

綠主張

Issue No. 261

May 2026

看見每一份勞動的分量

「山巔、平原、水塘」 餵養台灣的勞動身影

「呵護的能量」 中醫師為母親量身打造的食補妙方

「合作練習生」 Z世代的品牌轉譯與重練旅程



綠主張

Issue No. 261 | May 2026

Contents



達人談飲食
蔡惠茹 從惜食到全食物利用的永續之道 05
文／蔡惠茹

來自現場
吳保諒四月熱帶甜桃與五月藍莓 精準管理 全年無間斷收成 06
文／蘇怡和、余明珠

來自現場
來自山上的慢熟蔬菜 林士傑與田嘉鈴的土地對話 10
文／潘嘉慧

專題報導
飄洋過海來種田 黃子明老師的移工攝影紀實 13
文／黃子明

姊妹會連線
日出之地的約定 花蓮門諾醫院與綠電合作社的陽光使命 16
文／江宜穎

合作脈動
主婦聯盟合作社 × 淡江大學「白日造夢所」的 Z 世代轉譯 18
文／何詠楡 & 白日造夢所、Avida Yu

聽醫生的話
入夏養心 從體質到年齡 為媽媽存氣血 21
文／林若瑜

美好照顧
越吃越營養不良!!! 與營養師的解謎問答 24
文／卓虹均

主婦食堂
合作母子共煮母親節 最菜專員+媽媽 無需言說的心意 都擺在餐桌上 26
文／蘇怡和

站所の散步
主婦聯盟東山站 攤開永續地圖！不只健康也熱愛土地的旅行 30
文／謝文綺 佇點夥伴／莊素宜



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、龔韶紅、林俊燮、曾惟農、謝文綺、柳琬玲
副總編輯 | 余明珠
專案主編 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 黃子明
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639號
電話 | 02-2999-6122

版權
2026年5月/261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



官方網站

加入Line好友

Facebook專頁

拿出手機掃描 相識從此刻開始



線上入社

本刊物使用再生紙、 黃豆油墨製成落實資源再利用，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。

看見每一份勞動的分量



〈來自山上的慢熟蔬菜 林士傑與田嘉鈴的土地對話〉攝影 | 王永村

每個月的五號是月刊出刊的日子，作為編輯總是迫不及待想拿到印刷本，看看自己這個月耗神磨出來的成品。但每每總忍不住有點遺憾，如果可以再改一下，再多想一點，或許成品可以更趨近完美。當然，外在條件是不允許的，我們已經在時間內投注最大的能量，所以拿到刊物還是開心的。紙本的重量與溫度，就是我們編輯這個月勞動的分量與心意，而在合作社共好的循環中，有了投遞的方向。

五月是勞動的月份，善循環中，我們接收到來自農友的勞動果實。走訪農友，他們總是很開心被看見！親自來到產地就能理解，我們餐桌上風味，是農友不斷優化自身技術與環境條件；無數夜晚與白天對抗天候、資源等各種不可抗力因素；以及逆風堅持友善栽種的心血結晶。甜桃農友保諒說「我從農之後沒有再出國過」、蔬菜農友嘉鈴說起老公

士傑「從農又有機，要很有自己想法」，有太多的產品背後的勞動，應該被看見。

同樣應該被看見的是台灣農業勞動的現實，勞動節之際我們特別邀稿攝影家黃子明老師，用鏡頭帶我們走入農村，看見農業民工支撐台灣農業的身影。他們飄洋過海，以汗水灌溉出我們餐桌上的佳餚，這份跨越國界的勞動分量，不應被忽視。

說到餐桌，五月也是母親的日子！媽媽的勞動可不是蓋的，總是想多做一點，多煮一點，讓一家人健康才能自己安心下來，真是最厚重的勞動。然而隨歲月推移，母親的身體不知不覺悄悄改變。看見這份辛勞，我們能做的就是回饋一份關心。學最菜專員懷恩與母親憶琴姐那般，將對食材的專業與愛擺在餐桌上；或參考中醫的指引，燉一碗百合蓮子銀耳湯為媽媽滋陰養心。用安心

食材滋養，就是對母親勞動最溫柔的致敬。

最後，我想特別提一下淡江大學同學在合作社的實習報導，面對籠飼、基改等嚴肅的議題，他們經歷了「企劃案大打掉重來」與「無數次被打槍」的血淚過程。職場的世界有點殘酷，但是同學做到了！如果你也注意到最近合作社 IG 那充滿生活感的短影音——「大人玩社團」、善糧雞「練習生出道」……那一定要來看看製作幕後。這或許是同學第一個職場勞動經驗，值得我們好好呵護。

五月，讓我們看見他人也珍惜自己的付出，擁抱這份溫柔前進的力量。

專案主編

蔡惠茹

從惜食到全食物利用的永續之道

文字、圖片來源 / 蔡惠茹



AI廚餘機

根 據聯合國報告，全球每年浪費的食物約占食材產量的三分之一，這不僅對生態造成極大的負擔，也對永續發展造成不可逆的影響。隨著環保意識提升，越來越多的餐廳和企業開始採取「惜食」與「全食物利用」的概念，力求最大限度地減少食物浪費，這不僅有助於減少碳足跡，也逐漸改變了消費者的飲食習慣，強調對食材的尊重與珍惜。

米其林三星主廚的食物利用

2024 年底，我有幸參加由英國米其林三星名廚西蒙·羅根（Simon Rogan）、也是國際知名「從農場到餐桌」的運動先驅，旗下榮獲香港米其林一星和綠星的「Roganic Hong Kong」於台灣所舉行的快閃餐會。當天的「品嚐菜單」採用在地當令食材，並以諸如風乾、醃漬來延長保存期限，或利用無酒精調飲賦予邊角料二次生命。主廚更利用當時台北快閃店前庭的萬壽菊、迷迭香與薄荷，以新鮮摘採的風味融入菜餚中，藉此體現維護環境及創造美食可以並行不悖，不僅讓食客留下美好印象，更讓市場同業帶來全新視角。

大型餐廳的「永續餐桌」計畫

在我任職的台北晶華酒店，則是受到主婦聯盟合作社相關報導中提及長期推廣計畫性消費、

減少剩食的啟發下，於 2024 年推動「永續餐桌」計畫。位於飯店一樓的栢麗廳一天供應四個餐期、服務約 1,800 位客人，如何購買與選用食材、完善的利用與烹調，都必須精準規劃，而妥善處理每月萬噸的廚餘更是不容馬虎。小小的改變在這個大大的餐廳裡，可以對環境產生很有意義的影響，因此，實踐永續餐桌的第一站就從廚房開始。

栢麗廳一年的食材費用高達一億八千萬，其中有 72% 是花費在購買台灣本地的食材，而來自台東成功漁港，沒有指定魚種、大小或部位的每日製作漁獲，更是當中最吸睛的亮點。主廚們透過精湛的廚藝讓漁獲增值，並針對飯店內各餐廳的類型及需求分派合適的種類與部位。我們強調全魚利用，切出生魚片後的魚皮可油炸或醃漬做成開胃菜，魚骨則熬製成鮮美的魚湯，魚頭則以燉煮、燒烤等手法進行料理。這樣的概念不只運用在海鮮，蔬果與肉品的切邊切角也充分利用。

AI廚餘掃描管食材安排

而享用美食後的產物——廚餘，則是透過餐台上適口份量的盛盤和顧客溝通適量拿取的概念，並透過「AI 廚餘系統」精準分析每日廚餘內容，做為日後準備料理的種類與份量的安排，目

前廚餘量已從人均 0.58 公斤降至 0.22 公斤。

2025 年底，晶華更與工研院合作、啟動「永續餐桌 1/3 計畫」，以盤面減少容量 1/3 的餐盤設計，引導消費者透過「少量多取」的方式用餐，藉此降低旗下自助餐廳的餐食廚餘量。在環境部的支持下，減量實驗結果顯示用餐人均廚餘量從 76.9 公克下降至 57.7 公克，成功減少 33%。搭配既有的「AI 廚餘系統」，兩者共同形成一個完整循環，達到珍惜食物、避免浪費的最高目標。

我們期待從栢麗廳開始的小小改變能成為業界的標竿，不論是米其林星級餐廳到本地小店，或是從企業行動到個人努力，每一個細微的改變都將促使未來的食物資源得以延續，讓每一餐都成為對地球的祝福。

達人簡介

蔡惠茹現為台北晶華酒店行銷公關部資深協理，自台大外文系畢業後，先於台北遠東飯店開始職涯，並前往英國研修行銷與傳播碩士。她在工作除了全力參與集團多元化的發展，也從與海內外企業、媒體的合作中拓展視野，期望能透過品牌推廣及行銷策略的專業，為台灣觀光業朝向國際化發展貢獻力量。

