

# 綠主張

No.221  
SEP.2022

打造台灣的「蕉」傲  
拜訪蕉研所

區年會連結社員  
線上傳遞人的溫度

全食物利用黑豆拌醬  
料理加分好幫手

為地球  
留一塊淨土

三芝蜂農守護田園 50 年

留一塊淨土

# 阿拉斯加鮭魚鬆

早餐稀飯晚餐配菜 餐桌上的好夥伴

使用進口阿拉斯加鮭魚，鮮甜味美  
利用尾段及加工輪切時產生的邊料  
只為了妥善利用全魚，減少使用添加物  
用心天然的滋味等你來品嚐！



生產者/味一食品  
傳統古法技藝，取得HACCP、CAS及歐盟認證的現代專業魚鬆加工廠，秉持真善美初衷，堅持製作質優味美的好產品為消費者把關。

150g / 罐

## 為地球留一塊淨土 三芝蜂農守護田園 50 年



牧蜂農莊四周流水氾氾，蜜蜂停駐石頭上。  
(高凱新攝影)

### 編輯的話

偕同採訪的嘉慧拜訪三芝農友簡德源那天，節氣接近大暑。太陽熱情炙烤下，或許是平日在辦公室受空調「薰陶」太多，冷熱交替讓身體適應不良，我很不爭氣地中暑了。農友趁日頭還未火力全開時帶我們看田區，娓娓道來他守著自家農田耕種近 50 年的故事。

三芝的水梯田是先民開墾丘陵與平地交會的地帶，除了滯洪、蓄水、防止土壤侵蝕流失等功能，水梯田周遭的自然景觀和生物多樣性，近年逐漸受到關注，當地也有居民發起復育水梯田的行動。不過簡大哥分享，在水梯田耕種花費人力時間成本高，產量也無法與平原相比，他多年來堅持不讓農地荒廢，善用無農藥的耕地環境養蜂，並在家人的支持下一同打造及經營農莊，從他與兒子的言談中，也能感受到人與自然環境互相依存的狀態。

與土地的連結和情感，就像本期介紹的紀錄片《米倉的孩子》，孩子從小耕種校田、參與農事，完整體驗從產地到餐桌的過程，這樣的記憶或許會伴隨人的一生，在生命感到飄零、失重的時刻，能夠把自己種回來。(文/黃榆晴)

### 版權

2022 年 9 月 / 221 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、李婉婷  
文字校對 | 高靖敏  
美術設計 | 何柏毅、鍾佳妤  
封面攝影 | 高凱新  
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 用產研技術打造台灣的「蕉」傲：拜訪台灣香蕉研究所 文/蘇心薇
- 08 願為地球留淨土 簡德源養蜂從農 50 年 文/潘嘉慧

### 產品平台

- 12 再生衛生紙檢驗標準更新 安全把關不變 文/莊佩珊

### 生活食育

- 14 《米倉的孩子》留鄉者說故事 讓農村出現微光 文/李慧宜

### 美好照顧

- 16 以自媒體帶動社區共好 社區力點線面平台 文/蘇怡和

### 合作脈動

- 18 跨越空間限制 連結社員的區年會 文/林其葵、莊雅真、黃文怡、劉秀燕、王怡權

### 合作知識 +

- 20 邁向尊嚴勞動！工會與合作社同行、同盟 文/章雅喬

### 基金會專欄

- 22 環境議題太嚴肅？用「綠」桌遊來入門吧！ 文/許量然

### 主婦食堂

- 24 這餐就醬拌！黑豆拌醬變化多 食譜設計/魏錦綾 文/謝文綺

### 站所の散步

- 28 石牌生活圈好愜意：喝咖啡、吃甜點、爬山逛公園 佇站夥伴：楊淑慈 文/陳建竹

### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁



蕉研所所長邱祝櫻對於台灣香蕉的品質與技術充滿自信。



1



2

1 沒有擦壓傷的香蕉外皮，最受消費者喜歡。  
2 蕉研所販售蕉苗給蕉農，也外銷國外。



# 用產研技術 打造台灣的**蕉**傲

## ■ 拜訪台灣香蕉研究所

財團法人台灣香蕉研究所是台灣唯一一所以「香蕉」為主軸的研究機構，保有全球近 1 / 4 種原，也開創諸多選育技術，栽培出國內外都愛吃的口感與風味，重新用台灣香蕉連結世界。

文／蘇心薇 · 台南分社社員 攝影／Ayen 插畫素材／freepik.com

財團法人台灣香蕉研究所（以下簡稱「蕉研所」）與主婦聯盟合作社（以下簡稱「合作社」）合作已久，平日除供應香蕉外，蕉研所最重要工作是育種、保種、提供健康蕉苗、推廣及農民栽種產銷之輔導與協助。

### 全球第四大糧食作物、 台灣主要經濟作物

香蕉為全世界繼稻米、小麥、玉米之後最重要的作物，為全球超過一億人口提供主食來源。香蕉食用方式既可鮮食（占約 75%）、亦可煮食（占約 25%），也曾締造台灣的經濟奇蹟，因此又喚「金蕉」。台灣主要的食用品種——北蕉，引進時間距今約 280 年，也是台灣栽種歷史最久的香蕉品種。起初僅為自給農作

物，栽種面積從台灣西部往北開始漸次增加，而後因香蕉出口賺取大量外匯，躋身為台灣主要經濟作物之一。

談起香蕉王國的榮景，就如同李旺台的歷史小說《蕉王吳振瑞》中寫道：「那幾年，錢是香蕉的形狀……」，60 年代的蕉農好風光，年薪是公務員的好幾倍，高雄的旗山小鎮因為風土適宜，成為香蕉種植重鎮。1968 年，為研究改進台灣香蕉生產與運銷，提升國際競爭力，由主要負責香蕉產銷的台灣省青果運銷合作社、經濟部國際貿易局及中國農村復興聯合委員會（現今農委會）共同出資成立了「台灣香蕉研究所」，在屏東縣九如鄉玉泉村以科技打造香蕉新樂園，期盼延續台灣的「蕉」傲。



### 超越買賣情誼 的好「蕉」情

綠主張公司（主婦聯盟合作社前身）以直接向農夫或產地購買取得安全食材，也讓農友安心生產，在彼此理念契合，且農產問題也能得到專業解答的情況下，雙方開啟了長達 27 年的合作旅程。配合農糧署推行香蕉有機栽培政策，1998 年，蕉研所建立長期性的試驗農場，開始了有機栽培管理方法的研究，四年後，獲得由慈心有機農業基金會授予的台灣第一張「全有機乙」（當年對有機的說法）有機轉型期驗證之蕉園證書。

蕉研所的農園裡約有八公頃的香蕉是提供給合作社。合作社不僅是蕉研所最大宗的訂購戶，多年來香蕉價格起起伏伏，也一路相伴、相挺，不因價格高低而破壞彼此信賴關係。蕉研所所長邱祝櫻說：「我們很感念合作社和蕉研所建立的關係，那是超越買賣的情與義。因此即便在產量不夠的狀況下，我們都極力先滿足合作社的供應需求，把合作社放在第一位。」



1

### 品種豐富多元超有「種」

根據國際生物多樣性組織（Bioversity International）資料顯示，全球香蕉種原約 1,000 多種，除食用、觀賞外，亦有食品加工、纖維紡織、工業應用等多款用途的品種。其中，蕉研所保存的香蕉種原則高達 228 種，不但充分提供國內學術資源，並研究如何減少施用化學農藥及肥料，以達到友善環境，保護生態，也讓蕉農獲得安定及安全的生存環境。

因應氣候變遷、糧食短缺，以及黃葉病危害，蕉研所利用現有保存之香蕉種原開發華蕉屬，以及芭蕉類品種改良的新技術，包括試管、網室、田間快速篩選等等。面對消費型態日趨多元，香蕉育成的考量重點，還必須同時滿足產業端及市場端需求，例如為方便採收、豐產而選育「蕉株明顯矮化、粗壯」、「產量高」、「抽穗特別早」、「不受病蟲害危害」等蕉株，消費端除了果形佳、風味好之外，轉色時機、櫥架壽命也很重要。

至今，選育出的品種中，最常採用「台蕉五號」、「台蕉七號」，以及「台蕉一號選一烏龍蕉」等，其分別具有果形佳、產量高、以及抗（耐）香蕉黃葉病等特性，深受台灣農喜喜愛。

### 首創組織培育苗、 奧運指定水果

別看香蕉植株如此高大，其實它是大型草本作物。聰明如它，懂得利用無性繁殖繁衍後代；而蕉研所於 1983 年全球首創的「組織培養健康蕉苗」技術，正是利用香蕉無性繁殖的特性，所長邱祝櫻說明，「我們會先在田間挑選健康植株，取其吸芽（註）帶回無菌室進行分切，再進而培養。」

