

綠主張

No.230
JUL 2023

站所密碼 123

桃園站也能練氣功

強「莠」復耕

屏東歸來有機種植

聽營養師的話

樂齡友善食品這樣挑

一日體驗!

站務工作面面觀



百變簡易 輕鬆煮的好幫手

果醬 除了塗麵包之外還能做...

早餐的時候最常使用果醬，可以讓麵包增加甜味和香氣，果醬除了塗抹麵包上還有其他的吃法和變化！

手工玫瑰草莓果醬/230g/罐
羅拉食品

柑橘果醬/180g/罐
智立勞動合作社

手工百香芒果果醬
230g/罐
羅拉食品

1 果醬+優格

無糖優格適量加入果醬，立刻變身為風味優格。

手工草莓果醬
230g/罐
羅拉食品

2 果醬化身沾醬

炎炎夏日簡單水煮雞胸肉或香煎雞肉片，搭配莓果類果醬加上少量檸檬汁、橄欖油和鹽巴製成特製沾醬，或者是製作糖醋料理也可以用果醬取代醬汁。

洛神花果醬/180g/罐
智立勞動合作社

3 醃製小黃瓜 做開胃菜

先用鹽巴抓醃出水，另外用醋、糖及適量果醬調整酸甜度，帶有果醬香氣的小黃瓜，是開胃的好幫手。

4 搭配氣泡水 或者紅茶

攪拌均勻馬上就有一杯消暑的水果氣泡飲。

鳳梨果醬/180g/罐
智立勞動合作社

羅拉食品

使用天然新鮮水果為原料，加入少量的糖和水果果膠，烹煮口感好、含糖量低的天然果醬，讓人享受美味同時也能吃的放心。

智立勞動合作社

有著惜物及提供社區媽媽二度就業機會的心意，將台灣本土生產過剩或取底的農產品進行加工製成果醬。(限量供應)

共購 30 與我

04 那些共同購買教會我的事

文/潘嘉慧

專題報導

06 一日體驗！站務工作內容面面觀

文/于有慧

11 站所密碼 123

文/陳建竹

12 站長最愛的產品在這裡

文/黃榆晴

產品平台

14 強「莠」復耕！屏東歸來有機種植

文/王怡力

生活食育

16 來吧！永續餐桌營業中

文/陳嘉雯

合作知識+

18 共同購買 30 週年園遊會街訪

文/黃榆晴

美好照顧

20 用對話熬一帖照顧良藥

文/譚如萍

姊妹會連線

22 草生儲蓄互助社 社員福祉的另一種創造

文/李修璋

聽營養師的話

24 串起你我健康 樂齡友善我 CARE

文/陳文君

主婦食堂

26 週末夜上菜！經典烤雞一次學會

食譜設計/黃晨睿 & 楊富雄 文/潘嘉慧

圖說八道

29 簡單 彈性 好放鬆：正念呼吸操 (上)

資料提供/台北市自癒力學會

站所の散步

30 在高雄穿越 200 年：清代城門、民初眷村與現代美術館
佇站夥伴：陳品孜

文/陳建竹

一日體驗！站務工作面面觀

編輯的話

我們訪問過不少社員，他們之所以喜歡合作社、喜歡到站所買菜，除了相信合作社在產品上做的把關、想支持農友持續生產好產品外，在站所與站務話家常、分享料理心得，也是讓社員喜歡進站所的一大原因。不過，那位經常幫你留菜、有好東西第一時間通知你的站務，你知道他每天的工作有哪些嗎？不清楚對不對，我也很好奇，於是月刊派出企畫部最受歡迎的社群專員婉柔，前進新莊站體驗一日站務的工作，帶回第一手的真實感受！另外全台55間站所，哪一間站所空間最大、哪一間最小？哪一間年資最深、哪一間站所最年輕？我們也要一併告訴你。

富含營養的牛蒡是養生天然補品，有「最平價的人蔘」之稱，但台灣有機牛蒡卻少之又少。合作社在2020年正式與陳建竹合作，他在屏東歸來種植有機牛蒡，以往牛蒡只能冰存三個月，陳建竹與屏科大合作，讓牛蒡保鮮期延長到一年，他還運用管理與加工技術，提高牛蒡的產業價值。台灣已邁

入高齡社會，2025年預估每五個人就有一位是65歲以上的長者，農委會委託食品工業發展研究所辦理銀髮友善食品評選與推廣活動，合作社入選四樣產品，也在官網設計「樂齡友善專區」，提供銀髮友善、保存及復熱便利又兼顧美味的產品，供大家利用。

上個月共同購買30週年園遊會大家有參加嗎？我們在現場採訪八組參與的朋友，受訪對象有料理老師、有新社員、有生產者，也有剛認識我們的民眾。藉著這八組採訪，讓我們再次回味活動的精彩實況吧！（文/陳建竹）



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其榮、林俊傑、蕭偉汝、陳玲珠、謝文綺、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹

特約編輯 | 李婉婷

美術設計 | 鍾佳好

封面攝影 | 王永村

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

版權

2023 年 7 月 / 230 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

勘誤：229 期 P14 本土小麥本文中兩個「總監」應為「總兼」，因為施明煌大哥什麼都「兼」著做，所以他自稱「總兼」。

那些共同購買 教會我的事

從中正 90 取貨站一直到回歸新店站所接任站長職務，20 多年來的參與，和許多社員建立彼此關心、互助的好友誼，合作社像是余淑嫻第二個家。

文、攝影／潘嘉慧·北南分社社員代表



余淑嫻 (右一) 與新店站的站務團隊。



站所的大小事她總是親力親為。



念舊的她收藏著合作社各式文宣，每一份都是珍貴記憶。

余淑嫻將不耐貯藏的黃梅加工成黃梅酒，減少耗損。



共同購買運動初期資金並不豐厚，無法承擔店面經營的支出，取貨站往往從班長家客廳的一隅開始經營。2000 年在第一屆理事主席陳來紅促成下，中正 90 取貨站在新店中正路 90 號落腳，由幾位資深前輩共同出資成立，除了出錢也出力。和許多女性一樣，淑嫻婚後選擇回家養育子女，年近 40 歲，孩子上學後，才有機會二度就業，她說：「很感謝合作社提供舞台，讓我能夠在這裡發揮，尤其當年取貨站的工時彈性，合乎婦女二度就業需求。」

共同購買如同自己的事業

一開始的取貨站社員數不多，只有週二、週五進貨，淑嫻分享道：「當時我的孩子就讀幼兒園，每週二整天上課時，我就到中正 90 幫忙製作熟食，促進社員利用。」回憶當年，「那時候我們就有即食料理的概念。」第一個手作產品是為了去化麵粉的雜糧饅頭，裡頭加了堅果、枸杞，讓社員帶回去方便當早餐。後來也製作滷肉燥，因為堅持環保，僅提供保鮮盒盛裝，成功推廣豬絞肉，讓社員餐桌上多了一味下飯的料理。

隨著孩子長大，她可以投注更多時間在工作，2011 年，中正 90 取貨站轉型成「新店好所在」(註)，淑嫻在隔年也轉調三重站成為正式員工，2014 年接任新店站站長，回到新店服務在地熟悉的社員是她一直期盼的，但擔任站長職帶領團隊必須扛起更大的責任，「我一直抱持著經營自己事業的心態在做事。」這是當初她



早班時淑嫻會將蔬果上架，季節流轉就在菜籃中。

在取貨站時建立的心態，因此當踏進站所、穿上圍裙，便全心全意努力著。

從了解到認同 學會待人接物

加入取貨站第二年，緣主張公司轉型成主婦聯盟合作社，當時還不了解合作社的經營模式，淑嫻很疑惑：「為什麼每週只來打工兩天，薪水不多卻還要出資兩千元加入合作社。」當時合作社十分鼓勵站務人員參加解說員及各種培訓課程，尤其中正 90 取貨站還提供去上課的夥伴加給。她自己成為解說員後，除了認識合作社，更多了幾分認同，甚至透過入社解說，發掘新社員的特質，邀約參與社務活動及地區營運。「即便現在線上入社更方便，有機會我還是會向新社員介紹產品原則，讓他們更了解合作社。」淑嫻認為，多些耐心跟新社員解說，讓他們認識合作社及產品開發原則，有助於建立彼此信任感，將來也能減少產品客訴等問題。

她也分享到，自己年輕時記憶力很好，當時入社資料 KEY 入電腦建檔，完成建檔當下也記住社員名字，下次當對方走進站所，便能親切地打招呼。身為站所的工作夥伴，自認盡心做好每件事的她，卻會因為一件社員客訴覺得委屈，整整哭了快半個月，自我要求及自尊心強的性格讓淑嫻在工作上求好心切，但在組織工作這些年，她也慢慢學習放

