



張主綠

No.236
JAN.2024

新年前 瞻

2024合作社的展望與目標

合作社未來發展的四大重點
總經理溫昆庭專訪

羊貨大街這樣逛
跟著達人備年貨

日本ASSIM亞細亞姊妹會交流
迎接更多可能



平安龍福氣

有呷甜·過好年

咻的一聲即將迎接龍年的到來，
大掃除、準備良食代表一份迎接新年的心意，
我們堅持～

在地惜食、永續食材、友善環境的精神，
備有多款年節所需且寓意吉祥的零食點心，
今年還有熱賣款限量年菜，
讓社員與家人歡聚溫暖一整年。

主婦精選年貨大街，讓你年菜·水產·零食·伴手禮一次備足

讓你安心的四大原則

- ✓ 成分單純
- ✓ 減添加物
- ✓ 指定食材
- ✓ 支持在地



年節零食及水產
更多介紹
請掃QR CODE

目次

特別報導

04 2024年合作社的展望與目標

總經理溫昆庭新年專訪

文/蘇怡和

來自現場

08 不只養漁更心繫故鄉彌陀

張博仁的藍調時光

文/蘇心薇

產品平台

12 達人帶路備年貨！2024年貨大街澎湃開張

文/莊佩珊

合作脈動

14 站所最美風景 以心待人的服務

文/陳怡樺

生活食育

16 打造從剩食到續食的淨零綠生活

文/吳碧霜、黃玫瑄

合作知識+

18 種子清潔勞動合作社

創造勞工即頭家的勞權自主

文/蘇怡和

龍轉乾坤 勇往直前

編輯的話

2023年迎來共同購買30週年慶，為此我們在2023年的六月，盛大舉辦了二天園遊會，因疫情停辦二年的尾牙，也在2023年12月重新將同仁聚在一起好好吃頓飯，慰勞整年辛勞。

其實疫情結束後的現在，除了旅遊業，大環境在消費習慣改變的影響下，大家都過得辛苦。但合作社沒有用這個當藉口，2024年的努力方向我們很早就確定。本期月刊特別專訪溫昆庭總經理，跟大家分享2024年的營運目標，這其中包括持續減塑減廢、做到循環經濟；配合台灣少子化、樂齡人口增加，開發 ready to cook 或 ready to eat 的熟食產品；農業政策是合作社的重要任務，也會持續推動，我們將搭起產學間的橋樑。營運團隊將在總經理的帶領下，勇往直前，為社員提供更多的產品與服務。

轉眼要過龍曆年，一月16日開始來站所取年貨時，不妨看看站所的年貨大街，還可以補充點什麼。〈2024年貨大街澎湃開張！達人帶路備年貨〉訪問企畫課課長賴婷

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其蕓、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 | 郭宏軒

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

勸導：235期P23圖說1應為「本身也是合作教育種子講師的陳春杏常參與各式講座，推廣合作社教育。」特此更正。

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。

聽營養師的話

20 樂齡需求面面觀 開發鈣鎂D膠囊

文/陳文君

姊妹會連線

22 2023日本ASIM亞細亞姊妹會參訪

開放性的態度迎接更多可能

文/巫佩純

主婦食堂

24 包山包海 日常盛宴過好年！

食譜設計/陳淑蓉 文/黃榆晴

站所の散步

28 在台南安平走讀一本近代史

佇站夥伴：海安站工作團隊

文/陳建竹

圖說八道

31 由高至低 由內往外 大掃除這樣做才對！

資料提供/綠主張歷史資料 文/劉耀璘

鈺，她跟我們分享生產者福瑄食品的「古早味花生糖」，選用大顆花生原粒不壓碎，並降低麥芽糖體厚度，有更佳口感；「法式水果軟糖—草莓」，嫣紅討喜，是合作社去化草莓格外品的季節惜食之作，值得入手。



農曆過年休七天上哪玩？來溫暖的台南走一趟吧。安平一帶古蹟非常多且集中，有國家三級古蹟英商德記洋行、有建於19世紀末的安平樹屋、有全台第一座西式砲台億載金城，用二天一夜的時間走讀一本近代史。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

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1月 / 236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

2024合作社 的展望與目標

總經理溫昆庭新年專訪

上一期由理事主席彭桂枝分享合作社在 2023 年努力下，社務端的具體成果，這一期則由總經理溫昆庭在新年之初，向社員報告合作社 2024 年營運端的展望與目標。

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／企畫部提供

零售業出身的溫昆庭自稱是擔任帶領部隊的人，戰功與成敗就是這個角色活下去與存在的理由，而他首要職責就是把資源放在正確的位置，才能讓戰線拉得既長又遠，因此設立目標和擬定策略，是比起步行動更前端的考量，「我常常一個人跑去海邊，閉著眼睛吹吹風，思考如何訂定合作社下一步的發展策略。」他認為合作社中長期發展重點有五大類別，分別是供應永續產品和服務、能夠對應未來社會發展情勢、合作社的人才育成、推動制定農業發展政策、以及減廢減塑。

永續的產品和服務

溫昆庭表示，參訪日本姐妹合作社日本生活俱樂部生協（下簡稱日本生活俱樂部）後，他看到日本在 Food 食品安全、Energy 能源議題、Care 福祉照護，已經做到許多具體行動，諸如提供熟食便當與即食麵包、供應冷藏肉品、鮮花、毛孩子的罐頭等多樣化產品，甚至是空間租賃、老人安養中心、幼兒保育園、澡堂等服務，其中有些是我們合作社同樣具備，有些是我們尚在發展的事，可效法的很多，溫昆庭要在符合台灣法規規範與資源分配等多重考量下，擺出先後陣勢。

像是減塑這件事，就是合作社已經在推動的發展重點，他語帶雀躍地拿出從日本參訪帶回來的容器獻寶，「妳拿拿看，有沒有很意外這個重量，它是玻璃瓶喔！」由於這支輕量化玻璃瓶採用超薄玻璃製作，所以拿取的感受與我們熟悉的玻璃瓶手感大大不同，特別輕巧，日本生活俱樂部將之列為通用規格，可以用來承裝果汁、醬油、豆漿等不同類別的液體食物，此瓶器不但使用較少的耗材，且經過循環利用設計，就能落實不製造垃圾的無痕飲食。「這就是我想做的事之一，希望未來我們能提供四方鮮奶或名豐豆漿這種可回收玻璃瓶，就能指定供應合作社的產品不使用到塑膠瓶。」



日本生活俱樂部在老人安養方面做得很好。



日本姐妹合作社有供應冷藏肉品。



竹北站的大門有通用化設計。



主婦聯盟合作社的產品入選 2023 年銀髮友善食品，由溫昆庭總經理代表授獎。



在日本姐妹合作社可以買到飯糰、便當。



從日本帶回來的輕量化玻璃。

在 2+5 塑膠瓶回收計畫後，溫昆庭仍不斷把腦筋動在減塑議題上，因為地球只有一個，所以他期待能經由合作社成功案例將玻璃瓶回收的作法拓及其他零售通路，讓影響力擴大。自謙小溫的他，對減塑的野心一點都不小。

對應未來社會情勢與人口結構的策略

越發達的國家生育率降幅越快，而合作社產品開發和服務內容，也與社會朝高齡化發展的現況緊密掛鉤。溫昆庭觀察到，台灣少子化現象下，都會區長者在子女離巢後，對於 ready to cook 或 ready to eat 型態的熟食，以及介護食物的需求提高，而跟著社員需求走勢的合作社，也將即時熟食納入產品開發重點之一。

在提升高齡服務的架構下，站所的空間設計、視覺引導、產品開發、倉儲動線等福祉規畫，都陸續依循這樣的方針進行，提供高齡者或育兒族群更友善的環境，也希望開發更多社員生活所

需的產品，他表示，合作社目前產品品項約 1,550 種，而日本生活俱樂部則有 16,000 種，約是我們的 10 倍，所以在產品開發上，還有值得加把勁的空間。

人才育成與考核制度同步進行

合作社在去年八月通過人力資源政策，建置完整的職員核薪、合作學苑、獎懲制度及績效考核制度，對於不同類別的業務訂定不同的 KPI 檢核指標，且人才的考核也不是單純由上對下，而是採用 360 度考核，同仁的表現不僅由主管主觀認定，也包含同階層的同仁共同評核，盡可能達到公平，考核制度建立後，今年職員的離職率已明顯下降，有穩定的職員，相關的育才、用才就會產生效益。

合作社也組成合作學苑，除了內部的部門主管主講外，也邀請漁業水產專家、塑膠中心等外部單位授課，或規劃食品加工、有機認證相關課程讓員工增進專業職能，明年的教育訓練計畫已大致完備。

