

綠主張

No.244
OCT.2024

煙燻肉品

健康與美味
無需取捨的

傳承兒時的記憶

●支持小農●
用消費力量守護台灣雜糧

●上山採集●
大自然就是食育教室

●做中學●
德國學生玩真的合作社

本土好水滋好糧



咖哩雞肉炒飯 (畫誌)

使用指定雞肉與白米，並使用非基改芥花油、各色蔬菜，只需微波加熱即可食用

本土佳餚慶豐登



帶皮吳郭魚片

來自生長在水質良好、低密度飼養的吳郭魚，無論是煮湯、乾煎或鹽烤都美味

永續好食國產挑大糧

台灣糧我驕傲

友善環境一級棒

縮短餐桌與產地的距離，為環境降溫
讓更多台灣好食材，陪你用好餐
挺在地的，綠色消費不能少

推廣時間 9/30(日)~10/26(六)止

本土糧香飄四溢

小披薩—蔬食杏鮑菇

小披薩—夏威夷

小披薩—瑪格麗特

麵皮添加本土全麥粉，抹上瑪諾蘭迦自製番茄醬汁，呈現道地義大利風味，烤5~8分美味出爐

本土濃醇元氣飲



濃豆奶 (砂糖無添加) Jacksoy

台灣產銷履歷非基改黃豆、黑豆，加倍豆量天然無添加，保留最原始的好味道

jacksoy 黑豆奶

目次

專題報導

04 支持小農生產在地雜糧
用消費力量守護糧食主權 文/梁以青

來自現場

08 以導煙冷燻的無化學添加作法
傳承兒時記憶的煙燻肉品 文/蘇怡和

產品平台

12 全方位防護 低頭族也能天天晶潤好舒適 文/蘇怡和

生活食育

14 跟著父母上山採集
大自然就是最好的食育教室 文/梁以青

姊妹會連線

16 2024 年國際儲蓄互助社節
透過合作金融實現世界一家 文/李修璋

合作知識+

18 做中學實境版 德國學生玩真的合作社 文/江宜穎

合作脈動

20 農業綠能總體檢
發展以農為本的能源轉型 (下) 文/許淑惠

聽營養師的話

22 肌少症的 預防與保養 文/錢靜蓉

主婦食堂

24 在發酵食物與漬物中 品味食欲之秋 文/楊舒婷

站所の散步

28 台南永康漫遊指南
345 年歷史大灣廣護宮、彩繪眷村拍照、品嚐名古屋美食 文/陳建竹 行站夥伴：陳泳璐

悅讀書摘

31 偏鄉高齡者的生命紀事 文/嵇國鳳

普魯斯特現象

編輯的話

「我舀起一匙剛才浸過瑪德蓮的熱茶到唇邊，溫熱且摻雜著蛋糕碎屑的茶水一沾染我的上顎，一種難以言喻的快感傳遍我的感官，回憶突然浮現腦海。那蛋糕的滋味就像是我在貢布雷吃過的小瑪德蓮，當我去蕾歐尼姑媽的臥室向她請安時，她都會給我這種小蛋糕，而且會先放到她的茶裡沾浸一下。」

這段文字出自法國文豪馬塞爾·普魯斯特的名作《追憶似水年華》，記憶心理學將這種現象名為「普魯斯特現象」，用來解釋嗅覺為何能夠喚醒回憶。嗅覺確實比視覺更容易維持長久記憶，據統計，平常看過的事情在三個月後會忘記 50%，由氣味產生的記憶，有 65% 的機率在一年後仍然存在。

合作社生產者章念瑜從小就熟悉煙燻肉品的香氣，那是從奶奶、舅舅傳下來的家傳滋味。為了排除「煙燻製品會致癌」的疑慮，章念瑜以「導管冷燻」方式保留祖傳滋味，卻無致癌物質殘留在肉品上，從此健康與美味無需取捨。

野菜教母吳雪月，從小跟著父母上山採集食物，大自然就是她的食育教室。現在的她出了一本書《台灣新野菜主義》、有自己的農場來復育與紀錄野菜物種，因為不想失去與土地的連結，不願意讓後代子孫無緣學習祖先與自然共生的智慧，她用她的方式，讓普魯斯特現象有更具象的展現。

現在的食品加工業太發達，許多味道可以靠香精模擬，合作社與生產者反其道而行，走最難的路，用最真實的嗅覺保護你我的記憶與健康。



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、龔韶紅、林淑曼、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 陳建竹
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 王永村
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
2024 年 10 月 / 244 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：電影《種子》由年費贊助，做為社員教育教材。243 期刊誤植為「公益金贊助」，特此更正。

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。

更多本土農產 歡迎支持利用
※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。



拿出手機掃描
相識從此刻開始



支持小農生產在地雜糧

—— 用消費力量守護糧食主權 ——

文字／楊舒婷 照片／沈坤佑、黃偉哲 插圖／Freepik

每年10月16日是世界糧食日，這個由聯合國糧農組織於1979年制定、1981年實施的主題日，旨在促進對糧食生產與農業的高度重視。主婦聯盟合作社為呼應今年世界糧食日對「食物多樣性」的倡議、衛服部國民健康署對「全穀雜糧類」的推廣，本月專題以「支持在地雜糧、守護糧食主權」為題，邀請合作的兩位全穀雜糧生產者沈坤佑、黃偉哲，暢談對於守護糧食主權的看法，以及生產紅豆、黃豆等雜糧的甘苦。

今年五月底卸下高雄社教館館長一職的沈坤佑，發自內心以父親沈福來為榮、感恩其一生的付出，毅然決定提早退休回家陪伴父親，並接手「萬丹福來伯紅豆」這個品牌，持續擔任合作社的供應小農，希望藉此減輕父親

的工作負擔，讓他在遲暮之年仍能繼續從事較輕鬆的農作。

從小學三年級就在課堂上認識氣候變遷、糧食短缺等議題的黃偉哲，原以為長大後，這些問題可以獲得妥善解決，沒想到難題始終存在，且境況未見起色。個性務實的他，想透過身體力行改變糧食短缺的問題，加上不想依循傳統觀念，為賺錢勞碌一生，於是高中畢業後，就前往花蓮以農業創業，目前以生產芭蕉、毛豆和黃豆為主。

在地生產攸關 國家糧食安全

面對「支持在地雜糧、守護糧食主權」這個主題，沈坤佑表示，雜糧生產看似芝麻綠豆般的小事，卻是農村發展與國家糧食

安全的重要議題。前段時間，他因父親要煮十穀米而逛了幾間有機健康連鎖店後，發現即便是以供應在地農產品為目標的合作社，架上販售的雜糧仍有不少需仰賴進口，更別提大型有機連鎖店。「國內雜糧產業的沒落已是現況，整個產業鏈，從農民耕作技術到農機產業，皆已搖搖欲墜，想要靠青農單兵作戰，恢復雜糧生產談何容易。但商機仍在，基於養身及NGO團體的大力倡議，雜糧的接受度將會與日俱增。」

沈坤佑也提到，萬丹紅豆是少數開放雜糧進口過程中，獲得關稅配額保護的雜糧，因此在屏東萬丹周邊鄉鎮及高雄大寮地區，紅豆種植仍是農民的重要產業。「很難想像萬一紅豆全面開放進口，這5000公頃的農地會變成什麼面貌？可能變成魚塢、違章工廠、光電設施，但我相信絕大多數將會成為荒蕪棄耕的農地。」

而針對即將實行的國土計畫法，他也提出建言：「國土計畫法將農田分級管制，一旦良田棄耕，不僅農村發展遲滯衰退，甚至整個國家糧食獨尊稻作結果，台灣的糧食安全、農耕技術及土地多元利用，將會岌岌可危。」沈坤佑認為，實施國土計畫立法目的之一，是要保護優良

關於紅豆的豆知識

目前紅豆主要品種為8號及9號，差別只在於顆粒大小；風味雖稍有不同，但烹煮後消費者很難分辨其中的差異。其實，栽培過程中的細節，才是影響風味的關鍵。例如為了讓紅豆香氣濃郁，福來伯甘冒天候威脅，堅持要完全成熟才採收，並曬過冬陽去除雜質後再冷藏，以此確保紅豆的最佳風味。

拋光會磨掉紅豆表皮的營養素，為求賣相提高成本又少了營養，其實不值。而沒拋光的紅豆稍有粉塵，若採收時受氣候或濕度干擾，甚至會沾些泥土，造成賣相不佳。但只要煮之前以清水洗滌，照樣粒粒紅潤飽滿。



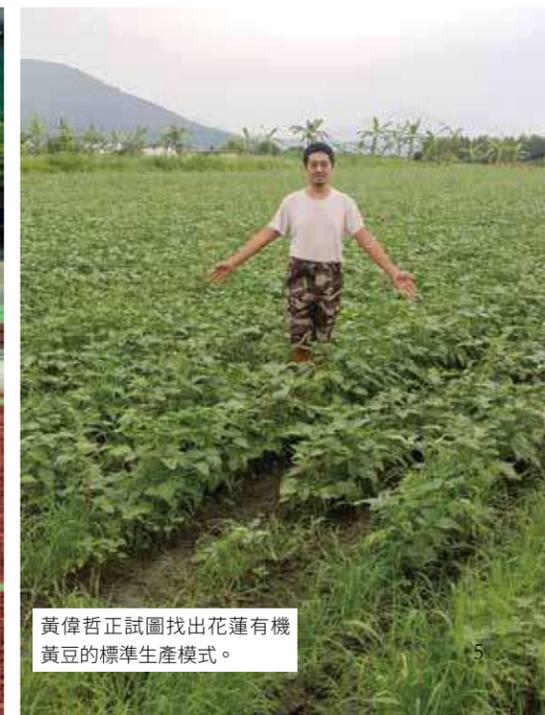
甫採收紅豆雜質甚多。



紅豆曬過冬陽去除雜質後再冷藏，風味最佳。



福來伯、福來孀共挑紅豆的一生。



黃偉哲正試圖找出花蓮有機黃豆的標準生產模式。



黃偉哲和父親共同經營山瑄瓏有機農莊。



黃豆田中的高腳中耕除草機，可提升農耕效率。

耕地，但如果保護的都是棄耕農地，意義何在？因此，他覺得公私協力一起為國家糧食政策長遠規劃，是去年剛成立的農業部刻不容緩的重責大任。

產量足夠才能 撐起糧食主權

黃偉哲則認為要守護糧食主權，解決技術面的問題、穩定生產量是重中之重。過去，黃偉哲種植有機甜玉米獲得很好的銷售成績，後來卻因銹形軍蟲大舉入侵，他被迫放棄耕種玉米而改種黃豆。但隔行如隔山，即便都是農作，也需要磨練期來重新認識這項作物的生產管理。

