



一、計畫名稱與目的

(一)計畫名稱：菱角食農教育計畫

(二)計畫目的：

1. 推廣本土食材菱角，透過菱角入菜來支持菱角產業里山生態發展。
2. 培養民眾成為「菱角的粉絲」，並持續鼓勵成為「菱角講師」、「菱角料理生產者」、「菱角計畫人員」、「菱角媽媽」等角色。

二、問題意識

(一)本土食材菱角的沒落

菱角的栽培區主要在嘉義縣民雄鄉、新港鄉；臺南市官田區、柳營區、下營區；高雄市仁武區、大寮區及屏東縣林邊鄉等地，而以臺南市官田區栽培面積最大。

過去高雄市左營區也是菱角重要產地，根據文獻紀載：「左營蓮池潭周邊地區在早年清領時期即有菱角田出現，後於日治時期更以計畫性、大規模地進行栽植，形成全台最大的菱角產區」，然而近年來因為都市擴張，左營已不復見菱角田。大寮區滂潭地區原本菱角田密布，也因開發迅速萎縮。本案提案人謝麗菁在高雄內惟市場和賣菱角的小販聊天，小販說賣的菱角是來自台南官田，小販也憶及小時候每當左營菱角盛產，全班都在忙著剝菱殼的光景，現已不復存在。

本案提案人李佳蓉曾在成大課程上詢問大學生是否吃過菱角，多數同學都未曾吃過。而在 111 年於臺南安平新南國小進行食農教育時，問及班上小學生是否吃過菱角，也是寥寥可數。顯見菱角對於新一代的青少年、青年而言是相當陌生的食物，也意味著這個本土食材的沒落。

菱角田是良好的濕地生態環境，孕育著許多生物，包含臺南市鳥水雉。過去水雉因農藥而數量銳減到幾十隻，透過眾人的努力，才逐漸復育到 111 年已 1,622 隻，相當的不易。然而現代人對菱角的陌生也讓我們擔憂它的再次沒落並影響水雉生態。

(二)婦女的求職困境

1. 多數育兒者曾經或持續在「個人職涯」與「育兒責任」的議題上感到壓力，影響其心理健康。

《親子天下》的「媽媽幸福感」網路大調查中，針對 6 千位全職媽媽、職業婦女、育嬰假媽媽、兼職工作媽媽，詢問她們在母職、成就感、壓力源等方面的心聲，並得出 5 大發現。

發現 1，想工作又想陪小孩，媽媽內在被拉扯。

發現 2，無論全職媽媽或職業婦女，都因母愛受困。

發現 3，媽媽三大壓力源：教養責任感、婆家、經濟。

發現 4，媽媽想兼顧家庭和工作，期待「有彈性」的工作。

發現 5，中斷工作的媽媽，自信不足。

在發現 4 中，有八成五兼職媽媽、九成全職媽媽害怕回職場會無法兼顧幼兒照顧，她們期待的是「有彈性」的工作；在發現 5 中，有六成七兼職媽媽、近八成全職媽媽擔心自己失去職場競爭力。同時，有近七成全職媽媽不知道自己能做什麼工作。

2. 臺灣現有職場的工時制度稍嫌僵化

根據《今周刊》與家庭計劃協會協力執行的「2021 台灣生育意願大調查」，有 37.1% 的民眾期待政府對於育嬰者可推行「彈性工時制」，專家建議可參照瑞典作法，請育嬰假以天數計算，更允許勞工選擇每日要全職、半天、四分之一或八分之一工時。

王舒芸(國立中正大學社會福利學系暨研究所/副教授)在 2016 年衛福部委託的調查中，詢問幼兒家長理想托育型態時，增加「家長身兼照顧與工作」的選項。結果發現，將「身兼照顧與工作」列為第一順位的家長，逼近 31%，僅次於將「不工作在家照顧」的 41%。「看得出來，家長想要兼顧工作和照顧孩子的比例滿高的，只是目前職場沒有創造出這個選項。」

3. 缺乏多樣性的工作選擇

因育兒離職，準備二度就業的育兒者，在網路上東問西找，苦惱什麼工作可以兼顧公幼四點放學、私幼娃娃車六點就到家的接送與照應。一問之下才發現，這不只是單一育兒者的困擾，而是每個二度就業育兒者的心聲。

育兒者們在社團裡彼此鼓勵、分享經驗，盤點發現可以做的工作其實也不少，例如早餐店、便當店、廚工、保母、居服員、清潔員、便利商店、網拍、業務、直銷。這些工作的關鍵都是一一時間短、彈性、不用加班、甚至是在家工作。

如果這些職業剛好是育兒者的興趣與專長所在，當然很好；萬一不是呢？二度就業育兒者已經犧牲前半的職業生涯，等到孩子大了、重回職場時，卻又被限縮職業選擇。工作職場的設計需要再進化，公共托育服務也需與職場相互銜接，肯認並支持每位正在或是想兼顧工作與家庭的員工。

三、已完成之重要計畫成果摘要

2022 年由謝麗菁、李佳蓉發起此公益金計畫，並結合農業部「112 年食農教育推廣計畫」，辦理「婦女微型創業培力」及「菱角食物日」等食農教育活動。

婦女微型創業培力，以 2020 年成大學生研發的菱角產品離形，進行配方調整。並透過線上宣傳，招收到 60 位南部(嘉義、台南、高雄、屏東)地區的婦女來參加課程，導讀《水雉的浮葉》繪本及菱角背景資料，並傳授菱角西米露、菠蘿菱角蛋黃酥、彩虹金沙菱角酥、菱角鹹派、菱角銅鑼燒等料理，以及線上行銷工具及商品攝影教學。幫助學員認識菱角，並能夠習得在家微型創業的技能。

菱角食物日，於 5/15、6/15、8/15、9/15 辦理，共累計 100 人次參與。活動中分享菱角西米露、菱角大滷麵的製作方式，並導讀《水雉的浮葉》繪本及菱角背景資料，讓更多人一起吃菱角、認識菱角。

本團隊以「水中撈月」為品牌進行菱角產品試售，結合菱角食物日進行宣傳。以友善環境的菱角（綠色保育/產銷履歷菱角）、主婦聯盟合作社的麵粉、法國發酵奶油為食材製作，期待能打造人與環境共生的公益產品。

影片 1、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)<https://youtu.be/ByTfIvKtSRk?si=k7QfSfprVcC518Yr>



