

安心·良食·團圓餅 2022 精選好食材，邀你共享美好滋味

仲秋團圓 好食相伴

預購時間：7/4(一)-7/23(六)


取貨時間：8/31(三)-9/9(五)

中秋節：9/10(六) 站所休息一日

我們集結消費力支持本土農業，
把對土地的愛，
化成餐桌上守護家人的力量。
在中秋團圓之際，
將精選節慶產品獻給樂於分享的你！



更多產品請掃QR Code

主婦聯盟合作社 

綠主張

No.219
JULY.2022

夏日水果真滋味

友善土地的檸檬、百香果和酪梨
夏季吃水果正著時

北倉起家厝擴建增資
一齊為下一個20年出力

專訪酸甘甜、樂活勞動合作社
慶祝七月國際合作社日

2022年 中長期計畫六大分場會議

有你的參與，讓我們的合作社更美好

第二階段54分區討論會已經結束，再次感謝社員及分區委員們的參與，讓中長期計畫逐漸成形。

● 我們一起走過



從本社的宗旨、理念及使命願景出發，結合未來的情勢及社員關注的議題等面向，凝聚出中長期目標，以利第四階段訂出可實踐的計畫。

日期	分社	時間	地點及備註
7/19(二)	台南分社	14:00~16:00	台南站(台南市東區崇善路225號)
7/26(二)	新竹分社	9:30~12:00	長和宮(新竹市北門街135號6樓會議室)
7/28(四)	北北分社	10:00~12:00	NGO會館(臺北市中正區青島東路8號)
8/5(五)	台中分社	14:00~16:00	后庄站(台中市北屯區后庄七街78號)
8/12(五)	北南分社	14:00~16:00	天下一家(新北市新店區中興路三段219號)
8/18(四)	線上	19:00~21:00	線上會議

※五分社場次：以社代、分區委員優先參加，若未額滿額開放個別社員參與。
※若您仍有意見想回饋：於8/31(三)前至中長期計畫專區填寫表單。
※各場次需事先報名，中長期計畫專區及分場報名看→



※8/18(四)線上場於7/18(一)開放社員報名，報名請掃



你我齊來參與中長期，就是實踐合作社第二原則－社員的民主治理。
用社員民主參與的方式，繼續共同購買、綠色消費之路。

夏日水果真滋味



編輯的話

「本來種小玉西瓜，給自己親朋好友分享！怎知阿水伯全部收走了，而且沒付錢，教農人向誰訴苦？向誰討呢？」苗栗灣寶農友洪箱大姐六月在臉書上有感而發，五、六月眼看西瓜就要成熟準備採收，卻遇上梅雨季降下連日大雨，水傷、裂果西瓜躺滿地，務農大半輩子、已經歷過數十寒暑好壞豐收的箱姨卻能淡然處之；試想若換作是我，肯定會捶胸頓足、悶到內傷。

期待一整年的西瓜，今年在貨架上的身影減少許多。合作社的水果貨架，不像超市通路總是擺滿琳琅滿目各色果物，缺貨有時，表皮不甚完美有時，也買不到蘋果、奇異果、各種莓果等進口水果，但是能夠感受到緊貼台灣脈動的季節感。今年除了西瓜，荔枝、芒果、龍眼、紅肉李等夏季水果，在二、三月開花期就運氣不佳，降雨低溫輪番影響下，先天就此不良。所以能來到架上的水果，每一顆都得來不易，需要我們好好珍惜。

每年七月第一個週六是國際合作社日，本期月刊也邀請社員一起來認識充滿活力的公館、民生站工作夥伴成立的酸甜甜、樂活勞動合作社，用實際行動支持陪伴合作社已18年的北倉增資，熱情迎接夏天的到來。(文/黃榆晴)

版權

2022年7月/219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 | 鍾佳好、何柏毅

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

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製成落實資源再利用，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。

專題報導

- 04 夏日水果真滋味 文/黃榆晴
- 05 28年合作情誼，三代守護的友善檸檬 文/蘇心薇
- 07 百香果：蔬果料理界的最佳配角 文/李婉婷
- 09 本土酪梨—在地熟成的美好滋味 文/劉光容
- 11 氣候變遷下，水果栽培如何面對歹年冬？ 文/王玟喬
- 13 夏日水果實果 文/王玟喬

生活食育

- 14 食農教育法通過後的下一步 文/吳碧霜·張玉鈴

合作脈動

- 16 找回勞動的價值：與酸甜甜、樂活勞動合作社有約 文/于有慧

- 19 北倉增資擴建 為起家厝再寫下一章 文/彭桂枝·溫昆庭

永續生活

- 22 借鏡日本 工廠協力合作走出違章困境 文/吳沅諭

主婦食堂

- 24 夏日瓜果溫沙拉 葉菜之外的清涼好選擇 食譜設計/林恆安 文/蘇怡和

站所的散步

- 28 喝名古屋咖啡，在芝山岩吸收芬多精 文/泰國劉德華
佇站夥伴：陳玉文

31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

218 期六月綠主張月刊更正啟事：

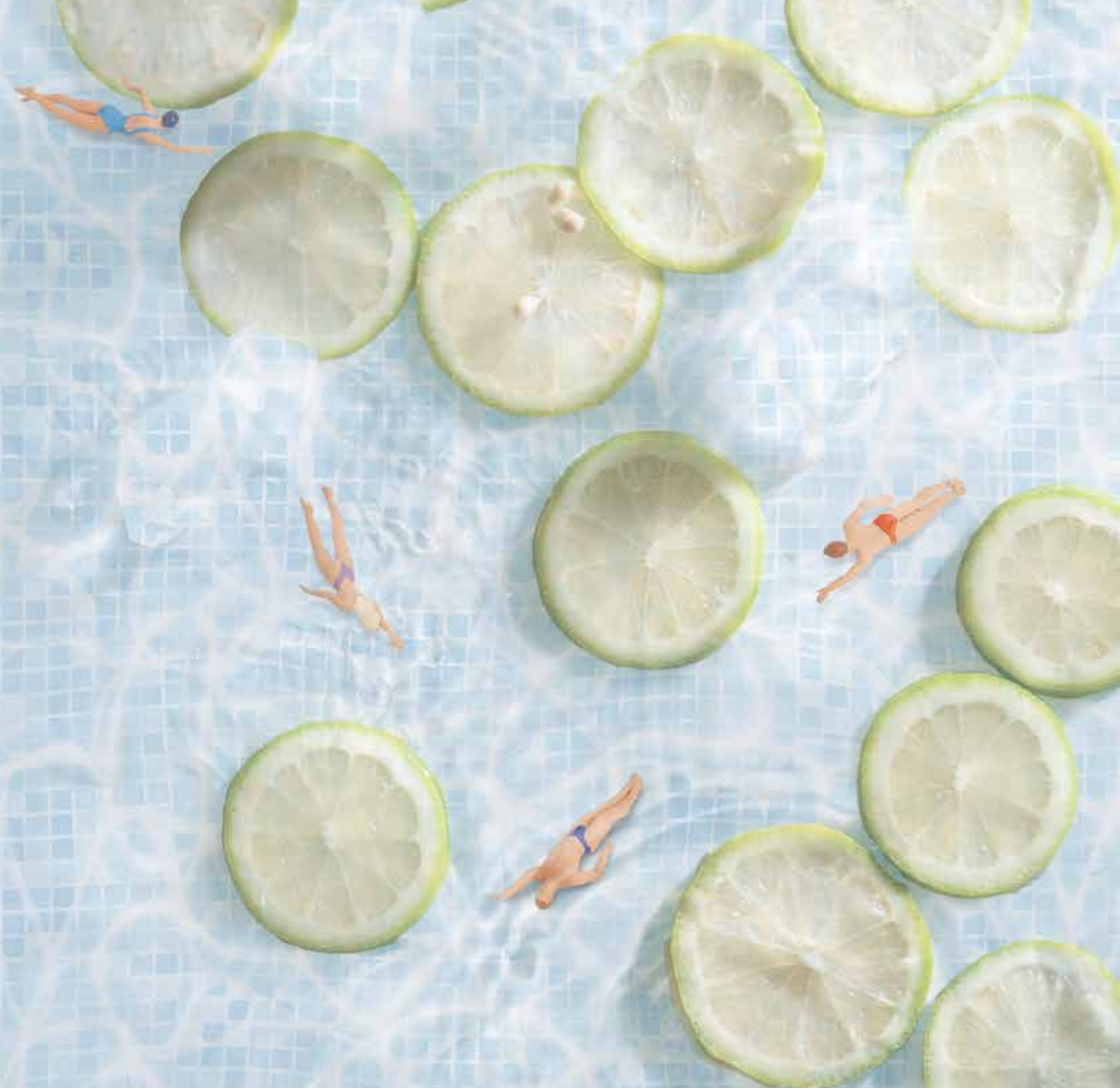
- 第12頁攝影「汪忠信」應更正為「郭宏軒」。
- 第23頁照片說明1的「香蘭英」應更正成「香英蘭」，謝謝讀者謝先生來信指正。

