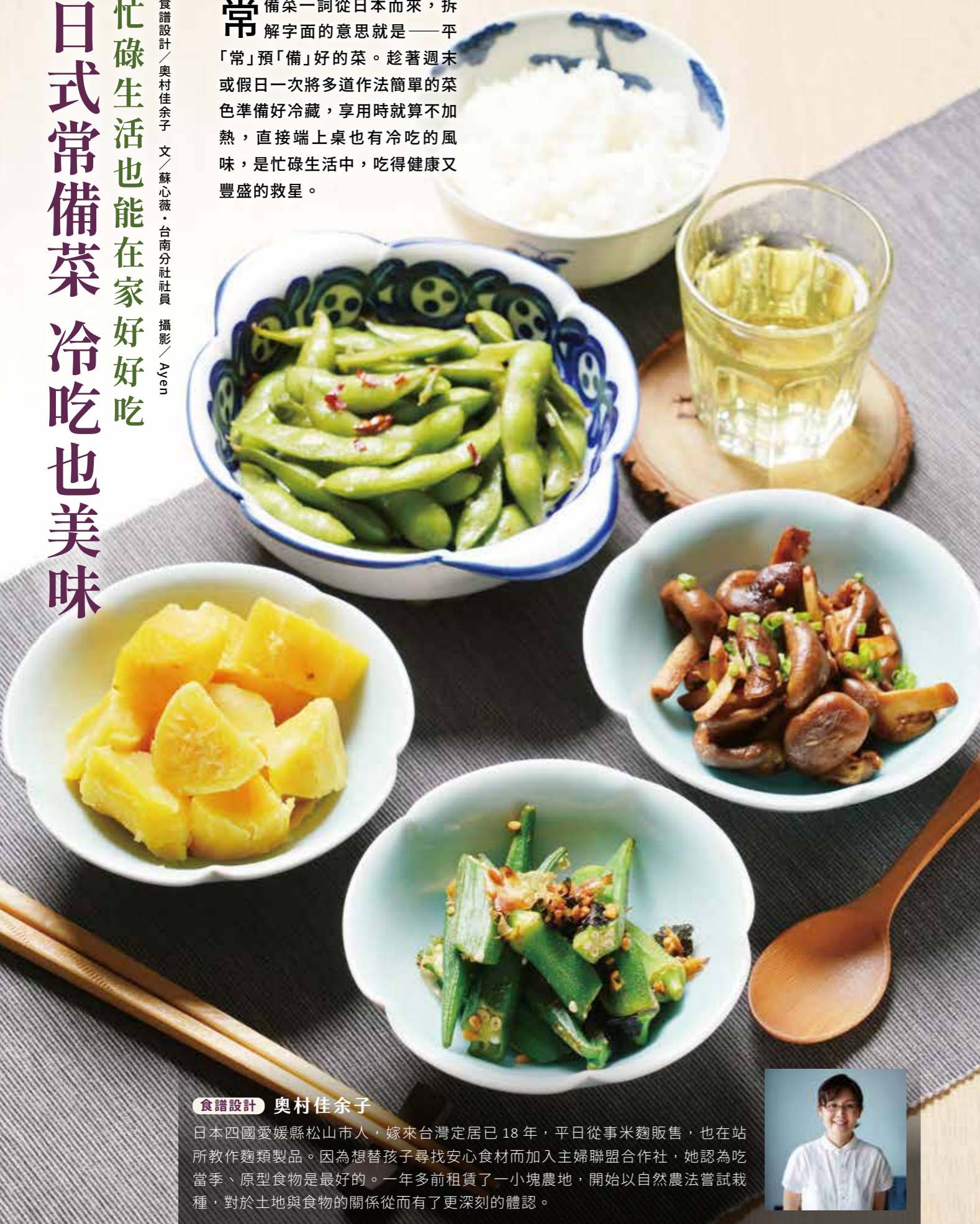
身為消費者的我們支持綠色餐廳與否，將影響未來餐飲業的樣貌，下次用餐就到綠色餐廳吧！

