

10

October 2018

No.179

# 綠主張

用講究食材的料理魂，端出美味年菜  
二〇一八年社員滿意度調查後記  
林口歡喜成站，分享在地好生活



地區營運  
一起走！

## 地區營運一起走



## 發行人的話

合作社的根本特質在於自助與互助，也就是集合眾人之力，解決共同問題。所以合作社事業，不只是處理經濟面的事務，而是對另一種生活方式的選擇：追求一個更公義、健康、幸福、永續的社會。

所以，從共同購買開展的，是生活方式的全面提昇改善，這就是本社參照日本生活俱樂部生協的經驗，推動成立地區營運委員會的初衷。鼓勵社員在地參與，發現社區的共同需求，一起以行動改變現況，近年來逐漸開花結果，令人印象深刻。

本期文章以社員的地區營運經驗交流為主軸，可以看到社員對合作社價值的認同與實踐，在合作與分享、碰撞與挑戰中，以謀求共識的方式開啓行動的腳步，正是合作社民主治理精神的展現。很開心的看到，透過地區營運不僅為社員找到了在地共育共老的夥伴，也為組織培育了源源不絕的幹部人才，讓我們對合作社未來的發展深具信心。

李修璋

## 版權

2018年10月 / 179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 | 王琇姿

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 | 莊佩珊、陳怡如

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總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | (02)2999-6122

## 專題報導

4 地區營運一起走：看見在地需求，合作讓社區更好  
文 / 于有慧

8 真誠開放，紮實打造團隊 文 / 歐陽惠如

10 樂在學習，攜手站所 文 / 李君文

12 實現自我價值，在地共老共好 文 / 林宜文

## 產品平台

14 用講究食材的料理魂，端出美味年菜 文 / 林芸綺

## 合作脈動

16 合作社的浪漫與實際——

2018年社員滿意度調查後記 文 / 王琇姿

20 走過921 石岡媽媽彼此扶持重新站起 文 / 陳怡輝

## 美好照顧

22 為什麼孩子需要「共生力」？ 文 / 五十嵐祐紀子

## 站所小旅行

24 林口歡喜成站，分享在地好生活 文 / 凌鳳儀、林捷津

## 食旅生活家

26 跟著戰鬥媽媽一起開始自煮旅行吧！ 文 / 王南琦

## 共同閱讀

28 打造「小青新」食農學社群 文 / 張文彬

## 主婦食堂

30 讓職員吃了笑咪咪的幸福午餐

食譜設計 / 鄧振興 文 / 潘嘉慧

## 圖說八道

32 安心照護10原則 文 / 日本生活俱樂部生協 插畫 / Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

## EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

## 中台灣教案設計工作坊



## ■ 合作價值視覺化設計工作坊——

## 讓我們看見世界上的合作社價值

講師將分享各國合作社，如何藉由教育或文宣，傳遞合作理念。是否有值得我們借鏡的地方呢？

日期 | 10/9 (二) 13:30-15:30

地點 | 惠來站 (台中市南屯區博愛街111號)

## ■ 教案設計 Easy Go 工作坊

本活動以產出綠食育公版教案為目的，透過共同討論，並發展出「成人版」與「親子版」主題教案。

日期 | 10/16、10/30、11/6、11/13、11/20 (二) 9:30-11:30

地點 | 惠來站 (台中市南屯區博愛街111號)

以上活動由台中分社教育委員會主辦



## 2018 年全國種子交換會



今年，一場台灣首次、全國性的種子交換會即將展開，請預先留下您手中的種子，將它帶來會場與農友們交換，共同為我們的土地，預備下一年度的飲食文明。

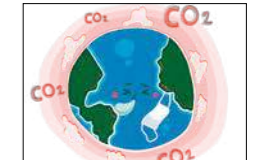
日期 | 10/14 (日) 13:00-17:00

地點 | 台灣大學蒲葵道 (由新生南路新月台進入)

活動詳情及報名請掃描 QRcode



## 節能省電好生活



## ■ 節能低碳好生活-生活節電&amp;低碳飲食

日期 | 10/5 (五) 10:00-12:00

地點 | 主婦聯盟環境保護基金會

(台北市中正區汀州路160巷4號5樓之1)

報名 | 02-2368-6211, 分機26, 鄭小姐

## ■ 生活就是發電廠——介紹台灣再生能源：現況及潛力

日期 | 10/24 (三) 10:00-12:00

地點 | NGO 會館 (台北市中正區青島東路8號)

活動詳情及報名請掃描 QRcode

在宅善終：我想在家裡  
安心上完人生的最後一堂課

2018年銀閃閃聚樂部專案企畫——「在宅醫療」與「在宅善終」身處高齡化社會，您是否擔心老來病痛纏身，不能安度餘生？長照2.0與健保的醫療網能否滿足我們安老的需求？來看看超高齡化的日本，又有什麼樣全人照顧的經驗可以參考！

日期 | 10/6 (六) 13:30-17:00

地點 | 維他露基金會 (台中市雙十路1段

123號)

活動詳情及報名請掃描 QRcode



## 地區營運一起走： 看見在地需求，合作讓社區更好

文／于有慧·第六屆社員代表 攝影／游家桓

日本生活俱樂部生協1983年《在眾人中的我》文集中有這麼一段話：「各委員會及部會活動，更深入思考合作行為的箇中真義，讓班的活動不會埋沒於日常性，而以持續發展為目的。」從班開始的林口地區營運，走了17年終於成站；南港區籌備會醞釀2年，「更大的目標」凝聚了眾人；關新區會真誠交流與付出，厚植發展的沃土；惠來區會在資深社員的帶領和傳承下持續前進；新營社員對共老共好想像的具體實踐，令人彷彿看見藍圖實現的美好畫面。從做中發掘自我價值，更在持續的行動中創造「眾多的我」更多、更大的幸福，讓我們走進社區，一起感受地區營運的活力吧！

南港、林口地區營運委員會

### 南港區——從關心社區出發

二〇一六年，合作社第一次地區營運委員選舉，南港區只是籌備會，但夥伴們專注做著自己開心的事，串連各自的人脈、帶入資源，兩年來，陸續有新成員加入。與其他區最不同的，南港區的在地連結讓人印象深刻。二〇一六年與站所附近兩所國小家長會合作，推動無塑園遊會，南港區地區營運籌備會（下稱南港區籌備會）參與設攤，分享綠繪本及食安小遊戲；二〇一八年五月的社員年會則是與中研里辦公室合作，於站所認養的中研公園舉行，里長及參與公園改造的夥伴共聚，驗收努力的成果，與社區民眾近距離接觸，也與鄰近的久如社區發展協會建立起友誼。

南港區籌備會有年輕媽媽，有資深社員，各具專長；有的住在附

近，也有少數從汐止甚至基隆來的班員。儘管背景不同，大家都認同合作社理念、價值。

北北分社地區營運專員陳韻婷特別指出，南港地區營運有一個特色是議題性強，除了教作共煮，也勇於嘗試一些看似不容易招生的議題性課程，例如環境正義、RCA汙染案、勞基法一例一休、空汙、鳥類保育等講座活動。南港站務對地區營運活動全力支援，則是地區營運最有力的後盾。

### 求同存異，為更大的目標而做

成員的背景差異大，如何彼此協調？區會成員詹力穎和王嵐不約而同點出「量力而為的參與」，要求同，但同時要「存異」，「有多少人做多少事，不強求大家步調一致，即使意見不同，爭辯後仍然能夠靜下來一起討論和做事。」詹力穎認為這是南港地區營運能夠繼續走下去、而且越來越多人加入的原因。大家



林丹薇  
北南分社班專員

李怡慧  
林口地區營運委員會區委

凌鳳儀  
林口地區營運委員會主委

吳梅相  
第六屆監事

劉潔鳳  
第六屆理事

詹力穎  
南港地區營運籌備會成員

陳韻婷  
北北分社地區營運專員

備註 因為專題採訪，我們邀集了北區夥伴們一起對談，透過彼此分享、經驗學習，也溫暖了彼此的心。



2018年南港區社員年會在認養的中研公園舉行，地區營運成員們向社員與民眾介紹合作社與南港地區營運。(圖片提供/南港區會)



2016年1月，時任林口區會主委的余秀清無償提供店面成立「綠林會所班配取貨站」，北南分社營委會前來祝賀會所成立。(圖片提供/林口區會)

「在地區營運可以感受合作的快樂，若願意幫忙，總是會找到一個位置。」

——李怡慧

不是因為原本有感情而參與，而是認同合作社理念、願意為更大的目標一塊做事。

在南港地區營運，各種想法都被鼓勵，像最近的「社員回娘家」活動便是由新加入的成員提出，希望藉著辦活動、公開資訊等各種方式，讓更多人認識合作社，以及地區營運在做什麼，例如把會議紀錄摘要公布在臉書粉絲頁上，或將生活材料委員會的品項調查作成問卷，鼓勵社員表達意見。

「人先進來，才能被感動！」王嵐鼓勵社員看見自己的需要，找志同道合的人一起參與地區營運。

### 林口站——我們想要有個家

在林口地區營運委員會(下稱林口區會)中，謙稱自己「資淺」的主委凌鳳儀，說自己以前是「傳統市場族」，因女兒是社員而認識合作社，在社區結識「未來城班」班長鐘苑紋後入社，成為地區營運一員。

### 共煮共食，傳遞合作社價值

成站是社員共同期望，一旦站所成立，過去共同打拼的目標不再，地區營運會不會逐漸鬆散？凌鳳儀分享個人經驗，過去生活只有工作，退休後，回歸生活，發現在合作社可多面向學習，參與付出，生活更快樂。另外，日本生活俱樂部生協的經驗也讓她進一步發現社區裡的共食需求，例如：職業婦女沒時間下廚，長者、外食者不方便煮食，地區營運可以在這方面著力。

