

綠主張

No.237
MAR.2024

★ 讓舌尖發現更多美味
在地風味輪

★ 與農友、生產者一起成長
源頭把關

★ 品嚐更完熟的滋味
本土藍莓

更高的規範

保護社員
安心利用的權利

愛家人的心意傳遞

用行動傳達對家人的愛意

迎接春暖花開，

用合作社精選安心良食，從身體暖到心裡，
心意滿點，元氣滿檔，大方向家人表達愛意！

推廣時間：即日起~3/23(六)止

愛環境 真食暖心餐桌

嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源，適合油煎、煮味噌湯、或以碎肉炒飯、炒青菜。



野生紅鮭輪切
600g/包

愛土地 守護本土農糧

來自蘭陽平原一期稻作，加上三星鄉無汙染水源，生產出好品質的稻米。



益全香米
2kg/包

益全胚芽米
2kg/包

蘿蔔絲
豬肉餡餅
320g/4入/包



愛自己 享受晨光餐點

一日之計在於晨，合作社指定白蘿蔔絲清甜脆嫩，支持本土農糧享用安心美味，就從早晨開始。

愛身體 從食疼愛家人

國家專利益生菌，幫助調整體質、促進生理機能平衡。



益全益生菌
30入*2g/盒

更多良食
歡迎利用



支持本土農糧，力挺用心生產者

※ 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。



目次

專題報導

04 安心的權利—合作社的產品把關 文/于有慧

來自現場

08 阿里山下的藍寶石 新鮮藍莓不再是奢求 文/蘇心薇

產品平台

12 預購一份禮 實踐永續生產與消費 文/洪千瑋

生活食育

14 繪一幅在地風味輪 喚醒舌尖與地方的連結 文/李盈瑩

美好照顧

16 保「密」防「跌」 預防骨質疏鬆的關鍵 文/陳怡樺

合作脈動

18 合作一起「好」！地區營運成就彼此 文/于有慧

聽醫師的話

20 乍暖還寒！春季養生這樣做 文/劉興亞

姊妹會連線

22 儲蓄互助社運動的世界性推展 文/李修璋

主婦食堂

24 疊煮概念的「舒」食料理
食譜設計/許怡慈 文/王怡力

站所的散步

28 大直跟你想的不一樣—在雞南山吸收芬多精
到百年古廟為新年祈福 文/陳建竹 佇站夥伴：施丁文

圖說八道

31 釀梅季來囉！封存土地的好味道 文/李婉婷

安心利用的權利

編輯的話

台灣從 1970 年代開始不時有食品安全事件發生，2000 年之後發生更頻繁，塑化劑、毒澱粉、頂新混油案，我想大家記憶猶新。我至今都不買頂新、味全的產品，也不支持中華職棒的味全龍。

多數人或許會覺得這些是政府的事，政府需要為人民把關。沒錯，政府應當保障人民有「免於恐懼的自由」，但我們也可以站出來捍衛自己的權利。「共同購買」運動，正是因為 1993 年鎬米、農藥殘留問題層出不窮，才會集結 100 多個家庭，直接向農友訂購令人安心食用的食物。

時至今日，合作社在政府法規之外，從找尋合作的生產者開始，到產品自主檢驗，甚至送第三方檢驗，我們與生產者、農友議訂更高的規範，在在都是為了捍衛我們利用產品的權利。本期〈安心的權利：合作社的產品把關〉，將在這方面有更多報導，大家也可以上我們官方 PODCAST 聆聽 EP83「安心的權利：合作社的蔬菜如何『自主管理』」，在閱、聽兩方面同時滿足。

進口藍莓考量到運輸時間，七分熟左右就得採收，風味並不完整。近年來本土藍莓的栽培已開花結果，合作社生產者的藍莓皆可在自然完熟後再摘下，社員可品嚐最醇美的味道。當然這些藍莓皆無農藥殘留，甚至無農藥栽培，社員可安心利用。



2024 年母親節預購將於三月 11 日開始，除了精心挑選禮物，合作社也希望透過母親節預購活動，分享追求永續生活的理念，邀請社員以計畫性責任消費，實踐未來的永續發展。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其業、林徽燮、蕭偉汝、謝文綺、孫瑞鴻
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 | 李友欽
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 3 月 / 237 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：1、236期目錄之編輯委員名單應為「于有慧、巫佩純、許淑惠、林其業、林徽燮、蕭偉汝、謝文綺、孫瑞鴻」，特此更正。
2、236期P18年份有誤，應為「從2014年開始主動調查政大清潔人員的工作條件」、「種子清潔勞動合作社於2017年成立」，特此更正。
3、236期P28，應為「400年前，這裡曾經是荷蘭人的地盤」，特此更正。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製成，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。

拿出手機掃描
相識從此刻開始



線上入社

安心的權利

合作社的產品把關

文／于有慧·第八屆理事 圖／本刊資料室提供

每隔一段時間的食安問題總讓人心驚。食物從產地到餐桌每個環節都存在風險，主婦聯盟合作社 1,600 多項產品，從農牧水產的初級食物，到加工食品、紡織、日用品……，各品類生產流程與危害風險歧異，主管機關不同，相關食安法規繁雜，在人力與預算限制下，為什麼合作社的產品把關值得信賴？

參考政府法規 議訂更高規範

合作社產品溯源管理，參考政府法規標準，與生產者議訂更高規範。優質產品的根基來自可信賴的農友、生產者，認同合作社理念、接受合作社嚴格要求，像特別規格、指定原料、減添加、合理化施肥等等規定。

不只溝通確認理念，在開發前期，負責專員必定親自到產地或生產場域訪察。以蔬果為例，不只看農友提供的檢驗報告或驗證，主婦聯盟合作社是少數兼作驗證的組織，洽談合作前，農產專員必須多次到訪，確認產區環境安全，如農場附近是否有環境污染源、確認灌溉用水來源，甚至連農友使用的肥料、防治資材、種子、種苗也都要了解，確認栽培與管理都符合合作社的自主管理規範，才能審定認為可合作耕地，合作農友每一批回報上架的蔬菜，也都能確實追溯到實際耕地。

加工品開發亦然，在未進入生活材會議前，品保專員會先訪廠，了解製造環境、前端原物料來源與安全性、生產流程，確認生產流程無交叉汙染風險，檢視

基本文件、生產者的自主管理與檢驗、查詢勞動裁罰、環境裁罰等相關紀錄，在開發階段即先確認生產者條件與環境，避免事後出現問題不易調整。「很多生產者都笑說跟我們合作很麻煩，只有真的認同合作社理念、願意接受管理規範、理解合作社對產品開發的堅持、能誠信配合的生產者才能長期合作。回到以人為中心的互信，認識產品開發精神，讓消費不只是消費，對我們產品品質才是最大的保障。」品保課長吳蕙芬說。

相同的品管意識 彼此提攜成長

主婦聯盟合作社是目前台灣唯一針對農藥殘留量、檢出農藥殘留支數、危害指標制定允收標準的組織。合作社與農友、生產者



夏天葡萄採收前，專員會特地前來產地採驗。



定期訪廠了解製造環境，合作社與生產者一起成長。

在合作社的把關下，我們擁有食的安心權利。



產品供應原則快速導覽

蔬菜、水果

蔬菜 以友善環境栽培的無農藥、無化肥、低硝酸鹽蔬菜為訴求，鼓勵農友合理化施肥，維持土壤生態與環境的永續。

水果 鼓勵農友朝向減農藥的果樹栽培管理，延長停藥期且無農藥殘留、或農藥安全殘留標準為主，在維持農友生計、水果風味及賣相中取得平衡，增加在地供應的韌性與穩定性，實現永續農業願景。



合作社鼓勵農友朝向減藥的栽培管理邁進。

水畜產品

了解漁/牧場的捕撈/養殖區域與入雞來源、品種、防疫、用藥及停藥、飼料、飼養密度與管理方式，家禽不得檢出 WHO 之 CIA 清單內屬 HPCIA 人類醫療相關之 13 種抗菌劑。運輸、儲存及加工須全程低溫，且避免交叉汙染之可能，盡可能達到 HACCP 的管制要點。

加工產品

了解生產者的加工過程、衛生管理、生產環境、包裝與儲存符合 GHP 等基本規範，管控原料來源並確保其安全性，願意嘗試合作社減添加物的規範生產加工品。必要時可以協助調節合作社農友生產過剩的農產品，滿足社員生活消費選擇，同時減少農友的損失。

乾貨產品

以國產品優先供應，了解生產、加工過程、運輸儲存、管控方式。國內無生產或品質不佳者，則採用進口產品，進口產品難以確認產地資訊，以通過國際第三方認證搭配檢驗，確保產品安全性與品質。