菱角西米露



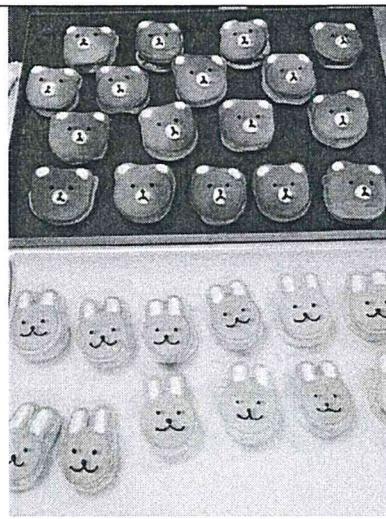
菱角大滷麵



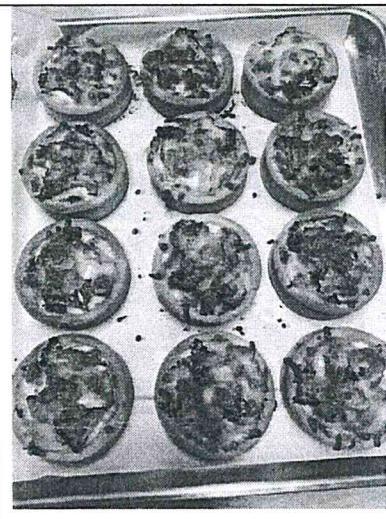
菠蘿菱角蛋黃酥



彩虹金沙菱角酥



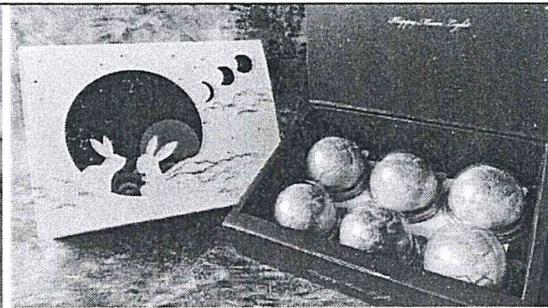
菱角銅鑼燒



菱角鹹派



學員的商品攝影作品



水中撈月商品攝影



四、主辦及協辦單位

主辦單位：謝麗菁(菁手作商行)、李佳蓉(里山里海工作室)。

協辦單位：社團法人台灣波瑟沙善種子協會。

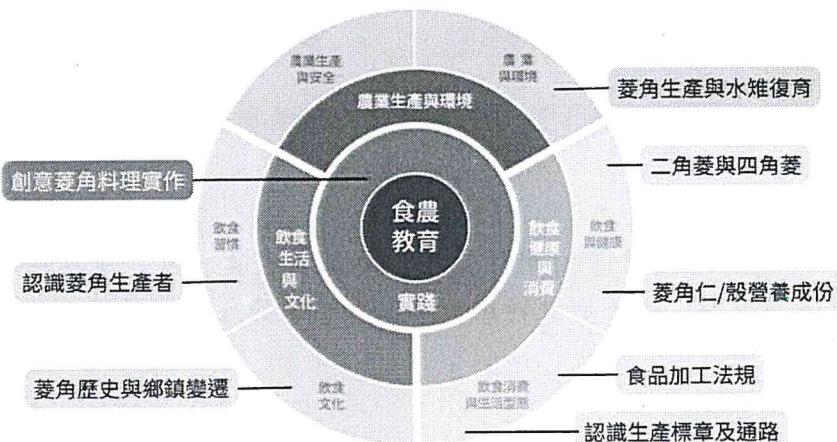
五、服務對象

1. 官田里山生態，採用友善水雉、友善農人之菱角仁，進行產品開發。
2. 在南部(嘉義、台南、高雄、屏東)對食農教育有興趣、希望二度就業的婦女(不限年齡、國籍)。

六、工作內容

(一) 本計畫內容扣合食農教育三面六項

1. 藉由「菱角生產與水雉復育」單元，導讀《水雉的浮葉》繪本，讓學員理解菱角產業的生產、生態密不可分；
2. 藉由介紹「二角菱與四角菱」的差異，讓學員對菱角有更多認識；
3. 藉由介紹「菱角仁與菱角殼的營養成份」，讓學員對了解食用菱角對自身健康的好處，提高他們的食用意願；
4. 藉由介紹「食品加工法規」，讓有意願生產菱角料理的學員可合法進行販售；
5. 藉由「認識生產標章及通路」單元，介紹「綠色保育」、「生產履歷」等安全用藥、友善環境標章，並介紹「主婦聯盟生活消費合作社」、「里仁」、「友善大地社會企業」、「官田菱雉菱」、「官田區農會」、「全聯」等通路商，鼓勵學員到這些通路選購友善環境的菱角；
6. 藉由「菱角歷史與鄉鎮變遷」單元，讓學員了解菱角自兩千多年前即存在於人類典籍，自日治時期引進台灣種植，在高雄左營興盛到沒落，讓學員了解菱角在台灣這塊土地上的變遷；
7. 藉由「認識菱角生產者」單元，讓學員提升對生產者堅持友善種植的認同，進而生起感恩的心，願意以購買行動支持；
8. 藉由「創意菱角料理實作」，讓學員學習菱角的多元食用方式，提升其料理菱角的意願，亦可選擇自行加工販售。



圖、本計畫扣合食農教育三面六項

(二) 培養菱角新力軍未來發展構想

本團隊去年執行菱角計畫後，觀察到民眾上完課程後，雖然已成為「菱角的粉絲」，仍需要透過本團隊持續經營此社群，才能將「粉絲」轉化為「新力軍」，持續為菱角產業投入助力。

