

# 綠主張

No.213  
DEC.2021

從利己到利他  
合作社的社會價值

合作社與社會企業  
經濟與民主的二重奏

合作大事紀與關鍵詞  
20年專刊總結過往、接棒未來

草莓季要來了  
支持多元品種對抗氣候變遷



NEW

NEW

### 麻辣排骨鍋 1,200公克(固形量300公克) 350元

- 使用集昌多種辣椒，口味麻辣多層次
- 搭配信功豬腹脇排及豬血糕配料豐富實在
- 採用豆麥醬油及米霖...等指定原料

生產者：漢典

### 藥膳葷菇鍋 1,200公克(固形量200公克) 250元

- 使用多種集昌中藥材熬煮
- 指定香菇、秀珍菇、美白菇等多樣菇類
- 冬季補氣養身湯品

生產者：漢典

冬季鍋物  
12/13  
季節供應

## 天涼, 吃鍋有了更多歡聚的機會

宅在家裡安心煮·吃了身心暖呼呼



### 薑母鴨 1,000公克(固形量250公克) 300元

- 選用竹筴及西螺老薑母，口味香辣過癮
- 嚴選冷壓黑麻油，香氣濃郁
- 自家養育台灣土番鴨，低密度飼養，肉質Q彈

生產者：鴨迷

### 酸菜鴨 1,000公克(固形量250公克) 290元

- 酸菜鹹香爽脆，無防腐劑
- 採文火煨煮，湯頭清爽鮮香
- 自家養育台灣土番鴨，低密度飼養，肉質Q彈

生產者：鴨迷

同場加映

個人獨享鍋



### 酸菜白肉鍋底

1,200公克(固形量300公克)

275元



### 巴西蘑菇雞湯

520公克(固形量240公克)

240元



### 猴頭菇山藥雞湯

520公克(固形量210公克)

185元



## 從利己到利他：合作社的社會價值



### 編輯的話

入社四年多來，我觀察到合作社許多教育課程總會話說從頭，講述自身合作社創立的歷程，或者從更根源的合作社歷史開始談起，而其中最常被討論的一個主題，就是合作社與企業、非營利組織乃至於社會企業的異與同。

關於這一題，若回到歷史中找答案，或許可以給我們更多的線索。本次專題邀請關注團結經濟、合作組織的洪敬舒分享 1970 年代社會企業的起源，訂定了與合作原則、勞動者／社區共治等有著密切連結的原則；而從賴羅博士在《公元二千年的合作社》一書中描繪的合作社思想：一群人在共識下依民主與自治的原則結合在一起共同行動，以確保服務與經濟次序，以利於所有參加的社員與社會的需要，也可以擷取出民主、自治、經濟、社員與社會需要等關鍵詞。

回到現代，從本期採訪的蘭陽溪合作社、高雄芥菜種會新住民清潔服務勞動合作社身上，看到理論的合作原則開展在實際生活中，儘管並非完美，前方總是有待克服的困難，但因眾人有了信念在前，親身參與其中，實踐之後將會看到另一番風景，前進到一個人無法抵達的境地。

(文／黃榆晴)

### 版權

2021 年 12 月 / 213 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、吳筱涵、林邦文、林其堯、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺

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 | 馬榮君

封面攝影 | 馬榮君

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

本刊物使用再生紙，黃豆油墨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。

### 專題報導

#### 04 從利己到利他：合作社的社會價值

文／綠主張月刊編輯部

#### 06 經濟與民主的二重奏

從合作社與社會企業的前世今生談起

文／洪敬舒

#### 10 合作真有力

蘭陽溪合作社的友善耕作路

文／潘嘉慧

#### 12 新住民清潔合作社 讓他鄉成為故鄉

文／陳怡樺

### 產品平台

#### 14 氣候變遷挑戰下 多元草莓品種安心吃

文／林舜婷

### 美好照顧

#### 16 合作打造互「住」家園 從人出發回應共融需求

文／彭揚凱

### 合作脈動

#### 18 20 年專刊 總結過往接棒未來

文／于有慧

### 特別報導

#### 20 2021 亞細亞姊妹會交流國際線上論壇幕後紀實

文／潘嘉慧

### 永續生活

#### 22 無包裝商店教我們的事

文／葉晏慈

### 主婦食堂

#### 24 牛絞肉三重奏 一食材變出一桌菜

食譜設計 · 文／王琪君

### 站所的散步

#### 28 與歷史相伴的南方古城—拜訪鳳山

文／黃榆晴

佇站夥伴：曾馨慧

#### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

# 從利己到利他：合作社的社會價值

專題企畫／黃榆晴 文／線主張月刊編輯部、洪敬舒、潘嘉慧、陳怡樺

## 合作社 小問答

許多人加入合作社後，除了少數會深入參與社務、擔任社員幹部的人之外，在我們主婦聯盟生活消費合作社，大部分社員主要以利用合作社的產品為主。當有機會參與社員教育活動時，經常會聽到這樣的討論：「合作社和社會企業有什麼不同？」、「合作社算不算是非營利組織？」在西方，甚至也開始出現合作社與企業混和的組織型態。

其實，合作社與社會企業確實有許多共同點。在這次的專題中，我們邀請關注經濟民主的研究者洪敬舒老師，從合作社與社會企業的前世今生談起，爬梳出合作社「民主」、「利益共享」等核心要素，同時也對台灣合作社現況提出反思。「社間合作」是合作社串聯彼此力量、實踐合作經濟的重要方式，月刊採訪自2020年與我們開啟社間合作的「蘭陽溪友善耕作生產合作社」，看見彼此為台灣農業努力共同目標。如果「合作」是跨越國界的共同語言，那麼由新住民姊妹組成的「高雄芥菜種會新住民清潔服務勞動合作社」就是很好的例證，實踐從經濟自立到回饋社區、利己到利他的合作互助精神。

在開始閱讀之前，月刊準備了十個關於合作社的問題，邀請大家動動腦做個小測驗，看看你對合作社的了解有多少呢？若全部答對，恭喜你已是達人級的社員！答對五題以上也算不錯，月刊和合作社網站都有很多合作教育相關的文章，多看看相信你會功力大增。如果只答對不到一半、甚至一題也沒答對，別氣餒，表示合作社還有很多寶藏等著你來挖掘！

準備好了嗎？開始作答吧！（答案在第31頁）

- 合作社是歸屬哪個政府部門管轄？  
 A 財政部  B 內政部  C 經濟部  D 法務部
- 下列哪一項不是合作社可以經營的業務？  
 A 徵信  B 供給  C 保險  D 運銷
- 合作社的責任不包含下列哪一種？  
 A 有限責任  B 保證責任  C 無限責任  D 沒有責任
- 合作社的理事、監事最少各需要幾人？  
 A 一人  B 二人  C 三人  D 愈多愈好
- 合作社固定召開的會議不包含哪一項？  
 A 社員代表會  B 理事會  C 監事會  D 同樂會
- 合作社的起源來自以下哪一個組織？  
 A 中世紀的聖殿騎士團（Ordre du Temple）  
 B 美國的 IMF（Impossible Missions Force）  
 C 英國的 MI6（Military Intelligence, Section 6）  
 D 英國的羅虛戴爾公平先驅社（Rochdale Equitable Pioneer's Society）
- 合作社的結餘提撥項目不包含下列哪一種？  
 A 社員分配金  B 理、監事及職員酬勞金  C 公益金  D 紅利換現金
- 以下哪一個不是合作社與公司的相同點？  
 A 均經營經濟事業  B 均須投入公益  C 均為法人  D 均需計算損益
- 合作社的社員投票表決權採用哪一種方式？  
 A 一股一票  B 記名投票  C 一人一票  D 依利用額決定可投票數
- 以下哪一個不屬於合作社七大原則？  
 A 關懷社區社會  B 維護憲法  C 教育、訓練與宣導  D 自治與自立