儘管農業單位有提供黃豆栽種資訊供農民學習，但大多數的資料或數據，都來自高雄或西部地區的種植測試，不見得適用花蓮的生產環境，因此目前在花蓮種黃豆的農友，多處於自行摸索、無師自通的狀態。

黃偉哲指出，花蓮有機黃豆每公頃的生產量約是五百公斤，相較於天氣穩定、日曬時間充足的西部，慣行農作每公頃可達到三、四公噸的產量，突顯出花蓮還有很大的成長空間。而成長的幅度，將取決於能否找出一套適合花蓮有機黃豆的生產技術。

花了五年的時間慢慢摸索後，黃偉哲表示今年有機黃豆的產量，較其他農友高出近一倍，豆子也比較圓，代表他這段極其辛苦的學習歷程終於有了突破。但他沒有因此滿足，打算在天氣不穩定的下半年再實驗一次，如果用同樣的方法還是能維持產量和

品質，便能驗證自己的種植方式無誤，未來也才能確保黃豆能有穩定的供應量。

黃偉哲認為，所謂的技術突破不是去追求最大產能，而是求一個穩定的保證生產量，再加上善用政府的補貼，國產有機黃豆的價格才能和進口黃豆競爭，也才能撐起台灣的糧食主權。

模仿慣行農法思維 產銷有機農作

正在努力找出花蓮有機黃豆標準生產模式的黃偉哲，最初在合作社上架的農產品是芭蕉，後來又陸續供應毛豆和黃豆。黃偉哲表示，他經營山瑄瓏有機農莊雖採取有機栽種，且不噴農藥、不施化肥，但部分生產觀念卻是參考慣行農法，像是參考肥料施作的氮磷鉀配比模式與精確度。

「我不是為了農法而農法，我會去學習每種生產方式的優點，把不好的、不屬於我們的去除掉，把好的留下來」。帶著「對得起環境、也對得起產業」的思維，讓他有辦法創造以量制價，或將價格調整到可以跟國外進口同級商品競爭的狀態。

從事有機耕種這一路走來，他認為最辛苦的不是解決田間所遭遇的生產問題，而是維持信用和誠實。「你如何跟廠商說交得出足夠的量，你如何維持生產模式的嚴謹，不會因為防災、除草的工作量很大就想偷懶，在沒有人催促下，這些都是要自己誠實去面對的事情。」他認為只有誠實、不偷懶，對內對外都講求信用，才能穩定經營，讓農業生產

達到自己預期的保證值。

為小農貼心著想的 合作模式

而「萬丹福來伯紅豆」的起源，則要從民國 45 年沈福來開始種植紅豆談起。沈坤佑表示，父親累積多年的種植經驗後，因發明紅豆播種的新方式，獲得 79 年度全國十大傑出農民的殊榮；後來父親有感於長期噴灑農藥危及自身健康，便於 84 年成立高屏地區第一個有機米產銷班，並自發性地從事減少用藥、化肥與不使用落葉劑的紅豆友善耕作。

89 年，基於父親在紅豆耕作領域上的高度專業，合作社前來洽談供貨事宜，並要求所供應之紅豆必須通過農藥、重金屬殘留檢驗合格，雙方理念一拍即合。後續合作社打造出「萬丹福來伯紅豆」的好口碑，讓父親深感光榮也無比感恩；隨之而來的眾多媒體報導，也吸引不少主婦聯盟的合作廠商來向父親採購紅豆。

但最讓父子倆感動的，是合作社在採樣、包裝、配送及品管



福來伯（左）與兒子沈坤佑（右），北上參加農友大會。

上，所給予的最大協助與包容。「尤其當父親進入 75 歲高齡後，包裝封口及有效日期常會出錯，甚至曾出現十幾箱日期全錯退運的窘境，但合作社總能毫無保留地包容，甚至安慰父親偶有出錯沒關係。」沈坤佑會逐漸接手紅豆事業，也是從不捨父親懊惱開始的；而他接班後的目標，就是朝完美無瑕疵的出貨邁進。

此外，前幾年合作社曾提出包裝材料要由小農自行採購，後來經過溝通，合作社體恤小農的困難，決定維持現狀，由合作社設計及提供包材，讓沈坤佑及許多小農感激在心。合作社也將持續透過這種貼心的合作模式，協助小農繼續生產優質的在地雜糧，以實際行動守護台灣的糧食主權。●

雜草的高度管理學

對黃偉哲來說，將田埂雜草維持在剛剛好的高度，是一門防鳥害、防蟲害的高深學問。如果田埂雜草太高，雉雞很容易藏匿其中，趁機享受農作；但草割得太短太整齊，以田埂嫩草為食的害蟲如夜盜蟲，就會衝進田裡大快朵頤，蝸牛也會因為少了雜草遮陰，而跑到豆株底下躲避陽光，順便以此為食。

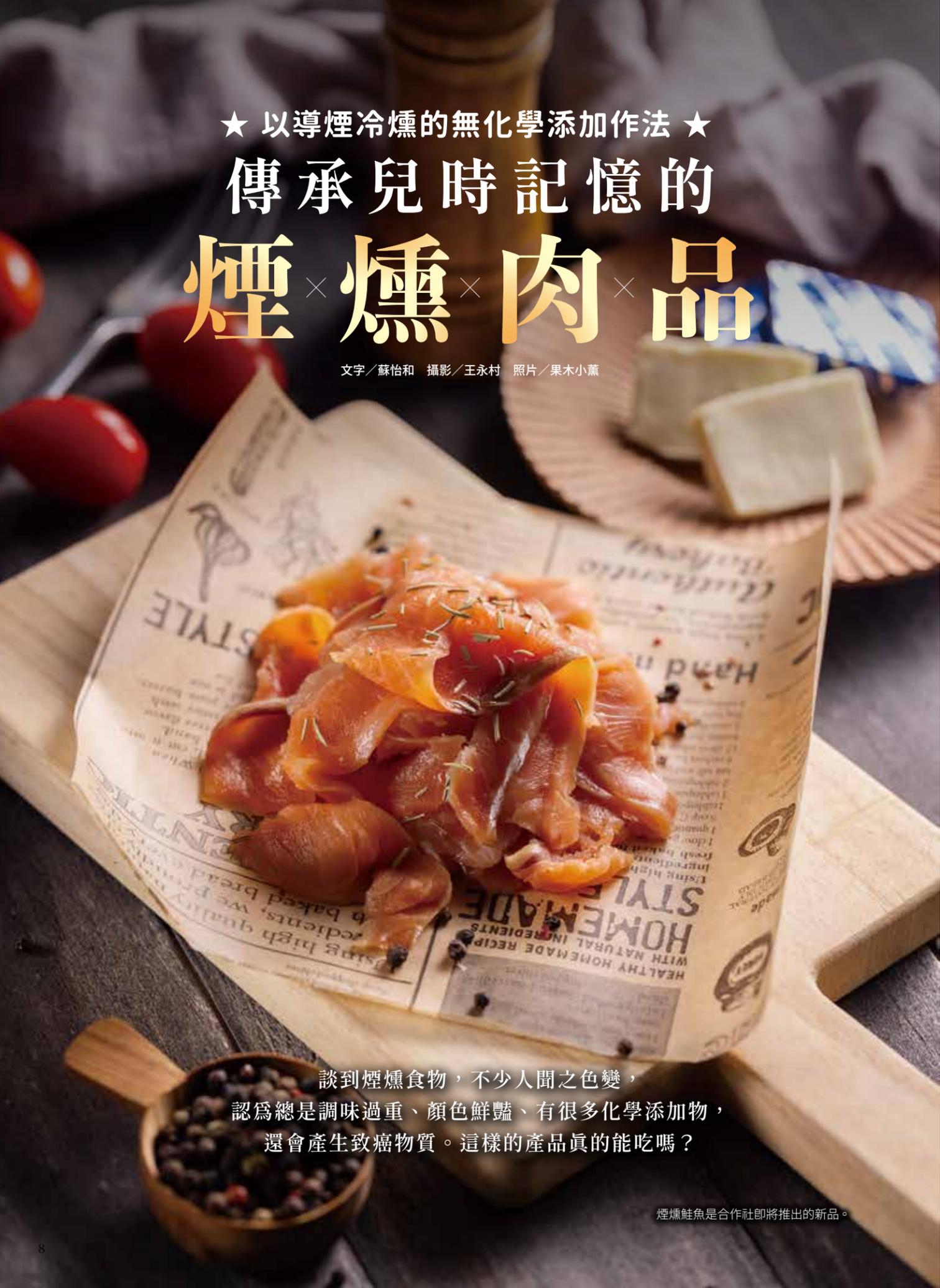
因此，雜草必須控制在人雞可以對視的高度，讓雉雞知道躲在草叢裡無用；還要足夠為蝸牛遮陰、讓害蟲有充足的雜草可食，才能確保黃豆的生產不會化為泡影。



黃偉哲認為花蓮黃豆的產量，還有成長空間。

★ 以導煙冷燻的無化學添加作法 ★ 傳承兒時記憶的 煙×燻×肉×品

文字／蘇怡和 攝影／王永村 照片／果木小薰



談到煙燻食物，不少人聞之色變，認為總是調味過重、顏色鮮豔、有很多化學添加物，還會產生致癌物質。這樣的產品真的能吃嗎？

煙燻鮭魚是合作社即將推出的新品。

從小熟悉煙燻肉品香氣的章念瑜，想把奶奶祖傳的好手藝傳承下去，於是創辦果木小薰。但頭洗下去才發現，總是聽到人家說「香腸臘肉這類煙燻加工品不要吃多，會致癌！」她心想，會致癌？那還做得下去嗎？於是念瑜開始研究怎麼把煙燻食物為人詬病，或容易產生食安與健康疑慮的部分去除，也讓果木小薰成為目前得到最多國際獎項肯定的煙燻肉品。