因此，本年度將著重培養菱角粉絲成為以下幾種身分：

1. 菱角講師：學員上完菱角課程後，已了解菱角背景知識以及菱角料理製作技能。若對於帶活動有興趣，可以進一步安排其進行講師工作：
 - (1) 【初階】菱角食物日講師：配合本計畫，練習對一般民眾宣講菱角背景知識，慢慢磨練其簡報技巧，培養其在未來成為自費活動講師。
 - (2) 【進階】自費活動講師：由本團隊規劃菱角料理 DIY 活動，邀請一般民眾(親子、學校師生、社區長者)報名學習菱角料理，並由學員帶領活動進行。透過多場次的宣講，除了可培養學員的能力、為其增加收入，也讓更多民眾成為菱角的粉絲，持續創造社會正向驅動力。
2. 菱角料理生產者：學員上完菱角課程後，若對於生產販售菱角產品有興趣，可鼓勵其自行創業，或加入「水中撈月」品牌共同接單。在每一次的菱角食物日及自費活動時，亦可宣傳菱角產品，鼓勵民眾多多支持。
3. 菱角計畫人員：若學員具備有專案管理、企劃、美編、會計、行銷等專長，可鼓勵其加入計畫，成為核心團隊成員。
4. 菱角媽媽：學員上完課程後，若暫時無心力成為新力軍，可鼓勵從家庭做起，持續製作菱角料理，分享給家人及親朋好友食用。(鼓勵方式：製作菱角料理後拍照上傳，可兌換菱角茶包等小禮物)。



圖、菱角新力軍未來發展構想

(三) 計畫工作項目

本計畫包含「婦女微型創業培訓課程」、「菱角食物日」、「菱角料理 DIY 自費活動」、「產銷菱角產品」、「成立新組織」、「成果發表會」等主要工作項目。

1. 婦女微型創業培訓課程

本課程主要目的為培養新的菱角粉絲、開發新的菱角料理，初階課程將招募 60 名學員進行授課。學員需選修「線上課」1堂、「料理課」至少1堂。若有意願成為菱角料理



生產者或菱角講師，可再報名進階的「行銷課」或「講師培訓」。

- (1) 線上課：李佳蓉進行計畫簡介，並教導學員「菱角三面六項知識」及「商業模式簡介」，共 1 梯次、2 小時。課程將全程錄影，提供學員複習，未來成為「菱角講師」或「菱角料理生產者」時可使用。
- (2) 實體課：
 - 料理課：產品研發顧問+謝麗菁教導學員「菱角料理生產技能」。共開發 4 道菱角創意料理(A/B/C/D)，每 2 道產品開 3 梯次，每梯次 4 小時，含教學及練習。
 - 行銷課：李佳蓉教導學員「菱角料理行銷技能」，包含：包裝設計、商品攝影、文案撰寫、官方帳號架設、網路社群經營等。共 1 梯次、3 小時。
 - 講師培訓：謝麗菁、李佳蓉指導學員帶領課程及活動的技巧，個別與學員約時間練習。通過考核的學員，可於菱角食物日進行教學。

表、課程內容一覽表

	課程類型	課程內容	講師	時數	人數
初階	線上課	計畫簡介、菱角三面六項知識、商業模式簡介	李佳蓉	2	60
實體課	A+B 料理 1	菱角料理生產技能：教學+練習	產品研發顧問+謝麗菁	4	20
	A+B 料理 2	菱角料理生產技能：教學+練習		4	20
	A+B 料理 3	菱角料理生產技能：教學+練習		4	20
	C+D 料理 1	菱角料理生產技能：教學+練習		4	20
	C+D 料理 2	菱角料理生產技能：教學+練習		4	20
	C+D 料理 3	菱角料理生產技能：教學+練習		4	20
進階	實體課	菱角料理行銷技能：包裝設計、商品攝影、文案撰寫、官方帳號架設、網路社群經營等	李佳蓉	3	20
	講師培訓	指導學員帶領課程及活動的技巧	謝麗菁+李佳蓉	10	5

2. 菱角食物日

本活動主要目的為培養新的菱角粉絲、提供學員講師實習機會，並持續推廣菱角創意料理(包含去年及今年研發共 8 道菱角創意料理)。將於每月 15 日辦理，預計辦理 5 梯次、每梯次 2 小時，至少共 100 人次參與，並完成 1 支計畫執行成果影片(3 分鐘)。活動將洽談主婦聯盟生活消費合作社、社區活動中心、波瑟沙、菁手作商行、成大等地點辦理。

3. 菱角料理 DIY 自費活動

本活動主要目的為培養新的菱角粉絲、提供學員講師實習機會，並持續推廣菱角創意料理(包含去年及今年研發共 8 道菱角創意料理)。自費活動主題可朝向「小小廚師」方向發展，邀請親子自費報名參加。至少試辦 1 場次，至少 20 人參加。

4. 產銷菱角產品

本活動主要目的為藉由產銷菱角產品，增加菱角被食用的機會(包含去年及今年研發共 8 道菱角創意料理)。產銷方向包含：



- (1) 向主婦聯盟生活消費合作社申請菱角產品上架，或成為季節性預購商品。
- (2) 配合節慶開團預購，包含：春節、情人節、兒童節、母親節、父親節、中秋節、萬聖節、聖誕節等。
- (3) 接洽大學傳情活動，進行預購。
- (4) 與環境組織合作募資送菱角產品，包含：台灣濕地保護聯盟、水雉教育園區。
- (5) 與官田菱雉菱接洽，討論合作可能性。
- (6) 與臺南市農業局詢問，索取曾申請水雉生育補貼的生產者資訊，並接洽合作。

5. 成立新組織

本工作目的為永續經營菱角事業，並培養菱角計畫人員。將招募 30 名學員或親友，共同聯署成立全國性人民團體，並登記成為非營利社團法人。後續將透過協會持續培養菱角計畫人員，並募集自籌經費，持續辦理菱角活動及課程。

6. 成果發表會

本課程主要目的為回饋合作社、提供學員講師實習機會。擇 1 日(2.5 小時)於主婦聯盟合作社站所舉辦，邀請 15-20 人參與。將發表 4 道新的菱角創意料理，供理事及社員品嘗。並安排學員講師一同參與執行。

(三) 計畫執行期程

年	112	113											
月	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
婦女微型創業	培力學員講師 研發創意料理	創意料理備課				招生、授課		培力學員講師					
菱角食物日				辦理活動、學員講師實習									
DIY 自費活動								宣傳	試辦				
產銷菱角產品	接洽各組織談合作 籌劃節日開團預購			搭配食物日開預購、培養菱角料理生產者						持續商品化			
成立新組織	聯署			成立 大會		登記 法人	培養菱角計畫人員						
成果發表會										辦理			
行政工作	寫農業部計畫			公告結果			核銷/結案/研擬新計畫						

