

張主張

Seafood 安心吃海鮮

用水產養殖照顧環境與人

豐佑漁場、漁人隊的故事

加入慢魚運動好好吃魚

專家教你挑對魚、小廚師海派上菜

台灣也有減碳牛奶

四方乳品與環境共生

加入合作社

啾

正著時

四方鮮乳送給你



4月5月活動專案期間
入社完成繳費程序與加入
贈送四方鮮乳 全脂一瓶
LINE 好友

新社員募集中 樓上揪樓下 厝邊邀隔壁

活動辦法

1. 本專案限2022/4/1-2022/5/31新入社社員兌換，新入社社員需於專案期間完成入社流程(含繳費)且加入LINE好友。
2. 每位新社員請憑身份證或社員卡至全台站所兌換四方鮮乳(全脂)一瓶，兌換期間自2022/4/1起至2022/5/31止。限兌換一次不得重複，如重複領取需繳交額外領取費用。逾期恕不受理，如為退社再重新入社之社員不符本次專案資格。
3. 贈品不得轉售、兌換現金、找零或折換其他贈品，也不可做優惠品或福利品抵用，亦不得與其他折扣、優惠、行銷活動合併使用。
4. 兌換資格若被盜用，恕無法補發。
5. 非新品瑕疵欲退換貨，贈品兌換資格即失效，需補足產品價差。
6. 此為贈品，係屬無償取得，不適用商品(服務)禮券記載之規範。贈品為非發票交易。
7. 主婦聯盟生活消費合作社保留活動調整及變更贈送辦法之權利，如有變動請以官方網站公告為主。

掃描QRCode
加入合作社!



掃描QRCode
加入LINE好友



一月賞梅花，四月採青梅
梅樹在不同季節，展現出不同的風情
顆顆鮮綠的青梅，是每位梅農一整年的付出



跟著節氣醃梅趣

來自原鄉手採青梅

每年3月下旬至4月中旬，來自高雄那瑪夏區及桃源區二青種的優質、安心的「手採」原鄉鮮果青梅可用於製作脆梅、Q梅、梅酒、梅子醋、蜂蜜梅等，青梅產期極短、產量有限，喜愛手作的你千萬別錯過囉~



更多故事介紹及活動內容
請上官方網站



紅糖或冰糖
今天想用那一種!?

梅酒



Q梅



脆梅



青梅食譜
請掃QRCode

梅子小學堂

青梅產季約4週，產期初期3月中至下旬的青梅熟度適合做脆梅，而4月初青梅熟度來到中期，適合做Q梅，而產季後期約清明節後的梅子熟度較高、風味明顯，適合梅酒或梅醋。

安心吃海鮮



編輯的話

每次做蒸蛋，我喜歡在蛋液裡放一點柴魚片，增加鮮味，偷懶一點就加柴魚煮友（鯉魚露），想豪華一點就加幾顆文蛤，一碗簡單的蒸蛋也能當作海（柴魚、文蛤）陸（雞蛋）大餐來享用。而一片片輕薄脆香的柴魚，原料是鯉魚，在清明時節會隨著黑潮洄游到花蓮海域，一直到初夏都是盛產期。我熟悉的是鯉魚加工製成的柴魚，但其實還能做生魚片、燒烤、乾煎……想著想著口水都快滴下來了。

當我們還能選擇時，就不應該飢不擇食。事實上人類消耗養殖魚的數量已經超越了野生漁獲量，為了不讓過漁繼續惡化，開始有「慢魚運動」的推廣，吃體型小、生長週期短回復快、就近生產的魚種，讓海洋資源得以永續，這是我們消費者可以做的事。

對水產養殖來說，「清明」過後也是魚苗放養的時間，魚蝦怕寒害，「過冬」需要承擔更多風險，但過了清明也不是就此一帆風順，就像這期採訪生產者說到的：「年初擔心寒害，年中擔心颱風暴雨，年底擔心價格不好。」農漁人看天吃飯，農產品也非工廠製造，限定規格之餘必有格外品；又接著想到今年的青梅，如果買到個頭小的，就拿來釀梅酒、做梅醋吧！（文／黃榆晴）

版權

2022年4月／216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 | 馬榮君

封面攝影 | 黃名毅

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

來自現場

04 養出自己也安心吃的午仔魚 豐佑漁場 文／潘嘉慧

08 跳脫傳統養殖業思考 漁業青創家的搖籃 文／陳怡樺

產品平台

12 端午預購澎湃上場 一年一度的良食好料大集合 文／賴錦鈺

生產者 Talk

14 台灣也有減碳牛奶?! 四方乳品以畜牧為本，與環境共生 文／李婉婷

生活食育

16 慢魚行動 吃進一口海洋永續的心意 文／蘇怡和

合作脈動

18 合作找幸福十年里程碑——「合作經濟與社會共融」論壇 文／李修璋

合作知識+

20 從股權演變看合作社發展 滿足共同需求的多種路徑 文／于躍門

基金會專欄

22 女力35，淨零新未來 人人都是生活實踐家 文／吳碧霜

主婦食堂

24 兒童節 Show Time！小廚師海派上菜 食譜設計／黃士丞 文／蘇心薇

站所的散步

28 新市鎮也有老靈魂 訪古蹟庭園靜心拍腹肚 文／泰國劉德華

佇站夥伴：劉佳雯



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

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。

養出自己 也安心吃的 午仔魚。

豐佑漁場

文／潘嘉慧 · 北南分社社代 攝影／黃名毅

你聽過「一午、二鯧、三鮠、四嘉鱸」的順口溜嗎？在饕客心中排行第一名的「午魚」，在養殖技術日益進步下，養殖午魚的品質、口感幾乎不輸野生午魚。走訪高雄永安，一起認識豐佑漁場蘇家父子的午仔魚養殖之道。

生產者捕撈午仔魚時先灑下一圈魚網後再慢慢收攏，將魚群聚集起來。



兒子蘇昱韶(左一)跟著父親蘇武峰(右一)一起學習養殖的每個環節。

根據聯合國統計，台灣是全球午魚養殖及出口最多的國家，而高雄永安、彌陀地區的午魚產量僅佔一到二成，大多仍集中於屏東佳冬、林邊一帶。不過許多人對於午魚的印象仍停留在價格昂貴的野生午魚，或是因為生性嬌貴難養，需要大量依賴抗生素的刻板印象中，而早期的豐佑漁場也不例外。蘇武峰剛開始飼養午仔魚時，也靠投藥讓魚免於生病，但他愈想愈不對，如果這魚是要養給自己和家人吃的，怎麼可以用藥呢？

良心事業 健康養殖

帶著我們踩踏在池邊鬆軟的草地上，蘇武峰說：「養殖是良心事業，要問心無愧，養出自己也吃的魚。」為了研究如何不用抗生素養魚？如何養出體態健康、有活力的魚？2014年他到屏科大、漁業署上課，在課程中他認識了對環境友好的生態養殖方式，以及發現除草劑對環境生態的不可控因素，將學習到的知識落實到豐佑漁場，改變原本高密度養殖方式，選擇粗放式養殖；也決定以人工除草並保留部分雜草，讓養殖池邊總是綠意盎然，經過二到三年慢慢調整成完全不用藥的養殖方式，一直到現在。過程中免不了面對父親的質疑和外人的眼光，蘇武峰說他請父親相信，一定會做出成績給他看！

蘇武峰從小跟在父親身邊幫忙，對於水產養殖一直很有興趣。家中從爺爺時代即從事淺池飼養，主要以淡水魚種為主；到了父親接手改為深水式養殖虱目魚，雖然整年皆可收成，但虱目魚市場幾乎被盤商把持，對生產者而言毫無保障。偶然機緣下，蘇武峰吃到午仔魚覺得口感很好、肉質細膩，在找到魚苗後試著養殖，也因此走上環境友善的養殖之道，現在更帶著兒子蘇昱韶一起建立自家品牌「飼好漁」。雖然品牌的形塑與創建並不容易，但父子倆抱持著把對環境好、對人也好的水產品推廣給更多人的想法，持續做健康的事業。