下，「合作社讓我修正很多待人接物的態度，也是一種學習。」淑嫻笑笑地說。

將惜食愛物內化成習慣

參與共同購買運動 23 年，讓淑嫻養成惜食愛物的習慣，因為生產者面對面、生產者之旅，甚至是透過產品教育課程，認識許多農友與生產者，了解每樣產品、蔬果作物都是老天爺賜予的禮物，更捨不得任何產品被耗損。在中正 90 取貨站時，過年前剛好是豆薯盛產期，淑嫻和夥伴們將豆薯和絞肉製成應景的年菜獅子頭；而現在遇到即期品或醜蔬果，她仍不改初衷，與許多同仁一樣，總是很惜福地將它們買回家。

從共同購買時期開始，社員一直是重要的共同出資者，也是共同經營、利用者，如同淑嫻說的，如果我們把合作社當成自己的事業經營，怎麼會捨得產品在架上放到過期，或者眼睜睜看著蔬果耗損呢？不論從事業經營或珍惜食物的角度，減少浪費也是實踐環保的好行動。^註

註 即新店站所，一切營運運作皆回歸社內營運團隊。早期社員多以「好所在」稱呼站所，一方面也呼應合作社在社員心中就是一個如家般的好地方。

一日體驗！

文／于有慧·第八屆理事、莊佩珊·
北南分社社員 攝影／王永村

站務工作內容面面觀



主婦聯盟合作社不是有機店！看起來和一般超市差不多的站所，工作有其獨特之處。企畫部專員鄧婉柔來到站所實習，也帶我們一起體驗看看，站務工作不一樣的地方。

來自花蓮的婉柔，曾在當地的超市短暫做過店員，來到合作社企畫部已兩年，負責管理合作社社群媒體的運作，這次來到新北市的新莊站化身一日站務，體會合作社一線夥伴辛勞，對社群經營也有幫助。

工作細節比想像多更多

配合物流車的時程，不到七點，婉柔就已趕到新莊站等待，



產品送到站所後，馬上以 PDA 掃描登錄庫存，幫助貨量掌控。



產品擺放整齊以利社員觀看、拿取，是不可忽視的細節。

分一般超市常溫品，在合作社是冷藏存放，像核果、中藥材、醬料、巧克力、高筋及全麥麵粉等等，且合作社的中藥材、核果包裝講究，品項也多。

產品上架不止一次，合作社冷凍品項由委託的物流公司逢泰協助配送，部分冷藏品如四方鮮乳、名豐豆製品，由生產者自送，會在上午陸續送抵。不斷的迎來新貨品，間或招呼社員、應答來電、結帳理貨，不到十點，

負責接貨的站務莊玉燕也已到班。新莊站離北倉近，是配送第一站。早上七點多物流車就抵達，送來蔬菜、水果、乾貨、部分冷藏品，站務工作起早趕晚，此刻真正體會到。

早班兩名人力，得在九點站所開門前完成第一批產品上架。上架前必需進行品項清點，以利掌握存貨。站務指導婉柔先用手機大小的個人數位助理 (PDA) 逐一掃描，也告訴婉柔產品上架



站務會根據社員登記的預留單，當日預先揀選產品。

站務已是火力全開投入工作的狀態。婉柔搭配著協助各項工作，有時幫忙上架、有時幫忙結帳，跑來跑去的身影有如站務莊玉燕和站長游登強，一刻不得閒，連作採訪都是抓緊時間邊做邊問。

除了品項分批到貨需迅速完成上架，合作社的貼心服務，也是其他通路比不上的，像是幫社員預留，一張張預留單，一一檢貨。站務服務社員時間久，社員的需求、何時取貨都心裡有譜，

順序的眉角，冷藏品重保鮮要先做，再按「先進先出」原則置入冰箱，新到貨需往後擺。接著上架蔬果，葉菜放上層，網袋裝根莖類放最下層，偶而有未利用完畢者，移到一旁的「惜福區」，視情況折扣。

婉柔注意到，合作社的空間設計環保，一般超市生鮮蔬菜皆採開放式冷藏，合作社則不論冷凍或冷藏品，都放在閉門式冰箱。同時，合作社注重產品品質，部



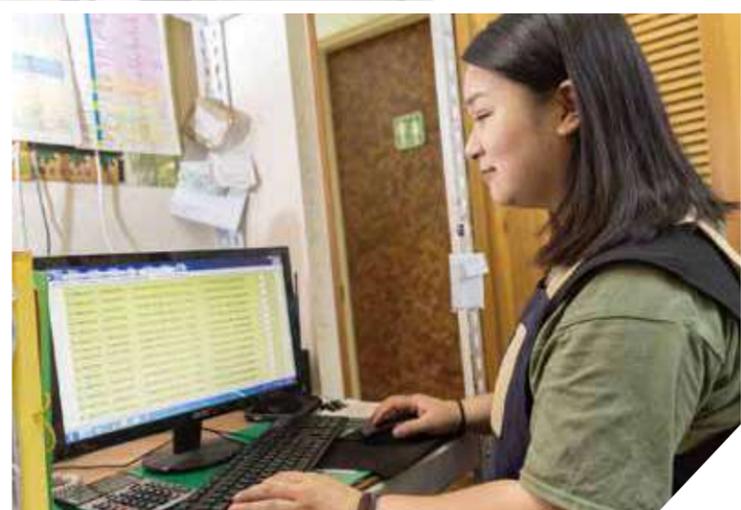
每天送來哪些生鮮蔬果？拍下來發送站所群組，讓社員到站所參考。

有些社員下班後才會到站所，站務甚至細心地將預留品放至後場冷藏櫃，維持蔬菜品質。

完成一早的上架、預留，站長游登強也例行地拍下當日新鮮到貨蔬果的照片，上傳新莊社員 Line 群組，「歡迎社員到站利用或來電預留」。前場工作完成，婉柔退到後場，一邊吃早餐一邊學習著將剛才點收的品項資料匯入電腦存貨檔案，才算完成進貨上架流程。



上 新品到了，佈置一個溫馨的試吃區，吸引社員認識新上架的產品。
右 將 PDA 上點收的資料匯入電腦，才算完成進貨上架流程。



社員站務像家人

新莊站九點開門，但是不到九點已有幾位社員排隊等候進入站所。每每一開門，站務與社員話家常的互動在其他通路店面真的少見，是合作社特有的風景。「哇，今天有大西瓜！」大家不約而同往蔬果區移動，一位社員動作快，葉菜類一種都拿兩包，婉柔好奇詢問，得知這位是新莊站忠實利用社員蔡美鎮，「從一、二十年前就加入了，幾乎都在合作社利用，吃久了連孩子都能分辨，合作社的菜和外面不一樣，合作社的菜比較甜，豬肉沒怪味。」婉柔有如熟練的站務趁機說明，「因為合作社蔬菜有硝

酸鹽檢驗，農友不能下太多肥，所以菜比較耐放，吃起來也有自然甜味。」另外，有社員反應，「不過前陣子合作社的肉一下子漲太多！」婉柔說：「這波漲價是全球性的，飼料漲，生產者多年沒調整，不得已反應成本，外面所有的肉品、雞蛋也都大漲啊！」細心為社員解了疑惑！產品說明是站務工作中重要的一環，登強站長說道，傳遞產品價值是合作社獨特之處，而站務的角色非常重要，有如解說員。

在打包區的小桌上，擺放著試吃品，每天不一樣，都是站務的巧思。當天試吃的是合作社新品「芒果水果寶盒」，婉

柔招呼社員來品嚐，還抓住機會趕緊說：「這芒果蛋糕是季節限定的喔！」果然打動社員心，直說要帶一盒家庭聚會一起品嚐。

不趕時間的社員停下腳步聊聊最近的利用心得，看到冰箱中有智立勞動合作社的辣椒醬上架，社員詢問和常溫架上的辣豆瓣醬有何不同？也有熱心社員分享「天氣熱，加點絞肉、辣椒醬做麻婆豆腐，很下飯！」站務玉燕說：「一早來的大多是忠實利用社員，有些社員幾乎天天報到！」因為吃，不相識的社員彼此交流是站所最有溫度的時光之一。



隨時都要清掃環境，保持舒適衛生的站所空間。

站所的下午日常

中午過後，站所人潮稍退，站務們輪流用餐，略作休息，隨即展開一天下半場工作。收發公文、查看郵件，處理社員例行的預留，雞蛋、菇類、豆製品、一籃菜或其他特殊品項，查看站所庫存，確認是否需另外訂貨。

最近正值端午預購取貨，站務也得在工作空檔，整理每日取貨社員資料，先行打包。除了預留、預購，還有合作社新推出的「當日配」服務，也是在下午短暫空檔配貨，協調外送員送貨；整理今日收銀機入帳的現金，三點半前趕到銀行存入。

