

# 張主張

No.235  
DEC.2023

## 承先啟後

2023 具  
豐好力  
與收獲

歲未談合作社的成果與展望  
理事主席彭桂枝

風味濃郁草莓安心吃  
不用藥的在這裡

我們這一「班」  
合作社最堅實的力量

# 此時此刻，許我們一個 2024 平安健康

2023年  
每一天拚生活拚幸福的你 辛苦了  
到了年末你值得一頓豐盛美好  
與喜愛的人分享好的食物 好的味道  
互道一聲「新年快樂！」

推廣時間 ▶ 11 / 27 (一) - 12 / 23 (六)



良食相伴  
日子，好一整年

跨年餐味  
主婦推薦

成原合作之友  
掌握食時新訊



## 目次

### 共購 30 與我

04 從班到地區營運 延續共同購買精神 文／黃榆晴

### 特別報導

06 2023 合作社具體努力與成果  
—理事主席彭桂枝歲末專訪 文／蘇怡和

10 農村守護者 俠義在人間 文／蘇心薇

### 產品平台

14 誰說一定要用藥！台灣無農藥草莓在這裡 文／曾怡陵

### 生活食育

16 廚餘變沃土 都市蚓農創造資源循環 文／蘇怡和

### 合作知識+

18 社間合作提升農糧自給率  
2023 合作找幸福台中場紀實 文／李修璋

### 合作脈動

20 預付貨款和急難救助金  
與生產者扶持同行 文／許淑惠

22 我們這一「班」合作社最堅實的支持 文／謝文綺

### 姊妹會連線

24 我們的綠色使命 土壤生態與永續環境 文／耿明誼

### 主婦食堂

26 當季專屬的儀式感 草莓聖誕派對  
食譜設計／張淇淇、彭嘉偉 文／莊佩珊

### 圖說八道

29 作夥來呷菜！清甜有味的冬季鮮蔬 文／李婉婷

### 站所の散步

30 冬天的高雄最舒服  
跟騎警合照、看彩繪水塔、逛日本天皇連襟兄弟的家  
佇站夥伴：苓雅站工作團隊 文／陳建竹

## 借手同行 展望未來

### 編輯的話

共同購買運動在 2023 年迎來 30 週年，為此我們特別開了一個「共購 30 與我」的單元，從年初開始邀請 11 位夥伴分享他們共同購買的足跡。

這 11 位夥伴回首過往，幾乎都會提到班，因為班是共同購買與自治組織的原型，這期「共購 30 與我」的受訪者張嘉珮，本身就是青雲二班的班長，她說目前還在運作的班長就像「保育類動物」，班的精神包括「自發參與」、「互助合作」，可說是合作社的「文化資產」。確實，理事會今年三月通過「班經營手冊」，各分社開始陸續舉辦班長培訓，為的就是讓社員更加認識班的重要性。班不只是取貨的地方，人與人之間的情感，也透過班產生更緊密的連結。

2023 歲末有二篇特別報導，一是專訪我們的理事主席彭桂枝，就 2023 年訂定的六大策略主題目標，跟大家分享推行的成果與收穫。另一篇特別報導，是經由五位過往與過世的箱姨有特別情誼的夥伴，撰文緬懷她們心中的箱

姨。理事主席彭桂枝說：「共同購買運動集結社員的共購力量來支持台灣的農業，而洪箱和張木村是讓主婦聯盟踏穩腳步並擴展視野的重要人物」。箱姨能運用地道台語為農村發聲，她與先生張木村做的一切，讓大家知道農人的工作與生活值得尊敬。

往者已矣，來者可追。箱姨的精神已成為典範留在我我心中，我們也不要忘了共同購買的成立初衷，展望未來，昂首闊步。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝  
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其業、林淑嫻、蕭偉汝、謝文綺、高慧蓓  
副總編輯 | 陳建竹  
特約編輯 | 李婉婷  
美術設計 | 何柏毅  
封面攝影 | 薛穎琦  
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 639 號  
電話 | 02-2999-6122

版權  
2023 年 12 月 / 235 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

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。

# 從班到地區營運 延續共同購買精神

2013年台灣被食安風暴籠罩，張嘉珮為了讓孩子吃健康食物而入社，在新北市土城組織青雲班，並投入綠繪本等議題小組。她從一個單純的消費者，到現在可以上台講課兩個小時，源自一個未竟的成站計畫。

文／黃榆晴·北南分社社員 圖片／張嘉珮提供



2023年張嘉珮(左一)與板橋地區營運夥伴到裸裸市集推廣。

多年前，張嘉珮居住的地方有機店還很少，為了讓孩子吃到健康無污染的食物，她得「東市買蔬菜，西市買水果」四處採買，但仍不夠家中所需。某天，經由好友介紹參加主婦聯盟環境保護基金會舉辦的首屆志工培訓，課程內容包括減硝酸鹽蔬菜、基改食物等議題，她了解到原來「有機」背後更重要的是食物與環境的關係，其中一堂課是到主

婦聯盟合作社(下稱合作社)公館站聽入社說明會，她聽完一拍即合，隨即入社。

## 班與班長 合作社的文化資產

「可以買到安全又美味的食材，還能直送到家，實在很幸福。」獨樂樂不如眾樂樂，嘉珮在時任班專員林丹薇鼓勵下，邀請親友一起組成「青雲二班」，

並擔任班長處理訂菜等班務。她利用接案工作之餘，將每週四物流司機送來住處的菜和產品分類打包，再通知班員取貨。除了班員共購可降低個人消費門檻、直送到家等好處之外，「在家帶小孩、整天對著電腦工作很宅，組班讓我跟人有連結。」任職網頁設計師的嘉珮笑說。當時土城沒有站所，地區班員們曾有一個共同目標「成站」，大家努力辦活動宣傳合作社，希望提高利用額，但缺少活動場地，她曾經找教會、安親班等空間舉辦活動，也發揮自身專長幫忙做宣傳海報，在克難中努力了好幾年。

2019年10月，因北倉空間不足，合作社將冷凍配送委外處理，物流司機編制縮減，導入當日配等更便利的個人宅配服務，不少班員轉向站所購買。此外，隨著許多班長年紀漸長，承擔班務倍感辛苦，家中人口和食量減少訂購量下降，班於是陸續解散，土城成站的夢想，也隨著解班而暫時中止。雖然沒有順利成站，不過嘉珮透過閱讀《菜籃子革命》，才知道「班」是共同購買草創時期的組織原型，班長凝聚眾班員消費力量推動站所設立，也是合作社發展的歷史軌跡，「目前還在運作的班長就像『保育類動物』，班的精神(自發參與、互助合作)可說是合作社的『文化資產』啊！」她說。

目前還在運作的班長就像「保育類動物」，班的精神(自發參與、互助合作)可說是合作社的「文化資產」啊！

## 雞婆投入地區營運 傳承共購精神

面對組織型態轉變，嘉珮希望透過地區營運來傳承、延續共購精神，如同資深前輩說的「一個人走得快，一群人走得久」。2017年她參加培訓成為解說員，開始承擔對外宣導合作社的任務，2020年更就近加入板橋地區營運成為預備委員。自認從小個性雞婆的她，主動發掘在地社員的長處，例如邀請擅於料理、具備芳療等不同專長的社員到站所開課，「希望地區營運不只是一個名詞，而是讓人與合作社有更多連結，同時更認識產品、增加利用。」嘉珮說。

她也在其他社員幹部邀請下，參加綠繪本、合作教育種子等講師培訓，不斷挑戰自己。「在合作社學習的過程就是持續增能，例如參加北南分社編採營學影音採編、綠繪本培訓學設計教案、種子講師培訓學簡報技巧。」為了克服上台的緊張感，講課前二週每天都早起寫逐字稿、演練簡報，

(攝影／黃榆晴)



1 班專員林丹薇與張嘉珮(右)於共購25週年園遊會合影。  
2 2019年綠繪本小組合影。

「簡直像在合作社上班一樣。」她打趣形容。付出這麼多心力，為的是什麼？嘉珮記得解說員培訓課程結束後，資深解說員林曼芬、黃玉敏在評核過程中告訴她：「先感動自己，才能感動別人。」每次看已故的創社前輩林碧霞博士演講影片，嘉珮都會感動地眼眶泛淚，對合作社深厚的認同感讓她不求回報，努力將理念散播出去。

因應社會生活型態轉變，嘉珮十分樂見合作社開發新服務，如當日配，讓社員利用更方便，也期待透過更多不同社群管道與社會對話，使年輕世代有機會認識合作社，讓共同購買運動繼續走向下一個30年。●

## 班員共聚的美好回憶

2019年合作社年貨預購期間，桃子班長梁淑桃在住家社區涼亭舉辦聚會，邀請土城的班員一起試吃年菜，「明明湯就只有一包的量，桃子班長卻煮成好大一鍋，裡面都是她自己加的料，無私跟班員分享。」嘉珮回憶班員聚會溫馨情誼讓她印象深刻。



綠繪本講師張嘉珮對外宣導環境與食安議題。

# 2023合作社 具體努力與成果

## 理事主席彭桂枝歲末專訪

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／企畫部提供

主婦聯盟合作社在創社前輩們筆路藍縷之下，已跨過30個年頭，隨著物換星移，透過共同購買的消費力量，保護台灣農業、捍衛糧食主權、支持友善環境的生產者及維繫地球資源的可持續性。創造公義、健康、幸福、永續的社會，這些使命及願景不變；但因為氣候遽變、地緣政治緊張、流行疫病衝擊、台灣主要零售通路壟斷、年長社員增加等種種因素，使得合作社需要有所改變，以提供社員所需服務並與時代接軌。

