

綠主張

No.245
NOV.2024

對動物的好
牠知道

提/高/動/物/福/利
尊/重/每/個/生/命

● 氣候的異常 ●
柑橘最大的考驗

● 2025 年貨預購 ●
澎拜與情意同時上桌

● 兒童暴牙增加 ●
與空氣污染正相關

鍋物交響曲 暖冬盛宴

色香味俱佳的美食饗宴，
邀您共賞品味

熱氣騰騰的高湯，勾勒出食物鮮明的色彩
每口湯汁飽含著珍貴的友誼，
彷彿在舌尖上訴說著動人的故事
共享一鍋暖心料理，譜出屬於我們的樂章

靈魂湯底



薑母鴨

精燉熬煮無人工添加，
湯頭香濃不燥



肉骨茶燉料(集昌)

中藥香氣濃郁，冬夏皆可食用



酸菜白肉鍋底

原食材熬煮口味鮮香酸甜，
無人工添加吃得安心

精選食材



優質牛肉火鍋片



去骨雞腿切塊



海水金目鱸涮片



三味火鍋料

目次

專題報導

04 動物好，你也好 動物也需要生活品質 文字／蘇心薇

來自現場

10 氣候異常 果農和果樹最先知 文字／陳怡樺

產品平台

14 2025 年貨預購
澎湃與情意一起上桌 就是年的滋味 文字／莊佩珊

生活食育

16 回「龜」小旅行 從海洋到餐桌的永續實踐 文字／嵇國鳳

合作脈動

18 透過「我的餐盤」食譜徵選
提升社員健康意識 文字／李怡均

20 2024 農友暨生產者大會 以使命為起點、
消費力為動力 共同走向下一個十年 文字／蘇怡和

聽醫生的話

22 暴牙是文明病？
避免牙齒矯正 只要幾個小訣竅 文字／張智洋

主婦食堂

24 行政主廚的冬季溫補饗宴 文字／蘇怡和

站所の散步

28 在河堤站享受城市芬多精
文字／陳建竹 佇站夥伴：張嘉芳

悅讀書摘

31 《合作社不是福利社》之快問快答 文字／嵇國鳳



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

銘印效應 (imprinting)

編輯的話

奧地利動物學家康拉德·洛倫茲，曾做過一個著名實驗，他發現剛出生的小鵝會本能認定第一眼看到的生物是自己的媽媽，會一直跟在後面，以為是自己的同類。這個現象被稱為「銘印效應」。

我養了二隻流浪貓，牠們聽不懂人話，當然啦牠們出生時第一眼不是看到我，但明顯能透過我發出的聲響知道我不是在生氣，而躲得遠遠的；肚子餓的時候，知道要在我的腳邊邊叫邊磨蹭，直到我弄東西給牠們吃。我們沒有共同的語言，仍有辦法溝通。蛋雞、乳牛、豬隻一樣跟人沒有共同語言，飼主也揣想得到牠們的心情與感受。牠們是經濟動物，若沒有好的心情與生活品質，如何生產好的雞蛋與牛奶？台灣每年飼養上億隻「經濟動物」，只有極少比例可以在友善的環境中度过一生。

近幾年愈來愈強調動物福利，但合作社早在 2014 年就供應雞媽媽在開心生活下所產的非籠飼蛋。2023 年開始

合作的北一放牧蛋，擁有「動物福利標章」與「友善雞蛋聯盟」雙標章，2021 年獲得經濟部節能標竿金獎的四方鮮乳，在今年通過動物福利稽核取得合格認證。新舊生產者與合作社都有共同理念，一致認為動物有好的生活環境與健康的體質，才不需仰賴大量的藥物或抗生素，社員才能安心利用這些經濟動物為我們帶來的產品。

本期專題報導《動物好，你也好 動物也需要生活品質》，要帶大家了解北一與四方在動物福利上做的努力，利用這些產品，便能支持動物擁有更好的生活環境。



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、龔韶紅、林椒嬅、
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 | 企畫部
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 11 月 / 245 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：244 期十月號目次的「專題報導」作者應為楊舒婷、「合作知識+」作者應為陳怡樺、「聽營養師的話」應為「聽醫生的話」，作者為劉興亞。

本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印刷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。

推廣時間：10/28 (一)~11/30(六)

精選安心鍋料
每一口都是幸福

※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





動物好，你也好

動物也需要生活品質

英籍動物保育人士珍古德曾說：「唯有了解，才會關心；唯有關心，才會行動；唯有行動，生命才有希望。」蛋雞、乳牛、豬隻雖是經濟動物，是否也該保障牠們的權利？

文字／蘇心薇 照片／企畫部、北一放牧蛋、四方鮮乳

工業革命後，社會以極快的速度發展生產消費模式。商業活動帶動愈來愈多的生產製造，也產生愈多的消費行為，在土地資源有限的情况下，畜牧業逐漸走向集約式飼養管理，工廠化的養殖方式，旨在以最低的成本達到最大的效能。

人類日常所需的蛋、奶和肉，主要來自於蛋雞、乳牛和豬隻的供應，這些為人類提供優質蛋白質來源的經濟動物，牠們的一生被嚴密控管，確保在食物的供給上能源源不絕並且安全無虞，這樣莫大的貢獻，卻很少人注意到牠們曾是自由生活在大自然裡的動物，在參養過程中被迫逐漸遠離牠們生存的天性。

1992年，英國「農場動物福祉委員會」(FAWC)提出五項自由需求(Five Freedoms)，分別是：免於飢渴、不適、疼痛傷害、疾病，以及表達自由天性的自由。這五大自由成為各國落實動物福利的重要參考指標，我們可以根據此來檢視動物是否得到

應有的尊重與自由，從而提升牠們的生活品質。

何謂「台灣動物福利標章」

世界動物衛生組織(OIE)強調動物的健康、福祉與人類的健康息息相關，是永續及食品安全不可或缺的一環。由此可知，提升經濟動物福利是國際趨勢，深耕動物保育長達25年的台灣動物社會研究會(以下簡稱動社)，目前針對改善動物處境推出認證標章，於2021年將第一個動物福利標章推行上路，這是台灣銜接國際、邁向「食物安全、環境永續」的一大步伐。

時間再往前推，2017年動社先針對經濟動物的蛋雞，推出「友善雞蛋聯盟」認證標章，通過的牧場皆是全場轉型平飼或放牧的非籠飼蛋農。過渡時期將同時採用「動物福利標章」與「友善雞蛋聯盟」雙標章，未來則朝向一個「動物福利標章」來整合所有的經濟動物認證。

- 1 牛隻有好的生活品質，才能生產好的牛奶。
- 2 放牧的雞，身體相對健康。
- 3 四方鮮乳在苗栗後龍70公頃土地，種植盤固拉牧草。

購買動物福利標章產品，便能支持經濟動物有更好的生活。



目前動社認證的「動物福利標章」規格比照歐盟，是比台灣政府更嚴格的檢視標準，經濟動物檢驗物種從蛋雞，擴大到乳牛和豬隻。期望改善動物處境，讓「人和動物和環境」和諧共生，倫理有情。

對消費者來說，「動物福利標章」是選購產品時的一項判斷依據，可以確知提供我們優質蛋白質來源的家禽，都得到人道友善的對待方式。那麼，透過消費選擇，我們就等於支持生產者的理念價值，更是支持經濟動物持續擁有更好的生活。目前合作社的生產者中，北一放牧蛋擁有「動物福利標章」與「友善雞蛋聯盟」雙標章，位於苗栗的四方牧場則在今年通過動物福利稽核取得合格認證。

動物福利蛋新成員 北一放牧蛋

北一放牧蛋位於龍潭關西交界的龍潭北一畜牧場，全區佔地三甲，有四棟雞舍，三棟養雞，一棟空舍（打掃消毒整理後做輪替使用），去年飼養一萬隻雞時，開始供應約六成的產蛋量給合作社，目前已增養至一萬五千隻雞，供應約四成的產蛋量給合作社的社員利用。

北一放牧蛋的負責人是張守忠、周怡君夫婦，兩人皆擁有畜牧獸醫相關背景，並從事畜牧業工作多年。在一次機緣下，承租土地飼養蛋雞，並以進入技術門檻比較高的放牧方式建立品牌。在全台占比八成皆是格子籠飼養的情況下，放牧僅占比不到1%，是市場上少見的「放牧等

“母雞可以透過沙浴，自行清除身上的外寄生蟲，如此就不需要噴芬普尼等殺蟲劑。”

級」動物福利蛋。

「剛開始飼養時，遇到寒流和下雨，常常都要出去外面趕母雞回雞舍」，周怡君說起放牧飼養的挑戰，彷彿歷歷在目。寒流又下著雨的天氣，看到那些夜不知返的母雞，怡君心裡想著：「你們為什麼還不去？再不回去可能會在戶外凍死耶！」只好穿著雨衣在放牧區來回驅趕著雞群。但一個人不好趕，只能等天完全黑了，再一隻隻把母雞抱回雞舍裡面。因為雞有夜盲症，晚上看不到，就不會跑。但母雞溼答答的身體會把地上的墊料淋濕，隔天她又要趕緊補充乾的墊料，因為墊料一濕，阿摩尼亞味道開始散發，對母雞的呼吸道是很大的刺激，甚至容易引發其他疾病。

室內通往戶外的門，24小時不關，讓母雞自由進出放牧區。怡君苦笑說「牠們習慣在外面活動了，有些母雞像貪玩的孩子一樣，下雨也不想回來」。後來學會看天氣預報，預先知道明天會下雨，今天晚上母雞回來後，就得先關門，以免天一亮，牠們又跑出去玩。此外，放牧雞舍因為平時不關門的緣故，沒辦法像平飼一樣，可以做水簾式的電腦自動環控系統來控制溫濕度，只能靠電風扇和帆布的開關關，用人為手動控制溫濕度，因為隨時保持室內的通風乾燥不潮溼，對母雞的健康來說非常重要。