通常站所另一個人流高峰在四、五點之後，中間早晚班交接，站務雖不需上架，但重點在整理貨架，每一櫃位都一一巡視，整理、補貨，站務們惜食，還會花時間整理盛產時利用不完的蔬果，不到最後，不會輕易讓食材變耗損。



每日按時檢查冰箱溫度並作紀錄，食品新鮮安全非常重要。

與社員交流的小幫手



1 產品預留單

了解社員採購習慣好幫手，預留單看出社員利用喜好、頻率，也培養社員固定時間進站利用習慣，有如客製化的一籃菜。



2 平板電腦

料理食譜交流媒介，藉由錄製的食譜，或其他產品介紹影片，會引發觀看社員的興趣，是溝通料理或產品的契機。



3 PDA



庫存管理重要工具，因為每項產品大小不一，不一定都能全數上架，有些放在後場。看到架上缺時，不用進電腦，PDA 隨時查機動性高。



有時候社員直接來電預留產品，俐落的站務邊應答邊撿貨也沒問題。

一日站務真心話

從一早忙到晚，一日站務婉柔表示：「緊湊又充實，對合作社第一線工作有更多理解。」憑著過去短暫的超市工作經驗，上架、補貨等體力活對婉柔來說並不難應付，唯獨收銀系統需多花些時間摸索，因為除了現金、信用卡、Pi 錢包等多元支付，另外，因社員制的關係，結帳還有身份折扣、志工點數或打折品折讓等等不同狀況，複雜度也提高許多，頗讓新手緊張。婉柔認為，站務工作比較適合個性外向的人。很多社員很熱情，站務不只結帳，還要招呼社員，熱烈互動，害羞怕與陌生人講話的會比較吃力。



結帳前別忘了輸入社員資訊，現在綁定 Line 社員卡，手機一掃就 OK。

從整天幾乎都面對電腦螢幕工作，到來站所一日體驗，婉柔感受到最深刻的是站務與社員像家人一般的互動，更能直接感受地區營運的活力，社員到站不是只能利用產品，站所有各式各樣的活動，站務、社員之間是全方位的相互關懷，一邊接電話一邊留菜的貼心服務，也是一般超市無法看見的美麗風景。綠



站長甘苦談

游登強站長談起工作辛苦處，令人意外的並非瑣碎業務，或是體力勞動。他說站所跟其他通路店面工作內容類似，其實做久了就會適應，「辛苦的地方反而在於產品價值以及合作理念的溝通」。產品方面，要讓每個社員了解產品的理念、價格，挑戰既有的消費習慣是有難度的，因此生產者面對面的分享很有意義，深入傳遞產品知識與理念。其次是關於合作社的認識，有些社員進來之後，可能仍將站所當作有機通路，對於出資、參與的部分不甚瞭解，甚至有所質疑。

曾經遇到社員問：為什麼沒有開發票，或是為什麼北倉改建要募資。因此，站長或站務就發揮很重要的作用，說明合作社的組織型態、教育社員參與的重要性、提醒社員除了消費，也還有義務要承擔等等。所以身為合作社的站長，真正的成就感來自社員認同，彼此不是單純買賣產品，而是長期永續的關係。

站所密碼 123

文／陳建竹·綠主張月刊副總編輯
圖片／企畫部資料庫

你知道合作社最大與最小的站所是哪一間？哪間站所歷史最悠久、哪一間又最年輕？且讓我們為你揭曉答案！

最小坪數站所

北南分社三蘆站 / 27.2 坪



三蘆站空間不大，但採光很好。

三蘆站是主婦聯盟合作社第 50 個站所，整體空間雖然小，但座落在三重重劃區的新社區裡，門口前有很大的空地，加上室內挑高 4.2 公尺，整體採光極佳，走在站內完全沒有壓迫感。也因為位於重劃區，週遭除了有許多新興的社區大樓，重劃區的綠化做得很好，成為社員喜歡到站利用的一個誘因。2021 年六月號月刊〈20 週年特輯〉封底照片，便是在這拍攝。

地址 | 新北市三重區三賢街 28 號

歷史最久的站所 北北分社士林站

如果以發展歷程來看，士林站應該是合作社歷史最悠久的站所。1994 年年底，由翁美川帶領的「好所在·生活者社區空間」是共同購買第一個社區據點，更促成北區共同購買中心於士林開張。士林站緊鄰雙溪河濱公園，過雨農橋便可參訪建於 1752 年的芝山巖惠濟宮，春天沿著雨農路 100 巷走，則是可以欣賞堤坊上一整排的櫻花，是個綠意盎然的站所。

地址 | 台北市士林區福志路 50 號



士林站附近的古蹟惠濟宮。

最大坪數站所

新竹分社桃園站 / 84.7 坪

桃園站除了一樓站所外，還有 B1 的地下室，加起來共有 84.1 坪，2023 年六月號月刊〈主婦食堂〉示範的夏日輕料理，就是在桃園站的地下室完成的。一樓的空間原本就很寬敞，沒想到 B1 的料理教室空間更大，如果有熱門講座課程在這辦，擠進 150 人應該沒問題。因為地下室空間非常足夠，桃園站也曾經辦過氣功練習，這類需要有肢體運動的養生類課程。



桃園站的 B1 可以做料理教室。

地址 | 桃園市桃園區三民路三段 28-1 號

年紀最輕的站所 新竹分社縣府站



縣府站長劉幸蕓（左一）在合作社服務已有五年以上。

縣府站成立於 2022 年，花了五年時間才找到合適的位置，取名「縣府站」除了鄰近新竹縣政府外，還有「幸福站」的諧音意味在裡頭。縣府站的空間也很大，除了前場的營業空間外，後場的作業空間也非常寬敞，二樓還有教室可以運用。縣府站的成立，可以分擔竹北站龐大的業務量，對住在縣政區的社員來說，不用到五公里外竹北站利用是一大福音。綠

地址 | 新竹縣竹北市文信路 221 號



站長最愛的產品

文／黃榆晴・北南分社社員 人物攝影／陳建竹
產品照／企畫部提供 圖片素材／freepik

在這裡

站長是站所的靈魂人物，產品的好，他們最知道！本文邀請六位站長推薦他們最愛的產品，不需要什麼海誓山盟，只要把它們帶回家好好吃下去、穿上身、用起來，就能感受到簡單美好的幸福。



民生站長 莊雅蘭



媽，青菜抵家啦！

我最喜歡蔬菜跟水果，每天上班都能近距離看到新鮮蔬果配送到站，理貨時心情很好！合作社的菜滋味天然清甜，一吃就會愛上，料理時不像市售蔬菜容易出水（尤其是白菜類），簡單清炒或清燙後搭配拌醬就很美味，還有會種菜的社員會跟我說合作社的菜吃起來味道「最像自己種的」。本土鮮採的蔬菜食物里程短，加上檢驗把關，媽媽也經常指定要我從合作社買高麗菜回家。



雙和站長 黃艷馨



爸媽也愛喝杏仁茶

我非常喜歡合作社的杏仁茶，喝起來味道很純、口感濃郁，成分天然而且無糖。很多市售杏仁茶聞起來香氣濃，喝起來卻很淡，可能添加了香料。除了自己喝，我也會買給爸爸媽媽，老人家氣管不好，喝杏仁茶可以舒緩不適。我的早餐常常喝杏仁茶加些燕麥片、堅果、芝麻粉，加上一顆水煮蛋，蛋白質營養就很足夠。另外聽社員說加入可可粉喝是極品！我下次也來試試看。



關新站長 劉佳雯



料理好幫手 柴魚片與豆製品

先生平日在外地工作，家中只有我和小孩兩人一起吃飯，通常兩道青菜一份主食半小時內完成，柴魚片是簡單煮的好幫手。市售柴魚片有的很硬、或有雜味，合作社的柴魚片削得很薄，鮮味很濃郁，用來涼拌豆腐、煮味噌湯、灑在飯上或熬柴魚高湯都很棒！另一個好幫手是豆製品，原料來源清楚令人安心，乾煎豆包、豆干簡單又美味，也可以很方便地補充蛋白質。



三多站長 唐瑩真



雞蛋和牛奶 伴孩子成長

我在站所服務將近19年來，幾乎天天吃合作社的雞蛋，早上吃一顆水煮蛋，同住的婆婆蒸、煎、炒蛋、煮濃湯，輪流變換樣式都吃不膩。平飼或放牧社員各有所好，蛋香同樣濃郁，因為生產者給雞充足的活動空間，飼料也很講究。兒子從小喝四方鮮乳長大，身高將近190公分！我去過四方牧場，環境乾淨、乳牛健康狀態很好。後來開發的豐樂鮮乳，風味豐富，是我們家的必備飲品。



