

7

July 2019

No.187

綠主張



團圓共好——2019 中秋預購
新鮮就要水煮！夏日清爽吃
營養美味的健康餐盤料理法

合作進行式

合作進行式



編輯手記

2019年已經過了一半，時序也來到萬物旺盛勃發的夏天。本著最初希望追求環境、生產者、消費者共好的心念，合作社與一路上同行的夥伴持續向前邁進。從以人為本的理念聚合，智立勞動合作社長出自主勞動的一片沃土，讓社會弱勢者得以自立；漁權會合作社走過抗爭年代，團結漁民走向永續經營；社員透過區年會展現各地當下真實的脈動……如果，你也想透過文字、圖像為合作社實踐共好藍圖留下記錄，或者願意協助傳達《綠主張》的聲音，歡迎你與我們連結，一起共育永續的理想，直到開花結果。

歡迎成為《綠主張》特約撰稿：來信請附上姓名、聯絡方式、文字或影像作品或專長書寫的主題（如農業議題、合作經濟、照護福祉……）

友善推廣空間募集：如餐廳、書店、社區空間可放置《綠主張》月刊，請來信註明空間介紹、預計需求本數及聯絡方式。以上來信請寄至gncoop@hucc-coop.tw。

版權

2019年7月 / 187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、林玉珮、張育章、陳佩君、陳思嘉、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 | 陳宜茹、曹雅茵 **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

勘誤 | 2019年6月號186期，第18頁「生活材委員會於2015年再啟的減塑計畫，經過3年的檢視，僅僅調整了3項產品的外包裝」，產品項目數字有誤，正確應為「8項產品」。

專題報導

- 4 智立勞動合作社 以社員為本的自立勞動 文／曾怡陵
8 追求生產、生態與漁民權益的三贏——
漁權會合作社 文／陳怡樺

產品平台

- 12 擴大支持，團圓共好——2019中秋預購 文／林芸綺
14 花好果圓——夏梨、秋柚飲食小指南 文／李婉婷
16 南國驕陽之子：台灣原生檸檬 文／蘇心薇

合作脈動

- 18 在地·連結·合作 區年會小劇場
文／潘嘉慧、朱秀真、于有慧、黃文怡、賴淑雅、李惠珊
20 一杯部落咖啡，喝出合作社的突破與侷限 文／陳怡樺

美好照顧

- 22 兼顧營養與美味的健康餐盤料理法 文／王彥懿

基金會專欄

- 24 向上提升，袋來好運 讓減塑共識成為立即行動
文／林芳如

站所小旅行

- 26 關懷地區社會的實踐者：北投站 文／陳韻婷

共同閱讀

- 28 別鬧了！從閱讀到真的開了一間未來食堂 文／郭德慧

主婦食堂

- 30 新鮮就要水煮！夏日這樣清爽吃
食譜設計／潘秀冠 文／林宜文

圖說八道

- 32 天然ㄟ續紛豆腐湯圓 文／潘嘉慧 插畫／Hui

——支撐農村經濟的
瓜田女力。

文字·攝影／黃子明

一群高雄岡山地區婦女正在香瓜田裡種苗，她們包著頭巾戴斗笠，以彎腰或蹲跨步的動作俐落前進，對許多都市人或上班族來說，用這樣的姿勢長期工作，簡直是不可思議的事情。我試著詢問她們會不會腰酸背痛？得到的答案竟然是「這樣可以保持良好身材，不然你看我們這裡為什麼沒有胖子？」

的確，她們年齡多在5、60歲左右，多數人到了這個年齡，就必須面對發福的困擾，或是出現健康危機。這些農村婦女下田工作，除了帶來健康，還可以成為補貼家庭收入的副業。她們都是家庭主婦，在農村長期缺工的情況下，不僅填補勞動力缺口，也讓人看到傳統農村婦女吃苦耐勞的美德，以及樂天知命的性格。

雖然她們的裝扮很難讓人辨識出身分，但這已然成了一個符號，成為她們共同形象——台灣女人撐起半邊天。

PEOPLE INFO 黃子明

1960年生，台南人。任職媒體從事攝影工作35年，曾任政大、世新大學兼任講師，卅餘年來長期關注社會基層議題，記錄台灣戰爭世代當事人（包括前台籍慰安婦、國共內戰老兵、韓戰反共義士、台籍日本兵等）、都市原住民、台灣海上旅館的中國漁工、外籍移工等。

智立勞動合作社 以社員為本的自立勞動

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／阿春



週一到四工作節奏緊湊，沒時間煮飯，中午就帶著不鏽鋼盒到外面買便當，大夥聚在一起開心用餐。

社員的自主勞動

2015年因房租到期，翁美川覺得這正是轉為合作社的契機。早年主管機關的承辦窗口對合作社不理解，使得生活者工作坊未能以合作社的型態成立。「合作社跟工作坊或是公司的概念不同，合作社是大家一起擁有的。因為一直心繫合作社，所以來到北投以後，找了一些社區的媽媽和朋友，成立勞動合作社。」

智立合作社未成立時，翁美川雖想在生活者工作坊落實合作社的精神，但因為人員多處於單純受雇的心態，難以形成共同決策、共同經營的氛圍。智立合作社成立後，聚合的人員大多理念相投，合作社的理念才真正落實。翁美川希望社員即為參與者，因此初期雖因資金不足而找了一些出資贊助的社員，但若因為時間等種種因素無法實際參與勞動，也希望他們能慢慢退社。

目前，智立合作社約有20位社員，每3個月開一次社務、理事和監事會議，一年開一次社員大會，透過會議實踐民主治理。

不過，社員可共同參與經營、享有平等且有尊嚴的勞動模式，對於未曾接觸合作理念的人來說，既陌生又難以理解。

初期，也有人質疑：為什麼工作還得出資？合作社七大原則之一——自願與公開的社員制，是指合作社社員基於共同需要的自願組合。翁美川也認為，如果參與之後覺得這樣的制度不妥，或共同經營不符合自己生涯規劃，可以選擇離開。

社員莊長生在智立建置初期，透過朋友介紹擔任水電工，起初對合作社也不是很理解。翁美川說：「我們一直鼓勵他人社，他那時覺得為什麼要這樣子？」但隨著對彼此的熟悉和信賴俱增，一日翁美川詢問：「我們這裡少一個人，你要來嗎？」莊長生沒有多想便答應了。一次，看到工作夥伴將廚餘丟進回收桶，想起鄉下家裡總能長出肥碩作物的沃土，就在院子泥地上搭竹棚子，利用廚餘堆肥種起

南瓜。

莊長生一年中有半年回老家處理玉荷包出貨，另外半年待在北投的期間，每週會有3天到智立合作社工作。彈性的工時和互相鼓勵的氛圍，讓他追尋出心中生活和工作的樣貌。

如今參與勞動的社員，多具有社區營造的經驗，比較能夠接受合作社自由且人性化的工作方式，成立初期雖有些人因不適應而離去，但如今合作思想已瓜熟蒂落，夥伴都能彼此關懷，自主且穩定工作。

1 智立合作社夥伴分工準備滷花生的出貨。 2 負責製作環保家事皂的夥伴除了學習工作技能，也在與其他合作社成員的互動過程中學習與人相處。 3 智立提供溫馨友善的環境，讓社會弱勢者可以安心工作。



走進北投奇岩山腳下社區一棟3層建築內，穿過小庭院和一扇鐵門，食物的味道隨著步伐逐漸清晰。瓦斯爐上的熱鍋噴出番茄的香氣，正在製作供應主婦聯盟生活消費合作社（以下簡稱主婦聯盟合作社）的義大利麵醬，一旁工作桌擺滿瓶裝的原味酸乳酪，理事主席翁美川敏捷地將收縮膜套在蓋子上，讓理事楊秀英用吹風機封膜，其餘夥伴煮醬汁、切洋蔥，流暢地支援、銜接彼此的作業。

這是「智立勞動合作社」（以下簡稱智立合作社），不論輩分階級、出資金額多寡，所有人平等勞動。

從心裡的精神走向賣貨的形式

智立合作社的源頭得從1994年說起。當時翁美川在士林帶領的「好所在·生活者社區空間」是共同購買的第一個據點，此後為了將農產瑕疵品製成加工品而成立「媽媽生產班」，後由「生活者工作坊」接續運作，延續惜食提供社區一度就業機會的心意。

CHECK THIS

思覺失調症社員的聚會

每週五是智立合作社的休息日，在主婦聯盟合作社工作的夥伴，同時也是智立思覺失調症準社員恰巧輪休，當中有些人會選擇到智立聚會。他們一直與翁美川保持聯繫，如今有個歸屬的團體，不僅情緒得到釋放，透過翁美川的引導，也培養出更強韌的社會適應力。聚會時，大家一起工作、聊天、共煮、共食、做呼吸操，透過勞動訓練獨自生活的能力。



生活者工作坊的夥伴鍾麗華將二手傘布做成提包等產品。

2015年12月的理事會上，翁美川提案將思覺失調症病友納為準社員，使他們有團體歸屬感並參與工作。為此修改合作社章程，設立無選舉權、被選舉權、罷免權及表決權，但享有其餘權利義務的「準社員」資格，全體無異議通過。