28年合作情誼 三代守護的友善檸檬

文／蘇心薇·台南分社社員 攝影／Ayen



陳天印很自豪自家檸檬無農藥，可安心享用。



夏日水果真滋味

芒種和夏至一到，各色水果爭相上市，拉開夏日的序幕。受氣候影響，今年少了些芒果、荔枝與西瓜的身影，但農友們仍堅持以友善土地方式栽種檸檬、百香果、酪梨等當季果物，一起珍惜享用仲夏果實的真滋味！

專題企畫／黃榆晴 文字／蘇心薇、李婉婷、劉光容、王玟喬 攝影／Ayen、黃名毅、林靜怡、王玟喬

炎炎夏日，來一杯檸檬汁，微酸入喉，口齒芳香，暑氣全消。主婦聯盟合作社的檸檬來自屏東鹽埔鄉的陳家果園，老中青三代一起守護，陽光下，閃閃發光的不只是檸檬，還有他們友善栽種的故事。

與合作社相伴 20 餘年 攜手共行友善路

「種植食物給人吃不就是希望帶給人們健康嗎，那為何種植的過程卻那麼不健康呢？」在那個有機概念尚未成熟，有機資材不普遍的年代，陳月豹想要走上不噴農藥的務農之路，實踐真正的「健康」之道。

一開始是種棗子、芭樂，可以

想見，不噴灑農藥的外觀不會太美，「合作社說他們都願意收購啦」陳月豹笑著說起往事，主婦聯盟合作社和陳家三代的合作之路就此展開。當生產者不再擔心銷路的問題，就能把更多的精力放在務農上，專注地朝著更高的良率努力。

但卻在某一年，果園裡的工人全離職了，當時陳月豹做不來需要六個人才能運作的農務，考慮結束果園。那一刻，不僅合作社殷勤關切，兒子陳天印也在此時決定全職投入，並改為種植四季檸檬（Eureka）。採訪時，陳天印開心地說：「我們今年剛拿到與主婦聯盟合作超過 20 年的獎狀啊！」深厚情誼溢於言表。



果皮被蟲爬過後造成的褐斑，表皮細胞被破壞，但並不影響果肉。



陳月豹獨家調製的防蟲害中藥配方液。

透早開始的防蟲大作戰

採訪當天早上六點左右，陳家三代已經在果園報到，為了當天要自製防蟲害獨門溶液。「我們剛剛在打果汁啦！」陳天印開玩笑地形容，水桶裡則是陳月豹調配的配方，以中藥獨特的氣味驅趕天牛，避免在樹幹上產下幼蟲吸走養分。四季檸檬不同部位有不同蟲害。喜歡柑橘類，專門鑽樹洞吸吮樹汁的星天牛大概是最令人頭疼的了，如果被牠入侵，整棵樹大概就要報銷了；此外還有鏽蟬、薊馬、紅蜘蛛等，有些吃葉子有些吃嫩果。果實幼小時期是最脆弱的，如果嫩果被蟲子爬過，並叮咬果皮，後來長出的檸檬表皮就會有疤痕隆起，不光滑；或者出現褐斑，但還好不影響果肉的滋味，而破壞程度太嚴重也會直接淘汰。因此，陳家的檸檬不管果皮或果肉都可以安心食用。

採訪時注意到陳月豹全程赤腳穿梭果園，腳踩土地以行動證明果園的自然可親，他自豪地說：「檢驗單位的人要來我的果園抽驗，我都說直接過來，不必先打電話。」而陳月豹追求自然友善的種植方式，讓鄰居也深受感動，決定買下陳家果園周邊的土地，形成天然屏障，不受到鄰田慣行農法的影響，以具體的行動支持陳家這條健康栽種的路。



農友小檔案／陳家四季檸檬果園

- 栽種資歷：28年前從父親陳月豹(中)開始種植棗子、芭樂，第二代陳天印(右)改種四季檸檬。目前第三代潘子軒(左)已接手果園，陳家三代仍一起樂在耕種。
- 果園地點：屏東縣鹽埔鄉新園村 · 栽種品種：四季檸檬
- 供應季節：常年供應 · 栽種面積：約九分地

熟稔檸檬特性 確保常年供應

現今市面上的檸檬品類愈來愈多，但陳家只種四季檸檬。「我們認為四季檸檬的氣味最足也多汁，且產量也比其他種類來得多。」透過一次只做一件事且單一品種，陳家三代專心照顧好檸檬。平日做好果園管理，挖溝渠做好排水系統；架設鋼架綁枝條，型塑四季檸檬生長的方向，讓果樹不至於愈長愈高。如此除了容易採摘果實，也避免果實的重量增加枝條負荷，導致果實掉落造成浪費。

轉眼間，種植四季檸檬也已14個年頭，陳家漸漸熟稔病蟲害的季節性，以及應對的辦法；也摸索出透過修剪枝條控制花期，以及該如何給水給肥料，為的就是長保穩定的常年供應。

陽光照射下，成熟的檸檬透出金亮光澤，兩手壓捏果實感覺到有些柔軟，表示果肉水分飽滿，是採摘時候了。富有香氣酸韻的檸檬，邀請社員們共同品嚐盛夏時的清涼。🍋

▶ 檸檬花的清香味道吸引蜜蜂駐足停留。



有機檸檬皮 丟了可惜喔！

有機檸檬整顆都是寶，果皮的天然精油成分價值更高。陳天印說，榨取完檸檬汁剩下的果皮不要丟，他會放進保溫瓶，接著倒入熱水，讓果皮在熱水中靜置一晚，隔天就有清香的檸檬水可喝。雖然有點苦味，但那是正常的，也對身體有益處。

百香果 蔬果料理界的最佳配角

文／李婉婷 · 北南分社社員 攝影／黃名毅



酸甜的百香果鮮食、料理兩相宜。

切開外皮，以湯匙挖出黃澄澄的汁液，香氣不斷挑動味蕾，讓人口水直流。百香果清爽的酸甜味，無論鮮食或加工都適合。農友陳純化說：「百香果其實是配角王，能與各種蔬果搭配，提升料理和產品的豐富度。」如合作社的百香芒果醬即是一例。自五、六月起，百香果便開始陸續採收上市，直到12月都是產季，也因常用於各種果汁、冰品、沙拉，在炎熱的夏秋兩季，是備受歡迎的消暑水果呢！

從育苗到栽種一手包辦

陳純化的嘉農百香果農場位於

嘉農酒莊旁，而酒莊正是主婦聯盟合作社多款酒、醋品的生產者，也是促使他踏上農業的推手。六年前，嘉農酒莊觀察到全球加工市場對百香果需求很高，便打造了一座百香果園，並邀請他接手農場管理。陳純化堅持自行育苗，因他認為取得種苗自主權，才能降低生產風險。目前農場僅50%面積種植百香果，之所以未全面種植，是因為育苗過程十分耗時，也需要看顧，從播種到移植土壤種植約需四個月，不過在品質可掌控下，能百分之百確保苗體健康、無病毒株，「苗要是有個萬一，也要長大了才知道，農民種下去的工、買苗的錢和時間通通都會賠進去。」



農友小檔案／陳純化

- 種植資歷：2003年自嘉義大學園藝系畢業，學生時期就開始在嘉農酒莊工作，現負責管理嘉農百香果農場，投入農業已六年。
- 栽種面積：約0.5公頃
- 農場地點：嘉義縣番路鄉
- 種植品種：以耐逆境的黃金百香嫁接台農一號、滿天星苗(供應合作社以滿天星為主)
- 供應季節：七月下旬~12月中



1 農友自己育苗，除了從源頭掌握品質，也能掌握出苗與定植時間。
2 約六分熟的百香果，隨著成熟度增加果皮會逐漸轉為紫紅色。(陳純化提供)



種出不用藥的環保級百香果

有了苗，還得克服病蟲害。每年結果採收完畢後，百香果樹就得整株拔除重新栽種，以預防好發於百香果的毒素病發生，且因百香果是連續採收性作物，「這也是為什麼百香果常有農藥殘留問題，主要也是為了預防毒素病。」他語重心長地說。而陳純化何以種出不用藥的環保級百香果呢？關鍵之一在於地理優勢。


南投埔里因海拔高度與氣候適宜，是台灣百香果主要產區，然而種植密集度高，病蟲害相對難防，反觀嘉義番路的海拔低、又是集水區，其實並不適宜百香果生長，但嘉農果園位處郊區，日夜溫差較大，加以高畦種植，解決暴雨排水問題，在百香果栽培密度較低的情況下，病蟲害影響較小。另外，他還利用輪作佛手瓜、拉寬株距等方式取代用藥，「拿鋤頭之後才真正體會到『樹頭