降低地蛋率 減少雞蛋污染

再說到母雞下蛋，如何引導母雞進到巢箱裡生蛋，也是讓怡君傷腦筋的一件大事。「我們把飼料和水設置在巢箱附近，透過動線引導母雞進入蛋箱內產蛋」，然而免不了還是有些母雞會在不該下蛋的地方下蛋，然後，這些母雞會從此習慣在地板生蛋，要改也改不了。雖然扼腕，但這些行為會引發怡君去揣想，母雞為何選擇在某些地點生蛋？讓自己記取經驗不要再重蹈覆轍。

之所以如此在乎雞蛋不要落地這件事，是因為雞蛋一旦落地就不合乎歐盟規定，便不是可以販售給消費者的無水洗蛋。不僅要耗費大量人力去做清潔雞蛋的工作，整理好的地蛋也只能用較低的價格給特定客戶，所以地蛋率高，註定是賠錢，這也是為何許多蛋農，對放牧或平面飼養蛋雞怯步的最主要原因。

所以如何降低地蛋率是最大考驗。「現在早上我們會去雞舍走動半天」，看準母雞早上生蛋，清晨六點就到雞舍走動，透過來回走動讓母雞感到不安，進而尋找蛋箱安心產蛋。蛋箱裡面有輸送帶以及鐵網，巢箱裡的雞蛋一生出來後就馬上滾到後方的輸送帶，不易沾染雞糞，也不需人工撿蛋而打擾母雞；巢箱裡還有鐵網能定時將母雞趕出蛋箱，直至清晨再度開放讓母雞進去產蛋，這是為了不讓大小便隨著母雞的留宿，殘留在蛋箱內汙染雞蛋。

在雞隻管理上採統進統出，即同一批雞同時進場、出場的飼養管理方式，所有母雞都是同齡進入同一棟雞舍，最後也同齡淘汰，才能整棟空舍做清潔、消毒與停養。獸醫背景的怡君認為，在生物防治上統進統出非常重要，不只疫苗施用上方便，更不容易造成疾病在年老雞群與年輕雞群間交叉感染；反之，傳統的飼養方式大多是老中青雞隻混養，老的淘汰後，籠子空了，又直接補新的母雞進籠，全年無休，連清洗雞舍的機會都沒有。無法徹底清潔與消毒，只要天氣太冷、太熱、下雨或寒流很容易就爆發疾病感染，這也是為什麼新聞常見藥殘蛋的原因。



1



2



3



4

- 1 母雞於陽光下進行沙浴，可清除寄生蟲。
- 2 自動集蛋產蛋箱，不需人工撿蛋。
- 3 北一放牧蛋的負責人張守忠、周怡君夫婦，皆有獸醫相關背景。
- 4 雞隻放牧區的面積，需與室內面積一樣大。

- 1 四方鮮乳在牛舍架設大型風扇，幫牛隻降溫。
- 2 四方鮮乳有自己的冷鏈車隊，自行配送。
- 3 乳牛吃的牧草經過 30 天發酵，營養健康。



1



2



3



乳牛動物福利 11 項指標

- ☑ 乾爽不濕滑的充足空間
- ☑ 好好吃飯喝水的權利
- ☑ 舒適乾淨的躺臥環境
- ☑ 完整的飼養管理紀錄
- ☑ 疾病預防與治療
- ☑ 懷孕乳牛的特別照顧
- ☑ 細心呵護乳牛寶寶
- ☑ 生病要有即時醫療照顧
- ☑ 具同理心的專業飼養人員
- ☑ 馬虎不得的牧場防疫
- ☑ 解決又濕又熱的痛苦

透過沙浴 清除外寄生蟲

給母雞適合牠天性的環境，讓牠可以透過沙浴，自行清除身上的外寄生蟲，就不需要去噴芬普尼等殺蟲劑。先前全世界很多國家都爆出芬普尼雞蛋污染事件，就是因為大部分的母雞都養在籠子裡，無法進行沙浴，一旦有外寄生蟲困擾，只好用藥來解決，然而傳統的飼養觀念若沒有改變，每次爆發的缺蛋事件很難說會是最後一次。

在北一牧場裡的母雞，隨時能展翅低飛。雞隻沒有汗腺，只能靠張開翅膀或張口呼吸來散熱，這是關在狹小格子籠裡面的雞無法享有的權利。北一牧場裡的母雞有溫馨產房能安心產蛋，有仿樹枝的棲架供其安心歇息與建立社群地位，室內外都可以沙浴、除蟲，跟平飼母雞最大的不同，是能自由到戶外做日光浴，透過日光的照射，讓雞蛋的營養更加分。這裡的雞可以做自己，發展自己的天性，鎮日沒有身心的壓迫感，充分展現只有快樂的雞才有健康的蛋。

安頓好乳牛的生理 自然有優質泌乳

一路走來邁入 30 年頭的四方牧場算是老牧場，但力求走在環境永續裡的心意依然年輕，今年動社的經濟動物檢驗物種加入乳牛，四方立刻提出申請。在乳牛動物福利的 11 項指標評比裡，四方最後拿到「85 分」，其中以「飼養管理紀錄」做得最好。

台灣乳牛主要來自溫帶地區的荷蘭牛，耐寒畏熱的牛隻移居到高溫潮濕的海島，對乳牛來說比較艱困的生存環境，所以酪農戶首要解決的是溫度對乳牛的不適應症。架設大型風扇、定時冰水噴霧，努力營造一個通風涼爽的空間讓乳牛居住，將「生理安頓好」的思維裡，就有對動物好的體貼心意。「如果稍不留意，熱緊迫的情況便會發生」四方牧場部管理負責人蔡銘晃表示，跟隨熱緊迫而來的是一連串的狀況，如食慾不振、反芻次數減少等等，更有甚者則是疾病纏身。因此牛舍裡裝設有溫溼度控制系統，只要溫度或濕度提高，會立

刻處理以求乳牛隨時處在最舒服的環境裡；同時每隻乳牛身上有體感裝置，可以偵測到牛隻的體溫、反芻狀況、步數等。透過高科技取代傳統的目測觀察，大大提高乳牛照顧的品質。當然，乳牛的身體好、採食情況佳就會有優質的泌乳產出。

台灣不只天氣狀況不利乳牛，就連土地空間狹小，也無法恣意放牧牛隻在戶外活動，集中式圈養是不得不的妥協。過去牛舍的地板是水泥，造成的危險是牛隻滑倒或劈腿機會提高；現在四方牧場將牛舍地板鋪設地墊和稻穀，將每隻乳牛的躺臥處皆鋪上水床，對於一天躺臥時間高達 12 至 14 小時的乳牛來說，柔軟的水床可以把身體重量壓力分散掉，起身時也容易以腳掌平整支撐，不易對牛蹄產生蹄變風險。

自種牧草 增進乳牛健康

有了舒服的地板環境、躺臥空間，還要保持牛舍乾淨。由於乳牛的排泄物不少，傳統是使用大量清水沖洗牛舍，產生許多工業廢水，牛舍更是整天濕漉漉。如今架高地墊可使尿糞與之分離，再輔以刮糞機，牛舍整天乾燥清爽，因為躺臥容易引發乳頭炎的情況也大大降低；更棒的是，省下的用水符合 SDGs 環境永續目標。還不只如此，用過的糞水經過處理灌溉在自家的牧草田區，真正做到肥水不落外人田。

說到自家牧草，蔡銘晃忍不住要自豪一下，「我們家乳牛吃的草是優格等級的」。四方善用「小地主大佃農」(註)制度，取得苗栗後龍 70 公頃土地種植盤固拉牧草，因為採友善耕作，所以田間也會長出許多野花野草，這些收割時都一併成為青貯原料，發酵 30 天後給乳牛吃，草料豐富多元，無形中也增進乳牛的健康。蔡銘晃又說「今年沒有一隻母牛吊點滴」，果然因為平

日營養足夠，產後缺葡萄糖、缺鈣的乳牛，在四方還真少見。

把自家乳牛照顧得那麼好，從四方鮮乳不採 UST 改採 HTST 殺菌法就可以得知，因為只有品質良好、生菌數夠低的乳源才有信心這麼做。乳品部副總楊燕萍說：「四方乳品追求接近生乳的風味，90 度的殺菌溫度可以保留更多的營養素不流失，為了確保這麼好的營養可以一路送到消費者手上，更自建冷鏈車隊，自行配送，在銷售通路上也選擇理念相當的夥伴合作。」難怪開架式的通路不見四方乳品，為了確保鮮乳持續保持在 7 度低溫以下，他們的堅持走出一片藍海，成為一家很有特色的牧場。錄

註：農業部鼓勵無力耕種之老農或無意耕作之農民，將自有土地長期出租給有意經營之農民，藉此活絡土地，提高台灣整體經濟競爭力。



什麼是 HTST 鮮乳殺菌法？

HTST 是 high temperature and short time 的縮寫，中文寫法是「標準高溫短時間殺菌法」。這種方法的殺菌溫度在 72°C 至 90°C 之間，殺菌後還會剩下少數生菌，因此需要全程保持在 7°C 以下，保存條件更嚴謹。這種殺菌法的好處是，可保留較多的乳清蛋白，口感接近生乳風味。

“四方牧場將牛舍地板鋪設地墊和稻穀，將每隻乳牛的躺臥處皆鋪上水床。”

柑橘的考驗

氣候異常 果農和果樹最先知

文字／陳怡樺 照片／許雅芬、朱昌輝

每年11月開始進入柑橘產季，柑橘是台灣產地分佈最廣，產量最高且產值最大的果樹，種類繁多，如椪柑、桶柑、柳橙、麻豆文旦、白柚、檸檬等。根據2023年農業統計年報，全國栽培面積廣達2.4萬公頃，其中又以椪柑的種植面積最廣，柳橙次之。這次由南投中寮柳丁農友朱昌輝與台中大坑椪柑農友謝朝義，與社員分享，面對氣候異常，柑橘種植過程的甘苦酸甜。

「有機」路上 慢慢破關

2008年，朱昌輝加入「溪底遙學習農園」契作柳丁，同時開始和主婦聯盟合作社合作。正式返鄉前，朱昌輝在外工作，假日回家陪伴父母，也兼作農夫，後來受到溪底遙創辦人馮小非的邀請，才決定全職務農。「溪底遙幫我賣，我才敢回來。不然又要

