

# 綠主張

No.226  
MAR.2023

共同購買 30 年  
聽同行姊妹們說故事

影后的家常料理  
陸小芬來上菜

一週七天「綠」行動  
成為生活實踐家



共同購買  
我的消費啟蒙

# 2023 主婦共時曆

展現共同購買的真食力

共時，是追求季節的相同頻率，邁入共同購買三十週年之際，我們在計畫消費理念的價值框中，已經為您預約一整年的生產藍圖，挑選減添加和少負擔的安心產品。



2月



3月

3/13 (一) ~ 4/1 (六)  
母親節預購  
● 5/14 (日) 母親節

3月中旬青梅季

4月

4/3 (一) ~ 4/22 (六)  
有機棉T恤預購

4/17 (一) ~ 5/6 (六)  
端午節預購  
● 6/22 (四) 端午節



5月



6月

合作社生日月



7月

7/31 (一) ~ 8/19 (六)  
中秋節預購  
● 9/29 (五) 中秋節



8月

8/28 (一) ~ 9/16 (六)  
有機棉寢具預購



9月

9月初文旦季

10月

10/9 (一) ~ 10/28 (六)  
廚具預購

11月

11/20 (一) ~ 12/16 (六)  
2024年貨預購  
● 2024/2/9 (五) 除夕



12月

1月 2024



## 共購 30 與我

04 我的主婦 30，共購 30

——姊妹相迎，邁步同行

文／黃淑德

## 專題報導

06 說不盡的共同購買

文／潘嘉慧

10 那些年 關於「班」的大小事

文／陳怡樺

14 我的消費啟蒙

文／李雅卿

## 產品平台

16 2023 母親節預購：少添加 多新意

文／蘇怡和

## 生活食育

18 搭乘「食光機」重溫食物的價值

文／高慧蓓

## 合作知識+

20 合作教育再進擊

《合作社原則指引釋義》中譯版問世

文／李修璋

## 姊妹會連線

22 淨零實踐·生活轉型

氣候變遷因應法通過後的未來圖像

文／吳碧霜

## 主婦食堂

24 影后的家常料理 吃飽也吃巧

食譜設計／陸小芬 文／陳建竹

## 站所の散步

27 完美的春日散步 在台北文山區沉浸書海與花海

佇站夥伴：羅鈴玉

文／陳建竹

## 圖說八道

31 一週七天「綠」行動 成為生活實踐家

資料提供／主婦聯盟環境保護基金會



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

## 共同購買 我的消費啟蒙



### 編輯的話

年前大掃除時，同事從放舊資料的抽屜裡挖出一本泛黃的小相冊，封面整齊手寫著《共同購買·產品目錄》，「哇～」同事翻開相冊時發出驚嘆，我們一頁頁翻看，裡面有有機米、五穀雜糧、油品醬料、乾貨漬物、清潔用品，還有液肥和植物種子。照片背景樸素，產品整齊擺放，「好產品就是最好的廣告。」我想起共同購買前輩曾經這樣說過。雖然相本裡只有約 30 張照片、70 多樣產品，但已經能夠看出日後主婦聯盟合作社開發出一千多種產品的雛型。

30 年前，台灣的社會改革正風起雲湧，政治、環保、女性、勞工、消費者權益等運動遍地開花，而由一群媽媽發起的共同購買運動，在台灣幾乎沒有前例可循下，一路摸索著各種組織型態，由志工協力、組成社區與勞動合作社、辦公司到創立全國性的消費合作社，曲折過程裡多的是默默付出的前輩。

今年，是共同購買運動第 30 年，本期刊採訪自共購時期一路陪伴合作社成長的先行者，以及接棒翻譯合作教育文本的資深合作人問答；最初孕育共購能量的主婦聯盟基金會持續關注環境法規進展，更推出寓教於樂的低碳生活圖卡，還有新手媽媽分享成為食育達人的豐厚生活；有時間到北區最早成立的取貨站之一——木柵走春賞櫻，回家煮碗影后親授的大麵羹，開春一起身心靈飽足、滿滿元氣迎接共購 30！（文／黃榆晴）

30 年前，台灣的社會改革正風起雲湧，政治、環保、女性、勞工、消費者權益等運動遍地開花，而由一群媽媽發起的共同購買運動，在台灣幾乎沒有前例可循下，一路摸索著各種組織型態，由志工協力、組成社區與勞動合作社、辦公司到創立全國性的消費合作社，曲折過程裡多的是默默付出的前輩。

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其榮、林淑熒、蕭偉汝、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 | 李婉婷

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

版權

2023 年 3 月 / 226 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

勘誤：2023 年 1 月號第 16 頁，「呷米蔬食餐廳」內文更正，執行長姓名誤植，正確為王淑珍，特此致歉。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨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。



# 我的主婦30， 共購30

——姊妹相迎、邁步同行

文、圖片提供／黃淑德 · 主婦聯盟合作社監事、第四屆理事主席

2023年是共同購買運動30年，月刊邀請自青年時期參與共購，30年後仍活躍參與主婦聯盟合作社社務的資深合作人黃淑德，分享她一路走來的軌跡，並為「共購30與我」專欄拉開序幕。

打從進入主婦聯盟我就沒有離開過，從基金會到合作社，人生的二分之一在此受啟發、學著與眾人協調行動。如同前基金會董事長黃素津寫過：「誰知，一投入主婦聯盟，猶如身陷流沙，再也難以脫身了。」

## 主婦聯盟 引我踏入婦女運動的路

我對環境議題的關注，啟蒙來自大學時代老師介紹卡森博士的《寂靜的春天》一書，當時似懂非懂。從美國的綠色和平雜誌讀到台灣有一個新成立的女性環保團體，我嚮往能和意氣相投、對生存環境惡化決心採取行動的女性朋友，一起做些事。

1990年四月，世界地球日第20週年，密西根大學校區擴大舉辦活動，三天裡我多次造訪攤位與展覽，既感動又深受啟發。社區支持型農業(CSA)的農場剛開始在大學城周遭募集會員，我因即將返回台灣無法加入而悵然。三年後因緣加入主婦聯盟基金會，就這樣子，有了參與共同購買運動的機會。



有著每個農友名字的班配一籃菜帳單。

## 主婦聯盟基金會 打下共同購買的扎實基礎

共同購買運動的前八年(1993-2001)，從主婦聯盟(基金會)開始，嘗試過不同組織運作，無數次的邊做邊修，才建立了與生產者互信的產消系統。以班集結訂單、預購不能挑選的一籃菜，先消費再跟生產者月結付款，這一切都建立在對人的信任與承諾。多年後才恍然，主婦的共同購買運動就是CSA，社區支持型農業的台灣版之一。

主婦聯盟基金會提供一個公益基地，從消費者保護出發、結識日本合作社生活俱樂部生協、以班發展社造、三芝蔬菜生產班計畫、生產再生衛生紙、推行台北市民廚餘堆肥計畫……以班的集結為共同購買運動打下扎實的消費者信賴。

1999年921大地震，在台中共同購買班的號召下，會員志願往返於南投中寮為中學生週末課輔，協助順利升學。災區專案捐款撥給農友及生產



- 1 共同購買最早的「北倉」照片：共購草創期夥伴呂美鸞、翁秀綾、黃淑德、洪友崙(後)、房東太太(中)、會員張憲仁、第一位職員蔡美雲(前)。
- 2 2003年的北社舉辦親子產地見學，到921地震後的南投中寮鄉做洋蔥染大手巾DIY。
- 3 2005年農友大會在苗栗農場生物防治中心的大合照。

者協助其復原。地震後幾年，中寮鄉的植物染工作坊、溪底遙學習農場成為社員產地見學拜訪的重建場域。

2001年主婦聯盟合作社創社，多年來，合作社的蔬菜和水果「農友年度研習／交流會」多選在農業試驗所或改良場舉行，以營養管理、生物防治及田間管理等主題鼓勵農友的精進。2005年一張在苗栗農場生物防治中心的大合照，見證共同購買運動是「努力串起生產、消費及農業技術部門的三方協力，一年年從供需中共同解決發現的問題」，盡所能維持超越金錢交換的人與天地的關係。

## 珍視女性一切的勞動 成為他人的彩虹

從1999年締結三國合作社的亞細亞姊妹會，透過交流、邀請到台灣舉行主題論壇，深化了本社對環境荷爾蒙(農藥、重金屬、塑化劑等)、基改種子與食物與核能的反對運動，到落實消費品供應。令人敬佩的是日本的理事長們資歷多超過2、30年，從班長做到區委、理事長，必然是有套人際支持系統，讓女性在團體的挫折中仍能恢復信念，持續參與。

人生許多第一次都是在主婦聯盟，寫稿採訪、上電台節目、推娃娃車上街遊行反核、在中和景平路共同購買倉庫打雜……套句美國詩人馬雅·安哲羅的話，許多姊妹及兄弟(農友)都曾經是我生命烏雲中的彩虹。