為此，合作社歷時一年，由下而上並彙集各方資訊，於2023年訂定六大策略主題目標，分別是「深化合作社識別、拓展合作網絡、持續改善產品質與量、優化人才的招募育成、提升社員服

務，以及持續改善營運管理」，理事主席彭桂枝在歲末之際分享2023年六大策略的執行成果。

### 深化合作社識別

到站所利用的社員一定已經看到新版CIS組織識別系統，從2023年一月開始陸續於站所店招及文宣品中出現，將原有的綠樹圖，改為合作社Co-operative的簡稱「COOP」，以形象化的樹形呈現，象徵傳承。而四色圓圈即是社內「環／友／農／安」自主管理的顏色，更是代表合作社誠實、開放、社會責任以及關懷他人的倫理價值。新CIS視覺形象朝年輕化挪移，但傳達的核心理念始終是對台灣土地的關懷，可以說是老幹新枝的展現。除了更新識別系統，還推出包含豆米寶、蝦米寶、雞米寶、蛋米寶、

菜米寶等五個擬人化的食材寶寶，希望創造與新世代、親子家庭更親切的溝通角色。

### 拓展合作網路

持續開拓國內外的社間合作，除了密切與由韓國幸福中心生協、日本生活俱樂部組成的亞細亞姐妹會交流，取得許多姊妹國合作社在食物、能源（環境）、照護上的成果與經驗，讓本社可以藉由他山之石的力量對應變化的社會，並成為合作社營運知能的基石。桂枝主席同時表示，過去因經理人變動，部分政策無法延續執行，但現在會將社間交流資訊導入經營架構並設定檢核指標，讓營運團隊有實際執行面的依據。



由左至右是豆米寶、雞米寶、蝦米寶。



今年的三國姊妹會，走訪日本生活俱樂部的調布配送轉運中心（僅供貨給班個配）。



三國姊妹會的交流，讓彼此互相學習成長。



走訪日本生活俱樂部的國領站。



栽培蔬果的模式，合作社陪著農友持續精益求精。



人才招募難度最高的是物流與揀貨人員。

## 持續改善產品質與量

談論至此，明確感受到這是桂枝主席心中的一塊軟肋，由於合作社精神一直是農民優先，栽培蔬果的模式也要精益求精，像是受地球暖化影響，蟲已經遷移到更高海拔的地方干擾作物，以致產地的病蟲害變化和生物防治都需有相應調整，造成高海拔也需要增加人工套袋的成本等，再加上颱風與天災頻仍，讓諸多決策更複雜。

合作社與嘉義大學農業專家組成團隊因應，朝著友善土壤及解決病蟲害問題努力，透過與專業團隊合作讓農業技術擴散，一來可提升合作社在農業端的影響力，二來也能提供農友農業技術的輔導，「這些都非立竿見影之事，要達到成效及區辨性至少要三年，但不能不做。」主席更提到除了積極改善質量，社內也在思考是否配合土壤監測情形，調整硝酸鹽允收標準以照顧農民。

## 優化人才的招募育成

「你知道嗎？人才招募難度最高的是物流與揀貨人員，第二難找的是具備農業專長的專員和管理階層的課長。」主席深知人才

是社內重要資產，2022年七月起社內提供職員體系專屬「合作學院」，其中包含必修通識課程與專業職能的內容，讓職員除了掌握專業職能外，也能認識合作社價值。

優化人才的同時，更完整落實績效考核制度，編列預算提供全職人員一個月年終、依據前一年考核發放績效獎金，希望創造基層夥伴相對安心的就業環境。此外，也鼓勵基層人員認識儲蓄互助社，學習讓自己在使用與分配財務上更有所預備。

## 提升社員服務

談到社員服務，首要是提供良好的產品，而生鮮食品品質與運送過程及儲存環境息息相關，為了讓常溫、冷藏、冷凍品都有足夠存放空間，更新倉儲成為必要且進行中的基礎建設。此外，台灣持續少子化與人口老化，其中老年人口日益攀升在合作社尤為明顯，因此加強高齡社員的服務、吸引中年族群加入，及協助育兒世代照顧家庭，也是合作社發展重點，包含各站所逐步導入以人為本的通用設計：門鎖從喇叭鎖改為一字鎖、設置尿布檯、廁所增設急救鈴等，讓長者或家有幼兒的社員，皆可更無障礙的使用站所設施。

另外，觀察到現代生活型態與熟齡人口增加的現狀，開始評估是否增設福祉關懷小組、提供共餐服務、開發全齡化產品等服務，這些企劃的初衷，都不脫離提供社員更多生活需求的滿足。

在產品介紹上，除了往年母親節、端午節、中秋節與過年的四次預購活動，從今年起，調整為以一個月為期的主題性宣傳，如：本土雜糧、溫柔秋日便當計畫、與你生活善糧島、米食變化多、溫暖滿鍋等活動，希望透過議題引導的方式讓社員認識平常不熟悉的產品，並於合作社的臉書、月刊、Line @ 等不同平台分享，以當季食材或特色產品設計的簡易食譜，讓無論是否擅長烹煮的社員，都能運用社內產品照顧自己與家人的健康。

## 持續改善營運管理

「老實說，我們不是公司型態，重大決策都需要經過社代大會及理事會，日常則是與分社營委會及常設委員會相互溝通等層層階段，使得決策速度較慢。而每隔三年更替的社員選任幹部若沒有做好傳承，並培養合作社運營能力，也會造成決策混亂。」理事主席很清楚合作社與企業行號

的組織型態不同性質，對於合作社型態的限制也相當通曉，直言若理事會沒有中心思想、缺乏對未來情勢的預測能力，清楚交付目標給營運團隊，營運團隊就會用錯策略。

經過2022年的共識討論後發現，大家想實踐的夢想還是希望用合作社形式進行，而從綠能、永續到現在熱議的SDGs、ESG更是合作社持續行進的不變道路，因此在此共識下，決議請社代大會明確訂定理監事成員需要修習的課程、應具備的基本素養等事項，這樣將有助於與社代、社員、外界溝通的效率和溝通精準度，這些法規已經逐步導入理事會中，並將在第十屆完全落實。

理事主席對於社員營運，沒有選擇隱忍揚善，而是正負俱陳地與社員揭露合作社過去一年在面對挑戰下的改變，開誠布公的自我省思，持續與社員溝通達到共識，讓合作社精神得以發揮正面影響力。對於明年的挑戰與展望，則希望持續招收新社員、與老社員持續交流、提供親子世代的育兒需求、也給予樂齡世代更多支持、甚至是針對家有毛小孩的族群開發產品。**綠**

## 理事主席在經營層面的未來展望

- 1 希望合作社持續達到損益兩平。
- 2 損益兩平後累積的結餘，可以建置合作社人共同的資產，如：建置北倉及更新系統，以利提供社員更好的服務。
- 3 持續將結餘10%公益金讓農友、生產者、社員及非營利組織等申請，創造共好環境。



2023中秋檔期的專刊照片。



2023年二月「吃飯好好、土地好好」的A4文宣資料。



2023年六月《綠主張》月刊特別製作SDGs專題報導。

# 農村守護者 俠義在人間

敬悼永遠的農運女俠：洪箱女士  
從手握鋤頭到手持麥克風，從獨善其身到兼愛天下

圖片／受訪者提供、企畫部資料庫  
文／蘇心薇、台南分社社員



栗灣寶農友洪箱女士，於 2023 年 10 月九日與世長辭，消息一出，各方無不唏噓。曾經，主婦聯盟合作社與灣寶社區、洪箱女士有過一段走上街頭抗議的歲月。那些歲月，與其說灣寶社區為守護土地而戰，更可以說是主婦聯盟合作社，為自己的自主消費意識第一次站出來。過往如此獨特又意義非凡，點滴銘心。本輯透過與洪箱女士有過深刻互動的社員，以及農村陣線成員，談談他們記憶裡的洪箱，回顧歷史，也找回初衷。

## 她是一個真誠、感恩、燦爛的人 陳岫之（第三屆理事主席）

記得有一回，第二屆理事主席麗芬開車載我參加農友大會，當時車上也有洪箱。我坐在後座聆聽她們對話，對洪箱充滿活力、真誠、直率的話語感到印象深刻。

後來，我當上第三屆理事主席，正好遇到灣寶土地抗爭事件。洪箱是我們陪伴轉型友善耕種的農友，身為合作社負責人，我必須代表合作社發言，那三分鐘在營建署會議中的列席發言我很緊張，不僅從沒有過那樣的經驗，而且也害怕沒辦法表達社員心聲，說好我們反對的理由。

對我個人生命而言，合作社在各方面無疑都深深啟蒙了我，它激勵起我的再學與自覺；也在參與公共事務的過程中連結到許多人，打開我的視野；更對我們「共同購買」時期的開創者、生產者與農友有更深入的感動與感謝。平凡如我和洪箱這般的主婦，從未想過有一天我們會一起經歷一場戰役，走上街頭，自此我們踏上征途，一路相知相惜。