吳保諒四月熱帶甜桃與五月藍莓

精準管理 全年無間斷收成

文字／蘇怡和、余明珠
攝影／黃名毅

苗栗卓蘭鎮



鮮少有果農全年無間斷收成。苗栗卓蘭的吳保諒，憑藉對各果品特性的掌握，從柑橘類、熱帶甜桃、藍莓到高接梨，作物一項項輪轉，展現專業農人的精準與執著。



三月底到訪時果園現況。有陸續採收的紅鈴甜桃（左）、五月出果的藍莓生長中（中）。七月中以後出果的新興梨小果（右）持續成長中。

吳保諒傳承家族種植經驗，並結合中興大學園藝系專業背景，有了專業知識，加上家族的種植經驗打底，他的務農生活沒有蜜月期，保諒也積極扮演解決問題的角色。

農科技輔助 傳統果園轉型

首先是面對氣候變化劇烈，果園缺水，便鑿井或用水車載水灌溉，解決缺水難題；面對高溫挑戰，建置自動灑水系統，當系統偵測到果園環境溫度超過 28 度時，會啟動自動水霧噴灑措施降低溫度；以定時器的瓦斯砲轟鳴聲，來嚇阻驅離吃果實的鳥類等野生動物；採用局部滴灌系統，將水分精準送到植物根部，提高用水效率。

吳保諒善於運用科學化設施，抵抗氣候變遷和資源限制的問題，將傳統勞動密集的務農模式提升至專業技術層次。但他坦言，僅管滴灌系統能節省人力和水資源，但「人工噴灌還是難以與自然降雨媲美，真實雨水帶來

環境總體濕度，讓桃子發育得更好，這就是大自然的力量。」

不藏私傳承技術 給移工夥伴

缺水和過熱問題解決了，還有缺工問題。為了解決農村嚴峻的人力短缺問題，甜馨果園聘用多名產業移工，吳保諒什麼都教，希望移工們學會全部技術，但也感嘆「有些人總是學不來」，像高接梨的嫁接，需要會判斷枝幹位置和熟練的接合作業，就不是每個人都能掌握。保諒希望移工不只是短期補上的人力缺口，而是培養成為農場長期發展經營的夥伴，所以若有移工有意學習，他很樂意傳承農業技術，從中培養具備專業的管理夥伴，讓農場有穩定的運作團隊。

保諒還建立起「產期交錯」的果園經營模式，如此一來除了可以分散工作高峰期、還能確保全年皆有穩定產出，避免仰賴單一作物獲益的風險。在品種挑選上，吳保諒也發展出自己的邏輯，譬如熱帶甜桃，他就選了開

花期較早的台農 7 號「紅鈴」，搭配耐運輸且軟硬皆宜的「紅寶石」，透過品種特性的互補調節，同時延長鮮果供貨期。

建立作物先天抗體 與環境耐受力

在農業生產最核心的病蟲害防治上，吳保諒推崇預防勝於治療的田間管理，他將農藥管理機制明確區分為「保護」與「殺菌」兩大範疇，這與主婦聯盟合作社長期提倡的減藥栽培與自主管理高度契合。他把藥劑機制分得很清楚，像是病原菌尚未入侵前以保護的藥劑建立屏障，殺菌劑則是針對已入侵的菌絲進行破壞。若不區分機制盲目投藥，會導致病原菌產生抗藥性。吳保諒也會在病徵出現前關鍵點提早防治，這樣的作法可以降低總體用藥量，也能提升作物的先天抗體與環境耐受力。我們實地拜訪，從桃子果園裡豐富的草相，就可以知道保諒已養出具備肥力的園區，而順手摘下的甜桃，更是一嚐入魂、意猶未盡。



目前甜馨果園的經營以保諒為主。爸爸與保諒共同施作梨子園的部分，問及意見不一樣的時候怎麼辦？爸爸說那就分區域施作啊！

以專業為核心 與通路共好

吳保諒從 2022 年供應藍莓開始與主婦聯盟合作社合作，之後慢慢擴展到其他果品，由於社內農產課課長蕭元彰就學時曾在保諒家農場做實驗，兩人認識許久，溝通起來默契十足，許多事一句話都不用多說。保諒說：「我和『大學長』（合作社農產課課長元彰）的溝通不會只把重點放在市場價格，因為如果只是比便宜，農友就使用便宜的資材或藥品，把蟲全部殺掉就好。」談到這，保諒提到一開始合作

時，因為合作社收購的價格還不錯，許多親戚鄰里紛紛請他幫忙引薦。「問題是他們都種慣行的，那種水果合作社根本不可能收，所以連問都不用問。」為此還與家族有所衝突。

保諒也提到曾經接到社員打電話直接向他訂水果，「我都請他去合作社訂。」他解釋不願接單的原因，是認為農民要把心力放在生產上，如果還要顧行銷、顧發貨、顧客服，果園的事就更做不完了，他繼續說：「還有我認為要長久合作，就不能挖通路的客人。」因此他選擇把水果交給信任的合作對象，全力專注把果園顧好。

智慧化作業模式 與 SOP 建立

氣候變化靠設備輔助、缺工問題靠移工補位，栽培技術的探討，則是隨時可以跟農藝系的教授討論，吳保諒從碩士論文研究紅龍果高溫下結實障礙及佛利蒙柑果實轉色促進，到實務上操作智慧型甜桃溫室，獲得百大青農

的他很強調邏輯、不斷修正環境適應性，透過精準的作物排程與科學化的防治機制，甜馨農園不僅能供應社員好品質的水果，更為台灣小農轉型智慧化生產提供了成功的作業模式。

保諒認為友善種植的農民是專業性很高的職業，也唯有回歸專業技術，才能在照顧土地同時生產具有品質的水果。熟稔果樹特性的他認為甜桃的特質，與務農時的自己很相像，就是「又急又精準」。由於桃子栽種過程的每項作業時間都很短，從開花到結果大約僅一週，結果到疏果又是只一週，然後緊接著套袋、採收、出貨，整個生長作業高峰期就三個半月。「全部工作都擠在一起，要像齒輪般精確銜接，容錯率很低，一定要先有計畫。」

而他的目標，是培養出專業農業知識與產地實戰經驗的夥伴，如此一來，他就可以遠走高飛、出國旅行，「我從開始當農夫的那一天起就沒有踏出國了，每天都在農場裡啊！」

編輯後記

常常會忘記保諒是很年輕的農夫。三十出頭歲的他，國小開始在家中農園工作，算一算已經出道二十多年。以前卓蘭地區盛行栽種葡萄，他與同學們一樣都是撿拾葡萄紙袋長大。不一樣的是，從小看到台大與中興大學農藝研究生在他家農園做實驗，中學時自認坐不住的他，後來唸了園藝，投入家中農園的運作，並從慣行轉往友善栽培。聽著他講述精準管理，與全年無間斷收成的方法，真的是很成熟的農人。但偶爾也該放個假，去闖闖最愛的密室逃脫吧！**綠**



巡視五月開始出果的藍莓園也是保諒的日常。

勞動節 Q&A

Q 適逢五月勞動節，我們問及保諒「如何看待自身職業，與勞動的價值？」

A 我認為從農是一個很好的職業，我自己也都以一個獨立公司組織來思索整個農園經營與規劃。像是我對「甜馨農園」未來3到5年的計畫就是建立SOP，也把貸款還一還。



全年無間斷

吳保諒的年度果品

- 2~3月：桶柑
- 2~4月：草莓
- 4~5月：紅鈴、紅玉等熱帶甜桃
- 5~7月：藍莓
- 7月中旬~9月中下旬：新興梨、甘露梨
- 7~12月：木瓜
- 9~11月：夏季小番茄
- 11月下旬~12月中：佛利蒙柑



專職產業移工在幫新興梨與甘露梨套袋中。

來自山上的慢熟蔬菜

林士傑與田嘉鈴的土地對話

文字／潘嘉慧 攝影／王永村

桃園復興區



「我們這邊下午一、兩點，霧就會下來，溫度會降。」士傑指著遠方山線說著：「日夜溫差大，養分會回流，菜的味道就會比較好。」



群山環抱的田區是士傑與嘉鈴的一方良田。

沿著山路往上，車子在轉彎與坡度之間緩慢前行。合作社葉菜農友林士傑與田嘉鈴夫婦位於桃園市復興區義盛的田區，海拔七百公尺並不算特別高。午後時分，陽光仍在頭頂，但遠處山谷間的霧氣已悄悄浮起，順著地勢緩緩流動，如同一層貼近土地的薄霧。這裡位於雪山山脈延伸至北插天山的尾端，氣流在此沉降與交會，形成獨特的微氣候。白天吸收日照，午後轉涼，夜晚溫度明顯下降。

從志願到現實 回到土地的選擇

士傑回憶，小時候寫作文「我的志願」時，因為從小跟著爺爺奶奶在田裡生活，便寫下「農

夫」，後來竟真的成為他一生的志業。童年記憶裡，他在田裡跑、在泥土中玩耍，穿梭在橘子樹與竹筍林之間，並不覺得那是「工作」，而是生活的一部分。「小時候也沒有幫什麼忙，就是在田裡玩。」他回憶。

