

綠主張

Issue No. 264

Aug 2026

〔水梨、小卷〕產地直送的清涼感
〔夏日養身〕來自醫師與營養師的叮嚀
〔跨進公視〕主婦越走越廣的合作路

暑氣退散

盛夏的 生活提案



本土農糧 × 海陸鮮物 × 節慶好禮

豐馥秋節 2026

禮饗團圓

今年中秋，
把最好的台灣味，帶回家！
與家人共享真味，
與土地共創美好。

2026 中秋節預購

預購日期

7.27 — 8.15 | 9.11 — 9.24

取貨日期

中秋節9/25(五)

主婦聯盟合作社



2026中秋預購

站所外送服務上線

幫你送到家



滾滾炎夏， 找回降溫的生活主動權



〈鍾國順拆開套袋，每三顆水梨，大概就有一、兩顆被曬傷。〉攝影 | 黃名毅

夏季溫度屢創新高，抗熱早已成了日常。雖然不想老是拿「極端氣候」當作文章的發語詞，總覺得太不用心，但這卻是這一代人不得不面對的挑戰。八月的生活場景中，對話一定都離不開這一句。

所以，當我們走進梨農鍾國順的果園，看到他拆開套袋，每三顆水梨裡，大概就有一、兩顆帶有被烈日灼傷的痕跡。午後極端高溫下，剛採摘的水梨摸起來甚至燙手，彷彿果實內部正微微滾煮著。看著與合作社一起走過25年的資深農友，面對氣候驟變時雖焦慮與無奈，卻依然堅持選擇減藥栽培、友善土地，深深觸動著我。而對合作社而言，與農友站在一起，更是一場溫柔而長期的陪伴，也是我們守護土地與合作夥伴最深沉的承諾。

這份承諾，或許最直接的實踐行動便在餐桌上了。資深教作老師淑蓉說，她最喜歡合作社依時節供應的食材，八月號的食譜，她運用當季的小卷、魷魚，端出夏季涼感料理。而這不只是風味的追求，每一口當季的滋味，也都是在回應土地、海洋，以及大自然生養該有的節奏。因此，我也很喜歡這一期基金會單元倡議的「味覺公民」與「韌性食代」，正好與合作社在生活點滴裡的實踐相互輝映；藉由喚醒舌尖的感知，吃的選擇成為支持在地友善農業、關照食物里程的氣候行動。

然而對抗酷暑，躲在室內，吃著涼感料理，已是不得不然，但也引發新的保養課題要面對。劉興亞醫師細心提醒我們別忽視「室內中暑」與「冷氣病」；產

品部營養師陳文君則揭開天氣熱胃口差背後的「隱性飢餓」，指引我們聰明進食，別讓營養在炎夏中悄悄流失。照顧好自己的身心，我們才有能量去應對環境的挑戰。

這些點點滴滴，對抗炎夏的思量、取捨，讓我回想起共同購買的啟蒙書《我是生活者》所談的，把生活的「主動性」拿回自己手裡，這是一場匯集個人微小日常成為巨大公民行動的歷程。

在這個滾燙的夏季，讓我們以主動的選擇，再次建構人與環境和諧共好的未來。

專案主編

黃名毅

綠主張

Issue No. 264 | Aug 2026

Contents



來自現場

與土地共生的 25 年減藥路 獲獎無數的頂真梨農

文／曾怡陵

06

把大海的新鮮送上餐桌 御鑫的真食物之路

文／謝文綺

10

合作脈動

從買菜到上公視 主婦報導力的成長路

文／林椒嬅

14

生活食育

暑假給孩子一個挑戰 小小站長上工了

文／賴淑雅

16

姊妹會連線

在氣候變遷中， 共築臺灣的「韌性食代」

文／吳碧霜

18

合作知識+

用護鄉的情感釀出醇香咖啡 馬武督咖啡生產合作社

文／李修璋

20

聽醫生的話

夏日炎炎，如何擺脫 「冷氣病」與「室內中暑」？

文／劉興亞

22

美好照顧

天氣熱沒胃口 營養更不能將就

文／蘇怡和

24

主婦食堂

夏日、海洋 我們的島嶼鮮味

文／謝文綺

27

站所的散步

台南分社最早站所 主婦聯盟台南站， 根植南台灣的熱情與行動

文／王怡力

30



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、龔韶紅、林椒嬅、曾惟農、謝文綺、柳琬玲
專案主編 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
專案編輯 | 蕭書瑜
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 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639號
電話 | 02-2999-6122

版權
2026年8月／264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



與土地共生的25年減藥路

獲獎無數的頂真梨農

文字／曾怡陵 攝影／黃名毅

苗栗南庄鄉



鍾國順的果園堅持減藥，要與氣候、動物、蟲害對抗，數十年來堅持不懈，種出受歡迎的水梨。



鍾國順是合作社資深農友，採訪時欣喜地拿出合作社頒發的「二十年農友感謝狀」，表示雙方合作已25年了。



鍾國順家中有不少水梨比賽的得獎匾額。

車子駛向苗栗南庄的一個小斜坡，鍾國順身穿陳舊汗衫，站在兩層樓的貼磚房子前等我們，露出質樸的微笑。一進屋內，磨人的暑氣全被隔絕在外。牆上掛了不少匾額，展示他在各種水梨評鑑比賽的輝煌戰績。牆與櫃子的縫隙、雜物堆裡，隨便都可以找出各種獎盃、匾額。他用濃濃的客家口音說：「這種東西很多啦，有些都燒掉了！」他是主婦聯盟合作社合作逾25年的資深梨農，合作社的採購量佔他收成量的八成，穩穩支撐他的生計。

走進鍾國順住家後方0.7公頃的水梨園，小徑旁草高及膝，腳下土壤濕軟，即使烈日當頭，但行走其中卻不感到酷熱。他19歲開始種水梨，41歲時得到苗栗縣86年度「高接梨果品評鑑」的頭等獎，讓全家人感到非常驕傲。此後，他幾乎年年得獎，成了苗栗水梨評鑑比賽的常勝軍。

當時，苗栗的梨農大多聚集在三灣、卓蘭一帶，鍾國順的姊夫也是其中一戶。親家長輩不斷鼓勵鍾國順投入，因為收益好，這也讓他確立當梨農的心意。初期，為了生計，他一邊管理水梨園、幫父親種稻，也到處打零工，為其他水梨園搭建梨樹的矮化棚架。後來，他進了華夏塑膠公司當檢驗員，每天早上八點上班，下班後就到水梨園工作。

從攔沙壩工人到南庄第一戶梨農

鍾國順會成為種水梨的高手，並不是因為出身水梨世家。他原是德基水庫的攔沙壩工人，每當他從陡峭的梨山山路往下爬時，總看見沿途很多人種植水梨。他想起自家後方也有一片陡坡，回家徵得父親同意後，便動手將原本的相思樹林開闢成水梨園，成了南庄第一戶梨農。

52歲從華夏退休後，除了水

什麼是高接梨？

高接梨不是品種，而是一種技術。每年12、1月，梨農會將A水梨嫁接到B梨樹上，長出的水梨就變成A品種。梨農透過嫁接的方式，讓口感不佳的橫山梨，搖身一變成為口感細緻、清甜多汁的豐水梨、甘露梨等。那高接梨要怎麼做呢？我們請鍾大哥來現身說法。



1. 將梨穗枝條冷藏於2~5°C左右的低溫環境至少20天以上，讓它進入休眠，如此在嫁接時就會甦醒過來。接著，把梨穗枝條的外皮削掉，露出內部青黃色的組織。為了避免水分和養分流失，會沾一層蠟，形成保護膜。



2. 母樹的徒長枝（註）保留約一公尺的高度，用刀具壓入枝條，形成Y型切面。



3. 把梨穗枝條接上Y型切面，再用膠帶纏好，要注意不可以出現縫隙，否則水分容易流失。



4. 套上塑膠袋，以避免水分流失和寒害，嫁接工作就大功告成了。

（註）梨樹的徒長枝生長勢旺盛，部分健壯的枝條會被保留作為來年高接梨嫁接的砧木使用。



左 水梨園一片綠意盎然，鍾國順說草生栽培「只有好處，沒有壞處」，不僅可以遮陰，還可以保持土壤的濕度。



右 套袋的厚度會影響水梨的顏色，有一定厚度的袋子可以阻隔烈日，讓成熟的水梨表皮呈現漂亮的金黃色。一個大型套袋可以容納大約3顆豐水梨，一顆豐水梨可以重達兩斤。

梨，他也種植芭樂、葉菜、苦茶樹等作物來增加收入。水梨園的坡度陡，雖有利於排水，但對梨農來說是辛苦的。三腳鋤梯若是沒放穩便會連人帶梯摔落，跌倒的次數多到數不清。此外，園中有 180 多棵梨樹，要為它們嫁接、授粉、剪枝、套袋等，全都需要爬上爬下，常因此膝蓋痠痛，但農忙時不得休息，也只能與酸痛共處。

