

# 綠主張

No.215  
MAR.2022

耐人尋味

## 茶農、茶廠與那 一口馨香的故事

**承先啟後開創新局**

探訪嘉義、南投老茶廠

**女力興起**

守護家業的柔軟力量

**除了茶葉蛋還能這樣以茶入菜**

大廚的茶味創意料理



# 2022 主婦共時曆

## 1月

## 2月

2/1-2/3農曆新年

## 3月

3/7-3/26母親節預購  
3/12植樹節  
3/21世界森林日  
3/22世界水資源日

## 4月

4/22世界地球日

3/28-4/16端午節預購

## 5月

5/5台灣自行車日  
5/8母親節  
5/14公平貿易日  
5/22國際生物多樣性日

## 6月

6/3 端午節  
6/5世界環境日  
6/8世界海洋日  
6/16合作社生日  
6/18永續美食烹調日  
6/21夏至闌燈日

## 7月

7/2國際合作社日  
7/4-7/23中秋節預購

## 8月

8/8-8/27有機棉預購  
8/14綠色情人節

7/25-8/20文旦預訂

## 9月

9/10中秋節  
9/16國際臭氧層保護日  
9/17-18世界清潔日  
9/22世界無車日  
9/25世界河川日

## 10月

10/4世界動物日  
10/13國際減災日  
10/16世界糧食日

## 11月

亞細亞姊妹會  
11/7-11/26  
2023年貨預購  
11/25國際素食日  
11/25國際無消費日

## 12月

12/5世界土壤日

共時曆摘錄合作社預購活動與全球永續節日，歡迎社員留存!!

攝影師：林靜怡



## 耐人尋味：茶農、茶廠與那一口馨香的故事



### 編輯的話

我曾經養過茶壺。大一的暑假，學長跟我說養茶壺是種修養身心的歷程，身心靈會成長。我信了，因此一整個暑假我都在養壺。

那時沒有網路，怎麼養完全是我憑空想像。我把茶壺放在壺承裡，沖泡茶葉時注滿的開水會沖淋到壺身，以為用茶跟熱水來淋壺身就是養壺。事情當然不是我這種憨人想得那麼簡單，我的養壺人生，隨著那個暑假的結束消失在我的生命裡，卻因此知道喝茶的相關器具很多，但初學者認識基本的七件即可，本期〈新手茶具七件組〉將開啟你的養壺…不是，喝茶第一步。

茶除了用來喝，還可以入菜。這個月我們邀請台北帝國會館的行政主廚林慶福示範了三道料理（放心沒有茶葉蛋），包括普洱茶燉排骨湯、烏龍茶燉鴨翅、阿薩姆紅茶煎豆腐這三種，我個人覺得烏龍茶燉鴨翅最好吃，因為跟我們的黑麥汁很搭。如果你喜歡單純的品茗，我們專訪了南投日月老茶廠與東邦紅茶、嘉義的新高自然農法茶園與日紅製茶廠，四家茶廠有承先有啟後，既維護了前人的傳統，又開創新局，他們的故事與他的茶，都值得我們細細品味。  
(文／陳建竹)

### 版權

2022年3月／215期  
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌寄  
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、林其葵、張惠娟、莊雅真、陳玲珠、謝文綺、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 黃聖凱

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

### 專題報導

04 品一杯 魚池·埔里紅茶故事 文／薛德尼

08 台灣茶馬古道 走進清香幽古的阿里山茶區  
文／Sylvie Wang

12 新手茶具七件組 文／企畫部

13 來合作社找茶 文／企畫部

14 茶金女力 守護與創新並進的柔軟推手 文／Sylvie Wang

### 產品平台

16 杏仁茶不是杏仁堅果做的！關於杏仁茶的六件事  
文／鍾元鴻

### 生活食育

18 校園午餐大賽 比的是永續未來的想像 文／蘇怡和

### 美好照顧

20 善用整合醫療資源 多重慢性病長者不再逛醫院  
文／林雅惠

### 合作知識+

22 合作社興起的時代意義 文／于躍門

### 永續生活

24 農地違章工廠 320 大限 從源頭遏止食安風險  
文／吳沅諭

### 主婦食堂

26 除了茶葉蛋，以茶入菜還可這樣做  
食譜設計／林慶福 文／泰國劉德華

### 站所的散步

29 拜訪離海邊最近的站所 聽百年鐵道故事 文／黃榆晴  
佇站夥伴：唐瑩真



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

# 品一杯

## 魚池·埔里 紅茶故事

文／薛德尼 攝影／黃聖凱

提及魚池，日月潭紅茶名氣響亮，日本人在此引進阿薩姆紅茶，歷經百年演變而成如今紛陳景象。來，走趨日月老茶廠與位於埔里的東邦紅茶，喝杯紅玉與有機 shan 紅茶，探索昔日風華。



- 1 日月老茶廠是《茶金》重要拍攝場地。
- 2 埔里魚池的自然條件適合茶樹生長，茶葉品質有目共睹。
- 3 日月老茶廠導覽員吳函豫對日本人為找合適種茶區域，願意深入當時偏僻的魚池，展現出來的堅持精神甚為感動。
- 4 有許多年輕人回到埔里魚池做茶，不再一味追求量，而是要求質，東邦紅茶郭瀚元認為這是好現象。

公視熱門年度時代劇《茶金》，說的是北埔茶葉出口商姜阿新由盛轉衰的故事，劇中揉捻機揉製茶菁的精彩畫面卻是在魚池日月老茶廠拍攝。戲已播畢，仍有不少粉絲前往朝聖。《茶金》的成功，無疑讓人再次溫習茶葉為台灣賺取外匯的歷史過往。

### 先天氣候條件佳 為紅茶盛況打底

那一段輝煌，肯定少不了南投魚池、埔里茶農們的付出。日治時期，日本人為與彼時風靡全球的英式紅茶分庭抗禮，從印度引進大葉種阿薩姆茶籽，並四處選址培育，最後選定魚池、埔里、水里等大日月潭地區種植。日月老茶廠導覽員吳函豫指出，魚池海拔約 700 公尺，溫溼度穩定，四處考察的日本

農業技師新井耕吉郎認為氣候條件與阿薩姆省近似，於是在此開啟一頁盛世。

雖說魚池紅茶現廣為人知，相鄰的埔里當時也有大面積種植。創立於民國 28 年的東邦紅茶、第三代負責人郭瀚元指出，埔里現今的大坪頂即種有許多阿薩姆紅茶，只是埔里位處盆地，海拔低於魚池，氣候較為悶熱，紅茶風味醇厚，與魚池紅茶偏柔順口感稍有不同。

之所以現今埔里紅茶聲勢看似較弱，乃是紅茶產業結構改變。台灣紅茶的確在 1930 至 50 年代在國際享負盛名，之後因印度、斯里蘭卡等紅茶產地有人力成本低廉優勢，國際又爆發能源危機，台灣茶從外銷轉內銷，一時無法與國內飲茶喜好接軌，便沉寂沒落。埔里、魚池



3



4

5



日月老茶廠這排揉捻機，訴說的是時代光陰故事。

### 東邦紅茶的寶貝

這是郭瀚元阿公留下來的「天平」與「篩分板」，用於秤茶葉重量與手工篩分茶葉等級。現已不再使用，卻別具意義。



### 文青風包裝好「設」

日月老茶廠茶罐包裝以傳統建築插畫為主軸，搭配不同茶品不同色調呈現。阿薩姆是黑色系，展現厚實感；紅玉是沉穩金色系，象徵「茶金」；紅韻帶有花果香，選用桃紅色，另外裝飾飾條分別與這三色呼應，設計簡單有個性，在一片茶罐包裝設計中，極具識別性。



日月老茶廠雖然走向觀光，但各項舉措皆以不妨礙製茶為前提。



日月老茶廠儲放茶葉的古意茶桶。

茶農轉種薑、蘿蔔、百香果、茭白筍等農作物謀生。直到發生 921 大地震，為重振地方經濟，魚池從過往與在地息息相關的產業中，相中了紅茶，自此推展紅茶復興，聲勢大漲。



東邦紅茶昔日的萎凋架，現已改成新式萎凋槽。

### 古老製茶設備 傳遞先人生活智慧

日月老茶廠隸屬台灣農林公司，而台灣農林前身的日本三井物產株式會社，正是在日本人扶植下負責開發茶園的組織。承襲既有優勢，日月老茶廠不僅擁有當地最大茶園，也留下許多歷史悠久的製茶設備，仍在運作的揉捻機，就是觀光客到此必看景點。



為減少搬運，東邦紅茶過去設有投茶孔，可將茶菁投入直接接到揉捻機進行揉製。

與日月老茶廠走觀光與製茶並進路線不同，東邦紅茶在日治時期，是以台灣人自營之姿成立的紅茶工廠，至今也保有許多堪稱古董的設備，其與新式製茶器具並存於廠區，新舊對比呈現出時代的荏苒。