1 暫養池裡清澈可見水中藻類、水草生長情況。2 豐佑漁場不用除草劑，雜草也是自然環境生態的一部分。3 自家飼料配方添加亞麻仁粕，增加 Omega-3 攝取。

仔細呵護 營養價值高

為了不投藥讓午仔魚健康長大，從養殖環境、密度、水質控管以及飼料等每個環節都必須下功夫。目前豐佑漁場午仔魚養殖面積約兩甲地，分為四池，分批飼養需等待 10 到 12 個月，午仔魚足夠大時才進行捕撈，因此每年可捕撈三至四次，但有時候漁獲仍會接續不上供應，必須等待下一池魚成長至適當大小才可捕撈。蘇武峰會定期將每池的午仔魚釣起來檢視，一方面觀察魚鱗是否完整、有沒有受傷，若魚鱗一碰很容易就掉，表示皮下組織可能不健康，或是受到弧菌感染；另一方面看看每一池魚的大小尺寸、魚背肉是否厚實，以安排午仔魚收成時間。他像是父親呵護自己的孩子般，照顧著每一池的午仔魚成長。

午仔魚生性體弱不易照顧，尤其腸道特別脆弱，如何把魚養好避免生病？蘇武峰說：「養魚像是照顧人一樣，在小魚時期會額外補充維他命，以提高免疫力，就能減少疾病發生。」他同時也與飼料配方研究人員針對不同魚種所需的營養做調配，以午仔魚來說，飼料以魚粉為主，蛋白質含量較高，而油脂的需求較少。研究人員也發現海魚的 Omega-3 含量較高，於是在飼料中加入亞麻仁粕，經過測試，飼料中添加亞麻仁配方，午仔魚的 Omega-3 含量多出近三倍。

另外，午仔魚也容易受到驚嚇，例如車子經過震動，午仔魚就會停止進食通通游到池邊。採用低密度養殖讓午仔魚在池裡活動空間增加，避免因為碰撞而受傷感染，因此在捕撈時進網的魚，也幾乎要全部撈起來，透過觀察每種魚的生長習性細心照料，這也是養殖職人的必備技能。

計畫性養殖 好水讓午仔魚更舒適

拜科技之賜，協助養殖漁業透過水質管控，即時調整水質，讓魚兒健康長大。豐佑漁場與屏科大簽訂長期合約，每週進行水質檢測，針對大腸桿菌、鏈球菌及海洋弧菌進行管控，發現不穩定的壞菌太多則必須加入益生菌調整水質，嚴重時必須整池換水。另外也與成大合作，安裝水質監控設備，並以正離子環消除水中雜菌。蘇武峰說：「新草長出來了，而枯草中含枯草桿菌，經過雨水沖進養殖池中可幫助調節水質。」就連岸邊的草相也成為影響水質的因素。



4 蘇武峰定期釣起每一池的魚仔，從魚鱗、背肉、尺寸各方面觀察午仔魚的生長情況。5 午仔魚從池中撈起後立即泡入冰塊中保鮮，維持零度以下低溫運送至加工廠進行後續處理。

午仔魚屬於熱帶沿海洄游性魚類，水溫 23 到 28 度是最適合生長的溫度，水溫低於 18 度魚兒索餌量就會減少，而低於 10 至 12 度時可能就會死亡，因此調節水溫是養殖漁業避免漁損的重要機制。冬天寒流來襲時，會引進恆溫 18 度的深層海洋水以維持水溫；而夏天水溫太高則引用中油公司永安液

化天然氣廠的冷排水，除了水資源再利用還能幫助降低養殖池水溫，讓午仔魚生活得更舒適。

蘇武峰說：另一個避免病原菌增加的方式，是採用跳動式養殖，每一至兩年便會清池、曬池、整池後換養其他魚種，避免同一池重覆養殖同種魚。例如午仔魚屬於高耗氧魚種，因此會跟厭氧的魚種輪替，就像農地輪作的原理一樣，而這些必須前一年就事先規劃，做好計畫性養殖。

從小在路竹的小漁村長大的蘇武峰對於養殖水產有著一份熱情，他總是喜歡嘗試新魚種，每年都會用一池來試驗不同魚種，觀察並累積不同魚種的養殖經驗。他說未來也會朝對人體健康有益的魚種努力，他更鼓勵大家多吃本土養殖魚，除了對身體好，還能減少遠洋進口魚的碳排，一舉多得。綠

午仔魚小教室



1 午仔魚全身魚肉富含油脂，因此乾煎時不必放油，也適合清蒸或烤來吃，魚香濃厚肉質多汁。

2 魚骨集中於腹腔及龍骨，因魚骨細、刺少又軟，就算是不擅挑刺的人也很容易吃。

3 魚鱗完整不易剝落且光滑有亮澤代表午仔魚健康沒有生病。



5 純海水養殖達 10 至 12 個月，因為鹽度高，生長較慢，但肉質較 Q 更好吃。

4 目前家庭形態以小家庭居多，每尾 150 公克的午仔魚雖然體型較小，但是一人一尾量剛剛好。



跳脫傳統養殖業思考 漁業青創家的搖籃

文／陳怡樺 · 台南分社社員 攝影／李友欽



生產者張博仁是漁創客青創基地負責人。

2010年底，張博仁離開職場返鄉，隔年投入養殖工作，2020年11月，開始與主婦聯盟合作社的合作。一路走來，他看到養殖產業的沉疴，試圖衝破傳統。



六公頃的養殖池區是主生產場，引入海水養殖，魚蝦肉質扎實。



白天上工，晚上上學，雖然有點累，但很充實。」陳科廷（左）和謝汶諺（中）是漁人隊的新血，在工作中找到興趣，目前就讀高雄科技大學水產養殖系。



蝦苗放養後，平均冬天的生長週期約四到五個月可收成，天氣熱一點時，生長週期約縮短到三個月。

台灣農漁村無法迴避的「缺工」和「高齡化」難題已經多年，農漁業主管機關積極開辦鼓勵青年投入農漁業的計畫，2013年六月，農委會啟動百大青年農民專案輔導，隔年加入水產養殖項目，漁創客青創基地負責人張博仁獲選第三屆百大青農。

漁人隊育成 為產業添新血

推開高雄彌陀齊天宮旁的藍色柵門，這裡是張博仁一手創立的漁創客青創基地，佔地六公頃，2019年承租、2020年正式投入生產。最初花了五年時間穩定營運自爺爺和父親手中接下的漁場，這些年來張博仁發現，於2013年創立的漁人隊一直都是他的理想。

張博仁的眼前擘劃著一張漁人隊育成藍圖，「四年的基本功培訓，加上三年的創業陪伴期。」每位隊員大學在學期間，到漁場進行有薪實習，「對大學生階段的漁人來說，在學期間同時也能在業界工作。」他說

明，第一個月在漁場實習，第二個月跟著水電工練習，第三個月跟著捕撈師傅練習，第四個月開始挑自己有興趣的工作精進。受過訓練的漁人隊也是鄰近漁場的救火隊，2016年霸王級寒流來襲，國軍還沒到場協助搶救前，漁人隊員已出動救急。張博仁說，漁人隊可支援臨時且緊急的工作，平常也會協助其他養殖場。

青年漁人畢業後，隊員擁可使用一個養殖魚池且為期三年的創業機會，「這三年，我會帶他從養殖管理教到自產自銷。」每位隊員可無償使用一個養殖池三年，不用租金也不分成，但魚苗、飼料、電費等養殖成本需自己負擔，盈餘百分之百歸自己。

目前已有兩位隊員進入創業階段。「養魚很辛苦，年初擔心寒害，年中擔心颱風暴雨，年底擔心價格不好。第一年有賺可能是運氣，連續穩定經營三年，表示養殖營運都沒問題。」伴飛是為了降低創業失敗的風險，穩定後張博仁就放手讓隊員自立門戶。

走出新路 朝向共同產銷願景

談起自己的創業心酸，與上一輩觀念不同、意見不合是農漁二、三代的家常便飯。「阿公那一代是養殖方說了算，供不應求；到了父親這一代，養殖技術進步，產量增加，市場需求沒有增加，常出現供過於求，資訊不流通，盤商掌握價格，養殖戶又無法反抗。」張博仁認為，不能全歸咎於盤商的壟斷，每當魚價崩盤時，盤商只能降價收購，與其抱怨，不如改變現狀。返鄉投入養殖第一線剛滿11年，張博仁做到自產自銷，不依賴盤商。

「我的產量也有上限。目前的產能以六公頃的養殖池為主。」他回憶起，曾有一張一個貨櫃的訂單，且必須確保一整年穩定供貨，受限於當時產量不足，只好忍痛拒絕。「我堅持不混貨！」這也是張博仁建立責任生產平台的初心。「能接大單的是盤商，想改變產業必須要有能力接大單。共同生產、共同運銷是我的願景。」期