(四) 計畫效益

表、本計畫效益一覽表

主題	目標	效益
婦女微型創業 培訓課程	培養新的菱角粉絲	<ul style="list-style-type: none"> ● 線上課：辦理 1 梯次 2 小時，共 60 人參與。教導學員「菱角三面六項知識」、「商業模式」。 ● 實體料理課：辦理 3 梯次，共 60 人參與，教導學員菱角料理生產技能。
	開發新的菱角料理	邀請產品研發顧問開發 4 道創意菱角料理，教導給學員，並持續進行商品化工作。



	培養菱角料理生產者	實體行銷課：培養菱角料理行銷技能，共 1 梯次、20 人參與。
	培養菱角講師	實體講師培訓：指導學員帶領課程及活動的技巧。預計培力 5 人，共 10 小時指導。
菱角食物日	提供學員講師實習機會	至少於 5 場次活動中進行練習。
	培養新的菱角粉絲	至少共 100 人次參與活動，並完成 1 支計畫執行成果影片(3 分鐘)。
	推廣菱角產品	預期每場售出至少 5 份產品。
菱角料理 DIY 自費活動	提供學員講師實習機會	至少試辦 1 場次。
	培養新的菱角粉絲	至少 20 人參加。
	推廣菱角產品	預期每場售出至少 5 份產品。
產銷菱角產品	提升菱角被食用的機會	至少接洽 3 個外部單位洽談合作。 至少進行 1 次開團預購。
成立新組織	培養菱角計畫人員	培養 1 位學員成為計畫人員。
成果發表會	回饋合作社	擇 1 日(2.5 小時)於主婦聯盟合作社站所舉辦，邀請 15-20 人參與。將發表 4 道新的菱角創意料理，供理事及社員品嘗。
	提供學員講師實習機會	本活動將安排學員講師一同參與執行。

七、成員簡介與分工

本團隊主要成員為謝麗菁及李佳蓉，並聘請多位業師參與計畫進行。

姓名	計畫角色	學經歷
謝麗菁	計畫經理	<p>學歷：天主教輔仁大學企業管理學系</p> <p>現任：菁手作商行負責人</p> <p>經歷：</p> <p>恆春基督教醫院糖尿病控糖飲食課程講師、小腦萎縮症病友協會吞咽困難與營養照護課程講師、家扶中心於杉林國小鳳梨酥手作課程講師、主婦聯盟生活消費合作社食農教育講師(食光機小組)、瑞士商福維克有限公司台灣分公司美善品事業部第一屆廚藝講師。</p> <p>專業證照：中餐葷食乙級、中餐素食餅級、烘焙麵包丙級、烘焙蛋糕丙級、中式麵食加工丙級酥油皮糕漿皮。</p>
李佳蓉	計畫經理	<p>學歷：國立成功大學環境工程學系(輔系都市計劃學系)</p> <p>經歷：婦女微型創業培力課程行銷講師、成大環工系專案經理、成大里山里海課程經理、里山里海工作室負責人、社團法人台灣波瑟沙善種子協會秘書長、主婦聯盟生活消費合作社食農教育講師(食光機小組)、公民審議桌長及記錄、行政院農業委員會食農教育宣導人員基礎培訓課程初階班完成受訓、網路行銷與社群平台經營實務班完成受訓(48 小時)。</p> <p>經手計畫：</p> <p>1.水保局一大專院校農村共創實踐計畫(官田綠色保育菱角產銷</p>



		<p>研發計畫)</p> <p>2.教育部—第 3 期獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫：出版《曾文溪流域綜論》、MOOCs</p> <p>3.環保署—環境教育基金(我愛曾文溪服務學習)</p> <p>4.教育部—永續校園計畫(大手牽小手—大光國小&公園國小永續食農校園計畫)</p> <p>5.文化部—推動社區營造及村落文化補助計畫(七股漁村青年休閒產業技能培訓計畫)</p> <p>6.環保局—臺南市推動氣候變遷減緩與調適溝通宣導暨節電志工培訓計畫</p> <p>7.教育部—「Let's Talk 青年好政」提案(育兒歡喜包：促進育兒者心理健康的工作模式之可能與配套)</p> <p>8.環保署—111 年及 112 年推動減少使用免洗餐具及包裝飲用水專案工作計畫</p> <p>9.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)</p> <p>10.農業部—112 年食農教育推廣計畫(以菱角為主題)</p> <p>11.環境部—112 年補助辦理環境教育(臺南市公共綠空間生態營造計畫)</p>
蔡 銘	產品研發顧問	<p>學歷：真理大學烘焙科、國立高應大觀光與餐旅管理研究所。</p> <p>經歷：喜憨兒烘焙坊西點師父、麗尊大酒店點心房主廚、高雄皇朝會點心房主廚、台南大飯店點心房主廚、尊龍大飯店點心房主廚、漢來大飯店點心房領班、華王大飯店麵包房主廚、高雄空廚研發部副主廚、高雄餐旅學院烘焙管理系助理教授級專業技術人員、洋洋股份有限公司甜點顧問。</p> <p>榮譽事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none">90 年度高雄國際貨櫃藝術蛋糕選美大賽優選90 年度烘焙協會情人節產品研發比賽第一名91 年度中華民國糕餅協會耶誕糕餅比賽第二名91 年度第三屆台北國際巧克力組蛋糕裝飾亞軍91 年度第一屆台中母親節藝術蛋糕比賽技藝獎92 年度台南花式創意蛋糕比賽金牌獎95 年度台灣世界盃麵包選拔賽季軍95 年高雄國際烘焙食品展創意月餅比賽優良99 年度台灣世界盃麵包選拔賽優勝 <p>產學合作</p> <ol style="list-style-type: none">約里克中秋節燒果子禮盒開發。2005。約里克聖誕節蛋糕開發。2005。母親節蛋糕開發。2005。