二〇一八年六月熱鬧成站，七月開始，林口區即開辦每週兩次的共煮共食，一次晚餐，一次午餐。由一位夥伴開菜單，歡迎社員參與共煮，也提供上班族下班後搭伙，「在站所吃飯比在家還溫暖。」有社員說。

推動共煮共食也在傳遞合作價值，鼓勵社員多利用一籃菜。由於散菜供應較過去充裕，一籃菜預訂數量下滑，有社員說，有些菜不知如何料理，委員們便辦活動示範，

一開始投入時並沒有方向感，跟著開會、共學、辦活動，大家感情越來越好。為了讓大家有一個固定聚會、活動的地方，社員余秀清一度捐出自家店面作取貨點，點燃大家的熱情；二〇一六年總社評估林口社員數及利用額均未達標，駁回成站申請，對社員是沉重一擊，有些人失望離開，但幾位留下來的並不死心。

為什麼一定要成站？班配無法滿足他們想要有個「家」的渴求。林口區會長期自發性聚會，向心力強，開會總是全員到齊，北南分社班專員林丹薇對林口區的印象是「人多」，活動動輒幾十人參加，在其他站所甚為罕見。

林口區委中，論資歷，最早參與的鐘苑紋曾任主委，但她堅持在幕後支持；年輕又幹練的李怡慧是林口大小活動的規劃師，因熟悉電腦技能而擔任生活材、教育委員，凌鳳儀便在眾人期盼下出任社代及主委。

每次預訂兩籃菜，由於事前不知當天菜樣，主廚必須當場反應，如何應變自然成為大家交流的話題。多出來的菜餚供站所試吃，站因此每週至少多利用四份籃菜。

共煮共食不只帶動社員認識合作社食材，也營造合作與分享的氛圍。有些社員覺得付出不夠，把家中的育兒組、餐椅捐出來；有些人說手不方便，大家便幫他找個能勝任的工作。李怡慧說，「若願意幫忙，總是會找到一個位置。」

凌鳳儀說，辦活動才能吸引人，她想把站所辦成家一樣，社員可以一塊吃飯、用餐、分享；區委們都把站所經營視為己任，因為目前是簡易站所，一天一班制，站務工作十分辛苦，「接下來的目標是想辦法走進社區，利用額提高，林口站才能有第四位站務，營運時間也才能延長。」

### 珍惜得來不易的家

2018年6月23日，林口站在舞獅、非洲鼓、還有大恐龍玩偶熱鬧助陣中開幕，社員以辦喜事的心情，準備滿桌拿手好菜，站所內外擠滿人，有在地社員，還有遠道而來祝賀的朋友。區會主委凌鳳儀說：「林口社員終於有了家！」(攝影/潘嘉慧)



### 改建特色公園

南港中研公園改建過程中，社員認同特色公園的理念並帶動地方耆老出面相挺，扭轉里長決策，讓中研公園成為台北市最早成案的三座特色公園之一。南港區籌備會成員王嵐以職能治療師的專業，協助公園規劃，反覆協調，公園呈現嶄新風貌，也成為台北市熱門的親子遊憩場所。(攝影/詹力穎)

### 劉潔鳳 第六屆理事·北北分社

如何把人留住是重要的問題，新人需要陪伴，每個人需要的時間不同，地區營運要讓人覺得溫暖，讓每位參與者都能獲得學習。「先引進人，再經營」，讓每一位成員都認知到自己是重要的一分子，適時給予任務。



### 吳梅相 第六屆監事·北南分社

要儘早尋覓傳承者，挑選「勇於承擔，樂於配合」的夥伴。很多人喜歡配合，但不願承擔，須看情況給新進者任務，陪伴、作後盾並適時放手；若夥伴遭遇瓶頸，要跟進關懷，讓夥伴在團隊中有安全感，就能不斷成長。



如何培養地區營運生力軍

呼叫地區營運學長姊



1 為解決站務請假的人力不足問題，區委們輪班擔任勞務志工，圖為區委陳馨如。 2 關新區會邀請到已難得外出授課的名記豆腐黃孝誠老闆到關新站分享。（照片提供／關新區會）

關新地區營運委員會

## 真誠開放， 紮實打造團隊

文·攝影／歐陽惠如·第六屆社員代表



(左至右)關新區會主委江恆溶、站長呂鑫美及區委盛焙蓀。

透過籌辦課程邀請專業講師解惑，「在合作社裡的共學不具商業性，也沒有要推銷賣東西，是我在這個團體裡感受到的真誠。」

由於關新站位置靠近新竹科學園區，社員多是竹科企業員工的親子家庭，九成以上的委員都是關心親子議題的媽媽，關新區會扮演一個開放且廣納意見的角色，讓這群媽媽們能安心地拋出想法，經由討論激盪，並評估活動成效與影響。江恆溶說，「任何的碰撞都是學習和成長，挑戰各種不可能，事後的檢討更不可少。」透過一次次的共學、共同籌辦，找出潛在人才，養成觀念，紮實地區營運的根基。

談到擔任區委需要的特質或能力，江恆溶認為，有領導力，但不是強制力，需要團隊成員願意且真心的幫忙；能決斷，但不固執，需要事前的準備和溝通，大家互相配合執行，結果共同承擔；此外還有一顆真實不做作的心。

「地區營運需要一個可以搖旗吶喊的人，也需要有一隻軍隊願意追隨。每個人都有重要的特質，放在適合的位置就會是最好，即使只是陪伴著這支軍隊，那也是一種無形支持的力量！」江恆溶說。

因為尊重社員的差異性，以及願意投入的程度，關新區會對新成員敞開大門。江恆溶說，活動結束後常常會共煮共食，「這時我們就會回歸家庭主婦的身分，邊吃飯邊聊著活動心得或討論產品利用等話題，有些社員感受到團體友善的氣氛，就會留下來。」一開始並不會要求新成員承擔或分工，讓他們自己觀

察、發掘有興趣投入的議題，自然而然會開始嘗試提出想法，接著就會比較有意願承擔，「或許都是小小的工作，但每個人都做一點點，一件事務就可以被完成。」

二〇一六年合作社舉行第六屆社員代表暨第一屆區營運委員選舉，新竹分社關新站推舉五位社員參選地區營運委員，兩年來參與地區營運的社員已達十四位之多，「一群人成就一件不平凡的事」，這句合作社引以為傲的口號，也在關新站具體實踐。

關新地區營運委員會(下稱關新區會)主委江恆溶說：「關新站是沒有利益衝突的地方，在這裡可以交到真心無私的朋友，沒有一定要做多少事，有多餘時間及能力，大家就一起分擔！我希望它成為一個標準站所，一個社員都覺得舒服、喜歡聚集的地方。」

### 真誠、開放、學習和成長

關新區委盛焙蓀，畢業於化學系，成為合作社社員後，發現化學知識可以應用在每個人的生活中，而且可以發揮影響力。另一位區委楊忠玲認為，自己關注的議題能夠

「關懷地區社會」是合作社的第七原則，關新區會也開始逐步實踐。二〇一八年與新竹市竹塹社區大學合作，提供二樓的地區營運空間開設「廚房新手的食安課」。空間也開放給地方社區及里長來舉辦食安料理課程，促進感情及實務上的連結，進而強化社區對合作社的理念及價值的認同。

### 為全雞利用找創意解方

社員喜好利用雞腿，雞翅及雞腳利用量偏低，為了推廣全雞利用觀念，關新區會曾經設計兩場快閃活動，教導社員在一小時內快速烤雞翅以及炸鹹酥雞，社員只需利用一包雞翅就可以參與課程。江恆溶說：「這樣的活動都是靈光乍現，我們只是在某個區委家吃到炸雞翅，就開始思考能否結合全雞利用的觀念，考量忙碌的媽媽需要快速、實用的學習，簡單且做一次就上手的料理也是新手媽媽們的最愛。」



(照片提供／關新區會)

## 樂在學習，攜手站所

文／李君文·台中分社社員



惠來區會夥伴合影，由左至右為：陳古桓、李君文、李惠如、區會主委李怡珣、邵亞棟、理事梁麗娟、站長李靜雯。(攝影／洪瑩婷)

惠來站自二〇〇六年成站至二〇〇九年遷站到現址，將邁入第十三個年頭。目前由梁麗娟理事、李怡珣主委、李靜雯站長、洪瑩婷地區專員帶領著惠來地區營運委員會向前進。

### 從認識生活材到進入區會

惠來地區營運委員會(下稱惠來區會)主委李怡珣，處事細心周全，待人親切的她，除了需兼顧家庭及工作外，還擔任惠來區會主委及中社生活材委員，身兼多重角色，雖然忙碌，卻仍樂於學習和分享合作社的事務。她說到二〇〇六年老二出生後沒多久，正巧惠來站成立，因地利之便及考量孩子副食品的安全性，於是加入合作社的行列。而後，因緣際會參與惠來區會，會議中區委們分享許多生活材及飲食的相關知識，她尤其受到當時擔任中社生活材主委及惠來區會主委的梁麗娟(現為第六屆理事)，

