

# 緣主張

No.223  
NOV.2022

## 一個站所的誕生話從頭

竹北縣府站新成站、小而美三蘆站

## 2023 年貨預購

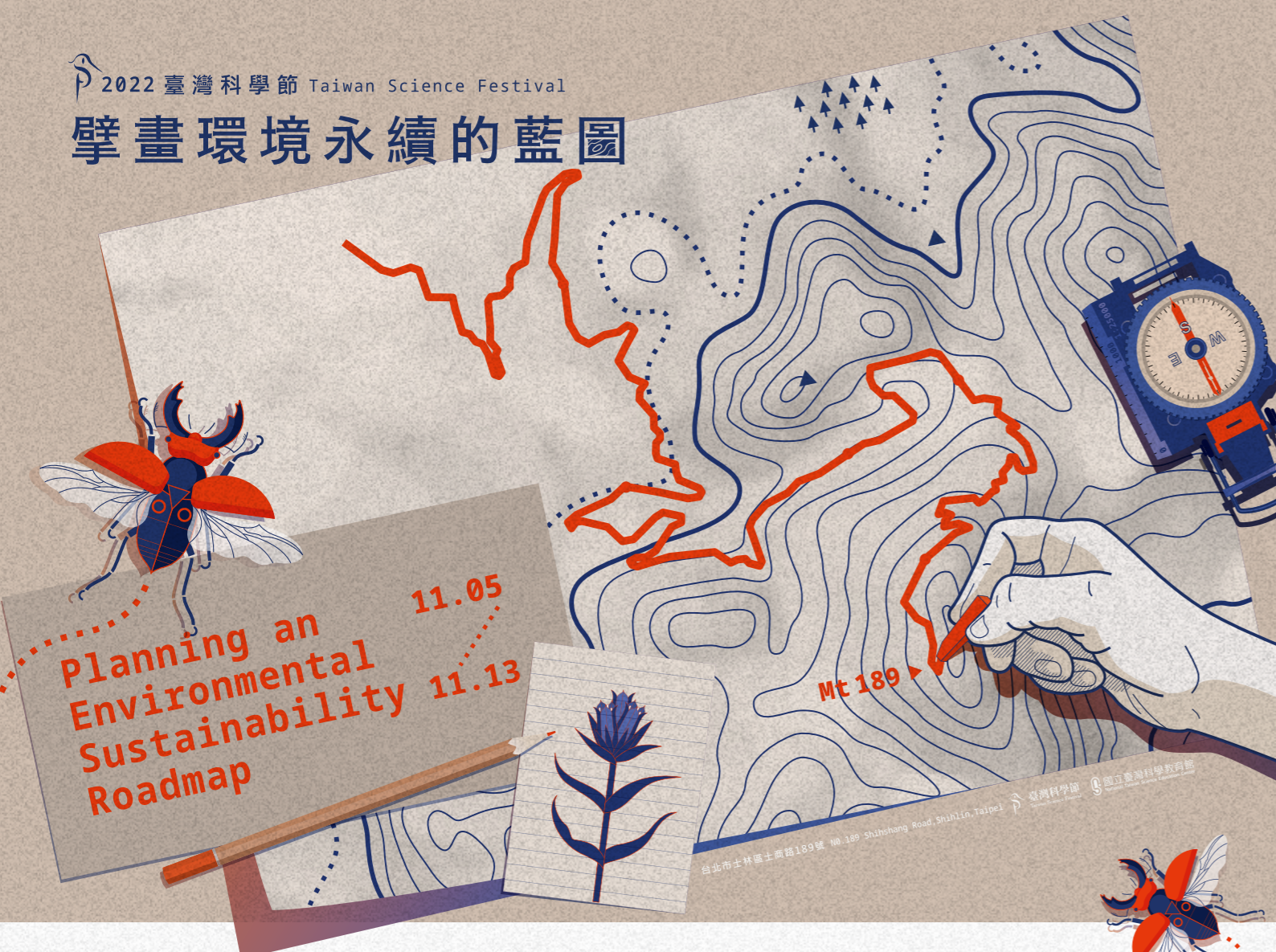
為您準備的寶藏料理

## 讓家成為最好的病房

台灣在宅醫療年會見聞與思考

# 站所是我們的第二個家

# 擘畫環境永續的藍圖



## 11.12 六 主婦好食日 x 科學小實作

活動地點：國立臺灣科學教育館5F未來廚房  
(台北市士林區士商路189號)

場次一 | 10:30-12:00 ※參加就有機會獲得「環保家事皂」

合作共好，從一塊環保家事皂說起+廢油皂實作體驗

場次二 | 14:30-16:30

主婦聯盟合作社的蔬菜減硝酸鹽運動+蔬菜溫沙拉料理體驗

立即掃描報名



※活動免費，未來廚房場次名額有限，請事先線上報名及繳交科教館門票費用  
(全票100元，學生70元，另報名付費活動者門票50元)

★還有市集嘉年華等你來玩

活動地點：5F東側走廊

11/5(六) 10:00-17:00

綠食育救地球

用吃對抗全球暖化與氣候變遷

(北北分社綠食育小組)

11/12(六) 10:00-17:00

食在健康又好玩

胡蘿蔔忍忍的小植物大力量

(北南分社綠繪本小組)

更多科學節精彩活動  
請上國立臺灣科學教育館網站查詢  
www.ntsec.gov.tw



### 站所是我們的第二個家



在站所拿起的一包菜，背後是很多人的努力。(郭宏軒攝影)

#### 編輯的話

有創業經驗的人，應該會知道開一家實體店大不容易。從創業資金、計算成本、尋找店面、空間規劃、購買設備、招募人力、庫存管理、行銷宣傳……這麼多的環節，環環相扣、缺一不可，因此每當合作社有新站所開幕，對合作社和社員來說，都是一件值得大大慶祝的事情。

12月即將開幕試營運的竹北二站「縣府站」，新竹分社的職員光是尋找合適站點就花了好幾年，過程可以說是一波三折，一起幫忙找站點的社員們雖然心情也跟著起伏，卻清楚知道這個過程是重要的「社員參與」，就像自己開的店，想方設法都要讓它順利營運；而當年推動新北市三蘆站成站的成員們重新聚首，回憶起當初盼望成站的心心念念，幫站所張羅鍋碗瓢盆等設備，直到站所開張之後仍然持續參與地區營運，貢獻料理和不同專長。站所是這些社員的第二個家，也希望每位支持著站所營運的社員，來到站所時都能夠有回家一般的感受。

許多人希望老後能夠實現「回家」善終的願望，隨著社員逐步邁入不同的生命階段，合作社也加大對福祉的關注度，更多相關內容請見下期報導。(文/黃榆晴)

版權  
2022年11月/223期

中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄  
ISSN: 2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 彭桂枝  
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其美、張惠娟、莊雅真、陳玲珠、謝文綺、蕭偉汝、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹  
主編 | 黃榆晴  
特約編輯 | 李婉婷  
文字校對 | 高靖敏  
美術設計 | 何柏毅、鍾佳妤  
封面攝影 | 郭宏軒  
製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

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

#### 來自現場

04 竹北縣府站成站 再創一個幸福新家 文/莊佩珊

08 我很小，但我很努力！三蘆站給三重社員一個家 文/潘嘉慧

#### 產品平台

12 2023年貨預購 為您準備的寶藏料理 文/賴婷鈺

#### 生活食育

14 用食育復育台灣野孩子 深入自然探索食物的來源 文/蘇怡和

#### 美好照顧

16 醫療與福祉的交會點 讓每個人安心回家 文/孫瑞鴻

#### 合作脈動

18 公益金輔導智立勞動合作社轉型 成為更好的生產者 文/于有慧

#### 合作知識+

20 合作經濟 搭起社區與地方的新橋梁 文/林邦文

#### 永續生活

22 與地方共生共榮的股份魚鄉 從懂吃魚到資源永續 文/王怡力

#### 主婦食堂

24 懶人電鍋暖心燉補 簡單又方便 食譜設計/彭嘉偉 文/蘇怡和

#### 站所的散步

28 老廟、老糖廠跟老故事 源自明鄭時期的古城 佇站夥伴：蔡佳蓉 文/陳建竹

31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

# 竹北縣府站成站 再創一個幸福新家



竹北二站尋找站點花費將近五年，今年終於找到合適站址。

九月初，竹北站召開地區營運委員會，組織部新竹分社課長李文成罕見地出現在會議中，空氣中瀰漫一股不尋常的氣氛，因為課長帶來了「竹北二站設立提案通過理事會」的好消息，歷經五年的成站計畫，終於開花結果。

文／莊佩珊·北南分社社員 攝影／高凱新 照片／竹北區會、員林站、新竹分社、企畫部提供 插畫素材／freepik.com

## 竹北站負荷超載 二站前進國道以西

竹北二站，顧名思義就是要從現有的竹北站再分出一個站所，分攤竹北站的業務量能。竹北站從2014年遷站以來，就迎來利用額大幅成長，社員快速增加的榮景。但是成長的背後則是站所空間、人力的不堪負荷。「有時候排隊結帳隊伍長達十幾個人」、「預購取貨甚至從店面排隊

到後面的倉庫」，組織部新竹分社課長李文成和站督導徐德英不約而同說道。不僅如此，站務工作也非常繁重，「竹北站這三年來人力不穩定最大原因就是太累了！去年過年前到今年共有四個夥伴離開，都是腰受傷。」徐德英心疼地說。