三鶯站長 陳雪英



夏天的梅好朋友

我記得剛當站長不久，就發現紫蘇梅醬默默躺在架上，不常有人買，覺得它很孤單，其實它用途很廣！最簡單就是兌水喝，酸酸甜甜很解渴；加入綠茶做成另類酸梅湯，比手搖飲更健康。夏天瓜類多，我分享一款萬用常備涼菜食譜，紫蘇梅醬、醬油、水比例1:1:3，喜歡的話加點糖，混合均勻煮滾放涼，淹過燙熟的小黃瓜，放冰箱冷藏；跟甜菜根也很搭，可降低土味。



員林站長 莊惠如



舒服最好的有機棉

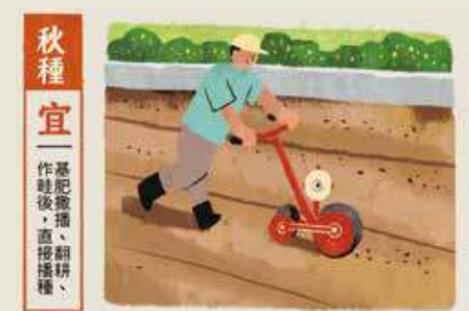
我很少買衣服，但合作社的有機棉T恤我有好幾件，像「我是合作人」款，還有今年推出的共同購買30週年紀念款，我都買了三件，因為知道有機棉栽種過程對環境友善、製程不使用造成污染的染劑或漂白劑，最重要穿起來很舒服。我喜歡走路，穿破了很多雙有機棉襪，小破洞我會自己縫，直到不能穿為止，也會買有機棉寢具或寶寶有機棉產品送給搬新家的親友或新生兒，送禮自用都開心！



有機牛蒡四季農民曆



五、六月起種植有機綠肥作物養地，60至90天後，將綠肥植株攪打進土壤，作為天然肥料。



基肥撒播、翻耕、作畦使土層鬆軟，利用種子帶直接播種，15天後，視萌芽率、病蟲害等缺株或死亡，進行人工補植。



人工除草與灑水是日常做的事。45日後的生長幼苗期，葉子與地下根皆是防治病蟲害的重點，約六個月(180天)後採收。



約三月下旬收成，刈除地上葉片，採收機掘拉起牛蒡，切除蒂頭確保品質，再清洗、分級、包裝、冷藏，做生鮮及加工應用。

- 1 南部手法蒸炊的牛蒡肉圓，美味又營養。
- 2 以牛蒡取代蘿蔔做成的「牛蒡糰」較蘿蔔糕易消化。



能出現切根蟲，主根被截斷的牛蒡就會膨大變成鴨腳狀，成為所謂的「醜蔬果」，能夠順利長大的牛蒡，在田區裡可能只有六成。而嚴重缺工的問題，也讓他導入自動化除草機、施肥機和大型曳引機，分別來填補除草、施肥和收成時的人力不足。

這些成熟的牛蒡採收後儲存在專用冰箱，提供合作社和通路一整年的生鮮牛蒡，而剩下長得醜的鴨腳狀牛蒡，則提供給藥廠萃取或切片製茶等。持續運作的加工產品線，為產品增加了價值，讓農夫們對有機牛蒡的良率與銷售不再擔憂，更願意持續投入，這個產業不僅保存了歸來人們的記憶，也團結了整個歸來。



牛蒡清洗乾淨後便能分級出貨。



陳建行是早期規模化種植有機牛蒡的先驅者。

強「蒡」復耕！ 屏東歸來有機種植

文／王怡力·台南分社社員 攝影／李友欽 插畫／WANQIAN

富含營養的牛蒡一向是好用又養生的天然補品，有「最平價的人蔘」之稱，但台灣有機牛蒡卻少之又少，其實早在二十多年前，屏東歸來就有人種植了！

合作社在2020年與陳建行合作，讓社員得以整年有牛蒡可食，歸來牛蒡復耕至今二十多年，對他而言卻恍如昨日。當年，陳建行自掏腰包十萬元，邀請務農的父親在故鄉屏東歸來復耕一區有機種植的牛蒡，嘗試讓這沒落產業在市場重生。他發現，歸來田區多是畸零分散的小面積，不利發展農機、自動化，人力成本高，成本效益不及雲嘉南產區的機耕作業，再加上當時外銷日本市場已被中國牛蒡取代，若繼續採用傳統耕作及銷售方式，競爭力不足以復甦近百年的歸來牛蒡名號，於是生物技術

和商業銷售專長，讓產業精緻化。

適地適種 整年都有有機牛蒡

歷史資料中，日本在台灣最早種植牛蒡的地點就是歸來。日人發現，由大武山黏板岩沖積的砂壤土，不僅沒有礫石，還有紅褐色之鐵錳結核粒夾雜，這種土壤特性既有良好排水性，又可保濕，再加上歸來的天然伏流水源源不絕，因此適合種植牛蒡。當時的他極力推行有機耕作，同時鼓勵在地農民恢復種植牛蒡，在選擇品種時，陳建行也特意找尋日本特有種「柳川理想」，這個品種的牛蒡擁有日本傳統的濃郁風味，而且在砂壤土呵護下，皮薄肉細，採收時如果重放就會斷裂，得小心處理。可惜的是，雖然台灣適合種植柳川理想牛蒡，但卻不適合育種，目前每年

都需要提前向柳川採種研究會預購牛蒡種子。

返鄉初期，陳建行除了從頭學習有機管理外，還嘗試開發各種加工品項，也與屏東科技大學合作，針對牛蒡的儲存條件進行研究。他們找到最適合牛蒡儲存的溫度、濕度，可抑制酵素活性，讓牛蒡保鮮延長到一年；在這之前，牛蒡只能冰存三個月，在一年一收的條件下，生鮮牛蒡只有收成的三、四月到六、七月間可提供，以往有半年時間生鮮牛蒡都要仰賴進口。

找出產品穩定的儲存條件時，也意外發現讓酵素活化的條件，可以使牛蒡裡的單醣提高，甜味變得鮮明，所以陳建行除了保存生鮮牛蒡的冷藏庫外，還有牛蒡專用醱化室，將要加工的牛蒡移到特殊環境中，等牛蒡性質改變後再去加工，借用單醣變多的特性，使加工乾燥後的牛蒡茶風味更快溶於水。

善用管理與加工技術 為產業加值

牛蒡田是半年種植，半年休耕，休耕期除了淹水減少來年的蟲害、草害，並栽種田菁當綠肥，撒種以前，陳建行會先將土壤採樣送農業改良場，檢測土壤內有機質比例，這樣就可以知道田菁留在田裡時間的長短，藉由數據讓農民知道如何調整土壤內的有機質，預防連作障礙。但有機牛蒡耕作並不容易，需要在土壤中生長半年，相較於短期作物，成本高出許多。

陳建行在幼苗期的蟲害防治，是以間作蔬菜為觀察標的，若夜蛾類過多，大量啃食蔬菜的葉子，便依照有機規範進行防治，另外，土地不施用除草劑，所以發芽後得勤勞除草，雨下越多，草長越快，等到種植第45天左右，土表上就不太影響牛蒡生長了，之後，在根部成長期還有可



牛蒡採收須以採收機掘拉起。



檳榔葉鞘洗淨晾乾可重複使用盛裝食物。

本文為地球公民基金會舉辦
2023 淨零生活起步走系列講座之「**來吧！永續餐桌營業中**」的精彩記錄，此活動由主婦聯盟合作社公益金支持。

來吧！**永續餐桌營業中**

攝影／王南琦、傅志男
文／陳嘉雯·地球公民基金會教育推廣部主任

保育專家珍古德說：「每一天，**保**有三次機會改變世界。」是指每人每天透過三餐選擇低碳、多蔬菜等飲食，用「吃」就能為環境帶來改變。地球公民基金會邀請關注食農教育的王南琦分享北歐飲食趨勢、喜愛烹飪的環境倡議者李根政料理家鄉菜，和大家一起分享北歐永續飲食及台灣邁向 2050 淨零路徑的生活實踐。

” 北歐獨立小餐廳的 永續行動

早在 2015 年米蘭世界博覽會便以主題「滋養地球，生命能源」帶大

家正視氣候變遷和糧食議題，南琦在觀展其中深受啟發。時隔兩年，她到紐約 Franny's 餐廳一探永續餐桌的作法，菜單有一頁半在說明食材產地、能源選擇、清潔用品和廚餘處理，使用 100% 再生能源、廢油轉成生質燃料等永續實作，也開啟了她對環境友善餐廳的關注。

這幾年，常到芬蘭旅遊的南琦透過 Grön（綠色）餐廳認識新北歐料理的實踐，有限度食用芬蘭野味、永續海鮮、有機蔬果是三大特色。北歐有半年寒冬，在作物產季製作發酵和醃漬食品是日