4

- 1 人工手感選蝦的日處理量僅約 300 斤，選蝦機則可達千斤，但機器僅能以重量選別，無法判別軟硬殼。
- 2 餘香咖啡餐點「海鮮粥」使用的水產類食材幾乎都來自產地，零碳足跡。
- 3 草蝦會短暫供應給合作社，目前暫停。張博仁說去年交貨前夕一陣大雨，酸鹼值劇烈震盪，草蝦幾乎全滅。最後決定放棄捕撈，讓養殖池充分休息。
- 4 在生產場旁的餘香咖啡也是張博仁改造傳統養殖業的嘗試。

待未來有夥伴，一起接单、出貨，同時每個人對自己的產品負責，這正是「責任生產」的精神。

漁創客基地是得來不易的培養皿，「這裡是全國唯一一級產業的創業育成基地。」儘管獲選百大青農後，有創業貸款的利多加持，建置生產場的過程也讓張博仁歷經波折。從一片荒蕪到開始生產，他賣掉一棟房子，幸而高雄市彌陀區漁會總幹事的奧援，積極協助處理即時貸下款項，讓工程得以繼續，2020 年開始生產。

無奈的是，2017 至 2019 年，第一期漁人陸續從大學畢業，苦等不到生產場完工，前後有十位隊員離開，「目前有 12 位漁人留在產業，未來希望內外

銷甚至客製化的訂單都能接，大家一起打拚。」張博仁笑說。

產地到餐桌零距離

2021 年三月，位在海堤旁的餘香咖啡開始常態性供餐，「這裡是讓消費者直接認識我們的起點。」張博仁說，彌陀很美，背靠漯底山、面向台灣海峽，利用產地優勢供應零碳足跡的餐點，實現真正的產地餐桌。2021 年夏天，疫情升至三級警戒期間，南台灣知名法式主廚簡天才研發防疫即食品，也選用張博仁養殖的白蝦。「師傅和我們配合很久了，長期使用我們的白蝦、鱸魚、虱目魚。」他笑說，我們的擺盤沒有法式餐廳精美專業，但以新鮮和豐盛取勝，與簡師傅聯名的白醬鮮蝦燉飯上滿滿的白蝦，是產

地限定的特色。

餘香咖啡後方的教育示範魚池正在施工，預計今年六月啟用。「食魚教育的目的是希望轉變觀念，提升對產業的認識。」張博仁說，現場體驗是最好的教育方式，讓小朋友拉蝦網、親手摸蝦判斷蝦殼軟硬、現場烤蝦、比較超市買的冷凍蝦和現撈的有沒有不一樣，讓他們了解冷鏈對於水產品質的重要性。

每年培養 12 位青創家照顧 48 公頃養殖池的理想，與彌陀區 600 公頃的養殖面積相比，或許還不夠多。但，這份不只為自己、更想為養殖產業做點事的心意，待漁人隊開枝散葉，終會在台灣的養殖產業發揮滴水穿石的力量。●

蝦咪！餐桌好蝦這樣來。



把池底泥巴一起拉上來，種種捕蝦眉角看這邊！
拉蝦網不僅需要力氣，更需要用巧勁，才不會



1 拉蝦

蝦網固定在養殖池邊，收成時先慢慢往上拉同時搖晃蝦網，讓蝦沉入網底，網底有束帶開口，可直接收蝦至提籃。

2 打氣保鮮



將蝦秤重，完成後倒入打氣箱以維持蝦的新鮮，再送往加工場進行分級。

3 人工選蝦



將蝦倒入處理區吐沙池，進行人工選蝦，以手的觸感進行品管分級，然後放入冰桶裡，利用低溫

4 包裝



將蝦子依照分級包裝，包冰主要是減少長途運輸可能的溫度震盪，減緩退冰速度，避免蝦體失溫的風險。

5 低溫儲存



包裝好的產品送進凍結室保存，盡快降溫供隨時出貨使用，冷凍庫分為零下 14 度點貨區和零下 25 度的凍結室。與合作社配合的出貨方式為由生產者直送北中南三倉。

達人親手摸、看蝦鬚選好蝦！

選蝦時，用手摸蝦若發現肉質不夠飽滿，或蝦殼摸起來軟軟的稱為「瘦肉」，可能剛換完殼，這類蝦煮熟後不易剝殼，不符出廠規格，通常留作蝦仁自用。張博仁說，判斷蝦子健康與否，可從蝦鬚判斷。蝦子透過蝦鬚的搜尋範圍尋找食物，確認食物的位置再爬行過去，蝦鬚越長表示蝦子越健康，蝦鬚短的可能原因之一是養殖池密度太高，蝦子碰到其他蝦鬚以為是食物而誤食。





端午預購 澎湃上場



一年一度的良食好料大集合

文／賴鈞鈺 · 企畫部企畫專員 攝影／王揚喻

今年端午預購保留了傳統的南北粽，以及整顆北海道頂級乾干貝搭配醬香滷肉塊的海陸粽。在思考新品開發的過程中，跨部門則多次腦力激盪，並且搭配年度主題發想，試圖找出讓社員眼睛為之一亮的新品——「廣式鴨肉粽」和「黑豬小米粽」就此誕生。

肉粽新風味，傳統味道中的新鮮感

誰說粽子只能包豬肉，首度推出「廣式鴨肉粽」以廣式燒臘常見的食材——鴨肉和臘腸創意發想。粽子由生產者鴨迷食品（台野畜產）製作，採用自家飼養的鴨隻，並於自家食品廠研發製作，過程完整掌控，確保每

個環節可溯源品管。此外，粽子餡料更是別出心裁，鴨香肉燥使用鴨胸、鴨腿，以手工粗切成碎肉，搭配生產者獨家配方，並以紅麴調味，整顆粽子香味與口感十足。此外使用指定原料花肉社原味香腸，取代成分複雜的市售臘腸、以及陳晉恭的長秈糯米與泓良食品的鹹蛋黃；加上雲林在地落花生和西螺紅蔥頭做出獨特的廣式風味，一顆粽子吃進台灣各地好料。

另外帶有原住民料理風味的「黑豬小米粽」，則是產品開發專員的創意發想與研發結晶。專員楊子平跟課長葉立翔想到正在進行的即食品開發，提議嘗試小米粽。一開始遇到純小米粽容易散開的困境，後來請生產者嘗試

合作社指定的長秈糯米，再搭配「紅藜、小米、馬告」點綴；此外還大膽加入薑汁醃漬的春發成平埔黑豬肉，風味鹹香微甜，沒想到口味意外合拍。再以薑黃粉調味，一款融合原民風料理特色的粽子就此誕生，等待社員來嘗鮮品味。

夏日涼品來解膩

俗諺有云「吃了端午粽，才把棉衣送」，節氣進入夏天，預購也推出多款涼品。「柴燒桂圓紫米冰淇淋」來自於合作社指定食材，蘇榮的黑秈糙米、以及楊泮瓊的柴燒桂圓等；綿密的口感則是以隆谷的白木耳，加入四方的鮮奶與鮮奶油攪拌均勻後添加做成。多一份功夫與用心，每一口都帶有桂圓迷人的香氣、每一口都實在安心。

而端午長假放鬆身心，就讓三款飲品陪伴大家過節。茉莉金萱啤酒使用特殊「窠花拼和」工法釀製，金萱茶葉融合茉莉花香與麥芽的香氣，嗅覺與味覺一起得到滿足。非酒類飲品有台灣真水果氣泡麥汁和米麴甘酒兩款。氣泡麥汁使用 100% 台灣水果原汁，百香果、檸檬、荔枝三種口味，消暑之餘也支持本土農產。



端午迎來粽子的饗宴，圖為黑豬小米粽和芋泥紫米粽。

發酵飲品米麴甘酒不添加防腐劑和化學添加物，成分僅圓糯米、禾乃川米麴以及純水，飲用時還可以吃到米粒真實的口感。（**禁止酒駕，飲酒過量有害健康**）

防蚊防曬才能享受夏天

春夏之交，天氣轉趨炎熱，台灣溫暖潮濕，防蚊防曬不可少，但是也希望產品對環境的影響不要多，法蘭茵的「有機認證防蚊噴霧」含 100% 天然來源成分，與 21% 有機認證成分。防蚊成分不用 DEET（敵避）和酒精，所採用的 PMD 是天然來源防蚊成分——楓茅油；並添加甘油和蘆薈，噴灑後有涼感且不黏膩。當然，夏天防曬和清潔不能忘，

去年預購好評度高的「綠藤第三選擇防曬分享組」，今年推出自然潤色版本，防曬也能擁有好氣色。清潔產品包含洗髮精和潔面慕斯，生產者法蘭茵使用 100% 天然來源成分製作，對環境不造成負擔。

