

婦女微型創業培力計畫

主婦聯盟生活消費合作社 111 年公益金

申請人：謝麗菁、李佳蓉

中華民國 112 年 10 月 7 日

目錄

一、計畫簡介.....	1
(一) 計畫名稱：婦女微型創業培力計畫.....	1
(二) 計畫目的.....	1
(三) 主辦與協辦單位、服務對象.....	1
二、計畫執行成果.....	1
(一) 執行期程說明.....	1
(二) 婦女培力課程.....	2
(三) 菱角食物日.....	12
三、效益.....	13
(一) 量化效益.....	13
(二) 質化效益.....	13
四、經費支出明細表.....	13

一、計畫簡介

(一) 計畫名稱：婦女微型創業培力計畫

(二) 計畫目的

1. 推廣本土食材菱角，透由菱角入菜來支持菱角產業里山生態發展。
2. 從食農教育、加工、行銷到研發，培養南方婦女一技之長，兼顧家庭(照顧長輩/幼兒)及個人職涯。

(三) 主辦與協辦單位、服務對象

1. 主辦單位：謝麗菁、李佳蓉
2. 協辦單位：社團法人台灣波瑟沙善種子協會
3. 服務對象：南方婦女、友善菱角生產者、水雉復育

二、計畫執行成果

(一) 執行期程說明

本計畫由謝麗菁、李佳蓉申請主婦聯盟生活消費合作社「111年公益金」(婦女微型創業培力計畫)，於11月8日收到公益金核定公文，進行撥款作業。112年1-2月，與社團法人台灣波瑟沙善種子協會合作，共同合作申請農委會「112年食農教育推廣計畫」(以菱角為主題)，將原本的培力課程結合菱角食農教育，更全面推廣執行。並於112年4月11日，計畫順利通過，開始執行。

計畫分為兩大主軸—「婦女培力課程」及「菱角食物日」。

112年

1-3月

4-6月

7-9月

10-12月

農委會計畫申請

	1-2月寫計畫	4月計畫通過		
	111年11月-112年6月共同備課			
		5月招生面試、 6月平日班培訓、7月月聚		11月 產地旅行
婦女培力課程		7月招生 面試、假 日班培訓	8/11官田 農會培訓	8-12月微型創業、試售
			9/2成果 發表	
菱角食物日		5/15 食物日	6/15 食物日	8/15 食物日
			9/15 食物日	

圖、執行期程說明

(二) 婦女培力課程

1. 共同備課

111年11月-112年6月，課程團隊共備，走訪官田，拜訪水雉教育園區、菱角農友及官田農會，了解菱角知識，並盤點現有菱角加工品。同時邀請蔡銘老師，以109年成大學生開發的菱角產品雛型調整配方，為培訓課程做準備。

表、備課一覽表

	時間	共同備課主題	參與人員	時數
1	111.11.29， 20:00~21:00	線上訪談巧婦織布工藝工作室， 請教婦女微型創業經驗。	謝麗菁、李佳蓉、 陳怡君	1
2	112.02.07， 09:00~15:00	菱角料理配方調整	謝麗菁、蔡銘	6
3	112.02.18， 08:30~15:30	官田場勘（拜訪生產者、盤點菱 角加工品）	謝麗菁、李佳蓉、 李文珍、蔡昇諺、 賴惠香	7
4	112.05.06， 09:00~12:00	教學場地設備測試及簡報討論	謝麗菁、李佳蓉	3
5	112.06.06， 09:00~19:00	菱角料理測試	謝麗菁、蔡銘	10
6	112.06.13， 09:00~15:00	炒菱角餡，預備課程材料	謝麗菁、蔡銘	6
7	112.06.18， 07:30~10:30	官田場勘（學習菱角種植）	李佳蓉、蔡昇諺、 小朱	3
小計				36



111/11/29 訪談巧婦織布工藝工作室負責人陳怡君，請教婦女微型創業經驗。



112/2/8 謝麗菁與蔡銘老師討論，以成大學生的產品雛形，進行配方調整，並試作菱角銅鑼燒/月餅/堅果棒/脆餅



2/18 官田場勘，拜訪水雉園區
左：謝麗菁。右：李文珍



2/18 官田場勘，拜訪綠色保育菱角農
左：謝麗菁。右：蔡昇諤



2/18 官田場勘，拜訪綠色保育菱角農
林丙火廠房(官田菱雉菱)，當天在進行西瓜綿加工



2/18 官田場勘，參訪官田農會超市，
盤點現有的菱角加工品



2/18 官田場勘，拜訪官田農會
左：賴惠香主任。右：謝麗菁



2/18 官田場勘，於文青店(小菱居)
品嚐菱角鹹派



5/6 教學場地設備測試及簡報討論



6/6 菱角料理測試



6/13 炒菱角餡，預備課程材料



6/18 官田場勘(學習菱角種植)