1 此道北歐料理以醃漬蕪菁與櫻桃蘿蔔、蘑菇醬、雲松、巴西里等食材響應永續飲食。

2 李根政在講座現場示範家常的低碳料理。

3 王南琦以檳榔葉鞘教作天然食器。



常。Grön 的餐椅來自斯堪地那維亞區域 FSC 木材在地設計和生產；餐具由陶藝家用在地黏土做成的器皿；制服以芬蘭亞麻製成、並回收圍裙改成餐巾再利用；春天採集野花妝點餐桌，再製成乾燥花束供冬天使用。Grön 靈活運用菌種發酵食品替代蔬食料理，增添蛋白質風味；重視動物福利，使用有海洋管理委員會（MSC）認證的漁獲，捐款投入野生鮭魚的復育，並使用友善鮭魚的漁夫電力系統之再生能源。定期檢視汰換耗電設備、使用 100% 再生能源、冬天不用耗能的溫室蔬菜、協調食材供應商裸裝供貨、不用一次性塑膠及保鮮膜。與鄰近餐廳向廠商聯合訂購，減少運費和碳排。每一個選擇都具永續思考，也重視員工福利，對人和環境都共好。

” 在地蔬果與傳統飲食智慧 成就低碳料理

身為環境倡議者暨地球公民基金會董事長李根政則首次公開料理經驗，掌廚三十年的家庭煮夫要分享媽媽的兩道菜。成長於金門的他，平常假日一早就往小農市集跑，傍晚則到傳統市場，挑選當季食材，為自煮生活備料。而兩道料理，分別是金門式蚵仔煎，來自七股的鮮蚵，當令高麗菜、胡蘿蔔，加



台東慢食節的「保種」主題陳列。

上台灣的地瓜粉，素食者可以磨菇和黑木耳取代；以及燉冬瓜絲蛋，使用一大塊冬瓜，加上四顆放牧雞蛋，這些都是台灣盛產蔬菜和食材，烹煮

時間短的低碳料理。當日現場運用了南琦帶大家製作的無農藥檳榔葉鞘天然食器，享用兩道滋味鮮甜的在地料理，說明台灣的永續餐桌其實有很好的實踐條件。根政也鼓勵大家多多將目光看向台灣的飲食文化，向家中長輩學習傳統廚藝的智慧，因為台灣各地傳統的家庭料理，很可能就是當代永續餐桌的好方案。在色彩繽紛的蔬果中找到增添生活美妙的樂趣，重視食物的選擇，也會帶給身體和心靈的富足。

” 用吃改變世界 台灣永續餐桌的進行式

你也嚮往永續飲食的實踐嗎？其實多加利用友善通路，如主婦聯盟合作社，購買在地生產者的當季食材，就能在家烹煮低碳料理；如果是出門用餐，盡可能支持社區永續實踐的餐廳，包括以手工打造生態廁所的高雄木葉粗食純素餐廳、簡天才師傅與韓國靜觀師太的素食饗宴交流、台東慢食節推動無塑市集與傳承部落飲食文化、恰比兔子以乾淨的口布取代衛生紙落實零廢棄、台中元 YUAN 餐廳自種香草與食用花卉、菜市場 Tsai Chi Ya 用友善環境的在地食材製作蔬食料理訴說台灣故事……等，這些都是需要消費者支持的在地永續實踐餐廳。

全球生物多樣性的消失，有 60% 可歸因於我們吃的食物，氣候變遷與糧食、畜產製造的大量碳排和資源耗用息息相關。而孩子們生存的世界，正在面對越來越嚴峻的考驗，身為大人的我們，要更努力用「吃」的永續來改變世界！**綠**

當我們同在一起 共同購買30週年園遊會街訪

文、攝影／黃榆晴・北南分社社員



1月舉辦的共同購買30週年園遊會，在間歇雨勢下，大家\熱情和歡樂不減，活動估計將近47,000人次造訪。藉由現場八組參與的朋友，帶大家再次回味活動的精彩實況。



社員 | 賴佩妍 (右)

我是料理教學老師，今天跟唸大學的兒子一起來玩。平常在后庄站利用，認識合作社是在「銀向閃閃的未來：合作共老論壇」。兒子威盛喜歡看天田友善農食的糙米乳酪蛋糕，他從小耳濡目染，現在已經是學生宿舍的大廚了！園遊會攤位都是有理念的生產者，像銀川用多元方式推廣米食，很有收穫。

2019年入社 / 常利用產品：米穀粉、乳製品、蔬菜



新社員 | 周怡君 (左)

我是合作社北一放牧蛋蛋農，本身也是癌友，平常飲食盡可能攝取大量蔬果。來園遊會擺攤的都是友善或有機的優質生產者，因為很多年前就想入社，趁這次機會，除了入社同時也增資八千元，每次送雞蛋去北倉，進倉空間太小、貨車都要排隊，希望北倉趕快擴建，讓大家進出更方便！(照片提供 / 周怡君)

入社原因：認同合作社關心環境、希望吃得更健康



民眾 | 志龍、豆子、泡芙

我(志龍)是歌手吳志寧的忠實歌迷。很久以前就聽說過主婦聯盟合作社，不過家住內湖，離店面(站所)比較遠，所以至今還沒有加入。園遊會主題訴求在地、環保，跟我們關心的議題很接近。今天買了喜願的本土小麥麵粉，希望家裡附近也能開一間站所。

職業：製造業、媒體業



生產者 | 台灣原味

合作社的手工蔗糖生產者位在阿里山來吉部落，園遊會很多民眾喜歡買粗粒蔗糖，當零嘴吃，我們今年也特別請蔗糖農友種了一批薑，預約明年三月做薑糖。另外，現場民眾對紅柴森林蜜(蜜源台灣樹蘭)、鴨腳木蜜這類蜂蜜特別好奇，前者生長在墾丁、恆春一帶，後者來自新竹山區，產量稀少珍貴。

與主婦聯盟合作時間10年以上
最推薦自家產品：手工蔗糖

我們是學生時代就認識的同學，共同興趣是爬山、戶外運動和逛菜市場，平常都會自煮，可以說好動又好吃。剛玩了土壤固氮、果汁與添加物、飲食餐盤等結合食農的主題桌遊，把以前學過的知識融入生活，也學到選擇不過度施肥的蔬菜能幫助土壤固氮、減緩氣候暖化，往後在選擇食物時會思考更多。今天玩得很開心！

職業：資訊科技業、護理師、研究生



民眾 | (左至右)
盧淑君、林怡欣、羅苡暉

我(志寧)就是《甜蜜的負荷》這首詩的男主角(笑)，我也是社員，媽媽莊芳華是創社時期的社員，我是因為媽媽和她在彰化環境保護聯盟的好友們而認識合作社。很開心難得有機會跟爸爸同台演出，爸爸在家鄉彰化溪洲種樹已20多年，我組織家庭之後也搬回老家，跟姊姊吳音寧一起推廣溪洲友善耕作農產，歡迎大家有空來「純園」走走。緣

吳晟：著有多部知名詩集及散文集
吳志寧：創作多部音樂作品，也以父親的詩作入樂



表演者 |
吳晟(右)、吳志寧(左)



社員 |
莊久慧(左)林家玉(右)

我們都是從社員變職員，在竹北站擔任站務。園遊會邀請的攤位都是社員熟悉的生產者，沿路還跟好幾個認識的夥伴打招呼，很開心。這次在大花農場買了玫瑰醬(跟海鮮很搭)、玫瑰手工皂，久慧經常喝他們家的玫瑰花茶，今天來到實體攤位更了解他們的各項產品，會繼續支持哦！

久慧2004年入社 / 常利用產品：蛋和蔬菜
家玉2010年入社 / 常利用產品：湧升牡蠣



用對話熬一帖照顧良藥

台灣邁入超高齡社會已近在眼前，在照顧路上，如何從簡短話語感受支持的力量，陪伴長輩、照顧者和自己，焦點解決短期諮商也許是一帖良藥。

文／譚如萍·北北分社社員、國立臺北護理健康大學癒心鄉心理諮商中心專業督導暨諮商心理師 攝影／邵媛媛

焦點解決短期諮商(SFBT)是70年代由Steve De Shazer與Insoo Kim Berg在美國短期家族治療中心發展而來，是後現代心理治療取向重要的一支，其以人為本的治療方式，應用在醫療場域具有實用性、有效性，而在家庭照顧者的心理照護實務上也頗具效果。

► 聚焦應對疾病 讚賞賦能

家庭照顧者的照顧過程常受以下因素影響：疾病症狀、病人的生活習慣、家庭關係的多樣性、病人性格特質、照顧者的性格特質等等，家庭照顧者也因此發展出個人對疾病症狀的因應方法、及與被照顧者的互動之道。

舉例來說，許多疾病的發生，很難找出罹病原因，但多數家庭常將力氣放在追究為何生病，焦點解決短期諮商的精神之一便是「事出並非有因」，透過對話將目標聚焦在「與病共處的生活品質」、「如何因應症狀」等應對疾病的方法上，對被照顧者與照顧者雙方均有益處，如：「你會如何處理病人的症狀，同時也能過自己想要的生活」、「當你做些什麼的時候，會感覺病人的症狀較為緩解」、「如果生活上的安排都是你想要的樣子，那會是什麼樣子」等。

