

9

September 2019

No.189

綠主張



順適天地
本土雜糧

由生產認識消費：從價格到「價值」

多元入社，準備好了！

一鍋飯三種吃法



編輯手記

每次拜訪生產者，聽著他們娓娓道來作物、產品背後的故事點滴，收工後總忍不住想要立刻買上一份(或許多份)從這些生產職人手中誕生的產品。一袋米、一包紅豆、一盒蛋、一顆芭樂，都是經過時間熟成、從大自然中吸飽能量、由生產者悉心照顧終能以完整面貌來到我們的面前。或許有一點點不完美的缺損、有風吹枝葉拂過的傷疤，這些都是自然賦予的痕跡，也是友善土地的證明。我們願意付出多少價格，換取乾淨的空氣、水源；付出多少價格交換終年不輟的勞動，「信任」的價值背後，是什麼樣的人與事物在支撐著？每個人的答案或許不盡相同，但願伴隨著更多的理解，我們能更珍惜所有，更樂於付出。

歡迎成為《綠主張》特約撰稿：來信請附上姓名、聯絡方式、文字或影像作品及專長或專長書寫的主題(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9月 / 189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、林玉珮、張育章、陳佩君、陳思嘉、陳彩鳳、歐陽惠如、謝文綺(依姓氏筆劃排列)

主編 | 黃榆晴 **採訪編輯** | 潘嘉慧 **特約編輯** | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞

網站編輯 | 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

勸諫 | 2019年8月188期，第21頁「北南分社」正確應為「北北、北南分社」，「北南分社雙和站」應為「北區綠食育小組」。

來自現場

4 依時豐饒、土生土長的原生糯米 文/梁皓怡

8 媲美日本十勝的本土「鮮」紅豆 文/李婉婷

產品平台

12 產品你問我答——常見問題反應選輯

資料提供/產品部 文字整理/莊佩珊

我是合作人

14 站所的萬應菩薩——站督導 文/謝文綺

合作脈動

16 由生產認識消費：從「價格判斷」到「價值判斷」
文/白玉書

20 多元入社，準備好了！ 文/潘嘉慧

美好照顧

22 遠離痠痛，手臂保養3步驟 文/陳佩君

基金會專欄

24 社區公民電廠：連結綠能與生活的「電路」
文/黃思敏

站所小旅行

26 漫步竹北體驗職人日常——
共食、共好、共享的竹北站 文/鄧玉珊

共同閱讀

28 呼吸的空氣，轉化成你的生命跟食物 文/Miru

主婦食堂

30 一鍋飯三種吃法 方便又營養
食譜設計/林麗圓·葉開玉 文/潘嘉慧

圖說八道

32 銀髮族這樣吃，健康又幸福！ 資料來源/衛生福利部
國民健康署老年期營養手冊 插畫/Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



農業勞動的時令調節 ——雜糧復興

文字·攝影/許震唐

農曆七月半前，二期稻作須完成插秧，方能趕在冬季前收割。而二期稻作收成向來不如一期稻作，因此農地普遍轉種其他作物，如葉菜類、根莖類或玉米、小麥等雜糧。

依據時節進行轉作，除了讓土地休養生息，更重要的是農夫身體的勞動周期，也可以得到調節與休養。

台灣農村面臨人口外流、勞動力嚴重高齡化的危機，然而大規模機械化因個別農民耕地面積破碎而受到限制，外包成本亦高。在評估農事成本、利潤、高齡體力等因素後，不少農夫退而求其次進行休耕，但農村的經濟動能因而日益減損，走入惡性循環，休耕補貼也僅是杯水車薪。

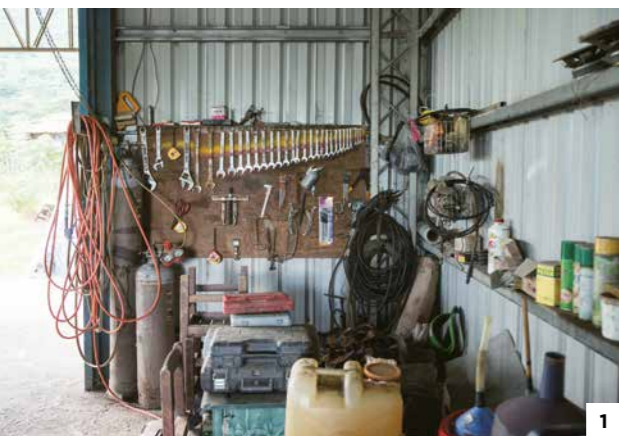
稻作轉種雜糧，體現台灣農業此刻朝向多元復興的走向。但於此同時，我們也應持續面對農業耕作效率與農民勞動現況改善之議題，方能以更完整的視角面對當前農業困境。

PEOPLE INFO 許震唐

自由攝影師，生於濁水溪出海口北岸的彰化縣台西村人。目前從事社區影像工作，於濁水溪畔經營社區空間——台西村影像館。策展作品曾入圍台新藝術獎等；著有《南風》(2013年誠品書店閱讀職人賞，與鍾聖雄合著)，以及《億萬尺度的臺灣：從地質公園追出島嶼身世》(2018年金鼎獎與2017年OpenBook非文學類年度好書獎，擔任攝影作者)。

依時豐饒、土生土長的原生糯米

文／梁皓怡 攝影／林靜怡



1

年輕農民來此承租耕種，村子裡通過有機認證或步入有機轉型軌道的可耕作面積更達2/3，是發展有機村的潛力亮點。

吳大哥才剛收割完第1期作物，就開始忙著第2期水稻補秧、砍草、撿拾水田裡的金寶螺（福壽螺）。「你看，這排少一段的秧苗就是被金寶螺吃掉的。」秧苗缺損的情形，就像淡綠色紙被折起了一角。金寶螺最愛吃水稻幼苗，是稻作農友的头號天敵。放暑假的孩子們與吳大嫂穿上及膝雨鞋，踏入泥濘水田，彎腰將金寶螺一個個撿進水桶。每日巡



農友吳俊祐（右2）的家人寶貝與農機寶貝。

「螺」工作不能鬆懈，種下秧苗要等上至少15至20天，稻葉的纖維稍粗一點才能逃過螺的啃食。

若時間充裕，吳大哥會使用「米糠誘捕法」，他將米糠煨香，混著水捏成米糰放置在「一張方形紗網上頭，接著鋪放於金寶螺容易窩聚的水田低窪處，待3、4個小時之後，受米糠香味吸引而聚集的金寶螺就能「一網打盡」。

「那麼多的金寶螺怎麼處理？」
「餵後院的烏溜魚吃啊。」

從前的農戶會把螺殼壓碎餵食鴨子，吳大哥則用孩子從小戲水的泳池桶養殖烏溜魚，烏溜魚的牙齒有好幾排，能將螺殼咬碎吞下，連排泄物都帶些粉質，吳大哥稱這是「以肉換肉」的生態循環。

小地主大佃農 搶佔農業轉型先機

吳大哥從小就是機械玩家，抱持著對機件的無比熱情，兒時玩具車

甚至腳踏車都能自行拆解後再完好重組。從農之前的工作，是在遊藝場負責機台組裝。剛退伍回光復老家時，正值推廣休耕補貼政策，多數年邁農民的田地面積小，會選擇將休耕地委外做機械代工，因此初返家的他選擇由熟悉的機械著手嘗試。除了協助家中2甲地的農務，一週約有3、4天的時間，會操作大型農機協助整理鄰田農務，

例如割稻、插秧、鬆土打田、灑綠肥……以賺取日常生活開支。
直至2009年起政府實施「小地主大佃農」（大專業農），推廣長期休耕農地承租給專業農民，吸引青農以活化農村人口，許多自家農地日漸釋出，外地來的人承租較大地面積，並有屬於自己的農機，委託機械代工的數量慢慢縮減。吳大哥從農後協助代耕面積縮減、收入減少，有許多問題懸而未決，包括農用機具已購入且貸款尚未還清。他從未萌生出外工作的念頭，一心只想繼續懷抱對家鄉土地的情感，也認同友善環境的有

季節更迭，農人順應節氣的徵候，田地上的作物也隨之改頭換面，吳俊祐（以下稱吳大哥）以水旱輪作的方式維護地力，每天照料這片土壤裡的有機質與微生物。透過觀察泥地如何與季節、溫度調和，不斷訪視自然界的衰敗與豐饒，也培養出他豁達的人生觀，風災來了也不怕，反而說：「颱風能把害蟲順道捲走，將蟲害量壓低，田地就好像重新洗牌了一次。」

金寶螺換烏溜魚 有機水田生態循環

「豐耕有機農場」位於花蓮縣光復鄉大豐村，作物們喝的水，是流匯至花蓮溪的第一口清澈之源。農場經營者吳大哥家門前有海岸山脈橫跨眼底，背後則有中央山脈當靠山，山裡流下的泉水是最主要灌溉用水。這裡沒有工廠排放的廢氣廢水，擁抱乾淨水源、土壤的優質環境，吸引企業、花蓮在地合作社與



2



3



4

1 吳大哥是機械玩家，更換農機配件也難不倒他。 2 拿金寶螺餵烏溜魚，是「以肉換肉」的生態循環。 3 金寶螺是稻作農友的头號天敵，最愛啃食水稻幼苗。 4 補秧是2期作主要的農務。