2009-2011年，謝麗芬、陳信苓、晏若仁相繼癌逝，謝麗芬的紀念文集《人生的存摺》中，談她人生中的三分之一在主婦聯盟。麗芬以55歲歸主，那年我50歲，心中向她承諾接棒續跑，再多服務十年，希望能努力成為別人的彩虹，而不是烏雲。

若說基金會開創了女性志願參與社會的另一種方式，合作社就是把日常消費的經濟活動，用串連人的勞動及深化與土地的關聯，落實在地生產，減少浪費的公民事業。很幸運能因為共同購買運動，結識一群又一群另類主婦及姊妹們，在合作社及站所、倉庫中努力勞動的夥伴，離開到其他組織服務的舊同仁、現任和卸任的委員或代表們，感謝妳們的同行！

本文為節錄版，  
完整全文請掃描 QR CODE





30年前一群懷抱理想的前輩們投入共同購買運動，透過開發環保、健康、安全的產品集結消費力，喚起消費者自主意識，同時兼顧關懷社會、照顧弱勢的理想，實踐用消費改變社會的初衷，也成為彼此生命中難以抹滅的印記。透過黃利利與翁美川的分享，一起走進共同購買的時光廊道。

綠 = 綠主張月刊 利 = 黃利利 美 = 翁美川



綠 兩位還記得當年參與共同購買時對彼此的第一印象嗎？

利 當年到士林幫忙包菜時，印象很深的是看見美川帶著精障朋友一起包裝雞蛋，光分辨蛋的尖頭朝下擺放，有時候就要反覆確認，然後才放下去，需要很有耐心教導，那時候我就覺得揪感心，也覺得共同購買實在很偉大。



美 共同購買開始與三芝農友合作供應蔬菜，當時來幫忙包菜、配菜的義工媽媽幾乎都是主婦聯盟基金會的會員，利利也是其中一位，而我幾乎都在忙著理貨配菜，並沒有特別注意到她。熟識

# 說不盡的共同購買

文／潘嘉慧 · 北南分社社員 攝影／汪忠信

之後才發現利利對共同購買的心，比任何一個人更堅定，立志把共同購買的故事說給更多人知道，甚至寫書把共同購買的精神傳承下去。

綠 早期共同購買參與者最令你感佩或懷念的事？

利 起初大家各自有不同的專長以及想透過共購實現的理想。林碧霞想推展有機農業，她陪伴農友自製堆肥、改以有機方式種植作物，還推動減硝酸鹽運動；翁秀綾翻譯《從 329 瓶牛奶開始》、《我是生

活者》，向日本及國際學習，推動消費者自主運動；而有護理背景的翁美川則擔任班長，組成媽媽生產班，幫助社區婦女及精障朋友就業；加上背後有基金會會員支撐消費力。那時候大家都是無私奉獻，推動共同購買運動的目標都是一致的。



## Profile

### 黃利利

曾任綠主張公司董事長，1996 年自加拿大返台後積極投入共同購買運動的經營，當時被這群無私奉獻的姊妹們感動，立志成為解說宣傳者，吸引認同者加入，用生命感動更多人。現為台北市自癒力學會創會理事長。

黃利利總是能把共同購買的故事說得生動有趣，用生命感動更多人。

## Profile

### 翁美川

現任智立勞動合作社理事主席。共同購買運動最早的班長之一，與妹妹翁秀綾都是共同購買草創期的參與者，因著護理背景投入思覺失調者輔導就業，實踐共同購買照顧弱勢的理念。

翁美川帶著夥伴用廢油作肥皂，落實守護環境的理念。



- 1 打開話匣子聊當年，黃利利（右）說共同購買的故事三天三夜也說不完。
- 2 《主婦合作創業》書封。
- 3 《從 329 瓶牛奶開始》書封。

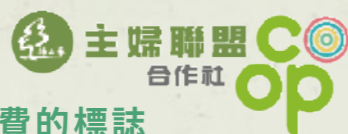
美 像利利所說的，每個人各有專長，專注在自己做的事上面。而利利則是站在旁觀的角度，反而能夠看到全貌，就把共同購買的理想與故事整理歸納，在組班解說時說給大家聽。最重要的是大家一起分工合作、互相信任，朝著相同的理念前進，遇到問題就一起討論，即便意見不合也是就事論事，不會傷害彼此的友誼。

綠 利利當年參加主婦聯盟基金會環保媽媽培訓，推動內湖社區垃圾分類回收，這些經驗對你後來投入共同購買有什麼影響嗎？

利 我建立環保概念的養分都來自主婦聯盟基金會。共同購買從開始就不使用塑膠袋，蔬菜用紙或橡皮筋包裝束起，一直到量變大之後才不得不採用包裝袋，但也是盡可能減少包裝浪費。推動垃圾分



## 綠主張： 從共同購買延續綠色消費的標誌



提到「綠主張」，你會聯想到什麼？是《綠主張》月刊、產品包裝上的「綠主張」標誌，或者是主婦聯盟合作社的前身「綠主張公司」的名號？

共同購買運動從社區合作社、勞動合作社到 1996 年成立「綠主張公司」，歷經不同組織以對應當下時勢，一直到 2001 年才轉型成立消費合作社。綠主張公司是共同購買轉向企業經營的重要里程碑，經營方式不以營利為目的，關懷社會與環境，可以說是時下「社會企業」的先驅。許多深具議題性的生活材都在綠主張公司時期開發出來，例如再生衛生紙、非基改豆製品、環保清潔劑等，當時自有產品的包裝印上「綠主張」三個大字，代表著綠色消費的主張，綠主張和小樹 LOGO 幾乎成為品牌主視覺；而每月發行的月刊也以《綠主張》為名稱，持續傳達綠色生活概念。



類回收時，我用 A4 紙做文宣讓社區媽媽索取貼在社區樓梯間、布告欄，用簡單易懂的圖畫傳達議題，這個方式延續到共同購買，許多熱心班長會幫忙貼文宣。

美 我所有的環保概念都是從參與共同購買學習的，當時我們會討論蔬菜要怎麼包裝，在不斷討論的過程中，減塑的觀念就慢慢內化，也在生活中落實。

綠 《從 329 瓶牛奶開始》、《我是生活者》這兩本書影響共同購買運動很深，書中令你印象最深刻的是什麼？

美 我從《從 329 瓶牛奶開始》中看見日本的農民運動發展，一開始進到社區裡宣傳時，只有婦女參與，為了打動她們，必須從她們關心的食物著手，讓我了解到推動社會議題必須先滿足生活所需，再慢慢帶入社會運動。像是日本生活俱樂部推動非基改、廢油皂也是這樣開始的。

而媽媽生產班一開始設計產品包裝時，設定以兩種規格的玻璃瓶盛裝，帶著精障夥伴清洗回收的玻璃瓶，也是受到日本生活俱樂部啟發，但僅限於我們生產的產品小規模推動。每次到日本參觀時，都希望有朝一日主婦聯盟合作社也能成立自己的洗瓶廠，落實玻璃瓶的回收再利用。

利 最感動的還是創立共同購買的這群人，她們真正在落實這兩本書中所寫的理念和內容。



- 4 早年共同購買的手寫海報文宣。
- 5 翁美川像是一位溫暖的媽媽，陪伴思覺失調者走入社會，實踐共同購買關懷社會的理想。
- 6 共同購買時期的會員手冊，詳細說明理念。



綠 加拿大合作經濟學者 Ian Macpherson 曾說，主婦聯盟合作社在台灣共同購買運動有兩大特點：從利他到利己、以女性為主體。你們也有類似的觀察嗎？

利 大多數合作社成立的目的是大多從利己出發，希望能以便宜的價格購買產品，而主婦聯盟合作社沿襲主婦聯盟基金會的環保理念，開發產品過程中首要是對地球環境的守護，然後才是健康、安全的原則，反而是從利他再到利己。

而一般合作社組織的管理者多以男性為主，主婦聯盟合作社從創立、參與者到經濟參與，多以女性為主體，也很不一樣。但也是因為女性生命歷程的影響，許多時候仍必須以家庭為重，不利於人才養成與傳承。

美 碧霞推廣有機農法的初心不是為了自己吃得健康，而是看到環境受到農藥污染、土壤酸化的問題；我用廢油做肥皂也是為了不讓環境受到污染，尤其看到日本成立肥皂工廠，聘請弱勢工作人員，我心裡想在台灣也可以帶著精障夥伴一起完成；而媽媽生產班用格外品做果醬，也是從惜食、惜物的想法出發，智立勞動合作社也是落實著環保理念。