站乎在，毋驚樹尾做風颱』。」他分享，即使是最好的土地，當不斷重複種植，土壤裡的廢物會越來越多，所以需要其他作物幫忙更新。儘管收成次數與產量減少，但地力豐富養出健壯的作物，才能有更多甜美的果實。

自然熟成風味佳 生食、入菜樣樣搭

到了採收季節，地上滿滿都是紫紅色的百香果。原來，要讓百香果風味好，陳純化說：「雖然它可以像香蕉一樣後熟處理，但是自然熟成、落果的最好吃。」百香果樹開花後，長果、掛果約需 50 至 70 天，接著便會自然落果，落果後已成熟可食，亦可再放一段時間，果實會將部分的酸轉換成糖分，滋味尤佳。其供應的滿天星品種甜度高，帶有些許青草味，可直接鮮食；傳統的台農一號則甜中帶酸，果香味濃郁，非常適合入菜，搭配涼拌菜或生菜沙拉，如青木瓜、小黃瓜、蓮藕片，或

者買碗清冰，淋上新鮮百香果汁，清涼又退火。

如此用心栽培出的百香果，產量僅慣行的 1/3，卻更能安心享用，趁著產季到來多吃一點！



果園裡的得力助手

- **背負式割草機**：果苗定植後，到百香果爬滿棚架前，約二至三週間得揹著九公斤重的割草機整理全園。
- **中耕機**：除了用來整地、鬆土，為使園區排水良好，亦可挖深畦溝。
- **鋤頭**：農民的最佳夥伴，挖穴移苗、農園排水修飾、清除礙眼雜草……通通都靠它幫忙搞定。

本土酪梨 在地熟成的美好滋味

文／劉光容 攝影／林靜怡

近年酪梨的營養價值受到重視，台灣的酪梨種植面積逐年增加。因為從產地到餐桌距離近，農民可以等待最佳成熟時期再採收，品質漸受肯定。

台灣普遍種植的酪梨品種有 30 多種，依照結果時間大致可分成早生、中生、晚生三個大類，產期從六月中到隔年二月。而國人比較熟悉進口的哈斯酪梨，表皮凹凸，呈卵形，主要產地在美洲與澳洲。因船運路途遙遠，果實需在五分熟就先採收下來，

到消費者手上時，常成為外皮轉色，但身體沒熟的「啞巴果」。

極端氣候下 種酪梨大不易

酪梨的病蟲害多，椿象、薊馬、介殼蟲，影響著酪梨果實的外貌，有時被叮咬一口，果實畸形就不能出貨。合作社酪梨農友羅金增解釋，結果期需噴灑柑桔精油，驅走果實表面昆蟲，再將一顆顆酪梨套袋。但即使套袋，還是會有其他病害發生：根腐病造成植株虛弱死



農友小檔案／羅金增

- **種植資歷**：成長於台東河務農世家，與太太楊小萍、弟弟羅金學，遷居至花蓮瑞穗山腳下，種植酪梨已逾五年。
- **栽種面積**：約一甲地
- **農場地點**：花蓮縣瑞穗鄉
- **種植品種**：黑美人、紅心圓、黑金晚生（合作社尚供應青皮、麻豆二號等品種）
- **供應季節**：六月底至八月中下旬



酪梨植株病蟲害多，每年都歷經重重考驗，才能結出風味飽滿的果實。

亡，並經由土壤傳播，擴散至其他植株；受到炭疽病感染的果實，表皮會出現黑斑，台灣潮濕多雨的氣候更容易讓病菌傳播。

羅金增、羅金學兄弟，土法煉鋼地移除感染炭疽病果樹地表的落果落葉，以避免病菌滋生；在因根腐病枯死的酪梨樹位置，誤打誤撞種了幾顆檸檬樹，發現根腐病消失了。就這樣不斷試誤中摸索出種植酪梨的方法，從種植樹苗到開始穩定結果就花了四年，「酪梨真的很難種啊！」羅金增感嘆。

極端氣候影響下，靠天吃飯的農民苦不堪言。今年二月結果期，受到寒害影響，酪梨大量落果；五月份的梅雨，在暴雨一週

後迎來驕陽，果園又是滿地落果。也因此，羅金增在酪梨果園中多種植了許多不同作物，龍眼的樹蔭供歇息、檸檬種在根腐病的土地上抑制傳染擴散，還有芒果、樹葡萄……植株多元，也提高土地適應環境的能力。

花蓮好山水 讓青農落地生根

笑起來眼睛咪咪、樂天幽默的羅金增，說自己是「青暝母驚槍」，投入農業時一竅不通，卻抱著憨膽勇往直前的態度。因有家中務農的成長經驗，羅金增與弟弟羅金學不畏懼農事艱辛，兄弟倆看中了瑞穗水質乾淨，土質肥沃，決定落腳花蓮，用誠懇的態度與願景，讓地方的老農願意出租農



1 受到炭疽病感染的果實。必須移除地表落果、落葉，才能使病菌不致擴大。
2 羅金增（右）和羅金學兩兄弟合力在花蓮瑞穗經營果園。

地。羅金增夫妻過去學商的經驗，也使他們在果園經營上，用更多規模化經營的視角切入。透過建立粉絲頁、積極連結在地農友，增加果園曝光，才因此結識主婦聯盟合作社。

Covid-19 疫情在台灣肆虐了兩年，學校停課，才兩歲大的孩子在家沒人顧，羅金增只好帶到果園玩耍。看到孩子在果園中穿梭，他說：「孩子跟著到果園來，如果果園使用太多農藥，對身體很傷啊。」果園降低用藥，並使用有機資材施肥、防治蟲害，種出符合作社農產品自主管理原則的酪梨，同時也照顧了家人和土地的健康。🌿

酪梨營養小百科

營養師林恆安說明，酪梨在食物營養的分類上屬於油脂類。富含不飽和脂肪酸，對心血管有益，減少身體發炎反應；葉黃素與維生素A，有助視力保健。因其油脂可增加飽足感，酪梨也常應用在減重食譜上。

判斷酪梨是否成熟，可用手指輕輕按壓酪梨果皮，如果可壓入不會彈起，即是成熟可食用。酪梨剛買回家切忌放冰箱，容易成爲不熟的「啞巴果」。成熟的酪梨，若無法一次食用完畢，可切塊密封冷凍保存。



小兒子也在果園中穿梭，擔任最佳小幫手。

氣候變遷下的水果栽培 如何面對歹年冬

文：攝影／王玟喬·產品部農產課開發專員



受氣候影響，今年荔枝著果率差。

從五月開始，各式各樣的夏季水果陸續採收，但收到各地農友陸續回報今年的產地狀況，大家逐漸眉頭深鎖，開心不起來，看來今年又是所謂的「歹年冬」。台灣的梅雨季及颱風季節本就多雨，氣候變化不定，讓夏季採收的水果如西瓜、荔枝、鳳梨等等都面臨豪雨的威脅，造成水傷影響品質，甚至無法採收、產季提前結束等問題。而越來越嚴重的極端氣候，也讓夏季水果的種植面臨更多挑戰。

春雨本該是細雨綿綿，但今年入春異常的連日間歇性大雨伴隨寒流的低溫，導致芒果、荔枝、紅肉李開花都受到影響，沒有正常開花何來的果，果然三月關心屏東、台南的芒果農友時，四位農友中就有兩位告知今年的芒果著果率只剩一成甚至爲零。緊接著高雄的荔枝農友也告知，因爲花期連續降雨將導致荔枝花無法正常授粉，著果率只剩下約三成。而去年（2021）全台久旱，也造成芒果、紅肉李等水分不足、果實較小，沒了雨水的灌洗及降

溫也導致田間的蟲害，如薊馬類等害蟲大爆發，芒果花被薊馬啃咬影響結果率，水果外皮也被害蟲啃咬，而果實太小，外觀太醜，都會影響水果在市場上的接受度。

應對氣候變遷 設施栽培、品種選育找出路

面對氣候變遷，提升農業技術是眼前的當務之急，農友開始使用不同以往的栽種方式，來防範氣候變化對生產的影響，發展設施栽培、選育抗逆境品種等新的農業技術已是必然。

例如，蔬菜溫室栽培已行之多年，但搭建溫室事前投注的成本較高，農產品的價格和產量容易浮動，加上許多水果屬於一年一收，較無法保證農民收益，且國內農家多以小農散戶爲主，許多水果農友對於溫室栽培尚在觀望中。由於本社的收購價不會像市場浮動頻率那麼高，因此設施栽培也漸漸被部分水果農友接受，開始用於合適的水果種類，例