		<p>4. 南縣東山鄉南溪村『窯燒龍眼』特色商品開發。2006。</p> <p>5. 旗山香蕉伴手禮開發。2006。</p> <p>6. 全家超商喜憨兒母親節蛋糕開發。2007。</p> <p>7. 喜憨兒中秋月餅開發。2007。</p> <p>8. 「美濃老古庭園藝術餐廳」浪漫下午茶點心開發。2007。</p> <p>9. 後壁鄉農會創意米麴點心開發。2007。</p> <p>10. 喜憨兒中秋月餅開發。2008。</p> <p>11. 新橋客製化蛋糕公仔造型開發。2008。</p> <p>12. 大坪頂休閒山莊烘焙伴手禮開發。2008。</p> <p>13. 旗山形象商圈香蕉產學合作案。2008。</p> <p>14. 集集火車頭商行香蕉煎餅、薄餅開發。2008。</p> <p>15. 大坪頂休閒山莊鳳梨酥伴手禮開發。2010。</p> <p>16. 枝仔冰城冰淇淋開發。2012。</p> <p>著作</p> <p>1. 烘焙學 合編</p> <p>2. 西式點心製作 合編</p>
蔡長志	產品研發顧問	<p>蔬食餐飲/廚藝經歷：</p> <p>1. 人道國際酒店宴席廳 主廚</p> <p>2. 寬心園精緻連鎖蔬食 廚藝總監</p> <p>3. 蓮香齋素食麗緻飯店 中餐部副主廚</p> <p>4. 南京人道功德林餐廳 主廚</p> <p>5. 新竹凱薩飯店素菜廳 頭爐</p> <p>6. 居仁堂素食餐廳 頭砧</p> <p>7. 台灣餐飲產業工會 副理事長</p> <p>8. 勞動部技能檢定 米食監評委員</p> <p>9. 中餐規範製訂委員</p> <p>10. 高雄市國立餐飲大學 約聘助理教授</p> <p>11. 職訓局 蔬食訓練講師</p> <p>獲獎經歷：</p> <p>1. 109年亞太十大名廚</p> <p>2. 106年台南府味客家醬缸美食比賽—冠軍</p> <p>3. 105年衛生福利部食藥署優良廚師(金帽獎)</p> <p>4. 105年菩提金廚獎之星光名廚</p> <p>5. 105年TCAT台灣國際挑戰賽現場烹飪—銀牌獎</p> <p>6. 104年南區客家美料理比賽職業組—冠軍</p> <p>7. 102年港都蔬食料理達人競賽—冠軍</p> <p>8. 99年兩岸美術藝術大賽舞鋼盃—特金獎</p> <p>9. 99年高雄市政府蔬食料理達人—銀廚獎</p> <p>著作：</p>



		<p>1. 蔬食創意料理好上手 68 道天然養生 2. 好吃有創意蔬食食譜烹飪解析</p> <p>編著：中餐烹調素食丙級技能檢定</p>
吳佳隆	產品研發顧問	<p>學歷：大同技術學院企業管理科。</p> <p>經歷：嘉義神戶日本料理一廚，台灣製罐股份有限公司研發主廚，台北富都飯店西餐廳副主廚，三皇三家連鎖餐飲產品開發部副理，物流部經理，炸雞洋行產品研發主管，台中榮總嘉義分院清健庇護工廠行銷顧問，大葉大學歐洲文化與旅遊學士學程系業師。</p>
謝易珊	行銷顧問	<p>經歷：宗易設計有限公司 行銷經理、SOKOSS 說酷事有限公司 行銷經理、台南東區、北區、永康區媽媽社團 版主</p>
陳涵勻	行銷顧問	<p>現任：好創整合行銷工作室負責人、SHOP.COM 購物顧問、中華網路行銷講師協會財務長、小日曜 粉絲團 部落客</p>
謝承遠	機動支援	<p>學歷：國立成功大學環境工程學系</p> <p>經歷：工程紀錄片攝影師、台南社大電影社副導演/攝影/編劇。</p>

八、經費預算表(含經費來源)

本計畫總經費 429,040 元，擬申請合作社公益金 100,000 元、農業部經費 299,040 元、學員繳費 30,000 元(500 元*60 人)。

用途：婦女微型創業培力計畫/DIY 自費活動/產銷菱角產品/成立新組織/成果發表/行政				
項目	農業部	公益金	學員	說明
租金	48,000	0	0	實體料理課 2,000 元*24 小時 =48,000 元
薪資	106,440	24,640	0	<p>【農業部經費】</p> <p>1. 講師費</p> <p>(1)線上課：講師費 1,000*2 小時=2,000 元</p> <p>(2)實體課</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 料理課 <p>講師 1,600 元*24 小時=38,400 元</p> <p>助理講師 500 元*24 小時=12,000 元</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 行銷課 1,000 元*3 小時=3,000 元 <p>2. 臨時工資</p> <p>講師培訓 176 元*10 小時*2 人=3,520 元</p> <p>計畫經理 176 元*10 小時*1 人=1,760 元</p> <p>【公益金/學員繳費】</p> <p>計畫經理 176 元*140 小時*1 人=24,640 元</p>
物品	36,000	36,000	0	<p>【農業部經費】</p> <p>料理課 300 元*20 人*6 堂=36,000 元</p> <p>【公益金】</p> <p>料理課 300 元*20 人*6 堂=36,000 元</p>



				食材/包材，如：菱角仁、雞蛋、麵粉、奶油、鹹蛋黃、糖、高粱酒、月餅吸塑盒...等。
雜支	3,820	2,000	0	影印費、郵資、誤餐費、FB 投放招生廣告、停車費等。
國內旅費	1,500	1,500	0	搭大眾運輸、汽車加油費。
小計	150,000	64,140	0	
用途：菱角食物日				
項目	農業部	公益金	學員	說明
租金	20,000	0	0	場地費 2,000 元*2 小時*5 梯次=20,000 元
薪資	20,000	12,240	30,000	<p>【農業部經費】 學員講師 1,000 元*2 小時*2 人*5 梯次=20,000 元 臨時工資 176 元*440 小時=77,440 元</p> <p>【公益金+學員繳費】 臨時工資 176 元*240 小時=42,240 元</p>
物品	30,000	18,000	0	<p>【農業部經費】 300 元*20 人*5 梯次=30,000 元 【公益金】 180 元*20 人*5 梯次=18,000 元</p>
雜支	1,600	2,510	0	影印費、郵資、誤餐費、FB 投放招生廣告、停車費等。
國內旅費	0	1,000	0	搭大眾運輸、汽車加油費。
小計	149,040	63,750	30,000	
所得稅	0	2,110	0	
總計	299,040	100,000	30,000	



九、歷年與本社之互動事項說明。

謝麗菁

1. 成為合作社社員。
2. 擔任美術館站生活材委員。
3. 擔任合作社入社解說員。
4. 參與合作社主辦之 111 年合作教育工作坊。
5. 2020~2023 年參與教委會議題小組(食光機)食農教育講師。
6. 申請 111 年公益金通過，並於 112/9/2 至三多站舉辦成果發表。