推動制定農業發展政策

推動制定農業發展政策也是合作社今年重要任務，目前已與台大園藝所合作組成農業專家團，也與嘉義大學簽訂為期三年的合作書，想要建立屬於台灣的土地存摺，並將農有產地造冊列管，根據土壤特性與肥力提供農民種植建議，包含是否需要休耕、輪耕，適合種植的作物、甚至是推薦選種的品種，「許多生產者跟合作社的情誼已經幾十年了，累積的默契和信任，是我們推動農業發展政策的基礎。」合作社想要搭建產學間的橋樑，並將其中的知識體系與經驗法則，透過農業政策的方式以科學化方式傳遞。

問起長久以來任職大型企業的溫昆庭為何選擇走入合作社？他表示過去的經驗讓他熟稔零售業

的操作法則，但現在年紀大了，思考不再是極大化利潤，而是要讓所有人得到較公平的資源，他開始在意傳承，還有對下一代的責任，短短談話中就重複三次「地球只有一個」的溫昆庭，希望在不傷害環境的原則下，讓社會更和諧的前進，而永續農業是實踐這個目標的方法之一，「如果土地都拿去蓋光電板、蓋房子、蓋廠房，到時候沒地要怎麼種東西吃？」其實他不過年逾半百，年紀也沒多大，言談中仍有年輕人的活力語調。

集結社員力量加強減塑力道

談到減塑，溫昆庭繼續說到：「塑膠是人工產品，不是自然產物，根本不應該存在於地球！」合作社自 2023 年九月 11 日開始推動回收蔬果 PP 袋計畫，與塑膠



農業發展政策是合作社的重要任務。

中心合作以 70% 回收料搭配 30% 新塑膠粒子重製塑膠物，是比法規規範回收料需達 25% 更高的回收規格，立意雖好，但初期社內 PP 袋回收率卻僅 6.2%，「共同購買改變世界之前，我們先改變社會吧。」務實的他清楚要推動的事很多，大多非一蹴可幾，但只要策略訂妥，就是持續與社員溝通，逐步把各項資源往目標挪移，改變社會同時創造出合作社與企業不同之處。綠

「在提升高齡服務的架構下，站所的空間設計、視覺引導、產品開發、倉儲動線等規畫，將提供高齡者或育兒族群更友善的環境。」

張博仁的藍調時光

不只養漁 更心繫故鄉 彌陀

文／蘇心薇·台南分社社員
攝影／黃聖凱



1

俯瞰北高雄海岸線，既能依山又能傍海的漁村非彌陀莫屬。已故導演齊柏林曾自空中拍攝彌陀，占地 600 公頃的魚塭，在陽光的照射下或淺綠或墨綠閃閃散發光芒，像幾何圖形的綠寶石。彌陀，這個濱海小漁村，是高雄虱目魚的故鄉，收藏著生產者張博仁成長的藍調時光。

彌陀海岸小漁村 海水無垢養殖

根據文獻，彌陀的養殖歷史可追溯至清朝，人民聚落於此多與漁事有關，張博仁就是漁三代。返鄉後的他一開始以無毒生態養殖來行銷自己的水產，卻在一次的產銷班展場中，遇到有人跟他說，你強調自己無毒，反之，似乎有暗示他人水產是有毒之虞。這一番話驚醒了他，深為自己無心之舉造成他人困擾而反省，爾後他拿掉「無毒」，重新以「無垢」兩字界定自己的水產。

說穿了，「無垢」不是一項新發明，它是源自日本用語，意思是無添加。也許「無垢」兩字對台灣是陌生的，但相對來說，用語中性比較沒有誤解的困擾，張博仁認為這剛好是一個機會，可以跟大眾解釋自己的養殖理念。

張博仁說：「無垢養殖就是回到以前的粗放、低密度養殖，近似自然的生態工法」。池子裡放養的魚量少，空間就夠，魚群碰撞的機率低，再加上不給予化學用藥，魚蝦生態鏈混養淨化水質，努力打造的環境以「無垢」稱之也當之無愧。



2



3

- 1 用 APP 即可控制的水中監測器。
- 2 符合作社要求的金目鱸魚全魚規格大小。
- 3 與合作社的合作過程張博仁深深感受到被尊重。右為其大兒子。

望著池子對岸的白鷺鷥，他更進一步說：「有時候白鷺鷥把別人家魚塭裡的魚叨過來我這邊，沒多久，原本有點奄奄一息的魚卻長得更健康，體型也更碩大了。」他人不解，以為他做了什麼事，他笑說沒做什麼，就只是讓魚回到一個更舒服的環境罷了。透過他舉的例子，「無垢」二字，霎時變得具象清晰。



張博仁附近的魚塢多半已架設光電面板。



AI 智能養魚 引海水循環零浪費

畢竟是青年返鄉，作法上也導入科技。過去養殖漁戶多半根據經驗養魚，時常巡視魚塢，適時開關水車、投餌都是必須，看似自由不必打卡的工作型態，其實是被牢牢地繫在塢田再也走不開。現在，張博仁透過 AI 智能就能利用手機監控魚塢水質，並設定投餌用量以及水車開關時間，既降低人力耗費，同時也提高產能和產值。

以純海水養殖為例，透過手機 APP 就能知道目前水池裡的鹽分比重，在極端氣候的考驗下，適時增減池水才能維持穩定的鹽度。擁有好的水質是決定養殖水產品質優劣的關鍵，難怪乎張博仁養的海水

魚蝦，肉質扎實不粉散，口感微甜鮮香，往往一上架，社員們便趨之若鶩。

在張博仁承租的六甲地裡，共擘劃出 12 個整齊的塢田，主要養殖虱目魚、金目鱸魚、烏魚、白蝦、草蝦。引進的海水在 12 個池子裡各有不同的調度，力求充分循環利用、零浪費水資源。目前供應給合作社的主要魚種是「金目鱸魚」，並且以符合小家庭規格的「全魚」以及「鱸魚排」呈現，深受主婦們餐桌上的喜愛。漸漸地，金目鱸魚的養殖數量也由 5% 提高到 17%，2023 年和產品部討論過後，再規劃推出「金目鱸魚涮片」，提供給家庭料理時更多的選擇。

漁鄉餘香 夢想就在故鄉

養魚的人卻開起了咖啡館，漁鄉裡飄散出咖啡香，啜飲一口，再望向眼前的台灣海峽，這是張博仁致力地方創生的夢想基地。目前除了餘香貨櫃屋一館，還有南寮海岸光廊木棧道二館，以及老巷弄裡懷舊的香邸咖啡，未來還有四館在規劃中。

張博仁說，每一間咖啡館的設立都有不同使命，但說到底，只希望能增加當地就業機會，並且留住年輕人一起為彌陀築夢打拼。也許返鄉青年正如他所言，大城市夢是泡沫幻影的氤氳水氣，留在家鄉生活才是沉澱心底的餘香繚繞。



漁民間流傳著一句話「養魚是快樂的，但賣魚是痛苦的」。出身虱目魚世家的張博仁當然明白，比起虱目魚，金目鱸魚的養殖成本更重、難度也更高，但一路與合作社並肩而行的過程中，張博仁深深感受到被尊重。「合作社會詢問你合理的訂價是多少，也就是說，你可以決定你的價格，但賣不賣得動就是市場決定。」走過崎嶇的產業結構道路，經歷過各種通路的運作模式，他的一番話透露的是對產業不健全的感慨，同時也是對合作社的肯定。

光電面板強勢壓境 漁電共生行不行

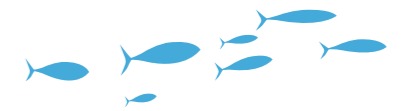
走在張博仁的魚塢裡，鳥相特別豐富，白鷺鷥、高蹺鴿…是點綴在塢田裡的一抹白。其實，這些鳥類出現在一個多元生態的環境中並不意外，但若再放眼環繞四周一圈就會明白，附近魚塢多半已架設光電面板，所以他說：「鳥通通飛到我這裡來了。」

說著說著，天際擾動，一架空軍教練機飛過上空，在這個被限建高度，緊鄰岡山軍事機場的小漁村，曾經，極目馳騁視野是遼闊的。張博仁說：「目前彌陀已有 130 甲土地架設光電面板，占據彌陀魚塢總面積五分之一，而明年將會來到二分之一。」光電面板以一種不可抵擋的速度覆蓋小漁村的天際線，釋出土地的多半是養殖虱目魚或是台灣鯛的漁民，讓人不禁揣想，虱目魚以後會成為高單價魚種嗎？彌陀還能是高雄的虱目魚故鄉嗎？

漁電共生到底行不行？張博仁的看法是，除了光電板的遮蔽會影響到水中藻類行光合作用，並間接影響魚蝦的食物藻水之外；還有撈捕也是一個問題。想像一根根矗立在水中的圓柱，勢必阻礙撒網捕撈漁獲的