除了竹北站面對的超負荷困境之外，更可惜的是有一群距離竹北站比較遠的社員，慢慢變成

不再利用的睡覺社員。竹北地區地理上被高速公路切成東西兩側，竹北站位於東側，這一區是因高鐵發展的新興區域，慣稱六家區，七成的有效社員居住在這一區。高速公路西側為早期發展的舊市區，因新竹縣政府駐在於此，慣稱縣政區。李文成說明：「這一帶睡覺社員有六成多，高於全社平均值。」而這區的社員到竹北站大約有五公里遠，開車要花上十幾分鐘。



新竹分社課長李文成（右）、站督導徐德英（左）討論成站相關工作。

社員葉雪霞、簡淑君與課長李文成在即將動工的縣府站討論空間規劃。

社員葉雪霞、簡淑君就在縣府站附近，對成站充滿期待。

竹北站成立已有十幾年，竹北站地區營運委員會主委黃文怡說：「早期因入社須參加說明會，成為社員的都是因理念認同。」她在站所幫忙時觀察到，只要產品有理念、品質夠好，不用特別推廣利用度也很高；又如水果價格較高，但社員回饋說品質好之外，台灣本地生產，食物里程低也是吸引人之處。而社員對於環保的支持度高，也讓竹北站獲選為新竹分社第一間推廣新式「洗衣精充填機」的示範站所。因此聽到合作社有意在竹北西側成立第二個站所時，許多社

員感到很開心。只是沒想到，成站之路竟然如此漫長。

## 九彎十八拐的 成站之路

由組織部分社發動的竹北二站建置，2017年以來共啟動過三次，「但都因找不到適合地點，無疾而終。」負責尋找站點的李文成回想起看了20幾間站點的過程，忍不住直呼辛苦。合作社是社員組織，首先考量的是社員需求，竹北社員的習慣是，「第一個要有方便的停車位」；此外

陳列貨架、冰箱、倉庫等等，至少要有30坪空間；加上合作社注重推廣理念，還要有足夠的空間可分出來做教室，這在人口密集的舊城區，空間與租金限制成為一大挑戰。李文成回想，曾經看到不錯的點，但因為在巷子內，物流車進去卸貨有困難而放棄；也有停車方便，但空間不足而沒有結果。

成站是社、業務端共同的大事，竹北站社員也動了起來，一起幫忙找站點。竹北區會、站務號召附近社員組成一個「竹北二

## 一個站所的誕生：點線面都要思考

站所成立牽涉區域評估、硬體規劃、站所經營等等多樣因素，組織部經理陳楓裕指出，最首先考量新站的發展性：除了滿足該地區社員的需要外，也要考量鄰近站所服務的胃納量是否到了極限、站與站之間的距離是否合宜等。

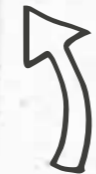
另外站點的位置選擇，主要考量社員交通便利性，以及區域人口數是否利於社員拓展。他並指出站所服務是一個「點、線、面」的概念，站所為點，社員到站為線，搭配線上當日配服務，以半徑七公里延伸為面，如此化被動等待社員到站為主動出擊，服務覆蓋面可以更廣。

組織部經理陳楓裕。(企畫部提供)





縣府站附近停車方便。



站籌備」Line 群組，群組內貼滿了訪查結果、照片，供大家參考討論。超過半年的努力，今年八月底終於迎來找到理想站點的好消息，但這還不是終點！接下來則是提出成站企劃書、經過總社營運團隊的評估、在分社營運委員會報告、最後總社理事會通過，程序都完備後才能向房東下訂金。李文成以提心吊膽來形容這一段時間，因為曾經有一次找到條件齊全的店面，但還在跑社內流程時，房東就租出去了，

「連一個週末都等不及。」他回想起來也覺得好笑。

站所是一個有形的空間，也是人與人連結，實踐合作理念的無形有機體，與搶快的商業模式不同，放下時間壓力，討論溝通、帶入社員參與是不可或缺的。李文成肯定地說：「有愈多人的參與，就會對這個地方產生愈多認同和責任感。」而黃文怡也認為以竹北二站來說，這個過程是必要的，她看到了大家的付出，

「像當初成立竹北站那樣，有自己作主的感覺，更會認為是自己的站所。」而這也是社員出資、利用、參與最具體的展現了。

### 下一站，縣府站 帶來新幸福

竹北二站的成立，將為竹北站帶來紓解的效果，也帶回睡覺社員，但竹北站社、業務團隊的期待不僅於此。看到竹北快速成長、住民年輕化的特質，李文



站所將採用新式貨架，高度降低方便社員拿取產品，下方可作為庫存收納區。(員林站提供)



2019年竹北站夏令營活動，區會主委黃文怡帶小朋友做造型饅頭。(竹北區會提供)



竹北站地區營運團隊將協助縣府站發展在地的社務。(竹北區會提供)



成說：「合作社要獲得年輕一代的認同，這裡會是很標誌性的地方。」黃文怡也說，從社員的組成來看，「最多的是40到50歲的壯齡人口，其次是30到40歲的年輕家庭」，正是在思考生活樣態、為下一代構築幸福社會藍圖的階段。區會為二站腦力激盪想出的名字——縣府站，諧音「幸福站」再合適不過了。

訪問之時，縣府站正要緊鑼密鼓的開始規劃空間、人力配置。縣府站鄰近竹北熱鬧的光明商圈，可以增加合作社的能見度。雖然空間有限，李文成特別請企畫部設計網袋、紙袋回收區，以概念視覺化凸顯循環再利用的環保理念，要跟鄰近的有機商店做區隔。竹北站站務與社員融洽的關係也將傳遞到新站所，負責人力規劃的站督導徐德英計畫，將從竹北站調一些站務過去，讓社員在熟悉的站務協助下，逐漸習慣新站的運作，建立社區感。他們也期待著，二站籌備群組中，可以找到一些熱心的社員，為區會的籌建撒下種子。社員活動的

重心——教室規劃也在發想，或許使用移動式中島，不用時可挪出空間，黃文怡想像著，「未來配合竹北年輕的社員，可以開辦親子活動」。

站所，是社員跨入合作社共好行動的所在，它既是個人的，

也是群體的。個人在這裡利用，照料了自己與家人的身心；群體在此共購，用消費連結環境與土地；結成網絡的社員相互支持，成為共好行動綿長的力量。竹北縣府站12月即將開始營運，合作找幸福的故事再添新篇章。●綠

### 縣府站新團隊 熟悉的人陪伴成長

新任站長為劉幸葵，目前為新竹站站務，曾任站專(現稱站督導)及桃園站、關新站站長，將用活潑熱情帶領三位站務：陳月珍，由三葉站轉調，合作社工作年資已達11年，非常擅長料理；曾群珠，現任竹北站站務，借重其與在地社員熟悉的長才；以及一位新夥伴。區會則由現任竹北區會主委、亦為社員代表的黃文怡協助籌組，她曾任第六屆理事，參與竹北區會將近10年。



縣府站站長劉幸葵。(新竹分社提供)



我很小，但我很努力！

## 三蘆站給三重社員一個家

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／郭宏軒 插圖素材／freepik.com



三蘆站結帳櫃台後方牆面沿用前租客餐廳的裝潢及木架，物盡其用。

三蘆站位於新北市三重、蘆洲交界的住宅區內，是主婦聯盟合作社第 50 個站所。門口社區空地有綠色植物相伴，一進門站長和夥伴的熱情招呼聲，以及廚房傳來陣陣料理的香氣，充滿了家的味道。

秋陽炙熱的午後，我依約前往三蘆站訪談。想起七年前的此刻，三蘆站正緊鑼密鼓地裝潢籌備中，準備迎來 2015 年 11 月 2 日正式開站試營運。時光荏苒，當我再度踏進曾經參與成站籌備的好所在，與站長黃秀燕及幾位地區營運夥伴話當年，回憶鮮活地像是倒轉的時光機，不斷在眼前播放著。

### 堅持與陪伴 共創合作好家園

教室裡，佳蓉老師正用紅龍果染色的麵皮製作成顏色討喜的燒賣，擅長料理和烘焙的她，總是用天然又美味的食物牢牢把社員的心抓住。林佳蓉是入社 20 多年的資深社員，曾擔任班長超過 10 年，也會熱心幫不方便取貨的班員送貨到府，聽佳蓉侃侃談起：「我是在《情報小站》上看到三重找新址的消息，就開始幫忙找適合的店面，還整理出家裡多餘的鍋碗餐具，開車載到三重總社去捐給站所。」站長秀燕也在一旁補充：「三蘆站廚房的鍋碗瓢盆和所需用品，幾乎都是佳蓉從家裡拿過來，或是幫忙張羅採買的。」這裡像是她第二個家，佳蓉細心

觀察站所的需求，讓廚房用起來更得心應手。

每每站所有料理教作或是大小活動需要食物支援時，總是可以看見佳蓉在廚房裡忙進忙出，帶著笑容為社員們服務。2015 年 12 月 19 日三蘆站歡慶開幕時，佳蓉特地用天然食材為色料製作五色發糕給予滿滿的祝福，從此便與三蘆站結下不解之緣，參與地區營運，也一直在這裡陪伴大家。