乾貨以國產品優先供應給社員。



合作社的品保有基本檢測工具。



與公正的第三方檢驗單位合作，確保產品的安全與品質。

相互提攜，長期合作，加上客觀公正的第三方檢驗確認彼此把關的成果。

合作社產品檢驗有兩種：自主檢驗及送第三方檢驗；流程上分為上架前檢驗及架上抽驗。每日到貨蔬菜皆經社內硝酸鹽檢測才上架，其餘則按風險管理與危害程度安排第三方公正團體檢驗。新產品、季節性供應品項，如水果、水畜產、節慶年貨，上架前都需送驗；常態供應品項則採架上不定期抽驗。

送公正第三方檢驗結果較精確，但工作天數長、花費高，合作社產品範圍廣，設定檢驗項目多，品保專員會按風險程度安排抽驗的時間與頻率，接獲產品異常反應回報或突發事件、新聞事件，如乙型受體素、環氧乙烷等等，會安排不定期抽驗。以花生仁為例，大家擔心黃麴毒素問

題，近年觀察極少檢出，顯示生產者的儲存環境管理已達一定水準，則斟酌調降檢驗的頻率，把檢驗費用資源轉到重金屬、農藥殘留等環境危害風險項目。有些項目也鼓勵生產者自行送驗，生產者擁有相同的品管意識，彼此用心才能共同成長。

從慎選合作對象開始

檢驗是維護產品安全的後端手段，有檢驗就有可能出現不合格，如何回應才是重點。合作社對待檢驗異常的態度是求真、資訊透明公開、解決問題、尋求改進，維護社員權益，與農友、生產者面對問題共同承擔。

發現檢驗結果異常，會先確認異常批次、範圍、利用區間，評估產品暫停供應或下架，產品專員會進行全盤了解，協助生產者確認問題所在，同時，在週報公


告異常原因、處理方式，主動通知社員退費，必要時亦會知會主管機關備查。找到風險點或危害因子，會請生產者改善，在一定期間後通過檢驗始恢復供應，後續會調整該產品例行抽驗頻率，持續追蹤，以維護產品品質。

以農業為例，近年發生的檢驗異常多半因氣候異常，合作社農友周圍的慣行鄰田施用病蟲害防治藥物飄散汙染、或是鄉公所施用防治紅火蟻的環境用藥所致。

維護有機或無農藥化肥的環境越來越困難，「出事永遠是那些沒噴藥的，噴藥的都沒差也不會有事。」農產專員郭懷恩語重心長地說，「合作社以比較好的價格爭取農友認同，在遇到天災時也提供急難救助，合作社在意農友的生計，希望能長期合作，因此農友與合作社是一起努力，把風險降到最低。訂定的規範或許

不完美，重點是『持續進步』，希望農友的種植及管理與時俱進，因應農業挑戰，而不是一點做不好就懲罰，如此就失去制訂自主管理的意義。」

主婦聯盟合作社共同購買邁入 31 年，所有產品開發從慎選合作的生產者開始，盡量排除生產中可能的危害因子，負責任的管理流程，承諾社員安心利用的權利。社員持續利用，則是支持合作社與生產者能以計畫性的生產與採購，建立更穩固的夥伴關係，強化在地食物系統供應韌性的關鍵。

唯有合作社、生產端、社員端三方合作與信任，才能不受市場削價競爭影響，持續生產優質安全的產品，奠定共好、共生、共利的三贏關係。

阿里山下的藍寶石

新鮮藍莓不再是奢求

藍莓，我們對它的印象是遠渡重洋而來，唇齒間品嚐的是果實離開枝頭好幾週後的口感。對台灣來說，藍莓的風味僅能是如此嗎？

文／蘇心薇·台南分社社員
攝影／李友欽

過往，台灣沒有屬於自己的藍莓，實因地理條件不適合種植藍莓。藍莓有長時數的低冷需求，同時又要日照充足與疏鬆的酸性土壤，是生長在寒帶的作物。即便如此，位處亞熱帶的台灣仍在藍莓的種植方法上努力不懈的研究，近年來，漸漸耳聞藍莓成功開花結果的佳績。



山丘藍執行長蔡宜玲。

每顆藍莓隨日照程度不同，完熟狀況也不一。



採摘師腰繫掛滿白色桶子，裝盛採摘下來的藍莓。

藍莓採摘師的工作

產季開始，「採摘師」他們腰間掛滿白色桶子，手持分選器，透過精準的眼力判斷果實的大小與成熟度，再運用指間的力道輕輕摘取果實。

白色桶子裝滿後，會進行果實初步品管，依照「薊馬」、「蟲痕」、「鳥啄」、「紅果」等不一的狀況進行記錄，不僅是採摘師個人的採摘狀況驗收，同時也會收納進分區域管理的大數據資料庫裡，成為區域管理的參考。

在阿里山下 種植新品種

2023年，山丘藍首度上市藍莓，以國內大量生產之姿引起各方關注。能走到這一步，山丘藍執行長蔡宜玲表示，「當我們得知國內有機會種植藍莓時，我們就開始到國外洽談藍莓品種權，同時也在尋找適宜的栽種區域。對我們來說，許多事情都是第一次，是需要相當的堅持和毅力才能走到這一天的。」

於是，落腳阿里山下，依傍於八掌溪畔的山丘藍農場就此誕生。遠眺是層巒疊嶂的群山環

繞，溪口旁的潺潺水流帶來氣候調節，白天日照充足且通風良好；夜幕拉下後，從阿里山上吹下來的冷風，使得平地氣溫驟降，溫差可達10度以上，對藍莓來說，是適宜的生長條件。

品系的選擇也很重要。蔡宜玲進一步表示，在台大教授李國譚的技術指導下，山丘藍找到適宜台灣的品系—南方高叢。她說，為了取得藍莓品種權，前後花了不少時間和美國品種商洽談，幸運的是，山丘藍目前取得的品系是最新的，口感更勝於舊品系，我們很有口福。



可自動開關的白色屋棚。



自動化滴灌設備。

用心打造栽種 藍莓的環境設備

有了相對最佳的氣候條件，選擇了適合栽種的品系，接下來就是給予土壤介質。由於藍莓對土壤的特殊需求，全園區採用離地栽培技術種植，簡單來說，就是種在大盆子裡。大盆子裡鋪放調配好的介質，提供藍莓生長所需要，在整齊的園區裡放眼望去，掛在枝頭上的藍莓如盆栽般賞心悅目。

但占地 33 公頃的山丘藍，園區裡最引人注目的還是那一彎彎的白色大棚屋頂。大棚屋頂裝有智能控制，能隨溫度高低適時開關，為的是保持溫度的適中。屋

內架設澆灌水管線，透過智能適時適量給水，有了科技的幫助，大大減省人力勞動。

而為了更精確掌握天氣的變化，山丘藍也與天氣風險顧問公司簽約合作，透過串聯技術，提供山丘藍定時更新的天氣數據，讓整個團隊能夠更從容面對可能的天氣風險，例如極端氣候帶來的寒流、暴雨等狀況。總總努力，都是為了降低藍莓結果的耗損率。

但畢竟是個自然的環境，鳥飛蟲爬也很正常。為了減少小鳥飛進屋棚內啄食的機率，園區飼養兩隻老鷹，像個守衛兵般環伺，恫嚇鳥兒的靠近。至於防治主要

蟲害薊馬，則會施放天敵或有機資材，形成一個食物鏈，透過一物剋一物，自然養成藍莓。

專注鮮果銷售 首創品牌行銷

台灣栽種藍莓，過去未曾有過，大量生產更是首例。整個 33 公頃的園區是亞洲地區除中國以外最大的了。

打著「昨天還在樹上的藍莓」文宣語，山丘藍訴求「新鮮」。有別於進口藍莓，這一次，他們要讓台灣有機會吃到酸甜度更適中、風味更醇厚的藍莓。蔡宜玲很自豪地說，這才是真正的藍莓，而且又健康、無農藥殘留。

為了專注做好「新鮮」兩字，山丘藍暫時不做延伸品的考量，專注銷售鮮果，更斥資購買 200 箱蜂箱，專供農場內的藍莓授粉使用，期盼在每一個環節上用心，成就出唇齒間無比的風味。

社員將藍莓帶回家後，建議一週內完食最理想。此外，全程低溫配送的藍莓也需要在購買完畢之後立刻放進家中冰箱存放，讓藍莓持續保鮮。藍莓上的白色果粉是自然產生的天然保護膜，只有食用時才需要沖洗。

目前山丘藍的藍莓僅在開花期前用藥，10 月過後即不再用藥，停藥期相當長，檢驗結果是無農藥殘留，所以可以安心食用。🌿



觀察蒂頭是否紫黑完熟，再輕輕摘下。



斥資購買 200 箱蜂箱，供農場的藍莓授粉使用。



新鮮藍莓，一期一會。

合作社的藍莓生產者

不管是青農還是老手，合作社生產者的藍莓都可口。



楊士藝 產地：南投八卦山附近
自主管理等級：農好級

自 2014 年碩士論文投入藍莓研究，至今已邁入第十個年頭。在他之前，國內種植藍莓的相關經驗實在太少，再加上台灣有先天的地理風土條件須調整克服，初期投入許多成本，進入門檻頗高。努力多年，也曾至澳洲莓果園觀摩取經，2022 年得到百大青農，在經驗、資金有餘裕下，已將產地擴充到一甲半，預估 2024 年可以量產。目前種植藍莓仍是定植在土裡，但未來不排除嘗試離地栽培，因為重點是土壤的介質；如果能打造酸性的、有機質高的排水通風良好環境，對藍莓的生長來說都是好的。