寧願減產，也堅持少用農藥

從開始種植水梨的第一天，鍾國順就決定盡量不碰化學農藥。這份堅持，一方面是源於農藥價格昂貴，另一方面，是深知化學藥劑對人體的危害。十幾歲時，他就聽說有個遠房親戚到處幫農民噴藥，最後長腫瘤過世。他也常聽父親說起鄰里因為噴藥而生病的故事。「爸爸交代我們，以後不要幫別人噴藥，自己的果園也不要一直噴藥。」

然而，這份堅持的代價是沉重的，他的水梨的產量，足足比一般慣行少了四分之三。鍾國順解釋，他噴藥的目的是避免梨樹感染梨黑星病與梨赤星病，影響葉片行光合作用的能力。一般梨農可能每五到十天就噴一次，他撐到 20 天、一個月才噴一次，水梨套袋前還會先停藥 15 至 20 天。「如果套袋前還噴藥，農藥就封在套子裡面了，水梨比較不會有病蟲害，也比較不會腐爛，但絕對會殘留！」他對於農藥殘留的檢驗結果，自信滿滿：「拿我的水梨去驗，99% 一定不會有農藥殘留。」

他並非自誇。他說起台北一家生機飲食店長年販售他的蔬果，有次店主帶著一群教授來到果園參觀，他才得知，原來其中一位教授都會把買回去的蔬果做檢驗。「那位教授一直問老闆：鍾國順住哪邊？他種的東西沒有任何殘留，其他農友的都會檢驗出很多種農藥。」回憶時，他眼神藏不住驕傲。

專精肥培管理，與生物鬥智的果園日常

少用藥不僅影響產量，更帶來加倍的工作量。一般慣行梨農勤於噴藥，因此水梨的葉片到了雙十節過後都還不會落葉，但鍾國順的梨樹到了九月左右，葉片就會枯黃凋落。他解釋，葉片若能留存得夠久，養分可以儲存到樹幹中，隔年嫁接發芽時，樹幹就可以強力地供給養分。

「我的樹幹沒有儲存到養分，很多地方都輸人家。」為了補足劣勢，鍾國順特別注重肥培管理。「有機肥不是隨便撒下去，果樹就能夠吸收。」他在樹根處開溝，讓有機肥能夠深入土壤，避免因日曬而蒸發流失。依據梨



鍾國順在水梨園掛起雨衣，讓愛吃水梨的鳥類以為有人而不敢靠近。

樹不同的生長期，施予不同的肥料：葉片冒出前補充氮肥，中果期補充磷肥讓果實長大，後果期則靠鉀肥增加果實甜度。他也時常觀察果樹的生長狀況，調整施肥方式。例如，當徒長枝抽得過高，就表示氮肥過量，必須開始加入磷、鉀肥。

由於藥用得少，水梨園生機盎然，穿山甲、藍鵲、果子狸等生物時常造訪。走在水梨園裡，隨處可見樹上高掛彩色雨衣，用來嚇唬藍鵲等鳥類。「藍鵲會把套袋掀掉，吃水梨。」他也在無人進出的地方設置電網，防範猴害。不過防不慎防，聰明的猴子早就摸透了他的作息，曾透過搬運車開動的聲音，來判斷電網的電力已切斷，便大搖大擺地越過電網大啖水梨，讓他哭笑不得。



被鳥類啄食的水梨。

社員支持，面對極端氣候的底氣

即便挑戰重重，鍾國順依然數十年如一日。他早上六點進水梨園，待到五點半才收工，有需要時會戴頭燈摸黑工作。

然而，近幾年極端氣候劇烈衝擊，時而乾旱、時而強降雨，讓鍾國順感到無奈。他採回幾顆被曬傷的豐水梨，盯著室外白熾的強光，喃喃自語：「今年端午節前，就是這麼熱的天氣了，恐怖呀！」他說，端午節前不下雨，即便草生栽培有助於土壤保濕，但面對久旱，還是必須勤於澆水，讓土地解渴。到了端午節後，卻又連下十幾天的雨，為了保護梨樹的根系，他澆灌活菌，希望讓受損的根毛恢復活力。

剛採的水梨摸起來帶著微溫，他苦著臉說，到了下午二、三點，果園的水梨就會變得燙手。「水梨裡面就好像在煮開水一樣。」此外，今年冬天低溫期過長，導致梨樹嫁接後不易開花結果，產量也因此大受影響。

「你要得到這個水梨，從嫁接到採收，至少要來摸 15 到 20 次。」看似平凡的水梨，背後有



受烈日曬傷的水梨剖開後，會呈現透明水浸狀，一般農友稱為「日傷」、「蜜傷」。

著農友不屈不撓的意志，每一顆都得來不易。隨著氣候變遷逐漸嚴峻，鍾國順也必須加倍努力，才能守住減農藥栽培的水梨。他坦言，隨著環境惡化與體力衰退，心中也會萌生放棄的念頭。

即便如此，但社員多年來的穩定支持，成為鍾國順繼續種植的力量。他回憶，過去幾次天災，合作社會打電話來關心是否需要協助。但他總是老實地婉拒，認為自己還過得去，應該把資源留給更需要幫助的農友。合作社資深蔬果採購蔡美雲觀察，「他的個性滿實在的，不會講一些花俏的話，做事很頂真（台語 tǐng-tsin，嚴謹）。」

生產現場的考驗從未停止，但只要社員的支持還在，就能讓鍾國順繼續面對挑戰，守護那座與環境共好的水梨園。^{【錄】}

合作社水梨供應狀況

豐水梨：8 月初出完（鍾國順、孫昌楙）

蜜雪梨：8 月初出完（鍾國順）

新興梨：可供應至 12 月（孫昌楙、吳保諒）

寶島甘露梨：可供應至 12 月（吳保諒、林士傑、許漢忠）

二十世紀梨：供應至 9 月（張源益）

新世紀梨：供應至 10 月（林士傑、胡燕倫、許漢忠）

黃金梨：供應至 10 月（張源益）

酸梨：9 月採收（胡燕倫）

雪梨：12 月採收，供應至隔年 2 月（張源益、林士傑、胡燕倫、許漢忠）

（資料提供／產品部）



把大海的新鮮送上餐桌 御鑫的真食物之路

文字／謝文綺 攝影／黃名毅

台中西屯區



開始進入合作社水產生產者御鑫位於台中市工業區的廠房時，還以為來到高科技作業區：先換上全套的防塵衣、戴上口罩與防塵髮帽，接著換穿專屬工作鞋，走進空氣浴塵室；以高速潔淨空氣把微塵、毛屑等吹除後，方能進入工作區域。

御鑫負責人王志斌董事長（以下簡稱王大哥）逐一向我們介紹，他說：「這裡麻雀雖小，五臟俱全，不同加工程序走各自的路線，避免交叉污染。」因為再好的原料，沒有食安的嚴格把關，一切徒勞，如同「御鑫」名稱中的「御」，期許的是對品質的駕馭能力，表達對「高規

格」、「專業管理」的追求。

遠洋捕撈專業帶來最優質的海洋美味

聊到與主婦聯盟合作社建立的合作關係，王大哥認為是源自對「真食物」價值的高度共識。由於御鑫本身擁有專業的遠洋鮪釣背景，深知遠洋捕撈的艱辛與所需的技術。因此精選來自阿根廷海域（西南大西洋）的魷魚，以及西北太平洋的優質秋刀魚，在這裡有冰冷純淨的洋流，造就魚貨最佳的肉質與油脂豐富度。

船隊在遠洋捕獲目標魚種後，立刻執行「海上急凍」——處理

魚體並進行 -25°C 的急速冷凍。此技術能瞬間鎖住肉質水分與營養，最大程度保留媲美現撈的鮮度，過程全面遵循國際捕撈規範，實踐對海洋永續的責任。

而東北角小卷則來自台灣東北角海域，是親潮與黑潮交會之處，水質清澈、水溫適宜，造就小卷肉質特別細緻、口感清甜的特性；捕撈後再以高成本的冷鏈技術運送，在無塵室內分裝處理。這就是御鑫的核心理念——以鮮為本，用頂級的原料後續精緻化加工，才能做出優良品質的產品；這更是王大哥對「真食物」的堅持：讓大眾在台灣就能吃到鮮度一級棒的漁貨。



來自現場

採訪當日，加工廠內正進行合作社「東北角小卷」的生產工作。在低溫、無塵的環境加工處理海鮮，才能杜絕細菌滋生，給社員好品質及衛生的海鮮產品。



1



2



3

- 1 御鑫水產的負責人王志斌大哥暢談經營理念。
- 2 王大哥說明，工作人員會在另一個獨立的低溫空間進行加工。
- 3 加工廠不同加工程序會走各自路線，避免交叉污染，御鑫希望透過高規格、專業管理，為社員在食安層面把關。