分享有關生活材的豐富知識影響，進而跟進到中社生活材委員會學習。

李怡珣自二〇一六年接任主委，從陌生到熟悉區會各項事務，雖然花了一段時間摸索，所幸有區會成員的協助，才能順利完成各項任務。為了吸引更多的社員參與區會，她也努力地讓惠來區會的運作更有趣，例如在會議開始前，邀請中社生活材委員來分享生活材相關知識，或會議後與委員們一起共煮共食；也透過提案討論表決前的分析說明，讓會議進行更有效率。而區會成員更是費盡心思舉辦許多課程及活動，希望藉由更多社員的參與，讓社員年費能發揮最大的效益，也提供社員學習成長的機會。例如二〇一八年三月舉辦「水電維修系列」課程，場場爆滿。

### 在服務中學習成長

地區營運的運作，區會成員功不可沒，區委是社務活動的規劃、執

行者和參與者，李怡珣認為區會成員雖因為個人的熱心、願意付出而來服務社員，卻也同時在參與的過程中學習成長、有所收穫。對新進的區會成員，除了鼓勵他們多參與活動，較資深的區委也在會議中分享經驗、合作理念，並協助新進成員辦活動。

### 區會與站所相輔相成

惠來站長李靜雯認為區會和站所彼此是息息相關、相輔相成，惠來區會相當支持站所活動，當面臨消費習慣轉向網購、周邊有機商店林立、折扣促銷充斥市場，為了提升站所利用額，惠來區會的夥伴與站所共同舉辦生產者面對面講座等活動，讓社員更了解產品的生產歷程與利用方式。她提到近年最成功的活動之一「親子綠食育課程」，設計巧思多元，讓親子透過虛擬採買、實際教作等，認識化學食材與安心食材的差別。期許未來能有更多元

的親子體驗課程，讓社員與家人更認識合作社對食材的把關與用心。

中社地區營運專員洪瑩婷對惠來區會分工落實、夥伴們合作的氛圍相當肯定，社務與業務能同心討論與分工，站所和區會已很有默契！期待未來惠來區會能紮根、經營學校、里長辦公室、社區發展協會、友善小店等在地夥伴關係，例如利用節慶活動與社區居民互動，進而參與周邊社會議題以發揮合作社的影響力。

### 惠來區會長青樹：梁麗娟理事



梁麗娟是合作社的創始社員，也是惠來區會的長青樹，深受前理事主席謝麗芬犧牲奉獻、利他精神所感動，自職場退休後進入合作社當志工，

十年來不曾停下腳步、不歇地耕耘著惠來區會，帶領後輩繼續為惠來地區的社員服務，也常提醒大家莫忘創社的初衷。「地區營運是社員參與合作社的最佳平台，也是實踐民主治理的好方式，但成員的流動性大，易導致經驗傳承的斷層，與政策推行不易，可能是因為社務繁雜，大家又是志工，所以我一直在設法降低社務對成員的負擔。」梁麗娟說。去年她帶著互助福祉工作小組在各站所推行「社區小蜜蜂」，近期麻園頭站與惠來站也發展出社員的共食事業，大家都很期待發展出地區的合作共享經濟事業。



1 惠來區會請邀請專業水電專家舉辦「水電維修課程」，熱門程度令人詫異。(攝影／姚素卿) 2 惠來站親子綠食育課程，透過實際教作「含蛋的真布丁」與市售「無蛋布丁」PK戰，讓家長了解化學食物對孩子的影響。(攝影／李君文)



## 實現自我價值，在地共老共好

文／林宜文·台南分社社員 攝影／新營地區營運委員會



2014年新營地區營運共識營在台南菁寮舉行。

從班開始，新營區的核心成員就積極參與活動，地區營運委員會（下稱新營區會）甚至早於新營站所成立。透過長期互動，凝聚共同理念，區會成員間的情誼深厚，默契十足。由於區委年齡層較高，發想在地共老美好想像，近年逐步穩健實踐中。二〇一五至一六年試辦兩屆樂齡學苑，過程中，完整的共老架構成型，區委們的另一半也紛紛加入，為區會注入有力的新血。

### 由下而上的草根力量

「我看到的是一個由下而上的運作方式。先思考我們需要什麼，每個人依照自己的認知去做，過程中會慢慢產生共識，包括對組織的認同感、對彼此的認識、同理對方，你會知道可以用什麼方式合作，而不是硬要對方配合自己的作法。當有一定的共識，在相同的價值下合作會很愉快，這是一種無私、利人又利己的工作。」回顧當初積極投入的

緣由，新營區會主委周麗櫻說。

### 實現價值，自我獲益最多

有別於其他娛樂社交團體，地區營運是一個社員的平台、創造個人價值實現的場域。在這裡認識志同道合的朋友，為社區貢獻，很有成就感。區委沈秀香，也是新營站所的「大廚」說：「樂齡學苑執行期間，我剛好處在人生的低潮，但還是勉強自己走出去，設計菜單並分工給其他委員，激發了大家的能力和信心，後來的『社區好廚』也才得以順利推行。」

### 從生活需求出發，描繪未來藍圖

新營區會常與地方社區互動，例如仕安社區合作社或里活動中心，做合作社參訪、舉辦一年一度的夏令營等，也常受邀至學校的通識課程、社團提供食安、綠生活講座等活

動，但這些效果無法立竿見影。「區委會雖然蓬勃，但僅達社員層次，對於在地人來說還沒有真正拓展出去。這面臨人力、體力、時間與資源的問題。」區委劉秀雀說。不過區會持續努力，也有令人欣喜的進展，二〇一八年舉辦的「小蜜蜂親子學堂」打破了社員的藩籬，針對學齡前兒童，每週一早上，文化中心、圖書館等單位都休館，媽媽帶著孩子無處可去時，區會成員帶領好玩的童趣活動與綠生活教育，讓參與的親子們互相熟悉。在信任感建立後，媽媽們輪流帶領活動，讓其他媽媽可以暫時離開喘口氣。這個計畫最終希望，單打獨鬥的母親可以稍稍卸下育兒的重擔，建立在地共育互助團體，並拓展合作社的理念與經驗。

基礎是持續累積的，執行兩屆樂齡學苑後，新營區會全體動員，區委間緊密度很高，後續的「小蜜蜂好生活」才會成功。不同於政府的「長照2.0」政策，我們從自己的生活需求出發，思考老後需要什麼服務？

成立共老團隊，不以營利為目的，而是用合作社的方式去執行，大家一起做，又可以實現「共享經濟」，「生活勞動合作社」便成為理所當然的遠景，也是共老共好社區的實驗典範。這是新營區會的未來目標。

### 加入團隊，掌握改變的契機

新進的區委，由資深區委陪伴參與委員會議、培力營、生產者之旅、生產者面對面與讀書會等活動，對合作社有認同感後，再依據個人的專長與興趣慢慢承擔任務，在過程中不斷地協調、討論，地區營運團隊也會提供各方面的資源支持。「我每次主持入社說明會都很高興，因為來參加的人都期待家人可以有健康、更好的未來。加入主婦聯盟合作社，如果只是來消費，沒有真正認識地區營運團隊是很可惜的，來參加就會有發言權、實踐力。」主委周麗櫻笑咪咪地說。「最

### 小蜜蜂好生活開張囉！

實踐力滿點的新營社員，受到2017年台中分社舉辦「合作共老論壇—銀向閃閃的未來」工作坊的啟發，2018年，籌劃良久的「小蜜蜂好生活」，以滿足獨居老人的生活需求為出發點，舉辦志工通識教育及實務課程，接著陸續推出社區好廚、老幼托顧服務、生活好幫手（水電維修、園藝照顧）、共育親子學堂、生態輕旅、自然農學、永續生活等多方面嘗試與服務。了解更多關於小蜜蜂請掃描QRcode



小蜜蜂親子學堂舉辦手指盆栽親子活動。



## 用講究食材的料理魂 端出美味年菜

文／林芸綺・企畫部企畫課專員  
攝影／李東陽

早在二〇一八年四月，「呈康食品」便接到合作社的新任務，協助開發今年的年菜新品，對他們來說其實是超級大挑戰！

### 每一次的挑戰，都是成長的養分

「麻油猴頭菇湯」可以說是本次任務中最大的魔王，處理猴頭菇，曾經讓他們放棄開發這道菜；「櫻花蝦米糕」如何讓米不軟爛還可以吃出古早味的油蔥香氣跟海鮮的甜味，得靠多年鑽研料理的經驗；「滋養藥膳羊

肉湯」湯頭要清爽卻不失濃郁，羊肉的處理與湯頭熬煮都是學問。

### 因為愛吃，更懂得做出好菜

說到本次年菜新品可以研發成功，一定要跟大家分享這位功不可沒的靈魂人物——呈康食品的廠長莊秀貞。她原本對於料理並不在行，會踏入食品業，其實是因為「愛吃」。只要吃到不錯的菜，就會回家試著做看看，先生就是她的首席試吃員，因為先生的鼓舞，開啟她的料理之路。她說：「要吃出這道菜的精神，不單單只是吃出味道。」因為要做出自己愛吃的菜，料理的過程絕對嚴謹不馬虎，嘗上一口便知道這菜是否有到位。且看她如何用老饕講究的精神，為合作社監製出這三道美味的年菜？

### 捨棄添加物， 如實呈現食材原味

首先，「麻油猴頭菇湯」這道菜



麻油  
猴頭菇湯

滋養藥膳  
羊肉湯

櫻花蝦米糕

每一年年菜預購，合作社都希望可以端出新菜色，讓社員有更多元、更豐富的選擇。

的主角猴頭菇主要產季在夏天，若要成為冬季的年菜，便需改用乾燥的猴頭菇。坊間為符合大眾喜愛的風味口感，會使用大豆蛋白、甜味劑、調味劑、黏稠劑等添加物，增加乾猴頭菇的脆度及鮮甜味，但我們希望讓社員吃到食材的原始風味，因此在處理上相對繁複。為了去除猴頭菇本身的苦味及保有口感，反覆調整製作過程不下十次，還曾經跟產品開發專員連珮貞說她想放棄這道菜。還好，後來找到經驗豐富的老師傅，建議她可以將猴頭菇放入鹽水烹煮，才克服這個難題。為讓湯頭的層次與色澤更為豐厚，莊秀貞想到可以將二砂糖炒到微焦，再加入湯底，果真讓整體風味更加提升，喝的出麻油香及自然甘甜味。