剛加入的思覺失調症準社員會先進入生活者工作坊¹，製作製程單純、可獨立完成的「環保家事皂」。待慢慢進步，再到智立合作社幫忙食品的封口、貼標籤、打包等工作。

目前負責製作環保家事皂的病友，



社員莊長生成功種出南瓜，智立合作社夥伴共享收成的快樂。

以自身需求出發，
打造我們想要的合作社

成立之初，翁美川曾想過為社區媽媽創造工作機會，卻慢慢理解現有工作量不足以供給一份正常工作的薪資，而逐漸將智立合作社調整為社區裡勞動及交流的空間。這樣的型態，正符合社區中空巢期媽媽的需求。翁美川說：「有社員是一個禮拜只來一天，覺得很高興！因為在家很無聊，每天看電視，不然就找朋友吃飯，能有一天來動一動、聊天，不是很好嗎？」

在這裡，社員自主決定工時，再依訂單量協調彼此的工作時段。像是莊長生回老家時，原擔任會計的理事黃素瑤就自願到廚房幫忙。

自主決定的還有工作以外的活動。黃素瑤曾安排思覺失調症準社員到三軍總醫院北投分院做半天的拜訪，由院方的精神病友導覽。此後，這位準社員主動提出想再次郊遊的想法，也因此促成了一次小旅行。一位於基隆

康復之家擔任主任的社員也提議到康復之家交流，除了讓康復之家的住民導覽，也讓智立合作社的思覺失調症準社員帶領對方做呼吸操，翁美川補充：「用意也是讓他們學習付出，帶一些需要的人做運動。」

此外，薪資也由社員共同決定。黃素瑤樂觀地說：「只要付得出房租，沒有欠台電、自來水事業處、陽明山瓦斯、農友的錢，那其他都不是問題。」曾有社員抱怨時薪跟外面的水準有落差，理事們遂而拿出財報討論，發現當年的結餘比較多，決議調薪，翁美川說：「大家就很高興，知道我們有多少，就可以領多少。」

合作社的社會意義

翁美川雖享受智立合作社的工作氛圍，卻不禁思考，合作社的社會意義為何？她還能多做些什麼？即使過去曾訓練5位思覺失調症病友到主婦聯盟合作社工作，一旦工作環境或家庭狀況變動，也可能頓失所依。

2年前來到智立工作，平均每天工作2小時，原本妄想周圍環境中的現象均與自己有關。如今除了妄想減輕，也能關懷家人並重新建立關係。而負責貼標籤的年輕女孩則來自弱勢家庭，天生的兔唇讓她被母親認為是「怪獸」，在這個充滿關愛的環境中，在前陣子終於願意摘下口罩。

也曾有一位每天都被父親罵「無路用」的病友在社員們的鼓勵下，工作能力不斷增強，黃素瑤甚至曾疑惑地問翁美川：「她真的有生病嗎？」但有一天發病了，將自己鎖在家中，被送到急性病房，翁美川說：「原來是她覺得她病好了，所以有1、2個

翁美川和社區夥伴們建構了一個溫暖又全面的防護網，接納了這些在社會邊緣的孩子們。從主婦聯盟共同購買時期就擔任班長，後來加入生活者工作坊，與翁美川共事已17年的黃素瑤說著當初成立智立合作社的想法，是依據《禮記·禮運大同篇》中，孔子描述的理想世界：「老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養」，其實就是我們想要的社區的樣子。」



1



2

1 義大利麵醬等產品從媽媽生產班延續至今。 2 翁美川在智立合作社實現合作社平等、民主等理念。

7 1 智立勞動合作社工作項目以食品加工為主，如過剩農產加工、滷花生及包裝等；生活者工作坊則從事資源再生，如利用廢油製作家事皂、改造傘布製成布袋等。

漁權會合作社 追求生產、生態與

漁民權益的三贏

文／陳怡樺·台南分社社長 攝影／黃名毅



漁權會合作社理事主席王惠生(左)拿著招牌禮盒，創社就加入營運團隊的文書郭雅郁(右)拿著主婦聯盟合作社客製的虱目魚鬆。

說到站所貨架上銀色鋁箔包裝的虱目魚酥，相信社員們都不陌生，這是台南市第一漁權會漁業生產合作社(以下簡稱「漁權會合作社」)的產品。談起兩社的合作，要從30年前說起。

漁權會合作社距離將軍溪不到100公尺，「現在有乾淨的將軍溪，一定要記上漁權會一筆功勞。」理事主席王惠生站在橋邊望向出海口說。回憶像空拍機那樣慢慢升空拉遠望向七股潟湖，那是位在七股溪和將軍溪之間，當地人所謂「內海仔」，面積廣達1千6百公頃，是陸上魚塢和海洋的緩衝水域，也是台南沿海的海水養殖起點。後續包含北門、將軍、佳里等地區，魚塢面積數千甲，阡陌縱橫、耕水為田。80年代，沿海地區草蝦養殖非常興盛，讓台南沿海漁村的經濟更加繁榮。

隨著台灣的經濟發展，「將軍溪上游受到工業、養豬廢水的汙染，以致下游文蛤大量暴斃，漁獲量急速

下降，整條將軍溪變成又黑又臭的『黑龍江』。」王惠生回憶，當時的汙染情況嚴重到下游幾乎無法養殖，漁民不斷向台南縣政府陳情，卻始終沒有獲得重視。1989年4月26日，漁民開始集結，5月26日，在縣政府前發起「為公權力送終」示威遊行。挾著強大的組織能量，同年11月，「台南縣漁民權益促進會」正式成立。

「向政府爭取漁民應有的權益和權利，是漁權會的重要任務。最根本的期盼，是讓下游維持良好的養殖環境，生產生態都能永續。」翻開2001年漁權會出版《三生緣——漁耕十二冬》頁末的大事記，1989年12月，漁權會拜會農委會，爭取漁民受汙染創業貸款事宜；1990年3月，展開嘉南3縣市各區關於「海埔地產權取得」說明會；8月，拜會農委會、國有財產局，要求公有養地因汙染及天災受害減免租金事宜；之後，由台南縣漁權會，召集台南市、嘉義、高雄、台

東等地區的漁權會組織「全台漁權會聯合工作小組」，串聯漁民力量，從河川汙染、養地租金減免、公有養地產權糾紛處理、設立水產加工廠等，漁權會30年來無役不與。

全台唯一組織

「合作社」的漁權會

「剛開始，依照漁民的養殖面積籌募抗爭基金，但我們對抗的是政府、企業，光靠向會員收錢，時間久了資源終究會用完。」1990年年底，漁權會展開籌組合作社的討論，1991年8月，「台南縣漁權會生產合作社」完成立案(縣市合併後更名「台南市第一漁權會生產合作社」)。

王惠生說，漁權會會員由當時抗爭基金出資，為每位會員認合作社基本股(10至30股不等，依抗爭行動而定，認股多寡不一)，與熱心幹部共同出資成立合作社，就像主婦聯盟生活消費合作社社員從共同購買行動中成立合作社，都希望環境永

續。「當時的抗爭團體都被行政院長郝柏村『點名做記號』，漁權會和主婦聯盟基金會都在『黑名單』上。」王惠生笑說，漁權會和主婦聯盟一拍即合，從最開始的虱目魚丸到現在的虱目魚鬆，合作超過25年。

「漁權會和合作社是一體兩面。」王惠生說，加入合作社必須是漁權會的會員。「漁權會成立時，會員約有6百多位，加入合作社的漁權會會員約4百多位，今年社員數是241位。」王惠生談到，人口凋零、下一代沒承接意願、或離開漁業等，都是社員減少的原因。

「合作社剛成立時，大家難免會擔心這個合作社會不會成功？」他回想，當時先邀請漁權會幹部認股，每股1百元，最低股金1千元，最高認股金50萬元，有10幾位社員認股50萬，立案時的股金8百多萬，近9成都是小額股金。「像我也是主婦聯盟合作社的社員，我沒有想過要在合作社賺到多少股息，能買到安全食物才是最重要的。」王惠生認

「漁權會和合作社是一體兩面。」對多數社員而言，
股金是以小額資金支持合作社，
最重要的是漁權會能永續經營。



1-2 2001年，漁權會合作社完成HACCP(危害分析重要管制點)、ISO22000(食物安全管理體系)，且由農委會補助相關加工設備。3 供應主婦聯盟合作社的虱目魚鬆顧慮食用對象多是老人家和小孩，原料選用無刺的虱目魚柳條，每尾虱目魚僅有兩條魚柳，因此格外珍貴。

CHECK THIS

漁電共生進、退場 對漁民都沒保障

為什麼多數養殖戶對漁電共生議題多持有疑慮不支持的態度？「誰能保證這些民間企業20年後還穩定經營，萬一不在了，後續拆除等專業工程該由誰負責？退場機制是漁民擔心的另一個未知數。」王惠生認為，政府的角色像說客，對養殖戶缺乏後續保障，養殖戶不是和政府簽約，而是與民間企業簽了長達20年的契約。「儘管租地種電1公頃的年租金30萬元，比養殖獲利高。」王惠生說，這20年來，每當有天災發生，政府皆會出面補助損失，但簽訂漁電共生契約後，將沒有任何的補助。在漁電共生的基地選擇上，王惠生認為，應以沒有經濟價值的養殖區域優先，若該區養殖環境很好，不應該作為種電基地。

4 漁權會合作社的廠房，右側的工作區製作魚酥，左側工作區製作魚丸，早上打魚漿，下午做魚丸，每天可做2,000斤的魚丸。 5 虱目魚肚取下後，剩下的魚背肉，是做虱目魚丸的原料。 6 漁權會合作社辦公室設在加工廠的一角，合作社共有10位全職人員，加工廠員工占了一半以上。 7 台南市第一漁權會漁業生產合作社屢次獲得內政部的優等肯定。