合作社的產品開發在環境永續和方便利用之間，有許多需要考量及討論的面向，相關部門蒐集、分析過往預購案的社員滿意度，並參考市場分析和產品趨勢，把社員的聲音和需求彙整後，作為每一次開發的方向依據。一顆粽、一杯茶、一個友善土地的心意，生產者大展身手使出獨門的真功夫，指定使用在地食材、嚴謹把關製程，為熱情夏

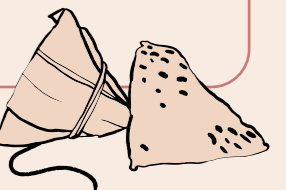
季帶來一身潔淨清爽，邀請社員與家人團聚時刻珍惜享用。🌿

2022 端午預購

粽夏共舟 | 清潔 × 平安 × 減添加
預購時間：3.28(一) ~ 4.16(六)
取貨時間：5.16(一) ~ 6.02(四)
端午節 6/3(五) 站所當天休息



預購詳情
請掃 QRCode



傳統中的創新——廣式鴨肉粽。

台灣也有減碳牛奶？！ 四方乳品以畜牧為本， 與環境共生

文／李婉婷 · 北南分社社員 攝影／薛穎琦

以製作成衣起家的四方鮮乳，1989 年跨界踏入畜牧生產，亦是主婦聯盟合作社首位鮮乳生產者。蔡南董事長說：「我對自己有『四』個方向的期許，對環境愛護、對乳牛用心呵護、對產品要新鮮自然、對生產力求環保。」四方是台灣少數養牛、也製乳的生產者，從牧場到奶廠，對於自我的堅持都藏在每個細節裡，30 年來如一日。讓我們透過訪談來認識這位資深生產者吧！

主 = 主婦聯盟合作社 四 = 四方鮮乳蔡南董事長

主 當初（共同購買時期）是如何開始合作？

四 一開始透過瑠公農田水利會的優良農產品推廣小組彼此認識，當時綠色共同購買中心（合作社前身）跑遍全省找乳廠，幾位主管包括謝麗芬、翁秀綾都來看過，評估了三次才通過，社員們又自組遊覽車來參觀¹。我不怕大家看，那時候我就有一個夢想——要做一瓶消費者絕對相信、百分之百的純鮮奶！

主 人家說顧牛像顧仔仔（gín-á）是真的嗎？

四 通常酪農的一天就是透早起來一直做，擠牛奶、餵牛、清洗牛舍、割草、配種……晚上還要夜巡，全年無休，就像照顧剛出生的 baby 一樣。我們有將近 400 隻乳牛，要讓牛吃好、睡好、身體健康，奶量、受胎率自然提升，鮮乳的風味與品質才會好。不過，因為氣候變遷，夏季越來越熱，牛吃不下、睡不好，而且牠們很挑食，為了增加牛的食慾和營養，我們用牛糞和有機肥種牧草，割下後混合雜草、花和種子等進行自然發酵，再加入飼料、穀物，就像是牛吃的什錦飯，香噴噴又營養。也因為國產牧草纖維量十足，牛大便很乾，容易清理，所以牧場一天污水不超過 30 公噸（一般牧場 100 頭牛約產生 50 噸廢水）。牛舍鋪上稻穀、定時更換睡床墊料，讓牛舒服休息，也改善設備，使用變頻式大風扇，再搭配冰水噴霧，大大降低熱緊迫狀況。

註

¹1995 年夏天台中的綠色生活共同購買中心（台中分社前身）組團一天之內拜訪了三個牧場後，一致認為四方加工廠的衛生與牧場管理最優秀，於是開啟了長期合作。



四方鮮乳自共同購買時期開始供應高品質鮮乳。



牛隻在四方第二代場主蔡銘晃悉心照顧下，頭好壯壯。

主 四方獲得 2021 年經濟部節能標竿金獎，你們是如何做到節能減碳呢？

四 以奶廠來說，清潔衛生需要水，乳品保存安全需要電，像鮮乳加工過程要用到大量冰水冷卻，就利用晚上離峰電力事先製冰、儲冰，除了確保生產順利、穩定品質，更能減輕白天瞬間電力負荷，甚至可減少 30 分鐘開機時間。加工前後，我們很重視器具、生產設備清潔，熱水需求量也高，為了減少天然氣使用和碳排量，加上竹南日照充足，便建置 10 座太陽能熱水器，儲存熱能讓水循環加熱。

太陽能光電則主要裝設在牧場屋頂，之後還會陸續增建。除了產綠電，太陽能板遮蓋也正好讓牛舍降溫，減少冰水用量。四方得獎分數比重最多的是「固碳」，我們在苗栗後龍承租休耕地，利用牧場回收的牛糞肥、再生水種植牧草，100% 自給自足，活化土地，同時也達到固碳及自然生物鏈循環，甚至減少牧草進口運輸的碳足跡。



四方加工奶廠於 2018 年裝設太陽能熱水器，充分運用日照。



2020 年起，四方牛舍屋頂陸續建置太陽能板發綠電。



為減少牛乳浪費，四方秉持天然、無添加，開發多樣乳製品。

主 四方如何選擇契約合作產乳的酪農戶？

四 目前合作的四家契約酪農，包括環境衛生、生產理念，以及牛隻吃的飼料，都是四方選擇的標準。我們提高收購價格，同時依據生乳品質評判加價範圍，好的品質可以有更好的價格，這樣可以保持酪農持續進步。另外，我們擁有獨立的檢驗室，每日針對個別酪農進廠生乳、混合後的總奶、成品，都會做抗生素、品質（乳脂肪、比重、蛋白質、非脂固形物等）、體細胞數、生菌數、黃麴毒素等自主管理檢測，雖然成本增加，但能鞏固品質與風味。^綠

節能減碳 數字力

蔡南董事長：

四方幾乎沒有行銷預算，但很早就開始力行節能減碳，不要覺得小就不做，積少成多。

10

牛舍清潔廢水經處理後，每日約可產生 10 公噸再生水，也省去抽取井水的電力。

500

利用苗栗的充足日照，於牧場屋頂建置太陽能光電板，總發電量為 500kwp（峰瓦），回售綠電予台電，亦有助降溫、減少夏季牛舍冰水用量。

1000

為讓乳品更安全，建造 Class 1000 清潔充填室，每小時循環過濾空氣 60 次，且室內最大落塵量大於 0.5um 粒徑的灰塵在 1 立方英尺中不超過 1,000 顆，灰塵沒了，細菌也就無法附著。

5933

四方平均一年減碳 5933.09 公噸，承租 70 公頃休耕地種植牧草，降低二氧化碳及固碳，且可 100% 取代進口禾本科牧草。



將視野從餐桌延伸至市場甚至生產地，可對食材歷程更了解，圖為台東新港漁民所捕獲的芭蕉旗魚。

慢魚行動 吃進一口海洋永續的心意

文字整理／蘇怡和·北南分社社員 照片提供／黃之暘 逐字稿整理／林其蓁

主婦聯盟合作社北北分社於 2021 年底，邀請國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授黃之暘，進行食魚教育講座，本文擷取精華與社員分享。

黃之暘每抵達一個不熟悉的地方，總會去市場魚攤晃晃，考察不同時令的水產，由於水產品種類多樣，品嚐魚料理的樂趣對黃之暘遠超越禽畜產；水產類葷素皆宜，例如茹素者可選擇紫菜、海帶等各式紅藻、綠藻與褐藻。此外，水產



黃之暘

國立臺灣海洋大學水產養殖學系養殖學系副教授，研究水產養殖、活魚運輸與觀賞水族；對買魚、養魚、煮魚與吃魚樂此不疲，近年更關注資源、環境與產業發展，並致力推動食魚文化與慢魚運動。

品豐富的蛋白質與脂肪，對孩童的大腦與眼睛發育，及銀髮族心血管健康均有幫助。他提出一日吃魚、一日吃肉的飲食變化，可讓營養更多元。

如何挑魚？體型小生長週期短為佳

受食安問題衝擊，許多人已懂得選擇原型食物而非加工食品，然而對於海產仍不熟悉挑選的方法。黃之暘鼓勵大家多吃體型小、生命週期短，一年內就可由卵變成盤中餚的魚種。他指出體型小與生長快的水產，漁產資源回復速度較快，同時這類魚種多半數量相對豐沛，因此較不會造成海洋資源枯竭。

捕撈方式亦為挑選考量之一，若魚身有勒痕，代表用網具捕捉；有小穿刺傷表示用魚槍打起；嘴有傷口可能是魚鉤、手釣或延繩釣；若外表漂亮但宰殺時內臟有破損糜爛狀，則代表可能來自

