

# 綠主張

No.239  
MAY.2024

**以合作社原則**  
落實公平貿易精神

**安心吃荔枝**  
扭轉農藥殘留的困境

**兼顧美味與營養**  
開發全齡食調理包

**公平貿易** 以務實與信任  
的合作為基礎

串起世界美食

推廣時間5/6(一)・6/1(六)

支持友善食材

# 公平貿易手牽手

選擇擁有公平貿易理念的產品和我們有什麼關係？

- 給予合理的收購價格，為農夫提供改善生計的機會
  - 禁止童工&強迫勞動  促進性別平等
  - 技術支援提升農夫的生產力  安全的工作環境  愛護大自然
- 購買食材也能讓世界更美好，暖心良食邀您一起品嚐



不使用農藥、化肥種植，  
採取友善環境的樹蔭栽培法，  
提供合理收購價讓農夫的生計可與雨林和平共存，  
減少雨林消逝的速度。

雨林咖啡日曬曼特寧(原豆) 230g/包  
雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆) 230g/包



提供有機耕種技術，  
教育農民經營香料作物苗圃，  
確保種植香料的品種純正，  
並協助發展基礎設施提高生產力和品質。

公平貿易白胡椒粉(醃聚) 40g/包  
公平貿易黑胡椒粒(醃聚) 50g/包



提供農夫合理價格以生態永續的方式生產，  
並杜絕使用童工，  
幫助社區發展改善當地生活。

有機巴拿馬濃黑巧克力80% 80g/片  
有機半甜巧克力豆55% 283.5g/包



更多良食歡迎利用 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 以合作社原則落實公平貿易精神的盟友 文/蘇怡和

### 來自現場

08 開發全齡食調理包 兼顧美味與營養 文/王怡力

### 產品平台

12 安心吃荔枝！擺脫用藥與殘留量「雙高」標籤 文/潘嘉慧

### 生活食育

14 以食為師的蒙特梭利飲食教育 文/莊佩珊

### 合作脈動

16 2024 社代大會紀實 友善連結、持續優化 文/于有慧

### 美好照顧

18 認識軟質食物 讓長者吃得開心又營養  
文/游麗卿、謝文綺

### 聽醫師的話

20 女性保健二三事 做一個愛自己的媽媽 文/劉興亞

### 合作知識+

22 互信同行，攜手共進！一起推動合作事業 文/彭桂枝

### 主婦食堂

24 母親節攜手重溫 山梨縣時光的和食料理  
食譜設計/楊鈞堯 文/蘇心薇

### 站所の散步

28 桃園老城區一日遊  
景福宮看金龍、桃園 77 藝文町感受日式氛圍  
文/陳建竹 佇站夥伴：陳昭香

### 悅讀書摘

31 一步蔬果·小農雜學力：第一本校園食農全紀錄  
文字整理/陳建竹

## 以生產者利益優先的公平貿易

### 編輯的話

所謂的公平貿易，是希望消費者以合理價格購買公平貿易組織認證產品，減少貿易過程中對生產者的剝削。這對開發中的國家尤其重要，除了保障開發中國家的農人和工人有合理的回報，也避免為了大量生產產品而對環境造成危害。

有趣的是，合作社的七大原則與公平貿易的六大原則，有許多不謀而合之處，我們在意產品品質、關心社員需求，也在乎生產者與農友是否賺取合理利潤。本期刊的專題報導〈以合作社原則落實公平貿易精神的盟友〉，訪問到合作社理事主席彭桂枝與台灣原味專案經理劉佳雯，談談合作社與公平貿易的各種美好精神。

香甜美味的荔枝，除了較多人熟知的玉荷包，還有豔荔、楠西早生、荔后等等品種，從四月一直到八月，可以陸續吃到。然而荔枝的栽種不容易，為了防治蟲害，荔枝往往在用藥量與農藥殘留量上都是「雙高」標準。這個大難題，合作社的農友要如何解決？且看本期〈安心吃荔枝！擺脫用藥與殘留量「雙高」標籤〉的報導。

如果大家還有印象，我們曾經在2022年10月做了「向德國合作社取經」的大專題，帶大家認識有百年歷史的德國合作社。其實不只是德國，全球都日漸重視合作事業的發展。



今年年初，合作社承合團司之信任承辦共識營，藉由學者及合作事業實務工作者的分享，讓中央文官快速認識合作事業的定義、與一般事業體的差異，希望台灣合作事業能在中央政策上持續進步。



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、林淑雯、  
曾惟農、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  
封面照片 | 企畫部提供  
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 05 月 / 239 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