從飼料、水質到整體養殖環境，未來消費者吃到的產品都可以透過QRcode追溯生產履歷。「一台斤45塊錢的收購價高於市價兩成，幾乎穩賺不賠。」
「寧可多花一塊錢在消費者身上，也不要為了多賺一塊錢傷害消費者。」王惠生說得堅定。走過30個年頭，漁權會始終和漁民走在一起，合作社也與消費者站在一起。



為，對多數社員而言，放在合作社的股金是以小額資金支持合作社，最重要的是漁權會能永續經營。
2018年11月剛完成社員代表選舉，3年改選一次，依照行政區的社員人數比例，5位社員選出一席代表，社員代表51席、理事15席、監事5席，社員主要分布在原台南縣的北門、將軍、七股、學甲、佳里5鄉鎮。合作社借用各區活動中心舉辦選舉，每區平均開放半天投票時間，全區需花上2到3天。

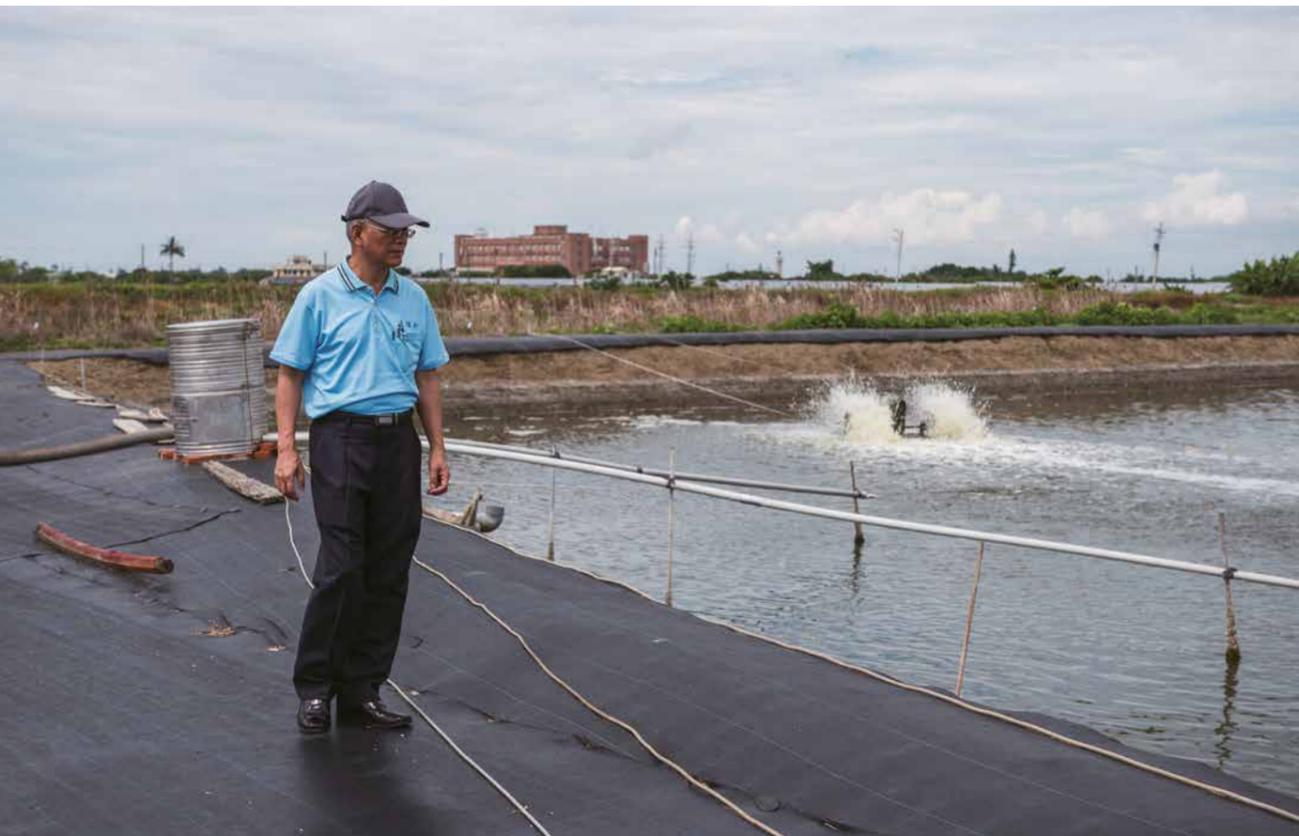
為友善環境 首度嘗試契養

王惠生說：「全台灣的漁權會中只有我們有自己的加工廠，剛開始社員只會養魚，不懂加工，20多年來，從無到有，透過客戶的口碑相傳，客源慢慢累積，也是台灣唯一擁有土地和工廠的體制外漁民團體。」他回想，剛開始嘗試做魚丸，不停試口感，請教農校老師，失敗的魚漿倒在加工廠後面養土虱的池

子，土虱都被養得肥嫩嫩的。

1995年，王惠生首次擔任合作社理事主席，連任一次後，他回到原本工作崗位服務，直到2003年退休後，再回到合作社，前後在合作社服務13年。回想起合作社剛成立的前5、6年都在虧損，王惠生加入後逐漸轉虧為盈。「漁權會有賺錢，但我們一直沒有分配結餘，社員決議把結餘投資在設備和環境改善，一直到3年前，公積金轉負為正。」預估2、3年後能發股息。「2000年前後，政府正在大力推動HACCP(危害分析重要管制點)、ISO22000(食物安全管理體系)等認證，我們一定要跟上這波潮流。」2001年，合作社的虱目魚丸生產線便已完成兩項認證，加工廠完成升級。

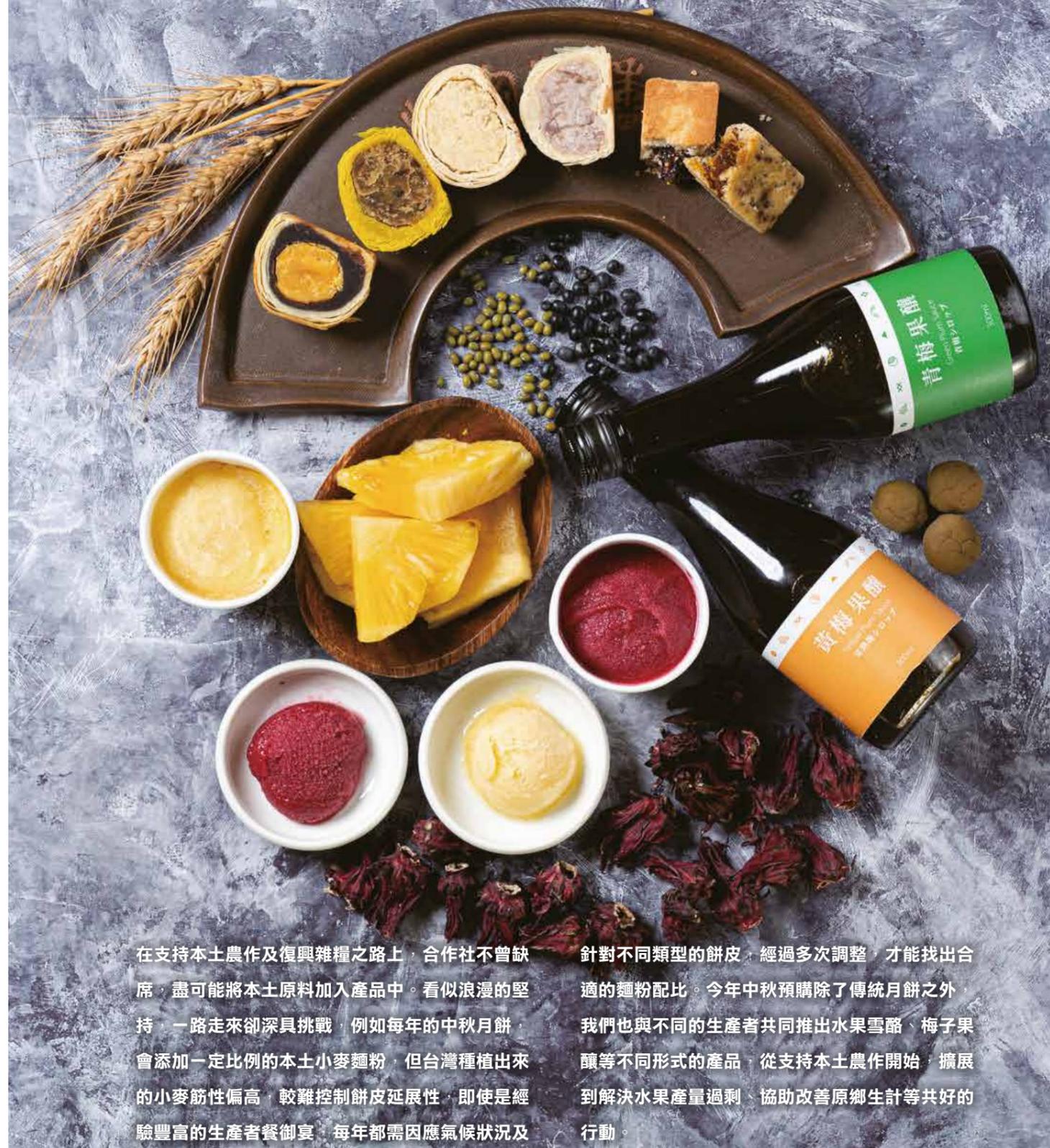
為了落實環境友善養殖，合作社今年開始與社員簽訂契養合作。專案經理郭雅郁說明，契養的社員需配合合作社要求的養殖管理方式，