長大後，士傑曾在山下從事汽車板金模具相關工作。直到家裡需要有人回來接手農事，便回到了部落。二十歲左右開始，他利用假日往返山上幫忙，慢慢將生活的重心轉回土地，最終成為全職農夫。

士傑一直將泰雅族「尊重土地」的理念，體現在每一個耕作細節中。在他的田裡，草叢與昆蟲之間，構成一種微妙的平衡。

「草可以讓昆蟲躲，形成一個生態系。」他說，「像草蛉、瓢蟲會吃蚜蟲，雖然吃不完，但會有一個平衡。」對他而言，農田不是單一作物的空間，而是一個共存的系統。

順著生態走 耕作的調整與堅持

為了精進農業知識，士傑在



士傑與嘉鈴堅持讓菜完整生長成熟，不迎合市場規格，成就美味。

二十五歲時重新回到學校，就讀明道大學精緻農業學系，將有機與友善耕作的概念帶回部落。但真正回到田裡，他發現，學校所學的方式仍需依不同的氣候環境微調。「這邊環境比較濕，不像平地。」與平地農業條件不同，種植方式也必須調整。

有時葉片出現乾枯，並不一定是壞事，而是菌之間競爭的結果；外層葉片的變化，反而保護了內層健康的部分。這些細節，對他而言，都是一次次的經驗累積。

減法耕作 從肥料中學會節制

「以前幾乎每天都在澆水，結果菜比較容易生病。」士傑後來改變方式，減少灌溉，讓土表保持適度乾燥，反而促使根系向下延伸，吸收水分與養分，像是土表下十五至三十公分的微量元素，這個改變讓植物變得更加穩定。而這樣的理解，是在長時間觀察與反覆試驗中逐漸形成的。

在管理作物健康上，士傑運用菌種作為輔助。利用黑殭菌、EM菌（註）、芽孢桿菌、枯草桿菌及光合菌等等，在田間形成另一層微生物的平衡。士傑說，

肥料的使用，也是隨著經驗逐漸「減量」，然而這個發現卻是從一次意外中獲得。「有一次趕著種下一批作物，來不及施肥。」他發現作物並沒有因為減少肥分而長不好，這才理解過量施肥不僅浪費，也可能造成蔬菜硝酸鹽累積。現在士傑多半在翻土時施一次基肥，之後兩到三期的作物，依靠土壤中逐漸釋放的養分，再輔以少量葉面補充即可。與早期相比，用量減少，作物卻更加穩定，也更符合健康的需求。



士傑與嘉鈴一起在土地上找到彼此工作與合作的默契。



1



2



3

- 1 田裡長草會讓蟲棲息，導致菜葉被咬出孔洞！但士傑認為田裡長草不一定是壞事，草讓昆蟲有地方躲，形成生態平衡。
- 2 士傑培養不同菌來取代慣型農法的用藥及化肥。
- 3 農作看天，採訪前幾場大雨讓作物的葉面受損。



要帶著個性才能堅持下去

Q 士傑夫妻的菜園種類豐富，編輯問，是否覺得哪個作物像自己？

A 嘉鈴指著士傑說：「芥末菜」，外觀羽毛狀帶刺，口感辛香微辣微嗆，在葉菜中非常獨特。就像士傑有一股獨特、堅持的氣質，人家做慣行，他卻選擇有機，很有個性也有所堅持。



嘉鈴在網室中育苗，從種子長成小苗的過程讓她感受到成長的喜悅。



然而，這樣的種植方式，並非一開始就能被市場接受。太太嘉鈴說，他們曾將蔬菜賣給一般有機蔬菜包裝廠，卻因為「長得太大」而被退貨，市場需要標準尺寸，要求提早採收，但還沒長好就採收的菜，吃起來不甜也不好吃。嘉鈴說：「我們自己吃起來覺得好吃的菜才能拿來賣。」

對他們而言，蔬菜不只是商品，而是應該在時間中完整長成的生命，於是他們選擇不迎合規格，讓作物在田裡自然成熟。五年前，嘉鈴在合作社官網上填寫自薦表，農產專員郭懷恩回想起最初的拜訪，原本期待不高，沒想到看見的是農友對有機農法的堅持、低硝酸鹽栽培、以及願

意等待菜長大的想法，完美與社內理念契合，合作的緣分就此結下。也讓懷恩很感動的是農友願意嘗試種植各種蔬菜，如芝麻菜、娃娃芥菜、鹿舌萵苣等……讓社員有多樣的選擇；而嘉鈴夫妻倆也很開心種出來的蔬菜，能夠被合作社和社員接納。

勞動之中
長出自己的位置

嘉鈴，是在婚後才走進這片田。兩人於民國一〇三年在復興區觀光導覽協會工作時相識，結婚之後，她開始跟著士傑學習農作。起初，她並不喜歡種菜，「因為要曬太陽，我皮膚很容易長痘痘，還會長斑。」另外還有恐懼，「我很怕蟲，看到會大叫，他還會唸我。晚上噴藥有時候會遇到蛇，也很怕。」很難想像婚前愛美會做美甲的嘉鈴，婚後走入田間，與士傑相互扶持經營一方良田。但時間讓一切慢慢改變，「現在還是會怕，但比較習慣了。毛毛蟲反而不怕，還覺得有點可愛。」嘉鈴笑著說。

夏天的高溫，是另一個考驗。嘉鈴曾因中午仍在田裡工作而

中暑，那次經驗讓她明白，農事不能硬撐，而是要順著天氣調整節奏。慢慢地，她開始適應，也在分工中找到自己的位置——負責育苗、噴灑與採收等細緻的工作，而士傑則負責較重的整地與機械操作。

嘉鈴最喜歡的是育苗。從種子開始，觀察它發芽、長葉，直到整齊排列成一盤苗，那種逐步成形的過程，帶來一種踏實的滿足。當田裡的菜長得整齊健康時，她也逐漸感受到從農的價值與成就感。

夫妻共同工作，也意味著不斷的磨合。意見不同時，兩人會爭執，甚至暫時分開，各自完成手邊的工作，待情緒平復後再討論。這樣的互動，既是生活的日常，也是合作的一部分。

在這片土地上，氣候在日與夜之間緩慢轉換，雲霧與陽光交替出現。作物在其中生長，人也在其中學習。從童年一篇簡單的作文，到如今在土地上扎根的生活，士傑與嘉鈴所實踐的，不只是農業，更是一種與自然共處的方式。^註

註：EM 菌為 Effective Microorganisms 的英文縮寫，意思為有效微生物群，利用多種微生物組合的複合製劑，對維護土壤、作物抗病等等有幫助。



多位無證移工在南部一處平地高麗菜園砍菜；與高山高麗菜採收包裝最大差異，高山因潮濕多雨，採用不易破損的塑膠菜籃，平地則多採紙箱包裝。

／黃子明老師的移工攝影紀實／

飄洋過海來種田

文字、攝影／黃子明

編按：黃子明老師去（2025）年以農業移工系列攝影獲得卓越新聞獎「系列新聞攝影獎」，在當前政治及社會新聞為報導主流之時，彌足珍貴。台灣近年來面臨農村老化、人口外移等諸多現實困境，老師以農業重要補充勞力——移工為主角，深入現場，陪伴記錄；鏡頭也提醒著我們要直視與理解社會結構現實下，這一群來自異鄉支撐台灣農業的勞動者。



一名越南女性移工正在筊白筍田整理砍落的筊葉；筊白筍採收期不可太晚，以免筊體老化或受黑穗菌影響變黑，農民通常一大清早就下田，否則陽光太烈泡在水中作業，濕熱環境對收成筊體品質與工作人員都造成不良影響。

供應合作社的作物

- 1月：生薑、娃娃芥菜
- 3、7月：栗子南瓜
- 常年：原鄉甘藍、福A、油江菜、奶油白菜、菠菜、鹿舌萵苣、芥末菜、塌棵菜等



不常見的芥末菜，帶著芥末味，與肉類很搭喔！



移工扛著塑膠菜籃準備採收高麗菜，高麗菜砍菜作業極為耗費體力。

AUTO ISO 50 ISO 100 ISO 200 ISO 400 ISO 800 ISO 1600 ISO 3200



- 1 租地自種的越南無證移工冒著傾盆大雨鋪設農膜；無論什麼身分，務農就是看天吃飯。
- 2 一名雲林農婦（左三）帶著一群泰國籍無證移工在田裡用餐，這種少數本土農民搭配多數無證移工一起作業的農業聯合國組合，成為現在農村常見景象。
- 3 蔬菜採收通常以送達果菜市場拍賣時程往前推估作業時間，確保維持最新鮮的品質，因此產地工人經常徹夜砍菜。
- 4 南部一處高麗菜田田主在田區為無證移工張羅早餐；無證移工取代本土農民已成普遍現象，台灣田主仍會依照傳統為外籍移工準備點心。

1	3
2	4



△ 灣農村勞動力亮紅燈由來已久，據 2020 年農林漁牧普查結果，我國農業經營管理者平均年齡 64.4 歲，從農人口嚴重高齡化。但隨著農村青壯人口持續外流與少子化等因素，之前田間常見的中老年農民，如今逐漸由外配與移工取代。少數年長的台灣婦女指揮著多位外籍移工操作農務，田野間的對話不再只有本土語言，更多夾雜越南、印尼、泰國等外語，形成一幅農村聯合國新景象。