1 有溫室遮風避雨的巨峰葡萄，圖為農友賴順清的葡萄園。

2 東山生產合作社的屏東產區使用燈照調節百香果產期，避開雨季。



如非常怕濕度太高的葡萄夏果、夏季小番茄等等。

目前本社四位葡萄農友中，已有三位搭建部分溫室栽培巨峰葡萄，除了能避免大雨以降低果園濕度、減低病害外，也能阻隔部分蟲害，進一步減少農藥施用。但溫室栽培目前多用在藤蔓類的水果作物及地勢相對平坦的地區，如葡萄、甜瓜類作物、小番茄，並非所有水果及地形都適合。

產期調節緩解供消失衡問題

此外，因夏季往往有暴雨、蟲害嚴重或是熱障礙的問題，也有部分農友會使用點燈的方式做產季的調節，如紅龍果、百香果等，來避開雨季、分散生產風險，也能解決夏季產量過度集中、供銷失衡、食物浪費及蔬果價格崩盤，影響農民生計等問題。而近年荔枝的田間研究也發現，適時給予田區夜間燈照，中斷荔枝細蛾的交配產卵活動，能有效降低病蟲害密度，緩解因為氣候升溫導致蟲害爆增得施用更多農藥的問題。還有像是由台灣農試所雜交選育研發的熱帶水蜜桃品種台農四號「紅玉」，可在低海拔的溫度中種植。這些新的農業技術發展，希望能夠因應氣候變遷，讓台灣本土多樣性的水果得以永續生產。

堅持本土 尋求安全與永續的平衡點

大家對合作社架上的水果或許會有兩個疑問，第一，為什麼我們不像市面上的有機食品店，總是能買到有機蘋果、奇異果、藍莓、櫻桃等進口水果？

第二，為什麼合作社部分水果品項只能供應農好級（原健康級更名）或安全級？解答其一就是，合作社成立 20 年來，始終希望透過提供本土的農產品，支持台灣農業發展，至今蔬果進貨原則仍然堅持此初衷。

其二，由於台灣的氣候屬於亞熱帶，病蟲害多，部分水果品項例如蘋果、水蜜桃、奇異果、甜柿等等，在較高海拔的地區才能生長，生產的時間和產量有限，因此無法常態供應。再加上許多水果一年一生，台灣的氣候條件下即便使用農藥栽培，也無法完全避免病蟲害，若貿然鼓勵農友轉種有機或完全無農藥方式栽培「所有」水果品項，可能會面臨果樹產量低落甚至是死亡，嚴重影響農民生計。因此我們希望在本土農業能夠永續發展的前提下，持續供應社員減農藥的農產品，在生產端和消費端之間取得平衡。

台灣的農業技術發展能否克服因氣候變遷而導致的生產問題？目前還沒有答案。大家是否做好面對氣候變遷，某些蔬果品項在架上可能會慢慢消失的心理準備呢？希望社員共同思考一條能夠讓蔬果產銷永續發展的路，找到屬於合作社自己的方向。^綠

夏日水果賓果

文字／王玟喬·產品部農產課開發專員 插畫圖像／いらすとや

台灣被譽為「水果王國」，身為王國子民的我們，除了吃水果，當然也要知道水果的知識。一起來看看這些當季盛產的水果，有哪些讓你意外的Point吧！



紅龍果

是仙人掌的親戚



西瓜

西瓜皮也能當菜吃



酪梨

人稱森林中的奶油



美濃瓜

不是高雄美濃特產喔



葡萄

表皮的白霜是果粉



芒果

最多人種的愛文
品種來自美國



百香果

吃的是種子和種子皮



西瓜李

口感香甜似西瓜



水梨

果樹和果實原來
不是同根生



大目釋迦

維他命C含量比
蘋果高



檸檬

幾滴檸檬汁可幫
助打發蛋白



水蜜桃

喜歡冷涼需要冬眠



潘君怡

入社七年，曾任信義站站長，因認同公館取貨站而加入團隊，目前擔任酸甘甜勞動合作社理事主席。

找回勞動的價值

與酸甘甜、樂活勞動合作社有約

文／于有慧 · 第八屆理事 攝影／汪忠信 照片提供／酸甘甜、樂活勞動合作社



莊雅蘭

母親為資深社員，2018年加入民生取貨站，目前擔任樂活勞動合作社理事主席。

爲了促進團結經濟、自主勞動，主婦聯盟合作社師法日本姐妹會生活俱樂部生協，於2018年通過「勞務承攬專案」，鼓勵由勞動合作社承攬站所經營；2020年，公館與民生取貨站分別轉型爲「酸甜甜」與「樂活」勞動合作社（下稱酸甜甜、樂活）。回顧過去兩年，從遲疑、徬徨到穩定經營，酸甜甜理事主席潘君怡與樂活合作社理事主席莊雅蘭不約而同說：「不後悔當初決定。」

轉型陣痛 激發凝聚力

從共同購買時期即成立的公館取貨站，一直是合作社的領頭羊。早在2010年，前站長黃淑惠即帶領站務們認識勞動合作社，共讀《我是生活者》，公館站早有準備

配合試行勞動自主方案。雖經多年協商，真要付諸實踐，社方亟欲推動政策的壓力以及需獨立承擔站所經營的風險，仍一度讓公館站挫折遲疑。

民生站的情況也類似，成立超過20年的取貨站，利用額一向名列前茅，站務團隊人事穩健，也是最有實力自主經營的站所，「雖然有很多人幫忙，但真的去做了，才知道有這麼多手續、文書作業，會計、稅務、章程、各種會議……一切都自己學，自己跑。直到退出總社勞健保那一刻，才體認到我們已無退路。」樂活理事主席莊雅蘭描述兩年前剛成立勞動合作社時的心情。

「勞務承攬」與過去取貨站時期最大差別在於身分轉換，從總社的受僱者轉爲自主經營者。爲繼續

擁有團隊管理的彈性，不想轉爲由總社統籌的站所（好所在），兩站最終仍選擇成立勞動合作社，承攬站所經營，真實面對未來的不確定，卻更激發團隊凝聚力。

不只是工作 更點亮勞動的價值

酸甜甜合作社因兩位樂齡社員小馬哥與小阿姨的加入而有了轉變，兩位資深勞動者既敬業又樂在服務，「原來創造工作機會是很幸福的事。」酸甜甜理事主席潘君怡說，夥伴們體認到成就團隊的未必是能力，而是勞動者面對工作的心態，勞動合作社不只是勞動者的團結，更是成就勞動價值的載體。

酸甜甜與樂活目前除少數社員志

工外，實際工作的站務皆爲七人，除了全職夥伴，也有部分夥伴是利用照顧家人的空檔到站所幫忙，只做上午班，有些則是在站所特別忙碌時才來支援。去（2021）年及今年疫情嚴峻時，酸甜甜爲降低資深夥伴染疫風險，減少小馬哥與小阿姨工作時數，由其他夥伴義無反顧扛下。

兩個勞動社基於夥伴的工作時段不同、對工作熟悉度有別，時薪級距經所有社員討論共同訂定，有幾位執行特殊任務或處理較多繁雜事務者，以加給分配補貼，這些都是自取貨站時期延用的制度。在酸甜甜，除了像上架補貨等基礎工作人人得做，其他工作是按個人意願分配，像小阿姨不必收銀，有些人專管訂貨；在樂活則是幾乎每位站務都能處理大部分工作，除了開會、文書等工

君怡說： 原來創造工作機會是很幸福的事。

作，由年紀輕的莊雅蘭負責，其他站務則會視狀況全員機動應變。

成就他人 也療癒自己

合作社站務體力勞動吃重，平時工作已不輕鬆，這兩年疫情起伏，社員蜂擁到站，配合防疫要求，站所加強清消，工作爆增，還承受極大壓力，靠著團隊相互支援協力，酸甜甜和樂活合作社挺過疫情考驗，更爲團結。

潘君怡分享去年五月疫情爆發時的心情，「整座城市彷彿空城，站所內卻是極大反差。」爲了轉移注

意力，潘君怡提議寫卡片、送口罩支架給比自己更辛苦的物流配送大哥，出自感恩的心發起的行動，不僅站務們欣然接受，更引起社員熱烈迴響，響應好幾波捐贈物資送到醫院的活動。站所工作已經讓夥伴們筋疲力盡，卻仍樂在接受社員捐款、打包物資、聯絡轉送，「看到比我們更累的醫護人員那麼謙卑，我們的心先被安慰了，回到站所，社員也因著一份付出，暫時轉移對病毒的恐懼。」潘君怡說。在酸甜甜合作社，人人平等，任何提議若有人附議，大家有共識就會開開心心去完成。