跟著郭瀚元逐一認識傳統萎凋架、投茶孔、揉捻機的設計理念，實在佩服先人生活智慧。而經上述流程再經乾燥殺菁後，就是現在俗稱的功夫紅茶。不過郭瀚元爺爺時期製作的是傳統分級制紅茶，殺菁後，還得進到精製房進行篩分。他指向一台風旋式篩分機解釋，茶菁經揉捻後，茶葉、茶梗、茶毫等全混在一起，透過機器的風力選別，可依照粗細重量分門別類，「甚至可以精篩到細如茶粉，放在手上像砂一般。」

### 紅玉香氣奔放 shan風味沉穩

茶，是農作物，即使種植技術與時俱進，仍得看天吃飯，也會受大環境影響，例如新冠肺炎即為一大變數。回憶起三級警戒，吳函豫說，日月老茶廠規模大，受影響不大，她反倒擔心其他小農，畢竟彼此早已成為共同生命體。而且茶廠官網早已規劃良善，雖然線下銷

售變差，線上表現反倒好。警戒後期，一則「喝台灣紅茶可抗疫」的新聞一出，更是「官網後台數字狂跳，我還以為發生什麼事。」這一點郭瀚元深有同感，還觀察到像茶包或方便泡茶的散茶，銷路相形增加許多。

當然本於初衷，不因局勢更迭，專注於維持好品質，不僅是這二家茶廠不被時代淘汰，更是主婦聯盟合作社與其長期合作之因。阿薩姆、台茶 18 號（紅玉）、台茶 21 號（紅韻），都是日月老茶廠招牌茶品。帶有薄荷、肉桂香的紅玉，更是大受歡迎。吳函豫特別指出，由於茶廠的量，並不會特意強調春摘或夏摘，而是運用四季採收茶菁「併堆」而成，「這不是混茶，而是為了維持品質所致，是專門的學問與技術。」

來產地「找茶」就是有趣，明明都是紅玉，不同茶師作出來的風味就是不同。為了找尋自我特

色，郭瀚元曾去印度大吉嶺學習，他說：「台灣紅茶追求香氣、喉韻與甜水，但國際上則要求風味，要強烈、要收斂、要層次感……設定上非常細緻。」而且大吉嶺每間茶莊園均以發展出自我風格為主，不隨波逐流，展現莊園精神這一點深深影響著他。為此，他透過製程調整，細膩創造不同風味。品他的紅玉，像喝咖啡、葡萄酒般，多層次香氣一飲難忘。

東邦還有特別的「shan 原生種」，郭瀚元說：「這是我爺爺從泰緬邊界引進的品種，是我們的根，現在茶園仍留有許多老叢，不乏 6、70 歲。我們現轉作有機，就是東邦主力產品『老茶樹』。」喝來雖不若紅玉般揚香，濃醇味道令人愉悅，不僅深受主婦聯盟合作社社員喜愛，更濃縮了在地紅茶自日治時期以來的風土人文，值得細細去品嚐。🍵



▲▼東邦 shan 原生種，滋味傳統，帶有獨特木質調。



# 台灣茶馬古道

## 走進清香幽古的阿里山茶區

文 / Sylvie Wang 攝影 / 黃名毅

一地產茶，一地需茶，造就中國西南歷史悠長的茶馬古道。在台灣，高山得天獨厚的一味清香在平地無處可尋，也成就出阿里山茶路獨一無二的地位，尋茶亦尋根，品一口清香，悠晃進了故事裡。



洪啟瑞採用自然農法，他覺得最辛苦的事情就是拔草。

### 農業界的奧斯卡 —— 神農獎 ——

洪啟瑞父親洪廷山推廣有機農法不遺餘力，曾獲得「傑出專業農民」獎，也就是大家熟知的神農獎。每個神農獎得主都是農村菁英，對於帶動農業的發展有顯著貢獻。



(照片提供 / 新高自然農法茶園)

特意選了條古道驅車前往，穿破雲層後的一抹日光乍現，這裡是阿里山竹崎鄉的深處，靠近石棹，錯落有致的茶園就是這裡最美的風景，配上幾株剛盛開的櫻花，會有種讓人置身仙境的錯覺，繞個彎，到了新高自然農法茶園，而下方就是日紅製茶廠，這邊的茶農多是親戚，他們的根，比這兒的茶樹根紮得更久更深。

### 新高自然農法 守著最老的茶香味

老一輩的故事，總是最好聽。當年正值壯年的洪啟瑞跟著父親洪廷山退休後回歸山里，開始了茶農人生，「當時我爸爸怎麼喝，就是尋不著記憶中烏龍的味道，找了好久的原因，終於發現是化學農藥的問題。」大概從1970年代開始，洪廷山開始推廣當年並不風行的有機農法，自己研究、嘗試，從泥土、施

肥到製茶，繁複的程序卻是回歸最單純自然的肥料與種植方式，「給客人喝了茶，得到一句『對！就是這個味道，記憶中的茶，回來了。』」就是這句話，讓新高茶園至今還堅守著父親給予的信念。

「這一帶已經沒人在用自然農法了，只剩我們。」洪啟瑞望著自己的茶園，說著有機之路多難走，「當年父親的時代曾經取得過有機認證標章，更獲得政府頒發的神農獎，這真的是很大的鼓勵。」跟著時代推進，太多的污染源是人為無法控制的，比如空污，所以現在只能稱作「自然農法」，但說白了，就是以有機的規格在栽種。「去年春季嚴重乾旱，沒下半滴雨，這邊好多茶區根本採不了茶葉，我們自然農法種植的茶樹，倒還能摘出一大半。」自然農法生成的茶樹強壯，更能適應氣候的劇變，在此時，更能體會到父親傳承下來的種茶智慧。

### 產出量少 茶香渾厚甘醇

洪啟瑞與夫人許淑惠泡著自家烏龍冬茶，細煙裊裊從茶中氤成霧氣，未喝就聞到濃厚香氣，「別人是廠商要多少給多少，我們是有多少給多少。」自然農法產出的茶量無法與慣行農法相比，量少則珍貴，一年到頭卻得忙活個不停，「當年父親留給我的一句話：慢慢體會。」洪啟瑞打趣的說，就是一個字，累！因為不施除草劑，雜草怒長，拔到膝蓋都受傷了，腰也挺不直，搬有機肥料搬到二頭肌斷裂。累歸累，但已像是種使命加身，常常春茶或冬茶一出，熟客預定就快沒了，所以能給合作社的量總是不一定，也常常秒殺售罄，「支持我們走下去的，就是消費者的肯定。」

聽著故事，也品了好幾杯茶，雖是門外漢，但也能喝得出濃郁



▲洪紹勳的茶葉著重日光萎凋後帶出更具層次的高山茶風味。  
▲新高自然農法茶園對於每一片茶葉都是傳承古法，圖為女主人許淑惠。



▲日紅製茶創新球型茶葉，不僅能減少包裝體積，且耐泡度更佳。(企畫部提供)  
▲日紅製茶首創玻璃溫室茶廠，更成為阿里山區最大的製茶廠。



▲日紅製茶清香高雅，帶有熟果香。

清香，喉韻回甘為其特色。在阿里山得天獨厚的環境下做茶，因為海拔高、溫差大、霧氣重，天時地利人和，再搭配重發酵的方式，喝起來渾厚紮實，加上自然農法的技術，保留住原始烏龍的風味發揮到淋漓盡致，「因為我們

的茶渾厚甘醇，用來做冷泡茶最好，無論是香氣、濃郁度都恰到好處。」原來，茶中層次萬千，冷熱皆宜，但喝下去的不只是風味，更有著茶農們葉葉皆辛苦的感動。

### 日紅製茶廠 首創玻璃溫室

石棹一帶茶樹層疊錯落，上排是堂哥洪啟瑞的新高自然農法茶園，而往下走一點，就能看見堂弟洪紹勳日紅製茶斗大的茶廠標誌與茶園，在雲霧繚繞的茶園中一眼望去，都是他們兒時生活的記憶。「阿祖時期我們就在這了，從小就在這邊幫忙種茶，當年因為家族分家，茶廠共用時間快到了，所以我們就把分到的舊茶廠重建改裝。」洪紹勳從住家指著

自家的茶廠介紹，口氣裡滿足自豪。「那邊就是我們全國首創的玻璃溫室，這年頭，茶比人過得還要舒服。」民國 104 年建成，這 120 坪的玻璃溫室正式成為阿里山地區最大的茶廠。