三蘆站所僅 17.5 坪，雖然空間不大，但因為挑高 4.2 公尺、採光佳，讓人感覺舒適不壓迫。



三蘆成站的關鍵人物重聚話當年及談未來。左起：簡汝湊、林佳蓉、黃秀燕、周伯玉及潘嘉慧。

站長黃秀燕也是三蘆成站時從景美站轉調過來，在此服務邁入第七個年頭。秀燕說：「當時嘉慧是北南組織課長，她一直不斷遊說我調到新站，那時候覺得到新站壓力好大，一切都要從頭經營，即使離家比較近還是拒絕調站。但她鏗而不捨，連我從家裡騎車到三蘆站的時間都幫我算好了。」佳蓉和地區營運社員的支持，讓秀燕肩膀上的擔子稍稍輕了一點，不過求好心切的她努力與夥伴們撐起這個利用額仍需追趕，才能達到損益平衡的小小站所。

Never  
GIVE UP

### 把合作社的好 散播到每個家庭

三蘆站成立源自於三重站業務調整後另成新站點。由於三重站位於總社北倉旁，地處工業區內，不利社員到站利用，也因北倉業務量日益增加，生產者貨車及物流車進出頻繁，考量社員到站的安全性建議將站所遷出，但為了就近方便職員及鄰近社員取貨，仍保留三重站現址，縮小服務規模，規劃作為北區站務實習及新人培訓地點。為了提供三重、蘆洲地區社員更便利、寬敞的購物空間另成立三蘆站，鄰近社員

生活圈，希望促進地區營運發展及社員參與，最後選定於「重陽重劃區」為新址所在地，周圍有五華國小、碧華國中、新北高等學區，預期喚醒因利用不便而睡著的社員，吸引潛在社員加入。

期盼三蘆站的到來，班長簡汝湊等了八年多。「2007 年我從內湖搬到蘆洲，一直好希望家附近可以有一個站所，就打電話到總社問，怎麼樣才可能成立站所？當時他們回答我，必須有足夠的社員數，鼓勵我先組班，我便邀集鄰居一起加入共同購買組成班，擔任班

不定期抽驗確認產品數量及保存效期，也是站務日常工作之一。



長。」汝湊不放棄成站的願望，每隔一段時間就打電話詢問，終於某一次專員告訴她三蘆要找點了，她興奮地幫忙尋找合適店面推薦給合作社，也加入成站籌備小組，籌劃開幕活動，除了擔任主持人，還找來鄰居的孩子現場演奏大提琴，讓開幕活動充滿藝術氣息。

三蘆站倉庫旁有個隱形木門通往小閣樓，四周書櫃擺滿社員捐贈的童書及小朋友的桌椅，這裡當初設定為親子活動空間。前地區營運主委李佳音帶著孩子一起讀繪本，舉辦共煮共食、紀錄片觀賞等親子活動，希望為育兒階段的爸媽找到一起參與的可能性。佳音也曾進到五華國小做校園推廣，甚至加入綠食育志工培訓，透過一次次推廣活動，讓孩子們從小認識對土地友善、健康天然的食物，將合作社理念擴散到更多人的生活中。

### 參與貢獻所長 成就更好的團隊

兩年多前，因緣際會下走進三蘆站的周伯玉，被佳蓉和秀燕的熱情深深吸引住，留下來成為地區營運的一員，目前擔任三蘆站臉書小

編。伯玉說：「只要三蘆站有活動，我都會儘可能參加，幫忙拍照紀錄。」家住三重、騎車過重新橋即到三蘆站的伯玉，參與後總是選擇到離家更遠的三蘆站，貢獻自己所長為站所留下美好的紀錄，也充實站所的利用額。

疫情偷偷改變人們的生活，包括網路購物、線上課程等習慣的養成，以及減少出門降低染疫風險等，種種因素都影響社員到站頻率及站所利用額。站長秀燕與地區營運成員們也集思廣益，共同討論找尋出路。像是邀集社員共作共學，九月底開始連續三場港式油雞共作，佳蓉老師使用善糧白肉雞



倉庫空間也是站務的辦公空間，文書作業、產品下單都在這個小小空間裡。



後疫情時代，三蘆地區營運透過產品共作，一起學習料理，也鼓勵社員到站利用。

腿、豆麥醬油等材料，帶著社員一共滷製了 320 支雞腿。最近三蘆站空間裡飄著滷汁香氣，教室裡排滿一支支等待吹涼的油雞腿，而社員的餐桌上也多了一份對友善養殖及本土農糧關懷的家之味。綠



### 推動成站的這些那些人

合作社因社員需求而存在，因此站所的成立並不完全以商業考量為基礎，如何凝聚社員，鼓勵社員參與、利用也是組織工作的目標。成站之初，社務專員針對該區召開成站說明會，召集班長、地區營運委會或是熱心社員參與，成立地區營運成站籌備小組。站督導則著力於找尋適合站點、籌備及培訓新站人力；而組織部課長像是火車頭擬定成站企劃，帶領及協助站督導、社務專員參與空間、人力及社務參與的規劃及討論。成站這件事可說是社、業務共同合作的成果。

GOALS

照片提供／員林站

### 關於站所二代概念店

2022 年九月 26 日台中分社員林站搬遷至新址，除了空間更加寬敞、明亮外，也將合作社的理念價值變身為布置元素，打造一個有愛無礙的友善空間，讓站所成為社員交流的好所在。



#### 友善空間

加入通用設計概念，例如無障礙坡道、加裝廁所扶把，而走道寬度大於 120 公分可方便幼兒推車、輪椅行進。



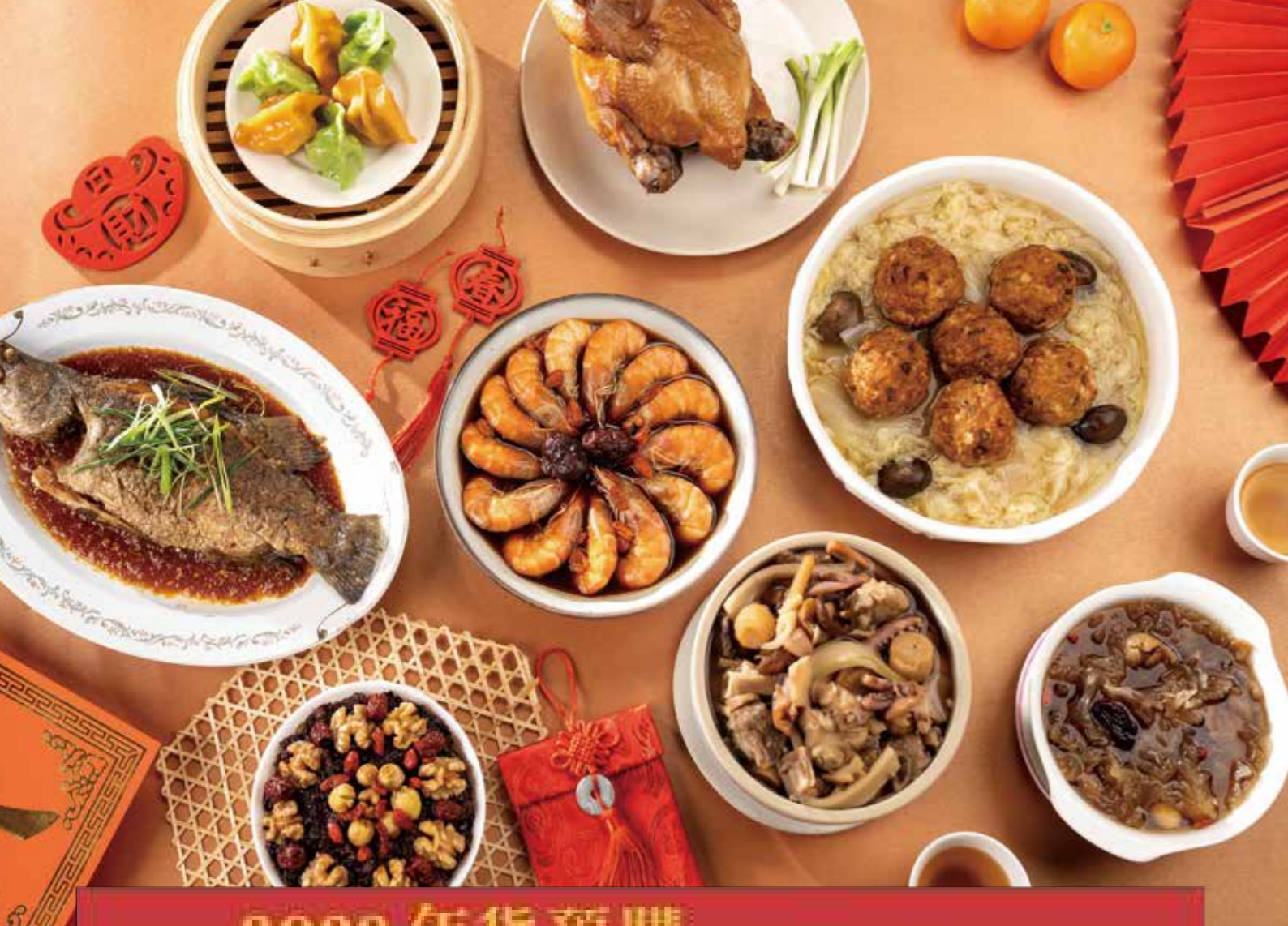
#### 提升體驗

以臥式冷凍櫃或限制貨架高度營造視覺通透性，減少壓迫感，這在都會區小空間站所尤其重要。



#### 理念可視化

從入口休憩空間到減塑打包區，將合作理念、環保再利用的生活哲學變成空間陳列的一部分，同時加入互動遊戲設計，加深社員印象。



## 2023 年貨預購 為您準備的寶藏料理

文／賴婷鈺・企畫部企畫課專員 照片／企畫部提供

主婦聯盟合作社(下稱合作社)從一包米、一串葡萄開始，一點一滴集結共同購買的力量，以計畫性消費為理念，譜出一首「支持生產者、友善環境和尊重土地」的交響曲。除了日常對社員的關照，每次節慶預購，合作社從食材選擇到生產製程，每道口味反覆調整、修正，每個生產環節都嚴謹討論，這份用心真情，也通通藏進 2023 年年貨預購裡。