2013 年，洪箱先生張木村過世的那天，我前去陪她，當夜留宿，陪她度過難熬的那天晚



上。我和洪箱的相處沒有客套的語言，就是以真誠對待彼此，是能夠打開心說話的那種濡沫情誼。

回首過往，不管是土地耕作轉型期的陪伴、農消同陣線的戰役相挺，或是灣寶西瓜節的協力籌措，都有合作社的身影。對於這一切洪箱不勝感激，她說她不會說很偉大的話，僅能以無言的行動去證明。所以我們看到她積極參與許多土地抗爭活動，用行動道出她對社會大眾的感激，也得到民間團體的肯定，2022 年獲得全國 NGOs 環境會議籌備委員會終身成就獎，實至名歸。

我說她是燦爛的人，像個發光體，熱力四射感染眾人，毫無保留。那份堅定且富饒的黏著韌度來自何處？我想，是身土不二，以農民為榮、自我認同。



## 因為妳，灣寶也成為我們的故鄉

黃淑德(第四屆理事主席)

想到洪箱已經和張木村大哥聚首，也能跟謝麗芬開心聊著農事，我就不難過了。天堂有你們真好！

不時想起一起抗爭的那些年，台北分社的理監事、社員代表、班長、站長及熱血社員屢次被號召動員，到八德路營建署門口聲援反對後龍灣寶農地徵收。灣寶鄉親們帶來扁擔竹簍、地瓜芋頭，以最質樸的農產佈置著抗議現場；妳和社區婦女凌晨包粽子、蒸蘿蔔糕，度過午餐及回程充飢。不只一次，抗議活動結束後，我們都分到厚實的「當日蒸煮的在地米食」，搭公車回家。洪箱，妳是唯一敢接起麥克風落著道地台語的女性農友；之後在聲援苗栗大埔、夜宿凱道的抗議活動，妳手持麥克風的豪氣發言，成了最有力量被迫遷農村發言人。

灣寶西瓜、地瓜及白蘿蔔成為合作社隨季節出現的農產品，除了每年西瓜節，也曾舉辦親子拔蘿蔔的田間活動，及後來以日本「道之驛」概念而設的沐香農場，一次次，我們像是回娘家拿農產的都市女兒們。

我們會帶著韓國的農友們來到灣寶，其中有韓國女農協會的成員（韓國姊妹社的生產者）；之後，農村陣線安排妳去了印尼、韓國，參加農民之路（La Via Campesina）的跨國農民團結聚會，這樣的交流讓妳更理解圈地開發是許多國家都在進行的毀農掠奪，灣寶的守護故事必定振奮著與會的農民吧！我們也曾帶著謝麗芬的媽媽到西瓜節，大家哭成一團，但也數次造訪妳家享用炒米粉、話家常。近幾年麗芬的女兒、孫女都到訪灣寶，妳成了串起她們不會參與的那些年抗爭的阿姨、姨婆。

妳的熱情好客及堅持種植供應給合作社，妳家成了每一任理事主席都會到訪的農家。我將記得，每年六、七月載西瓜到三重總社倉庫，妳親手將一顆顆西瓜卸貨的身影，期待合作社與灣寶的食農協力有繼續耕作的接棒人。



## 回想曾經的美好

許秀嬌(第五屆理事主席)

2002年，合作社成為灣寶社區總體營造的陪伴團體，這是台中分社的麗芬（第二屆理事主席）所促成的；農業背景的麗芬和她擔任中興大學園藝系教授的先生倪正柱，帶領灣寶農民朝有機耕作轉型，但堅持下來的寥寥可數，洪箱是其中之一。我從麗芬口中得知洪箱，但真正有交集是因「搶救灣寶農地抗爭活動」，以及每年舉辦的西瓜節和她是主婦聯盟的合作農友。

2008年，苗栗縣政府以開發「後龍科學園區」要強徵灣寶土地，時任社區發展協會理事長的洪箱和灣寶鄉親們，為了捍衛自己的家園，經常奔波台北街頭和田地間，讓來自農家的我看了很不捨！在能力所及很自然地就跟他們站在一起。

2011年，歷經12場艱辛的抗爭活動，在許多社會力的聲援下，四月14日「後龍科學園區」開發案被營建署駁回，灣寶鄉親喚回土地正義成功守護家園。抗爭成功之後，灣寶每年在夏天舉辦的西瓜節，以及後來加入的冬天拔蘿蔔活動，現場總是充滿歡樂的笑聲，也是許多社員年年盼望和參加的活動，可惜這些有意義的活動已不再辦理。

街頭抗爭的洪箱，拿著麥克風用非常鄉土易懂的語言，鏗鏘有力地訴說著政府徵收土地的不義作為，她的發言總能深深吸引周遭的人們並打動他們的心。赤腳走在灣寶土地的洪箱，用笑容和真情對待每個到訪的朋友，並經常分享她的田間好物。

守著田地護著家園的洪箱，總是忙著農務和家務，甚少輕鬆出遊，偶而一起逍遙出遊同樂，她就像放出籠子的快樂鳥，歡樂有趣的的笑聲和話語，總能為旅程增添不少樂趣。

從灣寶的故事，我們看到農鄉和合作社緊密的合作關係，感受到農友和社員相互交陪的濃厚情誼。在回憶美好的同時也期待這種關係能持續！



## 只有大家一起好才是好

許淑惠(第八屆理事、台灣農村陣線成員)

2010年灣寶社區的農人、老弱婦孺走上前線，對抗土地浮濫徵收的不公義，抗爭隊伍裡總有洪箱大姐的身影站在前頭，聲嘶力竭地發出沉痛的呼求。當時我是台灣農村陣線成員，而我就是在那樣的場合裡遇見洪箱大姐。

人們常說時代創造英雄，洪箱大姐大概就是這樣的吧。在內政部營建署前、在凱達格蘭大道上，她常常以草根、直率的語言，直指問題的荒謬而成經典。比如「你們政府說謊都不用繳稅金的嗎？」、「丟臉兩個字拜託你們四位（縣府人員）寫寫看」、「高科技再怎麼進步你能吃晶片嗎？」、「我們要的不是勝利，我們要的是本來的生活」。我每每都覺得這些淺白的語句，好有力量。

抗爭過後，灣寶社區得以保留不被徵收。後來洪箱大姐感念眾人的聲援，日後他方有難也義無反顧的投入力挺，但她卻又常常在人們感謝、讚揚她的聲援與慷慨時，說自己是自私的，做這些都只是為了自己生活的安定與生活得更好。但我想她是比任何人看得都要透徹，只有社會或制度改善，別人一起好，她所期望的未來才會真的好。合作社常說「共好」，這不就是一個最佳的典範嗎？

記得她曾說過，徵收農地開發工業園區，並不會為農村帶來就業機會，反而會加速農村的崩解。合作社在社區營造的機緣與她相遇，輔導她和先生張木村轉型友善、有機耕作，農業升級、收入更穩定。而在灣寶農地保留下來之後，也組成共耕隊，持續供應我們地瓜、西瓜等農產，讓整個農村社區看到永續發展的希望。因此她常掛在嘴上的是「主婦聯盟讓她知道做一個農人是有尊嚴的」。

2023年主婦聯盟合作社共購30年慶祝活動，因病痛而身體虛弱的洪箱大姐仍堅持前來，毫無保留、公開地表達她對合作社的感謝與支持。她是懂得感恩又直率的人，我們何其有幸會與她同行。



## 洪箱：農業永續需要更多年輕人加入

蔡晏霖(台灣農村陣線成員)

台灣農村陣線是一群關心農村、期望農業永續的人組成的民間團體。2010年代初期，農民之路LVC因總部在印尼之故積極拓展泛亞洲連結。當時因聲援各地反徵收運動而擴大集結的「台灣農村陣線」，也有意尋求國際力量的聲援。幾位與農陣長期合作的農民，就以「Taiwan Farmers Association」的名義，加上幾位農陣年輕人擔任隨行口譯的方式，陸續出席了好幾次LVC會議。

誠如公視「我們的島」箱姨特別節目中所說，箱姨的一生有三分之一的時間都在參與抗爭：先是灣寶兩次抗爭，再來是南來北跑對台灣各地反徵收運動的聲援，還有直到癌末抱著病痛依然全心參與的反坤與抗爭。蔡晏霖表示，若提到誰能代表台灣農民的護士抗爭運動在國際農運場合發言，確實沒有比箱姨更合適的人了。

此外，無論是在區域或者全球大會，面對來自幾十個國家、語言不通的人，箱姨往往能一眼看到核心議題，再以她的無敵親和力、簡單有力的發言，擄獲全場人心。蔡晏霖說，她知道那是因為箱姨與各地農民代表們一輩子腳踏土地的生命經驗，是不需要翻譯的。

箱姨的離開會否代表一個時代的結束？蔡晏霖提及《黏土》作者胡慕情的觀點，她說箱姨與她的夥伴們對於土地抗爭運動的投入，是來自與土地深刻的連結，才會有那樣堅定的反土地商品化力量。望著田間快速生長的豪宅農舍，那從今天開始只能望著箱姨背影前行的台灣農民之路，又該從哪裡長出來呢？在不確定中，也或者箱姨在農民之路全球大會發言中，隱約給了我們答案：「我希望要有更多年輕的人加入，才能讓農業永續。」