5

5 豐耕有機農場的作物在依山傍水的環境生長，獲得應有的生長週期。 6 吳大哥與光豐農會相互支持，討論當期農作的疑難雜症。



6

機農業趨勢，認為此刻正是轉型的契機，倒不如早點投入搶得先機。

豆類與水稻輪作 一正一負的古老智慧

吳大哥決定由承租緊鄰自宅的田地開始，為了就近照料並免受鄰田慣行農法的汙染，目前有通過有機認證的農地已超過7甲，以豆類與水稻輪作的方式維護農地有機質。

米與黑糯米，消費者吃了更加安心。

家人寶貝與機械寶貝 攜手守護土壤

吳大哥每天清晨5點巡視田間水位，接著吃過早餐開始進行當期農務到10點，下午接續未完的工作直至黃昏。有時小兒子吵著傍晚去放冲天炮嚇唬鳥禽，因為水田可能會出現西伯利亞雁鴨的身影，牠們嬉戲或覓食水底微生物時，會將整塊秧苗拔起，有時也能看見嗜吃種子的紅冠水雞與白腹秧雞。回家路上，小兒子坐上農機副座，沒多久就在身旁睡著了。

植物的根埋進吳大哥的農田，全家人與農機夥伴一起守護根下的土壤，沒有外來的重肥重藥，作物們在此刻獲得應有的生長週期，一顆顆豆子與稻穀產生的香氣與熱能，吃下一口就能感受當下種植的季節，吳大哥和家人飽足之後，心也像作物的根一樣，安安穩穩。

早作的豆科植物能與根瘤菌共生，將空氣中的氮肥抓住埋進土壤，供給作物養分，收成後所留下的豆莢、豆莖、及土裡的根，則在打田同時混入土中成為下期水稻秧苗的綠肥，而水稻收割後的稻稈，同樣成為下期滋養豆類的營養來源。

最適合在地生長的原生品種，得病機率就能相對減少。因此光豐農會與豐耕有機農場製作紅糯米與黑糯米，期盼土生土長的特色農作，以有機耕作方式在原鄉生根。

原生種紅／黑糯米養育的 甘苦滋味

吳大哥說，「一正一負」的水旱輪作哲學，是先人流傳下來的智慧，保護土壤讓地力不會一直損耗。稻收完種豆，水田變旱地，原本居生的水生植物就無法生長；豆收完種稻，旱地長出的草淹水之後也活不了。既省下外來的施肥，雜草也跟著減少，農事更加輕鬆。

紅糯米植株高，米粒帶著穎芒，用機械收割及乾燥作業都是耗時費力的大工程。「就像米長出了細細的尾巴。」乾燥機常會被這些像尾巴的細鬚卡住洞口，導致米粒掉下來；紅糯米的稻柄又比一般水稻長，為配合高度必須將割稻機特意抬高，否則採收時很難從土裡拔出來。在機械裡脫粒的紅糯米老是不肯乖乖地掉入收集桶，因為規格獨

農家這樣吃：多彩的糯米小食

紅／黑糯米的煮食與吃法繁多，如同光復鄉族群間建立了各式形色的融合關係；阿美族部落在祭儀時以紅糯米製成「杜命Durun」，婆婆的紅糯甜米糕則在農產活動上成了招牌，隔壁的小吃店偶爾出現紅／黑糯米炒飯。



黑／紅糯米捏成飯糰，是家人農忙後的健康零嘴。吳大嫂將紅糯米、黑糯米、白米一同蒸煮後捏成飯糰，沾上婆婆特製、只取嫩葉炸至酥脆的香椿酥，或包入孩子最愛的香鬆與芝麻，成為全家人的午後零嘴，趕時間就隨手捏一球，嘗到單純米香與粒粒分明的口感。

媲美日本十勝的 本土「鮮」紅豆

文／李婉婷 攝影／劉沅羲



當年陳安茂(圖右)為了懷孕的妻子張賢鈞(圖左)努力種出給家人安心吃的紅豆，如今孩子都健康長大。

機械耕種，掌管12公頃紅豆田

一開始，施肥、噴藥、播種、翻耕等通通都靠人力，「一人農業真的好累！」陳安茂說。靠著自身電子工程的專業背景，加上愛玩改裝車，他將腦筋動到了農機具上。他發現，其實紅豆種植過程可以完全機械化生產，同時以機具提升作物品質。初期，陳安茂引進了自走式噴藥機，改變了用人力拉管到田裡噴灑農藥、肥料這種既傷身又費時的慣行耕種方法；再者，為符合農作需求，將噴藥機改裝成施肥、噴藥兩用機，只要輕鬆更換機具的桶子便能直接開到田裡施作，施肥效率更是人力的15倍以上。

對此，他並不滿足，2012年，陳安茂更採購了紅豆直播機。因無法符合實際需求，他主動提供農地，與農機公司一起研發、討論與實驗，花費近一年時間終於改造成功。直播機可於乾土環境播種，不僅可固定植株間距，精準將豆子埋入3至5公分深的土裡，有效發芽率更高達

99%，也克服了長期以來，紅豆農隨意灑豆覆土，導致發芽率不齊、招來鳥類啄食等問題。陳安茂的每一個投資與成本都是經過精打細算，通常一般農家以人力翻耕約僅能1至2次，他則堅持使用曳引機，機械化的優勢可在紅豆播種前翻耕至少3到4次，深度也能調整控制。陳安茂驕傲地說道：「紅豆雜草特別多，別小看這小小的田間動作，翻耕次數及深度都能有效抑制雜草種子密度。」也正是如此，他才能毋須噴灑除草劑，保護生態環境。曾貸款上百萬的他，拜機械所賜，如今一人掌管著12公頃的紅豆田。「如果沒有機械化，我一定會做死！」

休耕養土，一切都從家人出發

屏東地區幾乎以水稻、紅豆進行輪作，由於水稻收購價格向來比紅豆好，多數農家為求趕快收成進行插秧，通常在紅豆採收期噴灑落葉劑，使葉片凋零、豆莢快速乾燥，加快收



1 每年6到9月期間為綠肥耕作期，陳安茂選擇種植豆科植物田菁，因其對雜草抑制效果大，具覆土保育作用，且固氮效率及有機質產量佳，提供作物健康栽培環境。**2** 紅豆定植前1個月，陳安茂會駕駛曳引機進行3次翻耕工作；定植時，則將直播機掛於曳引機上，再進行最後第4次翻耕及播種。**3** 出貨前，陳安茂正細細挑揀著沒被機器篩檢出的不良品，自我品管十分嚴格。

雜糧作物種植期間怕水，尤其是紅豆，而屏東地區即使是寒流來襲也少有雨水，極適合生長。民國50年間，屏東縣開始種紅豆，萬丹鄉最先試種成功，因其產量高、產質優，加上外銷市場開通；而後，種植紅豆蔚為風潮，成為屏東重要的鄉土產業，甚至擴及至高雄。

68年次的陳安茂是道地屏東人，父母以養蜂為業，然因養蜂工作無法隨時照顧孩子，父親毅然決定賣蜂買田。從1.9公頃的農田開啟陳家務農之路。即便家裡從農，30歲以前，陳安茂做夢也不曾想過自己會走上農業這條路。民國98年，父親三度中風，身為長子的他，辭去工作了8年的汽車電子工程師職務，返鄉扛起照顧父母之責。那時，陳安茂不斷思索：有什麼樣的工作可以讓自己不離開家鄉，又有自由彈性的時間載送父親就醫？既然有自己的田，那就務農吧！於是，開始經營「久盛農場」，重拾家族舊業——種紅豆。



4 5



6

4 此為久盛鮮紅豆新包裝，共春、夏、秋、冬四款字樣造型，自9月起將陸續與大家見面囉！ 5 採收期間陳安茂通常以採收機處理，然完熟期間，因不噴灑落葉劑，如日照不足或陰雨不斷，導致豆莢熟成狀況不一時，便僅能以人工方式採收，相對成本也高。(照片提供/陳安茂)

6 紅豆田：紅豆結莢至成熟期間，葉子會漸漸枯黃、自然凋落，整個生長期約需120天，有時因氣候影響會造成其縮短或延長。(照片提供/陳安茂)

農家這樣吃：紅豆相思粽

陳家的相思粽，紅豆粒粒完整，以紅豆、糯米、胚芽糙米包裹鹹香內餡；夏季主要以清爽的雪蓮子搭配肉條，冬季則有濃郁的栗子、香菇和花生等佐料，吃起來綿軟香甜，餘韻帶有一股淡淡豆香。



豆生產相較進口已是弱勢，所以我們的農業需要創造優勢，有亮點才有市場。」

主婦聯盟合作社看見了他的堅持與良善，和陳安茂前後洽談近一年半的時間，於2017年底正式合作。「我對合作都很謹慎，因為我也要對自己的品質有把握、貨源充足、設備齊全，才敢承諾消費者啊！」他認真地說著。這樣的承諾不僅體現在栽種過程，每一次採收到出貨更是嚴謹；紅豆採收後需經日光曝曬3至5天（天候不佳時則以乾燥機處理），接著清除雜質與土塵，以色彩選別機過濾

破損、色澤不均、蟲蛀等不良品後，將紅豆儲藏於8至12℃冷藏室；分裝小包裝前，再篩出豆徑8公釐以上、並以手工挑揀不良品，因此久盛鮮紅豆堪稱顆顆精選。

嘴裡嚼著張賢鈞蒸給我的相思粽，這是夫妻倆應總統府需求，和朋友一起研發了3個多月的紅豆創意料理，製作過程繁複，直到完成約需12小時。如同種植紅豆般，一切都得慢——慢——來。這交織汗水與淚水的甜鹹美味，也是陳安茂一家四口生活裡最美的沉味！