製茶中有個相當重要的步驟，就是日光萎凋，打造玻璃溫室茶廠就是為了嚴格控管萎凋的溫度與時間，「曝曬在陽光下的日光萎凋差不多一個小時，但在玻璃溫室能有效控制 90% 的紫外線，把烈日轉換成溫和熱能，萎凋時間拉長，茶葉走水更充足。」裡頭放置七台除濕機，就是為了讓茶葉充分走水乾燥，進而維持最佳的回甘口感，且後韻強烈，更不會有澀味產生，「還有，萎凋三小時會讓茶葉香氣更深，從花香走到

熟果香。」所以日紅製茶產出的茶香味，除了清香高雅，那多變餘韻纏繞在喉頭的變化，得靠實際品嚐感受層次奧妙。

### 創新球型紅茶 減少體積增加耐泡度

日紅製茶以烏龍、金萱與紅茶銷售為主，他們供應給合作社的紅茶更是阿里山茶區的特色之一，「當時一般市售的紅茶都是使用熱風萎凋，我覺得有現成的太陽不用實在可惜，卻受到許多守舊師傅的反對，但日光萎凋過的高山紅茶，多了種蜜香味，入口滑順更好喝。」大概過了兩年後，在一次紅茶比賽時深受讚賞，才使得高山紅茶聲名大噪，因此大家也都跟進紅茶日光萎凋的技術。

屋裡漫著濃郁的紅茶香，沁人心脾，厚實香醇的口感，果真有著蜜香味做結。「我們還創新球型紅茶，不僅能減少包裝體積，而且耐泡度更佳。」其實球型紅茶比市面上的條索狀紅茶更費時，必須得多花一天的工才能把外觀做成緊實球狀，常常都是洪紹勳與夫人陳沛伶兩人製茶包茶一條龍，只為了把自家的茶呈現最佳的品味模式。

如果說新高自然農法茶園走的是傳承路線，那日紅製茶就是在傳統中嘗試突破，兩者皆擁有高山獨有的清香高雅，但風格氣質卻截然不同，一個是強調重發酵的原始烏龍之味，另一個則是著重日光萎凋後帶出的深沉後韻，卻都能在茶湯裡，喝出感動的滋味。●

### 品茗安全的 四星殊榮

農委會為了提升茶葉的品質，確保消費者飲用茶的安全，自 2012 年起，每二年辦理一次製茶廠環境衛生的安全評鑑。參與評鑑的茶廠需經層層考驗，如茶園生產、用藥管理、茶廠環境、人員衛生等等，日紅製茶 2019 年獲得四星殊榮實屬不易。



(照片提供/日紅製茶)

# 新手茶具七件組

除了茶壺、茶杯，喝茶還有許多相關器具。但你不用認識那麼多，下面這七種較常用的泡茶工具先學起來即可。

文／企畫部 插畫／Hui

## 公道杯

又稱「茶海」，用來盛放茶壺裡的茶，以便均勻分茶給品茶的人。公道杯除了有分茶的作用，還有幾項實際的功能，例如可以避免茶壺中的茶葉浸泡太久產生苦澀，因此可將還沒喝完的茶先放置在公道杯。公道杯還可以讓茶湯的滋味一致，使用茶壺直接倒多杯茶時，因為茶湯在茶壺裡的時間不同，雖是同一泡茶，但茶湯的濃度和滋味仍有差別。如果先倒入公道杯，再分給所有茶杯，就可以避免這個問題。此外，公道杯也比茶壺容易正確分配每一杯茶的分量，茶壺有蓋子而公道杯沒有，較不會發生倒茶時分配不均的情況出現。「公道」這名字，取得還真貼切。

## 聞香杯

聞香杯的設計是為了在品茗前，先以嗅覺感受茶湯的香氣而生，因此聞香杯以圓柱體設計，較能聚集茶香。茶香通常在一分鐘內會消失，好的茶葉可以讓茶香持續得更久。

## 茶夾

茶夾因為形狀的關係也被稱為茶鑷，茶夾是溫杯和洗杯時使用的小工具，溫杯時水溫較高，需要茶夾這樣一個防燙又衛生的工具。

## 茶則

通常會使用茶則取茶，因為用手取茶有衛生及溼氣的問題。茶則以竹製居多，將竹子剖半後，前緣斜切，容易做成盛茶的形狀。台灣的烏龍茶消費量很高，球型和半球型的烏龍茶很適合使用茶則取茶，因此茶則在台灣很普遍。

## 茶壺

用來泡茶的茶器。製作茶壺常用材質有陶、瓷、玻璃等等，不同材質做成的茶壺，對茶湯也有不同影響。例如瓷壺一般是回甘的特性較佳，陶壺則是茶氣明顯，玻璃材質的可以觀察茶葉伸展和茶湯顏色的變化，有另一種泡茶趣味。

## 茶杯

茶杯跟茶壺一樣，也有不同材質，以陶、瓷、玻璃最常見。瓷杯是最常用的茶杯材質，但導熱快，容易燙手。陶杯的導熱較慢，比較不會燙手。

## 茶針

以「針」為名，大概能猜出用途了，主要是用來清理茶壺出水口，將堵住的茶葉、茶梗剔出來，也是實用的泡茶配件之一。

# 來合作社找茶

除了喝的茶，合作社還有跟茶相關吃的用的周邊產品，今天介紹四種給大家，歡迎大家來找「茶」！

圖·文／企畫部提供

## 茶籽粉



茶籽粉的成分是單純的茶籽粕，它的來源是苦茶籽去除外殼後，將果仁取出，然後剩下的苦茶籽乾燥磨粉製成，是循環利用的優良清潔產品。使用方式很簡單，將少許茶籽粉加水調勻，再沾拭清洗餐具。茶籽粉也可以拿來洗頭洗澡。倒適量的茶籽粉進小臉盆裡，加水一起拌勻後，分成兩次洗髮，第二次洗後會覺得頭髮略帶濕感。洗頭時順流下來的茶籽粉水也別浪費，可用來把身體搓洗乾淨，達到去角質的作用。

生產者：億勳股份有限公司  
淨重／數量：1 公斤

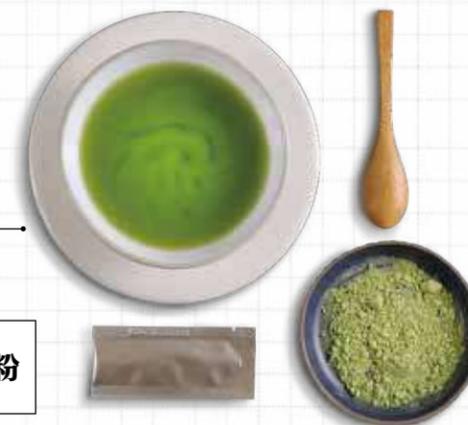
## 台灣山茶花籽油 (苦茶油)



以當季本土小果苦茶籽為原料，富含葉綠素、多酚等營養價值，單元不飽和脂肪酸含量甚至高於橄欖油，口感滑順。生產過程採低溫壓榨、自然沉澱的方式過濾，留住完整營養及果香，可直接生飲、拌麵、沙拉沾食、熱拌等料理方式，但不建議用於高溫煎炸烹調。

生產者：金椿茶油工坊有限公司  
淨重／數量：300 毫升

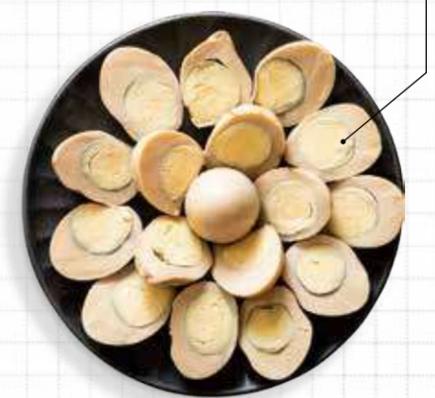
## 有機青心烏龍茶菁粉



有機青心烏龍茶菁粉的原茶葉，來自新北坪林海拔 650 公尺山區的有機生態茶園，茶菁不經發酵，利用常溫真空乾燥粉碎磨粉，保留完整茶多酚等成分，及綠茶的清香原味，並且降低單寧酸，不易造成腸胃負擔。每包加水 300 ~ 400 毫升（冷熱水皆可），充分搖勻即可享用。開封後要儘速使用完畢，以維持品質。

生產者：奇原本味特產行  
淨重／數量：30 公克 (1 公克／包 × 30 包)

## 阿薩姆茶葉蛋



使用合作社非籠飼雞蛋與指定八角做調味，不添加甜味劑、防腐劑或是人工色素，蛋白吃起來彈牙扎實、蛋黃香醇綿密，加熱或者是冷藏食用，各有不同風味，肚子餓的時候吃個一、二顆，營養又有飽足感。