我開始關注移工議題，源自 1980 年中期台灣為推動十四項重大建設，1991 年專案引進第一批泰國移工，用於興建北二高

龍潭段工程。當時台灣因服務業興起吸納大批勞力，以致傳統勞力性、低技術性工作逐漸缺工，有感於台灣經濟轉型引發勞動力版圖挪移，於是開始投入拍攝移工議題。

其實台灣 1990 年代就已開始出現移工失聯問題，當時我曾試圖拍攝這個議題，卻因工作時間忙碌，且無法與移工建立直接聯繫管道，雖曾申請進入三峽外人收容中心採訪，但限制頗多，因而暫時擱下，直到退休才又重啟拍攝計畫。

近年常常遊走農村地區採訪，觀察到無證移工隨處可見，於是

在退休前展開全台田野調查，並選定幾個重點農業區開始著手拍攝。為了解使用無證移工最普及的高山蔬菜產區產季作息，我先接觸只剩少數的原住民砍菜隊，並與農民、菜販訪談，經過一個完整產季的學習，兩年多前開始切入無證移工生活圈，近距離觀察這群不被台灣社會理解的重要勞動力。

他們隱身台灣各角落，彌補我國勞動力缺口，卻經常面臨媒體與社會大眾刻板的眼光，也必須時時躲避移民署與警方查緝，因此養成他們極強烈的防衛心理，對於相機尤其敏感！初期接觸很難突破其心防，經過農民協助與

耐心誠懇溝通相處，才逐漸打開他們心中壁壘，在這個過程，拍照反而成了最簡單的事情。

深入記錄不被理解的跨國勞動者的生活，首先必要功課就是認識他們的文化，吃越南菜，參與他們的宗教習俗，透過簡單國語溝通與翻譯軟體，加上酒精交融連結情感，我們逐漸建立默契和信任。其實無證移工也是一群為追逐生活理想而浪跡天涯的凡人，只是必須用離鄉背井為代價，藉由現代網路科技隔空維繫缺乏觸感的親情互動。

無論晴雨，我跟著他們徹夜在寒冷的高山砍菜，曾經因為忽略

天候變化，一度體驗瀕臨失溫的驚險！但相較於他們工作的勞累，這實在微不足道，這些過程讓我學會用更多元視角來看待一個複雜的農業問題。它不是非黑即白，也不該簡化為治安問題，我們應該更深入思考人性與社會需求之間如何取得平衡。

無證移工現象固然引發許多社會爭議，但也反映台灣自身缺乏勞力的現實，如今台灣農業勞動力早已跨越國界，部分移工租地自種自銷，成為台灣另類新農民。我們每天餐桌上的佳餚，可能就是這些在地異國農民汗滴禾下土的辛勤成果，我們如何能無感於這樣的勞動價值？[綠](#)

黃子明簡介

從事媒體攝影工作40年，關注社會基層議題，並以鏡頭見證台灣重大事件，目前致力原民文化與土地影像的保存；獲獎無數，擔任過國家地理雜誌國際攝影、卓越新聞攝影獎、台灣新聞攝影等大賽評審。



日出之地的約定

花蓮門諾醫院與綠電合作社的陽光使命

文字、圖片來源／江宜穎(綠主張綠電生產合作社專員)



天空15號公民電廠——門諾醫院恩慈樓。

身為「主婦聯盟合作社」的姊妹社，「綠主張綠電生產合作社」(以下簡稱綠電合作社)是因關心反核與能源議題而延伸成立的組織，大部分綠電合作社社員也同時具有主婦聯盟合作社社員的身分。

2023年綠電合作社透過「諾亞陽光」增資活動，建置了台中亞洲大學和花蓮門諾醫院屋頂的公民電廠；其中門諾醫院「天空15號」是綠電合作社在台灣東

2023年11月綠電合作社林志陳技術顧問協助進行設備驗收工作。



部的第一個案場。這座由400多名社員共同出資的公民電廠，發電效益良好，今(2026)年，我們規劃展開第二次增資活動，建置門諾醫院恩慈樓二期和壽豐分院新案場，讓綠能不只守護地球，也陪伴更多需要的人。

用綠色能源 點亮偏鄉醫療

門諾會(Mennonite)的宣教士和醫療隊於1948年從美國來到台灣，開始東部的宣教與醫療服務。78年來，從移動醫療站升起一支小旗，到1954年建立花蓮門諾醫院；從阿兜仔醫生騎腳踏車到山區村莊，到現在每週有早療專車深入偏遠弱勢家庭進行治療……花蓮門諾醫院長期為台灣東部的醫療服務努力，足跡遍布在狹長土地和偏遠地區，醫治每一個病苦的人。



綠電合作社理監事與門諾醫院工務部林文修主任交流。

2022年，門諾醫院和綠電合作社結下善緣，在總院的屋頂建置太陽能案場。由於位處地震與颱風影響較大的地區，一般的廠商基於風險管理考量，開發意願較低。但綠電合作社經過評估，認為這是開啟跨業合作推廣綠能的好機會，雙方合作就此展開。

歷經一年多的場勘、案場規劃、簽約、申請和建置工程，除了繁瑣的法規和行政流程，還要面對颱風季節被迫停工的挑戰。門諾醫院「天空15號」公民電廠在2023年10月正式併聯發電，成為綠電合作社在東部的第一個公民電廠，將東台灣炙熱的陽光轉換綠能——建置容量為225.6 kWp，目前每年約可發

電27.5萬度，減少大約136公噸碳排放量。除了創能，還有節能、開源、節流等四大好處；而屋頂方面帶來租金收入，頂樓降溫則減緩屋頂劣化速度以及降低維修成本，也節省空調費用並提升節能效益，為醫院帶來實際的助力。

雙倍力量 勾勒醫療及永續願景

2026年，我們規劃繼續擴大與門諾醫院的合作，在壽豐分院和總院恩慈樓二期建置新的案場，總建置容量約500kWp，預計每年可發60萬度綠電，建置成本大約為2,500萬元。

而綠能如何為偏鄉醫療帶來正能量的循環？綠電合作社在今(2026)年3月的社員大會，特別邀請門諾醫院代表遠道台北分享「門諾醫院的永續綠能與在地醫療守護之路」。門諾醫院也十分重視這次的交流，由張文信總執行長帶領林雅蘋副院長、邱牧恩主任及連竟堯主任前來，向社員說明門諾醫院的偏鄉醫療工作，以及如何結合跨界的資源，開拓社會關懷的深度與廣度。

從幼兒到長者，門諾醫院著重全人照護的醫療服務深深讓人感佩，他們更是承諾未來會持續延

認識門諾醫院案場陽光增資專案

●**規劃新建置案場**：門諾醫院恩慈樓二期與壽豐分院，總裝置量約500kWp

●**預計完工時間**：2027年3月

●**未來預計發電度**：每年約可發電60萬度

●**支持並加入綠電合作社**：

請洽 02-23963028 或來信 gaecoop@gmail.com



增資相關訊息 請掃QRcode



門諾醫院空拍圖，尚未建置處為恩慈樓二期預定地。

壽豐分院空拍圖。



2025年11月綠電合作社辦理能源小旅行活動，參觀門諾長照園區。



2026年3月14日由張文信總執行長分享「門諾醫院的永續綠能與在地醫療守護之路」。

伸信仰的初衷，不放棄每一個需要的人，並透過更專業的分工與管理模式，在偏鄉打造全面的照護願景。

張文信總執行長在最後的祝福禱告中提到，門諾醫院和綠電合作社都是因著對台灣土地的愛，在花蓮這個有許多偏鄉就醫困難或弱勢家庭的地方，讓更多的資源能夠幫助到最需要的人。也感謝綠電合作社投入專業和資產，在這個新的時代，成為台灣永續的祝福。

啟動陽光增資行動 實現台灣能源轉型

近年來台灣面臨綠能爭議，在外在局勢的挑戰下，目前綠色金融緊縮，貸款不易，使得綠能投資面對更大的難關，然而我們堅信公民參與能源轉型腳步不應停歇。為更深化門諾醫院案場的能

量，綠電合作社也展開了「門諾陽光增資專案」，期待更多人加入綠電合作社，參與社員增資。我們希望藉由提高自有資金，降低對銀行融資的依賴，實踐合作社「社員的經濟參與」和「自治與自立」二大原則，讓每一份期待永續的心，能更有效地參與這項綠能工程。

聖經《詩篇》113篇第3節：「從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的」，不論我們的宗教為何，當人們仰望太陽的時候，就是在享受自然的恩惠。在邁向能源轉型的路上，綠電合作社有幸能和東部備受尊敬的門諾醫院成為綠能夥伴，讓我們的公民電廠足跡遍布全國東、西、南、北；在小小的台灣島上，真正實現「從日出之地到日落之處」都有綠電合作社的綠能守護，照亮更多需要的角落。綠