採用導煙冷燻技術 做出無煙燻致癌物肉品

章念瑜從小吃奶奶與舅舅做的煙燻肉品長大，每次回家，人還在一樓，就聞到頂樓的燻肉和曬臘肉香，但其實念瑜並非食品加工專業，半路出家的她為了推廣這份美味記憶，積極修習



章念瑜創辦果木小薰的初衷，就是要做出無致癌物質的煙燻肉品。

食品技師證照課程、工廠管理、以及餐旅 EMBA 等課程，了解傳統煙燻肉品因為溫度高，而且煙燻原料不完全燃燒產生的煙氣含有多種多環芳烴，其中最著名的「苯駢芘」會增加致癌的機率，「要知道大家怕什麼？我才能把那項因素排除。」

由於高溫烹飪，會導致食物中的蛋白質和脂肪氧化產生有害物質，煙燻過程中暴露時間過長或煙燻得過度，容易累積致癌物質苯駢芘，念瑜笑說當初只想做跟別人不同的健康臘肉，但剛開始研究時，連苯駢芘三個字怎麼唸都不知道，但現在她已經開發出多款以「導管冷燻」做出的產品，做出無致癌物質的煙燻肉品，讓大眾不用提心吊膽的在美味和健康間做取捨。

冷燻肉品不但排除高溫致癌物風險，還能保留食材的營養，在製程中加上導煙管，讓煙燻過程中的煙氣不要附著在肉品上面，如此生產的煙燻肉品送驗後，果真苯駢芘致癌物皆未檢出。

冷燻肉品不但排除高溫致癌物風險，還能保留食材的營養。



透過導管傳遞冷煙進行燻製作業，可避免食物直接接觸煙燻物的致癌風險。



奶奶的手藝，是章念瑜對煙燻肉品的啟蒙。

無防腐劑 降低鹹度

早期奶奶在自家製作煙燻肉品，使用的道具很陽春，是把汽油桶挖洞，醃漬物吊掛其中風乾，冬天製作時，汽油桶外還要加蓋棉被再燒炭煙燻，才能保留著煙燻香氣，也因為是煙和碳直接朝肉條飛，所以奶奶總會提醒吃之前記得要把灰擲掉，先水煮過再以電鍋蒸熟切片炒著吃。但現在有了導管設備，就可免除食物直接接觸煙燻物的致癌風險。

此外，當年奶奶沒有用的化學添加物，念瑜現在也通通不使用，慎重把關原料與燃料，但也因為沒有添加坊間煙燻肉品常用的防腐劑、保色劑、亞硝酸鹽等化學添加物，成品沒有漂亮的色澤，就必須與消費者溝通，呈現褐色才是煙燻製肉品正常的顏色。產品因為無防腐劑，加上健康考量降低鹹度，所以保存期限最低僅六個月，並以冷凍販售，可以說是在傳承奶奶眷村時期手藝的同時，也優化傳統設備與儲存環境的限制，做出能安心入口的真材實料。

在地風土好滋味 來自嚴選在地燻料

果木小薰本著取之於台灣用之於台灣的理念，三樣單純的燻料皆取材本土，包含發熱用的龍眼木炭、生煙用的稻殼、還有添香用的柑橘皮；醃漬材料也同樣單純，僅鹽、糖、花椒三種原料簡單調味，其中僅花椒因為台灣沒有生產而使用中國進口原料，取其特殊香氣及花椒天然的防腐效果，也是果木小薰全產品中唯一非本土原料。天然的燻料、單純的調味，以低溫製程72-125小時，這樣煙燻出來的香氣，被知名美食家陳鴻誇其高雅迷人。



燻料使用到的稻殼與柑橘皮。

從原料到成品的 有趣數字

失重率35%

果木小薰肉品在煙燻前會清理修除不適用的部位、加上仔細拔除細毛，就會修掉約10%耗損，再加上吊掛曬乾水份流失、切片時頭尾不能使用，每批原料到產品，至少減少35%。

耗時7天製程

煙燻五花肉的製程長達一週，包含前置整理肉、進入按摩桶醃漬、再放置冷藏冰箱靜置與翻桶，就耗時約五至六天，接著要吊掛一個晚上，才能進入煙燻程序，依據不同產品煙燻4-8小時不等，用時間換來的垂涎欲滴，與市面上氣味強烈的煙燻粉有不同的成果。

6小時退冰時間

食用前建議於六小時前，從冷凍區移至冷藏區，待充分解凍後，再依據產品需求即食或加熱。

理念相合 共同開發煙燻野生鮭魚

以果物和木料作為燻料的果木小薰，無化學添加的理念與合作社產品開發宗旨不謀而合，所以合作社邀請念瑜共同開發指定原料的煙燻野生鮭魚。聊起合作社訪廠時，念瑜說合作社設定的檢核品質管控清單非常多，也給了肉品加工廠許多務實的改善建議，譬如現在工廠內的洗手乳，就是在合作社建議下改成無香味的選項。

念瑜也表示合作社提供的野生鮭魚品質很好， 鮮度及油脂分佈都是養殖鮭魚無法比擬的。

合作社對廠商很友善，但也會給挑戰，談到合作社指定原料的阿拉斯加野生鮭魚，念瑜就表示這項產品的開發也是困難重重，因為補野生鮭魚時牠們會掙扎導致形體受損，還有野生鮭魚天生魚肉的色差大，這些都直接導致產品賣相無法統一，容易讓消費者誤以為是品質不均，因此很少人願意用野生鮭魚製作產品，大部分市面上看到的產品都是養殖的，但念瑜也表示合作社提供的野生鮭魚品質很好，鮮度及油脂分佈都是養殖鮭魚法比擬的。

獲獎連連的安心食材 把台灣推向國際

果木小薰的煙燻金目鱸魚去年得到銀髮友善食品獎，在此之前的2017就獲得歐洲比利時 iTQi 國際風味絕佳獎章二星獎、2018獲得食品界米其林 The International Taste Institute

(iTQi)、2019無添加食品認證 A.A.TASTE AWARDS 的風味評鑑獎、2020食品界奧斯卡 Monde Selection 國際美食獎等眾多國際獎項肯定，成為台灣第一家取得國際三大美食獎認證的肉品加工品牌。念瑜說，我們從原料就講究，肉品可以用進口的，但我們優先選用台灣肉品，製程時間比別人長，也是美味的關鍵。

兒時關於煙燻肉品的記憶她都記得，像是奶奶過年做臘肉貼補家用；叔叔伯伯過年前要吃很多

柳丁和柑橘，才能把橘皮日曬風乾留給奶奶做燻料；媽媽會用煙燻雞腿剩下的雞油拌麵線，還有臘肉炒青菜的美味等。現在念瑜帶著兩個妹妹以新的做法，維持懷念的傳統好滋味，一起將果木小薰推向國際，讓更多人嚐到台灣無化學添加煙燻肉品的美好滋味。

創業十年的章念瑜經歷從外行到專家的打磨，深知食農教育，對時常以外食為主的現代人來說非常重要，因為這些人沒有機會接觸到食物製作的過程。以前老一輩喜歡說「沒吃過豬肉至少看過豬走路」，現在人則是即便吃過無數鮭魚，但仍不瞭解鮭魚要經過多少程序才能成為盤中食物，「食物浪費的狀況在現代很嚴重，我希望下一步能做煙燻肉品的觀光工廠，讓消費者了解食物製作的辛苦，進而開始珍惜得來不易的糧食。」綠



果木小薰連燻料也慎重把關。



章念瑜參加2020年食品界奧斯卡Monde Selection在羅馬的頒獎典禮。



果木小薰獲2018iTQi食品界奧斯卡Monde Selection國際美食獎。

全方位防護 低頭族也能 天天晶潤好舒適

文字／蘇怡和
照片／蘇怡和、企畫部、昱倫生物科技股份有限公司

相信社員有注意到，合作社架上近年出現新的保健食品，社內營養師陳文君表示，根據社員輪廓調查，50歲以上社員佔七成，透過樂齡友善問券調查也顯示，逾半數社員有額外補充保健食品的需求。樂齡族群因年齡漸增，食慾與腸胃道功能不若以往，進食量和吸收力都有限，為避免營養素攝取不足，不妨考慮藉由營養補充品來補足。



葉黃素是屬於天然的營養素，懷孕中的婦女也可食用。

開發甘苦談 成份全展開是卡關魔王

智慧型手機問世後，大眾生活型態有所改變，長時間使用3C造成用眼過度，飲食西化與外食頻仍，也使綠色蔬果攝取不足，基於防護與預防未來眼睛病變的立場，合作社著手開發葉黃素補充品。

產品有市場需求，但開發過程卻一波三折，首先是許多代工廠因合作社對食品添加物的限制而婉拒，直到詢問到昱倫生物科技願意接受挑戰，才有了共同開發

減少添加物保健品的代工廠。第二個開發大魔王是「配方設定」，合作社開發的產品必須品質好、少添加，還要體感有效，因此葉黃素膠囊中五個主要有效配方，包含「金盞花萃取物、香瓜萃取物、智利酒果、山桑子、黑豆皮」，就有三個原料在開發過程中重新大洗牌。

