

5

May 2019

No.185

綠主張

傳承 · 二代合作人

紅鮭 · 刺網 · 永續漁業
蛻變與新生 — 2019 社代大會紀實
樂齡女性更年期飲食與保健



傳承 · 二代合作人



編輯手記

早在3、4月，市面上就開始出現各種母親節相關商品的促銷訊息，最初在思考5月專題時，也是以母親為起點。回看4月號專題《我在主婦聯盟養小孩》，想像這些從小讓孩子吃友善食材、帶孩子一起聽繪本故事的媽媽們，與長大後的孩子之間會產生什麼樣的對話？有著什麼樣的生活樣貌？合作社有許多二代都是社員的家庭，社員媽媽受訪時說：「我其實沒有特別在家裡講合作社的理念，我想他是慢慢從生活中理解的。」在日常生活中，透過對話引導、身教、生活教育一點一滴地浸潤，這是許多母親將生活經驗傳承給下一代的方式。而隨著社會環境演進，「傳承」也有了許多新的可能性，不必然是由上而下、單向地輸入，而是透過各種方式彼此不斷地對話、辯證、實踐，經歷正反合的往復循環後，迎來蛻變與新生。這是何等盛大的創造，就如同母親孕育下一代的同時，也誕生了一個新的自己，這多麼值得歡慶！

版權

2019年5月 / 185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、黃豆油墨印刷 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、林玉珊、吳蕙芬、張育章、陳佩君、紀順銘、謝文綺、蘇心薇 (依姓氏筆劃排列)
主編 | 黃榆晴 **採訪編輯** | 潘嘉慧
文字校對 | 莊佩珊、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 兩代間的正反合，攜手走在合作的道路上 文/曾怡陵
- 8 兩代的幸福好滋味，從食材利用到社務參與 文/謝文綺
- 11 兩代相互支援，在合作社實踐生活價值 文/于有慧

產品平台

- 14 與你相約初夏瓜果美味「蜜」徑 文/李婉婷
- 16 紅鮭·刺網·永續漁業 文/徐承瑋

理事會與你談心

- 18 蛻變與新生——2019年社大會紀實 文/李修璋

合作脈動

- 20 從共購力到社會力 文/潘嘉慧

美好照顧

- 22 樂齡女性更年期飲食與保健 口述/黃淑惠
文字整理/鄭維鈞

基金會專欄

- 24 主婦的家庭環保溝通學——專訪環保志工陳淑宇 文/莊雅雯

站所小旅行

- 26 自然與人文交會的湖畔風情：碧湖站 文/黃嘉瑩

共同閱讀

- 28 用「逛街」享受食物的樂趣 文/樸食小舖

主婦食堂

- 30 母親節大餐自己做！陽光男孩的暖心料理 食譜設計/蔡岳宏 文/胡育慈

圖說八道

- 32 下班30分鐘上菜！ 文/黃榆晴 繪圖/Hui



——媽媽的味道。

5月溫馨母親節，許多社員也身為人母，回想起「媽媽的味道」，食物與記憶交織在一起，而與母親有了更深刻的連結。屬於你的媽媽的味道，又是什麼呢？一起來看看社員的分享。

※影像故事單元歡迎投稿。照片規格1,200萬畫素以上，文字300字以內，投稿至信箱：gncoop@hucc-coop.tw。若經採用，將提供稿酬。

鄭麗文

媽媽的味道 = 清明節的潤餅捲 + 歡樂美好



小時候每到清明節，媽媽一大早就在廚房張羅菜料，把充滿季節感的時蔬處理成絲狀簡單炒過，再抽空到市場買現做潤餅皮。中午一家人圍坐餐桌包潤餅捲，經常一不小心就包成了胖潤餅……真是童年美好的記憶。隨著長大離家，清明吃潤餅的儀式在生命中消失了一段時間，直到自己當了媽媽，某一年突然想讓兒子也享受包潤餅吃潤餅的歡樂，果然兒子愛得不得了，自此清明吃潤餅也成為每年期待的生活儀式，而且吃一回不過癮，通常都要吃個兩回呢。



郭鳳儒

媽媽的味道 = 破布子 + 甘心的滋味



小時候每到仲夏之時，村莊裡的婆婆媽媽們，總聚在一起製作破布子，是一年一會的盛事！大家去摘樹子，挑揀、清洗、汆燙、燒柴、大鍋醬油焗煮，工序無比繁瑣！不只增添料理的甘甜美味，更是甘入孩兒們的心頭啊！如今我總是喜愛帶回合作社的甘樹子，搭配虱目魚肚、鱈魚片、絞肉、蔬菜，為孩子們延續那甘心的媽媽味。



黃郁涵

媽媽的味道 = 愛 + 想念



自有記憶以來，媽媽總是親自下廚。最令人期待的，是一大鍋以豬小排搭配蔬菜慢燉的湯底，加上細緻白麵。後來離家唸書，吃到媽媽的麵，機會少之又少；婚後在異鄉建立自己的家庭，常想念媽媽煮的湯麵，但每日菜單中記掛著先生不吃豬、爺爺嗜肥、孩子喜歡咖哩……今天決定煮這鍋清湯掛蔬菜麵，我想念媽媽煮的麵，更想念媽媽下班後在廚房忙進忙出的身影。



Profile 潘偉華

入社時間 2001年

合作社資歷 曾任台灣主婦聯盟生活消費合作社組織部專員、常務理事、加州戴維斯食品合作社(Davis Food Co-op)義工、現任台灣綠活設計勞動合作社理事主席。

影響最深的一本書 霍爾霍奧克(George Holyoake)的《羅虛戴爾公平貿易先驅社》。書中果敢而自由的精神、利益和諧無間的合作、現金交易背後的道德思考等，都讓人深受啟發，心生嚮往。



潘偉華和張元易母子間哲學式的討論，激盪出彼此更深層的思考。

潘偉華 × 張元易 兩代間的正反合， 攜手走在合作的道路上

文／曾怡陵 攝影／何忠誠

Profile 張元易

入社時間 2012年

合作社資歷 曾任台灣綠活設計勞動合作社專案經理，現任理事。

影響最深的一位合作人 母親潘偉華。從共同購買運動開始，從小處在母親與諸多合作社前輩的環境中耳濡目染，看到合作人熱誠、無私、毅力、鍥而不捨、無所畏懼等特質。

長期投入非營利組織工作的社員潘偉華，與從小吃合作社一籃菜長大、擁有經營管理學經歷的兒子張元易，對於兼具社會與經濟目的的合作社組織，有什麼樣的討論？有怎樣的傳承？「傳承指的是上一代傳到下一代，可是我跟元易的狀況不太一樣。」潘偉華說，這次的採訪讓她有機會重新檢視自己的人生。

母子共同走過 主婦聯盟30年情緣

潘偉華與主婦聯盟的緣分，要從30多年前隸屬於新環境基金會的主婦聯盟小組說起。那時偉華剛從美國回台，張元易和妹妹都去上幼兒園，她想著有些時間餘裕，便向同住台大教職員宿舍的王保子求救日文。「我一心想學日文，她卻跟我介紹主婦聯盟，忘記那時她說了些甚麼，只想著，她家好乾淨，是不是加入主婦聯盟，我家也可以變得那麼乾淨？」

之後參加主婦聯盟教育委員會，第一堂課便是合作思考，但潘偉華等不到下課，便拎著包包走人。「記得那時老師帶領大家討論一隻螞蟻從高樓掉下來，會發生甚麼狀況。」她說當時覺得很無聊，後來卻持續上了2年合作思考的課程，埋下了一輩子成為合作人的種子。

偉華是主婦聯盟環境保護基金會的發起人，也是後來共同購買綠主張公司的出資人。2001年綠主張公司轉型為合作社的那一年還曾於組織部擔任專員，2008年獲選為常務理事。

這樣環境下長大的張元易，對合作社的印象是「每週固定有菜送過來，有時家中客廳有好幾位社區媽媽一起開會」，而他就任房間做自己的事。潘偉華說：「我其實沒有特別在家裡講合作社的理念，我想他是慢慢從生活中理解的。」餐桌上因不噴藥而布滿孔洞的「蕾絲菜」，黑黑小小醜醜的柑橘，都是合作理念的體現。到了大學，張元易開始

閱讀與合作經濟相關的書籍，考量成家後購買的便利性和想與合作社有更緊密的關係，因此在2012年，也加入成為社員。

面對社會經濟問題 兒子與母親的知識辯證

二元易說，母親擔任組織部專員期間，他正於美國唸書，印象很模糊，對於母親擔任常務理事則比較有印象。「她覺得人不合，就讓一步，於是離開。那時候常務理事任期是3年，她只做1年多。」