種植又要銷售，困難度很高。」朱昌輝是溪底遙第一位契作農友。「對土地友善」是溪底遙學習農園的信念，一直以來，朱昌輝也以無農藥、無化肥、不使用除草劑的方式栽培照顧柳丁、照顧土地。

2019年底，朱昌輝的果園通過有機驗證。「一開始，從慣行轉無毒，先面臨產量大減，期間的經歷如大家常聽到的那樣，轉型後過了五、六年，慢慢摸索出方法，產量也穩定回升。」朱昌輝回想，當時做無毒栽培將近十年，和有機栽培使用的資材都一樣，自己的栽培技術也相對成熟，動念想找第三方認證。他笑說，申請認證最忙的，大概就是稽核時要繳交很多文書報表吧！

談到大學念園藝，「我對園藝有點興趣，但學校學的跟實際遇上的不完全一樣。」朱昌輝回憶

起剛返鄉全職務農時，千頭萬緒，當時資訊不像現在發達，資材也不像現在豐富，面對各種困難全靠自己摸索。「學校教的偏重理論。老實跟你說，大學剛畢業，要我把一棵樹從A移到B，我不會。怎麼挖、怎麼修剪、怎麼斷根，我都不會，經驗都在工作中累積，果樹栽培也是做中學。」朱昌輝的柳丁果園傳承自祖父，從小在這裡長大，假日、寒暑假都在果園幫忙。

久旱不雨、連續降雨 都是考驗

市面常見的柳丁苗，多以廣東檸檬作為砧木，意指樹苗基部為廣東檸檬，上面接柳丁。朱昌輝憶及，大概3、40年前，台灣的柑橘類多使用酸桔為砧木，後因廣東檸檬發育較快，酸桔的發育較慢，苗商只需花一兩年時間育苗，時間、成本等考量，廣東檸



朱昌輝以無農藥、無化肥、不使用除草劑的方式栽培照顧柳丁。



朱昌輝的果園於2019年底，通過有機驗證。



2020年，朱昌輝的柳丁通過「友善石虎農作」驗證，為保育動物盡點心力。





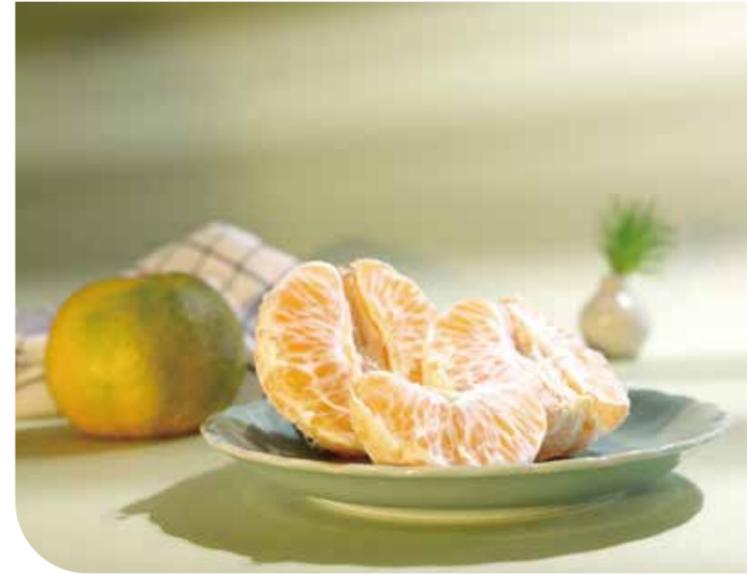
為了解決有澆水需求時又偏逢久旱，朱昌輝耗資百萬建設蓄水池。



謝朝義的果園有家人一起幫忙管理。



椪柑表皮上的粉末，是以石灰水為柑橘作防曬的痕跡。



柑橘要果形完整、果汁豐盈，開花期就要開始注意硼和鈣的補充。

樣成為主流，直到現在。

「過去，父親種植時，需和苗商買苗。」直到1994年左右，朱昌輝開始嘗試自己育苗，「當時我還不清楚酸桔對線蟲的抗病性如何，也不了解它的優勢，只聽過老一輩說，用酸桔當砧木的柳丁比較甜。」朱昌輝笑說，自己傻傻的，誤打誤撞，後來發現兩者栽培出來的柳丁風味差別不大，但酸桔為砧木樹苗根系、樹勢、抗病能力、發育能力都更強。目前朱昌輝果園裡約一半果樹改以酸桔為砧木的樹苗。

「果樹幾乎都在山坡地，山坡地排水較好，因為果樹怕溼，只要連續下雨三、四天，一般果樹的細根容易受損，營養吸收變差，果實的風味就改變了。」面對氣候異常，朱昌輝認為最大的挑戰是水，返鄉務農十多年，

耗費最多的心血和金錢在水路佈建，「容易出泉水或積水處，底下都埋有排水管。」為了解決有澆水需求時又偏逢久旱，朱昌輝耗資百萬建設蓄水池。

此外，朱昌輝的果園每年至少澆水三次，第一次是一月果實下樹後，提供大量水份，搭配澆灌落果製成的酵素，相當於補充氮肥，讓果樹恢復樹勢，這時也是最乾旱的時期；之後分別於三月和五月再陸續補充水份。

值得一提的是，2020年，朱昌輝的柳丁通過「友善石虎農作」驗證，在認識的農友鼓勵下申請。「申請標章時，沒有特別做什麼調整，頂多是割草時，把草留長一點，至少30公分高。」朱昌輝的果園不使用抑草席，也沒有建置溫室。朱昌輝開心地說，裝設相機約三年，有兩年記

錄到石虎出沒在我的果園。

氣候異常 植物首當其衝

謝朝義擁有超過40年種植椪柑的經驗，1985年加入大坑柑橘研究班，1988年加入柑橘運銷班，參加過許多農業單位的研習課程，也參加中興大學舉辦的農民學堂，主要作物是椪柑和美人柑。

約四、五年前，在洋香瓜生產者范玉芳引介下，成為主婦聯盟合作社的生產者。「接觸主婦聯盟合作社後，逐步調整減藥栽培。」他談到，不使用除草劑，保留雜草涵養地力，改以揸負式割草機進行果園管理。

「早期是慣行為主，後來有專家學者到產地上課教學，慢慢改變，選擇適合當地的種植方式。」謝朝義回憶，早期的田間環境較現在好管理，過去的天候也更適合柑橘生長，氣候異常，

對果實生長影響很大。以往過了中秋，日夜溫差漸大，天氣也漸漸轉涼，到了十月下旬，通常不需要擔心陽光過強的問題，「這幾年，冬天好像快要不見了。」謝朝義說，陽光太豔，容易讓果皮出現橘紅一塊，像燒傷那樣，也會出現延遲柑橘轉色時間。

「現在最傷腦筋的問題是氣候變化，太熱、雨水過多，或久旱不下雨，這些都是自然界給的考驗，最難應付。」謝朝義感嘆，面對氣候的微變化，人類比較不敏銳，但作物的感受很強烈，且直接出現變化。

謝朝義的果園位在台中大坑的山坡地，四面環山，灌溉用水引自大甲溪，入白冷圳。「這五、六年加強水線佈建，以前的氣候比較順，立春時雨水就來了，之後陸陸續續都有水，現在從過年到五月，經常缺水。」根據謝朝義近年的觀察，氣候異常，不是長達幾個月不下雨，就是入夏後突然連續幾天強降雨。因此，排

水和澆水設施更顯重要。

每年東北季風報到時，冷風從大雪山上吹下，先過東勢，再到新社，抵達大坑，謝朝義分享這個大坑橘子品質好、風味佳的「獨家配方」。11月果實進入成熟期，強勁的冷風助攻下，加速甜度轉換、色澤也會更好看。

合作社首重安全 不要求外觀

談到「坊間流傳：柑橘類多農藥」的迷思。「柑橘的掛果時間長達一年，處在自然環境中，也較難避免病蟲害問題。」謝朝義細數常見的蟲害，當幼果被薊馬爬過，果皮會呈現不規則的疤痕，對產量影響不大，對外觀的影響較大，接著果實肥大初期時，銹蟬虱吸食果皮，造成果皮黑黑的，像「火燒」，但風味不受影響。早期謝朝義的柑橘透過共同運銷，銷往大型果菜批發公司，主流市場喜歡漂亮的橘子。他說，主婦聯盟合作社不要求外

觀，首重安全，好吃排第二。

「柑橘類要達到果形完整、果肉細緻、果汁豐盈，從開花期就要開始注意硼和鈣的補充。」謝朝義說，鈣是建造植物細胞壁的養分，像保護牆，當植物缺鈣，細胞壁變薄弱，容易生病，品質變差、不易保存；硼則是植物的營養素，讓作物的花朵開得更更多更好、花粉有活力，當作物缺硼時，花勢較弱、著花著果不佳、容易落花落果，也會影響到後期的生長。關於挑選柑橘類的訣竅，謝朝義說，果皮光滑，「飽重飽重」（台語），意思是拿起來有點重量表示水分充足，皮厚的話纖維就粗，反之，皮薄果肉較細緻。

儘管時序已入秋，柑橘果園仍不減生機且繽紛，正如蘇軾曾詩作：「一年好景君須記，最是橙黃橘綠時。」¹²

謝朝義不使用除草劑，保留雜草涵養地力，改以揸負式割草機進行果園管理。



2025
年貨預購

澎湃與情意一起上桌 就是年的滋味

文字／莊佩珊 照片／企畫部

隨著年歲進入尾聲，合作社產品部年度開發大作，2025年貨預購華麗登場了！本次年菜除了展現節慶菜品的大菜氣勢，添加肋排、羊膝，也加重地域性風味如台式魷魚螺肉蒜、韓式花旗蔘糯米雞。而過年吃甜甜的主角零嘴，將有市面少見的比亞外部落柑橘風味小餅，以及環保轉作的本土可可杏仁牛軋糖。此外，合作社今年首度設計專屬禮盒、禮品袋，社員享受自組年節禮的樂趣時，更傳遞合作社嚴選食材、堅持理念、精研開發的心意。