謝謝箱姨在農民之路上的領導與同行，更謝謝您為台灣土地所努力的一切。（全文徵得蔡晏霖臉書同意使用）<sup>12</sup>



# 誰說一定要用藥！ 台灣無農藥草莓在這裡

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／薛穎琦



1 陳森郎採用 BD 農法種草莓。  
2 陳森郎以 20 多種綠肥滋養沃土，草莓滋味濃厚。

草莓農藥殘留超標事件時有所聞，但合作社的九位草莓農友全數不用農藥，幾乎都達到環保級標準，多半也只以合作社為唯一通路。此外，栽培方法各具特色，其中，陳森郎是台灣唯一使用 BD (Biodynamic, 生機互動農法) 栽培的農友，劉子瑄從草莓苗就開始培育，他們不僅有豐富的種植知識和經驗，也栽培出風味濃郁的草莓。

## 不用農藥一樣可以種草莓

為什麼草莓常有農藥超標問題？不用農藥栽培很難嗎？農友劉子瑄的丈夫、台大園藝學研究所畢業的呂嘉彬表示，草莓不像其他果樹會一起開花，而是

慢慢開花，一串花中會看到剛開花的、剛結果的、快要採收的果實，因此找不到用藥的時機點，而且，每一株草莓開花的時間點也都不同，大大增加了防治的困難度。

呂嘉彬與劉子瑄會選擇友善耕作，是因為過去曾見草莓農噴灑農藥的狠勁，也由於劉子瑄從小就吃「共同購買」的菜長大，自然選擇不用農藥的栽培方式。不只如此，為了確保品質，他們也自己育苗，全程掌控草莓的成長環境。草莓喜愛冷涼氣候，劉子瑄與呂嘉彬的果園位處中南部的嘉義，他們應對方式是等待涼爽時才進行定植，也能避免市場量大價跌的狀況；苗栗大湖的草莓季約在三月中旬結束，而他們大量採收期則落在三至五月。

苗栗的草莓農友陳森郎採用的是 BD 農法，過去學習慣行農法時感受到農藥的危害，採行有機種植後又遇到瓶頸，直到接觸 BD 農法，他發現在同樣不用藥的前提下，BD 農法提供了更多解方，例如編號 501 的矽水晶牛角配方能強化太陽帶來的能量，日照不足時可用來加強植株的光合作用。BD 農法的特色是透過果園內作物、生物多樣性的整合，以及日月行星與地球間的能量互動，來激發並維持果園的健康和自給自足的能力，每年也都吸引宜蘭、雲林等華德福體系的實驗學校學生前往實習。

## 活力土地培育豐美草莓

為了增加地力，陳森郎犧牲種植其他作物的機會，改種 20 多種綠肥，每年有大約半年時間都沒有收成，他表示，自己的生活需求不多，夠吃就好，要先為土地存款，以後才能夠提款。果然栽培出來的香水草莓滋味特別濃郁，許多客人都說，每年的感



3 為方便站著採收，呂嘉彬定植前會墊高畦。



4 劉子瑄夫妻以組織培養技術培育健康種苗。

覺都不太一樣，滋味一年比一年濃厚。而劉子瑄與呂嘉彬種植的香水草莓個頭雖不大，但口感扎實，味道也豐富；經過慢慢養地，10 年後土壤的有機質從 1% 提高到 6% 上下，約為一般農地的五倍，因為土地面積大，所以他們會輪種；一塊地收成後再等到下次種植的時間長達五、六年。也因為土壤裡的豐富有機質，不需要施灑肥料，草莓不虛胖，除了口感好，也較能抵禦強降雨。

近幾年，因為氣候變遷，在草莓的種植上遇到更大挑戰。對劉子瑄與呂嘉彬來說，農夫要看天吃飯，無法預期會遇到什麼困難，只要是能預防的，就會盡力去做。有一年南部淹水，淹到與

田畦等高，還好他們為了減少採收對腰部的傷害，並避免降雨把病菌彈上來的狀況，於是把畦加高，順利度過危機。對陳森郎來說，則需要更靈活地運用 BD 農法原則，例如月亮的運行會透過水分來影響植物生長，因此針對不同月相需要進行不同的農務，但得有彈性，遇到特殊狀況就要變化作法。

劉子瑄與呂嘉彬因為合作社對人體健康和環境友善的理念相近而合作，陳森郎和太太林淑貞認為合作社是以「利農」的角度出發，同時為消費者嚴格把關。順暢的合作關係讓草莓農可以安心耕作，社員也有福氣可以享受到美味安心的草莓。

## 關於草莓的那些事



定植



開花



結果

苗栗的陳森郎、鍾文標、范桂達、陳櫻櫻，桃園的謝秋芸，嘉義的劉子瑄、李健銘、東山合作社，台南的洪淑珍等，合作社農友們生產的草莓品種多元，一起來認識吧！

<b>豐香</b> 果肉細嫩多汁，具誘人奶香，滋味豐富。花梗短，果肉軟嫩，照顧與保存不易，種植者漸少。	<b>香水</b> 因香氣濃郁得名，口感扎實，散發淡雅清甜，有時果心會有空洞。	<b>蜜香</b> 豐香和香水草莓雜交的品種，風味近似豐香，但產量與耐儲放程度優於豐香。	<b>蘋果</b> 外型渾圓，果肉 Q 彈，因具有特殊酸香，受到特定族群的喜愛。	<b>優雪</b> 蘋果及蜜香草莓雜交的品種，甜度高，果肉結實。
--	--	---	---	-------------------------------------





李朝安說，箱內生物相豐富形成善循環。(攝影/蘇怡和)



## 都市蚓農 創造資源循環

文/蘇怡和·北南分社社員 圖片/都市蚓農提供

與飲食息息相關的除了全食物利用，還有剩食問題也是一大重點，曾想過都市裡的廚餘除了丟垃圾車還有什麼解套方式嗎？都市蚓農致力推廣自家廚餘原地處理，並進一步轉換為可建置都市農場的沃土，讓資源在生活場域循環，為自家廚餘找解方。

### 動手做是 解決問題的第一步

發明生物動力循環養耕農法的李朝安創辦了都市蚓農企業社，他與具食品科學暨社區健康營造

的生技博士林琬曼共同經營，透過「生物動力循環箱 (Do It Box)」，創造出不需電力、農藥與肥料，僅透過在自家廚餘裡生存的生態系作為動力，生成肥力高且利於耕種的沃土。Do It Box 顧名思義，解決居家剩食方法無他，做就對了！其諧音「都蚓箱」闡明了箱內可形塑環境生物多樣性，讓分解植物的蚯蚓、分解動物性蛋白質的黑水虻，以及疣跳蟲及百億微生物、細菌等生物作為動力，分工將所有廚餘，包含骨頭、蛋殼、魚肉、蔬菜、果皮、咖啡渣等，及環境廢棄物，如枯葉、雜草等，不同特質

的有機物質分解，化廢為寶養出好土壤，並幫助大量碳排回歸土壤儲存。



1 都蚓箱上層為沃土種菜、中層堆肥、下層接出堆肥茶。  
2 堆肥茶供給園內雞隻飲用與澆灌作物。(攝影/蘇怡和)  
3 林琬曼分享的都蚓箱，上方已是 21 割但仍生長盎然的韭菜。(攝影/蘇怡和)

琬曼有感而發表示，現代生活樣樣仰賴進口，尤其是化肥藥劑與除草劑等，大多由烏克蘭等國進口，不管是製作或取得過程都產生大量碳排，不僅農用資材，生活中也處處是破壞土壤的物質，如洗衣粉中含有的磷、除草劑中含有的硫，若未被充分分解，就會形成酸性物質滋生藍綠藻，並讓小黑蚊幼蟲滋長氾濫。都蚓箱除了讓廚餘透過微生物分解、回歸土壤，過程中也不會產生戴奧辛、鉛、氯等造成環境酸化的物質。

### 以沃土生養萬物 自然界處處是寶

生熟廚餘提供多元微生物獨立生存的足夠空間，再加上時間作用形成生態系，培育出菌相當饒的沃土。李朝安更以都蚓箱創造出的沃土生養萬物，位於桃園龍潭園區，種植的瓜果在無人工干預下自動冒出數十顆，同時闢出一塊養雞區域，種的菜人雞都可吃，堆肥形成的堆肥茶可改善環境蚊蟲問題，也含有各種微生物及酵素是動物的健康飲品，黑水虻除了分解蛋殼與雞糞，其幼蟲也是雞很好的蛋白質來源，整個園區處處是寶。



4 都市蚓農也於學校傳播食農知識。  
5 無農藥、肥料，以沃土種出天生天養的蔬果。



李朝安說，野生動物不愛吃人類調配的東西，而他的園區常見麻雀覓食，「動物日日夜夜都在觀察我們，良禽擇木而棲嘛，牠願意來吃表示認可這裡的環境。」放下人類的本位主義，他將自己化為被觀察者，更希望這徹底執行生態循環系統的成功經驗可以在都會區擴展；只要有一塊閒置土地做為農場，就能啟動都蚓箱消化鄰里廚餘，再透過雞禽等生命層層分解，零廚餘、零廢料就不只是口號。「包含我們手工製作的箱子，都有使用年限，用久了木頭會佈滿真菌，成為靈芝、白芝等真菌食物，在自然界沒有東西是廢物。」從言談中，再再顯現他身土不二的理念。