面對潘偉華卡關，將某學說或主義當成全世界的慣性，張元易經常直接丟書給她看，藉此提出挑戰和提醒。潘偉華曾經痛恨資本主義，認為沒有理念的思想不值得了解，張元易對此回應：「那妳了解黑格爾、馬克思嗎？馬克思的《資本論》點出非常多資本主義的弊病。另外，《孫子兵法》說，知己知彼，百戰不殆。雖然我們不是市場主義，

但既然我們都還是在市場下面存活，完全不去了解的話，就是瞎子摸象。」

以經營管理的角度看合作社組織的運作，張元易認為薪資及權責是兩個根本的問題。「孔子說衣食足而知榮辱，所以要先讓人家衣食足，再去談理想。」好的薪資可以吸引專業經理人投入，員工也才能心無旁騖地盡全力，帶動正向循環，許多美國人主持的國際公益組織即是明證。而社員代表、理事、監事、職員之間的權責，在司徒達賢的《非營利組織的經營管理》一書中，對於專職人員與志工的合作方法，也有許多提點，值得深入探討。

對於潘偉華認為合作運動是解決社會問題的唯一途徑，張元易認為過於極端，他比較支持哲學家黑格爾提出的正反合理論，「現在資本主義也加了很多社會主義的東西，美國的一些慈善公益事業也開始用資本主義的方式營運，大家會截長補短，越走越近。」

如果有一樣事物可稱為「傳家之寶」

2018年，潘偉華的夫婿過世，一日夫婿的同學來訪，說：「潘偉華，現在妳是一家之主了，妳要帶著元易往前走。」潘偉華點頭說道：「我那時才想到要把我以前的所有經驗傳承給兒子，再做一個事業跟合作社連結¹，然後繼續傳承下去。」

目前，偉華希望用自家研發的五分米，推廣米食，讓台灣人瞭解，為何應該食米、米的生長、產區的生態環境，甚至烹飪的創新，亦即從產地到廚房到餐桌、生產到消費建立一條價值鏈，讓生產者、消費者和環境皆能受益。「非營利組織事業化一直在我的腦袋裡，如果光有理念，做不出具體的東西，最後可能就隨風而去了。」

之前，做出一個可以永續經營的事業，我想跟她一起把一個東西做得很久、很久。」張元易說。

「羅虛戴爾公平貿易先驅社」中，工人們共同合作，用自己的力量謀求處境改善及社會改造，向偉華展示了一個光明美好的世界；《哇！原來這也是合作社》一書中，也為她開展合作經濟多元樣貌的想像。她期許在未來，合作社也能與社員發展出一種緊密的有機關係，共同朝著寬廣及具有活力的生命藍圖前進。



1 2



1 張元易推薦合作人閱讀管理學界知名教授司徒達賢所著的《非營利組織的經營管理》，也可從《西點軍校給青年的16個忠告》中，思考如何用非營利的方法訓練出一流的企業人才。2 潘偉華希望推動對人和環境友善的微型事業，發展自給自足的社區生活。



張元易時常挑戰潘偉華的既有觀點。

7 1 潘偉華、李惠蘭等社員於2002年底創立手天品社區食坊即為一例，使用合作社的雞蛋、麵粉製作無人工添加物的甜點，供應給合作社。

張瑋容 × 廖家敏 兩代的幸福好滋味 從食材利用到社務參與

文／謝文綺·台中分社三民區會主委 攝影／李佩青

Profile 張瑋容

入社時間 1999年加入
共同購買
合作社資歷 忠實利用、
介紹親友入社
最喜歡的合作社產品
都很喜歡，但是對蔬菜
特別有情感。



Profile 廖家敏

入社時間 2014年(員
林成站)
合作社資歷 2014~
2017年擔任台中分社員
林區會主委
最喜歡的合作社產品
辣椒醬，百搭、香香辣
辣，配甚麼都好吃。

自耕自種 支持在地農業也重視食品安全

來自食指浩繁的大家庭，瑋容很享受農事勞動的喜悅，她很支持合作社照顧在地農業的理念，拿到合作社的蔬菜時，感覺就像是左鄰右舍、叔伯嬸姨把他們親手栽種的成果送到手中，只消過過水，就可以烹調上桌，非常安心。也是這一份信任，讓先前食安風暴連環爆之際，她能充滿自信地告訴家人，合作社的用心使得社員不會輕易吃到有問題的食材。而從國中就一直吃著合作社產品長大的家敏，還會購買雨林咖啡表達對公平貿易的支持，此外她也是有機棉用品愛好者，特別是周圍有幼兒或是家中即將有新生生命誕生的親友，都會贈送嬰幼兒有機棉用品讓他們的寶貝擁有最安心的禮物。

家傳壽司 記憶裡的幸福味道

家敏印象最深刻的媽媽拿手好料——壽司，是來自瑋容兒時的懸念。當年她國小遠足時，看到同學拿出一條黑黑的東西，裡面包好多的料喔，她心生羨慕，後來才知道那叫做壽司。也因為腦中那幕深刻的印象，她在孩子小的時候就特別包壽司給他們吃。但有一次發現外面買的熱狗竟然滲出粉紅色的汁液，心生疑慮，就改用火腿，只是味道就是不一樣，勉強湊合著吃。直到合作社有了小熱狗，再搭配信功豬肉酥以及季節盛產的小黃瓜，那美味的壽司又再度重現江湖。這樣充滿童年回憶的食物，以及想吃壽司時媽媽使必達的濃烈母愛，讓壽司成為家敏心中最幸福的味道。瑋容的母親是傳統農家婦女，三餐料理、節慶應景食物皆屬拿手，尤其記得過年院子有一大甕自製的紅麴深埋地底，媽媽將拜好的東西放入紅麴當中，之後再慢慢取出食

希望將支持在地農業的理念傳給下一代！ ——張瑋容、廖家敏



1 在站所裡認真研究與採買，是母女倆對合作社最堅定的支持。



2 瑋容、家敏全家參加2015年員林站1歲週年慶。(照片提供／廖家敏)

琳瑯滿目的豐富菜色，每一口都能嘗到媽媽的用心。

在細雨霏霏的早上，我們來到彰化的員林站。今天的主角張瑋容與女兒廖家敏早就在寬敞明亮的2樓等著，但更吸引人的是堆高高的壽司，還有色香味俱全的便當菜。在美食圍繞下，瑋容回想著當初入社的因緣，竟然是921大地震後幾天在社區中庭躲地震時，看到有人為鄰居好友送來友善農產品「綠純」的蔬菜，才知道原來有人在種安全的蔬菜，開啟她的興趣與關注。之後，經由綠純、鄰近的有機店，再加入合作社在員林的蔬菜班，一路至今。

家敏曾經參觀過台南的站所，發現原來合作社除了蔬菜班也開設對外營運空間，在聽聞母親提到員林站正在尋找成站地點時，就寫一封Email給當時的台中分社組織課，邀請工作人員來看看他們正在整修的自家店面是否合適。雖然因為停車不沒有成功，但家敏持續關注尋點的後續，最後新站也設在離家不遠處，就順理成章去入社了。

凌鳳儀 × 尹子真
兩代相互支援
在合作社實踐生活價值

文／于有慧 攝影／志宏



Profile 凌鳳儀

入社時間 2014年
家庭狀態 育有2女，尹子真為次女。
合作社資歷 2015年退休後開始參與社務，曾擔任北南分社編委、林口區會主委、北南分社年費小組召集人，2019年3月選任為合作社理事、北南分社營運委員會主委。

Profile 尹子真

入社時間 2014年
家庭狀態 育有1子胖胖，5歲。本身為職業婦女，以合作社為主要食材來源，週末閒暇時會參與合作社活動。

用，除此之外還會釀酒。在這樣的薰陶下，她與其他姊妹們對烹煮皆自然而為，也歡喜做。家敏打趣一句：「我所有的朋友同學應該是為了吃我媽媽的料理和我維繫友情。」瑋容笑著補充：「她的同學們來到家裡說：『廖媽媽，我們要跟你坦白，你帶去給家敏的東西其實很多是我們吃掉的。』」不如此，家敏在大學唸書時，同學們還特地坐火車到家裡跟著學包壽司，去找她玩也不忘跟廖媽媽許願想吃的料理，願望總能成真呢。

把合作社當大家庭 親友共好

家敏因為自行接案做設計，時間運用相對彈性，因此承擔了區會主委的重責。她記得第一次去開台中分社營運委員會時，聽到其他站所五花八門的活動、蓬勃的社團課程，彷彿一場震撼教育。回到區會後便積極構思活動，如參與市集擺攤介紹合作社產品、在站所週年慶辦理「無用良品市