成速度。陳安茂32歲那年，太太張賢鈞懷孕，夫妻倆開始重新思考人、食物、土地間的平衡。「我們的想法很單純，雖然沒錢，還是希望讓父母和孩子吃得更好。一切都是從家人出發。」於是，夫妻倆從家門口的兩分地開始改變；田間雜草以人力拔除取代除草劑，於採收前1.5個月至2個月即停止用藥，並堅持不噴灑落葉劑，讓豆莢以自然完熟方式乾燥採收。而這個小小善念早已擴大到久盛農場所有田區，陳安茂與張賢鈞工作時常帶著2個孩子往田裡跑，在農場裡打赤腳、玩泥巴、抓昆蟲，已是孩子們再熟悉不過的日常生活。

要想持續友善耕種，養土也是不可或缺的工作，土地健康了，病蟲害才會少。紅豆屬秋冬作物，一般9月底進行定植，直到2月初收成後，可接續種植1期與2期稻作，但陳安茂寧願捨棄2期稻的收成，種植綠肥作物——田菁，休耕養地3個月之久。田菁的根系富含氮素，能增加土壤的氮肥與有機質，「你看，這土

的顏色很美，一捏就可以結成團塊，又很好撥鬆，這我養了7、8年。」陳安茂隨意挖了農地裡的一團土，驕傲地介紹著。有如此用心的農人照顧著土地，也難怪種出來的紅豆取得了象徵優質農產品的產銷履歷認證。

顆顆精選

成就總統級的紅豆創意料理

陳安茂的自家紅豆有一個響亮名稱——久盛「鮮」紅豆，是少見的紅玉（高雄10號）品種，其豆子大、種皮薄、無豆澀味，最重要的是它活性高。相對地，煮熟速度快，且半年內豆子毋須泡水直接烹煮即可。張賢鈞說：「我們和一般的8號、9號紅豆不一樣，因為它是活的，所以很鮮，而且口感綿密，不輸日本的十勝。」可惜的是，紅玉葉大、花期不一致、產能較少，且植株有無限生長特性，這讓多數紅豆農不敢嘗試，故市面上極少見。所幸夫妻倆勇於挑戰，喜歡和別人走不一樣的路，「紅

文蛤

有時候我不開口笑，
只是因為嚇到了！



食用建議

文蛤烹煮前先置於常溫25%鹽水，不超過2小時，吐沙後再烹煮。未使用的文蛤置於袋中，袋口綁緊，直接放入冷藏即可，切勿放冷凍或加水放冰箱，文蛤會死亡。黃芬香表示，文蛤一死就有酸味，容易分辨，建議開封洗淨文蛤後，即挑出異味者。另合作社監事姜淑禮則建議開封後挑完一輪，再吐沙，之後再檢查一次。

2019年5月的產品反應單中，黑金文蛤超過200件；上半年度其他月份也有2到6件不等，文蛤死掉發臭或久煮不開口是最主要的問題。

生產者黃芬香針對文蛤死掉發臭的問題，說明每年3至5月逢季節變換，南北風轉換導致地底溫度升高，再加上溫差大，文蛤開始準備繁衍下一代，卻也因此身體虛弱。體弱的文蛤收成後，雖一息尚存，卻容易在運輸或儲存過程死亡。另外5月間，產地的大雷雨也迫使生產者必須使用機器採收，相較人工採收也比較會造成文蛤破損，進而死亡。而關於文蛤烹煮後不開口，黃芬香解釋文蛤在收成時如果受到驚嚇合起，有些會夾到自己的斧足，也不再開口。這種狀況雖會導致吐沙不完全，但不影響風味。另一可能則是文蛤送至站所才死亡，因時間很短，社員利用時雙殼尚未鬆開。雖然外觀上與前者無異，但此種文蛤有異味，不可再食用。

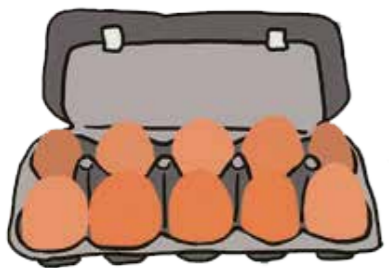
產品你問我答 常見問題反應選輯

資料提供/產品部 文字整理/莊佩珊 圖/企畫部提供

「芭樂坑坑疤疤能吃嗎?」「最近文蛤為什麼常臭掉?」社員發出疑問、表達意見最直接的方式就是填寫問題反應單。反應單不僅是社員針對產品最直接的回饋，也能持續累積產品的知識面向。讓我們看看上半年度反應單較常見的問題，以及社員最關心的：產品品質不夠好嗎？是否還可以用？

我最喜歡待在溫度
固定、涼涼的地方了

蛋



食用建議

溫度變化影響蛋的保存，請置放於冰箱冷藏。此外，因冰箱門開關頻繁溫度變化多，可考慮將蛋放在冰箱內部，較能保持溫度恆定。

合作社的雞蛋利用度高，半年來社員反應大致有3種：血斑蛋、蛋白蛋黃混雜、聞起來或烹煮後看起來不新鮮等。這樣的蛋是否還可以吃？

血斑蛋是反應單中的第一名，包括蛋中帶血、蛋白有紅點、呈現一坨紅色，甚至煮完呈紫黑色等。此種狀況容易發生在剛開始產卵的母雞，因下蛋時過於用力或驚嚇等原因，導致輸卵管表皮組織剝落，形成血斑蛋，一般食用上不會有疑慮。但若血斑太嚴重，如大塊血斑或煮熟後蛋白變鐵灰色，味道較差，則不建議食用。

另一個常見反應則為蛋黃不成形、蛋白偏水、蛋白蛋黃混在一起。產品部表示有時雞齡較高的雞隻，蛋會較大、水分較多，但營養是一樣的。而合作社也會跟生產者了解雞隻更換時程，以避免過大的蛋在蛋盒中擠壓受損。另一可能則是氣候因素，例如因天氣炎熱以致雞隻多喝水少進食，因而蛋裡面的水分提高。此外氣候變化溫差大，也會讓蛋流失水分，蛋黃膜變得較脆弱，以致蛋黃破掉。

產品部也表示，許多反應單以蛋黃不成形，蛋白偏水等說明蛋不夠新鮮，事實上是因為上述的幾種情況導致蛋的型態變化，並不一定是新鮮所致。

但我很好吃！
我外表醜，

芭樂



食用建議

最佳食用時機在芭樂略呈霧白色，而非青綠色時。希望社員理解芭樂表皮褐斑生成原因，放心食用(將表皮剝除即可)，一起支持合作社的有機芭樂。

合作社的芭樂為友善種植之有機芭樂，有時會看到條狀傷痕、褐色傷疤或白色附著物等，讓社員懷疑其可食性。對此合作社產品部表示「外觀不影響食用」，請社員安心利用。

產品部解釋，有機種植因不灑農藥，生產者在芭樂為小果即套以果網保護。如在成長過程中，果網摩擦到幼果細緻的表面，即產生條狀印子，並不是病變。此外，芭樂種植在低海拔地區，環境本身蟲害就較多，常見者如薊馬、吸果夜蛾、夜盜蛾幼蟲等。蟲子起初在果皮上咬出小洞，但隨著芭樂成長，咬痕漸大成一塊褐斑，稱為傷疤，但多僅在表面，並不影響果實內部。另一常見蟲害為介殼蟲，附著在果實蒂頭附近，呈雪白色，或因染塵變黑，但搨除後若果皮完整無腐敗味，仍可食用。

芭樂皮薄，風吹枝葉拂過表面即可能畫出傷痕；加上低海拔種植蟲害多，因而芭樂外觀偶有褐色斑塊。合作社也會嚴格篩選，務求在可食的狀態下，儘量珍惜生產者的努力成果。

站所的萬應菩薩： 站督導

文／謝文綺·台中分社三民區會主委

攝影／李佩青



工作中的孟貞，專注地回應站所提出的各樣需求，是站所運作重要的後盾。

PROFILE 合作人小檔案

- **合作資歷** 2002年10月就任三民站站務人員，同年11月入社。
- **最喜歡(或最常利用)的合作社產品** 每週必買的是蛋跟牛奶，三餐都能派上用場。
- **拿手菜** 一定為孩子準備早餐，而且會特別利用質量正多的食材，如酪梨沙拉、鹽麩雞胸肉等。
- **下班後** 最喜歡和親友走向戶外，不論是爬郊山，或是備好合作社的食材去野餐，甚至過夜露營，除了有充完電的舒暢感，同時也讓人充滿正向能量。

和中社的站督導呂孟貞約訪在剛完成喬遷的三民站，她才匆忙踏進門口，馬上被站務同仁「迎去」辦公區，因為有狀況得立刻解決。好不容易告一段落，正要上前打招呼時，旁邊一位初來乍到的社友轉頭問：「聽說要上課才能入社呀？」孟貞馬上又化身成第一線的站務同仁熱心解答提問，最後能講上話已經是半個多小時之後。這就是站督導的日常——站所突然停電、冰箱故障、結帳作業出現異常、產品異常等，皆須專注快速地處理，所以才說站督導若不是在站所，就是在往站所的路上。