### 準備一桌共好的年菜

參考去年社員年貨滿意度調查回饋，2023 年年菜保留了滿意度評價佳之品項，並且依照社員的回饋作為口味改版依據，增加指定食材，從全雞、湯品到肉類，竭盡所能減少添加物，調味單純又兼顧美味，滿足一家大小的需求。像是圍爐不可少的佛跳牆，融合各式食材的鮮味於一鍋，是團圓的象徵，這次新增「吉

祥如意羹湯」，為素食社員增添了新選擇，使用多種指定菇類切絲，熬煮出食材鮮甜，吃得到懷念的傳統好滋味；至於祝福「年年有餘」的吉祥年菜，則指定生產者邱家兄弟的金目鱸魚，搭配黃金比例紅燒醬汁，魚肉 Q 彈有勁。

另外，疫情之下，方便過年圍爐自煮的需求，合作社持續開發多元永續的水畜產，每年叫好叫座、低密度海水粗放養殖的龍膽石斑，以及花費十多年育種、友善飼養的平埔黑豬肉，不使用瘦肉精，肉片油脂豐富分布均勻，適合火鍋涮肉或是煎、炒等烹調，肉質 Q 彈不易碎裂。而餐桌的最佳配角醬料也持續供應，阿金姐客家桔醬採用對環境友善之原料、以降低玻璃瓶的重容比做到包裝輕量化，同時減少容器的碳排，不單符合合作社減塑減廢理念，2014 年還會申請通過成為全

球第一支獲得碳足跡標章的產品，拿來作沾醬風味更是一絕。

飽餐一頓後，再來碗合作社單純以指定原料、二砂糖熬煮而成的「桂圓紅棗銀耳羹」，做為圍爐最後句點，不只令人幸福圓滿，也給身體滿滿膠原蛋白。

### 年節儀式感 零食、飲品、咖啡香

傳統糕點、甜點零食是年節期間的儀式感，除了搭配解膩的在地釀造水果氣泡酒飲、台灣本土獨有的茶品之外，今年年貨預購中，合作社與生產者泰武咖啡生產合作社(下稱泰武咖啡)精選日曬、蜜處理兩款掛耳包；日曬方式主要將果實放置陽光下自然乾燥；蜜處理則是把剛採收的果實去除果肉，保留果肉與種子間的果膠層，接著在陽光下自然乾燥，過程中得不斷翻動，避免產生不良的發酵味，經過層層手續的蜜處理，咖啡豆喝起來有淡雅花香，後段伴隨微微焦糖風味，配上糕點零嘴剛剛好。

泰武咖啡於 2012 年成立，位於台灣最大的咖啡產地——屏東，為保護原住民祖靈地，其集結部落裡的十多處莊園，以無農藥、無化肥、尊重自然的方式種植咖啡樹，此次與泰武咖啡的合作也正落實著合作社七大原則之一「社間合作」，透過合作社之間的彼此合作，讓社員得到最佳服務。

為了減少不必要包材造成環境污染與資源浪費，預購禮品皆另外提供公版紙袋、提盒，社員可自行選擇加購，更多產品介紹可到站所索取 2023 年年貨預購專刊細細閱讀。合作社相信，每一次有意識的計畫性消費不僅能支持在地農業和產業，同時也讓生態環境變得更好。🌿

- 1 過年必吃紅燒金目鱸魚。
- 2 曾獲得碳足跡標章的客家桔醬。
- 3 原料單純的桂圓紅棗銀耳羹。
- 4 泰武咖啡選自屏東原鄉部落種植的咖啡豆。
- 5 米麴甘酒，年節推出的新口味使用台灣本土乾燥桂花。

### 2023 年貨預購

▶ 瑞兔賀歲 | 獻上為您準備的寶藏料理  
 預購時間 10/31(一) ~ 11/26(六)  
 取貨時間 12/28(三) ~ 2023/1/17(二)  
 ※ 除夕 2023/1/21(六)

▶ 早取好康說明  
 訂購年貨預購產品滿 2,700 元以上，並於 2023/1/10(二) 前取貨，可於年貨取貨期間享有回饋金折抵，詳細辦法請見專刊。



預購詳情請  
 掃描 QR CODE





插過秧、曬過穀，更懂得珍惜米食。圖為爆米香

# 用食育復育台灣野孩子

深入自然 探索食物的來源

文／蘇怡和·北南分社社員 照片／大逆光影音製作有限公司提供

以人類歷史為脈絡，帶領孩子走進大自然，以取得食物的發展為軌跡，兒少實境紀錄節目《叫我野孩子》製作人陳芝安說：「我不知道現在有多少都市人已經不煮了，但過去祖先取得食物的場域就是大自然。」她企劃一系列包含「採集」、「狩獵」、「靠海生活」、「小島人生」、「種稻」、「農家」、「魚塭」、「冬天的滋

味」共八個主題，讓孩子體驗在自然環境裡，為自己所吃的食物滴下汗水！

## 勞力換來的食物格外美味

孩子口中的芝安阿姨表示，先民能存活下來，是靠山吃山、靠海吃海，但現代人是靠餐廳、靠外送，對於食物的認識很淺薄；她甚至聽過有小朋友誤把品名當魚種，以為世界上真的有種魚叫做「麥香魚」，再加上觀察到孩子對3C過度依賴，所以動念想把都市的孩子帶進山林。

過去人類是在自然場域搏鬥以獲取食物，「但這樣的經驗，不要說是孩子，連我自己都不曾有

過。」因此，製作團隊邀請八位具備友善環境意識與理念的生產者擔任教練，深入野外帶領孩子從採集、狩獵開始，到後來進入農村種稻米、果樹，再轉入漁村參與魚塭工作，最後則是參與茶葉加工的過程。

經過一連串實作後，插秧累到叫苦連天的孩子，會在吃便當時說出：「每一口都要吃完，不能浪費！」在家吃飯配手機、食不知味的孩子會順手把掉在地上的飯粒撿起來吃；原本不吃海鮮的小孩居然讚嘆貝類的鮮美；還有小朋友把手指當湯匙，唏哩呼嚕地把現摘百香果肉扒進嘴裡，這幾位逐漸蛻變的「野孩子」，讓我們看到，實際動手的「食育」果然最能提升「食慾」。



孩子們說整趟體驗最累的就是插秧，要一直彎腰。

## 當過野孩子後，我才知道……

八個主題八組孩子各有不同體會與成長，此次邀請節目裡分別在米農與果農家生活的兩位小學生，來聊聊她們當過野孩子後，才知道的那些事。



高川晴

我本來就喜歡大自然，過去和家人旅行的經驗都很開心，一聽到節目徵選就參加了。過程中真的要自己砍柴，一開始總是砍不斷，但當下就是想做到，後來終於成功，覺得超有成就感。以前我會挑食，但現在知道食物得來不易，也懂得身體需要均衡營養，所以看到不喜歡的食物會練習吃吃看，以前看外型就拒吃的東西，像是醃漬的芥菜乾，嘗試後居然也覺得喜歡！

我很好奇這節目到底在做什麼，所以參加徵選。我不是很喜歡吃米飯，但很喜歡動物，可是家裡空間有限無法養，拍攝時，看到大自然的動物好喜歡，碰到小鴨死亡也很難過。當自己真正在插秧時，一直重複蹲和彎腰的動作真的好累，才知道農夫的辛苦！雖然如此，第二季我還是繼續參加，不能說喜歡這種生活，但就是有莫名吸引力。



梁安蕾

《叫我野孩子》第一季免費看  
請掃描 QR CODE



## 城鄉對望 反思彼端的生活模式

陳芝安分享道，《叫我野孩子》雖然看起來是個兒童節目，但其實觀影對象不限於親子，同時也是在與整個世代對話，透過不同生命的經驗交流，讓觀者各自感受，可能是解開生命中某些疑惑、也可能是對資本主義或傳統價值觀的反思。「紀錄片就是這樣，沒有腳本、沒有劇情、也沒有要告訴觀眾什麼事，而是開放的讓大家自己去感受。」



孩子將採收下的甜柿分等級處理，從勞動中認識食物。



農村的日常食物之一，將親手摘下的芥菜發酵，做成保存食。



節目中，深度體驗澎湖人的討海生活，飽餐前還得先學會處理魚。

節目中的兩組角色——都會孩子們與教練群，常在過程中冒出對立的觀點，像是當孩子走進生機盎然的田間卻感到疑惑：「這個草長得這麼長？你都不整理嗎？」殊不知草是為了讓生物有棲身之處而故意保留，且蟲子死後還能成為果樹養分；而生產者也好奇：「你們都市人要去哪裡摸泥土？還是你們都不去摸這些餵養我們的泥土？」事實上，許多生活在城市裡的人們還真的不摸泥土了，但每天都要觸碰3C才過癮。