王惠生走訪社員的魚塢，這位社員實踐「生態養殖」理念，使用黑布抑制堤岸上的雜草。

擴大支持，團圓共好 2019 中秋預購

文／林芸綺·企畫部企畫課專員，攝影／李東陽



在支持本土農作及復興雜糧之路上，合作社不曾缺席，盡可能將本土原料加入產品中。看似浪漫的堅持，一路走來卻深具挑戰，例如每年的中秋月餅，會添加一定比例的本土小麥麵粉，但台灣種植出來的小麥筋性偏高，較難控制餅皮延展性，即使是經驗豐富的生產者餐御宴，每年都需因應氣候狀況及

針對不同類型的餅皮，經過多次調整，才能找出合適的麵粉配比。今年中秋預購除了傳統月餅之外，我們也與不同的生產者共同推出水果雪酪、梅子果釀等不同形式的產品，從支持本土農作開始，擴展到解決水果產量過剩、協助改善原鄉生計等共好的行動。

讓過熟水果呈現新風貌

在台灣，一年四季都可以品嚐到豐富的水果，但你可曾想過，每當水果盛產時，不耐儲存的水果如鳳梨，可能因為過熟、賣相差或是產量過剩，面臨被丟棄的命運嗎？如何延長當令水果的賞味期，一直是我們希望突破的關卡。

很幸運地，我們遇到理念相同的生產者「鄰鄉良食」一起開發出訴求天然的「鳳梨雪酪」。雪酪成分看似單純，只有水果加上糖和水，但因為堅持不加入香精、人工色素及濃縮果汁，只使用新鮮鳳梨製作，前

後經歷半年時間、6次風味調整，過程中產品部夥伴集思廣益，將帶有微酸味的「蘋果鳳梨」加入過熟

偏甜的「金鑽鳳梨」，正好可以平衡糖酸比，製成雪酪的果肉含量近50%，讓過熟過剩的鳳梨呈現全然不同的新風味。

與原鄉梅農共創

「酸甜甜」的梅好滋味

一年一收的梅子，採收期短，離開梅樹3天內就要立即處理，以防止果實腐爛，這對地處偏鄉、對外交通不便的高屏山區原鄉梅農來說

更是挑戰。「2021 社會企業」與當地梅農合作，以優於農會及盤商的價格收購無毒梅子，並輔導梅農

將青梅醃製成梅胚¹，提升梅子價值，且透過無息貸款提供給梅農蓋梅胚屋，讓他們擁更好的工作環境及穩定的收入。

青梅的採收耗時費力，梅農在陡峭的坡地以竹竿敲打梅枝，讓青梅自然落地，再以人工搬運這一袋袋重達60公斤的青梅。為了讓得來不易的梅子有更高的經濟價值，「2021 社會企業」運用日本和歌山職人工法研製老梅產品，同時也運用青梅製作「青梅果釀」，將熟度6至7分熟的梅子去籽後，依序進行打漿、加熱、放入糖與鹽，最後再加入自家的「老梅湯汁」及「陳年巴薩米克醋」，讓帶有酸味的青梅多了一股回甘甜味。

從夏季涼品到中秋預購，我們集結了理念相契的生產者，希望透過產品擴大這份「共好」的信念，誠摯邀請您以行動支持！

涼品預購

- 預購時間 7/15(一) ~ 7/27(六)
- 取貨時間 8/12(一) ~ 8/24(六)

中秋預購

- 預購時間 7/15(一) ~ 8/3(六)
- 取貨時間 9/2(一) ~ 9/14(六)

邀您一同團聚共好
了解更多用心良品



(7/15上線)



圖片提供／企畫部(上)，鄰鄉良食(下)。

花好果圓 夏梨、秋柚飲食小指南

文／李婉婷·北南分社社員 飲食指南諮詢／王愨之
繪圖／WANQIAN

台灣土地孕育豐饒物產，其中，鮮美多汁的水果更讓外國人稱羨。夏秋間登場水果的重頭戲非梨、柚不可，用背看天的農人等著著一年一次花好「果」圓，而我們也邀請大家持續地用消費支持在地，圓一個對生態、土地、身體都好的美夢！

除了安心無虞的栽培方式外，如何吃對水果也很重要，夏日沁涼多汁的「水梨」、秋天團圓必食的「文旦」，各自的飲食宜忌與時機，讓中醫醫師一次告訴你！

文旦飲食指南

Q 哪些體質適宜食用文旦，哪些不宜？

文旦柚肉微寒，可生津解渴，夏日如果吃多了烤肉、炸物等燥性食物，或本身易口破、口渴、口氣重等體質偏燥熱者，極適合食用文旦幫助消化、使口氣芬芳。柚皮則偏溫，且具行氣效果，平常易脹氣、胸悶、痰多者也適合食用。反之，手腳冰冷、腸胃蠕動頻繁、易腹瀉、或容易疲勞者，食用分量需斟酌，勿多食。

Q 一天中，吃文旦的時間點，何時最適宜？

中午較佳，晚上建議節制食用，以免因食用水分過多而頻尿。另外，飯後食用比飯前適合，以免因腸胃道黏膜受刺激而感到不適。此外，服用藥物前後1個小時都要避免吃文旦，防止與藥物產生交互作用喔！

水梨飲食指南

Q 哪些體質適宜食用梨子，哪些不宜？

梨子甘寒，又富有汁液，對於長期熬夜、吃太多烤、炸、辣等刺激食物，引起口渴、排便不順、體質燥熱者，都很適合食用，可幫助清涼解渴、降火氣。相反地，易手腳冰冷、腹瀉、平常痰多者，可能需要節制食用或改變食用方式，如將梨子蒸煮過後再食用。此外，因栽種技術進步，梨子甜度普遍偏高，糖尿病患者也須多加克制。

Q 依節氣而言，梨子對於日常養生有何益處？

夏日天氣燥熱，易傷津生熱，吃梨剛好可生津解渴，補充流失的水分跟養分。初秋則承接夏天殘餘的暑氣，人體容易在這時因調節不良出現燥熱等不適，此時適當地食用梨子可使身體舒服一些。

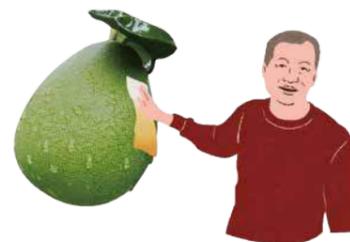
Q 一天中，吃梨的時間點，何時最適宜？

體質較寒涼者，建議中午天地陽氣最盛時食用較佳。一方面中午溫度高，此時吃梨可補充水分；另一方面，中午身體的機能較旺盛，比較不會因食用梨子而出現不適感。

People Info 王愨之

中國醫藥大學學士後中醫系畢業，現擔任居仁堂中醫診所主治醫師。擅長運動醫學、疼痛處理、呼吸道及腸胃科疾病、各種急慢性皮膚病等問題。

農友與他們的田



詹東榮
【柚農】

●產地 雲林·斗六

●栽種特色 安全用藥、草生栽培

身為農二代的詹東榮，文旦園平均樹齡皆有40年之久。他對於園區管理很有一套，利用不同顏色的牌子識別、分類果樹情況，讓每一株果樹都能得到最符合需求的照顧。果園與草共生，土壤柔軟而肥沃，提供健康生長環境。他相信樹體健康了，培育出的水果品質才會好！



孫昌楸
【梨農】

●產地 台中·東勢

●栽種特色 安全用藥、草生栽培、環保生產

農友孫昌楸堅持不做人工催熟、不用勃激素，僅以陽光、雨水、時間讓果實慢慢熟成。從嫁接至採收歷經180天的等待，果園與草木共生，於山坡地植樹造林，也力行環保生產，使用可自然分解的石蠟膠帶嫁接梨子，更嚴格遵守採收前3個月以上的停藥安全期，讓梨香充滿自然陽光味！



張華妹
【柚農】

●產地 花蓮·鶴岡

●栽種特色 草生、有機栽培

其文旦園共分2區，此次供應之文旦為婆家30多年生的老欖區。為改善部落生態，還自然一片淨土，她堅持有機栽種，無農藥、無化肥，且以人工除草，如有剩餘文旦便拿來自製液態堆肥。空閒時，甚至到山上蒐集枯葉做堆肥增加果園地力，慢慢地，土地越發肥沃、自然生態也越發多元。

2019 夏季好果限量預訂中

老欖文旦

- 預訂時間 站所7/15(一)~8/3(六)
- 取貨時間 8/29(四)~9/12(四)

新興梨

- 預訂時間 站所7/15(一)~8/3(六)
- 取貨時間 8/19(一)~9/7(六)

※到貨後由站所通知

掃描 QR CODE
線上直接訂



(7/15 上線)



2003年日本人來台尋找香檬的旅程，讓邱永豐意外地踏入台灣香檬的種植世界。

南國驕陽之子 台灣原生香檬

文／蘇心薇·台南分社社員 攝影／換日線

台灣香檬有機栽種門檻相對容易進入，且市場需求不斷增加，歷經10多年的努力，邱永豐的台灣香檬栽種範圍加上契作面積，已經來到230公頃。除了台灣香檬是高價值產物之外，邱永豐對農友的保證收購價，也讓農友得以放心栽種，不必擔心行銷通路問題。

風靡日本的台灣香檬

邱永豐憶及當初日本人不辭千里來到台灣尋找扁實檸檬，正是因為日本國內的研究文獻提及扁實檸檬的許多營養成分，使得他更想將這樣的好物分享给國人。而這些營養



台灣原生種扁實檸檬，從乏人聞問到近年大量栽種，過程曲折。

成分又多半分布在果皮當中。堅持要喝就要喝到台灣香檬真正價值的邱永豐說：「我將加工機器改過一遍又一遍，為的就是既能壓出果皮裡的營養成分，但在口感上又不會過於苦澀。」