# 經濟與民主的二重奏

## 從合作社與社會企業的前世今生談起

文／洪敬舒 圖／Shutterstock、企畫部提供



十年前社會企業興起，帶動企業社會使命與公共利益的發展熱潮。合作社與社會企業確實有著許多共通點，也有一說「合作社是最古典的社會企業」。社會企業以「解決特定社會問題」或「以企業手段及商業創新模式解決社會問題」型態現身，而合作社「滿足共同經濟、社會、文化需求和願望」的定義，也自我賦予相應的社會責任，兩者顯然都兼容了經濟與社會目標。不過合作社源起早於社企甚久，後者的出現是否會受到前者的影響？

### 從合作社擴大的民主治理原則

從社企的前生來看，確實如此。「社會企業」這個名稱起源於 1970 年代英國的比奇伍德學院 (Beechwood College)。當時該學院正在為工作者合作社 (worker cooperative) 開發一套符合社會審計需求的規範與衡量標準。在第一版審計指標中，就提出「由在其中工作和／或居住在特定地區者所擁有的企業，受立案的社會及商業目的與目標的支配，並可合作經營者，可以稱為社會企業」，並為社企賦予五項組織性質：

- 員工和／或社區所有權
- 社會和商業目標
- 合作管理
- 社會、環境和經濟利益
- 資本歸屬勞動者的利益

比奇伍德學院顯然想將成員共同治理的特性，從合作社擴張至所有企業，重新打造一套結合企業名稱、部分合作原則與置入社會責任的新商業

型態。可見社企的「社會」二字，原初的意圖是想讓企業擺脫資本完全控制，轉由社會共同管理。所以只要實現上述五項性質的商業組織，都能使用社會企業的名稱。

### 社會責任與民主 社企與合作社的使命

這樣的概念不只重構企業，對合作社走向社會更是一大進步。在 1970 年代，合作原則只有明確的社員權益、民主治理及教育責任，尚無明顯的社會使命，1995 年國際合作社聯盟 (ICA) 才通過宣言明定合作社第七原則「關注地區社會」。所以若說合作社是最早的社會企業，也不盡然如此，因為兩者雖共享合作式民主的框架，但社企的原始本質顯然有著更豐富的社會責任。

構想雖然美好，但英國政府推動法制化過程中，社會企業的原始本質開始產生變化，其中合作管理、員工及社區所有權等民主式參與設計逐漸被淡化。現今對社企的任何陳述，甚至已經看不見開放式所有權或者勞動優先於資本的概念，要想衡量一家社會企業是否成功，也只會偏重它在如何實現盈利能力、創造社會財富和環境責任，所謂對「三重底線」的檢視。

社會企業最終未能承接的民主性格，所幸仍舊保留在合作社身上。1995 年 ICA 將多元社會使命擴充於各項原則之中，相較於社會企業，合作社反而成為得以完整結合民主責任與社會使命的事業體。

合作社與社會企業的出現均源於對資本主義的反省與解決方案，恰恰也點出當前社會急需一套可執行平等分配並兼顧發展的經濟系統。



### 翻轉資本主義 社企、合作社還在路上

去掉民主參與原則的社會企業，自引入台灣就被塑造成「非營利」與「市場化」的完美結合，更被視為商業模式也能兼容社會使命的新鮮事物。大眾對社會使命商業的認知，僅能期待企業對社會主動釋放善意。只從商業角度回應社會需求的簡化想像，將其侷限在「做好事」(doing good)或「不做惡」(don't be evil)的層次。然而現今的社會企業，本質上仍是屬於接受資本主導股權的企業，誰也難保善意在未來不會因為各種競爭及挑戰被迫屈服於資本要求，而出現「使命漂移」(mission drift)。

至於保有共同所有權與民主治理的合作社，按理可補充社企的不足。但可惜合作社在台灣並非主流，社會的認識也極度模糊，甚至錯將所有合作社視為「具有營收的非營利組織」。即便今日合作社及相關倡議看似有逐漸活躍的跡象，可是社員對自身民主責任認識尚有不足，組織間也極少形成有效且有力的社間合作，以致離真正的合作經濟仍舊有段距離。若說許多社企難以證明對社會問題的改善程度，不少合作社社員實際參與度有限，所有權與實際治理上存在明顯落差，也一樣未能落實民主治理。

### 社會亟需兼顧平等與發展的經濟民主

合作社與社會企業的出現均源於對資本主義的反省與解決方案，恰恰也點出當前社會急需一套可執行平等分配又兼顧發展的經濟系統，也就是「經濟民主」。如同政治民主，經濟民主主張不論性別、年齡、族群或社會地位，所有人都應該擁有「參與」及「制衡」經濟的權力，使經濟回歸以人為本的初衷。

只要能夠履行經濟民主，合作社、社會企業都能突破資本的絕對壟斷。尤其是信仰共有共治的合作社，沒有只專注獲取利益的外部股東，經濟利益便可流向社員；社區若能培植更多民主式合作社，加上適切的社間合作，即便會流失外來投資，但經濟效益卻會經由合作社被保留下來，所以再貧困的地區也能靠自己建構出韌性經濟，有效解決城鄉資源分配失衡導致的貧富不均。

### 從貧窮小鎮到最進步城市，合作經濟實現利益共享

正如 2012 年被評為全英國最貧困地區之一，這個只有 14 萬人口的小鎮普雷斯頓 (Preston)，決意展開「社區財富建設」(community wealth building)，著眼於可創造就業機會、增強工人技能、能夠支付足以維生的生活工資，以及有利整體環境發展或創造公共福祉等裨益於社區與社會價值的事業，均可獲得優先採購。為了確保經濟效益被保留在社區，計畫支持對象必須選擇能夠創造「利益共享」的商業模式，藉由公共資金投放於合適對象，逐步推動小鎮的經濟再生。可想而知，合作社自然是主要合作對象之一。在證實該項計畫確實可為社區留住經濟利益之後，投入社區財富建設的採購資金便從 2012 年的 5%，一路成長至 2018 年的 18.4%，進而徹底改寫貧窮小鎮命運，2018 年奪下全英國最進步城市獎，2020 年小鎮更被評為最適宜生活和工作的城市之一。



普雷斯頓市政廳

「普雷斯頓模式」(Preston model) 不脛而走，引來英國 35 個城鎮的學習效仿，連德國漢堡市、比利時首都布魯塞爾也來跨海取經。2020 年受到 Covid-19 衝擊，小鎮再度啟動「社區財富建設 2.0 版」，正式將「更多元民主的經濟」納入發展目標。合作社仍是計畫軸心之一，除投入 76 萬英鎊 (約 2,880 萬新台幣) 支援中央蘭開夏大學 (UCLan) 推展合作生態系統發展，也大舉推動合作教育培訓及資金，企圖孵化更多員工所有權企業、合作社，甚至是社區所有權銀行。從採購到投資，普雷斯頓模式看似依賴合作社，實際上卻是先有「經濟民主化」的發展藍圖，才選擇可受社區控制的合作經濟；換言之，得先有開放而民主的合作社，才會有真實的合作經濟。

哪裡有經濟民主，哪裡就有社會福祉。只要確保勞動生產者、消費者與社區的所有權資格，提供永續參與經濟、社會與環境發展的承諾，任何組織如合作社、社會企業、甚至是公司，均可蛻變為經濟民主生態系的成員，攜手建設共融社區。因為最好的社會使命與社會責任，是從內部民主做起。<sup>13</sup>