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。

拿出手機掃描  
相識從此刻開始



線上入社

主婦聯盟合作社與台灣原味

# 以合作社原則落實 公平貿易精神的盟友

文、攝影／蘇怡和 照片／企畫部提供、台灣原味



提到公平貿易，不免聯想到第三世界生產的食物或手工藝品，但其實除了這些進口產品外，合作社還有許多在地夥伴，是以公平貿易運作的精神生產本土農糧，像是輔導高山部落以友善方式耕種的台灣原味，以及八八風災後支持鄒族農民復耕育種的茶山雜糧產銷班，皆是強調生產者權益的合作夥伴。

## 找到平衡點 落實永續環境的理念

主婦聯盟合作社理事主席彭桂枝表示，合作社與農友的合作大

多數是直接赴產地現場參與了解其運作，不會透過盤商和中間人，但由於國際採購需透過進口商，所以在國外公平貿易選品上，由馥聚代理進貨；而國內偏遠部落的農作物，大部分蔬菜水果是直接與原鄉農友進貨，少部分農作（例如：小米、蔗糖、原鄉土雞）則是因為社內人力與物流等綜合考量，選擇向台灣原味與茶山部落採購，藉由共同購買的力量，串起台灣在地生產者及友善團隊。即便這模式不同，但透過消費者力量，改善生產者工作環境與社區經濟的初心相同。

就定義上說，「公平貿易」與「自由貿易」似乎是對立的概念，因高度貿易發展容易破壞環境永續或造成社會不穩定，而公平貿易則可能妨礙經濟成長。就這一點，台灣原味專案經理劉佳雯主張環境屬於公共財，本來就不應該是獲取利益的手段，與部落農民攜手打造不失衡的公平貿易農業環境，才是創造農友、通路、消費者三者皆受惠的模式。

佳雯分享她年輕畢業要謀職時，家中務農的長輩以自身經驗談告訴她，「想賺錢不要種田，要當中盤。」結果她誤打誤撞跟著吳美貌老師投身輔導部落友善耕種，轉眼已經邁入 15 年，佳雯透過化學與工業工程的學科背景及對基礎化學的認識，輔導部落農民理解友善栽種的原理，譬如向小農說明氮磷鉀對農產的影響，也觀察老農在種植期間撥動作物，是為了讓作物因受到外力侵害產生危機感，使根系更穩固，她將農夫看似隨意的動作邏輯化，並教授部落生產者，及建立高山農業栽種 SOP。

除了輔導部落農民耕種技巧，台灣原味也會讓小農知道整體運作有哪些必要開銷，像是紙箱成本、物流運費、給通路的費用、

倉儲空間等，當資訊是透明的，農民就會了解，願意持續運作下去，「要找到各個角色都有利可圖的平衡點，永續環境的理念才能落實。」佳雯清楚要實踐公平貿易理想的背後，是必須有務實與信任的合作關係支撐。

## 從政策制定到即時決策 給予實際支持

合作社訂有「夏季牌價」與「冬季牌價」，以確保生產者有合理報酬，桂枝主席表示合作社成立初期，就希望能控制菜土菜金的風險，避免淡旺季菜價隨市場浮動傷及農友的情況。她非常理解在氣候變遷、老農凋零、產地缺工、整體產業朝叻島發展、農地快速消失等種種因素，大環境難以逆轉，因此主婦聯盟支持公

平貿易的使命更是刻不容緩，除了既有的「公平貿易主題規畫活動」活動外，也規劃開設更多認識公平貿易的宣導課程，讓社員透過了解其中精神，串起公平貿易產品更多正面循環。

對於合作社，佳雯稱許是對合作夥伴極為友善的單位，台灣原味經常面對農業農產調度與產量的挑戰，尤其是水果這類產季短、不耐存放、運輸風險極高的品項，隨時都需要因應產地現況調整出貨計畫。但每逢產量爆增時，合作社都會願意分攤去化壓力、縮小生產者風險，是走在友善農業路上同一陣線的盟友，也對台灣原味運作農產有直接幫助。桂枝主席則表示合作社需要仰賴懂農業的台灣原味，幫社內串連前進部落的最後一哩路。



除了既有的公平貿易主題規畫活動，桂枝主席表示也將規劃更多認識公平貿易的宣導課程。(攝影／陳建竹)



小米除了做為主食，也是許多原住民祭儀裡少不了的精神糧食。(照片提供／企畫部)



佳雯表示，合作社與台灣原味不追求利益最大化、不剝削生產者的理念，不謀而合。

合作社向來支持一線生產者，台灣原味輔導生產守護家鄉與環境，以不砍伐山坡地、友善運用原有耕地的自主管理方式看顧大自然，合作社則是把原鄉的物產送到社員眼前，同時提供生產者可發言、參與決策、能從商業活動中獲得的合理回報並以之回饋社區環境，合作社與台灣原味不追求利益最大化、不剝削生產者的理念不謀而合。