吳保諒 產地：苗栗卓蘭
自主管理等級：環保級

27 歲承接家裡農園。種植品項多樣，有寶島甘露梨、佛利蒙柑等，其中藍莓種植已達五年，田間面積漸擴大至 0.5 公頃。初期投入很多心力在摸索，盼今年產值能提高進入獲利。園區在海拔 600 公尺處，早晚溫差達 10 度以上，冬天吹東北季風，相當適合藍莓的低冷需求。近年極端氣候對農業考驗提高，吳保諒的論文為「紅龍果和佛利蒙柑結果狀況的改善方式」，但同樣可以應用在藍莓種植上；希望降低田間熱對果實的影響，並透過發酵液肥使植株強壯來減少耗損率，有機資材雖然較為昂貴，但相對來說也能提高產值。



鍾文標 產地：苗栗獅潭
自主管理等級：環保級

主要種植草莓，四年前開始擴大面積種植藍莓。栽種面積由一分半到三分，植株苗由 300 棵到 1,000 棵。栽種品系有兔眼、南方高叢和暖地。病蟲害主要是黃毒蛾、紅蜘蛛、果實蠅和雞母蟲。防治方法使用苦楝油、石灰硫磺合劑、白僵菌、橘子精油、肉桂精油等，以天然的有機資材驅趕害蟲，打造一個安全的環境。園區在縱谷地帶，日夜溫差大，天然的條件幫助藍莓發芽分化的更旺盛。相較於冬季短期作物草莓，藍莓是夏季長期作物，產季過後就會進入休眠期，日後只要修枝、剪枝、定期澆水，農事是比較輕鬆一點。

預購一份禮

實踐永續 生產與消費

文 / 洪千瑋 · 企畫部企畫課專員 攝影 / 王永村

在表達感恩與愛的日子裡，除了精心挑選的美好禮物，主婦聯盟合作社也希望透過 2024 母親節預購活動，分享追求永續生活、永續環境、永續本土農業的理念，邀請社員一同以計畫性責任消費，實踐未來的永續發展。

陪伴弱勢 用心呈現美好滋味

身心障礙者因先天或後天條件，其家庭與個人工作、生活狀態常受到種種限制。若透過專業培訓和支持，培養工作技能，

將能協助他們擁有更友善的生活條件。心路基金會透過庇護工場的產品生產，支持眾多身心障礙者及其家庭，今年與合作社首度合作，推出「心路一幸福蛋捲組」，產品部專員游孟葦分享，這款以法國天然奶油、比利時巧克力與可可粉製作而成，庇護青年們用心手敲雞蛋，再細心烘烤一捲捲蛋捲。如同這群庇護青年們的單純心靈，蛋捲不添加防腐劑、色素或人工香料。

心路幸福蛋捲組



洪紹勛茶園位於嘉義石棹，採有機栽種，認為土地顧得好，下一代生活才能更好。(照片提供 / 企畫部)

2024 母親節預購

預購時間：
3/11(一) ~ 3/30(六)
取貨時間：
4/29(一) ~ 5/11(六)
* 母親節 5/12(日)

更多預購訊息
請掃描
QR CODE



奇蹟辣木油
| 玫瑰橙花限定版



新品「樸樹濾掛咖啡禮盒」則是與為身心障礙者致力開發多元職種の勝利基金會合作，由庇護夥伴手工精選挑豆，再透過烘焙師烘豆、研磨、包裝，彼此分工合作成就咖啡禮盒，10 款含淺焙、中焙、深焙等多種韻味的咖啡裡深藏職人精神。希望透過節慶預購的支持，讓這些有能力、有意願的庇護者能順利銜接職場就業，也讓社員品嚐到安心純粹的好滋味。



樸樹濾掛咖啡禮盒

減廢實踐 肌膚與環境的友善選擇

肌膚保養很重要，環境關懷更是我們專注的焦點。合作社在選擇保養產品時，特別注重減少非必要的添加物、使用可回收包材，減輕對環境的負擔。產品部專員林碧君表示，生產者綠藤生機精簡保養品成分，追求純粹，從多年前推出的「純粹保濕精華」即奠定了這個理念。

這次預購品項「奇蹟辣木油」，是以冷壓萃取技術保留辣木籽的營養精華，成分天然單純，並使用公平貿



茶香檸檬塔

易原料，支持迦納當地農民經濟的永續發展。此外，生產者也儘可能添加回收塑料或回收玻璃製作瓶器，並優先選擇回收紙作為包裝材料，延續這樣的思維，「純粹保濕精華」的容量將從 30ml 擴充至 50ml，讓深度使用的社員共同參與減少包材的過程。

本土永續 台灣土地的芬芳傳承

因為對安全食物和友善環境的追求，合作社透過共同購買持續展開支持本土農業的永續行動，這次的節慶烘培產品也不例外。產品部專員彭筠儒說，今年的新產品「桑葚荔枝玫瑰乳酪蛋糕」，以醇厚的重乳酪融合生產者陳稼莊的桑葚荔枝玫瑰果粒醬；其中的桑葚和檸檬，均以無農藥自然農法栽培，並採用屏東產的玫瑰及玉荷包荔枝，不含化學合成添加物，以天然果物的酸甜風味，展現層次豐富的口感，每一口都是在地農友對作物和土地的用心。

深受社員喜愛的檸檬塔，生產者好味兒今年特別選用洪紹勛的小葉種紅茶融入塔皮，搭配屏東無毒栽種檸檬的原汁，成為「茶香檸檬塔」，濃郁酸甜中散發清雅茶香。洪紹勛是合作社日紅小葉種紅茶的指定農友，以維護土地為己任，不使用除草劑和化肥，農友的辛苦堅持，只為自然環境的永續傳承而努力。綠



桑葚荔枝玫瑰乳酪蛋糕

聽營養師說產品

月刊邀請產品部營養師陳文君，從營養角度分享以下幾款產品，除了人與土地共好，也讓母親更好！



1



2



3



4



5



1 好愛胡桃綜合堅果組

提供好的油脂、鐵、鉀、鋅、維他命A和E等元素。每包約 20g 至 25g，並依每日飲食指南建議的堅果攝取量調配包裝，熱量約 120~130 大卡，適合隨身營養補給或餐間小點心，營養美味兼具便利性。

2 有機純黑棗汁

使用新鮮有機蜜李(Prune)製作，不添加砂糖，且榨汁過程不濾渣，比一般濾渣果汁含較多膳食纖維與營養素，平均每 240ml 中含約 2g 膳食纖維，有助維持消化系統健康，建議每日適飲量 240ml 內。

3 冷壓薺藍籽油

台灣印加果油
使用新鮮有機蜜李(Prune)製作，不添加砂糖，且榨汁過程不濾渣，比一般濾渣果汁含較多膳食纖維與營養素，平均每 240ml 中含約 2g 膳食纖維，有助維持消化系統健康，建議每日適飲量 240ml 內。

5 孃益生蔓越莓益生菌

含有複合三益菌，搭配副乾酪乳桿菌與蔓越莓萃取物，適合日常保健補充。雖然男女都可食用，不過女性需求仍高於男性，尤其是孕婦、哺乳媽媽、45~55 歲左右的女性，因體質改變緣故，健康更容易受到影響。

繪一幅 在地風味輪

喚醒舌尖與地方的連結！

文／李盈瑩·北南分社社員 圖片／主婦聯盟基金會提供 插圖／Freepik.com



以宜蘭員山的地方物產讓學員仔細品評、畫記風味輪。(攝影／李盈瑩)

秋末冬初，蘭陽平原迎來溼冷雨季，來自各地的社區工作者、自學團體，以及宜蘭在地農友、生態廚師、地方創生團隊一同匯聚宜蘭員山，參與此次由國立新竹生活美學館與主婦聯盟基金會合作的社區「風味輪」與「食農曆」繪製課程，期待以實際行動為在地物產找到出路，讓銷售與消費可以有共同語彙，讓飲食文化成為地方創生的媒介，進而永續在地。



從主食到各種葉菜等副食讓學員逐一品嚐，發現食物更多不一樣的風味。

吃一口在地物產的風土滋味

清早，小農送來當年收割的新米與當季採收的蔬果根莖食材，學員先與地方長輩及農友進行訪談，繪製各項物產從種植、採收到加工的食農曆，接著從風味較清淡的主食、雜糧，到各種葉菜、生菜等副食，再到味道較顯著的辛香料與水果逐一品嚐。