先有開放而民主的合作社，才會有真實的合作經濟。



**洪敬舒**  
現任台灣勞工陣線研究部主任，長期關注勞動貧窮、合作組織、團結經濟等議題。相關研究請搜尋〈貧窮經濟研究室〉。

經濟民主生態系統關係圖



# 合作真有力 蘭陽溪合作社的友善耕作路

文／潘嘉慧 · 北南分社社員 攝影／陳應欽



每年十月是茭白筍採收期，蘭陽溪合作社的夥伴會一起合作，彼此分享經驗。（左至右為許哲賓、吳紹文、邱靖惠）

宜蘭縣蘭陽溪友善耕作生產合作社，基於對宜蘭這塊土地發展的深厚感情，集結了在地農友，投入友善耕作及雜糧復耕的行列，並鼓勵社員轉作稻米以外的作物，試圖找到適合宜蘭多雨、水量豐沛，以及不同地區土壤特性的作物，每年十月採收的赤殼茭白筍即是轉作的農產品之一。

## 宜蘭茭白筍嫩又甜 採收管理費人力

一早，灰濛濛的天空下著細雨，宜蘭縣蘭陽溪友善耕作生產合作社（以下簡稱蘭陽溪合作社）社員許哲賓與夥伴正在田裡採收茭白筍，他們推著橘色塑膠桶穿梭在高大的植株裡，桶裡用茄芷袋隔出兩個空間，邊採收邊做分級，較小支的茭白筍格外品被放入茄芷袋，即將被送往自助餐店。理事主席吳紹文拿起小號茭白筍剝殼直接送進嘴裡吃，他說：「我們宜蘭人最愛吃這種小支的，又嫩又甜！」

宜蘭員山鄉擁有天然湧泉的好水質，氣候條件也適合種植茭白筍，早期宜蘭人會在田邊的畸零地或是屋子旁邊種一畦茭白筍供自家食用，種植面積鮮少超過兩分地。相較於埔里茭白筍有完整成熟的產業鏈，蘭陽溪合作社的夥伴們轉作茭白筍進入第四個年頭，一切都在學習摸索中。吳紹文說：「當初以為茭白筍與稻米一樣是禾本科作物，對於原本種稻的農友來說應該不難，沒想到在管理、採收的工序卻大不相同，整個十月幾乎每天泡在水裡巡田採收，比起稻米可以用機器採收，茭白筍的人力成本太高了。」

## 開啟社間合作 食農繪本走進校園

這個美麗的意外，讓他們與主婦聯盟合作社開啟了社間合作，最早與主婦聯盟合作社接觸的社員邱靖惠說：「我第一年種植茭白筍時，



許哲賓穿梭在高大的植株間，有次序地採收茭白筍。



被水生植物覆蓋的水池中養殖草魚、吳郭魚、烏鰡等，蘭陽溪合作社出版以茭白筍為主題的繪本。魚會吃掉福壽螺，排泄物成為養分，形成魚茭共生。



連預冷的空間都沒有，只能把茭白筍冰在稻穀的冷藏庫裡，溫度不夠低，品質不易掌控。」因為有主婦聯盟合作社的穩定收貨，才能支持更多農友持續投入，現在共有六位農友加入種植行列，聚集合作的力量，他們可以共同租用冷藏庫預冷設備、共同採購肥料等等，也以蘭陽溪合作社之名申請經費投入食農教育推廣，出版茭白筍繪本，走進校園講故事，希望在地小朋友更加認識茭白筍，也讓食農、生態教育落實在生活中。

以友善耕作的茭白筍田來說，每分地年收成量約 800 斤，除了要面對福壽螺、鳥類的危害，近年受到氣候暖化影響，收成量也逐年下降。邱靖惠說：「今年我的茭白筍受到高溫影響，植株生長變異，有很多茭白筍並不是從根部長出來，而是從中段開始膨大，所以長出細小又瘦的茭白筍。」因此產量經常不如預期。身為蘭陽溪合作社與主婦聯盟對接的窗口，很感謝社員的支持，卻也對採購組的夥伴覺得抱歉，因為無法掌控的因素太多導致難以估量，交貨不足，期待未來有更多友善耕作茭白筍田區加入，讓各地社員都有機會品嚐到白皙細嫩的美人腿。

## 團結友善耕作農友 為台灣農業努力

2016 年籌組蘭陽溪合作社時主要目標在推動雜糧復耕，其中以宜蘭早期耕作的小粒種黑豆為主，耕作農地分布於三星鄉、南澳鄉及五結鄉，南澳地區因為濱海及土質除了種黑豆，也適合種植花生，而員山鄉則小規模種植茭白筍。吳紹文說，

蘭陽溪合作社目前沒有專職，所有工作都由幾位核心幹部共同分擔，社員們各自有自己的農產品品牌，因此並不需要透過合作社共同行銷產品，而目前合作社主要協助社員共同採購農業資材、申請農機具補助等，降低生產成本，讓本土雜糧更有競爭力。

一路走來，他常問自己本土雜糧的競爭力在哪裡？台灣雜糧仍以小規模生產為主，即便有了政府補助，但生產、加工成本仍居高不下，當原料成本無法降低，進而影響後端加工品的成本，仍難以跟國外進口雜糧競爭。因此集結願意共同投入種植本土雜糧、友善耕作的農友們，是蘭陽溪合作社想為台灣農業做的努力。<sup>10</sup>



鮮採的茭白筍蒸熟沾點醬油、豆腐乳等調味料，最能吃鮮甜原味！

### 小檔案 | 宜蘭縣蘭陽溪 友善耕作生產合作社

成立時間：2017 年 11 月

社員數：22 位（截至 2021 年 10 月）

主要種植作物：黑豆、花生、茭白筍

友善耕作面積：50 甲

股金總額：約 40 萬（入股時每人繳交 2 萬元）



# 新住民清潔合作社 讓他鄉成爲故鄉

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲

芥菜種會的名稱源自《聖經》：「好像一粒芥菜種，種在地裏的時候，雖比地上的百種都小……又長出大枝來，甚至天上的飛鳥，可以宿在他的蔭下。」2019年7月28日，在芥菜種會支持下，有限責任高雄芥菜種會新住民清潔服務勞動合作社（以下簡稱「清潔社」）舉辦成立大會，走過整備、遭逢疫情，即將邁向第三年。

## 創造就業機會 異鄉姊妹互相幫忙

2018年芥菜種會承辦「高雄市新住民家庭服務中心」，由於芥菜種會南區服務中心主任，同時身兼清潔社監事主席的游婷婷，會有近十年執行新住民業務的經驗，便由她主理新住民服務發展，「一開始不是要做清潔服務，當時想做通譯或到社區分享多元文化、特色料理。」游婷婷認為，這樣可發揮新住民姊妹的語言、多元文化優勢，也區隔既有市場。但服務商品化，必須講求專業，游婷婷擔心姊妹們的通譯專業不夠，現行的通譯以服務性質為主，受過基本訓練，懂雙邊語言，理解七八成即可；一旦收費，需建置評鑑考核機制，當時能量還不足。

幾經評估後，轉從創造就業機會的方向出發，「什麼樣的工作機會對姊妹而言較容易入門呢？」游婷婷和從事居家清潔服務的姊妹聊天，獲得工時彈性、可配合小孩的活動、生活愉快、收入穩定的回饋，讓她興起將業務轉向清潔服務的想法，思考成立清潔勞動合作社。「先找有相關經驗的姊妹加入，問她們願不願意一起工作，帶領有需要的姊妹。」當時對清潔行業尚不熟悉的游婷婷認為，有經驗的人帶新人，事業才能成功。來台超過20年的越南新住民、理事主席黃清玄從事清潔工作十年，是新住民服務中心的志工，也是第一批社員。「加入合作社很好啊！可以幫忙姊妹，也可以聚聚。」她說，都是異鄉人，有能力的姊妹很願意互相幫忙。

## 協助弱勢家庭 體會合作社互助真意

「創社時第一年12位社員，慢慢增加到24位。」黃清玄說，新社員都是透過社員介紹加入。每個月教育訓練課程時，常有社員帶朋友旁聽，「課程中安排入社介紹，再由理事主席面談。入社申請表需填寫推薦人，再讓理監事確認