主婦聯盟合作社 × 淡江大學「白日造夢所」的Z世代轉譯

文字 / 何詠榆 & 白日造夢所、Avida Yu 圖片來源 / 白日造夢所、主婦聯盟合作社

主婦聯盟合作社因參與淡江大學大眾傳播學系產學合作，與行銷組「白日造夢所」同學從2025年12月開始進行合作社官方Instagram帳號(@hucc_coop)的經營，與線上線下活動等，激盪出很多創意與可愛火花，讓我們一起來看看這場轉譯實驗有多顛覆想像。



組長 詠榆



社群影音 承翰



社群影音 紫茵



視覺設計 佩珊



線下企劃 瑞恩



線上企劃 秀秀



企劃財務 巧安



練習生

用一顆蛋，打開 Z 世代與合作社的對話

「一開始真的覺得『主婦聯盟』是媽媽、阿姨在去的地方。」淡江大學「白日造夢所」學生說。然而半年過去，他們幫合作社操刀四波社群企劃與三場線下活動，還把「友善飼養雞蛋」，與「非基改飼糧」這些看起來有點硬的名詞，變成貼近日常、甚至有點可愛的話題。

從「碗裡那顆蛋」出發，這群 Z 世代試著回答一個問題：要怎麼用自己的語言，讓同齡人願意停下來，多看合作社一眼？

嚴肅議題，先從「可愛、吸睛」開始

對這群大四大傳系的學生來說，合作社組織、非籠飼雞蛋、非基改飼糧、一籃菜等議題，一開始都很遙遠。更何況要把這些議題搬進重視影音圖文的 Instagram，他們做的第一個決定是從視覺風格下手。

巧安表示，像非籠飼、非基改這類資訊門檻高的議題，如果一開始就用「很硬」的科普方式

呈現，讀者很容易直接滑過，所以他們改用年輕、可愛的視覺語言，先讓人願意停一下。視覺畫面選擇接近合作社品牌調性的綠色、米色與淺咖啡等柔和配色，搭配簡單圖樣、少量文字，讓版面乾淨、降低理解門檻。

組長詠榆補充：文案則避免堆疊艱澀名詞，而是用日常語氣、提問式開頭，邀請讀者把議題帶回自身經驗。例如介紹善糧雞蛋時，不是先解釋規格，而是先問：「你心目中『一顆蛋』的合理價格是多少？」，再循序拉進飼養環境、動物福利等內容。

在短影音上，他們發展出「料理 Reels 系列」，用合作社產品設計簡單料理，讓觀眾在看人下廚的過程中，自然認識產品背後的理念。負責影像拍攝的承翰說到：因應 Instagram 調性，他在設計鏡頭時就考慮影像調性，保持輕快的節奏。常在影片中擔任主廚的詠榆也特別喜歡他們製作的料理影片，發想過程獲得很多成就感，還趁機學做菜。

不過獲得大家一致認同的代表

藉由可愛視覺吸引社群追蹤、按讚。



作，應該是把「台灣善糧黃金土雞」當成偶像來經營，發展出「小雞練習生出道」的主題。活動現場設計專屬拍貼框，讓大家都和黃金土雞「合照打卡」，並用選秀節目的投票與練習生成長故事，比喻社員決策與產品開發過程，讓土雞從商品變成有個性的角色。

穩重品牌遇上白日造夢

學生們回想，最多「卡關」的是活動與 Reels 劇本。要一邊維持合作社長年累積的品牌信任感，一邊要內容有趣、讓人滑社群時停下觀看，是最難拿捏的地方：劇本太正經，自己都知道不會有人看完；但太鬧，又會擔心偏離品牌氣質。

指導老師與合作社窗口企畫部，成了重要的安全網。提案前，都會與指導老師從配色、語氣到情節逐一把關，提醒可能踩線的細節。以「黃金土雞練習生」為例，這個現在看來很受歡迎的主題，其實經過無數次被「打槍」的過程，熬夜想出來的版本幾乎全部砍掉，最後反而是在截稿前短短十分鐘誕生的靈感，老師與合作社企畫部一致拍手叫好。



實體活動讓參觀者實際體驗籠飼雞的生活空間。



以韓國偶像練習生出道形式，介紹小雞的生活環境並合照、投票決定是否讓牠出道。



壓力之外，也有出乎意料的暖心時刻。在淡江校園與合作社淡水站連辦六天實體活動，許多社員與路過民眾特地走到攤位前，對這群學生說：「你們好棒！願意來做這些議題，要繼續加油喔！」，有人說要帶孫子再來玩接蛋遊戲，有人主動在社群留言表達喜歡料理短片，這些簡短鼓勵，成了撐過疲憊的重要燃料。

秀秀坦言，一開始真的會擔心自己發想的企劃，對合作社原本受眾來說會不會太輕浮。直到實際上線後，陸續收到很多長輩的誇讚與認同，她才意識到：原來用年輕人的語言說故事，長輩也是聽得懂的，甚至會覺得被開啟了一個新世界。

「碗裡那顆蛋」其實跟你有關

這次合作中，四波主題分別聚焦：「友善飼養雞蛋」、「誰說大人不能玩社團（合作社特性）」，還有以「練習生出道」形式介紹吃國產非基改飼糧長大的台灣善糧黃金土雞。對學生們來說，從無感到「入坑」，最有感的關鍵，是設計讓人「玩過就記得」的互動。

在「友善飼養雞蛋」活動中，他們以合作社蛋品不落地的概念，設計了「接蛋遊戲」，讓參與者體會照顧放牧雞時，要小心翼翼接住蛋的緊張與辛苦。透過身體參與，大家比較容易理解：為什麼友善飼養的蛋價格較高？背後是飼料、空間，還有高密度人力付出在拉鋸著。

「台灣善糧黃金土雞」則讓他們真正看見「用消費投票」的具體模樣。與合作社企畫部討論後，佩珊表示團隊意識到合作社產品開發機制很像韓國偶像選秀節目：一個產品從研發、調整到上架，需要長期培育，也需要社員用選票決定誰能「出道」。這個比喻一出，原本生硬的社團治理制度，瞬間變成Z世代熟悉的語言，讓人一邊玩拍貼機、一邊理解背後的民主精神。

最難的地方，仍然是讓同齡朋友覺得「碗裡那顆蛋」真的跟自己有關。學生普遍在意的是價格，要怎麼說服大家，一顆蛋的價差背後有其理由，而且「值得」？團隊後來的做法，一樣是先吸引目光，再用故事與體驗補上內涵。

「還有（議題）訴說的過程也不能太冗長，要讓大家容易懂，與有耐心聽下去。」瑞恩補充。紫茵把自己這段變化稱為「從無感到有感」。她說，多數人知道動物福利、大型畜牧議題存在，但總覺得離自己很遠。透過這次合作，她開始習慣在買東西時翻到包裝背面，思考那些小小字裡，藏著怎樣的生產方式。



白日造夢所同學也至站所與社員、路過民眾互動「一籃菜」概念，體驗限時挖出根莖、葉菜、瓜果、辛香料等菜類的趣味活動。

從推坑清單，到下一步

合作案接近尾聲，學生們將畢業。對合作社的印象也跟著改變。經過這半年，他們在訪談、拍攝與活動現場，看見的是一群長期關注食安、土地與動物福利的人，耐著性子把艱難的事一點一點做下去。

如果要向親友「推坑」合作社，有人會推薦菜與「一籃菜」，因為清楚的產地與友善耕作，讓人吃得安心。有人想推合作社開設的各種課程與活動，覺得特別適合退休在家的長輩，既能學新東西，也能交朋友。還有人最推薦合作社的是社員投票機制與社團制度。在這裡，社員不只是消費者，也是可以共同決定社團事務的參與者，對剛從校園社團畢業的大學生來說，這很像一個「大人版社團」。

「你想為自己的人生做更多選擇，加入主婦聯盟合作社就對了。」秀秀最後寫下這句話。對「白日造夢所」的學生來說，這半年，他們用自己的專長，為這片土地做了一件既酷又有意義的事，也在過程中發現：原來改變世界的方式，可能就從一則貼文、一顆蛋、一籃菜開始。●綠



從體質到年齡為媽媽存氣血

文字／林若瑜醫師(童綜合醫院中醫科主治醫師)
圖片來源／林若瑜、Freepik、大醫精誠免費正版針灸穴位圖庫(<https://cmllearning.info/acupuncture-point-locations/>)、主婦聯盟合作社
攝影／王永村



(圖片來源/Freepik)

入夏後陽氣漸盛，氣溫隨之升高，在中醫，夏天對應五行中「火」，也對應五臟中的「心」，而「汗為心之液」，因此當天氣炎熱，人體為了散熱流太多汗就容易消耗心氣，再加上台灣濕熱氣候，疲倦、失眠、水腫、煩躁等不適就容易出現，這也是為什麼中醫會強調「夏養心」的原因。