起初是為了解決農蕉發生的產銷問題，並提供健康蕉苗使用，歷經 40 年演進，2020 年，蕉研所終於完成無病毒及黃葉病的三級健康種苗驗證，現在更進而外銷海外，目前蕉苗外銷主打豐產、耐病的「寶島蕉」，是北蕉組織培養苗的後代，很受國外市場好評。



2



3



4



5



- 1 蕉研所的香蕉種原庫，目前有 228 個種原。
- 2 多樣化的香蕉品種田間保存園。
- 3 研發人員專注地分切組織培育蕉苗。
- 4 種原放入試管裡，以低溫全天候保存。
- 5 蕉研所也開發各式產品，如將香蕉花製茶。

### 意想不到的香蕉事

Q：不吃只看的香蕉！蕉研所有哪些觀賞蕉？

A：觀賞蕉因特色部位不同，分為觀花、觀葉、觀果型香蕉。觀花的有紫蕉、紫夢幻蕉、橘紅夢幻蕉、蠟紅夢幻蕉及地湧金蓮；觀葉的有斑葉蕉；觀果的則有千層蕉和合掌蕉，三種類型都極具特色與觀賞價值。



Q：這些香蕉料理，你吃過嗎？

A：在拉丁美洲和加勒比海地區，當地住民會將一種稱為「煮食蕉」的香蕉作為主食。例如在貝里斯，居民將成熟的煮食蕉縱向切片，油炸後作為配菜，為飯、豆類料理「Rice & Beans」增添美味；也有將搗碎的綠色煮食蕉作為傳統海鮮椰奶湯「Hudut」的主要澱粉食材。



圖片來源／達志影像

Q：失戀要吃香蕉皮，是真的嗎？

A：研究發現綠色香蕉皮上富含血清素的前驅物，是增加抗壓力的神經傳導物質。不管是失戀或壓力大，都可以將果肉連同香蕉皮、牛奶打成果汁，或切塊煮排骨湯，都有舒緩鎮定的效果，但記得選綠色香蕉，料理前將果皮清潔乾淨喔！<sup>綠</sup>



不僅蕉苗外銷獲好評，2021 年舉辦的「東京奧運」，使台灣香蕉再度登上日本媒體。對於成為東京奧運使用水果，邱祝櫻表示，「政府早就超前部署，針對我國香蕉現行的 TGAP 版（Taiwan Good Agriculture Practice 台灣良好農業規範）產銷履歷修改為 TGAP PLUS 升級版，終於獲得日本奧委會認可。」此外，蕉研所與貿易商、供應外銷果園密切配合，通過嚴格農藥殘留檢測與品質把關，最後順利將果品運送到東京奧運選手村。

台灣曾有「香蕉王國」美譽，雖然現在在日本市場占有率僅 0.3%，然而論果品口感與風味，因為地理條件的得天獨厚，相較於菲律賓及厄爾瓜多等國仍有不可取代之處，這也是為何台灣香蕉即便售價略高，仍以品牌區隔打入日本市場。對於尚待振興的出口外銷，相信透過國際賽事、培育技術的肯定，這滿園金黃色香蕉，將再次為台灣開展一段香香甜甜的黃金歲月。

註：自主幹基部長出的芽。



出貨前工作人員小心翼翼裝箱，深怕造成表皮損傷。



# 願為地球留淨土 簡德源養蜂從農50年

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／高凱新 插畫素材／freepik.com

初中一年級簡德源開始在自家農地種稻米，至今快50年，對這塊土地有著深厚的感情。他一直記得阿公說：「人不親土親，只要肯用心，土地絕不會讓人餓肚子。」

上 牧蜂農莊主人簡德源。  
下 農莊旁的茭白筍田生態豐富，鳥兒開心築巢。

我們只是地球的過客，要留給後代子孫可以生存的環境



烈日下，簡德源打赤腳戴著斗笠，踏在這片六八從小伴他長大的土地上，一邊跟我們述說當兵時的故事。他說，當兵時遇見來自南部的囚仔，聊天中才知道他家的農地平整，可以用機具輔助耕作，種七甲地只需五個人力，每甲平均可收成一萬二千斤稻穀；而自家沿著山坡種植的梯田全依賴人工，一甲半農地投入八到九個人，有五、六千斤的收成量就已經算很好了，投入人力多，收成量卻不到別人的一半。簡德源退伍回來跟阿公說：「稻仔袂當佈，不是我貧惰。」（台語：稻子不能種，不是我懶惰）但傳承五代的農地，怎能輕言放棄，他知道靠種田很難維持生計，所以一年當中九個月到外面做水泥工，三個月回家耕作，維持地力不讓田地荒廢掉。

## 守護農地的堅持與傳承

1983年，因為國人飲食西化，稻米需求降低，政府鼓勵休耕轉作指定經濟作物，但北部不適合種植水果，三芝有部分農家改種柚子，或乾脆讓農地荒蕪。少了農藥的毒害，反倒提供蜜蜂良好

的生長環境，因此簡德源開始養蜂採蜜，並在中部荔枝與龍眼開花期移動蜂箱採蜜，像游牧民族般，逐花蜜而居，這也是「牧蜂農莊」名字的由來。

十多年前，長期做工的職業傷害讓簡德源脊椎三次動刀，三個兒子陸續回來投入養蜂事業經營並分擔農務。兒子回來之後，跟父親商量將農場全面轉作有機，原本簡德源為了養蜂不使用農藥、除草劑，只需將施用化肥改為有機肥，取得慈心有機認證，並以「東方蜂鷹」申請獲得綠色保育標章驗證。

現在兒子主要負責養蜂及蜂蜜推廣，除了在不同時節移動蜂箱到蜜源所在採集蜂蜜，大兒子簡誌良假日勤跑市集，希望將自家養蜂經驗分享給更多民眾，同時也成為食農教育及環境教育講師，為參訪的民眾或是學生們解說導覽。養蜂之後對於環境與氣候的異變感受特別深，簡誌良說：「人類不是要救地球，而是救自己。」

## 茭白筍田生態豐富

兒子稱簡德源是農莊裡的老長工，農場裡的作物都是由父親負責照顧，十月、十一月即將採收的赤殼茭白筍主要供應給主婦聯盟合作社。簡德源走進茭白筍田，隨手一撈就有滿手的蜆仔，他說這是水質乾淨的指標，接著又指著不遠處鳥兒用筍葉作巢，一小塊田區就有三個鳥巢，看來鳥兒也很喜歡這個環境。簡德源以有機方式栽種茭白筍，人工撿拾福壽螺，儘量維持生態環境自然，雖然產量不及施用化肥



從茭白筍田中隨手撈起滿手的蜆仔，是生態指標之一。



4



5



6



7

- 4 夏日高溫讓茭白筍葉片枯黃，染上熱腐病。
- 5 這塊田區從簡德源初中時耕作至今，超過 50 年。
- 6 老一輩農民採用「稻茭共生」，讓茭白筍長得更肥美。
- 7 農莊裡的引水溝圳水質清澈，隨處可見小花石龍尾、溪蝦的蹤跡。

來得多，但有通路穩定支持，才能讓農民專心種植不必擔心銷售。

茭白筍從小滿、大滿節氣後開始種植，簡德源說看到月桃開花就要準備種下，而到了秋天芒草開花時節開始採收。當天採收完，抓緊時間整理，一支支篩選分級，兒子簡誌良說：我們總是把特優等級的茭白筍留給社員，趁新鮮於採收當天送達北倉，讓社員拿到最鮮甜肥美的茭白筍。

### 水旱輪作 復育水梯田

巡完茭白筍田，簡德源領著我們繼續往水梯田走去，上下兩塊田區的水稻已開始結穗，這裡本應種植桃園三號，採收後供應給主婦聯盟合

作社（下稱合作社）。因為梯田無法機械化耕作，往年全倚靠一群 7、80 歲的老幫手們以傳統手法插秧，但他們跟簡德源說：「大頭仔，你嘛毋通按呢舞。」（台語：你不要這樣搞）表明年紀大了沒辦法再幫忙，今年只好商借一部手推插秧機，嘗試用機器插秧，而秧苗擠得太密，導致插秧後存活率不到 1 / 3，在四月底全部用鐵牛車犁掉重新種過，當時緊急跟農會採購稻秧，只剩台南 11 號可供種植，因此無法供應社內原本議定的米種，期待來年能夠吃到來自水梯田的桃園三號芋香米。

稻米收成後，秋冬種植地瓜及短期葉菜類作物，都有供給合作社，但露天種植得看天吃飯。簡德源說：去年種植福山萵苣和白菜，蔬菜長大看起來很漂亮，但冬雨一來，萵苣爛了 2 / 3；而白菜才準