綠 參與共同購買運動與合作社，對你最大的意義或改變是什麼？

利 兒子從小耳濡目染下，創業經營旅店也融入環保概念，強調旅行也必須肩負社會責任，旅店裡大



拿起綠主張醬油，黃利利感念主婦聯盟基金會提供的養分，透過醬油捐持續支持。

量使用回收材質、不使用一次性用品。他去上樸門永續設計課程時，才知道媽媽原來做了這麼多對環境有益的事。

美 參與共同購買後許多觀念都改變了，像是愛護環境、惜食、惜物等等，這些理念都已經內化成為生活的一部分，現在更覺得一切簡單、夠用就好。

綠 如果時光倒回到 30 年前共同購買剛開始時，你想對當年的自己說什麼？

利 你走對路了！這條路沒有白走，因為參與共同購買，人生變得更豐富。

美 我們不是很偉大，就只是堅持理念，把一件事做好。



7 共同購買最初從「米」開始。

8 攜手走過半甲子，兩人的心依舊牽掛著這個組織，希望共同購買的路可以愈走愈寬廣。







劉秀雀、王安鈺、蔡青昭（由左至右）三位資深社員皆於共同購買時期加入，先後擔任過班長一職。（攝影／Ayen Lin）

## 那些年 關於班的大小事

文／陳怡樺 · 台南分社社員 圖片／台南分社提供

班，是共同購買運動的組織原型，取貨點通常就在班長的家裡，一長排配送籃，多由班長協助分裝、保存，並等待班員前來，那因緣凝聚的情感，樂於服務的情操，共同成長的情緣，正是這個原型最初的內涵。



- 1 早年的王安鈺正整理新營中正班的蛋盒讓合作社回收。
- 2 早期新營中正班班員取貨多在班長家。

細數南台灣的參與歷程，初期只有台北綠主張公司和台中綠色生活共同購買中心，南部地區皆是認同理念的朋友自行組班配送。1997年九月，由台南綠的關懷協會自組乾貨班，四年後綠關取貨站成立，而後，2002年主婦聯盟合作社台南分社成立，當時只有裕農（前身為綠關取貨站）、永華好所在與四個班。社齡逾20年的資深社員王安鈺、蔡青昭、劉秀雀，皆於共同購買時期即加入，承擔班長的重任，參與的路徑不同，時至今日依然走在同一條路上。

### 不怕麻煩是最大的支持

2002年三月，台南新營中正班誕生。在加入班前，王安鈺沒聽過共同購買，也不認識主婦聯盟。2000年，她參加生機飲食體驗營，其中最受矚目的料理是使用有機糙米、綜合五穀的五穀喜慶飯，好吃到讓人想了解食材來源。「一問之下，才知道是主婦聯盟的產品。」王安鈺打電話到台南綠的關懷協會詢問，就這樣，加入共同購買。同樣在共同購買時期加入的劉秀雀，當時在《國語日報》上讀到一篇文章介紹共同購買，頗有共鳴，她打了長途電話到台北詢問細節，那是刻鋼板填訂單，全靠貨運行的年代，貨運寄送門檻是五千元，劉秀雀便邀集親友共購，到貨後再一一分送。

「沒有生鮮，只能訂乾貨，有一次橄欖油到貨，瓶子還摔破了。」劉秀雀說，後來，又向大家推薦衛生紙，「製造衛生紙需要用掉多少水、砍掉多少

樹？」每次看著別人使用衛生紙的習慣，不禁搖頭。夥伴反問：衛生紙很便宜啊！為什麼要省這種小錢？從不是為了省錢，慢慢講到不用漂白劑、螢光劑、不砍樹等環境議題，循循善誘下，讓一起共購的親友也懂得選擇綠色消費。2017年，劉秀雀以「嗶吧啞瑞雀」為名組班，平均每年在自家舉辦兩次活動，分享新產品、做點心，或邀請農友分享農務甘苦，「很多老一輩的農友不信不用農藥、化肥能種。」除了經常利用合作社食材到社區和長輩互動教作點心，分享食材來源時，也試圖打破老一輩根深蒂固的舊觀念。

### 新手媽媽為孩子組班

「1997、1998年左右，在漢聲電台親子節目『媽咪與寶貝』，聽到不漂白再生衛生紙的介紹，不砍樹又沒有螢光劑，很吸引我。馬上打電話訂一箱。」住在高雄澄清湖畔的蔡青昭，盡量不用塑膠袋、少吹冷氣，在日常生活中落實環保。當時的她還是新手媽媽，女兒七個月大，2003年八月，「記得那時南社經理董雅玟到我們大樓來做入社說明。」蔡青昭邀來鄰居，也因此組織了澄清湖班，班員都是家有幼兒的年輕媽媽，十分在乎送進孩子口中的食物，對於共同購買的認同度很高。

班長的工作繁雜，接單、下單、收款到匯款，甚至還要催款。「澄清湖班是輪流當班長。」蔡青昭說，菜一送到大樓管理室，沒有冷藏或冷凍庫可以暫存，大家都盡快領取。王安鈺和劉秀雀則一肩擔





1 蔡青昭與夥伴們一起參與地區營運共識營。  
 2 從班長到新營站長，如今已退休的王安鈺仍將站所視為自己的家。(攝影/Ayen Lin)  
 3 2007年新營地區營運籌備會議，社員參與度高。  
 4 玉井區噍吧哖瑞雀班去年舉辦年貨試吃活動。(照片提供/噍吧哖瑞雀班)

下所有工作，常要打電話聯絡、來回約時間，處理的事情很瑣碎，「先生常問這個月的電話費怎麼那麼貴？」劉秀雀笑說，早年沒有手機通訊軟體、簡訊，只能打電話找人，家裡沒人接，再打去辦公處試試，打長途電話到台北也是常有的事。

「澄清湖附近的班都小小的。」班員人數達三人後，蔡青昭則會鼓勵大家另組一班，省去約領菜時間的等待。聚會時，除了共享食物，也常舉辦學齡前孩童的共學，就近到澄清湖認識植物、邀請劇團開課等。如今，這群用共同購買食材養大的孩子，都已長成 20 多歲的青年，「現在對食材挑選都有一定的認識，食育是很重要的教育過程。」蔡青昭笑說，女兒外食時，常說吃不到食物的原味。

### 由班催生的新營站

新營站是台南地區第一個由班員催生的站所，社員的向心力可見一斑。希望新營成立站所，是新營中正班所有班員的終極目標，第一任班長翁千富生病離世後，王安鈺接手，「當初設定兩到三年，用力推！看有沒有機會成立站所。」她將班長當作一份全職工作，「以經營小站所的方式運作。」自家作為取貨點，客廳櫥櫃裡，擺滿醬油、米粉等幾十種乾貨存貨，「有人漏訂，隨時補。提供班員方便，服務大家。」王安鈺說，這是凝聚社員的策略，貨品齊全，班員就不用再跑到其他地方買。此外，每週三是取貨時間，固定時間取貨，班員能見面聊天，生活近況、產品、食材如何運用都是話題。

王安鈺說：「2007年五月五日，新營中正班地區營運成立，我記得清清楚楚。」當時擔任理事的陳岫之提到，到新營開會最有成就感，出席人數常有十人之多，參與度很高。「班員決議，每個月開會一次，討論要辦哪些活動，凝聚向心力。」活動有社員、也有非社員參與，並且不定期舉辦生產者面對面，讓社員了解生產者的用心。

儘管未達社內規定的成站人數，從當初 15 位班員成長到 51 人的新營中正班已是台南地區最大班，組班第三年，台南分社甚至提供一個冷藏和冷凍冰箱給班使用，王安鈺則利用勞務所得<sup>1</sup>補貼電費，「每個月利用額達十萬元，2007 年光是年貨預購金額就超過十萬元。物流同仁笑說，新營中正班的年貨量將近一個新成立的站所。」終於，2008 年六月，新營站成站，王安鈺也從班長成為站長，她願意持續服務背後認同最深的是，合作社對食品安全、友善環境的堅持。

2008 年出版的《共購 15 年·南社故事集》詳載過往，倏忽一瞬，再翻一頁已是 30 年。昔日的班，散了再聚，成站再戰，濃得化不開的是從共同購買一路累積的點滴心意。

註  
 1 組班利用累計滿三個月，即為有效班，有效班每月利用額一萬元以上，將有班勞務所得。

## 綠 什麼特質的人適合當班長？

要有熱情，還要很雞婆！愛護環境從嘴巴開始，從消費開始。

噍吧哖瑞雀班班長  
**劉秀雀**

對外推廣是班長的責任，前提一定要認同合作社理念。

前新營中正班班長  
**王安鈺**

要有時間處理訂購瑣事，和足夠空間暫放貨品。

前高雄澄清湖班班長  
**蔡青昭**



了解更多組班資訊，請掃描 QR CODE





# 我的消費啟蒙

文／李雅卿 · 北北分社社員 圖片提供／主婦聯盟合作社資料照片

「教育」是合作社七大原則之一，社員的自主學習亦同等重要。月刊邀請合作社 1799 位創社社員之一李雅卿，分享其推動自主學習與消費覺醒的歷程。

身為主婦聯盟的催生者之一，我的消費啟蒙並非從「綠主張」<sup>1</sup>而來。

1978 年，我剛從政大法研所碩士班畢業。那時台灣因為退出聯合國，即將和美國斷交，知識界瀰漫著「不改革，即無希望；不自救，即無死所」的危機感。法政系所的同學大多投身到新聞界和政治界，想喚醒民眾，並實際參與各項改革。我也受邀到由余紀忠先生創辦的《中國時報》工作。