### 多年料理經驗， 重現古早米糕的風味

「櫻花蝦米糕」光將糯米蒸熟就

需要經過三道手續：先將糯米浸泡三小時，瀝乾後放入煮沸的開水中，十五秒便撈起，再放入蒸箱蒸煮，以上步驟是米糕是否能成功的關鍵。而讓齒頰留香的秘密武器，就是保留炸櫻花蝦香氣的油來拌炒香菇、蝦米、紅蔥頭、豬肉絲等配料，接著加入成本較高的雞高湯，讓米飯下鍋拌炒後，可以完完全全吸收到這一鍋的精華。

### 不惜成本使用好食材， 喝得出自然美味

羊肉湯選定藥膳為基底，滋養身體驅除寒冷。「滋養藥膳羊肉湯」選用舍利蓮提供的澳洲帶皮山羊肉塊，再搭配集昌供應的多種安心中藥食材，像是當歸、黃耆、參鬚……等多款藥材。合作社堅持使用成本較高的食材，熬煮湯頭時，所散發出的中藥香氣，讓所有人都直呼：「哇！好香、好補的味道！」不需要過多的調味，就可以呈現出

濃郁又回甘的溫潤風味。

二〇一九年貨預購將於十月十五日正式開始，除了這三道新品之外，還有來自日本北海道的頂級乾干貝、年菜必備的獅子頭、佛跳牆、東坡肉、省時冷盤去骨醉雞腿、暖心鍋底、減添加物的火鍋料、應景糕點及親朋好友相聚時不可缺少的零嘴……等。多款年貨好食，等你來挑選，與心愛的家人一起共度美好的團圓時光。

### 「念家的滋味」2019年貨熱烈預購中

- 預購期間 2018/10/15(一)～11/10(六)
- 取貨期間 2019/01/07(一)～2019/01/26(六)  
除夕 2019/02/04(一)



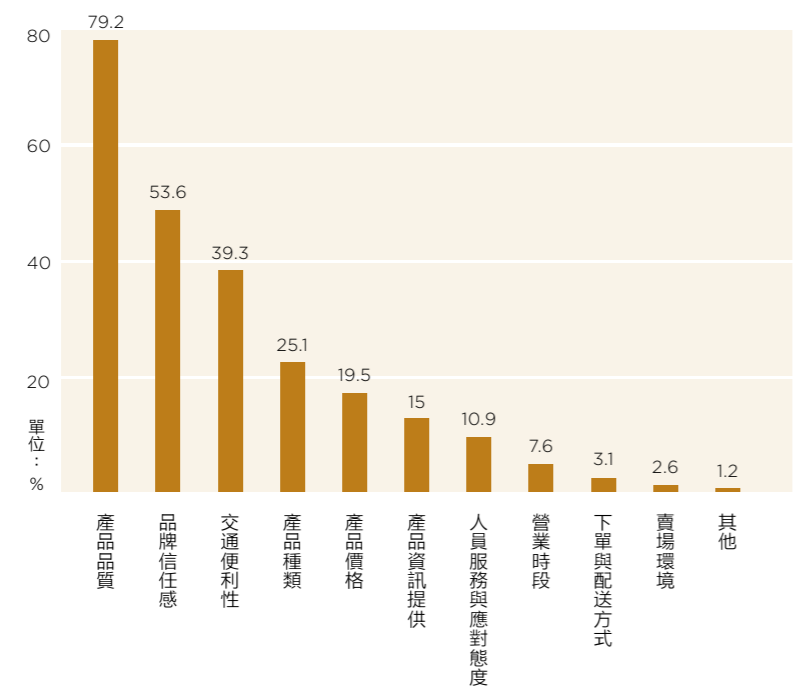
掃描QRcode，  
20多款年節好食，  
等你來挑選！



發 1 現

社員最重視「產品品質」

社員選擇有機通路考量原因(複選)



調查結果顯示，整體社員在選擇有機通路時的前三大考量原因，首重**產品品質 (79%)**，其次為通路**品牌信任感 (54%)**，接著是**交通便利性 (39%)**。這樣的結果，與一般消費者在選擇零售通路時非常不同。通常大部分消費者最重視的因素依序是：東西便宜、物超所值，消費有回饋機制，交通方便及店內陳設容易找東西等，前五項中有三項都與「價格」有關，另兩項為便利性相關。這樣的差異來自於社員們在購物選擇時，對產品相關知識考量較深入有關，意即社員並不是一般消費者。

2018年社員滿意度問卷調查為期11天，邀訪人數共66,193人，共回收7,801份有效問卷，平均回收率為11.8%。檢視問卷樣本分布，與全體社員的性別、年齡、職業、地區、教育程度、入社年資、利用額、利用頻次呈現相似分布，因此分析結果具代表性。

合作社的浪漫與實際

2018年社員滿意度調查後記

文/王琇姿·總經理  
圖片來源/社員利用行為暨滿意度調查分析報告

初來乍到合作社，與我見面的社員或職員們幾乎都會問我同一個問題：「為什麼會加入合作社？」發問者有好奇、有懷疑、有期待、有探詢；有些帶著謹慎，有些也帶著暖意……交集出多層次的訊息演繹，這是我過去二十多年不曾有過的工作體驗，非常奇妙。此外，「因為合作社不同！」這是最常聽到的回饋。次數之多，讓我有錯覺這是合作社口頭禪嗎？還是一種問候語？

解決困惑的開始！  
實施社員滿意度調查

上述的問句及回饋，指引著我去一一了解形成的原因是什麼，進而堆疊出今天合作社的樣貌。我的角色需要針對許多業務做出決策，但經常感到困惑，因為，在合作社的決策過程相當繁複，需要涵蓋許多關係人的看法。在不同的會議或場域中，提出這



總經理 王琇姿

產品的品質力是必要條件，  
品牌力是信任安心的穩定機轉，  
利用購買的便利性則是維持經常使用  
而永續經營的充分條件。

許多看法的主詞都是「社員」說，「社員」覺得，「社員」反應……我開始意識到解決困惑的方式，其中一項就是要執行「社員利用滿意度調查」。因為，有所本，才能下判斷。而有所本，該要依哪一本呢？回歸理性，依循科學，這是身為管理者在執行日常工作時，驅動前進的必要依據。

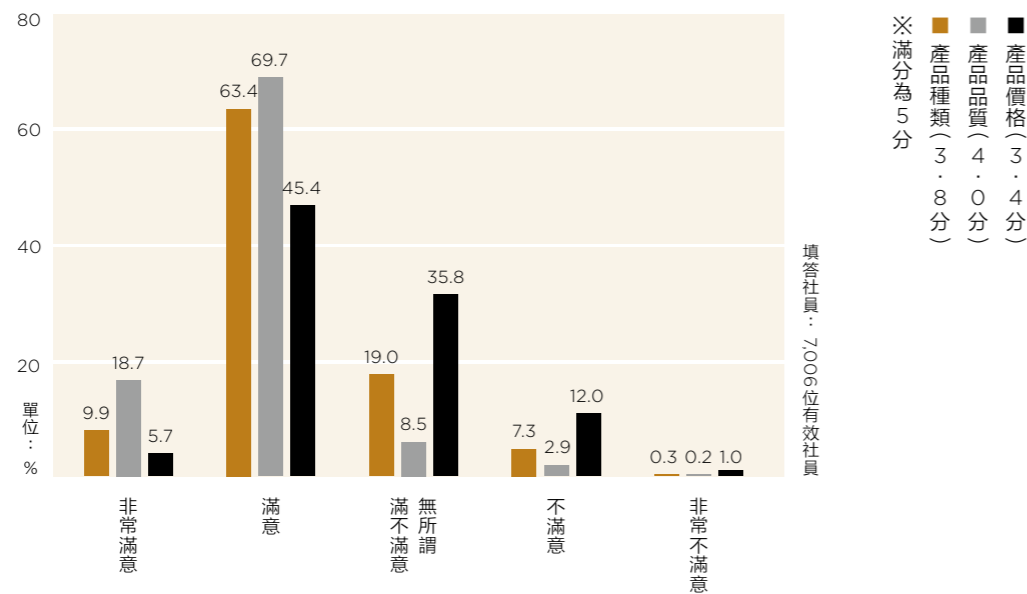
因此，透過市場調查專業的好友們協助，行政團隊展開滿意度調查的學習之旅，一步步從滿意度組成面向設定、問卷結構層次探討、填答長度的拿捏、斟酌增刪的項目……希望透過調查社員對合作社的產品及服務利用的滿意度，以及較少利用或不續用原因，並了解社員對市面有機通路的選擇與使用行為，作為合作社產品、服務改善與規畫，及推廣方案訂定之參考依據。我們在七月得以第一次向全體社員發出線上問卷調查邀請，在分析階段也納入ERP系統記錄數據的整合。