非法毒獵或炸魚……黃之暘談起捕撈方式宛如法醫鑑定般見微知著。他倡導選購能在資源、環境與產業間取得永續發展平衡的友善捕撈海鮮；捕撈方式對環境衝擊由低至高分別為誘釣→延繩→圍網，前兩者為較友善的漁法。

提倡慢魚 回歸在地真食物

1980 年代義大利出現慢食運動 (Slow Food)，對抗廉價快餐所導致的環境資源負擔，黃之暘由此延伸，開始推廣「慢魚運動」(Slow Fish)，專注於水產品的採購、烹調到品嘗等觀念的推廣。他表示現今魚漿製品大約只使用 30% 魚肉，再添加澱粉、動物膠、賦形劑、合成調味料、風味劑等化學添加物製造，這讓我們離真食物越來越遠，長期或頻繁食用會影響成人及發育中孩童的健康。黃之暘曾在澎湖買到價格為一般火鍋料兩倍的狗母魚丸，他說「雖然貴，我還是買回來和家人分享，因為這是我小時候魚丸的形狀和味道。」

慢食運動宣言中，公平交易也是重要的一環，因漁船出海捕魚，無論漁獲量多寡，人力與油料都是固定支出，當漁獲減少，價格便會提高。當消費者過度關注價格或只想取得廉價漁產，等於間接壓榨勞工並影響其生計，特別是我們台灣漁業仰賴許多



澎湖目前為河豚主要供應來源，各類海藻與螺貝也都是地產地銷的特色食材。



經過陽光洗禮的魚干，更顯濃郁鹹鮮風味。

外籍漁工，卻常有不肖船東虐待外籍漁工的新聞。黃之暘呼籲，選擇水產應像選擇公平貿易、雨林認證咖啡一樣，具備公平人權的概念，提供勞動者合理人權與所得。

百哩飲食 就近生產就近吃

疫情時代，航空運均受到限制，進口食物的運輸保鮮費用日益增高。人天性追求美食，但吃當地食材還是最好，例如若在澎湖，就多吃鎖管、透抽、土魷、鯛魚、臭肚、蝦蟹等在地水產品，不推薦在澎湖吃經過台灣本島再轉運的鮭魚。這也是「百哩飲食」(100-mile diet) 的概念，不食用離住家超過 100 英哩 (約 160 公里) 所生產的食物或進口食材，這也與我們常強調的「吃在地」，以及日本提倡的「地產地銷」、韓國主張的「身土不二」概念相同。

黃之暘分享他在馬公魚市場看到攤商處理河豚這種過去不會吃的魚，感慨表示漁船抓不到經濟價值高的魚種，但撈捕成本固定，僅能將以往不吃的魚種帶回，顯見漁業資源匱乏正在發生。他認為消費者要從自身做起，當我們選擇在地隨季節更迭的水產、將慢食理念運用在食魚經驗中、以公平交易消除水產生產者的貧窮、用心烹煮一道美味的水產料理，產業就能往良善永續的方向前進。

今天吃魚了嗎？如果還沒，明天可以來點豐富多樣的魚唷。🐟

合作找幸福十年里程碑 「合作經濟與社會共融」論壇

文／李修璋·合作找幸福專案負責人 照片拍攝／林倩如



參與合作找幸福論壇的來賓及現場工作人員。

爲什麼要推展合作社運動？因爲一個人獨行很辛苦，一群人一起走更幸福。2021年的「合作找幸福」專案以合作經濟與社會共融爲主題，讓我們透過回顧了解合作社如何促進居住正義、勞動尊嚴和普惠金融。

西元2012年是聯合國國際合作社年，主婦聯盟合作社在此因緣際會下，開始了以「合作找幸福」為名的專案，在推展合作社運動的土壤中，栽下了一顆種子，成爲本社對外宣導合作社的指標性活動。

跨組織一起合作找幸福

2021年，恰逢本社成立20週年，暨「合作找幸福」講座舉辦十週年，因此專案規模較往年盛大，包含了前期的講座、工作坊、訪談和最後的論壇，內容兼重理論和實務，並藉由收納問題產出政策建議，實爲一個持續一整年的計畫。

跨組織的協力也是本次專案的一大特點。由於本社曾與其他團體前往監察院陳情，希望政府重視合作社在台灣發展日漸衰頹的處境，因此在計

畫之初，就連結了推動合作住宅政策的 OURs (中華民國都市改革組織)、重視勞工問題的台灣勞工陣線協會，之後又陸續加入逢甲大學社會事業經營管理研究中心、眉溪儲蓄互助社及 KPMG 安侯建業聯合會計師事務所等單位，社內則由台中分社教育委員會統籌執行。

這次跨組織的合作，因為彼此價值觀相近，以及各自具備獨立作業的能力，大家意外的合拍順利；而台中分社教育委員會的幹部們，有多年共事的默契，更能合作愉快，也使此次辦理「合作找幸福」專案的過程，本身就是一段創造幸福的旅程。

合作經濟與社會共融

透過與各單位頻繁的線上討論後，2021年「合作找幸福」的主題訂為「合作經濟與社會共融」，



頒發感謝狀給協力單位。

並開展住宅、勞動、金融三大面向，由於各協力單位在相關議題上有長期的研究基礎，讓活動的內容更爲深刻務實。

專案的前期活動，有 OURs 辦理的三場合作住宅講座，分別以女性、高齡者和同志為對象，探討合作住宅促進社會共融的實例在台灣發展的可行性；逢甲大學社會事業經營管理研究中心，和眉溪儲蓄互助社合辦的兩場工作坊，主題為合作社如何進行社間合作；以及台灣勞工陣線協會針對勞動合作社的訪談等。

論壇作為最後的總結及政策發表的舞台，在十月底登場。以伯拉罕共生照顧勞動合作社理事主席林依瑩的主題演講開始，分享如何在部落透過一站式服務及社區經營，創造幸福和尊嚴的生活；之後是三大主題的專場，以及最後產官學界代表就政策建議的對話。在住宅部分以連線方式，邀請韓國及瑞士的講者分享。有趣的是，韓國的講者還提到曾受過台灣1980年代抗議高房價



國外講者線上分享。

「無殼蝸牛運動」的影響，線上線下交流無礙，讓人生起網路無國界、天涯若比鄰之感。

內政部合作及人民團體司陳茂春主任和陳佳容副主任，全程參與兩天的論壇及最後的綜合座談，十足的投入，並敦促來年就相關主題持續深化辦理，期許民間與政府共同攜手，集結力量促進社會大眾及政府其它部門更加了解及重視合作社的發展。

由於疫情影響，兩天的論壇由實體改為線上辦理，但是參與者更多，報名者達333人，其中高達82%非本社社員；活動一週後線上瀏覽數高達上千次。如果您錯過了，現在還可以動動手指，到YouTube上搜尋「2021合作找幸福」喔！

2022年初，由於合作愉快所生起的信心，部分跨單位合作夥伴決定聚焦「合作社的民主治理」，轉向關切合作社本身的健全發展，繼續「合作找幸福」！



友善住宅公用合作社的社員在遊戲中建構對合作造屋的想像。(資料照片)

合作找幸福專案 孕育合作能量的搖籃

「合作找幸福」不僅是外界理解合作社價值的窗口，也是社員幹部培力的搖籃，在專案的參與和執行中，深化自身對合作社的認識，也擴展了社間合作；從最初的合作教育講座出發，到許多受到啟發而實際組織合作社的行動，合作，確實創造了幸福。

以台中分社為例，不僅持續十年辦理不輟，在這十年間，還創立了兩個以主婦聯盟合作社社員為主體的合作社，分別是2016年成立的草生儲蓄互助社，以及2018年成立的友善住宅公用合作社。前者成立六年來已貸放超過150筆、總數1500萬元以上的小額信用貸款；後者積極與各界接洽聯繫適宜土地，並倡議共融共治的住宅合作社理念，極具活力。

從股權演變看合作社發展

滿足共同需求的多種路徑

文／于躍門 · 臺灣合作事業發展基金會董事

所有權、經營權、分配權是企業深層結構，能組合出不同類型的組織。合作社是企業，社員認股取得所有權後才有經營權與分配權。若要認識合作社演變，可從所有權來觀察經營權與分配權的變動。

合作社股權的演變

學術界對 28 位紡織工人開創的消費合作社（羅虛戴爾公平先驅社）稱之「傳統合作社」。「傳統合作社」以社員有限認股的方式取得合作社的**所有權**，在社員大會行使一人一票的**經營權**，同時有了**分配權**，按交易比例分配盈餘。組織結構具有人文精神。