雅蘭說：

生活中累積的感動，讓社員與站所緊緊相依。

先照顧社員的心
才談產品

莊雅蘭分享民生站有許多忠實利用的老社員，幾乎不到其他通路採買，比站務更熟悉產品。有社員一陣子沒到站，站務們會熱情關懷，也有社員幾乎天天來電，是為留菜，言談中莊雅蘭可感受並關照社員的心情。「很多人說民生站和其他地方不一樣，應該就是來自這些生活中累積的感動，社員信任合作社，站務、社員緊緊相依，是那種彼此都不能夠離開的心情。」

民生社區是有機通路的一級戰區，20多年來，民生站全面融入在社員的家庭生活中。轉型樂活合作社，團隊努力經營站所的氛围，社員到站不僅利用產品，甚至願意坐下來聊天話家常，社員也能回饋產品意見，這些在其他通路做不到的機制，正是合作社最良善的本質。站在社員的立場

思考，不強推產品，利用額仍較過去穩健上升。「努力把合作社好好推銷給社員，而未必只是產品。」莊雅蘭說。

找回勞動本質
傳承合作社價值

酸甜甜和樂活合作社轉型為勞務承攬站所，從原本的慌亂，又找回安定的力量。維持現狀已足以維持站務團隊生計，但他們都不想僅維持現狀，酸甜甜合作社設定的目標是要提供更多能「讓人幸福的工作機會」，打算先從二手衣販賣開始，透過網拍、市集擺攤，為勞動合作社開闢活水；樂活則期盼堅守主聯盟合作社初衷，讓夥伴在這裡開心工作，社員對合作社有信心，「希望讓大家安心快樂的生活著。」再去開創串連或延伸到社區生活。酸甜甜與樂活勞動合作社擁抱挑戰，找回勞動的價值，未來還有無限可能。●綠



- 1 2020年一月樂活勞動合作社成立大會。
- 2 2021年暑假疫情下，公館站募集社員捐贈物資感謝醫護人員。
- 3 2021年民生站區年會與生產者元榆牧場陳立言合影。
- 4 2022年酸甜甜勞動合作社春酒，邀請區會委員和樂活友社一塊團聚。

好所在、取貨站與勞務承攬站

主婦聯盟共同購買從1993年開始，為實踐勞動價值，社員陸續以「班」、「理貨勞動合作社」等各種組織型態嘗試社員勞動自主的可能性。1998年後，一些熱心的班長、班員自籌資金、設備、場地成立「取貨站」，自主營運，由合作社返饋部分利用額作為報酬。2001年消費合作社成立後，也陸續成立了由總社直接統籌管理的「好所在」。

2005年內政部來函，指出「取貨站」自主經營形式及其與「好所在」薪酬分配標準不一，與合作社設立宗旨有違，要求改善，開啟「取貨站」轉型一連串改革。2005年後，「取貨站」陸續轉為由總社提供硬體設備，人事自主管理模式經營。至2017年多數取貨站已陸續轉為「好所在」。

為徹底解決站所經營合法化疑慮，也向日本生活俱樂部生協學習，2018年開啟勞務承攬專案，2020年11月公館站與民生站轉型為勞動合作社，承攬站所經營，「取貨站」自此走入歷史。



北倉蔬菜加工區作業量大時，成品菜籃與空籃到處堆疊甚至佔用通道。

北倉增資擴建 為起家厝再寫下一章

文／彭桂枝·第八屆理事主席 攝影／郭宏軒

我們的前輩們於2001年，將綠主張公司轉組為主婦聯盟生活消費合作社，成立後不久，便因業務成長，需要購置廠房、增添設備、改善物流環境。2003年，第一屆臨時社代大會通過以「社員借款及銀行貸款」的方式募集一億元資金。本社在短時間內獲得254位社員借款共3,212萬元；再加上向銀行貸款的6,000萬元。2004年北倉順利完成，2008年7月還清全部借款。

以有限的身軀
陪伴合作社成長

北倉是我們的起家厝，為主婦聯盟合作社奠定了過去20年

的倉儲及物流根基，乘載本社52%物流量，也讓職員有共同的辦公空間。

然而，自2004年啟用至今已18年的北倉，隨著社員數成長，物流量增加，儲存及作業空間愈來愈窘迫。因受限於場地不足，北倉無法設置足夠的省力貨架及儲放空間，進貨時需重覆搬動貨品以挪出作業空間；同樣的，蔬果區在加工及撿配時也因佔用走道，要不斷移動理貨籃，這些均造成降低效率的重複作業。遇到出貨量大如年節時期，堆積如山的貨物，更潛藏著工作人員受傷的風險。

再談到貨品進出倉庫的困境，

因倉庫前後方空間狹小，物流車迴轉空間有限，進出貨都需要協調作業時間。而後方出貨通道至今還是跟另一位地主租用；前方出口則是今年第二季才順利取得土地。

北倉的不足還反應在凍倉必須委外的困境，這對物流品質的管控是一大挑戰。本社曾經在農曆春節租用冷凍大貨櫃停放；也曾短暫外租凍倉。雖然2011年中倉建置後，空間緊迫問題稍微緩解，然這段期間社員持續穩定成長，空間再度不足，因此2019年時，理事會決議將北部的凍庫全面委外於逢泰公司，讓北倉的窘迫稍稍緩解。逢泰雖是專業的凍庫及理貨公司，但因貨品委託



去年五月疫情爆發，出貨量暴增，乾貨待出貨品佔滿走道，部分進貨產品需不斷移動尋找暫放位置。(照片提供/魏榮聰)



北倉天花板低，大量產品堆疊，幾乎快碰到天花板，收納量需要增加。

第三方物流運送，年節及疫情高峰期，常常有延遲到貨，造成站所上架時間延後的情形，甚至在2021年還發生班個配無法送貨，對社員利用造成諸多不便。為此，2021年理事會與營運團隊綜整以上狀況，決議再啟北倉優化案。

為共同的家 再次涓滴共好

合作社是社員共同經營的事業，社員的出資與產品利用，更是合作社得以穩定營運及發展的基礎。社員藉由增加股金提供合作社營

運的資金，合作社所需支出的股息，也較銀行借款利息低，可減少共有資金的利息支出。社員每年可分配股息，同時也可以達到儲蓄及投資合作社穩建發展的雙重好處。

南倉是本社第一個社員募資案，共得資金1.5億，設計規劃上也實踐本社綠能環保意念。2019年完工的南倉，屋頂設有太陽能光電場，若以太陽能每度電約產生35公克的二氧化碳、燃煤約528公克來計算，我們每年約可減少46噸二氧化碳氣體。南倉也設置水資源回收以及自然換氣系統，即使夏天酷熱也很少開冷氣。而未來的新北倉，除了改善物流作業空間外，相關的綠能設計也將納入，期盼成為繼南倉之後，本社另一個實踐綠能空間的案例。

五月增資活動開跑後，本社收到的第一筆增資是來自北倉一位思覺失調症康復的職員，他小小的一筆錢，卻是聚沙成塔、涓滴成河的關鍵力量。你我也可以是這股關鍵的力量，讓我們一起來為本社新的20年打造更穩固的根基。🌱

合作社營運發展與北倉擴建的關係

文/溫昆庭總經理

目前合作社的社員數為8.3萬，為擴大本社的社會影響力，社員利用額的提升尤為重要。而營運團隊也針對忠誠社員、低利用社員的產品利用成長，以及招募新社員等面向擬定具體的行動方案。據此，北倉增資計畫中說明利用額在十年內都至少有3%以上的成長；預估2022年度的利用額為17.13億，2032年將到達23億，我們會踩著穩健的步伐持續向前走。為了達成上述2032年利用額目標，相關的物流空間、運輸配送、站所服務等工作，都需要有效的提升，才能讓合作社的產品循環更順暢。目前本社計畫半年內增加北倉空間，三年內買地建屋，以優化北倉和總社的空間。

北倉改建規劃將在三重總社現址購地，新建綜合大樓作為職員辦公室，現有辦公室改為物流倉儲及作業空間，調整動線、導入省力設施等以利產品儲放、進出貨作業順暢。長期的計畫則要將目前委外的冷凍倉收回自理，以提供北北、北南分社站所及班個配全溫層配送服務。此外，桃園四個站所的服務也可從中倉移回北倉處理，屆時配送物流將會更即時有效率。上述調整經評估，可滿足合作社未來15年，亦即至2037年的營運成長需求。在此邀請社員一同響應增資，為合作社的穩健成長盡一份心力。

北倉增資 Q&A

北倉優化案預計向社員增資及貸款金額合計約4.48億元，以下整理社員的提問簡答，供大家了解。

Q1 北倉增資會製發實體股票嗎？何時寄發？如何查詢是否已完成增資？

A：北倉增資將製發實體股票，股票將於增資活動結束後，統一於12月寄給社員。社員於完成轉帳或匯款完成後，隔一個工作日，可至官網登入查詢個人股金情形。

Q2 到站所進行現金增資，每一個社員一天僅能一筆嗎？

A：站所現金增資可以單筆，也可以多筆增資，但每日單筆限2,000元以上，一萬元以內。當日增資現金如到達上限，可分散多天到站所進行。然考量現金保管之安全性，建議多利用線上增資或使用專用帳號，以轉帳方式進行。