### 人類渴望的自然 在家也能復育好土

聊起成立都市蚓農的契機，具有健康促進專業背景的林琬曼認

為，農業與健康的基礎都離不開土壤，而現代化社會的公園都變成石頭路、校園都以 PU 材質覆蓋，生活在都市的我們總是缺一把好土，都蚓箱的生物動力作用能將大自然的元素含括其中，讓都會區家庭在家就能復育好土。過去擔任百貨業總經理，也做過房地產的李朝安，年過半百之際卻將满腔熱血投身土壤，每年閱讀逾 60 本書的他也分享到，人類是大自然的一部分，身體深處的 DNA 會渴望回到自然；50 年代醫學上最大問題是癌症，而當代則是精神性疾病，李朝安希望下一代多接觸土壤，不要養出山林缺失症的孩子，問起這十年怎麼堅持下來？他謙遜地說：「做到現在已沒得選擇。」

都市蚓農下一步計畫是利用廚餘循環養耕農法開啟陽台園圃計畫，成為蔬菜香草示範農園，也希望找到一群有共識與理念的農夫成為生命共同體，一起在鄰近農場共耕，集結眾人之力更大化解決廚餘問題、改善優化土壤，同時也產生水源保育之效。他們將持續不藏私地傳播知識，讓更多好土淨化水源、淨化農地、讓人們更健康。綠

2023 合作找幸福  
台中場紀實

# 社間合作 提升農糧自給率

文、攝影／李修璋·台中分社社員

自 2012 年起主婦聯盟合作社即開啓了「合作找幸福」對外推廣合作教育專案。據農業部公布的《糧食供需年報》，2021 年台灣糧食自給率僅有 31.3%，2022 年減少至 30.7%，台灣糧食自給率逐年下滑的情況更加嚴峻。

為喚醒大眾對糧食自主議題的重視，2023 年合作找幸福主題回歸農業，以「社間合作提升台灣農糧自給率」為主軸，活動於

八至九月間在北、中、南三地展開，台中場以「CSA 社區協力農業與合作經濟」拉開序幕，由台中分社教育委員會之合作教育小組成員與台灣食在安心農產運銷合作社、臺灣社區協力農業協會合作，共同策畫了 CSA 與合作經濟論壇和都市沃土計畫—家庭廚餘箱製作工作坊，限於篇幅，本篇僅就台中場活動實況略述如下。（台北與台南場次精彩內容可見 2023 年 11 月 234 期《綠主張》）



小瓢蟲農場是 CSA 農場的最佳典範。



當日午餐是土食材概念的「食」踐。



學員們分組交流如何建立自己的 CSA 農場。



2023 年合作找幸福主題回歸農業。



陳建泰現場示範製作堆肥箱，推行都市沃土計畫。



## 從土食材到 CSA 農場 維護友善農糧自主

論壇由青芽兒雜誌創辦人舒詩偉（下稱阿偉）開場，阿偉老師長期關注並投入三農（農民、農村、農業）議題的研究與實踐，近年更著力於推動土食材的調研與理念推廣，他以「回頭再出發：土食材與糧農／餐飲及社區」的再造為概念，分享人類農糧演變的歷史脈絡，從全球分工、跨國霸權壟斷，到各地農民的反制運動；再回頭看在地生產與消費的重要，既能維護在地糧農運作和飲食的自主與完整性，也抵制了惡質商業集團的侵蝕與控制，由此點出 CSA 的必要性。

小瓢蟲農場主人，也是食在安心農產運銷合作社理事主席巫建旺，則帶領學員前往農場參觀。

巫建旺是台灣有機農業的先行者，他和許多消費者建立了長期信任的關係，不間斷地為他們提供蔬菜箱，可以說是 CSA 農場的最佳典範。下一代接手部份事務後，小瓢蟲農場又多了親子互動的設施，從生產基地轉型為兼具教育、休閒的多功能農場，徜徉藍天綠地中，在百年芒果樹的樹蔭下享受輕風拂面的快樂，讓參與學員更加感受到友善耕作的農地是多麼珍稀可貴的資源！

當日午餐由當地食材料理而成，呼應阿偉老師的土食材主題，使用在地食材，不僅保存在地的文化和農業，也是減少食物里程的環保行為；餐廳和講堂外，還邀請幾位在地農友販售自產及加工的農產品，如龍眼、蜂蜜、鐵蛋、蛋捲等，讓學員透過實際行動支持友善生產的農友。

## 合作經濟 改變市場的新契機

午後由東海大學社會系許甘霖老師接力主講「CSA 精神與在地創新」。許老師長期研究包括合作社在內的各種不同型態的社會團結經濟組織，此次以「mipaliw 共創都蘭計畫」為例，說明社區居民如何共同參與提案協作，部落長老和年輕人對話，一起參與計畫審查，以及東非各國和亞洲印尼、菲律賓也各有不同的社區互助合作形式，說明 CSA 也是一種合作經濟。

臺灣社區協力農業協會創會理事長陳建泰，則以「改變市場的新模式—CSA 合作農場」分享，並與他的夥伴分組帶領大家討論如何建立自己的 CSA 農場。陳建泰是生態農業和 CSA 的推動者，他

以自身在新竹成立的幻象合作農場為例說明，「食物生產者+食物消費者+每年的互相承諾=社區支持型農業和無限的契機」，它的好處是可以解決中間商剝削和認證問題，並支持友善環境耕作。

在創建 CSA 農場的過程中，陳建泰認識到 CSA 的推動應該與合作社結合，運用合作社原則來建立合作農場，才能解決社區協力農業中，消費者必須承諾與生產者共同承擔風險的問題。

## 都市沃土計畫 合作創造美好未來

至於都市沃土計畫由陳建泰主持，詳細說明土壤的重要性以及如何使廚餘變沃土的方式，那是他經歷三年實驗，學習動物掩埋原理，設計成功的廚餘堆肥箱。了解原理後，陳建泰在戶外實地示範如何利用二手棧板和木屑等材料，做出一個省時、省力又不會產生異味的堆肥箱，木頭的質感讓堆肥箱化身為具有美感的家具，更適合擺放在都市家中。示範結束後，許多學員躍躍欲試，立馬動手組裝自己的廚餘箱，他也期許日後可建立製作堆肥箱的勞動合作社，或者集合有興趣手作的人一起組建堆肥箱，大家一起來，讓廚餘變沃土，合作創造更好的未來！

今年適逢本社共同購買運動 30 年，支持本土農糧永續發展的初衷不能或忘，各地社間合作正遍地開花，期待持續集結民間合作力量的擴大，進而推升台灣的糧食自給率。綠

# 預付貨款和 急難救助金 與生產者扶持同行

文／許淑惠·第八屆理事 圖片／企畫部資料庫



今年八、九月台灣接連遭遇幾個颱風侵襲，重創多處蔬果農糧生產基地。其實不只颱風，氣候變遷增加各種極端天氣發生的頻率，作物更常遭逢病蟲害、乾旱缺水、豪雨淹水、高溫或嚴寒等逆境，使產量降低、歉收，資金週轉就

會相對困難。有時候加上災害致使農田流失、設施損壞，加上國際情勢導致原物料上漲、國家調整政策以作因應，不管是氣候、市場或政治因素的影響，往往都對農友、生產者帶來經營上的挑戰，甚至經濟上的困境。

## 不僅交易 更互相提攜溫暖救急

從共同購買行動展開以來，我們與農友、生產者的關係，向來不僅僅是提供產品交易的對象而已，更是互相提攜、一起解決問題的合作夥伴關係。所以每當農友、生產者在耕種或生產的過程中遇到困難，我們一直都秉持同舟共濟、互助的精神，適時關懷並協力解決問題、渡過難關，讓農友、生產者能穩定且持續提供本社優質產品，一起再為守護農業與農地、為環境永續努力。

在患難與共的情誼下，當農友、生產者需要經濟上的協助，我們多次以「預付貨款」或是動用「急難救助基金」的方式支持。像是天然災害造成農作及生產設備損失，或是有生產設備擴充、資金周轉的需求，或是遇上事故、短期生計發生困難，農友、生產者第一時間可以向例常接洽聯繫的窗口產品部同仁了解，提出「預付貨款」申請。我們會依農友、生產者與合作社的交易額和其資金運用的規畫，雙方約定無息分期、以貨款的比例數還款。

另外，產品部的同仁也會在颱風、豪雨、地震等天然災害發生



2015年八月蘇迪勒颱風過後，農友王宗益的溫室塑膠布嚴重損毀。



2016年中南部及東部高比例水稻田發生葉稻熱病，嚴重影響產量。

時，主動聯繫關懷農友、生產者受災情形；或是在日常的聯繫中得知農友或生產者因遭逢重大變故而使生活、經濟陷於困頓，評估後營運團隊會為其申請「農友及生產者急難救助基金」，經審核小組召開會議確定核發金額，協助其度過難關。

## 明訂法規 讓救急行動有所依循

對農友的關懷、急難救助，其實早在還未成立合作社的「共同購買時期」，就有日本姐妹「生活俱樂部」捐款，加上當時參與共同購買的班員募款，協助供應合作社蔬果、在921地震中受災農民的溫暖事蹟。成立合作社之後，我們更明訂法規，讓「農友及生產者急難救助基金」以及「緊急需要預付貨款」的申請與使用，有所依循。