## 與政治改革、環境保護 並進的消費者覺醒

我的消費覺醒是和我的新聞工作、台灣社會的進步軌跡交織進行的。脈絡從政治改革、生態保育引伸到環境保護、消費者保護，最後具體落實到呼籲主婦「用菜籃改變世界」。

出生在台灣唯一不靠海的南投縣，我的童年一直有山林相伴。因此當《寂靜的春天》一書促使「大自然保育協會」出現，並出版《大自然季刊》時，我很樂於採訪他們，並宣導相關理念。

有一次我看到中央研究院關於台灣土壤毒化的報告，非常吃驚，沒想到台灣工業化導致的污染已經如此嚴重。之後台灣各地層出不窮的公害事件，導致反公害組織和環保團體大量出現，環境保護運動自此風起雲湧。

當時有學者邀我每個月出一千元，共同認養即將

成立的「新環境雜誌社」，我毫不猶豫的答應了。後來知道台大教職員宿舍有一群眷屬，從自身生活，如垃圾、筷子、包裝回收等等小事做「個人和家庭的環保」，覺得非常有意思。

有天晚上，新環境雜誌社在臨沂街一個地下室開會，徐愼恕女士（張國龍教授的夫人）代表這群媽媽出席，希望新環境雜誌社能讓她們掛單，以便向社會大眾推廣她們的作法。

與會中有人擔心媽媽們成不了什麼氣候，我說：「你錯了！台大教職員宿舍的媽媽們都是高學歷的教授夫人。她們是台灣知識背景最硬、視野最廣、能力不輸你我，卻未進入職場的優秀女性。這些女子從生活中落實的環保做法，一定可以打動人心，形成風氣。我們雜誌社天天提倡環境保護，現在飛來一個行動小組，高興都來不及了，怎麼還東想西怕的呢？」我想了想，又補了幾句，「重要的是，你們這些學者專家千萬不要干預她們，讓她們用自己的智慧和步調行事。未來雜誌社的影響力，可能趕不上這個媽媽行動小組呢！」

## 主婦聯盟的誕生

徐愼恕覺得這是她們要的支持，於是大家開始替行動小組取名。我問愼恕，你們的領袖王保子女士（王澤鑑教授的日裔夫人）她們在日本的組織叫什麼名字？徐愼恕說叫「主婦連」<sup>2</sup>，我說那麼中文最接近它意義的名詞是「主婦聯盟」。大家一聽這名字不錯，既標示了成員特性，也有社會運動的意

涵，於是全數通過。

後來「主婦聯盟」果然在台灣風風火火的發展起來，還和新環境雜誌社分了家，成立「主婦聯盟環境保護基金會」，後來更生出了一個「台灣主婦聯盟生活消費合作社」來。<sup>3</sup>

在新聞界工作了 15 年後，我為孩子的教育辭職回家，正式進入主婦聯盟的婦委會和編委會，和陳來紅女士共同將楊茂秀先生推動「兒童哲學」中的「討論文化」帶入主婦聯盟，以協助媽媽們深入思考、勇於提問、合作討論、形成共識、知行合一。

後來我舉家到德國遊學一年，孩子進入德國學校就讀，我也同步探討當地教育、環保、文化各個領域，每週寄篇專文在台灣的《兒童日報》發表，希望收取他山之效，並深深體會教育的差異如何影響兩國人民的後代子孫。

## 自主學習與共同購買 推動社會進步

德國回來，我繼續在主婦聯盟和兒童哲學教師團中過日子。有一次翁秀綾女士在主婦聯盟基金會的董事會提出，想用共同購買的方式尋找安全的米和食物。討論時，我舉德國為例，強調環保團體成立事業單位之必要，也鼓勵聯盟推舉成員進入國會。

當翁秀綾和林碧霞女士開始奔波各處，簽契作農田，成立合作社之際，我也投身 410 教改，在台灣

推動第一所自主學習實驗學校。我們彼此祝福，期許以主婦「若水之善」的精神，協同各方，改變民眾的消費習慣和國家教育。當然，主婦聯盟各個委員會也都沒閒著，她們推動垃圾分類、反核、做繪本、走入校園、走向國際。

很高興共同購買與合作社的食物滋養了我家 30 年，更高興「自主學習」的理念和做法進入國家 108 課綱，成為台灣世代人才的培育政策。而「主婦聯盟」和「綠主張」也都成為台灣社會的進步象徵、NGO 組織的驕傲！而這一切，都將持續下去，並有新的創發。

對我來說，自主學習存在於生活的各個面向，消費當然也是其中之一。我們每次消費，都在為想要的世界投票。當我們集結更多的人用消費（共同購買）的力量去形塑想要的世界時，我們就在從事一項安靜而堅定的社會運動了。

很高興在這條自主學習的消費道路上，有您並肩同行。<sup>註</sup>

### 註

- 1 合作社前身為 1996 年成立的「綠主張股份有限公司」，綠主張亦延伸作為產品品牌名、刊物名稱。
- 2 1948 年日本成立消費者團體主婦連會，簡稱主婦連。
- 3 主婦聯盟基金會創立於 1989 年，合作社 2001 年立案。長期以來，兩個組織在決策、業務、財務、人事上完全獨立運作，但在環境及社會運動層面攜手合作，相輔相成。（摘自《綠主張十年慶特刊》）



- 1 許多共同購買早年的參與者是基金會成員，積極上街倡議環境議題。
- 2 林碧霞博士（左）拜訪產地農友。





# 2023 母親節預購：少添加，多新意

共同購買運動邁入 30 年，主婦聯盟合作社從母親節預購開始重溫理念，以「純淨」作為慶祝起點，新登場的多款甜點盡量以減少化學添加物的友善原料製作，色香味美，不過挑戰真不少！

### 堅持本土農糧的糙米玫瑰輕乳酪

生產者看天田郭明賢對本土農糧的堅持有目共睹，為了讓孫子吃到安心的蛋糕，從租地種米、碾米磨粉到烘焙開發等，全程掌握食材來源與加工製程。夥伴張文仁也十分認同這樣的理念，從調音師本業轉戰烘焙甜點師傅，談起這個超級斜的斜槓，可以感受到他的熱情與實驗精神。

為了推廣米食文化，以無筋性米穀粉替代進口麵粉，讓製作難度倍增；為避免高溫產生丙烯醯胺，以130度以下的中低溫慢烤；為支持同為友善栽種原料的大花農場，研發融入玫瑰花瓣泥跟玫瑰醬的「糙米玫瑰輕乳酪」。張文仁為了做出美味的無添加烘焙食品也不斷實驗著，像是嘗試以蛋殼粉加檸檬產生檸檬酸鈣的化學反應取代泡打粉、以亞麻籽的天然黏液使蛋糕體保濕取代化學保濕劑等，並運

用至合適糕品，問他會累嗎？「不累，當你看到郭董總是挽起袖子比誰都認真，就會督促自己要更謹慎面對食物，起碼做的東西自己更想吃。」

### 提供身障者工作權的檸檬磅蛋糕



「勝利廚房」是為身障者提供友善職場而誕生的社會企業，經理張湘蓉表示，雖然是社福團體，但希望打破普遍認為弱勢族群生產的食物不用有太多期待，就是做愛心幫忙的心態。母親節預購的「鮮檸檬磅

勝利廚房身障夥伴在國際認證的中央廚房手作糕點。(照片提供/勝利廚房)

## 這些蛋糕哪裡不一樣？



### 磅蛋糕

以糖、奶油、麵粉與雞蛋各使用一磅分量製作而得名，吃起來質地扎實、較缺乏彈性，充滿濃郁奶香。為使蛋糕不易膩口，鮮檸檬磅蛋糕將蛋糕體浸潤於大量新鮮果汁，酸甜中和且口感濕潤。



### 舒芙蕾

法國經典甜品，法文 Soufflé 有「鼓起來的、膨脹的」意思，正描述其烘烤的模樣。無麩質巧克力舒芙蕾，以舒芙蕾方式製作質感輕盈蓬鬆的蛋糕體，僅以可可、奶油、雞蛋調和，打造出苦甜適中的香濃口感。