為了這點堅持，機械科畢業的邱永豐有點自豪的說，他的加工機器是他畫圖設計特別委託廠商製作的，不管是榨汁的壓力控制，或者是利用分流將整顆果實做到完全的利用，他的有機加工廠功不可沒，更是台灣翹楚。但也因為台灣香檬的特殊味道，加工機器管線不管再怎麼清洗仍是濃濃的台灣香檬味，意味著他的加工廠真的只能專為台灣香檬服務了。

台灣對扁實檸檬普遍 感到陌生

雖然台灣香檬在邱永豐的努力之下，已悄悄走過10個年頭，但是台灣人對於台灣香檬是什麼仍舊

豔陽下，我們坐著小貨車進入屏東麟洛鄉的果園。有機耕作的環境是各種生物喜歡的空間，車子經過，白鷺鷥紛飛而起，工人採果實的手從沒停過。台灣香檬（學名：扁實檸檬），這一顆小小的柑橘類果實，富含許多營養成分。日本人在國內養生需求攀高下，於是不遠千里來到產地台灣尋找，開啟台灣種植的契機，才有了我們眼前這片有機香檬果園風景。

日本意外開啟香檬的身世之謎

屏東縣永信蔬果運銷合作社理事主席邱永豐提及：「當時日本人來找扁實檸檬，我聽都沒聽過，以為是什麼新品種，還叫他們去農改場問……」回想這一段開玩笑的往事，也反映出當時台灣香檬是如何不被國人重視，以至於幾乎無人聽聞。

既然要恢復種植，就必須找到物種。邱永豐腦筋動得快，想到可以感到陌生。乍看之下，總以為這類小果實是金桔，事實上，兩者截然不同。論外貌，台灣香檬比金桔稍大；它底部的小凹洞，是和底部扁平的金桔最大的區別。

透過日本人對長壽的研究，並發現台灣香檬的高營養成分，我們得以再次看見台灣香檬，永信合作社邱永豐先生可說是這中間的重要推手，一路將香檬復種，並推廣到國人面前。面對這顆小小的原生種果實，一種失而復得的驚喜感，不由得讓我們更加敬重台灣土地的豐饒物產。

拜託原住民山友幫忙尋找。5個月後，接到山友的電話，似乎找到了他想尋找的台灣香檬。

接下來送至嘉義農試所檢驗確定種源，開始大面積種植；結果之後，再送至日本檢驗。在專家學者以及日本人的鑑定下，確定扁實檸檬就是台灣原生種，而日本沖繩所種植的則是改良自台灣品系。

號召農友加入台灣香檬栽種

除了自己耕種之外，邱永豐也陸續鼓勵、輔導許多當地農友改種台灣香檬。

「這台灣香檬的味道蟲子不喜歡啦！」邱永豐說著，並將一顆小小的香檬劃破果皮，瞬間一股很特殊的味道撲鼻而來。面對唯一的天敵天牛，經過無數次的研究與嘗試，發現可利用漁網纏繞樹枝頭，使天牛的腳被絲線絆住，終於解決果樹被蛀咬的問題。



台灣香檬小知識

- **品種** 台灣原生種柑橘類
- **種植條件** 陽光充足、日照強烈的乾燥區域
- **產季** 夏、冬兩季
- **風味特色** 有一股特殊香氣，口感不酸，將原汁加水稀釋30倍為接受度最高的口感。
- **食用方式** 除了喝原汁，可將之入菜，或取代醋調製醬汁。
- **營養價值** 富含高植化素機能性成分，維生素C比檸檬多30倍。



1 目前台灣香檬以屏東為主要栽培地區。 2 人工初步清潔後，機器水柱再次清洗香檬果粒表面。(照片提供／屏東縣永信蔬果運銷合作社)

在地·連結·合作 區年會小劇場

文／潘嘉慧、朱秀真、于有慧、黃文怡、賴淑雅、李惠珊

成為主婦聯盟合作社社員之後，不再是單純買東西的消費者。用消費支持理念與生產者，透過經濟參與實現理想，讓社會更好；這裡也是我們實踐民主參與的地方，一年一度的地區營運社員年會，串起社員與合作社，區會委員們把過去努力做的事，以及未來期待大家共同參與的事，一一讓地區社員理解。

為了這年度盛會，各區使出渾身解數，從活動設計裡看見用心，有與在地友善團體連結的市集活動、綠繪本親子同樂、一人一菜溫馨共食，也把關心的議題帶進年會裡，牽起生產者、消費者與地區社會的連結。

在分社編輯委員會的報導中，一起走進各區年會現場，回顧精采片段！

STATION
1

信義站

敦親睦鄰 活力滿滿

成站以來第一次走出站所，於社區里民中心辦理區年會，當天參與人數超過50人，社員們彷彿認識已久的好友般，彼此熟悉、熱絡地互相打招呼。暖身活動邀請好鄰居張家蓓中醫師談夏季祛溼養生，雖然地區營運及各委員會代表大多是新人，但個個準備充足，默契十足地輪流介紹各委員會主要任務及特色活動。大夥兒全力動員，從活動規劃、文宣、場地租借、茶點準備……全部包辦，是這樣一群夥伴為信義區注入滿滿的活動力。



(文·攝影／朱秀真)

STATION
2

東門站

串連在地與生產者 一起做公益

2019年，北南分社各站區年會屬東門站起步最早，1月初，不畏天寒，夥伴們與「國際珍古德協會」合作，在香草公園舉辦愛心義賣。生產者瑪諾蘭迦清晨4點多即從高雄北上，湧升海洋負責人徐承堉亦全程參與支持。

一位社員的女兒，才國小3年級，也在現場繪小卡片義賣；另一頭，社員與徐承堉熱烈談著未來合作走入校園倡議食魚教育的計畫！

區年會是地區營運與社員年度最重要交流時刻，產品與生產者總是最能讓社員凝聚在一塊。



(文／于有慧 攝影／張惠娟)

STATION
3

台南站

關心在地議題 喚起行動

站所門口市集擺攤，邀請屏東伯大尼之家、秀豐永續農園與在地的官田烏金合作社一起響應。教室裡的活動也熱鬧滾滾，由葫蘆巷讀冊協會帶來台語繪本故事，《好餓好餓的毛毛蟲》(Tsiok-iau tsiok-iau ê tshì-môo-thàng)，大人小孩一起趣味說台語。除了精采活動，回到地區營運關注的在地議題，一起關心生產者黃芬香等漁民面對的漁電共生掠奪農地議題；祖孫相揪看電影，討論家庭關係中如何做到性別平等；以及分享節電撲滿的實際成果等。



(文·攝影／李惠珊)

STATION
4

竹北站

低碳小市集 支持本土農業

結合站前小市集活動，邀請在地、支持本土農糧的生產者與我們同慶，同時也向社員宣導合作社對本土農業的支持及減塑減廢的主張。

為了讓社員回顧2018年的精彩活動，站所用電腦播放活動照片編輯成的影片。年會中區會主委及站長向社員介紹竹北站2018年亮眼的營運狀況及精采的社員活動，感謝社員一直以來對合作社的認同，也感謝辛勞的站務們。同時將近3年來因為整體環境影響，有效社員及新入社人數下滑狀況等等經營的危機與社員分享。社員是合作社的股東，如何從關心到行動，從消費到參與，也是年會想讓社員理解的事。



(文·攝影／黃文怡)

STATION
5

員林站

環保再生 互助編織合作夢

今年年會主題活動，延續去年舊衣再生「保溫杯提袋」友善環境理念，推出環保襪袋的手作活動。

區年會報告後，緊接著裁縫機上場，大家帶著自己的花布畫版型、裁剪、車縫，還有第一次使用裁縫機的社員，小心翼翼地問：「這不會被我踩壞弄壞吧？」在講師與助教們的鼓勵下，勇敢踏出第一步，不懂就問，旋即投入喀噠喀噠踩踏的專注中。隨著織品慢慢成形，每個人的臉上露出喜悅的笑臉，「哇！這好療癒喔！真的完成了。」完成一方裁縫夢，也在彼此互助中凝聚社員們的心。



(文·攝影／賴淑雅)

一杯部落咖啡，喝出合作社的突破與侷限

文／陳怡樺·第7屆社員代表 攝影／陳郁玲



1「吾拉魯滋部落咖啡產銷中心」是目前屏東地區唯一穩定營運的產業館。 2 2013年1月「有限責任屏東縣原住民泰武咖啡生產合作社」完成立案，華偉傑接下合作社經理的任務。

一杯來自屏東的咖啡如何飄香全台，又如何能在10年內，從零星種植到每年超過1萬噸的收購量，還接下夏威夷、新加坡、香港的訂單？「最近正在幫高雄科工館策展，看以前的照片，當時的記憶都跑回來了。」華偉傑回想2009年莫拉克風災半年前，他剛從英國學成回台，已在台中朝陽科技大學謀得教職，被時任社區發展協會理事長的姑丈顏和找回吾拉魯滋部落幫忙賣咖啡。為了讓族人覺得是「玩真的」，華偉傑成立了取自「茂盛繁昌泰武鄉」為意的茂泰行銷公司。豈料，莫拉克颱風來襲，泰武村經歷第4次遷村，從原本的大武山登山口處南遷至萬巒鄉台糖新赤農場的永久屋基地，定名為「吾拉魯滋」。