李佳蓉

1. 成為合作社社員。
2. 2020~2023 年參與教委會議題小組(食光機)食農教育講師，並架設食光機 FB 粉專。
3. 參與合作社舉辦之柴山生態導覽活動。
4. 參與合作社中長期計畫線上會議。
5. 協助邀請成大環工系林心恬教授至合作社辦理線上講座(全球減塑大趨勢—解析容器的循環經濟及外帶便當減塑心法)。
6. 申請 111 年公益金通過，並於 112/9/2 至三多站舉辦成果發表。
7. 協助規劃 112 年台南分社環境教育活動(臺南市蜜靜森林環境教育參訪)。



(二) 組織、團體：請附登記證影本。

正本

高雄市政府經濟發展局 函

機關地址：80203高雄市苓雅區四維三路2號1樓

承辦人：222

聯絡電話：3373188

傳真：(07)3316033

裝

804

郵寄地址：高雄市鼓山區美術北三路117號9樓

受文者：菁手作商行（負責人：謝麗菁）

發文日期：中華民國111年8月5日

發文字號：高市經發商字第11161781300號

述別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明

主旨：貴商業（統一編號：92122986）申請設立一案，准如所請，請查照。


訂

說明：
一、復貴商業登記申請書（收文日期：111年08月04日）。

二、貴商業之所營業務為：F201010農產品零售業、F201020畜產品零售業、F201030水產品零售業、F203010食品什貨、飲料零售業、F205040家具、寢具、廚房器具、裝設品零售業、F206020日常用品零售業、F207030清潔用品零售業、F399040無店面零售業、F399990其他綜合零售業、ZZ99999除許可業務外，得經營法令非禁止或限制之業務。

三、如貴商本次申請案係經由線上平臺送件申請，仍建議於接獲本核准函後，將原蓋有貴商及負責人印鑑之申請書正本，以親送或郵寄之方式寄送至本局商業行政科予以存卷備查，維護貴商權益。

四、檢附商業登記抄本及規費收據各1紙。

五、商業所在地：高雄市鼓山區美術北五街87號1樓。該登記所在地係法律關係之準據點，為商業文件收送之主事務所。而商業實際經營業務之營業所，應符合土地使用管制、建管、消防、衛生及目的事業主管機關等法令規定。貴商業可向營業場所所在地直轄市、縣（市）政府之都計、建管單位或「營業場所預查服務櫃檯」，填載內政部訂定之「營業場所土地使用分區管制與建築管理規定查詢表」（表格可以以下網址下載<http://gcis.nat.gov.tw/main/subclassAction.do?method=getFile&pk=153>，或向直轄市、縣（市）政府之都計、建管單位「營業場所預查服務櫃檯」索取），申請查詢實際營業之場所是否符合土地使用分區管制與建築管理規定。

線

第 1 頁 共 3 頁

頁次：1

商業登記抄本 (現況資料)

印日期：111/08/05
 級統一編號：92122986
 菁手作商行
 所在地址：高雄市鼓山區美術北五街87號1樓
 資本額：新台幣壹萬元整
 檢准設立日期：111/08/05
 登記狀況：核准設立
 最近一次登記狀況核准日期及文號：111/08/05 (11161781300號)
 最近一次本文號申請類別：設立
 負責人：謝麗菁
 營業項目：一.F201010 農產品零售業
 二.F201020 百產品零售業
 三.F201030 水產品零售業
 四.F203010 食品什貨、飲料零售業
 五.F205040 家具、寢具、廚房器具、裝設品零售業
 六.F206020 日常用品零售業
 七.F207030 清潔用品零售業
 八.F399040 無店面零售業
 九.F399990 其他綜合零售業
 十.ZZ99999 除許可業務外，得經營法令非禁止或限制之業務



正本

臺南市政府經濟發展局 函

機關地址：708臺南安平區永華路2段8號（永華里政中
承辦人：鄭輝盛
聯絡電話：06-2991111 轉 8736
傳真：06-2982783

臺南市東區小東里光明街102巷7號4樓
受文者：里山里海工作室（負責人：李佳蓉 告）

發文日期：中華民國109年7月7日
發文字號：南市經工商字第1090038010號
達別：
密等及解密條件或保密期限：
附件：商業登記抄本

主旨：貴商業（統一編號：85617836）申請商業設立登記一案，准如所請，請查照。

說明：

- 一、依貴商業109年07月07日【本局收文日】申請書辦理。
- 二、貴商業之所營業務為：ZZ99999除許可業務外，得經營法令非禁止或限制之業務、I101070農、林、漁、畜牧顧問業、IZ99990其他工商服務業、IG02010研究發展服務業、J202010產業育成業。
- 三、商業所在地：臺南市東區小東里光明街102巷7號4樓。按商業登記所在地係法律關係之準據點，為商業文件收送之主事務所。商業登記之核准，與土地及建物是否合法使用係屬二事，而貴商業實際經營業務之營業場所應符合都計、建管、消防、衛生及目的事業主管機關等法令規定，違反者應受上開法令之處罰。貴商業可向營業場所所在地直轄市、縣（市）政府之都計、建管單位申請查詢實際營業之場所是否符合土地使用分區管制與建築管理規定。
- 四、貴商業之登記事項依商業登記法第26條第2項規定公開於經濟部商業司工商登記公示資料查詢服務（網址：<https://findbiz.nat.gov.tw/fts/query/QueryBar/queryInit.do>）。
- 五、涉及稅務登記部分，請逕向本市國稅單位辦理；詳細文件請逕洽各地區國稅局（網址：<http://www.etax.nat.gov.tw/wSite/mp>）。
- 六、檢附之規費新台幣1000元本局業已收執，隨函檢送收據（編號A10909334）乙紙。
- 七、請於開業後一個月內，依商業團體法第12條規定加入商業同業公會，如有疑問請撥打本府總機：(06)2991111逕洽主管機關社會局。

第 1 頁共 3 頁

頁次：1

列印日期：109/07/07

商業登記抄本 (現況資料)

統一編號：85617836

商業名稱：里山里海工作室

所在地址：臺南市東區小東里光明街102巷7號4樓

資本額：新台幣壹仟元整

核准設立日期：109/07/07

組織：獨資

登記狀況：核准設立

最近一次登記狀況核准日期及文號：109/07/07 (1090038010號)