有護眼專利的「香瓜萃取物」，取代坊間同類型產品的蝦紅素成分，因為蝦紅素全成分展開包含社內不允用的添加物，最後尋尋覓覓終以香瓜萃取物替代，不但有護眼專利，還有調整



合作社開發的葉黃素補充品，含有護眼專利的「香瓜萃取物」。



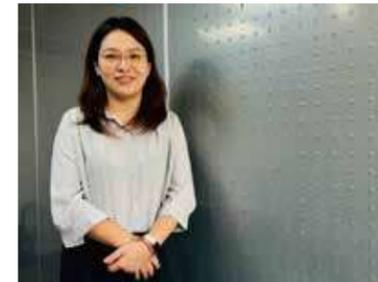
昱倫有健康食品、TIC潔淨食品、清真潔食製造流程的經驗。

體質、維持青春美麗的應用。而代工廠昱倫提出富含花青素，保持晶潤、夜間清晰的「山桑子萃取物」，發現原先建議的山桑子品牌，該原廠萃取過程怕有酒精殘留，合作社為了讓茹素社員也能安心食用，又重新尋找無酒精殘留疑慮的另一品牌來替代。最後一項是提升舒適感的「黑豆皮」，也是從眾多原料品牌中，尋找到日本產地來源，過程實屬不易。

承接許多品牌代工業務的昱倫窗口憶潔表示，從與合作社合作開發鈣鎂D膠囊到葉黃素膠囊的經驗歸納，與合作社開發保健食品的流程和其他品牌廠徹底相反。坊間品牌只成本符合內部條件、配方有效果就可籌備生產。但合作社則是要先從個別配方的全成分展開細項審核，再確認產地、萃取方式等細節，才可進入產品提案、訂定價格、效果測試等，在時間就是金錢的考量下，冗長的開發時間讓代工廠卻步。

優質營養補充品 應與天然食物相輔相成

開發過程讓憶潔印象最深刻的，還包含雙方尚未合作前，合作社就要求訪廠，而且訪廠的品保檢核表落落長達好幾頁，包含原料存放空間、廠房清潔紀錄、



昱倫的窗口憶潔對於合作社的訪廠細緻程度，表示佩服。

病媒蚊防治、貯存空間溫濕度書面紀錄等，都仔細檢查，「甚至連水塔的清潔紀錄都看過，過往很少初次配合的客戶要求看水塔。」廠房規劃符合ISO 22000、HACCP、一機一室製造環境的昱倫，也有健康食品（小綠人）、TIC潔淨食品、清真潔食製造流程的經驗，生產品質真金不怕火煉，但談起合作社的訪廠細緻程度仍表示佩服。

此外，合作社堅持「不使用產地為中國的原料」、「原料成分全展開不能有非允用的添加物」，此兩原則往往讓產品開發延宕，「就算市場行銷上很夯的原料，只要不符合產品開發原則，就是不准使用。」憶潔表示合作社很重視食安，選擇原料必須層層把關，只要沒有拿到原料商詳細資料前，「用嘴巴說的都不算數，一定要清楚看到文件才算數！」憶潔對於合作社的原則和理念侃侃而談，彷彿是資深合作社人。

營養師文君也特別強調，營養補充品是補充飲食不足或不均衡，身為營養師的她雖也會補充營養品，但前提仍是以原型食物為主體，天然綠色蔬菜可補充葉黃素，日常作息要讓眼睛休息，去戶外看遠方調節眼睛，保健品僅是相輔相成。綠

昱倫生物科技專任營養師 葉桑瑜

營養師葉桑瑜表示，葉黃素屬於脂溶性營養素，飯後食用最佳。



葉黃素小知識

◎葉黃素何時吃效果比較好？

葉黃素屬於脂溶性營養素，所以飯後或與含油脂食物一起食用效果最佳。本產品配方添加的是游離型葉黃素，分子小好吸收，若忘記餐後吃，飯前或空腹食用也沒問題。

◎葉黃素怎麼吃？可配茶服用嗎？

成人葉黃素每日建議劑量為6-10毫克，衛福部規範每日葉黃素攝取量不超過30毫克。本產品每粒含10毫克葉黃素，基礎保養為一天一粒，若需加強保養，一天食用2-3粒亦可，以每日不超過3粒為原則，搭配開水食用。

◎孕婦可以吃嗎？

葉黃素是屬於天然的營養素，孕婦也可食用。

◎葉黃素膠囊開封後，如何存放？

膠囊食品開封後請將乾燥劑取出丟棄，用畢蓋緊蓋子，放置陰涼乾燥處，避免陽光直射或易受潮處。開封後請盡快食用完畢。

◎吃多久能看出效果呢？

持續補充3-6個月以上可維持體內葉黃素的濃度，所以每天吃、長期補充才是重點。

◎什麼特殊狀況需注意？

葉黃素與β-胡蘿蔔素兩者都屬類胡蘿蔔素，在人體腸道內的吸收路徑相似，所以可能產生相互競爭吸收的情況。但食藥署指出，飲食中適度攝取β-胡蘿蔔素對葉黃素吸收影響不大。若無法判斷是否同時補充高劑量的β-胡蘿蔔素與葉黃素，請先諮詢醫師，或建議隔餐食用。

葉黃素含量排行榜

從天然食物中攝取葉黃素的前六名：羽衣甘藍、菠菜、芥藍、山萵蒿、地瓜葉、豌豆等。烹調時搭配適量油脂，能加強葉黃素吸收。

大自然

就是最好的食育教室

文字、攝影／梁以青



吳雪月校長帶路，探索野菜復育基地。

聽著阿美族野菜教母吳雪月，講述兒時跟著父母上山採集食物的往事，好像和她一起回到童年時期，帶著好奇和歡樂心情，進入阿美族與大自然連結甚深的食育教室，父母就是最好的老師，沿途教導辨識可食用的野菜、撿拾蝸牛和採集食物。中午時分，把背在身上的鍋子卸下，找安全的地方起火，開始烹煮午餐，把今日採集的食材，煮成一鍋屬於阿美族人的野菜料理，全家人一起開心享用。

這段美好的生命經驗，數十年後，成為她致力復育與傳承阿美族野菜文化的重要推力！細細回溯，父母乃至整個族人流傳下

來，在大自然採集食物的知識與烹調的手法，潛移默化在她心中種下傳承的心念。曾深刻感受過家人與族人豐盛的滋養，自己也想像成為守護者和傳承者，透過她的故事，思索所謂生活食育，其實最簡單卻深刻的方式，是回到自己的餐桌，從家人的共食經驗開始。

阿美族的野菜食育和大自然的關係

阿美族的生活文化中，家族的長老，喜歡以作物和食材的名字，來為家中的新生兒命名，大多會用穀物類或食材來命名，常見的例如：小米（hafay）、水稻

（panay）、地瓜葉（kaubih）、芋頭（tali）。家族的長老認為，作物是維持家中生計重要的物產，感恩這項食材滋養家庭，賜予新生命這個名字，期許繼續繁盛家族，所以感恩作物的用心，深植在每個阿美族人的心中，這就是族人生活食育歷程中，最棒的起始點。

「Dongi」，是阿美族神話故事中「主宰生命的女神」，做為吳雪月的族名，或許家族的長輩已預視這個生命，未來會守護阿美族食育文化的傳承！從小就跟著父母到處採集，從教導中得知，被視為珍貴的野菜是大自然賜予的天然食材，只要學會辨識，

不貪取，採集夠用的份量，整個大地將會生生不息供給最棒的食物，這是阿美族從古流傳下來與大自然依存的永續智慧。

從復育野菜到成立野菜學校

野菜教母吳雪月，最喜歡的野菜是「黃藤心」，苦甘滋味能清心降火，除了喜歡食材本身的滋味，聽完她敘述父親的故事，相信這個食材在她的心中還多一份情味！父親名為吳喜和，曾在花蓮的文蘭國小擔任音樂老師，喜歡筆記各種生長在花蓮的物種，每年在豐年祭之前，會和好友們騎車去台東，去一個只有他們才知道的野菜秘密基地，然後帶回一把把新鮮的黃藤心，那些黃藤心雖苦，卻越煮越甘甜。從她的生命經驗可以得知，食物的味覺經驗養成，不僅是體驗食材本身口感，更重要的是背後的故事，賦予了這道食材生命的意義。

當年那個愛跟著父母去領略野菜美妙滋味的小女孩，為什麼後來成為阿美族的野菜教母呢？相信是父母給她良好的「身教」！接著，等待一個生命必然降臨的機緣，從一名官拜中校的學校教官，受邀書寫野菜故事的文章開始，收集越來越多族人的野菜智慧，集結成著作《台灣新野菜主義》，然後透過各種講座與各級單位的合作機會，付出滿腔熱血，肩負起分享與傳承的工作，最終變成一位致力守護阿美族食育傳承的野菜「教母」。

為了寫書，爸爸媽媽常陪著她去花蓮吉安黃昏市場，裡面有一條原住民的野菜攤商街，發現



位於花蓮美崙山的「花蓮縣原住民族野菜學校」。



野菜學校成功復育阿美族部落釀酒用的植物酒麴。



吳雪月校長帶領野菜學校與各國慢食組織交流。

市場的阿姨們簡直是野菜的活字典，為了解更多採集的過程，常跟著一起去山野裡採集。後來，採集不足以滿足求知慾，因緣際會竟得一處「開心農場」，成為自己和媽媽復育與紀錄野菜物種的秘密基地，越是投入其間，越是篤定需要更深入去紀錄與交流阿美族的野菜文化，只因為不想失去與族人和土地的連結，也不願意讓後代子孫無緣學習祖先與自然共生的智慧！

野菜學校的未來跟著校長走

一路深耕至今，野菜教母吳雪月在2020年與花蓮縣政府原住民族行政處，共同策劃創辦了「花蓮縣原住民族野菜學校」，場館

內展出阿美族野菜保種的成果，學校後山有一片復育野菜的基地，規劃許多體驗課程，持續傳遞阿美族野菜文化與保育傳承的理念。

關於野菜學校的未來？跟著吳雪月校長進入復育野菜的基地，觀察釀酒用的植物酒麴，正在山野裡好好長大，認識展示的傳統酒麴植物文獻，預告下一個重要的計畫，將深入花蓮的太巴塢、貓公、港口、溪口和馬太鞍的阿美族部落，收集耆老們記憶中的釀酒知識，除了野菜的食育繼續推展，族人靈魂的釀酒古法正在發酵，雖然還沒品嚐釀成的酒，但已經為這個復甦阿美族釀酒文化的新篇，心醉了！