風味輪作為一種食物味覺表達的方法，於1979年便已提出，並廣泛運用於啤酒、咖啡、茶、巧克力等食材。這次風味輪的底圖上，除了列舉日常熟悉的「酸、甜、苦、鹹、鮮」五味，還有分屬氣味的青蔬味、本草味、大地的木質味、堅果味，以及甘香、乳香等甜香味。



1



2



3

1 講師張瑋琦說明，風味輪其實正是訓練更細緻味覺的好工具。

2 長年深耕食農教育的張瑋琦期待學員透過工作坊和飲食文化有更深連結。(攝影／李盈瑩)

3 參與工作坊之小組共同繪製食農曆。

學員此起彼落地分享品嚐後的直觀感受：「高雄145白米吃起來很甜甜欸」、「高雄147有淡淡芋香」、「白蘿蔔生吃辛辣帶勁」、「芝麻葉聞起來有堅果香氣」、「牽絲的蓮藕帶點蜜香」、「新鮮的金柑酸中帶甜、苦後回甘」。每品嚐一項物產，學員就交換彼此心得，並透過投票統計，將各種食材的風味強度標記於圖上。

以地方食材延伸風味輪 深耕飲食文化

長年蹲點田野、深耕食農教育的講師張瑋琦觀察，在全球化影響下，民眾的飲食習慣已逐漸與在地疏離，她習慣在課堂上發問：「早餐有吃米飯的請舉手？昨天午餐或晚餐呢？」原先為主食的米飯，如今國人不愛吃了，造就稻米生產過剩，而自給率僅有1%的黃豆、小麥、玉米，卻大幅仰賴進口。

張瑋琦強調：「別小看主食被取代的嚴重性，主食與副食之間有相互建構性，比如我們以麵包、漢堡、義大利麵為主食，就不會去搭配台灣農村適地適種的絲瓜、苦瓜，而是搭佐一年四季都能經由進口取得的洋蔥與馬鈴薯。」因此，她開始著手將原先在單一食材上運用的風味輪，延伸以地方食材為主體，經由在地焦點團體，以民主過程，表達並紀錄個體，乃至於集體的感官感受，比起人類學家挨家挨戶進行田野調查，風味輪以一種共創方式，有效率地建立基礎知識，也更易作為飲食文化的呈現。

各地方有各自長出的味覺系譜

「飲食關乎於我們如何建構肉身，因此各地方都應該擁有自己文化的腸胃、文化的味道。」她以自身新竹客家背景的經驗分享，客家料理常被賦予鹹、香、油的印象，但獨漏的酸味其實也是客家飲食的要素，

比如炒薑絲大腸不能沒有醋精、鳳梨炒木耳也一定要添醋，其它像梅干菜、長豆干更有來自歲月醃漬的微酸風味。

張瑋琦更進一步補充，「在地風味輪」並非「族群風味輪」，因為就客家飲食來說，北客與南客即有分別；同樣在花東海線及縱谷的阿美族也有差異，前者食海魚，後者為溪魚，且運用野菜種類與經驗更為豐富。各地方都有自己的味覺系譜，故不宜以單一族群來劃分。

感受好吃以外的 細緻口感

透過食農曆與風味輪的繪製，除了培養消費端的味覺公民，繪製的成果也期望能運用於地方食物設計。長期輔導部落食農教育的張瑋琦感嘆：「台灣各部落都在蓋麵包窯，但細看食材，充斥法國進口麵粉、日本進口奶油等國際原料，難道最後抹上一層以在地水果製成的果醬，就足以稱之為在地料理嗎？」

在地食物的生產與地方風味的保存，需要生產者、廚師、消費者三方皆具備足夠的意識。當日與會的在地農民團隊「八十佃穀倉」就分享了兒童食農教育的現場實況：「小孩無論是品嚐米飯、茭白筍，怎麼回答都是『好吃』兩個字！風味輪提供更細緻的詞彙選擇，似乎可拓展孩童在表達感受上的練習。」張瑋琦也認為，味覺的表述的確可透過學習而來，每種食材也並非只有一種味道，原態食物通常具有複合風味。

當我們的味蕾從小被甜味與香精馴化，模糊了天然鮮味與人工添糖兩者之間的區分，或許此時正需要回歸在地食材的原始風味，有機會不妨與孩子一起繪製屬於自家的風味輪、食農曆，透過實作培養成為逐漸覺醒的味覺公民。●



演講最後，陳建宏醫師邀請現場社員一起深蹲拍大合照，加入健身行列。

保「密」防「跌」

預防骨質疏鬆的關鍵

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲

如有新聞報導，七旬長者打噴嚏後，突然感到背部一陣劇痛，就醫發現是壓迫性骨折。為什麼會打個噴嚏就骨折？也曾有長輩不小心跌倒，造成腕關節骨折，導致長期臥床、生活失能案例。為什麼腕關節骨折必須臥床？台南分社永康站邀請骨科醫師陳建宏分享「骨質疏鬆症」的發生原因，以及該如何預防，日常生活中又能如何增加骨本，做到「保密防跌」。

骨質疏鬆成爲常見的慢性病

過去談到慢性病，會直接讓

人想到「三高」，高血壓、高血糖及高血脂，近年來，「骨質疏鬆」也成爲常見的慢性病之一。根據世界衛生組織（WHO）1994年定義，「成人骨質疏鬆症」是一種因骨量減少或骨密度降低，使骨骼微細結構發生破壞的疾病，惡化結果將導致骨骼脆弱，使骨折危險性明顯增高。

「骨質疏鬆症沒有明顯的症狀。骨質疏鬆的治療重點是降低骨折的發生機率。」陳建宏醫師一再強調，平常不容易覺察，大多不以為意，一旦不小心跌倒，或突然用力過猛，如打噴嚏或游泳翻身，都有造成骨折的可能。

據研究，人體骨骼的骨量約在20歲至40歲達到高峰，之後骨量會逐漸減少，流失速度增快。他也提到，理論上，女性的骨質容易比男性差，尤其是女性停經後受荷爾蒙影響，但骨質疏鬆不是女性的專利，男性也要注意。

降低骨折的發生是預防重點

「雙能量X光骨質密度檢查儀（DXA）」是目前最常用的骨骼強度的檢測方式，「骨質疏鬆症」是指骨質密度低於健康年輕人的平均骨質密度，差值達到或超過2.5個標準差（小於等於-2.5），差

異值小於-1.0到-2.4則稱爲「骨質流失」。陳醫師談到，骨質變差的過程，骨折風險就不斷增加，尤其當檢測結果小於-2.5，即有骨質疏鬆的風險，建議患者及早接受治療。如未符合健保相關要件，骨質密度檢測爲自費檢查項目，他建議，高風險族群應多加留意，盡早檢查。

那麼，增加肌力和預防骨質疏鬆有什麼關係？強化肌力是很重要的訓練，大腿被稱爲人的第二個心臟，大腿沒有力氣，對日常生活影響很大。臨床上常見造成老年骨折的原因有二；一爲骨質變弱，二爲跌倒。降低「低能量外力」帶來骨折的發生機率，是骨質疏鬆的預防重點。陳建宏醫師進一步說明，比自身身高矮的地方跌倒稱爲「低能量外力」，也就是指高齡長者跌倒。

根據健保署統計，因腕關節骨折接受腕關節置換手術，就醫發生率每10萬人口約35人，女性高於男性，有逐年增加的趨勢；其中65歲以上每10萬人口約270人，女性高於男性，腕關節骨折好發於長者。從醫多年的他，從治療骨質疏鬆與肌少症併發症經驗觀察到，儘管手術過程順利，術



陳建宏醫師認爲，把自己照顧好，就是對自己和下一代最好的事。

後病患仍需要面對長期失能、臥床的痛苦，他期待，透過預防醫學的積極介入，提早達到增肌、延緩失能。

運動肌肉 吃高鈣食物 存好骨本

「目前健身房設備多是依據人體肌肉結構而設計。」陳醫師建議，每天練習靠牆深蹲，頸、胸、腰保持直線，下蹲時膝蓋不要超過腳尖，感受臀部的力量，能訓練核心肌群，訓練臀部和下背部的肌肉群，有助穩定軀幹，降低跌倒的風險；「棒式」運動則適合循序漸進練習，此外，也建議躺床做空踩腳踏車的動作，

速度越慢效果越好。「曾有文獻指出，打太極拳也能保護骨質密度。」他以蹲馬步為例，下盤對地面產生阻力，能訓練大腿肌力，而簡單的「前踢」也是訓練大腿肌力動作之一。

「補充維他命D3，或利用早上、傍晚時段曬太陽，都是保健方式。」陳建宏醫師建議多吃原型食物，如菇類、芝麻、豆腐和深綠色蔬菜等，鈣質含量較高的食物。罹患慢性病且有特別用藥者，如類固醇、糖尿病或甲狀腺等疾病，或咖啡、酒的飲用量大者，建議提早檢測骨質密度。