集」，成為員林站的一大特色。

瑋容不僅對家人時時提點合作社理念，讓自家六姐心動加入，也會在自己帶領的讀書會中邀請友善種植的農友來分享。家敏的同學黃玉慧長期吃著廖媽媽做的料理之餘，對美味料理背後的產品心生好奇，回家鄉台南定居後就成為南門站的一員。而熱愛閱讀、教經濟學的先師廖榮煌除了幫忙到站所採買，還認真研讀《綠主張》月刊，加上又有位學生與後壁雞蛋生產者牧大畜牧場負責人洪鵬達有親族關係，總會帶上自家產品來拜訪，只能說這一家是再難與合作社脫離關係了。

採訪當天，剛好中社推出「買滿社員的心頭好TOP10產品就送洗衣粉」活動，家敏順著念了出來：「雞蛋、全脂鮮奶、善糧滴雞精、豐樂鮮乳、黑金文蛤、紅花大果苦茶油、白肉雞雞腿、小排肉……這些我們家今天買一買就能達成了！」是的，這樣忠誠的支持，正是合作社穩定向前的力量！

媽媽的愛心便當

女兒家敏婚後依然回娘家吃晚餐，後來先生與弟弟決定一起開設健身房後，3人都忙到沒有時間回家吃晚餐，所以瑋容就每天替他們準備便當送過去，順便看看關心一下。家敏看到自己喜歡吃的食材就很開心，像煎得香香的虱目魚肚，是一人一塊喔！



只要和媽媽在一起，家敏就能當個快樂的小孩。

主婦聯盟合作社共同購買一路走來已跨越25年，不少社員子女長大成人後也成為社員，共同傳承合作情。北南分社新任理事凌鳳儀和女兒尹子真也是合作社的母女檔，但有別於其他社員，母女倆因不同機緣，由女兒子真先入社，幾個月後鳳儀才加入。

子真在孩子胖胖4個月大，開始需要準備副食品時，聽從保母建議而認識合作社。「胖胖上幼稚園前，每天黃昏，接他走路回家一定會經過公館站。有一次在站所，胖胖看著產品包裝脫口說出『中』，那是他認得的第一個字……」到站所利用、參與親子課程是子真和孩子的生活日常。

鳳儀入社則並非子真介紹，也不全然為了有機食材，而是4年多前剛遷居林口時，在「未來城班」班長鐘苑紋等一群社員熱情邀請下，開始參加活動。「天底下哪有那麼好的事？有吃、有玩、又不要錢！」是鳳儀對合作社的最初印象，每次參加活動卻沒有貢獻覺得「不好意思」，於

是問了句「是否需要幫忙」，接著便一頭栽進區會，進而參與了林口成站漫長、艱辛又曲折的一段歷程。今年3月參選理事，在社代大會自我介紹時，鳳儀說道：「我不擅長站在台前，但是我個可以承擔重責、會全力以赴的人。」主動承擔、默默付出確實是許多社員對鳳儀的評價。

帶著孩子做家事 建立生活常模

對子真來說，「媽媽是個溫柔的女強人」。30年公職歷練，從小科員一路升到主管，鳳儀兼顧工作、家庭，當中有3年先生出國深造，鳳儀獨力照顧兩女，也在工作很長一段時間後再進修，取得航運管理博士學位。「儘量做到最好，但儘可能放手，不過度擔憂」是鳳儀對兩個寶貝女兒的教養心法。她不會緊盯功課，認為飲食和生活常模才最重要。記得女兒小時候，總是一邊吃著早餐，鳳儀一邊幫她們綁辮子，

「早餐一定要吃飽」是鳳儀最在乎的生活規律。

在家裡，鳳儀是慈母，先生扮黑臉，兩個女兒從小便分擔家事。尤其在週末，是鳳儀準備下週全家人便當的時候，經常一次包上了、4斤水餃，煮一大鍋咖哩雞或燉牛肉，子真和姐姐在一旁當副手，全家人共同完成家務，是家中傳統。或許從小耳濡目染，子真喜歡手作，也喜歡與大家分享食物。大學時代子真第一次邀請2、30位同學到家裡煮食，也常帶著自己親手做的果凍、布丁與同學分享。「和其他同學比起來，我習慣自己下廚做點心，這點還是滿不一樣的。」

積極參與社務 建立不同世代的共同價值

子真憶起初為人母時，抱著做實驗的心情，鉅細靡遺地記錄孩子所有的生活細節，「直到自己當了媽媽，才更能體會媽媽的愛和付出。」

在生活中實踐環保、人與人之間相互照應，
是最好的身教。——尹子真

如今，子真也和媽媽一樣，從小訓練兒子獨立，分擔家務。「胖胖從小班起就要洗自己的碗、自己洗澡。」小男孩活潑好動，為了不讓孩子太早接觸3C產品，必須花更多心思陪伴，也常帶孩子從參與中體驗生活，例如帶著胖胖去「送鞋到非洲」的活動當志工，「希望孩子從小學會感恩、珍惜。」

子真和鳳儀母女倆現在各有自己的生活重心，彼此是對方最有力的支援，合作社則是他們3代人生活的交集。有一次，胖胖幼稚園放假，外婆帶他一個星期，鳳儀謹記子真的原則，完全沒讓孫子看電視、玩手機，而是帶著他去菜園，一起做麵包、果凍，帶著點心去合作社參加活動、開會，和大家分享。

遇到鳳儀辦活動缺人手，子真也是最佳救援，週末常忙上整天。「雖然都只是不難的小事，但需要有人做。」只有自己挽起袖子，實際參與，才更能體會每件事背後有人默默付出的那一份情。子真看到媽媽

參與合作社後的改變，除了更有公益心，也更環保，出門總是自備餐具，不僅帶自己的，還幫子真、胖胖都準備一份。只要有空，子真會帶著胖胖參加合作社活動，像綠繪本、親子手作、共食等，讓孩子有機會與其他孩子互動，一塊動手做，一起收拾。

和過去一樣，鳳儀還是會在空閒時多做一些菜和子真一家人分享。「媽媽的拿手菜像筍子燒肉、青椒鑊肉，還有媽媽很會包餃子、做麵點……我們家一向沒有車，媽媽很習慣公車、捷運、七轉八轉地，專程送菜來給我們。媽媽是那種為了喜歡的事可以不怕麻煩的人，更讓人感動的是，她帶來的菜都是放在玻璃保鮮盒裡，非常、非常重……。」

子真說自己很幸運，媽媽總是把自己的生活安排得那麼好，參與合作社事務，開心又充實。希望自己退休後，也能像媽媽一樣。



鳳儀經常與子真分享合作社活動、新產品相關訊息，也教女兒如何利用食材。



子真回想起，有一次週末，全家一塊去買菜，遇到社區電梯故障，一家人大包小包，爬了11層樓梯才回到家。特別辛苦的經歷，如今回想起來備感溫馨。

與你相約初夏瓜果 美味「蜜」徑

文／李婉婷·企畫部企畫課專員
圖片提供／農友、企畫部

初夏來臨，吸滿南台灣熱情、紅撲撲的「愛文芒果」，如露如蜜、網紋密實的「洋香瓜」，這些解暑的人氣果物正以最佳姿態亮相中！合作社邀請你一同支持友善土地、用心栽培的農友，在吃下水果的同時，也吃下果農的心意，表達對台灣土地的關愛！

Mango



怎麼看芒果熟了沒？

聞一聞 多數芒果本身會散發果香氣味，如聞到濃郁香氣則表示成熟可食。
看一看 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。
POINT 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放3至5天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存喔！



得世界金牌的好吃芒果

- **供應農友** 張景添(張銘顯之子)
- **產地/產季** 嘉義·番路, 6~7月供應
- **栽種祕技** 張家果園與仁義潭僅一壩之隔, 潭水滲入地下提供潔淨水源, 也調節園區溫度。果樹間特意拉寬行距, 採草生栽培, 且為顧及食用安全, 連對付最惱人的果實蠅也堅持不用藥。除利用腐爛芒果吸引果蠅外, 更發明「黏蠅板」防範, 如此用心, 讓每顆芒果展現飽滿的生命力!