2024 年國際儲蓄互助社節 透過合作金融實現世界一家

文字、照片／李修璋·台中市草生儲蓄互助社理事長

即將到來的2024年10月17日，全球將迎接一年一度的國際儲蓄互助社節。今年的主題「One World Through Cooperative Finance」(儲蓄互助協會中譯為：儲蓄互助社普惠全球，讓世界共好)。慶祝活動將跨越國界，在98個國家的4.04億社員中引起共鳴。這個主題不僅體現了儲蓄互助社的核心價值，更彰顯了在當前全球局勢下合作金融的重要性。

國際儲蓄互助社節的歷史淵源

在台灣，20多萬名儲蓄互助社社員也將參與其中。各地區會正在籌劃一系列豐富多彩的慶祝活動，預計在10月間陸續展開，為

這個全球性的節日增添獨特的本土色彩。

儲蓄互助社作為非營利性的合作金融機構，多年來一直是傳統營利性金融機構之外的重要選擇。全球現有超過82,000個儲蓄互助社，其中台灣就有323個，它們不僅提供金融服務，更被視為推動積極經濟和社會變革的重要力量。

國際儲蓄互助社節的歷史可以追溯到1948年。由美國儲蓄互助社全國協會(Credit Union National Association)發起，將每年10月的第三個星期四定為慶祝日。這個節日的初衷是回顧儲蓄互助社運動的發展歷程、慶祝所取得的成就、重申運動的理想，並紀念

為此付出努力的先驅者。更重要的是，提高公眾對儲蓄互助社獨特價值的認識和支持。

隨著1971年世界儲蓄互助社議事會(World Council of Credit Unions)的成立，以及儲蓄互助社理念在全球範圍內的廣泛認可，這個節日逐漸發展成為一個真正的國際性慶典。如今，儲蓄互助社已成為許多國家金融體系中不可或缺的一部分。



每年花東地區儲蓄互助社節，都非常熱鬧。



今年台北的儲蓄互助社節慶祝活動，將在士林官邸舉行。

2024 年主題的深層含義

2024年的主題「One World Through Cooperative Finance」意義深遠。在當今世界日益分裂、貧富差距不斷擴大的背景下，全球仍有14億人無法獲得基本金融服務。儲蓄互助社作為一種民主、以社員為本的金融機構，將社員需求置於利潤之上，並深深植根於社區，在連結人與人之間發揮著獨特作用。

世界儲蓄互助社議事會提出這一主題，旨在通過這個節日展示儲蓄互助社運動如何促進人與人之間的互助和關懷。他們希望儲蓄互助社以人為本、深耕社區的努力能夠惠及更多需要幫助的群體，為他們提供改善經濟和社會條件的機會，最終實現人人富足、世界一家的理想。

2024年的全球慶祝活動將涵蓋多種形式，包括籌款活動、開放日、競賽、野餐、志願服務和遊行等。隨著時間的推移，人們越來越重視將社區服務和金融教育作為慶祝活動的一部分。許多儲蓄互助社也利用這一天來強調他們的環境和社會責任行動，這些活動不僅體現了儲蓄互助社的社區參與精神，也為社員和公眾

提供了深入了解儲蓄互助社運作的機會。

在台灣，各地區的儲蓄互助社正在精心策劃各具特色的慶祝活動。這些活動將融合台灣本土文

化元素，既呼應全球主題，又突出台灣儲蓄互助社的獨特魅力。尤其在原住民社佔多數的花東地區，每年的儲蓄互助社節更是熱鬧非凡，也體現出儲蓄互助社對原民地區金融服務的重要性。

展望未來 展現自身優勢

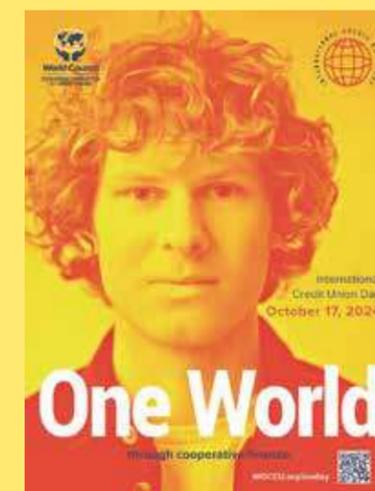
國際儲蓄互助社節不僅是對過去的回顧和對現在的慶祝，更是对未來的展望。在全球金融環境快速變化的今天，儲蓄互助社面臨著諸多挑戰和機遇。如何在保持傳統價值的同時擁抱創新、如何在競爭激烈的金融市場中突顯自身優勢、如何在數位化時代更好地服務社員，這些都是儲蓄互助社需要思考和解決的問題。

2024年的國際儲蓄互助社節，無疑將成為全球儲蓄互助社共同探討這些問題、分享經驗和智慧的重要平台。通過這個節日，儲蓄互助社將再次向世界展示其獨特的價值主張和持續的創新能力。讓我們共同期待10月17日的到來，攜手打造一個更加公平、更具包容性的金融世界！在這個特殊的日子里，讓我們一起行動，為世界帶來積極的改變，真正實現「透過合作金融，實現世界一家」的美好願景！^綠

國際儲蓄互助社節 慶祝主題的演變

國際儲蓄互助社節，自1980年代開始引入年度主題，為全世界的慶祝活動提供統一的焦點。從中也可以反出儲蓄互助社運動當前的目標或價值觀，例如：

- **2023年：Empowering Financial Well-Being**。「增強財務福祉」這個主題重點關注儲蓄互助社，如何幫助社員實現財務穩定。
- **2022年：Empower Your Financial Future with a Credit Union**。「儲蓄互助社讓你財務自由」這個主題，強調儲蓄互助社在幫助社員掌控其財務方面的作用。
- **2021年：Building financial health for a brighter tomorrow**。「健全的財務，美好的未來」強調金融健康的重要性，特別是在全球疫情大流行的情況下。
- **2020年：Inspiring hope for a global community**。「儲蓄互助社重燃社區之火」這個主題反映了儲蓄互助社在COVID-19危機期間，為支持社區所做的努力。
- **2019年：Local service. Global reach**。「本地服務 全球覆蓋」。這個主題顯示了儲蓄互助社對社區的關注，及其全球影響力。



國際儲蓄互助社節每年都有不同主題。

德國學生 玩真的合作社

文字／陳怡樺 照片／Tristan Becker / Genoverband e.V. 攝影／Mrs. Jorina Thull

做中學
實境版

Tristan Becker
(攝影／Mrs. Jorina Thull)



經營咖啡鋪的學生合作社。(圖片提供／ Genoverband e.V.)

學生合作社的討論會議，藍衣者為老師(圖片提供／ Genoverband e.V.)

今年(2024)「合作找幸福」邁入第12年，今年的主題是「校園裡的合作社」。8月31日，舉辦國際線上論壇的第一場次，邀請德國 Genoverband e.V 北萊茵-西發利亞邦(Landeskoordinator für Schülergenossenschaften in Nordrhein-Westfalen)「學生合作社」協調員Tristan Becker(特里斯坦·貝克爾)，以「德國學生合作社的創新與實踐」為題演講，由海洋大學海洋觀光管理學士學位學程的周睦怡助理教授擔任與談人。本期月刊摘錄當天

的演講內容與提問和社員分享。

中學生經營 「真的」合作社

2006年，學生合作社起始於德國下薩克森邦(Niedersachsen)，由邦教育部、Genoverband e.V.、學校與當地合作社聯手開展，而後推廣各邦，目前全德國有超過兩百個學生合作社活躍在各地校園裡。

目前任職於 Genoverband e.V 的貝克爾曾任教於中學，當時協助、陪伴且引導學生成立「The Green Club」學生合作社。貝克爾說明，所有學生合作社都是每個參與學校的教育計畫，學生合作社不是實質意義上的合作社，但盡可能擬真，像商業組織那樣運作，讓每個參與其中的學生真實地經營合作社。

會中，周睦怡也回應，每個學生合作社能夠聯合協會、學校和在地友社，搭建完備的支持機制，如此的夥伴關係非常值得台灣中學及大學參考與學習，這樣的合作模式能為學生與所在社

區、企業和其他合作社建立有意義的連結，經營合作社的過程也為學生提供學習相互合作以及解決問題的機會。

有感於台灣中學生面臨的升學壓力，有參與者提問到：學生參與合作社營運時，如何平衡學習和合作社業務呢？根據貝克爾於教育現場的觀察，學生通常能有效且妥善分配時間，不同程度地參與學生合作社。由於德國學校制度十分多元，可依學校類型、年齡層和技能，設計規劃「學生合作社」的形式，有些學校設法融入課程，如針對年齡較長的學生設計專案課程；有些學校結合課外活動，如體育賽事、戲劇或音樂等活動；有些合作社則是獨立的課外組織。

貝克爾談到，學生合作社與課程的配合越緊密，效率越高，在實作過程裡也能涵蓋許多能力養成與課程內容。目前 Genoverband e.V 也累積許多經驗，開發教材、舉辦線上研討會，提供第一線的教師諮詢課程。

此外，學生合作社如何傳承也

是大家關心的議題。「首先，每個學生合作社在該年度處理完各自的問題，再將合作社交接給下一屆。」貝克爾說，多數學生合作社董事會採每年改選，任期一年；也有一些合作社董事會的任職時間較長。Genoverband e.V 則針對學生開發模組和教案，讓學生更容易招募新社員，有助於傳承。

合作社是 學習民主的教室

當學生合作社出現意見分歧或衝突時，老師扮演什麼樣的角色？「合作社的運作，遵循的是民主原則。」貝克爾說，出現不同的意見和解決問題是每個學生合作社一定會面對的循環，這也是合作社穩定營運的基礎，因此解決衝突、交換意見，甚至達成妥協都是很重要的學習，除了合作社，在日常課堂或生活也是。

曾任中學教師的貝克爾，除了教授生物與歷史，實用哲學也是他的授課科目，和學生討論妥協(Compromise)和民主意識(Democratic Awareness)是

很重要的議題。他也提到，陪伴教師被視為學生合作社的監督者(Supervisors)，也被視為糾紛的調解人。

推廣學校合作社時，公部門提供哪些支持，也是與會聽眾關心的議題之一。貝克爾回應，邦政府在其管轄權限內提供協助，如制定相關框架、規則，或提供建議，以他所在的北萊茵-西發利亞邦為例，作為邦協調員的他獲得高度的支持。此外，並非所有的學生合作社都獲得公部門的資源或經費，但許多基金會或協會舉辦競賽且提供獎金，居中的 Genoverband e.V 與各基金會及協會保持密切合作，盡力為學生合作社爭取更多資源。

從德國到台灣，科技促成兩小時的跨國界交流，會後收到許多「啟發甚多，收穫滿滿」的回饋，希望在台灣的員生消費合作社日漸式微的現在，未來有機會孵化更多校園裡的合作經濟事業體。●



學生合作社咖啡鋪。(圖片提供／ Genoverband e.V.)