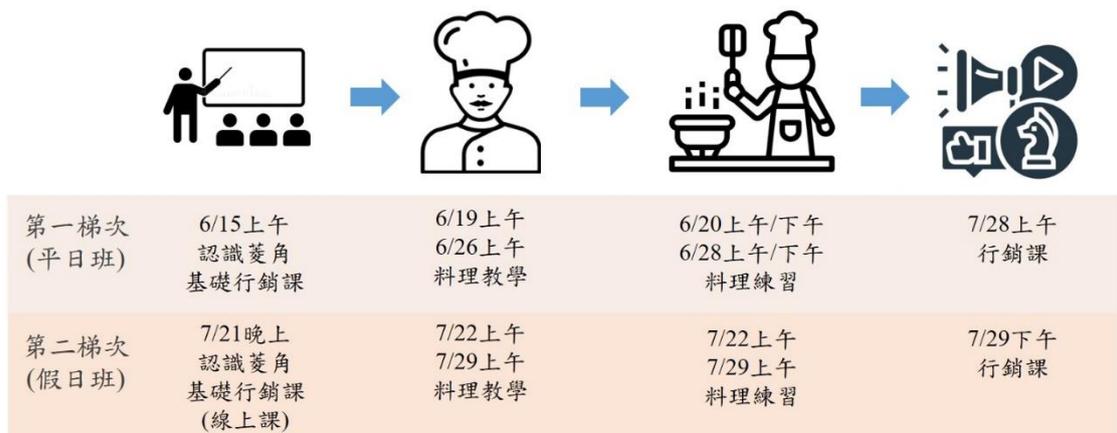
2. 招生宣傳及面試

- (1) 紙本宣傳：寄高雄各親子館共 90 份、主婦聯盟合作社台南分社各站所共 110 份。最後有 3 人因紙本宣傳來報名。
- (2) 線上宣傳：FB 投放廣告、分享至 FB 社團、分享至 LINE，貼文曝光次數至少 21,811 次、觸及人數至少 13,070 人次、互動次數至少 3,258 次。最後有 64 人因線上宣傳來報名。
- (3) 線上面試：課程預計招募 40 位學員，本團隊花費約 20 小時進行線上面試，了解學員的背景、學經歷、優勢等，並由本團隊提供菱角創業建議。多數學員需照顧年幼子女或長輩（失智症、糖尿病等），因此無法全職工作。並有社福團體(瑞復益智中心、南瀛脊髓損傷協會)及偏鄉小學(高雄杉林國小)派員參與學習。



3. 課程規劃

課程分為平日班、假日班、官田農會班。課程大致分為三個部分—菱角背景資料導讀、菱角料理授課及練習、行銷工具教學。



圖、課程規劃

(1) 平日班：

- 6/15(四)，09:00-12:00，結合菱角食物日，介紹菱角知識(菱角種植

歷史、二角菱與四角菱差異、菱角營養成分、菱角與水雉生態、認識標章、菱角生產者影片等)及基礎行銷課(商業模式簡介)。並分享菱角西米露、菱角大滷麵食譜，供學員學習。

- 6/19(一)，09:00-12:00，菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥教學。
- 6/20(二)，09:00-12:00、13:30-16:30，菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥 2 梯次練習。
- 6/26(一)，09:00-12:00，菱角鹹派、菱角銅鑼燒教學。
- 6/28(三)，09:00-12:00、13:30-16:30，菱角鹹派、菱角銅鑼燒 2 梯次練習。
- 7/28(五)，09:00-12:00，商品攝影、法規(食品登錄、稅籍登記等)、行銷工具教學(Canva 製圖、ChatGPT 寫文案、LINE 官方帳號、FB、IG、剪映等)。