Q3 為什麼於官網增資，單筆有三萬元限制？

A：受限於各銀行之非約定轉帳規定，故設定官網增資單次上限三萬元。

Q4 增資金額可以刷卡嗎？

A：依法規定社員股金需以現金支付，如以轉帳或匯款方式之手續費需自行支付。

Q5 增資後股金可以退回嗎？何時可以退回？對合作社營運會有影響嗎？

A：北倉空間優化案，預計2026年完工，為利合作社於工程期間資金使用，社員於北倉空間改善完成後，可視個人需求申請退部分股金。

然股金屬於社員所有，社員如遇個人緊急需求，平時仍可申請退回部分股金。

Q6 土地及建物建築成本飆漲，是否考慮另購現成物件？

A：因國內外經濟狀況導致物價上漲，連帶建築業原物料及人工上漲。如果尋找到符合需求的物件，將會考慮直接購置改建。

Q7 社員增資如達到二億的目標，是否就會停止增資？

A：將持續接受社員增資。社員增資金額愈高，則可降低合作社向銀行借款，減少利息支出。🌱



夥伴們作業量大時空間不足，動線不佳，北倉改建可望能夠提供安全的工作環境。(照片提供/魏榮聰)

借鏡日本Q

文／吳沅諭 · 地球公民基金會台北辦公室主任 照片 · 圖表／地球公民基金會提供

工廠協力合作 走出違章困境

全台灣有 4.5 萬家農地違章工廠，是建築、消防、環境法制集體失序的歷史沉痾。1960 年代的日本也曾出現類似問題，當時日本農地或住家周邊設置工廠所衍生的弊病，會被標示為「住工混合問題」，其理想解決方向即為「住工分離」，通常被視為公害防治解決。地球公民基金會 2019 年組成訪問團前往日本，借鏡日本的處理經驗，反省台灣現有制度的不足。

專責機構 以資金土地提供誘因

1950 年代日本公害事件頻傳，水俣病震驚國際，社會發酵著「現在不做以後一定更慘」的意識。1965 年日本政府設立特殊行政法人——「公害防止事業團」（以下簡稱事業團），重要工作之一包括透過資金與技術援助，協助設置共同污染防治設施；並確保工業區用地，促成企業集體搬遷。

事業團扮演「協調者」，召集公害政策及環境政策相關的利害關係人共同討論，包含中央政府、地方政府、

企業、居民等。另外，廠商污染處理設施的興建費用昂貴，但卻不是銀行的融資項目，或者需要負擔 6~8% 的高額利息。事業團為了解決環境改善所需要的資金困境，以行政法人的名義擔保，從公股銀行直接取得資金，再以長期低利貸款的方式，協助中小企業改善環保技術與建置污染處理設施。

為將工廠集中管理，從 1965 年至 1990 年事業團也與地方政府合作，運用掩埋場與舊礦場等閒置用地，在日本全國設置了 154 棟「共同利用工廠」，及總面積約 650 公頃（約 25 座大安森林公園）的移轉用工業區提供給廠商。到 1992 年事業團功成身退改組為止，共完成了 4,000 家工廠的搬遷。

廠商「組團」 相互監督與協助

廠商若要進駐上述工業區，需先組成「協同組合」（即合作社），才能申請土地建物 15~20 年的長期低利貸款及產權移轉。由於是協同組合向事業團申請貸款，故個別廠商要向協同組合還清貸款後，才能取得



參訪路程中所見靜岡的農田景觀。

土地及建物的所有權。但若過程中有廠商無力償還，協同組合裡其他廠商也要負起連帶償還責任。

因此在組「協同組合」的時候，廠商間會嚴格審查彼此的財務狀況與經營能力，取得大家的認可通過後才能加入，事業團則以協同組合作為廠商溝通的單一窗口。透過廠商整合、財務連帶責任的設計，使得工業區內廠商共同克服困難，提升產業品質，更有集體向心力。

走出違章 企業增產且鄰里友好

杉山清先生是富士市浮島工業團地協同組合的名譽顧問，具有完整經歷——集結廠商、籌組協同組合到今日的企業主。他提到當初有許多申請要加入的工廠財務狀況非常不好，協同組合的優點，在於體質好的廠商可以扶持狀況差的廠商，大家一起組隊打拚。

但不是所有申請者都能如願加入，他回憶道：「我們初期有八個發起人，主要是透過商會作為招募的窗口，有 100 個公司申請加入。當初有幾個篩選的基本原則，廠商必須是製造業，但不排放高濃度廢水，因工業區兩側都是河道，會污染水質影響農業。加入後可以利用事業團的制度，貸款利率才 5%，同時搭配縣政府提供的資金，利率則為 2.7%。」

這樣的結合為中小企業帶來什麼好處？以實質結果來看，比起進入工業區之前，企業生產量或營業額多了二到三成。而且在區內廠商有彈性的互相支援與協力下，可以有效率地共同處理工業用排水，或一起處理好與社區鄰里的關係。

台灣治理違章工廠的漫漫長路

台日不同的處理方式，60 年後的今天產生了截然不同的結果，原因不外乎台灣政府取締執行力低落，及對企業誘因不足。在台灣，連最基礎的違章工廠稽查、斷水斷電與拆除都做不到，在地球公民與友團的持續倡議下，這兩年政府才開始確實查處與斷水斷電。台灣要走向「農工分離」的路，還需要更多人關注政府治理的漏洞。也歡迎大家一起玩地球公民與 gov.tw 零時政府共同開發的「大家來找廠」小遊戲，藉由比對衛星圖前後的差異，揪出農地上的新增建工廠，保護農地，讓不肖工廠打消興建念頭，也督促政府動起來拆違章工廠！^綠



日本川崎市公務人員解說川崎生態工業城。



參訪靜岡富士市浮島工業區工具機製造商工廠。

Q 台日違章工廠處理策略比較表

項目	台灣	日本	處理策略
環保法規	✓	✓	台灣 1974 年通過水污染防治法，並在 1990 年代前後逐步執行環保法規。
治理機制	✗	✓	日本跨部會整合工業及環保部會成立「公害防止事業團」，台灣是各部會各自管制，但幾乎無效。
資金提供	✗	✓	日本政府協助廠商聯合向銀行借貸資金，使得綠色生產有完整的財務借貸配套。
污染防制技術	✓	✓	台日都有污染防治技術，運用最適規模與設備是兩國皆有的重要課題。
土地使用	✗	✓	台灣政府開闢工業區後出售土地，缺乏整體區位評估以及後續管理配套，且工業區土地價格炒作嚴重。日本政府進行區位評估、土木技術建議，地方政府建置地方溝通平台使業者與社會各界對話，並透過「協同組合」進行自治管理。



▲大家來找廠小遊戲 QR code。

夏日瓜果溫沙拉

葉菜之外清涼好選擇

同場加映四種百搭醬汁

天熱沒胃口、蔬菜種類較少，常是主婦主夫夏日做菜的絆腳石。其實除了炒菜形式外，沙拉也很適合作為夏日餐桌的料理，合作社架上有許多當季新鮮食材，簡單調個醬汁，就能化身沙拉搭檔，當夏日蔬菜稀缺時，就是瓜果沙拉上場的好食機。

食譜設計／林恆安 文／蘇怡和·北南分社社員 攝影／阿春

酪梨鮮蝦溫沙拉／兩人份

酪梨在營養學中被歸類於油脂類而非水果類，因為它提供優質的不飽和脂肪酸與纖維，可幫助心血管、腸胃蠕動並幫助吸收莎莎醬中的茄紅素，以及酪梨本身的維生素A、維生素E、葉黃素等營養素；鮮蝦提供優質的蛋白質與鋅，可增加體力與免疫力。這道沙拉包含蛋白質、蔬菜類、油脂類等營養來源，也提供多種微量礦物質（如鎂、鉀）與維生素，可幫助調控神經安定；適合辦公室上班族或控制體重時食用，搭配多穀麵包，就可當正餐。