金目鱸魚涮片很適合煮火鍋。



作業，未來該如何打撈，才能有效率做到沒有漏網之魚，也是一大考驗。

儘管不願意故鄉的魚塢被財團買斷，然而面對趨勢，張博仁也必須調整作法。他說未來會走上完全室內循環水養殖。目前已規劃好一座漁電共生池子，裡面主要放養的是魚苗，理由是魚苗耗氧量低，且可以受保護不被鳥類攻擊，待成長到一個階段，透過設計的管道將成長後的魚苗流放到另一個池子，過程中就不再施行傳統的撈撈。聽張博仁說著即將啟動的漁電共生計畫，衷心期盼他能打造出一個漁電共生雙贏的示範模式，讓故鄉的漁民看見養魚的曙光。^綠



一、咖啡果皮茶

沖泡的是取出咖啡種子後的果皮，經過日照曝曬，咖啡果皮散發一種清香，似是花香果香泥土香的綜合，但仍保有咖啡的芳香不減；再加入氣泡水增添清爽口感。既是一款特別的果茶飲，同時又達到全食物利用。

二、羊奶咖啡

羊奶來自當地山霸烟路供應的新鮮羊奶，與咖啡融合成一道飲品，沒有羊騷味，和一半牛奶、一半咖啡混搭而成的拿鐵簡直無異，顛覆口感，也實踐支持當地產業的理念。

三、餘香冰鑽咖啡

將牛奶倒入虱目魚造型的冰滴磚咖啡中，形成虱目魚悠游於水中的情景，頗有品賞的樂趣。



2024 年貨大街澎湃開張！

達人帶路備年貨

文／莊佩珊·北南分社社員 圖片／企畫部提供



合作社站所產品一次購足，方便又安心。

過年團圓桌上總有幾道「手路菜」，手藝、美食代表迎接新年的心意。合作社年貨大街產品延續手路菜敬重的精神一堅持美味工序、嚴選在地、永續食材、對健康的追求，走進站所，良食、美味一趟滿足，友善水產全魚，如金鯧、船釣赤鯨，拜拜必備健康飼養全雞、以及澎派海鮮，如干貝、花枝，還有體貼社員首上架的熟食年菜，減添加不減風味的糖果零嘴，再加上營養師專業建議，今年，一起過無負擔的豐足年！

在地惜食職人精神 節慶零嘴別錯過

企畫部企畫課長賴婷鈺分享，花生是團聚必備古早味零嘴，今年為社員再添新選擇一古早味花生糖。生產者福瑄食品的孫立明從小熱愛花生，一生懸命要將花生糖做到極致。產品使用本土品種，生產者認為台灣花生比外國香氣濃郁；為達到純粹口感，選用大顆花生原粒不壓碎，並降低麥芽糖體厚度，也因糖體薄製程挑戰度提高，時間壓力下以最適宜溫度壓平、整型、切割，避免碎裂，並依合作社要求使用對環境衝擊較小的椰子油。

而受歡迎的法式香檬軟糖則推出姊妹品「法式水果軟糖一草莓」，嫣紅討喜，更是合作社去

化草莓格外品的季節惜食之作。產品部專員游孟秦表示，無添加香料與色素的軟糖，以草莓果實打碎拌入，高達 25% 水果比例，並考量水果甜度較高，請生產者豆之家降低糖量，更加健康，全素者亦可食用。

生仁糖、麻糬一向是社員熟悉的年節產品，在合作社關注品質，與生產者攜手下，生仁糖新生產者森丰超過 60 年製作經驗，特別選用 1.1 至 1.4 公分，大於一般市售品的花生仁，並把糖體做薄，讓糖、花生比例恰到好處；麻糬新生產者福隆製菓三代 70 年經驗，自家購買原料芋頭製作米菓條，並進行前置的杏仁片、芝麻烘烤、焙炒，達到全程品質管控，也依合作社要求使用無添加棕櫚油。

年節大菜首度年前上架

除了多款零食，年菜料理方面，賴婷鈺表示：「蔬果水畜產等生鮮食材合作社幾乎一應俱全，但也觀察到許多社員習慣接近過節時才想到要採購年貨，也希望有更簡單烹調的需求。」於是今年首度推出熟食年菜，特別挑出備受歡迎且年味濃厚的三款大菜，筍絲蹄膀、沙茶石斑魚頭鍋、剝皮辣椒葷菇雞湯於站所上架。

特別的是，沙茶石斑魚頭鍋的「沙茶醬」也已於 12 月推出，賴婷鈺說明，台灣人冬天吃鍋普遍，社員一直希望合作社提供安心沙茶產品，此款沙茶醬指定使用調和油，不含人工調味劑、防腐劑，味道清香，社員心聲在年前總算成真。合作社的生產者們，以職人精神打造出安全健康的年貨大街，值得全家大小一同逛逛。

過年採買與食用指南

過年肯定大採買，計畫性消費最重要。產品部營養師陳文君表示，合作社水畜產為冷凍品，效期長可提早準備；蔬果類易壞，三到四天前再購買，葉菜發黃處先挑掉，擦乾或晾乾再冷藏；根莖類則置放陰涼處。冰箱冷藏八分滿，以利降溫也最省電，食材先進先出，含汁液者擺下層以避免污染。

年節期間一般人增胖約二到三公斤。怎麼吃得健康又滿足？此時蔬果有妙用，陳文君指出，蔬果的膳食纖維在腸道中吸附水會膨脹，可增加飽足感，建議在湯品或菜餚中，如客家小炒增加蔬菜量，另外，她也推薦富含蛋白質又具膳食纖維的毛豆，冷凍毛豆仁很適合過年多備幾包用。而飲食順序，建議蔬菜最先，再來蛋白質，最後為澱粉。

至於零嘴，則建議每天零食攝取熱量最好控制在 100 大卡左右，今年合作社多款零食，如酥心糖、牛軋糖、牛舌餅，雪 Q 餅等皆改營養標示，貼心提供單份熱量，社員可清楚計算自身攝取總量。陳文君也說明，合作社零嘴相對少添加，健康美味都可嘗試，一包打開分食，都吃到又不過量最好。如果真的美食無法擋，那麼別忘了出門多運動，有良好的規畫，才能歡喜迎接來年的祝福。🌿



避免吃過量，年節可多食蔬果增加飽足感。

跟著站長備年貨

合作社的年貨大街已經澎湃開張，什麼？年貨太多沒有頭緒？沒關係，看看經驗老道的站長們怎麼說！

「筍絲蹄膀」是必備的手路菜，筍絲不含防腐劑、添加物讓人安心；上菜前擺上青花椰更顯華麗，未完食的則以煮熟白菜鋪底，放上餘料又是一道美食。

符菱娟·豐原站長



除了魚、肉外，不妨用海鮮換口味。蘋果醋、番茄醬、醬油混拌，淋到燙過的花枝、玉米筍，並加入洋蔥絲、番茄丁，冷藏半小時就是解膩的「花枝冷盤」。

陳品孜·美術館站長



「杏仁麻糬」包覆脆口又營養的杏仁片外面少見，微甜又不黏牙，年節自用或送禮都適合；「雙色生仁糖」以甜菜根粉取代人工色素，健康也安心。

黃艷馨·雙和站長



使用指定農友的格外品草莓、減糖製作的法式水果軟糖，有惜食意涵、也不擔心農藥殘留；吃起來有很純的草莓風味，且顏色討喜很適合過年。

陳昭杏·桃園站長



站所最美風景 以心待人的服務

文／陳怡樺·台南分社社員 圖／組織部提供 插畫／Hui 插圖／Freepik.com

每當社員踏進站所，站務腦中的搜索功能即刻啟動，從社員名字到家庭喜好逐一浮現，社員總驚呼：太厲害了！在站所夥伴的悉心經營中，合作社就像一個大家庭，同仁與社員建立深厚情誼。2023年九月組織部規劃「站所服務票選活動」，邀請社員對工作夥伴表達心意，本篇除分享得獎喜悅與服務心得，趁著年末，也向每位第一線夥伴致上最深謝意。



與夥伴開會、回覆社員問題、結帳進補貨等，是站所每天的日常。

綠 合作社的社員服務與一般服務業有何不同？

唐 一般通路客人通常買完東西就走了，少有互動。在合作社，工作時間長了和社員的關係像朋友，有些甚至像家人，看著他們結婚生子，那些我曾經抱過的小孩，現在都讀大學了。三多站位在商業區，常有觀光客「誤入」，我們通常會先簡單介紹合作社，建議他有機會到住家鄰近的站所逛逛。

廖 在合作社工作後，我發現自己喜歡和人有面對面的互動。經常和社員的互動是聊聊天，分享家事、料理等，久了就像朋友，也知道一些社員自己獨居，如果一陣子沒看到都會關心問候。