創社第一年社員12位，目前成長到24位。（照片提供／清潔社）

是否通過。」目前沒有試用期的設計，未來規劃加入，也預計列入技術能力評估。陪著合作社走到現在，游婷婷說，第一年是嘗試年，摸索調整合作社的經營，從接案、派案，處理非例行事件，慢慢學習。第二年，社員和案量都增加，卻遭逢近半年疫情。即將走入第三年，游婷婷和黃清玄討論，未來的分工要更明確，讓非理監事的社員也參與到社務運作。

此外，呈現真實的營運成本是第三年的工作重點，「合作社的行政工作，目前都由理事分擔，不領車馬費，也沒有計入相應費用。」游婷婷也指出，成本沒有被反映，姊妹會有合作社用不到錢的錯覺，但執行社務的人力都是成本。目前接案方式分為固定案和單次案，每小時收費四百元，合作社主要收入是社員勞務所得中繳回合作社的管理費用，每年的結餘分配則依社員的勞務貢獻比例計算，落實貢獻越多、結餘分配越多的原則。創立至今，在芥菜種會的期待下，清潔社與社福中心合作，協助打掃獨居老人和弱勢家庭的住家，進行清潔教學，也讓社員能獲得助人的成就感，更深刻體會合作社互助的真意。

清潔社社員主要來自中國和越南，也有部分台灣姊妹，年齡分布從20多歲到60多歲。每二個月一次的聚會是姊妹能無話不談的時光，每人帶一道家鄉味，話題從孩子聊到老公，順便連一起工作的搭檔也「喬」好了。芥菜種會將合作經濟作為培力方向，協助新住民婦女籌組勞動合作社，實為勇敢且創新的實踐，也讓曾是「天茫茫，地茫茫／無親無戚靠台郎」的低吟，轉變成「合作班，連四方／日久他鄉是故鄉」的齊唱。綠



阮氏秋姮定期到芥菜種會南區服務中心清潔打掃。

第一屆理事主席黃清玄（右）、監事主席游婷婷（左）

**小檔案 | 有限責任高雄芥菜種會  
新住民清潔服務勞動合作社**

社員數：24位（截至2021年11月）

服務項目：清潔打掃

服務地區：高雄市區、屏東市區

洽詢電話和 Line ID：0901-110-897

# 氣候變遷挑戰下 多元草莓品種安心吃

文／林舜婷 攝影／黃忠義



合作社農友悉心栽培無農藥化肥的草莓，圖為香水草莓。

令人期待的草莓季就要開始了！依主婦聯盟合作社農產品自主管理原則，連皮吃的草莓須為健康級以上（含環保及友善級），不可使用農藥，但草莓容易產生病害，氣候變遷下種植更具挑戰。目前合作社的草莓農友眾多，苗栗有陳櫻櫻、陳森郎、鍾文標、范桂達；桃園的謝秋芸；嘉義的東山合作社、劉子瑄；台南的洪淑珍等等。這次月刊走訪苗栗縣獅潭鄉草莓農友鍾文標的田區，帶大家認識農友悉心照顧的草莓寶貴。

## 自然環境優勢下 用心培育香甜草莓

鍾文標大哥表示，獅潭鄉屬於縱谷地形，每年10至12月東北季風吹來時，縱谷地形讓溫差更大，有利草莓生長，

因此這裡的草莓甜度高、體型大。另外，獅潭鄉種植草莓的密度低，實施生物防治時，可以更全面地掌控蟲害，較不易受到其他園區的影響。

有機及友善草莓使用的有機肥，需要較長時間才能在土壤中轉換為植物所需營養，另外，以生物防治及有機資材取代農藥，成本較慣行農法更高。鍾文標、張玉秀伉儷的草莓園相當整潔，玉秀姊說明他們會在草莓周邊鋪上一層厚厚的粗糠來減少雜草，為的是抑制雜草吸引害蟲如葉蟎、斜紋夜盜蛾等等；另外還會使用懸掛性費洛蒙誘蟲瓶來取代農藥除蟲。有些農友只會在產季懸掛，但是他們選擇全年懸掛誘蟲瓶，玉秀姊表示這能讓園區長年都在低蟲害的狀態，才是治本的除蟲方法，對草莓的用心可見一斑。



1 定植前的草莓幼苗。2 用來誘捕害蟲的性費洛蒙瓶。3 由左至右分別為豐香、蜜香、優雪的草莓幼苗。4 農友使用粗糠抑制草莓周邊的雜草。

## 氣候變遷影響 草莓品種弱化

草莓育苗期是五到九月，九月定植後依品種不同，到可以採收約45至60天。草莓病害多，例如：褐斑病、炭疽病、白粉病、灰黴病等等，而隨著近年全球氣候暖化所帶來的高溫多雨、乾旱、寒流來襲等異常氣候頻繁發生，都會讓草莓更容易生病，導致品種弱化。玉秀姊說30年前的抗病方式，若按慣行農法只需用一、兩種藥，就能解決80%的病害，今日卻要用上2、30種天然抗病措施，且發病率依舊多於以往；再加上園區採露天種植，風雨來襲時需頻繁巡視，注意排水是否通暢，種植及人工成本皆大幅增加。

氣候變遷造成的草莓品種弱化，其中最嚴重的就是柔軟多汁的「豐香草莓」，種植難度、成本都遠高於其他草莓品種。為了預防草莓病害，在染病之前，就要先行使用葵無露或肉桂油混方等有機資材來防治。葵無露主要成分為葵花油與無患子萃取液，肉桂油混方的主成分為葵花油和肉桂精油，在幼苗定植期使用，可提前防止炭疽病的發生。兩者



對植物、哺乳類動物都無害，且噴在葉片上數日就能分解。

## 種植多元品種 盛產做加工實踐惜食

為了要分散風險、補足因品種弱化所導致產量不足等問題，鍾大哥今年也增加了新品種優雪草莓。根據農改場文獻，優雪草莓的甜度與豐香相當，抗病害的程度略勝豐香。其實無農藥無化肥的草莓產量已是慣行農法的1/3，而豐香草莓產量又是其它品種的1/3，種植有機豐香草莓成本昂貴，多利用不同品種的草莓，也是對農民的愛護與支持。

草莓到了冬季時常會遭遇盛產量多、無法及時利用完的情況。合作社秉持惜食的理念，開發了兩款草莓冰品及果醬。草莓冰淇淋使用鮮乳坊的鮮奶；草莓雪酪成分只有草莓、台灣二砂糖、環保級白木耳；草莓果醬主要成分為草莓、糖，所有加工產品均無添加化學香精、色素等人工添加物，只為帶給社員最健康、天然的草莓風味，可以安心大口吃的草莓滋味最甜美！<sup>綠</sup>

# 合作打造互住家園

## 從人出發回應共融需求

文／彭揚凱・OURs 都市改革組織祕書長 照片提供／OURs



德國柏林 Spreefeld 合作社住宅。

主婦聯盟生活消費合作社 2021 年公益金贊助團體 OURs 都市改革組織（下稱 OURs），致力推動以人的需求為主體的合作住宅，台灣房價居高不下，住的基本保障該如何滿足？OURs 提出第三條路可作為參考。



彭揚凱 | OURs 祕書長  
長期投入台灣都市與環境課題的研究、政策倡議及公眾教育推廣。近年來工作焦點為居住議題，如社會住宅、租屋政策、不動產稅制改革、合作住宅等政策倡議，以及弱勢社群居住權個案協助等。

合作住宅（Co-housing），泛指一群人基於共識，共同出資、參與興建以及民主營運等自發性組織（self-organized）的過程，藉此打造符合其居住者需求與生活的住宅社區。此模式源於 1970 年代的北歐，並逐步發展至多個歐美國家，日益蓬勃。

### 合作住宅與社會住宅大不同

相較於一般的市場住宅，乃至台灣此刻正推動的社會住宅，合作住宅有截然不同的內涵與機制。合作住宅的住戶多直接參與興辦過程，即身兼「生產者」與「消費者」兩種角色；與市場住宅的