樂齡、大菜新需求

去年備受歡迎的年菜組，今年升級推出新菜式！企畫部課長賴婷鈺指出，社員回饋希望年菜組

更具過節料理的儀式感，主菜改版為魷魚螺肉蒜與紅麴醬燒排骨，一海一陸的大器組合，讓團圓桌更為澎湃豐盛。產品部專員彭筠儒說明，開發的靈感來自台灣多元族群豐富的飲食文化。魷魚螺肉蒜是台菜經典的辦桌菜，以厚工出名，選用指定食材梅花排骨以長時間熬煮，湯底濃郁；加入厚實有咬勁的頂級魷魚片，並以新鮮海螺肉取代罐頭螺肉，輔以台灣香菇、指定醬油、素蠔油、味霖，以及蝦米、新鮮蒜苗等，在減添加的挑戰下，以多種食材堆疊出酒家菜色濃厚濃郁的風味要求。

紅麴醬燒排骨採用江蘇名菜無錫排骨做法，色澤醬紅的肋排擺盤視覺華麗，以指定的豬肋排，選用豆麥醬油、加上紅麴米、紅

糟醬，並放入桂皮、八角、月桂葉等多款辛香料，以及主廚特調秘方醬汁；以文火慢煨，揉合出鹹甜交融，且肉質軟嫩、腴而不肥的口感。加上去年頗受好評的香椿油飯、檸檬魚以及紫米冷月，山珍、海味、甜品，除夕夜前再度輕鬆備齊。

近來樂齡飲食需求受到重視，婷鈺表示白肉雞肉因健康營養備受社員喜愛，以此出發，今年推出養生款湯品「花旗蔘糯米雞湯」。筠儒說明此款雞湯採韓式傳統調理手法，為確保品質穩定，嚴選1200公克以下白肉雞，於雞胸塞入圓糯米，加上溫補中藥材紅棗、枸杞、花旗蔘，高比例的指定食材，來源清楚健康安心。經過熬煮，米粒吸收湯汁菁華，澱粉釋出形成濃稠

口感，風味與養生一次滿足。此外，也於菜品中加入一道西式的燉奶汁白酒小羊膝，除了年菜中多了羊肉選擇，調味單純也符合健康取向。而羊肉與香草、白酒燉煮至極為軟嫩，非常適合牙口不好的長輩享用。

新菜色之外，尚有社員喜愛，年節必備的油飯、醉蝦、甘蔗雞、甜湯、羹湯、雙鮮餃，加上改版後減油、湯頭更有厚度的葷、素佛跳牆，十幾款菜式任君選擇，減輕過節備餐壓力外，更是拜拜時的好幫手。

市場少見的原鄉、本土零嘴

年貨零食今年推出富含本土以及原鄉風味的兩款新品，產品部專員游孟蕓表示，本土可可杏仁牛軋糖中的關鍵食材可可豆，為屏東本土種植，背後隱含支持檳榔轉植可可樹的環保理念，也是合作社首度推出的本土可可產品，在支持本土農糧以及台灣可可產業上別具意義。生產者從可可豆選用、發酵、日曬，熬製成膏，到製成零嘴成品，全程自家掌控，在台灣仍屬少見值得推廣。而為協調口感，孟蕓捨去生產者原本使用的果乾，改包入杏仁果粒，讓牛軋糖的奶味與杏仁果粒的香味完美平衡，且口感十足，甜而不膩。此款產品僅在合作社年貨預購推出，是2025年專屬社員的甜蜜滋味。

造型可愛的小餅乾，比亞外柑橘花圈圈則帶來高山柑橘的馨香，也是一款果皮果肉「全果實利用」的惜食零嘴。原鄉農友協

請生產者將柑橘的果肉與果皮分別烘製成乾，加工製作前再行磨成粉，生產者特別協助推出餅乾禮盒。友善栽種柑橘再製品安心健康；配方不添加香料，清淡的香氣乃是水果得益於高海拔的日夜溫差，養分充足而滋長的天然風味。產品以米粒膨發，米花的香氣與柑橘的微酸，有口感又不過硬，是大人小孩都適合的全齡口味。

首度設計禮盒 自搭送禮更容易

有鑒於社員的送禮需求，今年產品部首度推出專屬合作社的禮盒、禮品袋，簡約牛皮紙材質加上無過多印刷油墨，嚴守環保理念。禮盒更貼心搭配內襯，方便放入瓶罐類禮品，大家千萬別錯過今年豐富的年貨精選好物。

零食類的芋見娃娃酥、果香金鑽鳳梨酥糖、夏威夷豆牛奶糖、客家香桔糕四樣型態相近的產品，統一改為150公克、設計一致的包裝，送禮時便利而美觀。飲品則有風味改良去除嗆辣感的本格梅酒、格外農產製作的有機奇異果酒，均為過年小酌的好選擇。如想要長輩年節開心健康，杏福人蔘沖調組、阿里山素燕窩更別錯過。此外，有機冬菇禮盒、蜂蜜禮盒、本土紅茶組、咖啡組，細細挑選的同時，更是一份支持本土農糧的心意。

年貨預購是合作社每年重頭戲，不僅在開發過程繁複，需要加倍心力。精選的食材，眾多的品項，更是我們集結眾人之力，再次實踐支持本土、友善、計畫

性消費理念的共好行動。不論是溫馨的小家庭圍爐，或豐盛的大家族團圓，就讓這份心意陪著大家，創造滋味與情意共融的美好回憶。絲



2025年貨預購

預購時間：

2024/11/04(一)~11/30(六)

取貨時間：

2025/01/03(五)~1/23(四)

除夕：2025/01/28(二)

同場加映

想知道有趣的年貨歷史小故事、了解圍爐必備水畜產、好物禮品介紹，請搜尋10月28日播出的「一籃菜·真心話Podcast」年貨預購特別節目。

回龜小旅行



今年是龜山島遷村50週年。(照片提供/陳建竹)

「When you eat together, you stick together.」這是電影《老橡樹酒館 The Old Oak》的台詞，透過食物的款待，連結彼此，進一步產生改變生活的信念。

文字/嵇國鳳 攝影/海波浪、嵇國鳳

由新竹生活美學館主辦的「112-113年北區飲食文化與地方創生計畫」，讓主婦聯盟環境保護基金會（下稱基金會）藉此與宜蘭頭城的「海波seabelongings」團隊合作，舉辦「宜蘭大溪·漁港回龜」小旅行，從海洋到餐桌，將在地知識

轉譯為永續海洋的惜食實踐，不僅凝聚在地社區的共好生活，也希望邀請大家來漁港散步，透過行動參與，讓在地文化的傳承與創新，保存於妳我的味覺與記憶之間。

阿美族的野菜食育和大自然的關係

基金會執行長吳碧霜表示，2022年食農教育法通過後，基金會下一個十年願景，即是朝向「綠色飲食生活圈」邁進。目前食農教育的推廣大多著重體驗遊程，但所謂「生活圈」的概念，需要建立系統性的認知，讓消費者更了解從農漁業生產，到飲食消費的產業鏈之間，互為影響的關聯。具多年社區營造經驗的碧

霜相信，以區域經營的方式，將每個人、每個組織串聯成完整的食農教育推動網，是支持友善農漁業生產模式的根本力量。而基金會的角色，則是引導各地食農教育的提案，互相交流、對焦問題，透過討論協作，從產地到餐桌，搭建友善環境的生態循環。

對愛吃海鮮的人而言，食慾與保育，是否有平衡的可能？來自龜山島的後裔、海波浪團隊的黃建圖提到，飲食文化的養成，是隨著時代與漁法的變遷而不斷重塑的過程。從吃著手，也能為海洋永續盡一份力，像是透過「下雜魚」的再利用，翻轉過往被丟棄魚種的經濟價值，結合理念相同的在地餐廳業者，研發與設計菜單，讓消費者從餐桌上的佳

早期被漁民當成下雜魚的安康魚，如今已成桌上佳餚。



餚，重新認識具在地特色的魚種與滋味，以消費行為逐步影響漁業的生產與利用。

阿雪姨海鮮料理餐廳的老闆雪仔回應，除了提倡「在不同季節吃不一樣的魚，讓海洋資源得以調節生長」外，也結合在地阿嬤的自耕蔬菜，以最短的食物里程，讓一早摘採的新鮮蔬菜，在午餐時間立刻成為一盤盤鮮嫩可口的野菜料理。

建立永續海洋的地方實踐

今年是龜山島遷村50週年，對龜山島文史保存長期耕耘的建圖，帶領大家登島時，也分享了龜山島人對於生活場域的概念。對島上居民而言，生活的場域不僅是一座島嶼的陸地面積，還包含向外延伸的海上漁場空間。漁場，是維生的來源，也是家的



「宜蘭大溪漁港回龜小旅行」活動合影。(攝影/海波浪)

一部分。所以建圖認為，保存島嶼的記憶，不只是面向過去的紀錄，也需要以當下的行動，積極建立永續漁場的新思維。

像是增值流放，旨在透過放流當地魚種的魚苗，修復海洋生態資源。另外，由黃土洋船長成立的環保艦隊，起初以獨自一人的信念與傻勁，自發性將出海捕撈到的海廢撿回漁港暫置所，五年過去，如今已有近40艘漁船響應。阿洋船長笑稱：「我有點像『唐吉訶德』做這樣的事，也讓我有機會替海洋發聲」。這些海廢在孩童的參與，及設計師的巧思下，成為獨特的藝術創作與實

如何挑選可以生食的蝦？

阿雪姨海鮮料理餐廳的老闆雪仔分享，在還沒煮熟之前，若蝦殼的顏色是呈現紅色，通常是可以生食的蝦種；但若蝦殼是呈現褐色、或黑色的，較適合煮熟食用。胭脂蝦的蝦殼鮮紅，為可生食的蝦種。



用的傢俱材料，透過教育推廣，擴大了海廢應用的可能。

永續，就是把好的事情，持續發展下去，而人與人的串聯，則是實踐永續最重要的關鍵。海波浪團隊期許自己，在未來能夠開展更多跨域合作的主題，包含融入漁港移工料理的餐食設計，以及與宜蘭深溝村的「慢島生活」合作，從魚廢到農肥的農、漁村社群串聯，逐步把知識與理想，轉化為動態的體驗與實踐，相信在眾人協力下，將漁港文化結合海洋永續的多元想像，會持續以「現在進行式」的活力，迎接每一位到訪的人。●

