

3

March 2018

No.172

綠主張

飲茶思源

識茶 · 品茶 · 茶生活

母親節蛋糕甜蜜預購

〈站所小旅行〉感受人文風采、身心靈豐盛的東門！
讓珍珠不再蒙塵——大潭藻礁守護行動

飲茶思源



封面故事

冬季茶園裡的茶樹陸續修剪，在休養生息之後，等待春天冒出新芽。東邦紅茶第三代經營者郭瀚元帶我們走進茶園，有別於一排排整齊排列的茶園景觀，周圍森林環抱，經過長時間野放的茶園，沒有固定的路徑，施肥、採收時完全仰賴人工，灌木型的老茶樹，長得比人還高大，形成難得一見的茶園風光！（封面攝影／劉沅義）

版權

2018年3月 / 172期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 陳郁玲
編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴
文字校對 | 陳怡如、鄭維鈞
網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design
製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司
台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社
地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號
電話 | (02)2999-6122
台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社
地址 | 300 新竹市東區南大路175號
電話 | (03)562-6500
台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社
地址 | 414 台中市烏日區溪南路二段68巷58號
電話 | (04)2335-3772
台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
地址 | 701 台南市東門路三段179巷107號
電話 | (06)335-5665

勘誤 | 2018年1月第171期第23頁照片2、3圖說文字誤植，彼此對調方為正確，特此更正致歉。

專題報導

- 5 飲茶思源 文／潘嘉慧
- 6 茶香地圖·從北到南茶飄香 文／何有倫
- 8 跟著達人泡一壺好茶 文／曾怡陵·潘嘉慧
- 10 喫茶趣 食譜設計／Maggie Kao 文／曾怡陵
- 12 茶葉環保再利用 文／陳映如

產品平台

- 14 母親節蛋糕甜蜜預購· 烘烤在地好滋味！ 文／林芸綺
- 16 水果，發生什麼事？ 口述／洪瑞澤 文／黃榆晴

合作脈動

- 18 彼此守護的社區夥伴—— 專訪育坊社區照護勞動合作社 文／克蘭泰

我是合作人

- 20 合作社的大掌櫃——供應管理部蔬果三人組 文／黃榆晴

美好照顧

- 22 社區共老的最後一哩路——在宅醫療 口述／余尚儒 文／王常怡

行動議題

- 24 讓珍珠不再蒙塵——大潭藻礁守護行動 文／李碧恬

站所小旅行

- 26 出發，去東門！ 文／張惠娟

共同閱讀

- 28 住不用空調的太陽房子，許一個乾淨永續的能源未來 文／吳佳靜

主婦食堂

- 30 冰箱菜巧變創意蔬福料理 食譜設計／邱麗玲 文／梁皓怡

圖說八道

- 32 玉霞姊的冰箱管理術 文／林玉霞 圖／Hui



EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

2018 麥田狂想 — 苑裡幸福浪麥音樂會



「麥田狂想-苑裡幸福浪麥音樂會」，以「願您幸福浪漫音樂會」諧音，代表我們對苑裡這一群老農友們最深的祝福與感謝！

時間：3/10(六) 09:30-16:00

地點：苗栗縣苑裡鎮上館里6鄰107號厝後飛麥田

衛星定位：24.371071,120.701186

活動流程：

■ 透早 09:30-12:00

在地農民市集、喜願現烤全麥餐包、歐奇現場製作披薩、小麥繪本導讀、微電影播放、咱糧學堂-種子辨識課、麥田寫生繪畫（歡迎大朋友小朋友自備畫具，參加寫生即可獲得麥香小禮）

■ 中晝 12:00-13:00

三合院農家餐（全素食/免費供餐/自備餐具）

■ 下晡 13:30-16:00

「麥田狂想」之苑裡幸福浪麥音樂會

節能好簡單 Saving Energy

令人不安的核電、造成空汙的火力發電、緩不濟急的再生能源發展，回過頭來看，除了這些大型的能源政策，在日常生活裡，我們還能做什麼事情減緩對環境的破壞呢？上完課，保證您功力大增，一起省電省錢省能源！

■ 北部場

3/08(四)10:00-16:00 NGO會館

(台北市中正區青島東路8號)

報名網址：<https://goo.gl/t8nMre>

■ 中部場——找藍天！一人一月一度，

省下電廠節能講座

第一部分為基礎講座、第二部分為進階課程，以巡迴課程形式，走訪中社10個站所。

報名網址：<https://goo.gl/T4uVBf>



2018 廢核大遊行



■ 南部場「勿忘福島、能源事急」

熱烈籌備中，請密切注意臉書專頁「南台灣廢核行動聯盟」

時間：3/10(六) 13:30-17:00

地點：中山大學

活動內容：能源轉型綠色生活市集、能源論壇、核電影、菩提樹下說故事、秘境隧道體驗展

■ 北部場「面對核電代價 翻轉能源未來」

時間：3/11(日) 11:00-17:30 攤位展覽·舞台表演

13:00 遊行集合(更多詳情及地點請密切注意臉書專頁「全國廢核行動平台」公佈)

活動內容：草地野餐會、遊行、綠能音樂會、翻轉能源未來展



一人一信，連署救藻礁



第一步：一起來國際連署，連署網站：<http://creeg.biodiv.tw/SaveAlgaeReef/>

第二步：參加「一人一信給總統救藻礁」

行動，目前主辦單位已發出20,000張空白明信片，

收回約8,000張明信片，送了4,300張明信片至總統府。

詳情參考「珍愛桃園藻礁」粉絲團

<https://goo.gl/1UasLj>

了解更多藻礁議題：

https://www.pts.org.tw/ourisland_AlgaeReefs/



飲茶思源

企畫／潘嘉慧 文／何有倫·曾怡陵·潘嘉慧
攝影／劉沅義·阿春

開門七件事——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，不論是文人風雅品茶，或是尋常百姓飯後一杯熱茶，茶葉都是日常生活中不可或缺的必需品之一。隨著飲食文化改變，當咖啡大軍與手搖飲料攻佔日常飲品市場，甚至進口茶混裝新聞事件頻傳，未來會不會連想喝一杯純正台灣茶都變得愈來愈難？

走訪位於南投埔里的東邦紅茶，第三代經營者郭瀚元為了守護老茶廠，從頭學起，把野放已久的茶樹重新養回來。走訪茶園時茶樹與森林幾乎沒有明顯的界線，七、八十年前種植的老茶樹愈長愈高，融入森林之中，因為天然少人為干預而成就了這片有機質非常豐富的沃土。而嘉義種植高山茶的農友用各種方式來保護山坡上的茶園，例如茶園分區砌擋土石牆，用花生殼和甘蔗渣覆蓋在土壤上，保持溼度和養分，同時防止大雨沖刷造成表土流失；或是採等高線種植以減緩大雨的沖刷力，保護茶園水土。讓我們在喝茶的同時，也關注環境。

在初春茶葉準備冒出新芽的此刻，我們想把合作多年的茶葉農友介紹給大家認識，也感謝他們願意堅守茶園，以友善方式種好茶。



《識茶》

茶香地圖·從北到南茶飄香

《品茶》

跟著達人泡一壺好茶

《茶生活》

喫茶趣

茶葉環保再利用

6

8

10

12

MAP OF TAIWAN TEA



嘉義縣竹崎鄉

〔生產者〕洪紹勳
 〔海拔高度〕1,300公尺
 〔種植品種〕青心烏龍、台茶12號
 〔供應品項〕阿里山烏龍春、冬茶、阿里山金萱春、冬茶、日紅小葉種紅茶
 〔特色〕產區在嘉義竹崎石棹茶區，減農藥栽培，部分醱酵茶，半球型。烏龍茶色澤墨綠，茶香清遠，入口飽滿甘甜滑潤，喉韻明顯；金萱茶帶濃郁花香，或有淡淡奶香；小葉種紅茶則是用青心烏龍的茶葉搭配紅茶製程，烘焙出獨特的蜜香，又有烏龍茶的韻味。
 〔特別記事〕2015年底洪紹勳的日紅製茶廠通過安全衛生茶場4星級評鑑，好的製茶廠可以提升製茶品質。

新北市三峽區

〔生產者〕大眾茶莊
 〔海拔高度〕200 ~ 300公尺
 〔種植品種〕青心柑仔
 〔供應品項〕碧螺春綠茶
 〔特色〕位於三峽的低海拔茶區，也是台灣碧螺春主要產區，屬不醱酵茶，無農藥栽培，主要採用4 ~ 5月的茶葉製作，適合低溫沖泡。外觀條型茶葉，墨綠色微帶白毫，茶香清雅，茶湯碧綠清明。