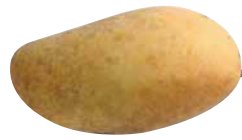
- **品種** 甜蜜蜜(有1號、2號之分, 主要差異在於果實大小, 又稱台農1號)
- **風味** 果實嬌小飽滿, 滋味香甜, 水分較少。
- **品種** 農民黨1號(獲1995年美國匹茲堡國際競賽園藝/食品組雙料金牌, 父親張銘顯自行培育而成)
- **風味** 果核薄小, 纖維細緻, 具愛文的甜、土芒果的香, 肉厚汁多。

吹落山風長大的蘋果樣



- **供應農友** 董昱劭
- **產地/產季** 屏東·枋山, 5~6月供應
- **品種** 愛文(別稱蘋果樣)
- **風味** 肉多籽薄, 果香濃郁, 果肉柔軟細緻。
- **栽種祕技** 董家芒果要求最佳葉果比, 1顆芒果約分配20片葉子, 加上自然熟成, 果皮顏色繽紛, 雖不同於市場半面紅, 光合作用卻十分充足, 養分更完整吸收, 風味更豐富多元。以給家人食用的心情, 堅持不噴藥催熟、無使用生長激素, 搭配有機資材, 甚至引椿象吃薊馬、草蛉食葉蟬等「以蟲剋蟲」方式友善環境。

不除草的復古果香



- **供應農友** 王榮彬
- **產地/產季** 台南·玉井, 6~7月供應
- **品種** 愛文、金煌
- **風味** 果大肉多厚實, Q甜且少酸味, 須後熟(金煌)。
- **栽種祕技** 果園位於三面丘陵環抱的寶地, 王榮彬細心梳果, 堅持每1枝幹只保留2~3顆果實, 讓每顆芒果保有良好的品質與風味。加上草生栽培管理, 「以草養蟲」順應自然的方式, 不僅調節了土地濕度, 讓芒果生長更穩定, 同時也保留了芒果自有的特殊果香, 重現古早芒果味。



Melon

怎麼看洋香瓜熟了沒？

蒂頭 瓜熟蒂落, 若是果蒂轉乾、些許脫落, 表示已達全熟喔!
摸摸看 用指腹按壓底部果臍, 感覺微軟, 表示甜度、熟度已達最佳狀態。
POINT 洋香瓜如未成熟可放室溫催熟, 已成熟的直接冷藏保存, 最好將瓜側放, 以免壓壞頂部與底部。

直到採收才能放心的網紋洋香瓜

- **供應農友** 范玉芳
- **產地/產季** 苗栗·卓蘭, 5~6月供應
- **品種** 綠肉阿露斯(收成率僅50%)
- **風味** 皮薄肉多, 豐盈甘甜, 果肉綿細滑順。
- **栽種祕技** 范玉芳堅持要種就種最好的, 她挑戰最難照顧的日系品種「阿露斯」, 採直立式、單蔓整枝、1蔓1果的方式單盆栽種。相較於匍匐式

栽培, 須費工地將瓜果和藤蔓吊掛起來, 但可減少細菌感染, 加上菁英制的1蔓1果, 集中養分吸收, 品質與風味更勝日本!

芒果/洋香瓜預訂資訊

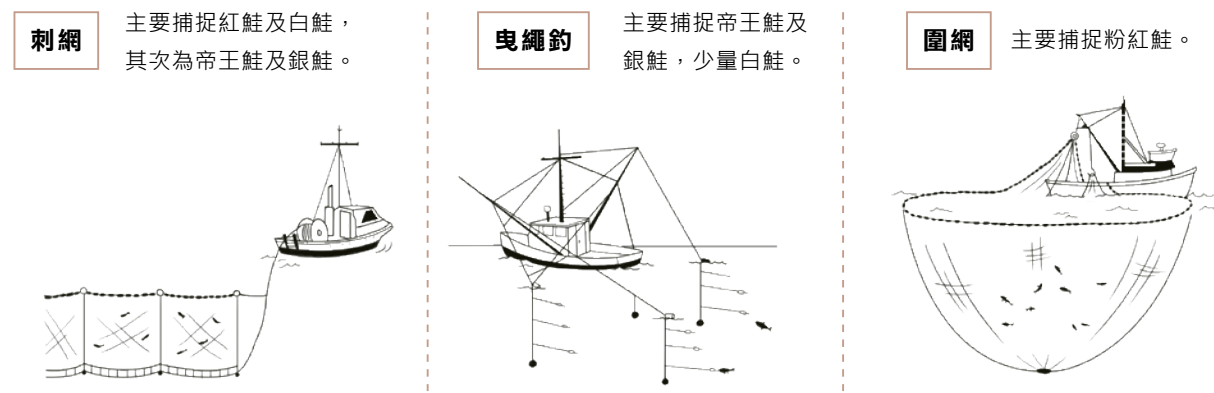
- **預訂時間** 2019/4/22(一)~2019/5/11(六)※線上接單至5/12(日)
 - **取貨時間** 2019/5/24(五)~2019/6/6(四)※依實際到貨後通知
 - **預訂品項**
 - 愛文芒果大(安全級)董昱劭 5斤/盒(約5~7顆)750元★限量500盒
 - 愛文芒果中(安全級)董昱劭 5斤/盒(約8~11顆)545元★限量1,700盒
 - 日系網紋洋香瓜(安全級)范玉芳 2顆/盒(2.5斤以上/顆)785元★限量1,000盒
- ※售價、級別、供應盒數可能依實際檢驗、天候等因素有所調整; 若檢驗不符合合作社進貨原則, 屆時將不供應。



線上預訂去!

阿拉斯加主要鮭魚商業捕撈方式

(圖片來源: Alaska Seafood Marketing Institute 網站)



刺網有許多型態，應適地適用

評估漁具的永續性需要考量許多因素，下表列出幾種主要鮭魚捕撈方式及不同的刺網比較：

考慮因素	底(定)刺網	多層刺網	鮭魚浮流刺網	鮭魚曳繩釣	烏魚圍刺網
漁獲選擇性高低 捕捉到非目標魚種的比例越低越好	低 常態混獲族群量少的底棲魚	極低 大小通捉	極高	極高	極高
對棲地產生破壞程度 漁撈的過程與棲地的接觸越少越好	大 覆蓋魚礁造成幽靈捕撈 ³	大 網具遺失造成幽靈捕撈	極少	極少	少
對環境產生污染程度 漁具消耗的不可分解材料相對於漁獲量越低越好	大 作業中網具容易卡礁遺失	大 作業中網具容易遺失	極少	少	極少
效率 捕獲目標魚貨需要的人力及時間越少越好	人力需求少、作業時間短			人力需求少、作業時間長	
碳排放量 捕撈所需要消耗的能源越少越好	不需追逐魚群及使用沉重網具			需追逐魚群	
魚貨品質 魚貨的新鮮度及完整性越高越好	長時間刺在網上的魚新鮮度/完整性差	短時間刺在網上的魚新鮮度佳/完整性較差	1次1尾活魚上船、魚品質高	短時間刺在網上的魚新鮮度佳/完整性較差	
管理現況 有良好的管理且可以達成	不易達成管理	無法達成管理	管理嚴格且可達成管理目標		目前無具體管理辦法
管理方式	網目大小、網具大小、施放地點、記名	禁止	網具大小、作業時間、地點	作業時間、地點、魚種	作業時間、地點、漁獲量

- 永續程度佳
- 永續程度中等
- 永續程度差

任何一種漁法都要適地適用，才能評估對永續漁業與海洋是否友善。北美太平洋沿岸的野生鮭魚被視為資源管理最健康的魚種漁業之一，也是充分保障當地原住民權益及小型漁民生計的可永續利用漁業，符合作社一貫對產品的態度，因此是合作社長期選擇的鮭魚來源。讓我們透過野生鮭魚的消費，對永續漁業也多一分理解與關注。

¹ 海洋環保標章是聯合國糧農組織 (FAO) 為了推動海洋永續利用而提出的主張，作法包括建立追溯資訊、資源與漁業評估及管理方式等規定，範圍包括野生及捕撈海鮮。湧升供應的野生紅鮭同時具備阿拉斯加的RFM (Responsible Fisheries Management, 負責任漁業管理認證制度) 及MSC (Marine Stewardship Council, 海洋管理委員會) 這2個符合FAO海洋環保標章規範的環保標章。² 本文參考資料來源: 美國NOAA漁業網站、美國阿拉斯加漁獵部門網站、Alaska Seafood Marketing Institute網站。³ 指遺失或廢棄漁具，常造成魚類或其他海洋生物被纏繞受困。

Sockeye Salmon

阿拉斯加野生紅鮭輪切

合作社於3月開始供應新品，口感紮實有咬勁。



編按：鮭魚營養豐富是全世界餐桌上廣受歡迎的魚種，生產者湧升海洋總經理徐承培透過本文分享「野生紅鮭」、捕撈鮭魚使用的漁具「刺網」和永續漁業之間的關係。

2018年台灣總共進口了2萬2千5百公噸鮭魚，其中大約98.6%是養殖鮭魚(主要種類為大西洋鮭魚，也包括帝王鮭、銀鮭在內的太平洋鮭魚)，只有不到1%是野生鮭魚。養殖鮭魚口感偏軟，而且帶有明顯的飼料味，雖然口感較差，但因為供應穩定且油脂較多，反而成為消費者印象中鮭魚的代表。野生紅鮭口感較紮實，甜而不膩，共有5個品種，品質與價格差異都很大。2018年台灣進口的野生鮭魚，一半以上是低價且缺乏良好資源管理的俄羅斯鮭魚，而較高品質且有環保標章¹的阿拉斯加野生鮭魚，僅有不到0.5%。雖然大部分鮭魚的肉都帶著不同程度的紅色，但是紅鮭最喜歡吃甲殼類及浮游生物，所以肉色特別紅，因此才被稱為紅鮭。紅鮭是中型的野生鮭魚，只有野生沒有養殖，全球1年大約捕撈18.5萬公噸。紅鮭數量多，所以成為經濟上最重要的魚種；同時紅鮭系群多