再者，每個疾病與老化的進程隨時都在發生改變，這些變化往往不可逆，也讓照顧者常感到沮喪與疲累，因此凸顯照顧者能力的讚賞很重要，也是焦點解決短期諮商中的重要技巧之一，清楚敘述事實，即使是微小細節都可以是欣賞的要件，如：你如此有效處理被照顧者的姿勢性低血壓的症狀，還能準確預防，真是太厲害了！你是如何辦到的！當照顧者的「有能感」被看見、被讚賞，也能促進照護品質。

北北分社福祉委員會邀請譚如萍老師舉辦焦點諮商講座，許多社員踴躍參與。



► 確認抱怨背後的真正目的

其實，每個人都有能力與資源去解決問題。疾病剛確診時，病人與家屬會有一段震驚期，接著開始對疾病進行了解、摸索，進入調適期後，相關當事人便是自己問題(疾病)的專家，像是照顧衰老退化父母的孩子，能清楚描述父母有哪些疼痛問題、氣候變化對疼痛的影響情形、藥物的各種副作用等。因此，當照顧者抱怨照顧困擾時，可以善用對話重新聚焦抱怨背後的真正目標，並幫助發掘照顧歷程中例外經驗的資源、能力與方法，有時候答案本身便呼之欲出。

以便祕問題為例：

- A：我媽媽都不吃青菜，才會便秘。(抱怨)
 B：你很關心媽媽的身體健康，很希望能協助她解決排便問題，是嗎？(確認目標)
 A：對啊！她能順利排便很重要，就不會產生其他問題。
 B：我很好奇，你做些什麼，媽媽就會吃綠色青菜，就能順利排便？(找例外)
 A：我煮地瓜葉時，而且煮的爛爛的，她就吃。她很喜歡吃爛爛的地瓜葉。(例外)

► 把不要變想要的正向對話

礙於過去傳統文化的否定慣性，人們常會表示自己不要什麼、不可以做什麼，卻鮮少說明自己想要什麼，另一種焦點解決短期諮商的對話則是從正向意義出發，重新建構問題，以促

※ 本篇友善閱讀，字級放大

進目標達成與創造改變，簡單來說，從表達想要開始，下述即是以正向出發的對話，讓當事人想像目標達成藍圖，當目標更具體可行時，也才容易有改變的動力。

- A：我「不要」媽媽送到安養中心照顧。
 B：所以對於媽媽的照顧，你想要的是？
 A：我「想要」家人能答應讓媽媽在家裡被照顧。
 B：如果家人答應讓媽媽在家裡被照顧，你會有什麼不同？
 A：我會與家人們一起陪在媽媽身邊，讓媽媽可以感受到我們的關心。
 B：你很想讓媽媽感受到大家的愛，你會如何做，讓家人們一起合作？
 A：我要先跟他們溝通，我們可以一起分工合作，讓媽媽不要去安養中心。
 B：你「想要」跟家人溝通，並說明照顧分工計畫，達成讓媽媽住在家裡照顧的共識，是嗎？

在照顧的漫漫長路上，不論照顧與被照顧身心所受的壓力無法言喻，而建構目標、例外經驗、讚賞賦能等技巧，都是焦點解決短期諮商非常適合運用在照顧實務上的對話方式，主要在於建立「有能感」與「能動感」的心理價值，不過，學習需要時間與訓練，給自己一些在生活中落實的小目標，先開啟小改變的練習吧！

草生儲蓄互助社

社員福祉的另一種創造

文／李修璋·台中分社社員、草生社創社理事長 圖片／草生儲蓄互助社提供



於 2016 年一月正式成立的草生儲蓄互助社，是由主婦聯盟合作社台中分社的社員發起成立，旨在滿足主婦聯盟合作社社員及親友，在資金融通和團體保險方面的需求。成立迄今，社員約 250 人，人數雖然不多，但已匯聚千萬股金、放款金額累計超過 1,800 萬元、放款件數 173 件，確實發揮了自助助人的效益。

以自助助人運行的儲蓄互助社

儲蓄互助社是合作社的一種，它

起源於 19 世紀的德國，後來傳至北美，再傳播至全世界。1963 年由天主教會傳入台灣，今年正好滿一甲子，目前全台共有 335 社，社員人數總計 22 萬多人。因為多數為天主教及基督教教友創立，一般人較不清楚，但儲蓄互助社在原住民部落是重要的組織，可彌補偏鄉金融服務的不足。

和所有合作社一樣，儲蓄互助社以民主方式營運，理監事由社員直接選舉產生，社員是互助社的共同所有者，不是顧客。它的核心業務，是提供社員消費性貸款，以改

善社員生活為宗旨，和一般商業銀行以營利為目的完全不同。我們可以回想往昔台灣社會盛行的標會，建立在人與人的信任基礎上，以自助互助的方式來滿足資金融通的需求，和儲蓄互助社經營的目標相同，只不過標會沒有法律保障，而儲蓄互助社是合法立案的社團法人，外有政府部門和儲蓄互助協會的監管，內有選任的監事每月核查，萬一遇到社員無法還款的情形，除了透過協商解決，也可以經由法律程序追討，沒有倒會的風險。



1



2

社員的義務是每月儲蓄至少 100 元股金，透過平日累積的信用，以及幹部的志願服務，社員在有資金需求時，可以得到比一般金融機構更優惠的借款利率，同時享有一定金額的貸款保險，保費由互助社支付；而僅儲蓄沒有借款的社員也可以在年終時得到股息分配，此外還有各項團體保險，提供基本的保險所需，保費較一般商業保險低廉。

透過合作社運動創造生活福祉

草生儲蓄互助社的誕生，可以說是主婦聯盟合作社發展地區營運和對外推動合作社教育的成果之一。由於地區營運的發展，地區社員有了交流和共學的空間，建立了信任和合作的默契，再經由承辦對外推廣合作教育的「合作找幸福」專案活動，讓大家更理解合作社運動的內涵，於是催生了草生儲蓄互助社（下稱草生社）的成立。

合作社運動的初衷，不僅在建立由一群人共同經營的事業，更期盼建立一個更美好的社會。所以當全球第一個成功的合作社——英國羅虛戴爾公平先驅社成立時，他們的願景不只是建立一個

成功的消費合作社，為了社員的利益還創立了好幾個個別的組織，如疾病與埋葬互濟社、以及為社員建築住宅的合作社等，目標是改善社員的生活，甚至建立合作社區。而我們的姐妹社日本生活俱樂部生活協同組合，也成立共濟的組織，消費社的社員可自由選擇是否加入。

草生社建立的原因，就如同英國的先驅者一樣，當我們在思考社員還需要什麼服務時，資金的融通顯然是其中一項，更重要的是，發展社員福祉事業需要資金和共同意願，如果能藉由成立儲蓄互助社，讓社員的福祉事業有討論的地方以及資金的來源，同時這些資金又可以在社員有需求時，透過借貸方式解決生活周轉所需，是不是一個相對完美的解決方案呢？

與主婦聯盟合作社的合作

草生社的社員除了部份社員親友，及台中市自立家庭專案的成員外，多數都是主婦聯盟合作社的社員，在社間合作上，因為地理空間的限制，過去多集中在台中地區的活動，如共同支持在地的反空汙運動、種植台灣原生種

植物的遊行擺攤等，直到近日雙方才簽署了合作備忘錄，希望透過資訊的交流，讓更多人認識草生社的存在，讓有需求的社員能得到參與的管道。

建設合作社區是合作社運動先驅者的夢想，而主婦聯盟合作社也把從搖籃到墳墓的服務寫入章程裡，增進社員福祉是我們共同的理想，在這個實踐更美好世界的道路上，願我們攜手同行！



3



4

- 1 草生社於 2016 年正式成立，創社時有 125 位社員。
- 2 中華民國儲蓄互助協會主辦的亞洲幹部菁英營分別在 2016 年與 2019 年皆至東海站所交流，並由時任草生社理事長李修璋接待。
- 3、4 草生社也與主婦聯盟台中分社一起致力地方參與，關心環境與公共議題，圖為反空汙遊行與天然林復育活動。

草生儲蓄互助社

如果您有相關需求，歡迎加入喔！

- 1 符合共同關係：必須是主婦聯盟合作社社員、親友或臺中、彰化地區的居民。
- 2 由草生社社員 1 人為介紹人。
- 3 聽取入社說明
- 4 繳交入社書、入社費 1 百元及股金，股金四個月內存滿 2000 元，次月即升為正式社員。