材料

冷凍白蝦仁 150 公克
酪梨數片 150 公克

搭配醬料

莎莎醬

Cooking Time
30 分鐘

作法



1

蝦背劃一刀取出腸泥，如果要減少熱量則汆燙處理，如要好吃好看可以煎炒方式料理。



2

酪梨用刀順著橢圓形狀從中間劃一圈後，以手各握一半扭開、去核，用湯匙將果肉挖出後切片備用。



3

新鮮檸檬汁、番茄、洋蔥、九層塔葉，加一點調味就是味道豐富的莎莎醬，作法見 27 頁〈百搭醬料〉。



4

混合好的莎莎醬淋在鮮蝦與酪梨片上即為沙拉。

Tips



酪梨去皮後即開始氧化並變色，可擠幾滴檸檬汁於表面保持鮮綠色。



去除洋蔥嗆辣感，可用冷開水泡十分鐘再切小丁。



Cooking Time
20 分鐘

水蓮培根溫沙拉／兩人份

水蓮菜含纖維素與微量元素鉀、鎂、鋅、維生素 B2 等，是現代人較易缺乏或易流失的營養素；培根與起司為優質蛋白質來源，且可取代油鹽等調味。這道沙拉烹調簡易，一道菜就能輕鬆包含乳品類、肉類、蔬菜類，適合做為晚餐的配菜。這道菜特別設計兩種醬料，兩種吃法好驚喜。

作法

- 1 水蓮汆燙至熟後撈出備用，培根煎熟切小片。
- 2 製作兩款醬料，詳見醬料作法。
- 3 水蓮與培根混合均勻後，搭配喜愛的醬料食用。

百搭醬料 換個口味 又是一道新菜色



【 起司甜辣醬 】

除了水果，各類型沙拉均可搭配
作法：牛奶15毫升、高達起司15公克、甜辣醬20毫升；高達起司刨絲加入熱鮮奶中，小火加熱至溶解，加入甜辣醬均勻混合。



【 起司蒜香醬 】

除了水果，各類型沙拉均可搭配
作法：牛奶 15 毫升、高達起司 15 公克、蒜頭二瓣磨成泥；高達起司刨絲加入鮮奶中，小火加熱至溶解，與蒜泥均勻混合。

材料

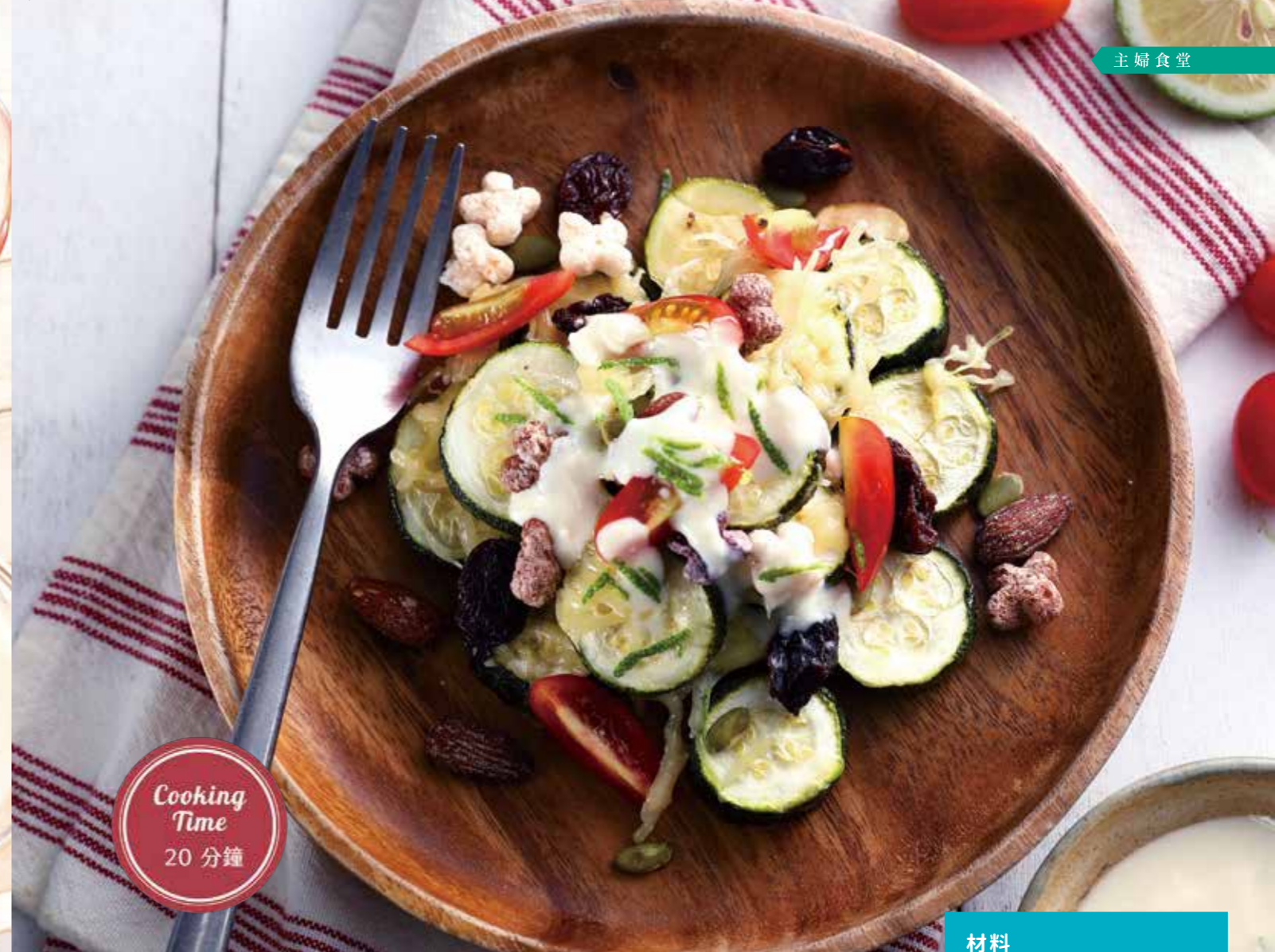
水蓮 一包(約 300 克)
培根 3-5 片
高達起司 適量

搭配醬料

起司甜辣醬、起司蒜香醬

Tips

水滾後放入水蓮，待再次煮滾就可取出，若偏愛爽脆口感，可放入冰水冰鎮，避免過熱且保持脆綠色。



Cooking Time
20 分鐘

櫛瓜多穀堅果溫沙拉／兩人份

優格是無乳糖的良好鈣質來源，其中的益生菌能幫助腸道蠕動與菌叢建立，櫛瓜則提供豐富纖維與鉀、鎂等微量元素。搭配果乾、堅果、米穀粒可以有種變化，再淋上酸甜開胃的優格醬，很適合當早餐。便秘者食用，則有助於幫助排便，身體更舒暢。

作法

- 1 櫛瓜切片淋些許橄欖油、高達起司刨細絲，灑在櫛瓜上入烤箱。
- 2 烤箱預熱 170 度，櫛瓜放入烤約十分鐘至表面呈金黃色或軟化、起司融化。
- 3 烤櫛瓜上加上葡萄乾、切片小番茄或堅果、米穀粒等佐料。
- 4 將拌好的蜂蜜優格醬淋上烤櫛瓜，即可上桌。

材料

櫛瓜(夏南瓜) 二條
橄欖油 適量
葡萄乾 一小把
小番茄 三顆
堅果、米穀粒 適量
高達起司 適量
起司絲 適量
(可不放)

搭配醬料 蜂蜜優格醬

Tips

櫛瓜有多種吃法，例如拌檸檬汁生吃。



【 蜂蜜優格醬 】

適合水果類帶甜的料理或沙拉

作法：優格三匙、原味沙拉醬一匙、蜂蜜一匙，均勻混合。



【 莎莎醬 】

適合搭配肉類如海鮮或雞肉沙拉

作法：橄欖油三匙、烏醋或梅林醬一匙、檸檬汁適量、牛番茄或溫泉番茄、一顆切丁、紫洋蔥半顆切丁、九層塔數片切絲、黑胡椒適量，均勻混合。

來去士林站深呼吸



文・攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN

士林不是只有士林夜市而已，這裡的人口雖位居台北市第三多，但綠地也不少，這次跟著泰國劉德華一起去大口吸收芬多精！

從我家到士林騎車只要十分鐘，不過說實在，我原本對土林的印象只有士林夜市，但我不喜歡逛夜市，所以我對土林的認識幾乎是零，也因為認識幾乎等於零，因此士林經常只是我往天母、陽明山或北投路過的一個地方而已。直到近年，才知道士林官邸除了是蔣公以前的居所外，現在還常舉辦花卉展；老士林人最愛的美食不在士林夜市，而是靠近士林站的華榮市場。這樣一滴一點慢慢挖掘後，才發現士林、芝山捷運站這一帶，很適合散步或騎腳踏車。

比如芝山岩文化史蹟公園，高度只有 52 公尺，再怎麼不喜歡爬山的人，都可以輕鬆爬上去。上面有一座 270 年歷史的惠濟宮，還有一顆樹齡 300 年的老樟樹，在這散步、運動還可以一邊了解士林早年的歷史故事。不想往上爬？芝山岩旁邊的外雙溪河濱公園也很適合散步，這個公園春天可以賞櫻、夏天有阿勃勒、秋天可賞落羽松，在這散步，心情隨時都很美麗啊！散步累了，可到中山北路六段的客美多喝杯名古屋咖啡，上傳 IG 假裝在日本！^綠