### 輕乳酪

乳酪味道比較清爽且原料佔比低於 50% 的蛋糕，口感中帶有乳酪的酸味，但要做出鬆軟香甜的空氣感不簡單，對於以米穀粉替代麵粉的糙米玫瑰輕乳酪更是困難，需透過蛋白硬性發泡及水粉比例調整。

蛋糕」，是勝利廚房辨識度最高的人氣產品，採用北歐作法，由於配方單純，手工更顯重要，需以人工將新鮮檸檬汁與柳橙汁融合後，均勻地淋上烤好的蛋糕體中浸泡，濃郁酸香的獨家風味與坊間檸檬糖霜產品截然不同。

無法以自動化生產設備取代的細緻工法，剛好提供身障者工作機會。勝利廚房把硬體基礎建置好，提供標準化操作步驟，並將製程分段設計，給予正確的方法和協助，讓他們能做得跟職人一樣好。運作近七年來，已由17位不同障別的夥伴撐起這良率近百分百的烘焙廚房。

### 減少裝飾、無麩質的巧克力舒芙蕾

由生產者珠寶盒法式點心坊製作這款無麵粉的「無麩質巧克力舒芙蕾蛋糕」，融合法芙娜巧克力66%的堅果風味、法芙娜巧克力64%的莓果尾韻，及可可巴芮58%苦甜巧克力，創造入口即化、輕盈不膩口的舒芙蕾口感。特別一提的是，在合作社輔導下，既有配方中的玉米粉改用非基改原料，另外，為減少垃圾，特製綠主張Logo巧克力片取代金卡裝飾。

近年來，珠寶盒更積極結合台灣在地物產製作安心健康的產品，重視食材與減少添加物的理念也與合作社更加契合，從2022年開始合作母親節預購蛋

糕。品牌經理魏均恬樂見這樣的優化，她表示合作社是所有合作通路要求最嚴謹的，從食材、製程、衛生、包裝……每個細節都逐一訪廠把關，完整配方、衛生標示、檢驗、食材供應商等資訊也無一省略，更是唯一要求去除外包裝的通路。

除了烘焙點心，今年母親節預購同樣貼心準備了化繁為簡的保養組合、與環境共好的輕補養生飲品，一起用減負擔的生活哲學呵護媽媽與地球吧！



剛出爐的糙米輕乳酪蛋糕。(照片提供/看天田友善農食)

珠寶盒的產品做工細緻、多元豐富。(攝影/蘇怡和)

## 2023 母親節預購

預購時間 ▶ 3/13 (一) ~ 4/1 (六)  
取貨時間 ▶ 5/1 (一) ~ 5/13 (六)

※ 母親節 2023/5/14 (日)



3/13 起預購詳情  
請掃描 QR CODE



# 搭乘「食光機」重溫食物的價值



在南臺灣有一群熱情的主婦聯盟合作社社員，她們貢獻各自所長、資源共享，孕育出最接地氣的食農暨環境教育推廣小組「食光機」，月刊邀請成員之一高慧蓓，分享自己與團隊如何讓食農教育走進生活。

文／高慧蓓 · 台南分社編輯委員會主委、教育委員會副主委 圖／食光機提供

## 從零開始的食農教育

如果食農教育是門考試科目，我絕對是從抱鴨蛋開始。當了十年美語老師後，2014年我迎來人生第二份工作——全職媽媽，主婦聯盟合作社也成為我取得健康安全食材的來源。嘗試動手料理後，我和孩子們開始在生活中拼湊出「食物」這塊以往遺失的地圖，餐桌的樣貌慢慢改變，不但食物種類樣式多變，烹調方式也不一樣，希望重新吃到食物的原味。我講每一道菜的故事給孩子聽、閱讀食育相關繪本、分享生產者的辛苦、關注以前沒注意到的議題，也說明合作社的理念，甚至到孩子班上帶食育活動。

我們的日常變得大大不同，思考模式跟價值觀都

產生微妙變化，例如重新看待「價格」與「價值」的差別，重新定義什麼是「好的消費」，也讓人看見了另一個新世界。另一方面，2016年，我參與台南分社教育委員會主辦的綠食育種子講師培訓課程，並通過評核，成了環境議題推廣員；隔年，和一群志同道合者成立「食光機」（南社教委會的工作小組之一），負責社內外推廣食農與環境教育的工作，從站所的同溫層開始，延伸到國小、國中、大學，也到社區或公部門進行推廣。

## 每個教案都是土地與食物的一塊拼圖

2019年推出的「食光機校園巡迴計畫」，讓食光

- 1 小組成員在青農夥伴的田裡自主共學。
- 2 執行「你今天浪費食物了嗎？Running Food」實境闖關教案時，食光機總是全員出動。
- 3 高慧蓓和孩子們認為原型食物也能吃得很過癮！（攝影／高慧蓓）
- 4 玩「101疊疊樂」，數數我們每年浪費了多少食物。



5	7
6	

- 5 高慧蓓前進校園教育孩子認識食物。
- 6 實境遊戲關卡「冰箱達人」玩家在日常生活中就能實踐減少浪費，非常實用。
- 7 食光機到親子館進行米食教育活動。

機看到學校對食農教育的需求，卻缺乏人力及資源持續推動的窘境，短短三個月，跑了16所學校，辦了21場食農活動，總計有1,250位學生參與。過程中，小組不斷演練課程、課後檢討、修正教案、累積臨場講述與操作能力，大家都進步快速，也有默契地搭配料理或手作活動，使教案活潑有趣，像是我們研發的「你今天浪費食物了嗎？Running Food」實境闖關教案，共設計五個關卡：101疊疊樂、五星級餐車、消失的1/3、購物專家、冰箱達人。「101疊疊樂」以向社員回收來的雜糧八寶粥跟花生湯罐頭堆疊出60個鐵罐，讓大家意識到浪費食物的現況：台灣農產品從產地到餐桌每天浪費的廚餘量，高達60座101大樓；「冰箱達人」則透過圖卡討論如何擺放冰箱內的食材，學習有效的空間使用，藉由輕鬆的遊戲學習減少食物浪費的方法，並在日常生活中實踐。

雖然當了媽媽，才開始累積土地與食物的知識，但參與研發的每一個教案都是我學習食農教育的一塊拼圖，八年下來，小組成員也從最初的兩、三位到現在有十幾位夥伴，回顧過去，連自己都驚訝已經走了這麼遠，做了這麼多不同的事。合作社是我生命的沃土，讓我和孩子記得要赤腳踩在土地上、玩玩泥巴、曬曬太陽，偶爾淋點雨，生活才是豐厚真實的！

## File 食光機小檔案

目前小組共有12位講師，已研發超過25個食農教案，成員背景五花八門，有荒野保護協會志工，合作社資深解說員與職員、食農工作室、料理教室、全職及參與各種教育學習型態如親子共學團等的媽媽們，還有資訊、藝術、手作、中醫等各種專長的成員。透過設計貼近生活、有趣實用的課程，如小叮噠的時光機般，希望大家搭著「食光機」來一趟從產地、餐桌到廢棄的食物循環之旅，親近食物、土地與環境，讓大家更重視消費選擇的重要。



了解更多2023食光機巡迴食農教育課程，請掃描QR CODE。



# 合作教育再進擊

## 《合作社原則指引釋義》中譯版問世

文／李修璋 · 譯文統整者、第七屆理事主席 插圖素材／freepik.com

關注合作社的人一定聽過「合作社七大原則」，但你是否曾經思考要如何實踐？2022年底，主婦聯盟合作社出版國際合作社聯盟(ICA) 2015年發行的《合作社原則指引釋義》中譯版，月刊邀請譯文統整者透過問答介紹翻譯本書的始末。

### Q2.

聽說本書翻譯歷時超過一年，請跟我們分享這段過程。

翻譯的緣起，是由時任第七屆理事的張育章推薦本書，經總社教育委員會通過後，委由第八屆理事林邦文負責此專案。第一版譯文委外翻譯，因譯者對合作經濟領域不熟悉，譯文並不理想，後來經過教委會多位委員，分章參與修訂，得到第二版譯文。

中社教委會以第二版譯文，做為讀書會的文本，發現仍有許多文意不清及譯名不統一的地方，且序、前言、緒論及附錄等主要篇章之外的譯文也尚未修訂，覺得有再修訂的必要。

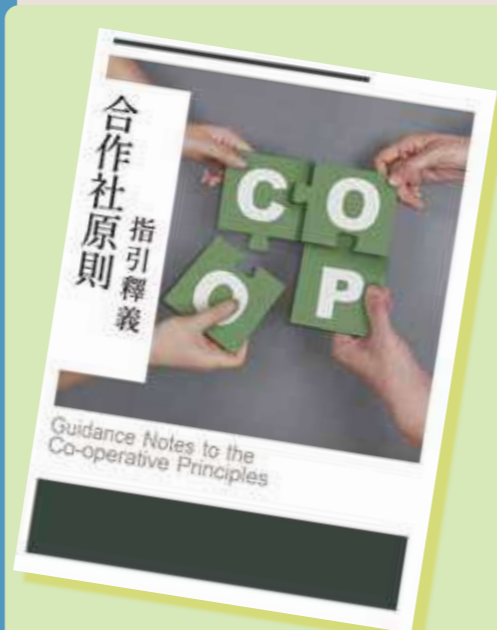
後來我以這本指引，做為教學的參考資料，為了方便學生學習，開始試著重譯，恰好邦文接了內政部合作教育種子培訓計畫，想趁此機會將譯文出版，我順勢重整譯文，並得以邀請精熟合作社理論的于躍門老師審訂，終於讓本書中譯版得以出版。