發 5 現

產品品質滿意度近9成

在產品供應相關項目，對於產品品質有88%表示滿意，對產品種類有73%表示滿意。產品種類與價格是相對可評估強化的面向。

對合作社「產品供應」滿意度



以上的調查結果告訴我們，共同購買二十五年點滴的累積造就今日高度的品牌信任，是我們需要深刻珍惜且謹慎維護的品牌資產。而今日整體服務滿意度獲得近九成社員的正面肯定，行政團隊每一份子要在現有基礎上持續精進；正因為相較其他有機通路品牌，這兩項我們目前都是領先，所以必須更兢兢業業，期許不辜負過往所有曾為合作社耕耘付出的每一位。

八月底聆聽日本生活俱樂部生協的經驗分享，連合會常務理事伊藤由理子說：「**事業講究實際，組織則靠浪漫情懷打造。**」這段話讓我格外有感。今年是首度針對全體社員進行線上滿意度調查，將作為行政團隊擬定業務方向時的實際依據。未來每年可以持續進行，檢視各項的滿意度變化，了解對應的業務調整階段性成效，期望在合作社的成長歷程，建立一個「有所本」的數據驅動文化，讓不論是什麼樣的背景、專長、年齡與年資的社員與職員，都能有所本的理性思考，依循科學，攜手向前。

發 2 現

社員普遍使用多個有機通路

另外，在虛實通路使用上，社員選擇呈現多樣化發展：**平均每人使用3.4個實體通路，1.6個線上通路**。目前實體通路仍是主要利用的管道，但已經有近兩成的社員是線上與實體通路皆有使用；另外，愈年輕的社員對於線上通路的接受度愈高，年長的社員，則偏向只使用實體通路。半數以上的社員在採購有機產品時，除了有機專門店以外，也會使用超市及大賣場；此外，利用額愈低的社員，相對使用多通路的比例就愈高。

交通距離是問題

社員到站利用的交通方式主要以**開車占四成為最多，其次是騎機車占三成**，顯示多數社員與站所都有一定距離。因此，站所周邊的停車方便性就成為影響使用頻次的重要因素。未來，以何種解決方案來優化社員便利性的使用體驗，將是行政團隊最重要的策略選擇。

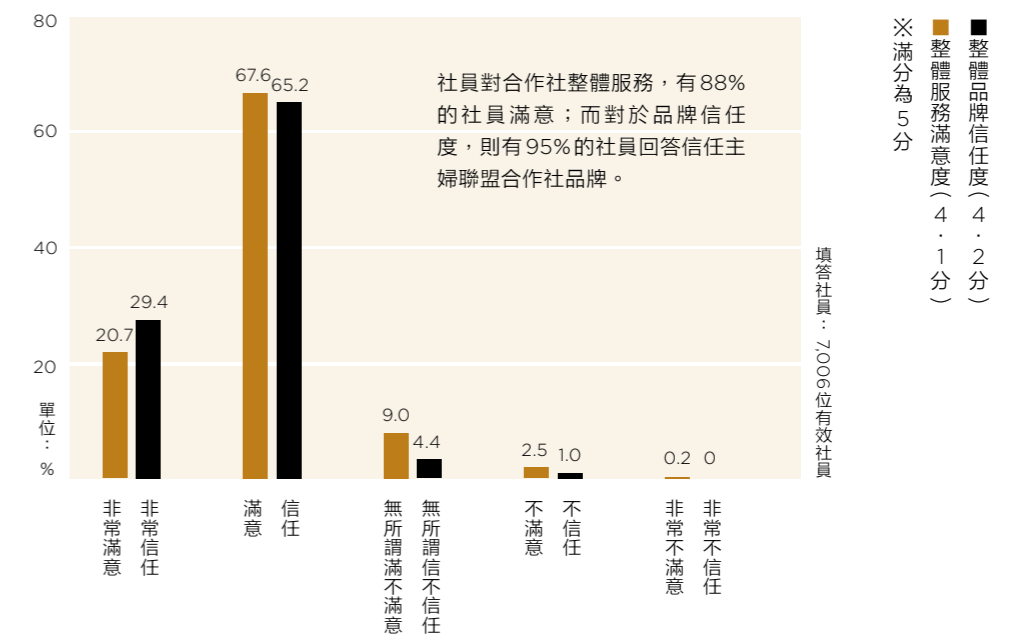
發 3 現

發 4 現

社員對合作社整體服務滿意度、品牌信任度極高

調查結果發現，社員對於合作社的**整體服務滿意度和品牌信任度皆極高**，有88%的社員對服務表示滿意；而對於品牌信任度，則有95%的社員回答信任主婦聯盟合作社品牌。

對合作社「整體滿意度」



## 走過九二一

### 石岡媽媽彼此扶持重新站起

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



石岡傳統美食小舖擁有「合作社」和「協會」兩種身分。呂玉美說：「現在是合作社賺錢，給協會做公益啦！」

九二一地震，石岡地區有一百七十七人死亡，若依人口密度算，死亡人數最多，受災嚴重。地震後幾天，娘家在豐原、時任婦女會理事長的呂玉美召集豐原親戚好友投入救災工作，但剛開始物資不夠，「一次只能先拿一罐奶粉、衛生棉只能拿幾片……」呂玉美說著眼眶紅了。災後路況差，她的摩托車壞在半路修了好幾次。

震後一年，改制前的台中縣社會局、勞工局為了支持災民重建生活，安排職業訓練課程，「當時和公所、農會協調場地，鄉長幫我們接水管、水槽、購置廚房設備，自己畫海報招生，不夠的大家再從家裡拿鍋碗瓢盆支援。」對烹飪有興趣、擁有乙級技術士證照的呂玉美負責安排課程。當時來不及從頭教起，安排了肉圓、炸排骨等菜式，讓大家學會一道菜就可以開業。原本招生額滿，還有一些長輩想報名。災後的家園重建不是一般人能徒手完

成，需要排隊等國軍動用重型機械協助，在家看著無力整理的環境，一等就是一兩個月，「後來輾轉聽到，長輩們在課程中有收穫之外，情緒也獲得紓解。」呂玉美說。

災後兩年，二〇〇一年，在石岡鄉公所的協助下申請當時勞委會的「永續就業希望工程方案」，計畫挹注人事費用，「石岡傳統美食小舖」於此正式開幕。「我們是莫名其妙『被』成立合作社的！永續就業工程只補助九個月的人事費，剛開始有公所和社區的捧場支持，再過一陣子，可能連房租都繳不出來。」呂玉美說。在當時社會局局長許傳盛和副局長王秀燕的幫忙下，申請到高雄市政府捐助的補助款，買了運輸車。同年九月，「有限責任台中縣九二一重建區石岡傳統美食生產合作社」成立。二〇〇三年「台中縣石岡鄉傳統美食文化推廣協會」成立，以「協會」名義申請當時勞委會的「多元就業開發方案」。後來，隨著政府的補助案陸續結束，部分社員

也因家庭、個人等因素陸續離開。

#### 合作社讓我們團結並肩前行

「我們也是參加合作社相關的會議，才慢慢了解什麼是合作社。」呂玉美說。有些社員付出腦力、有些付出體力，合作社精神是大家都平等，投票表決一人一票，薪水相同、休假日也一樣多。「一開始，大家講好，扣掉管銷成本，剩下的錢大家平分。」當營收達到一定

程度後，社員每月領兩萬元的固定薪水，盈餘則當作公基金。「當時，每到繳學費時，難免看到一些工作夥伴憂愁滿面。」呂玉美回想。二〇〇二年到二〇〇五年間的盈餘，用來發助學金協助弱勢家庭，以及作為石岡國小、石岡國中清寒生的營養午餐、課輔費用，直到企業接手認養。

石岡傳統美食小舖擁有「合作社」和「協會」兩種身分。二〇〇二年到二〇〇三年，受石岡區公所委託承

CHECK THIS

---

合作社小檔案

---

【成立時間】  
2001年6月3日

【社員數】  
社員員工10人  
(全職6人、假日兼職4人)

【股金】  
7萬  
(成立之初，社員以「開店資金」籌募。後來，全體社員決議，協會和合作社皆屬「集體共有」，不屬於任何個人，最初繳交的股金皆已返還社員。)

【提供服務】  
伴手禮、餐盒、茶點、客家小吃、合菜、辦桌

辦老人送餐業務，二〇〇五年再承辦關懷據點業務。受過社區規劃師訓練、參與社區服務工作多年的呂玉美觀察，鄉村的青壯人口外移嚴重，老人照顧議題很重要。目前「台中縣石岡鄉傳統美食文化推廣協會」仍繼續承接居家關懷業務，呂玉美說起，某次一位老人家騎電動車到東勢，忘了回家的路，警察帶著他沿路問人，路人建議去問石岡傳統美食小舖的媽媽，最後把老人家平安送回家。

餐廳一角擺著一台縫紉機，另一處放著石岡媽媽們的拼布作品。這群過了耳順之年的媽媽利用現有的空間及設備，逐步轉型教學。「我們打從心底感恩，九二一後有這些工作機會。合作社讓我們團結，又不用自己當老闆承擔所有風險。」呂玉美說。而合作社七大原則從「社員的民主管理」、「社員的經濟參與」、「自治與自立」與「關懷地區社會」，則扎扎实實地踩在石岡媽媽向前走的每一步中。



1 石岡媽媽們有著台灣婦女獨有的堅韌和樂天。 2 深耕社區多年的石岡傳統美食小舖獲得各界肯定，獲獎連連。 3 採訪當天，另一位石岡媽媽正在另一張大桌備乾料，剪乾香菇。