擁有健康生活的前提是先存好「骨本」。近年來，陳醫師巡迴全台演講，超過400場，他致力於透過衛教演講，讓大家更了解正確的姿勢和肌力訓練的重要。在醫院經常能看到照顧臥床病患的家屬，讓他很感慨，不失能靠自己的人生，才是真正的人生，把自己照顧好，就是對下一代最好的事！



1 陳建宏醫師示範靠牆版的棒式。(照片提供／永康區會)



2 永康站講座當天，提供骨質密度檢測服務，社員十分踴躍。(照片提供／永康區會)

合作一起「好」！地區營運成就彼此

主婦聯盟合作社從 2006 年試行地區營運，社員不只在站所利用產品，也透過民主機制，參與經營，以站所為中心，建立與社區友善連結。

文／于有慧·第八屆理事 圖片／各受訪者提供

主婦聯盟合作社與有機店或其他合作組織不同，但也讓人不明白，不過買個菜，為何要選舉、開會、辦活動？理事巫佩純十多年前加入合作社，曾任站務、站長、職員，

後來雖離開營運團隊，卻未曾間斷社務的參與，從班長、社代、地區營運委員、監事到理事，談及地區營運，她說：「前輩從日韓組妹會交流中學習，照顧社員生活是重要的，這包含引導社員協助業務推動，發展以人為本的合作組織。」巫佩純回想早期地區營運，從分社啟動，由上而下，站務做「窗口」，帶領社員開會、辦活動，一起支持站所經營。

自己也會在站所示範編織環保菜瓜布，「地區營運之所以動人，因不同社員投入而豐富，連結社區發展，讓更多人認識合作社的與眾不同。」

合作社本質是社員透過民主機制自治管理，社業務協力，訂定願景目標，共同經營。「若沒有地區營運，如何培養合適的社代、理監事？地區營運是否健全，甚至攸關合作社治理結構。」她認為，地區營運是合作社發掘人才、培力社員幹部的搖籃。此外，地區營運也成就社員，「很多人不喜歡開會，我卻是在合作社學會開會、記錄、說話讓人聽得懂，認識產品知識，把這些帶回家庭，豐富生活。」巫佩純說。在這裡，沒有人是孤島，社員彼此合作，透過地區營運可以做很多事。●綠

成為合作人才的搖籃

如今，隨著各站地區營運成形，逐漸走向社員主導，社員不只採買生活所需，還可以在合作社發展議題、辦課程。巫佩純分享，之前南港站地區營運夥伴關心社區公園，與里長緊密連結，



1



2

1 搶救海尾仔活動，淡水區會帶社員親自走訪。
2 公館區會常舉辦健行活動，帶社員接近自然。



2018 年南港區會推動特色公園，認養中研公園。(照片提供／綠主張歷史資料)



3



4



5

3 每年的區社員年會，關新區委員都全力協助。
4 東海區會參與市集，結合食育推廣站所。
5 親子共讀團是永康區會帶狀活動之一，十分熱鬧。

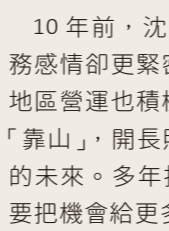
社員的內心話

每一站所即成立一地區營運委員會，因著社員幹部用心經營而多采多姿，到底地區營運在做什麼？對社員有什麼影響？一塊兒來看看！



淡水地區營運前主委
胡淑瓊

因淡水站曾被評估關站而積極投入的胡淑瓊，過去是里幹事，長期在基層「辦活動、發單張，和各種人溝通」，擔任主委三年，做得有聲有色，更樂在其中，像是在教會與朋友分享合作社食材，到附近學校擺攤，更積極連結社區，參與「搶救海尾仔海埔新生地」連署。雖然未參選下屆地區營運，仍會以預備委員身分參與，「要讓不同的人進來，善用社員各種專長，用不同思維跑跑看。」她笑笑說，自己有空還是會到站所幫忙，可預防老化。



公館地區營運前主委
沈寶莉

10 年前，沈寶莉加入公館地區營運，疫情期間委員數雖銳減，但地區營運與站務感情卻更緊密；當時沈寶莉居家隔離，但住所不在配送範圍，站務仍主動協助，地區營運也積極支持站務，向合作社呼籲關注一線人員安全。地區營運像是站務的「靠山」，開長照讀書會、規劃健行，讓每個委員貢獻所長，與站務一起經營公館站的未來。多年投入，沈寶莉未再參選，「你做的事是重要的，並不是因為你重要，要把機會給更多人。」她說未來仍繼續參與，但換人接棒。



公館地區營運前主委
沈寶莉



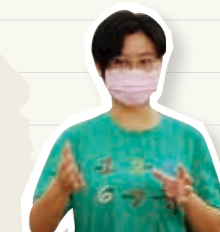
關新地區營運主委
盛焙蓀 (右)

從班轉站，關新地區營運人力充沛令人羨慕，「因為不是直銷，不會強迫把人綁住，大家覺得輕鬆，反而更願意投入。」盛焙蓀形容關新地區營運的參與舒適自在，有的出席分社會議，有的協助站所辦活動、推廣產品。她和委員們也多方嘗試課程，如親子活動、點心課程，還與診所合作邀醫師分享，吸引不少社員、非社員參與，推廣合作社。盛焙蓀因認同合作社理念而加入，她開心地說：「投入地區營運發揮專長，也欣賞他人優點，分工協力，這些是在職場中也未必能得到的學習。」



永康地區營運主委
劉儀君

新興社區中的永康站，特別多像劉儀君一樣想找好食材的年輕媽媽社員，因緣際會，她便留下成為地區營運主力。前幾年永康站利用額不佳，地區營運與站所同心打拚推廣合作社，經營粉絲頁，辦各種實體與線上活動，從親子共學到共老，有護理背景的劉儀君也嘗試辦醫學講座，甚至走出站所，與社區連結，連續舉辦 4 屆「深蹲市集」。「堅持對的事情，時間到了會看到成果。」她很感謝合作社不計效益讓社員盡情發揮，也在過程中學習成長。



東海地區營運主委
楊蕙甄

移居台中的「三寶媽」楊蕙甄，因綠繪本培訓加入地區營運。疫情期間，從零開始學習線上會議軟體、影片拍攝剪輯等多媒體應用，讓社員持續接收合作社資訊。楊蕙甄形容地區營運是「抽離現實生活的解謎遊戲」，紓緩獨自帶小孩的壓力，也像「微型就業」，能持續運用工作技能為再就業做準備。過去三年，她主辦各類課程，帶孩子擺攤推廣食育，參與山林復育協會植樹活動，去年又與海口腔文化協會搭上連結。楊蕙甄說，參與地區營運「豐富了生活，成就彼此」。



乍暖還寒！

春季養生這樣做

春暖花開的三月別只記得出遊，早晚偏涼的季節仍需注意保暖養生。本期月刊請到三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主治醫師劉興亞，跟我們分享春季保養的重點。

文／劉興亞·三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主治醫師
圖／企畫部提供 插圖／Freepik.com

春季在中醫學上被視為陽氣初生、萬物始興的季節，這是一個木氣旺盛、陽氣升騰的時期。中醫強調春季養生要適應自然的陰陽變化，以幫助身體調整並保持健康。另外，中醫特別強調與自然同步來調整生活方式，以達到養生的效果。在春季，我們應該注重以下幾個方面。

寒意未消 注意早晚保暖

首先，春季的氣候轉暖，但寒意未消，人體陽氣逐漸舒展，但陰氣仍然存在。因此，我們應該注重保暖，避免受涼。在中醫理論中，認為寒邪、濕邪侵襲最容易導致身體不適，甚至引發一些疾病。因此要適當增添衣物，注意頭、頸、背部、足部的保暖，特別是清晨和夜半時分。

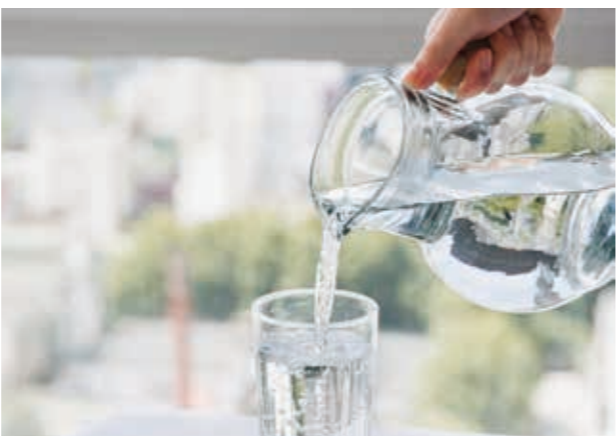
其次，春季宜調節飲食。中醫認為春季與肝臟相應，肝屬青色，主疏泄，善儲藏血液，故春季適宜養肝。飲食方面，多食用對肝臟有益的食材，如新鮮的綠葉蔬菜、橙黃色的水果、富含維生素的食物等。同時，春季也應避免過食辛辣、油膩、刺激性食物，以免激發火邪，損傷脾胃。