樣性高，且有良好的資源管理，所以也被視為永續漁業管理的代表。

「浮流刺網」

在阿拉斯加捕撈的紅鮭中，其中8成是以「浮流刺網」在河川內捕撈，因為這是捕撈紅鮭最有效的低破漁法。許多人說，刺網是「死亡之牆」，台灣甚至有些縣市陸續禁用刺網，為何阿拉斯加的刺網捕撈鮭魚，會被認為是「可永續漁業」，還拿到環保標章？

事實上，刺網有很多不同型態，包括固定置放於海底的底刺網、漂浮於水面到中層的浮流刺網(紅鮭捕撈使用)、用來圍捕魚群(烏魚)的圍刺網，刺網的原理是什麼？為什麼有些刺網是死亡之牆，而有些不是？刺網也必須有合適的網目才能捕捉到目標的魚種，因此也發展出同一張網上內外層有不同網目、可大小通捉的多層刺網。

文/徐承培·湧升海洋總經理
審訂/邵廣昭·中央研究院生物多樣性研究中心兼任研究員
繪圖/WANQIAN

紅鮭 · 刺網 · 永續漁業

蛻變與新生—— 2019年社代大會紀實

文／李修璋
圖表資料來源／
2019社代大會手冊



李修璋
第7屆理事主席



1 社代研習分組討論活動中，社代各自寫下各自想法並進行小組討論。(攝影／黃榆晴) 2 理事候選人楊婷琪發表政見。(攝影／王琪君) 3 社代舉牌進行提案表決。(攝影／王琪君)

2019年的社員代表大會落幕了，在這次大會中選出了第7屆理監事、通過年度的預決算、工作方針、年費使用計畫、結餘分配案及幾項社內法規的修正，其中攸關社員權益的社代及營運委員選舉，將取消年利用額6000元的投票門檻，恢復社員有繳年費者皆有選舉權，於下一屆選舉施行。

2019年營運工作 推展重點與提案焦點

為使大會進行順暢，在前一天的社代研習中，安排了營運方針報告和提案分組討論。上午的營運團隊報告，由人資部經理沈文瑜提出邁向幸福企

業的各項計畫，並預告南部倉儲中心將於今年7月完工、9月啟用，是一棟節能的綠建築；組織部經理陳楓裕則依據社員滿意度調查結果，對利用的便利性不足，提出電子商務發展與規畫，預計在年底上線；另外，針對社員關切的減塑行動，總經理王琇姿提出了全社塑膠包材盤點進度及短中長期計畫，包括以公益金資助新包材的研發、與生產者協商包材的更替等。由於合作社在產品開發時，已對包材做過選擇和檢視，在盤點後短期內仍有努力空間的，是社內可回收再使用的網袋，目前回收率約百分之52%，將成為年度加強推動的重點。總社生活材委員會並安排包材的

共學，期待以科學的角度來面對問題。

在下午的分組討論中，由社代提案的「建議產品下架流程納入社務系統參與」一案，社代們多表尊重營運團隊作業，提案人於隔天大會中撤案；另一案建議請理事會研議社間合作辦法，並納入章程，經討論後多數社代認為合作社目前已與其他不同類型合作社有合作經驗，且不同類型合作社難以適用同一辦法，未獲支持。

社代大會當天另有一臨時動議案，

建議合作社積極推動減塑，辦法為選擇一站所實驗裸菜、裸米之供應，討論相當熱烈。但多數社代在研習中，聽取過總經理報告後，已理解減塑無法一步到位，同意讓營運團隊有時間規畫努力，此案未獲過半數支持。雖然兩案未通過，但出席者均認同社間合作和減塑的重要性，期待未來在這兩方面都有長足的進展。

這次大會在風光明媚的北投會館舉行，營運團隊在會場悉心佈置了各

種相關的營運數據海報，讓人耳目一新；新竹分社再度負起協助場佈的角色，去年的許願樹換成了感恩樹，讓大家把滿滿的感謝表達出來；風趣與感性兼具的理監事政見發表，讓會場笑聲不斷；在提案討論中，雖然不免唇槍舌劍你來我往，但都能保持風度，讓大會在下午3點順利結束。在這場民主的洗禮中，我們又往更成熟的議事邁進，蛻變正在發生，讓我們一起迎接這新的一年！

2019社代大會提案【第9案】

案由 因應第7屆社員代表暨第2屆區營運委員會選舉已採用站所電子投票，故建議取消年利用額6,000元投票門檻，恢復社員有繳年費者皆有選舉權。✖

決議 取消年利用額未達6,000元暫停其選舉權之限制，並列入2020年章程修正條款。(同意：48人)



✖合作社選舉投票年利用額門檻修訂沿革，請掃描QRcode。

是否取消6,000元利用額門檻

是，取消

- 基於合作社平等原則、民主精神，既有繳交年費，就應享有投票的基本權利。
- 電子投票無選舉人需過半數的限制，故不需另設利用額門檻。
- 選舉可增加社員對合作社的認識，同時至站所投票也可帶動利用。
- 新社員入社至清查社籍時間過短，消費無法達到門檻，影響投票權益。

否，不應取消

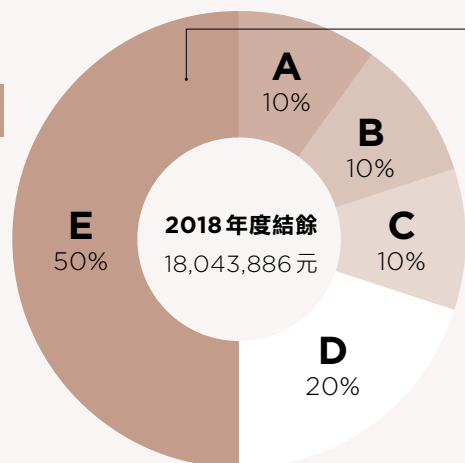
- 消費合作社社員應該利用合作社產品，才能更了解合作社，進而參與選舉。
- 每月500元利用額門檻並不高。
- 維持利用額門檻可提升決策品質。
- 平時不關心合作社，僅在選舉時參與投票，可能造成社務困擾。

(整理自2019年社代研習會分組討論報告)

2018本社社員人數：75,748人
(截至2018年12月31日，含法人社員15人)
年利用額：1,469,619,958元
股金總額：385,401,030元

你每個月在合作社消費多少呢？
有效社員平均月利用額：2,797元

2018年度結餘分配
本期結餘金額：21,678,146元
—扣除支付股息：3,634,260元
(年利率1.035%)
=應分配結餘：18,043,886元



你知道你在合作社有多少股金嗎？

61元 (利用額每萬元可分配金額)

※社員入社時繳交基本股金2,000元，社員分配金按社員對社之交易額比例分配，以轉入個人股金方式辦理。

- A 法定公積金：1,804,389元
- B 公益金：1,804,389元
- C 理事、監事、職員酬勞金：1,804,389元
- D 特別公積金：3,608,777元
- E 社員分配金：9,021,942元

2018年我們一起參與的事

4月

April

- **綠色生活21天暨地球日系列活動** 合作社共同響應「綠色生活21天」綠行動「解決碗中最後一粒米」，共有4,018人完成行動！也參與4/22地球日市集，一起推廣格外好食。



6月

June

- **一期一會灣寶迷你西瓜節** 超過百人一起來到灣寶，走入農地巡田覓寶、大啖西瓜，與農友一起開講話家常，串起土地與人之間的連結。



11.12月

November
December

- **第7屆社員代表暨第2屆區營運委員選舉** 首次採用電子投票，節省大量紙張和人力，也因為取消委託投票方式，讓選舉過程與結果，更能呈現出社員的實際參與，共有11,000多人參與，投票率為34.2%。



3月

March

- **節電撲滿上線** 將節電化為具體行動，鼓勵民眾登錄節電量，將節省下來的電存進撲滿，一共省下107,862度電，落實節能減碳新生活。
- **麥田狂想~苑裡幸福浪麥音樂會** 超過600位社員一起走進金黃麥田，支持台灣本土小麥，透過一期一會的麥田狂想音樂會進行親子食農教育。
- **311廢核遊行** 攤位區結合節電撲滿推廣，以桌遊、節電塔羅診斷等節電知識吸引民眾關注生活節能。



5月

May

- **台日韓共同簽署三國反基改運動連線宣言** 台日韓的民間反基改行動組織首度齊聚台灣，發表三國反基改作物推動歷程，透過東亞國際結盟，阻止基改入侵生活的力道將更形強大。
- **反孟山都行動—邁向無基改綠色餐桌** 身為無基改推動聯盟的一份子，每年5月反孟山都行動以不同形式堅定反基改立場。我們用台灣本土友善食材，推動安全、健康又美味的無基改綠色餐桌。