## 為什麼孩子需要「共生力」？

文／攝影／五十嵐祐紀子・財團法人好家宅共生文化教育基金會、SPC 都蘭醫食農研究中心共同代表



我們家兩年前搬到台東，孩子不像以前住在嘉義市時，一感冒就不斷地流鼻水，每次會持續一個多月，我才恍然大悟，那時孩子不是單純的感冒，而是環境汙染造成的過敏症狀。

精神疾病。

另外，這本書的作者也有跟我一樣的發現：「一般人認為的『正常』不見得正常。」比如當醫生問家長：孩子生過病嗎？「沒有。他幾乎從沒生過病，他真的很健康。」再問他們的孩子有沒有服用例如抗生素之類的常見藥物？卻發現一年會需要用好幾次抗生素、冬天要擦類固醇、春秋都要吃過敏藥物等等。這些都是孩子身體失平衡的警訊。

### 講求競爭力的社會價值觀

我認為，如果家長真心為孩子培養競爭力，應該先努力地幫他們培養出健康的身體，有健康的體魄才有健康的大腦。但也許大家有疑問：這跟培養「共生力」有什麼關係？

不管在台灣或日本，我常常遇到心靈受傷的年輕人和孩子們，有的人很明顯需要醫療的介入、或特別的支援。為了讓自己和周遭的人好

好活下去，我們的孩子是不是需懂得跟有各種疾病而感到痛苦的人共同生活？是不是身邊有很多人根本無法參與競爭，如果孩子只懂得競爭、打敗別人，那麼，那些根本無法加入競爭的人怎麼辦？我們的孩子將來打敗別人，把被打敗的人推到自己看不到的地方就可以了嗎？

繼續談「競爭力」。拼命叫孩子參加比賽拿第一名、教孩子打敗同學、讓孩子只嚮往「先進」國家、大都市的教學方式，會害死孩子。因為台灣跟日本一樣，急速邁向少子高齡化社會，政府、大人都沒有準備好，社會將有巨大的變動。如果繼續強迫孩子學習人口成長、經濟成長時建立的價值觀、學習方式與生活模式，等他們長大時，會完全不知所措。

不管在日本或台灣，不健康的孩子越來越少，他們連最基本的「能夠參與競爭的身心」都沒有。如果沒有營造出能夠讓孩子身心健康長大的環境，我們還要繼續逼孩子提

我在二〇一八五月、七月去了日本

富山縣南砺市，那裡有很美的散居村、被指定為世界遺產的合掌村，雖是偏鄉農村，但卻有很濃厚的人文氣息，自然資源也很豐富。市政府鼓勵年輕人舉家移居，幫新移民介紹空屋，鼓勵他們創業，同時鼓勵在南砺市生育小孩，比起我這幾年來參訪的日本各個城市，南砺市的政策對有小孩的家庭很有吸引力。

但很意外地，我拜訪從事育兒支援事業的「誰都可以來的家『惠』」<sup>1</sup>，負責人是退休保育園（托兒所）園長田中女士（化名）。進行訪談時，她說當地一個班級三十個孩子中，有三個孩子患有自閉症、注意力不足過動症、發展遲緩等，需要特別支援，另外三個孩子則可能是處於邊緣、也需要特別協助的孩子。整體來看，大概兩成的孩子無法正常上課。田中老師說，這十幾年來孩子的狀況越來越嚴重，甚至需要利用工作時間之外的時間支援家長，比如老師下班後去孩子家，替父母幫孩子洗澡。

### 各地孩子都出現身心失衡問題

這樣的狀況並不是只有發生在富山縣的偏鄉。我們一家人兩年前花了三個月的時間從日本中部到九州，拜訪十幾所日本在宅醫療診所、牙醫診所、老人機構、重症身心障礙兒童的日照中心等。我在廣島縣福山市認識一位牙醫媽媽，她也說她女兒就讀的公立學校裡，大概有一成的孩子需要在特別支援的班級上課。最近閱讀美國整合小兒神經科瑪雅·施翠特·克萊恩所寫的《大地療癒力》一書，就知道美國的孩子也出現問題。

書中寫道：過去十年間，罹患發展性障礙的孩童（三到十七歲）有雙位數的成長，孩童罹患自閉症、被診斷患有注意力不足過動症的學齡兒童和青少年皆大幅增加，同期，接受興奮劑或抗精神病藥物治療的孩童人數也大增兩倍以上。書中引用近期一項研究顯示，在美國，每五名孩童就有一名被診斷出

升「競爭力」嗎？

### 經濟不再高成長的社會，孩子需要培養「共生力」

這次我們到了日本最「先進」、「前衛」的「偏鄉」，再次確認少子高齡化、人口減少、經濟不再高度發展的社會裡，孩子要學習具備的「共生力」，也就是可以與自己身心狀況、年齡、國籍、人生經歷完全不同的人建立互助的關係，共

享有限資源的能力。

前厚生勞動省年金局長香取照幸在他的著作《社會保障概論》（教養としての社会保障）中也提到，未來的社會需要的不是競爭力，而是與他者共生的能力。提升國民的共生力、營造共生社會，已經成為日本國家政策。生活在台灣我們，要培養孩子的「競爭力」還是「共生力」呢？值得大家好好思考。



1「誰都可以來的家『惠』」育兒空間，孩子玩的遊戲器材都是利用家庭廢棄物製作。 2「誰都可以來的家『惠』」幼兒空間，負責人田中女士關注育兒議題與培養孩子的共生力。



## 林口歡喜成站， 分享在地好生活

文／凌鳳儀·林口地區營運委員會主委、  
林捷津·林口地區營運委員會區委  
插畫／王三

### 林口站 LINKOU

成站日期 | 2018年6月23日



「林口站開幕了！」林口社員奔相走告，這一天，在地社員等了十七年！二〇〇一年四月林口地區成立第一個班「林口忠孝班」，嗣後幾年陸續成立新班，二〇一二年成立「林口地區營運委員會」，為集結眾力，早日達成林口成站，二〇一五年底設立「綠林會所班配取貨站」，由社員發心無償提供店面。雖有屋主收回店面而撤離解散，林口無站所可投票……等問題接踵而來，林口區會夥伴窮則變，變則通，第一屆由社員投票產生的林口地區營運委員會，接力推動成站使命，林口社員終於有了「家」。歡迎大家分享林口人的喜悅，來聽聽千呼萬喚始出來的林口成站故事。

#### 林口茶故鄉

林口台地多霧，適合茶樹生長，茶品質一流。「生津製茶廠」成立於一九八八年，在地深耕三代傳承。為讓茶園永續經營，從自產自銷的

茶農，轉型為觀光休閒體驗農場，提供美味餐點及豐富的的茶產業觀光服務，並與學校合作推廣食農教育及茶葉知識。

生津製茶廠保有〇·七公頃茶園，有一千多棵樹木花草的生態園區、製茶工廠及茶產品陳列館、品茶區，常舉辦製茶體驗、茶凍茶皂DIY、品茶教學、行茶禮儀等課程，從「喝」茶，進一步體驗「做」茶、「品」茶，讓民眾瞭解林口茶的特色及茶葉文化，也在地民眾認同林口就是——茶的故鄉。

#### 習藝修心學木工

「懷德居木工實驗學校」位於林口山區綠林疊翠的嘉寶里，由畢業於中興大學森林系，自稱「森林之子」的林東陽創立。他對台灣社會普遍重學歷輕技職的觀念感觸良多，希望傳承木工工藝，並培育木工家具設計與製作的專業工作者，因此於二〇〇六年底成立台灣第一所民辦的木工學校。

懷德居教學採榫接工法，不使用釘子，沒有課綱，沒有統一的課程與進度，無修業年限，不頒發證照，更不

限定學員性別年齡。學員來自四面八方，包括台灣與外籍學生，培育出多位優秀木師，在台灣各個角落開枝散葉。每週一次的木工課，學員放下快速緊繃的步調，沉浸在慢工細磨的節奏中，找到了出口與能量。

#### 另一種「食育」：孩子餐廳

林口大型社區「未來之丘」中庭一隅，心語幼兒園附設的「小蛙塘孩子餐廳」於二〇一五年開辦。在孩子餐廳，孩子可以學習生活能力、培養團隊合作精神，以及實際體驗工作

賺錢、為人服務的快樂。每週開店一次，寒暑假休息。單週提供義大利麵蔬食餐點，只接受家長預約來店用餐；雙週烘焙西點，由孩子親自做麵糰糕點，由家長預訂，按時取貨。

餐廳晚上八點多打烊，客人離開後，孩子們分工掃地、拖地、搬桌椅，井然有序，然後小班長召集大家一起結帳及討論今天的工作表現。在孩子餐廳用餐，不只餐點清爽美味，也流動著與一般餐廳不同的氛圍，令人回味。



1



2



3

1 生津製茶廠長陳昆諒導覽茶園。(照片提供／生津製茶廠) 2 懷德居木工實驗學校2018年暑期木工一日體驗班，每人當天完成一件成品。(攝影／李明勳) 3 孩子餐廳工作人員毫不怯場，小店長提醒服務的孩子送餐注意事項。(攝影／黃瑜晴)

## SHOP INFO

#### ■ 生津休閒茶藝館·生津製茶廠

ADD 新北市林口區湖南里頭湖29鄰70之1號  
FB 生津休閒茶藝館 庭園早餐

#### ■ 懷德居木工實驗學校

ADD 新北市林口區嘉寶里二鄰5號  
FB 懷德居木工實驗學校

#### ■ 孩子餐廳

ADD 新北市林口區文化二路1段561號  
(未來之丘中庭)  
OPEN 學期中每週五18:00 ~ 21:00  
(需透過心語家長的Line群組預約訂位)  
EMAIL contact@shinyu1991.com