林 合作社的服務對象相對固定，和社員關係也密切，和我過往的工作經驗很不同，相較於其他工作，更需要和社員建立友好的互動，維持站所穩定營運。所以也得花較多時間溝通和凝聚共識，比如缺菜期，讓社員理解生產者的難處，缺菜時又可以如何用現有食材為家人製作餐食。

綠 綠主張



唐 瑩真
三多站站長
服務近 20 年



廖 翊芳
惠來站站長
服務逾 11 年



林 雅婷
后庄站站長
服務三年多

綠 任職期間，有哪些印象深刻的工作回憶？

唐 遇到年長或行動不便的社員到站，協助提貨是很順手的事，曾經遇過社員漏拿東西，讓平時沒有運動習慣的夥伴，發揮百米衝刺精神追到路口，只為了不讓社員多跑一趟。不論社員或同仁大家也都會互相關心，有一次，我身體不舒服，有社員陪我去看醫生，讓我很感動。

廖 曾遇過社員驟逝，讓我很難過，這位社員平常會參加預購，前陣子的中秋預購，感覺一陣子沒看到他，傳訊息問候時收到了他家人的回覆，才知道他去當天使了。

林 2023年十月底，適逢后庄站二十週年慶，地區營運的委員們花了很多時間和心力籌辦市集及活動，社員都很熱烈參加，生產者也對活動回饋很不錯，讓我感受到合作的美好。

綠 可否分享一下獲選最佳站長的感言？

唐 站所是團隊工作，得獎對每個夥伴都是榮譽，也是社員給大家的肯定和鼓勵，我感覺很幸運。其實，每個站所每位同仁都很努力，表現都一樣好，謝謝大家的付出，也祝福大家身體健康、心情愉快，來年一起為站所打拚！

廖 每個人都很努力，有些社員也反應，每個同仁都很好，不知道怎麼投，後來，大家把票選活動想成每一票都是對惠來站的支持。新的一年，希望大家都能平安健康，一起努力。

林 很多社員希望每個同仁都有被照顧到，經站所夥伴討論，認為誰得票都一樣，決議把票投給我，拿到獎金再一起聚餐慶功，有些社員很可愛，也持續關心我們聚餐了沒。后庄站的夥伴個個優秀又溫暖，很謝謝大家互相提醒，也常主動討論如何改進。新的一年，祝福大家健康快樂。綠

最佳服務 站務篇

如同站長所言，站所運作有賴十八般武藝的站務們，因為大家的用心與認真，每位第一線夥伴都是合作社的最佳站務喔！

林玉花

信義站站務
服務近兩年



「要有精品超市的服務品質，也要有菜市場的親切溫暖」，這句話讓林玉花深有同感。身為泰國華僑的她，華語並不流暢，記得到職第二週，遇到一位社員很有耐心，給了她很多鼓勵，而擁有異國文化背景與餐飲經驗，也常與社員交流食譜，讓社員對她印象深刻。

簡秀娥

三鶯站站務
服務近六年



「每週都會到站的社員，對他的家庭喜好會比較了解。」簡秀娥談到，和熟悉的社員互動，就像好朋友或家人那樣，服務時自然會從需求與關心出發。獲知活動結果時，簡秀娥和三鶯站夥伴都很開心，因為這是社員用行動相挺的心意，也期待來年大家都事事順心。

曾群珠

縣府站站務
服務兩年多



過去曾在不同行業服務，曾群珠談到，和社員互動的時間久了，很容易會記得名字和喜好，自然也就越來越熟悉。這次的活動，站所夥伴都感受到社員最直接的回饋和肯定。期待來年，不論社務、業務，一起玩得開心、合作愉快。

張小萍

賴厝站站務
服務近兩年



幼時家中於傳統市場經商的她，喜歡與人互動交流。張小萍認為，每一次的問候、適度協助，或料理教作，都是和社員建立關係的過程，「社員感受到站務的付出，也對賴厝站有感情。」她說，投票支持是社員對賴厝站整個團隊的肯定，謝謝大家。

黃以容

三多站站務
服務近九年



「上星期重感冒，社員很關心我，提供不少保養秘方。」黃以容說，這樣的真誠關懷奠基於彼此的信任。談到這次活動，對夥伴而言，社員的積極參與，對我們都是很直接的肯定，也有社員反應，站務很辛苦，每一位都值得鼓勵與支持，不需要分高下，讓人倍感暖心。



醒吾科技大學餐飲科學生學習全食物料理概念，了解從產地到餐桌的浪費環節，利用烹煮技巧將格外品再應用。

打造從剩食到續食的

淨零綠生活

年節將至，不只食安把關，廚餘、剩食也是民衆關切議題。主婦聯盟環境保護基金會致力環保飲食文化的推動，關於剩食到續食的食物解方，一起聽聽可以如何行動與落實。

文、圖／吳碧霜·主婦聯盟環境保護基金會執行長、黃玫瑄·主婦聯盟環境保護基金會專員 插圖／Freepik.com

生活中食衣住行各面向，以「食」碳排放最高，食物從生產到餐桌所產生的全球溫室氣體排放，佔總排放的33%，其中19%則因糧食國際貿易進口，長途運輸所產生。而每年全球食物浪費總量可達10億噸，相當於全球食品生產量的三分之一，佔全球溫室氣體排放的8至10%，聯合國環境規劃署的《食物浪費指數報告》顯示，17%的食物最終在零售業和消費者（尤其是家庭）中被浪費了。

建構綠色飲食生活圈與惜食行動

因應近十年的氣候變遷挑戰，以及食安倡議後的反思，基金會在2015年投入食物浪費議題研究後即開始一系列行動，像是推動惜食活動，倡議「惜食餐廳」，也邀請香港環保團體綠領行動來台分享「廚餘查核」經驗，帶領民衆從源頭減量，關心惜食議題。更推動各樣社群的惜食教育，從供膳業者、一般大眾到青年，希望打通環節，改變惜

食環境，觸及更多利害關係人，逐漸形成惜食行動生態圈。

2020年起，因應綠色餐飲人才不足，投入惜食的餐飲業者面臨惜食採購、料理、顧客溝通的轉型壓力，也發現綠色餐旅相關概念未被列入餐旅學校的核心素養培育，如永續食材之採購、減少食物浪費、節能料理、廚餘去化減污等，因而開始和餐飲學校合作，規劃惜食教育相關課程，鼓勵學校把綠色餐飲的理論與實務更廣泛、全面地融入課程中。

近三年來，基金會以餐飲科系學生為培育對象，與老師共備且研發惜食教案，讓永續飲食概念可以逐漸融入各科系教學中。2022至2023年間，也透過「生活實踐家」獎勵徵選活動，找出各地具惜食概念的執行團隊，有社工、上班族、想創業的家庭主婦、還有營養師等，從理解到實踐，進行惜食創意行動與生態圈模式建構，讓惜食議題可以擴散到不同社群，也看到更不一樣的行動。

讓社會更多溝通 持續找出續食解方

身在行動最前線，我們也觀察到現行惜食相關法規制度仍未完善。例如：目前在《食安法》底下，僅以「有效日期」的方式判斷食物變質，未將食品種類、保存條件納入考量；食物轉贈法規也尚未完備。惜食與食安觀念之間彼此拉鋸，仍待產官學三方相互對談，找出之間的平衡點，保障企業、轉贈單位、消費者等關係人的權益，才能讓剩食成為續食，減少更多的食物浪費。

於是，在去年底「邁向淨零新生活—剩食到續食的城市解方」論壇中，透過串聯更多惜食實務

者，創造彼此的對談機會，也邀請政府與民間單位相互對談，針對現有問題，找出「惜食」與「食安」之間的平衡點，引發更多解方的可能。根據與談內容及回應，彙整本次論壇綜合座談的論述，以下五項共識可供產業與消費端做為行動方向：

一、提升倉儲冷鏈技術

藉由食物供應鏈的全程冷鏈保存及運送，可以達到減少食物耗損率，延長食材保存、提升國產食材使用率。

二、提升食品保存識讀能力

強化對食物保存的知識，透過教育培力，增加全民五感識讀判別食物敗壞狀況。有效日期並非只過了期限就會引發食物中毒或病原污染，也有許多食物在正確的保存方法下可以保存更長期限，如鹽、糖、醋、及醬油等。需教育全民善用五感正確判別食物敗壞及正確的消費行為，減少食物浪費。

三、研擬法規保障捐贈

期許未來可以強化法規上對於捐贈權屬釐清，促使捐贈作業多樣化、透明化、制度化，保障捐贈對象，才能讓廠商更願意捐贈，食物銀行運作有彈性，消費者有



「明日惜食主廚」計畫，邀請學員發想惜食行動的一百種方法，找出可實踐的行動。

保障，三方共利的局面。

四、開發食物多元利用

透過飲食文化的引導，開發剩食或格外品再製造成加工品，增長保存期限，提升食物再利用。

五、整合資源加強推廣

各單位落實惜食行動上需要資訊串聯整合，能增加推廣效益，觸及更多群眾。

台灣的惜食行動行之有年，但仍需持續討論，找出無法推動的困難，形成行動共識，精進減少食物浪費的行動方向，期望更多民衆一起響應，突破公部門業務界線，更能符合目前的環境趨勢，參與者甚至可以將講座、活動等學習經驗帶回各自的組織、家庭中研討發酵，持續找出適合自己的剩食到續食解方。🌿