許多資深社員應該也都還有印象，2016年，年初霸王級寒流、下半年好幾個颱風以及連續降雨，造成嚴重農損，讓農友苦不堪言也讓許多社員感到不捨。我們因此發起「社員合作集力，送溫暖到產地」募款專案，有三千多位社員共襄盛舉，募得

約318萬元，加上提撥約1.8萬元「急難救助基金」，湊足320萬元，整體評估後共補助17位農友、生產者10萬至40萬元不等。金額不大，但微薄的心意希望能為農友打氣、增加繼續從農的信心。

2021年八月，營運團隊為廠房發生火災、設備受損、疫情造成人力短缺致使產量下降的農友申請「急難救助基金」。由理監事與營運團隊組成的審核小組在討論過程中，警覺許多年來「農友及生產者急難救助基金」一直有出無入，基金水位即將見底，因此理事會著手研擬，於2022年社代大會提案通過修正法規「公益金使用辦法」，每年提撥公益金20%挹注，並設計於基金累積達500萬元時停止提撥，基金餘額不足200萬元時則於次年度起恢復提撥，使能有穩定的經費來源、充裕地協助農友或生產者度過難關。

## 集結購買力 給合作夥伴最實在支持

今年幾個颱風陸續重創本社重要的蔬果供應產地，山崩、路毀、土石流，植栽倒伏、落果、

損傷與病害，或是溫室、住家毀損和停電造成農產耗損，災情陸續傳出，同仁們也積極與農友聯繫，一方面了解、彙整相關損害，一方面調度、穩定供應。考量多數農友已有政府災損補助，但還是有照顧不到的地方，營運團隊與急難救助基金審核小組討論後，將以慰問金微薄心意，向12位農友表達我們對合作夥伴的關懷。

每當風災後，民生物價波動，甚至市場上出現一顆破600元的天價高麗菜，這種「菜金」現象的時候，我們都很慶幸在合作社每週固定訂購「一籃菜」，不僅有多樣根、莖、葉、瓜、果蔬菜供應營養所需，而且價格平穩。

雖然社內蔬果供應的質與量難免受到氣候災害的影響，但合作社的共同購買行動，除了滿足你我的民生消費需求，也有和農友、生產者互相提攜扶持，一起為農業與環境永續努力的重要意義，所以請社員在各種非常時期，理解並且珍惜利用，持續以集結的購買力支持我們的合作農友及生產者。緣

急中送暖 緊急聯繫 預付貨款

農友及生產者 緊急需要預付貨款辦法

● 當田不忙時  
第一時間，可以向合作社例常接洽的供應管理師、產品開發部同仁提出申請需求。

● 當田忙時  
第一時間，可以向合作社例常接洽的供應管理師、產品開發部同仁提出申請需求。

● 申請流程  
打電話給窗口 → 提出需求 → 填寫申請表 → 送件

● 緊急需要預付貨款辦法  
第一時間，可以向合作社例常接洽的供應管理師、產品開發部同仁提出申請需求。

● 申請流程  
打電話給窗口 → 提出需求 → 填寫申請表 → 送件

# 我們這一「班」 合作社最堅實的支持

文／謝文綺·台中分社社員 圖片／組織部及受訪者提供

主婦聯盟合作社(下稱合作社)推動綠色共同購買,不僅是社員關注個人健康的消費行動,更重要的是成為一個「生活者」,能了解日常所需是否友善環境、感恩生產者的付出,甚至進一步與鄰里親友開啟計畫性購買,推廣永續生活的相關理念。除了站所,班也是合作社最堅實的支持,為擴大班組織經營及發展,理事會於今年三月通過「班經營手冊」,各分社舉辦班長培訓與交流課程,本文透過訪談理事孫瑞鴻、組織部社務專員潘宜汝與四位班長(員)的分享,期能讓社員更認識班的重要性。

## 讓班成為深入地方的媒介

班是共同購買與自治組織的原型,因為有班,以合作社為中心,方能拉起人與人之間的連結,繼續用共同購買改變世界。所以社員除了到站所利用,也可以參與班配,對於尚無站所設立地區的社員,班配送的條件也較容易達成。潘宜汝說明,此次組織部舉辦班長培訓課程,主要希望找到熱心參與拓展班事務的班長或班員,協助在無站所設立的地區觸及對合作社有興趣的民眾,並加深與之連結。以台南分社為例,孫瑞鴻分享培訓重點有:

- 1 說明中長期計畫之推行近況,並介紹正在進行的專案。如 Recycle- 蔬果膜袋(OPP 薄膜)回收再製計畫,嘗試將本社循環經濟規模再擴大。
- 2 讓有興趣的社員了解班的意義與組班方式。
- 3 藉由線上與線下管道,創造來自全國各地區班的交流機會。

那麼班的運作有哪些優點?孫瑞鴻與潘宜汝都不約而同地表示:

- 1 三位有效社員就可成班,自訂配送點,另有班務務自主費,補貼班的經營費用。
- 2 陪伴新手社員解答疑惑,彼此討論凝聚共識,辦理多元性活動。如符合社內辦理條件,還能向各分社社務專員申請經費哦!
- 3 配合節慶預購辦理新品試吃會,邀請社區民眾參與,從最直接的品嚐來認識合作社。

班不單只有取貨功能,同時能擴大朋友圈,牽起彼此的緣分,碰面時交換對食材的料理方式,或者聊聊孩子學習,與社員的福祉連結,甚至和附近團體或鄰里長合作辦活動,一起以在地關懷的方式,實踐人人為我,我為人人的社會責任。



每到節慶預購,班長會舉行試吃會,並與班員聚首話家常。圖為噶吧哞瑞雀班。

## 班長(員)的內心話

據社內統計,截至 2023 年九月共有 155 班成立於全國各地,每個班都是社員的另一個家,一起來聽聽他們的內心話。



基隆笑嘻西班牙班員蔡顏鴻

蔡顏鴻分享到,笑嘻西班牙很棒的一點是,如果班長有事當週不能接貨,會有熱心班員站出來:「送到我家吧!」因此班員彼此有機會互相認識。退休後,她承租了一個小空間「友·余」,近期也在這裡辦理米雕 DIY 活動,由班長巫佩純先進行入社解說,大家玩得開心也順利招收到兩位社員。蔡顏鴻回饋參與培訓,「有被喚起想讓更多人認識合作社的初心。」所以她會繼續在自己的小空間以各種活動傳遞合作社理念。

當年陳春杏為孩子的副食品找安全食材而成為社員,也想把好的产品、合作理念推廣給鄰居和朋友,所以進一步成立了班。之前有班員確診,她幫忙送菜過去,深刻感受到班像是個無形的防護網,平時拿菜閒聊看似日常的生活,一旦有了變故,班員間可以互助。在現今普遍是核心家庭的型式,多一個人際網就是多一分保障,尤其對家庭主婦而言,更能開啟與左鄰右舍的連結,不至於與社會脫節,所以班真的是很重要的存在。



台中大里班班長陳春杏



台南噶吧哞瑞雀班班長劉秀雀(左一)

參與共同購買時期,劉秀雀就曾在家中舉辦生產者面對面,促使更多人認識合作社價值,「要食當季、食在地,讓生態能夠永續。」在某次活動中,她了解到水源的農藥污染很嚴重,於是希望藉由成立班,讓玉井區的農友有機會接觸合作社,說服他們不用除草劑。其中,最讓秀雀感動的是農友王榮彬,不僅以學佛人的慈悲心供應農藥零檢出的愛文芒果,也是忠誠利用的班員,因為他信任合作社的產品也跟自己種植的品質一樣。

退休回鄉的陳妍卮,在當時社務專員洪靖惠的鼓勵下,為讓屏東成立站所,先成立班努力招收社員,雖然最後未達標,但她依然熱心推動班務。今年更與組織部合作推出「班長敲敲門」,活絡與其他班長情誼,參與眾多活動中,陳妍卮分享,印象最深的是至潮州弘道基金會協力教授環保的魔法清潔刷活動,即便活動結束,弘道的志工們仍持續做魔法刷送給獨居老人或有需要的家庭。這種意想不到的善循環,讓她樂於繼續構思更多活動來推廣合作社。



屏東樂成班班長陳妍卮



1



2

- 1 台中分社舉辦班長培訓與交流課程。
- 2 笑嘻西班牙常借用蔡顏鴻的空間「友·余」舉辦班務活動。

# 我們的綠色使命

## 土壤生態與永續環境

文／耿明誼・主婦聯盟環境保護基金會台中分會會長 圖片／台中分會提供



基金會推行 Homemaker 計畫，邀請民眾自製省水菜箱。

聯合國訂定12月五日為「國際土壤日」，正是由於氣候變遷導致全球極端氣候的頻繁發生，更凸顯了土壤與糧食的關聯性，土壤不僅孕育著萬物，也是氣候變遷減緩與調適的關鍵點，其中良好土壤生態系的緩衝功能與碳儲存能力扮演著不可或缺的角色，這些土壤生態系統的特性，直接影響我們的糧食安全，也影響整個地球生態系統的穩定性。

### 土壤好才能最大化生態系統價值

土壤是我們生活中不可或缺的一部分，支撐著植物的生長，為我們提供食物。土壤生態系統包括許多微生物、昆蟲和其他生物，他們在土壤中執行著各種重要的功能，如分解有機物、維護土壤結構、淨化水質等。然而，工業革命後的農業系統常常使用過多的化學農藥和肥料，這對土壤生態系統造成了嚴重的損害。