(2) 假日班：

- 7/21(五)，20:00-22:00 線上課，介紹菱角知識(菱角種植歷史、二角菱與四角菱差異、菱角營養成分、菱角與水雉生態、認識標章、菱角生產者影片等)及基礎行銷課(商業模式簡介)。
- 7/22(六)，09:00-13:00 實體課，菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥教學及練習。
- 7/29(六)，09:00-13:00 實體課，菱角鹹派、菱角銅鑼燒教學及練習。13:00-16:00 商品攝影、法規(食品登錄、稅籍登記等)、行銷工具教學(Canva 製圖、ChatGPT 寫文案、LINE 官方帳號、FB、IG、剪映等)。

(3) 官田農會班：

- 8/11(五)，08:30-17:00，菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥、菱角鹹派、菱角銅鑼燒教學。
- 辦理緣由：將創新的菱角料理與官田農會家政部交流，因此辦理一日教學活動，希望能讓創新菱角料理被更多人製作、食用。

(4) 產地旅行：暫定 11/26(日)下午辦理(自費行程)。



6/19 平日班教學(菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥)



6/19 平日班教學(菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥)



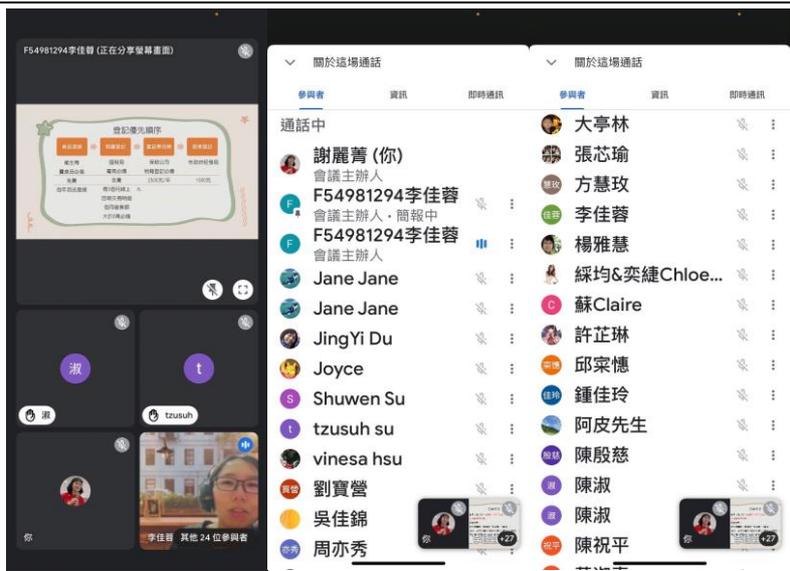
6/20 平日班練習(菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥)



6/26 平日班教學(菱角銅鑼燒、菱角鹹派)



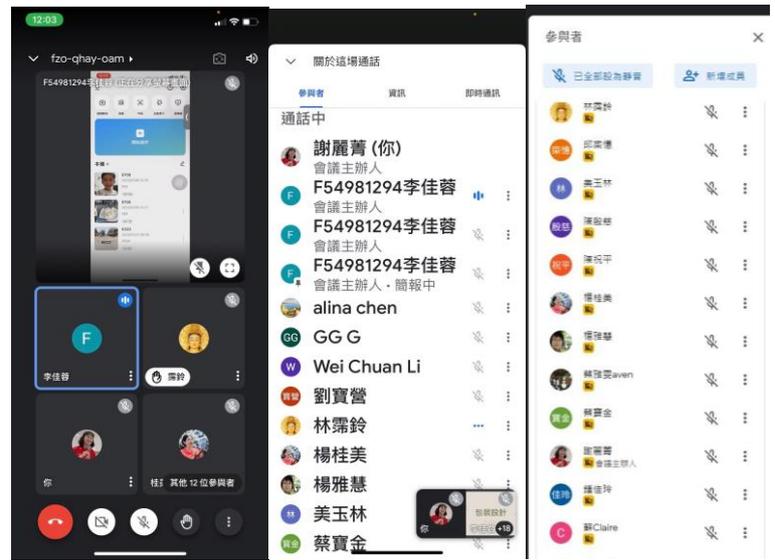
6/28 平日班練習(菱角銅鑼燒、菱角鹹派)