### 以合理勞權支持女性就業

公平貿易六大原則其中一個倡議項目是「性別平等」，希望女性可以在組織中成為領袖，並與男性享有同工同酬及全面法定僱員保障等。在主婦聯盟合作社，不僅落實性別平等，且女性同仁數量甚至遠多過男性，桂枝主席表示這是因為合作社提供資本市場上對女性相對友善的工作條件，如一日總工時包含午休僅為八小時、下班時間為下午五點等等，

這對於需要擔任家庭照護者的女性是一種支持的力量，因此有79.6%全職員工是女性。

在社員的性別比例中，有89.1%社員為女性，幹部也是女性為主，但，主席不諱言現代不如創社初期，因為通貨膨脹、房價物價上漲、社會變遷等因素，女性也要負擔家庭經濟來源的需求增加，不管男女性皆會因生活壓力而壓縮公共參與的彈性，因此提供選任幹部更有利的環境是當務之急，如開會時間能配合有上班的區委、提供線上會議選項、部分業務以年費支應成為有給職的工作等新的模式，創造更多社員參與社務的空間，也歡迎男性社

員參與公共治理事務，讓男女性別更加平等。

大家一起走，路才走的長遠，主婦聯盟與公平貿易的夥伴始終站在需要的地方，雖然佳雯終究沒有達到成為有錢中盤商的心願，但她在台灣原味找到更重要的獨特使命，想替下一代創造有更好的生活。「參與其中，會知道一路走來，是因為前人做的事才有現在的我們，所以我們也會繼續友善農業的使命，交給以後的人一個永續的環境。」而主婦聯盟合作社則本著合作社原則在台灣農業需要的地方投入力量，與有理念的生產者共同維護土地，讓環境永續。<sup>6</sup>

### 合作社的七大原則

- ◆ 自願與公開的社員制
- ◆ 社員的民主治理
- ◆ 社員的經濟參與—出資與利用
- ◆ 自治與自立
- ◆ 教育·訓練與宣導
- ◆ 社間合作
- ◆ 關懷地區社會

### 公平貿易六大原則

- ◆ 生產者發言權
- ◆ 自願勞動
- ◆ 合理回報
- ◆ 愛護大自然
- ◆ 性別平等
- ◆ 安全工作環境



吳美貌老師推行友善環境種植，希望能帶給年輕族人一條回家的路。(照片提供/企畫部)



社內有供應的蔗糖由手工熬煮而成。(照片提供/台灣原味)



台灣原味夥伴在分裝部落農加工產品。

# 開發全齡食調理包

## 兼顧美味與營養

從減添加到不添加

文／王怡力 攝影／黃聖凱 照片提供／漢典

△ 作社和漢典合作已逾九年，除年節產品外，架上也有客製冷凍調理包以及全食物利用高湯，在社員逐漸高齡化的同時，接下來即將有二種銀髮友善調理包洋蔥燉牛肉與京醬燒肉上架，這次，先來了解這二種調理包的背後故事吧！

### 全齡食開發 長輩、小孩都願意吃

台大醫院在 20 年前開始進入雲林的醫療體系，當時的分院副院長黃瑞仁先是籌備雲林分院，後來開設了虎尾分院，黃醫師退休前共在雲林分院工作 12 年，發覺在醫療進步的狀況下，卻有長輩治療狀況不佳，他觀察到這些長輩有營養不良與缺乏的情況，即使醫療技術十分先進，在這種狀態之下卻無法達到顯著的

醫療效果，所以時任院長的黃醫師便與營養室討論，要讓營養的食物變得好吃，讓長輩願意吃。當時雲林分院便積極參訪食品業者，要利用先進加工技術研發讓長輩可獲得足夠及均衡的營養，開啟了與漢典合作的契機。

在漢典食品與台大雲林分院共同開發調理包的過程中，雙方討論細化食材、要調整添加物的比例，一方專業是保留營養，一方專業則是烹煮調味，共同開發出系列的調理食物。

這些年，政府及民間組織為了因應邁向超高齡社會，經常去日本考察介護食品，但是學習與觀摩的產品，多數是牙齦咀嚼食、容易吞嚥食等這些特殊質地的介護食品，由於食品質地會改變飲食的習慣，日本當地的長輩對這