常備菜一詞從日本而來，拆解字面的意思就是——平常「預」備「好」的菜。趁著週末或假日一次將多道作法簡單的菜色準備好冷藏，享用時就算不加熱，直接端上桌也有冷吃的風味，是忙碌生活中，吃得健康又豐盛的救星。

食譜設計／奧村佳余子 文／蘇心薇・台南分社社員 攝影／Aven

忙碌生活也能在家好好吃

日式常備菜 冷吃也美味



食譜設計 奧村佳余子

日本四國愛媛縣松山市人，嫁來台灣定居已18年，平日從事米麵販售，也在站所教作麵類製品。因為想替孩子尋找安心食材而加入主婦聯盟合作社，她認為吃當季、原型食物是最好的。一年多前租賃了一小塊農地，開始以自然農法嘗試栽種，對於土地與食物的關係從而有了更深刻的體認。



烹調時間
8分鐘

蒜辣毛豆

毛豆就是尚未成熟的大豆，因豆莢上有纖細的茸毛而得名，一般將它當作蔬菜食用。主婦聯盟合作社有現成煮熟的冷凍毛豆，退冰後就可以立即食用，但若想為毛豆加味，可以在原本的薄鹽基礎上調味，像是做成黑胡椒口味，或是佳余子一家人愛吃的蒜辣口味。

材料

冷凍毛豆莢一包（500公克）、橄欖油一大匙、蒜末一大匙、切碎辣椒適量

作法

- 1 大蒜切末、辣椒切碎。
- 2 一匙橄欖油下鍋加熱，同時加入蒜末和切碎的辣椒炒香。
- 3 放進冷凍毛豆，大致拌炒一下，確定和辛香料均勻混和且受熱。
- 4 熄火，將炒好的毛豆放進事先準備好的保存盒。

Tips

常備菜保存注意重點

1. 保存盒材質建議使用玻璃或砵瑯，耐熱易清洗。
2. 保存盒先清洗過並擦乾水分，保持清潔乾燥。
3. 菜餚放進保存盒後務必等到放涼後再置上盒蓋，不然容易壞掉。
4. 放進冰箱保存前，標記當天日期，建議三天內食用完畢。



烹調時間
10分鐘

蒜香奶油炒香菇

奶油是法式料理的靈魂，特殊的香氣可以提升食材味道的層次。菇類料理的多醣體是很好的營養補充來源，軟軟的口感咀嚼起來也不費力，是老少都喜愛的佳餚。奶油和香菇特別契合，最後再加入醬油提香，是一道會讓滿屋子都充滿香氣的幸福料理。

材料

新鮮香菇一包（300 公克）、蒜末一大匙、
奶油二大匙、醬油一小匙

作法

- 1 新鮮香菇清洗後擦乾，並切成適當大小。
- 2 鍋中入奶油、蒜末炒香。
- 3 加入香菇炒至軟化出水，並稍微收汁。
- 4 加入一小匙醬油再拌炒一下。
- 5 完成後可以撒點蔥花。

奶油地瓜

生地瓜除了烤地瓜，做地瓜稀飯，不妨試試奶油口味變化版。佳余子表示印象中的日式口味，不外乎醬油、味噌的延伸，加一點奶油，有一種味蕾上的新鮮感。同時她還發現，奶油味道特別討小孩子的喜歡。日本卡通《櫻桃小丸子》裡會提到：在烤好的地瓜上面抹一點奶油，咬一口好幸福啊！

材料

地瓜三條、澳洲有機無鹽奶油二大匙、
自製味霖二大匙（使用醇米霖亦可）

作法

- 1 地瓜洗淨後削皮、切塊。
- 2 泡水約五分鐘，去除澀味。
- 3 取一鍋子加入水、味霖以及奶油，放進地瓜後一起熬煮。（水量約蓋過地瓜一半）
- 4 待鍋中水分稍收乾，拿一根鐵叉子刺穿地瓜，試試內部是否熟透，並確認每塊地瓜裹上奶油，呈現油亮感即完成。