建商興建、不特定消費者購買做法大相逕庭，也和社會住宅由政府（或民間）興建再租給資格符合者的方式截然不同。簡單的說，合作住宅是「先有人再蓋房」，而市場住宅與社會住宅則是「先蓋房再找人（買或租）」。

合作住宅模式，奠定其三大共通價值取向與特徵。一、**經濟性**：因採住戶自我組織興辦，可免除中間開發商鉅額利潤，使價格相對便宜。二、**社會性**：即藉由共同合作，回應住戶集體居住需求與生活願景目標。三、**住宅硬體與軟體的共享性**：循此發展住戶獨特的共住文化，營造出緊密的人際關連與社群共感。例如，在全球高齡化趨勢下，銀髮共住是常見的合作住宅類型，不同於傳統的養老院，其強調住戶的參與互動，並規劃相應的設施與運作機制。



斯德哥爾摩「須盡歡」老年公寓，設有多功能社區空間，供居民舉辦各式自發性活動。

### 社會住宅與市場住宅之外的第三條路

合作住宅在類型上相當多元，這與共住社群的「需求與價值目標」界定，以及藉由何種「組織型態」來實現有關。組織型態可以是合作社、公司、社群協會等，其中住宅合作社是相對常見（特別是歐陸）的型態，原因除了歐陸的合作經濟體系基礎健全外，避免私有化「產權炒作」更是重要因素。至於「需求與價值目標」，因共住族群的性別、年齡、身分如銀髮、學生、一般家庭等等有多樣的可

能。例如，OURs 新書《互住時代》裡介紹的史普利費爾德（Spreefeld）合作社住宅，在德國柏林河岸第一排，政府釋出土地，打造可負擔（市價五到六折）、互助（會員相互信用借貸）、非炒作（產權登記於合作社，入住者僅持有股份）、鄰里友善（親水空間、社區廚房、托嬰中心）的永續社區。不只是居住，更是社會共融的典範。

合作住宅適用於台灣嗎？我們認為面對高房價、租屋黑市的雙重居住困境，以及社會結構轉型之趨勢，應該將合作住宅納入住宅政策，作為市場（購屋）與國家（社宅）之外的第三條路。理由如下：

■ **就政治面**，面對高房價、租屋黑市扭曲結構，政府囿於既得利益結構與財政拮据之現實，市場改革難以樂觀，而社宅興辦量能有限，故亟需思考市場與政府以外的第三種可能。

■ **於社會面**，因應高齡化、少子化、一人家戶、青年低薪等形勢，非血緣之多元居住需求將不斷湧現，如青年、單身者、銀髮共住等，民間亦開始出現合作共住的新呼聲。

■ **就價值面**，合作住宅主張回歸居住本質且強調房屋的居住價值。其最重要也深刻的意義是，挑戰台灣長期以來的「房產增值」迷思，並提供「向建商買房」以外的住宅消費選擇。

合作住宅並非一蹴可幾，除民間觀念與形成共識社群待推展外，政府的支持培力更是必要。其中掣肘大者，莫過於土地、融資與專業諮詢，而這正是台灣合作住宅（包括住宅合作社）最大的挑戰，即政府在相關政策與法令機制上缺乏理解與作為。就此，OURs 自 2020 年起與多個住宅合作社及相關社群合作，進行議題推廣及推動修法等活動。合作住宅之路，現在只是開始，期待大家共同協力，一同倡議與實踐！<sup>錄</sup>

### 合作住宅不是夢！



OURs 出版的《合作住宅指南》與《互住時代》二書，共介紹超過 20 個合作住宅案例，包括一般家庭、銀髮、年輕人、學生、女性、同志、障礙者、難民……等社群多樣組合、各具特色的共享空間與創新性營運模式，極具參考性。



# 2021 亞細亞姊妹會交流 國際線上論壇幕後紀實

文／潘嘉慧·北南分社社代 攝影／馬榮君



與會理監事們共同參與並見證首次線上國際論壇圓滿成功。

因受疫情影響，亞細亞姊妹會今年首次以線上形式舉辦論壇，在籌備小組與理事們通力合作下，活動得以順利進行。疫情下無法面對面交流分享，絲毫不減台日韓姊妹相互提攜、彼此關心的行動意志。

11月15日上午八點鐘不到，主報告室裡理事主席彭桂枝與工作人員已經就定位，正為主題報告做準備，空氣中有一絲緊張且嚴謹的氛圍。一旁專案負責人張雅雲忙著與日韓姊妹窗口聯繫，並排除所有臨

時狀況；今年九月才加入祕書室的楊崇保扛起視訊軟體 Zoom 操作重責，桌面上三台電腦設備，以不同權限登入觀看介面操作，以確保畫面切換順利；線上小編由組織部專員蔡一維擔任，一邊回覆線上觀眾提問，同時為主持人提詞；而參與亞細亞姊妹會交流經驗最豐富的主祕陳婉君彷彿是顆定心丸，在場內擔任司儀及機動提供協助。

此次國際線上交流論壇，現場配置四個會議室，除了主

報告室，還有日語、韓語口譯室及現場觀眾室，都有資訊部同仁駐守，隨時掌握軟、硬體設備及網路連線狀況，確保會議可以順暢進行。資訊部專員張嘉文說：「因應此次線上論壇，資訊部同仁也是第一次使用線上研討會操作功能，一起跟著學習，透過廠商教學及不斷提問排除問題，短時間內熟悉軟體功能，並與籌備團隊進行多次演練，努力做到減少當天失誤率。」



1 每一次的彩排演練，都是為了活動當天最好的呈現。2 論壇的最後，三國代表用自己的語言念誦「共同宣言」。3 下午場主持人林玉珮與報告人巫佩純，以「疫情下合作社的行動和反思」為題發表我們的現況。4 會議結束，三國與會報告人在螢幕上揮手道別，共同期許明年能夠在韓國相聚。5 因為疫情，現場僅開放報告人、理監事及工作同仁於觀眾席聆聽。

## 籌備超過半年 發揮同心合作精神

每一場活動都是所有夥伴同心合力的成果，此次也不例外。今年四月三國會前會再次確認論壇主題「SDG12 責任消費與責任生產」及子題「減少廢棄的行動實踐」與「疫情下合作社的行動和反思」，主題確立後才是考驗的開始，三國首次嘗試線上會議，採用台日韓三語同步口譯，歷經半年多籌備，超過上百封郵件往來溝通，並多次演練。負責專案統籌的張雅雲在臉書上幽默地說：「一件事有足夠練習，總會辦到的！」陳婉君翻開記事本，一一細數著內部演練與三國一同測試、彩排的次數不下十次，每次彩排後，亦針對流程檢討、調整。

身為主辦方，陳婉君表示線上論壇準備工作十分複雜，溝通聯繫上也比以往花費更多時間，來回溝通的文件、翻譯文章及多次會議紀錄、彩排演練的腳本繁多，所幸新進夥伴楊

崇保建置線上資料協作平台，讓團隊在尋找資料時省去許多時間，並且製作 Zoom 使用手冊，使與會者對於線上會議功能更快上手。

活動前夕，婉君回顧辦理實體交流活動時，她總是到前一刻還是很緊張，擔心有哪個環節遺漏，腦中不斷上演小劇場。這次在籌備工作上花費許多時間與人力，從資訊部、組織部、企畫部、產品部以及理事會的參與協力中，讓她深刻感受到夥伴們在崗位上共同分工、各自補位的合作精神。

## 向日韓姊妹社學習 共同許下永續宣言

理事主席彭桂枝說：「雖然事前多次彩排演練，但現場仍有許多意料不到的狀況，令人緊張！儘管如此，看見疫情下三國姊妹仍然很努力分享並了解彼此的現況及發展，相互學習，心裡卻有著深深的感動。此次在日韓姊妹的報告中，更看見他們以問題意識先行，持