生產者：生發號農產有限公司  
淨重／數量：350 公克／6 粒

\* 即將上架，敬請期待。

# 茶金女力

## 守護與創新並進的柔軟推手

文／Sylvie Wang 攝影／黃名毅

電視劇《茶金》裡的女主角帶領著台灣茶走向世界，直至現代，入喉的清香與甘醇背後，也是靠著一雙雙柔軟的手撐起，女力精神，就像茶湯，餘韻盪漾。

早 年7、80年代，台灣茶農第二代興起，這一世代的女性，生兒育女之外，還得肩負起家業壓力，最為柔軟且堅韌。當年的茶產業曾經輝煌，卻又因90年代一波外來茶的影響而遭受重創，台東鹿野博雅齋自然茶園的女主人吳秋伶因而轉型紅烏龍，為台灣茶帶來另一番光景；而阿里山新高茶園女主人許淑惠與日紅製茶陳沛伶則與家族堅守傳承，創新技術，讓清香更悠長，守護最原始的高山茶風味。

### 紅烏龍金牌之家 鹿野博雅齋

來到台東鹿野尋茶，絕不可錯過博雅齋的名號，女主人吳秋伶一手扛起夫家茶產家業，在面臨90年代外來茶興起，逼得吳秋伶不得不面臨茶種轉型，「當時台東鹿野茶改場鼓勵我們栽種紅烏龍，受到許多老師傅的反對，但我們年輕一輩則力挺轉型，想當初，剛起步的紅烏龍真的有夠難喝！」憶起剛轉型之初，雖苦但充滿幹勁，「當年三更半夜都還



鹿野博雅齋女主人吳秋伶將紅烏龍帶上國際，成為新一代的台灣茶代表。(照片提供／博雅齋)

在焙茶，喝了幾百斤的茶，才慢慢喝出了心得與最佳口感。」

後山人家，哪懂得行銷，顧好了品質卻沒人買，所以吳秋伶開始送自家的紅烏龍去參加比賽。「當時我發現只要比賽得獎，博雅齋就會上報紙網路，這是多好的推廣方式啊！」就這樣，她用心堅守紅烏龍品質，13年過去了，累積了77面的金牌，但問題又來了，人紅是非多，博雅齋開始面對同業一波又一波的質疑聲浪。「真金不怕火煉，所以我們把紅烏龍轉往國際比賽。」2017年起，博雅齋把紅烏龍送去比利時國際風味暨品質評鑑(iTQi)參賽，連續六年，皆奪得最高的三星評價，站上了食品界

米其林的最高殿堂。

「種了35年的茶，從質疑變成了肯定，更因為紅烏龍而被世界看見，這真是老天爺對我的疼惜。」吳秋伶知足知滿，因紅烏龍結緣各地人士，甚至比利時茶商都特別造訪博雅齋，「我倒茶，你們喝茶，看到因品茶湯而充滿幸福的表情，就是我做茶最大的動力。」

### 阿里山的姑娘 守著那一味的高山「清」

如果台東茶走的是創新，那得天獨厚的阿里山高山茶絕對得守住那一抹的高雅清香。新高茶園是阿里山少數堅持使用自然農



新高自然農法茶園女主人許淑惠守護著有機茶的做法，傳統烏龍高山茶醇厚清香，令人難忘。

法的茶園，少了化學肥料的「協助」，洪啟瑞、許淑惠夫妻得更花精神去照顧好每一株茶樹，許淑惠笑著說：「不噴藥，草長得特別快，有時候我拔了兩個星期也拔不完。」她邊倒著茶，繼續說道：「平時就我跟先生兩人，先生做不完的工作，就我來做。」從拔草、栽種、施肥、採茶到做茶，對外與客人的交陪甚至行銷，幾乎都稔熟於心。

「對我而言，最重要的使命就是守護。」許淑惠跟著上一輩的步伐走進了茶園人生，公公推崇有機栽種的理念，延續到了他們這一代，「真的是很累很辛苦，產量更無法跟別人比拚，但你知道嗎，客人喝了我們的烏龍，開

心的告訴我們，這就是以前茶的味道，我就很感動了。」新高茶園就是透過這種堅持，延續了文化與情感的連結，許淑惠的付出絕對功不可沒。

### 全國首創玻璃茶廠 球型茶葉喉韻甘甜

自新高茶園往下步行，就能抵達同為親戚關係的日紅製茶廠，他們有著全國首創的玻璃茶廠，能更有效掌控日光萎凋的溫度與技術，女主人陳沛伶邊泡著熱騰騰的紅茶邊憶起：「嫁來這邊我花了五年的時間才較為清楚製茶流程，但當我上手後，又面臨茶廠共用不便的問題，所以我與先生商量好，得自己重建一間茶



日紅製茶女主人陳沛伶是先生洪紹勛背後的一雙推手，首創玻璃溫室與創新球型紅茶。

廠，所以再度從零開始。」

重新白手起家，在夫妻齊力下，他們一起解決了茶廠問題，陳沛伶在茶廠待了數不清的年歲與青春：「春茶採收是阿里山茶農最辛苦的時節，我常常早上八點進茶廠，晚上12點才下班，但甘之如飴，有茶可收就是一種幸福。」

日紅製茶在她與先生的合力經營下聲望更盛，創立阿里山最大的玻璃溫室茶廠之外，更創新球型茶葉，不僅喉韻更甘，耐泡度更高，陳沛伶笑著說，嫁來山上後才開啟與茶共生的日子，很不錯，喝到一泡自己做出的好茶，那份成就感，更是無以言喻。●

# 杏仁茶不是杏仁堅果做的！ —— 關於杏仁茶的六件事

文／鐘元鴻·台南分社產品開發專員 照片提供／企畫部

杏仁是備受歡迎的點心，合作社也有清潤杏仁茶，但江湖傳言，我們喝的杏仁茶其實不是堅果杏仁製作。咦！那我們從小喝到大的飲品，究竟是用什麼原料做成的？它又有什麼特色呢？讓我們帶大家上一堂杏仁茶小教室。

## Q 零食用的堅果杏仁是清潤杏仁茶的原料嗎？

1 零食用的堅果杏仁不是清潤杏仁茶的原料，堅果杏仁（Almond）是扁桃種子，外表扁平細長。扁桃（Prunus amygdalus）果肉本身無法食用，但種子即為富含油脂的堅果杏仁，烘烤後就是我們常吃的堅果零食。而清潤杏仁茶所使用的杏仁則是取自杏桃（Apricot）這種果樹的種子。杏桃果肉甜而多汁，果肉內有個硬核，核中的種子就是杏仁，也是我們清潤杏仁茶的原料。

## Q 清潤杏仁茶是用哪一種杏仁做的？

2 杏仁分成南杏（甜杏仁）跟北杏（苦杏仁）兩種。其中南杏香氣較淡，味道微甜，故稱甜杏；北杏香氣較為濃郁，味道微苦，亦稱苦杏。而苦杏原料經去皮、脫苦等製程前處理，即稱「光中杏」。因考量香氣與風味，一般市售的杏仁茶絕大多數使用光中杏作為原料生產杏仁茶，清潤杏仁茶也是以光中杏作為主原料生產。

## Q 古裝劇中偶有多食杏仁產生身體不適的情節，實際上是否如此呢？

3 杏仁中有一種叫做「苦杏仁苷」的物質，會被杏仁本身含有的苦杏仁酶水解，產生氫氰酸。如果食用過多未經處理的杏仁，體內苦杏仁苷分解後產生的氫氰酸累積到一定程度，就會影響人體。一般未經處理的甜杏仁，苦杏仁苷含量約0.11%，苦杏仁則有1～3%。雖苦杏仁的苦杏仁苷含量較高，但原料只要掌握正確的前處理方式，也能夠安心的食用苦杏仁。然若沒經過良好的前處理，即使是甜杏仁，也不能食用過多。

## Q 從小到大都喝過杏仁茶，但似乎不常聽到喝下去產生不良反應的問題？

4 苦杏仁在經歷反覆的水洗後，可有效降低苦杏仁苷的含量，減少的量取決於水洗的次數。水洗後的杏仁再經過加熱熟化處理，可破壞苦杏仁酶的活性，並使氫氰酸揮發，如此就可將苦杏仁苷對人體的影響降到最低。

## Q 合作社的杏仁茶如何進行品質把關？

5 清潤杏仁茶的杏仁粉原料，是將光中杏經過多次的水洗，接著水煮三～五分鐘後瀝乾（熟化），藉這兩個步驟將苦杏仁苷含量降至最低，亦破壞苦杏仁酶的活性。為確認苦杏仁苷含量，杏仁茶成品也同步送驗，檢驗結果為「未檢出」。

## Q 杏仁茶怎麼喝？

6 記得小時候冷冷的冬天，熱騰騰的杏仁茶攤前總圍著一堆人，一碗暖呼呼的杏仁茶配上一根油條，是記憶中的平民美食。除了傳統的單喝杏仁茶，合作社的清潤杏仁茶還可以怎麼變化使用？以下介紹幾種作法大家可以自己嘗試看看：