穿梭中社11個站所 穿頭看尾

然而督導職責不僅於此，主要任務是確保站所營運符合工作計畫及要求、協助站所營運目標與年度工作計畫達成，因此一早，孟貞與另一位站督導劉小靖，須先檢視站所

營運報表、跨部門溝通、處理站所回報請求協助的事項。常常11個站所的電話都接不停，幸而中社辦公室同事都能出手協助。

下午大多去巡站，與站長、站務同仁一起討論可行的調整方案，像是調整產品陳列排面、調整庫存、補充更多的產品知識，並且要收集站所表現優秀之處分享給其他站所學習，激勵同仁朝向工作目標前進。在這過程不僅和站務同仁相互學習，也讓自己不斷進步成長。三民站長李靜雯就提到站所之間的協調，還有資訊與電腦相關問題，都很仰賴站督導的幫忙，尤其剛完成搬遷，還有很多未就定位的部分，督導幾乎天天來「穿頭看尾」呢！

堅守各個崗位 迎接市場挑戰

當初是姐姐、社員呂孟津介紹的「八寶香鬆」，讓孟貞與合作社有了第一次的接觸，後來看到三民站徵站務就去面試。一開始只隱隱覺得



- 1 針對第一次踏入站所參觀的民眾，孟貞給予詳盡的說明。
- 2 在會議中，孟貞與夥伴們溝通分享各種訊息，朝目標一起前進。
- 3 孟貞親切地請社員試吃新品，並介紹合作社開發產品的理念。
- 4 只要站務同仁忙不過來，孟貞都會出手相助，例如整理貨架排面。

戰，孟貞認為市場競爭趨於激烈，要有紮實的基礎實力才能維持。一方面讓舊社員更全面地了解產品及多元利用方式，對合作社持續認同；另一方面讓外界更多人理解合作社在做什麼，提供更便利的入社方式。此外，增加貼近大眾口味的品項、或符合小家庭分量的即食料理產品，讓職業婦女能快速的料理，提供安心營養的三餐，也能使更多年輕人願意加入。

合作社跟一般企業有些不同，越來越投入後，發現在合作社工作的意義不同於一般企業，「我是在做不一樣的事！」孟貞除了忠實利用令人安心的產品，持續地為家人打理早晚兩餐，並確實進行計畫性的消費，在生活上也盡可能減少使用塑膠製品或重覆再利用，並且不使用一次性的盥洗用品。

談到如何因應合作社現在的挑

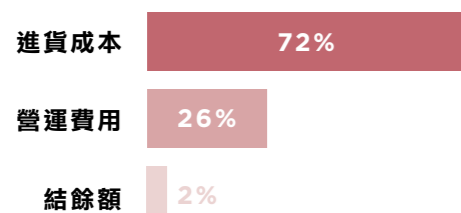
從第一線的站務人員、站長、站專員、物流課課長、組織課課長到現在的站督導，孟貞深知做任何事一定都有困難跟挑戰，不過都會有前輩樂於分享經驗，而自己也在不斷的學習成長，希望未來有能力可以協助別人解決問題。例如陪伴站所團隊在今年預購案展開前即著手了解產品、討論如何推廣計畫性消費的預購案等，都取得了極好的成績。她期許自己能這樣一直陪伴著站所同仁，朝向目標努力，共同獲得理想的成果。

CHECK
THIS

合作人的一天

- 6:00** 起床，為家人準備早餐
- 08:00** 上班
- 上午** 檢視站所的營運報表、溝通協調及文書作業
- 12:00** 用餐(因常外出巡站，用餐時間不定情況多)
- 下午** 巡站
- 17:00** 下班、接送小孩、煮晚餐，盡可能維持運動習慣，讓自己能從容的面對緊湊繁雜的工作
- 11:00** 上床就寢

(表1) 合作社固定成本率定價原則



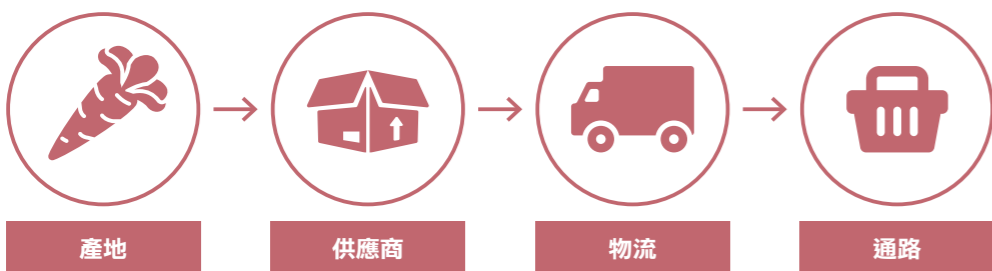
一項產品的定價向來與組織目的有直接關係，回顧歷史可以很清楚知道，主婦聯盟合作社所提供的就是「安心食材、合理定價」，而這句話同時也有明確的順序關係。基於共同購買，我們致力於取得更安心的食物，正因為是由消費者集結所產生的運動，因此不賺取超額利潤。這也產生了合作社現有的「固定成本率定價法」（如表1），以

目標考量的訂價原則

個100元產品來舉例，生產者的報價將占72元、管理營運費用占26元以及2元左右的結餘額。這個結構，可以說是一個固定的原則，在大部分的情況下只會有略微的浮動。

合作社這種一體適用、固定成本結構的定價方式，以至於透過價格調節利用量的管理方法在合作社內無法套用，相較一般通路在產品管理作業層面上不缺少了彈性，更多了挑戰。而固定的費用與結餘額比例，顯示合作社經營上的兩個宿命：一、必須持續提升包含社務運作在內的營運效能；二、必須持續提高利用量。微利潤也表示可承受的波動風險非常低，而且依賴社員集結所帶來的利用量支撐，一旦利用量下降就很容易造成虧損。雖說營運上有其困難，不過若從理念的角度來看，確實也是一種將共同購買精神落實到極致的定價方式。

從上述的說明可以理解，合作社產品的末端售價乎沒有變動空間。



- 永續農法
- 產地檢驗
- 產地抽驗
- 公平收購

- 指定原料
- 減添加物
- 非基改
- 公平收購

- 入倉每批檢驗

- 架上抽驗

(圖1) 合作社產品品質管理原則

除此之外，為了實現目標，在面對產品時，相關工作內容也與一般通路十分不同。(如圖1)

從「價格判斷」到「價值判斷」

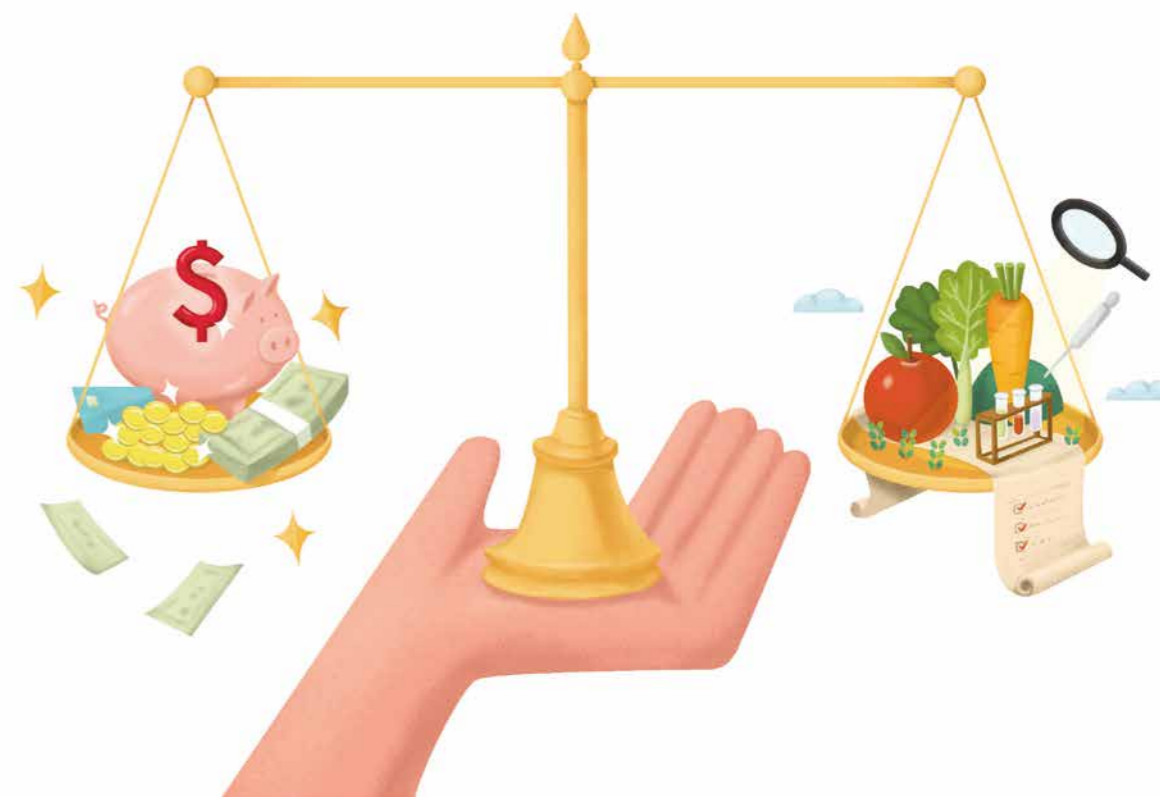
從產地一直到產品上架，所揭示的工作項目可見，有別於一般通路的檢驗程序。這也反映了合作社在成本結構、成本項目組合與一般常見的通路不太一樣的原因：基於共同購買的延續，食品安全及品質是最優先事項，也說明了合作社從來就不是單純只討論「價格」的地方。