品管、技術與無添加 造就健康鮮甜滋味

那麼如何保有營養與鮮甜呢？王大哥強調要全程嚴控低溫，杜絕細菌滋生，並在無塵室環境處理海鮮，確保衛生無虞；再進一步運用慢速、精密的低溫還原技術，保留肉質纖維彈性。此外針對不同的品項分別處理，例如魷魚表面刻花，調理時可以均勻入味呈現自然口感，也不使用磷酸鹽進行「化學發泡」。雖然磷酸鹽能抑制金屬離子對脂肪氧化的作用，讓魷魚外觀看起來比較「鮮亮」、不容易變色，但長期食用對人體還是會有所傷害。秋刀魚則採嚴格的去內臟與清洗工序，確保無殘留腥味；完成加工

後立即進行真空封口，並經過金屬檢測，排除設備磨耗產生的鐵、銅與不鏽鋼異物，確保食用的安全。

王大哥直言，因為年少就離家求學，加上體質的關係，吃外面的餐飲往往回家就腹瀉不止，因此他逐步養成了自煮的能力，對食材保有敏銳度。他觀察到現代社會的飲食習慣逐漸改變，才想研發半成品或即時可食的調理食品。簡單來講，就是提供「乾淨、無添加、極簡便利」的產品給大眾，把繁瑣的前期處理留給御鑫。

以甘露煮秋刀魚為例，裝入高溫殺菌軟袋，透過高溫高壓的罐

頭食品加工製程，確保魚骨軟化到可直接食用，醬汁呈現最原始的甘甜。很多人覺得常溫包裝一定有防腐劑，但御鑫證明了只要技術夠好、製程夠乾淨，完全不需要那些化學添加物。

但是成本也推高了不少吧？王大哥朗笑道：「對啊，醬汁部分原料，也是找有跟主婦聯盟合作社配合的廠商，貴上加貴！但良心是無法以金錢衡量的，我寧可少賺，也要用好的包材與調理，將這麼美味的海鮮給顧客品嚐。」這對忙碌的職業婦女或需要快速備餐的家庭來說，真是無可取代的安心選擇！

生產者獨家分享 烹調美味海鮮的訣竅

說到平常該怎麼料理本月御鑫供應的頭足類主角：刻花魷魚切片及東北角小卷，擔任御鑫研發的姊姊王儷芳提醒，這類海鮮纖維細緻，烹調時間絕對不能過長！否則口感會變得像橡皮筋一樣，難以咀嚼。

刻花魷魚切片在加工處理時有預先幫社員們汆燙，所以解凍瀝乾水分後，灑上一點海鹽用少油拌炒即可；而小卷解凍後，僅需沸水汆燙1至2分鐘，就能品嚐到最真實的大海甜味。若要口味重一點，將蒜末與沙茶醬以中小火炒出香氣，加入刻花魷魚、醬油、米酒與糖，快速翻炒均勻使其入味。或是爆香薑絲、蒜末及蔥白，放入小卷，隨即沿鍋邊燴入米酒去腥提味，也相當美味。另外，如果要增加飽足感，搭配粗米粉烹煮小卷米粉最是合拍！

秉持著將日本的超低溫技術帶回台灣的奮鬥精神，王大哥自行設計無塵室、凌晨到漁市場觀摩魚貨處理方式，再手把手教會弟弟與其他員工。除此之外，御鑫也不曾停下研發的腳步，身為社員的儷芳，信任合作社的把關，所以會將採買的部分品項用在研發新品上，除了開發出供應給主婦聯盟合作社的香魚常溫調理包與今年中秋預購的澎湖魷魚一夜干，也把觸角延伸至精緻肉品領域，以多年處理深海食材的「嚴苛冷鏈技術」與「精準控溫製程」應用到肉品加工。

御鑫的「鑫」字，由三個「金」組成，正是代表王志斌三姊弟共同攜手努力的象徵，它匯聚了三件事：優質的原料來源、精深的加工技術與對「真食物」的執著。王大哥期許在自己的帶領之下，御鑫可以與他心目中份量最重的主婦聯盟合作社，一同守護餐桌上的純淨與美好。綠

合作社八月其他生產者 頭足類海鮮供應狀況

NEW 澎湖野生透抽

生產者：澎湖區漁會
漁民現流捕撈、急速冷凍，未經殺菁；口感滑順Q彈，味道鮮美。

澎湖野生中卷

生產者：湧升
來自澎湖海域，為責任漁業指標（RFI）認證的永續海鮮產品，適合蒸煮、切圈拌炒等料理方式。

（資料提供／產品部、合作社官網）

合作社的海鮮怎麼來？

穿戴起防塵裝備，跟著月刊特派記者一起進入御鑫「東北角小卷」加工的世界吧！



人員進場前一定要全身除塵、腳踩消毒水。最重要的是，工作人員待的這個加工空間溫度也比外面低！



解凍進行整理



微解凍下，
清除大部分墨汁。



精準秤重



裝袋密封



急速冷凍

製程中以-45°C冷凍冰櫃暫存，
嚴格溫控產品。



4 本月御鑫供應合作社的頭足類海鮮——「東北角小卷」及「刻花魷魚切片」。

5、6 御鑫除了供應合作社海鮮產品，也研發許多可以輕鬆備餐的常溫調理包；圖為供應給合作社的秋刀魚、香魚調理包。

從買菜到上公視 主婦報導力的成長路

文字／林淑嫻(北南分社編委會主委) 照片來源／曾瑞敏、張惠娟



張惠娟(左)與筆者(右)共同受邀參與2025年PeoPo公民新聞獎頒獎典禮。(照片來源／張惠娟)



2021年影音編採營培訓學員報導力(前排左一為帥雄老師、第二排右一為曾瑞敏)(照片來源／張惠娟)

主婦聯盟合作社北南分社編輯委員會近年來多次辦理影音編採營，廣泛邀請社員一起共學，記錄、傳播身邊的美好，也藉著報導更認識合作理念。每一次活動結束，令人欣喜的不只精采的故事，還有更深更廣的合作參與和生命實踐。

編採營打開報導的大門

近年影音傳播愈來愈夯，延續北北分社編委會在 2017 年與公

視 PeoPo 公民新聞平台召集人王建雄(綽號帥雄)合作的緣份，北南分社編委會從 2021 年起至 2025 年多次合作規劃影音編採營。大家學習剪輯、投稿，讓我們在 PeoPo 公民新聞平台「主婦編採」的報導累積到 111 篇，其中有 23 篇被公視引用。

公視每年也舉辦兩天一夜的進階影音工作坊，多位北南分社編委曾受邀參加。工作坊中有專業理論教授、導演及資深影音媒

體人帶領外拍，學員必須邊想議題、邊查資料，還要當場在街頭邀訪，再用一夜的時間快速剪輯隔天發表作品，戰鬥營模式逼出大家的報導潛力。

身為北南編委會主委的我，頂著主婦聯盟的招牌，期盼大家順利產出作品，用成果回報講師的看重與付出！每次編採營初始，總會看見學員因對影音不熟悉而忐忑不安，但到了成果展播出自己的影片時，卻是眼神閃亮亮地

充滿自信與笑容，與最初的迷惘形成強烈對比！我們也安排編委幹部從議題討論、拍攝到剪輯旁白，陪伴需要協助的學員。雖然疲憊，但很慶幸在陪伴的過程中，我們自己也練就了引領初學者的功力。

社內大小事報導 獲公視多重肯定

編採營報導作業常得到公視引用，最新一則是三鶯站曾瑞敏的報導《蛋蛋歷險記》，在今年五月間獲得公視挑選在主頻道 13 台播出。瑞敏在 2021 年參加編採營後便成為三鶯站編委，報導充滿情感，正如公民新聞訴求的：紀錄自己親身經歷且有所觸動的活動，「非專業配音但真實呈現」。她說起《蛋蛋歷險記》的報導緣起，原本只想帶孫女參觀養雞場，後來擴大邀請社員親子一起參與，策劃並記錄孩子接觸雞舍、雞蛋、生態與農園的現場，她也認為活動是「食農教育更是生命教育」。雖然瑞敏不諳

電腦但卻善用手機 APP，作品毫不遜色。她更感性地说感謝公視 PeoPo 及合作社，讓她退休後有一個可以創作的園地。

合作社是我們練功的搖籃，筆者也是從編採營踏進編委會，入社 20 幾年，影音創作竟在此實現，欣喜多了「文青」美名，2025 年的報導「廢傘再利用」獲得了公民新聞獎的肯定。而北南編委人才濟濟，東門站編委張惠娟的《蔬果膜袋的回收》，則在 2024 年就得到公民新聞獎。