一探漁夫市集的拍賣密語



宜蘭大溪漁港的漁夫市集一景。(攝影/海波浪)

海波浪團隊的建圖，和我們分享大溪漁夫市集裡，巷仔內的拍賣密語：市集裡的漁獲，有兩種不同的販售系統，一個是公秤上的價格，稱為磅仔頂（pōng-á-tíng），此類漁獲會進到漁會的拍賣系統，擁有「漁章」的批發商才具有購買資格，又稱大賣（tuā-bē）；另一個則是公秤下的價格，稱為磅仔跤（pōng-á-kha），此類漁獲無需經由漁會拍賣，魚販可自行決定販售對象，又稱「小賣」（sió-bē）。

在建圖誠懇的眼神裏，看見他對龜山島文化的自信，以及傳承的使命感。(攝影/海波浪)

透過我的餐盤 食譜徵選 提升社員健康意識

文字、照片／李怡珣·台中分社生活材副主委

為強化社員關懷，鼓勵社員彼此扶持以共老共好，總社福祉委員會在 2020 年成立之初即與在宅醫療學會連結，希望成立生活保健室。次年由北北分社福祉委員會承辦生活保健室初階課程，並於 2022 年由中社福祉委員會接續推動。總社福祉委員會也成立促進均衡飲食專案小組，期待與本社生活材利用更緊密連結，並分階段實踐共學充能、接軌產品以及推廣分享的三大目標。

三高一低的飲食危機

中社福祉委員會的生活保健室初階課程，為因應接軌產品的目

標，增加了食物六大類與均衡飲食的重要性，亦介紹台灣版的「我的餐盤手冊」。「我的餐盤」圖像與口訣，係由衛福部國民健康署國健署於 2018 年，依照「每日飲食指南」所設計，將每日應攝取的六大類食物份量轉換成體積，藉由自己的拳頭及掌心量測每餐所需攝取的份量，以簡單易操作的方式，實現日常生活中均衡飲食的目標。

根據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查顯示，許多人的飲食偏離健康標準。現代人飲食習慣中大都隱藏著三高的危機一高鈉、高油、高糖，還有低纖維的隱憂，容易導致營養不均

衡，增加罹患慢性病的風險。中社福祉委員有感均衡飲食的重要性，為推廣此一理念及結合作社產品的利用，提案總社福祉委員會辦理「2024 我的餐盤食譜徵選」活動，鼓勵社員利用合作社產品創作符合「我的餐盤」標準的健康食譜，希冀透過分享食譜，擴大社員對產品的認知和飲食選擇，進一步提升社員的健康意識。

鼓勵社員參加 發揮創意

為籌辦此活動，中社福祉委員會成立了工作小組，過程中多次討論活動細節，努力簡化活動形式與

報名流程，使表單格式易於社員閱讀與填寫，並實際填表測試修正問題。為了幫助社員理解活動標準，小組準備了範例食譜，並提供國健署「我的餐盤手冊」網頁連結作為參考。活動也提供 E-mail 及線上表單兩種投稿方式，並製作了填寫說明懶人包，幫助社員輕鬆參與。

儘管如此，活動舉辦後的參與效果不如預期。可能因社員對活動形式不熟悉、覺得準備過程繁瑣，以及獎金吸引力不足等因素，導致參與意願不高。此外，社員對「我的餐盤」的具體概念可能理解不夠充分，在創作食譜時未能完全掌握均衡飲食的原則，因此能夠完全符合「我的餐盤」標準的作品數量有限。原本希望在合作社官網成立「我的餐盤」食譜示範區，展示入選之食譜作品的計畫，因入選作品數量不足也未能實施。

雖然活動成效不如預期，但幾

件入選作品的創意設計，除了掌握營養均衡，在視覺方面亦令人印象深刻。例如，作品「繽紛 Happy 餐」使用合作社快速易煮的食材，即使一個人在家用餐也能快速輕鬆的烹煮出個人的「均衡餐盤」，好好吃飯，同時運用了多種食材的色彩層次搭配提升食慾。作品「享吃便當」利用薑黃、海苔碎、番茄醬等含天然色素的食材加入藜麥白米飯中，捏成色彩繽紛的飯糰，並搭配蔬菜、豆及肉類製成美味餐盒，加上桑椹優格和小番茄，兼顧營養均衡與美觀的餐盒，視覺效果出色。

作品「繽紛世界」，以胚芽米飯製作成巧虎的造型，並使用多種顏色的食材來增添色彩，此創意設計結合了健康與趣味性，特別適合成長期的小朋友，不僅提升了餐點的視覺吸引力，還兼顧了營養均衡。作品「飽飽捲」利用捲餅的形式，將豆類、蔬菜、水果、堅果等多種

食材包裹入餅皮裡，搭上一杯牛奶，就是營養均衡的早餐。其他有些作品雖然未符合「我的餐盤」的遴選標準，卻也是創意十足的料理，希望未來有機會能用不同的方式分享給社員。

透過講座 增加社員學習營養知識

經此次「我的餐盤食譜徵選」活動的舉辦，工作小組成員體認到，雖然合作社的社員對食材安全十分重視，但對均衡飲食概念的認識仍有待加強。未來，委員會計劃通過舉辦專題講座或工作坊，解說不同食材的營養價值，幫助社員學習食物六大類及「我的餐盤」均衡飲食原則。

此外，還可加入手機美食攝影課程，教導社員不僅要做美味的料理，還能以美觀的方式呈現作品。同時推動將合作社產品做食物六大類的歸類，幫助社員認識產品的營養分類。透過範例食譜或烹飪課程，示範如何使用合作社產品製作簡單且營養豐富的料理及規劃每日餐單，讓社員親身體驗「我的餐盤」口訣的實踐，熟記此口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，並以此檢視自己的飲食是否符合均衡營養標準，維持健康的生活。錄



1



2



4



3



5

- 夥伴一起討論活動細節及試作餐盤。
- 「飽飽捲」將豆類、蔬菜、水果、堅果等多種食材包裹入餅皮裡。
- 「享吃便當」將含天然色素的食材加入藜麥白米飯中。
- 「繽紛世界」將胚芽米飯製作成巧虎造型。
- 「繽紛 Happy 餐」的設計，即使一個人也能烹煮出均衡餐盤。



1 2024 年農友暨生產者大會在
新莊區農會召開。
2 理事主席彭桂枝歡迎大家前
來與會。
3 代總經理陳思維表示，合作
社雖然面臨很大的競爭，仍
需持續前進。
4 為了 2024 農友暨生產者大
會，動員大批合作社同事。
5 與會農友與大家交流經驗。
6 合作社準備了精緻點心給大
家享用。

/ 2024 農友暨生產者大會 /

以使命為起點、消費力為動力 共同走向下一個十年

文字 / 蘇怡和 攝影 / 許雅芬、陳建竹

主婦聯盟合作社每年舉辦農友暨生產者大會，串起全台合作農友、生產者與合作社雙方交流平台。今年生產者大會於九月六日在新莊區農會召開，邀請產品部保課，分享最新公佈的食品良好衛生規範準則（GHP）草案要點實務解析、無基改推動聯盟召集人黃淑德分享基因改造食品新趨勢，並由產品部團隊告報營運狀況，與生產者深度意見交流。

農友、生產者、合作社 互相提攜

理事主席彭桂枝開場表示珍惜

彼此的緣分，從創社以來，農友及生產者與合作社的關係就是互相提攜，生產安心的食物來滿足社員需求。共同購買在去年已滿 30 年、轉為合作社也滿 20 年，未來這班列車將繼續前行，保護台灣農業、支持友善耕種，為永續環境奉獻心力，同時穩固改變世界的基礎。

走過數十年的合作社各階段有不同的挑戰，縱使如此，桂枝主席表示：「我們時刻在思考如何強調食物主權的力量。」她坦言要將共同購買的力量延續下去是個挑戰，因為當代年輕人消費力不若戰後嬰兒潮高，再加上現在是

個廣告鋪天蓋地且資訊爆炸的年代，新世代沒有時間去理解合作社的理念與做法。雖然如此，合作社從未想過讓自己變成大型連鎖賣場，而是持續創造出不同於大型賣場的價值，作為引領消費者的力量。

從社員輪廓與需求 訂定發展目標

對此，新任代理總經理陳思維也表示去年合作社面臨很大的壓力，因為外部競爭日益強烈，合作社必須持續在供應穩定與拓展新社員等面向上持續精進。思維問大家：「你們覺得這幾年生意

好做嗎？」台下幾位生產者秒回「不好做！」有農友提出，雖然近年整體利用額和農產總進貨量是成長的，但因為合作農友數量增加及通膨背景，其實是呈現負成長，「為什麼大家都很有心，但以結果論來看，成績並不好？」

思維回覆，大家都很有心在因應外部衝擊，雖然辛苦且沒有看到立竿見影的成果，但確實透過社員輪廓的數據分析也得到一些回饋與成果，並且也更篤定未來發展的方向。舉例來說：目前 51-65 歲的「樂齡世代」社員比例高，因此產品開發會思考高齡世代的需求，推出健康補給品與輔具類型產品，今年成功與生產者合作開發銀髮友善食品，並獲得金饌獎。而佔比第二高的 36-50 歲的「育兒世代」，合作社策略性增加美味與便利性兼具的即時料理與減添加產品，幫助家庭備餐的一臂之力。思維強調，開發產品的前提是「從正常食物攝取營養的宗旨」，因此社內聘

請營養師為產品開發與社員健康把關，結合社員年齡與生活習慣來持續對應外部競爭。而面對極端氣候與農業挑戰，今年邀請農改場等農業專家，舉行小型研討會一起共思農業生產瓶頸，與共同探討土壤健康與永續的實作案例。這些或許都無法立竿見影，但都是穩固我們做於消費者團體的重要價值。