農業綠能總體檢 發展以農為本的 能源轉型 下篇

「農業綠能總體檢」於今年六月 21 日舉辦，透過民間角度的提問，為既有的農業綠能政策進行總體檢。由於內容精采，九月刊登上篇，十月刊登下篇，以饗讀者。

文字／許淑惠 照片／彭桂枝、地球公民基金會、企畫部



1



2



3

- 1 中興大學應經系教授陳吉仲（前農業部長），持續關心農業發展與農地維護。
- 2 地球公民基金會董事長李根政，歸納論壇對政府部門的建言。
- 3 經濟部能源署、農業部永續司、內政部國土管理署出席代表，跨部門對話農電議題。
- 4 民間團體呼籲公部門開啟社會對話，發展確實以農為本的農業綠能。



4

第二單元邀請曾任農業部長、曾任經濟部次長的台電董事長曾文生與談，是論壇受矚目的亮點。引言人主婦聯盟基金會董事長鄭秀娟點出，從一些漁電成功案例，可以看到農業與綠能用地需求不必然是零和賽局；但先前經濟與城鄉發展需求已讓農地流失甚多，在維護糧食安全的前提下如何提升能源自給率、達到淨零目標，所涉問題多且複雜；在淨零與農為國本的價值間，有無可能從政策的檢討與修正，創造農業綠能與農地農用雙贏的空間？

農業部門主導農業綠能 曾文生與陳吉仲有共識

陳吉仲雖回大學任教，但仍持續關心農業發展。應邀與談的他直言，沒有農業部門，我們國家 2050 做不到淨零。而未來光電的需求究竟是 2050 年淨零下的思考，抑或是半導體、AI 產業發展下電力供應的思考呢？發展綠

能的同時，要留意不能讓農業的根基也就是農村、農地及農民不見，因此政策與思維該檢討、調整的，不能迴避。

農地上的光電申請及執行流程、開發模式的利益分配都要調整，由農業部門主導；土地的整合可由政府部門的基金會或財團法人協助；政策的訂定要與執行面配合，檢核的機制要落實；地方政府執行量不足、無法執行到位的政策，最終一定會有問題。陳吉仲強調，唯有解決光電開發的亂象和污名化，才能讓光電繼續往前走。

曾文生董事長以漁電共生面臨的課題和對農電未來的展望，回應這個單元的探討。農村私人土地因繼承、多人共持等因素整合不易；養殖政策限縮可用魚塭面積，需協調；在地民意溝通，及各類審查程序所需地方政府人力不足；土地現況複雜，夾雜既存違建或非農土地，這些都是漁電

推動的挑戰。曾文生認為農／漁電開發的過程，必須增加土地管制的密度，過往農地管制密度較低，雖樂見農業部門主導農電發展，但光電用地管制所需的能量如何建構，是很大的問題。

曾文生也表示，農業與光電結合的關鍵，在農業生產發展新模式時能納入光電思考，讓光電作為增加農業收入、支持新農業轉型的助力。他從過往案場開發，深刻感受到「成敗在細節」，應該努力在這些細節、換位思考，才能一起找出解決方案。

地球公民基金會董事長李根政收納討論，能源轉型的時程和壓力，讓過往的光電開發在沒有準備好的情況下出現缺失，政府跟社會都有責任，但此時也更需要不同的利害關係人和各領域的專業的加入，不能只依靠政府或是業者或是公民團體，我們需要一起尋求解決方案，轉型之路才能繼續往前走。

綠能如何以農為本 跨部會換位思考

在第三單元「綜合座談」，特別邀請到農業綠能相關包括農業、能源、國土部門代表，一起針對前兩個單元的對談所指出的方向，提出部門的看法，為這次論壇繼續深入討論。

臺北大學都市計劃研究所葉佳宗老師，以「展望以農為本的綠能發展如何落地」做引言報告，開啟討論。葉老師提出改變農業與光電關係的建議，以及制度轉型的重點。分析何以「土地成為台灣能源與農業發展的衝突場域」，以案例說明農業跟光電沒辦法如想像「一拍即合」，改變農業跟光電，既需要努力，也需要時間實驗。

經濟部能源署副署長吳志偉、農業部資源永續利用司簡任技正吳兆揚、內政部國土管理署主任秘書朱慶倫，也誠實、坦白面對所屬部門的能與不能，從部門觀點分享

所知道的衝突經驗、也對相關解方回饋部門的觀點，打開部門間後續討論的機制及政策空間。對談中，能源部門肯定農村和農民很重要；農業部門認同能源轉型的重要性、看到淨零時程的迫切；不同部門換位思考，面對糧食安全與淨零目標的衝突困境和政策調整，目標趨於一致。

「沒有農業就沒有綠能」，我們樂見由農業部主導農業綠能及循環經濟的發展，建立以農漁業從業者及農漁村社區為主體的模式，也期待本次論壇的對話、交流後，農

業部門與民間團體有更多調整、配套措施的討論，持續與相關部門協力推動以農為本的綠能發展及制度轉型。

一日論壇的舉辦，是三個組織前前後後十數場的會談、籌備會議、產官學界拜訪請益、報告與談的對焦討論等等，所匯聚呈現。感謝三個組織的夥伴們，我們都能彼此信任與分工協力，開放地傾聽、理解不同面向的意見或觀點，展現合作的精神，一起成就這場論壇以及後續的政策建言、倡議。**綠**



台電董事長曾文生（前經濟部次長）認為需要換位思考，一起找出解決方案。

肌少症的預防與保養



文字／劉興亞 照片／freepik

肌少症 (Sarcopenia) 是種隨著年齡增長，出現肌肉質量和肌肉力量減少的症狀。這種症狀不僅影響老年人的生活質量，也會增加跌倒和骨折的風險，導致生活自理能力下降，甚至增加失智和死亡風險。根據國健局資料，65 歲以上長輩，女性肌少症盛行率是 18.6%、男性肌少症則為 23.6%。

60 歲後 每十年流失 15% 肌肉

肌少症怎麼來的？主要由以下幾個原因導致：

- **自然老化**：隨著年齡的增長，肌肉蛋白質合成能力下降。
- **活動不足**：缺乏體力活動會導致肌肉萎縮和力量減少。
- **營養不良**：特別是蛋白質和維生素 D 缺乏，會加速肌肉流失。



過了60歲後，肌肉每十年流失15%。



做瑜珈可改善平衡能力，防止跌倒。

- **慢性疾病**：如糖尿病、慢性心衰、腎病等，會加速肌肉消耗。
- **炎症和代謝障礙**：慢性低度炎症和激素變化也與肌少症有關。

一般人的肌肉質量在 30 歲後逐年流失，而且每年以 0.5 ~ 1% 的速度流失，40 歲後每十年會流失 8%，60 歲後每十年則流失 15%，如果沒有好好保存肌力，四、五十歲後可能就會開始感覺到體力降低大不如前。除了因年齡而逐年減退的肌肉質量外，肌少症還會導致肌肉功能變低、體能表現變低。尤其要注意的是，肌少症並非是老年人專利，年輕人如果飲食不適當，運動量又太少也是會得到肌少症。

預防肌少症 要吃得對、動得好

肌少症簡單的自我檢測方法有三個動作：擰毛巾和轉門把和從椅子上站起來。如果以前就能輕鬆的將毛巾擰乾、將門把轉

開、從椅子上站起來，但是現在卻不容易做到上述三個動作，甚至需要別人幫忙，那你可能就有肌少症了。另外，蝸牛速：越走越慢、軟腳蝦：腰腿無力、奶油手：無法拿重物，都是肌少症的現象。不過肌少症的預防其實不難，就是六字真訣：「吃得對，動得好」

吃得對

① 高蛋白飲食

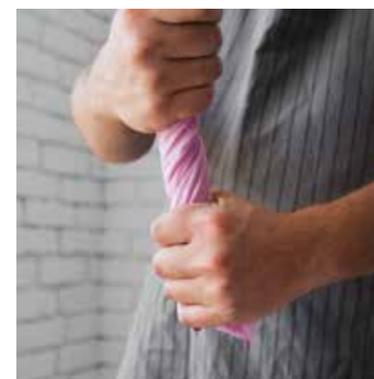
肌少症的發生與肌肉蛋白質合成的減少密切相關。因此，攝取足夠的蛋白質是維持和增強肌肉質量的關鍵。每天的蛋白質攝入量，建議每公斤體重攝入 1.2 至 1.5 克蛋白質。例如體重 60 公斤的人每天需要攝入 72 至 90 克蛋白質。

② 補充必需胺基酸

亮胺酸是一種能夠促進肌肉蛋白質合成的重要胺基酸。可以通過食用牛肉、雞胸肉、雞蛋、奶酪和豆類來補充。

③ 富含維生素 D 和鈣的食物

維生素 D 和鈣，對肌肉和骨骼健康至關重要。維生素 D 有助於鈣的吸收和肌肉功能，建議多曬太陽，並補充富含維生素 D 的食物，如鮭魚、鰻魚、牛奶和蛋黃。鈣有助於維持骨骼和肌肉功能，可以通過攝取乳製品（如牛奶、酸奶）、深綠色蔬菜（如菠菜、羽衣甘藍）、豆腐、杏仁等來補充鈣。



如果沒有力氣擰毛巾，可能已有肌少症。

維生素 C 和 E 這些抗氧化劑可以減少體內氧化壓力，保護肌肉細胞。富含維生素 C 的食物有柳橙、草莓、青椒，富維生素 E 的食物有杏仁、葵花籽油。此外，Omega-3 脂肪酸具有抗炎作用，有助於減少肌肉流失，可從鮭魚、亞麻籽、核桃中獲取。