反思報導經驗，我發現編輯本身就是一個形塑觀點的過程，體會到不一定要限制自己有明確意義才去拍攝，也可以在剪輯故事中，慢慢發現新面向。多年來我也體認到合作社本身就蘊含許多正向而值得省思的題材，這正也是 PeoPo 講師重視我們的原因。公視更在 2022 年安排公民記者們以「主婦綠主張」為題，到三重總社舉行踹拍活動，當時產出 29 篇有關合作社的報導。

紀錄，讓影響力 走出合作社

公民新聞有別於主流媒體，鼓勵報導身邊的小故事，這與編委會擔任溝通者的角色不謀而合。而透過 PeoPo 公民平台讓社內的美好被更多人看見，也擴充報導者的生命廣度！瑞敏就坦言，因為幾年來的參與找回 18 年前因健康食材入社的初衷。

這些年公視 PeoPo 團隊對課程的設計與陪伴，推倒主婦們對科技築起的高牆，建立我們這些外行人的信心。多位編委也在 PeoPo 平台註冊個人帳號，報導自家周邊相關新聞，也讓視角自然地跨出合作社。在這過程中，拍攝者與被紀錄者雙方，都開啟了慢慢發酵的影響，為彼此生命帶來正向力量。

而這樣的報導，也是合作社與社區連結隱形的媒介！當有更多人投入合作社與社區的紀錄，不僅鞏固、擴大這份連結，也成為我們實踐合作社七大原則中「關懷社區」最具體的行動。**綠**



公視參訪，社員輪流上主播台體驗。(照片來源／曾瑞敏)



PeoPo講師群示範拍攝角度。(照片來源／曾瑞敏)



公視影音工作坊的專業老師，社大公民新聞講師大暴龍指導學員更進階的報導技法。(照片來源／張惠娟)



曾瑞敏策畫並報導《蛋蛋大冒險》親子活動，今年五月間於公視引用播出。(畫面來源／北南分社部落格)

公民記者推手～ PeoPo 公民新聞

《PeoPo 公民新聞》是台灣公共電視於 2007 年創立的公民自主影音新聞平台。秉持「你的小故事，我的大新聞」核心理念，強調在地發聲，鼓勵大眾化身公民記者，用鏡頭記錄商業媒體忽略的在地議題；平台報導涵蓋生態環保、社會關懷、文化保存等。

延伸閱讀：
作品請見《北南分社部落格》網站



我是
生活者
體驗營



暑假給孩子 一個挑戰 小小站長 上工了

文字・攝影／賴淑雅

正值暑假，合作社超人氣親子系列活動「我是生活者——小小站長體驗活動」開跑囉，今年要將食農教育更深植到生活中，帶領孩子們化身生活小達人，熟悉在地當令蔬果、本土米糧以及實踐減塑與回收。

小小站長活動的第一站，我們來到位於台中市海線地區的主婦聯盟合作社沙鹿站，究竟會迎來哪些小朋友的光臨呢？

活動時間尚早，就已經有兩組非社員家庭的親子來報到，孩子們興奮地蹦蹦跳跳。仔細一問，這對媽媽姊妹花在「沙鹿之美」臉書社團看到活動訊息，立即幫孩子們報名。據說只有五組名額的小小站長活動，瞬間秒殺，完全沒有招生困難的情況。

參加人馬陸陸續續到齊後，孩子們到二樓教室換上小小站長的

圍裙、拿起標語手拿牌，萌萌的可愛模樣引發一陣拍照熱潮，緊接著就要認真上工了！

小小實習生 結帳補貨樣樣行

活動一開始分成兩組分頭進行，在減塑回收的角落，站長周芷瑩講解包裝蔬果的四種網袋，顏色各代表的意義、蔬果膜袋如何清潔回收等，並請孩子幫忙整理；另一邊則是由站務同仁陳雅雯帶領認識合作社的產品，並檢查架上產品數量及日期，同時進行補貨。

結帳環節是孩子們最期待的時刻，彷彿能站在櫃檯後面的神秘位置是多麼神氣！拿起刷條碼機，仔細尋找產品上的條碼，屏氣凝神地掃碼，當聽見嘩地一聲傳來，孩子總算鬆了一口氣。

在練習過後，請媽媽扮演客人，正式再來一遍！各家媽媽們挑選好欲結帳的產品往櫃檯前一站，眼神望向自家孩子，不曾見識這樣場面的小小孩，羞赧猶豫地低聲詢問：「請問您的社員卡？」但進入刷條碼時就毫不含糊，立即展現自信的一面。高年級的大孩子更熱衷這個環節，是真正能獨當一面的小小站長！

知識搶答 邊玩邊學真有趣

小小站長今年也結合農糧署食農教育活動，加入食農知識問答，讓孩子體驗之外也多了認識糧食的面向。在互動問答時，芷瑩站長順道大聲疾呼：「你想當籠飼雞還是放牧雞呢？」快樂的孩子們異口同聲回答：「放牧雞～」

子的答案！仔細想想也不意外，當令蔬果的議題在合作社的生活裡看似平常，卻也是經年累月的觀察所得，怎能希冀孩子秒記正確答案呢？合作社只供應在地、當令蔬果，也因此一向歡迎家長們帶孩子來逛站所，什麼季節該吃什麼蔬果自然了然於心，落實食農教育的精神。

在頒發完「小小站長認證證書」後，原本大家以為活動即將圓滿結束，想不到全員移步到二樓，繼續進行一堂飯糰的食農手作課。原來沙鹿站在承接小小站長活動前，早已安排規劃親子手作課，索性將兩場活動合併更具吸引力。

課程開始前先放映了一段動物福利雞的影片，再讓三個孩子站上去教室地板上的小方框，體驗籠飼雞的狹小空間，接著變身能自由走動伸展的放牧雞，此時芷瑩站長順道大聲疾呼：「你想當籠飼雞還是放牧雞呢？」快樂的孩子們異口同聲回答：「放牧雞～」

當熟悉的媽媽變成客人，小小站長立即轉變角色、展現專業態度。



站所的食農手作課，顏色來自天然食材的小小飯糰非常吸睛。



飯糰手作課 動動手孩子最愛

小小飯糰手作課程也帶給孩子們難忘的美味時光！有黃澄澄的薑黃飯包裹著蒲燒虱目魚柳、艷麗的紅龍果醋飯搭配紫蘇梅果肉，海苔飯和孩子最愛的小熱狗最速配，一字排開真是讓人食指大動！雅雯講師還準備了沁涼的大麥冬瓜茶及毛豆玉米濃湯，孩子驚喜地表示：「是我最喜歡的玉米濃湯！」很捧場地接連喝了好幾碗，原本滿滿一鍋湯都快見底了！

在聊及食譜裡的虱目魚時，芷瑩站長送給大家一本《臺灣海鮮選擇指南》，孩子們開始圍著雅雯講師一起共讀海洋底食原則，比較慢熟的孩子也終於敞開笑容跟著大夥一同玩樂。沙鹿站所籌辦活動的用心令人感動，讓人再次體會到合作社的站所是如此親子友善的好所在！**綠**

將食農教育真實融入站所與社員的日常生活中。



仔細比對產品日期，日期比較近的放前面。



認真翻動包裝盒，找出條碼，將刷條碼機對準產品掃碼。

恭喜完成小小站長認證，還要記得參加農糧知識王的著色比賽喔！



食農手作課前的體驗，孩子們感受到籠飼雞的生活空間好小，連拍拍翅膀都顯得困難。



在氣候變遷中，共築臺灣的「韌性食代」

文字・圖片來源／吳碧霜(主婦聯盟環境保護基金會執行長)

「共耕食代」於台北市信義區廣慈社宅綠屋頂打造都市共耕示範場，結合自然農法、植物療育與社區共學。透過論壇、工作坊與成果展，推動綠化行動與食農教育，促進社群合作與永續生活實踐。



「草山好土氣」以台北市士林區的巫雲山莊為基地，透過「連結與治理」策略，串聯土地、廚房與餐桌網絡，推動友善耕作與在地飲食，並結合文化保存與教育推廣，讓消費者可以更了解農夫所面臨的動物反撲，找尋氣候變遷下，生態平衡共處的解方。



極端高溫、乾旱、豪雨，以及地緣政治與全球供應鏈的不穩定，正衝擊糧食生產、流通與價格，也讓我們深刻體認：氣候變遷不只是環境議題，更直接影響每天的餐桌，考驗整個食物系統的韌性。

這正是主婦聯盟環境保護基金會近年推動「韌性食代」與「喚醒味覺公民」的核心理念：讓食農教育從知識傳遞走向社會調適，共同建構支撐臺灣面對氣候變遷的食物支持系統。

從食農教育，看見地方韌性的力量

自 2022 年食農教育法通過後，基金會就推動「綠色飲食生活圈食農教育示範點」，希望支持示範點可以回應在地食農議題的行動，也找出更多永續價值溝通傳播者，開展社會溝通，引導不同領域社會力朝向共好價值前進，進而建立支持網絡與連結，形成在地治理的動力，讓台灣的農業生態可以系統性且延續性的有所改變。