誠如于老師所言，本書內容涵括跨領域專業，許多名詞不僅為專有名詞且國內尚未有統一的譯名，翻譯本書是件吃力的事，特別感謝于老師願意協助審訂，讓最終的成果得到一定的保障。

### Q1.

為何主婦聯盟合作社要翻譯這本指引？

合作社發展在台灣有萎縮的現象，大眾（包括合作社自身的社員、職員）對於合作社獨特的價值、原則、運作方式缺乏理解，也不清楚合作社對個人及社會的助益，很大的原因是缺少典範和可以學習的資料。現有的中文文獻不僅少而且年代久遠，本書於2015年出版，對合作社七大原則做出符合時代現況的解釋和指引，對於推動合作社教育乃至檢視本社自身的發展，都很有幫助。



《合作社原則指引釋義》中文版書封。

### Q3.

這麼多位夥伴參與翻譯，有沒有哪些字詞的翻譯方式引起大家討論（或爭論）？

很多名詞都引起討論。例如合作社識別（identity）聲明，過去譯為合作社本質聲明或身分聲明，經過一些非正式的討論，改用識別一詞，以更好的區別合作社與其它組織的差別。

合作社第一原則自願與開放（open）的社員入社，過去譯為自願與公開的社員制，但從指引釋義的原文，可以發現其原意是反歧視，不因個人特徵如性別、宗教、種族等等而拒絕入社，所以它的意思應該是開放而不是公開。但同樣是open這個字，第二原則談到資訊的透明度時，我選擇一般人熟悉的用語，譯為資訊公開，後續也有意見認為資訊非無限公開，應該採用開放較好，有待大家討論。

還有民主的社員管控（control），過去譯文有管理、治理、控制、掌控等，但在書中清楚區分管理是營運團隊的職責、治理是理事會的職責，社員擁有以民主的方式掌握合作社方向的權力，而非管理者或治理者的角色，控制或掌控更符合原意，于老師則以經濟學的语言改為管控。

另外，如demutualization，原先譯為公司化（股份化），最終經于老師改為去互助化，指的是合作社在經營過程中被改制為公司，去互助化既是英文的字面意思，又符合合作社喪失互助精神的狀態，但這個詞一般讀者可能一時難以理解。諸如此類還有很多譯詞有可以探討的空間，只能先求語意清晰易懂，不要扭曲原文。

### Q5.

有實例探討太好了，那這本書要如何運用在合作社的教育上？

這本書中文版底定後，首先是在合作種子培訓時發放給學員和講師，同時也分配給總社及分社，後續如何運用，就看各分社教委會及總社人資部的規畫。

特別希望理監事幹部及職員端能發起共讀，書中有很多實例說明，可以讓我們對合作社運作的原則有更清晰的理解，不同的角色更知道彼此的職責所在，避免閉門造車、各自解讀等問題。

終於等到這本合作社指引中文版，期待有更多人加入閱讀的行列。📖

### Q4.

翻譯確實很費腦筋啊，閱讀本書應該能夠更深入理解合作社七大原則吧！

確實如此。這本指引每篇文章都有相同的架構，首先是原則的名稱、定義，然後再分為引言、字句解讀、指引釋義，以及尚待考量事項四部分。

其中第三部分的指引釋義，會舉許多實例來說明在不同情況下，如何遵循原則。以第一原則為例：在歧視婦女的社會，全部由婦女組成的合作社是否違反第一原則？答案是否，因為在這些社會文化中婦女本身就受到歧視；如果她們為了對抗歧視而組織純女性的合作社，並未違反第一原則的精神，但若女性因結婚而被迫退社，就違反了第一原則。最後尚待考量的事項，會提出一些發展中或有爭議的問題，如與非社員交易時及大型合作社集團如何持守第一原則等問題，供讀者深思。



# 淨零實踐 · 生活轉型 氣候變遷因應法通過後的未來圖像

文、圖片提供 / 吳碧霜 · 主婦聯盟環境保護基金會執行長

去(2022)年洪水、颱風、乾旱、熱浪各樣的氣候怪象頻繁，近來物價上漲，氣候變遷也是主要因素。氣候危機已是人類急需面對的問題，未來十年將是行動的關鍵。

## 氣候急遽變化 全球從承諾轉向共同實踐

2021年聯合國氣候變遷大會(COP26)年度締約國會議(Conference of Parties)《格拉斯哥氣候協議》首次將「逐步減少(phase down)化石燃料」寫入最終文件，到了2022年COP27聯合國政府間氣候變化專門委員會(IPCC)期盼各國提出更具野心的減排承諾，且以「共同實踐」(Implementation Together)作為討論重點，強化攜手採取行動應對氣候變遷的重要。

在這樣的全球趨勢下，已有超過130國、524城市宣示淨零目標，提出實際作為回應落實減緩氣候變遷與減碳目標，台灣也於2021年四月宣布加入2050

年達成淨零的行列。不同於過往輔導或獎勵性質政策，要達到淨零碳排需要有更全面的具體策略，如製程改善、能源轉換以及循環經濟等，其中產業研發與生活轉型間更需要環環相扣，從生產端加入更多提升減碳效能的產品研發與服務設計，也間接影響消費者的使用行為，才能破除過往推動的瓶頸。

## 台灣通過《氣候變遷因應法》 進入「排碳有價」減碳新階段

今(2023)年一月十日三讀通過《溫室氣體減量及管理法》修正為《氣候變遷因應法》，明定我國應在2050年達成溫室氣體淨零排放，成為未來氣候治理主要法源。對於過往未取得共識的法條，如長期目標、主管機關權責、碳費以及溫管基金等，全數通過。

其中碳費入法，確定台灣正式進入「排碳有價」的時代，也是影響未來生活改變的重要機制。開徵時程、具體費率將由環保署在未來半年內制定徵收子法。碳費機制採先大後小，分階段徵收模式，先鎖定年排放量逾2.5萬公噸二氧化碳當量(CO2e)的「排碳大戶」，如鋼鐵、半導體或水泥等占台灣碳排最大宗的產業，會是第一波可能面臨極大衝擊的對象。

國際上「碳定價」制度已成趨勢，讓減碳行為可以在市場經濟下進行，歐盟2023年元旦生效的碳邊境調整機制計畫中，未來也將影響企業需要準備包括完整的碳盤查、規劃淨零排放路線圖和進行碳排減量等機制因應，這樣的衝擊也將轉嫁到企業產品上，價格提升勢在必行，消費者也會



公民電廠「干豆好」讓民眾參與能源轉型，也成為在地的能源教育基地。

受影響而抑制購買慾望，達到減碳效果。另一方面，企業內部在排放量上也會自我節制，或投注更多在生產流程或供應鏈等面向的節能減碳效能研發，促使更多低碳解決方案產生，幫助企業轉型。碳費也需要用於發展低碳經濟及再生能源、以及關注氣候變遷中的脆弱群體，因此「衛福部」主責氣候變遷下的國民身心與公衛風險管理等角色，也是不容忽視的。

## 改變生活與消費習慣 淨零減碳帶動產業轉型

2022年三月30日國家發展委員會公布我國「2050淨零排放路徑」，主以「能源轉型」、「產業轉型」、「生活轉型」、「社會轉型」等四大轉型策略，及「科技研發」、「氣候法制」兩大治理基礎，輔以「十二項關鍵戰略」，其中戰略之一的淨零綠生活，與民眾生活最息息相關。從民眾的生活轉型帶動企業端改變，落實在衣食住行育樂等層面，如零浪費低碳飲食、使用取代擁有、淨零循環建築、低碳運輸網路等等。當生活中的所有用品都可以透過租賃使用，人們不需要以擁有為目標；當物價膨脹，需要更精準的採購，減少不必要的浪費，因此惜食、全食物料理、格外品再利用，減少飲食西化，多豆(穀類、雜糧)減少肉類蛋白質攝取，都將逐漸成為生活的日常；支持本土與鼓勵綠色產業，也會促成資源循環共享新經濟，取代直線發展的資本主義思維。

這些也是主婦聯盟環境保護基金會35年來持續推動的面向，尤其支持在地生產、零浪費低碳飲食及永續能源等議題。除現有的低碳飲食、綠色時尚、居住減碳、低碳運輸、使用取代擁有、全民對話六大面向