2023年邁向淨零新生活論壇

剩食到續食的城市解方

減少食物浪費行動涉及食材廢棄物、源頭減量、食品保存、剩食處理等問題，也需與食物安全、淨零碳排等議題接軌。論壇邀請企業與環境部、農業部、教育部及衛福部等交流，期待續食推動激起更多民衆與政府的重視，落實全民行動。(可直接掃描QR CODE觀看)





種子清潔勞動合作社 創造勞工即頭家 的勞權自主

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／種子清潔勞動合作社提供
插圖／Freepik.com



種子清潔勞動合作社以維護清潔員勞權為理念。
(此為示意圖，照片來源／pixabay)

本勞動自主事業發展種類多元，有二手商店、便當店、照護、幼兒園、園藝師、搬運服務等，在台灣，合作社也有不同類型的發展，像是種子清潔勞動合作社，以改善清潔員勞動條件為理念，創造每位勞工就是頭家的美好奇蹟，且承接勞務使用主婦聯盟合作社的環保清潔用品，照顧到成員同時展現社間合作精神。

從鬧事社團長出 勞工自主的種子

種子清潔勞動合作社（下稱種子）是從政治大學的學生社團「政大種子社」發展而來，種子理事主席鄭中睿戲稱這是個「鬧事的社團」，專門揭發不公不義的事，從2004年開始主動調查政大清潔人員的工作條件，並在訪談中發現廠商違反勞動法是件很普遍的事。得標業者獲利模式簡單，就是左手收取標案的獎金，右手發薪水給清潔者，中間價差即獲利，於是出現種種壓榨勞工情況，如過量勞務薪資不公，從事清潔工作者多是就業市場的弱勢，包含輕度智能障礙者、中高齡者、外籍配偶等，多半不懂如何為自己爭取工作權，

就算有意識，也擔心倘若發聲可能工作不保。

鄭中睿口中鬧事的社團為此召集學生、校友與清潔人員組成種子清潔勞動合作社，希望透過承接標案，消滅勞務外包下假雇主真剝削的現況，讓清潔人員有合理薪資待遇與安全的工作環境。可惜因經驗不足，首年並未標得全年千萬專案，種子便轉型以提供居家清潔勞務。

目前除年節前的清潔業務，也提供每週固定頻次的居家或辦公大樓清潔服務，清潔費用為每小時550元（年前掃除費用依實際公告為準），每趟至少預約三小時，並力求費用分配維持公平正義、保障勞權的初衷；清潔員勞

務費400元，營運費用包含勞健保、清潔耗材、行政費用與稅金的分配額度為150元，整體價值不脫離種子讓勞工做主及平等分配的理念。

2007年成立至今，從最初創始社員11位無清潔人員，成長到現在有22人，其中包含六位承接清潔勞務的勞工，以及16位支持理念的相挺者，參與合作社的勞工能夠擁有合理工作量及彈性工時。缺點是種子承接的案件不多，所以營業額不足以支撐勞工們的生活需求，多數社員須雙重兼職，這個背景下也形成勞工社員們韌性強，最難能可貴的是，勞工社員們很有默契地優先將案源提供有全職收入需求的社員承接。



是產品利用者 也是公益金使用者

鄭中睿表示，種子成立初期受主婦聯盟合作社幫助很大，合作社不僅向社員介紹種子的居家清潔服務，還會利用刊物或社內宣傳媒介，協助種子傳播該社價值。此外，還有社員運用自身人際網路推廣種子的理念和服務，使得從政大學生自發性抗爭社團生長出的種子，在成立初期便得到媒體關注與輿論支持聲量。主婦聯盟合作社每年提撥結餘10%作為公益金的做法，也讓種子因此申請到費用，全面將清潔員使用的清潔洗劑更換為綠主張環保生態清潔劑產品，不僅對清潔員身體與顧客居家環境友善，也對地球更友善，讓種子團隊的清潔人員得以善待勞動之手，降低化學洗劑對身體的傷害，同時減少職業傷害的風險。

鄭中睿也說，清潔工具對清潔員來說很重要，由於工作需要大量彎腰與肢體伸展，所以若市面上找不到合適工具時，夥伴還會自製清潔器材，另外，因為頻繁使用洗劑用品，所以種子決定拒絕刺鼻的化學清潔劑，而改用環保清潔劑，長久使用也不會造成清潔人員身體的傷害，且顧客居家的食器、抽油煙機、烹煮設備也不會因為化學洗劑殘留而有食安風險。因此種子既是主婦聯盟

合作社產品的利用者，也是公益金的使用者，更是社間合作的好夥伴。

家事達人清潔分享 省時省力高效率

訪談過程中，種子清潔員林可凡還分享三招大掃除的心法，讓大家在掃除時可以更有效率及省力：

一、分段做不受傷

一般主婦不像專職人員承接專案須連續工作，她建議每次清潔不超過30分鐘，一週六天，就跟種子每週服務三小時的總時數相同，只要每天清潔不同地方，如分批整理廚房、衛浴、起居等不同空間即可。

二、收納和清潔要分開

許多人清潔到一半會開始收納，或收納到一半看到髒污又開始清潔，這會使得進度延宕。可凡

除一般清潔，種子也發起公益打掃，為弱勢家庭或獨居長者貢獻勞務，讓善循環。

笑說，連他們這種以清潔服務為工作的專職人員，也需要有意識地提醒自己把清潔和收納分開執行，才能有效率地讓環境變美。

三、善用清潔劑

綠主張清潔劑比市售高鹼性的強力清潔產品溫和，處理頑固污漬時，可前一晚先以清潔劑濕敷污垢處，隔天就能輕鬆去除，熱水也是增強去污力的撇步。此外，可凡很讚賞以名豐炸豆包回收油製作的環保家事皂，只要稍微泡水讓皂體軟化就很適合清潔網狀物，如紗窗、過濾菜渣的不銹鋼容器等。

對於台灣勞動自主事業，鄭中睿看清勞資關係的本質有一定程度的對立，但合作社不同於傳統資方的獲利導向，而是看重成員的價值與理念的落實，他言明正派經營的合作社應要做到立場清楚，目標明確，才能維持公平正義的初衷。綠

種子使用綠主張環保清潔用品，實踐人與環境共好的社間合作。
(照片提供／企畫部資料)



樂齡需求面面觀

—開發鈣鎂D膠囊

文／陳文君·產品部營養師 圖／企畫部 插圖／Freepik.com



預計於一月初上架的營養補充新品鈣鎂D膠囊，以「奶素品」供應。

主婦聯盟合作社一向以攝取原型食物補充身體所需營養為優先，架上也僅有「益生菌」一款營養補充品，睽違許久，今年一月再度推出第二款營養補充新品—鈣鎂D膠囊。2023年九月，由產品部提案總社生活材委員會通過開發的這款營養補充品，除了以回應社員需求為出發，營養師陳文君也費心做了諸多準備與功課，以盡可能純粹的天然配方補給生理可能缺失的營養。

產品開發回應樂齡問卷調查

截至2023年七月31日止，合作社統計總體社員中，57%有效社員年齡落在51至70歲，顯示

社員年齡趨向高齡化，亦與台灣現行人口結構相吻合，面對高齡人口不斷攀升，產品部積極思考可以提供哪些有別於一般面向的服務給社員。故於2023端午預購滿意度調查同時發送樂齡友善問卷，針對樂齡食品、生活輔具、樂齡送餐服務、營養補充品需求等項目進行調查，目的是為瞭解社員需求，作為產品開發之方向及參考。

結果顯示，近60%社員有樂齡食品需求及曾經購買過，期望以合理價格、質地友善、便於調理及復熱等為主要訴求；生活輔具產品中的生活用品類，像是閱讀放大鏡、簡易開瓶器、健康坐墊等，有57%社員有需求及曾購買過，另外，對於洗澡所需用品、護膝等亦有其需求。

鈣鎂D膠囊配方一覽表 (2顆/份)

成分	含量	作用
專利紅藻鈣粉	鈣 256mg；鎂 17.6mg	有助維持骨骼與牙齒的發育及健康、有助肌肉與心臟正常收縮
海水抽出物	鎂 110.43mg	有助骨骼與牙齒的發育、有助身體正常代謝
專利啤酒酵母 (含維生素D2)	10 微克	幫助鈣吸收，維持血鈣平衡，神經及肌肉生理功能
專利納豆菌發酵物 (含維生素K2)	30 微克	促進骨質鈣化
酪蛋白水解物	30 毫克	有助營養素吸收