續進行深度及廣度溝通的努力，值得我們學習。」

曾多次參與亞細亞姊妹交流會的蔡一維說：「每次總是從日韓合作社的分享中學習到很多。」此次在協力論文撰稿及提問彙整過程中，深刻感受到日韓姊妹社對於台灣動態的關注，除了主題報告之外，在提問中特別關注勞務承攬的發展，雖然台灣的腳步走得比較慢，仍希望朝合作經濟的路持續邁進。

與日本生活俱樂部、韓國幸福中心生協跨國姊妹會的情誼，從不止於每年一次的交流或是論壇活動，1999年前輩們串起三國姊妹社的連結，彼此提攜，交換組織經驗。20多年來，在反核、非基改等議題上共同倡議，更透過共同購買運動集結消費力，成為改變社會的力量。2021年三國簽下共同宣言，持續以實際行動實踐SDGs目標，一起攜手走向讓地球永續的合作之路。🌿

# 無包裝商店教我們的事

文：攝影／葉晏慈 · 主婦聯盟環境保護基金會專員



有廠商推出循環空瓶計畫，延長瓶罐壽命以達永續消費。

相信關注環境議題的朋友對「無包裝商店」一詞應該不陌生，顧名思義就是商品以沒有包裝，或最少包裝的狀態來販售，客人需要自備容器購買。除了褪去商品不必要的一次性外衣，這些店家還強調的另一個重點是「吃／用多少買多少」，沒有最低購買數量限制，以減少買太多吃不完造成的食物浪費。

### 無包裝非新概念 產銷與消費端須共同努力

近幾年台灣各地開了不下 20 間無包裝商店，看似是新興型態的購物模式，但其實在塑膠尚未普及大量使用的早期社會，也常看到這種無塑、無包裝的販售方式，例如用葉子包裹食物、紙捲裝零食等就地

取材的方法，所以說到底，無包裝商店是試圖找回過往「比較不方便卻善用資源」的精神。

無包裝商店的商品大致可分為食品、清潔用品、洗沐用品與生活用品，有些店家也會因應客人購買生鮮食品如蔬果、雞蛋、豆漿、優格等需求而開設團購。這些商品供應者在經過店主的溝通後，大多也願意在能力所及範圍盡量做到環境友善的出貨方式。除此之外，店家在食品的保存也需要特別下工夫，慎選密封容器、掌控商品品質與進銷貨情況。

要實踐無包裝購物，消費者需花時間準備和清洗容器，另外若店家與廠商也希望致力於包材回收，勢必也要增加清洗、消



### 主婦聯盟環境保護基金會

1989 年由一群決心從自己做起，改善環境、提昇生活素質的主婦們成立。倡議生活環保、綠色能源、綠色飲食、低碳節能、非核家園等議題。近年來持續透過講座課程、綠繪本、設計教案等方式讓大眾及孩童認識塑膠垃圾議題。筆者主責綠繪本培訓與推廣計畫。



位於台南新化的「謝謝，不廢」販售鄰近社區的漢方香料粉、葛鬱金粉等，讓貨架上多了點在地味。



無包裝的一大優點在於少量購買嘗鮮看看，喜歡再回購。



無包裝購買需要先扣重，再計算購買量與價錢。

毒等瑣碎工作的人力與時間成本，因此要做到什麼程度，就端看彼此對環保這件事有多大的決心。

### 消費習慣、成本、法規 無包裝待突破點

觀察目前無包裝模式難以普及到一般零售通路的原因，可能有以下幾點：

- 1 台灣的超市或大賣場通常同一個品項會提供多樣品牌選擇，消費者也習慣「精挑細選」，但並非每家廠商都願意做到無包裝出貨。
- 2 自備容器需要先扣重，購買後還要再秤重、計算價錢，花費時間是掃描產品條碼的好幾倍，容易造成客人大排長龍等候。
- 3 盛裝過程可能會需要店員協助，盛裝工具也需經過清潔，這些都需要額外的人力，若人潮一多，超市店員恐怕無法應付。
- 4 超市合作的供應商產量大，工作流程講求效率，無包裝會比一般流程多一些步驟，不符合時間要求。
- 5 礙於法規，洗沐用品無法在符合規定的工廠外分裝販售，只能以退空瓶折價或重複利用的方式提供給消費者。

### 通路可從小規模試行、 回收包材再利用開始

無包裝商店和超市設置的出發點本身就有很大的不同。超市強調快速、提供多樣化的選擇，且可以一次購足生活所需；無包裝商店則最重視環境友善。超市不必完全複製無包裝的模式，但可以從挑選多一點友善環境的商品、將生鮮區的塑膠袋換成紙袋，甚至不提供等方式開始；也可考慮先闢一小塊「無包裝區」試水溫，讓消費者習慣帶容器購買、通路業者也學習掌握品質與進銷存的管理，同時和更多廠商溝通。

在無法完全不使用包裝的情況下，無包裝商店也有幾種回收包材的方法：盛裝液體食品如優格、優酪乳的玻璃罐，以及裝洗沐用品的塑膠或鋁罐，回收給廠商清潔消毒以再次使用；避免葉菜類爛掉的塑膠袋，有廠商採用可分解袋，回收後就地進行分解堆肥；也有店家會向顧客募集二手包材，重新利用在網購商品上。包裝並非萬惡，就看我們如何讓它們免於一次性的使用。

雖然目前無包裝商店尚未普及，但回到基金會「勇於開口、敏於行動」的精神，我們鼓勵大眾勇於嘗試，即便是到市場及一般店家購物，也自備容器向老闆詢問是否可以使用自己的容器，或是練習「拒絕」不必要的提袋、餐具與餐盒，在可行範圍內漸漸調整購買方式，並實踐在日常生活中。綠

# 牛絞肉三重奏

食材變出桌菜

絞肉乍看不起眼，但經過揉捏、塑形、填充、調味，搭配多樣蔬菜，就很豐富。合作社牛絞肉來自本土台灣牛，取用較少利用之腿肉部位，發揮全食材利用精神。牛腿運動量大，富含蛋白質而少油脂，建議可加入豬絞肉或其他食材例如起司，增加肉汁風味。以絞肉呈現飯、菜、湯等家常料理，無論外觀、口感與風味均有豐富的層次，充分展現食材的魅力！



食譜設計·文/王琪君·北北分社社員 攝影/李庭歡



### 王琪君

從國中開始自學烹飪，秉持料理要好看好吃的原則創作料理，未曾使用外送 APP 服務，因為覺得自己下廚比較好吃（又划算）。曾任主婦聯盟合作社秘書，目前為自由工作者，專長設計食譜與料理視覺設計，經營臉書粉絲團「肚傷心」。



烹調時間 30分鐘

**材料**

台灣牛絞肉	250 公克
豬絞肉	100 公克
雞蛋	一顆
蒜頭	二瓣
洋蔥	1/4 顆
麵包粉	30 公克 (約兩大匙)
紅、黃、綠椒	各一個
麵粉	適量

**調味料**

黑胡椒	一小匙
鹽	一小匙
百里香	一小匙 (可以義大利綜合香料替代)

**油蔥醋醬材料**

油蔥醬	一大匙
巴薩米克醋	二大匙 (可以黑醋替代)
砂糖	一小匙

## 絞牛有三椒

紅、黃、綠三色彩椒，鑲入調味過的牛絞肉，只需簡單步驟，就能融合蔬菜甜脆、絞肉厚實多汁的雙重美味。加上油蔥醬與巴薩米克醋混合而成的台、西合璧醬汁，有點豪邁又跳脫框架的色彩讓人意想不到，拓寬你的味覺慣性。