9月

September

- **共同購買25週年「拾米祭·食米記」園遊會** 9/29 於圓山花博公園舉辦，推出米農說故事、碾米體驗與好米共購活動，市集有58個攤位，含地區營運、友好團體、生產者一起共襄盛舉，吸引超過1,500人參與。



從共購力到社會力

文/潘嘉慧 圖片提供/企畫部

用消費改善社會對我們來說不只是口號，而是真實在生活裡實踐的行動。2018年社員共同購買超過834萬顆雞蛋，讓3萬5千隻雞媽媽可以在人道飼養的環境中快樂地生蛋；在喝掉將近58萬瓶鮮乳的同時，也參與台灣酪農自主營運的運動，讓動物有更好的福利；從關心環境出發，堅持減硝酸鹽的8萬6千籃菜，是我們與162位農友合作，透過合理化施肥，使作物自然生長，避免過多氮肥造成地下水及河川的環境汙染，這是我們一直以來對大地之母的關愛。透過每一筆消費，轉化成推動社會更好的力量！

出資、利用、參與是合作人的鐵三角，因為認同理念及需求而加入合作社，共同出資成為一家人；透過友善環境的產品利用更認識彼此；深入參與活動及地區營運，共同發揮社會影響力。看似平凡的事，我們總是默默地做，感謝7萬5千多位社員的共同參與！

活力100分的地區營運

人是合作社最美麗的風景，地區社員透過共同討論、推出各式繽紛熱鬧的活動。合作社於2018年一共舉辦超過3,200場活動，41,000多人次參與。歡迎加入合作社，一起共學、共育、共老，開創美好的生活藍圖！



CHECK THIS

集眾人之力一起做公益

你的消費力，將轉化成推動社會更好的力量！每年合作社的結餘（扣除股息後），10%作為公益金，提供發展合作教育及其他公益事業之用。2018年共支持29個計畫案及公民團體，贊助金額達299萬。至公益金專區了解更多



樂齡女性更年期飲食與保健

口述／黃淑惠·營養師、癌症關懷基金會董事 文字整理／鄭維鈞
繪圖／WANQIAN 圖片提供／企畫部

CHECK THIS

女性更年期飲食原則

- 均衡飲食，控制熱量，減少動物性油脂來源，避免熱量過高，體重上升。
- 食用黃豆及深海魚等來補充優質蛋白質，減緩肌肉流失。
- 透過低脂奶、芝麻、堅果、魚和乾藻類來補充足夠的鈣鎂，延緩骨質疏鬆發生。
- 補充足量維生素B群，包括全穀、豆類、彩虹蔬菜來維持精力充沛。
- 食用新鮮水果、橄欖油、苦茶油和菇類，確保獲取豐富的維生素C、D、E，可以預防動脈硬化，提升免疫力。「尤其維生素D在食物中很少，只能從鮭魚、蛋黃或菇類中攝取，不然就是要多曬太陽了。」



來刺激濾泡破開，讓裡面的卵順利排出（以上為卵巢週期）。

卵排出後，濾泡本身萎縮轉成黃體並分泌黃體激素來和雌激素一起刺激子宮內膜增生，增加受精卵著床機

會。黃體激素分泌同時牽動乳腺、卵巢、皮膚變化，完成所有懷孕的準備動作。一旦確定沒有受精卵，黃體萎縮，黃體素和雌激素減少，子宮內膜不再增生，開始剝落，經期於焉來臨

（以上為子宮週期）。

雌激素能維繫心血管健康，讓好膽固醇（HDL）增加、壞膽固醇（LDL）降低，並具下降血壓、鬆弛末梢血管肌肉、抑制血栓形成等功能，也能促進鈣在骨骼的沉積和促進脂肪燃燒。女性更年期後，因雌激素逐漸減少，早期會出現月經週期不規則、熱潮紅、心悸、盜汗、失眠、偏頭痛、食慾改變、體重上升、頻尿、焦慮等症狀；而後期症狀則包括停經、泌尿道乾燥萎縮易感染、性功能改變、肥胖、皮膚乾燥產生皺紋、高血壓、動脈硬化症、骨質疏鬆症、腦功能退化等。因此很多慢性疾病都會在失去了雌激素的保護之後慢慢浮現。

從食物中獲取植物性雌激素補充

當更年期不適已影響到日常生活時，就需要求助於婦科醫師，通常醫師會施予雌激素的補充，讓症狀

緩解。但過度或不適當的雌激素補充卻也會導致乳癌和子宮內膜癌等疾病，因此對身體健康的人來說，黃淑惠也建議了替代療法，包括從天然食物中補充結構類似雌激素的異黃酮素、木酚素、豆香雌酚等，可以降低雌激素過少所帶來的影響。

異黃酮素來源包括黃豆、毛豆、黑豆等及黃豆類製品；木酚素則來自芝麻、亞麻仁籽、十字花科蔬菜；而芽菜類食材則是富含豆香雌酚。然而，植物性雌激素一旦攝取過量，對原有婦科疾病如子宮內膜癌或巧克力囊腫的人來說，也會強化刺激，因此要特別叮嚀，以上是針對完全沒有婦科疾病的女性所建議的雌激素補充，而且最好從天然食物取得。

更年期也可能造成睡眠缺乏，因而導致脾氣暴躁或高血壓，建議為了睡眠品質應少喝咖啡，並且常曬太陽、多運動。黃淑惠說，若之前營養攝取均衡，打下健康的基礎，絕對可以減低不適症的影響，快樂度過更年期！



規律接受日照

產生維生素D，以提高免疫力。

漫步大自然

輕鬆運動或徜徉大自然中，有益荷爾蒙調節。

限制咖啡因攝入

過量飲用咖啡因，恐影響雌激素平衡。



維持高品質睡眠

有助調節賀爾蒙。

抒解壓力

壓力會干擾天然的賀爾蒙週期。

攝取Omega-3脂肪酸

Omega-3脂肪酸可讓賀爾蒙運作良好。



更多貼心的更年期飲食建議請掃描QRcode

編按：公館地區營運邀請營養師黃淑惠，開設「保健營養學堂」一系列課程，深受社員歡迎。本文摘錄課程精采內容與社員分享！

女性特有的生理週期

女性的生命歷程約在45歲至55歲會遇到更年期，而合作社員以女性為主，處於此年齡區間的女性社員占女性社員將近4成。面對更年期的身心轉變需做什麼樣的心理準備？又該注意那些飲食及生活上的保健？

黃淑惠指出，所謂女性更年期，指的是從女性賀爾蒙降低（主要為雌激素）到完全消失前後約5年的時間，最長甚至將近10年，因個人體質而異。女性從11、12歲，一直到更年期來臨前，都會有生理週期，亦即卵巢週期和子宮週期。女性的生理週期從腦下垂體分泌濾泡刺激素（FSH）展開，其刺激卵巢中濾泡長大，在卵成熟過程中濾泡會分泌雌激素（E2）。雌激素一方面刺激子宮內膜增生準備受孕，另一方面會再刺激腦下垂體，傳達下視丘，分泌出黃體刺激素（LH）

主婦的家庭環保溝通學

專訪環保志工陳淑宇

文／莊雅雯·自由寫作者
圖片提供／主婦聯盟環境保護基金會



10多年前，資深志工陳淑宇帶著小兒子參與主婦聯盟基金會所舉辦的「親子數學」活動，透過各種教具，學習互助、溝通、解題的技巧與策略，結合環保與數學，使孩子能在試錯中成長。淑宇在課程活動中感受到基金會的用心，才慢慢開始接觸基金會，從而認識環境相關議題。

「刚开始連環保是什麼、要怎麼做都不曉得，是後來慢慢摸索、覺得自己被賦予了一些責任，才開始越來越投入。」原來基金會的前輩們非常有行動力，願意從垃圾車站崗、到落實垃圾分類一一做起。淑宇想向前人看齊，因而秉持「做久了才能變成政策」的信念，長期擔任基金會志工。

噢？我的環保筷呢？

淑宇說在自備環保餐具還不那麼流行的年代，和基金會姊妹們出去吃飯都好尷尬，人人從包裡拿出自備的筷子，自己卻兩手空空。還好有細心熱情的夥伴們，會拿出一大布袋裝的家

用筷子，就這樣一把傳下來，給沒有帶環保筷的人取用。這個環保意識啟蒙的第一堂課，讓她忍不住想跟家人分享。

淑宇認為若要培養小朋友的環保意識，大人要從起頭做起、以身教代替言教，所以淑宇每次家庭出門時都會帶環保餐具。「一開始先生很抗拒，會覺得說，我們這樣是不是嫌人家餐廳洗得不乾淨，又很突兀、很奇怪。」後來過了幾年環保餐具在臺灣漸漸流行，先生出門時竟也開始問起：「噢，我的環保筷呢？」