甫從台東拍攝第二季返家的陳芝安，感嘆現代人很欠缺動手實作的經驗，高度分工的社會雖然提高了效率，但很多事情卻可能一輩子都沒機會體驗。《叫我野孩子》不只觀者，就連身為製作人的她，也常被孩子在節目中脫口而出的反詰所觸動，一句「妳小時候也是很好奇的人吧」，讓人不禁反思，身處都市叢林的我們，似乎也該努力與孩子們一起，將內心被遺忘的「野孩子」找回來。<sup>綠</sup>



\* 本篇友善長者閱讀，字級放大。

# 醫療與福祉的交會點

讓每個人安心回家



文／孫瑞鴻 · 第八屆理事、總社福祉委員會委員 照片／台灣在宅醫療學會提供 插圖素材／freepik

集結醫護相關背景人員的「社團法人台灣在宅醫療學會」，致力於把家改造成病房，讓病人有尊嚴地完成最終願望。本文由孫瑞鴻理事撰文分享她今年參與高雄年會的心得及親身經驗。

電影《回家：在宅醫療是社區的好夥伴》：「我還有家人！我還有很多想告訴那個孩子的事……我想回家！」……幕落燈亮，影片中癌末的藤本太太在完成全家一起去美空山公園賞花、野餐的心願後，在藤本先生、女兒及一群由高橋醫師率領的在宅醫療團隊陪伴下，在自己家中安詳闔上眼睛的場景，讓我的淚水潰堤，久久無法自己。年會主持人輕輕提醒與會夥伴起身，移動到事先安排好的分組，針對這部年會特別放映的影片進行映後回饋，與談人則是由醫師、藥師、物理及職能治療師、長照管理督導及社工師等組成。

## 疫情下 在醫院與親人道別

全球爆發新冠病毒肺炎疫情至今已三年，改變了所有的日常。今年，我的親人因髖關節手術後發現罹癌，多次進出醫院。通過疫情下醫院管制的重重關卡，我和先生終於獲准去看親人，探視時間只有五分鐘。進入病房，看著病床上白髮如霜、臉頰凹陷的親人，我們強忍住淚水，打開手機鏡頭讓遠方的家人們，一起向如嬰兒般沉睡的親人鞠躬，道歉、道謝、道愛與道別，親人眼角滑落的一滴淚水，告訴我們，慈祥的她聽到了，也釋懷了！

其實她想回家，拔掉身上的管線，回到自己熟悉的地方，走這最後的一哩路。雖然前一次出院時，我們已在醫院與衛生所個管師的協助下，順利做好了出院銜轉安排，也申請長照 2.0 協助，讓孝順的弟弟、妹妹們有喘息的機會，但病情急轉直下，最後只能選擇來到安寧病房榮歸主懷。

如果能夠在人生終點有最愛的人陪伴在家臨終，那該有多好！

## 在宅醫療 厝邊ㄟ照顧

台灣第一家以「在宅醫療」運作為核心的都蘭診所所長余尚儒醫師，他同時也是學會理事長，揭開高雄年會的序幕。政府部門包含衛福部、長照司、衛生局等部門主管出席，欣見公部門從醫療、公衛、風險甚至災難等各個面向的角度關注，並擘劃疫後與在宅醫療相關之公共政策。後疫情時代，如何將日新月異的智慧科技融合醫療照顧，減少醫療及長照資源之浪費，並因應台灣將於 2025 年邁入超高齡社會的現況，醫師們發表論文，希望建構「醫養合一的歸人連續性照顧模式」，透過大數據分析，將醫養資訊整合以「人」為核心，延伸到健康導航 APP、護理機構、居服系統、照顧共筆，擴大資通訊應用效益與服務範圍，以 AI



影片《回家》劇照。

模型建立疾病風險預測，以提升整體醫療照護品質。

2022 年年會的主軸是「失智症照護」，探討失智症患者的吞嚥機能及包含飲食等技巧，並有介護食品的推廣。如同《回家》影片中原本將進行胃造口手術的爺爺，因在宅醫療團隊的照護支持，重新學會以口就食，尋回尊嚴。大會第二天，身心科醫師吳佳璇分享照顧癌症家人與失智症父親的親身經驗，從醫者的角度反思生老病死給予的人生功課，精彩的講演令人動容。而近期熱門的遠距醫療 (Telemedicine)、國際新趨勢的在家住院 (Hospital at home) 都是高雄年會的重要議題，學會也用心安排了產、官、學界與護理界的專家，在兩天的會議中進行交流，期盼共同推動「厝邊ㄟ照顧」。

## 合作社關切社員福祉

許多人從未老過，學校並沒有「如何變老」的課程。主婦聯盟合作社總社福祉委員會近年展開多項計畫，如引入包容設計理念，推廣通用設計意識，與營運團隊協力進行全社站所的空間通用化改善計畫；培訓「長照關懷宣講員」、開設「生活保健室」課程等關心社員健康；延續發展從生活材觀點出發，促進均衡飲食的計畫；各分社開設多元種類的帶狀運動健身社團，訓練社員養成運動的習慣，以避免肌少症……在在都是關懷社員福祉，也是身為理事的我最為注重與關切之處。

第八屆理事會徵詢全社社員意見，滾動中長期計畫，希望以合作社為平台、以 ICA 七大原則為指引，結合社間合作、在宅醫療、長照資源、合作宅等相關資源，實現「人本關懷的合作經濟，以共同力量推動社會的幸福與進步」，讓每一個人都可以安心「回家」。

成為更好的生產者

# 公益金輔導 智立勞動合作社轉型

文／于有慧·第八屆理事 攝影／郭宏軒

與生產者相互提攜是主婦聯盟合作社（下稱合作社）向來堅持的道路，2022年，在產品部努力協調下，促成合作社第一個以公益金支持的小型生產者輔導計畫，委託好食機食農整合公司（下稱好食機）食品技師曾詮祐，協助本社小型生產者「智立勞動合作社」盤點產品製程、建立科學化管理習慣。經過三個月密集測試，曾詮祐說：「食品安全重點不在規模大小或是工廠登記，而在食物生產的流程管理品質，智

立合作社建立了科學管理制度，現有品項在安全上可以信賴。」

## 好食機以專業輔導 小型生產者

走進位於台北市北投區安靜住宅區內的智立勞動合作社（下稱智立），社員黃素瑤正拿著果醬紀錄讓好食機專案輔導技師曾詮祐檢查，完整製程紀錄是這次執行專案的重點。食品安全規範的起點在於能追溯各批次資料，平日有紀律地記錄就在打基本功。

「他們其實平常就有在做，只是沒有按系統歸類和表格化」，曾詮祐說。

嘉義大學食品科學系一畢業即取得專業食品技師證照，曾詮祐不到30歲已在不同類型加工廠歷練，協助小型生產者轉型是他心目中有社會意義的工作。他的陪伴則深受智立夥伴肯定，「專業、態度溫和又堅持」，創辦智立的翁美川如此形容，黃素瑤則說：「在製程管理上學到很多，以前不太清楚糖度和酸度的關



1 2  
3 4

1、2 什穀飯製作費工，前晚將穀類分別浸泡，蒸熟後需動作快速秤重裝袋、封口、放入冰塊水中快速降溫冷凍保存。  
3 曾詮祐（右）與智立夥伴討論，協助讓食品製程更完善。  
4 好食機食品技師曾詮祐，熟稔食品製造法規。

係，也沒有儀器測量。詮祐給我們觀念，還有落實管理的方法，讓我們成長。」

## 食品安全不在工廠 登記，在方法

智立的前身是社內的「媽媽生產班」，合作社早期創辦人之一的翁美川，為實踐二度就業婦女、社會弱勢者的尊嚴勞動，成立智立勞動合作社，產品100%使用合作社食材，也只在合作社上架。最初為消化農產品盛產與格外品，開發果醬、鹹醬料，也在風潮之先，並研發滷牛腱、滷花生、什穀飯、地瓜圓等冷凍方便食品。隨著合作社產品推陳出新，智立產品利用率下滑，生計備受衝擊，產品部2020年即有意安排輔導計畫，幾經周折，今年終於實現。

智立的規模小，在現行設定標準下，並不需要工廠登記，衛生局歷年抽檢亦未曾有重大違規。輔導計畫是在智立現有基礎上，協助建立食品安全科學化的管理原則與方法；理解相關食品衛生

法規、建立安全衛生操作觀念，透過討論操作，讓夥伴理解產品生產管控點的意義、製程中可能的風險，以及將作業過程以表單管理，方便溯源。

曾詮祐也協助找出過去一些反應單可能的問題源頭並加以改善，像果醬瓶口髒污，要求智立在清洗果醬瓶後要確實晾乾。重新檢視產品性質與管控，改掉滷花生及什穀飯在包裝後沒有必要的後殺，直接冷凍保存。因應法規修改，曾詮祐也建議調整果醬配方，考慮取消果膠添加，以提高糖度，拉長熬煮時間，透過水果本身的果膠增加稠度，也能改成常溫品上架，增加社員利用。