Tips

佳余子表示市售味霖成分比較複雜，有加鹽、果糖等等，她習慣自製，成分只有糯米、米麴和酒，在日本屬酒類；反之，加鹽和果糖後就屬於調味料。

烹調時間
8分鐘

涼拌秋葵 佐醬油麴

秋葵雖有個「秋」字，但主要產季卻是在五到九月。由於造型特殊，英國人為它取了一個「美人指」的別稱，若一節一節切開，則狀似星星，在視覺上有愉悅的效果。秋葵的黏液可以附著在胃黏膜上保護胃壁，是很好的食材。有別於沾美乃滋調味，佳余子趁熱撒上柴魚片，柴魚片瞬間翩翩飛舞，最後淋上自製醬油麴，一道零油煙料理就輕鬆完成了。

材料

秋葵、自製醬油麴、柴魚片、海苔片均適量

作法

- 1 汆燙秋葵，取出切塊。
- 2 煮熟的秋葵上面撒上柴魚片，以及手撕的海苔片。
- 3 淋上適量的醬油麴。
- 4 一起攪拌均勻即完成。

自製醬油麴，請見下方做法！

用合作社的 生抽壺底醬油自製醬油麴

奧村佳余子說明，製作醬油麴需要無糖醬油，合作社的生抽壺底醬油剛好適用。醬油麴可以用在炒菜最後的調味，醃肉再煎（或蒸、烤），或生魚片沾著吃等。

材料

米麴 150 公克、
醬油（無加糖）
150 毫升

作法

- 1 米麴和醬油 1:1 裝在一起攪拌，蓋上蓋子放常溫。
- 2 米麴會吸收醬油，所以第二天要加醬油至與米麴同高度，讓米麴泡在醬油裡。
- 3 放常溫一個星期，每天開蓋攪拌一次。
- 4 醬油麴經過一星期後就可以開始使用；冷藏保存可放半年。●綠

雙和美食數不盡

四十年老麵店、巷弄裡的手沖咖啡，
還有冰涼可口的豆花



文・攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN

光是八二三紀念公園周遭就有 30 幾家餐飲店，雙和地區的居民真有口福！

雙和地區的餐飲店家非常多，我走了一圈八二三紀念公園認真數了一下，光公園四周就有 30 家以上的餐飲店。不過這也是因為雙和地區人口密度太高，大家都需要吃東西，才造成這個現象，也因為這個關係，我們這次只介紹一個景點，其他都介紹美食給大家！

令人印象最深刻的是來來四十年老味道這間麵店，讓我想起小時候住宜蘭，有好幾間傳統切仔麵也是一賣數十年，沒有花俏的手法，只有實在的料

理，讓簡單的一碗麵、一碗湯，都能有雋永的風味。木木商號藏在一般住宅區，在幾乎沒有遊客的地點居然前前後後經營了十年，顯然店家的手沖咖啡有著迷人魔力，讓嗜咖啡者聞香而來。島灰豆花名字俏皮、內裝復古，走進來就讓人想拍照，水果蒟蒻漂亮又好吃，夏日來一碗超消暑。

餓飽肚子後來八二三紀念公園散散步吧，這裡有座百年歷史圖書館，有毛小孩的遛狗區，能在地狹人稠的雙和地區散步樹蔭下，幸福感油然而生。

來來麵店四十年老味道
 新北市永和區智光街 43 之 1 號
 0938-953077



來來麵店位於永和的巷弄內，有 40 年歷史。它印證了賈伯斯說過的一句話：再強的行銷，都賣不了爛產品。來來麵店肯定是很好吃才能如此長賣，並且挺過這幾年的疫情。一入店門口，馬上被滾到冒泡的蘿蔔湯吸引住，立馬在菜單上畫了蘿蔔貢丸湯。這湯清澈甘甜，蘿蔔煮得很剛好，有點軟又不會太軟，貢丸則是 Q 彈紮實，不像超市賣的貢丸有很多豆粉味。油蔥乾麵是傳統古早味，好吃歸好吃，要說比較有記憶點的話，我覺得是他們的小魚乾菜脯辣椒。這個辣椒口味有很多層次，入口感受依序是甜、辛、再慢慢覺得辣，辣也不是猛辣嗆辣的那種，是緩緩綿延至喉嚨深處，留在那徘徊不去，再逼你慢慢把汗跟淚流出來，讓人印象深刻。