跟著戰鬥媽媽一起開始  
自煮旅行吧！

文·攝影／王南琦·台南分社社員、  
《戰鬥媽媽的餐桌與家書》作者



今年六月我帶阿母跟女兒去台東長濱旅行，民宿主人只提供一口電磁爐，我還是變出這桌晚餐給無魚不歡的阿母吃。

不知道你是不是跟我一樣，出門旅行前總是興致勃勃上網查了許多打卡名店，好不容易抵達目的地，不是排隊排到天荒地老，就是不巧踩到地雷、滿碗味精，輕則頻頻喝水上廁所、重則脖子頭痛無法行動，平白浪費美好旅行。

國內踩雷踩怕了，這幾年暑假改帶青春期的女兒小乖到歐美自助旅行。我們捨棄以往慣住的大飯店，改住有附廚房的民宿。帶著女兒跟當地人一起逛農夫市集，買菜回來民宿烹煮當地料理，成了我們認識每一個陌生城市最快的方式，女兒甚至發明了一個新名詞「自煮旅行」，來形容這種透過舌尖認識當地風土旅遊形式。

## 在歐洲農夫市集 食當季、吃當地

今年夏天，我們在北歐與波羅地海三國之間旅行，透過農夫市集的巡禮，認識了許多從來沒見過的農

產品，像是世界四大名菇之一「雞油菌」，波羅地海三國物價低，「雞油菌」雖然名貴，因為質量輕，買一袋也才百來元新台幣，比起「松露」親民許多。充滿杏香味的「雞油菌」菇體很吸油，吃的時候一口咬下去，伴隨菌菇汁液的油水流流，如雞油一般，故名「雞油菌」。

住在亞熱帶台灣的我們，在歐美市集看到各式莓果最興奮了。我們在波蘭首都「華沙」歷史最悠久的 Gardniewski 市集看到史上最便宜的草莓，一公斤才賣新台幣五十元！但因為之前在一個有機市集 BOBBAZAR，聽過一位種櫻桃的小農說起鄰居種草莓時不停地噴灑農藥，也只能對便宜草莓含淚說掰掰，轉身去有機市集購買三倍價錢的無農藥草莓，雖然個頭較小、長相也沒那麼漂亮，但至少是無農藥栽培，吃起來安心，地球也比較沒有負擔。可惜的是 BOBBAZAR 市集雖然強調有機，六十%的農產品卻是進口的，不符合我們「食當季、吃當地」的低

碳飲食精神，小乖逛了一圈後，心有戚戚焉下了一個結論：「如果波蘭也有主婦聯盟合作社就好了！」

## 跑遍宜花東自煮旅行

既然在歐美人生地不熟，都可以「自煮旅行」，回到土生土長的台灣，用「自煮旅行」來解決我跟觀光區美食名店相剋的體質問題不是很剛好嗎？於是，我跟女兒從二〇一六年開始，宜蘭、花蓮、台東，到處留下了我們母女倆「自煮旅行」的蹤跡。

我最常跑的台東，每天早上六點至九點在鯉魚山腳下有生氣勃勃的「鯉魚山市集」（非有機市集），我都笑稱它「萬歲市集」，因為有好多阿公阿嬤在市集叫賣自己種的菜，年齡加起來肯定超過一萬歲！還有每週六上午八點至下午三點，強調友善環境有機生產的「〇八九快樂農場」，是台灣少見的室內農夫市集，不定期會舉辦環保講座及料理示範活動。



最後推薦我最愛的台東縣長濱鄉，前有美麗太平洋、後有雄偉金剛山，日夜溫差加上海風吹拂與山嵐溼氣，還有甘甜山泉水灌溉，孕育出口感Q黏、食味值與日本米不相上下的「長濱米」！長濱鄉市區唯一的街道，每天早市除了當地居民販售自家種的蔬果之外，還有長濱港直送各式活跳跳的生猛海鮮；如果你跟我一樣運氣好，遇上原住民

海女阿美族阿嬤採集大海的寶藏（海螺、海菜等），真的是中大獎！不會料理別擔心，阿美族阿嬤熱情的很，絕對一五一十跟你分享料理祕訣，只要你聽得懂老人家濃濃的阿美族腔調國語就好。

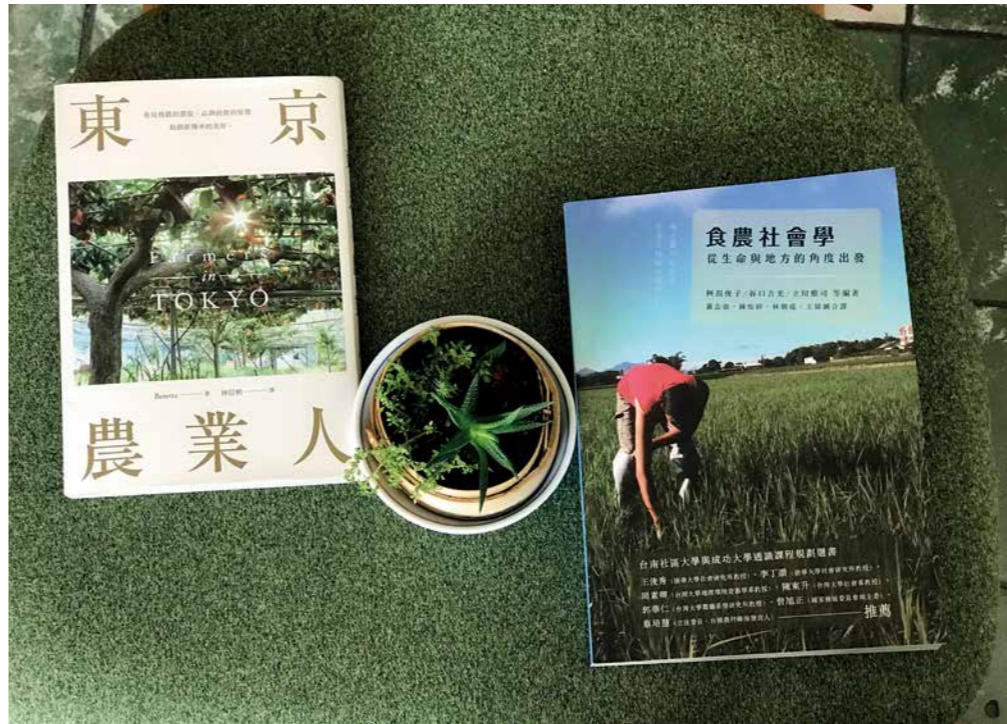
準備好你的自煮旅行了嗎？出門前別忘了帶上合作社的「日紅小葉種紅茶包」，煮飯之前，先泡壺好茶慰勞一下自己吧！

1 今年初春，我帶阿母跟小乖到宜蘭的 Norimori Shop & House 民宿，祖孫三代一起在芳齡八十的老房子裡洗手作羹湯，創造獨一無二「自煮旅行」美好的回憶！ 2 2018年暑假我們在丹麥首都哥本哈根住了五天四夜的民宿，這個夢幻廚房有：五口瓦斯爐、大烤箱、冰箱、微波爐、洗碗機……等一應俱全。 3 在愛沙尼亞首都塔林民宿烹煮的「雞油菌」料理：香草蒜片橄欖油炒「雞油菌」佐長濱金剛米白飯、草莓藍莓芝麻菜沙拉、食用花「三色堇」來自民宿門口的草地上。 4 東歐市集裡的莓果常由薄木片編織的提籃盛裝，消費者買回家後可重複使用，既美麗又環保！前排莓果由左至右分別是櫻桃、紅鵝莓、白醋栗、綠鵝莓、黑醋栗。

## 打造「小青新」 食農學社群

文・攝影／張文彬・曬書店店主

Vol.9



《東京農業人》，人人出版；《食農社會學：從生命與地方的角度出發》，開學文化。

「曬書店」所在的台南市新營區，是位處嘉南平原上的一個平凡小鄉鎮。嘉南平原習稱台灣的糧倉，農作興盛，農漁村聚落散布各地。自政府推動「新農人計畫」以來，據統計至二〇一七年為止，台南市新農人已超過一千人。這些新進從農人口對既有的傳統農村與農業會帶來哪些改變？他們又遭遇哪些生產與生活上的課題？以及有否可能在各地的「食與農」社群關係中產生量變與質變，值得持續追蹤與關注。

新近閱讀的兩本書正好提供了可參照思考的理論觀點與實際案例。《食農社會學》集結日本十多位食農專學家的專論，從巨觀的視野探討食農議題的諸多面向，以社會學的角度點出食農問題的核心，剖析工業化農業生產與市場商業邏輯如何運作，並用農藥、畜產、廚餘垃圾為例，追溯食安危機的根源，同時反思人類與大自然的關係，最後佐以日本的地方實踐

案例，提供另類發展的可能性。《東京農業人》則是由「東京寫真學園」畢業的新銳攝影師團隊實際走訪位處東京近郊的農友，藉由動人的照片與採訪文字展現三十多位東京農業人的故事與職人精神，讓人們看見務農的價值、品牌經營的智慧與創新傳承的美好。

### 多元類型的農人與農家

在《食農社會學》有篇專論〈農之擔綱者——多樣化的方法〉，指出所謂「農之擔綱者」，其中的「農」不單指作為產業的「農業」，還包括糧食自給自足以及農村生活中與「農」有關的各種事物，而所謂「擔綱者」就涵蓋在當地從事與農相關事物之人、組織或團體，也就是不局限於傳統「農家」概念，而包含了以不同形式居住在農村的各種人群。