因此，在示範點甄選時，我們特別重視團隊是否能串連在地農友、學校、社區、市場、公民團體等多元夥伴，在推展過程逐漸建立具有地方特色的食農教育行動路徑。

從第一屆支持五個團隊，到第二屆擴大至八個團隊，而其中兩個團隊更是從第一屆就開始支持的示範點，顯示基金會不只擴展，更要持續深化的決心。四年來，各地示範團隊以提升本土雜糧復興、校園午餐食材在地化、



花蓮的「有限責任花蓮縣食在永續消費合作社」導入「趨合食物森林農法」(Syntropic Farming)，模擬自然森林的多層結構進行混作，結合短期作物、中期果樹與長期作物，提升地力與生產穩定性。透過植物共生減少環境負荷，打造兼顧糧食安全與氣候調適的在地農業系統。

促進台灣米食利用、海洋資源永續利用、加強都市防災韌性、循環農業、惜食教育、地方飲食文化、防災食育等不同行動，回應在地議題，逐步累積地方的韌性能力。2023 年與 2025 年兩屆成果論壇，也讓不同地方及公私領域彼此經驗交流，形成跨區域學習網絡，過程中逐漸打開公私業務界線與社會多面向溝通，促成更多機制銜接與合作，實踐永續食農生態圈。

韌性，是建立食物支持系統

2025 年，基金會以「韌性食代」為主題，重新定位食農教育須回應在氣候變遷趨勢的角色。韌性，不只是災害發生後的應變能力，更是在平時建立一套能持續支撐生產、流通、消費與資源循環的食物支持系統（註）。因此，食農教育不應只是傳遞飲食知識，應成為串聯生產者、消費者、學校、社區、企業與政府的社會支持網絡，還有跨域合作與公民參與，以提升糧食安全與地方韌性，讓食農教育真正成為回應氣候變遷、促進地方創生、因應高齡社會與守護公共健康的重要基礎建設。

味覺，是公民參與氣候行動的起點

2026 年，基金會以「強化氣候行動，喚醒味覺公民」為行動目標，希望把食農教育從示範點延伸連結民眾感知，我們提出「味覺公民」，是希望重新找回人們與土地之間最直接的連結。當我們味覺願意接受當季食材，進而支持在地農業、理解食物里程、珍惜每一份食物，就是在重新建立一種適應氣候變遷的新飲食文化能量。

面對氣候變遷影響作物生產與國際貿易壓力，我們需要促成國人認識更多以本土、多樣且具有氣候韌性的食材，也需要透過消費端的味覺選擇，支持生產端進行友善環境與氣候調適的轉型。因此，味覺教育也是氣候教育，每一次餐桌上的選擇，都是公民參與氣候行動的重要實踐。

從地方示範，到全民共同打造韌性社會

累積四年的推動，從韌性食代到味覺公民，我們希望推動的不只是飲食改變，而是一場面向未來的社會轉型與韌性建構。

我們期待，下一階段的食農教育，可以讓每個人都能成為支撐食物系統的一份子。當每一張餐桌都能支持友善生產、每一個社區都能建立在地食物網絡，每一位公民都願意以行動參與，我們累積的不只是更健康的飲食，更是建立人與土地、人與社區、人與食物之間彼此支持的關係，形成具有韌性、能共同面對未來挑戰的臺灣。綠



屏東的「深活共構有限公司」透過返穀實踐，重構以小米為核心的作物與祭儀，並在氣候變遷下強調其作為未來重要食材的價值，促進深層的文化與食農生活圈連結。



支持我們的永續行動

邀請您一同打造——

兼顧韌性、公平、文化、環境永續的台灣
用小額捐款支持主婦聯盟環境保護基金會

（註）食物支持系統（Food Support System）

用護鄉的情感釀出醇香咖啡

馬武督咖啡生產合作社

文字／攝影／李修璋 照片來源／宋明光（馬武督咖啡生產合作社理事主席）



馬武督居民為反對水泥廠復礦申請，多次北上環保署陳情抗議。

你知道台灣有生產咖啡的合作社嗎？它是位於新竹縣關西鎮的馬武督咖啡生產合作社（內文簡稱合作社），有著一段從土地創傷走向地方創生的歷程。

馬武督，泰雅族語意為「人員聚集、物產豐富之地」。但對居民而言，記憶中的馬武督，卻長年與另一個名詞緊緊相連——水泥礦場。長達半世紀的採礦歲月，留下幾代人共同的記憶：爆破聲響徹山谷，土石飛濺、門窗



宋明光理事主席於馬武督咖啡生產合作社前，手持合作社自產咖啡。（攝影／李修璋）

略略震動；親友、鄰人因礦災傷亡……1990年代後，礦場陸續停採。然而在2015年，礦業公司又提出復礦計劃，讓地方父老再也無法忍受。

「不能讓下一代繼續在這樣的環境下成長！」憤怒的鄉親，在返鄉遊子宋明光的號召下，進行了長達數年的抗爭。同時也一起思考家鄉的未來：如何產業轉型，讓地方再創生機？而答案，最後落在咖啡。馬武督日夜溫差

大，適合咖啡生長；不需大量人力投入，又有市場潛力；更重要的是，不必以破壞土地換取經濟利益。

從礦業走向綠色合作經濟

2021年復礦計畫中止，馬武督咖啡生產合作社成立，宋明光擔任了合作社理事主席。一場護鄉運動，化為一場地方創生的行動與實踐。

馬武督一直有人種咖啡，只是沒有形成產業規模，且品質標準與市場需求相去甚遠。在疫情期間，因合作社響應捐咖啡給醫護人員，意外結識「井井咖啡」創辦人陳璽文。而有趣的是，陳璽文主動找上門的原因竟然是：「這咖啡怎麼這麼難喝？」

為改善品質，陳璽文和「風味意識 F.C. Studio」的劉政老師為合作社帶來一連串教育訓練，讓合作社在成立之初，就有了品質上的躍升。從創社初期杯測約80分，到如今穩定達84.5分，已達全國前列，提升的不只是品質，更是重新建立起來的自信與自豪。

近年，社員陸續獲得全國精品咖啡評鑑精選獎、優等獎，讓馬武督咖啡品牌形象更加深植人心。宋明光指著合作社LOGO說，M字兩側象徵農民厚實的肩膀，中間是咖啡，代表合作社的高品質咖啡，讓每位社員都能抬頭挺胸。

對環境和人 都友善的營運模式

既然不願礦業破壞環境，就不能用另一種方式傷害土地。目前全社15公頃咖啡園中，約五公頃採友善耕作，七至八公頃取得產銷履歷，並以「不得檢出農藥」為最低標準。

除了規範種植方法，合作社的收購價從一開始就訂明：挑選好的生豆，一公斤一律2000元，遠高於一般行情。宋明光表示，台灣咖啡主要成本是人工，壓低收購價不可能得到好品質；但也



宋明光指著檢測報告，自豪地表示合作社咖啡品質持續精進。（攝影／李修璋）

不能要求消費者為「台灣價值」無條件買單，2000元，是讓品質得以持續的合理價格。合作社收取25%服務費，統籌烘焙與行銷、辦理教育訓練，費用都清楚明列在官網上，資訊都是公開且透明的。

合作社成立以來社員相處和諧，平日會相約喝咖啡交流技術；理事主席宋明光則持續向外連結資源，與清華大學、工研院合作引進人工智慧發酵桶，讓咖啡發酵不再只靠經驗判斷，逐漸走向智慧農業。

守護馬武督 咖啡之外的 環境與人文承諾

咖啡，是合作社推動地方創生的產業；守護馬武督的人文與環境，才是真正的使命。合作社成立柴棺龜巡守隊，保護馬武督境內瀕危動物：柴棺龜。未來希望取得國家「保育共生地」OECM認證，實踐建立永續家園的初衷。同時推動食農教育、走進校園，讓孩子以奉咖啡取代奉茶，獻給師長、父母；並開發團體預約導覽與體驗課程，讓參與咖啡產業的人才更加多元化。

合作社未來願景，也是有清晰

合作社致力於環境保護，成立柴棺龜巡守隊，守護境內瀕危動物。



宋明光帶領團體預約導覽，分享馬武督咖啡友善耕作與永續家園的願景。

合作社的力量 來自信任彼此的人

五年前為何選擇成立合作社？宋明光坦言，當時大家並不了解合作社制度，甚至以為是另一種型態的果菜販子。但五年過去，他們卻充分實現了合作社最完整的樣貌——民主參與、共同經營、教育訓練、關懷社區……合作社的價值原則，在共同守護土地的過程中，自然而然長了出來。或許合作社真正的力量，從來不是制度本身，而是來自一群願意平等互助的人。