## 以職人精神打造 食品風味

好食機自許為「職人製造所」，致力於小型生產者輔導。過去智立強調保留食物原味，採固定配方與製程，產品風味各批次或有差異，曾詮祐期許智立建立職人精神，採取更高標準的自主管理，兼顧風味、安全與製程

品質；風味是來自好食材及對產品的定位，用有科學依據的方法，例如從調控溫度來控制產品的品質。

曾詮祐說，與中大型加工廠合作或許節省溝通成本，但「好像少了些社會價值，合作社若能整合社內資源，培力社員或既有小型生產者建立自主管理規範，甚至通過驗證，在專業上並不困難」。以果醬為例，一般工廠最低批次量要200公斤，做出來的味道大同小異，小型生產者則可運用特殊季節才有的小批次食材，像紅肉李、水蜜桃等等外表損傷無法上架的格外品、或酸度過高者，做出多樣性、季節限定、風味獨特的果醬，惜食愛物，保留在地食物文化，更突顯合作社產品特色。

串起這次輔導合作計畫的產品部對智立的未來寄予厚望，產品部品保課課長吳蕙芬說：「讓智立能持續穩定的運作下去，甚至能找到志同道合的勞動者共同參與，是合作社挹注公益金、導入第三方輔導的目的。」



接受輔導課程充電、製作產品更有默契。左至右：周孟穎、黃雅君（阿寶）、翁美川、輔導師曾詮祐、黃素瑤。

# 合作經濟 搭起社區與地方的新橋梁

文、圖／林邦文·第八屆理事 插圖素材／freepik.com

今年主婦聯盟合作社（下稱合作社）承辦內政部委託舉辦的「2022 合作教育種子培訓」計畫，由我擔任計畫主持人，以《地方創生 X 社區經濟 X 合作事業》為題設計課程，探討合作社如何結合近年方興未艾的地方創生、助益社區經濟，連結更多的機會與可能。

## 合作社將是社區經濟的新介面

這次合作教育種子培訓計畫的特色將地方創生、社區經濟、合作事業扣合，誠如前國發會副主任委員會旭正所言，「合作社在當前台灣的價值：接引社區營造組織走上更強的社區經營之路，藉參與合作社經營，人人更體認民主與平等，讓結社成為下一階段台灣社會的生活常態，合作經濟發揮集體智慧，開創全新的交易型態。地方更多人參與，更多合作事業體，更多想像……自然而然，我們就走過了社區營造，創發了地方生機。」合作社的組織價值——團結，以「你好、我好、共好」的互助精神，創造具有公平、互助特性的社會經濟，會是導入社區經濟或是地方創生的新介面。



南部學員參訪官田烏金社區合作社

但如何讓民眾了解合作社也是地方創生的一種途徑、讓社區了解合作社精神，的確是不容易。於是，培訓計畫以「工作坊」形式呈現，透過課程、講座與談及實地參訪，每個學員都更有機會近距離了解合作社的獨特性質，像是工作坊帶領學員實際走訪南投竹山現場，由青竹生產合作社負責導覽在地竹產業，其中把竹子經營成事業，發展竹炭等相關產品，並結合地方產業成立的「溪州仔文化產業聯盟」，聯盟成員共同為推動當地的農業休閒產業而努力，農村嶄新的生命力也就此萌芽茁壯。

又或是邀請高雄市杉林大愛縫紉生產合作社分享其品牌「杉林布包」，2018年，知名速食品牌與印花樂聯名推出主題手作布包，大獲好評，全是出自其社員媽媽們之手。這群媽媽以合作社的型態增加就業機會，同時也成就了地方創生。這些典範的案



南投竹山青竹生產合作社把在地生活常見的竹子經營成事業。



1



2



3

- 1 螢火蟲書屋創辦人葉家豪分享從撿拾垃圾到環境教育。(攝影／潘嘉慧)
- 2 北、中、南三場工作坊各以不同形態呈現。(攝影／潘嘉慧)
- 3 從大愛縫紉生產合作社分享的「杉林布包」，看到合作經濟的各種可能。



工作坊結束，正是行動的開始。(攝影／潘嘉慧)

例，齊心打造永續家園，合作解決地方問題。

## 從地方特性發展不同的教育種子

考慮地方特性關係，北、中、南三場工作坊各有不同設計，亦發展出不同形態。中部工作團隊以前任理事主席李修璋為首，與逢甲大學合作經濟暨社會事業系合作，青年和學生的合作教育，對於未來培養新一代合作經濟領導者，將是很大的助益；至於北部團隊由我帶領，北南、北北分社因為地緣靠近，透過這次活動，做了跨分社的共工與交流；南部工作團隊的成員們多數都有執行食農教案的經驗，為體現合作社的第七原則「實踐關懷地區社會」，很接地氣的跟台南新化社區大學、張氏農場合作，也期待未來對於符應地方需求，開創推廣更多的合作教育課程。

內政部會於 2006 年正式將合作社納入社區營造的一部分，推動合作事業結合社區營造計畫，儘管合作法制度尚未完善，合作教育卻是刻不容緩，這個政策委託案，正讓合作社發揮自身的社會影響力，為連結未來合作的可能性，活動結束後，學員們組成社群網絡，也讓人燃起合作社與地方更多可能的想望。<sup>綠</sup>

## 關於籌備工作坊的快問快答

- 綠** = 綠主張月刊
- 林** = 2022 合作教育種子培訓計畫主持人林邦文
- 綠** 籌辦培訓過程中遇過什麼困難，怎麼解決的？
- 林** 最大挑戰還是疫情帶來的不確定性，例如參訪地點主要負責人確診、參與學員快節陽性等，參訪地點被迫改變，部分學員無法參加，人數變化不可控，如何做到不浪費資源，隨時都要應變。
- 綠** 活動中妳最大的收穫是？
- 林** 有幸跟夥伴一起完成這件事，感受到被信任的成就感，三場報名都是「秒殺」，甚至不得不提早關閉報名平台，學員回饋更是踴躍，共 144 筆，還不包括在社群的動態分享。
- 綠** 其中有令妳印象深刻的回饋嗎？
- 林** 有學員期待合作社可以透過更多的教育，將自助、互助觀念深植公民社會之中，孕育更多兼顧盈利及社區發展的組織型態；另外，透過工作坊共學互助的機會，讓人可以激盪更多有意思的宣導方式。這些共鳴讓我們對於一直在做的事感到更有力量。

# 與地方共生共榮的 股份魚鄉

從懂吃魚到資源永續

來自台南七股的兩位年輕人，  
將養殖漁業的文化轉換成爲大眾化的語言，  
從學校找到施力點，結合食魚教育，  
將當地獨特的漁業風貌和資源傳達給更多人。

文／王怡力 · 台南分社社員 照片／股份魚鄉提供



大學生參加收虱目魚的體驗式旅遊活動。

養殖漁業一直是一個外來者不容易進入的產業，相較於農業，其投入成本高、風險也高，因此造就漁民的個性保守，尤其台南七股一帶的養殖漁業，因環境不適合抽取地下水，水源主要來自純海水，需因應潮汐高低調整，這使得當地養殖環境接近自然狀態，生

產者亦選擇低密度的模式施放文蛤苗或魚蝦苗，對環境相對友善。

## 將在地產業與文化 融入食魚教育

由於七股養殖漁業的特性，漁民們經常接觸來自水試所研究學

者的專業說明、指導，甚少有人將七股養殖漁業的特別之處轉譯為大眾都能理解的語言，這樣的情況看在回留七股的廖宜霈、林筱菁眼裡很是可惜，於是她們開始轉譯養殖漁業的文化，並將這些大眾化的語言置入食魚教育當中。起初，她們僅想推廣七股的低密度養殖，永續在地產業與生

態環境，摸索之中卻從與學校的合作找到著力點。剛與學校連結時，她們的設想是以產業教育為主，鄉土教育為輔，但漸漸發展出另一個更適合的主軸——食魚教育，甚至共同創立品牌「股份魚鄉」。

好好吃魚、開始懂魚，是珍惜海洋的方式之一。股份魚鄉設計的食魚教育主要以「單一物種」為主題，將學校課程持續發展成可執行的教案後，再設計成體驗旅遊，最後以製作繪本完成此物種的教材。目前七股的養殖物種，主要以文蛤為主，並混養虱目魚和蝦子，因此第一套教材的主人公自然是文蛤，內容設計包含整體養殖產業的說明，包括認識魚種的圖卡、說明養殖漁業的分布、物種分布等，並讓參與者實際走入文蛤池，體驗捕撈並學習料理。另外，虱目魚的教材開發除了帶領參與者看見魚苗培育、交易等層層產業鏈外，也融入虱目魚養殖的歷史與文化，像是 siàu 魚栽（數魚苗），在地的特有文化也成為體驗活動之一。這些過程中，股份魚鄉特別強調

要有生產者的加入，讓生產者成爲老師，分享在這個產業的第一線視角，讓食魚教育課程更能展現在地深刻的產業面貌。

## 不只養魚 魚塭還能賞鳥

這些生產者不僅在食魚教育中扮演重要的教育者，也因為七股低密度養殖的因素，連結起產業與環境友善的理念。這幾年，台江國家公園邀請在地漁民合作生態友善棲地的計畫，股份魚鄉也鼓勵合作的生產者們一起參與計畫，請漁民在過冬前收成漁獲後，延長放低水位的時間，如此一來，不僅能維持生態多樣，也讓黑面琵鷺覓食池中剩下的小魚、小蝦，創造人與環境、自然界生物的共存。