運動可以促進健康、穩定情緒，好處很多。

在春季，人體的活動量增加，新陳代謝旺盛，因此需要調整飲水習慣。適量飲水有助於排除體內代謝廢物，保持水分平衡。但要避免過量飲水，以免損傷脾胃功能，影響消化吸收。

此外，春季適合運動養生。中醫認為適度的運動可以活絡氣血、強身健體。春季氣候適中，適合進行戶外活動，如晨間慢跑、太極拳、氣功等。這些運動不僅可以增加體力，還有助於調整身體內外的陰陽平衡，促進氣血循環，有益於整體健康。



適度飲水有助於代謝體內廢物。

調節情緒 避免肝火上升

春季還應留意情緒的調節。中醫認為情緒與臟腑的運作密切相關，特別是與肝臟相關的情緒，如憤怒、焦慮等，容易影響肝臟的正常功能。春季是陽氣升發的時節，人體的陽氣也容易上升，若情緒不暢，容易引發火邪上升，影響身體健康。因此，春季要保持心情愉快，可以透過運動、休息、與親友來往等方式，保持情緒的穩定。

春季也應適度保留一些冬季的養生習慣。冬季是陰氣濃郁的季節，人體需要更多的休息和補充能量。因此，春季初仍可保持早睡早起的習慣，避免熬夜。同時，春季適宜飲用一些有助於補充元氣的湯水，如雞湯、魚湯等，有助於補充體力，調整陰陽平衡。

所謂藥療不如食療，若要以飲食來做春天的調養，除了前述所說的飲食宜忌外，也可以用茶療來加強調理。這裡特別提供兩帖養生茶配方，各有不同功效，讓大家在新年的伊始，有一個日漸健康的身體，來迎接這美好的龍年。綠

劉興亞醫師

三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主治醫師，暨台灣碧盈美學集團執行長。擁有台灣西醫及中醫師執照、中國中醫師執照，並取得南京中醫藥大學中醫學博士。專長針灸、中西醫整合調理內分泌新陳代謝、問題皮膚及抗老美白。



養生茶飲二帖

中藥的使用可根據個人體質、身體狀況和需求進行適量調整。有特殊情況或慢性疾病，建議諮詢專業中醫師的建議，以確保中藥使用的安全性和有效性。

枸杞菊花茶

這款養生茶具有滋補肝腎、明目補血的功效，還有助於舒緩壓力、促進睡眠。適合長期緊張，不易入眠，心神煩悶的人。



材料

枸杞子 10 克
菊花 5 克
玫瑰花 3 克
紅棗 3 顆
適量蜂蜜（可依個人口味添加）

製作方法

1. 把所有材料洗淨。
2. 在瓦壺或玻璃壺中，將枸杞子、菊花、玫瑰花和紅棗加入。
3. 加入約 500 毫升的熱水，蓋上壺蓋，浸泡約 10 分鐘。
4. 根據個人口味添加蜂蜜調味，待茶液稍微冷卻後即可飲用。

紅棗黃耆養生飲

這款養生茶結合紅棗的補血滋陰功效、芡實的固精、枸杞的明目益氣、甘草的和中理氣、當歸的活血調經、黃耆的補氣，以及花旗參的補氣養陰功效，適合長期勞累，工作繁忙又辛苦的人。

材料

紅棗（或黑棗）5 顆
黃耆 5 克
芡實 5 克
枸杞 5 克
花旗參 4 片
甘草 3 克
當歸 2 片

製作方法

1. 材料清洗乾淨，將所有材料放入瓦壺或玻璃壺中。
2. 加入約 800~1000 毫升的熱水，蓋上壺蓋，浸泡約 15~20 分鐘，使中藥材充分釋放有效成分。
3. 可依個人口味添加蜂蜜或紅糖調味。

世界性推展 儲蓄互助社運動的

文、攝影／李修璋·台中分社社員、台中市草生儲蓄互助社理事長



台灣儲蓄互助社運動的靈魂人物汪德明神父(中)。

「人」的發起參與，許多來自世界各地的推手，持續以儲蓄互助社擴大金融包容性，推動普惠金融，促進更公平和更具韌性的社區，讓每個人都有負擔得起、可靠且可持續的金融服務。

「人」的發起參與，許多來自世界各地的推手，持續以儲蓄互助社擴大金融包容性，推動普惠金融，促進更公平和更具韌性的社區，讓每個人都有負擔得起、可靠且可持續的金融服務。

「人」的發起參與，許多來自世界各地的推手，持續以儲蓄互助社擴大金融包容性，推動普惠金融，促進更公平和更具韌性的社區，讓每個人都有負擔得起、可靠且可持續的金融服務。

德國儲互助社 自助互助雜型

儲蓄互助社起源於十九世紀中葉的德國，創始者是雷發巽(Friedrich Wilhelm Raiffeisen, 1818-1888)。當時德國處於工業發展初期，貧富差距逐漸拉大，雷發巽自1845年起擔任鄉鎮首長，在任內遭遇嚴重饑荒，百姓受高利貸

業者剝削，生活苦不堪言。為解決民生問題，他向富人募款來幫助窮人，後來發現，貧窮與依賴性之間存在聯繫，要消除貧困首先要消除依賴性。因此提出「百姓有社會與經濟上的問題需解決，最好的方式就是讓他們自己幫助自己」。

依據上述原則，1864年，他成功組成了第一個儲蓄互助社。不以營利為目的，而是以支持其社員為目的。社員的儲蓄被集中到社內，並以低成本長期貸款的形式，為無法獲得金融服務的人提供借款機會。這種組織模式和理念很快在鄰近國家傳播開來，例如荷蘭的合作銀行根源於雷發巽的思想；法國

“百姓有社會與經濟上的問題需解決，最好的方式就是讓他們自己幫助自己。”

除了貸款和儲蓄之外，如今，儲蓄互助社還具有類保險的互助基金、共同購買和社員活動等，在一些國家更已和銀行業務不相上下，功能和規模遠大於互助會。這一連串的社會運動需要有

的Crédit Mutuel(國民互助信貸銀行)和Crédit Agricole(農業信貸銀行)都是雷發巽倡議的直接傳承；另外還有遍佈中歐各地的雷發巽銀行等。

由美洲起頭的 世界性開展

世界性的開展，則是由美洲開始。在加拿大，記者戴嘉丁(Alphonse Desjardin)注意到農工漁民因為高利貸剝削而大量移民美國，他借鑒雷發巽的指導原則於1900年在魁北克組織第一個儲蓄互助社大獲成功，之後更發展為戴嘉丁集團。消息傳到美國，一向關心工人生活的波士頓富商菲林(Edward A. Filene)，立即邀請戴嘉丁到美國協助推廣，1909年美國第一個儲蓄互助社成立。後來菲林更捐款成立推廣局，聘請白金倫(Roy F. Bergengren)律師擔任局長大力推展。

1934年，美國的全國性信用互助協會CUNA成立，於1950

年代該協會通過了一項對北美以外國家推展互助社的計畫，其目的是在全球範圍內打擊高利貸這一發展中國家的嚴重問題。這項計畫與加拿大和歐洲合作系統的努力相結合，到20世紀60年代末形成了今天的國際互助社體系，儲蓄互助社全球最高組織「世界議事會(WOCCU)」也於1971年正式運作。

台灣儲互助社運動推手 向普惠金融前行

1963年，台灣天主教耶穌會選派神父汪德明(Rev. Jesus Sanchez Brena, S. J.)、杜華(Rev. Louis Dowd, S. J.)及教友牟文熙、吳秋霖四位人士，參加亞洲社會經濟生活協會在泰國曼谷舉辦的「社會行動領導者研討會」，首度接觸儲蓄互助社運動，隔年汪德明神父等人即協助在新竹聖心天主堂成立台灣第一個儲蓄互助社，之後在於斌樞機主教倡導下成立推廣組織，一步步爭取立法，至1997年儲蓄互助社法終於通過實施。



台中區儲互助社社員幹部服務滿20年頒發戴嘉丁獎、滿25年獲雷發巽獎。

台灣儲蓄互助社運動在許多前輩辛勤的耕耘下，成長至324社、社員22萬餘人的規模，社員的共同關係也不再限於天主教和基督教教友，例如以主婦聯盟合作社社員為共同關係的草生儲蓄互助社於2016年成立，八年來已貸放社員2,000多萬元，和全台的儲蓄互助社一起，向普惠金融的理想邁步。

2022年儲蓄互助社全國代表大會，高齡93歲、來自西班牙的汪德明神父還親臨現場，他一生奉獻給台灣，更是台灣儲蓄互助社運動的靈魂人物。神父彷彿是一道火炬，把互助社自助助人的精神點燃，提醒所有與會者，莫忘初心。●