備採收，就被蟲蟲大軍吃到滿是孔洞，沒辦法供應給合作社了，在三芝冬季種植葉菜類得靠老天爺賞臉，才有機會收成。

### 少即是美的耕作哲學

看完周邊分散的農地，再度走回農莊裡。「噢！這塊田裡，茭白筍跟水稻種在一起？」簡德源向我們解釋：這是另一塊播種桃園三號失敗的田區，只有少數秧苗存活下來，索性五月時種下茭白筍，成了筍稻共生的有趣景象。其實早期三芝地區多採行筍稻共生，在簡德源的回憶裡，與水稻共生的茭白筍在六月稻穀收割後，才開始長筍肉，吃起來特別嫩，不過代價是必須以人工收割稻穀，現在幾乎沒有人這樣做了。

雖然用傳統方式耕作，看似沒有效率，但他不贊同為了拼產量而傷害環境。簡德源說：「我們只是地球的過客，要留給後代子孫可以生存的環境。」在農莊裡沿著小水圳散步，清澈的水中隨處可見溪蝦、小魚及生態指標植物小花石龍尾的蹤跡，彷彿回到兒時記憶裡簡單純淨的環境，人與自然相互依存，取得平衡才是永續之道。**綠**

- 8 柚子樹下有整排蜂箱，簡德源說：這裡是新兵訓練中心。
- 9 蜜蜂對環境十分敏感。
- 10 簡德源將豬舍、牛舍改建成農莊裡的導覽中心。



8



9



10

### 來來來！到牧蜂農莊體驗農事



農莊提供風土簡餐，以自種的蔬菜為主，搭配沁涼的蜂蜜水。

今夏極端高溫破表，拜訪農莊時節氣接近大暑，採訪當天卻能坐在沒有冷氣的大樹下吹著微風，享用農莊的在地午餐，仍覺得舒服愜意。牧蜂農莊，位於環境靜謐清幽的三芝鄉芝柏山莊內，三面環山，除了養蜂示範教學以外，還是食農教育推廣的好所在，採免費入場，如需專人導覽解說或是預訂午餐，記得事先預約。

- 預約資訊**
- 園區電話：02-2636-3742
  - 訂餐專線：0937-021-710（請於二天前預訂，以利備餐）
  - 農莊地址：新北市三芝區茂長里陳厝坑 74 號（位於芝柏山莊內，鄰近李天祿布袋戲文物館）

# 再生衛生紙檢驗標準更新 安全把關不變

文字整理／莊佩珊·北南分社社員 圖／企畫部資料照片  
數據資料協力／林宛蓁·產品部品保課專員 插畫素材／freepik.com



再生衛生紙系列不僅是環保先驅，也是本社經典產品。

※ 本文節錄自 2022 年六月 30 日本社公告「再生衛生紙供應原則說明」，加上訪談及資料整理呈現。

主婦聯盟合作社（下稱本社）的「不漂白再生衛生紙」誕生於 1998 年六月五日世界環境日，是台灣第一個凝聚綠色消費者共識的產品，100% 使用回收紙張製造的不漂白再生衛生紙，不僅增加天然資源的循環次數、減少樹木的砍伐、也消耗較少的能源。

## 再生紙穩定供應的挑戰

本社再生衛生紙、擦手紙須符合 CNS1091 衛生紙、CNS14863 擦手紙品質標準，也不得檢出螢光增白劑、遷移性螢光物質、雙酚 A、螢光劑等。2021 年十月架上抽驗再生擦手紙，因檢出遷移性螢光物質，雖符合國家標準，但不符合本社產品進貨原則，故進行預防性下架。

合作社與生產者了解檢驗異常原因，永豐餘表示製程中並未使用螢光劑，但由於使用再生

紙原料，回收廢紙上的油墨可能含有遷移性螢光物質，導致檢驗異常的結果。再生紙的品質取決於廢紙的來源，回收紙來源及種類廣泛，無法篩選及控管回收紙的遷移性螢光物含量。若維持使用回收紙源，卻又制定「不可驗出可遷移性螢光物質」為進貨原則，不僅無法繼續生產及供應本社再生家用紙品，也影響到產品的穩定供應。

## 符應歐盟法規 追求護林永續

本社家用紙品的供應原則，著重在維持環境保護與永續護林等議題，若維持使用再生紙源但不得檢出遷移性螢光物質的標準，則無法於國內找到可符合品質要求的生產者。理監事及營運團隊邀請清華大學化學系凌永健教授辦理再生衛生紙共學，會後評估，因再生紙回收來源複雜，無法做到源頭管控；而目前螢光增白劑不是國內法規列管的化學物質，也非歐盟 REACH 法規框架下的

有害物質及 CMR 物質、國內再生紙產品也未訂定「遷移性螢光物質不得檢出」相關標準。經「2022 年五月 25 日第 16 次理事會決議」，修訂再生衛生紙、擦手紙檢驗標準，移除雙酚 A、遷移性螢光物質、螢光增白劑等項目，延續本社家用紙品環保永續及資源利用最大化的理念。

根據美國環保署的資料（註）回收再利用一噸的紙類，換算下來可以節省焚化爐燃燒垃圾量約 83 公斤，省下約 340 公斤掩埋垃圾量，減少排放 3.4 噸二氧化碳當量（CO<sub>2</sub>e）的溫室氣體。合作社鼓勵八萬個社員家庭使用再生衛生紙，共同承擔守護環境的責任，實踐聯合國永續發展目標 SDG12：確保永續消費與生產模式，及 SDG15：保育陸域生態，永續利用與森林管理。在日常生活與環境保護之間取得平衡，藉由共同購買落實環境永續，擴大責任消費影響力。◎錄

註：相關資料取自美國環保署廢棄物與回收利用概述 2018 年統計數據 reurl.cc/D3XpAd

**持續把關衛生紙安全**

清華大學化學系凌永健教授指出，螢光劑、遷移性螢光劑以及螢光增白劑是否傷害人體尚無定論。實驗目前證明對皮膚無刺激、對傷口癒合無不良影響，正常代謝可很快排出體外、無致畸性及無致癌性。它們不列在歐盟 REACH（化學品註冊、評估、授權、限制）法規框架下的有害物質；不是「PBT/vPvB」物質（持久性、生物累積性、毒性／高持久性、高生物累積性）；也不是屬於 CMR 物質（致癌、致誘變、致生殖毒性）。


合作社雖移除遷移性螢光劑等之檢驗標準，未來仍會持續把關。產品部品保課課長吳蕙芬表示，日常使用再生紙品時與肌膚接觸時間短，影響應有限，但未來仍會抽驗殘留狀況，注意是否與以往落差過大。另目前原生紙的製造雖有 FSC（Forest Stewardship Council，森林管理委員會）認證產品，但本社考量增加資源的再利用，減少砍伐樹木，以及製程影響環境程度，現有產品仍優先選用再生紙。未來如需開發廚房紙巾，因與食物直接接觸，法規規定需使用原生紙，則會考慮符合 FSC 認證之紙品。



再生擦手紙柔韌不易破。

## 衛生紙品實用小撇步

**丟馬桶前想一想** 合作社的抽取式衛生紙原則上丟馬桶可水解，但是回收紙漿纖維長短不固定，分散性略遜，每次以單張丟入最佳，唯若家中管線老舊則不建議丟入。



**再生擦手紙因不易破、紙粉少、吸油水性佳，也可擦拭沾有油污的鍋具或廚具，讓清洗更容易。但因非廚房紙巾，建議別使用在食物上。**

**一紙二用真方便**



**不用面紙更環保** 面紙為了細緻質感，使用高品質的原生紙漿，還添加環氧樹脂等作為「濕強劑」使其不易破損。原生紙漿砍伐森林及製程對環境影響程度較大；環氧樹脂為石化產品，高污染、高耗水又耗能，建議可用再生衛生紙替代或自備手帕！



**雖目前法規沒有針對再生紙中的螢光劑做規範，但仍建議皮膚敏感以及嬰兒照顧者，如要使用，先少量擦拭確認不會有過敏反應再酌量使用哩。**

**敏感肌膚小心用**



## 《米倉的孩子》

## 留鄉者說故事 讓農村出現微光



作者李慧宜定居高雄美濃多年，「米倉」美濃在台灣農業發展史上具有不可取代的位置，今年五月，她與夥伴完成紀錄片《米倉的孩子》，以影像深入記錄農村留鄉者的第一手觀察。

文／李慧宜 · 《米倉的孩子》導演之一；記者、農民、筆耕者 照片提供／李慧宜

往家鄉的  
反方向離開

我是 1972 年出生在新竹的農村孩子，在那個年代，人人都往家鄉的反方向奔馳，成績好的出外讀書，分數不高的乾脆到科學園區當作業員，總之，離家才有機會。1990 年，我得償宿願到台北的外雙溪畔讀書。畢業後，換了十幾份工作，而後，深受九二一大地震的衝擊，讓我決定要當一輩子的記者。