去年年底，其中一位合作漁民分享這兩年間的改變，他的池中竟有數百隻黑面琵鷺前來覓食，許多漁民也逐漸願意響應計畫，加入友善棲地的行列。正因為各自收成的時間不同，讓黑面琵鷺有不同的地方可以覓食，分散聚



股份魚鄉與在地漁民合作以白蝦爲主題的養殖體驗「放檢視網」。

集的數量及爭食的壓力，也讓七股成爲適合生態旅遊的地方，用魚塭賞鳥的方式讓更多人認識友善養殖的漁民與水產，再搭配在地海鮮料理，將觀光與生態串聯成爲持續友善養殖的資源。

目前與股份魚鄉合作的在地青年已有十多位，其中四位是漁民，另外還包括社區發展協會、在地紡織工廠、留鄉青年、餐廳店家、木工水電技師等等，是一個多元的合作團隊。雖然規模小，但他們不爲任何跨領域合作設限，身體力行摸索出屬於自己的角色，並且正努力往適合在地、足以發揮用處的方向前行，在七股被更多人看見的同時，也帶出台灣漁業資源之路的一絲曙光。<sup>綠</sup>



1



2

1 股份魚鄉團隊成員，廖宜霈、林筱菁、葉人豪（由左至右）。  
2 股份魚鄉「蛤什麼蛤」活動，帶領參與者走出餐桌體驗摸文蛤。

# 懶人電鍋 暖心燉補

簡單又方便



**進**入立冬的11月，也是適合溫補季節，這次設計了適合懶人料理的電鍋食補，不管是一個人或一家人，簡單就能做出粥品、補湯、茶飲，輕鬆照顧身體。食譜結合盛產的根莖蔬果，如南瓜、玉米、芋頭、牛蒡、蘿蔔等，取材和烹煮都容易，讓大家過一個好補冬。

食譜設計／彭嘉偉·碧湖站站長 文／蘇怡和 攝影／阿春 插畫素材／freepik.com

## ▶ 五行南瓜小米粥

這道粥品運用五色根莖類，加上白米與糯小米混合的口感，營養又美味，尤其根莖類經常無法一次用完，把各剩一點的食材集合起來，就是美味的清冰箱料理。糯小米較好消化，黏性低，並含有豐富蛋白質、維生素等微量元素，適合長輩或病人調理身體，亦或作為冬季補脾胃食材。另外，以醃漬具有特殊風味與香氣的「蘿蔔乾」作為鹹味與鮮度來源，便可省去另備高湯的麻煩，如有輕微感冒症狀時，在粥品加點洋蔥與大蒜，就是能增加抵抗力與食慾的好料。



### 作法

- 1 乾香菇用六杯量米杯的水量浸泡約15分鐘。
- 2 將白米、糯小米洗淨，取作法1的香菇水浸泡30分鐘。
- 3 根莖蔬果類所有食材切小塊。
- 4 所有食材與香菇，蘿蔔乾一起放入作法2。
- 5 電鍋外鍋倒1.5杯水，蒸煮至開關跳起後續燜10分鐘。
- 6 灑上蔥花與油蔥醬，拌勻即完成。

### 材料

白米1杯、糯小米1/4杯、胡蘿蔔／馬鈴薯／芋頭／毛豆／南瓜／蔥花／蘿蔔乾各適量、水6杯、乾香菇8朵、油蔥醬1匙

### Tips

泡乾香菇的水可用來浸泡白米與糯小米，讓主食吸飽香菇水，更添香氣。



### 土生土長的根莖蔬果

蘿蔔、芋頭、牛蒡等地下根莖作物，倚賴土地營養轉化養分，種植時更易受土壤與生產環境影響，合作社的根莖類全部採無農藥、無化肥的友善栽種，任其適地適性生長，並管控硝酸鹽，作物風味層次豐富、鮮明。

## ▶ 綜合蔬果仙草雞湯

仙草消暑解熱的特性常被做成仙草茶、仙草蜜，讓人直覺僅適合夏天食用，但其實只要料理方式改變，從冷飲變熱湯、從甜點變主食，冬季入菜也很搭喔！尤其現在合作社有了這款用純仙草乾熬製的仙草甘茶，自己更不用再耗時費力地熬煮仙草，只要在煮湯時倒入兩罐，便能輕鬆端出香噴噴的藥膳湯。另外，因為雞肉熱量較紅肉低，又富高蛋白質，搭配湯品，加入紅棗、枸杞增添風味，就是大眾接受度高的藥膳雞湯，作為常日裡餐桌的小補品，十分方便。

烹調時間  
30分鐘

**材料**  
黑羽土雞剝塊 1包 (約 800 公克)、紅／白蘿蔔各 1 條、玉米筍 5 條、薑 2 片、仙草甘茶 2 罐、新鮮香菇 8 朵、枸杞 10 粒、紅棗 5 顆、鹽／水適量

- 作法**
- 1 雞肉清洗汆燙瀝乾，枸杞、紅棗洗淨備用。
  - 2 紅／白蘿蔔切塊、玉米筍對半斜切、新鮮香菇十字切。
  - 3 以上所有材料入鍋，將仙草甘茶倒入，再加水至蓋過食材。
  - 4 電鍋外鍋放一杯水，蒸煮至開關跳起，加鹽調味即可。

**Tips**  
使用現成仙草甘茶省時便利，並用鮮香菇取代乾香菇，才不會蓋過仙草香氣。



## ▶ 牛蒡養生果粒茶

牛蒡營養不輸人參，有「東洋人參」之稱，且富含胡蘿蔔素、鉀、鎂、鈣、膳食纖維等營養成分，是優質平價的養生食材。冬季身體需要熱量，經常不自覺食用較多的肉品而忽略纖維質，全食物利用連皮熬煮的牛蒡茶可補充優質纖維。彭嘉偉表示，搭配公平貿易香料與果粒的靈感是源於歐洲的香料熱紅酒，但牛蒡茶不含咖啡因與酒精，大人小孩皆可享用。若未喝完，也可當作高湯，加工料理成日式茶泡飯、排骨湯或麵線等湯底，是一可甜可鹹、可正餐可休閒的料理呢！

烹調時間  
60分鐘

**材料**  
新鮮牛蒡 2 根 (或乾燥牛蒡片 50g)、紅棗 10 顆、蘋果 (或柑橘) 半顆、水 1500 毫升、枸杞／肉桂粉／黑胡椒粉各適量

- 作法**
- 1 蘋果切小丁備用。
  - 2 取空鍋，牛蒡洗淨切片放入，續加水、紅棗、枸杞。
  - 3 電鍋外鍋倒三杯水，蒸煮至開關跳起，加入香料與水果丁即可飲用。

**Tips**  
肉桂粉可中和牛蒡的微苦感、胡椒粉則提升口感。喜歡清澈口味者過濾後再喝，過濾的食材還可加水再煮一次。



食譜設計  
彭嘉偉

碧湖站站長。加入合作社服務近三年，這裡和過往工作性質差異很大，在站所不只有數字，還得了解我們每日吃的食物怎麼來，如今也更懂得運用合作社食材快速料理出一桌養身又有效率的菜色。

## 老廟、老糖廠跟老故事

源自明鄭時期的古城



文、攝影／陳建竹·線主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

許多人到新營都是爲了轉車去白河、去東山、去其他地方，事實上新營非常值得慢遊。

先岔開講一件事。我在查台南新營的歷史資料時，發現「新營」是鄭成功為眾多屯營之處所命名，包括「新營」、「舊營」、「柳營」、「林鳳營」等等。有趣的是，我一直以為「林鳳營」是乳品的名字，沒想到是地名，而這個地名是因為當年名將林鳳駐軍在此，故名為「林鳳營」。

感覺有點扯遠，但這個開頭也不是沒有用，我們因此知道新營發展的歷史悠久。日治時期，新營因糖業而興起，由此帶動工商發展，銀行和診所林立，戰後新營還成為縣政府所在地，市況相當繁榮，至今仍是北台南的政經、教育、交通等重要區域中心。

近年有多項大型建設皆座落於此，例如國家圖書館南部分館，未來這裡還有可能產生台南第一條捷運線——捷運紫線。

相較於台南市，新營的旅遊景點較少，交通上要先搭高鐵至嘉義站，再轉乘「台南市區公車：黃9」至「新營總站下車」，下車後還要租機車才方便到達各處景點。看似不便，但也因此讓觀光品質變好，不會到處是人潮，不論是到式式和茗園品茶，到查理咬我咖啡來一杯摩卡壺煮的咖啡，或是到新營糖廠吃枝仔冰、看看古董火車頭，都非常自在，最後再到我們的新營站找站長聊聊天，就是愜意舒心的完美一日遊。🌿

## 式式和茗園

📍 台南市新營區大同路 39 號  
☎ 06-6320586

80 年的歷史建築



不好意思，我是老宅控、古蹟控、古廟控，看到這些我就是忍不住好奇想多看兩眼。先跟大家解釋一下，「式式」這二字的讀音是「三一」，它的意思也是「三」「一」這二個字的意思。這座建築興建於昭和 10 年，原本是新營縣府的官舍，結構上運用許多檜木，因此只要靠近一點便能聞到檜木香。現在是藝文空間，以推廣台灣茶文化與體驗日本茶道為主。前陣子頗紅的台劇《俗女養成記》也在這取景過，粉絲們或許會覺得眼熟。這裡週二、週三休息，沒有事先查清楚的我是在週二來的，因此無法進去只能拍外觀，跟大家說聲 sorry 了。