⑤ 富含纖維的碳水化合物

適量攝入全穀類，例如燕麥、全麥麵包、糙米，和蔬菜、水果，提供能量和維持血糖穩定，促進消化健康。

動得好

- ① **每週進行 2-3 次力量訓練**：如深蹲、硬拉、臥推等，增強大肌群力量。
- ② **每週至少 150 分鐘的有氧運動**：如快走、游泳等，增強心肺耐力和肌肉耐力。
- ③ **平衡和靈活性訓練**：如單腿站立、瑜珈，每週進行 2-3 次，改善平衡能力和靈活性，防止跌倒。
- ④ **根據個人體能狀況調整運動量和強度**：避免過度運動，以免引起肌肉和關節損傷。

運動是預防和改善肌少症最有效的策略之一。可結合中西醫的運動建議，制定全面的運動計劃，包括力量訓練、有氧運動、中醫養生運動和平衡訓練，以維持和增強肌肉質量和力量，改善

身體功能和生活質量。

其他還可用藥物治療，對於嚴重肌少症患者，醫生可能會建議使用特定藥物來增強肌肉質量，如補充睾酮、選擇性雄激素受體調節劑 (SARMs) 等，但這需要根據具體情況和醫生建議使用。針灸和按摩也有幫助，針灸可以選取足三里、氣海、關元等穴位進行針灸，調補氣血，增強肌肉力量。經常按摩大腿和小腿部位，尤其是胃經和脾經經絡，則可以促進局部血液循環，增強肌肉功能。

肌少症是一個隨著年齡增長而常見的健康問題，改善飲食、運動、生活方式，甚至加入中醫的綜合調養，可以有效地預防和減緩肌少症的發展，保持肌肉健康和生活質量。期待大家在閱讀本文後，能開始注意平日的飲食和運動習慣，讓歲月不再留下老化的痕跡。^綠



多運動可避免肌少症。

在發酵食物與漬物中／

品味食欲之秋。

文字／楊舒婷 攝影／王永村



對於喜歡做發酵食物和漬物的人來說，夏日的豔陽為這兩種加工方式，醞釀了風味。如清明時節製作的日式鹽醃梅乾，在烈日曝曬下，可以濃縮味道、蒸散水分，使之更容易保存；發酵過的薑黃曬乾後磨粉調入咖哩粉，辛香會更為迷人；炎夏的高熱有助於加速發酵，因此是最適合做豆腐乳的季節。歷經兩個月餘的高溫試煉後，發酵食物和漬物逐漸熟成，待秋風漸起、毒辣的日頭稍歇，也就到了品嚐其滋味的最佳時節。用已熟成的漬物和發酵食物來調理餐食，不僅能嚐到陽光與時間緩慢交織的韻味，也能豐富日常料理的味道，讓生活更有滋有味。

含備料

烹調時間
10
分鐘

腐乳蔬食菇菇

怡如喜歡用合作社的名豐豆干來製作豆腐乳，因為名豐豆干的豆香漂亮、口感綿密，能提升豆腐乳的口感。這道菜所使用的自製豆腐乳，加入了釀造梅酒的酒梅，因此帶有清淡的酒香。另外，為了增加料理的口感與香氣，她還添加了朋友製作的堅果醬，但這不是必要食材，單純用豆腐乳調味也沒問題。



材料

杏鮑菇300g、玉米筍100g、豆腐乳1小塊、個人喜好的蔬食，如紅蘿蔔、青花椰菜少許

作法

1. 將杏鮑菇撕成條狀、玉米筍切段備用。
2. 熱油鍋後先下杏鮑菇烹煮。因為菇類很吃油，使用合作社的苦茶油也能帶來很不錯的滋味。
3. 杏鮑菇煮到稍微軟化後下玉米筍拌炒，過程中加點鹽，幫助食材出水。
4. 將豆腐乳壓成泥備用。
5. 炒到食材出水並收乾後，加入豆腐乳調味。
6. 豆腐乳充分和杏鮑菇、玉米筍拌勻後即可起鍋。

Tips



杏鮑菇用撕的口感會比用刀切好，可以為蔬食添加肉類的口感。

材料

義大利麵條依人數決定份量、橄欖油酌量、青醬酌量、焙炒松子少許、希臘起司少許

作法

1. 義大利麵煮好備用，起鍋後先淋一點橄欖油拌麵，預防麵條沾黏。
2. 熱鍋後加入橄欖油，再下義大利麵讓麵體慢慢回溫。
3. 建議用食物調理機製作青醬，減少攪打時間，避免九層塔過度氧化；青醬內的松子要先用小火焙烤，烤出香味即可離火。
4. 加入青醬拌炒，讓麵體均勻沾裹上青醬。
5. 盛盤後撒上松子和希臘起司，豐富香氣和口感。

烹調時間
15
分鐘

含備料

青醬義大利麵

對喜歡做料理的怡如來說，擁有一個小菜園，不僅可以種些喜食的蔬菜、香草植物，還可以讓廚餘有個堆肥的好去處，一舉兩得。而好照顧的九層塔幾乎是每個菜園必種的香草，尤其在夏日期間長得特別好，所以她經常拿來做青醬。

150公克的九層塔、適量的優質橄欖油、一點焙炒過的松子，再加上一點蒜頭和鹽巴，就可以放進食物調理機攪打成香氣濃郁的青醬。除了用來調理義大利麵，拌飯也是怡如非常推薦的吃法。



Tips

因九層塔含有水分，製成青醬後應儘早趁鮮食用，冷藏不宜超過三個月，冷凍可存放一年。



食譜設計者 陳怡如

老家在新竹，選擇移居宜蘭的怡如，是個熱愛農耕、文學與料理的開朗女子。她在春季種香草、曬菜脯，夏季做發酵食物和漬物，在華德福學校教授閱讀與寫作，週五到週一在宜蘭傳統藝術園區，經營好療遇生活書屋，著有《漬物語》、《女同志 x 務農 x 成家：泥地漬虹》、《遙遠的身體》等書。



菜脯歐姆雷

菜脯歐姆雷所使用的菜脯，是怡如用南投山上友善種植的蘿蔔所自行醃製的，已經陳放四年。菜脯的原料單純，只有蘿蔔、陽光和鹽巴，口感取決於曝曬日光的程度，香氣則隨著陳年時間更顯濃郁，原本單刀直入的鹹味也會逐漸稀釋化為甘甜。

菜脯與雞蛋的相遇，除了做成常見的台式菜脯蛋之外，用西式手法調理成帶有奶油香氣的歐姆雷也很適合。

材料

雞蛋4顆、菜脯少許、無鹽奶油酌量、鹽巴酌量

作法

1. 四顆雞蛋打進大碗裡加點鹽，攪拌均勻備用。
2. 菜脯過水洗掉鹽分，不浸泡。
3. 菜脯切小片後加入蛋液拌勻。
4. 小火熱鍋後，加進無鹽奶油。
5. 用筷子沾點蛋液下鍋，蛋液立刻定型且滾騰，即代表油溫夠熱。
6. 倒入蛋液煎至喜歡的熟度即可。

全備料

烹調時間
5
分鐘



Tips
用合作社的酸筍取代菜脯也有很棒的口感；建議使用放牧的土雞蛋，因為怡如相信，在健康環境下成長的雞隻所生的蛋，能為身體帶來更多好的能量。



紅糟肉

過去並不常烹調豬肉的怡如，近來為了再現母親做過的眾多豬肉料理，開始嘗試調理豬肉，到目前為止的理解是要小火慢煎，讓豬肉在自身豐潤的油脂中逐漸軟化，口感才能軟嫩細緻。

這道紅糟肉是怡如最愛吃的，也是過年必吃的年菜，其中包含對母親手藝的珍愛，也有歡慶團聚的家庭回憶。合作社的五花肉和紅糟醬很適合用來烹煮這道佳餚。

材料

帶皮五花肉300g、紅糟醬酌量、醬油少許、二砂糖少許

作法

1. 1 以紅糟醬、醬油、二砂糖醃漬五花肉一到兩天。
2. 熱鍋後，倒入少許橄欖油，或家中料理常用油。切記烹調用油少量即可，因為帶皮五花肉在煎煮過程，會慢慢釋出自帶的油脂，讓料理的香氣更好。
3. 用小火徐徐煎炙，直到兩面微帶焦糖色即可。

全備料

烹調時間
20
分鐘



Tips

醃漬時間一定要足夠，至少一天，這樣才能讓紅糟與其他調味料充分入味，並在過程中柔嫩肉質。

合作社好用食材推薦

紅麴醬

紅糟為粗顆粒，不添加防腐劑、人工色素，採傳統發酵，紅通通的天然色澤不僅能增加食慾，也能提升料理的風味。



酸筍絲

生產者莊勝通的麻竹筍園位於雲林斗六，以友善環境的方式種植，種植過程不使用農藥，生產時不添加防腐劑及二氧化硫，具有道地的筍風味。



名豐豆干

名豐的黃孝誠老闆使用美國契作栽培的天然食品級非基改黃豆，完全不染色，並堅持純手工以棉布包裹豆干，讓社員能享受自然香醇、質地更為細緻的豆干製品。



台南永康漫遊指南

345年歷史大灣廣護宮、
彩繪眷村拍照、品嚐名古屋美食



文字、攝影/陳建竹 插畫/龔嵐欣

台南永康區是台南市人口最多的行政區，境內工商業發達，許多大企業都在這設總部，是台南市經濟繁華的地帶。

這樣一個工商發達、人口還是台南市最多的行政區，一定有不少熱鬧的地方？那可不一定，這次去永康採訪，感覺這裡還是個相對純樸，純樸到有些景點資訊沒有更新，網路上查的跟實際到訪看到的不一樣。