■看過來：小菜有滷味、黑白切二種選擇，吃小菜配碗湯也不錯。



達利早餐永和中正店
 新北市永和區中正路 348 號
 02-25995166



薩爾瓦多·達利是著名的西班牙畫家，作品以超現實主義聞名世界。早餐店以「達利」為名，讓我一度猶豫不決是否要走進來，深怕餐點也「超現實」。還好簡潔明亮的空間感覺很舒服，讓我最後還是走進去。我點了 BBQ 雞腿排漢堡，雞腿排是炸過再抹 BBQ 醬，炸雞本身吃起來像頂呱呱炸雞的味道，BBQ 鹹甜適中，不像美式餐廳的醬那麼濃厚，滿適合我的口味。漢堡本身有牛奶香，一般早餐店不多見，單純抹果醬吃應該也不錯。我看隔壁桌的早午餐很豐富，下次來試試看。

■看過來：中正路不好停車，來這走路或騎腳踏車最好。



八二三紀念公園
 新北市中和區中安街 6 號
 02-22482688



八二三紀念公園是為了紀念八二三炮戰而命名，公園面積約 11 公頃，不是特別大，但永和是全台人口密度最高的行政區，中和人口密度也排名第 12，這個公園對中永和人來說，彷彿是城市綠洲般的存在。對人如此，對狗也是如此，因為這裡有規劃遛狗區，可以讓毛孩們快樂奔跑。國立臺灣圖書館也在這個公園內，它是最大的國立公共圖書館，樓板面積約六萬平方公尺，館藏約 170 萬冊，有豐富的清代和日治時期臺灣歷史資料。

■看過來：國立臺灣圖書館源自 1915 年創立的臺灣總督府圖書館，有百年歷史。



木木商號

📍 新北市永和區民治街 59 巷 9 號
☎ 02-29596969



木木商號很低調，開在住宅區的小巷內，也沒有特別大的招牌，如果沒有事先 Google 搜尋，不太容易找得到。但這麼低調的小店，先前在板橋經營後來搬到永和，前後也有十年時間，顯然有很多忠實顧客。這裡提供各種自家烘焙的咖啡豆零售、批發，也可坐在店內喝各種手沖咖啡，想喝特調咖啡也可跟吧檯討論。他們還有二隻可愛的貓，一橘一灰，灰的不知是什麼名字，橘貓叫 MUMU，跟店名木木諧音，很好記。MUMU 只能摸不能抱，小心別惹牠生氣。

■ 看過來：平日只營業五小時，時間是 13:30 至 18:30。



島灰一品豆花

📍 新北市永和區得和路 373 巷 2 號
☎ 02-29279370



「島灰」這名字是台語「豆花」的諧音，乍聽滿有趣的；店內復古的裝潢與老件，還有黑板上的手寫書法菜單，則是讓整家店有濃濃文青風。豆花的配料有十幾種，如果你常有選擇困難，直接選招牌豆花、綜合圓豆花，最不傷腦筋。我是自己選料，選了芋圓、綠豆跟自製水果蒟蒻。看起來好像很多色素的紅色水果蒟蒻很好吃，老闆說他們是用紅龍果跟檸檬下去做，因此蒟蒻的紅色是天然的顏色，檸檬淡淡的酸香則是讓糖水更好喝，值得一試。

■ 看過來：除了豆花，也可以買他們自製豆漿、薏仁漿。



長者嗆咳別輕忽 動動嘴一起做吞嚥健康操

文／李宜芸 口述／王雪珮·台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會祕書長 插畫／Hui



本篇友善長者閱讀，字級放大。

這幾年，長者吞嚥障礙議題廣受照顧界的重視，畢竟即使身體再衰退、疾病不可逆，總不能割捨台灣諸多的美食或者家人烹調的飯菜，月刊邀請專家來為大家介紹吞嚥功能保健方式。

在高齡群體中，吞嚥障礙的情形並不少見。雖然台灣缺乏大型研究，但在 2001 年於台北某社區的研究顯示，主觀有吞嚥問題的長輩約 20%，實際評估有吞嚥障礙約占 12%。長年在社區協助篩檢的咀嚼吞嚥障礙醫學學會祕書長王雪珮表示，在社區健康老人群體中，台灣與國外吞嚥障礙比例大致一致，「10% 左右，但可能低估了。」