那時在台北的生活，就算身邊有人，也說不上什麼話，即使不孤單，也容易寂寞。直到 2004 年，一部透過老農日常與幽默闡述農村沒落現狀、稻米產業慘況

的紀錄片《無米樂》誕生，那一年，是我離開新竹家鄉的第 15 年、出社會工作 11 年，也是第一次心裡浮現一絲絲波動，覺得自己好似拋棄了農村。

在南方  
遇見留鄉者

時隔兩年，我到高雄拍紀錄片《縱谷流今高屏溪》，遇到一群留在農村生活的年輕人和中年人，包含農民、教師、農會工作人員、社區工作者等等，在他們身上，我看到了一股特別的「留鄉者」特質：強烈的在地認同感，與身為農村工作者的驕傲和自信。這份特質也成了鄉村的重要力量，促使他們成功阻擋美濃

水庫興建案，並就此開展出美濃農村的產業與文化轉型工作，如「美濃黃蝶祭」、「白玉蘿蔔季」和落實地產地消精神的「高雄 147 米存摺」等活動。

這段時期，恰恰是台灣加入 WTO 而農村岌岌可危的階段。大量的農產品進口衝擊本土農業的發展；社區總體營造逐漸鬆動地方派系的傳統架構，甚至還成為新的地方勢力；休閒觀光業快速興起，耕種者減少，但到農村觀光的人數卻倍數成長。在世界快速變動下，農村正處於劇烈震盪中，農村種種的變化促使我也成為了留鄉者，並用文字與影像記錄下留鄉者的故事。



1 2020 年六月傳出政府欲在美濃溪設置地下水補注設施，影響 90 餘公頃農田的耕種權，黃偉宸（前排右一）號召農民一同反對。  
2 每年校田收割前，黃鴻松都會舉辦稻田音樂會。

《米倉的孩子》  
自己說故事

在高雄美濃定居後，我成為真正的農民，也是農民的妻子、農家的長媳、農村孩子的母親，於此同時，「留鄉者」一個個翩然走來，其中兩人最為關鍵：

黃鴻松，自 1995 年在龍肚國小任教至今。過去離農的年代，家長總爭相把孩子送離農村，遠離農田，但這所小學卻在他的堅持下，2005 年開始耕種稻米、蔬菜，如今仍持續不輟，還把食農教育列入校訂課綱；學生們從租田、整地、插秧、除草到抓福壽螺，無一不參與，老師們在田



當社會關注返鄉青年，是否也應注意留鄉者的重要性？圖為黃偉宸載稻秧。

區上生物課，收割時辦音樂會，讓龍肚國小成為台灣推動食農教育最成功的小學。

黃偉宸，大家都叫他「阿明」。阿明在農業沒落的 70 年代就讀龍肚國小，功課不好，數學成績特別差，吃過不少老師擲出的粉筆頭。現在的他，另一個身份是美濃區蔬菜產銷班第 21 班的副班長，是村子裡公認的「人生勝利組」，也是各項農業競賽的常勝軍，更常為農爭權。

2019 年，我們開始蹲點記錄拍攝鴻松和偉宸，為期三年的紀錄片，《米倉的孩子》不只拍出 16 年來在美濃的生活與觀察，



李慧宜，《米倉的孩子》導演之一。

也透過這兩個熟男的人生微光說出留鄉者的故事。一人為師、一人從農，米倉的孩子以自身為證，用土地長出來的價值和時代對話，成就安定人心的力量，讓返鄉者隨時有家可回，邀請關心農業與農村的你一起觀賞這部紀錄片。[綠](#)

《米倉的孩子》  
免費線上看

今年是台灣加入 WTO 的 20 週年，謹以此片向《無米樂》致敬，期待大家透過影片更深入認識台灣農村。

Step1：掃描 QRcode 進入網站頁面。

Step2：閱讀相關文件後選擇「同意」。

Step3：填寫註冊資料，可利用 Google 或 Facebook 帳號快速加入會員。

Step4：線上登入會員。

Step5：搜尋《米倉的孩子》即可觀賞。





社區力開設課程，把學員帶入社區實作演練。

# 以自媒體帶動 社區共好

## 社區力點線面平台

文／蘇怡和 · 北南分社社員 照片提供／社區力點線面

社區力點線面媒體平台（以下簡稱「社區力」）是基督教芥菜種會成立的自媒體，對於高齡議題、社區發展，和環境面向的關注與主婦聯盟合作社理念不謀而合。走入社區瞭解社區需要，以社區傳播的方式深入在地，培力居民參與公眾事務，用媒體力量落實自助互助、共享共好的理念，並建立在地支持網絡。

### 靠理念開路， 困境來一個砍一個

作為台灣第一個社福機構的自媒體平台，人稱「蘇菲」的主編吳素華，其藍圖是將社區力發展成對社區具影響力的專業顧問。她認為，報導要能提出更具建設性的批判，才有力道影響政策，因此積極網羅各領域專家籌組「顧問群」，迅速提升專業度，加強專題報導的可讀性。

此外，組織精簡也是挑戰，僅有三名人力的團隊，蘇菲的解套很高明，辦理「社區記者培力課程」，聘請業師在社區開設採訪寫作課程，把學生帶進社區實地採訪，不但落實社區力共好的理念，更藉此培育了外部採訪團隊。近年，當疫情導致實體課程受阻時，蘇菲第一個跳出來，「為何我們要遷就疫情，既然不能進入社區，就把社區的人找來，大家搞線上！」記者培力線上課因應而生，不變的是挖掘社區需求的初衷。

### 有心就能啟動， 媒體影響力重於效益

有了理念前導開路，便有動力尋找資源。團隊開始與有申請政府補助或具備資源的單位合作，如基督教女青年會的中正婦

女中心、社區大學等等，一方出經費、一方出企劃，共同開設課程。另外，也把社區發展協會或里辦公室拉進社區力，讓學員走入社區實作，共享精神發揮得恰到好處。

蘇菲分享道，社區力會與新永昌社區發展協會、中正婦女中心合作開設培養社區記者的課程，過程中有學員主動表示想聚集社區媽媽參與，讓媽媽們從過去家庭照顧者的角色，轉換成有社區



課程中，不少銀髮長者學員正練習手寫報導稿。



團隊與松山社區大學合作記者培力課程。



培力課程的學員練習採訪社區志工。

### 社區力點線面平台小檔案

成立時間：2017年9月15日

人員編制：三名，包括社區力主編、報導企劃採編、活動企劃

主要活動：報導社區故事與舉辦培力課程。社區報導包含專題企劃、在地故事人物、翻譯國外文章等；培力課程則有活動企劃與串連內外部資源等。



芥助網  
社區力點線面  
MUSTARD SEED MISSION

意識的報導者，把原本閒暇時間的追劇、團購變成公共參與。

這讓蘇菲感觸極深，「我們的決策不是效益至上，而是以人的意願為前提，即便人少，但只要有心就可啟動。」她也坦言，小眾媒體常面臨不知道影響力何時才會發酵的狀況，但很多工作是無法用效益來定義，經營媒體雖有困境，但迴響與共鳴是驅動團隊持續前進的重要力量。

### 多管齊下挖掘報導， 跑出新聞與故事

社區力的新聞都是跑出來的，而這個「跑」的概念對蘇菲來說十分多元，涵蓋網路搜尋、參加活動、串接資源、關注時事、即時與顧問團切磋，也少不了在里長身邊走動挖掘社區故事……只要嗅到有價值的議題就使勁挖掘，許多發生在街頭巷弄的在地故事，便是這樣跑出來的。「社區裡的故事很多，我不怕沒議題，只怕缺乏有觀點的切入

點。」像是關於CSA社區支持型農業的媒體論述很多，但社區力要做出不同視角，會透過團隊討論、顧問指導等方式，呈現有別於既有資訊的報導面向。

另一方面，幾年累積下來的培力效益，也讓多位學員陸續成為社區力的在地駐點特派員，如居住在台中的特派員，長期關注海廢、環境、食農等議題，便會自主尋找當地社區故事報導，這些都是社區力內容產製的延伸力量。好奇如何讓資歷不深、也非專業領域的素人成為寫手？蘇菲說：「即時信任！如果只是懷疑，無疑是原地等死，或許是我勇於信任，所以總能吸引素質好的人，達到共創精神。」

值得一提的是，今年六月社區力榮獲弘道基金會銀響力新聞獎之網路媒體專題報導優選，這讓團隊受到鼓舞，「獎項不是必要的鍍金，但能讓我們確定公民媒體正在成為產生社會影響力的一股力量。」蘇菲說。●