產品的末端售價，受到多種因素影響，任何因素不同都有機會影響價格高低，若是專注於價格，很容易對產品的其他價值產生認知不夠的問題。過往的黑心食品事件多半都有一個共通點——原料的價格考量。低價的原料帶給黑心廠商極大的利潤空間以及價格優勢，而專注價格的商業環境將給予劣質產品更多競爭力。

在合作社我們所強調的責任消費，不只是責任生產，也強調消費

由生產認識消費 從「價格判斷」到「價值判斷」

文：製表/白玉書·總經理特助 資料提供協力/產品部
繪圖/WANQIAN 圖例/Designed by lifeforstock / Freepik



為了吃到安心健康的米、葡萄，而展開的共同購買，在合作社的發展中已經持續了25年。在生鮮、生活品的產業中，透過消費者集結影響供應者，以取得優質產品的模式，即使是放眼今天的台灣，共同購買仍然是極其特殊的作法。

隨著引入合作社的管理制度，目前的運作方法與最早的共同購買已經不太相同，而不變的是以「環保、自然、健康」為目標的採購精神，並加入了「社員」參與、集結，形成了今天共同購買在合作社的樣貌。

者「認識」、「了解」產品的義務。然而因為產品品項多達上千種，訊息量極大，選擇一個值得信任的通路就變得重要，主婦聯盟合作社就是這樣值得託付信任的存在。

針對產品判斷首先要了解的是，不同的通路因應其特性，會有不同的產品類型以及不同的成本結構，以合作社來說就是一個極度在乎食品安全的通路類型；其次則是產品價值（如表 2），以蘋果為例，至少可分為 4 個面向：價格、產地、農法、檢驗方式等。下面的比較表可以清楚看出，同樣是蘋果，卻有不同的價格，展開之後甚至已經跟產品規格無關，很大部分反映出管理方式所代表的價值。同樣是蘋果，合作社與其他通路卻有著檢驗頻率或是否採用友善環境農法的差異。因此在價格之外，採購時將價值納入考量以及衡量是否符合自身期待，就是價值判斷的過程。

(表 2) 以蘋果為例說明產品價值

| | | | |
|------|---|---|---|
| |  |  |  |
| | 266 元/斤 | 259 元/斤 | 120 元/斤 |
| 產地 | 本土 | 本土 | 進口 |
| 栽種農法 | 友善土地 | 慣行農法 | 慣行農法 |
| 檢驗方式 | 進貨逐批檢驗 | 合約提供紀錄 ¹ | 合約提供紀錄 |

¹ 合作社蘋果(左一)經過多次自主檢驗才上架供社員利用；然產業中常見的作法是在簽訂採購合約時，僅以生產者提供的檢驗紀錄，當作收購產品的檢驗依據。

常見的價格影響因素

一個產品在訂價時，會依據當時的市場、組織狀況進行判斷。從功能性來看，有以下幾種考量面向：

- 一、利潤：以利潤、報酬率最大化的定價考量。
- 二、數量：以市場占有率、銷量最大化考量。
- 三、形象：依照不同價格區間，設定價格帶動形象。
- 四、穩定：以持續經營、維持現狀為考量。

合作社採固定成本率的定價原則，屬於穩定維持營運的定價方式。依照此種定價方法，以合作社近 2 年的新品進行統計：在品質高於（或少部分相當於）市售相似產品的情況下，仍至少有 96% 的產品售價不高於市價（如表 3）。換句話說，貫徹價值的同時，卻僅僅只有 4% 的產品價格略高一些，實屬可貴。

另外常見的狀況是，即使相同的

產品，在市面上往往有不同的價格在流動，此種情形大部分與通路的成本結構以及操作有關，主要可能因素有：

採購

採購規模、付款方式、合約期限長短……等，於採購端的交涉因為條件不同，可能造成成本的進一步降低，進而反映在末端售價。

商品

效期長短、產品數量組合、付款

方式……等，於銷售時提供不同程度折扣。

製程

在相似規格的產品中，自有產品可能有製造規模、指定原料、品質……等製造程序的不同，導致成本結構不同。

銷售管理

通路的品類策略、推廣、形象設定、庫存調節……等，透過對產品不同程度的補貼，形塑更為符合目

標的價格，而更高的毛利也將帶來更大的價格操作空間。

稅務

最後才是稅務。稅務方面大部分的通路差異不大，像是合作社這樣可以免徵營業稅的事業體其實不多。但是即使如此，是否就代表合作社更具價格優勢？綜合前面篇幅的訊息可以了解，目標不同、成本結構不同、操作方式不同，諸多因素下單單免徵營業稅的優勢幾乎可以忽略不計。

價格印象與價格分布

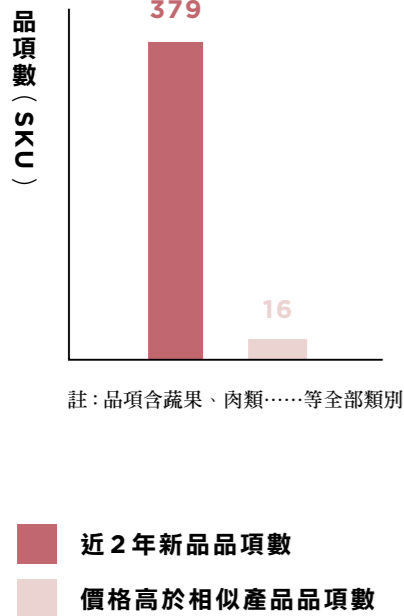
一間通路在消費者的認知中，有著屬於自己的價格印象。這取決於通路的商品結構中多半落在那一個價格水平。當一家通路提供的產品（或特定類型的產品），長期落在一個較高或較低的價格水平中，就容易形成印象。

在合作社的經營原則中，其中一

項為「提供不同的產品，給予社員做選擇」，這表示即使是同樣類型的產品，合作社應該提供多種不同價格選擇，同樣是蘋果，有高價、也有平價。從過往的統計顯示，合作社在目前的產品類型、價格類型選擇中；確實是更有成長進步空間，這也表示後續的工作如貨架空間管理、產品開發的標準、規格標準，都需要有相對應的調整。

主婦聯盟合作社長期以更高的收購價格作為保障，攜手農友與生產者共同用友善的生產程序保護環境，以生產行動改善社會，最終目標更是希望持續提供社員符合生活所需的產品，為此產品選擇的豐富程度將會不斷的進行調整。每個產品都有其故事與希望帶給社員更好生活，也期待社員們利用產品時，搭配推廣內容、社員們彼此的交流，可以更深入了解主婦聯盟合作社所代表的價值，也一起攜手維持這得來不易的通路。

(表 3) 2018-2019 年合作社新品價格比較



多元入社，準備好了！

文／潘嘉慧 攝影／阿春 插畫／A曼



邀請您，
用喝一杯茶的時間
認識我們！

事會在2018年共識營所討論出2019年3大工作方針中，列入「多元彈性入社」，未來將提供更便捷的方式，如線上入社、主動向社區、大眾及各工作場合安排入社解說等，服務想入社但在時間、空間上不方便的族群。

分社地區營運夥伴們，也有這樣的意識，紛紛動起來。例如2019年高雄苓雅站推動「食光機校園巡迴」，主動到各機關、團體、學校裡，散播合作社的理念，「讓合作社走出去，社員走進來」；而分社的「綠食育」、「綠繪本」、「食安小組」、「食育士」等社員組織，也是將飲食教育、合作理念推廣給大小朋友的生力軍。

一杯茶的時間認識我們

第1階段多元入社即將於今年度9月份上線，我們仍採取「到站入社」方式，邀請大家走進站所。掃描QRcode以「影片觀賞」加上「關

「曾看過硝酸鹽蔬菜的報導，知道主婦聯盟合作社提供低硝酸鹽的蔬菜，我想用這樣的蔬菜為孩子準備副食品，但是帶著5個月大的孩子，要到站所聽1個小時的入社說明，真的有點困難。」

「因為參加反核遊行，跟主婦聯盟的媽媽們一起走在街頭，打從心裡佩服也認同主婦聯盟的理念，但平時工作忙碌，假日也不一定能抽出時間去聽入社說明，所以一直到現在都還沒有人社。」

「我之前到過某一個主婦聯盟的店面，店裡有蔬菜水果、雞蛋、米、肉類、海鮮，還有再生衛生紙、有機棉等。拿起菜籃想挑幾樣菜回家，但店員說要加入社員才能買，給了我一張時間表，告訴我我可以預約入社說明會的時間，不過我一直還沒有去聽。」

更貼近大家的需求？

更開放多元的入社方式

為了讓新入社的社員更了解「共同購買」精神，以及「合作社」的運作模式，認同之後再加入，2007年主婦聯盟合作社全面實施入社解說制度，培養解說人力、編撰解說教案。當年推動入社說明會的推手張月瑩（時任第2屆理事）說，這個新制上線前也曾引起極大的反彈及討論，擔心會把進門的社員往外推。經過近13年的發展，解說員的培訓扎實地在分社推展。如何讓「解說員2.0」進化版更升級，培養更多專長，不只是解說員，更朝著「活動家」的方向努力，也將是教育委員會日後討論的重點。

面對市場環境的變遷與挑戰，合作社必須與時俱進，以更開放、多元的方式，讓大眾有機會走進來認識我們，甚至主動走出去把我們的理念傳達給更多人知道。因此，理

鍵問答」的方式，把新社員必須了解的事設計成問答題，分成「合作教育」、「產品原則」及「社員須知」

3大面向。完成線上填答，對我們有了初步的認識，填寫入社志願書繳交股金、年費後，即完成入社程序。在這個階段，我們也會收集回饋與建議，為第2階段線上入社的展開做好準備。

同時，現行人社說明會依舊並行，讓不擅長網路工具，或是有時問願意了解更多的新社員，聆聽解說員仔細解說。線上、線下只是一個過程，重要的是新社員加入後，如何透過活動、參與和陪伴，建立人與人之間的連結，增進對合作社的認同與理解。

簡單5步驟， 入社更EASY!