最近一次本文號申請類別：設立

負責人：李佳蓉

出資額：新台幣壹仟元整

營業項目：
一.ZZ99999 除許可業務外，得經營法令非禁止或限制之業務
二.I101070 農、林、漁、畜牧顧問業
三.IZ99990 其他工商服務業
四.IG02010 研究發展服務業
五.J202010 產業育成業





台灣主婦聯盟生活消費合作社

(三) 投保產物保險



南山產物



22A0005352

副本

南山產物產品責任保險單

87.12.23台財保第872446818號函經訂(公會版)
105.09.01依金融監督管理委員會105.08.08金融保產字第10502087940號函修正

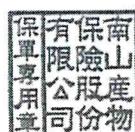
保險單號碼	22A0005352	續保保單號碼	
被保險人	菁手作商行		
被保險人經營業務處所	804高雄市鼓山區美術北五街87號1樓		
住所(通訊處)	804高雄市鼓山區美術北五街87號1樓		
保險期間	自民國112年08月15日中午12時起至113年08月15日中午12時止		
追溯日	自民國112年08月15日中午12時起		
營業性質	製造商		
被保險產品名稱	手作食品(餅乾/糕餅類)		
地區限制	臺、澎、金、馬		
準據法限制	中華民國台灣法律		
承保範圍	保險金額	每一意外事故自負額	
每一個人身體傷害	NT\$1,000,000元	NT\$2,500元	
每一意外事故身體傷害	NT\$5,000,000元		
每一意外事故財物損失	NT\$0元		
每一意外事故體傷及財損	NT\$5,000,000元		
保險期間內之累計保險金額	NT\$10,000,000元		
保險期間內預計銷售總金額		NT\$1,500,000元(含以下)	
保險費率			
預收最低保險費		NT\$2,500元	
本保險單適用附加條款	PD002 · PD008 · PD009 · CAS8		
備註			

客戶/電話號碼

保險人南山產物保險股份有限公司(以下稱本公司)茲經要保人要保後開之責任保險，並依限均定交付保險費，本公司同意在後開之保險期間內，因保險事故所致之賠償責任，依據本保險契約對被保險人負賠償之責。要保人及被保險人業已瞭解並同意本保險單及其所載之基本條款、特約條款、批單及依存本公司之要保書，均為本保險契約之一部份，特立本保單存證。

注意：

- 一、本保險單所記載事項如有需要更改時，請洽本公司。
- 二、本保險單非加蓋本公司保單專用章及相關部門主管章，不生效力。
- 三、保險費之交付以本公司發之正式收據為憑。
- 四、消費者應詳閱各種銷售文件內容，如要詳細了解其他相關資訊，請洽本公司業務員、服務據點(免付費電話：0800-020-060)或網站(網址：www.nnhengeneral.com.tw)，以保障您的權益。



南山產物保險股份有限公司

總經理

林宜孝



中華民國 112 年 08 月 28 日 台北市立 署核 中信

第 1 頁



(四) 計畫緣起

本計畫由謝麗菁、李佳蓉發起。透過彼此不同的生命經驗，最後聚焦出相同的目標，未來希望能一起努力推動本計畫。

1. 謝麗菁的生命歷程

謝麗菁在一次因緣巧合下，帶小孩去台北榮總看醫生時，巧遇陽明大學醫學院研究生作研究，研究台灣小孩尿液檢體是否有農藥重金屬殘留。麗菁讓小孩去參與研究，結果小孩的尿液被驗出農藥，讓她深深感到震驚。以前麗菁對於採買食材沒有概念，都去菜市場生意最好的店買菜，直到參與這個研究後，才開始思考要去哪裡買健康的蔬果。

後來麗菁全家搬來高雄定居。在路上遇到美術館站開站活動，於是從民國 100 年就加入合作社共同購買的行列，至今已有 10 年社員資歷。原本她是個不太會煮也不太想煮的人，因為參加主婦聯盟的活動，吸收很多關於食物、環境、土地的知識，發現吃東西是很重要的事情，學習自己動手做。後來麗菁也成為了合作社生活材委員，透過一次次的拜訪農友，更認同了友善環境的理念。她也發現許多人對合作社不了解，因此又成為了入社解說員，希望能讓更多人正確的認識合作社。後因解說員退役，而加入了南社議題小組(食光機)。