# 跨越空間限制 連結社員的區年會

各站所年度最重要的社員活動「區年會」，今年不少站所改採線上舉辦，努力跨越疫情與空間的限制，連結每位參與社員的心。

## 石牌站

### 線上也能傳遞人的溫度

文／林其葵 · 北北分社編委會主委



石牌站社員線上分享參與社務的心得。(北北分社組織課提供)

今年石牌站區年會是第二次以線上方式舉辦，時間選在週六早上，希望上班族社員也能參與。有了去年的經驗，區委們對於舉辦線上活動不再陌生害怕，大家認領工作項目，同時也在站所內與 Line 群組積極宣傳活動訊息。

因社員年齡橫跨老中青三代，委員們於事前分享教學影片，教社員如何使用手邊現有 3C 工具開會，大家一起學習使用新工具、新方法，讓線上參與也可以傳遞人的溫度和合作知識。這次區年會還有個小亮點，石牌區會以站所的生活為主題創作的短影片〈我只是來買一樣東西而已〉作為暖場，輕快的配樂加上石牌站熟悉的人事物場景，讓社員心生共鳴。

## 景美站

### 跨越空間限制的年度共聚

文／莊雅真 · 北南分社編委會副主委

在疫情考驗下，景美站為區年會做足了防疫準備。為降低空間人數，讓社員得以現場參加，區年會在站所教室採現場與線上並行。活動當天，地區營運主委黃麗霓一早就到站所，與社務專員莊豪隆一同架設線上會議設備；隨後副主委、文山社大校長鄭秀娟也到場準備當天稍晚的健康講座。各委員會工作狀況由福祉委員許君能、教育委員陳丹華、生活材委員余坤煌、編輯委員莊雅真輪番上陣報告，接著站長褚秀玲說明站所業務經營狀況。

最後壓軸的是鄭秀娟的健康講座「中高齡肌少症、三高的低醣飲食」，講者說明中高齡肌少症的問題，並舉多項合作社食材為例示範低醣飲食的搭配，獲得熱烈迴響。當天有 50 位社員跨越空間限制聚在一起，同時獲得滿滿的健康知識收穫，活動非常成功。



六月 11 日景美區年會採現場與線上同步進行。(景美區會提供)

## 竹北站

### 用心辦活動捲動社員參與

文／黃文怡 · 新竹分社竹北區會主委



竹北站宣傳區年會的黑板。(竹北區會提供)

今年竹北區年會原想比照去年規劃小市集活動，但考量籌備時間與疫情，因此改為線上舉辦。六月區年會結合線上健康講座，邀請站所附近的歌斐木診所耳鼻喉科與自然醫學陳錚宇醫師，以新冠疫情為主題，針對逐步走向開放的防疫政策，分享應該如何看待及因應，醫師詳細回答社員的各種提問，社員回饋得到許多寶貴的觀點和知識。

因應線上活動，區會也製作短片介紹合作社及竹北站現況，除了於講座中播放，也公告於站所臉書及 Line 群組，並結合「看短片填問卷抽好物」活動，讓社員了解合作社年度計畫。問卷共有 66 位社員作答，獎項由區年會經費支出，抽獎活動的設計，可以提升社員觀看區年會短片的意願，也將重要資訊分享給更多社員。

## 東山站

### 參與中長期計畫圓一個夢想

文／劉秀燕 · 台中分社東山區會委員

東山站決定今年區年會採線上舉辦，並結合中長期計畫的討論，讓社員問卷在彙整後有更明確的進程。雖然社員分處異地，但參與的熱情不減，提出了許多具有前瞻性的意見。其中最大的聲量集中在：合作社必須正視包材的回收利用以及減廢的問題，東山站社員也成立了塑膠袋回收行動群組，希望為廢棄塑膠袋找出路；其次，裸賣與食品安全之間是否能達到一個平衡點？自然農法的推廣、美味蔬食的拓展能否減少畜牧業對生態的影響？種種多元想法在中長期計畫的架構下得以發聲。

當我們食用合作社滋味豐足的食物時，讓海龜不必受困漁網纏繞、北極熊擁有棲地、雨林也可以正常呼吸……期待中長期計畫的開花結果。



今年東山區年會結合中長期計畫討論。(東山區會提供)

## 嘉義站

### 結合歡樂市集活動，整裝再出發

文／王怡權 · 台南分社嘉義區會主委



食光機講師陳映蓉帶小朋友一起做米穀小點心。(嘉義區會提供)

嘉義站因整修門面，六月店休兩週；正巧年初區委們討論著想把南社規劃於各站所輪流舉辦的「主婦深蹲市集」搬到嘉義站舉行。在社務專員與區委們積極討論下，邀請站所附近的社員小農與合作社農友、生產者們，以及南社教委會食農團隊「食光機」小組，結合區年會一同慶祝嘉義站換新裝。

店休期間，區委與站務同仁協力在社員 Line 群組推播區年會預告，七月九日活動當天，到站的社員與生產者一同在站所二樓暢聊農漁業、環境議題，孩子拉著媽媽聽食光機小組帶來的米食繪本故事分享，動手用米穀粉捏出小兔子、紅蘿蔔；站所一樓充滿鰻鄉帶來的烏魚子香，伴著歡鬧的抽獎活動，還有社員們熱絡的交流，氣氛很歡樂！

# 邁向尊嚴勞動！

## 工會與合作社同行、同盟

文、照片提供／章雅喬 · 主婦聯盟合作社工會理事長、台中分社組織課社務專員



工會每年定期召開會員代表大會。

### 理事主席的話

訪談／彭桂枝·理事主席  
文字整理／莊佩珊

第八屆理事會訂定的任務之一即包含「尊嚴勞動」，對於薪資、考評以及員工意見表達等各項權益，希望可以逐一檢討，給予職員符合社會現況的合理勞動場域。與此同時，理事會也需要思考合作社現在面對的外部市場變化與壓力，並精算財務、各項成本結構，除了提供職員福利待遇的合理性，方能向社員代表大會負責。

而工會的存在正提醒了合作社看見尊嚴勞動的需求、正視職場資訊與權力不對等的現況，在決策及溝通前景時，收納社員意見外，如何收納職員的意見，做出前進的共識。在保障勞動尊嚴方面，過去依循日本經驗，以勞動合作社（勞動者自主管理的模式）實踐，目前社內已有勞動合作社承攬經營少數站所。不過，在台灣，勞動合作社成立有其門檻，也因此合作社職員成立工會，對於保障勞動尊嚴有同等重要的意涵。

目前，社內也著手進行薪資制度，包括年資、考核、敘薪的修訂，並優先成立職員端的合作學院，給予進修與培育，期待合作精神得以傳承累積，職員們能與合作社攜手永續。**綠**



主婦聯盟合作社工會自 2017 年成立迄今已邁入第二屆理事會，但若從籌備起算，至今已運作超過六年，雖然年輕，但我們活力十足，六年來成功推進與優化了多項職員的工作權益。目前會員數達總員工數三分之一，且持續增加中。

18 世紀的英國，大批人口從鄉村移居城市投入工廠生產，成為所謂的受雇者，也就是「工人」階級，勞工們自發成立追求勞動權益的組織就是工會的雛形。工會的發展和合作社的先驅，羅虛戴爾公平先驅社成立的背景初衷相近，皆是追求受雇者的生活保障與尊嚴。

中，爭取合理的工作條件。我國法律明訂勞工擁有勞動三權：「團結權」、「協商權」和「爭議權」，其中最基本的是團結權，也因此工會是與雇主進行集體談判和集體爭議的重要環節。

### 是職員、社員，也是工會會員

時常有人問：「很多職員也是社員，社員不就是合作社的老闆？怎麼可以組工會呢？」職員受雇於合作社，在物流、站所、辦公室做著各類工作，員工雖然也是社員，但依然受雇於「合作社」這個事業體；薪水、升遷發展、年終獎金等勞動條件，都是「合作社」經由理事會授權給營運團隊核發與制定的，也可能遇到與職員需求不符需要調整的事項。此時，若要爭取合理工作權益，就要透過工會組織才更容易達到。

而有工會組織，正體現了合作社多元開放的進步價值。很感謝這一路上陪伴與協助的前輩和理事，大家都見證了合作社有工會才可以更好，身為職員、社員與工會成員三者兼具的身分，我敢大聲地說，「主婦聯盟合作社的

永續發展」，絕對是工會最在意的東西。合作社要好，職員才能好，這是無庸置疑的事。正因如此，所有的決策和制度都是工會在意的東西。

### 讓合作社成為社員、職員都更幸福的地方

雖然工會才成立短短六年，已經推動和爭取了很多事情，例如以往加班調休從一小時改以半小時為單位；爭取出勤獎勵金、優化站所的打卡系統；健康檢查可使用公假。另外，也爭取了包含育嬰留停期間的年終獎金，以及推動成立職安會，希望社內更正視一線人員的職場安全、勞動優化，以及建立職災通報系統，近年，針對站所勞務承攬的議題向社方提出多方建言，並舉辦過各項勞動教育講座、每月發行勞動快訊等等。