新竹縣五峰鄉

〔生產者〕李志正
 〔海拔高度〕1,700公尺
 〔種植品種〕青心烏龍
 〔供應品項〕雪霸烏龍春、冬茶
 〔特色〕屬高山半醱酵茶，安全用藥，草生栽培，分春冬兩季茶，半球型茶葉，色澤墨綠，茶水金黃，清香淡雅，喉韻佳，耐沖泡。李志正是合作社早期的菜農之一，後來改種植茶樹，轉型為茶農。

嘉義縣竹崎鄉

〔生產者〕洪啟瑞
 〔海拔高度〕1,400公尺
 〔種植品種〕青心烏龍
 〔供應品項〕高山烏龍春、冬茶、高山烏龍茶包
 〔特色〕產區在嘉義竹崎石棹茶區，無農藥栽培，部分醱酵茶，茶葉呈球型，色澤墨綠，濃郁果香味，偶有蜜香，茶湯濃郁入口滑順而回甘。洪啟瑞的父親很早就改以無農藥方式管理茶園，他承接這樣愛護環境的心意，以相同的原則持續照顧著茶園。



新北市
NEW TAIPEI CITY

新竹縣
HSINCHU CITY

南投縣
NANTOU COUNTY

嘉義縣
CHIAYI COUNTY

茶香地圖

文／何有倫·產品開發部專員 插畫／馬榮君

南投縣埔里鎮

〔生產者〕東邦紅茶
 〔海拔高度〕500 ~ 600公尺
 〔種植品種〕大葉種shan，從滇緬找到的品種
 〔供應品項〕有機老茶樹紅茶
 〔特色〕此茶樹品種是東邦紅茶第三代郭瀚元的祖父郭三少在七、八十年前從滇緬地區找到的品種，引回台灣種植，歷史悠久，所以稱為老茶樹紅茶。茶葉白毫多，茶味醇濃厚實，果香迷人，茶色豔紅清澈，久泡不苦澀。

南投縣魚池鄉

〔生產者〕日月老茶廠
 〔海拔高度〕500公尺
 〔種植品種〕台茶18號
 〔供應品項〕尚品紅玉紅茶
 〔特色〕南投魚池是台灣著名的紅茶產區之一，紅茶屬全醱酵茶，以印度阿薩姆紅茶與台灣原生種山茶加上緬甸大葉種培育成台灣紅茶品種。無農藥栽培，條索型茶葉，沖泡後香氣略像薄荷味，茶湯色豔紅清澈。

跟著達人 泡一壺好茶

文／曾怡陵・北南分社社員、潘嘉慧
攝影／阿春

烏龍茶 OOLONG TEA

〔特色〕

屬於部分發酵茶，具有花香及熟果香，喉韻強。

〔沖泡方式〕

- 茶壺材質以陶或瓷材質較為適合，可讓茶香清揚、茶葉容易舒展。薄胎且質地細緻的陶壺可以提升茶湯的清香，瓷壺則可如實呈現茶湯的風味。除了茶壺，茶杯的材質選擇也同樣重要。筒狀白瓷審查杯因上下寬度一致，可避免茶葉在壺中被悶壞，是最適合沖泡的杯具。
- 沖泡時採溫潤泡方式，先注入2/3或滿壺的100°C熱水，3秒後倒出，讓溫度較低的茶葉升溫，有利茶湯表現。之後注入滿壺的100°C熱水，一～三泡約浸泡40～50秒倒出，此後沖泡時間逐漸拉長，四～六泡約延長10秒，最長可延長到20秒。
- 茶乾量因茶葉加工時的緊結程度略有不同，若第三泡時茶蓋可剛好蓋上，即為最適的茶葉量，可讓茶葉充分表現其特性。(口述／洪紹勳)

懶人泡茶法，辦公室隨手沖也好喝！

在馬克杯中放入水容量1～1.5%的茶乾(分量可依個人對茶湯濃淡的偏好調整，350毫升馬克杯可放入3.5～5公克左右的茶乾)，以100°C熱水沖泡後靜置5～6分鐘後將茶葉撈除。切記不可過度浸泡，避免高破壞茶湯的口感和滋味。

綠茶



GREEN TEA



紅茶



BLACK TEA



烏龍茶



OOLONG TEA



綠茶 GREEN TEA

〔特色〕

屬不發酵茶，具有海苔及茶菁清香，兒茶素含量較烏龍茶及紅茶高。

〔沖泡方式〕

- 沖泡用具材質以不容易吸附味道的瓷器及玻璃較為合適，若使用陶壺，除了會有雜味，也容易悶熱而使茶葉過熟，茶湯顏色會由原本的淺綠色轉為偏紅。壺狀茶具也容易使茶葉過悶，因此使用筒狀的審查杯沖泡最為理想；若用100°C滾水以茶壺沖泡，可採用高沖的方式使水柱降溫，以免破壞綠茶中的兒茶素。
- 適量的茶葉可使茶湯有最佳的表現，以350毫升的杯子為例，沖泡時建議以70°C的水搭配2～3公克的茶乾，一～三泡皆浸泡1分鐘。因綠茶較不耐泡，一般來說最多不過四泡。冷泡則是以保溫杯或水壺600毫升的水搭配5～6公克的茶乾，於冰箱冷藏1天後取出飲用。因常溫會使茶湯味道變濃，可依個人喜好加入冷開水稀釋。(口述／大眾茶莊)

紅茶 BLACK TEA

〔特色〕

屬全發酵茶，製程有別於傳統重壓、重揉碾方式，以功夫紅茶為主。發酵時間長、鮮度高，兒茶素經氧化後，轉化為鮮紅的茶色。胺基酸及醣類經乾燥帶出淡淡的甜香。

〔沖泡方式〕

- 檜木長桌上，東邦紅茶郭瀚元為我們示範紅茶評鑑的標準沖泡法，將3公克紅茶葉置入白瓷杯壺，滾水稍微回溫後約90～95°C，緩慢注入茶壺中，時間隨著沙漏一分一秒經過3分鐘後，將茶湯倒入茶碗中，再以湯匙攪拌使茶渣沈澱停留在碗中央。
- 打開壺蓋，將鼻子靠近壺口聞香，除了熟稔的紅茶香味外，不同茶種帶有柑橘、薄荷或是蜜香等不同香氣。
- 評鑑白瓷壺的容量為150毫升，若以200～250毫升的瓷壺則搭配約3～5公克茶葉，第一泡浸泡50～60秒，第二泡浸泡40秒，第三泡再浸泡50～60秒，紅茶大約可以回沖三～四次。
- 除了溫度及沖泡方式外，水質也是愛茶人士講究的元素之一。建議以硬度介於50～100ppm內的軟水較佳。(口述／郭瀚元)



茶香燻扁鱈

佐碧螺春茶香金桔沙拉醬

材料

扁鱈切片1片(約300公克)、青蔥4支、薑10片、碧螺春茶葉25公克、麵粉適量。

a. 醃料 米酒1大匙, 鹽、糖各1茶匙。

b. 燻料 茶粉23公克、二砂糖2大匙。

c. 沾醬 金桔沙拉醬30公克、略炒香的茶粉2公克。

作法

- 1 將碧螺春烏龍茶葉打成粉狀, 濾除較粗的部分成茶粉, 備用。
- 2 將扁鱈以a料醃20分鐘, 再沾一層薄麵粉煎熟。
- 3 取一個鍋子, 底部鋪上鋁箔紙, 放上b料, 放置不銹鋼架上鋪好蔥段和薑片。將煎好的扁鱈放在蔥段和薑片上, 蓋上鍋蓋, 開中火待糖溶化至產生黃濃煙後, 轉小火讓魚煙燻約1~2分鐘上色。
- 4 將沾醬c料拌勻後, 搭配扁鱈一同食用。

TIPS

- 扁鱈肉質較細碎, 所以須先行煎過, 倘若選用肉質較扎實的魚, 則可直接蒸熟再經過煙燻手續, 可保有茶葉的甘甜清香。
- 若無專用煙燻鍋, 可取一耐燒鍋子(請勿使用不沾鍋或者有塗層的鍋具)。