創造對社會、社員 皆有貢獻的合作社

產品部王敦正解釋新發布的 GHP 食品良好衛生規範草案時表示，合作社社員屬性特別重品質，所以我們與生產者會有密切頻繁的聯繫，隨時溝通社員的需求，身為合作社的生產者，也不用請顧問公司，因為社內有很多專業人士，以及過去累積的經驗傳承，可以提供生產符合社員需求的產品建議。此外，因為合作社組織特性不需要高毛利，因此能提供售價合理但原料更優質的

產品，這對社員是福音，也是合作社照顧社員的具體行動。

擔任代理總經理的陳思維表示，在上班第一天時有前輩對他說：「希望你能對合作社有貢獻。」至今烙印他腦中，從產業轉換跑道至合作社，持續學習是不變的事，直言不斷進步才能一起穩穩地走到下一個十年。合作社作為消費者組織，是用消費者力量支持生產者，也是靠生產者力量照顧消費者。

會中以社員吳晟的詩《全心全意愛你》為背景音樂，歌詞「阮全心全意的愛你 親像愛自己的母親 毋是你的土地特別芳 因為你的懷抱遐爾仔溫暖」，搭配兒子志寧吟唱串起合作社價值，動人真摯，如同合作社的角色，把產品顧好，讓職員、社員、生產者都有更好的經濟支撐與生活品質。 **錄**

✦ 暴牙是文明病？

避免牙齒矯正只要幾個小訣竅

大家是否有發現，最近做矯正的孩童越來越多。除了功課不能輸在起跑點，連牙齒美觀也不能輸嗎？

文字／張智洋 照片／張智洋、freepik



想要有整齊牙齒，從小就要仔細照顧。

據世界衛生組織（WHO）統計，全球每十人中就有七人有齒列問題，在歐美紐澳等先進國家，平均每三至五人就有一人接受過齒顎矯正治療，而在台灣，隨著大家對牙齒美觀和健康的重視提升，「牙齒矯正」也慢慢地成了風潮。而且牙齒擁擠的小朋友越來越多？為什麼有些人會暴牙，有些人不會？為什麼老一

輩的人較少有牙齒擁擠的狀況？最新的研究給出的答案，可能會讓你感到訝異！

暴牙與遺傳不一定有關

過去幾十年，醫學界一直在探討暴牙發生的原因。有些人認為是天生的基因遺傳，也有些人認為是自然隨機發生。有趣的是，最新的研究發現卻並不是完全如此，造成牙齒擁擠的很大原因，居然是我們身邊的環境污染。

據統計，住在鄉下的人們牙齒狀況，比住在都市裡的人來得健康，牙齒也更整齊。剛開始大家都認為只是巧合，但之後越來越多的數據都顯示如此，於是科學家們更深入去研究，想找出這個現象背後的原因，結果發現了一個重點，那就是過敏發生的頻率。越都市化的地方，環境充斥著越多的汙染源，人們就越容易產生過敏。



空氣污染會嚴重影響牙齒的生長。

過敏在一般人身上只是打打噴嚏、流流鼻水，並不是什麼大問題。但如果是發生在發育中的孩童身上，那就完全不同了。兒童的過敏常會造成鼻竇炎、鼻中膈彎曲或扁桃腺腫大等，使呼吸道不順暢，所以不得不用嘴巴呼吸，造成口呼吸的狀況。而長期的口呼吸習慣，會使舌頭和臉頰的肌肉移位，無法閉合來做正確的吞嚥動作。當舌頭長時間不在正確位置上，就無法幫助牙弓左右發展，所以牙弓偏窄、牙齒生長空間不夠，最後牙齒發育就會擁擠混亂。更嚴重的，還會影響到顎骨和臉部的正常發育，最後造成臉部的畸形不協調。



- 1 長期使用嘴巴呼吸，會讓臉部畸形不協調。
- 2 若從小用嘴巴呼吸，牙齒容易擁擠。
- 3 吸吮手指也會讓牙齒變形。

過敏的狀況，發生在都市人身上的頻率，遠比鄉村人多很多。這些都是拜都市的工業化程度高所賜，因為自然環境被破壞，讓環境中充斥著各式各樣汙染物。而當人們日常不斷的接觸著這些汙染物，自然過敏的狀況也就會越來越多。而在都市長大的孩童因過敏而發生鼻塞、氣喘的頻率，遠遠比在鄉村長大的兒童多了很多，這樣也就影響了他們日後牙齒的發育，所以有牙齒擁擠問題的孩童也就越來越多。

避免牙齒矯正只要簡單改變

難道這是現代的小朋友們必須接受的宿命，我們無法做任何改變嗎？這裡我教大家幾個小訣竅，在日常生活中只要做些簡單的改變，小朋友牙齒就可以健康

的發育成長，避免將來需要牙齒矯正的命運。

1 改善居住的環境。剛剛提到，越是都市化的地方，環境的汙染原就會越多。所以保持日常生活的環境整潔是很重要的，避免過多的灰塵堆積，造成呼吸道的過敏。空氣清淨機是一個很好的工具，用來改善居家的空氣品質，避免小朋友們的過敏，影響牙齒的發育。

現在人的清潔劑使用越來越多，雖然可以清理許多難搞污垢，但清潔劑本身含有許多對人體有害的化學藥劑，如果使用完後沒有沖洗乾淨，會殘留在環境裡，成為另一種的過敏原。

塵蟎與黴菌也是現代居家環境中，最常造成的過敏原之一。有部分是因為現在的高樓大廈越蓋越高，遮住了許多原本陽光可以曬到的地方，而因空氣汙染也使大家都門窗緊閉，所以每個人家中的環境就越來越潮濕，塵蟎與黴菌也就容易生長。家中要常保通風，才能避免黴菌孳生。

2 有些小朋友會吸吮手指、咬鉛筆，對小朋友的牙齒發育有很大的影響。家長如果有發現要及早介入糾正。

3 出門儘量戴著口罩，口罩可以過濾掉許多空氣中的汙染原，降低它們對於鼻腔呼吸道的影響，進而降低過敏的發生機率。

4 現今飲食中有許多的人工添加物，也是過敏原之一。飲食盡量要以新鮮的原型食物為主，少吃

加工食品。

5 注意糖分攝取。過多的糖分攝取容易造成牙齒蛀牙，蛀牙會造成乳牙提早脫落，進而影響成牙和牙弓的發育，造成日後的牙齒擁擠。

6 牙齒的清潔要徹底，以免日後造成蛀牙，乳牙過早脫落，牙弓發育不良，進而影響牙齒發育。

7 運動可以增加心肺功能，促進血液循環，也可以強健呼吸道的狀態，減少過敏的發生。大自然就是對人最健康的環境，同時也可以增強人體的身體機能 and 抵抗力，應該要多去接觸走走。

8 除了運動和接觸大自然，另一種增加抵抗力的方式就是補充益生菌。益生菌在腸道內，有幫助調整體質、促進生理機能平衡的作用。身體裡的益生菌數量越多，越能降低過敏發生機率。



補充益生菌可降低過敏發生率。

雖然我們無法改變整個大環境，但至少可以在日常環境的細節中，做出相對應的改善，讓小朋友好好的成長發育。上述幾個重點只要能好好注意，相信能讓小朋友們的牙齒發育得到很大的改善，避免他們長大後走向需要牙齒矯正的命運。綠



張智洋 牙醫師

擁有美國、澳洲、台灣三國的植牙美學專科醫師，專長於人工植牙，牙齒美學，顫顫關節偏移等疑難雜症。

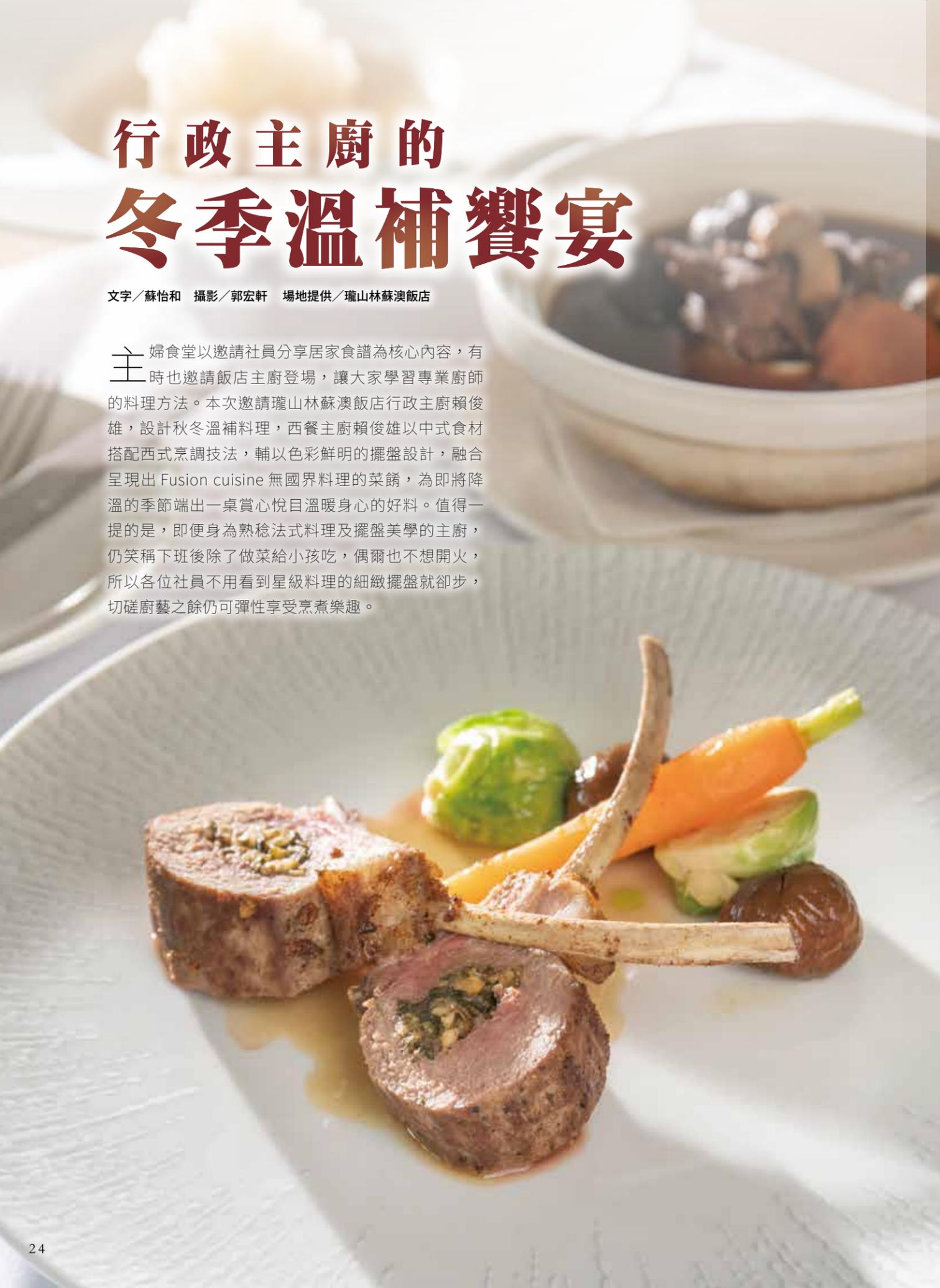
官網: www.teethonline.com.tw

- 台灣植牙聯盟醫學會專科醫師
- 美國美容牙科學會AACD認證醫師
- 澳洲植體學會ASID認證植牙專科醫師
- 澳洲牙醫師執照 / 澳洲執業牙醫師
- 景正牙醫診所負責醫師