工會目前最關注的權益是職員薪資待遇，近年物價飛漲，通膨指數飆高，社內的产品、生活材皆已漲了好幾回，然合作社的職員薪水並未普遍調升，亦尚無完整的調薪辦法。今年初，工會會進行內部同仁的薪資普查，發現薪水普遍偏低，恐無法鼓勵人才留任，故近期目標以提升職員薪資水準為主，訴求與本屆理事會希望達成的「尊嚴勞動」目標一致，工會亦樂見有相關的討論與制度訂定，非常期待與理事會共同面對並改善低薪問題。

台灣工會組成門檻高，組織率只有 7.6%，合作社工會的成立當然也不容易。這些過往看似小成就的背後都是眾人的努力，未來的路還需要大家共同創造，邀請更多職員的加入、社員的支持，一起創造更公平、正義的合作社吧！

### 什麼是工會？工會能幹嘛？

工會顧名思義就是「工人的組織」，其成立的脈絡可以追溯到

工會存在的意義，是維護會員的經濟利益和勞動權益。最有效的方法是藉由集體的力，透過與雇主在團體協約的協商架構

#### 2019會員大會報告事項與決議摘要

- 分區會員代表選舉暨北區理事補選結束出爐。
- 報告反對站所勞務承攬行動階段性成果。
- 工會拒絕同意四週雙班工時，捍衛同仁工作權益，不必讓與可能溢理理工時，導致加班費減少。
- 與社方協商，並要求修訂有爭議之工作規則條文。
- 通過2018年決算與通過2019年預算。
- 通過工會增聘一名兼職秘書，負責文書與資料分析、綜合研究等等。

“工會的本質，就是讓無法發聲的人有話說權 (Have a Say)”



2019年工會會員大會花絮照片



在合作社工作的你，最在乎的是什麼呢？

- 受到保障的工作?
- 合理的勞動條件?
- 實現自我?
- 讓組織變化的事?
- 實現合作社內的產業民主?

各位會員記得出席下半年各分區舉辦的勞動教育暨育樂活動囉，我們一起來討論【我們想要一起推動什麼】!

### 主婦聯盟合作社工會會訊 VOL.03

發行日：2019年9月



聯絡我們 / 加入我們

FB: 主婦聯盟合作社工會  
hucclaborunion@gmail.com

工會不定期出版會訊凝聚會員勞動意識。

### ABOUT

#### 主婦聯盟合作社工會小檔案

成立時間：2017 年

會員人數：約 160 人（2022 年七月數據）

理事人數：理事共九人（含三名常務理事，其一為理事長）、監事三人（其一為監事主席）

連絡工會，請掃描「主婦聯盟合作社工會」臉書 QR CODE，或 Email：hucclaborunion@gmail.com。職員可至 outlook 全網域信箱搜尋「主婦聯盟合作社工會」。





2022年基金會到宜蘭綠色博覽會帶小朋友一起玩好食曆。(唐玉雯攝影, 宜蘭綠色博覽會提供)

## 環境議題太嚴肅？ 用綠桌遊來入門吧！

文·攝影/許量然·主婦聯盟環境保護基金會專員

許多桌遊設計師或倡議工作者，希望在遊戲的過程中，讓玩家對環境保護的議題有所覺察，進一步拓展興趣及意識，於是將友善環境的理念放進這些乘載樂趣的小小方盒中，就有了「綠桌遊」。由於桌遊形式多變化，最重要的是它很有趣，能讓玩家在遊戲的氣氛下主動思考，所以不論男女老幼，都能透過綠桌遊輕鬆地接觸環境議題，大大降低了討論議題的門檻。

### 緊扣綠食育的綠桌遊推廣

主婦聯盟環境保護基金會（下稱本會）所推廣的綠桌遊，主要是緊扣著「綠食育」的倡議，就是藉由教育，將環保、永續、正義等理念，藉由綠色飲食，實踐到每個人的生活中。本會除了政策面上的推動與遊說之外（如食農教育法倡議），為了讓綠食育的理念更加平易近人，也結合綠桌遊的環境教育活動。除了能夠第一線與兒童、親子互動分享理念，有意願學習推廣的人，也能運用桌遊當作媒

介，成為環境議題推廣的行動者。

今年，在綠食育結合桌遊的推廣上，本會啟動了綠桌遊的志工培訓，我們也到宜蘭綠色博覽會舉辦相關課程活動，並舉辦夏令營，進行面對面的推廣，希望能讓更多人一同在遊戲中認識環境議題。

### 從開心玩到成為綠桌遊推廣者

本次綠桌遊培訓的主講人吳素美老師，也是本會親子數學小組的前召集人，有相當豐富的教學經驗。在四堂課共14小時的培訓中，除了理解志工倫理與桌遊的概論外，最主要就是實際投入玩不同的桌遊。因為只有先認識桌遊的好玩之處，才能在推廣中將樂趣帶給大家。

在綠桌遊延伸應用的面向上，老師也示範如何結合教案與遊戲，像是結合低碳與當季當令飲食的桌遊「好食曆」，或是討論豆類生產與桌遊「豆智豆



2022年基金會舉辦綠桌遊培訓結訓大合照。



綠桌遊培訓課程學員玩豆智豆勇。

勇」的組合，都能切合綠食育的目的，達到寓教於樂的效果。

吳素美老師說，比起在每個步驟中都塞滿資訊，不如讓孩子盡情地玩，他們更能在遊戲中歸納出自己的體悟。志工們除了需要理解這些知識與桌遊的概念，更要考量隨機應變調整的彈性；最重要的是要思考當自己站上講台時，自己的原則跟個人特色，以及想要傳達的價值觀是什麼，才能成為優秀的綠食育桌遊推廣者！

### 綠博會推廣結合桌遊與教案

在志工培訓的同時，本會也到宜蘭綠色博覽會開設「食在當令、聰明飲食」相關課程，結合「好食

曆」與「食物王國大冒險」兩款桌遊，推廣當季當令飲食與均衡飲食的觀念。

這兩款桌遊是如何結合綠食育的呢？「好食曆」遊戲內容是結合節氣與飲食文化，搭配的教案融合節氣口訣，並強調吃當季在地飲食可減少運輸、儲存等環節的碳排放量；而「食物王國大冒險」則強調均衡飲食可以強化身體打敗魔王，於是老師配合均衡飲食的教案，談食品添加物對身體可能的負擔，希望能將減少外食、均衡飲食的觀念透過遊戲傳達出去。

綠博當天參與民眾有大人有小孩，老師與助教也會配合現場參與者的狀況，適時調整教案的難度與時間，確保每個人都能在學習同時也獲得樂趣！

## 三款 綠桌遊推薦

綠桌遊的形式多元，在此分享三款從不同面向切入的桌遊，希望每位想推動環保議題的朋友都能找到適合自己的桌遊喔！

### 小小生態圈

可以一次帶很多小朋友一起玩，玩法結合手繪，每位玩家每次遊玩都能用畫筆創造出獨特的生態系，適合搭配食物鏈與生態系的教學一起進行喔！

(圖/2Plus灣加遊戲提供)

🕒 15-30分鐘    👤 2-12人以上

發行 | 2PLUS 灣加遊戲  
研發者 | 猴狐威  
適玩年齡 | 八歲以上

### 豆智豆勇

扮演大豆製造商，想辦法製造出優良的豆製品吧！這款桌遊能讓玩家們認識大豆的種類、加工製造過程，也適合加入食安議題的討論。

(圖/農糧署提供)

發行 | 行政院農業委員會農糧署、台灣農業科技資源運籌管理學會  
適玩年齡 | 十歲以上

🕒 15-20分鐘    👤 3-6人

### 電力世界 Electropolis

在這款桌遊中，玩家將扮演市長，負責一座城市的電力生產，挑選要用什麼種類的發電廠，同時也要注意污染、建地、民意等等。適合搭配電力相關議題一同進行喔！

(圖/山頂洞人實驗室提供)

發行 | 山頂洞人實驗室  
研發者 | 張譽帝、華浚維、王曉  
適玩年齡 | 12歲以上

🕒 50-70分鐘    👤 2-4人

# 這餐就醬拌！

## 黑豆拌醬變化多

食譜設計／魏錦綾 · 台中分社社員 協力／邱郁芬、黃嘉瑜 文／謝文綺 攝影／黃聖凱

生產者民生醬油生產的「國產黑豆拌醬」，有原味、椒麻兩款口味，產品除了源自於支持本土農友的大豆雜糧復興，更提倡全食物利用，將釀製醬油後的熟成黑豆進一步做成拌醬，成為餐桌上可沾餅皮、塗饅頭、滷時蔬、拌麵飯的加分配角，絕對值得入手一罐。