跳脫主婦的刻板印象，將新概念偷渡回家

「以家為優先，但不能限縮對家庭主婦這個角色的想像。」這是淑宇多年來的態度。她本來認為女性被貼上「主婦」這個標籤之後，做事好像都綁手綁腳，但在參與基金會會務後，她開始主動跟家人討論環保議題，分享在基金會做了些什麼事，便被家人

鼓勵，她其實可以做得更多。如此一來，她不但突破自己的限制，家庭關係也變得更好了。

像是10多年前的暑假，電費帳單2個月居然高達7、8千元，使他們意識到節電的重要。但淑宇先生平常在公司辦公室，冷氣都開著23度的低溫，回到家覺得熱。淑宇便想辦法，小小地演起戲來，自言自語說：「開23度好冷喔～聽說提升1度可以節電6%是真的還假的啊？」便引起先生興趣。她逐漸調高冷氣溫度、

搭配電風扇，而節電也有效果後，家人都能接受到28度才開冷氣。淑宇說像這樣「無形之中慢慢來、沒什麼感覺」的方法，最適合偷渡環保概念，內化到家庭生活。

换位思考，循序漸進

最初，淑宇對於電學不太懂，先生會虧她：「妳這樣還要去社區大學當講師喔！」但後來她用虛心問問題的方式向先生和兒子請教，例如：瓦

有了教學與實戰經驗後，她發覺人最怕沒有鼓勵，所以一定要把節電成效公布出來，除了能夠使得家人有參與感外，甚至也能夠為了省下更多的電費參加節電競賽、一同查資料，最大收穫者仍是自己。

在「生活便利性」

與「落實環保」間找到平衡

談及一路走來的環保意識，她說：「其實也沒什麼一定的中心思想，自己的觀念是隨著行動而轉變的。」重要的是在生活之中將環保小妙方實踐於



淑宇受訪時喝的飲料是把先生前晚沒喝完的茶冰凍後變成冷泡茶。

CHECK
THIS

您家最難溝通的能源問題

大眾與社群媒體討論公共議題時，包括2018年的公投，複雜的能源議題常被過度簡化，甚至時有假消息與情緒衝突，讓討論更顯困難。主婦聯盟環境保護基金會將在2019年6月舉辦「主婦的對話時光」募款活動，以期在推動能源轉型時，能在站所內營造討論空間，也希望社員得到更正確的能源觀念。



問題募集中！歡迎提出您家難解的能源問題，我們一起來解答。



自然與人文 交會的湖畔風情： 碧湖站

文·攝影／黃嘉瑩·第7屆社員代表
繪圖／HUI

在白石湖休閒農業區的山腳下，能夠就近帶大小朋友體驗有機農業，其中馬丁農夫的「野草花果有機農場」是最貼近合作社理念的農場。農場自2002年起由馬丁農夫歷經數10個寒暑的淬鍊，造就出農場目前的自然風貌，農場的經營理念是「作物與草共生、與生態共榮」，培育自然健康的作物。社員曾經共組團體參與農場的農事體驗活動，孩子們幫忙抓菜蟲、採高麗菜、拔蘿蔔，從農事的體驗中深深感受到農夫的辛苦，回家之後孩子都說合作社的菜更好吃，也更珍惜餐桌上的食物。

認識歷史文化與環保節能的 建築巡禮

以碧湖站為中心，除了有得天獨厚的自然環境，周邊的人文景觀也不錯過。越過碧湖公園約1.2公里處，在內湖路2段上可以見到被高樓圍繞的一棟古建築——內湖公民會館。內湖公民會館為台北市定三級古蹟，

創建於西元1937年，歷經內湖庄役場、鄉公所、區公所以及派出所等前身，深具歷史意義。該會館目前為社區居民集會、學習及舉辦各類活動的場所，路過不妨進去看看充滿古味之建築，了解內湖發展史，運氣好或許可以碰巧遇到畫作展覽，讓自己沉浸在文藝氣息中。合作社的理念之一是實踐綠色生活，在碧湖站周邊有一棟建築物即是實踐者。這棟特別的建築位在大湖公園，是2013年新建的室內游泳池。建物採用綠建築設計概念，利用地形落差、屋頂綠草皮植栽等技巧，巧妙將建物融入公園內，與環境融為一體，屋頂的草皮植栽更為室內空間達到隔熱效果，節省不少空調所需能源。

若您恰巧住在碧湖站附近，不妨常來站所，站所附近有這麼多有趣精彩的景點，適合放鬆心情來個小旅行。更重要的是，若能常來碧湖站，就有機會嘗到碧湖站站長為社員示範的產品實作，每樣小點心都會為您帶來新感受，碧湖站竭誠歡迎大家。



碧湖站 BIHU

成站日期 | 2012年11月

碧湖站位於好山好水的碧湖公園旁，春天流蘇、夏天穗花棋盤腳、秋天台灣欒樹、冬天櫻花，不同季節不同風情，來到碧湖站利用的社員請試著放慢腳步，一同感受四季的精彩。

嬉遊湖光山色 體驗農事

碧湖站除了擁有優美的自然環境外，也是一個充滿人文氣息的好所在。每週一的手作課，由社員邀請老師帶領大家製作生活小物，為主婦們增添生活樂趣。每週二、四的日文課，分初階與進階班，社員們除了忙家務公務，還不忘增添自己的能力。還有碧湖站的新任社代劉鏡鐘大哥成立「碧湖嬉遊趣」群組，不定期的帶社員到內湖周邊的山區走走，一邊郊遊一邊分享合作社的美味小點心，除了認識我們生活環境的美好也凝聚了社員的情感。

當我們享用合作社供應的安心蔬果時，總不免想知道食物是怎麼來的，或許也想體驗農事，碧湖站就



2



1

1 野草花果有機農場裡結實纍纍的草莓。(照片提供／野草花果有機農場) 2 外表簡潔樸素的內湖公民會館，時常舉行展覽活動。 3 大湖公園游泳池健身房屋頂上方鋪滿草皮，設有步道可至屋頂遠眺大湖公園。



3

■ 野草花果有機農場

ADD 台北市內湖區碧山路38號

FB 野草花果有機農場

■ 內湖公民會館

ADD 台北市內湖區內湖路二段342號

FB 內湖公民會館粉絲專頁

■ 大湖公園游泳池

ADD 台北市內湖區成功路5段31號

FB 大湖公園游泳池&健身房

用「逛街」享受 食物的樂趣

文、圖／樸食小舖

Vol.15

逛街之有意思，以口語來說，就是心情愉快、無目的、悠閒又接地氣的走動。而逛街也可以是食農教育的一種方式，《媽媽買綠豆》、《豆腐》以及《逛市集》3本書，正是以逛街心情享受食物樂趣的最佳詮釋。

走過天天煮綠豆湯的年代

對於逛街，印象最深的是在小學，那時陪著媽媽上菜市場買菜。回家之後，媽媽變出滿桌好吃的菜餚，當看到信誼出版社出版的《媽媽買綠豆》，頓時就回到小時候的吃飯樂趣。親子一起買綠豆、洗綠豆、煮綠豆、喝綠豆湯、做綠豆冰，以及一起嚼綠豆芽的畫面，透過生活化的文字，像電影般細緻的連續畫面，主角小寶和媽媽的表情與身體語言自然流暢，讓人讀著不禁嘴角上揚。

這繪本是作家曾陽晴的兒時記憶，繪圖者萬華國細膩地將細節變圖索驥到市集小旅行。從逛街、逛夜市延續到當前的逛市集，這20年台灣快速都市化，城市裡很少出現像《媽媽買綠豆》與《豆腐》裡的畫面了，而市集正好可以填補這份遺憾。市集有許多小農帶著自家種的有機蔬果自己賣，跟消費者分享，這樣面對面的互動，就像早期雜貨店一樣，時間久了彼此自然就有了依賴與互信。

市集裡隨著季節有不同農產品出現，剛好可以讓孩子們感受食物的季節。我記得在「竹蜻蜓綠市集」有個小孩看到農友處理洛神花的花萼，他驚喜地想嘗試，農友立刻教他怎麼做，看小朋友開心的模樣，當下就感受到食農教育不是在課堂裡，而是在生活裡、街巷內、市集裡，點點滴滴潛移默化。

如果一時還無法去逛街、逛市集的朋友，不妨先翻翻這3本書，用「逛街」的心情享受文字與畫面，進而真正去逛街、享受食物的樂趣。



樸食小舖是「市集裡的書店」，一家沒有大門、跟著市集作息、任何人都可以來翻書看書買書的書店。最開心的是，因為沒有大門，反而看到許多農友、各種年齡的消費者，都會駐足書箱前面，享受閱讀。