與部落息息相關的合作社

「永久屋基地和過去的生活環境完全不同，如何讓村民安居樂業是首要任務。」雲林古坑咖啡異軍突起，

讓泰武村民發現身處的滿山遍野都是日治時期留下來的咖啡樹。政府、企業與社團團體援建時間，「你們需要什麼產業？」幾番討論後，確定以咖啡為主要產業。「部落長輩們有遠見。」在原住民會建議下，朝向成立原住民生產合作社。2013年1月，屏東縣原住民泰武咖啡生產合作社完成立案，華偉傑接下合作社經理一職。

「成立合作社，是我們和其他部落最大的不同。」華偉傑認為，合作社發揮了接收資源、整合生產者、統一製程等功能，甫成立就標下「吾拉魯滋部落咖啡產銷中心」的經營權。有感於原民學生多選讀農、工、護理、教育等科系，合作社透過公益金作為獎學金，鼓勵部落大學生選讀管理、工程、文創觀光等，彌補部落缺乏的專業人才；另以品性操守作為國中小獎學金評比方式。華偉傑談到，讓孩子從小知道合作社的存在不只是為了部落產業，也為了教育，與族人生活息息相關。

如今，泰武留住人才有成，越來越多大學生畢業後選擇回部落，留在合作社工作。2013年起，合作社申請勞動部培育計畫營運產業館，服務項目從原本的田間管理、產業館營運，增加了電商、觀光工廠與導覽，業務日趨穩定。

當合作社的發展走到十字路口

細數泰武咖啡的事業型態轉變，「先成立茂泰行銷公司，創立咖啡品牌『卡佛魯岸』，接著是合作社籌設，之後再成立生技公司處理咖啡豆延伸產品。」他無奈談到，當時要

申請原民會獎勵創新研發補助，「合作社」卻資格不符，因主管機關認為合作社是原民就業單位，所以改用「生技公司」提出申請。此外，以合作社參加外貿協會計畫時也碰壁，改用公司申請。華偉傑認為，合作社是農企業，咖啡農是事業體的根本，經營上，合作社和公司兩種形式各有優勢和用途，互利也互補，

串起泰武咖啡從生產、製造到銷售整條產業鏈。「合作社和公司不一樣，有好處，也有麻煩。」華偉傑深知，不論股金多寡，一人一票是合作社的根本精神。但實際運作後容易出現「職業社員」，使社務運作出現遲滯。華偉傑語帶保留談到，以社內決策節奏，大大不利新創事業發展，設備更新、教育訓練、薪資調整等費用更是不足。近年來，「社會企業」成為顯學，他坦言，希望能將合作社轉型成股份有限公司制的社會企業。

回到屏東市區，嘗試換著角度想，泰武咖啡生產合作社目前的發展，也許正如電影《蝙蝠俠》經典台詞：「我的外表底下是誰並不重要，我的所作所為才是關鍵。」在合作社和公司兩種截然不同的事業體分工互補下，將泰武咖啡農辛苦的成果銷售出去，讓部落人才留下來，是根本且重要的事。

CHECK THIS

有限責任屏東縣原住民泰武咖啡生產合作社

社員數

29人

成立時間

2013年1月15日

股金

一股100元，最低認購100股，股金上限6萬元，總股金48萬5千元。

服務項目

咖啡樹苗買賣；咖啡生豆、禮盒、加工品等銷售；咖啡豆代客烘焙；農產品包裝行銷、展售會活動規劃；族群傳統文化創意產品買賣。



3 看見以百步蛇、陶壺和太陽等排灣族信物圍繞成的遷村紀念碑，吾拉魯滋部落就到了。 4 位在屏東藝文特區內，橙白相襯那棟是以「卡佛魯岸」品牌為名的咖啡館，設有「吾拉魯滋」自有品牌的專櫃。 5 族人採收咖啡後篩選出成熟度佳的果實。(照片提供／泰武咖啡生產合作社)

兼顧營養與美味的健康餐盤料理法

王彥懿 / 長庚大學通識中心自然學科兼任講師、北南分社社員
繪圖 / WANQIAN



(圖一) 哈佛大學公共衛生學院的健康餐盤建議。¹

肉品、菇類為蔬菜美味加分！

許多人在忙碌工作之際，接近備餐時段就不免開始焦慮，要如何在最有效率的時間管理下，做出營養均衡美味可口的一餐，這對剛開始進入廚房的新手真是一項挑戰。對已經有烹飪經驗的煮婦煮夫，雖然有自己的心得與武功祕笈，但是考量營養均衡時，常常擔心過與不及。筆者引用近年營養學的建議，提出一些簡單有效的做法，讓備餐的朋友們參考運用。

用餐盤比例達成健康飲食

首先推薦2張圖，圖一是哈佛大學公共衛生學院所提出的餐盤建議，從面積比例來看，餐盤內超過3/4是植物性食材。圖二是加拿大在2019年春天發布的餐盤建議，以更具體的食物圖像，讓消費者直接了解餐盤的內容。這是目前許多國家在飲食趨勢的建議：相較於斤斤計較食物的公克數，餐盤的食物種類、比例，更容易遵循且更

加重要。
如何將「健康餐盤建議」轉換成家中餐桌菜色呢？其實只要略略添加一些小巧思，就可以讓全家享有健康的餐點。筆者家中多年來以分隔餐盤供餐，在林口站擔任共食主廚時，曾經分享一些概念，例如：將煮好的菜色依比例分在餐盤中，全家人都知道自己的餐食比例，對於小學階段的孩子們，就是基本食育的開端；利用多組鍋具，同步水炒蔬菜，利用烤箱或電子壓力鍋，處理需要時間烹調的肉或魚，稍稍思考與安排烹調時間，就可以同時一起熱騰騰裝盤上菜。

足夠的蔬菜攝取與簡易料理方式

紅蘿蔔是一項寶，建議於採買當日就洗淨去皮刨絲，依照自家的一餐份量，以合適的容器分裝冷凍。烹調當天，直接從冷凍庫取出不必退冰，放入直徑22公分湯鍋，加

菜一起烹煮，也不覺得擁擠。

如果午餐吃外食，覺得蔬菜攝取不太夠，當晚務必立刻補充，今日事今日畢。每個人一天至少要攝取煮熟的蔬菜3~4個拳頭（依照自己的拳頭大小），但這其實只是及格的建議。除了吃到足量的蔬菜，也要同時提醒自己喝足夠的水分，不然反而容易引起便秘。以自己體重乘以30，就是一天攝取水分建議量（毫升），如果考慮流汗等因素，就必須再調整。

營養飲食是每天重要的生活功課，了解餐盤比例，每天確實地實踐，讓好食材滋養我們的細胞，身體就會給我們最好的答案。

(圖二) 加拿大健康餐盤建議，2019年3月20日發布。²



使用健康好油（如橄欖油或芥花油）；奶油要限量，並避開反式脂肪。

食用分量、種類越多越好。

吃大量各種顏色的水果。

喝水、茶、咖啡（微糖或不加糖）；限量的牛奶（每日1~2次）；以及果汁（每日1小杯）。避免含糖飲料。

要吃各種全穀物食物，如全麥麵包、全麥麵食、糙米等；以及限量的精緻穀物，如白米、白麵包。

選擇魚肉、禽肉、豆類和堅果類；限量的紅肉和起司。避免培根、冷（肉）切盤，及其他加工肉製品。

筆者家中的健康餐盤料理範例。



向上提升 袋來好運 讓減塑共識成為立即行動

文／林芳如·主婦聯盟環境保護基金會台中分會市場減塑專案執行長
圖片提供／主婦聯盟環境保護基金會台中分會



台中向上市場減塑活動開幕記者會。

溝通、現場拍攝、以及後續里長群組的傳播，總能為市場帶來騷動，同時也是一種社會溝通與邀請，讓更多原本不習慣自備購物袋與容器的社區民眾願意響應，達成從0到1的社會溝通目標。

倡議減拿新塑膠袋的市場文化

這次強調從市場到餐桌的減塑行動，不僅對外招募了65位志工協助長達1個月的擺攤，也尋求願支持減塑理念的企業贊助活動贈品，藉由展示這些可重複利用或為減塑而設計生產的商品，讓民眾了解塑膠袋的可替代性。我們並設計

了「市場減塑達人」的環境教育遊戲——民眾在攤位上利用5分鐘就能完成的牌卡活動遊戲，瞭解空手上市場採買所製造的垃圾量。同時，引導民眾回家裡可替代塑膠袋的容器與提袋，鼓勵充分利用並集點換好禮。總的來說，透過集點換贈引發動機，另外配合市場的情境、專業設計的環境教育遊戲、主婦自身的採購經驗、減塑集點民眾的現場交流，多管齊下，讓進入攤位的民眾深刻瞭解減塑並不難，從鼓勵的角度讓他們自主減拿市場內的新塑膠袋，倡導自備提袋容器的計劃性消費。

活動過程中，參與的民眾大包小

全世界每年有800萬公噸塑膠垃圾流入海中，塑膠微粒與更小的塑膠微分子導致海洋「霧霾」，不只海洋生物是受災戶，裂解的塑膠垃圾早已悄然透過食物鏈來到人類餐桌，甚至經由飲水攝食入體。