### 熱飲 Hot

取30公克清潤杏仁茶，配250毫升的溫熱開水，攪拌均勻後，即可飲用。

### 冷飲 Cold

取30公克清潤杏仁茶，配70毫升的溫熱開水攪拌均勻，最後再加入130公克的冰塊，即可飲用。

### 杏仁牛奶 Milk

取25公克清潤杏仁茶，配150毫升的溫熱開水攪拌均勻，再加入50毫升的鮮乳，即可飲用，濃淡程度可依個人喜好調整。

### 花旗參杏仁飲 American Ginseng

取30公克清潤杏仁茶，配250毫升的溫熱開水攪拌均勻，再加入三～五片花旗參一起加熱燉煮後即可享用。



清潤杏仁茶，冷飲熱飲都適合。

合作社的清潤杏仁茶於今(2022)年一月上架，喝法多變化，也備受社員歡迎。



# 校園午餐大賽 比的是永續未來的想像

文／蘇怡和 · 北南分社社員 照片提供／大享食育協會

參賽者要在 90 分鐘內做出六人份餐點，莫不神情專注嚴肅。

近來國中小學才剛開學，講到學校營養午餐，你會想到什麼？營養均衡、免費放送、便宜沒好貨？專注營養午餐議題的大享食育協會（以下簡稱大享），去（2021）年底舉辦第四屆臺灣學校午餐大賽（下稱大賽），藉此提升大眾對營養午餐的重視，並將環境理念融入午餐菜色中，喚起食物與環境連結的意識。

## 校園午餐承載 生存與永續的力量

第四屆大賽主題為「吃一口

永續」，參賽隊伍要依據聯合國永續發展目標（SDGs）設計營養午餐，除了菜色，還要針對食材發想食育故事，製作教具，現場演出分享。冠軍由台中市忠信國小以「負責任的消費與生產、消除飢餓、水下生命」等 SDGs 永續目標設計的餐食獲選。大享認為當消費者有意識地選擇吃進嘴裡的東西、生產者理解製程對環境的影響，就能創造一個具永續意識的飲食循環，而此一理念應該要從學校發芽，因此這次大賽命題的初衷就是把永續的議題引進學校。

大享食育協會祕書長，校園午餐搞非基共同發起人，同時為合作社社員的黃嘉琳指出，學校的營養午餐不僅是生存問題，更是一個「公平正義的題目」。對某些孩子而言，這也



第四屆營養午餐大賽冠軍台中市忠信國小的午餐餐盤，以當季的芒果做成「菇菇雞很芒」，結合美味與在地食材頗具創意。

許是他人生中唯一能體會好好吃飯的時光。學校營養午餐是一個契機，讓孩子理解什麼是營養均衡、學習如何選擇優質的飲食、思考飲食如何影響生態與環境。也許有的孩子，是因為老師的半鼓勵半脅迫，開啟對食物的探究，可以說一個便當盒所承裝的，是千絲萬縷對下一代的寄望與責任。

進入第四屆的大賽，已讓許多人看到學校午餐的重要性，例如政策面上，大家的視角已從過往免費利多的政治承諾，到現在會關心食材來源是否符合國產、當令、可溯源的原則。此外，也逐漸彰顯第一線營養師、廚師、團膳業者等人員的專業和努力。同樣可貴的是大享藉由台灣營養午餐的經驗與反省，與日韓相關團體及產業搭建起國際間的互信交流。

## 台灣校園午餐 營養師嚴重不足

大享多次赴日韓參訪午餐團體，看到許多迥異台灣的做法，如日本營養午餐費用分別為家長負擔食材費，公部門支出人力、設備、運輸等其他費用，支出劃分清晰；日本營養午餐僅供兩菜一湯，種類雖不多，但逾九成使用在地食材，韓國也推動友善環境且國產的「親環境食材」；日本地方政府教育委員會，將各學校營養午餐的人事經費、在地食材運用率等相關數據，清楚彙整公告；兩國校園幾乎皆設有獨立廚房、餐廳、專職營養師，且營養師屬教學團隊，可進行食育教學。

反觀台灣現行的營養午餐模式有三種，分別為校內有廚房、廚工由學校聘任管理的「公辦公營」；校內有廚房，但人力和食材採購皆由得標的團膳業者負責的「公辦民營」；以及校內不設廚房，餐食由團膳公司烹煮一桶桶送到校



營養午餐大賽料理實作現場。



大賽亞軍和食育教學卓越獎得主高雄市南隆國中，以自製道具介紹在地農產水蓮的特色與營養價值。



大享所設計的可分解虱目魚布偶教具，藉此帶領孩子認識海洋生態。



掃描 QRcode 聽黃嘉琳於合作社一籃菜真心話 Podcast 的分享。

園的「民辦民營」。民辦民營的要求為四菜一湯，而公辦公營或公辦民營的只要三菜一湯即可。但黃嘉琳認為餐食並非菜色數量多就是好，反而有為符合規範而分散經費之虞，或以廉價食材充數的現象。大享認為，比菜色數量更急需規範改善的是公職營養師過少，使得每位營養師要負責約 3,600 人的餐點，沒有營養師的學校，則由老師、職員或校護輪流兼任午餐祕書。

鑑於以上作法，大享認為應積極推動「學校供餐法」，唯有靠法源依據才能增加公職營養師員額、賦予營養師和廚工合理的勞權與職責；此外應搭建營養午餐食材採購平台，以利選擇可溯源、透明化的食材。黃嘉琳表示，營養午餐還可結合社會福利，成為特教生或職校生的職訓中心，或創造銀幼共餐的機會讓高齡者老有所用，並傳承飲食文化，她也期待讓營養午餐成為落實跨部會整合與社會永續發展的目標。●

## 做為一個家長，如何 參與關注學校午餐？

- 1 加入國中小家長會，參與營養午餐規格審查會議、訪視烹煮環境、了解食材產地。
- 2 與孩子討論營養午餐內容，發現問題即時向學校反應。
- 3 在親師溝通會時向學校提出對營養午餐的想法。
- 4 透過教育部校園食材登錄平台，關注每日營養午餐食材來源。





多重慢性病長者藥品多，吃錯藥的機率也比一般人高出許多。  
(圖片來源/Pexels)

# 善用整合醫療資源 多重慢性病長者不再逛醫院

文/林雅惠 · 台灣醫療改革基金會執行長 圖片提供/醫改會

長者多重慢性病衍生出就醫頻繁、看診用藥科別多、吃錯藥風險高以及病家生活壓力。2021年主婦聯盟合作社公益金補助團體台灣醫療改革基金會，倡議發展以人為中心的整合性醫療服務，為高齡社會下必須瞭解的就醫觀念。

隨著醫學科技進步，如何在高齡生活中活得健康、減少臥床時間，是當前許多長者關注的重點。而國人壽命的延長與疾病型態的轉變，也讓慢性病就醫與照護需求激增。慢性病容易誘發併發症，造成障礙、失能等問題，不僅影響病人情緒管理與生活品質，甚至可能需要長期的照顧、觀察與療養。

## 多重慢性病高齡長者吃錯藥機率高

台灣約有一半的人有慢性病，每 5.5 位國人中，就有一位罹患兩種以上慢性病。多重慢性病人不僅就醫次數跟醫療花費都較高，在用藥方面，多重慢性病人藥品項數也是一般人的二至六倍；其中老人家吃錯藥的機率更是比一般人多七倍，服藥發生交互作用的機率

也多 2.5 倍。

根據 2021 年醫改會的研究調查，多重慢性病人因為就醫耗時多、科別多、用藥多、醫囑多，可能會因用藥複雜而降低藥物服用的順從度；或因為分多科看診沒有經過整合診斷，長期下來造成疾病控制不佳而衍生盲目就醫的情況，形成惡性循環。



### 台灣醫療改革基金會

致力推動具品質與正義的醫療環境，回歸以人為本的醫療實踐。除了提供醫療糾紛病家免費諮詢服務，更成功推動藥袋標示、手術麻醉同意書、醫療收費與病歷規範、保障弱勢醫療權益與違法院所罰則等多項重大醫療政策。

## 審視我的就醫紀錄

我正在治療的慢性疾病：	領有慢性處方箋
1. 高血壓	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 糖尿病	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 白內障	是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/>
4.	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5.	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

我就診的專科有：	開立藥品項數
1. 心臟科	2 項
2. 復健科	1 項
3. 新陳代謝科	5 項
4.	項

(圖一參考醫改會表格製作)

審視自己或家人近三個月的就醫紀錄，可評估是否需要整合醫療照護。

## 長輩看過來 醫院看病一次搞定

「整合醫療」是為了因應高齡化社會與慢性病患逐年增加，而出現以慢性病人為中心，整合各專科服務的連續性醫療照護模式。藉著「門診整合」或「整合用藥」，可以結合多專科看診的就醫時段或醫囑開立等，以避免多重慢性病的病人四處就醫，造成多重用藥、多重檢驗、或非必要的門急診利用。如此不僅可節省病家的交通時間及掛號費支出，也降低在不同科別重複領藥，或藥物交互作用的情況，此外也可讓醫療資源達到更有效率的分配，目前全台已有 160 家醫療院所提供相關服務。