行政主廚的 冬季溫補饗宴

文字／蘇怡和 攝影／郭宏軒 場地提供／瓏山林蘇澳飯店

主婦食堂以邀請社員分享居家食譜為核心內容，有時也邀請飯店主廚登場，讓大家學習專業廚師的料理方法。本次邀請瓏山林蘇澳飯店行政主廚賴俊雄，設計秋冬溫補料理，西餐主廚賴俊雄以中式食材搭配西式烹調技法，輔以色彩鮮明的擺盤設計，融合呈現出 Fusion cuisine 無國界料理的菜餚，為即將降溫的季節端出一桌賞心悅目溫暖身心的好料。值得一提的是，即便身為熟稔法式料理及擺盤美學的主廚，仍笑稱下班後除了做菜給小孩吃，偶爾也不想開火，所以各位社員不用看到星級料理的細緻擺盤就卻步，切磋廚藝之餘仍可彈性享受烹煮樂趣。



當歸羊排

羊肉含有豐富的蛋白質、維生素 B1、B2、E、鐵、鈣等營養素，在《本草綱目》中有補陽、補氣、祛寒、去濕、補腎的功能，屬於溫補食材，其促進血液循環與禦寒暖身的作用，格外適合冬令進補食用。除了羊排，主廚還輔以合作社當歸調理包中的當歸，做出取材漢方的西式料理，讓習以為常的食材呈現出不同於傳統的多元變化。至於羊排的配菜，主廚表示只要配色清新能引起食慾即可，無需拘泥尋找特定食材，以家中現成食材搭配即可。

食材

●A 主要食材：羊排600公克（可用合作社的羊肩排代替）、胡蘿蔔30公克、抱子甘藍20公克、栗子30公克

●B 醬料食材：九層塔30公克、蒜頭少許、松子50公克（也可用開心果、杏仁、腰果等堅果代替）、橄欖油100毫升、海鹽少許，以上食材以調理機打碎做成青醬，再加入起司粉20公克、黑胡椒少許

●C 醬汁材料：雞翅300公克、當歸3公克、奶油50公克、水適量。

醬汁作法
將雞翅炒到變褐色，加水蓋過雞翅熬煮至水分蒸散、醬汁變稠，關火取湯汁，將當歸熱泡其中15-20分鐘，即完成醬汁的製作。



- 作法**
1. 預先製作好青醬，將堅果碎、起司粉、黑胡椒一起拌勻，放入擠花袋備用。
 2. 羊排中心以刀尖刺穿，擠入上述醬料。
 3. 將羊肩排兩面煎至金黃，放入預熱 180 度的烤箱烤五分鐘。
 4. 搭配的食材配料以煎、煮、烤皆可，澆淋上當歸醬汁，與羊排一起上菜。



Tips

1. 煎羊排時鍋子要夠熱，保持均勻焦化且不會出水，讓羊排秀色可餐。
2. 青醬若製作量多，可冷藏於一週內用完，或冷凍保存。

烹調時間
30
分鐘



黑蒜土雞湯

每逢氣溫下降，不少人就喜歡以熱湯暖身，雞湯更是冬令進補最常被聯想到的湯品，雞肉能提供蛋白質，又屬於脂肪含量相對較低的選項，無論是對成長中的青少年或肌肉開始流失的熟齡者都很合適。主廚透過多樣化食材搭配，讓湯品營養更完整，透過食補，在氣溫變化之際提升免疫力。主廚表示，黑蒜有個發酵過、多一個微酸的甘甜滋味，讓湯品味覺上更顯層次。若手邊沒有黑蒜，用新鮮蒜頭替換一樣具有溫補之效。



食材

- Ⓐ 主要食材：土雞腿肉1隻、黑蒜頭4粒、紅蘿蔔20公克、白蘿蔔20公克、乾香菇8朵、白精靈菇50公克、鹽適量
 Ⓑ 高湯食材：雞骨架1副、洋蔥2顆、紅蘿蔔1根、高麗菜半顆、水100毫升

作法

1. 雞骨先川燙沖洗後，冷水加入蔬菜熬煮，水滾後轉小火熬兩小時，過濾做為高湯備用。
2. 雞腿川燙切塊、乾香菇熱水泡發、紅白蘿蔔切成適口尺寸。
3. 將所有食材連同泡香菇的水一起倒入高湯燉鍋中燉煮。
4. 小火熬煮 40 分鐘至一小時即完成。



- Tips**
1. 雞肉川燙後，以水沖洗掉加熱時溶出油脂與蛋白質混和的動物性浮沫，再入鍋燉煮，可以讓湯頭顯現清澈細緻的風味。
 2. 乾香菇的香味濃郁層次豐富，新鮮香菇有口感，可依個人喜好調整。



雪梨銀耳湯

雪梨有潤肺止咳的食療功效，並富含鉀、鐵、維生素 C 等微量元素，作為秋天季節交替的日常食用對身體很好，白木耳富含多醣體，具有增強免疫力作用，也是秋冬季節很好的養生滋補食材，搭配蓮子等配料，清爽順口，也能凸顯雪梨的清甜。

食材

- 雪梨2顆、乾燥白木耳8公克、蓮子20顆、雪蓮子20顆，枸杞10顆、冰糖80公克、開水750毫升

作法

1. 乾料食材包含白木耳、蓮子、雪蓮子、枸杞，先以開水泡發備用。
2. 雪梨削皮、去果核，以模具壓出形狀（居家料理可省略塑型步驟）。
3. 開水和冰糖同煮成糖水備用。
4. 白木耳塞入梨子中心至於盤中，其他乾料擺放旁邊，倒入冰糖水。
5. 大同電鍋外鍋一杯水，蒸熟即可享用。



- Tips**
1. 糖水比例為減糖配方，因雪梨有天然清甜滋味，無需過多濃烈糖份。
 2. 喜歡口感質地軟爛，或牙口功能不佳的樂齡族，可改用新鮮木耳製作。

合作社好用食材推薦

黑羽土雞腿

黑羽土雞個性活潑好動，肉質較為結實有嚼勁，是燉雞湯的首選。生產者元榆以人道方式，低密度飼養，提供雞隻充足的運動場地和棲架，飼養至16週齡以上，並於屠宰前五週不使用任何抗生素藥物，達完整退藥期，肉質Q彈、有嚼勁，風味佳，適合香煎、烤、炸等料理。



食譜設計者

賴俊雄
 瓏山林蘇澳冷熱泉度假飯店
 行政總主廚

入行 24 年，賴主廚擅長西式料理，尤以熟稔法式料理對味道層次、擺盤呈現與食材特性的掌握。此外也擅長將節令食材的細緻風味及精緻樣貌呈現盤中，在料理上多選用在地食材，並兼顧用餐者感受以及傳統的再現，造就源自傳統、翻轉經典的料理風格。



在河堤站享受城市各多精

文字、攝影／陳建竹 插畫／龔嵐欣



河堤站附近的環境實在太好，超多公園圍繞。住這附近的社員，應該都不太會生病吧？

因為採訪站所的關係，偶爾需要來到高雄。以前對高雄不熟，後來發現高雄的古蹟很多，包括鳳儀書院、逍遙園、訓風砲台，適合走文化旅遊；這幾年還有超多重量級國外歌手來高雄開演唱會，包括 Coldplay、BLACKPINK，讓高雄因為這些明星一次次躍上國際舞台。

這次來高雄採訪，又發現高雄的另一面，原來高雄市民享有的公園、綠地、兒童遊樂場、體育場等等面積數達 1039 萬平方公尺，為六都之冠。以這次採訪的河堤站為例，週邊就有凹子底森林公園、河堤公園、愛河之心，實在太幸福！從站所走到河堤公園只要二分鐘，買杯咖啡、帶本書或雜誌坐在公園看，就是一個愜意午後！

漂亮公園附近，通常也有值得一探的咖啡廳。河映咖啡館的位置在愛河邊，整面的落地窗讓咖啡館有很棒的採光。卡咖那明誠館在河堤公園附近，各式咖啡、茶飲、甜點、輕食，選擇非常多。然後我又要來送獎品了（轉得有點硬），參與方式請往下看！

猜猜哪一站

高雄市的古蹟有 51 處，剛剛文中提到的逍遙園，我們也會在拜訪高雄站所時報導過。知道是哪一站的朋友，11月15日前將隔壁頁截角剪下，用紙條寫上本名、地址、聯絡手機與答案，連同截角寄到總社給《綠主張》，我將抽出四個名額贈送好禮給你，謝謝大家對月刊的支持！

凹子底森林公園

高雄市鼓山區神農路南屏路一帶

07-5228633

凹子底森林公園佔地約十公頃，面積真的不小。我的母校宜蘭高中約有八公頃，上課的教室離福利社超遠，下課十分鐘要用跑百米的速度狂奔，才來得及買麵包再奔回教室上課，每次都跑得超喘…