※意者可透過臉書社團「草生儲蓄互助社」留下聯絡訊息（可掃描 QR CODE）。或電郵：lhw100284@gmail.com



草生社現任理事長梁麗娟（圖右）與主婦聯盟合作社雙方於日前簽署合作備忘錄。（照片提供／企畫部）

串起你我健康

樂齡友善
我 CARE

文／陳文君·產品部營養師 圖／企畫部提供、freepik

共同購買邁向 30 年，當初一同抱持相同理念的主婦們，隨著時間流逝，臉上漸漸刻劃出歲月痕跡，身體機能也大不如前…據內政部統計顯示，國內已邁入「高齡社會」，在不久後的 2025 年預估會進入「超高齡社會」，也就是每五個人之中就有一個是 65 歲以上長者，意即你我身邊周遭或是本身就會有樂齡族相關需求。

樂齡長者的食品需求持續增加

國內需求不斷攀升，政府相關單位相當重視此議題，行政院農業委員會為鼓勵本土農產食材應用，一方面協助銀髮友善食品產業發展，委託財團法人食品工業發展研究所（下稱食工所）辦理銀髮友善食品評選與推廣活動，期望以質地友善、便利性鮮食、易於復熱食品，發展出銀髮友善食品造福有需求長輩。

合作社挑選產品報名 2023 年銀髮友善食品評選活動，除符合合格工廠登記、品管證明以確保原料、製程、品質皆有合宜控管；選用地食材、產品密封及保存、已於通路販售…等報名資格後，再經專家組成評選委員會，針對產品生產品質管理及銀髮友善性等進行評選。

此外，合作社在官網設計「樂齡友善專區」，提供銀髮友善、指定原料來源安心、保存及復熱便利、簡單調味、成分單純無添加、呈現美味兼具的產品供社員使用，照顧長輩輕鬆打理三餐。



食工所舉辦之評選活動，經國內專家認可，今年度獲選產品合計共 142 項，合作社入選銀髮友善食品包括：

蘿蔔糕（素）

使用合作社農友種植的白蘿蔔及在來米等原料製作，並以公平貿易白胡椒粉調味製成；不添加防腐劑、抗氧化劑，不僅食品安全無虞，又能吃進最純粹的原料香味。



100% 胡蘿蔔綜合蔬果汁



合作社指定蘿蔔榨汁及其他本土水果共同調配製作，擷取各種水果風味，無添加物，不使用防腐劑、人工色素及人工香料。為減少食物的浪費，基於惜食理念也將外觀異常的胡蘿蔔進行榨汁。果汁製作經管式殺菌後封瓶，完整包裝產品可保存一年。此外，生產者管控每批微生物及 PH 值，以確保品質。

善糧滴雞精

選用合作社指定牧場之善糧白肉雞，以非基改黃豆與玉米為主食，飼養全程不投藥，高品質白肉雞所製成的雞精。原料從源頭即高規格控管、無調味、無食品添加物、無脂肪，適合作為滋補或營養調理之用。



原味雞肉粥

原味雞肉粥調味簡單、成分單純，使用合作社指定白肉雞、白米製作，經高溫殺菌後可常溫保存，既營養又方便調理，雞肉粥隔水或拆封後直接加熱，縮短備餐時間，適合樂齡族、外食族、露營族，以及家中有寶貝的家長。



掌握飲食重點 活得更健康

既然年齡增長不可避免，不妨日常掌握八個飲食重點，讓長輩吃得、活得更健康：

- 1 攝取足夠蛋白質，長輩需求會比年輕人更高。每天至少二份，可以是肉類、魚類、家禽類、雞蛋、堅果或豆類。二份約手掌的大小不含手指部份。
- 2 膳食纖維可維持腸胃正常消化、幫助降低膽固醇。可多吃全穀類食物，包括全麥麵包、燕麥、糙米。
- 3 堅果種子類，營養豐富且含有好的脂肪。
- 4 水果、蔬菜，有助攝取到足夠維生素、礦物質及膳食纖維。
- 5 乳製品每天二至四份。乳製品一份約 240 毫升。
- 6 攝取好的脂肪，例如橄欖油、酪梨中所含脂肪。避免飽和脂肪和反式脂肪，有助維持心血管健康。
- 7 飲用充足液體，避免水分攝取不足造成脫水。
- 8 規律運動，如果有食慾不佳的情形，透過運動消耗能量，易產生飢餓感，如此能促進食慾。

健康飲食可避免長輩營養不良發生，透過食材慎選、簡易料理、改善質地等方式，讓我們無懼、敞開雙手迎接高齡世代。^綠

銀髮友善食品評選方式

2023 年的評選經過 50 位跨領域的專家一同審查，第一階段先審廠商資格、產品資格、生產品質；第二階段就營養機能、產品的質地特色、包裝備餐三方面評選；第三階段從產品的亮點與特色、市場的潛力、與試吃評比，最後才選出入選產品。主婦聯盟合作社於 2023 年 6 月 16 日由溫昆庭總經理，代表授獎。



週末夜上菜

經典烤雞一次學會

食譜設計／黃晨睿 & 楊富雄 · 燒鳥狂想曲主廚
 文／潘嘉慧 攝影／李東陽



經典吮指烤雞

如何讓烤雞皮脆多汁？主廚不藏私分享燒鳥料理的美味秘訣，將雞肉表皮風乾，烤起來才會脆，另外，為雞皮均勻噴上含胺基酸的清酒，烤時更易上色，而用來浸漬的鹽水也暗藏玄機，快跟主廚這樣做，烤出經典美味。

材料

岩生雪巖半雞 1包、馬鈴薯 (或其他耐烤根莖蔬菜) 150 公克、蒜頭 6 至 7 顆、白胡椒粒 3 至 5 公克、月桂葉 2 至 3 片、其他香料 (蔥、蒜苗的根部也很適合) 適量、清酒少許

烹調時間
45分鐘

作法



1 取容器調製鹽水 (2000 毫升水加 50 公克鹽)，加入蒜頭、胡椒粒、月桂葉與其他香料拌勻。



2 將半雞置於鹽水中，放冷藏浸泡 12 小時。



3 取出雞肉擦乾水分後，均勻噴上清酒再入冷藏風乾至表面水分收乾，約 6~8 小時。



4 將馬鈴薯切塊，放上半雞，烤箱預熱。



5 以 150°C 烤約 20 分鐘，再轉 180°C 烤至外皮上色香脆。

TIPS

浸泡鹽水用的「鹽」建議可以 25 公克鹽加 207 公克液態鹽麩替代。液態鹽麩既提味也減低烤焦機率。

週末夜晚與家人好友相聚，一定要有具儀式感的經典烤雞相伴。月刊邀請與生產者岩生築見合作之燒鳥餐廳主廚來上菜，以雪巖半雞恰到好處的油脂，示範在家也能輕鬆享受的烤雞料理，經過一晚浸漬、風乾，香脆雞皮肉嫩多汁的烤雞準備出爐囉！



食譜設計 黃晨睿 & 楊富雄

「燒鳥狂想曲 Birdy」主廚黃晨睿 (右)、楊富雄 (左)，對燒鳥 (Yakitori) 料理情有獨鍾，專研燒鳥知識、技藝及分切技巧。與岩生築見合作，從雞隻飼育、肉質都細緻要求，並將全雞各部位發揮極致，結合四季食材，創作屬於台灣的燒鳥滋味。



【合作社的岩生雪巖(雞)系列】

有別於酸桂系列雞隻草本清新的大地風味，專為社員打造的雪巖半雞、土雞剝塊更強調脂肉平衡，養殖日齡設計高於市面 10~16%，肉質纖維紮實且保水度高、特殊配方飼料讓脂肪質地細緻風味濃郁。油脂適當的雪巖雞除了燒烤料理，熬湯也很鮮美。

【生產者】
岩生築見



創辦人江有寬 (右一) 與部落合作，透過山林放養模式，以 500 平方公尺土地放養 500 隻雞的微型生產方式，兼顧環境永續、友善養殖並支持原鄉發展。設計科學化管理方法，讓經驗得以複製，導入部落協助原鄉弱勢或返鄉青年有可依循的飼養及管理模式，長期穩定收入。



養身蒜頭雞湯

只要食材本身夠好，簡單烹調就能突顯鮮甜滋味。看似家常的蒜頭雞湯，卻能在餐桌擄獲家人的心，訣竅在省去習以為常的汆燙動作，主廚分享到，若雞肉處理得夠乾淨，毋需汆燙直接入鍋烹煮，反而更能留住雞湯的濃厚鮮美。

材料

岩生雪巖 - 土雞剝塊 800 公克、剝皮蒜頭 150 公克、薑 2 片、鹽適量、水 1500 毫升

烹調時間
30 分鐘

作法

- 蒜頭切去蒂頭，入鍋煎至上色，備用。
- 鍋中入水煮滾，放雞肉、薑片以大火滾煮。
- 將多餘蒜油濾掉，把金黃蒜頭放入雞湯中。
- 轉中小火煮約 30 分鐘，或外鍋 2 杯水以電鍋燉煮，完成後加鹽調味即可。