- Step 1.**
看影片認識我們
- Step 2.**
回答關鍵問題，了解更透徹
- Step 3.**
填妥入社志願書
- Step 4.**
繳交股金與年費
- Step 5.**
加入LINE好友，
訊息不漏接!



Step 1.

Step 2.

Step 3.

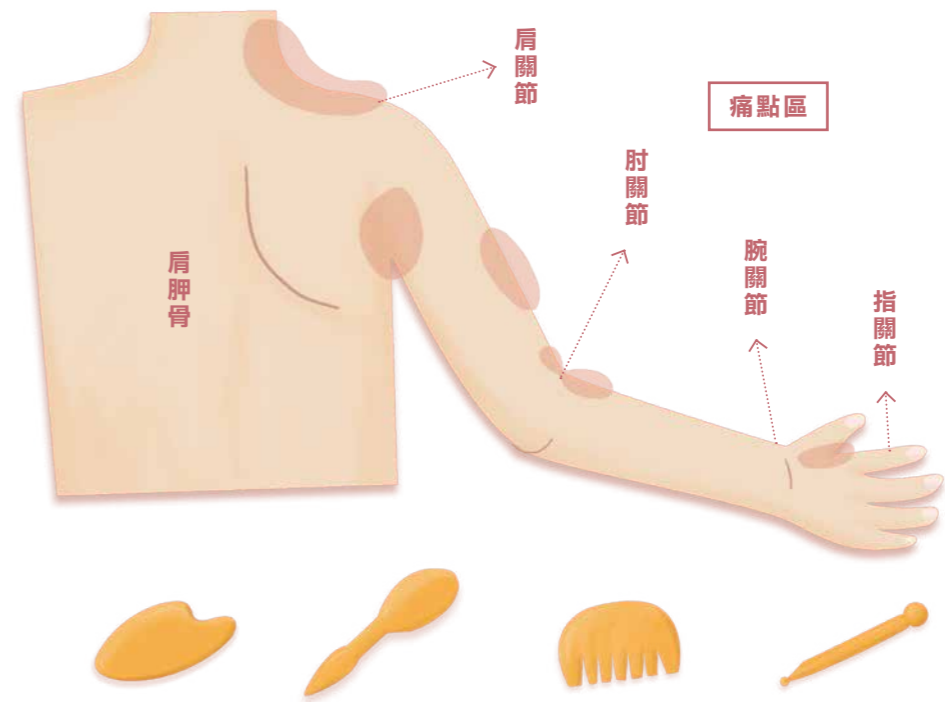
Step 4.

遠離痠痛 手臂保養簡單3步驟

文／陳佩君·護理師、北醫傷害防治研究所在學碩士、北北分社社員
繪圖／WANQIAN

手臂與肩部常見痛區

因各人使用肌群不同，痛點區位置會因人而異。



放鬆小工具

牛角棒、木頭、石頭等。

痠痛是現代人的生活習慣造成，雖然它不是病，卻困擾著多數人。平時痠痛忍就過去，但當它積累到一定程度，就會影響日常生活，甚至誘發身體疾病。

瞬間撞擊與慢性勞損導致筋傷

中醫統稱的筋，也是西方醫學的肌筋膜系統。皮膚是身體的第一道防線，而第二道防線就是筋膜。深層筋膜固定各個器官位置，保護五臟六腑；分離及連結各肌肉群，讓每一區域的肌肉，優化運動表現力。皮膚底下的表層筋膜，則承受與

抵銷外來閃撲跌撞的大小撞擊。當撞擊產生，肌筋膜會分泌少量潤滑液，調節防衛，吸收撞擊力然後消化掉。但是當瞬間承受巨大撞擊或是慢性勞損，身體無法代償時，疼痛即產生。例如大家都不陌生的五十肩、網球肘、媽媽手、板機指等，都是常見案例。尤其當身體面臨壓力，無法有效

休息，加上食慾不佳或營養不夠時，筋傷的好發即開始。最好的例子就是五十肩，學名是沾黏性關節囊炎，或稱冷凍肩、凝固肩，其名稱由來是肩關節的筋傷累積到50歲上下發作。另一個例子是媽媽手，學名是橈骨莖突狹窄性腱鞘炎，當媽媽後常常用到大拇指的肌肉群，例如擠奶、擰毛巾等，導致肌肉腫脹至發炎，壓迫到神經導致疼痛。

放鬆身體

反向伸展慣性使用的肌群

如何避免產生這些筋痛，首要之務是訓練身體覺察力。我們大腦會幫身體做好許多設定，例如用固定的手刷牙、炒菜、抱小孩等。這些無意識的習慣性動作，就像快速鍵，讓你不用做任何思考。仔細觀察自己的手與腳，會發現慣用的一邊肌肉較另一邊粗大。我們需要訓練的是打破慣性動作，例如走路

時，觀察自己是哪一隻腳先行，然後反其道而行之，有意識觀察生活上零星的小動作，有助於減少筋痛的產生。

工作時我們往往只會固定使用同一種肌肉群，所以要經常反向伸展工作時使用的肌群。另外，肌力運動也很重要，找到自己喜歡的並持之以恆地運動。建議先找專業教練調整運動姿勢，運動姿勢如果不對，更會傷害關節，例如前陣子流行深

蹲，但蹲的位置不對，會傷害膝蓋。

運用小工具鬆筋保養 加速疼痛改善

另外，這裡要教大家運用一些日常生活小工具來輔助放鬆整個手臂。操作前，先做一些大肌群的伸展操，例如拉手臂後肌群、擴胸運動、抱胸運動、手上舉等。接著找一個舒服的座位，有桌面能支撐手

肘處。觀察手臂的組成規則，一個關節加一群肌肉，以下類推，如肩關節加上臂、肘關節加前臂、腕關節加手掌、指關節加指間肌肉，都是我們要保養的位置。

準備的器物先避開塑膠製品，最好用大自然的原料，如黑水牛角、木頭、能量石頭等，千萬不要拿原子筆、錢幣等來操作。另外，要用鬆筋（按摩）油當介質，可促進循環，避免造成皮膚的一度傷害。

不要想一次做到好，1星期1~2次即可。鬆筋保養目的是提高身體自癒力，需要時間讓身體自行代謝，間隔做比較好。此外，當疼痛產生時，先感受它的位置，第一步

確認是否是意外閃撲跌撞導致，或是累積成勞。如無法確認，先看復健科或家庭醫生診斷，若確認是筋膜等軟組織的問題，依照上述的方法，將會加速改善，讓疼痛遠離。

手臂放鬆3步驟

首先塗按摩油於皮膚表層，建議由上而下，用關節與關節間分區塊來操作。



1

像刮痧一樣，用鬆筋棒平面處輕輕摩擦皮膚表層，建立表層的循環，大約3~5次來回，皮膚表面微紅即停止。這一步是將表層放鬆後，才進行到下一層肌肉及筋筋膜層。



2

接著使用鬆筋棒的尖頭，於皮膚表面痛點處緩慢下壓，默數3~5秒即離開，然後反覆3次，避免過度刺激。



3

手臂自我放鬆
示範影片



社區公民電廠： 連結綠能與生活的「電路」

文／黃思敏·主婦聯盟環境保護基金會專員
攝影／主婦聯盟環境保護基金會



1 透過日光講堂，讓更多社員了解公民電廠的理念，邁向實踐。 2 美味的綠能三明治——食材使用在屋頂架設太陽能板所烘焙的喜願麵包，以及第一家落實豬糞沼氣發電的中央畜牧場豬肉片。 3 日光講堂北南分社場——社員討論在社區發電的可能，話匣子打開就停不下來。

CHECK THIS

推動社區型公民電廠，走在長遠的社會改革路上，我們必須投入更多人力、時間和專業，並爭取更多人給予我們捐款與行動的支持。

捐款將會使用在：

1. 結合在地能源教育，推動公民電廠示範點。
2. 培訓社區面對氣候變遷調適能力，深化公民能源參與。
3. 持續推動公有屋頂開放，鼓勵公民團體參與。
4. 進行能源政策規劃與倡議，加速能源轉型。
5. 為下一代推動廢核公投，邁向非核家園。



捐款連結

能源與我們的日常生活並不遙遠，其實社員平常在合作社購買食材，不只能「食踐」永續飲食，更能用吃的力量支持使用「再生能源」的生產者。

今夏由主婦聯盟環境保護基金會在各分社舉辦的「日光講堂」，從氣候變遷底下的「生活就是發電廠」切入，帶社員了解與討論如何與公民電廠參與能源發電。北北分社場的一位社員便問起：「到底基金會推的公民電廠是什麼？」簡單說，就是以個人或是一群人的力量裝設再生能源發電設備，減少依賴大型發電廠，並用個人的行為參與再生能源發電，幫助台灣邁向能源永續。