啊，離題了。凹子底森林公園我想可以比美台北的大安森林公園，這裡有許多隨著季節變化的樹種與開花植物，因此一年四季都有不同風情。公園西南側有一個蓄水量 2007 噸的生態池，除了有防災、滯洪的功能，也增加美麗的景緻。這個公園還有雨水回收再利用的設計哦，回收的雨水會變成濕地補水與園區花木澆灌使用。

即將進入落羽松變色的季節，生態池旁有數十顆落羽松，雖然沒有特別高大，反而有機會與落羽松「合照」。最佳的拍攝地點除了池邊，還可以在生態池上的木棧道取景，也是不錯的選擇。

看過來：公園內的遊樂設施有十幾樣，是爸媽帶小孩放電的好地方。



比美台北大安森林公園

愛河之心

高雄市鼓山區龍德路 2 號

07-7995678

愛河之心由二個人工蓄洪湖構成，東湖是生態池，提供自然環境讓魚蝦生物棲息，還有設置噴泉落瀑造景；西湖水位較深，除了有滯洪功能，也提供遊船行駛停靠，湖面上有約 100 公尺的情人橋，呈 S 型造型。兩座湖之間由空橋連繫，如果有空拍機或住在附近的高樓，就可以明顯看出美麗的心型。現在沒那麼熱了，很推薦大家利用假日來樹下野餐。

看過來：輕軌 C24 愛河之心站出站步行約 3 分鐘，即可抵達。



外號「高雄小天母」



河堤公園

高雄市三民區河堤路

07-3352999

河堤社區大約在 1990 年代陸續興建 50 多棟大樓，由於社區綠化做得很好、公共空間完善，加上河堤公園有愛河穿梭其中，成為北高雄的示範社區，有高雄小天母的暱稱。今年高雄市府啟動河堤社區的升級計劃，主要鎖定在河堤公園，要讓公園的整體規劃更完善，以後在現有的三座人行路橋外，還會增設穿越愛河的通道，也會加強公園的生態景觀，讓親水的感受更佳，拉近大家與水的距離。

看過來：河堤公園西北側有 100 株藍花楸，是姐妹市澳洲布里斯本市送的。

晚上點燈後超浪漫



答案是一站

河映咖啡館

高雄市民區河堤路 302 號

07-3432883

不限時的咖啡館

河映咖啡館位於河堤路與明哲路交叉路口，秋天涼爽的氣候可以選擇坐在戶外座位，因為咖啡館就在愛河旁，坐戶外特別有閒適感。我點的烤杏仁拿鐵，風味獨特，不管是灑在上面的杏仁或淋在咖啡裡的杏仁醬，都有事先烤過。奶油培根蛋黃寬麵的奶香醇厚，但不油膩，寬麵條較有嚼勁，且能充份沾上醬汁。

■看過來：二樓的空間也很美，有大桌子適合多人聚餐。



卡啡那 明誠館

高雄市民區明誠二路 243 號

07-5562661

卡啡那創始於 2012 年，全台有九間分店，每一間分店都有精緻的裝潢，讓人一走進來就有愉悅的感受。明誠店總體空間較小，但店面在三角窗位置，採光良好，因此客人很多。我點的西柚芙蕾

茶用整顆新鮮葡萄柚，加上綠茶、冰塊，打成冰砂的口感。酸甜適中，好適合熱情的高雄。

■看過來：明誠館早上 7:30 就營業，可以來吃早餐。



佇站夥伴



河堤站站長

張嘉芳

河堤站：高雄市民區辛亥路 66 號

07-550-9538

透過先生的姊姊認識合作社

河堤站站長張嘉芳在合作社已服務 12 年。原本是家庭主婦，孩子長大後開始思考下一步要做什麼時，從先生的姊姊帶來的合作社週報中，發現合作社在應徵站務，因此來合作社上班。「其實姊姊平常來我們家常會帶合作社的產品，所以對合作社不是完全的陌生。」雖然剛進來上班時，會覺得合作社產品比外面的貴，但實際用了才知道品質真的不錯。「現在看到社員帶孩子來，會覺得他們的小孩很幸福，可以吃比較健康安全的食材。」嘉芳這樣說。

社員喜歡烹飪課程

河堤站的教室很溫馨，雖然不是大到可以辦運動類型的活動、或演講型的座談會，但是辦烹飪課程非常剛好，有一個中島，大家圍著中島看老師做示範可以看得很清楚。「我們常常邀以前的站務回來開烹飪課程，因為他們對合作社的食材熟悉。」這樣的課程除了增加大家的烹飪技術，也可讓社員認識更多食材。

對食材的敏銳度很高

問嘉芳有沒有什麼拿手菜，她客氣地說沒有，但是她對食材的好壞、如何運用的敏銳度很高。「有次老師教大家怎麼運用嫩薑，製作味噌嫩薑炒肉片，這道菜真的好吃、很下飯。老師用的是梅花火鍋肉片，我先生不喜歡肥肉，所以我改用薄肉片。」但薄肉片的缺點是退冰之後下去煮，容易整塊揪在一起，肉的熟度不好控制。因此嘉芳先一片一片煎，保持肉的嫩度，再與味噌、嫩薑一起拌炒。也因為她對食材的敏銳度高，家人也因此受影響，像小黃瓜、四季豆這種農藥可能使用較多的食材，家人一定不會在外面買，會在合作社利用比較放心。

月刊對第一線服務人員很有幫助

我們的月刊雖然薄薄一本，但對嘉芳而言，裡面的內容對站在第一線的服務人員來說很重要。「像〈來自現場〉、〈產品平台〉的介紹，對我們的幫助最大。」不只對站務夥伴，對新朋友來說，月刊也是讓他們認合作社的好媒介。

《合作社不是福利社》之快問快答

文字／嵇國鳳



合作社是什麼？每個社員對於合作社的定義與制度，帶有不同程度的好奇與認知。願意加入合作社，不僅是邁向共享共好的第一步，也是替自己的生活，開展出一趟實踐合作價值的探索之旅。陳怡樺與陳郁玲的前一本書《哇！原來這也是合作社：大不列顛 COOP 踏查報告》，不僅介紹國外多元的合作社故事，也拓寬讀者對於合作社的想像與可能。如今在這本新書《合作社不是福利社》中，兩人回望臺灣，紀錄屬於這塊土地的合作社風景。讓我們透過快問快答，一起來了解從過去到現在，怡樺與郁玲和合作社共同成長的經驗，以及對未來的期許。

◎何時開始接觸與認識合作社？

玲：我是 2006 年在主婦聯盟合作社的北社入社，那個年代還沒有分成北北、北南。那年我在中華民國自主學習促進會工作，李雅卿執行長是主婦聯盟合作社的創社社員之一，但當時我以為，自己加入的是一個可以買菜的環保團體（意指「主婦聯盟環境保護基金會」，以下簡稱基金會）。直到 2010 年 11 月底搬到台南，開始在主婦聯盟工作，一開始擔任站務，後來進入組織部，陸續擔任地區專員及課長，才逐漸明白合作社的意涵，原來，我加入的是一個合作社！

樺：我是 2011 年在主婦聯盟台南分社入社。當時發生福島核災，主婦聯盟發起募款給日本姊妹會「生活俱樂部生協」。我正好在那時入社，當時我的入社解說員是林享玉老師，聽入社說明會時，我才知道合作社和基金會的差別。過去我的工作主跑環境新聞，所以有機會先認識基金會。加入合作社的感想是，在這裡

買菜不只安心，而且很開心。因為工作上我接觸到的，大多是環境公害的受害者與農友，常感到無奈。在合作社聽到、遇到的，都是消費者和生產者攜手共度難關的故事，帶給我許多溫暖、正向的力量。

◎2025 年是國際合作年，對於推廣合作社意識，你們的建議？

玲 & 樺：我們的看法與書寫動機挺一致的，我們想透過記錄不同合作社的故事，讓大家了解，原來「合作社」這樣的經濟組織一直存在我們的生活周遭。每個合作社都是從共同需求開始，踏實地解決社員面臨的共同問題，不論是參與災後重建，甚至是陪伴台灣走過社會轉型。社員是每個合作社的最重要的基石，與其在社員數上追求量，不如從質著手，招募明確理解合作社理念，願意一起向共同目標邁進的夥伴。

◎未來在探索合作社議題上，自己訂定的目標是什麼？

玲：我們會持續搜集世界各地的合作社經驗，像德國合作社如何做到不依賴政府、卻能與政府對話的彈性，以及面對社會與組織困境時，如何解決的方法。

樺：故事總是在遠方，我喜歡聽故事，並寫下它。每個國家的合作社發展和組織性格都很不同，有些曾被當地政府作為控制社會的方式；有些則在殖民時期被引進國內，並逐步發展成在地的樣貌。面對未來，我不設限，採訪好玩又好聽的故事，是最讓我嚮往的事。◎錄

從食初心

一桌安心共好的年菜

年貨預購 11/04(一)~11/30(六)
年貨取貨 2025/01/03(五)~1/23(四)
※ 除夕：2025/01/28(二)

品保課長
吳蕙芬

產品部代經理
葉立翔

營養師
陳文君

由產品部領軍，
從產品開發、品保、農產及營養師分工把關，
用料反覆討論、嚴選優質食材、
調味儘量單純、減少人工添加物、
兼顧美味與營養，
集結從年菜、糕點、零食、飲品多樣變化，
只為了社員餐桌上圓滿的年味，
這份用心真情，邀請您細細品味。

早取優惠

鼓勵計畫性消費，
社員訂單滿2,800元
以上，1/16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「香
酥堅果米果脆」(250g/包；市價
300元)，預購取貨時贈送，同筆
訂單可累送。

Pi 錢包加碼贈

使用Pi拍錢包綁定玉山Pi信
用卡預購滿3,600元，即贈
200P幣(不含原基本權益最
高2.2%P幣回饋)，辦法詳見
活動專頁或專刊說明。



Pi錢包
活動專頁



更多產品
看這裡