什麼人需要整合醫療服務，可藉由「審視就醫紀錄表」(圖一)來評估。如果您或家人在最近三個月中有以下任一狀況：經醫師診斷罹患有三種以上慢性病、看兩位以上的醫師、領有兩張以上的慢性病連續處方箋、藥品項數達到十種等，那可能就需要「整合醫療」的服務，可向就診醫院詢問。

## 居家醫療照護整合計畫 社區內就近提供協助

高齡及少子化社會下，常會發生長輩有醫療需求，但孩子工作忙或沒有照護人員幫忙，而長輩卻可能衰弱到連家門都走不出，更遑論去使用醫院的整合醫療服務資源。若遇到這種情形，可以嘗試健保署的「居家醫療照護整合計畫」，搜尋居住社區或厝邊的醫事機構有加入者。尤其近兩年受新冠疫情衝擊，也改變大家過往動輒上醫療機構就醫的作法。透過申請相關服務，不僅有醫師及護理師可到宅診治與衛教，照顧者也能在專業協助下學習適當的照顧技巧，病家也可透過網路平台或電話隨時諮詢專業意見，甚至媒合社區長照資源來減輕家庭照顧的重擔，有助於延緩相關併發症。一旦發生緊急狀況，居家照護團隊也能連結轉介在地的醫院網絡，待處置穩定後，再轉回原提供居家醫療的診所或醫師，繼續居家整合照護。

如病人或家屬附近的醫療院所沒有提供整合醫療相關服務，則可透過以下三大管道來尋找合適資源：

- 1 查詢「健保署——醫院以病人為中心門診整合照護計畫」或「居家醫療照護整合特約醫事機構查詢」網站。
- 2 從健保快易通 App 查詢參與「居家醫療照護整合計畫」的特約院所。
- 3 電洽健保卡背後的 0800 諮詢服務專線，或撥打 1966 長照專線諮詢，由專員協助評估連結相關照護資源。

改變醫師與病人的行為是一個漫長且複雜的過程，醫病皆需有長期抗戰的決心。建議民眾要聰明就醫，破除廟大和尚靈、名醫才好的迷思。唯有建立正確的就醫用藥觀念，提升自我健康意識，才能做好慢性病健康管理、保有生活品質。<sup>3</sup>

### 掃描 QR Code 了解



醫改會多重慢性病整合照護聰明就醫指引



醫改會 Podcast 頻道  
《醫改許願池》



健保署居家醫療照護整合計畫

# 合作社興起的時代

## 翻轉資本主義進而實踐道德社會主義

文／于躍門・臺灣合作事業發展基金會董事 圖／資料圖片

羅虛戴爾公平先驅社帶來的意義，是在人心中永不熄滅的道德心念及永不止息的倫理行爲。

**編按：**新年開春，月刊邀請資深合作人于躍門老師，以合作社的源起、演變與發展、組織型態與時代價值為題撰文，於三至五月連載。

### 合作社興起的背景

中世紀末，已出現公司、基金會、協會等組織。公司以商業活動為主，看重買賣成交後的**價格**；基金會、協會以公益活動為主，看重完成利他之後的**價值**。到了14世紀，文藝復興運動催生出人文主義的思想。尊嚴與價值是人追求現實生活的目的；自由與放任則是人追求現實生活的方法。在目的與方法交互影響下，思想與行為隨之奔放，有了「科學革命」，人類正式進入現代化社會。

現代化的社會意味著科學萬能，最終促成工業革命。工業革命帶來的分配制度，係以驅動「資本」運作、無生命的「機器」為重心，對有生命的人反而不重視，形成資本役使勞工。在此思維下，勞工長期過著工時長、工資低、環境差的困苦生活，淪為社會發展的祭品，不得不採取對抗的手段，遂在自由、放任意識薰陶下開始懂得自我保護，走向互助結社。終於，1844年英國誕生了第一家經營成功的合作社——羅虛戴爾公平先驅社，為人類開闢了第三條道路。

### 合作社創新的分配機制

合作社的道路是一條倫理之路，試圖從「道

德社會」建立起新的分配制度，誠如孫中山先生宣講《民生主義》時說：「分配社會化就是新發明，這種發明叫做合作社……」。2016年聯合國教科文組織（UNESCO）也認定「合作社分享共同利益的理念和模式」列為人類非物質文化遺產。

無論是「分配社會化」或「共同分享」，意味著合作社的盈餘分配，係在資本主義按「能力」分配、社會主義按「勞力」分配、共產主義按「需要」分配之外，提出按「交易」分配的第四種制度。透過分配制度，宣示合作社不是靠資金，而是靠交易來發展業務，並按照社員購買額分配盈餘。此創新的分配制度翻轉資本主義「錢是萬能」的想法，證明「交易才是萬能」的做法。讓社員藉由自己的「生產」或「消費」來改善生活，不再遭受壓榨與剝削，做自己的主人。創新的分配制度告訴世人，「經濟效率」與「社會公平」能同時存在組織運作中。

在創新分配制度下，人人可以認購少量股金取得合作社的「所有權」；人人可以行使一人一票參與合作社的「經營權」；人人可以按交易額多寡享有合作社的「分配權」。合作社的「權」、「責」、「利」建立在人文精神上，彰顯人本的尊嚴。

### 合作社彰顯的價值

具有人文精神的分配制度代表的價值是什麼？

價值來自經營哲理，合作社的經營哲理來自羅虛戴爾公平先驅社自訂的「規則」（rule）：追求「道德社會」。後人為了彰顯「規則」的重要性，常以「第一法律」（First Law）稱之。

「道德社會」來自善（Good）的心念，呈現社員、社區、社會三者生命共同體的關係。除了要自己好，也要社區好，更要社會好。生命共同體的關係具有兩層意義，一是同代連鎖的**依存關係**，二是代代連鎖的**永續關係**。現今聯合國推動的2030永續發展目標（SDGs），可謂緣自於此。

若要實踐此理念，羅虛戴爾公平先驅社的「規則」已注入了自治（autonomy）、正義（justice）、慈善（beneficence）、不傷害（non-maleficence）、忠實（fidelity）這五大道德原則（moral principles），讓合作社能在自主經營、民主治理、友善發展、終身學習下，通向古希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）所謂的幸福（Happiness）之路——即是合作社的倫理大道：透過經營實現善的心念，實踐「道德社會」。

### 合作社創造的意義

文藝復興運動引發的「科學革命」帶領人類走向現代化的社會，這是人類發展的一次大變革。然而以科學為主體的發展模式，成就了社會上少數的資本家，卻苦了廣大的勞工，須忍受工資收

入被壓榨、消費支出被剝削。分配制度失衡造成的嚴重社會問題不亞於今日。

面對社會問題，當時資本主義不願自我調整、社會主義無法自我解決，合作社誕生了。透過創新的分配制度，解決了當時的社會問題。28位紡織工人推開的小門，卻是人類向善發展的大門。羅虛戴爾公平先驅社帶來的意義，是在人心中永不熄滅的道德心念及永不止息的倫理行為。相較其他組織，只強調經濟效率或只重視社會公平，這些問題都在合作社內一併解決了。合作社為人類提供了第三種選擇，走出自己的未來；也為社會創新作了第一次榜樣，創造和諧的社會。

歷史，是比大數據還要大的資料庫。今天，想想圍繞我們四周的社會問題，我們是否有道德的勇氣、倫理的毅力，還是僅依賴科技走向「道德社會」？盼思考之。<sup>①</sup>

（下篇預告：合作社演變與發展）



于躍門

以推廣合作事業為終身職志，歷任財團法人臺灣合作事業發展基金會董事長、逢甲大學合作經濟學系主任、逢甲大學商學院社會事業發展中心主任及合作事業顧問等職務。



手機掃描  
加入聯署



延伸聆聽  
合作社的  
公益實踐



2021年3月台中市烏日溪南農地工廠空拍照。(地球公民基金會提供)

在台灣西部平原，種的不只是青菜蔬果，還有農地違章工廠。依據經濟部統計資料，全台有4.5萬家農地違章工廠。依據2020年經濟部統計處與公平交易委員會資料，將全台2.6萬家飲料店與1.2萬家便利超商加起來，也都沒有農地違章工廠來的多。而這些數量龐大的工廠，也造成食安巨大的隱憂。

農地違章工廠各形各色，有製造螺絲釘、水龍頭、紡織、家具等傳統產業，也有在國際占一席之地的精密機械製造業，像是工具機。工廠規模小至家庭式拋光廠，大至上市上櫃的世界車燈生產冠軍。每一間工廠背後都代表許多家庭，地方政府囿於選票壓力而不敢拆除與斷水斷電，卻造成業者趁環保稽查單位沒上班的連假搶建農地工廠，賭的就是政府不會拆。