■看過來：外面有一口古井，到現在還能用哦。

## 新營真武殿

📍 台南市新營區延平路 112 號  
☎ 06-6326397

清朝咸豐年間成立



真武殿主祀玄天上帝，與主祀保生大帝的濟安宮為新營二大公廟。真武殿有許多傳說，1981 年因颱風造成的水災，積水深度達二公尺，由於鎮殿泥塑神像重達百斤，難以搬動，只能讓神像留在廟中。隔天水退之後，當時的主委到廟裡查看，發現神像竟在另一個拜案上，完全沒有受潮、汙損。天公爐的造型很特別，有兩個人在扛爐頂，這叫「憨番抬廟角」，背後故事據說是中南部早期居民以平埔族為多，漢人常以「番仔」來稱呼，「番仔」力氣大，因此工匠故意做成塑像用來扛住爐頂。



■看過來：很多信徒是真武殿裡玄天上帝的「契子」，類似「乾兒子」，可保佑小孩平安。

## 查理咬我咖啡

📍 台南市新營區民治路 156 巷 16 號  
☎ 06-6565765

內用要換拖鞋



查理咬我咖啡以攤車起家，開了店面後把以前的攤車融入到室內中，變成很有特色的亮點。但他們之所以受歡迎，不是因為攤車，而是有獨到特色的摩卡壺咖啡與手工司康。摩卡壺又稱蒸氣沖煮式咖啡壺，是利用水沸騰時產生的壓力來幫助烹煮咖啡的工具，沖出來的咖啡比一般滴濾咖啡濃醇，苦味較明顯，酸味較少，尾韻甘甜，屬於大人口味的咖啡。而且咖啡可以免費多一份濃縮，不加價。

我點了二款口味的司康，一是鹹蔥火腿奶油司康，有淡淡的鹹香；二是經典萊姆葡萄司康，甜味多過酸味，大人小孩都愛。司康的口感鬆軟，送上來時是熱的，這點很棒，讓司康的香氣更充足。店內的抹醬、司康都是自己做，並非買現成來加工，新鮮吃得到。

■看過來：店內還有賣達克瓦茲，這是不加麵粉，運用蛋白、糖跟杏仁粉做成的法式甜點。



## 來場都市森林浴



新營的綠色景觀好多，住在這的人應該都很長壽吧！

### 新營糖廠

📍 台南市新營區中興路 31 巷 4 號



新營糖廠是台糖公司三大總廠之一，這裡的鐵路軌道又多又密，在台糖公司五分仔車客運興

盛時期，是很重要的運輸重鎮。此外，因為它的組織層級較高，這裡的辦公廳舍及宿舍皆別具一格，而且是國內現在最完整的日式宿舍群之一，不過為了保護文物，只在特別活動日開放。廠區有非常多元的鐵道文物，保留相當多以前營業用的五分仔車廂及小火車頭，內燃機車場則是停放著各式柴油小火車頭。除了看鐵道文物，別忘了來中興農特產展售中心，買枝仔冰吃，口味非常多，一枝才 20 元，雖然進入冬天，但南部的冬天經常熱到要穿短袖，來這吃冰完全不違和哦。



### 長勝營區綠色隧道

📍 台南市新營區建業路 200 號

顧名思義，這裡以前是阿兵哥的營區，成立於 1950 年代，國軍遷出後一直處於荒廢狀態，2015 年原本台南市政府有意開發此區，剷除所有老樹，經過環保及護樹團體的努力，才使得 436 棵樹

全部保留，只有少部分因開闢道路需求，而移植到其他用地。由兩旁老榕樹的枝葉交錯形成的綠色隧道，原本是停戰車、裝甲車的地方，相信當年的阿兵哥一定不覺得這裡美，只覺得出操很累；但現在鋪設棧道後，散步其中非常舒服，天氣好的時候，很適合在這野餐。



佇站夥伴

## 新營站長

蔡佳蓉

何時接任站長：2015 年四月

綠 = 綠主張月刊 蔡 = 蔡佳蓉

綠 站長午安！請問站所門口棚架上的葡萄是真的嗎？

蔡 是哦，是我們社員種的，一年結兩次果。

綠 酷耶，南部太陽大，可以遮陽。

蔡 嗯嗯，沒錯。新營站的站務跟社員很緊密，社員來站所不是只利用產品而已，還常常拿自己的東西來站所分享，時間一久，大家的感情就像家人般，因此只要是常來的社員，我們也都知道他的喜好，一般服務業不太會有這種感受。

綠 這裡的社員大概是什麼屬性？

蔡 新營以前是縣府所在地，公務員跟教師很多，因此這裡的社員也以公務員、老師為主。若以年紀來分，新營站社員的年齡普遍較高，但也有不少年輕父母為了小孩吃的安全而入社成為社員，年紀大約在 40 歲上下。新營站的社員分布地區很廣，包括後壁、白河、六甲、鹽水、麻豆、柳營，都會來這利用。

綠 管區很大哦！新營站辦過哪些活動是你印象比較深刻的？

蔡 疫情前辦過很多活動，尤其是親子類型特別受歡迎，我們帶過小朋友做燈籠、沿著綠川走到文化中心。以前每年暑假還會辦夏令營，去生產者的工廠或農園，做食農教育，大人小孩都玩得很開心。

綠 工作上有沒有什麼辛苦的地方，這裡開放二分鐘讓妳說一說，抒壓一下。

蔡 哈哈……與其說辛苦，不如說是要學的東西很多。社員菜買了不會料理，會問我們；這個品牌跟那個品牌有什麼不同，社員也會問。所以站務什麼事都要懂，不懂的也要趕緊幫社員找答案。

綠 妳最喜歡合作社的理念是哪一點？

蔡 消費改變世界。因為我有選擇，而且我的選擇可以對環境更好。還有一點是，這幾年合作社成立了工會，因為我們照顧農友、也照顧職員，這也是一般公司沒有的。

## 社員來信



不用文圖並茂，也不用引經據典，只要是跟合作社相關的事情都可以問，我們會盡力回答，但不確定哪一期會刊登，所以請大家要按時領取月刊閱讀哦！

文 / 產品部、企畫部

Q

請問一下產品部的同事，最近不是開始有甜柿了嗎？請問買回家的甜柿要怎麼保存才好呢？謝謝。

(台中 王小姐)

A

王小姐妳好，現在確實是吃甜柿最好的季節！花御所、早秋、次郎、富有，各種知名甜柿品種，都將在秋季水果舞台上陸續登場。剛買回家的甜柿，建議放置在常溫陰涼處保存即可，如果喜歡比較軟熟、甜度高的口感，可將甜柿與蘋果或是香蕉一同入袋催熟；若喜歡爽脆微甜的口感，將甜柿連同紙盒或塑膠袋一同放入冰箱即可。



如果王小姐已在站所利用，妳帶回家的甜柿應該是站所首先登場的花御所甜柿。有別於富有甜柿的細緻高甜度，花御所甜柿口感爽脆，有如梨子，而且清甜多汁。剛採收時甜度大約 14 度，待完熟後甜度可達 18 度，但因為容易落果，管理難度較高，國內較少種植。供應花御所甜柿的農友是台中摩天嶺的謝家興，家興大哥也是台灣率先投入甜柿種植的農友之一，不但五度遠赴日本取經，學習各種甜柿栽植技術，還成立「摩天嶺甜柿產銷第一班（前

身為農事研究班）」，成為台灣首批種甜柿的農夫。除了致力於種出最好吃的甜柿，家興大哥也認同合作社的理念，希望提供可以安心吃的農產品。因此儘管可能影響產量，他還是堅持安全用藥；為了要讓養分集中、葉片大、糖分足，家興大哥嚴格要求疏果時每個分枝只留一顆果實，把它當獨生子般呵護著！

前陣子的產地拜訪，我們得知今年摩天嶺風調雨順，甜柿美味可期，歡迎把握時機品嚐家興大哥傾注 40 年熱情澆灌的甜美果實。(產品部農產專員許雅芬)



來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社  
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收  
或 E-mail 至: editor@hucc-coop.tw



# 多元取貨

## 交織出社員便利服務網

當日配中南已啟動

以站所7公里內為機車配送範圍，提供不方便到站的社員多元取貨的服務！



# 1099元即免運

00:00~14:00 下單、  
當天14:30~16:30 或 19:00~20:00 送達

### 四種方式一次看懂

	站所	線上下單	班配	當日配
取貨方式	實體利用	配送到家	配送到家	配送到家
到貨天數	現場取貨	個人配送	3人組班	當日上午下單
	-	3~4 個工作天	3~4 個工作天	下午或晚上到貨

※線上下單由第三方物流公司配送；當日配不分溫層當日快速一次到貨。

※班配送詳情請洽各分社。

NEW

2022年11月1日~11月30日，桃園/新竹/台中/台南/高雄，只要第一次使用當日配，隨貨贈送酒精瓶1個。（數量有限，送完為止）

※酒精瓶是由社員提供的5號豆漿瓶回收塑膠再製，瓶內不含酒精。



訂購教學影片 請掃QR CODE



官網  
當日配



下單  
教學



購物車  
結帳



信用卡  
付款



配送相關問題請洽總社：02-29996122 #737、739



主婦聯盟合作社