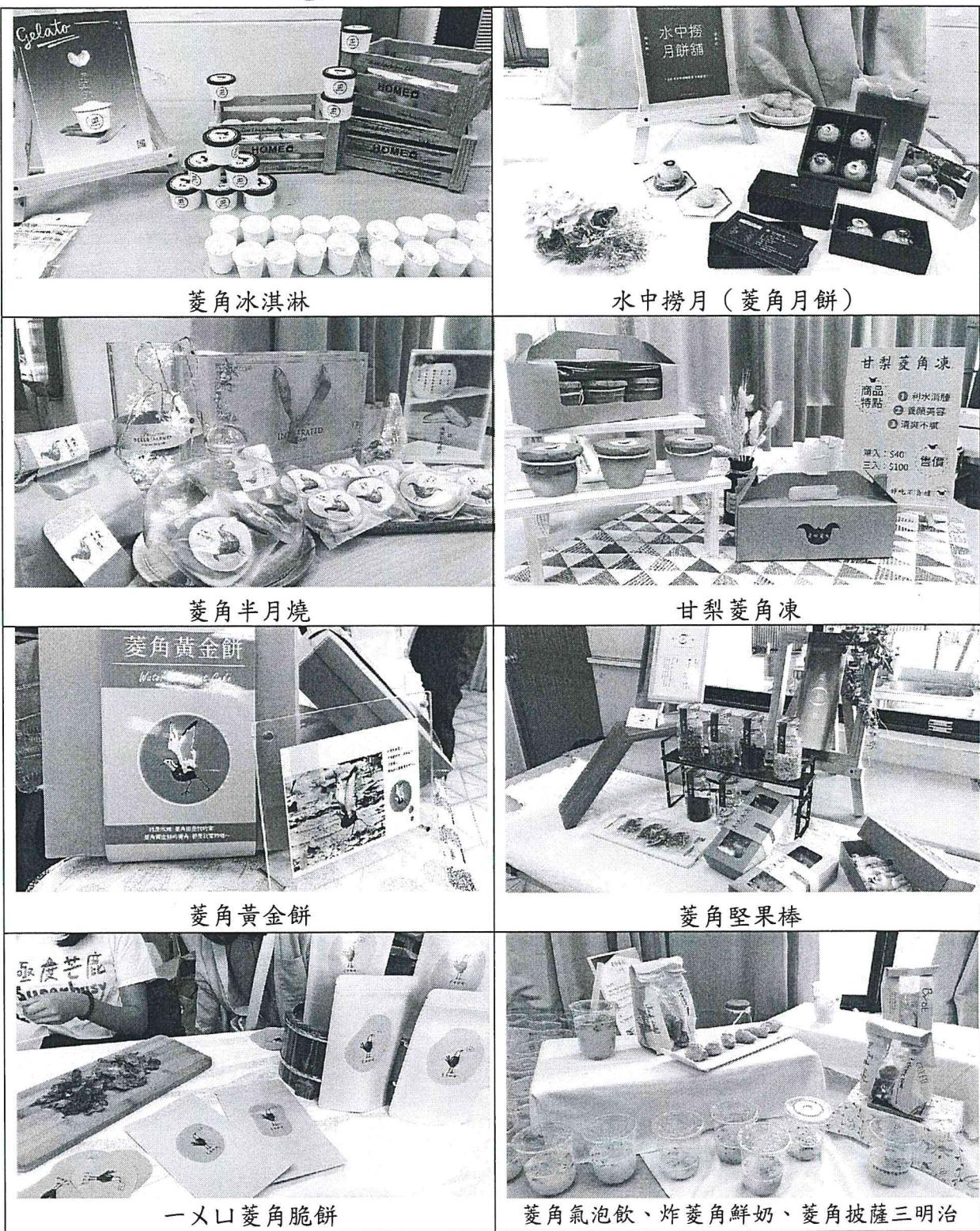
因為對食物產生了興趣，麗菁開始往烘焙及烹飪領域深造，最後考取了乙級證照，成為專業講師。在教學過程中，她盡量使用合作社的食材，希望讓大家更認識安心健康的蔬果。也發現許多來上課的家庭主婦想要有一技之長，她們因為要照顧小孩，時間被切割，只能打零工。雖然是家庭主婦，其實是三頭六臂，要有耐心、細心，因此麗菁思考著是否有方法可以幫助婦女有一技之長、微型創業、發揮創意、不被時間限制的工作。

2. 李佳蓉的生命歷程

李佳蓉在大學時期和同班同學一起創立了成大綠腳趾社團，因為擔任糧食月的負責人，而開始啟發對食農議題的興趣，也因此在畢業後加入合作社成為社員，支持友善環境的農產品。

佳蓉畢業後即於成大中文系擔任課程經理人，從關注曾文溪流域出發，慢慢走入官田，認識了一群關心里山環境的夥伴。隨著課程每學期的接力實踐，課程發現「菱角是一項大家很陌生的食物」，許多學生甚至沒有吃過菱角。也因為菱角在台灣並非主食，官田的夥伴擔憂菱角將逐漸成為夕陽產業，凌波仙子水雉漫步在菱角田的里山生態環境也將不復存在。因此在 2020 年申請了水保局的大專院校農村共創實踐計畫(官田綠色保育菱角產銷研發計畫)，課程團隊帶領成大學生研發出十幾種菱角產品(如圖 1)。後續的商品化雖未能順利推行，卻在佳蓉的心中埋下了一個種子，希望有一天能夠順利正式販售，對官田里山環境盡一份心力。

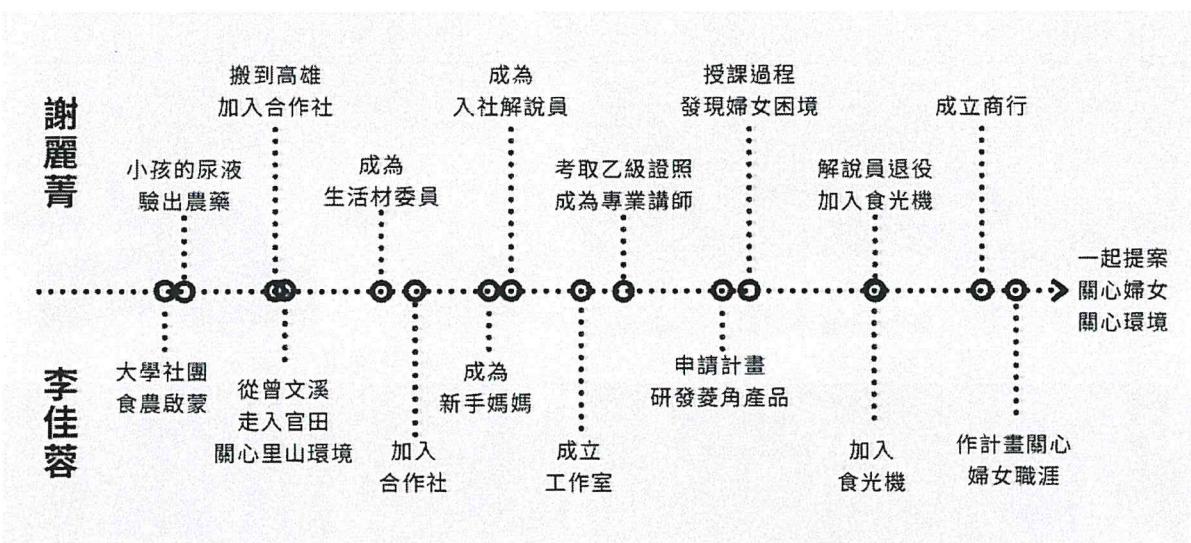
爾後佳蓉在合作社看到了食光機招募成員的資訊，正是她非常有熱情的食農教育，隨即報名受訓成為講師。也因為自己成為了新手媽媽，又因為執行了教育部「Let's Talk 青年好政」提案(育兒歡喜包：促進育兒者心理健康的工作模式之可能與配套)，開始關心婦女的職涯發展。



圖、成大學生研發之菱角產品雛形

3. 生命歷程的交會

在一次食光機的會議中，麗菁與佳蓉討論著希望能結合官田菱角及婦女微型創業的想法，一拍即合。同時也希望擴大計畫效益，關懷社福團體。因此有了這個計畫的架構。



圖、兩人的生命歷程交會