依據農委會農地資源盤查結果，2017至2019年推估新增約18,000間農地違章工廠，總面積達4,500公頃，平均每年新增6,000間，2020年雖然新增速度趨緩，但也增加約4,800間工廠，然而自2017年以來，政府實際卻只拆除16間。

### 農地違章工廠增加 環境食安風險

農地違章工廠持續增加，首當其衝的就是食安。工廠趁大雨偷排廢水，含有重金屬離子的廢水排入灌溉渠道，下游農田無預警受害，被迫插上重金屬超標標示牌，列為農地污染控制場址，農民多年養成的地力付之一炬，受污染農作物也早已流入市面。



### 地球公民基金會

自2010年成立以來，持續研究、倡議與行動關注山林保護、環境污染、能源轉型、開發永續、環境民主、綠色經濟等環境議題。2020年發起集資收購農地違章工廠火災附近收割的「火大米」送給民意代表，要求重視其造成的食安問題。



南台中與北彰化的疑似農地違章工廠分布圖(紅點處)。(截圖取自農委會圖台)



彰化農地污染控制場址。(彰化環保聯盟提供，蔡嘉陽攝)



2019年彰化埔心農地違章工廠大火，消防廢水已流入鄰田。(消防員工作權益促進會提供)

此外，農地違章工廠大火頻傳，以彰化縣來說，2021年58件工廠火災事故地點中，就有半數以上屬於農地違章工廠發生火災，平均每個月就有兩家以上農地違章工廠發生火災。2019年彰化埔心鄉一家橡膠違章工廠發生大火，消防局派出23輛消防車，方圓五公里內都看得到猛烈火勢，由於是製造橡膠、塑膠鞋材的中高污染工廠，大火燒出濃煙、粉塵，夾帶硫化物及戴奧辛，空氣瀰漫刺鼻惡臭，含有燃燒後化學物質的消防廢水，也直接大量排入鄰田。

不過，埔心橡膠工廠大火也僅是少數被報導的案例，更多因火災廢水或遭污染物排放影響的稻米，可能早已成為公糧及大宗米，流入自助餐店與校園營養午餐。此外，依據2011年全國糧食安全會議結論，為保障台灣糧食安全，2020年應達到糧食自給率40%，台灣需至少保留74至81萬公頃農地，2020年糧食自給率卻只有31.7%。此外2017至2020年每年仍因新增建違章工廠而流失約1,500公頃農地，農地違章工廠的問題亟需處理。

### 依工輔法納管 時限為今年三月

2020年3月20日新版《工廠管理輔導法》(以下簡稱《工輔法》)公告上路，以蔡英文總統上任的2016年5月20日作為劃分時間點，之後新增的工廠，要立即斷水斷電及拆除，而在這之前的既有低污染農地違章工廠，若沒有在今(2022)年3月20日以前依法納管，就會被斷水斷電。為輔導廠商納管，各地方政府也和多家銀行合作提供融資方案，

協助納管廠商負擔消防和污染防治改善費用。

不過，若政府沒有確實對未納管廠商斷水斷電，讓未納管與已納管廠商同時存在，未納管廠商不需負擔改善成本，也無需繳交每年二至十萬的營運管理金，將內部成本外部化，以更低的成本營運，持續破壞環境與市場價格的同時，也將產生破窗效應，促使更多的廠商僥倖投機，繼續搶建、營運，造成農地繼續流失、反覆污染。

### 我們可以做什麼？

政府確實執法，才能終結農地違章工廠的問題。不過，目前還有2.3萬家未登記工廠尚未納管，若未納管數量高居不下，恐怕會成為選票壓力，讓地方政府不敢斷水斷電。地球公民基金會發起連署，邀請全民加入「即刻倒數！守護國人食安，連署要求經濟部終結農地工廠！」，成為政府3月20日後執行斷水斷電的後盾，往後我們也將持續監督政府與廠商。

過去兩年以來，我們透過與g0v.tw零時政府共同開發的農地違章工廠回報系統，收到1,323件回報案件，並檢舉469件違章工廠，未來，也請您加入回報行列，迫使地方政府必須出手處理農地違章亂象。另外，違章工廠不只出現在台灣，1970年代的日本也深受其害，五月也將刊登文章借鏡日本案例，請大家共同關注。[綠](#)

# 除了茶葉蛋 以茶入菜還可這樣做

食譜設計／林慶福 文／泰國劉德華 攝影／郭宏軒 協力／帝國會館

除了茶葉蛋、抹茶凍，還可用茶做什麼料理？這個問題，我們交給台北帝國會館行政主廚林慶福（大家都叫他福哥）來解答。福哥最擅長的是中式餐點，但料理經驗豐富的他，擁有許多創意，信手拈來就是一道好菜。這會兒他配合我們的茶葉企畫，用普洱茶、烏龍茶、紅茶示範了三道料理，大家快學起來，以後別再只是煮茶葉蛋囉！

## 普洱茶燉排骨湯

普洱茶有生津助消化，使排便順暢的效果，它的咖啡因比其他茶類的含量低。相較於其他茶類的清爽的口感，普洱茶喝起來較有厚實感，福哥因此拿來做燉煮類料理，這道排骨湯喝起來除了有排骨香氣，確實也感受得到普洱茶的尾韻。

- 1 排骨洗淨汆燙後撈起備用，普洱茶先用熱水泡開。
- 2 蒜頭炸過備用。炸過的蒜頭可以平衡普洱茶的苦澀感，讓湯頭更柔順。
- 3 將排骨、普洱茶、水一起倒入鍋中煮，加入所有調味料。
- 4 煮滾後再蒸二小時，才會入味好吃，且湯汁清澈。

### 材料

排骨	600 公克
蒜頭	一大顆
水	1,000 毫升
普洱茶茶包	兩包 (6 公克)
鹽、糖、胡椒	少許

### Tips

排骨洗淨汆燙可以去除多餘血水，是很重要的一環。



烹調時間  
140 分鐘



### 林慶福

現為帝國會館行政主廚，有 37 年的料理經驗，擅長廣東菜與潮州菜，雖是中菜出身，但經常結合各國料理特色，創作出獨特菜式，甚至烘焙也難不倒他。



## 烏龍茶燻鴨翅

烏龍茶屬半發酵茶，有去油解膩的效果。這道料理有煙燻的步驟，使用烏龍茶較能催發出香氣。有趣的是，原本以為煙燻是像燻火腿那樣需要很多時間，結果只要一、二分鐘即可，煙燻時間雖短，但採訪結束後帶回家當宵夜吃，依然有明顯煙燻香。若買不到鴨翅可使用雞翅。

1 將鴨翅洗淨汆燙備用。

2 蔥、薑爆香後加水、醬油、中藥材包、冰糖，煮成滷汁。

3 滷汁煮滾後加入鴨翅，用小火燻煮 40 分鐘（略滾），撈起放在鐵網上。

4 將烏龍茶茶葉、生米、糖放在錫箔紙上，置入炒鍋中開火，再將鐵網與鴨翅放在錫箔紙上方煙燻二分鐘。

烹調時間：60 分鐘

### 材料

鴨翅	十支
蔥、薑	少許
水	500 毫升
醬油	200 毫升
中藥材包	100 公克
月桂葉	少許
八角	
肉桂	
冰糖	100 公克

### 煙燻材料

烏龍茶葉、糖、生米	各一大匙
-----------	------

### Tips

煙燻時先開大火生煙，再開小火燻二分鐘即可。



## 阿薩姆紅茶煎豆腐

阿薩姆紅茶是全發酵茶，適合做豆類與蔬食類的料理，因此拿來煎豆腐。煎豆腐是常見的豆類料理，因皮脆內軟的口感而受歡迎，福哥說煎豆腐下的油不能太少，邊煎邊搖，豆腐才不會黏鍋。煎好的豆腐有淡淡茶香與微微的焦香，吃起來清爽不油膩。

1 用二包紅茶包泡 150 毫升熱水，先浸泡入味備用。

2 豆腐切塊，入鍋煎至二面焦黃後起鍋備用。

3 蔥、薑入鍋爆香後，加入預先準備好的紅茶。

4 將煎好的豆腐放入鍋中，加鹽調味，煮三至五分鐘入味即可盛盤。

烹調時間：15 分鐘

### 材料

板豆腐	一塊
紅茶茶包	兩包 (6 公克)
蔥	少許
薑	少許
鹽	少許

## 聽百年鐵道故事

# 拜訪離海邊最近的站所

文／黃楡晴 攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN



從小漁村聚落到成為國際海港都會，高雄市臨海依港而生的身世和歷史，就藏在建築、鐵道與教堂之中。

主 婦聯盟合作社三多站位於三多商圈的靜巷內，高雄市的道路整齊有序、路名典雅，三多路典故語出《莊子》，道路尾段直接連上通往高雄新光碼頭的海邊路，三多站可以說是離海港最近的站所了。從新光碼頭轉個彎就是愛河注入高雄港之處，沿愛河往上游約一公里，高雄市立歷史博物館坐落在河畔，從這裡回溯高雄的前世今生，是認識這座海港城市的最佳入口。