### 作法

- 1 蒜頭切末或磨泥、洋蔥切末，與牛絞肉、豬絞肉、麵包粉、雞蛋及調味料充分混合。
- 2 所有彩椒剖半、去籽，在內層薄薄撒上一層麵粉，將絞肉泥填入彩椒內，兩者盡量密合，最後在絞肉面再撒上一層薄麵粉。
- 3 少量油熱鍋後，鑲肉彩椒的肉面朝下，以中火煎約五分鐘，翻面後繼續煎五分鐘。過程可加鍋蓋，加速熟成。
- 4 取出彩椒鑲肉，保留鍋內肉汁，加入油蔥醋醬材料，小火煮滾。
- 5 彩椒鑲肉擺盤，淋上油蔥醋醬即成。

### Tips

彩椒內撒些許麵粉可增加絞肉的黏著度；絞肉面撒麵粉可幫助煎酥。





## 材料

台灣牛絞肉	200 公克
洋蔥	半顆
水煮蛋	一顆
白米	一杯
萵苣	1/5 顆
起司絲	適量

## 調味料

黑胡椒	一小匙
鹽	1/2 小匙

烹調時間  
25 分鐘

## 塔可牛肉飯

說到塔可飯，大家可能以為是墨西哥料理，但其實是經過日本沖繩改良的特有菜色。此一料理將玉米餅替換成白米飯，不變的是牛絞肉、莎莎醬、生菜與起司絲，是一道清爽又具飽足感的米飯料理。

## 作法

- 1 牛絞肉與黑胡椒、鹽均勻混和調味，靜置十分鐘，使絞肉產生黏性。
- 2 洋蔥切末、萵苣切絲、白米煮熟、水煮蛋切半。
- 3 冷鍋加入橄欖油，熱油鍋，下絞肉，壓平絞肉成餅狀，一面煎出焦褐色後翻面續煎。
- 4 將絞肉兩面煎熟後撥散，加入洋蔥末一起翻炒，洋蔥呈半透明狀後即可取出備用。
- 5 由下往上依序放上白飯、萵苣絲、牛絞肉、莎莎醬、起司絲，水煮蛋切半放一旁。

## Tips

絞肉煎製時先壓平加熱再翻面，可讓牛肉產生迷人焦香與微酥口感。

烹調時間  
50 分鐘

## 牛肉丸材料

台灣牛絞肉	400 公克
豬絞肉	170 公克
雞蛋	一顆
蒜頭	二瓣
(切末或磨泥)	
洋蔥	半顆 (切末)
麵包粉	50 公克
(約三大匙)	
鹽	1.5 小匙
黑胡椒	一小匙
百里香	一小匙
(可以義大利綜合香料	
替代)	

## 蔬菜牛丸湯

運用法式高湯三寶：西芹菜、胡蘿蔔、洋蔥，就能煮出一鍋經典的西式蔬菜湯，再加入牛肉丸子，更是迎接寒冷季節的暖心料理。此湯品除了單喝，亦可搭配麵包或通心粉，煮一鍋可以吃好幾餐。

## 作法

- 1 牛肉丸材料均勻混和，用湯匙挖取適量，捏成直徑約五公分的丸子，以少量油熱鍋後煎熟備用。
- 2 將蔬菜湯食材西芹菜、胡蘿蔔、洋蔥切成大塊，熱油鍋，將蔬菜炒出香氣。
- 3 放入牛番茄 (切塊)、番茄糊拌炒三分鐘，加水煮滾。
- 4 蔬菜湯加入鹽、百里香、月桂葉以及牛肉丸，燉煮 15 分鐘即完成。

## Tips

- 1 建議牛豬絞肉比例為七比三；牛肉香但易柴，加入豬肉適度增加肉汁，口感較軟。
- 2 絞肉加入麵包粉，可以增添分量，並吸收肉汁。



## 莎莎醬

牛番茄	半顆 (切小丁)
洋蔥	1/5 顆 (切末)
蒜頭	二瓣 (切末)
羅勒葉	一小匙 (切末)
(也可使用九層塔葉或香	
菜葉)	
檸檬汁	二大匙
鹽	1/4 小匙

## 作法

將所有材料拌勻，依個人口味調整酸度或鹹味。



## 蔬菜湯材料

西洋芹	二大根
(去掉粗皮纖維)	
胡蘿蔔	一根
洋蔥	半個
牛番茄	二顆
番茄糊	二大匙
水	1.5 公升
百里香	一小匙
月桂葉	二片
鹽	一小匙

# 拜訪鳳山 與歷史相伴的南方古城

文／黃楡晴 攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN



疫情期間部分景點暫停開放或營業時段變動，拜訪前建議事先聯繫確認再前往。

鳳山是一座古城。若說「小城故事多」，古城故事就更多了。

從高鐵左營站到鳳山，可以搭捷運、也可以乘台鐵，交通便利。在清代時，有一條古道連接現在的左營和鳳山，位於軍事要地的左營（清代名為興隆庄）其實是鳳山縣城的舊址所在地，因為在民間動亂林爽文事件中被攻破，所以遷往開發後逐漸繁榮起來的下埤頭街新城，也就是今日的鳳山，形成全台唯一「一縣雙城」的特殊情景。

鳳山因為開墾較早，加上位在連接台南府城、左營舊城與通往阿猴（屏東舊名）的交通要道上，成為清代官道的重要據點，也是當時府城南最繁榮熱鬧的城市。走在鳳山市區裡，發現除了每個縣市都有的中山路、中正路之外，有條「曹公路」，此外還有曹公國小、曹公廟、曹公圳等等，我心想曹公是何許人也？原來是清代的鳳

山知縣曹謹，他任內修建了城門樓、砲台、護城河、鑿圳灌溉等等，讓鳳山成為南台灣的米倉。

除了曹公路，鳳山也有條「立人街」，著名的孫立人將軍來台後將部屬和眷安置在現今的黃埔新村，2013年因眷村改建政策曾差點面臨被拆除的命運，經高雄市文化單位爭取保留後，在黃埔新村等眷村推行「以住代護」計畫，讓珍惜老眷村歷史的人可以短期移居成為「新住民」，協助保留舊眷村的文化記憶。

這次拜訪鳳山，我還來不及去吃兩位「老鳳山」站務姊妹推薦的在地春捲、米苔目和麵線，倒是吃了老店的米糕和肉羹，和裕豐冰堂用自家40年米店自製米麩做成有濃郁米香的冰品。歷史歲月的痕跡和美味的在地小吃，將繼續在鳳山古城裡與住民相伴。綠

## 鳳儀書院 古蹟

📍 高雄市鳳山區鳳明街 62 號

🕒 週二至四 10:30-17:30，週六至日 10:30-18:30，週一休



書院是中國古代的民間教育機構，台灣目前還有約 20 座清代留存下來的書院，鳳儀書院是其中規模最大的一間，保存也相對完整。共有 37 間房舍，照壁、頭門、講堂、廳室、學舍等主建物為指定古蹟，修復後規劃的展覽空間，展出書院歷史文物、清代科舉教育與文官制度等介紹。園區設置許多 Q 版塑像，為古蹟增添不少活潑氣氛。展覽內容也頗豐富有趣，例如一比一還原的「號舍」，大小只能容納一人，日間供考生筆試、晚上抽掉桌板就變成睡鋪，考生只能屈膝而臥，頓覺當年我聯考苦讀只是小菜一碟啊！

## 大東溼地公園 自然景觀

📍 高雄市鳳山區博愛路 539 巷 41-1 號

🕒 24 小時

位於大東文化藝術中心對面，因為有著高大樹影倒映在溼地生態池的夢幻景觀，被稱作「城市版忘憂森林」。從前是柴頭埤淤積而成的濕地，前身為中正公園。高雄市以保留所有原生樹木為前提，打造濕地生態池，並以樹穴工法將黑板樹、菩提樹栽植於水面上。池中水源自鳳山溪水處理場，引入濕地並經過沉降、曝氣及水生植物淨化等程序後，放流至曹公圳。行走在環繞高聳樹木的棧道上，感受樹、水和風的對話，煩惱一掃而空。