立夏標誌夏天的開始，緊跟著的是母親節，我們習慣準備花與蛋糕來慶祝，但今年不妨親手燉一碗好湯、準備一頓料理，為媽媽存氣血、養養心，將關心放在日常。

林若瑜醫師

任職於臺中童綜合醫院中醫科，以淺顯易懂的中醫觀點為核心，與民眾分享實用的養生保健與四季調養之道，實現預防勝於治療的理念，讓健康成為生活的一部分。

年齡自我判別 傾聽歲月的聲音

年齡是歲月的時間軸，媽媽們從30歲的忙碌消耗，到40歲的轉變適應，再到50歲的重新平衡與60歲之後的回歸簡單。身體的需求一直在改變。有些不舒服不是突然出現，而是身處在不同階段被放大了。

(圖片來源/主婦聯盟合作社)



理解自己在哪個階段，給身體剛剛好的照顧，就是最溫和也最長久的保養方式。入夏後什麼是各年齡層媽媽需要注意的調養重點呢？

30+ 年輕的妳 在忙碌裡，慢慢補回消耗的自己

這個階段多處於育兒與工作並行的生活節奏，長期熬夜與壓力，容易造成氣血消耗。常見疲倦、經期不穩、肩頸痠痛或情緒波動。

入夏後，因流汗導致氣虛較明顯，加上壓力可能出現更容易疲累或上火情形。

◆調養重點：補氣養血、適度舒緩

40+ 熟齡的妳 身體轉彎時，更需要溫柔對待

身體逐漸進入荷爾蒙轉換前期，可能出現睡眠變淺、疲倦或情緒起伏。這些變化往往細微，但會慢慢影響生活品質。

入夏時，心氣虛則較容易出現心悸、燥熱或睡不好。

◆調養重點：養陰潤燥、安神養心

50+ 更年期的妳 學著與身體重新取得平衡

更年期是自然的過程，但潮熱、盜汗、失眠與情緒變化常讓人困擾。

夏天屬火，入夏時這些不適也可能更加明顯。

◆調養重點：滋陰清熱、養肝腎

60+ 銀髮的妳 回到簡單，就是最好的照顧

隨著年齡增加，消化與吸收能力下降，過度進補反而造成負擔。常見體力下降、食慾較差或慢性病共存。

入夏後，容易出現疲倦、頭暈或食慾不振。

◆調養重點：健脾益氣、清淡飲食

入夏體質檢視 了解身體的訊號

隨著年齡推進，身體的節奏會悄悄改變，恢復的速度慢一些，對溫度與壓力更敏感，甚至睡眠型態也不同了。這並不是變差，而是身體走入另一個需要被理解與照顧的階段。但同時，有些感受來自「體質」，也就是身體當下的狀態。當生活忙碌、壓力累積，或飲食與作息失衡時，身體會暫時偏向某一種狀態，有機會透過調整慢慢回到平衡。

前面傾聽各年齡階段的聲音，以下的小測驗，讓我們了解現在身體想跟你說什麼，看看自己屬於哪一型入夏體質：

先看看症狀

- 睡再多還是累
- 稍微動就流汗、說話沒力
- 臉色偏淡、精神不濟

總是覺得累的媽咪，妳是屬於氣虛型：身體在提醒妳「需要補氣了」

●中醫觀點

夏天汗出傷氣，氣虛體質更容易感到疲憊。

●日常食養：黃耆紅棗雞湯

◆材料：黃耆(15~20g)、紅棗(10~20顆)、雞肉、老薑少許
◆作法：所有材料一起加水燉煮約40分鐘，最後以鹽巴適量調味即可。

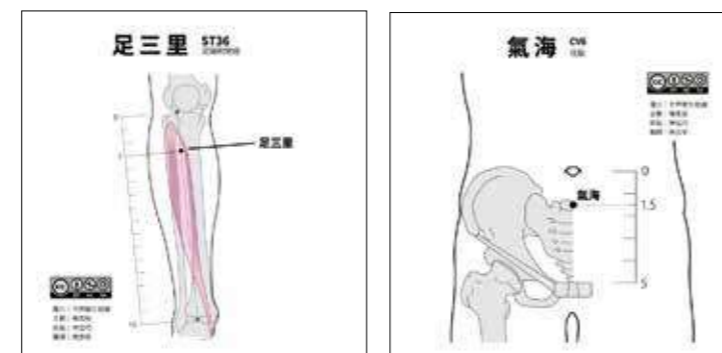
◆功效：補氣養血、改善疲倦。

小撇步：若時間有限，也可在煮糙米飯時加入少量黃耆，淡淡藥香，簡單實用。

●穴位保養（每次按壓3-5分鐘，微痠即可）

◆足三里：補氣健脾、提升體力

◆氣海：補氣固本、改善疲倦



★醫師提醒：高血壓控制不佳者，補氣藥材請先諮詢醫師。

先看看症狀

- 半夜醒來、難再入睡
- 口乾、心悸
- 情緒容易急躁



容易心煩、睡不好的媽咪，你是陰虛火旺型：身體在提醒妳「該降火了」

●中醫觀點

夏火當令，容易耗傷陰液，此型在更年期女性更常見。

●日常食養：百合蓮子銀耳湯

◆材料：銀耳(30~40g)、蓮子(100g)、百合(15~30g)、紅棗(8~10顆)、枸杞適量

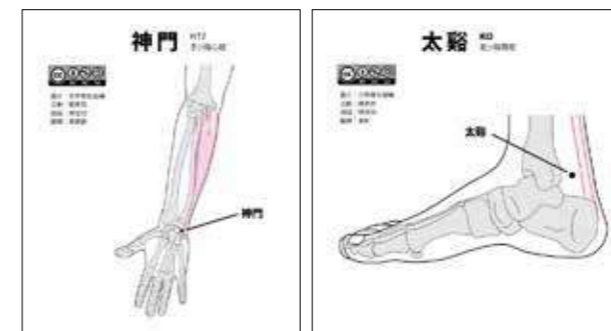
◆作法：銀耳泡軟（如為新鮮則不用）、加入紅棗、蓮子以水淹過先煮至軟，轉小火滾至銀耳濃稠，再加入百合與枸杞稍煮，最後加入冰糖適量調味。

◆功效：滋陰潤燥、養心安神，適合晚間或夏季時節食用。

●穴位保養（睡前按壓，搭配深呼吸效果更佳）

◆神門：安神助眠、緩解焦躁

◆太谿：滋陰補腎、改善燥熱



★醫師提醒：若長期失眠或潮熱嚴重，建議個別辨證。

先看看症狀

- 下午腳踝腫
- 吃不多卻腹脹
- 身體沉重、懶得動



身體沉重、水腫的媽咪，你是屬於脾虛濕重型：身體在提醒妳「該減負擔了」

●中醫觀點

夏季濕氣重，脾虛者更容易濕困、影響消化。

●日常食養：山藥紅豆薏仁粥

◆材料：紅豆(2把)、薏仁(2把)、山藥1小段

◆作法：紅豆與薏仁洗淨泡1~2小時使軟爛，山藥削皮切塊；所有食材放入電鍋內鍋加入適量水，外鍋放兩杯水，電鍋跳起後再燜約15分鐘，最後加入冰糖適量調味。

◆功效：健脾祛濕，讓身體輕盈一點。

●穴位保養（早晚各按3-5分鐘）

◆三陰交：健脾化濕、調理水分代謝

◆陰陵泉：利水滲濕、改善沉重感



★醫師提醒：薏仁偏涼，經期中建議暫停。

把照顧，慢慢放進生活裡

媽媽的身體會隨著時間與季節悄悄改變，母親節時不妨走進合作社，挑選安心的食材，煮一碗順應節氣的湯，讓我們重新學會照顧媽媽與自己，這也是最溫柔的母親節禮物。

關於調理，醫生這樣說

無論屬於哪一型體質，都可掌握三個基本原則：

- ◆少一點冰：避免寒涼傷脾胃
- ◆清淡一點：天然食材、少油少糖
- ◆規律一點：作息穩定，比補品更重要



(攝影/王永村)

與營養師的解迷問答

越吃越營養不良!!!?