不少人聽過高雄舊名「打狗」，但你知道這個名字的由來嗎？其實跟台灣多元族群的歷史有關，原本居住於南台灣的平埔族原住民馬卡道人，遍植刺竹做成籬笆抵禦外來海盜的侵略，他們稱刺

竹「Takau」，明清時期漢語譯為「打狗」，後來日本殖民時，因發音接近京都附近的賞楓勝地高雄山（Takao），於是改名為現在的「高雄」。舊名打狗仍存在於高雄市民生活中，例如我這個老宅控必訪的舊打狗驛故事館，就是一例。

記得這段歷史的老一輩人，應該也曾搭過讓鐵道迷興奮朝聖的 DT609 蒸汽火車。這部珍貴的百年火車頭目前收藏在哈瑪星鐵道文化園區，順遊舊打狗驛故事館、哈瑪星台灣鐵道館、駁二線小火車等等，一窺高雄作為南台灣交通樞紐和工業重鎮的前世今生。

📌 疫情期間建議事先聯繫確認再前往。



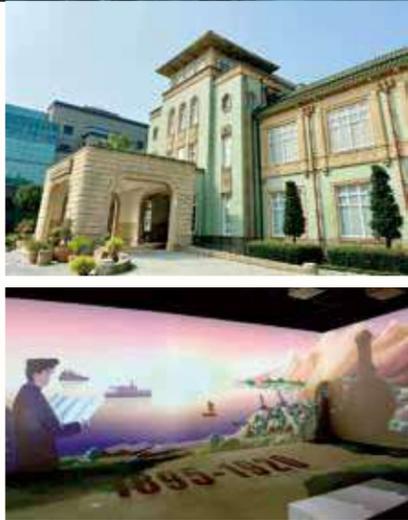
### 哈瑪星鐵道文化園區

「哈瑪星」這名字聽起來頗新潮，其實是1900年縱貫鐵道南部線通車，從港邊建造一條連接貨運碼頭和鐵路的「濱線」(Hamasen)鐵道，從此從高雄港到渡船頭一帶就被稱為「哈瑪星」，高雄第一座火車站打狗驛(高雄港站)就在這裡，它曾經是全台規模最大的貨運車站，經歷二戰轟炸毀壞和重建，也見證高雄經濟起飛邁向現代化的歷史，非常有時代意義。文化園區中仍保留多段舊鐵軌，車齡近百年的老火車廂停駐其間，以鐵道和火車鋼鐵零件設計的裝置藝術，襯著晴朗的海天一色，令人心胸遼闊。



### 舊打狗驛故事館

喜愛鐵道文化的人，千萬別錯過園區裡的舊打狗驛故事館。原本是高雄港車站建築，館內收藏豐富的鐵道文物，如已經瀕臨絕跡的保安路牌、人工售票時代使用的名片式車票櫃，月台上停放著各式古董級火車頭、貨運車廂，每一件都有滿滿的故事，走著逛著耳邊彷彿聽見蒸氣火車鳴笛聲「嗚——」穿越時空響起。



### 高雄市立歷史博物館

日治時期的前身是高雄市役所，光復後更名高雄市政府，市政府搬遷後規劃為博物館，是台灣第一座由地方政府經營的歷史博物館。融合仿西方和日式風格的帝冠式建築造型莊重，館內常設展有以偏光鏡展示的珍貴高雄歷史文物，走進沉浸式環景劇場欣賞從史前時期到當代的高雄歷史動畫，透過數位互動裝置圖板認識「高雄之最」，還有海港、鐵道、水系等不同主題的特展，另外闢有專室以微縮模型呈現市役所在228事件中的歷史。參觀時充滿樂趣與驚嘆，高雄的面貌瞬間立體豐富起來。



### 玫瑰聖母聖殿主教座堂

同樣位於愛河畔，簡稱玫瑰堂，為天主教會在台灣建立的第一座教堂，也是南部天主教徒的信仰中心。最初建於1859年，遠遠就能看到教堂高聳的哥德式尖塔，走近細細欣賞拱型雕花窗櫺、繪製宗教故事的玫瑰花窗，風格優美華麗。教堂正門拱心石上方有面「奉旨」石碑，是清朝欽差大臣沈葆楨向同治皇帝上奏獲准傳教後的親筆筆跡刻鑿的，石碑兩側是教宗方濟各、樞機主教的牧徽，聖堂的宗教地位或建築藝術價值都十分重要。參訪時間非教友亦可入內參觀，感受聖潔寧靜的氛圍，須注意服儀，勿穿背心拖鞋以表示尊重喔。



### 高雄武德殿

高雄武德殿二戰後曾荒廢一段時日，2004年修復完成後，由民間組織進駐推廣劍道。殿內中央有神龕，外觀融合中國、日本傳統建築風格，屋簷下有羅馬風格的立柱，柱面上刻著箭形及靶形浮雕象徵武術。殿內東為劍道場、西為柔道場，從窗外有機會看到青年學子專注練習劍道的實況，殿前大榕樹上掛滿許願的「繪馬」，有濃厚的日式風情。



#### 哈瑪星鐵道文化園區、舊打狗驛故事館

- 📍 高雄市鼓山區鼓山一路32號
- 🕒 全天開放
- 🕒 舊打狗驛故事館週二至週日 10:00-18:00，週一休

#### 高雄市立歷史博物館

- 📍 高雄市鹽埕區中正四路272號
- 🕒 週二至週日 9:00-17:00，週一休

#### 玫瑰聖母聖殿主教座堂

- 📍 高雄市苓雅區五福三路151號
- 🕒 週一、二、三、五上午 9:00~12:00 下午 14:00~17:00；週四下午 14:00~17:00，週日不開放 (實際時間以教堂公告為主)

#### 高雄武德殿

- 📍 高雄市鼓山區登山街36號
- 🕒 週二至週日 10:00-18:00，週一休

### 佇站夥伴

### 三多站長 唐瑩真

合作人年資：16年 (2005年12月起)

我從小在高雄市長大，婚後住在旗津，住家離中洲輪渡站不遠處，常搭渡輪上下班。坐船比較環保，在船上還可以休息看風景，坐到前鎮輪渡站後下船，再騎車到站所不到半小時。推薦大家來旗津走走，可以從哈瑪星碼頭搭渡輪，或開車從國道一號高速公路接快速道路到旗津，下午或傍晚看夕陽都很適合。

我結婚前大多從事與人互動的工作，婚後在家帶小孩，孩子上幼稚園後，合作社剛開始在高雄發展，姊姊是竹社社員，媽媽鼓勵我到苓雅好所在(高雄第一個站所)應徵站務人員。第一天到站所幫忙還搞不清楚狀況，穿得很正式，卻剛好碰到週二進貨大日子，穿著皮鞋工作一整天下來兩腳痠痛到不行。但因為想要更了

解合作社，所以就接下了這份工作，後來繼續受訓成為正職，大約一年左右就擔任站長。

2016年我調到三多站服務，離苓雅、河堤站都不遠，常有社員跨站利用，熟識到一走進來我就知道他住哪一區。如果是新社員，我會請他們先嘗試蔬菜，合作社減硝酸鹽的菜有時纖維較粗、有菜蟲，我都會說：原味的

最好！雞蛋、牛奶、豆腐豆漿我也幾乎每天必買，我是「說得一口好菜」，很喜歡跟社員分享料理方式、互相交流，最有成就感的事就是讓更多人認識合作社！謝謝社員一路支持。

我喜歡高雄的晴朗天氣，有山有海，秋冬氣候很舒服。三多站靠近三多商圈、85大樓，捷運、輕軌、公車交通四通八達，有多間百貨公司，附近

也有夜市，是逛街、購物好去處，離知名的綠建築文化地標高雄市立圖書館總館、新光碼頭(海洋之星)、高雄流行音樂中心都不遠。疫情舒緩後歡迎大家來高雄玩！



# 給媽咪

## 天然的呵護

輕盈呵護

日常保養

美味養生



**2022** ● 預購 3/07(一)-3/26(六)  
● 取貨 4/25(一)-5/07(六)  
**母親節預購** 5/8母親節(日)

(1) 綠藤品項滿額贈：8ml 保濕精華液  
(2) 預購品項滿項贈：有機棉口罩套

活動詳情見專刊及官網說明  
※數量有限贈完為止

掃描QRcode，看見更多美好產品



台灣主婦聯盟生活消費合作社