7/21 假日班線上教學



7/22 假日班教學+練習



7/28 平日班線上教學



7/29 假日班教學+練習



7/29 假日班行銷課教學、學員商品攝影作品



8/11 官田農會班教學

4. 微型創業

- (1) 8/1-8/14，本團隊自行架設 LINE 官方網站(<https://lin.ee/WMt92Ha>)、一頁式官網、包裝設計、拍攝產品照、計算成本及定價。
- (2) 第一次試售：結合 8/15 菱角食物日，提供菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥、菱角鹹派、菱角銅鑼燒試吃。辦理第一次試售。當日準備 16 顆菠蘿菱角蛋黃酥，最後售出 12 顆。
- (3) 第二次試售：結合 9/15 菱角食物日，提供菠蘿菱角蛋黃酥試吃，並辦理第二次試售，現場售出菠蘿菱角蛋黃酥：素 23 顆、葷 39 顆。後續訂單售出：9/20 葷 24 顆、9/23 葷 40 顆、9/27 葷 7 顆。
- (4) 9/26「水中撈月」商標送智慧財產局申請，約需 6-8 個月審核。
- (5) 10/11 鳳凰創業諮詢。
- (6) 課後持續輔導：邀請學員於製作試售產品時，回到教室重新複習技能。

(7) 學員分享在家微型創業的成果及心得：已有部分學員開始接單製作產品，或先練習送給親朋好友，慢慢踏出創業的第一步。



商品攝影

LINE 官方網站、中秋預購圖、產品特色



9/12、9/22 課後持續增進技能



5. 成果發表

9/2(六)09:30-12:00 於主婦聯盟合作社三多站，辦理成果發表會，邀請高雄的委員共同與會討論。提供菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥、菱角鹹派、菱角銅鑼燒試吃。



6. 成果影片

影片 1、從產地到餐桌—好吃的菱角料理從哪裡來(婦女微型創業培力)

https://youtu.be/LJdqmitSRhU?si=pcdmORxXjU_zaspQ

影片 2、菱角食物日(計畫總成果影片)

<https://youtu.be/ByTfIvKtSRk?si=k7QfSfprVcC518Yr>

(三) 菱角食物日

1. 5/15(一), 09:00-11:00, 於高雄菁手作商行, 舉辦1場次食物日。
2. 6/15(四), 09:00-12:00, 於高雄菁手作商行, 舉辦1場次食物日。
3. 8/15(二), 13:00-15:30, 於台南波瑟沙店面, 舉辦1場次食物日。
4. 9/15(五), 09:00-11:00、13:30-15:30, 於高雄菁手作商行, 舉辦2場次食物日。



5/15 菱角食物日



6/15 菱角食物日



8/15 菱角食物日



9/15 菱角食物日



菱角西米露



菱角大滷麵

三、效益

(一) 量化效益

1. 產出 4 種菱角產品。
2. 試售共 145 顆菠蘿菱角蛋黃酥。
3. 共同備課 36 小時。
4. 完成 3 梯次共 60 位婦女培訓。
5. 舉辦菱角食物日 5 梯次共 100 人次。
6. 剪輯成果影片 3 分鐘。

(二) 質化效益

1. 幫助菱角入菜，增加現代人食用菱角的意願。
2. 透由使用友善種植菱角，支持友善種植生產者及水雉復育。
3. 幫助婦女微型創業、培力成為講師，增加收入、就業競爭力、自信及心理健康。

四、經費支出明細表

婦女微型創業培力計畫			
項目	農業部	公益金	說明
租金	40,000	0	平日班、假日班場地費
薪資	77,920	43,066	講師費、臨時工資
物品	27,262	21,218	菱角仁、其他食材(雞蛋、奶油、鹹蛋黃、花椰菜、糖等)、包材。
雜支	3,464	2,407	影印、誤餐費、郵資、文具等。
國內旅費	1,354	1,169	搭乘大眾運輸、加油費、停車費。
小計	150,000	67,860	
菱角食物日			
項目	農業部	公益金	說明
租金	1,800	8,000	場地費，辦理 5 梯次活動
薪資	42,535	18,197	講師費、臨時工資
物品	25,665	2,259	菱角仁、其他食材(牛奶、西谷米、椰漿、菱角麵、黑木耳、杏鮑菇、紅蘿蔔、菱角茶等)
雜支	0	945	影印、誤餐費、茶水費。
國內旅費	0	629	搭乘大眾運輸、加油費、停車費。
小計	70,000	30,030	
所得稅		2,110	謝麗菁、李佳蓉各 1,055 元。
總計	220,000	100,000	