當「傳統合作社」的組織結構運用到生產合作社就會顯得窒礙難行。原因是消費合作社強調社員的**購買力**，而生產合作社重視社員的**生產力**。無

論是購買力或生產力都可協助各自合作社達到規模經濟，取得競爭優勢。窒礙難行的現象包括：共同財產存在搭便車¹、業務偏好組合難決定、資產增值請求處置、投資決策認定、代理人不易掌控等等問題。有鑒於這些問題，近半世紀歐美農業合作社對所有權、經營權、分配權作了局部性調整，因而「傳統合作社」演變出新興的「企業型合作社」。

若從所有權結構來觀察，新興的「企業型合作社」分成兩大類：一、合作社的股份限制在社員，二、合作社的股份不限制在社員。股份限制在社員的合作社有：新世代合作社、社員－投資人合作社、投資比例合作社三種。股份不限制在社員的合作社有：尋求資本公司型合作社、投資人股份型合作社、投資人導向型廠商三種。請參閱圖表：



註

¹ 指某些人不付成本而坐享他人付出代價取得之利，特別指公共財。

新世代合作社的股份如同交易憑證，可買賣卻不可贖回與轉讓；社員－投資人合作社設有子機構，股份可供社員投資購買；投資比例合作社，發行內部融資的投資股份，享有盈餘分配。

尋求資本公司型合作社，可成立公司發行股份籌集資本；投資人股份型合作社，可引進外部投資人；投資人導向型廠商，合作社的普通股可以公開買賣，走向**去互助化**的方向。

合作社發展經濟屬性增強

合作社發展的情形可從目的、組織、路徑、業務、阻力與助力、挑戰等方面觀察。

合作社發展的目的為何？「傳統合作社」認為是**解決社會問題**；「企業型合作社」強調**降低交易成本**。到 1995 年國際合作社聯盟定義合作社時，宣示是為了滿足社員在經濟、社會及文化上的**共同需要**。



英國羅虛戴爾公平先驅社漫畫文宣

合作社發展過程組織有何改變？初期，以單位合作社為主；到了 19 世紀末，開始走向水平整合的聯合社模式，並於 1895 年成立國

來到 21 世紀，爲了彌補全球化的傷害，達成聯合國 2030 永續發展目標，合作社需要做第二次社會創新來因應時代挑戰。

際合作社聯盟；20 世紀中葉，發展出跨國合作社與合作集團。整體來看，發展過程中合作社的經濟屬性較社會屬性有增強的傾向。

英國消費合作社、法國生產合作社、德國信用合作社大致同時在 19 世紀中葉發展起來。隨著帝國主義擴展，英國把消費合作社帶到亞洲，法國把生產合作社帶到非洲，德國把信用合作社移到北美，又從北美傳到亞洲。透過這三條路徑，合作事業得以遍及全球各地。

合作大師查理·季特（Charles Gide, 1847-1932）認為消費合作社可以像個「小宇宙」，讓消費者與生產者共處一社，發揮內化市場交易的功能。百年來合作社已發展出多樣業務、多重社員，以及多樣業務與多重社員共聚的合作社。

義大利社會型合作社可視為多重社員的典型。合作社將社員分成需要接受照顧的社員與捐助資金的社員兩種，透過社員間直接互助的行為，把社會公益活動內化到合作社內來執行，無疑地降低了社會公益活動的成本。

若從**滿足共同需要**的角度來思考，**小企業主**是否可以籌設合作社

來解決共同銷售的問題？百年前德國許爾志信用合作社給了我們答案。目前國際勞工組織所稱的「服務合作社」，即是小企業主為了建立銷售平台、打通行銷通路而自行籌設的合作社。

20 世紀後的時代挑戰

20 世紀初合作社發展碰到阻力與助力。一、美國農業合作社遭到《反托拉斯法》（Antitrust Laws）質疑，所幸 1922 年兩位參議員提出《卡珀-伏爾斯泰德法案》（Capper-Volstead Act, P.L. 67-146），認定合作社經營目標不在營利，屬於「人合」的組織，享有《反托拉斯法》豁免權。二、前蘇聯向社會主義國家輸出馬列思想的合作社，作為社會主義改造的工具。國際合作社聯盟當機立斷，於 1937 年修訂合作社原則，將政治與宗教中立列為第五項原則。

助力方面，1919 年聯合國在國際合作社聯盟支援下成立國際勞工組織（ILO），共同推動合作事業。1966 年通過 127 號、2002 年通過 193 號建議文，認定合作社能提供尊嚴工作及解決非典型就業的問題。時間來到 21 世紀，「社區合作社」與「勞動合作社」日漸重要，一方面需要彌補地方遭受全球化的傷害，另一方面需要達成聯合國 2030 永續發展目標。這是時代的挑戰，合作社需要做第二次社會創新來因應。^綠

（下篇預告：合作社共融與共存的新時代價值）



基金會與超商合作舉辦食育活動，食農教育從小扎根。

女力35 淨零新未來

人人都是生活實踐家

文／吳碧霜 · 主婦聯盟環境保護基金會執行長 圖／基金會提供

主婦聯盟成立今年邁入第35年了！1987年初，一群主婦決心「走出廚房，投入社會」，成立「主婦聯盟」，支持女性一起倡議環保、提升生活品質，1989年成立「財團法人主婦聯盟環境保護基金會」。2001年為了回應當時層出不窮的食安事件，基金會「消費者品質委員會」的一群媽媽，為了尋找安全的食物，展開「共同購買」運動，成立「台灣主婦聯盟生活消費合作社」，從集結消費力到展現社會力，開展出推動食農教育與能源轉型這兩大生活行動實踐的主軸。

因應氣候變遷及食安倡議 致力推動食農教育

35年來，主婦聯盟基金會（下稱基金會）歷經了共同購買運動、非基改運動、校園午餐、親子飲食教育、蔬果農藥與硝酸鹽減量運動、反美牛、輻射

食安保衛戰等行動。因應氣候變遷挑戰及食安倡議後的反思，在2011年提出「綠色飲食教育」後，開始帶領民眾從飲食議題來關心環境。2015年我們連結更多關心環境與付諸行動的夥伴，提出「綠色飲食生活圈」的概念，提倡除了注重食安，更要關照農業發展、在地文化與環境永續價值。這樣的推動歷程，讓我們深深理解到食安的守護需要有法制層面的保障與重視，這也是基金會持續推動食農教育立法的原因與動力。

食農教育是建立社會大眾飲食素養的基礎工程，面對全球貿易自由化、氣候變遷下可能出現的糧食供應不穩定及價格波動劇烈等問題，需要民眾的食農意識提升，透過認識、理解食物從產地到餐桌的過程，讓每一次消費都能夠在充分的資訊下，依據每個人不同的需求與條件，做出最安心、負責任的選擇。



關渡國中公有屋頂的公民電廠「干豆好」，結合能源教育功能，圖為學生在課堂中動手做發電機。



基金會上街邀請民眾支持食農教育立法。



低碳新生活 52 週行動提案線上圖卡示意圖。

改變能源系統，從生活開始

台灣2020年總用電量2,712億度，人均用電量是世界第12高，電費卻是全世界第四便宜。我們發展各種「無痛生活節電術」，可讓家庭用電減少5~10%。例如全台548萬台開飲機，每年消耗約31.47億度電力；只要將開飲機換成快煮壺，就可以省下相當於1/3座的核電機組發電。除此之外，我們更進一步倡議「公民電廠」，2020年推動新北市關渡國中公有屋頂建置公民電廠「干豆好」，讓在地市民參與投資，並將部分收益投入校園永續能源教育。

我們期待推動環境議題能更落實到生活行動實踐上，今年針對兩大議題「能源」和「食物自主權」規劃兩個主軸行動。在食農議題面向，希望將過往倡議綠色飲食生活圈的概念再次強化，梳理網絡，推動食農教育法的最後一哩路，讓生產端、餐廳端及消費端都能走向更永續的飲食生活。

在生產端，我們在今年10月16日世界糧食日提出綠色生活飲食圈宣言，支持農夫投入友善農業的栽種模式，減少生產過程的食物浪費；也將與各地生態廚師與綠色餐廳進行串聯，促成共同推動更友善環境的飲食文化與採購機制；回應消費者對食農友善環境建構的需求，讓消費力成為我國農業結構轉型的支持與後盾。

在能源減碳議題面向，我們透過回顧過往推動經驗，重新詮釋環保議題，製作「低碳新生活52週行動提案線上圖卡」，形成可以落實的生活實踐行動，並與其他人一起分享、集結更多行動，擴大影響力。



誠摯邀請您以小額定期捐款支持我們，帶給環境改變穩定的力量！

支持我們，一起推動淨零新未來



主婦聯盟環境保護基金會成立邁入第35年，持續為環境保護而努力。我們將透過環境倡議、教育講座、系列課程辦理、社區組織工作、網路宣傳等方式，讓社會大眾了解氣候變遷與生活環境的密切關係，並從低碳飲食和能源兩方面改變自身生活習慣和消費行為，乃至於立法層面能具體落實低碳生活，面對2050年淨零碳排的目標，一起為永續地球盡一份心力。

您的捐款，將支持主婦聯盟基金會在2022年持續推動以下工作：

議題專案執行：綠色飲食生活圈、能源轉型、惜食教育、非基改議題、友善生產農業、植物醫生立法推動、環境／農食／能源相關政策監督。

圖文設計創作：設計編寫低碳飲食和能源轉型相關圖文說明，用淺顯易懂的方式宣導面對氣候變遷的因應之道。

低碳新生活52週行動提案圖卡：回顧過去經驗，重新詮釋形成行動實踐，設計線上圖卡，鼓勵大家一起行動。

兒童節 Show Time!