## 訓風砲台 · 東便門 古蹟

📍 高雄市鳳山區三民路 44 巷

（東便門，與訓風砲台步行距離約三分鐘）

🕒 24 小時



清代的台灣吏治敗壞，民間動亂頻繁，鳳山縣城為了抵禦民亂，加建城門及砲台各六座，日治時期大多被拆除，至今只留下一座東便門以及平成、澄瀾、訓風三座砲台。訓風砲台位置在古城牆東南隅，也是鳳山溪移民和貿易船上岸的要塞，牆體以堅實的咾咕石、卵石等打造，石牆內橫額兩側裝飾書卷造型泥塑；清道光年間建造的東便門（同儀門），旁邊是同樣歷史悠久的東福橋。沿著鳳山溪畔規劃舒適的紅磚道散步，看著當地居民騎摩托車穿過近 200 年歷史的古城門，令人發思古之幽情。



## 來去眷村住一晚

### 黃埔新村 景點

- 📍 高雄市鳳山區維武路一帶（陸軍軍官學校對面）
- 🕒 村落為開放空間，多數店家週三休息



黃埔新村原名「誠正新村」，日治時期曾是日軍南進政策下陸軍駐紮的官舍，二戰後國民政府軍方接收，在孫立人將軍規劃下成為規模完整的第一代眷村。保留為

文化景觀後，開放藝術家、社區工作者、青年創業等人才移住，協力維修活化老屋。巷弄間藏著甜點工坊、咖啡店、懷舊味道的眷村民宿、藝術家工作室等等，週末來村裡走走，與新住民聊聊他們如何實現夢想的生活吧！

### 眷待期休憩所 民宿

- 📍 高雄市鳳山區東三巷 102 號
- 🕒 週一至日 15:00-21:00

為以住代護計畫進駐的特色民宿，日式木造架高屋舍建築以不破壞原有老屋結構、新舊共融的方式改造而成。從三間房間名稱「眷待、左鄰、右舍」，可以感受到早年眷村生活的人情味，公共空間與房間的擺設處處流露懷舊氛圍的小巧思，如客廳的古董級拉門電視、老式電話、手繪舊電影海報、軍眷紀念碗盤物件等等，還有會讓復古電玩迷尖叫的任天堂遊戲機！來這裡住一晚必定會有滿滿的童年回憶。



南社  
佇站  
夥伴

## 鳳山站長 曾馨慧

綠 = 綠主張月刊 徐 = 曾馨慧

綠 站所名稱是鳳山站，但地址卻是三民區？

曾 鳳山站位於高雄市鳳山、三民兩區交界，第一次來站所的社員常常找不到我們。還好現在合作社建立了 Google 地圖商家資訊，社員可以很方便地找到各地站所。

綠 妳是高雄在地人嗎？

曾 我是台東池上人，家中務農，娘家就在伯朗大道附近，婚後隨先生搬來高雄，2012 年加入合作社。最初在鳳山站當站務，高雄三多站開站時我調過去擔任第一任站長，後來又輪調回鳳山站，在鳳山站服務已經快八年了。

綠 站長通常怎麼安排工作時間呢？

曾 我通常把週日的時間留給自己，準備下個禮拜要介紹給社員的產品資料，有新品推出時，會先請區會委員幫忙製作延伸料理食譜，讓社員了解使用方式。防疫期間很多年紀大的社員都來跟站務人員學怎麼用手机掃 QRcode、填電子表單，獲得社員的信任我們其實也很有成就感。

綠 站長最喜歡的合作社產品是？

曾 我最愛合作社的有機棉，很意外吧，不是蔬菜或肉品。我曾經被阿姨在台東銀川有機園區試種的棉花田區裡密密麻麻的蟲驚嚇到，了解到慣行栽種的棉花需要使用大量殺蟲劑和農藥，所以我的襪子、貼身衣物和家裡的寢具都是有機棉，舒適透氣又吸汗。

綠 那你有最欣賞的合作人嗎？

曾（趁機告白）苓雅站社員黃素津！我調到剛成立的三多站當站長那年，她天天寫 Email 給我介紹各種資源，和家人一起消化惜福品，也跟苓雅站的地區營運夥伴一起來幫助三多站，透過她我才了解什麼是地區營運，她是我的貴人。素津姐每天幫忙經營社務網路群組、分享各種合作社的訊息，付出從不求回報，是真正的合作人！

## 社員來信



錯字不要太多，文圖也不用並茂，跟合作社相關的大小事都可以寫信來問，但我們不一定會回答。另外，不要寫信來告白，我們是消費合作社，不是《愛情青紅燈》。

文 / 泰國劉德華 圖片提供 / 企畫部

Q

借問一下，我上次在站所買的蘋果切開後，中間有點半透明，原本以為是壞掉，但聞起來又沒有怪怪的，忍不住好奇咬了一口，想不到甜甜的很好吃，但為什麼中間會有點透明透明的，是什麼原因啊？（高雄市鳳山區曹公路 王小姐）

A

王小姐真識貨，妳買的是蜜蘋果，這種蘋果皮薄肉細、汁多飽滿，除了濃郁的酸甜香，還帶有點花的清香，很特別。

但是為什麼中間會這樣透明透明的？這是種「結蜜」的現象。台灣的蘋果園大多位於台中、南投的高海拔地區，像大禹嶺、武嶺、梨山、福壽山等地。這些地區日夜溫差大，蘋果為了禦寒，會本能地將部分澱粉轉換成果糖，防止果實凍傷，因此果肉內部會產生半透明狀的組織，也就是大家說的「蜜腺」。不過，可不是每顆蘋果都會結蜜哦，想吃到結蜜的蜜蘋果還得靠一點運氣！也就是說王小姐不只識貨，還很幸運吃到結蜜蘋果，快過年了，妳的新年一定有好彩頭！（會把蘋果拿去煮咖哩的蘋果姐姐）



想吃到蜜蘋果得靠運氣，不是每一顆都有。

Q

親愛的合作社你好，我想請教一件事，麵線為何有的是白色、有的是紅色？紅色的是加了色素嗎，對人體有沒有害？（彰化市三民路 謝先生）

A

謝先生你會問這個問題，表示你沒有看我們 10 月號的《綠主張》對不對，被我抓包了厚！趕快去站所看還有沒有，那期封面就是在彰化耀隆麵行拍的！

耀隆麵行已跟合作社有長達 20 年的合作，一直是我們的好夥伴，採訪也有問到紅麵線的問題。負責人楊耀隆大哥說，蚵仔麵線、麵線糊用的就是較耐煮的紅麵線，但紅麵線不是加色素產生，是白麵線在高溫蒸煮時，成分中的胺基酸與醣類產生梅納反應，才使得麵線產生褐變；另外麵線在蒸煮時，水分會慢慢流失，小分子醣類脫水並聚合也會讓麵線有焦糖色的外觀。沒關係，我知道，這樣看來感覺有點複雜，總之我們的麵線沒有加色素，可以放心吃哦 ^ \_ ^（覺得彰化阿三肉圓很好吃的理化小老師）



麵線好吃、又容易有飽足感。

來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社  
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收  
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw

第 5 頁合作社小問答答案：1 (B)，2 (A)，3 (D)，4 (C)，5 (D)，6 (D)，7 (D)，8 (B)，9 (C)，10 (B)

愈是關照本質的，  
愈是不著痕跡。

主婦聯盟 **20**週年  
紀念收藏款 圍裙

100%純棉體貼

20年的重量。不在表象。

照料家庭之胃的穿戴輔件，又何需花俏？

全素面質感呈現  
清爽料理舒心誠食



點睛之效  
20年堅持，由細節定義

裙身(100%純棉)  
藍色頸帶/腰繫(65%聚脂纖維, 35%棉)

**M** 身長29吋, 寬33吋 **L** 身長32吋, 寬37吋

純棉使用後洗滌會有輕微縮水、褪色, 此為正常現象。

上架中

NT\$ **645**

限量2021件