宋明光最後說：「合作社，是解決農村問題的解方。」他和他的夥伴在馬武督證明了，合作社凝聚人心，重啟產業生機的力量。離開馬武督，嘴裡的咖啡仍留有餘香；曾因採礦而轟隆作響的土地，如今重歸平靜、生機煥發。共同抗爭建立的信任，也成了合作社最珍貴的資本。●綠

夏日炎炎，如何擺脫「冷氣病」與「室內中暑」？

文字／劉興亞 圖片來源／freepik、Magnific、主婦聯盟合作社

天氣越熱，越不想出門，許多人索性把自己「釘」在冷氣房裡。但在冷氣房與室外高溫間反覆進出，頻繁的溫差刺激對身體是極大考驗。許多人以為躲在室內就不會中暑，這其實是最大的迷思。當室內溫度高於32℃、濕度大於60%，且通風不良時，就形成了「熱陷阱」，身體難以散熱，同樣會引發「室內中暑」，尤其老人、嬰幼兒與慢性病患者風險極高。

(Image by freepik)



+ 分齡保健指南

以下針對不同年齡段，提供具體的預防與破解之道。

銀髮族(65歲以上) 護心顧陽，拒絕溫差衝擊

長者對溫度變化調節力較差，體感不敏銳，常覺得「不熱」而未補充水分，卻因此容易在悶熱環境中默默脫水。中醫也認為，夏季高溫會增加心臟負擔，心陽易受外邪侵擾。

◆**預防對策：**室內冷氣設定在26-28℃，避免與室外溫差超過8℃。進出冷氣房可先在門口緩衝，穿上薄外套。務必在房間放置溫濕度計，隨時監控。喝水要定時定量，不渴也要喝，每次約100 c.c.，以溫涼開水為主，每天飲水量至少要1500 c.c.。



每天的飲水攝取量至少要1500 c.c.。
(Image by freepik)

成年人(25-64歲) 避免過勞耗陽，勿仗恃年輕

青壯年新陳代謝快，常因工作忙碌忽略休息。夏季出汗多，陽氣和電解質隨汗液外泄，若熬夜、過勞，易導致疲勞乏力，即中醫所說的「耗陽」。

◆**預防對策：**保證睡眠，盡量於子時（23點前）入睡，修復陽氣。從戶外滿身大汗進入冷氣房前，務必先擦乾汗水，再進入涼爽環境，避免毛孔驟然收縮，導致暑熱鬱結體內。飲食上可攝取山藥、蓮子、綠豆、薏仁等健脾益氣食物。



盡量於子時（23點前）入睡，修復陽氣。
(Image by jcomp on Magnific)

兒童與嬰幼兒 顧護脾胃，忌貪涼飲冷

兒童為「純陽之體」，但臟腑嬌嫩，脾胃尤為脆弱。如果夏天愛吃冰、喝冷飲，容易損傷脾胃，導致腹痛、腹瀉或吃不下。

◆**預防對策：**嚴格控制生冷食物，切勿直接食用剛從冰箱拿出的食物，可退冰後再食用。用綠豆湯、酸梅湯等常溫飲品替代冰飲，既消暑又不傷胃。洗澡放水時，應先放冷水再放熱水，避免燙傷。



用綠豆湯、酸梅湯等常溫飲品替代冰飲，既消暑又不傷胃。（照片來源／主婦聯盟合作社）

常見問題與迷思破解

Q 室內不會中暑？

A：錯。不通風、高濕度環境（如廚房、沒窗戶的房間）極易中暑。

Q 多喝水就沒事？

A：只對一半。若只喝純水，可能導致體內電解質失衡，引發「熱痙攣」（抽筋）。建議少量多次飲水，大量出汗後可補充稀釋的運動飲料或加少許鹽的冷開水。

Q 中暑吃退燒藥？

A：絕對不行！中暑是高溫導致中樞神經受損，退燒藥對其無效且恐加重肝腎負擔。

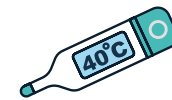
身體警訊與應對： 識別缺水與中暑

★身體已在抗議的症狀：

- ◆ 缺水訊號：口乾舌燥、皮膚乾燥、尿液顏色變深（如濃茶色）、站立時頭暈。
- ◆ 熱衰竭以及中暑前兆：大量出汗、疲倦無力、頭暈、頭痛、噁心想吐。

★緊急處置方法：

若出現體溫飆升（超過40℃）、皮膚乾熱發紅卻無汗、意識混亂，屬最嚴重的熱中暑，死亡率極高。請立即「蔭涼、脫衣、散熱、喝水（意識清醒時）、送醫」，把握黃金三小時降溫。



關於「猛灌」與「涼感小物」的提醒

★猛灌冰水與運動飲料：

台灣到處都在賣手搖飲，夏天炎熱口渴最容易猛灌飲料，此極傷腸胃，且易引發心悸或頭痛，讓血管瞬間收縮反而影響散熱。運動飲料雖能補充電解質，但含高糖分與鈉，慢性腎臟病友、糖尿病友需特別謹慎，建議以白開水為主。

★涼感衣、巾、噴霧注意事項：

這類產品透過「接觸涼感」或「揮發降溫」產生效果，但使用不當恐成負擔。

尤其長輩與女性（體質偏虛寒者）務必慎用！將涼感冰圈或冰枕直接貼在頸部，會使頸部血管突然收縮，可能引發偏頭痛、血壓飆升，甚至增加中風的風險。長時間對臉部直吹的掛脖風扇，也可能導致顏面神經麻痺。

★涼感衣、巾正確用法：

勿直接接觸皮膚，可隔著一層薄毛巾使用。勿長時間使用，讓身體短暫降溫即取下。屬於低溫敏感、高血壓、糖尿病族群，建議避免使用此類瞬間降溫產品。



夏季養生 順應自然、聰明調節

面對夏季高溫，我們不必把冷氣當成敵人。真正的關鍵在於「尊重身體的節奏，順應溫度的變化」。無論是銀髮族、成年人或孩童幼兒，保健的核心觀念都在於：溫差要緩衝、補水要定時、降溫要漸進。

千萬別輕忽「室內中暑」的風險，也別誤信「多喝水就好」或「退燒藥能解暑」等錯誤觀念。當身體發出頭暈、口乾、尿液變深等警訊時，請務必即時應對。

至於涼感衣、涼感噴霧等產品，確實能帶來一時的舒適，但對於體質偏寒的女性或調節力較弱的長輩來說，謹記「短暫使用、不直吹、不冰敷」。與其依賴瞬間降溫，不如從飲食、作息與環境通風著手，溫和地幫助身體散熱。

這個夏天，讓我們學著與高溫和平共處——不過度依賴冷氣，也不排斥適度流汗。流汗，是身體自然的調節機制，也是排濕解熱的重要途徑。只要掌握正確的保健知識，每個年齡層都能清爽、安心地度過炎炎夏日。祝大家健康一夏，身心皆涼爽！**綠**

劉興亞教授

三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任醫師，國防醫學院臨床醫學教授，暨台灣碧盈美學集團執行長。擁有台灣西醫及中醫師執照、中國中醫師執照，並取得南京中醫藥大學中醫學博士。專長為針灸、中醫；中西醫整合調理內分泌新陳代謝疾病、抗老；問題肌膚治療與美白。



(照片來源／主婦聯盟合作社)

隱形飢餓危機

天氣熱沒胃口 營養更不能將就

文字／蘇怡和 照片來源／主婦聯盟合作社



盛夏來臨，不少人出現食慾下降，正餐吃不下、偏好冰品涼飲，或常以簡單的涼麵、水果或沙拉解決，甚至認為吃得少剛好順便減重！這樣真的可以嗎？產品部營養師陳文君來為大家解惑。

從營養學角度來看，食慾下降不代表身體需求減少，若長期忽略營養補充，反而可能讓身體陷入「隱性飢餓」的危機（Hidden Hunger）——也就是熱量看起來似乎足夠，關鍵營養素卻嚴重不足，進而可能引發代謝異常、免疫力下降、慢性疲勞等問題，甚至增加未來罹患慢性病的風險。

高溫為何讓人吃不下？

文君表示，夏天食慾變差，是身體面對高溫的正常調節反應。當環境溫度升高，人體便會透過流汗與增加皮膚血流來散熱，當更多血液流向體表負責散熱，



相對地消化系統獲得的血流便減少，使得胃腸蠕動速度變慢，人就比較不容易感到飢餓。

此外，人體在夏季不像嚴寒需要消耗能量來維持體溫，這使得基礎代謝率會略微下降，大腦也會自然降低進食的驅動力。然而，若因為沒胃口而長期吃得太少，問題便會逐漸浮現。文君提醒，若夏天常以水果、冰品或飲料等看似清爽的食物取代正餐，可能造成蛋白質、維生素與礦物質攝取不足，短期內體重或許會下降，但減少的往往是水分與肌肉，而非真正的脂肪。