小廚師海派上菜

食譜設計／黃士丞・嘉義區會主委王怡權兒子
文／蘇心薇・台南分社社員 攝影／Ayen Lin

四月兒童節到來，為〈主婦食堂〉上菜的是嘉義站區會主委王怡權的小孩，國小六年級的黃士丞。士丞端出二道海味佳餚，分別是海鮮披薩、馬告鹽烤午仔魚，顏色鮮艷吸睛，操作簡單最適合小朋友。同時考慮孩童操作安全，特別以烤箱為主要烹飪工具。



黃士丞
嘉義站地區營運委員會主委王怡權的大兒子，目前是六年級的自學生。學齡前就喜歡廚房裡的事物，每天跟在媽媽身邊，觀看之餘也主動下廚，對烹飪的熱愛渾然天成。對他來說，廚房就是他的遊樂場。

海鮮披薩

平日喜歡吃海鮮的士丞，決定來一場豪邁的海鮮大集合——披薩 & 蔬菜湯。從揉麵糰，到擀麵皮，再處理蝦子、透抽，每一個步驟都可以看到士丞細膩的心思。蝦子使用全蝦，而不是蝦仁，雖然多了處理剝蝦殼、挑蝦腸的工序，但也看見全食物概念的運用。製作海鮮蔬菜湯時，士丞將剝下來的蝦殼拿來炒，就有天然的甜味為蔬菜湯提鮮。而紅紅的蝦紅素釋放在湯中，視覺上極為鮮豔，是對孩子最討喜的顏色。



作法



1 酵母粉和二砂糖倒入溫水攪拌溶解後，再倒入中筋麵粉和海鹽，揉成麵團，室溫靜置發酵一小時（室溫約25度，或觀察麵團膨脹至兩倍大）。



2 白蝦退冰，去頭、脫殼、挑蝦腸；透抽退冰切成0.5公分厚圓圈；彩椒、小番茄切小塊。



3 將發酵完成的麵團桿平成兩個約25公分的圓形薄餅皮。



4 依序刷上橄欖油，番茄醬，再將小番茄、彩椒、白蝦仁、透抽均勻鋪在餅皮上。



5 高達起司以刨刀刨成絲，並均勻灑在披薩上。



6 烤箱預熱230度後，烤15分鐘，即可出爐。

材料	
中筋麵粉	150 公克
溫水	50 毫升
酵母粉	1/2 小匙
二砂糖	一大匙
海鹽	一小匙
橄欖油	一小匙
冷凍白蝦	一包
透抽	一隻
小番茄、彩椒	適量
番茄醬、高達起司	適量

同場加映 全食海味蔬菜湯



披薩製作之後，剩餘的食材不要浪費，將蝦頭以橄欖油炒酥脆再加水，此刻鍋中泛出蝦紅素的紅油；接著把新鮮番茄塊，各式蔬菜切丁放入鍋中滾煮，最後以少許海鹽調味；搭配海鮮披薩一起吃，超有兒童節的節日豐盛感！

Tips

合作社的高達起司可取代常用的莫札瑞拉起司（mozzarella cheese），但它硬度較高，使用刨刀時須注意安全。

馬告鹽烤午仔魚



烹調時間
30 分鐘

俗諺說：「一午二紅沙三鯧」，午仔魚可說是最美味的魚種，其肉質細緻、油脂豐富，且刺少而細軟。一般野生午仔魚產季從每年的中秋到隔年的清明，現在正是大啖的好時節。一尾 300 公克的午仔魚身形雖小，放進家庭烤箱剛剛好。夏日時分，如果不想揮汗如雨動鍋鏟，那就跟著我們的小廚師一起烤一條午仔魚吧。

作法

- 1 製作馬告醃料：馬告原粒用刀拍碎，加入海鹽、橄欖油攪拌均勻。
- 2 午仔魚解凍後，從魚肚沿著魚骨對剖開成一片，魚背保持相連。
- 3 將馬告醃料以手塗抹於魚肉內外，放置冰箱冷藏醃製兩小時。
- 4 烤箱預熱 180 度，魚放入烤 20 分鐘，即可出爐。

Tips

剖午仔魚時可以將魚肚朝上立起，一手抓住魚身，一手拿刀直接向下劃開。（小朋友操作時，需有成人旁協助）



材料

- 午仔魚（300 公克）一隻
- 馬告原粒 十公克
- 海鹽 一小匙
- 橄欖油 一小匙



用料理展現自學生活力

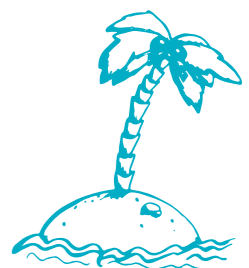
士丞從小到大幾乎都是吃合作社的食材，曾有那麼一回，他因為吃到市售的蛋餅導致喉嚨痛、眼睛腫，這件事讓媽媽怡權和士丞更清楚了解到食材好壞的差異。當怡權至站所採購時，士丞若有想要吃的料理，會叮囑媽媽幫他帶回食材。從小耳濡目染，士丞對合作社裡喜歡吃的食材如數家珍，像是雞胸肉、黃金蚬等等。食材的真滋味練就他味覺的敏銳度，有一回媽媽雞湯使用雞胸肉，他竟喝出和雞腿熬湯的不同。



因為從小選擇自學，家裡就是他學習的場域，而所謂的學習又和生活分不開。有人說「孩子是天生的遊戲家」，這句話放在士丞的身上再合適不過，聽他述說烹飪過程就明白，那帶著一點嘗試、創意，更多是樂趣，初衷都是因為「很好玩」！

為了不吃到重複的菜色，同樣的食材他會嘗試不同的料理方式；或者將同樣的料理方式，放在不同的食材上面。以這次的烤午仔魚為例，下一次拿到別的魚種時，士丞也會想以「烤」的方式試試看。又比如煮蛤蜊湯，士丞在黑金文蛤湯裡加入蒜頭奶油，一來是蒜頭奶油的延伸變化，二來是在湯裡面增添奶黃色澤。盛湯時，他還在碗沿添綴一點綠葉，一道變化版黑金文蛤湯，就這麼有創意又悅目的上桌啦。

在不設限的生活場域裡，怡權放手讓孩子自由發展。孩子在好玩之餘，一點一點探索，發現自己喜歡下廚。料理對士丞就是日常，為家人備餐更是再自然不過的事。看似隨興，卻從料理中長出一生受用的能力。



新市鎮也有老靈魂

訪古蹟庭園靜心拍腹肚

文、攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN



主編榆晴告假，改由泰國劉德華擔任導遊，這個月先去關新站，下個月去豐原站，看看諧星底出身的他，要帶我們上哪玩！

我很喜歡新竹市，去年為了新竹公園的櫻花，還專程去二次。為什麼這麼愛？因為我跟主編榆晴一樣，也喜歡老房子，喜歡有歷史的地方，以新竹火車站為起點，周遭便有許多古蹟步行或騎一會兒腳踏車就到了，例如辛志平校長故居、新竹市政府、竹塹城迎曦門等等。

關新站所處的關新里，相較於新竹市中心顯得年輕很多，但親自來一趟才發現這裡也充滿歷史與文化。假如你坐火車來，在新莊站出站往左轉即可租用 Ubike，騎到有 250 年歷史的開臺金山寺去拜觀世音菩薩；金山寺旁是面積達 10 公頃的

靜心湖，靜心湖有座江南庭園，非常適合來這牽手散步談戀愛；經常在週末辦市集的將軍村，會有「上百顆星星」住在這。縱然專門研究尖端科技的竹科也在這一區，金山寺與靜心湖甚至就在竹科內，新舊之間的融合似乎不成問題。