茶香鮮果雪梅娘

佐紅茶香鮮奶油醬

材料

雪梅娘6片、乾燥紅茶葉10公克、草莓6顆、檸檬1顆、鮮奶油90毫升、酸乳酪50公克、蜂蜜3茶匙。

雪梅娘

a. 糯米粉80公克、葛鬱金粉20公克、糖粉36公克。

b. 牛奶150公克、油8公克、糯米粉30公克炒熟當手粉。

作法

- 1 將紅茶茶葉打成粉狀, 濾除較粗的部分成茶粉, 熱鍋熄火, 略炒至茶香溢出, 放涼成紅茶粉。
- 2 將鮮奶油打發後加入酸乳酪攪拌, 續入紅茶粉、蜂蜜和檸檬皮末拌勻, 放入冰箱冷藏備用。
- 3 將雪梅娘a料過篩, 加入牛奶攪拌均勻, 入鍋蒸約10分鐘至熟, 晾涼後與油揉勻、搓圓並壓成薄片, 沾上炒熟的糯米粉, 切成6片備用。
- 4 將草莓去蒂洗淨擦乾, 把作法2的餡料包入雪梅娘內, 放入一顆草莓, 捏緊收口後翻面略整成圓形, 即可整顆食用或對切擺盤上桌。

TIPS

- 若非草莓產季, 亦可用時令水果取代(如: 夏季可使用芒果)。

松子柳松菇茶香細麵 佐烏龍春茶醬

材料(4人份)

義大利麵條300公克、松子80公克、菠菜300公克、柳松菇100公克。(蔬菜和菇類可依個人喜好更換成季節時蔬)。

醬汁

a. 乾燥烏龍茶葉10公克。
b. 羅勒葉(或九層塔)半碗(清洗後擦乾)、橄欖油3大匙、蒜頭3瓣、鹽少許。

調味料

鹽、胡椒粉適量。

作法

- 1 將松子低溫烤約4分鐘至顏色略黃。
- 2 將烏龍茶葉打成粉狀並濾除較粗的部分成茶粉; 熱鍋熄火, 將之略炒至茶香溢出後放涼。與烤過的松子20公克與b料快速打成泥狀, 即成烏龍春茶醬。
- 3 起油鍋炒香柳松菇, 將麵條與蔬菜分別燙熟撈起, 與烏龍春茶醬一起入鍋拌炒均勻, 加上鹽與胡椒調味並灑上其餘的松子即可。

TIPS

烏龍春茶醬的香味雖無法像沖泡的烏龍茶那麼濃郁, 但茶香味卻可保存更久。選用細麵則是要讓茶香更快入味, 呈現淡雅茶香。



Profile

從小喜愛料理的Maggie, 不管是到國外出差或旅行, 總會走入當地的市集或參加烹飪課程, 讓不同的料理文化成為滋養自己的沃土。現在最享受的事, 是買菜回娘家, 和80多歲的母親在廚房一起聊天做菜, 與父親及家人們一起用餐。

喫茶趣

食譜設計 / Maggie Kao · 中區籌備會委員
文 / 曾怡陵 · 北南分社社員 攝影 / 阿春

Saving Energy

節電撲滿 節電滿滿

與其一人一百步，不如讓我們一百人共同邁出一步！

一個人節電很無感，用盡各種辦法一期能省十幾度已經很了不起，換算成新台幣只有幾十塊，但是越多人響應節電撲滿，就能共同省下越多的電，讓我們從一戶存一度開始，達到用電零成長！

3月1日 正式上線

快將節電量存進來，一起用電零成長！

節電撲滿簡單線上三步驟：

- 1 登錄
- 2 基本資料首次填寫
- 3 節電量輸入



活動登錄網站

第一重入門有禮：

即刻登錄！好禮限量放送中！

前100名登錄節電撲滿之社員選手、前50名登錄節電撲滿之非社員選手，即可獲得驚喜好禮！

領獎需符合以下條件：1. 成功登錄節電撲滿者。2. 領獎時請出示電費單以茲證明（紙本或電子帳單截圖皆可）。

第二重輕度好禮：

1. 自2018年1月份起，累計兩期登錄，節電撲滿存下超過20度之社員。
2. 五分社將於5月31日各抽選出2名達到累計度數之社員（共計10名）。
3. 領獎時請出示電費單以茲證明（紙本或電子帳單截圖皆可）。

第三重重度大禮：

1. 自2018年1月份起，累計三期登錄、存下節電撲滿超過50度之社員。
2. 五分社將於8月31日各抽選出1名達到累計度數之社員（共計5名）。
3. 領獎時請出示電費單以茲證明（紙本或電子帳單截圖皆可）。

TEA RECYCLE

茶葉環保再利用

文／陳映如·生活魔法家 插畫／Hui



茶葉薰香燈

把泡過的茶葉，曬乾後直接放在薰香燈原本放精油處，點上蠟燭加熱後，茶葉就會發出清新的茶香，味道持久且自然，非常舒適宜人！



茶葉加熱去除烤箱異味

烤箱或微波爐加熱食物後，常會留下異味，若要除臭可以把用過的茶葉（不必曬乾）放入烤箱加熱3~5分鐘，微波爐加熱1分鐘，就能消除異味，留下淡淡茶香。



鞋櫃除臭包

把泡過的茶葉曬乾後，放入市售的沖茶袋或者裝中藥的棉袋，將袋口綁緊，就成了鞋子專用的除臭除濕包。由於袋子的大小適中，適合直接放在鞋內使用，效果更好！



茶葉水除臭除油

茶葉具有去油除味的功效，若要清洗有異味或者油膩的鍋具時，可以在鍋內放些用過的茶葉渣，煮滾後靜置10分鐘左右，就能加強清潔效果。

泡過的茶葉是掃地的好幫手



用過的茶葉別直接扔到垃圾桶，它可是掃地的好幫手喔！將泡過的茶葉倒在地上，並依照一般掃地的方式做清掃，由於茶葉中含有微量的水分，可以沾附地面的灰塵同時擦拭地面，不僅清潔度佳還能避免塵土飛揚。

TIPS

這個方法適合用於像是陽台、公共樓梯這類，有塵土但又不方便用水沖的地方。

母親節蛋糕甜蜜預購 · 烘烤在地好滋味！

善用在地農作讓美味重現

瑪諾蘭迦的負責人王靖淑一直以來都喜愛挑戰新口味，善用台灣在地食材，是她和合作社在產品開發上共同努力的方向。今年她嘗試使用台東農會洛神花蜜餞，「在製作過程中最困難的是，如何拿捏洛神花蜜餞加入乳酪起士的份量，及為了讓社員每口都可以吃到洛神花蜜餞，需要使用手工方式切成適當的大小，光想起那個過程，都覺得手痠。」

不吃乳酪者的新選擇

「非乳酪類蛋糕」的開發，必須克服物流運輸、產品風味、保存效期等各層面的挑戰，是個艱鉅的任務！經過小組多次討論，決定朝向「磅蛋糕」進行開發。坊間磅蛋糕口感較濕潤且偏甜，為了讓社員吃到相對健康的蛋糕，請生產者好味兒經歷多次調整配方及試作後，才終於找到合適的比例。以少油少糖，不添加人工香精，使用蜜漬過的橙皮提升整體磅蛋糕的風味。

為台灣米開創新契機

看天田的郭明賢為了幫台灣米食尋找新出路，研發使用本土糙米取代麵粉做出一系列無麩質的點心，感動許多社員，在去年三月生產者之旅，當大家吃得到檸檬口味的輕乳酪糙米蛋糕更是為之驚喜，因此也將它納入本次預購品項中。另外，也開發出無糖低鹽的鹹乳酪糙米蛋糕，加入烘乾後的宜蘭三星蔥，淡淡的蔥香味，重新感受不同風味的蛋糕。



2018
母親節蛋糕
溫馨預購中！

【預購期間】
站所 3/5(一) ~ 3/24(六)，
班個配 3/05(一) ~
3/23(五) 17:00

【取貨期間】
站所 4/30(一) ~ 5/12(六)，
班個配 4/30(一) ~ 5/11(五)
☆ 5/13(日) 為母親節

檸檬輕乳酪糙米蛋糕

份量 ★★☆☆☆ 適中
甜度 ★★☆☆☆ 微糖
外觀 ★★☆☆☆ 清新

身為檸檬控的我，完全無法抗拒它的美味。以本土農糧所開發的米蛋糕，蛋糕加入新鮮的檸檬汁與檸檬絲，讓風味更加清爽，不使用麵粉而改用糙米粉，讓對麩質過敏的人也可以安心食用，加上這款蛋糕質地較一般乳酪蛋糕鬆軟，大人小孩都很合適喔！（士林站站長高滢婷）