肌少症近年受到高度關注，其成因之一便與蛋白質攝取不足有關。當身體缺乏足夠蛋白質時，肌肉便可能逐漸流失，這不僅影響體態與肌力，更可能導致基礎代謝率下降。人體製造免疫細胞、修復組織，都需要蛋白質作為原料，因此肌肉流失往往伴隨免疫力下降。若長期蛋白質攝取不足，可能出現容易疲勞、抵抗力下降、傷口癒合變慢等狀況。



為了吃得清爽，可能營養失衡

除了吃得少，大量流汗也會帶走重要營養素。汗水中除了水分，還包含鈉、鉀、鎂等電解質。這些礦物質負責維持神經傳導、肌肉收縮與體液平衡，一旦流失過多，就容易出現虛弱無力、容易抽筋等現象。

夏季也特別容易缺乏維生素B群與維生素C。由於這兩類都屬水溶性維生素，會隨著汗水流失。其中，維生素B群是能量代謝的重要催化營養素，若攝取不足，常會出現疲倦、精神不濟與

注意力下降的症狀；維生素C則參與膠原蛋白合成與組織修復，缺乏時可能導致牙齦出血、皮膚粗糙、傷口癒合變慢。

許多人夏天偏愛涼麵或純水果沙拉，但這類飲食常隱藏營養失衡的危機，因為涼麵多以精製澱粉為主，蛋白質不足；純水果沙拉雖含有維生素和纖維質，但蛋白質與好的油脂明顯缺乏，長期如此，身體可能被迫分解肌肉以供應能量，進一步降低代謝率與肌肉量。



炎夏補充營養的句味之選

秋葵（補鉀）

秋葵富含鉀，可補充流汗流失的電解質，有助維持神經與肌肉正常運作。黏滑膠質的滑順口感增加適口性，適合夏季開胃。推薦汆燙後搭配酸香醬汁涼拌食用。

南瓜（補充維生素B群）

南瓜含維生素B1、B2，可幫助醣類代謝與能量生成。亦含複合碳水化合物，可取代部分精製澱粉，提升飽足感。

苦瓜（補維生素C）

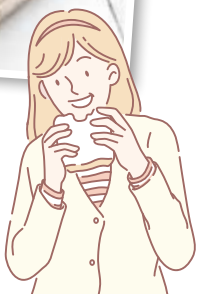
苦瓜含豐富的維生素C，有助抗氧化與組織修復。建議快速汆燙後涼拌食用，可減少過度加熱所造成的營養流失。

綠竹筍（補纖維與礦物質）

夏季盛產，富含膳食纖維與多種礦物質。蒸熟即可食用，清甜爽口，適合沒胃口時攝取，也可切絲炒菜或煮粥，變化多端。

蝦子、白肉魚、雞胸肉（優質蛋白）

皆屬高蛋白、低脂肪的蛋白質來源，相較於紅肉更清爽不油膩，適合夏季補充蛋白質與維持肌肉量。



換個料理方式 讓食物更好入口

既然已經知道「天氣熱吃不下」並非意志力問題，而是生理機制使然，那麼社員們該如何避免食慾不振影響健康呢？文君建議，可將核心營養轉換為更容易入口的型態，例如營養奶昔、綠拿鐵、鹹粥、蒸蛋或雞肉湯。綠拿鐵若以無糖豆漿取代水或果汁作基底，不只能補充蔬果營養，也能增加蛋白質攝取。此外，優格搭配水果與堅果，也是不錯的輕食選擇。

在料理方式上，可選擇口感柔軟或是切得較細的食材，降低咀

嚼負擔。例如雞肉粥、豆腐羹、蒸蛋等，會比整塊肉更容易入口，特別適合食慾不佳的長者或孩童。文君也建議調整進食順序，優先攝取蛋白質，再吃蔬菜，最後吃澱粉。蛋白質消化時間較長，能提供較佳飽足感，同時確保最重要的營養先進入身體。若天氣炎熱導致個別一餐攝取量不足，也可改為少量多餐，在三餐之外加入點心，如豆漿、水煮蛋、優格等，幫助補足全天營養。

夏天飲食的關鍵，不是刻意少吃，而是吃得剛好、吃得均衡。順應季節選擇當季、在地、少加工的原型食物，並留意蛋白質與

蛋白質→蔬菜→澱粉
照順序吃，確保營養有顧到！



微量營養素的補充，才能在炎熱季節中維持體力與健康，實現永續的飲食選擇。

合作社開胃食材提案



鳳梨梅醬

酸甜開胃，適合涼拌蔬菜、沾秋葵或作沙拉醬，能提升食慾。



綠竹筍（熟筍）

預先蒸熟後冷藏保存，隨切即食，方便快速上菜。

原味優格 / 希臘優格

可搭配水果、堅果與穀物，作為點心或輕食。



無糖豆漿

可作綠拿鐵基底，兼顧蔬果營養與蛋白質補充。



豆腐或豆包

植物性蛋白來源佳，料理變化多，適合不愛吃肉者。

夏日、海洋 我們的島嶼鮮味

文字／謝文綺 攝影／黃名毅 食譜設計者／陳淑蓉（彰化站資深料理教作老師） 照片來源／主婦聯盟合作社



夏日炎炎，總是沒有食慾嗎？想到要進廚房動刀動鏟，就退避三舍？那麼可以快速烹調的頭足類海鮮就是你的最佳選擇！不想煮個飯就汗流浹背的淑蓉老師，以合作社生產者御鑫水產提供的新鮮急凍東北角小卷和微汨燙處理的刻花魷魚切片，加上各色的蔬菜，再用一鍋到底的料理手法，為大家做出兩道清爽涮嘴、跟上夏季潮流的海鮮料理！

陳淑蓉

淑蓉老師入社 20 多年，覺得合作社食材都是順應時節供應，風味十足，也重視動物福利，讓掌廚者能安心煮給家人吃。老師認為透過料理可以拉近人與人之間的關係，所以樂於在站所進行烹飪教作。

食譜
設計者





凉拌泰式海鮮 冬粉佐時蔬

烹調時間
20
分鐘

如何用一道菜備好一餐，又能符合均衡飲食的原則？有豐富的蛋白質、多樣化的蔬菜，味道又要能引起食慾……淑蓉老師腦中就蹦出酸甜又清涼的泰式料理了！蔬果的份量其實不拘，喜歡的就多放，洋蔥選紫皮，口感較溫和又富含植化素，加上現擠檸檬汁的香氣，會讓人一口接一口，欲罷不能。如果沒有檸檬，可以用香檬原汁替代喔！

食材

寬粉180公克、東北角小卷250公克、刻花魷魚切片200公克、鳳尾蝦仁150公克、小番茄20顆、小黃瓜3條、玉米筍10根、紫洋蔥2顆、蒜頭數瓣、香菜少許、鹽適量、泰式酸甜醬半瓶、辣椒醬少許、檸檬汁少許

醬料：以泰式酸甜醬為基底，依個人喜好滴入檸檬汁（或香檬原汁）、辣椒醬、少許鹽巴和蒜末調製。

料理步驟



1 用刀側輕拍小黃瓜，裂開後切成適口大小，抓鹽靜置去水。



2 煮一鍋水，等待時將小番茄對切，紫洋蔥切絲，蒜頭切末，香菜洗淨切小段。



3 水滾後先燙玉米筍3分鐘左右，撈出切小段；接著燙東北角小卷，顏色轉白色後撈起瀝乾，泡冰水或放冰箱冷藏降溫。



4 同一鍋水續滾後，放入蝦仁與切成小塊的刻花魷魚，熄火浸泡約1～2分鐘，蝦子變色即可一起撈出，泡冰水或進冰箱冷藏降溫。



5 寬粉用開水略為沖洗，再放入同一鍋水煮熟，取出放涼後，剪成一段段方便食用長度。

小撇步：寬粉充分吸取湯汁後再撈出，一定要剪短，醬料要足量，放一段時間會更入味。



6 小卷、蝦仁及刻花魷魚從冰水或冰箱取出，小卷切成小段，將以上3種海鮮搭配寬粉及其他食材一同放入調理盆或大碗；倒入準備好的泰式風味醬料拌勻，最後撒上香菜即完成，可再依喜好做調味。

高麗菜海鮮煎餅

烹調時間
25
分鐘

淑蓉老師的孩子戲稱這道料理是章魚大丸子，高麗菜盛產時，最適合搭配紅蘿蔔切絲來上一大盤！尤其外出露營，升起炭火，將事先備好的食材放上烤盤，小朋友自己也可以煎得焦香四溢，而且海鮮沒有直接接觸鍋底，口感比較不會變老。暑假期間孩子們在家，一人一盤輕鬆解決一餐，除了讓家人吃到多量的蔬菜，還可用甜甜的沙拉醬，在煎餅上面自由創作圖案，連大人都愛這一味！