草生儲蓄 互助社



如果您有相關需求，歡迎加入！意者可透過臉書粉專「草生儲蓄互助社」留下聯絡訊息(可掃描QR CODE)。或電郵：lhw100284@gmail.com



2024年草生儲蓄互助社社員大會，社員共同議定年度計劃及預算，會後並進行社員聯誼。

舒食料理

疊煮概念的

食譜設計／許怡慈・台南分社社員 文／王怡力 攝影／林章言



年過了，腸胃也要好好休養一下！疊煮就是將不同食材層層交疊，以小火慢煮而成的料理，能充分提引出食材風味。這次教你用疊煮概念，變化出一道道清爽、舒服的主菜、配菜、湯麵等料理，吃了舒心也舒身。

食譜設計

許怡慈

怡慈從小就在家中餐廳幫忙，擅長使用產地銷售的當季食材，加上身為藝術創作者自由的料理風格，總能將食材發揮到最佳風味，並達到營養均衡的攝取。



雞肉野菇玉米炊飯

這是一道可快速上桌的主食，把米飯和配菜一起烹煮，同時享受主食與不同風味的組合，看似簡單，但經由不同的配菜就可以搭出各式經典滋味。炊飯除了直接食用外，也可以和孩子一起捏成飯糰唷！

烹調時間
40
分鐘

- 1 料理前一天將雞腿洗淨擦乾，均勻抹上鹽麴冷藏備用。
- 2 菇類切成適口大小備用。
- 3 白米洗淨瀝去水分放入鍋中，再疊上菇類、昆布、玉米粒及三色蔬菜，最後將作法1置於最上方。
- 4 加入與白米同量的水，淋上橄欖油。
- 5 以土鍋中火燉煮12分鐘，再熄火燜20分鐘。（或電鍋外鍋放1杯水跳起後，再燜5至10分鐘即可。或電子鍋可選擇炊飯、什錦飯模式。）

材料

良質米360公克、水360毫升、善糧白肉雞雞腿（去骨）1隻、元昆布20公克、韓小菇／新鮮香菇／冷凍有機玉米粒／冷凍有機三色蔬菜各50公克、鹽麴15公克、橄欖油10毫升



Tips
雞肉先以鹽麴醃漬增加風味，軟化肉質。



醬燒春季蔬果雜燴

春季盛產蔬菜，疊煮使洋蔥、紅白蘿蔔等蔬菜的甜味與各種菇類的鮮味融合，最後以醬香提味，是一道視覺色彩豐富、營養均衡又下飯的蔬食料理。

烹調時間
35
分鐘

- 1 洋蔥、紅蘿蔔切片，玉米筍、粉豆均勻切塊，菇類切成適口大小備用。
- 2 鍋內先均勻灑入5公克鹽，鋪上菇類，再依次疊上洋蔥、薑片、粉豆、紅蘿蔔、白蘿蔔及玉米筍，灑上剩餘的鹽。
- 3 加水加蓋中火煮滾後，續入醬油、糖，小火燉煮約15分鐘，將食材拌勻即可享用。

材料

洋蔥400公克、紅蘿蔔／粉豆／鴻喜菇各100公克、去苞葉玉米筍10根、韓小菇／新鮮香菇各50公克、薑片10公克、鹽10公克、醬油20毫升、糖5公克（或醇米霖10毫升）、水100毫升



Tips
蔬果大小切法盡量一致，讓食材均勻受熱。

疊煮怎麼做？

疊煮是使用各種蔬菜，也能搭配肉類燉煮的料理，使用較厚且保溫效果佳的鍋子，將不同食材疊放在一起，食材放置順序是關鍵，並用燉煮方式融合風味。除了利用不同蔬果外，調味料的醬氣、辛香料的增味，也能為疊煮帶來多樣變化。



食材放置順序

- 最上方是海鮮與肉類，使肉汁在燉煮過程與蔬果的甜味合而為一
- 含水分較多的蔬果、根莖類
- 易出水的菇類
- 鹽巴鋪底

時蔬烏龍味噌湯(麵)



每個季節都有不同的蔬菜，都可以煮出好喝的味噌湯，加上烏龍麵條，又是另一番風味；吸收湯汁以後的麵條，有彈性又充滿甜味，清爽不油膩，是一道能溫和身心的佳餚。

烹調時間
30
分鐘

- 1 洋蔥、紅蘿蔔、南瓜均勻切片，大白菜切段，板豆腐與菇類切成適口大小備用。
- 2 鍋內均勻灑入鹽，鋪上菇類，依次疊上洋蔥、大白菜、紅蘿蔔、南瓜、豆腐，帶皮五花肉片均勻平鋪，再放上烏龍麵。
- 3 加水 200 毫升，加蓋中火煮滾後轉小火燉煮到配料變軟。
- 4 開蓋以濾網將味噌在湯中化開，關火燜一下即完成。

材料

帶皮五花肉片200公克、烏龍麵1包、大白菜500公克、洋蔥／紅蘿蔔／南瓜／鴻喜菇各100公克、板豆腐1盒、新鮮香菇50公克、鹽5公克、有機味噌適量

Tips



味噌最後再拌入燜一下即可，能保留營養和風味。

馬告酸高麗菜魚片燉



酸高麗菜發酵過程中，蔬菜的糖被分解為乳酸，便產生了自然酸味，酸味能引發食慾，使食材的油脂不再膩口，油脂也讓酸味更為柔軟，各種食材在鍋中相互作用，再以馬告增香，便是百吃不厭的料理。

烹調時間
30
分鐘

- 1 高麗菜、菇類切成適口大小；酸高麗菜切段、馬告原粒拍碎備用。
- 2 鍋內依序放入香菇、高麗菜、酸高麗菜、魚片後，灑上馬告。
- 3 加入酸高麗菜醬汁及等量水，淋上橄欖油。
- 4 加蓋以中火煮沸後，小火燉煮 15 分鐘即可。

材料

海水金目鱸魚排200公克、酸高麗菜300公克（醬汁一同入鍋）、新鮮高麗菜300公克、新鮮香菇100公克、馬告原粒5公克、橄欖油10毫升

Tips



1 魚片需放置最上方，保持食物完整。
2 料理最後可依喜好加辛香料，如蔥末、香菜、辣椒等，提升風味。

兩款料理小幫手這樣做超好用



酸高麗菜 -600g

採用合作社農友生產之高麗菜，以傳統方式醃製而成，保有高麗菜原有之色澤，更添發酵風味。酸菜魚、酸菜鍋或切碎包水餃，適合與有豐富油脂的食材一起料理。



有機鹽麵

以有機米百分之百自然發酵。鹽麵可用 10:1 的方式醃漬小黃瓜、蘿蔔、白菜、高麗菜等蔬果，做為涼拌菜食用；也可同比例醃漬肉品後，煎、烤、煮、蒸，取代鹽的鹹味並能軟化肉質，提升料理甘甜滋味，不過，鹽麵易燒焦，務必先擦掉再煎烤。

大直 跟你想的不一樣

——在雞南山吸收芬多精、到百年古廟為新年祈福

文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／龔風欣



今天這期的介紹看完後，以後從捷運劍南路站出來，可以去的地方不會只有百貨公司。

請到大直，不曉得大家心中第一個浮現的印象是什麼？是高貴的住宅區，還是有一個摩天輪？其實大直有很多歷史故事。

就拿「大直」這個地名來說，據說這裡早期大多住著泉州籍的居民，鄰近地區則較為漳州籍，因為泉州、漳州對立許久，漳州人便稱泉州人住的地方是「大豬」，而泉州人則將「豬」改為閩南語的諧音字「直」。

大直還有兩間歷史悠久的廟宇。一是植福宮，位在北安路巷弄內的永直公園裡，四周都是漂亮新穎的大廈，假設你從旁經過，絕對想不到這間廟的歷

史有 200 年以上。另一間劍潭古寺，位在劍南山腳下，從劍潭搬遷到現址，除了有曲直的故事，追溯歷史起源，最早可從 1773 年起算，也有 251 年的歷史。

還有一個跟大直是高級住宅區、有摩天輪印象很不同的地方是，這裡很適合爬山。金面山可以遠眺台北 101 與松山機場，山頂上懸空的剪刀石展望極佳，在 IG 上可以找到各式各樣的拍照角度。離大直較近的且比較容易爬的則有雞南山，高度只有 160 公尺，非常適合爬山初學者來活動筋骨。下山後，走八分鐘即可抵達我們的大直站所，買瓶豆漿解渴、補充蛋白質，恢復流失的體力。綠

大直植福宮

台北市中山區北安路 608 巷 14 弄 1 號

02-25323316

張忠謀也來拜過

被住宅區包圍的大直植福宮，外觀新穎整潔，其實已有 200 年以上歷史。原本只是一座小石廟，直到台灣光復，大直一帶農耕豐收、磚窯業興盛，在里長與里民集資下，才有了如今規模。