台灣社會普遍認同減塑，但依環保署統計，2018年仍然產生152億個塑膠袋，而且平均使用12分鐘就遭丟棄。雖然政府開始擴大限塑政策，包括麵包店、藥妝店、飲料店均不可免費提供塑膠袋，然而塑膠袋使用量大的餐飲業、傳統市場卻沒有納入管制。如何透過同溫層共同努力，將「源頭減量」與「無痕消費」的觀念擴散到「非同溫層」？如何讓人們覺察並克制採購行為而生成的塑膠垃圾？這些是我們推動社區減塑的自我提問。菜市場與廚房是主婦貫徹對家人守護之愛的行動場域，我們熟悉的也是主婦族群的語言。因此，在拜會曾在南投埔里第三市場推動「減塑友善交通計劃」的夥伴後，我們也決

包裝著食材，甚至拿出不鏽鋼鍋買豆腐，提著嶄新的、候選人發送的購物袋裝蔬果，並與志工交流散裝、裸裝採買的購物資訊。1個月下來，志工與參與民眾不僅相熟，也見證這些轉變。此次換得菜籃車的民眾後來繼續參加集點活動，她從菜籃車拿出大大小小的保鮮盒時，表示：「正因為你們送的菜籃車夠大，我可以帶很多容器出門，省力也環保。」志工簡智惠也提及：「以前趕著出門時常忘記帶容器、購物袋，現在我會先停下來想想我到底要買什麼。」志工 Peggy 則觀察到攤商都會鼓勵客人參加減塑集點，而原本習慣以塑膠袋預先將蔬菜裝成小包裝的攤商，也減少預先包裝。

這次活動雖沒能將贈品全數換盡，但低點數門檻換出的贈品數量超乎預期，顯示我們確實鼓勵了許多人嘗試並持續環保的採購行動，也成功在菜市仔內，帶入主婦獨有的綠色環保能量。

定以減塑集點換贈品、正向鼓勵的角度進入傳統市場，並從主婦「愛自己、愛家人、愛環境」3個方向來推動減塑。「向上提升 袋來好運」的集點換贈品減塑宣導活動於是誕生。

從0到1的社會溝通

「向上市場」坐落在台中市西區，周圍住宅林立，採買者絕大部分是以家庭為單位進行採購的主婦族群。從多次與市場攤商交流得知，民眾習慣分裝採買、忘記帶環保袋、認為回家仍可將塑膠袋作為垃圾袋、市場內部生態等，都是間接與直接導致大量塑膠袋產生的原因。為此，我們拍攝了3支宣導短片，主角分別是奔四世代的媽媽、熟齡風華的愛家主婦、三代同堂的環保阿嬤，從不同角度闡述生活減塑，藉此呼籲大家自備購物袋與容器，「莖菜市仔做環保」。影片特別邀請市場所在的兩位里長參與演出，拍攝地點也在市場內。透過與攤商的

CHECK
THIS

台中向上市場減塑 活動成效

參與集點活動

797人次

發放減塑點數

3576點

具體成效

減少約1萬只塑膠袋



1 基金會來到菜市場進行「零廢棄掃街」宣傳活動。



2 老夫老妻一起減塑集點來換贈品菜籃車。



3 民眾自備購物袋及保鮮盒來集點。



1



2



3

1 北投文物館原為日治時代之高級旅館，現為私人經營的複合式藝文空間，館內保存眾多台灣民俗文物。(攝影／王能佑，資料來源／臺北市政府觀光傳播局) 2 北投公園周邊遺留不少日式建築，彷彿置身日本溫泉鄉。(攝影／劉佳雯，資料來源／臺北市政府觀光傳播局) 3 拾米屋係北投穀倉改建、活化之餐飲空間。(照片提供／拾米屋)

SHOP INFO

■ 奇岩社區發展協會

ADD 台北市北投區公館路315號
FB 奇岩社區發展協會·日出奇岩

■ 拾米屋

ADD 台北市北投區大同街153號1號倉庫
FB 北投拾米屋 Sheme House

■ 北投文物館

ADD 台北市北投區幽雅路32號
FB 北投文物館

就是北投站的前身。位於丹鳳山腳下的奇岩社區發展協會，是90年代由一群社區媽媽以讀書會的模式組織起來，逐漸發展為一個關心地區生態環境、改造活化社區的組織，其中包括持續關注破壞當地自然環境的丹鳳山、北投纜車開發案等。奇岩社區發展協會很早就有以社區經濟結合社區互助的想法，其主要運作的主婦聯盟合作社奇岩取貨站、烘焙工坊，以及後來開辦的社區老人送餐服務，在在落實了以人為本的社區經營學。

由於捷運線是沿著北投小鎮的外圍築起，要想深入認識它，必須乘坐公車或以腳踏車代步，以悠閒的步調穿梭於巷弄間才是正港的在地風情。說起北投，一般人一定會想到的是北投公園，及周圍林立的溫泉飯店。北投溫泉的開發利用始於日治時代，因其養生功效成為政商名流、政府官員喜愛的聚會場所。1896年此地開設了第一家溫泉旅館「天狗庵」，自此各種旅館、公

共浴場紛紛設立。日人離台後，國民政府的官員或機構接收其房產，作為宿舍或俱樂部，如臺灣銀行舊宿舍群、北投文物館(原佳山旅館)、北投梅庭(于右任故居)等。下次來北投，別忘了順便走一遭，體驗歲月遞嬗的情懷。另一種進入在地日常的方式，就是溫泉體驗。磺港溪沿岸有不少公園綠帶如泉源公園、復興公園，裡面有溫泉泡腳池，加上山邊空氣獨有的清涼感，平日可見附近居民來此泡上1、2個小時，彷彿自外於

這個紛雜吵嚷的世界，快活極了。泡完湯需要補充體力的話，不妨到拾米屋來份甜點。拾米屋為北投穀倉所改建的餐飲空間，為大台北地區僅存的日治時期穀倉，見證台灣農業發展史。除了體驗北投穀倉的空間感，拾米屋的甜點用料來自友善土地小農，餐食也與當地餐館「上清料理」合作，製作無負擔、清爽美味的料理，很值得一試。下回再訪北投，不妨放慢腳步，用心感受自然氣息與歷史文化刻劃出的人情歲月吧。

自然與人文共存的小鎮風情



北投站
BEITOU

成站日期 | 2003年3月(奇岩取貨站) 遷站日期 | 2016年6月20日

關懷地區社會的
實踐者：北投站

文／陳韻婷·北北分社社員 繪圖／王三

夏天傍晚走出北投捷運站，空氣中是下過雨的清新氣味，我與北投站的社員陳佩君相約在捷運站旁的北投站。社員彼此買菜寒暄，站務們也忙著結帳、整理成堆的小西瓜，這是站所夏天日常，也是北投小旅行的起點。

溫泉鄉裡的另一種溫柔

細數北投站辦過的地區營運活動，有達摩養生操課程、認識身體細胞、社區照護與長照2.0、地區歷史人文走讀等，不僅分享個人養生心法，更可以發現站所重視與在地團體的連結，並兼顧社區發展。北投站的緣起要從1998年起，當時奇岩社區發展協會與主婦聯盟基金會合作辦理廚餘堆肥、垃圾減量等措施，於2002年獲得行政院環保署「綠色商業，共同購買」環保示範社區經費補助，成立「綠色生活廣場：奇岩社區共同購買取貨站」，成為社區共同購買中心¹，也

27 1 奇岩取貨站於2016年搬遷至現址並更名為北投站，雖因地利之便吸引了不少捷運沿線居民，但奇岩社區的社員不便前來，目前仍以共同購買的形式支持在地小農及部分生產者。

別鬧了！ 從閱讀到真的 開了一間未來食堂

文·攝影／郭德慧·紅氣球書屋店主

Vol.17



1 紅氣球書屋被人稱為恆春的客廳，可以輕鬆閱讀、聊天，也可以放鬆心情聽聽黑膠。 2 紅氣球書屋外觀，白色小屋上飄著一顆紅氣球，是恆春城東街區的文化指標。



2



《未來食堂：提供免費餐的餐廳到今天都能賺錢的理由》，作者：小林世界，啟動文化出版；《回鄉的事：李姐的有機農場》，作者：李旭清，迴鄉有機事業出版。

**有機小農的前導車
關於回鄉的那些事**

人們出書多半都是撰寫自己或是別人的成功經驗，對於失敗卻常常輕描淡寫。而《回鄉的事：李姐的有機農場》作者則是將自己的挫折與成

未來食堂在身邊實現的一天。我們甚至親自前往日本，與未來食堂的經營者見面，用半英文半日文，笨拙地告訴作者恆春的未來食堂一定會實現。而機緣輪轉，2018年10月我與朋友承租書店旁一間老屋子，心中的小屋如今已改建完成，還有著一個美麗的庭院，所以我們為她取了「城東大院子」這個名字，期待更多的可能性在這裡發生。這個食堂裡，灌注了許多人的期待與盼望，真心希望我們的身體和心靈能夠在此得到餵養，以地方食材及時令作物入菜，把食物以及用餐的美好傳遞給未來。

功重新演示，因為「大自然的事情是沒有所謂失敗的」，每一次挫折只是與我們的目標方向不同，但也都是自然的一部分，所以連心念也一起反璞歸真。

對於慣行農法的傷害，世界開始有許多人的認知，不只是餐盤裡的食物，包括農人的健康、動植物的消逝與土地的荒蕪等，都是農藥的受害者。當世界快要沒有農地以及農人，幸好有一批能夠洞見未來的人開始進行土地養護的神聖工作。

從租地買地、自製堆肥、育苗留種、多元種植到與草共生，閱讀之間都像身為其中的一分子，因為農田的變化感到滿足或是惋惜。看見書中她們捧著寶石般閃閃發光的收穫，臉上的笑容也如寶石般珍貴。也許現在無法自己擁有良田，但我們可以支持這樣的美好發生。從陌生到了解、從擦肩到關心、從認識到能夠承諾的最美好的事。