料理步驟



1 高麗菜和紅蘿蔔切絲，放入不鏽鋼鍋，撒鹽1茶匙拌勻靜置。



2 取一碗裝開水，倒入鬆餅粉，用打蛋器「快速」拌勻。



3 刻花魷魚切成適口大小；抓過鹽的高麗菜和紅蘿蔔擰乾水分，倒入鬆餅粉水和刻花魷魚拌勻。



4 倒少許油至平底鍋，將蝦仁兩面煎熟起鍋備用。



5 續倒入少許油，熱鍋後放入步驟3材料，把菜的邊緣往內撥成圓形，蓋上鍋蓋，用中火煎約10～12分鐘，掀開鍋蓋觀察，若粉水凝固就準備起鍋，這時把火轉大，讓底部呈現微焦後即可關火起鍋並盛盤。

小撇步：原味沙拉醬包要從側邊剪一小開口，擠出來的線條才會細緻漂亮。



合作社好用食材推薦

鬆餅粉

將中筋麵粉、砂糖、泡打粉與鹽混合而成，可應用在煎餅料理。因含有泡打粉，製作出的餅皮會有蓬鬆感，比純粹使用麵粉更有變化。



(照片來源／主婦聯盟合作社)

食材

刻花魷魚切片200公克、鳳尾蝦仁150公克、高麗菜300公克、紅蘿蔔1／3條、鬆餅粉30公克、開水100毫升、鹽1茶匙、橄欖油適量、柴魚片少許、蔥花少許、沙拉醬少許

台南分社最早站所

主婦聯盟台南站， 根植南台灣的熱情與行動

合作社 25 週年話題持續擴散中！本期深入南部、拜訪南社最早成立的站所台南站，並邀請到台南分社資深站務黃郁嫻（小嫻），和大家分享合作社在南方生根的故事及站所的獨特價值與氛圍。

小嫻與合作社的認識，是透過親友介紹，先利用了合作社的梨子和杏鮑菇；數月之後，恰巧得知合作社徵人的訊息，欲返回職場的她，選擇了到合作社台南站應徵站務。廿年來，小嫻持續實踐著加入合作社的熱情與初心，為社員提供貼心的服務。

見證共同購買在南社

2002 年台南分社成立，永華好所在也於同址設立。而在這之前，「綠的關懷協會」所經營的綠關取貨站已實行共同購買四年左右，此時也轉型為裕農好所

在，2005 年為了試驗地區營運的功能性及可能性，裕農好所在再度轉型為裕農取貨站；而裕農取貨站即為現今台南站的前身。這段平鋪直敘、簡短的台南站歷史，蘊含著許多社員及站所夥伴們的協力與心血，是台南分社將共同購買精神，擴大至今日 11 個站所的起點。

由於台南站成站時間久遠，資深社員也多，20 多年來，產品品項不知增減了多少；但在站所不變的是站務夥伴與社員的緊密關係，小嫻感嘆道：「因此我們常說站所是社員的第二個家。」有些社員在懷孕時開始來站所利用，至今孩子已成年到外地工作讀書，偶爾仍會見到他們與父母一同來到站所，尋找熟悉的食材與招呼聲。

用日常溝通 搭建信任橋梁

小嫻說在沒有 POS 系統的年代，每天站務夥伴會把當日「一

籃菜」的菜色及價格寫在白板上，人工計算總額後再九折販售。白板上寫的雖然只有蔬菜名稱，但社員對「一籃菜」的認識，來自站務夥伴們一次次耐心又仔細的解說：季節性生產的蔬果、硝酸鹽含量的檢測意義、友善種植和營養均衡。這些來自日常的溝通與分享能凝聚社員對合作社的認同，也點滴累積社員對站所的信任。

除了一籃菜之外，台南站夥伴和社員也經常一同去認識生產者，無論是去產地看作物生長的环境、聽生產者聊他們對土地的情感；或在炎熱的場域中，以食農教育活動體驗農夫的辛苦。小嫻也分享了合作社產品對孩子的影響，為了讓家人持續吃到安全健康的食物，她每天都煮飯，女兒最熟悉的味道之一是信功龍骨煮的湯品，如果偶爾買了別的龍骨，孩子就會發覺食物風味的不

同。潛移默化的飲食教育，讓孩子對食材挑選更加重視。

理念先行的地瓜 T 恤

訪談中，小嫻帶來 20 年前的一張老照片，是她穿著合作社與知蓮有機棉共同開發、繪有地瓜圖樣的 T 恤，這是合作社首批有機棉產品，當時的工作夥伴人人都有一件，穿上這件「地瓜衣」就能感受與合作社並肩前行的榮耀。有機棉產業的成本高，因此近十年來與知蓮合作開發的寢具，採用預購模式避免庫存，這也是共同購買精神中，減少浪費的另一種體現。

最後，小嫻想送給合作社夥伴一段話：「把握得來不易的情誼，讓合作社得以永續經營。我想這就是合作人的集體共識，讓我們在合作社中，持續經驗各種美好。」^綠



© 2026 主婦聯盟合作社 | 圖藝風貌

安排一趟台南站附近 清幽又復古的約會行程吧！

南台南車站(舊站)

地址 | 台南市東區崇明里大同路二段635巷111號
電話 | 無

南台南車站建於 80 多年前，曾是糖業試驗所通勤站，二戰期間擔負台南機場與二空的軍補運輸重任。戰後轉為貨運並於 1991 年廢止，未來將配合鐵路地下化預計 2030 年復設啟用。

從繁忙的大同路拐進巷弄，車站的老榕樹與日、洋融合的老建築映入眼簾，站前有由學童設計的火車意象及假山景觀、提供居民悠閒散步的愜意空間，大家不妨在夏日躲開城市喧囂，來此尋找閒適。



一個連老台南人都不一定知道的秘境

茶大文化藝術茶苑

地址 | 台南市東區崇學里崇明路 379 號
電話 | 06-290-3350

70 年代台灣興起泡沫紅茶店，90 年代演變為 24 小時營業、提供簡餐與火鍋的複合式餐飲，茶大便是其中代表。店內半開放式包廂非常適合聚餐、約會或商談；豐富的餐點讓深夜加班族也能享用美食。最特別的是保留了傳統功夫泡茶，讓在地獨特的茶飲與餐飲文化更加完整。



老派台南人約會聖地

(照片來源／王怡權)

在都會區中保留荒野的典範



巴克禮紀念公園

地址 | 台南市東區崇明里巴克禮路 100 號
電話 | 06-208-9840

鄰近台南文化中心，2003 年為了紀念英籍牧師湯瑪斯·巴克禮對台南的貢獻而命名。面積約九公頃，是一座台南市區內的生態公園，林木蒼鬱且生態樣貌豐富，目前以巴克禮紀念公園永續經營協會為主要志工培訓單位，推廣公園的生態教育活動。公園內有一自然湧泉「夢湖」，豐富的地下水資源成為府城中自然溪流「竹溪」的源頭。



南社的資深站務黃郁嫻。



台南站的夥伴會細心與社員介紹食材、親切溝通，是站所日常中美麗的風景。



廿年前穿著地瓜T恤、露出燦爛笑容的台南站小嫻站務。(照片來源／黃郁嫻)



為地球降溫



夏日節能好選擇！

炎熱的夏季暑氣逼人，如何讓生活更為舒適？維持身心健康，生活節能與降溫的調適方案，是每個人都要學習的課題！綠主張綠電合作社整理幾項每個人都可以用到的降溫選擇，請大家一起跨出節能的一小步，地球永續的一大步！

居家節能方案



冷氣

選擇節能變頻產品，溫度設定26~28℃，搭配電風扇一起使用，降溫更快又更省電。定期清洗冷氣濾網，讓冷氣運轉更有效率，省電又乾淨。



開飲機

選用節能產品，開飲機設定定時，避免無謂的重複加熱。

電燈

使用節能LED燈泡，離開時隨手關燈、小動作也能省不少電。



冰箱

汰換老舊冰箱，選用節能標章產品，做好冰箱管理，避免囤積過多食物，才能吃得安心又節能。



旅行節能方案

油電車

透過引擎與電動馬達互相配合，提升能源使用效率，在不改變加油習慣的情況下，就能兼顧節能、省錢、減碳、舒適等優點。



不搭郵輪旅行

郵輪等於一座海上飯店或小城鎮，噸位大、阻力也高，因此通常比飛機更耗能。選擇直飛或國內旅遊，更能降低每次旅行的環境影響。



你知道嗎？房子也需要降溫喔！

綠電合作社的公民電廠曾經觀察到屋頂表面降溫20℃，頂樓室內空間會跟著降溫5~7℃！透過屋頂裝置太陽能設備，不僅能幫屋頂降溫，節省空調電費，讓生活環境更舒適；還能創造綠能，幫助地球降溫。

歡迎你加入「綠主張綠電合作社」，關注「好電好食」方案，也一起參與公民發電的行列，打造韌性未來！