客美多咖啡天母店

台北市士林區中山北路六段 136 號
02-28310067

RECOMMEND
捷運芝山站
走路八分鐘



客美多咖啡來自日本名古屋，大家對它的第一印象，應該是淺色原木搭配紅磚營造出來的空間，加上紅絨布面沙發與溫暖的黃光，很有日本 70 年代的復古風情。名古屋的咖啡廳早餐，很多是點一杯飲料就送厚片吐司，客美多也不例外。吐司可選奶油或草莓果醬，另外有水煮蛋、雞蛋沙拉、紅豆泥三種配料可擇一搭配。吐司表層烤得酥脆，內層仍然柔軟，很令人喜歡。配料我選紅豆泥，說泥也不是完全泥狀，還是能吃到紅豆的顆粒感，甜度適當，不會膩口。

■看過來：女生這樣一份剛好，男生像我一樣加購一片（應該算半片）吐司比較飽。

外雙溪河濱公園

台北市士林區福林路的河堤

RECOMMEND
占地
23 公頃



外雙溪河濱公園佔地很大，整個河濱公園橫跨七座橋樑，包括復興橋、雨農橋、文昌橋、福林橋、士林橋、雙溪橋和雙溪壩頂橋，每座橋的造型都不一樣。公園裡的健身器具頗多，晚上很多人在這運動或是跳廣場舞。雨農路 100 巷旁的河堤有一排吉野櫻，雖然不高，但盛開時邊走邊看很療癒，明年春天大家可以來賞櫻。雨農路這邊看櫻花，秋天則可以在對面側的雙溪街、至誠路一段賞落羽松，六月靠近復興橋這一側還有黃色阿勃勒，真羨慕住這附近的人。

■看過來：喜歡騎腳踏車的人，可以從這一路踏騎到承德橋下，順路看看台北市最後的舢舨碼頭「三腳渡」。

芝山巖惠濟宮

台北市士林區至誠路一段 326 巷 26 號
02-28311728

RECOMMEND
乾隆年間
蓋的

芝山巖惠濟宮創建於西元 1752 年，主祀開漳聖王、觀音佛祖、文昌帝君，與士林神農宮、士林慈誠宮並列為士林三大古廟。日據時期曾在宮內設置「芝山岩學堂」，是台灣第一所國民學校，可算是台灣現代教育的發源地。除了惠濟宮，這一整片芝山岩文化史蹟公園的故事還很多。就拿芝山岩隘門來說吧，隘門是傳統聚落中，設置的牆門或堡壘之類的防禦設施，芝山岩隘門正是 19 世紀漳州人為了防範泉州人進犯所建。又例如在雨農閱覽室旁的樟樹，高大挺拔，樹幹大概需要二、三人才有辦法環抱，可能是台北市最老樟樹，樹齡有 300 歲。

芝山岩高度 52 公尺，爬上去只要十分鐘，除了歷史故事，它還是很好的戶外環境教室，可以看到風化窗、洋蔥石、海相化石、太陽石、層理、節理等等地質景觀，暑假到了，不妨帶孩子過來玩吧！

■看過來：雨農閱覽室很安靜，適合需要 K 書的學生。





國立臺灣科學教育館 (士林科教館)

台北市士林區士商路 189 號
02-66101234

國立臺灣科學教育館可不是小孩才有興趣來，位在九樓的透明空橋可是人氣網美景點。這座空橋以強化玻璃、鋼骨與木質構造搭建而成，透過玻璃窗可遠眺基隆河、陽明山，假日經常吸引許多人來拍照。不過介紹科教館不是為了講這座橋，更重要的是，合作社受邀參加科教館的常設展「找家：回到人與萬物共存的希望星球」，即將在七月開展囉！合作社理事主席彭桂枝還在六月 18 日到科教館為義工做教育訓練，讓負責解說的義工們更加認識合作社。這是一個展期長達十年的常設展，歡迎所有社員帶朋友一起來參觀、了解合作社的理念與故事！

■看過來：來科教館可以順遊隔壁的兒童樂園。

隱家拉麵

台北市士林區中山北路五段 505 巷 1 號
02-28881026

這幾年要說哪家拉麵最紅，隱家拉麵一定榜上有名，尖峰時段少說要排一個小時才吃得到。為了避開人潮，我在 11 點營業前 15 分鐘到，沒想到已有人龍在排隊。我吃的是豚骨醬油拉麵，湯的濃度選的是日本味，不會太鹹，就是比較濃郁，吃不慣的話可以請店家加清湯。配的是雞肉叉燒，雖然只有一塊，但頗厚實。另外我還加點一顆溏心蛋，可惜蛋黃有點過熟，比較不合我的口味。最後提醒大家，要先拍照做紀錄的話動作要快，因為有二片海苔在碗裡面，拍太久海苔會軟掉哦。

■看過來：怕排隊的話，芝山店的人龍會比較少。



士林站長 陳玉文

何時接任站長：
2021 年 12 月

訪談的午後，天空下起芒種剛過的梅雨。這個節氣，台灣有句俗諺：「芒種逢雷美亦然，端陽有雨是豐年。」雨水是大地最珍貴的厚予，也是農作豐饒的寄望。主婦聯盟合作社仰賴台灣這片土地的情，從堅韌的小草茁壯成厚實的大樹，我有幸參與其中，從社員的身分開始踏上合作社的冒險旅程。歷經站務和站長，我逐漸瞭解合作的真諦，親身感受努力實踐合作中的美好與不美好。如同合作社一路走來，堅定而溫柔的改變和繼續對的事情。

士林站依山傍水，是共同購買運動的重要起始點。如果您運氣好，來士林站利用時，還能遇見美川姐。美川姐是生活者工作坊創辦人，也是早期士林站和合作社發展史上重要的精神代表人物之一。不知是否因為士林站擁有豐厚的歷史痕跡，在這兒工作，總有一股魔力，驅使我要讓士林站更好，成為我心中想要的模樣。

社員是士林站最美的景色，也是我工作中溫暖的慰藉和支持的力量。四代同堂的惠雅姐像是士林站的大家長，走進站所就像走進家中，親切的話語分享著食材大小事，最讓人感動的是無私的心，如果遇到社員利用不到想要的產品，而她的菜籃裡有，惠雅姐就會把自己的讓給社員。每當站所菜多的時候，為了惜福過多的蔬菜，許多社員都會捐菜給育幼院，社員的力量真誠展露。「合作」在我每日的工作中自然的發生，不刻意、不型塑，而是發自內心的付出和給予。合作社正需要如此的感動，也是我最深的期許。

歡迎各方合作人，到士林站走走，感受一下這裡的氛圍，得天獨厚的是，士林站前方有充裕的停車空間，方便您安排一趟士林小旅行。📍

(文/陳玉文)

特別版

社員來信

三場對外推廣活動與社員分享



春夏之際，合作社把握三場活動機會，向外宣傳產品與理念。其中與國立臺灣科學教育館合作的常設展，對合作社推廣有十足的正面效益。

文、照片/泰國劉德華



四月中旬，合作社與生產者四方鮮乳共同舉辦的「合作歲月 二十如初」生產者交流活動，順利在四方鮮乳牧場舉行，參加活動來賓超過 100 人！活動當天，四方鮮乳蔡南董事長全程以流利的台語，分享四方的理念還有與合作社合作的初衷；合作社總經理溫昆庭則是向與會來賓，說明合作社的特色與中長期等等計畫。到場的社員與非社員，皆透過這次活動更認識生產者，也更加認同合作社的精神，工作人員也得到許多正面回饋。

六月初我們則是到了汐止 Garmin 辦公室，利用他們的中午休息用餐時間，介紹合作社的特色產品與理念。中午休息時間並不長，因此實際過來聽我們分享的員工並不多，但當天與我們接洽的 Garmin 永續發展辦公室專員 Crista 來信謝謝我們到場分享，也期待未來還有別的合作可能。



2022 年七月，我們將與國立臺灣科學教育館開啟「生物多樣性常設展：找家，回到人與萬物共存的希望星球」展覽合作。為此，理事主席彭桂枝於六月 18 日，專程前往科教館為館內義工做教育訓練。令人驚喜的是，義工之中有二位即是我們的社員，負責業務接洽的科教館同仁也有二位是社員。主席演講的內容得到義工許多迴響，義工走到我們的展區時，更頻頻跟主席問問題，主席也使出渾身解數，解開義工們的所有好奇。展覽七月一日開始試營運，歡迎大家來參觀！

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
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw



歡迎社員來信，獲選刊登的信件將有機會抽中合作社 20 週年紀念圍裙哦！