洛神花乳酪蛋糕

份量 ★★★★★ 最大
甜度 ★★☆☆☆ 適中
外觀 ★★★★★ 大方

第一次吃到用洛神花蜜餞製作的乳酪蛋糕，視覺與味覺雙重享受令我非常驚艷！原來洛神花與奶油乳酪搭配起來這麼契合，外觀呈現天然的淺桃紅色，口感及味道非常有層次；洛神花的酸甜味讓濃郁的乳酪不會過於甜膩，吃起來質地滑順，酸甜比剛好，彼此並不搶戲，是喜愛重乳酪社員的首選。（美術館站站長賴鵲竹）

三星蔥味無糖糙米鹹乳酪蛋糕

份量 ★★☆☆☆ 適中
甜度 ☆☆☆☆☆ 無糖
外觀 ★★★★★ 創意

中部地區蠻流行鹹蛋糕，這款三星蔥味無糖糙米鹹乳酪蛋糕，不像市售款加入油蔥或肉鬆，而是加入來自宜蘭的三星蔥乾增添風味，聞起來帶有蔥獨特的香氣，吃起來鹹中帶淡淡乳酪味。非常合適家中長輩或是無法吃糖的社員，創新口味歡迎來嘗鮮。（東海站站長林采蓉）

香橙磅蛋糕

份量 ★★☆☆☆ 小巧
甜度 ★★★★★ 偏甜
外觀 ★★★★★ 典雅

改良版的磅蛋糕與市售相比，口感較紮實，甜度適中，不會過於油膩；蛋糕加入蜜漬過後的橙皮丁，咬下時可以嘗到淡淡柑橘味，清香雅緻。切片放入烤箱烤一下，再配上一杯小葉種紅茶，更是享受。（竹北站站長莊久慧）

生產者	品名	售價
瑪諾蘭迦	洛神花乳酪蛋糕(8吋) NEW!	620
看天田	三星蔥味無糖糙米鹹乳酪蛋糕(6吋) NEW!	400
	檸檬輕乳酪糙米蛋糕(6吋)(限量1,500個) NEW!	380
	看天田輕乳酪糙米蛋糕(6吋)	350
好味兒	香橙磅蛋糕(長條) NEW!	300
	蔓越莓可可乳酪派(6吋)	285

水果，發生什麼事？

口述／洪瑞澤·產品開發部專員 文字整理／黃榆晴 插畫／黃婉茜 攝影／李婉婷



【編按】北北分社於二〇一七年

十二月九日舉辦站務研習活動，邀請產品開發部針對問題狀況複雜多樣的水果品項進行說明，此篇列出春季及全年皆有的常見水果問題，除了關心水果「甜不甜」，更希望讓社員進一步了解水果與背後息息相關的風土及栽培知識。若社員發現以上水果問題，可上合作社官網填寫意見反應單，以便合作社與農友共同找出原因及促進後續改善。

芭樂



一般來說外觀呈現淺綠色、泛白就是成熟好吃的芭樂。芭樂夏季（六月至九月）從開花到結果約需五十五天，冬季（十月白露過後）生長季為七十二天，生長時間長度相差約兩

週。另冬季氣候較涼，芭樂肉質較紮實、脆，夏天口感則較鬆。味道甜不甜與肥培管理、生長時間長度和季節都有關連。

Q 為什麼芭樂這麼少？

合作社目前共有六位芭樂農友：台中新社莊俊彥、彰化大村吳龍寅、南投仁愛楊春發、南投國姓時輪生技、台東鹿野廖月季。二〇一七年因游盛豐、廖金池栽種減量，廖月季產量較少，只在當地銷售，未供應合作社。為了穩定供應量，去年新開發彰化縣溪洲鄉農友黃生富，十、十一月間遇上氣候異常炎熱，捲葉蟲害大爆發，芭樂全軍覆沒，只能等待下一期結果，預定二〇一八年春季上市。

Q 芭樂身上長點點了

旁側部位呈現深紅色、果萼頂端有細小裂紋，表示甜度較高；頭部呈青綠色表示還未熟。蓮霧不會後熟，且低於攝氏十二度即會凍傷，最好保存在十六至二十二度左右，可放在冰箱內的蔬果保鮮室，且冷藏時間不能太長，蓮霧呈現透明狀時就表示失水或凍傷。

香蕉



Q 香蕉啞巴了？

一般放一個禮拜後若果皮直接轉為褐色，但摸起來仍硬就屬啞巴果。多發生在整串香蕉的尾段，加強催熟可避免。香蕉若為深綠色，社員可跟蘋果放在一起（蘋果會釋放乙烯），促進香蕉轉色轉熟。

木瓜產生「果腐病」，主要因炭疽

病感染（或稱水傷），午後若下雷陣雨、環境濕熱，果樹就有感染危險，解決方式為採收後須吹乾才進行包裝。

夏天有時木瓜會出現啞巴（青色未熟），通常太早採收容易發生，可催熟處理；冬天氣溫低較不易催熟。冰箱冷藏溫度為攝氏五度，水果無法後熟，經物流加裝紙箱保溫、增加包材防止受寒，可解決不熟問題。

三至五月氣溫偏低，木瓜生長季長、吸收養分多，容易長胖、進而出現果型過大的問題，但又還未熟而無法採收，遇此狀況合作社建議農友提供優惠給社員利用。

木瓜採收後採取自然後熟，農友將木瓜套上保護網袋，送至合作社物流部包裝後入紙箱，全程常溫運送，天寒時可保護木瓜不致因低溫影響後熟。社員買回家後若想早點享用，可將木瓜放在電器旁溫度較高處，加快後熟速度。輕按木瓜頭部，若已軟即

木瓜



Q 木瓜問題追追追

木瓜靠尾部出現圈狀白色腐爛，以七月份最多，主因是氣候太熱，

芭樂遇寒害（氣溫低於攝氏十至十二度）會產生生理抗體，在外皮生成紅點，並非病蟲害，食用安全無虞。不同的氣溫變化皆會影響水果外表，若植物體質較差、抗體密集出現處，植物本身又有炭疽病等病害，就容易從此區域開始腐爛。而芭樂切開果肉有淡淡的咖啡褐色可能是表皮撞傷，內部組織受傷氧化；夏天氣溫過高，果樹缺硼影響鈣質吸收、或土壤PH值過高，都可能導致。此問題可透過補充微量元素獲得改善。

彼此守護的社區夥伴

專訪育坊社區照護勞動合作社

文：攝影／克蘭泰·北南分社社員



催生育坊合作社也是社區女性創業，左起為照服員吳慧瑜、護理師蔡芸婕、理事主席趙淑華、監事主席李易芳。

日治時期即發展起來的北投大街，在快速變遷的城市發展中，相對保留較多在地人情與社區文化。而「有限責任臺北市育坊社區照護勞動合作社」正坐落在這條老市街，一群人選擇用經營合作社型態的照護事業，「用預防翻轉長照，用育坊守護社區」來實踐合作社的第七原則「關懷地區社會」。

地區關懷與合作事業的結合

依據國家發展委員會提出的示警，台灣將在二〇一八年達到高齡社會，二〇二六年成為超高齡社會¹。如何因應大量照顧需求，除了政府推動長照二·〇政策及其相關配套措施之外，民間也開始鋪展出「自助、自救」議題討論與新興照顧市場。育坊合作社就是在這樣的大環境中，社員有感於比比皆是的照顧需求與困境，共同為他人與自己而成立的合作社。

育坊合作社的推手，也是目前辦公室行政人員吳慧瑜，過去曾經身

兼奇岩社區發展協會執行秘書和主婦聯盟生活消費合作社奇岩取貨站的地區營運人員，對於挖掘地區特色的社區營造，以及組織在地資源促進在地互動，已經累積深厚的實務經驗。尤其是主婦聯盟長期推廣合作事業，自有一套完整社區合作社的論述，促使她思考「合作事業和社區發展要如何融合在一起」。二〇一四年，她曾在奇岩社區發展協會內部提社區合作社的構想，但未能取得內部共識。二〇一五年與合作社前輩翁美川等人成立「智立勞動合作社」，融入「社區照護部」，後因業務調整暫緩。二〇一六年她與一群朋友前往日本佐久大學針對「照顧事業」研修十天，更激發她想成立「介護合作社」的動能。之後，就與她一起接受居家照服員訓練的同學趙淑華，以及會計師夥伴陳玉翎在一次機緣下，毅然決定成立社區照護勞動合作社，並且取「預防性照護社區」的諧音「育坊」。