樂齡送餐服務雖僅約20%社員有其需求及曾訂餐，進一步詢問，若是未來合作社提供送餐到站所之服務，則有近54%社員表示有意願利用。至於營養補充品，竟有高達82%社員認為需要額外補充或日常已在服用中，其中益生菌、眼睛保健、鈣片、D3、蔓越莓、卵磷脂、納豆激酶、Q10等，是多數社員認為需要補充或已經有在補充的項目。

以上這些調查在在透露出社員需求及對合作社期望，同時是產品部進行產品開發參考的重要依據之一，於是，我們也從社員高度需求的項目中以產品來回應。

以天然原料打好健康基底

社員輪廓中一半以上已邁入中高齡，身體機能下滑、基礎代謝變低，再來面臨更年期，由於體內荷爾蒙變化，除了開始出現不適，皮膚乾燥、失眠、心情起伏受影響，長期還有可能引發骨質、心血管等健康問題，顯示此階段的健康更需要留意關心。

在新品規畫時，我們參考了衛生福利部國民健康署委辦中研院生醫所潘文涵研究員主持的「第六次國民營養健康狀況變遷調查(106-109年)」顯示，營養素中的脂溶性維生素D及礦物質鈣、鎂，國人皆有攝取不足的情形；在營養素攝取未達國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)的狀況，且因年齡增長帶來的生理變化，補充日常不足實在有其必要。

為符合開發原則，選用天然原料作為配方設計的鈣鎂D膠囊，以紅藻鈣搭配海水鎂為基礎，加上維生素K、D維持血鈣平衡與促進骨質鈣化，最後用酪蛋白水解物幫助吸收，此外，鈣鎂D膠囊使用植物性膠囊，但因配方設計緣故須使用到牛奶及其製品，最終以「奶素品」供應，請社員理解後再進行利用。

以純粹的營養配方改善多數成人攝取不足的情形，如此對於產品開發的用心及重視，只為幫助社員一起打好健康基底！

營養師悄悄話



營養補充品主要是補充飲食中攝取不足或不均之處，不能取代正常飲食，建議還是均衡飲食為佳。以鈣為例，高鈣食物包括動物性的小魚乾、櫻花蝦、蝦米、牛奶、起司、優酪乳；植物性的豆干、芥藍、紅莧菜、紅鳳菜、海帶等。同時要避免常喝濃茶、咖啡及碳酸飲料，無形之中可能會造成鈣質流失。

透過飲食補充、減少流失外，還要有規律運動，建議每次運動時間至少持續30分鐘，運動項目最好選擇抗壓負重性，如跑步、快走、走路、跳舞、騎腳踏車等，不僅能鍛鍊肌肉又能增加骨質密度。





1



2



3



4



5

- 1 社會福祉法人悠遊。一樓庭院環境清幽，和台灣一般照顧機構相比非常不同。
- 2 東京世田谷協辦辦公室及站所外觀，頂樓設有太陽能板。
- 3 悠遊二樓的日照中心，長者們正在唱歌同樂。
- 4 參訪的兩間站所產品大同小異，皆有便當、飯糰等熟食。
- 5 格子趣放置在站所結帳包裝區之外，是小型無人商店。

2023 —— 開放性的態度迎接更多可能 —— 日本ASIM亞細亞姊妹會參訪

文、圖／巫佩純·第八屆常務理事

讓人安心的居所 福祉事業 「社會福祉法人悠遊」

日本生活俱樂部安排豐富的參訪，最令我印象深刻的是福祉事業「社會福祉法人悠遊」(以下簡稱悠遊)。悠遊的山田健介理事長，過去原為日本生活俱樂部職員，退休後受聘擔任悠遊理事長。他在介紹悠遊之前，先對我們介紹生活俱樂部一連串運動與悠遊誕生之間的美麗連結。1968年生活俱樂部成立，即展開一連串運動：打造社員生活所需物品、打造生活所需社會機能、基於人際關係的自我呈現。

1993年，悠遊為了實現生活所需社會機能、及自我呈現(自己做、非靠別人)而成立，至今已30歲。一開始是藉由生活俱樂部

合作社、東京合作社全體成員捐款成立，設有日間照顧服務，且於2000年配合日本照護保險制度的啟動，在日間照顧服務外，增加訪問服務及支援服務。悠遊目前設有三個活動據點，每個據點分別有團體家屋(失智高齡者的共同生活場所)、日間照顧服務中心、或社區交流場地。悠遊這30年來努力將三項基本理念落實到具體的實踐上：

一、尊嚴·自立支援。為保有每個人身為人類的尊嚴，針對個人能力從旁輔助，讓每個人以自己的方式過著活力充沛的生活。例如重視個人手作餐點的樂趣，可以使用生活俱樂部食材進行烹飪；為了讓每個人擁有自己的廁所，而提高洗手間的比例等。目前居住在悠遊團體家屋最高齡失智者為103歲的阿嬤，當我們拜訪她的時

候，她正坐在房間手繞毛線，實在看不出已103歲了。

二、以就近與地區共同打造福祉為目標，就近推動與市民、行政、相關團體的合作。在疫情前，悠遊即積極與志工合作，出借據點給在地團體作為地區交流場地，與鄰近托兒所交流，辦理認識失智症講座、夏季祭典等活動。疫情後至今，志工人數有明顯下降。

三、以確保服務品質為目標。接受福祉服務第三方的評價並公開結果資訊，且基於「生活者俱樂部10項基本照顧(室內通風、重視站立、重視坐姿等10項)」，共享照護理念及提升照護技術等。

最後在山田理事長介紹結束前得知，悠遊的經營狀況並不好，最大的花費在人事(共200位職員，含

從1999年開始，日本生活俱樂部、韓國幸福中心、台灣主婦聯盟合作社締結姊妹會，每年進行參訪與交流會議，並在2017年決議以一年論壇、一年代表者會議的方式進行，今年輪到日本生活俱樂部主辦論壇，三國姊妹代表們聚集在日本東京，進行為期四天三夜的論壇與交流。

照護員/個管師/護士)，現正積極改善中，目標是努力招收新社員及增加使用悠遊的人數。參訪中，最讓我深深佩服的是山田理事長一開始對悠遊的介紹，有點類似我們主婦聯盟合作社早期解說員對準社員的入社說明，簡單扼要但令人動容，因為他作為日本生活俱樂部的前職員，在分享過去40餘年運動的歷史脈絡中，呈現了豐厚的合作社理念以及積極推廣合作社文化的信念。

服務更多元的日本站所

作為消費合作社的忠實社員，最期待的就是站所參訪。日本生活俱樂部以班個配利用為主，佔92%利用額，站所僅佔8%，這是與我們主婦聯盟合作社最大的不同。在開設站所的考量上，除了社員人數應至少有1,500名

外，也希望納入多功能概念，像東京生活俱樂部以站所為據點，讓站所有共同購買功能，也能成為社員互相交流、分享資訊的地方。

此次參訪的兩個站所分別是保谷社區、世田谷，賣場空間都不算大，站務們對到站利用的人們態度親切積極，除了生活必須的基本產品類別及蔬果外，還有生食(冷藏魚肉)、熟食(便當)、麵包或咖啡用餐區等。保谷社區站所內的咖啡用餐區，有另闢一個格子趣的小空間，擺放無人手作商店。兩間站所都善盡其功能，放置日本生活俱樂部活動訊息及相關組織簡介、社區課程訊息、及政治代理人的相關文宣，積極連結地區社會。

疫情後，日本生活俱樂部站所

如同大部分的日本店家，在結帳區設有半自助收銀機，即由站所站務協助刷物品條碼，而社員自己處理儲值卡結帳或現金結帳。值得一提的是，日本生活俱樂部允許非社員進行一次性的購物交易，唯一條件是非社員需留下個人資料後方可進行，這樣合作社才能聯繫到有購買的非社員，並進一步鼓勵入社。

此次參訪，讓我覺得最值得學習的是「日本生活俱樂部合作社的開放性態度」。在悠遊的團體家屋及日間照顧服務，可申請對象不僅限於社員，只要設籍在該區的市民，皆可提出申請。在站所，有開放讓非社員進行一次性利用，這樣的方式值得我們在未來討論是否開放非社員交易做為參考。^綠

包山包海

過好年 日常盛宴!