土壤生態系的概念更進一步強調，若土壤能維持良好的生態環境，豐富的物種可以供給自然養分的循環，最大化生態系統服務價值。我們在這樣的環境認知下，不僅關注土壤生態的保護，更積極參與推動相關的環境教育與行動。

透過支持綠色消費和友善農耕，鼓勵農民選擇可持續的種植和耕作方法，減少化學農藥和肥料的使用，進而保護土壤生態。

我們認識到土壤的重要性，並提倡友善農耕，這種耕作方式尊重土壤生態系統，減少對土壤的負面影響。友善農耕包括使用有機資材、優化種植方法、減少化學肥料及農藥的使用，有助於保護土壤中的多元生物，並維護土壤健康。除此之外，減少耕犁、施用堆肥或生物碳與覆蓋表土等措施，逐步減少外部資源的投入，如此大幅增加土壤的固碳能力，讓整體生態更能循環永續。

### 從廚餘堆肥到環境教育

主婦聯盟環境保護基金會早在1993年即開始推動廚餘堆肥的計畫。近年來，從惜食的角度出發，推行食物不浪費運動；透過全食物利用術，我們強調將食材充分利用，並在最後不得已的情況下將剩餘的食材轉化為堆肥。這不僅減少廢棄物還回歸土壤，成為孕育無數生物的養分。

另外，從2017年起，與台中市教育局簽訂食農教育合作備忘錄，至今仍持續協助學校老師在校園從飲食教育、農事教育到環境教育，帶孩子實地耕種，過程中，讓他們慢慢體會土壤生態的重要性，有好土才有好作物，而關鍵點在於生態的多樣性。當小

朋友有這樣的概念時，看到土裡的各種生物都不會害怕，甚至會很歡迎這些生物的到來。

過去我們在談環境教育會強調一個重點，人類所依存的空氣、土壤與水，其實一直承受著因人們生活型態進步所造成的汙染，像是製造塑膠垃圾，除了有各式塑化劑、重金屬外，百年無法分解的塑膠微粒也一直留存在整個生態系統中。另外，燃燒垃圾所產生的世紀之毒戴奧辛等汙染物，一旦到土壤中，非常不容易清除，估計半衰期約為25~100年，對環境長期的危害非常巨大。

### Homemaker 成就綠色永續未來

環境議題愈趨複雜，尤其在面臨2050年淨零排放的挑戰下，環境保育與經濟發展之間的兩難更加凸顯。我們秉持著綠色永續的信念，透過家創客 Homemaker 環境教育推動計畫，鼓勵人們實踐淨零碳排放的目標；提倡將廢物再利用，把生活垃圾巧妙轉化為可再利用的用品，這不僅減少廢棄物，還降低對自然資源的需求。我們也推廣食材的充分利用，如使用果皮釀



- 1 從餐桌到土地，使用生廚餘堆肥讓資源再循環。
- 2 台中大里掩埋場垃圾堆置現況，減廢議題刻不容緩。
- 3 實地體驗農事教育，至看天田農場撿拾醃蔬果。

造發酵飲料，將剩餘食材製成堆肥，讓過去的廢棄物變成可再循環利用的資材，減少食物處理的里程。

Homemaker 的理念不僅僅是一個概念，更是一個行動。透過共學、共享、共食、共備，除了努力在日常生活中建立永續環境，為環境盡一份微薄之力，我們也相信，每個人都可以在自己的家庭中實現環保，這有助於減少對自然環境的負擔，同時提高生活品質。基金會以多年的經驗和不懈的努力，致力於推動環保和生態保育，期待和各位攜手建立更綠色、更永續的未來。綠

**定期捐款 定期關注** 你的堅定支持，將會讓這份守護土地與環境的力量更加堅實

邀請您定期捐款並關注  
淨零轉型生活實踐

行動議題捐款—LINE Pay

垃圾源頭減量，刻不容緩！

邀請您一起打造惜食教育工程！

線上捐款

歡迎成為主婦之友—信用卡定期捐款  
100元/月或1200元/年以上

當季專屬的儀式感

# 草莓聖誕派對

食譜設計／張淇淇&彭嘉偉·組織部站督導 文／莊佩珊·北南分社社員 攝影／王永村



## 繽紛草莓派對

45分鐘  
烹調時間

比起蘋果派，草莓入派更添聖誕風味，鮮豔紅是甜點最好的天然著色劑。點綴些許檸檬汁的草莓內餡，酸甜中帶點清爽，完美平衡派皮濃膩的奶油味。加點藍莓餡料多了口感，一切開濃烈的紅與冷冽的藍，更為大餐後的甜點時間再添高潮。

- 材料**
- 派皮：**中筋麵粉 200 公克、糖 60 公克、冷凍無鹽奶油 160 公克、冰水 60 公克、蛋黃 1 顆
- 內餡：**草莓 200 公克、藍莓 40 公克、糖 30 公克、玉米粉 6 公克、檸檬皮 1/2 顆、檸檬汁 2 公克

### 作法



1 奶油切丁、草莓去蒂頭對切 6 等份、檸檬皮磨碎、檸檬榨汁備用。



2 麵粉與 60 公克糖放入調理盆拌勻，丁狀奶油以手指壓成片狀加入。



3 作法 2 倒入冰水，以按壓方式成糰，置於冰箱冷藏 1 小時。



4 取內餡所有材料拌勻成餡料。



5 麵糰從冰箱取出分 2 等份，各擀成厚度 3 公釐麵皮。



6 取一份麵皮整圓後放於 6 吋派盤底，加入作法 4 餡料。



7 另一份麵皮表面以刀斜畫數道，蓋於餡料上。蛋黃打散，刷於派皮表面。



8 烤箱預熱 230 度，以上下火烤 25 分鐘即完成。



**Tips：**和麵糰時須用冷凍奶油，以按壓方式成糰，避免產生筋性，保持派皮酥口感。

歡慶聖誕的 12 月，想在生活中加點顏色，用當季食材傳達季節遞嬗，還有什麼比剛上架的草莓更適合！鮮紅圓潤像胖胖的聖誕老公公，像聖誕樹上的吊飾，也像麋鹿魯道夫的紅鼻子。合作社草莓，單吃味道濃郁，入菜更是滋味與視覺雙重驚喜，年末，就讓草莓陪我們過節吧！

### 食譜設計 張淇淇

組織部北北分社站督導。擅長烘焙糕點，因喜歡一群人共享食物的感覺而愛上料理。愛用合作社的洽發中筋麵粉，認為無多餘添加物，料理時百變好運用。



### 食譜設計 彭嘉偉

組織部北北分社站督導。過去在站所服務時為分享給社員而摸索料理、精進廚藝。認為合作社食材好，簡單調味就美味，符合個人料理理念。

## ★ 莓女與野獸戰斧豬排

美國感恩節的火雞大餐，習慣佐以蔓越莓熬煮醬汁，這道菜有異曲同工之妙。戰斧豬排油脂豐厚，草莓醬汁酸甜解膩，就像美女與野獸。再切幾個草莓小丁灑落盤中，既有節慶美感，又有大餐華麗。

### 材料

草莓 300 公克、二砂糖 50 公克、檸檬汁 20 公克、番茄醬 10 公克、黑豆醬油 5 公克、戰斧豬排 1 只、全麥吐司 1 片、彩椒條／小黃瓜片少許

35分鐘  
烹調時間

### 作法

- 1 整顆草莓加糖、檸檬汁，小火熬至果醬備用。
- 2 豬排退冰，用叉子扎若干小洞以利快熟。
- 3 不加油熱鍋下豬排，中小火慢煎至兩面金黃起鍋備用，一面約 5 分鐘。
- 4 同煎鍋保留豬排釋出的油脂，不開火以餘溫將彩椒炒至半熟備用。
- 5 同煎鍋加草莓醬、番茄醬、醬油，小火熬煮至濃稠的草莓豬排醬。
- 6 另取一鍋，吐司兩面烤至表皮酥脆，對切備用。
- 7 豬排、吐司、彩椒、小黃瓜擺盤後，將醬汁淋於豬排即完成。



**Tips:** 取豬排釋出的油脂熬煮醬汁，更添風味。



## 今天蝦了莓海鮮溫沙拉★

自製沙拉醬簡易做，減油健康，拌入熬煮的草莓醬，滋味清新有如清爽版千島醬。冬天溫沙拉，夏天冷沙拉，彩椒、菇菇、瓜果、芽菜，淋一點草莓沙拉醬連不愛吃菜的孩子都會喜歡，再加幾隻肥美白蝦，就是充滿節慶味的沙拉大餐。

### 材料

海水白蝦 6~8 隻、當季時蔬生菜 300 公克、草莓果醬 30 公克、蛋黃 1 顆、檸檬汁 10 公克、鹽 2 公克、糖 30 公克、酪梨油（或葡萄籽油、小果苦茶油）200 公克

### 作法

- 1 海水白蝦燙熟放涼，去殼備用。草莓果醬見戰斧豬排食譜作法 1。
- 2 取一沙拉盤，以生菜鋪底，再擺上蝦子。
- 3 將蛋黃、糖、鹽、檸檬汁、油以調理棒快速打勻，續入果醬拌勻，即為沙拉醬。（油品建議選用味道清淡，凸顯草莓風味）
- 4 於作法 2 淋上沙拉醬即完成。