「長照組織中，做居家服務的就有

許多型態，但社區型合作社應該是最好的一種模式。因為所有的參與者都在社區裡面，就近關懷，就近照顧。」吳慧瑜說。

是人生經驗也是照護專業

在成立合作社之前，吳慧瑜經由母親介紹，曾有兩年照顧社區一位輕度失智阿嬤的經驗，當時阿嬤因為重複吃藥而昏倒，需要有人陪伴。她記得上工第一天陪阿嬤下樓後，阿嬤主動問她：「阿慧，你毋恰我手牽勒，我若跌倒欲安怎？」也因為這樣，她開始閱讀大量失智相關書籍，也從阿嬤身上學到很多，兩人關係「亦師亦友」，後來她也因而完成照顧服務員訓練。

而育坊創社理事主席趙淑華先後照顧過公公婆婆和母親，退休後接受照服員訓練正式投入照顧工作。「生病的人已經很苦了，我若是病人，我希望別人怎麼對待我？」七十歲的淑華就這樣懷抱同理心騎著機

車在社區從事居家照護，她的工作態度也激勵著合作夥伴。

名字與「育坊」相似的監事主席李易芳，則是發揮前台北市立聯合醫院的營養師專業，擔任組織的諮詢者。「剛好朋友提到慧瑜這裡要成立合作社，然後它叫『育坊』，我又叫『易芳』，真是老天爺給我的一個機會。」因此決心投入合作社，重新找到自我的價值所在。

實踐社區共好與共老

合作社至今創立剛滿一年，居家服務的案主有限。二〇一七上半年幾乎沒有居家照護的案子，直到下半年才陸續有幾個固定案主。目前主要還是結合社區照護資源，以社區平台的角色提供預防性照護講座來回饋社員，和社區搏感情。因為自我定位在「社區照護」，照服員服務的時間和內容也相對彈性。如果社員想接受照顧訓練，合作社也會提供所需要的資源。「我們

1 育幸福居護所專業的在宅和社區醫療團隊是育坊合作社強而有力的支持。 2 一群關心社區照護、志同道合的夥伴創設育坊合作社，建構「支持自立、減少孤獨」的社區照護網絡。(育坊合作社提供) 3 由專業的復健師帶領社區長者一起進行社區復健。(育坊合作社提供)



1 根據世界衛生組織WHO定義「高齡化社會」為65歲以上人口佔總人口比例達7%；「高齡社會」為比例達14%；「超高齡社會」為比例達20%。

合作社的大掌櫃

供應管理部蔬果三人組

文·攝影／黃榆晴



供應管理部蔬果三人組(左起)蔡美雲、蔡二仰、張悅娟，一起工作超過十年，工作默契和情誼深厚。



PROFILE 合作人小檔案

合作資歷：1993年12月成為共同購買第一位專職工作人員迄今

最喜歡的合作社產品：叉燒包、貝果，最近新歡是蔥抓餅

合作人偶像：喜願小麥施總兼

下班後時光：熱愛大自然的蔡美雲，假日時常跟先生一起到處爬山、觀察自然生態。90年代愛上賞鳥後，經常與鳥友們上山下海、露宿野外追蹤鳥況。雖然隨著年紀增長，過夜行程漸漸少了，至今大自然仍然是她的最愛。

擔任採購專員的條件

「農友都說美雲姊是合作社的大掌櫃。」張悅娟笑說。蔡美雲是共同購買時期第一位專職工作人員，當時的利用額一個月僅約一、二十萬，產品項目相較現在也單純許多，蔡美雲從檢貨、出納、結帳到各種行政庶務都做，一人當多人用，綠主張公司時期甚至還做硝酸鹽與農藥快篩檢驗，後來業務量越來越大，才漸漸分工出去。從一九九三年開始在共同購買工作，到轉型合作社營運，至今二十多個年頭，蔡美雲是合作社資歷最深的職員，農友稱她大掌櫃其來有自。

在供應管理部(簡稱供管部)內，蔡美雲、蔡二仰和張悅娟分別負責蔬菜和水果的採購進貨、控管北中南三倉採購量及分配量。蔬果三人組每天掌管合作社蔬果進貨量達數千斤，蔡美雲還負責合作社近百位農友的結帳事務，工作相當繁重。「具備『進銷存貨』概念、熟悉蔬果產季和品種等產品知識、能跟農友溝通無礙，是擔任採購專員的三大要件。」供管部經理洪明青說。

不過，合作社跟一般商業公司不同。農產品隨氣候變化具有高度變動性，合作社的蔬菜因自主管理及硝酸鹽控管分級而產生數量龐大的產品資料，且冬夏季蔬菜價格不同，需要理解合作社與業界做法不同的脈絡；另一方面，合作社與長期合作農友之間的夥伴關係，早已發展出超越供應者與採購商關係的互信及情誼。因此，採購專員更需要對合作社歷史有所了解，並能認同共同購買與合作社理念，才能勝任這份工作。

全年無休、牽一髮動全身

「我們的公務手機都是二十四小時開機，假日農友也會隨時連絡我們，因為農作物不分平日週休，每天都可能會採收。」蔡二仰說。碰到週末或連續假期前夕，須預先採購假期間的蔬果需求量，且實際採收永遠充滿變數，就算下班接到農友電話也需隨時調出各倉蔬果配量等資料以應變，甚至過年期間也無法

以共同購買前輩典範為前進動力

如此高壓力、工時長的辛苦工作，為何她們能夠在合作社堅守崗位數十年？除了有家人支持之外，與草根質

樸的農友互動往來、實際幫助他們，也讓蔡美雲覺得安慰。此外，共同購買前輩的身影及典範也是她一路堅持努力的動力，「林碧霞博士親力親為、從不抱怨，黃利利、陳來紅等前輩也投入很深。我們是以她們為榜樣，才有辦法待這麼久。」

「妳不可以隨便退休，要跟我們共進退喔！」從中也看到合作社歷經多次組織調整及人員異動，經驗亟需傳承的現況。餐桌上的一把菜背後，是許多人的辛勤勞動、用心付出，共同購買的精神也因有社員的支持，得以延續下去。

CHECK THIS

合作人的一天

- 5:00 起床，做慢鬆呼吸操、甩手功等運動
- 6:30 早餐
- 8:00 搭捷運上班
- 8:40 到北倉看今日菜況



- 9:00 將每日需加工包裝的蔬果數量填入「工令單」、與農友電話或Line確認 tomorrow 及 2 日後出貨內容、分配適當數量至三倉



- 13:00 員工餐廳午餐
- 13:30 依社內需求數量開立採購單給農友和驗收人員、處理產品級別或價格異動簽呈、預開明天工令單
- 17:00 下班
- 18:00 與家人吃晚餐
- 19:00 到公園快走1小時
- 22:00 就寢



寫滿每日供應各種蔬菜名稱的筆記本是蔡二仰的「武功秘笈」。

社區共老的最後一哩路 在宅醫療



1 目前都蘭診所只在上午看診，下午就外出訪視病人。 2 都蘭診所2017年12月開幕時舉辦了「診所祭」，邀請當地部落長老參加，長老為診所與眾人禱告祈福。 3 「家，是最好的病房」。在宅醫療強調從cure到care，醫療人員走入病人家中，支援病人與老人在家中生活。 4 「在宅醫療」非常強調與在地社區居民的互動與互助。圖為都蘭診所社區夥伴「新港長老教會」與所長余尚儒醫師夫婦合影。

【編按】因應高齡化社會，《綠主張》在2013年規畫了「美好照顧」專欄，總社也在2015年成立「社員互助福祉研議小組」，關於共老、共食、共居等議題，社員的期盼與想像非常多元。但這一次，有個老後一定得面對的現實因素加進來了：當主客觀條件讓人無法自行前往醫院就醫時，該怎麼辦？答案是「在宅醫療」。在宅醫療是什麼？健保有給付嗎？它會是台灣進入高齡社會之後的解答嗎？此專欄邀請台灣在宅醫療學會執筆，每兩個月刊登一次。邀請大家一起來關心。

口述／余尚儒·台灣在宅醫療學會理事長
文字整理／王常怡
圖片提供／都蘭診所

INFO 更多訊息

在宅醫療學會官網 | tsohhc.org

在宅沙龍官網 | tsohcsalon.blogspot.tw

在宅醫療學會臉書社團 在宅醫療情報站粉絲團



望文生義，在宅醫療是一種在自家住宅中進行的醫療，相對於住院以及門診的「第三種醫療」，簡單說就是「醫療送到家」。當病人因為高齡或某種原因而無法自行前往醫院看病，在宅醫療就可發揮作用。在日本，在宅醫療比想像中能作的還多更多。