餐，粗估吞嚥障礙的比例也有五成。

清喉嚨、嗆咳 次數變高是警訊

若周圍沒有專業者協助評估，家屬可先從長輩的抱怨與吃喝東西狀態的改變，來觀察是否有吞嚥困難。王雪珮舉例，長輩若有以下狀況，都有可能是出了問題：吃喝嗆咳頻率變高、常常清喉嚨、吞藥丸會卡住、說牙齒不好吃不了硬的食物等。此外，針對認知退化無法表達的失智症長輩，則可以觀察吃飯狀況，例如吃一餐要吃很久、吃一吃容易覺得累、將食物含在嘴巴或者吐出來。不過王雪珮也提醒，長輩進食中嗆咳有時候是單



受訪者
簡介
王雪珮

食食樂語言治療所負責人、台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會祕書長。熱愛高齡族群，專長為高齡者及中風、腦傷、失智症、巴金森氏症等患者的吞嚥治療；期許台灣每一位長者都能「安心吃到人生最後，享受由口進食的幸福」。

純壞習慣所致，例如邊吃飯邊說話、大口吃飯喝水等。先改變進食的壞習慣，吃東西不講話、小口吃完再吃下一口，嗆咳的情形有可能降低，但若未改善還是要尋求專業幫助。

佇站夥伴



雙和站長 黃艷馨

何時接任站長：2020 年 6 月
綠 = 綠主張月刊 黃 = 黃艷馨

綠 站長好，請問來站所服務前是做什麼工作？

黃 我以前的公司是做客戶的禮贈品，後來老闆移民美國把公司收了，我自己開工作室持續做禮贈品的生意。但因為政府政策改變，贈品最高金額只有 300 元，很難做，四年後把工作室收了。我當初是來應徵站長，那時完全不知道什麼是合作社，實習完後就直接當站長。

綠 哇噻，很厲害耶！

黃 沒有啦，一開始也是不習慣，以前的工作沒有什麼業績壓力，但在站所總有些目標要達成，壓力也是頗大。

綠 除了壓力之外，以前的工作跟站所的工作最大不同是什麼？

黃 以前的工作要面對高階的客群，例如跟銀行的高級管

理者討論贈品內容，也要直接面對工廠討論贈品的規格。但現在在站所服務，要面對終端消費者，客群不太一樣。

綠 雙和區會辦過哪些活動讓你印象深刻？

黃 因為我很愛玩，所以產地之旅我覺得很有趣，而且我是站長，需要更了解農友與產品，才有辦法跟社員分享。像農友溫昌海的柚子我印象很深也很感動，因為整個園區很乾淨很整齊，感覺得出來他很愛護土地，因此我很喜歡產地之旅，不單單是去玩，還學到很多東西。

綠 最喜歡《綠主張》的哪個單元？

黃 我每個月都會看，我喜歡〈專題報導〉，像之前三月茶的專題介紹我就很喜歡，看了可以對生產者有更多認識，〈社員來信〉我也覺得很有幫助，用淺顯易懂的方式讓我們了解產品知識。

綠 謝謝站長對《綠主張》的支持。那最喜歡合作社的理念是哪一點？

黃 不提供塑膠袋，這點我覺得很棒，而且社員都會自己帶購物袋來買，超環保的！

一旦忽略長輩吞嚥障礙，除了生活品質大幅降低外，目前臨床也實證會提高吸入性肺炎機率，長輩因此反覆就醫，身體狀況更為衰弱。反之，如果反覆發生吸入性肺炎的長輩，也需考量可能有吞嚥障礙，需要進一步做檢測。王雪珮提醒，如果發現長輩可能有吞嚥障礙，可以上網搜尋住家周圍的復健科或耳鼻喉科的吞嚥門診，特別是有附設語言治療師的單位；或是專長於成人吞嚥的語言治療所進行整體評估及改善。