來植福宮拜拜，相當於一次去了台灣五個重要廟宇，因為植福宮陸續恭迎劍潭古寺「觀音佛祖」、關渡天后宮及北港朝天宮「天上聖母」、台北保安宮「保生大帝」、一月分享過的木柵忠順廟「保儀大夫」，還有南鯤鯓代天府「李、池、吳、朱、范五府千歲」，諸神割香分靈奉祀於此。植福宮的名字含有「永植福慧」的喻意，來這拜拜可以接受那麼多神明的照護，難怪永植福慧。

植福宮廟體不大，但整個建築精雕細琢，廟裡金碧輝煌。每月農曆初一、十五或初二、十六祈求財運者很多。

■看過來：廟體不大但廟前廣場不小，每到選舉這裡都是重要集會場所。



高度只有 160 公尺



雞南山

台北市中山區北安路 689 巷

雞南山是輕量級的爬山選擇，最高只有 160 公尺。不過此山銜接範圍非常大，若以北安路劍南蝶園登山口當起點，往右可到劍南蝶園接文間步道，最遠可繞到故宮博物院。往左則是到雞南山，雞南山頂一樣可接文間步道，或往圓山風景區。整段路走起來是簡單的，唯獨徑順安宮之後有一小段要拉繩才能往上爬，這裡要稍加注意，留神腳下。

■看過來：雞南山展望點可以清楚看到台北 101 與松山機場。

劍潭古寺

台北市中山區北安路 805 巷 6 號

02-25323834

劍潭古寺原址位在劍潭，日據時期為興建台灣神宮（也就是圓山大飯店現址），將寺廟遷至如今大佳國小校地，後來又因為設校，再搬到現在的位置。可惜的是，幾次的搬遷讓許多古物遺失。2009 年，在市議員協助下，陸續將寺廟的古物購回，安置在寺廟旁邊的林園，仔細瞧會看到放在林園的碑柱上有咸豐、道光、嘉慶等年號。

■看過來：寺廟的龍柱及藻井非常精美，別忘了仔細欣賞。



現為台北市歷史建築



資料提供 / 許雅芬·產品部農產專員 文 / 李婉婷 繪圖 / WANQIAN

一 月中旬到清明節前是台灣青梅的盛產期，最難能可貴
二 的是，合作社的青梅幾乎都是環保等級，適合安心漬
物，而且不同時期的梅子熟度適合不同釀作手法，快將這
一年一次、短暫而美好的自然滋味封存進甕裡吧！

釀梅季來囉！ 封存土地的好味道！

當梅子成熟時.....

青梅、黃梅指的都是同品種，主要以「成熟度」區分：

青梅帶回家後，如熟度不足，可先冷藏保存，加工前常溫放置一天後熟再處理

青梅5分熟
(果核未轉黑)
加工產品青梅精
即以此為原料。

青梅6-7分熟
(果核未轉黑)
製作脆梅需要低熟度，
以7分熟為佳，如果太
綠易帶苦澀、香氣也稍
差。

黃梅7-8分熟
(果核已轉黑)
當梅子轉白霧，是製作
Q梅、日本梅、鹹梅等
最佳時刻，釀酒、醋也
很合適。

黃梅9分熟以上
(果核已轉黑)
黃熟的梅子泡梅酒
最香，也適合製作
果醬、醋、梅子味
噌，風味濃郁。

友善耕作青梅粒粒皆辛苦

為維持環境平衡、供應安心原料與復育
台灣梅子產業，合作社的梅農以友善/
有機耕作的方式守著梅樹、護著山林。

★青梅多用於發酵加工，須浸泡靜置等
過程，確保無農藥殘留，食用才安全

★梅樹為深根型果樹，種於
山林間有助水土保持、提
供蜜源與生態棲地。

甲仙農會：
採全產季保價收購，積極輔導原鄉
農友轉型有機，在那瑪夏、桃源與
甲仙等地，共輔導705公頃產地，
有機農戶340位，讓人與土地共好。

柳家梅園(柳建生)：
產地位於南投縣信義鄉牛稠坑地區，
自10多年前逐步轉作有機，並取得有
機驗證。無用藥的梅子外觀雖不完美
，卻是令人安心的果實。

楊春發：
南投縣仁愛鄉曲冰部落萬豐產銷班
的成員之一，園中梅樹與松樹杉木
混生，樹齡多已超過60年，自然野
放的老欖梅子滋味豐美。

王貴香：
為引導轉型友善種植，以保價收購策
略且堅持驗出農藥一顆也不留，帶領
當地梅農種出最好的台灣梅，降低生
態受藥物與化肥的危害。

註：無用藥的青梅易有些許黑星病微瑕疵，不影響食用與加工品質。

Moment cafe & bakery

台北市中山區樂群二路 55 號

02-77223397

位於美福大飯店一樓的 Moment cafe & bakery，有非常精緻的甜點與咖啡。長條型的伯爵茶磅蛋糕採用法國頂級鮮奶油，與伯爵茶香完美交融，香甜不膩。白色圓型的北海道雙層乳酪，溼滑的口感加上濃郁的乳酪，非常可口。更特別的是蛋糕旁的比利時咖啡壺，這是 19 世紀比利時皇室的御用咖啡壺，從點燃酒精燈開始到咖啡煮好之間，完全不用人工干預，煮好後的咖啡香氣馥郁，大家一定要試試。



採光極佳的漂亮咖啡廳

■看過來：中午用餐時間，可以點到飯店其他餐廳的招牌菜色享用。

入口漢堡大直創始店

台北市中山區明水路 618 號

0987-445465

雖然開在馬路邊，沒有正式店面，但是用油桶、高腳椅，還有電視螢幕播放的運動賽事，營造出的美式風格還挺吸引人的。料理檯也在馬路邊，以至於老闆在烤漢堡肉時就可以聞到濃濃香氣，麵包體也一併在烤檯加熱，送上來時趁熱一口咬下，手拍牛肉的鮮美肉汁，加上培根的脆口咬勁，真的很涮嘴！

政大達賢圖書館也有一間

■看過來：天冷不想路邊吃的话，可以打電話預訂外帶。



佇站夥伴



南港站長

施丁文

最喜歡的合作社產品
干貝

爲了女兒而入社

我們訪問過很多站長，但是丁文是第一位一來合作社就當站長的人。故事是這樣的，丁文原本在哥哥的仿古傢俱店工作，那時嫂嫂想開一家有機商店，民國 99 年的時候大直剛好要成站，在綠主張公司前董事長黃利利的牽線下，丁文爲了協助嫂嫂完成開有機店的夢想，就進來當站長了。「那時整個節奏很快，我六月在士林參加入社說明會、七月去南港實習一個月，99 年八月 10 日接大直站長。」一開始對合作社的認識很淺薄，還好在許多前輩，還有時任天母站長美美的支持下，丁文才能站穩腳步。

了解社員的需求、提高服務品質

除了大直站，丁文也會在碧湖站服務七年、中山站服務兩年 10 個月。經驗豐富的她說道，一定要了解社員的需求，才能增加我們的服務機會、提高服務品質。比如說，她剛到大直站時，那時的媽媽社員如果家中有小孩，現在十多年過去，小孩可能都已成家立業，「這時再來站所採買的物品會不一樣，我們推薦的商品也要不同，這些細節一定要留意，服務才會到位。」丁文如此說道。

結帳也要用心

關於服務這件事，丁文接著分享。「比如豬肉，社員要選便宜的有便宜的選項，如果他們要方便料理，我們就要推薦已切塊或片狀的豬肉，而不是一味推薦單價高的產品。」結帳時也看得出我們的服務品質，假設某位社員平時都買無糖豆漿，這次竟然買有糖的，可以適時提醒有沒有拿錯。這些小細節，都能建立社員對我們的信任感。

主婦食堂的料理高手

如果大家常看《綠主張》，會發現丁文在〈主婦食堂〉單元示範過好幾道料理。我印象最深的是 206 期教大家如何將冷門蔬菜，變換成一道道美味佳餚，看過以後到站所就不會只買固定的幾樣菜。下次來大直站看到丁文站長，也別忘了跟她請教如何增加料理的新意！



用行動傳達 對家人的愛意

我們幫你準備好了

用行動～愛家人、支持生產者，
讓你從身體暖到心裡，元氣滿滿！

推廣時間

即日起~3/9(六)



善糧放牧雞蛋(永興)

8粒/盒

自由、快樂生活環境的母雞，產蛋前六週開始食用非基改飼料，還搭配維生素、礦物質等，飼養全程不用藥、不換羽、不餵食額外添加色素之飼料。

推廣時間

3/11(一)~3/30(六)



友善放牧雞蛋(北一)

10粒/盒

放牧農場讓母雞自由奔跑，運動足夠好健康，餵養純素飼料，添加肉桂及丁香等多種中藥材，提供粗顆粒鈣讓母雞增加砂囊發育促進消化，讓母雞不受干擾安心產蛋。