守護在家生活到最後的權利

我在二〇一四年，意外展開「在宅醫療」的參訪、學習與實踐，這三、四年間，前往日本將近十次，到處拜訪與在宅醫療有關的人物、院所、組織與活動。二〇一七年底更在台東設立了台灣第一間以在宅醫療為主軸的都蘭診所。或許讀者會問：有這麼多病人需要我去家裡看病嗎？這正是在宅醫療與台灣過去曾經存在的「出診」最大的不同。往診是病人有緊急狀況時、醫生趕過去病人家裡處理。但在高齡社會，不是只有生病了才需要看醫生。

高齡社會有很多觀念需要翻轉，預
灣在宅醫療的在地知識，並促進台灣在宅醫療政策的健全。
醫療有限、在宅無限

日本在宅醫療已推展將近四十年，無論在法令制度與保險給付上都相對成熟，能夠與物聯網搭配使用的快速檢驗工具與先進檢查設備也推陳出新。這幾年強調的「在地整體照顧系統」(地域包括ケアシステム)，更讓在宅醫療的社會性與公眾性更加突顯。

「在地整體照顧系統」涵蓋面很廣，但有幾個基本原則：符合本人與家屬的意願、政府部門與民間組織攜手、醫療單位與社福單位互通、體制內團體與體制外團體或個人聯合……，透過自助、互助、共助、公助，達到照護預防、生活支援等目標。

以都蘭診所為例，這是一間集合眾人之力公益診所。從場地到設備，皆是善心人士提供，招牌設

防、保健、復健等等，都跟治療一樣重要。此外，人到了生命末期，是否可以依然生活在自己熟悉的環境中？安養中心、安寧病房供不應求時該怎麼辦呢？因此，「在宅安寧」與「在宅臨終」，也都是在宅醫療的一環。

正如我去年出版的書《在宅醫療——從CURE到CARE》，老人家或中風、糖尿病等慢性病患者的病況，大部份是無法完全治癒(CURE)。除了入院治療，這些病人更需要的是平常在家的照顧(CARE)。這些照顧包括：飲食上如何兼顧美味與營養、中風後如何復健、是否能拿掉鼻胃管自己進食、是否有按時服藥……等等。

從這個角度來說，在宅醫療需要的是一整個團隊。不只是醫生，也不只是護理師，還需要藥師、營養師、物理治療師、語言治療師……等等各種專業合作。二〇一六年，我們從「在宅醫療研究會」開始，一同探討在台灣實踐在宅醫療可能性。二〇一七年四月，「台灣在宅醫療學會」正式成立。我們希望建構台

計、診所內裝，也是由當地居民參與建造，符合在宅醫療與社區緊密相連的精神。就連開幕，我們也與社區一起策劃了「診所祭」。都蘭部落頭目姜清武、原住民長老教會會長陳發根與興都教會傳道洪應全、都蘭村村長陳宗卿、北源村村長李重民等等在地人士都到場參加。未來我們也會推出「都蘭塾」，寄望以一連串的課程，充實社區居民的照顧識能(Care literacy)，讓每個人都知道如何照顧自己和家人、知道哪裡有照顧資源可以獲取。

「不管什麼都交給醫院來照顧的時代已經結束了！」日本在宅醫療聯盟出版的手冊中這麼寫著。「家」就是最好的病房，就算生病了、甚至一直到臨終，都可以在熟悉的環境裡延續自己原來的生活。因此，個人與社區都必須學習相關的照顧與安養。台灣在宅醫療學會期盼與社員們，共同思考與行動，一起建立起台灣的「在地整體照顧系統」。

讓珍珠不再蒙塵

大潭藻礁守護行動

文／李碧恬·第五屆理事



生態學者在2017年6月8日世界海洋日到桃園大潭藻礁採樣調查，新竹分社理、監事及近10位解說員也共同參與了排字空拍並上傳照片至世界海洋日國際網站的行動，讓桃園藻礁首度躍上國際舞台。(圖片提供／桃園在地聯盟)

藻礁生態價值 VS 能源經濟利益

在搶救大潭藻礁的初期，參與多年的志工漸感到缺乏可以有效支持保存藻礁的立論，因為長期以來，雖然大家知道這裡的生態豐富精彩，但一直缺乏相關科學調查的數據，而開發單位挾著所謂學者說法，一再重覆：這裡沒有生態、生物不多，應該讓開發單位利用才是明智之舉。所幸二〇一七年六月，包含中研院及許多大專院校生態相關學系學者投入調查，扭轉了這個局勢。學者們到大潭藻礁採樣調查，採樣經基因序列比對後，發現其中有四種新種、兩種新屬的殼狀珊瑚藻；之後由中研院陳昭倫博士及劉靜榆博士共同投稿至國際生物礁研究權威雜誌《珊瑚礁》(Coral Reefs)，經匿名審查通過後，於八月二十八日正式發表，此時，桃園藻礁生態系統的獨特性、重要性也在國際學術界獲得正式的認證。

即使如此，開發單位卻仍執意要在大潭藻礁區建第三天然氣接收站。天

然氣發電在全世界研究中皆定位為橋接過渡到綠能的方式，且公民團體參照其他國家的經驗，不斷提出許多替代方案，卻都不被接受。天然氣的供應有替代方法，藻礁被破壞卻是無可回復。本是應該很容易的選擇，在背後的利益權衡當中，卻一再試圖將藻礁推入地獄，甚至在二〇一八年一月二十三日環境現況差異分析審查專案審查會前夕，我們所接獲的各方資訊，都透露藻礁已無法保留的訊息。

幸而專案小組審查委員，大都秉持專業、嚴謹審查，在歷經六個多小時的漫長會議後，要求開發單位於四月三十日前將資料補齊後，再予審查。雖然一月二十三日環差專案小組審查會議的結論，讓大家可以稍稍喘口氣，但後續勢必還有更艱難的仗要打。期待所有的社員一起關心，也邀請大家來參與今年預定四月二十八日在台北舉辦的神祕護藻礁行動，再次實踐合作社關懷地區社會、珍愛環境資源的理念。

初次造訪桃園藻礁區的人，往往會驚豔於此處多樣、豐富的生態，但長期以來，這裡就像一顆蒙塵的珍珠，無人關切。直到二〇一一年桃園縣政府打算將桃園煉油場，遷至觀塘工業區，一群在地桃園人才發起「觀音不要煉油廠」行動，當時為了有效阻止煉油廠的遷移，於桃園海岸長期調查的特有生物研究保育中心劉靜榆博士，提出藻礁為國寶級自然地景的事實，成功阻卻了開發計劃，也因這次行動，讓桃園在地夥伴初步了解藻礁的價值，於是發起了一連串的藻礁守護行動。

合作社以行動支持守護藻礁

我從二〇一二年初在立法院發起設立桃園藻礁自然保留區的公聽會開始，參與搶救藻礁行動，緊接著舉行的第一屆藻礁健行，新竹分社的工作人員也參與籌備，並動員分社的社員，擔綱表演藻礁行動劇，還有社員年年都參加的藻礁健行活動。此外，

不管是辦理健行活動、協辦大潭訪問調查營及後續出版、以及對於推動守護行動的桃園在地聯盟，合作社公益金皆有挹注，讓在第一線進行守護行動的朋友，充份感受到合作社的溫暖及支持。

在前幾年的保護行動當中，著重的是工業區的水汙染防治稽查，期待透過我們的倡議，能更有效管理汙水的排放，讓造礁的殼狀珊瑚藻以及整個生態系有喘息生存的空間。原本完整的二十七公里長的海岸線，都是豐富的藻礁地形及生態系，並且孕育了桃園近海的漁場，支持竹圍跟永安兩個漁港的漁撈產業，但因為長期的工業汙染，導致最後僅剩南端約七至九公里海岸，保存了比較完整的生態，其餘海域接近死寂。雖是如此，若能好好控制汙染，這些生態都有恢復的機會。但二〇一七年，生態最豐富的大潭藻礁區，卻因中油第三天然氣接收站的開發案，面臨被活埋的命運，一旦開發，這塊樂土就再也回不來了，這比汙水的威脅傷害更為嚴重。



台灣的藻礁主要分布於桃園地區，大潭藻礁物種豐富多樣，具生態保育價值。(攝影／潘忠政)