除了景點，這裡也有美食，有來自日本博多的拉麵，有美味的台式關東煮，怎樣都餓不著你。當然也歡迎社員到關新站走一趟，買瓶 100% 胡蘿蔔綜合蔬果汁，加一包麥香蘇打餅乾，休息一下再接著玩！^綠

開臺金山寺

📍 新竹市東區金山寺路 201 號
☎ 03-5780566

乾隆年間蓋的

開臺金山寺主祀觀世音菩薩，雖然位於引領尖端科技發展的新竹科學園區內，事實上金山寺已有 250 年歷史，現為國家三級古蹟。「開臺」二字感覺很威，但除了寺前入口處的氣派牌坊，寺廟本身很古樸，是一座單進帶左右護龍的合院式建築，橫向面寬 30 公尺，縱向面深 15 公尺，呈現完整幾何比例，建築整體顯得和諧穩重，是當地重要信仰中心。寺廟現正進行整修工程，但仍可參拜，到訪時留意安全即可。

■看過來：從新莊火車站騎 Ubike 過來只要 10 分鐘。



靜心湖

📍 新竹市東區竹村七路
☎ 03-5773311

適合散步
談戀愛

靜心湖是新竹科學園區的一座大型景觀公園，就在金山寺附近，從金山寺走過來會先進入太極廣場，眼角餘光很快會被放在太極廣場的朱銘作品「單鞭下勢」給吸引住，以銅鑄造的單鞭下勢線條簡單，卻栩栩如生。是說我以為單鞭下勢只有新北的金山有，沒想到是可以量產的 XD。

靜心湖的湖中心有一座湖心亭，詩情畫意，可惜從中文系畢業已有 20 年，無法馬上撈二句詩出來。最令人流連忘返的，是出自建築師黃永洪設計、建在湖邊的中式江南庭園。江南庭園的出現，有部分原因是在人口密集和缺乏自然風光的城市中，因為人們想接近大自然而創造出來的產物。靜心湖出現在一天可能需要上班 15 小時的科學園區裡頭，或許也是這樣的一種反射。

這個庭園有個很大特色，園中那些棕色、遠遠看以為是木頭的建材，都是鋼骨材料，與呈現柔軟溫和意象的庭園卻沒有任何違和感。想不到鋼筋水泥也能造出一步一景的江南庭園，實在佩服建築師的設計。

■看過來：四月到靜心湖可以欣賞盛開的白色流蘇。

KIYO 拉麵 博多ラーメン

📍 新竹市東區新莊街 206 巷 26 號
☎ 03-5678786

醬油湯頭
會回甘

博多拉麵最大的特點是那看來濃稠、喝來絲滑的豚骨湯，我在標榜博多風味的 KIYO 拉麵點了醬油口味，應該是餓昏頭惹。還好，這醬油拉麵頗具水準，入口雖鹹，但很快在舌根出現回甘，非常獨特。叉燒肉片使用舒肥方式，因此吃起來口感偏軟，也因為是舒肥讓肌紅蛋白與血紅蛋白比較明顯，如果擔心可把肉壓進湯裡感覺就會比較熟。我還吃了煎餃，煎餃中規中矩，不難吃也說不上好吃，反倒一旁附的辣椒很特別，有股辛香味，我猜是放了肉桂，但店家不透露，說是日本師傅從日本帶過來的他們也不知道，大家只好自己去吃吃看了。

■看過來：店內空間舒適不擁擠。醬油拉麵 250 元，日式煎餃 70 元。





將軍村

📍 新竹市東區金城一路 69 號
☎ 03-5720825

會有百顆
星星在這裡

從站所騎腳踏車 10 分鐘即可抵達將軍村。將軍村建於民國 48 年，因為曾有多位將軍居住在這裡，故名「將軍村」，當時有 89 棟眷舍，現在只剩 15 棟。將軍村的建築外觀參考當時美軍顧問團宿舍的格局，也就是獨棟的房舍立於庭院中央，每戶面積約 100 坪，相較於一般眷村規模，將軍村可謂相當氣派。將軍村在假日常有市集可逛，也會舉辦各種藝文活動，大家可以關注粉絲頁留意最新活動訊息。

■看過來：將軍村停車場的車位算多，但假日還是早點到比較有位子停。



肉巴黑輪

📍 新竹市東區金城一路 35 巷 9 號
☎ 0906-597818

我覺得鮮
蝦天婦羅
很讚

肉巴黑輪賣的是關東煮，老闆一開始在新北市五股的自家門口做生意，在疫情爆發前搬到現址，還好在疫情前開始經營，已先培養出一批忠實顧客，因此整體生意還維持得不錯。而之所以可以經營下去，不外乎食材、口味得到顧客認同。這裡的關東煮食材有八成以上是阿中丸子的產品，阿中的食材用料實在，像鮮蝦天婦羅真的有蝦肉在裡面，非常可口，老闆則是特別推薦阿中的貢丸，它的肌肉纖維較粗，比較有吃到肉的感覺，貢丸本身的肉汁也很豐富。關東煮的湯由柴魚昆布熬煮而成，清甜味美，我到訪的時候其實才剛吃過午餐不久，仍然把一大碗關東煮吃完就知道有多可口。

■看過來：阿中丸子也是合作社的生產者哦。



佇站
夥伴

關新站長 劉佳雯

合作人年資：5 年（2016 年 8 月起）
📍 新竹市東區關新一街 26 號
☎ 03-6687065

我來合作社服務之前在幼兒園當老師，但我是學商業設計，因此這一路過來算是領域跨很大。之所以會認識合作社，是被日本朋友帶去玩搓愛玉的活動，後來才曉得那是為了招募新社員而辦，也慢慢認識合作社。

在站所已服務五年，很高興一直都有資深的站務姊姊們幫忙，讓我很快就可以融入站所工作。以前的工作單打獨鬥的性質較多，但在站所，大家雖然分工卻會合作，有明顯不同。而且在合作社工作很有趣，我們的社員什麼身分都有，有高階主管、有家庭主婦、有插花老師，從聊天當中可以學到很多知識。

我最喜歡的合作社產品是柴魚片、各類豆製品，還有中央畜產的五花肉條，我的小孩喜歡小熱狗跟烤雞翅。烤雞翅的作法是在上料理教作課時學的，方法很簡單，只要將雞翅退冰，抹上鹽巴與匈牙利紅椒粉，放進烤箱烤即可。

關新站所處的關新里，據說是全國最富有的五大里之一，這裡的居民大多是竹科人，站所附近的高樓幾乎都是這十年內蓋出來的，所以我們的社員也有不少竹科人，這導致關新站有個特殊現象，就是一放假，來站所的人便特別少，都出去玩了。也因為社員很多是竹科員工，因此社員的年紀平均起來較年輕，也有不少新婚、剛有小孩的。

這一帶因為聚集不少居民，因此也有不少美食。像二郵哈麵的花雕雞麵很特別，香氣濃郁。傑里麵包的口味非常多，海鹽麵包經常秒殺。麵屋吉光就在站所附近，常有死忠的顧客在開店前就在外面排隊。這幾間推薦給大家，如果依著本期〈站所的散步〉來關新站附近玩的時候，可以做為用餐參考。

讓我們的合作社更美好！

2022年「中長期目標社員問卷」將於四月全面啟動，請社員收到手機簡訊時，按下連結、填寫問卷、共同參與！

邁向第21年的主婦聯盟合作社，從前身綠主張公司時期就以「共同購買改變世界」號召民眾參與，加以對合作社型態及理念（七大原則及組織與倫理價值）的認同，於2001年轉組合作社，開啟了以社員民主參與方式，繼續共同購買、綠色消費之路。

回首過往，我們共同創造了以友善環境為前提的蔬果自主管理分級標準、減添加物的加工品、開發全食物利用的各類產品，實踐責任消費、責任生產，也透過社員自治組織，深耕地區社員需求，推廣在地社會議題。

走過共購28、合作20，為回應台灣社會變遷—諸如：高齡化社會、支持育兒環境、貧富差距擴大等；以及全球變局—諸如：氣候危機、自然資源爭奪、流行疫病傳播等，理事會將於本年度啟動中長期目標意見蒐集，請各位合作人一起填寫問卷，回饋想法，以利中長期計畫成形。

計畫相關工作時序

4月	5至6月	7至8月	9至12月
社員填寫問卷	分區意見蒐集	分社及線上焦點團體	形構中長期目標及計畫

● 2023年3月確立本社中長期目標及計畫



我們共同的合作社，中長期目標問卷調查，需要你我來參與！