市集見學 生活裡的食農教育

《豆腐》繪本2011年於日本上市，台灣於2017年出版譯本。故事很簡單，小光跟著媽媽一起到附近的豆腐店「見學」，從一大早的磨漿、煮漿、做豆腐、油豆腐、炸豆腐丸，逐步驟將黃豆大變身，書風生動有趣。最有味道的是最後一個畫面，整張桌上擺滿了各種黃豆製品，這頓早餐真是讓人難忘。經過見學洗禮，小光知道從黃豆到豆漿、豆腐的每個步驟，也能感受到一杯剛出爐溫熱的豆漿，是生產者從一大早沒有停歇地用心做出來的。這種逛街、見學之後品嘗的感動，大人小孩應當都能體會。

《逛市集：全台農夫市集的綠色玩耍地圖》則是台灣第一本從消費者角度企劃的農學市集專書，除了認識台灣各地市集好吃好玩的之外，也介紹市集周圍景點，方便消費者按



SHOP INFO

樸食小舖(市集裡的書店)

原先是新竹市的有機複合餐廳，但開店讓我們失去逛街的時間與生活樂趣，後來決定搬到苗栗公館鄉間，重新開展2

人6貓4狗的新生活。我們跟隨季節研發果醬，以手工製作老麵貝果、饅頭包子、年糕和水餃，也帶3、4個木箱裝著食農、生活、設計與自然書籍去擺攤。

FB 樸食小舖

OPEN 每月第1和第3個週六在新竹「竹蜻蜓綠市集」、第2個週六在台中「合樸市集」，上午9點到下午2點。

Dish
1

乾燒魚

材料(分量: 4人)

石斑魚2片(其他魚類亦可)、雪菜50公克、鱖筍筍50公克、蔥、薑、蒜各5公克、肥肉或豬油30公克(可省略)

調味料

黑醋/白醋各20公克、調合油少許、醬油5公克、鹽與糖各3公克、米酒少許

作法

- 1 先以少許油將魚的兩面煎至微焦黃色，撈起備用。
- 2 炒勻所有配料，倒入醋，放入魚，加水淹過食材約1公分(若有備糖水，此時可加入)，再加鹽與糖，蓋上鍋蓋燜煮10分鐘，掀蓋以旺火滾煮(可酌加醬油添色)，將魚取出。
- 3 繼續滾煮至收汁呈濃稠狀，將湯汁淋上魚即成。



TIPS

- 1 由於魚類富膠原蛋白，故其滾煮湯汁會呈現濃稠狀，無需再勾芡。
- 2 若選整尾魚，魚身可於烹煮前劃橫刀增加入味。
- 3 若喜愛濃郁風味，可將砂糖20公克下鍋乾炒至金黃色，加水做成糖水於作法2加入。豬油與炒糖目的在於增香與增色，端視個人喜好選擇。

Happy Mother's Day

母親節大餐自己做！陽光男孩的暖心料理

文/胡育慈·台中分社社員 攝影/何思誠 食譜設計/蔡岳宏

People Info
蔡岳宏

目前為高雄餐旅大學大四生的蔡岳宏，甫從新加坡「君悅大酒店」完成為期1年的實習。他原不諳食事，高中就讀台中一中時，在街上偶然撞見拋甩炒鍋的店家廚師，心生仰慕，決意走上與眾不同的升學路。彼時父母雖感詫異，但仍在理解後，僅要求他「不可做黑心食品」，轉而全力支持。



廚房瓦斯隆隆作響，菜香撲鼻，狹仄空間的掌杓者動作俐落，是個眼神聰慧、身形挺拔的大男孩：蔡岳宏。兒時曾賦詩讚美外婆香腴的滷肉飯；國中時，母親日日親送以合作社食材烹製的鮮美便當，家人以一日三餐照顧發育中身體所需，連結彼此情感。訪談時見他大方擁抱父母，彼此零隔閡，令人印象深刻。爽朗的岳宏媽媽張淑秋談及他童年偏食，從不責備他，而是先瞭解原因再加以引導說明：「你剛剛吃的是菜弟弟，這個(盛起另一口菜)是菜媽媽，她要找她的小寶貝，你願意讓他們在一起嗎？」餐桌上曾經出現這一段溫馨的母子對話，為了讓「菜媽媽與菜弟弟相遇」，岳宏就這麼一口口地被灌溉成陽光男孩。而岳宏學習廚藝過程中，往往一進廚房就耗時3個鐘頭，持續練習學校各式刀工作業：將豆腐細切成絲、以鐵釘盛鍋練甩鍋……不知不覺，岳宏已漸漸長成當年自己所嚮往的廚師模樣，以豐美食物滋養家人。

Dish
2

黑胡椒牛柳

材料(分量: 4人)

菲力牛排(兩面先抹鹽醃製密封，放冰箱1晚)、甜椒1顆、洋蔥半顆、蒜頭少許

調味料

黑胡椒10~15公克、白胡椒2公克、蠔油(或醬油膏)10公克、奶油20公克、米酒/醬油各3公克、葛鬱金粉少許



作法

- 1 起油鍋將牛排煎至兩面焦黃(約各30秒)，取出待降溫後切條。
- 2 整顆蒜頭略煎炸至金黃色。
- 3 甜椒、洋蔥切條，下鍋略炒，以少許鹽、胡椒調味，撈起備用。
- 4 奶油入鍋融化，下黑、白胡椒、蒜頭炒香，加入蠔油略炒，下米酒、醬油嗆鍋，熄火以葛鬱金粉水勾芡，開火加入牛肉條炒勻即成。

TIPS

- 1 調味料若有胡椒粒更佳，香氣更足。
- 2 勾芡水比例為1(粉):3(水)，亦可以蓮藕粉製作。

Dish
3

蘆筍蝦球

材料(分量: 4人)

蝦仁(先以少許米酒、鹽、葛鬱金粉水抓勻)、蔥薑各10公克、甜椒1顆、蘆筍2支、杏鮑菇2個

調味料

鹽與糖各3公克



作法

- 1 蝦子燙熟，取出剝殼備用，蔥薑切斜段備用。
- 2 蝦殼以半杯水(50~100毫升)入鍋同煮，瀝出蝦殼，加入調味料與甜椒、蘆筍、杏鮑菇拌炒。
- 3 淨鍋，以蔥薑爆香後，再下所有已熟食材略炒即成。

TIPS

- 1 葛鬱金粉水比例1(粉):1(水)，共15公克。
- 2 可酌添芝麻油增香。

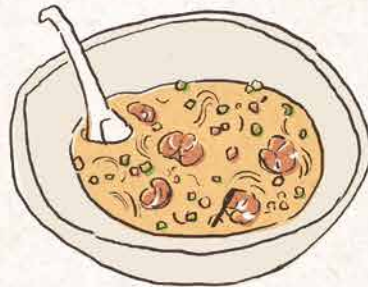


孩子最愛



絞肉漢堡排

可以一次做多一點冷凍保存



三色蔬菜+蝦仁
或海鮮食材+金針菇

清冰箱

煮熟勾芡後淋上飯即可，起鍋前加點烏酢可增添香氣

各種口味煎蛋

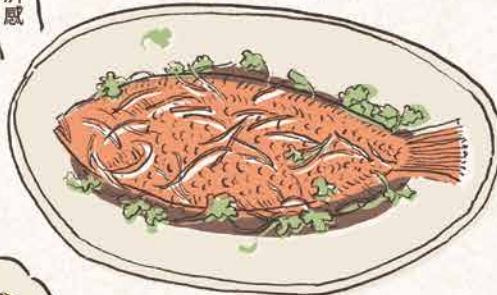
如：蔥/蘿蔔乾/
紅蘿蔔/洋菇

超方便



澎湃感

整條魚紅燒/傳吃煎



涼拌海帶芽、
海鹿其鹿芽

涼快煮



煎白豆干、
炸豆包、
燙油豆腐

好豆陣



就是快

薄肉片湯熟後沾醬

如：辣椒醬+醬油膏/
焙煎胡麻脆綠鮮

下班



分鐘

上菜

偷學她的快速料理秘訣吧！
到家後半小時內就能端上3菜1湯，一起來
合作社資深站務楊菊，20多年來每天下班
其實，30分鐘開飯一點也不難！
下班回家做晚餐總是匆匆忙忙跟打仗一樣？

口述／楊菊
文字整理／黃榆晴
插畫／Hui



省工夫秘技

一口鍋子用大火，另一口鍋就用小火，以免顧此失彼燒焦。

兩口瓦斯爐，一口鍋子先煎肉、再煎魚、最後炒菜免洗鍋，如白菜、高麗菜等，帶海魚味更鮮香！

另一口鍋子可以先燙豆腐等，再煮湯，湯煮好剛好上菜！

用洗米水退冰魚片
省水又方便



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

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。