關，也與外在進食環境、飲食質地很有關係。王雪珮說明，吞嚥過程包含：**口腔準備期**—將食物咀嚼變成濕潤的食團，舌根與舌尖包緊食團往後送；**口腔期**—食團來到舌頭根部，將食團往上、往後推送；**咽部期**—氣管關閉、食道打開；**食道期**—過了食道括約肌、食物進入食道。另外，食物質地也是讓長輩能夠好好享受吃的重要一環，餐點在經過長輩咀嚼後，需順利成為濕潤的食團，才容易吞嚥。（掃描下方 QR Code 見更多飲食質地資訊）

傷或疾病，如中風、巴金森氏症發生吞嚥障礙的機率高達五成以上，一定要尋求醫師及語言治療師協助，進行特殊訓練、評估適合的飲食質地等級（註）。透過一定的訓練、整體營養控制，逐步回復或穩定吞嚥功能。

吞嚥障礙的治療與照顧需要多種專業人員（如醫師、語言治療師、營養師）與家屬共同合作協力。尤其診斷後，由語言治療師確定長輩適合吃的飲食質地等級，再請營養師根據長輩整體健康、慢性病狀況以及家屬的餐點製備能力，來設計出餐點。最終則是希望「讓吞嚥障礙的長輩也能享受食物的美味與樂趣。」^註

吞嚥的退化與年齡有關但非絕對。高齡的確會帶來吞嚥肌肉退化，但更關鍵的原因是長者本身有腦神經的損

吞嚥功能學問大改善需專業評估

吞嚥的機制相當複雜，不只與身體的腦神經、肌肉有

（註）國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）將食物與飲品分成零至七等級，每位吞嚥障礙的患者，經語言治療師評估後，會給予適合的飲食質地等級，方便照顧者判斷準備的餐點。

看完整健康操影片 ▶



◀ 看食物質地介紹

呷百二 吞嚥健康操

王雪珮建議社區長輩平常可做呷百二吞嚥健康操，作為吞嚥機能的預防保健。她說明進行健康操前要先做暖身，雙手抱頭看肚子五秒；接著以手協助將頭傾向右側或左側，耳朵貼近肩膀，維持五秒；提高雙肩，提起肩膀前後轉一圈；最後雙手指頭互扣，掌心向外推，手臂慢慢向上伸展再輕鬆放下，結束後就可以開始做吞嚥肌肉運動。

★ 吞嚥肌肉運動



1 嘴角向左右兩側拉開笑，維持五秒。



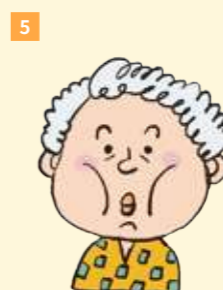
2 臉頰內縮、嘴唇嘟起，放開發出ㄅㄅ聲，重複五次。



3 舌頭伸長到底，維持五秒，重複兩次。



4 舌頭伸長往左右兩側伸展，重複五次。

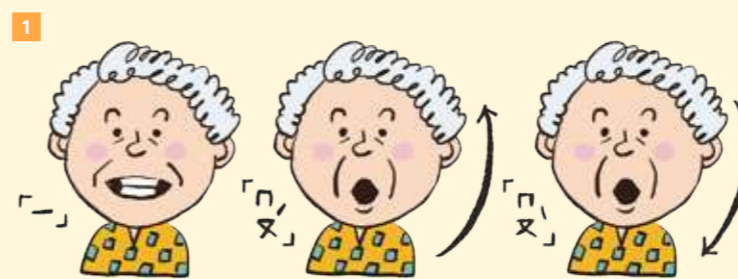


5 鼓起臉頰，維持五秒。



6 假裝口中有食物，大口咀嚼，用力吞口水，重複兩次。

★ 聲音機能運動



1 吸一大口氣，分別輕柔發出「一」、「ㄇㄨ」、「ㄇㄨ」的聲音，聲音越長越好，重複兩次。



2 唱出Do Re Mi Fa Sol，每個音盡量延長，接著再降音階唱。

祈福感恩

嚴選食材

誠心推薦

來主婦購安心

選良食

保平安

2022

7/25(一) ~ 8/27(六)

產品完整介紹, 請掃描 QRcode



誠心
薦物
三牲
祈福

吉品
調味
在地
醬香

祈福
米麵
五穀
雜糧

安心
嚴選
小食
淨飲

主婦
挑選
特別
推薦