食譜設計/陳淑蓉·彰化站社員
文/黃榆晴 攝影/黃聖凱

年菜大魚大肉料理一定很費工？在陳淑蓉眼裡，巧妙混搭各式肉類與蔬菜、烹調簡便的「一鍋料理」，其實是她和先生平時晚餐經常吃的菜式。這次她運用種類豐富的食材，以最少調味、簡單好上手的料理方式，將滿滿的山海鮮味通通放入年菜裡。

食譜設計
陳淑蓉

近20年資深社員，教作經歷約10年。從小就開始做菜，擅長歐式料理手法，婚後育有兩子，因家人身體因素接觸健康飲食觀念，2019年在彰化市開設「為愛下廚」料理教室。



義式水煮「年年有魚」

料理充滿濃郁海味，除了過年必吃的魚外，還加入多種海鮮，很有年節的豐盛感，料理方式卻很簡單。淑蓉認為合作社的食材新鮮度高，不需用醬料掩蓋食物原味、海鮮加蔥薑去腥的步驟也可省略。

烹調時間
40
分鐘



- 1 中卷、白蝦退冰，在石斑魚和中卷身體劃刀，洋蔥橫切成圈狀，小番茄切半備用。
- 2 熱鍋放少許橄欖油，將蝦、中卷分別煎至表面轉紅，取出備用。
- 3 原鍋鋪上洋蔥圈，石斑魚肚塞入新鮮香草後擺放洋蔥上，配料（小番茄、黑橄欖、酸豆）入鍋。
- 4 魚上加奶油，鍋內加一米杯水，加蓋以中小火蒸煮20分鐘。
- 5 開蓋，續入蝦、中卷再蓋上，熄火燜約10分鐘即可。食用前可放香草提味。

材料
中卷1盒、石斑魚（赤鯨、黃雞魚等白肉魚都可）1條、海水白蝦1盒、文蛤10顆、洋蔥1顆、小番茄約10顆、黑橄欖6至7顆、酸豆1小匙、新鮮香草（迷迭香、羅勒等）適量、奶油15公克、橄欖油1小匙



Tips
1 蝦、中卷煎約七分熟取出再燜至全熟，可保持口感Q彈。
2 以煎過海鮮的油鍋續煮，鮮味更佳。



「干貝呈祥」佐花椰菜黑米

過年吃得豐盛，也要兼顧飲食健康。使用富含膳食纖維、低醣的黑糙米搭配綠花椰，不僅營養滿分，擺盤更是繽紛。煎干貝有撒步，入鍋後勿翻動，大火煎至立體再翻面，側邊裹上奶油即可起鍋。

烹調時間
30
分鐘



- 1 花椰菜微波5分鐘（或滾水汆燙30秒後撈起），瀝乾水分備用，黑糙米事先煮熟。
- 2 蒜頭去皮切末，干貝退冰後擦乾水分。
- 3 花椰菜切碎，與煮熟的黑糙米混合，加入鹽、橄欖油，攪拌均勻。
- 4 以少許橄欖油熱鍋，大火將干貝煎至上色，翻面後放入奶油，兩面都上色即盛起。
- 5 取一盤子，用花椰菜黑米鋪底，擺上干貝、刨起司即完成。

材料
冷凍花椰菜1包、干貝12至15顆、熟黑糙米1碗、蒜頭3至4瓣、橄欖油2大匙、高達起司適量、鹽少許



Tips
大火煎干貝，可短時間鎖住鮮度，奶油後放以免變質。



年菜加料推薦



石斑魚 (黃芬香) -500g
採低密度海水粗放、生態養殖方式，餵食生餌，肉質結實鮮美有彈性，不用抗生素，以乾淨水質養出健康好魚。



日本生干貝 S / 3S
合作社指定北海道海域生產，原裝進口、不包冰、不解凍再製、無發藥，真材實料，且通過重金屬與輻射檢測，解凍後直接以奶油香煎就很美味！



德式酸菜佐戰斧「豬福滿滿」

這道菜仿德式豬腳做法，戰斧豬排瘦肉較多，先煎後烤可鎖住美味肉汁，搭配酸鹹香脆的酸高麗菜和少鹽烹調的蔬菜，味蕾和營養都大滿足。吃不完的酸高麗菜冷藏保存，搭配滷五花肉、饅頭又是一頓好料。

烹調時間
40
分鐘

- 1 以水漂洗酸高麗菜去除鹹味，切細絲；彩椒切條、櫛瓜切片、菇對半切小塊、蒜切末備用。
- 2 加少許橄欖油熱鍋，大火將豬排煎至表面變色，側面也略煎後取出。放入預熱好烤箱以 150 度烤 13 至 15 分鐘。
- 3 原鍋放入酸高麗菜絲，加少許橄欖油炒至香氣飄出，加酸豆、芥末籽醬、蒜末，拌炒均勻。
- 4 另起一鍋入油，分別炒熟彩椒、櫛瓜和菇類；至水分蒸發再加少許油炒香，加鹽調味。
- 5 將作法 2 至 4 依序擺盤，豬排放最上層即完成。

材料

平埔黑豬戰斧豬排1支、酸高麗菜1包、韓小菇1盒、櫛瓜1條、彩椒2至3顆、蒜頭3至4瓣、酸豆1小匙、芥末籽醬1小匙、鹽／橄欖油少許

Tips



酸高麗菜切細絲才脆口；豬排略煎至上色再低溫烤可鎖住肉汁與鮮度。



「福氣歸來」羊肉海派湯

淑蓉在澎湖吃到這道湯品時，湯頭濃郁的「鮮」味讓她驚豔不已。羊肉與當歸本就絕配，再加上多種海產蠶味，並選用不搶味的雪白菇增加口感，過年餐桌喝下這一鍋，通體舒暢啊！

烹調時間
30
分鐘

- 1 薑切粗絲、雪白菇剝小塊，牡蠣退冰後用水略沖洗備用。
- 2 鍋內入油炒香薑絲，加入水、當歸、文蛤同煮至水滾，約 10 分鐘後撈起當歸，湯底完成。
- 3 花枝蝦丸、雪白菇、花枝漿以湯匙取丸狀入湯底，煮滾後續入牡蠣，待滾後再入羊肉片煮至熟、加鹽熄火。
- 4 上桌前以枸杞點綴，鮮甜提味。

材料

羊肉片1包、花枝蝦丸1包、花枝漿1包、冷凍牡蠣1包、雪白菇1包、文蛤6至8顆、當歸2片、薑10公克、枸杞／鹽少許、橄欖油適量、水1500毫升

Tips



當歸等中藥材煮至味道釋出即可撈起，久煮易產生苦味。

年菜加料推薦



平埔黑豬戰斧豬排

使用復育台灣平埔原生種黑豬，科學化專業飼養，不餵食廚餘，搭配豆渣補充營養，肉質紮實、油脂量較低，口感有嚼勁。



花枝蝦丸、花枝漿

產品皆無使用魚漿、無食品添加物，海鮮原料比例達 85% 以上！花枝蝦丸使用邱家兄弟生態養殖的限量白蝦仁；花枝漿可做羹湯、炸排，用法多元。

在台南安平走讀一本近代史

文、攝影／陳建竹·線主張月刊副總編輯 繪圖／龔嵐欣



採訪那天，看到的西洋旅客比台灣本地人還多。也難怪，百年前這裡可能是他們祖先的地盤。

或許是平日的關係，去到安平當地採訪拍照時，沒看到多少台灣人，西洋旅客倒是不少，而且每個人身上都掛著相機，找各種角度拍照。1624年荷蘭人佔領今日安平，建立了熱蘭遮城為要塞；1864年安平設海關後，英國人來這做生意，有了英商德記洋行。算下來，600年前，這裡曾經是荷蘭人的地盤，160年前英國人在這佔有一席之地，也難怪有機會在這看到不少西洋旅客。

安平一代古蹟非常多且集中，德記洋行、安平樹屋、朱玖瑩故居在同一區域，而且在歷史脈絡上相關連；安平古堡、億載金城，也在附近，騎車不過是幾分鐘的距離而已。礙於篇幅關係，無法走遍

全部古蹟，不然這一帶還有乾隆年間蓋的主祀保生大帝的妙壽宮；與英商德記洋行齊名、建築風格為「閩洋混合式」的德商東興洋行。或許是因為安平地區的人口較市區來得少，建築物也不如市區集中，因此在這參觀古蹟，似乎更能心領神會地感受當時的歷史文化氛圍。

台南是台灣最早開發的城市，喜歡歷史的朋友，來一趟台南可以感受從荷蘭人到鄭氏王朝，再從清朝到日據時期，在台南留下的種種文化古韻。當然也別忘了到位於海安路三段、鹽水溪邊的海安站，找站長、站務利用合作社的產品哦。📍

英商德記洋行

📍 台南市安平區古堡街 108 號

☎ 電話：06-3913901

安平是台灣史上最早的港口，1864年安平設海關，正式開港後，洋商紛紛在此設立洋行，其中以英商德記、怡記、和記、美商味記，德商東興等合稱「安平五洋行」，最為有名。

當時的德記洋行，以出口糖、樟腦與茶葉，並輸入鴉片，為主要業務，曾經是非常繁榮的重要商業據點。現在的德記洋行改成台灣開拓史料蠟像館，以蠟像展出台灣早期生活樣貌，2001年規劃時空走廊，將德記洋行的歷史在此做詳細展示。