能源也要符合在地、時令 全民共享「綠益」

從講堂討論中觀察到，部分社員認為再生能源遙不可及，甚至必須具備大塊土地、大筆資金與尖端技術才能參與；也有社員雖對核電安

隨著再生能源技術蓬勃發展，不僅成本逐漸降低，參與管道也更加多元，例如民間越來越多合作社與社會企業，結合擁有屋頂的案主與小額資金的民眾，透過入股、認購的方式，成為綠電的生產者。

除了透過共同出資參與之外，北南場日光講堂中社員也提出：「我們不能像德國，在自家屋頂蓋太陽能板，自己的電自己發？」

以個人、家戶為單位參與，建立專屬太陽能板，不僅能落實能源自主，更能讓城市用電者分擔電力生產的責任。然而，自發自用的願景與現實之間仍存在許多困境，許多社員分享在公寓、大樓建置太陽能板碰到的困難，例如「小屋頂做太陽能電廠成本相對較高」、「屋頂的所有權是整棟住戶共有的，要取得大部分住戶的同意並不容易」、「自家屋頂若是違建，或遇到高樓遮蔭，都會影響太陽能板建置的可能性」等。

全懷有疑慮，卻也擔心綠電是否能兼顧生產與經濟的需求。

我們都知道在地、時令，是永續飲食的關鍵，其實同樣的道理也適用於能源。除了煤礦、天然氣，以及核能等汙染代價與社會風險高昂的進口能源外，真正符合在地、時令的能源，便是太陽能、風能等再生能源。比方2019年夏天台灣的用電量創下歷史新高，卻沒有缺電的問題，關鍵在於太陽能板的發電尖峰，完美地趕上正午的用電尖峰時段，再生能源的發電量更數度超越核能。

更重要的是，能源永續的實踐不該只是政府由上而下的政策，或大企業營利的能源事業，而必須讓人人都能參與，透過社群、社區的力量，共營、共享再生能源，「綠益」回饋到社區共有的生活環境當中。

你的屋頂不是你的屋頂 相關難題的發電夢

除了私有建築外，「公有屋頂」更應該是人人共享、有權發電的最佳場域。基金會希望能發揮公民團體的力量，讓擁有願景卻苦無資源與管道的民眾不必單打獨鬥，而能透過協力合作的方式，一起在公有屋頂上打造、經營與共享社區型「公民電廠」。於是，今年嘗試在台北市政府開放的公有屋頂上建立「公民電廠示範點」，期望以管理者的身份，邀請市民共同集資、參與，進一步將發電的收益留在當地，用於推廣在地能源教育，包括節能、創能及氣候調適等。

期許透過建立可複製的示範點模式與實作經驗分享，讓曾參與發電卻受阻的民眾有另一條新途徑，並鼓勵更多地方團體將能源發展融入在地，進而讓公民電廠的願景遍地開花。



1 位於高樓大廈旁的新瓦屋古厝別具特色，是適合漫步放空的好地方。 2 「藏物市集」召集職人、手作者於假日聚集在新瓦屋草地上分享創作。 3 原客食舖親切的老闆與老闆娘。 4 烘焙師以竹北站所食材製作麵包，騎著胖小車穿梭竹北分享溫暖。

- SHOP INFO**
- 新瓦屋客家文化保存區
ADD 新竹縣竹北市文興路一段123號
 - 13好市集
ADD 新竹縣竹北市文興路一段123號
FB 新竹縣13好市集
 - 原客食舖
ADD 新竹縣竹北市文興路一段210號
FB 原客食舖

塘、樹木、花草植物，夏季賞荷，秋季則有美麗的蒜香藤紫花。午後前往觀賞生態、欣賞藝文；停留在古厝旁的楊桃樹下乘涼，迎面吹來的是新竹有名的九降風，砌一壺有樂堂藝文茶館的東方美人茶，或者來杯翔頂手沖咖啡，搭配綠禾塘客家艾草粿細細品嚐著，休息片刻後便可散步到「13好市集」尋找食材。該市集理念是分享代替競爭、守護下一代與土地的健康、用愛溫暖社區。在社區規劃師協助下，集結13鄉鎮社區好物分享給消費者。市集特別強調以健康友善

味獨特。若一早前來，便有機會遇上巷弄裡的竹北美味早餐——原客食舖」。移動式木製餐車的樸實外觀讓人感受到親切的用餐環境，別具特色的手寫菜單裡有手工老麵刈包、手工捲餅、芋香米米堡等特色餐點，種類多變且口味獨特。

食材，讓大家可以安心購買，分享在地好滋味，堅持手作不批發。老闆來自尖石鄉原住民部落，老闆娘則是道地的客家人，夫妻倆也是竹北站社員，定期到站所購買店裡需要的食材。訪談中老闆大方分享自製的手工餐點，老麵刈包是店裡最受歡迎的品項，堅持利用長時間低溫發酵麵團製作不同口味的刈包，選用專業獸醫嚴格把關的台灣酪農鮮乳，雖然價格比一般市售的鮮乳昂貴，但是高品質的濃純香做出來的刈包口感更優質，是促使老闆不計成本支持台灣酪農的驅動力！店裡另一個推薦的美食是米堡，米堡採用自家種植的芋香

米搭配長秈米，佛心的老闆為了讓民眾吃得更健康，在口感Q彈的米粒裡特別添加紅藜麥，搭配老闆研發的獨特風味內餡，過程費時又費工，當然也只能限量供應。最後推薦晚上才供應的限量小農便當，食材以愛護環境為前提，在老闆自家農田用友善環境方式種植，熟成後從產地直送餐桌。新竹是科技城也是客家聚落，客家的樸實勤儉搭配先進科技，會迸出怎樣的火花呢？來到竹北站，一同漫步在人文歷史與職人的匯集地吧！

山上勇士與客家女孩的 原客食舖



竹北站
ZUBEI
成站日期 | 2003年9月

元老級客家文化保存區—— 竹北新瓦屋

距離竹北站不到1公里的「新瓦屋客家文化保存區」，是200多年前前林孫檀氏家族渡海來台，在竹北地區開墾農田，所建立的客家聚落，呈現客家農村居民生活寫照。新瓦屋的傳統建築裡有老屋、池

秋分時節，人行道上的台灣欒樹開始產生變化，黃色小花燦爛佈滿樹冠，一陣微風吹過，竹北站已沉浸在美麗黃色花海。竹北站常常舉辦生產者與社員面對面活動、二手市集、兒童夏令營、烹飪課程（蛋糕麵包、寶副食品、造型饅頭……等）及具有話題性的生酮飲食分享活動。如何料理食材是竹北站社員普遍遇到的問題，因此站所也推出「跟著站務吃，給你料理好靈感」分享活動，讓社員們輕鬆端出美味料理，透過共食、共好、共享的理念打造一個零距離的生活日常。

漫步竹北體驗職人日常： 共食、共好、共享的竹北站

文·攝影/鄧玉珊·新竹分社社員
插圖/Uni

呼吸的空氣， 轉化成你的生命跟食物

文·攝影 / Miru · 一本書店店主

Vol.19

你呼吸的空氣跟我呼吸的空氣，是不同的。那細微的難以辨別的不同，將會是你我生命力的不同之處。

在近年來的食物顯學裡，「發酵」正當道。這股發酵熱起的是生命感的魅力；也是打從老舊的廚房裡，再翻陳出新的智慧。

要細數現代化的腳步，廚房裡的變革是多麼驚人；50年前的台灣人餐桌上是糜、是菜脯、是鼎、是缸，50年後我們的餐桌上有各種異國菜餚、烤箱跟洗碗機。翻開阿嬤的醬缸，是否還有醬漬的菜在裡面，或是空空的菜脯甕已是鄉間屋後的陳破瓦片。但我們呼吸的空氣仍在，是否空氣裡的酵母菌仍然記得阿嬤的手路。在這個以空氣為題的發酵裡，我想談談兩本書，一紅一綠兩本，一吸一吐都是在空氣裡釀造自己故事的書。

女人與紅酒糟 相遇好東島

馬祖有東莒、西莒兩島，形狀似

犬，古名「白犬」。好東島指的就是馬祖的東莒島，東莒島面積只有2.64平方公里，3個聚落。在中國東南沿海，使用紅麴釀製老酒歷史悠久，馬祖島上家家戶戶釀製老酒，釀酒完成過濾出酒糟，就成了煮麵線、醃肉、炒飯的好材料。因緯度偏北、海島潮濕的氣候，需要有溫補的老酒跟酒糟以度過寒冬。

《好東島——酒黃·糟紅·田綠》這本書以11位東莒島上女子與紅酒糟故事交會，不同的身世來到東莒，有來自台北的嫁娘，有來自福建的新住民，她們一致的用雙手料理釀酒，說不能習慣的也習慣了。

紅麴是一個引子，但各家廚房裡的廚娘有各自手上的微生物，在釀造的日子裡，細微的發酵等待著糯米被分解成老酒。剛完成的老酒是粉紅色的，隨著發酵時間15天或1個月後轉變成深沉的紅，老酒就已完成。老酒的發酵適合在14℃左右，這是屬於馬祖這個地區的釀酒，太過炎熱



《好東島——酒黃·糟紅·田綠》，作者：草民們，募資出版於獨立書店寄售，購買據點見網站《好東島——酒黃·糟紅·田綠》<https://ducawu.wixsite.com/gooddj>；《親自活著》，作者：寇延丁，水木文化事業股份有限公司。