文字／卓虹均(臺北市社區營養推廣中心社區營養師) 圖片來源／臺北市社區營養推廣中心、Freepik



編按：原來營養不良的狀況可能存在於每個人身上！去（2025）年7月，主婦聯盟合作社與臺北市社區營養推廣中心攜手舉辦營養講座，邀請社區營養師卓虹均分享與「營養不良」相關健康知識與實例，相關資訊特別刊登月刊一餐社員。

有鑑於台灣邁入「超高齡化社會¹」，高齡人口迅速增加，也讓與年齡相關的健康議題日益受到重視。希望透過專業知識的分享與實用技巧的傳授，讓我們從現在開始建立正確的營養觀念、提升自我健康管理能力！一起從日常飲食中實踐三好一巧（吃得下、吃得對、吃得夠、吃得巧）！

Q 營養不良的徵兆及成因為何？

營養不良並不只發生在三餐不定時或住院病人身上喔！現代人即使是三餐規律，也可能因為攝取不均、咀嚼困難或生活型態影響，導致身體無法獲得所需的營養素。

根據臨床常用的營養評估標準²，當出現六項簡易評估指標中的兩項以上時，便可能已處於營養不良的狀態，就得多注意了！

哪六項簡易評估指標？

check

- 熱量攝取不足
- 體重無預警下降
- 肌肉量減少
- 皮下脂肪變薄
- 身體局部或全身水腫
- 握力減弱



卓虹均
營養師

曾任職於臺北榮民總醫院，臨床經驗讓虹均營養師深刻體會到飲食在疾病預防中的關鍵角色。目前服務於臺北市社區營養推廣中心，擔任社區營養師，推動各項健康促進工作，包含團體衛教、共餐輔導、營養不良風險篩檢及一對一營養諮詢等免費服務。期盼透過實際行動，讓健康從每一口開始。

(圖片來源／臺北市社區營養推廣中心)

Q 現代人比較常發生哪種營養不良的狀況？

造成營養不良的原因十分多元，不同人的狀況不一樣喔！

較常見的包括

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ●生理因素
如口腔健康不佳，導致咀嚼吞嚥困難 | ●心理壓力
如情緒低落、喪親影響食慾 |
| ●飲食習慣
如過度節食或偏食，造成攝取不足 | ●社會因素
如獨居、行動不便，導致無法準備餐食 |



因此，我們也鼓勵大家養成定期測量體重的習慣，並學會使用營養篩檢工具，觀察身體的變化。透過前述六項簡易評估指標自我檢視，可以更早發現潛在問題，及早調整飲食與生活方式，預防營養不良，守護健康。

Q 營養狀態可以怎麼檢測？

我們會帶領民眾認識迷你營養評估量表（簡表），簡稱 MNA-SF。這是目前廣泛用於社區與醫療場域的營養篩檢方法，能快速評估一個人的營養狀況。量表從六個面向——近三個月食量變化、體重變化、活動力、心理創傷／急性疾病、精神心理問題及身體質量指數（BMI）等項目作為計分依據。根據總分，會得到三種結果：

- ◆ 12分以上：營養狀況正常
- ◆ 8~11分：有營養不良風險
- ◆ 0~7分：營養不良

迷你營養評估量表（簡表）請掃QRcode

有興趣的你可以一邊看這篇報導、一邊幫自己／長輩測測看喔！

Q 請分享看似很健康，但其實營養不良的案例。

和大家分享一個印象深刻的篩檢案例：有民眾因為 BMI 僅 18.5，在迷你營養評估量表拿了 0 分，合併近三個月因感冒而就醫之情況，而導致篩檢結果為「營養不良」。

當下他非常緊張，我們也協助他安排營養諮詢。經過諮詢後，才發現個案廿年來一直受到外界錯誤資訊影響，認為澱粉對健康不好，拒絕攝取任何全穀雜糧類。在營養師的指導及個人化建議後，個案破除了營養迷思也願意調整飲食，經過一個月的改變後，不但增重 1 公斤，身體比以往更健康；他也表示身體狀況有好轉，不再因為反覆感冒問題而時常就醫。

Q 了解自己的營養狀態後，該如何維持或追求更好？

我會分享均衡飲食的方法給大家，用「我的餐盤³」飲食圖像與口訣，來增進並維持營養攝取，幫助大家更直覺地掌握每餐該怎麼吃。再搭配手掌、拳頭等做為食物份量的簡單標準，就能清楚知道每一餐該怎麼吃才均衡，不用斤斤計算熱量也能輕鬆達標喔！

鼓勵大家不論是在家自己煮、外食選餐，甚至陪伴家人備餐時，都能試著套用「我的餐盤」，一點一滴養成健康的飲食習慣，自然能讓營養狀況越來越好，活力滿滿每一天！

我的餐盤六口訣！

每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大
菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙

Q 和大眾溝通「營養」的知識後有怎樣的感受？

以和主婦聯盟合作社社員們分享為例，大家的高度參與與踴躍提問讓我非常開心！

宣導中有位學員在完成營養篩檢後發現分數偏低，進一步回想才意識到近期因天氣炎熱、食慾不佳，導致體重悄悄下降。他表示會嘗試課程中提到的「少量多餐」策略，適時補充餐間點心，以增加熱量與營養攝取。這顯示大家不只是聽課，還積極思考如何應用在日常生活中。這也讓我深深感受到，民眾對健康的重視與願意嘗試改變的力量。而這份雙向的交流與信任，正是我們推動社區營養教育最珍貴的收穫。🌱

註：1 超高齡化社會：65 歲以上長者人口達到總人口 20% 2 JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2012 May;36(3):275-83. 3 國健署－我的餐盤手冊 (https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821)

無需言說的心意 都擺在餐桌上

合作母子
共煮母親節

最菜專員 + 媽媽

文字／蘇怡和 攝影／王永村
食譜設計者／徐憶琴(石牌站副主委)、
郭懷恩(產品部農產專員)



主婦聯盟合作社農產專員郭懷恩的媽媽徐憶琴，於民國 95 年加入合作社。當時正就讀台大園藝系的懷恩，受教授鄭正勇老師影響，接觸到低硝酸鹽蔬菜的概念；加上父親是醫生，對健康格外重視，在都市生活型態中，合作社成為他們取得安心食材的重要管道，讓一家人開始重視飲食與農業之間的關係，並將合作社食材納入郭家餐桌，使家庭對飲食來源更加安心。

開始工作後，懷恩因為希望擁有親自煮出健康美味料理的能力，嘗試報名了各樣的料理課程，建立起「照顧自己，也能分享給重要的人」的能力。相較之下，母親加入合作社的契機則來自日常生活的改變，過去習慣在市場或超市採買，加入合作社

後開始每週預訂一籃菜，並思考如何將食材完整運用；這種像「開盲盒」的經驗，有時是驚喜，有時也是挑戰，也讓她學習更多不同的料理方式。

兩代一同走在飲食溯源路上

在懷恩役畢開始工作的那年，他參加了菜菜子農場種菜課程，由前農產專員的菜菜子農場負責人林俊育帶領，也開啟了懷恩對農產專員工作的嚮往。後來在第一份工作結束的職場轉換期間，偶然看到合作社在招募農產專員，便開啟在合作社服務的生涯，目前主要負責蔬菜開發的相關業務。

而母親曾是國小老師，退休後積極參與合作社講

座、生產者之旅及綠食育推廣，目前除了在石牌站擔任副主委，也是某知名料理機品牌的烹飪顧問，最喜歡去社員活動分享自己所做的美食點心。她表示，能看見兒子在合作社服務並運用所學專業，自己感到非常驕傲。

母子各自下廚 理念依然貼近

在飲食習慣上，母子之間既有傳承也有創新。母親喜歡使用合作社食材製作豆漿，會將黃豆浸泡後分裝，方便多次使用；也會自製麵包，選用中高筋麵粉，維持日常飲食品質。懷恩則更強調料理的靈活性與實驗性，嘗試不同料理方式，並關注營養與健康。他提到其實有些蔬菜不一定只能熟食，生食

反而風味不錯，比如說壽喜燒常見的京都水菜。

雖然因為空間限制與各自習慣不同，母子兩人很少一起下廚，但料理仍是彼此重要的連結，各自完成料理後的分享，形成另一種交流形式。當被問到母親節前夕是否有話想對彼此說時，母子兩人展現高度默契，媽媽說：「有什麼好說的？」兒子秒回：「嗯，沒什麼好說的。」

這種屬於家人之間的零客套，反而更顯親密。不過懷恩表示其實很感謝媽媽支持他在合作社工作，儘管薪資相對不高，但因為有家人的理解與支持，讓他能持續投入這份結合理念與專業的工作；而媽媽回應，懷恩能學以致用也是她支持的原因。



料理步驟



❶ 綠寶石蘿蔓洗淨後剝成適口大小，瀝乾水分。



❷ 黑柿番茄切塊，彩椒去除種子後切條備用，水煮蛋可對切或切片。將所有食材放入大碗中。



❸ 在小碗放入紫蘇籽油與無糖蘋果醋以3：1比例混合，加入鹽與白胡椒拌勻。

小撇步：油與醋比例約3：1，風味較圓潤順口，建議先加醋再加油比例比較好抓；油醋醬可一次做多些冷藏保存，節省時間，使用前先搖勻。



❹ 食用前淋上油醋醬，輕輕拌勻即完成。

小撇步：建議食用前再拌醬，蔬菜葉片可以保持爽脆；綠寶石蘿蔓亦可替換為萵苣、京水菜、羽衣甘藍、芥末菜等適合生食的葉菜。

綠寶石蘿蔓 油醋沙拉

烹調時間
15分鐘
(含備料)

懷恩身為蔬菜專員，因工作需求需要料理後確認各種蔬菜的品質，也會多方嘗試不同的料理方法。他偶然發現網路上簡單利用油、醋、鹽及白胡椒就可以輕鬆調出百搭的沙拉醬料，生菜沙拉使用這個配方來調味，營養好吃又沒負擔，因此很高興能趁這個機會跟社員們分享。