2022年底基金會舉辦邁向淨零系列論壇，凝聚眾人討論淨零未來。

的行動外，基金會主張應盡速盤點各項生活行為碳排計算，找出真正的高碳排熱點，進一步提出管制以及政策誘因。針對中小型商家，應提供輔導，也鼓勵商家或企業減少僅為裝飾用的照明。住商建築應規劃友善太陽能融入住宅的建築法規，多使用太陽能為建物降溫，加速智慧電表及APP的使用，擴大推動防災型微電網等，引導民眾進行低碳的「生活轉型」。

此外，也應賦權民眾，深化能源教育，從政策制定、到實際投入再生能源發展，共享綠能的好處，打造多元、低碳、分散、在地及具教育性的再生能源發展模式，進而鼓勵面對災害時的在地智慧展現，建設綠能或正能源社區，增加社區面對極端氣候的韌性。綠

訂閱基金會  
Youtube 頻道，加入  
淨零生活



◆ 烹調時間 ◆  
**30 分鐘**

# 台中大麵羹

電影中出現的料理「大麵羹」，原本是台灣早年窮人家餬口的食物，沒什麼配料，煮粗大的麵條只求下肚飽，後來增加許多配料，蝦米、香菇、豬絞肉等等，愈煮愈豐富。料理大麵羹時，陸小芬提醒，在爆香紅蔥頭時不能用大火，大火容易焦，焦了味道反而不好，小火慢慢烹調，待紅蔥頭逼出一點香氣時即可起鍋。

◆ 材料

韭菜花	適量
原味寬麵	1 把
蝦米	100 公克
豬絞肉	300 公克
乾香菇	200 公克
紅蔥頭	100 公克
油蔥醬、烏醋	適量
醬油、鹽、砂糖	少許
白胡椒粉、地瓜粉	少許

## ◆ 作法



1 蝦米、乾香菇泡發，韭菜花與紅蔥頭切末、香菇切絲備用。



2 寬麵以滾水氽燙至半熟備用。



3 取鍋入油，紅蔥頭末以中小火爆香後撈出，續入蝦米、香菇。



4 倒入絞肉翻炒，加醬油、鹽、砂糖、白胡椒粉調味，至表面變色熟成，加些許水轉大火煮至稍微收乾。



5 續加 3000 毫升水倒入作法 4 煮滾，再放麵條轉小火滾煮 20 分鐘。



6 放入韭菜末、油蔥醬、地瓜粉勾芡、烏醋後即完成。台中在地吃法會加入辣豆瓣醬或辣菜脯調味。

## ◆ TIPS

勾芡時勾薄薄即可，方便喝湯，湯頭也較清爽。



## 食譜設計 陸小芬

本名張淑芬，出生於新北市瑞芳區九份，台灣女演員與女歌手。曾以電影《看海的日子》，獲頒第 20 屆金馬獎最佳女主角獎項，以電影《桂花巷》和《晚春情事》，連續兩年奪下亞太影展后冠。平日喜歡下廚，重視養生與健康的料理。



影后的  
家常料理

吃飽也吃巧

食譜設計／陸小芬 文／陳建竹 攝影／郭宏軒 妝髮／Abby Liu

曾獲金馬影后、亞太影后殊榮的陸小芬，時隔 20 多年，為電影《本日公休》再次復出大螢幕。在片中飾演理髮店阿姨的她，為了生病不方便出門理髮的客人，決定掛起「本日公休」的牌子，前去為客人服務，因為師父曾經教她「這一行要服務客人到底」。這種執著與專注，與主婦聯盟共同購買 30 年來的精神一樣，透過消費力集結，我們持續堅持找到安全的食物給社員。陸小芬除了希望大家能夠透過電影，為自己找到勇敢的力量，平時注重養生的她，也為此示範了兩樣家常菜，「合作社的食材很新鮮、乾淨，不需要太多調味，就能端出吃飽也吃巧的美味料理。」陸小芬說。



## 麻油炒小芥菜

小芥菜有明顯辛辣味，含有維生素B、維生素C、胡蘿蔔素等營養，屬於涼性蔬菜，因此料理時需使用麻油、老薑來搭配。芥菜的根部容易藏泥沙，清洗時由外往內一片片剝下葉子，再置於流動清水下用手搓洗，會洗得比較乾淨。料理時不要大火爆麻油，陸小芬說，這樣麻油的香氣容易變淡，味道還會變苦。

### ◆ 作法

- 1 將芥菜剝開泡水洗乾淨，瀝乾水分、切段約 5 公分。
- 2 取水氽燙芥菜，略軟後撈起備用。
- 3 炒鍋放入薑片和麻油，再開小火煸薑至金黃。
- 4 續入芥菜、鹽和糖，以中小火拌炒。
- 5 喜歡吃稍有口感的，拌炒 1 分鐘後起鍋；口感軟一點則拉長時間拌炒再起鍋。

◆ 烹調時間 ◆

15 分鐘

### ◆ 材料

小芥菜（或包心芥）	2 包
有機乾燥老薑片	10~15 片
麻油	3 大匙
鹽、糖	少許

### ◆ TIPS

合作社的老薑片薑味濃郁，拿來料理、泡茶都增添風味。



## 完美的春日散步



文·攝影/陳建竹·線主張月刊副總編輯  
繪圖/WANQIAN 插圖素材/freepik

## 在台北文山區沉浸書海與花海

文山區是非常適宜居住的地方，除了有政治大學增添學術氣息，還有道南河濱公園的成排櫻花，退休後我也想住這裡。

全台 55 間站所，我最熟悉的周邊環境應該是木柵站，因為我太太的娘家就在這附近。以前追她時，她被家裡管得很緊，總是要等到晚上 10 點大人入睡後，她才能下樓陪我聊天。有時家人比較晚睡，我就得在附近瞎逛等她。因此木柵站所在的木新路、附近興隆路、木柵市場，我都熟，這回介紹的站所周遭地點，絕對值得你跟著走一遍，根本就是當地人現身說法。

首先，你得到恆光橋附近的道南河濱公園賞櫻。台北市許多河濱公園皆有種櫻花，但像道南河濱公園這樣種得多又密的相對少，當然它不像內湖樂活公園的櫻花那樣

長長一排，每年都吸引大量人潮，因此道南河濱公園鮮少有一般遊客，賞櫻時更能輕鬆悠閒地慢慢拍照。政大達賢圖書館也是來到這附近時，一定要朝聖的新地標。它目前是目前最大的清水模建築，除了館內層退書牆非常有設計感外，圖書館四周採光極佳，不管哪個角度，只要有日光灑進的地方，都美得像一張明信片。

如果想知道更多文山區的故事，直接來我們的木柵站是更好的方法。木柵站前身是合作社最早的取貨站之一（前身為興隆站），跟站長或是資深社員聊聊天，都能讓你對文山區、對合作社，有更多的了解。🌿





有八重櫻跟吉野櫻

### 道南河濱公園

📍 台北市文山區木新路二段 299 巷恆光橋下

木柵景美溪旁的道南河濱公園有很多櫻花，但知道的人似乎只有當地居民，大概是因為這裡不靠近捷運站，遊客相對少。

這裡最靠近的捷運站是木柵站，喜歡散步的，可沿著木柵路四段走 15 分鐘，經過左手邊的萬壽橋後，順著河堤走即可到道南河濱公園。如果是坐公車，則是從萬芳醫院站轉綠 2，在國泰新村下車走五分鐘會比較快。

■看過來：開車來的朋友可以把車停在河堤旁的停車格。

道南河濱公園的櫻花主要集中在靠近恆光橋附近的涼亭，一整排數十棵的八重櫻種植得很密集，鮮紅欲滴，非常美麗。在這賞櫻有個好處，就是櫻花樹種植在河堤的外坡，比河堤上的人行步道低，這樣櫻花盛開時，很容易與櫻花合照。二月中下旬先欣賞八重櫻，三月時，靠近力行國小附近的河堤則可欣賞吉野櫻。



館內有 VR 體驗區

### 政大達賢圖書館

📍 台北市文山區萬壽路 36 號  
☎ 02-82377000

我第一次來政大，是唸大學時為了做報告，專程從新莊跑來這裡找期刊論文。N 年前的事，完全不記得圖書館長什麼樣。這回來達賢圖書館後，應該忘不了，實在是太美惹！從景觀湖這一側看過去，左邊是圖書館、右邊是供學生自習的潮濱小屋，若不說，會誤以為是新開的國際品牌大飯店。圖書館內挑高，有落地