## 黑豆炸醬

魏錦綾希望藉由易懂好做的食譜，讓大家樂於自煮，食譜中的「備料」即簡化了烹煮程序，讓食材以幾個簡單步驟就可上桌，同時符合健康攝取。以炸醬為例，醬在油中拌炒，將濃甘香鹹結合成美味的醬香，添加白木耳泥可解油膩感，並減少烹調時間，使用雞絞肉以減少紅肉攝取，一次做好較多分量放入冰箱保存，就可隨時取用囉！



烹調時間  
30分鐘

### 材料

豬絞肉 200 公克、新鮮白木耳 50 公克、雞胸絞肉 100 公克、青蔥三支、薑末 10 公克、蒜末 10 公克

### 調味料

國產黑豆拌醬（原味）三大匙、辣豆瓣醬一大匙、醬油一匙、糖一匙、米酒二大匙、胡椒粉少許

### 備料

- A 白木耳加水至淹過木耳，打成泥狀，青蔥切分蔥白花與蔥綠花。
- B 將黑豆拌醬、辣豆瓣醬、糖混合調勻。

### 作法

- 1 鍋內入油爆香薑末、蔥白、豬絞肉。
- 2 放入備料 B、白木耳泥、醬油、雞絞肉、米酒、胡椒粉，加水 100 毫升煮至醬汁呈現亮澤濃稠狀，灑上蒜末、蔥綠拌勻即完成。



### Tips

喜辣者，原味拌醬可改椒麻拌醬；想做素食炸醬則可以豆干丁或煎杏鮑菇丁代替絞肉。



### 食譜設計 魏錦綾

娘家經營傳承三代的藥行，父親樂善好施，但家中食指繁浩，所以也兼職總舖師。從小，魏錦綾總是第一個吃到父親料理的佳餚，耳濡目染下，漸漸擁有味自慢（日語：あじまん，意即對味道很有自信）。2007 年前加入合作社，近年成為台中分社食育士，研發豆製品相關食譜，希望讓食物串起家的幸福回憶。

## 豆醬酸辣粉湯

市面現成湯底往往又油又鹹，增加身體負擔。以黑豆拌醬所調製的湯頭，可任意加入喜好的食材；酸高麗菜提酸增香，換成酸筍絲一樣味美；小寬粉改成麵條、米粉，工序完全不變；鷹嘴豆富含蛋白質與膳食纖維，甜鹹皆宜，提高營養價值。如果怕辣，還可以原味黑豆拌醬替代製作。



烹調時間  
40分鐘

### 材料

綠豆小寬粉二束、酸高麗菜半包、絞肉 100 公克、黑木耳二片、玉米粒三大匙、毛豆仁三大匙、雞柳條三條、鷹嘴豆適量、生辣椒片一匙、青蔥二支、蒜末少許

### 調味料

國產黑豆拌醬（椒麻）三大匙、辣豆瓣醬一大匙、醬油一大匙、糖一大匙、鹽／胡椒粉／花椒粉／烏酢／薑黃粉各少許

### 備料

- A** 黑木耳與酸高麗菜（不用洗）切絲，小寬粉以水泡軟後，燙熟備用。  
**B** 雞柳條以鹽、胡椒粉調味後，沾薑黃粉煎熟備用。

### 作法

- 鍋中入油將絞肉煎香炒散，倒入生辣椒片、黑豆拌醬、辣豆瓣醬、醬油一起拌炒，加水 1000 毫升以中小火煮約 10 分鐘。
- 同鍋放入酸高麗菜絲、黑木耳絲、玉米粒、毛豆仁、鹽、糖、胡椒粉、花椒粉、烏酢、小寬粉，煮滾即可。
- 取一湯鍋，放蒜末，再倒入作法 2，擺上鷹嘴豆（熟）與雞柳條，撒些蔥末即完成。

### Tips

鷹嘴豆需另外煮；以熱水浸泡鷹嘴豆至膨脹後濾乾，加冷水淹過豆子，電鍋外鍋放二杯水煮至跳起，再燜 20 分鐘即熟。



## 豆香椒麻肉片佐時蔬

以五行時蔬清炒，配上馬告，讓味道更豐富清爽，素食者也適合。肉類選用薄片經過醃製處理，不管汆燙或快炒都很方便，素食者可換成豆干、豆包或菇類，一樣好吃。

烹調時間  
40分鐘

### 材料

薄肉片一包、洋蔥半顆、黑木耳三片、玉米筍三條、金針菇半包、紅蘿蔔 30 公克、青蔥二支、蒜末 10 公克、薑末 10 公克

### 調味料

國產黑豆拌醬（椒麻）三大匙、米酒二大匙、地瓜粉一大匙、馬告 10 公克、鹽／糖／香油／醬油／白芝麻粒（熟）／胡椒粉各少許

### 備料

- A** 肉片以醬油、米酒、地瓜粉、香油醃 10 分鐘。  
**B** 洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳切絲，玉米筍切片，金針菇切段，青蔥切蔥花，馬告拍碎。  
**C** 將黑豆拌醬、糖、冷開水 50 毫升混合調勻。



### 作法

- 炒香洋蔥絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲、玉米筍片、金針菇，續加水 30 毫升，加鹽、胡椒粉、馬告拌勻後起鍋。
- 爆香薑末、蒜末，加入肉片炒至變色，加入備料 C，灑蔥花拌勻後起鍋。
- 盛盤；一邊放作法 1 的時蔬灑上馬告碎粒，一邊放肉片灑上白芝麻粒。

### Tips

肉片要醃過口感才不致老澀，蔬菜則可隨季節調整。



# 石牌生活圈好愜意

## 喝咖啡、吃甜點、爬山逛公園



文、攝影／陳建竹·線主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

石牌一帶會不會是大台北最適合居住的地方？有美食、有青山、有溫泉，還有好幾個大醫院，在這養老一定很健康。

石牌一帶我其實滿熟的，因此確定要介紹石牌站給大家時我很開心。冬天我常到行義路去泡湯，湯屋一次40分鐘只要500元，實在是不貴。除了泡湯，這裡的軍艦岩很適合爬山。軍艦岩不高，算是休閒等級的路線，可以從陽明大學或榮總後方上去，來回大約一小時搞定。腿力好的，上到軍艦岩後，可以往照明寺或是以前駐台美軍住的威靈頓山莊走，可以往捷運奇岩站下山，這樣一圈大約二、三個小時，對習慣運動的人來說，可能比較過癮。

爬完山肚子餓？裕民一路從早到晚都有美食等你來。很熱想吃冰的？位於石牌路二段75巷的水龜伯是不二選擇，有挫冰、有冰豆花，整家店充滿懷舊布置，拍照也很有特色。如果不想吃東西，只想喝杯咖啡，捷運石牌站旁的老窩咖啡，或是陽明大學內的台灣惠蓀咖啡都是好選擇。老窩咖啡起初因標榜使用寮國咖啡而出名，現在多了許多不同國家的咖啡豆，也有果汁或茶可以喝。台灣惠蓀咖啡則是全部使用產自台灣的咖啡豆，來這喝杯咖啡，再結束石牌半日遊吧。🍵

### 老窩咖啡

📍 台北市北投區東華街一段528號  
☎ 02-28206661

■ 看過來：捷運石牌站走過來只要三分鐘。

老窩咖啡的分店雖不多，但對它一直有印象，因為它發跡時特別採用寮國咖啡，當時市面上很少見，後來使用更多不同的咖啡豆，讓產品選擇性變多。我那天喝的莊園小農肯亞讓我印象很深刻，通常咖啡入口時感受到的風味要嘛是酸、要嘛是苦，但店家推薦我喝的這款居然不苦也不酸，很明顯地感受到豆子本身標榜的烏梅、蜜餞、李子等等風味，尾韻還帶一點清甜，非常有特色，早午餐也可圈可

點，而且分量充足，唯一缺點是位子不多，假日需要早點到才不會等太久。



莊園小農肯亞好喝

### 水龜伯古早味

📍 台北市北投區石牌路二段75巷8號  
☎ 02-28274788

■ 看過來：附近停車位很少，騎車來比較方便。

第一次到水龜伯來，是爬完軍艦岩後很熱想找個冰豆花吃，無意間看見很多人排隊，好奇上網一查，才發現這是石牌名店，張鈞甯還會帶謝霆鋒來這拍過節目。水龜伯的刨冰、豆花、麻糬都很好吃，最多人推薦的應該是黑糖燒麻糬，燒燙燙的麻糬從黑糖浴池撈上來後，撒上滿滿花生粉，一口咬下立馬感受到花生的香與黑糖的甜，麻糬軟軟綿綿還帶點咬勁，實在好吃！