桃園大潭藻礁發現一級保育類動物「柴山多杯孔珊瑚」。(攝影／潘忠政)



大潭藻礁區最常見的螃蟹「兇猛酋婦蟹」，背景是紫紅色的殼狀珊瑚藻。(攝影／劉靜榆)



2017年12月19日一人一信給小英總統救藻礁記者會，當天將4,300份搶救藻礁明信片送進總統府。(攝影／程美玲)

出發，去東門！

感受人文風采、
身心靈豐盛的曼妙小旅行

文：攝影／張惠娟 繪圖／工工



東門站 DONGMEN

成站日期 | 1999年3月



綠主張公司時期的東門站，座落於金甌女中後巷內，交通方便且位處文教區，由資深站務陳美株帶領幾位老站務服務。二〇一三年由於社員人數日漸增加，空間已不敷使用，於是遷移至金華街現址，由「取貨站」轉型為好所在繼續營運。從東門站出發，往東是綠蔭鬱鬱的大安森林公園；往南是人文底蘊深厚的溫州街、青田街社區；往西是歷史光環匯聚的中正紀念堂；往北是富有入味的永康街商圈。從東門站出發，走一趟心靈曼妙的小旅行吧！

愛與分享的溫度

水牛書店與我愛你學田市集

水牛書店是一間複合式書店及餐廳，這裡蘊藏著昔日政治金童羅文嘉、劉昭儀夫妻透過愛與分享，讓生命有了炙熱溫度的故事。書店選書以台灣社會人文類為主，此外也有食農、建築、攝影、旅行與親子類書。透過書店空間再利用，「我愛

你學田市集」誕生，銷售學田米、友善小農蔬果等友善土地的食材。除了找回了人與土地的連結，夫妻倆更創意發想，每個月邀請一位主廚舉辦「便當趴」義賣活動，將收入捐贈公益單位。

自家廚房般的忠實美味 手天品社區食坊

十六年前，合作社一趟拜訪宜蘭蔥農的生產者之旅，意外促成五位對烘焙各有專長的社員一起創業，他們夢想能合作社架上銷售健康點心，同時也可幫助小農解決小麥的通路。沒想到，這麼簡單的初心竟擦出美味的火花，就是現在的手天品社區食坊。產品純天然，不使用乳化劑及氫化油，連泡打粉、蘇打粉也不用，就像自家廚房烘培出來的點心，忠於原味。最有歷史、最招牌的點心首推鳳梨酥及白玉巧克力蛋糕。

社區藥局的奇異恩典

很多人看到71恩典藥局門口不時擺放蔬果，常誤以為是藥局兼有機店。藥師洪增陽及高宜伶夫妻透過安全的食物實踐社會正義，高宜伶是東門站社員，三年前和夫婿攜手開業，她曾在教會工作，認識許多山區教會的朋友，跟部落小農契作，協助銷售部落農友的蔬果，透過藥局的平台搭起城市與部落之間愛的橋樑。此外，71恩典藥局也是間母嬰親善藥局及愛滋友善藥局，每月第三個週五上午在藥局有母乳支持團體的聚會呢！

巷弄舊屋蛻變溫情交流站 古風里小白屋及芒果香草園

大安區古風里坐落於師大商圈，里長孔憲娟向相關單位申借舊屋空間，與致力推廣社區綠生活的綠點點團隊合作，化腐朽為神奇，改造老屋使其展現魅力。只有幾坪大的小白屋維修小站，擺放著井然有序的工具，這裡時常舉辦舊物創

新、修理手作活動，只要願意動手做，加上巧思和創意，就會有意想不到的成品。隔著一條街的巷弄裡，看見庭院裡一棵綠意盎然的芒果樹，就是芒果香草園。每週三、五中午有老人共餐活動，還有布工房及料理讀書會課程。人間共老共好的美麗風景就在這裡！



1 2013年底，羅文嘉開了水牛書店，在此找到了安身立命、實踐夢想的場所。 2 手天品社區食坊創辦元老李惠蘭，現為東門區地區營運委員。 3 恩典藥局洪增陽、高宜伶夫妻倆像小蜜蜂般，傳播愛與互助精神。

SHOP INFO

■ 水牛書店／我愛你學田市集

FB 我愛你學田市集
ADD 台北市大安區瑞安街224號

■ 手天品社區食坊

WEB mashup.com.tw/naturecake
ADD 台北市大安區潮州街188-1號

■ 71 恩典藥局

FB 71恩典藥局
ADD 台北市中正區信義路2段71號

■ 古風里小白屋及芒果香草園

FB 綠點點點點
ADD 台北市大安區雲和街72巷9號 (小白屋)
台北市大安區師大路117巷1號 (芒果香草園)

住不用空調的太陽房子， 許一個乾淨永續的能源未來

文／吳佳靜·恬野書店主
圖片提供／恬野書、水瓶子

Vol.2

每年夏天連續高溫的日子，台灣的用電紀錄往往節節攀升。還記得去年（二〇一七）八二五全台大跳電吧！然而，九月就有家長提案「為全國中小學加裝冷氣空調，提高學生在夏季酷熱下的學習力。」過去我與

下；冬天霸王級寒流來襲時，室內還是舒服的二十五度。

實踐被動式節能的太陽房子

大部分的人一樣，時常陷入「開冷氣舒適、消耗能源」與「忍耐不開冷氣、節約能源」這兩種零和選擇思考，直到有機會，在離開冷氣房就冒汗的七月天，頂著艷陽走進台北市青年公園裡的「太陽房子」，竟然感到一陣清涼，太不可思議了！這才知道「太陽房子」在夏天不開空調的情況下，竟能保持攝氏三十度以

親身的體驗促使我認真閱讀汗得學社社長胡湘玲的著作《太陽房子》，想要了解「太陽房子」為什麼能夠維持恆定的溫度。當初茂迪股份有限公司鄭福田董事長就是讀了這本書，有感於書中介紹的德國建築物節能標準有推行的必要，「捐」了一棟依此標準建造的房子給台北市政府，這就是實體「太陽房子」的由來。而後二〇一五年夏天隨著汗得學

社，懷抱著像是與仰慕已久的大明星見面的心情，到德國參訪《太陽房子》裡提到的案例，其中「工匠同業公會職訓中心」裡的「建築與能源展示中心」，展示著各種隔熱材：舊報紙、木質纖維板、發泡玻璃、岩綿……，並且陳列第一線匠師一目了然的一比一施工細節，足見「節能建築」在德國並非廟堂之高，而早已是德國營造業界普遍的產品。

旅途中我也觀察住處的窗戶，發現無論是高級旅館或青年旅社，在都市或鄉村，甚至來到比利時布魯塞爾的友人家，家家戶戶都裝著「複層玻璃」，百分之百實踐「被動式節能」。「複層玻璃」是指由兩層以上的玻璃構成（在德國建築與能源展示中心甚至還看到「三層玻璃窗」），玻璃之間抽成中空或灌入惰性氣體，以提高玻璃窗的隔熱性。

「被動式節能」的原理就像是保溫杯，利用特殊材質或加厚杯壁，為杯子穿上一層「衣服」，杯裡的水就可以較長時間維持一定溫度。

此原理運用在房屋上，就是使用隔熱材，讓屋內保持令人舒適的溫濕度，進而減少對空調的依賴。

德國「聯邦經濟與科技部」統計：一般家庭有七十六·六％的能源使用在暖氣空調上，而相同大小的空間，使用冷氣空調來降溫所需要的能源，是使用暖氣的三倍。「未做任何隔熱處理的德國房子」的暖氣使用

量，是「符合一九九五年隔熱法規房子」的兩倍。試想在空調需求最大、供電吃緊的六至八月份，如果台灣的建築物都能夠實踐「被動式節能」，夏季用電就不會屢創新高了。

停止冷氣公害、 設計不依賴空調的房子

《住沒有空調的房子》則是來自與台灣氣候風土較為相近的日本，與《太陽房子》同樣強調隔熱（材）與複層玻璃。作者山田浩幸深知海島型氣候夏天濕熱之苦，對於「濕氣」多有著墨，裡頭有非常多東亞人生活的細節，像是風扇、抽油煙機的使用等，是台灣讀者實踐路上的好幫手。

開冷氣無異製造一個新的熱源，又加強別人使用冷氣的需求，是「公害」無誤。山田浩幸特別換算東京六百五十萬戶人口冷氣使用量產生的熱能，相當於在東京擺上十九·五萬台一千瓦的電暖爐。台北盆地的夏天又擺了幾台電暖爐呢？