【主廚解惑】

常見鴨血、豬血料理，為什麼沒有雞血料理？

因為雞血流量相對鴨血、豬血來得少，且容易凝固不易收集，加上政府規定必須電宰，因此市面極少販售雞血。回憶小時候農家自宰雞隻，便會在餐桌上出現雞血糕。

TIPS

過濾的蒜油可拌沙拉或炒菜增添蒜香味。若未立即使用，打包放冷凍以利後續料理。



簡單.彈性.好放鬆: 正念呼吸操 ①

資料提供/台北市自癒力學會 文字整理/李婉婷 繪圖/WANQIAN

台北市自癒力學會創會理事長黃利運用氣功原理、經絡按摩與正念精神，發展出全方位的BBM (Breath、Body、Mindfulness) 正念呼吸操。此運動首重緩和且有節奏的腹式呼吸，在每個動作當下專注覺察身心感受，每日給自己15分鐘練息、練身、練心，是居家養生運動的好選擇。
(本篇以第一階段「拍八窩」暖身起)

做操注意事項



- 不開風扇對身噴吹
- 適時補充溫開水
- 穿著合適寬鬆的衣物

第一階段: 拍八窩

★每組動作皆循環兩次，縮腹、夾臀練核心。
★中醫師楊素卿認為，此套運動有益內臟循環，提升免疫力、舒緩筋骨疼痛等效果。

第1式

左右腋窩

右手高舉後掌心輕靠後腦杓，以左手拍打右腋窩

18下

膝蓋微彎放鬆
搭配自然呼吸

★左右方向交換
重複動作一次



第2式

左右肘窩

右手平舉掌心向上以左手拍打右肘窩

18下

膝蓋微彎放鬆
搭配自然呼吸

★左右方向交換
重複動作一次



第3式

左右腹股溝

以手刀方式兩手一起拍打腹股溝

18下

膝蓋微彎放鬆
搭配自然呼吸



第4式

左右膝窩

從髌骨(鼠蹊部位置)彎腰不傷腰部

90°

18下

兩手一起拍打膝窩
膝蓋微彎放鬆
搭配自然呼吸



簡短版
每日做



完整版
一週2-3次

BBM正念呼吸運動相關影片，請掃描QR CODE
※運動可輔助身體健康，但不具任何治療疾病的功效。

在高雄穿越200年

清代城門、民初眷村與現代美術館

講到高雄景點，最常被提起的可能是駁二特區、西子灣等等，其實高雄保留的歷史文化也不少，來這走一趟復古行程也不錯！

鳳山縣舊城東門

地址 | 高雄市左營區城峰路

鳳山縣舊城東門是國定古蹟，它建造於西元1825年，已近200年的歷史。城門由咾咕石砌成，固合力很強，可避免地震時產生的移動。城外還有護城河，長約500公尺，原本是灌溉用途，後來才演變成護城河。由於整個古蹟維護得很好，走在其中頗有穿越感，不覺得自己身在高雄這個大都會。



果貿社區

地址 | 高雄市左營區果峰街3巷

果貿社區是南部最大的集合式眷村，「眷村」給人的印象應該是木造房子，但這裡卻是鋼筋水泥蓋的大廈。果貿社區在社群媒體很紅，為了方便辨識建築物，這裡的每棟大樓外面都有自己的編號，大樓的商店也都有編號。其中第八棟與第九棟樓的雙C圓弧造型很少見之外，圓形的缺口是對準日落日出的方向，運用缺口讓陽光能照進來，不會使低樓層的住家昏暗無光，是很巧妙的設計。



咖啡那美術館店

地址 | 高雄市鼓山區美術東二路3號
電話 | 07-5520031

咖啡那美術館店高挑的採光設計，讓店內明亮舒適，早午餐、各式糕點與咖啡的選擇多、口味佳，幾乎無雷。此外，許多座位皆有插座，在這麼優美的環境喝咖啡、做報告，效率一定很好！



蓮池潭風景區

地址 | 高雄市左營區蓮潭路
電話 | 07-5819286

蓮池潭是清代「鳳山八景」之一，蓮池潭畔的「龍虎塔」深受國內外旅客喜愛，美國CNN還曾於2014年特別推薦為「愛上高雄的十大理由」之一。2023年年初的高雄燈會首次在這舉辦，結合了在地文化與許多童趣元素，為高雄帶來許多觀光人潮。

高雄市立美術館

地址 | 高雄市鼓山區美術館路80號
電話 | 07-5550331

高雄市立美術館簡稱高美館。高美館是南台灣唯一一個專收藏藝術藏書與資料的圖書館，期刊、書籍等資料的收藏約三萬五千份，可自由閱覽但不能外借。高美館座落於內惟埤文化園區內，園區佔地43公頃，假日來這看展覽、逛園區，是非常愜意的行程安排。



佇站夥伴



美術館站長
陳品孜

最喜歡的合作社產品
名記的豆製品

在合作社的工作不像工作

年輕的品孜最初在高雄鳳山站當站務，2019年底來到美術館站當站長。原本從事廣告業的她，22歲開始談各種廣告服務。她覺得服務業是很有趣的一份工作，可以認識很多人，認識很多人就可以知道很多故事，讓她工作起來充滿活力。在合作社上班也是服務業，也會接觸很多不同的社員，但跟她原本的廣告業還是有本質差異。「合作社社員像家人，不像客人」品孜說，在這工作比較像在幫家人不像在工作，但以前的工作則是會想著怎麼去增加業績，差別很明顯。

有許多年輕媽媽社員

以平均年紀來看，美術館站的社員年輕點，有蠻多年輕媽媽，由於品孜年紀也很輕，因此跟她們溝通起來很愉快，年輕媽媽樂於分享，也樂於接受她們的建議，利用產品。但不管是什麼年齡層的社員，彼此間的黏著度都很高，「社員經常帶自己做的料理給我們吃，甚至煮午餐給我們」，黏成這樣，難怪品孜覺得在這工作不像工作，像在服務家人。

走讀內惟古蹟與市場

美術館站辦的活動都很受歡迎，去年站所辦的名廚講堂請到簡天才主廚，活動很快就額滿，當天他用的都是在地食材，不一定要高級食材也能做出法式料理，因此深受歡迎。也曾做過一個內惟走讀的親子行程，許多媽媽帶著小孩一起看古蹟、逛市場，風評很好。未來還會辦各式的活動，品孜歡迎大家一起來玩。

日本勞動合作社發展歷程與推動經驗

台日勞動合作社 國際論壇

實體講座

2023 7/28 (五) 10:00-17:00

地點：張榮發基金會

台北市中山南路11號十樓1001會議廳（近台大醫院捷運站2號出口）

對象：勞動合作社社場及主管機關承辦人員、對此議題有興趣之民衆

近年來受到關注的勞動合作社議題，在日本的發展，是從勞動者自主事業運動 (Workers' Collective，簡稱W. Co) 開始的。勞動者自主事業，是指一群具有自主勞動意識的人們，透過共同出資並參與勞動，達到自我實現與維持經濟生活的目標，並且為地區帶來更豐富、另類的多元服務模式，在日本，不論是外送便當、食品製造、照護、二手商店等，都可透過勞動者自主事業，建立互助共生的合作事業，是日本勞動合作社發展的先驅。

本活動邀請到生活俱樂部生協伊藤由理子顧問、Workers' Collective Network Japan 藤井惠里主席來台分享，希望藉由他們的實踐經驗與方法，了解他們是如何透過勞動自主事業，體現勞動者的價值與工作尊嚴，催生勞動合作社的發展，進而展現合作社運動對社會的影響力。

歡迎來認識勞動者自主事業，來聆聽日本勞動合作社的發展，並共同探討台灣勞動合作社在國內之現況與困境，尋求創造台灣勞動經濟的另類可能性。

注意
事項

1. 報名期限：即日起至7月21日（五）中午12點截止
2. 本活動為國際會議，現場備有中翻譯設備供借用。
3. 敬備茶水及簡餐，落實生活環保，請與會者自備水杯、筷子。
4. 珍惜資源，報名後務必出席，如無法出席，請於活動前三天（7/25前）告知主辦單位，以利活動準備。
5. 報名者請事先閱讀5/25-5/26勞動自主事業講座影音。
6. 洽詢電話：02-29996122 #133、115

Email: activity.gm@hucc-coop.tw

活動詳情請見官網活動頁
<https://reurl.cc/y7L9e0>



資訊 線上報名 活動訊息

※線上報名連結：<https://reurl.cc/aVqKE4> ※相關活動訊息、影音、簡報及活動訊息連結：<https://reurl.cc/2LYRNv>