窗引進自然光，U 字型的內層退書牆非常壯觀又有設計感，總覺得很適合湯姆漢克斯在電影《達文西密碼》飾演的角色羅伯蘭登教授來這取景！

■看過來：館內特藏中心有西元 1911 年以前的西文資料，你說，蘭登教授是不是該來這出任務！

### 忠順廟

📍 台北市文山區中崙路 13 號  
☎ 02-29394852

廟內有 60 年歷史磁磚彩畫圖

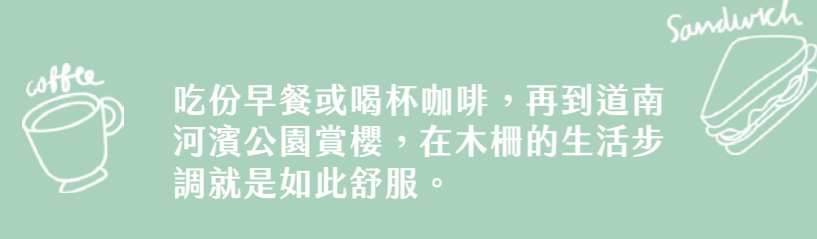
忠順廟有個大廟埕，廟埕上搭了透明棚架，除了方便鄰里在這辦各種聚會，也讓廟體看起來更大。忠順廟建於 1920 年，已有超過 100 年的歷史，是當地重要信仰，主要供奉保儀大夫、保儀夫人、哪吒太子。今年三月新港奉天宮國際媽祖文化節，木柵忠順廟將恭請保儀大夫、保儀夫人、哪吒太子遶境嘉義新港街區，一同與新港媽祖為百姓賜福。



■看過來：每回選舉時，這裡都是很大的投開票所，廟內有蔡英文、馬英九二位總統的匾額，可見忠順廟在地方的重要性。







吃份早餐或喝杯咖啡，再到道南河濱公園賞櫻，在木柵的生活步調就是如此舒服。

### Ruins Coffee Roasters ... 外表看起來像廢墟

台北市文山區木柵路三段 242 號  
02-22340024

Ruins Coffee Roasters 小廢墟咖啡在木柵路三段與木新路一段交界的大馬路邊，門口很不起眼，一不小心就會錯過，但裡面別有洞天，鋼筋、水泥裸露，搭配木頭、老件，讓原本的廢墟變成 IG 網美最愛的咖啡廳。好天氣時坐在戶外，也很有悠閒感。這裡有甜點可以吃，但我覺得咖啡才是小廢墟的強項，他們的拿鐵香濃滑順，鮮明的奶味讓咖啡喝起來甘甜，以往喝咖啡一定要加糖的朋友來到這應該不用加糖。



■看過來：小閣樓也可以坐，但進出不便，小心碰頭。

### 日出漫漫 ...

台北市文山區木新路三段 55 號  
02-86610102

木新路上的早餐選擇非常多，其中經營才一年多的日出漫漫頗受喜愛，他們的麵包都是師傅自己做的，與一般連鎖早餐的麵包不同。我點的超嫩多汁雞腿排搭配的是菠蘿麵包，菠蘿送上來時是熱的、酥脆的。老闆說他們的菠蘿使用酥油、奶粉及蛋攪拌後包覆在濕潤麵包上，烤至外皮酥脆、麵包鬆軟，才拿去做早餐。我其實是花了點時間拍照後才吃，依然酥脆。早餐店吃得到菠蘿麵包不稀奇，但多數都是不熱而且有點溼軟，口感不佳，像日出漫漫這樣溫熱又酥脆我是第一次吃到。

■看過來：培根蛋餅的餅皮也是非常酥，冷了依然脆口！



佇站夥伴

## 木柵站長 羅鈴玉

何時接任站長：2014 年

照片由左至右：謝孟燁、高燕梅、楊易儒、羅鈴玉

綠 = 綠主張月刊 羅 = 羅鈴玉

綠 站長好，我們站所的空間挺大的耶！

羅 是哦，我們前場營業空間加上後場作業空間，大約有 50 坪左右，還有一個地下室可以當教室用。

綠 木柵的社員真幸福。請問站長是哪一年開始在合作社服務？

羅 如果從取貨站時期開始算，我已在合作社服務 22 年，當站長則是從 2014 年開始。

綠 哇，是大學姊。學姊來合作社之前在哪工作？

羅 我還沒結婚之前是在貿易公司上班。在貿易公司的工作相對單純，只要對老闆一人，但是在合作社工作會接觸到很多社員，當了站長後，每年有工作目標要完成、往下要對工作夥伴負責，挑戰多了很多，也學習到很多。

綠 妳最喜歡的合作社產品是什麼？

羅 所有的東西都喜歡，因為家裡是我掌廚，除了偶爾在外面用餐，其他時間我買什麼、小孩就跟著吃什麼，所以家人、小孩也都喜歡合作社產品。如果真要選一個類別出來，我會選蔬菜，我吃得比較健康、清淡，所以蔬菜吃比較多。

綠 這裡辦過哪些讓妳印象深刻的活動？

羅 以前的區會活動比較生硬，沒有太多互動。但去年區會請益生菌的生產者來做講座，那次很成功，因為生產者講得很生動。那天參加的人很多，有 40 人左右，上完課後社員們也很踴躍利用。

綠 擔任站長最有成就感的事情是什麼？

羅 我想是成站以來的人事異動非常少，直到最近一、二年才有比較頻繁的異動。雖然現在還是缺人，但在職夥伴都很幫忙，很多工作都主動扛起來，沒有她們，站所很難運作。

綠 請問站長最喜歡《綠主張》的哪個單元？

羅 我喜歡〈主婦食堂〉，可以學怎麼料理，如果社員買的食材〈主婦食堂〉有介紹食譜，我們就會請社員直接參考，對我們幫助滿大的。



## Day1 讓剩食變盛宴

食物浪費如果是個國家，已成為全球第三大碳排放來源，僅次中、美兩國。記得善用惜食食譜，讓剩餘飯菜再次飽足你！

# 一週「綠」行動 成為生活實踐家

資料提供／主婦聯盟環境保護基金會 文字整理／李婉婷 原插畫／許匡匡

迎接 2023 年，每日一個簡單「綠」行動，一週七天就能減少生活不必要的浪費，從這些日常小事培養自己的綠色影響力，讓世界更美好！



## Day6 給冷氣洗個澡

洗濾網可以省 10% 電力，兩週洗一次濾網，定期請師傅做深度清潔，空氣清新又省電！



## Day5 把飯吃光光

台灣每年每人平均產生 96 公斤的廚餘，相當於 13,000 座 101 大樓，把飯菜吃光，就是珍惜大地。

## Day7

恭喜！即將完成本週練習，你離生活實踐家不遠了。今天的綠行動換你來作主，填入空格就去做吧。

## Day2 聰明吃海鮮

2050 年海洋裡可能再也沒有魚，請避免食用瀕危海洋生物，因為你的菜單，決定海洋生態。



## Day3 聰明除溼

除濕機平均日耗 6.1 度電。使用時放在室內中央、關上門、勤洗濾網，需用時才啟動！兩份份也能動節電。



## Day4 關掉熱水瓶

全台的電熱水瓶需耗掉 1/3 座核電機組的電，盛夏時，請減少不必要的熱水耗電，給電熱水瓶放個假！

## 生活實踐家 圖卡募資計畫上線中！

主婦聯盟環境保護基金會攜手插畫家許匡匡合作，出版台灣第一套以「減少生活不必要浪費·低碳淨零實踐行動」為主題的 52 個行動圖卡。

3/15 前歡迎贊助本次嘖嘖募資計畫，支持基金會 2050 淨零政策倡議行動。

官網專案捐款 嘖嘖募資



了解更多請掃描 QR CODE



2023  
青梅季

# 尚青入梅好

稍縱即逝的春日美好  
最新鮮 最美味

釀梅漬梅 享梅食  
有陪伴 有心意  
年年月月 隨時回味春天

是否開始懷念青梅獨特的酸甜滋味？  
合我們一起作擁尚青入梅好食光

豐藏春天好味道

3月中旬  
開始供應

安心無毒、手採、高品質

新色來報到！**胭脂梅**

果徑最大可達**30mm**以上，果粒超大顆！  
香氣濃郁、色澤鮮艷，充滿春天浪漫迷人的氣息～



今年加入新農友！



王貴香 (晨軒梅莊)

不捨山頭梅子因天災變故、市場萎縮坐困山林，為了找到梅農出路奔走收購，也教育梅農們有機種植，以友善土地與堅持手採梅的理念守護台灣梅樹。



柳建生 (柳家梅莊)

位於海拔1,000-1,500公尺的百年梅園，清新山林孕育青梅優質的生長環境。以自然、健康、無毒信念滋養原鄉發展，山高水遠也能安心永續。

產區：南投信義

合作社人氣料理 統統教你做！



梅料理食譜  
簡單又美味



釀自己的酒  
影片輕鬆學



成為LINE@之友  
訊息不漏接

主婦聯盟合作社