食材(1~2人份)

沙拉食材

綠寶石蘿蔓1顆(或適量)、黑柿番茄1顆、彩椒(紅/黃)適量、水煮蛋1~2顆、綜合堅果一小把

自製油醋醬食材

紫蘇籽油1大匙(3茶匙)、無糖蘋果醋1茶匙、鹽添加量約整體3~5%(依個人口味調整)、白胡椒少許

☆油醋醬食材變化推薦

- ◆紫蘇籽油：也可用橄欖油、印加果油、亞麻仁油等替代。
- ◆無糖蘋果醋：清爽不甜膩；若要其他風味可用紅酒醋、巴沙米克醋等替代。



食材(4人份)

新鮮白木耳 100 公克(或白木耳乾 10 公克泡發後使用)、雨來菇 50 公克、紅棗 5~6 顆、枸杞 10 公克、仙草粉 1 包、熱水 1,000 毫升、冰糖適量

電鍋版本料理步驟

❶ 手撕泡發好的白木耳成碎片。



❷ 將紅棗剪成碎塊備用。



❸ 將白木耳放入內鍋，加入 1,000 毫升水與 1 包仙草粉，外鍋放 2 杯水，重複煮兩次成白木耳湯。



❹ 加入雨來菇、紅棗碎與 10 公克枸杞，外鍋再放 2 杯水續煮至濃稠，最後加入 30 公克冰糖調味即可。



料理機版本步驟

- 加入 100 公克白木耳，料理機設定 3 秒/速度 4，打成碎片。
- 加入 1,000 毫升水與 1 包仙草粉，料理機設定 60 分鐘/100°C/速度 1，煮成白木耳湯；同時將紅棗剪碎備用。
- 加入雨來菇、紅棗碎與 10 公克枸杞，料理機再設定 30 分鐘/100°C/速度 1，繼續熬煮。
- 加入 30 公克冰糖，料理機設定 10 分鐘/100°C/速度 1，調味完成。



小撇步：白木耳需長時間熬煮才能釋出多醣體。可熱飲或冷藏，冷藏後口感更濃稠。

雨來菇 仙草銀耳飲

烹調時間
90分鐘
(含備料)

此道飲品的靈感來自母親節預購的親多醣素燕窩，懷恩特別請雨來菇農友丁采綸分享這個食譜，再做些調整與改良。此飲品結合雨來菇、仙草與銀耳，食材天然又養生。銀耳富含多醣體，經長時間熬煮後口感滑順，具有潤養效果；雨來菇脆嫩爽口有膠質的彈性，清淡帶著清香，輔以仙草汁提味，讓人在享受喝飲料的同時也能喝得健康。

☆前置作業：白木耳乾以溫熱水浸泡約 30 分鐘，洗淨後剪去硬蒂並切碎(如使用新鮮白木耳，則剝成小瓣)；紅棗與枸杞洗淨後泡水備用；雨來菇洗淨後撕成小片。

主婦聯盟東山站

攤開永續地圖！不只健康也熱愛土地的旅行

從東山站出發，可以欣賞美景、也能體驗珍惜資源的美好生活。無論是支持友善食材餐廳、在共融據點啜飲咖啡，或走進二手家具園區，都彰顯環保不只是口號，而是對生態、對下一代更好的選擇。

回家健康蔬食餐廳

地址 | 406臺中市北屯區東山路一段216-20號
電話 | 04-2436-3241

「回家」來自這間房子就是店長的出生地，開在東山站舊址的附近，食材與醬料部分來自合作社。店長非常重視食材的風味，加上有種植經驗，所以會嚴選當季適合的蔬果入菜。她強調「飲食不只是攝入營養，更重要是來自植物生命力的滋養」。

這裡的飯是用花東的有機米，將碎米一一挑除後，再用陶鍋明火烹煮，香味口感十足。醬料也是自製，以合作社的黑豆醬油為基底，還有用合作社的正四神燉料，放入香菇一起熬煮，做為套餐的配湯。因為這麼「厚工(kāu-kang)」，所以務必先來電訂餐，不然到現場可要耐心等待囉！



十方之愛社區服務站—共好咖啡

地址 | 411臺中市太平區育賢路266號
電話 | 04-2239-0806

在太平育賢社會住宅中，有一間由「十方基金會」設立的社區服務站，推動身障職業訓練，讓未有能力就業的智能障礙青年能有人際交流機會，進一步訓練職能。謝社工說明，這邊有專業教保員支持青年學習烘焙、包裝、販售等，並經營共好咖啡，讓附近居民走入和學員互動，達到共融目的。另外販售手工餅乾，部分收入做為獎金，鼓勵學員提升能力，未來透過勞工局媒合至一般工作場域上班。

謝社工推薦一款「奕翔的原味拿鐵」，原來這是奕翔練習長達兩年以上，才得以穩定調製的飲品。問他是否會辛苦？奕翔露出靦腆的笑容：「不會，我很開心……」所以，能不點一杯支持嗎？



廊子公園

地址 | 406臺中市北屯區廊子路418號
電話 | 0932-515-102

東山站附近的廊子公園，擁有廣大的綠蔭草地，適合親子野餐；這裡種植成排的黃花風鈴木，盛開時總吸引眾多遊客來拍照。除了常見的兒童遊憩區，也有極富野趣的綠籬迷宮。

此外，可以順訪鄰近的景觀橋：藍天白雲橋、大坑清新橋以及專門給行人通行的大坑情人橋，白天騎腳踏車兜風，晚上橋面燈光亮起又是另一番美景，值得細品。



寶之林

地址 | 406臺中市北屯區和順路439號
電話 | 04-2436-9702

如果問起臺中哪裡有好用的二手家具，內行人會說先去寶之林看看吧！原來這裡是臺中市政府環境保護局創立的資源回收再利用園區，最厲害的就是家具的再生、健診，將其進行整修後展示，方便選購。

另有一區布置成早期的生活空間，以解說牌介紹家具年代、材質與特色。園區也運用回收物做裝置藝術，以及廢木料再製成杯墊、節慶吊飾。歡迎民眾帶回收物來交換熱門的培養土，晚來可就沒有囉！

太平買菸場(陳庭詩紀念美術館)

地址 | 41141臺中市太平區東平路464號
電話 | 04-2279-0446

太平全盛時期種植三百多公頃菸草，所以民國44年時臺灣菸酒公賣局創建臺中菸葉廠太平輔導區(現名太平買菸場)，菸業沒落後成為閒置空間。經地方人士積極爭取，登錄成為臺中市歷史建築物。

內部規劃「在地藝文展示區」與「菸葉演繹館區」，並設置「陳庭詩紀念美術館」，讓民眾一睹這位名留二十世紀美術史、被譽為「十項全能」的藝術家，以及他那充滿生命力的作品。戶外還有種植菸草的示範區，可就近認識其廬山真面目。



佇點夥伴



東山站資深社員

莊素宜

從共同購買時期結緣至今

早在共同購買成立初期，素宜就與主婦聯盟有所接觸，後來2003年住家附近成立東山取貨站，她在當時的出資成員之一趙永誠先生熱情的邀請下入社。她發現東山站從東山路搬到樹德路後，社員雖多為附近社區的居民，但依然有早期在東山路加入的資深社員特地前來採購。

素宜分享了一件有趣的事：在還沒入社前，因為母親很喜歡蓮藕粉，她幾次聯繫認識的農友想訂貨，從一早開始打卻無人回應，直到下午接通了，才知道農友在忙著手工洗蓮藕粉，後來知道這位農友正是合作社的供應者。素宜藉此鼓勵大家多參加生產者面對面或產地之旅，當了解農友的付出與背後的故事，便會覺得產品價格並不貴。

「簡單」就是考驗真實功力

素宜喜愛烹飪，她經常在東山站教作烘焙，也很推薦合作社的調和油和橄欖油。她直言，合作社的麵粉少添加，做什麼都ok，譬如日式的銅鑼燒、英式的司康、香蕉蛋糕等；銅鑼燒只用合作社的紅豆、低筋麵粉、蛋跟糖，少許蜂蜜就能美味出爐。現在很多孩子有異位性皮膚炎或是其他過敏問題，其實吃合作社的產品，因成分單純都不太需要擔心。素宜提到有句話說「越簡單的越不簡單」，因為簡單的食材就是考驗著料理者的功力。

素宜祈願社員們不只安心採買主婦聯盟合作社的產品，心中也能時時有合作社的理念並樂於推廣，希望大家都有更美好的明天！

推廣時間 05.18 — 06.13



綠色消費 & 環境共好

每一次有意識的選擇，
都在刻畫理想生活的樣貌



更多綠色產
品等你探索



站所新服務
幫你送到家

rPET瓶 循環再利用



紅烏龍茶(無糖)
490ml

奧利塔高溫
專用葵花油
1000ml

守護土地 & 海洋永續



冷凍有機毛豆仁
300g



馬舌鰈(扁鱈)
有肚洞
660g

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣 ※部分品項屬於季節性或限量供應,利用完為止