比如探索教育公園，GOOGLE 評論有 3033 則，平均有 4.2 顆星，是不錯的分數。實際到了現場發現雜草有點多，許多原本應是草坪的地方，都被來這運動的人踩禿了。這個公園有多項探索教育的專業器材與場地，但平時用高大的圍籬圍起來，沒有事先申請不能用，高大圍籬也讓整體環境產生一種距離感。又例如南瀛眷村文化館，據說保存了上萬件眷村文物與史料，但是按地址前往，竟然是一般

住家？這趟採訪是八月大熱天去的，白跑二個地方快把我給曬死…

還好，在太陽下山前，我仍然找到了幾個有特色的景點，可以分享給大家。沒找到南瀛眷村文化館，但找到永康彩繪眷村。這個眷村原本有點雜亂，後來里長想到用彩繪的方式來幫社區改頭換面，才逐漸吸引人潮來參觀。大灣廣護宮主祀廣惠聖王，創建於 1679 年，每 12 年一次的建醮是地方盛事，每次都有眾多信徒與會。

當然，最後別忘了到我們的永康站走一走，永康站二樓有很大的教室，經常舉辦親子共讀活動，很歡迎社員參加哦！

大灣廣護宮

台南市永康區大灣路 286 號

06-2714964

創建於 1679 年

廣護宮供奉的是廣惠聖王，也就是東晉的政治家謝安，是台灣較少見的主祀神。廣惠尊王的信仰由漳州移民帶到台灣來，雖然日治時期會拆除廟體、廂房，但信仰始終沒有斷，至今仍是永康大灣地區的信仰中心。

謝安最有名的故事是淝水之戰，但我們可能只記得「淝水之戰」四個字，實際上怎麼戰應該不記得。不過有幾個跟謝安有關的成語，我們到現在還在用。例如「東山再起」，原指謝安隱居東山，後來又入朝為官，後人就用這四個字比喻官員退隱後，再度出任官職，也可用來比喻失敗後重新崛起。「一往情深」是謝安用來誇讚東晉將領桓伊用情深厚，日後只要是指情感真摯，始終不變，我們使用「一往情深」四字來形容。

謝安貴為東晉丞相，又打贏淝水之戰，文武雙全，所以考生會拿准考證來這請神明加持，做生意的人也會來這保佑生意興旺。

看過來：廣護宮附近的大灣三王廟肉粿是當地美食，肉粿煎到兩面焦香是其特色。



永康公園

台南市永康區興國街 100 號

06-2010308

充滿南洋風格

永康公園的前身為蔣經國總統的行館，原名雲山農場，後來改建為公園。公園的腹地不大，大約四公頃，有涼亭、有蓮花池、有高聳的椰子樹，環境舒服清幽，不時可以看到在樹木間跳躍的松鼠。這裡還有一台 M48A3 戰車，M48 系列戰車曾於民國 62 至 85 年間服役於台灣陸軍裝甲部隊，是我國當時主力戰車。



看過來：疫情過後，「經國先生紀念館」暫停開放，目前無法參觀。

永康彩繪眷村

台南市永康區復興路 423 巷

無

有很多貓咪出沒

最早在台灣掀起彩繪風潮的，應該是台中南屯區的彩虹眷村，國際知名旅遊雜誌《孤獨星球》還曾將其選為「世界的祕密奇跡」景點。但現在很多地方都有彩繪眷村，永康彩繪眷村便是其中之一。這裡以「老兵歷史」為主軸，沿著巷弄走一趟，會看到卡通版官兵、國徽與梅花、迷彩圖案等等，可感受到濃濃的愛國情操，以及當年生活的點點滴滴。



看過來：在高雄榮民總醫院台南分院旁邊。



平實公園

📍 台南市永康區小東路 553 號

☎ 06-2991111

平實公園是由平實營區及精忠三村重劃改建而成，約有七公頃。公園於 2017 年成立，裡面有許多大樹，是從平實營區保留下來的，約有 800 顆。公園裡的「ㄆㄨㄣˊ ㄉㄜ 故 事 ㄆㄢˊ ㄣˊ ㄉㄜ 卷 - 南 紡 平 實 店」是全台灣第一家開在公園裡的麵包店，標榜採用日本配方，鬆軟的口感吸引了很多消費者。

■看過來：公園南側的地下停車場有 200 個停車位，來這玩不怕沒車位。

台南東區第二大公園



客美多咖啡 Komeda's Coffee

📍 台南市東區小東路 476 號客美多左棟

☎ 06-2082766

客美多咖啡在日本已有 900 家分店，2018 年來台後主要在北部發展，平實公園店是台南的第三家。由於選址在公園內，店內設計帶有森林童趣，加上客美多經典的紅絨沙發、紅磚牆的設計，整體風格頗有童話小屋的氛圍。平日中午選「超值套餐」最划算，飲品加 100 元，就可任選雞蛋沙拉三明治、紅豆鮮奶油三明治、熱狗潛艇堡三種套餐其中一種。

■看過來：飲料選項中的「紅豆小町 葵」，是在咖啡中填加煮熟紅豆，頗有特色。



名古屋的特色咖啡



佇站夥伴

永康站站長
陳詠璐

📍 永康站地址：台南市永康區東橋一路 16 號 -1

☎ 06-3038775

因為好奇而成爲一份子

永康站站長陳詠璐大學畢業後來合作社上班，她說那時還不確定要做什麼工作，透過 104 發現合作社在應徵夥伴，便來應徵。「當年我完全不認識主婦聯盟合作社，是因為『聯盟』二字很常用在遊戲上，但這裡竟是賣菜的，才引起我的好奇。」沒想到這樣一個好奇，便讓詠璐在合作社服務十年。

每週二的親子共讀

永康站的社員有很多新手媽媽，因此每週二在站所都有親子共讀活動。站所二樓的空間很大，很適合帶小朋友來。「我們會請外面的老師來帶活動，但更多時候是讓所有的媽媽社員一起帶小朋友參與活動。」透過一起參與，媽媽除了可以更了解自己的孩子，媽媽們之間也可以互相分享育兒經驗。這樣的活動以服務社員爲主，沒有另外收費，因此也有一些媽媽爲了參加親子共讀而入社。

真誠地分享產品

「很多不認識合作社的朋友，都有個刻板印象，覺得我們的產品很貴。」事實上貴有貴的原因，而且也不是每樣產品都貴。像詠璐會推薦媽媽們買合作社的零食給小孩吃，因為價格實惠，而且無過多添加，可以放心給孩子吃。詠璐也不會刻意推薦昂貴的產品，而是就社員的需求推薦適合他們的產品，這點也頗得永康站社員們的認同。

支持本土產品

詠璐最喜歡合作社支持本土農糧的理念。例如，外面的通路會賣進口水果，但合作社會賣本土水果。「像奇異果，大家因為廣告的關係，直覺會想到紐西蘭，但在合作社我們會想到涂旭帆。」確實是如此，支持本土產品，實際上也較能避免通膨影響。今年年底，永康站會在站所門口舉辦「深蹲市集」，讓社員與合作社產生更多連結，也希望藉此吸引更多新朋友認識合作社、愛上本土產品，一起加入共同購買的行列。

留下來的人

偏鄉高齡者的
生命紀事

書摘 / 嵇國鳳



若時間沒有標準的度量，而是相對的概念，那麼，阿媽晚年生活的一分鐘、一小時與一天，與我的一分鐘、一小時與一天，應該有非常不同的體會與感受吧。

高齡的身體，如何走過日復一日的生活？一個在都會長大的孫女，卻因一次返鄉，偶然觸發了研究的契機。落日時分，孫女注視起阿嬤彎下身，撿拾三合院裡曬乾的玉米，一個極爲日常、卻讓阿嬤感到如此費力的動作，讓孫女不禁反思，自己與阿公、阿嬤，以及台西村內的高齡者的「差異」，除了可見的年輕與衰老，是否，也遺落了什麼看不見的記憶，尚待傾聽？

彰化大城台西村，作為研究「差異」的場域，其實帶有雙重的邊緣性。一個是城鄉發展上的邊緣；另個則是務農的海口人在社會階層、公共論述裡的邊緣。透過阿嬤領路，孫女一步步地走進村內高齡者的家中，一個個海口人完整又破碎的生命故事，逐漸因「差異」而聚集，也因「差異」折射出當代

農村老化的日常光景。「好好生活下去」的簡單心願，其實包含了高齡者在生活中，如何轉化沮喪挫折的經驗與創意。光是維持煮飯灑掃的日常，都成為讓生命持續下去的努力，並帶有克服艱難的意義。在反反覆覆、來來回回的病痛裡，起伏的照護實踐，成為高齡者與照護者、家庭、社區與公衛體系之間，不斷歷經的修正與輪迴。

傾聽不光是為了紀錄與紀念，更是一種發聲，一種將思考延伸為行動的可能。為因應高齡社會及中高齡社員的需求，2019 年主婦聯盟成立「福祉委員會」，推廣社區照顧服務，也期望邀請不同世代的社員加入，開啟在地共老的陪伴與實踐。🌿

作者簡介

康舒雅

1994 年生，台北人。現爲英國倫敦大學學院人類學博士生。大學期間接觸社區實作，關注草根社群的賦能與公共參與議題。碩士論文《以身立地：彰化縣台西村高齡者人地關係的形構與轉化》爬梳偏鄉的高齡化現象，獲台灣社會學會田野工作獎。深信田野研究方法能爲知識生產帶來洞見，並認同在差異與共性中擺盪的研究位置，是理解社會的重要取徑。



享受幸福~♥~!

優雅生活的 神隊友

省時、方便、增添料理美味的廚房小家電

提供「安全、健康」的食材是我們的開始
2024年我們以搭配合作社食材為主軸
找尋符合共同購買精神且使用安全為出發點
持續為社員把關
展現方便備餐和優雅生活的積極態度

2024
生活家電
預購中



一機好便利

- ☑ 咖啡機兼顧磨豆；
- ☑ 豆漿機嬰兒副食品、濃湯、豆漿難不倒；
- ☑ 氣泡水機機身使用再生原料製作，蘊含友善環境的心意。

更多產品資訊、
退換貨資訊請看我



預購時間 | 10/07(一)~10/26(六)

取貨時間 | 11/04(一)~11/16(六)

※歡迎到站所看看實機樣貌



主婦聯盟合作社