恬野書是一棟大樓的中間戶，夾在鄰居間，被動式節能實踐在前後門的設計上。由於左右不可能開窗，前後門使用玻璃增加自然光成為一種必然，「複層玻璃」可將代表熱傳透力的U值降到3w/m²k以下（單層玻璃為5.8w/m²k）；屋後的玻璃屋頂直接接觸太陽，於是在屋頂下加了二十公分厚的發泡玻璃當隔熱層，可減少冷氣的使用。

每當有客人駐足在恬野書的建築書專區，我便會與他多聊兩句，尤其遇到有整修、興建房屋需求或對綠建築有興趣的朋友，絕對會提到《太陽房子》，並推薦他在天氣極熱或極冷時造訪太陽房子，進到屋內用身體感受一下「穿上衣服的房子」的恆溫效果，同時參觀二樓的節能展示館，就像是一本房子的立體說明書。

無論是開源（再生能源）或是節流（被動式節能），都需要將腦袋所想像化作實際的行動，期待台灣擁有乾淨永續的能源未來。

SHOP INFO 恬野書

以環境土地、身心靈以及社會人文為主題，除了選書、講座之外，裝潢時有不少「環境友善」的實踐，包括：複層玻璃、隔熱材、雨水收集、天然塗料、舊物再利用、FSC認證的台灣層板；日常營運亦以「環境友善」為目標：使用再生衛生紙、低環境衝擊清潔劑、二手環保購物袋，以及供應成分天然單純的點心及飲料。



TEL 0958-873015 FB 恬野書 ADD 台北市信義路二段32號



1 恬野書前後門採用隔熱性、透光性均佳的複層玻璃，可減少冷氣使用。(感謝水瓶子提供) 2 《住沒有空調的房子》/商周出版；《太陽房子》/天下文化。 3 後院「玻璃屋」外有彩繪後的雨水儲存桶，也是友善環境的實踐。



冰箱菜巧變創意蔬福料理

食譜設計／邱麗玲·北南分社社員 文／梁皓怡 攝影／林靜怡

到邱麗玲家用餐，每回都有不同的驚喜。一小口的菜餚是由好幾項食材堆疊而成，翠綠滑順的濃湯竟是由絲瓜磨製，不只講求美味與視覺層次，盤內食物就像是活生生的蔬菜圖書館，第一次吃到的魚翅瓜、沙梨、晚香玉筍……全都是在「美滿蔬房」餐桌上。她是蔬菜的魔法師，如果蔬果裡真的住著小精靈，那一定是這雙手將它們喚醒，蔬菜有如再次開展了生命，清新的色彩開始渲染，就像她輕盈的笑聲一樣。

麗玲微笑說：「招待客人的料理工序會比較繁複，但自己日常的烹煮，還是以單純調味、簡單工法就能完成一道美味料理，這才是我最喜歡的方式。」一邊說著，她順手摘下芝麻菜花擺入盤中，料理家的生活觀察，豐富了盤裡的食物、滋養了身也溫暖了胃。

麗玲利用巧手將年節過後吃不完的冰箱菜，變身成不用餅皮的PIZZA、煨菜捲、蔬食菇排、餐後還有香濃水果酒釀，四道料理從備料到端上桌一共只花了一小時。來看看麗玲怎麼變魔法吧！



PEOPLE INFO 邱麗玲

「美滿蔬房」餐廳負責人，擅長清冰箱將剩食變盛食，簡單調味卻讓人深感蔬菜美味。她了解季節食材、熱衷探索新食材，在花蓮更擁有一票農夫朋友提供好食材。也經常在地方工作室、文化活動中介紹許多獨創的蔬食料理食譜。

DISH
1

蘿蔔糕 PIZZA 三重奏



材料

蘿蔔糕3片、焗烤起司絲適量、茼蒿數片、蛋黃1顆、紅椒粉適量、泡菜數片、番茄半顆、九層塔葉數片

預備工作

烤箱以200°C預熱

作法

- 1 泡菜切絲放在蘿蔔糕上，撒上起司。
- 2 茼蒿切絲後擺上蘿蔔糕，鋪上起司，再疊上蛋黃，最後撒上些許紅椒粉。
- 3 蘿蔔糕鋪上起司，放上切片番茄與九層塔。
- 4 三種蘿蔔糕PIZZA一起送進預熱好的烤箱，烤盤放最上層，烘烤20分鐘。

DISH
2

醬燒芥菜捲



材料

小顆芥菜(菜葉5片)、薑5片

調味料

鹽1小匙、糖適量、黑豆醬油1大匙

作法

- 1 煮一鍋滾水放入1小匙鹽，芥菜下鍋燙熟(菜梗變軟稍稍透明即可)後沖冷水放涼，將水分擰乾。
- 2 芥菜梗橫劃數刀劃斷粗纖維，但不切斷(方便成捲)，最底部的粗梗先切下(最末擺盤用)，薑切絲。
- 3 將葉片捲成菜捲。
- 4 起油鍋稍微煎熟菜捲，放入薑絲、黑豆醬油、糖、加入水(淹至菜捲高度的1/4)。
- 5 以小火煨煮約半個小時，過程中需將菜捲翻面，讓醬汁均勻入味。
- 6 最後將切下的菜梗切片入鍋，煨煮之後即可盛盤上桌。

DISH
3

針貝豆包排



材料

名豐生豆包2片、金針菇1包、蛋白1顆

調味料

鹽1小匙、黑胡椒粉適量

作法

- 1 生豆包從疊面攤開、兩片直向鋪平(重疊處約1公分)。
- 2 將金針菇放上生豆包，捲起並切成3段。
- 3 起油鍋，撒上1小匙鹽，放入針貝豆包排以中小火慢煎。
- 4 以筷子將中央的金針菇戳出孔隙，緩緩倒入打散的蛋白。
- 5 蛋白凝固之後翻面，煎至兩面焦香即可入盤，撒上些許黑胡椒粉，更增風味。

DISH
4

酒釀薑橘飲



材料

甜酒釀150公克、水100毫升、橘子1顆、薑泥適量、松子適量

作法

- 1 橘子剝皮，切去橘片上的硬纖維、去籽備用。
- 2 甜酒釀加入水，以調理機磨碎後，放入鍋中以中小火略煮。
- 3 磨入少許薑泥、將橘子片沿著鍋邊緩緩放入呈花型。
- 4 酒釀煮滾後於橘子中央放入1小撮松子。
- 5 熄火，連同鍋子直接端上桌。

玉霞姊的 冰箱管理術

過年後呈現爆滿狀態的冰箱，堆滿年前購買卻未烹煮的食材，忙碌時隨手亂塞，得花好多時間找東西，開心買了新食材回家一打開卻發現「啊！上次才買過這個……」你是不是也有類似的困擾呢？別擔心，學會料理達人玉霞姊走遍各站所傳授的冰箱管理術，家人、食物和冰箱都會感謝你！

食材管理



- ✓ 先進先出，勿囤積太多食材，以保持食物鮮度。
- ✓ 蔥花、薑片、蒜末可冷凍，需要時拿出來，不需解凍，直接下鍋。
- ✓ 可將冰箱的食材設計成菜單，提醒自己使用。

- ✓ 豆漿、鮮奶、優酪乳、燕麥奶等飲品，不要同時買，因量多容易過期。
- ✓ 麵包、饅頭、新鮮麵條，冷凍是最佳保存方式。水餃皮、餛飩皮沒用完可冷凍，或切成麵條煮湯或炒麵。

過完年後 這·樣·做

- ◆ 過年期間拜拜後的魚肉與大包裝肉品，可分小包冷凍。
- ◆ 過年後因食物儲存較多，需要每天檢視冰箱食材，並有計劃地烹煮。

空間管理

- ❑ 用各種大小籃子裝東西，方便取用。
- ❑ 用透明袋裝東西，可減少尋找時間。
- ❑ 冰箱門可利用紙杯放小東西，一目了然又整齊。

- ❑ 難辨別的粉類要註明，以免誤食，例如酒麴粉、鹼粉、糖粉、泡打粉、咖哩粉、辣椒粉等。


冰箱安全 省電小撇步

- ⚡ 冬天不做冰塊。
- ⚡ 冰箱插座不用延長線。
- ⚡ 冰箱不能緊靠牆壁，散熱較佳。
- ⚡ 定期清潔，以及清除過期食物。
- ⚡ 不要放太多食物，以保持冷度循環。