**Tips:** 製作沙拉醬需快速攪打，速度是油水融合，乳化滑順的關鍵。



20分鐘  
烹調時間

## 甜椒



甜椒的果實顏色多樣鮮豔、口感清脆口，富含維生素 C 與 K，作沙拉或炒食皆宜。甜椒與青椒相似之處是果實在未成熟前皆為綠色，但不同的是甜椒需要掛果一段時間轉色才採收。

★常見料理：  
義式燉飯/麵、溫沙拉

## 作夥來呷菜！ 清甜有味的 冬季鮮蔬

資料提供／產品部 文／李婉婷 繪圖／WANQAN

冬季是各式蔬果蓬勃生長的好時節，更是讓身體打牙祭、補充能量的最佳時刻。合作社的蔬菜幾乎無農藥化肥栽種，並以減硝酸鹽方式栽培，讓人與土地共好。以下介紹幾種冬季鮮蔬，此外還有許多冬令常見的蔬菜等你去站所挖掘，只要簡單調理，□□清甜又有味！

## 黑柿番茄

俗稱一點紅，為台灣古早常見的番茄品種，未完全轉色即可食用，亦可待完全成熟轉色再吃，風味較一般牛番茄更為濃郁。黑柿番茄風味較佳，但易得病蟲害，栽種風險大，故市面越來越少見，合作社的供應更顯彌足珍貴。

★常見料理：  
和醬油膏、白砂糖、薑泥、甘草粉一點水調成的薑汁沾著吃

## 芹菜



芹菜種類有一般芹菜、芹菜管、西洋芹、與山芹菜等，合作社供應以一般芹菜為主。其全株含有大量鉀、鈉及鈣質等營養素，但因芹菜葉帶有些微苦味，纖維較粗，一般人都只吃芹菜莖，其實芹菜葉所含胡蘿蔔素、維生素 C 等營養遠高於莖，很值得食用。

★常見料理：  
芹菜炒蛋、芹菜的葉梗與莖端可炒兩成海鮮或拌湯

## 芥菜



芥菜有許多品種，合作社主要供應包心芥，除鮮食外，亦可加工做鹹菜與酸菜，也是過年家戶餐桌不可缺的料理之一。包心芥很耐煮，適合與雞、鴨一同熬湯，可吸收釋出的油脂增添美味。

★常見料理：  
干貝芥菜雞湯、燻(可)芥菜

## 花椰菜



有白花椰菜與青花椰菜，富含膳食纖維、蛋白質、維生素、鈣、鐵、葉酸、蘿蔔硫素等。合作社供應無用藥的花椰菜，因此內部易躲有小蟲，清洗時備一把軟毛牙刷，用水輕輕刷洗便可把惱人菜蟲清潔溜溜。

★常見料理：  
培根辣炒花椰菜、奶湯海鮮花椰菜

## 大白菜



即結球白菜，含鉀與維生素 C、維生素 B 群和鈣質等營養。合作社供應有俗稱山東白菜的包心白與漳浦包白，包心白纖維較粗，規格較大，適合燉湯熬煮或作火鍋；漳浦包白纖維細緻，外觀渾圓，口感脆嫩，適合炒食利用。

★常見料理：  
白菜油、酸菜白肉鍋

漳浦包白

# 冬天的高雄最舒服

跟騎警合照、看彩色繪水塔、逛日本天皇連襟兄弟的家  
溼冷的台北冬天令人難受，來高雄避寒享受陽光吧。

## 中央公園

📍地址 | 高雄市前金區中山一路 11 號  
☎電話 | 07-7995678

高雄中央公園的存在，大概有點像台北的大安森林公園，這裡總面積約 13 公頃，綠意扶疏，是高雄市民休閒放鬆的最佳去處。享受大自然的擁抱後，想逛個街、餵飽肚子？沒問題，新崛江、漢神百貨、大統百貨都在附近；怕不好停車？從捷運中央公園站走過來一分鐘。如果是下午三點至五點來中央公園，還有機會看到高雄騎警，可以跟帥氣的馬匹合照哦。



## 流浪咖啡

📍地址 | 高雄市苓雅區福建街 66 號  
☎電話 | 07-3388529

流浪咖啡離我們的高雄苓雅站所大約只要步行五分鐘，是間復古又帶文青風的咖啡廳。他們的墨西哥燉豬肋排頗具特色，以氣味濃郁的墨西哥香料醃製，配上炒香的紅黃甜椒與洋蔥、墨西哥辣椒一起燉煮。菜單上有提醒客人這道菜會辣，實際品嚐，肉本身不辣，是醬汁會辣，但這個辣也不是瞬間衝上來的那種，你會先感受到蔬菜的甜，辣的感覺後面才悄悄出現。點這道菜可以搭配白飯或佛卡夏麵包，我選擇佛卡夏，讓麵包吸滿醬汁後再吃，超級可口。他們的冰美式咖啡屬中深焙，帶有明顯的堅果香與巧克力的甜，非常適合在炎熱的高雄來一杯。



## 逍遙園

📍地址 | 高雄市新興區六合一路 55 巷 15 號  
☎電話 | 07-2351216

逍遙園有日治時期的建築美學，空間設計上又兼西式風格，具有建築史上的意義。此外這棟建物建於昭和 14 年（西元 1939 年），是日本真宗西本願寺第 22 代法主大谷光瑞在台灣的別館，又有歷史與人文意涵。

大谷光瑞與大正天皇為連襟兄弟（皇后為大谷光瑞夫人的妹妹），曾擔任台灣總督府內閣參議。興建逍遙園的目的，除了作為大谷光瑞在台灣發展農業與門徒教育的訓練基地，也是大谷光瑞來台的住所、日治時期南台灣西本願寺勢力的分駐所。

2023 年 11 月 3 日，逍遙園重新開園滿三年，館內策畫許多主題展讓民眾更認識逍遙園，也不定期舉辦各種日式文化推廣活動。有興趣來參觀的朋友，從捷運信義國小站 1 號出口步行三分鐘即達。

## 高雄自來水公園

📍地址 | 高雄市苓雅區五福一路  
☎電話 | 07-3422444

來這個公園主要是看高達 38 公尺、興建於 1960 年，但目前已停用的大型蓄水塔。由於擁有歷史價值，高雄市政府將輸配管線全部保留，並將蓄水量達 3,800 公噸的水塔外觀漆上彩繪，晚上還有燈光造景，是高雄市的美麗地標。公園旁的華饌精緻麵食館是高雄名店，傍晚的餐期從四點半開始，不到五點就客滿。小籠包、蒸餃、酸辣湯必點，還有紅茶、麥茶、豆漿免費飲用。



## 佇站夥伴



**苓雅站**  
工作團隊  
由左至右是：  
陳玉惠  
涂文秀  
許淑娟  
吳怡蓉  
李美麗

## 因為在意小農 因此認同合作社

苓雅站站長文秀，在合作社服務已有 18 年的時間，當初是透過朋友姊姊的關係，輾轉來到合作社上班。她是高雄美濃人，小時候跟著阿公長大，阿公是種蓮霧的，她從小與花草草為伍，對蔬菜水果不陌生，文秀平時也關心小農，因此很快就能接受合作社的文化與理念。

## 最喜歡生產者之旅

文秀很喜歡生產者之旅，她覺得這些生產者對待自己的產品，就像是對待自己的小孩一樣，可以感受到他們濃濃的愛。像李長安是共同購買時期就開始合作的資深農友，「那時大家在農場吃到黑葉白菜都非常訝異，怎麼那麼脆、那麼好吃！」文秀是參加李長安的生產者之旅才認識到溫室的栽培方法，一趟小旅行好吃、好玩，又學到知識。洪紹勛的茶園也給大家留下很好的印象，除了茶好喝，在阿里山的茶園看山嵐的風景，也讓社員有深刻回憶。

## 全家都愛吃合作社的產品

「我煮什麼，家人就吃什麼。」不管是早餐或午餐帶的便當，文秀說家裡吃的幾乎都是合作社產品。早年產品比較少，但現在家裡需要的食物，都可以在合作社得到滿足。「尤其我還是站長的角色，檔期推出什麼產品，我都會買回家煮煮看，再貼到群組與社員分享。」前陣子文秀買酸菜白肉鍋回家煮，除了當家人的晚餐，隔天還分享到群組告訴大家利用這個產品準備晚餐很方便。文秀以身作則，苓雅站的夥伴們也同心協力，很受社員肯定，站所在她們的服務下，持續發光發熱。綠

# 家的味道 幸福滋味

準備一桌共好的年菜

\* 年貨預購 11/20(一)~12/16(六)

\* 年貨取貨 2024/1/16(一)~2/5(一)

※除夕：2024/2/09(五)

2024  
年貨預購



用料反覆討論，嚴選優質食材，  
調味盡量單純，減少人工添加物，  
這份用心真情，邀請您細細品味。



更多產品請掃  
QR CODE

## 早取優惠

鼓勵計畫性消費，  
社員訂單滿2,800  
元以上，1/29前取  
貨贈回饋金，辦法  
詳見專刊說明。



## 預購滿額享

感謝社員支持預購案，單筆社員訂單滿  
4,500元以上，即贈「十三香椒麻腰果  
(葷)」(270g/罐；市價300元)，預購取  
貨時贈送，同筆訂單可累送，年菜組合  
不可參與活動。

主婦聯盟合作社