這篇專論進一步分析，就算是農家也是非常多元，這其中除了在地世代

務農的類型，還有從外地搬到農村的「新進從農」(FNC)，或是主要為嚮往「田園生活」而移居農村或不定期前往協助農作的「CNC」，也有原本在其他地方工作後來再返鄉繼承家裡農業的「JNC」。另外，這些從農族群還包含不同年齡層人口，以及「退休歸農」或專業農、兼業農、半農半X、「受僱從農」等各種不同的身分角色。

對「農之擔綱者」多樣性的理解其實有助我們釐清「新農人計畫」推動前後迄今呈現的這波返鄉務農現象，避免掉入「新農人」多是不適應都市生活的年輕人或者文青式懷舊鄉愁的刻板印象。對促進地方的食農社群發展與深化而言，認識社群成員的多樣性更是重要的提醒與功課。

### 建立在地食農行動網絡

《東京農業人》呈現的三十多位小農職人對「地產地消」的理念顯得有

志一同，身體力行。在銀座大樓屋頂養蜂採蜜，搖身一變成為只能在銀座街上享用的飲料、點心及餐廳料理；餐廳打造自家菜園提供新鮮安全食材，菜園同時也可充作結婚典禮會場；多數農場都設置直賣所，提供附近居民及學童體驗、參觀、消費。

「地產地消」是食農運動標舉的重要理念，除了個人關注的食物健康安全，背後還有更深刻的人與土地環境之間的關懷，也需要在地穩固與綿密的社群網絡的支撐。曬書店自今年年中起參與了由在地社區大學、非營利組織和店家、農友共同發起的「小青新農學社」，計畫以小農、青農及新手農夫為主要支持對象，從「如何在農村穩定好生活」的角度出發，連結更多在地店家與消費者，形成與農政單位或農會等主系統互補的小網絡，開展創新與實驗性的行動方案。《食農社會學》和《東京農業人》這兩本書提供我們許多思考新方向與真實案例的參照。



#### SHOP INFO 曬書店 × 新營市民學堂

看冊 食茶 聽演講 / 話仙 遊覽 買土產

「曬書店 × 新營市民學堂」由幾位長期生活、工作在新營的成員倡議籌組，創立的動機與目的是想為台南縣市合併升格後的新營，注入一股新活力，為在地公共文化生活風貌開創新的可能。以一個基地或節點的概念，即英文的 "Site"，取其諧音，就變成了「曬」，也和「曬書」的意境相符，洋溢土地生活的感覺。

TEL 06-6329266

FB 曬書店 × 新營市民學堂

ADD 台南市新營區中山路 93-2 號 2 樓



書店不只是陳列書籍的空間，而是匯集價值理念與人群的文化行動基地，因而曬書店承租一棟透天厝老房子，有更充裕的空間辦理講座、課程、影片欣賞，乃至小型展覽與演出，同時提供在地友善環境的農產品販售平台。

Dish  
1

## 主菜：蔥油雞

## 材料

雞腿2支(每支約300公克)  
 滷汁：水3000毫升、當歸1/3片、  
 甘草20~25公克、鹽200公克、冰糖1公斤  
 蔥油醬：青蔥1支、鹽適量、調合油1大匙

## 作法

- 1 取一湯鍋放入滷汁材料煮滾之後，放入雞腿再次煮沸後關火，用濾網將雞腿壓住，讓它完全沉入水中，使雞腿受熱均勻，同時避免浮沫沾黏在雞皮上不美觀。
- 2 蓋上鍋蓋燜泡約10分鐘後，滷水溫度下降，建議取出雞腿，開火再次將滷汁煮沸，重複作法1，加蓋再燜30分鐘。
- 3 蔥油醬作法是將青蔥切成蔥花，加入鹽拌勻，靜置5分鐘，再加入調合油淹過青蔥即可。



## TIPS

- 1 若家裡有草果，可以取1顆，拍破裝進濾布袋裡，加入滷汁中，味道會更沉香。
- 2 滷汁放涼後冰存可重複滷製4次。
- 3 鄧師傅每次製作滷水時都是以12斤水、60支雞腿的比例大量製作。在家裡小量製作時，滷水少蓄溫能力較弱，故多煮滾1至2次，確保雞腿熟了。

## Happy Lunch!

## 讓職員吃了笑咪咪的幸福午餐

食譜設計/鄧振興 文/潘嘉慧 攝影/阿春

People Info  
鄧振興

擁有30多年餐飲經驗的鄧師傅，曾經在小型咖啡廳、飯店、連鎖餐廳等不同體系習得一身廚藝，擔任總社員餐廳主廚已經1年半了。面對各種食材難題，或是同仁們的稱讚、詢問料理作法等，他總是露出一貫的笑容淡定回應：「那個很簡單！」

Dish  
2

## 配菜：涼拌洋蔥

## 材料

洋蔥1顆、番茄1顆  
 醬汁：芥子脆綠鮮沙拉醬1大匙

## 作法

- 1 洋蔥去皮切絲，放在濾網裡，以流動的水沖3~5分鐘後(可去除辛辣味)，瀝乾水分。
- 2 番茄切片後，與洋蔥絲、沙拉醬一起拌勻即可。

## TIPS

這是一道能夠快速輕鬆上菜的涼拌料理，醬汁可依家裡冰箱現有的醬汁為主，和風脆綠鮮沙拉醬、胡麻醬……等都很適合。若是拌入海鮮類則可以搭配泰式酸辣醬。

Dish  
3

## 咖哩什蔬

## 材料

冷凍青花椰菜1包、  
 冷凍菱角仁1/4包、  
 胡蘿蔔1/2條、  
 紅麴素食咖哩塊4小塊、  
 水500毫升



## 作法

- 1 鍋中入水煮滾之後，放入青花椰菜、菱角仁再次煮滾即可撈起瀝乾水分，備用。
- 2 為了增加配色，可將胡蘿蔔切細條狀，煮熟備用。
- 3 鍋中加水、咖哩塊煮勻，拌入蔬菜即可。

## TIPS

鄧師傅說，用冷凍蔬菜煮咖哩省時又方便。因為冷凍蔬菜經過殺菁，只要燙煮後與咖哩醬拌勻，就是一道很下飯又清爽的配菜。合作社的冷凍馬鈴薯、山藥、花椰菜、三色蔬菜都可以使用。

午餐時間是合作社工作夥伴最幸福的一刻，排隊取菜、期待著師傅們每天用心準備的菜色，食材都來自社內，安心又健康！接下來三個月我們將邀請北、中、南三地的主廚擔任「主婦食堂」食譜設計，將他們長期運用食材的經驗分享給大家。

總社員餐廳每天平均用餐人數為一百二十人左右，主廚鄧振興與助手陳睿彬每天早上八點就在廚房裡準備前置作業了。與鄧師傅討論菜單時，恰好中南部遭遇熱帶性低氣壓及外圍環流造成豪雨，於是配菜設計以冷凍蔬菜及根莖類為主，也希望提醒社員別忘了善用這些食材。而主菜「蔥油雞」則是鄧師傅的拿手菜，也是最受歡迎的菜色之一，他用滷製手法來保持雞肉鮮嫩不柴，再搭配主婦必備的蔥油醬，清爽又簡單。鄧師傅說：滷汁可以拿來滷製雞翅、雞胸、全雞等不同部位；蔥油醬則可以搭配豆乾、豆腐、茄子料理……等，非常百搭喔！



# 安心照護10原則

插畫 / WANQIAN

2018年台灣進入高齡化社會，我們一起共同購買安心食材，也思考著如何共好生活。  
當面臨家人照顧的需求時，是否能夠依循原則，讓老後的生活更自主。



## 自己能做的事，請樂此不疲地去做!!!

自己會的事就持續進行，享受做到忘我、樂在其中的充實感。



## 能坐著談話

坐著談話是所有溝通的開始。



## 室內空氣要常「換氣」， 保持空氣清新

讓家裡與房間流通清新空氣，  
以預防感冒等傳染病。

## 坐在床沿，雙腳可踏穩於地板

保持正確坐姿（骨盆直立，腳垂直踩地），  
過著安全又美姿的生活。



## 泡澡(家庭浴缸)

在浴缸享受泡澡帶來的  
放鬆紓壓及身心潔淨。

## 坐著如廁

作為一個人的基本尊嚴，「上廁所」  
是生活自理的原點。



## 自己與家人一起規畫的老後照顧

「自己決定自己的人生」，規劃與執行  
被尊重的照護計畫。

## 用餐是吃熱騰騰的食物

快樂的氣氛中吃著溫熱的飯菜，  
能紓解壓力並提升免疫力。

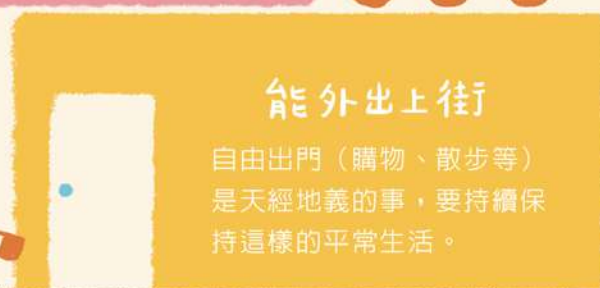


## 在自己家裡被照顧， 走完人生最後旅程(臨終照護)

希望在熟悉的居家環境（社區）  
迎接人生終點的人，請營造自己  
想要的環境與條件吧！

## 能外出上街

自由出門（購物、散步等）  
是天經地義的事，要持續保持  
這樣的平常生活。



本刊物使用再生紙、



黃豆油墨印製

備註：照護10原則為日本生活俱樂部生協引用《人間力回復》一書，並將其落實於福祉事業。

為落實資源再利用，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。