2016年暑假是我人生的轉捩點，從台北市中山北路上的辦公室離職，把當時的男友（現在的老公）和所有的行李一起載往充滿陽光的屏東恆春，開始了自己的事業。2017年底，我們希望用自己的方式詮釋恆春的旅遊，而將原本的民宿事業轉變成台灣最南端的獨立書店「紅氣球書屋」。這個所謂的夕陽產業——「書店」，在烈日高掛的恆春，如今成為旅人及遊子口中「恆春的客廳」。

一本書啟動夢想 在地實現城東大院子

由於是獨立書店，店內的選書風格相對自由，除了影像、文學、小說及地方文史、生態之外，還有一個重要的區塊就是食農議題。或許是某種程度的浪漫，也或許是長期外食對自己身體的愧疚感，內心總是渴望能幫助有相同困擾的小家庭

與外食者。

某日下午，我坐在電腦前為書店選擇新書，看見了《未來食堂》，點下購入按鈕的瞬間，如同蝴蝶輕盈地拍動了翅膀，未知的那一陣狂風開始醞釀。書中的主角是沒有烹飪基礎、可以天天吃紅蘿蔔度日的IT工程師，用科學的方式和合理的邏輯概念建立起一間小小食堂，以一人公司的形式打破餐廳經營的障礙，更甚者——減少了剩食的產生，以每日推出一道菜但變化不同的餐點，讓這間食堂成為天天都可以前往的好地方。

書中闡述的幾項觀念，包括共食、變化種類、運用時令食材、單一菜單解決剩食問題、開放接受客人意見、公開食譜……等，讓我好幾次大喊著：「真是太聰明了，希望自己住的地方也能有一間這樣的餐廳！」

在受到此書強烈震撼之後，忍不住開始為這本書大肆宣傳，期盼著



城東大院子外觀，由建築系畢業的夥伴設計而成，吸引不少人在此駐足。(圖片提供／城東大院子)

SHOP INFO

紅氣球書屋

2017年底在台灣最南端開幕，希望雖是最南端但不是最難開的一間。老闆用影像敘事，留下每一剎那精彩的瞬間；老闆娘與客人閒話家常、承辦活動和媒合各種生活大小事，兩人是書店經營者，同時也是斜槓青年。

書屋在美麗的百年古城恆春旁靜靜地待著，全白的外牆和古城的紅磚相互陪襯，3隻貓咪輕快地奔跑，有時就只是安穩地睡著，小小的院子裡有著不停綻放的花朵，這裡不只有書，還有一些些飄在空中的幸福。

FB 紅氣球書屋 TEL 0934-149657

ADD 屏東縣恆春鎮北門路110巷86號

Dish
2

燙白蝦

吃出蝦的Q、彈、甜、鮮！

材料

冷凍白蝦1包、白醋或檸檬汁1大匙、鹽1大匙(可選擇加或不加)

作法

- 1 蝦子不用退冰，直接用水沖使之分開，若怕刺傷可剪除蝦頭尖刺。
- 2 大鍋放水煮至水滾後，加入1大匙白醋或檸檬汁讓肉質更Q彈，可加1大匙鹽以增加蝦子甜度。
- 3 轉大火加入蝦子，開蓋翻攪，剛開始蝦子會沉在鍋底，待浮起即可關火，將蝦子撈起盛盤。

TIPS

如何判斷蝦子的熟度：選擇最大的一隻蝦，從腹部剪開，內部若呈白色即是熟了。若有點透明或呈灰白色，讓蝦在已關火的水中泡一下使之後熟。



水產小知識

蝦子背上的腸泥(腹部的黑線是神經，無須去除)，容易出現在高密度養蝦池，通常是因為飼料不夠，蝦子翻動泥土尋找食物時吃到。一般來說，食物停留在蝦子消化系統的時間是2個小時，若進網時緊張又無進食，約45分鐘會吐泥排空。邱家兄弟水產採間補方式，放網後4~6小時才會收網，80%蝦子不會有腸泥。

We Love Boiled Recipes!

新鮮就要水煮！
夏日這樣清爽吃

文／林宜文·台南分社社員 食譜設計／潘秀冠
攝影／黃名毅



People Info
潘秀冠

潘秀冠原本在台北從事房仲業，為了照顧長輩隨先生邱經堯(生產者鰻鄉、邱家兄弟生態無毒水產)舉家搬回嘉義布袋，並繼承父執業的水產養殖事業。自2001年開始投入無毒生態養殖，以中低密度魚蝦共生混養方式，全程不使用化學藥物、抗生素或生長激素。1999年開始供應合作社鰻魚、虱目魚、白蝦等水產。

潘秀冠原是一家政科班出身，熟悉各式中西餐點。從台北搬回嘉義後發現，都市人比較習慣食用豬、雞等肉類，對於海鮮的挑選和料理較為生疏，於是她開始思考如何讓大家接受水產。傳統市場的肉類除了灰塵，往往溫度太高，細菌易隨時間孳生。在這種狀況下，宰殺後直接冷凍是比較好的選擇，但豬肉與雞肉經過冷凍再煮，口感明顯較差；相對的，水產半退冰或不退冰直接烹煮，甜度雖然會流失一些，但口感通常不會差很多。

秀冠姊與先生從事水產養殖工作，每次在捕撈前都會先抓魚上來試吃，為確認魚吃起來是否有雜味，就地在魚塢旁水煮，不加何調味料直接吃原味，於是開發出一系列的水煮料理。她說只要食材新鮮，直接蒸煮或汆燙，簡單調味就可凸顯真實美味。這次準備的3道料理，都是類似的手法，簡單、快速，好吃又無負擔。炎炎夏日，清爽下鍋，非常適合忙碌又想兼顧健康的現代自煮人。

Dish
1

鹽水煮吳郭魚

半蒸煮的古早味

材料

1至2條中小型吳郭魚(可平整放入中式炒鍋為準)，薑、蔥適量、辣椒少許(調色用，可省略)、鹽1大匙

作法

- 1 吳郭魚半退冰，用水洗淨魚頭與肚子的血水，薑切絲、辣椒切片，蔥切段備用。
- 2 冷水入鍋，水淹過魚身即可。
- 3 加入薑絲、蔥白、辣椒(怕辣者去除辣椒籽)、鹽1大匙，開中小火蓋鍋蓋，煮至筷子可輕易穿透魚身即可盛盤。

TIPS

清洗吳郭魚時，戳破肚子最裡面的內膜，去除中骨的血水，可進一步去除腥味。



水產小知識

為何有的吳郭魚吃起來有土味？這與養殖時的氣候、水質、藻類多寡、飼料是否殘留等諸多因素有關，只有試吃才能得知。若不使用殺藻劑，就只能靠調整水質、飼料的方式改善。

Dish
3

涼拌羊肉

利用蜂蜜、洋蔥帶出反差

材料

羊肉火鍋片1包(不需退冰)、洋蔥1小顆、蜂蜜、醬油各1大匙、檸檬汁少許、黑、白芝麻粒少許(擇一也可)

作法

- 1 黑、白芝麻粒略研磨成粗粉、洋蔥切絲泡冰水備用。
- 2 大鍋放水，水滾後開大火，加入羊肉片燙熟後撈起。
- 3 將蜂蜜、醬油，加上少許檸檬汁拌勻成醬汁。
- 4 盤底鋪上洋蔥絲，擺上羊肉片，淋上醬汁，灑上芝麻粉即可。



天然色彩繽紛 石臼府肉湯圓



作法



1 綠茶粉可以直接加入麵糰。打成汁。紅麴、芝麻粉、將胡蘿蔔、青江菜、桑椹

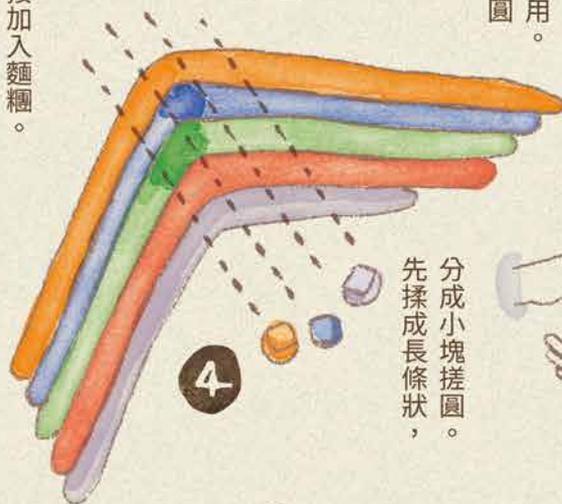


5 燙熟即可食用。水滾後將湯圓煮一鍋水，



2

和均勻。豆腐與糯米粉 1:1 比例混



4

分成小塊搓圓。先揉成長條狀，



3

加入不同色彩的鮮蔬汁。

文/潘嘉慧 插畫/Hui

6月22日桃園區年會，在重頭戲之前的暖身活動，邀請綠繪本小組講師群講述《阿平的菜單》，用生動活潑的方式教大家認識食品添加物。接著帶領現場20多位大小朋友一起搓湯圓。想一想，如果不用人工色素，有哪些食材可以讓湯圓變成色彩繽紛呢？爸爸、媽媽暑假在家可以帶著小朋友一起動手，用不同素材玩出彩色湯圓喔！



把湯圓加進豆漿、牛奶或花生湯裡。

像麻糬一樣沾黃豆粉、芝麻粉或是花生粉都好好吃喔！