德記洋行共有二層樓，二樓走廊以綠釉瓶飾做為欄杆，牆則是刷成白色，室內挑高加上迴廊的設計，讓整個空間較為通風，不會過於炎熱。也因為整棟建築是白色的，許多婚紗業者喜歡來這取景，為新人見證幸福的一刻。

■看過來：當年的五大洋行，如今只剩德記洋行與東興洋行的建物還在。



現為國家三級古蹟



安平樹屋

📍 台南市安平區古堡街 108 號

☎ 06-3913901

德記洋行於1911年結束安平的據點，由日本政府接收，改成「大日本鹽業會社營業所」，旁邊的倉庫就是現在的安平樹屋，二次大戰後，被繼承的台鹽使用。後來倉庫任其荒廢，榕樹依附殘存的牆面生長，形成如今獨特的景觀。樹屋內有完善的樓梯與棧道，可以讓遊客藉此穿梭在樹冠之間，如果是假日來此，還可以參加免費的導覽。

■看過來：樹屋後方有一觀景平台，可走過去看鹽水溪的水岸景色。

建於 19 世紀末

朱玖瑩故居

📍 台南市安平區古堡街 108 號

☎ 06-3913901

現為書法展示館

朱玖瑩故居原本是台鹽的宿舍，曾任財政部鹽務總局局長的朱玖瑩曾定居於此，因鹽定居於此，因此故居又名為「因鹽玖定」。朱玖瑩從小學習顏真卿書法，但無論楷、行、草、隸、篆哪種字體，他都擅長且有個人風格。故居的毛玻璃刻有書法字體，透過光影照射到室內，看起來特別有文藝氣息。

■看過來：德記洋行、安平樹屋、朱玖瑩故居是同一景點，門票 70 元就可以參觀三個地方。



億載金城

📍台南市安平區光州路3號
☎06-2951504

億載金城古稱為「安平大砲台」或「二鯤鯓砲台」，這是由法國工程師所設計完成的全台第一座西式砲台。建築形制上，億載金城屬於西洋稜堡式的方形砲台，四角凸出，中央內凹，而且有護城河。現在已無軍事功能，轉變成台南相當受歡迎的景點，每年三、四月周邊黃花風鈴木盛開時非常漂亮，這季節的台南又不熱，吸引很多遊客前來。



全台第一座西式砲台

■看過來：「億載金城」四字是沈葆楨寫的。



安平古堡

📍台南市安平區國勝路82號
☎06-2267348

鄭氏三代都住這

安平古堡的歷史最早可追溯到西元1624年，當時是荷蘭人建的，名為「熱蘭遮城」，鄭成功趕走荷蘭人後，此地改名為安平，鄭氏王朝三代都住在這，因此這裡也稱為「王城」，俗稱安平古堡。目前真正荷蘭時期遺跡，僅存古堡前方外城南城垣的磚牆。1975年配合觀光計畫，台南市政府整修安平古堡周邊範圍，在瞭望台上加一尖型屋頂，牆面漆成白色，變成現在我們看見的安平古堡模樣。

■看過來：安平古堡的城牆紅磚曾被破壞，挪去建造億載金城。



佇站夥伴



海安站

工作團隊
(由左至右)

方倩心
陳怡蓁
康華琪

爲了女兒而入社

海安站長怡蓁會加入合作社，是因為女兒經常過敏，需要找少添加物、相對健康的食材，但以前資訊不像現在發達，某日她騎車經過永華一街，看到「台灣主婦聯盟生活消費合作社永華好所在」馬上入社。在當時的線關站長周敏華和站務蔡雪玉的熱情陪伴下，跟合作社結下深深的緣分。

從生產者之旅得到感動

每一次的生產者之旅，怡蓁跟參與的社員，總能帶著滿滿的感動回家。她們之前曾到「秀豐永續農園」拜訪游盛豐大哥，從游大哥口中學習到很多自然農法的知識。「喜願施總監台灣小麥復耕支持在地農糧的行動力，總讓我把這份感動在每次入社說明會盡情分享給新社員。」怡蓁說，施總監把身心受限者照顧得很好，2007年開始推廣台灣小麥，做出自己的特色，都很令人動容。怡蓁覺得透過這些參訪親自得到的感動是很真切的，將這些真切的感動分享給社員，無形中都能加強社員支持合作社的力道與意願。

從《綠主張》得到很多知識與話題

「你上次有一篇寫到大谷翔平的事，這讓我跟年輕人也能聊上幾句。」怡蓁指的是，刊登在2021年10月月刊的〈高污染的台灣之光 你所不知道的農地污染產業〉那篇，文中提到美國職棒大聯盟的比賽用球，在加工過程中皮革需要使用大量化學藥劑，生產一公噸的牛皮即產生一公噸的廢水，對環境影響很大。「你寫的〈編者的話〉我也會看，可以幫我了解一下本期月刊的重點。」看到怡蓁如此支持月刊，我感動到只差沒掉下兩行情淚…

我收拾心情，接著聽怡蓁說。「我也喜歡看〈圖說八道〉，因為它用可愛的插畫，讓我們可以快速了解產品知識。」怡蓁如數家珍接著說，第234期月刊介紹用公益金支持《青芽兒》雜誌也是很棒的一篇報導，這些事情都可以跟社員分享，讓他們知道社員每一筆利用都可以幫助很多人，產生的力量是多麼可貴。

由高至低 由內往外

大掃除這樣做才對！

資料提供／綠主張歷史資料 文／劉瓊瑛 繪圖／龔晏欣

年節打掃千頭萬緒，加上年貨採購，時間上更有壓力。別緊張，月刊邀請種子清潔勞動合作社分享幾個打掃重點，順序對了大掃除也就事半功倍，輕輕鬆鬆乾淨過好年！

Q: 過年掃除時該如何規劃家裡打掃順序？

清潔要由高至低，由內而外，比較不會漏掉任何空間，也避免灰塵掉落弄髒已清潔處。從頂部的天花板、吊燈、吊扇，往下至四周的櫥櫃、家具，最後是底部的地板。由內而外則是由個人的房間，往外向廚房、餐廳、客廳、室外；浴室則是天花板，接著浴缸或淋浴間，最後地板等。



Q: 如果時間有限，建議最優先清潔何處？

建議可先清潔廚房的檯面、抽油煙機，及較少清潔的流理臺下方櫥櫃等。因為過年家人團聚時一定會用到廚房，廚房先清潔，處理食物時也比較衛生。



Q: 如何選擇有效又能兼顧環保的清潔用品？

有許多環保且具清潔功效的清潔用品，推薦使用「綠主張生態多功能清潔劑」，清理廚房，去汙能力天然又有效，不輸化學清潔劑，且用來清潔抽油煙機、烘碗機、烤箱及微波爐等廚房家電時，可以確保家裡食器的安全。



Q: 打掃時要注意的安全事項？

避免長時間彎腰清潔、久跪擦地；戴手套避免皮膚受清潔劑侵蝕和利器割傷；戴口罩避免吸入過量清潔劑。搬重物時背脊挺直，不要彎曲或旋轉。如重物在地上，要完全蹲下，利用腹肌、臀部和腿部的力氣搬起，且物品盡量靠近身體，才不易拉傷；若要搬動家具，應二人以上協作。



2024

Calendar

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,
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。

02

2/8~2/14 農曆新年
2/14 西洋情人節

03

3/12 植樹節
3月中 青梅季
3/21 世界森林日
3/22 世界水資源日
3/11-3/30 母親節預購



04

4/22 世界地球日
4/8-4/27 端午節預購



05

5/11 世界公平貿易日
5/12 母親節
5/22 國際生物多樣性日

06

6/5 世界環境日
6/8 世界海洋日
6/10 端午節
6/16 合作社生日
6/17-7/6 預購(待確認)
6/18 永續美食烹調日
6/21 夏至關燈日

07

7/6 國際合作社日
7/15-8/3 中秋節預購
7/15-8/15 文旦預訂



08

8/8 父親節
8/10 七夕情人節
8/14 綠色情人節
8/18 中元節
8/26-9/14 有機棉寢具預購



09

9月初 文旦季
9/16 國際臭氧層保護日
9/17 中秋節
9/21 世界清潔日
9/22 世界無車日、河川日

10

10/13 國際減災日
10/16 世界糧食日

11

亞細亞姊妹會
11/25 國際素食日
11/4-11/30 2025年貨預購



12

12/5 世界土壤日
12/16 年貨上架
12/21 冬至
12/25 聖誕節

2025/01

1/29 農曆新年



※時程為暫訂日期,仍依預購專案公告時間為主