在台灣的果香中擁抱生命

的台灣不太合適老酒的發酵。老酒完成的日子大約也是冬季與春寒，用溫熱好的老酒拌上生雞蛋，喝上一杯暖身和身體後就出海去抓魚了。坐月子的女人，天天用老酒與酒糟調養，把薑慢火燻乾煎下雞蛋赤赤，再下老酒煮滾就是滋補的老酒蛋。

東莒的空氣釀造東莒的老酒紅糟，是這些嫁娘用手和著剛煮好散熱的微溫糯米，與麴菌交織，手上的微生物是暗暗傳遞的心意。釀造出的老酒，轉化成東莒人的食物跟生命。

如果拿著來自中國泰安的寇延丁所書寫的《親自活著》給她本人簽名，她會簽上「泰山寇延丁」，泰山兩個字就大大的鎮住這北方人。她來到台灣這個島嶼，產米、產水果，水源豐沛、綠意孳生，這對來自產麥吃麵的北方人來說，是一個太溫暖的地方吧！

《親自活著》這本書裡，寇延丁說著她的生活態度，她用著極簡單的物資來供應身體所需。最讓眾人驚奇的是，完全完全利用了水果，例如一顆柚子。從柚子的皮開始刮下來做酒、柚子的白囊一樣製出一款酒、柚子的肉吃下肚也可、不吃仍然可以製出一款酒、剝著柚肉那層膜也被她拿來製酒，仍然另成一方法。而釀酒剩下的水果糟她也拿來製作冷漬果醬，一點都不浪費的。她的製酒法又是非

常簡單，一週可收成，讓好些人因此著迷。素人都可以攪上一缸，很有成

就感地學會釀造水果酒，又開心微微醺地喝著。

為什麼是一個北方泰安人這麼了解台灣水果，又這麼全心愛著台灣水果，不給一點浪費掉呢？想想應該是台灣的空氣，轉化成寇延丁的生命了吧！她在宜蘭深溝鄉下種田，一屋子東釀西釀的水果酒，甚麼不要的果皮都可以讓她來做酒了，就連荔枝殼做的酒都可以那麼美味，充滿荔枝香氣。我們要忌妒了，竟然是一個北方人這麼的理解台灣水果，這麼徹底的使用台灣水果，把它淋漓盡致的精進化。

呼吸著生活在這裡的空氣，都可以轉化發酵成為生命中的食物。空氣裡的酵母，我們看不見；沒有空氣裡的微生物，我們也無法做出發酵釀造。如果微生物一代一代都存在著，那麼可曾與做醬瓜的阿嬤相遇，那麼可是與做酸筍的我相遇，我想像著那份釀造傳遞的是看不見而綿密的連結。

同場加映：Miru的酸筍滋味

今年的夏天多雨，轟隆隆的雷雨閃電，麻竹筍長的美又甜。如果可以用空氣保存夏季，最簡單的發酵食物當然是酸筍了……動手來做酸筍吧！看乳酸菌跟筍子的情感，在曖昧交融中情愫增生，創造出好吃的酸筍；你就只是那個媒人而已。



跟著 Miru 品酸筍

SHOP INFO

一本書店

「生活裡有書、有食物就豐足了」是一本書店最重要的一句話。小書店裡有手作的食物和甜點、慢慢選的好書、舒服的座位和靜謐的空間。書是生活裡的養分，食物是生活裡的行動力，是最簡單也最富足的，也因此最能穩定內心。想告訴很多人這樣更好的生活，也在這裡用安靜的力量傳遞出去。

FB 一本書店 EMAIL mail@abook.tw

ADD 台中市南區復興路三段348巷2-2號1樓



Dish
1早餐
五穀漿

材料

五穀飯100公克、黑芝麻8公克、炒熟花生8公克、白開水400毫升

作法

將所有材料放入果汁機內攪打均勻即可。

TIPS

- 1 喜歡微甜口感，可加入少許蜂蜜調味。
- 2 加入芝麻、花生，除了香氣提升外，同時能夠攝取豐富的油脂。

Dish
2早餐
起士蛋花生醬三明治

材料

吐司2片、雞蛋1顆、莫札瑞拉起士2片(約25公克)、小黃瓜4片、花生醬少許

作法

- 1 鍋中入油燒熱煎荷包蛋(蛋黃熟度可依個人喜好)。
- 2 吐司放入電鍋中蒸軟。
- 3 將花生醬均勻塗抹在吐司上，依序放入荷包蛋、起士及小黃瓜，蓋上另一片吐司後對切即可。

TIPS

葉媽媽是自己炒花生連皮一起打成花生醬，直接使用合作社的花生醬也很方便。

Dish
3午餐
五穀豆皮壽司

材料

壽司豆皮5片、五穀飯100公克

作法

- 1 將四方型的壽司豆皮直接剪開，或剪對角呈三角形、剪對半呈長方形皆可。
- 2 五穀米蒸熟後，放涼，將米飯塞進壽司皮裡，夏天裡不必流汗備餐，就是方便又營養的一餐。

Dish
4點心
牛奶五穀粥

材料

五穀飯50公克、牛奶240毫升、蜂蜜適量

作法

夏天直接將冷飯加入牛奶、蜂蜜後拌勻，像是八寶粥一樣的自製點心。或是將牛奶煮熱，溫熱吃也很棒！



We Love Grain!

一鍋飯三種吃法
方便又營養

食譜設計：製作／林麗圓·葉開玉
文／潘嘉慧 攝影／阿春



People Info

林麗圓 × 葉開玉母女

母女倆是大樹下早餐店的掌廚，媽媽負責菜單研發、女兒則在前檯實際操作。2012年林麗圓因為罹癌開始尋找安心食材，才與主婦聯盟合作社相遇。這幾年除了早餐店食材逐漸換成合作社的安心食材外，也受邀到站所推廣健康飲食觀念，將所學不藏私地與社員們分享。

喝過大樹下早餐店充滿堅果香氣的五穀漿，總會留下深刻印象，喝完之後整天都充滿活力！當我們想以五穀米為主題食譜時，第一個想到葉媽媽(林麗圓)。接到採訪任務，她立刻請女兒開玉到公館站取食材，回來後試煮了許多次，抓出最佳比例以及不失敗的方法，這才提供給大家。

葉媽媽一邊翻拌著鍋裡的飯跟我聊著：「只要五穀飯煮成功，接下來的食譜都非常簡單。」五穀飯由各種種子組合而成，可想而知營養也是最豐富的。經過不斷測試，她想了一個最方便的做法，把所有材料清洗好，前

一天放進內鍋泡水，隔天從冰箱裡取出來，用電鍋煮熟就好囉！

設計食譜時也朝著讓媽媽可以輕鬆不費力，就能為家人及小朋友準備好的餐食。真是一鍋飯搞定，所有的食譜也都順利完成了！我開玩笑說：「有了五穀漿真方便，萬一飯煮得太硬就放進來打成漿，一樣營養好喝。」

葉媽媽說：「對、對、對，就是這樣，還可以多煮些冷凍起來，需要時隨時拿出來用。」葉媽媽不斷鼓勵大家可以參考衛福部《每日飲食指南手冊》，均衡攝取各類食物及營養素，自己煮食最安心！

煮一鍋五穀米

材料 糙米1.5杯、紅豆、糯小米、黑糯糙米、燕麥粒(口感較硬比例少一些)、蕎麥粒共1.5杯

作法

- 1 將所有材料洗淨瀝乾水分，放入電鍋內鍋，加入3.5杯水(若喜歡口感軟一點可以加4杯水)，前一晚放入冰箱冷藏浸泡至隔天，約8小時即可。
- 2 將浸泡好的五穀米放入電鍋內，外鍋放3杯水煮熟，電鍋跳起後燜15分鐘，起鍋後用飯勺將五穀米拌鬆。

TIPS

- 1 以葉媽媽家一家4口為例，她每次約煮2杯米。煮3杯米則可以於餐後多留一些，冷藏保存，隔天使用。
- 2 許多人覺得五穀米需要費時浸泡、烹煮，但葉媽媽說五穀米可以吃到許多穀物的營養，可以一次煮多一點量，即便吃不完，重覆加熱，愈煮愈好吃。或是分裝後冷凍保存，每次使用前蒸熱就很方便。



腸胃不適， 這樣吃



- 1 脹氣不適時，減少攝取容易產氣的食物。
- 2 少量多餐，三餐吃不多時，可補充些點心。
- 3 少吃油炸、油煎的食物以減輕腸胃道的負擔；多吃富含膳食纖維的食物可改善便秘。



咬不動不想吃， 有撇步



- 1 選擇質軟、易消化的食物。

2 蔬果打成泥，但不要濾渣。烹調時將食物切細煮爛。

銀髮族這樣吃， 健康又幸福！

資料來源／衛生福利部國民健康署老年期營養手冊
插畫／Hui

台灣已於2018年邁向高齡社會，銀髮族的身心健康及照護方式更顯重要。吃得開心、健康是生活中幸福的來源之一。因生理退化，銀髮族攝取食物時容易出現腸胃不適、進食較難或食慾降低等問題。但只要吃的方式對，吃的內容對，仍可以輕鬆享受每一餐。



味覺不靈敏， 增加食慾有方法

- 1 注意汁液不要太油。方式，使食物潤滑順口，但以芡芡、沾醬或淋上湯汁等



- 2 利用清蒸、水煮、燉、滷等方式烹調，使食物柔軟好吞嚥。



- 3 家人陪伴用餐，多活動增加食慾。



口味變重別加鹹， 藉由食材來增味

- 1 中藥材和辛香料添增風味。



- 2 酸味物質和甘味物質可以提味。



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。