我個人最喜歡的則是雙仙鬧奶，這一大碗裡面有滿滿的料，包括仙草、杏仁、四色芋圓、紅豆、特調鮮奶油，還有使用香蕉油的古早冰，最上面還會撒上跳跳糖。芋圓煮得很好，軟Q有咬勁；紅豆煮得綿密，味美香濃。至於名字中的「雙仙」是哪雙仙？一仙是仙草，第二仙問了店員，說是杏仁，感覺有點牽強……但沒關係，好吃才是重點，吃完既消暑又有飽足感。



謝霆鋒也吃過

### 櫻花崗公園

📍 台北市北投區天母北路80-1號

■ 看過來：往行義路上去可以泡湯。

「櫻花崗公園」景點立牌，立在天母北路105巷正對面的天母北路路邊。顧名思義，這個公園在春天可以賞櫻，這個季節來無法賞櫻，卻能消暑，因為磺溪就在公園旁。朝景點立牌後方走，溪水聲會愈來愈明顯，甚至能感受到水氣往身上噴，因為這裡有二層攔水壩，第二層攔水壩的高低

落差大，因此水氣會飛散在四周，在這停留一下，很快就有沁涼感，加上二岸皆有樹木，感覺更舒服。如果在秋天往天母北路105巷那一側走，則是欣賞有黃、紅二色的台灣欒樹，實在羨慕住在這附近的人。



消暑好地方

# 來去學校 爬個山

不是學生宿舍裡的枕頭山，是陽明大學裡  
可俯瞰台北市的軍艦岩。



## 15 分鐘攻上軍艦岩

軍艦岩因山頂的巨岩突起，有如乘風破浪的軍艦，因此得名。但也別被「山頂」二個字嚇到，軍艦岩海拔高度只有 185.6 公尺，也因為高度不高，屬於休閒等級，因此很受歡迎。軍艦岩有多個登山口，最簡單的就是從陽明大學上去，從「軍艦岩親山步道」這個石碑開始算，大約 15 分鐘即達山頂。前面 100 公尺左右有花崗石步道，之後則是整片岩層直到山頂，岩面平滑潔白還帶點砂，走起來有點滑，一定要留神腳下。軍艦岩雖不高，但山頂上可遠眺基隆河、關渡平原、觀音山，視野很好，只是山頂毫無遮蔭的地方，防曬用具記得準備。腳力好的，可以往照明寺、丹鳳山接著爬，然後往奇岩捷運站方向下山。

■ 看過來：登山口附近有汽機車停車場。



## 支持台灣本土好咖啡

如果你沒往照明寺去，那下山可以到陽明大學博雅中心一樓的台灣惠蓀咖啡陽明店喝咖啡。惠蓀咖啡的咖啡豆來自台灣各地農民的契作，包括南投、台南、屏東等地，據店員表示，他們的咖啡都是中淺焙，但又因為各地的土壤、氣候略有不同，因此在中淺焙的微酸口感下，還是有各自不同的風味。台灣惠蓀咖啡陽明店除了有好咖啡，舒服的用餐環境更是令人著迷，用餐空間寬敞可以維持防疫的社交距離外，大片落地窗引進的自然光，心情再差的人走進來，應該都會變得正面積極。

■ 看過來：校門口直走到底那棟白色建築即是博雅中心。



佇站夥伴

### 石牌站長

### 楊淑慈

何時接任站長：2012 年 10 月

綠 = 綠主張月刊 楊 = 楊淑慈

綠 站長午安，謝謝妳接受《綠主張》的訪問。請問站長是什麼樣的機會來到合作社服務？

楊 我是在民國 100 年七月因同學孟穎的介紹而來，那時孟穎是士林站站長，面試過後我便到士林站服務。由於我沒做過服務業，因此先從工作量較小的夜班開始，後來因合作社要開新的站所，職務有些調動，我便在 101 年十月到石牌站當站長。

綠 那也滿快當站長的。

楊 也沒有啦，其實還有很多東西要學。我以前在淡水馬偕醫院的總務部門上班，屬於行政工作，來到合作社後要主動服務社員，工作性質不同，因此花了不少時間適應跟學習。還好有很多資深員工、老社員願意教我，加上一次次參加生產者面對面或是生產者之旅，才愈來愈了解合作社跟合作社的產品。在合作社服務感受最深的是，這裡是一個提供健康天然食材，讓社員吃得安心，並且提供社員互相分享的地方。

綠 可以簡單介紹一下石牌站的特色嗎？

楊 石牌站附近有振興醫院、有臺北護理健康大學，榮總也不遠，因此這裡的社員有很多醫護人員、教職人員，也有去醫院看完診順道到站利用的社員。經常來到站所的社員，每每讓我們感覺像家人一樣的話家常互相關懷。

綠 親友有受你的影響而喜歡上合作社的產品嗎？

楊 我自己最喜歡名豐豆漿，很濃很好喝。家人則是喜歡合作社的水果，因為很有滋味，也喜歡吃魚，石斑、鱸魚常常是我們桌上的佳餚。在合作社待久了，自己煮的東西都是合作社的產品，除非是家人親友的聚餐才會在外面吃，不然平常幾乎很少外食。

綠 站所附近有沒有特別想推薦給社員的景點或店家？

楊 喜歡爬山的可以去軍艦岩，喜歡美食的，可以到尊賢街附近的阿錕麵線吃麵線。

## 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。另外，不要寫信談政治，我們是消費合作社，不是《少康戰情室》。  
文 / 產品部、企畫部

### Q

主編好，多年來感謝合作社為社會及社員所做的一切努力，讓我們買得放心，吃得安心。只是關於減塑方面，有幾個問題始終不解，想請你們幫忙解答。請問生鮮蔬果類的包材是否只有一兩種尺寸？以致於除了葉菜類是大小相稱的包材，其他蔬果的塑膠包材怎麼遠遠超過食物體積？例如秋葵、牛番茄、糯米椒、茄子等等，超出食物體積的塑膠袋除了耗能不環保，佔冰箱空間也耗電，令人有罪惡感。合作社長期倡導節能減碳減塑，怎沒落在包材上呢？請問此事有解嗎？(Lily)

### A

Lily 妳好，生鮮蔬果類的包材屬防霧袋，有通用的規格，因葉菜蔬果的種類繁多，無法依全部種類來客製化生產及使用，且產品包裝的首要考量是確保品質及穩定性，必須讓社員購買回去利用時能維持其品質狀態，也避免劣變。

合作社除了防霧袋外，部分根莖蔬果是使用網袋，社員使用後可留下、蒐集帶回站所內，重複回收再次使用，是社員共同協力下妥善應用包材、循環再利用的實例。然而包裝材料的選擇，或降低使用量一直是社內非常關注的課題，也深植在產品研發的 DNA 內，例如雜糧八寶粥移除湯匙、護髮粉不附上浴帽及手套、軟毛牙刷去除蓋套改用紙盒、奶皇包及火鍋肉片等產品皆不使用塑膠托盤。

2020 年合作社宣導及嘗試內部回收牛奶及豆漿瓶，共回收超過 800 公斤 2 號與 5 號塑膠製成碎片，再將 2 號塑膠碎片回收再製「綠主張生態洗衣精 - 永續瓶裝版」，在當年度也榮獲經濟部中小事業處 Buying Power「特別獎」及「首獎」的殊榮，但減塑的路途上仍有待努力，期待與社員大眾攜手共進。



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



2022新生報到

不放農藥、營養液肥

# 三日苗 新鮮上架

一寸芽苗一寸鮮，讓更多真實的營養回到餐桌



綠藤經過十年堅持，  
引進日本特許種子及技術，  
使用純淨水栽培，  
在發芽的第三日就採收包裝，  
含高濃度蘿蔔硫素 214mg/50g\*，  
讓社員每一口都能吃進 100% 新鮮、活著的營養。  
(\*SGS= 蘿蔔硫素硫代葡萄糖苷，為蘿蔔硫素的前驅物)

活動預告

從產地到餐桌～走吧！  
跟著主婦逛逛一寸鮮

分享座談

芽菜餐點 DIY

園區導覽

【舊帶新 享好禮】

社員推薦「非社員」朋友報名參與本場次活動，可獲合作社特選產品一份，詳細請以報名表單為準。

\*主辦單位保留活動調整之權利，如有變動請以合作社臉書公告為主。

活動時間：2022/9/24(六) 上午場 / 10:00-12:10；下午場 / 14:00-16:10

活動地點：綠藤一寸鮮農場 (桃園市八德區東泰街 562-1 號)

注意事項：(1) 免費報名，額滿為止。(2) 本活動不提供交通服務，請自行前往活動場地。  
(3) 參加者即贈送合作社紀念款酒精瓶乙個。(4) 現場完成入社即贈送一寸鮮及合作社精選產品。



掃描 QRCode  
填寫線上報名表單

主婦聯盟合作社