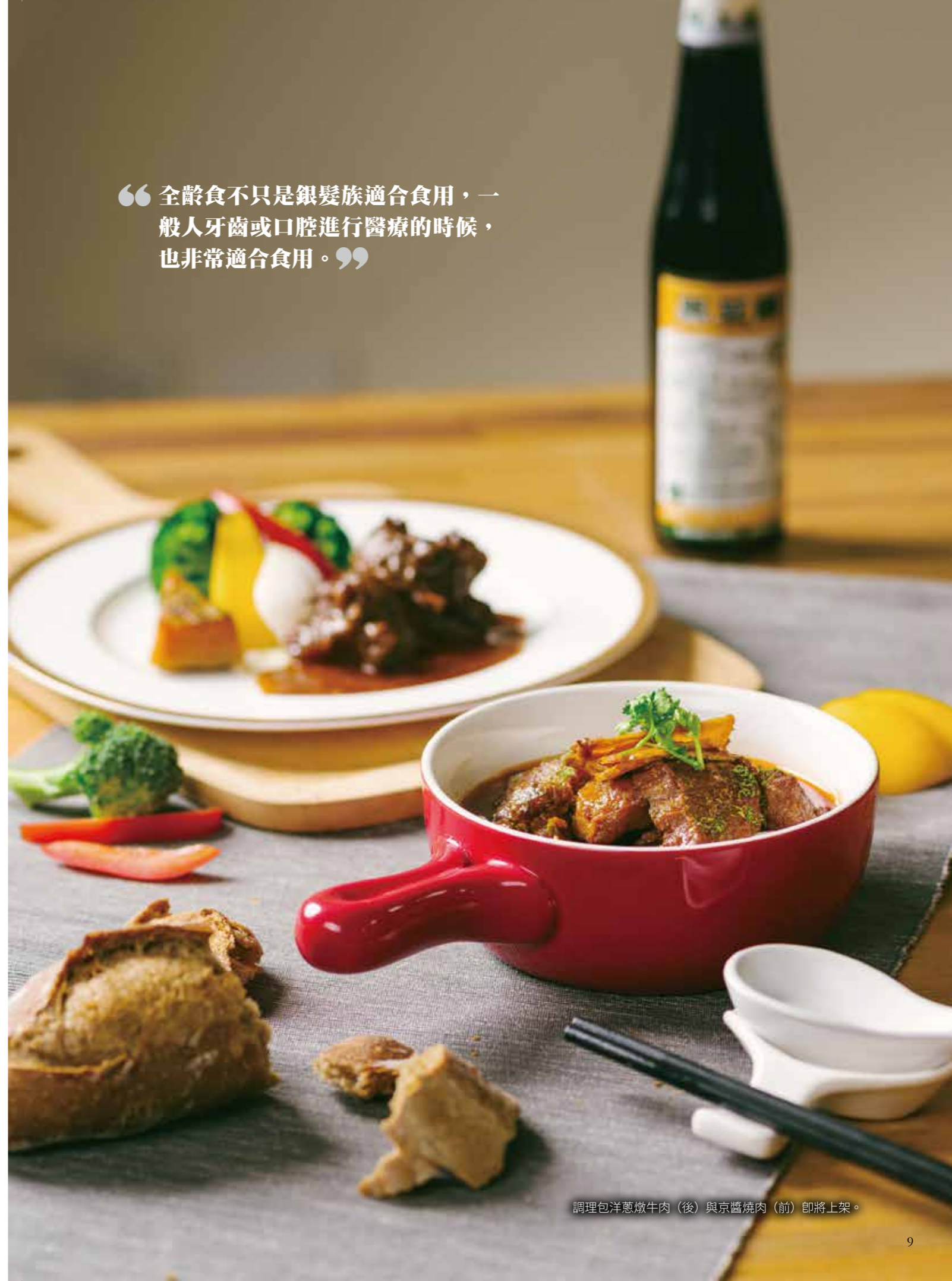
些介護食品不太能夠接受，加上這些食品貼有 smile care food 的標籤，購買這樣的食品的人感覺也會被貼上標籤，因此在開發調理包的同時，漢典認為不如把食物變得有趣，於是把開發的面向導往全齡食。

全齡食有許多小細節，例如食物中不能有骨頭、不能有魚刺、不能有果核，還有像洋蔥因為帶有薄膜，就必須將薄膜切到不容易卡在喉嚨的大小等，這些小細節讓食物容易吞嚥，不會造成營養攝取的障礙。做這種類型的全齡食，不只是銀髮族適合食用，在一般人牙齒或口腔進行醫療的時候，也非常適合；減少添加物、控制鈉含量，小孩子也能作為副食品，把調理包融入生活，可以讓長輩、孩子都願意吃，補充足夠的營養。



台大醫院雲林分院與漢典團隊討論調理包的開發細節。

“全齡食不只是銀髮族適合食用，一般人牙齒或口腔進行醫療的時候，也非常適合食用。”



調理包洋蔥燉牛肉（後）與京醬燒肉（前）即將上架。



漢典與合作社的合作已超過九年。

### 漢典冷凍調理的包裝材料

冷凍調理包的包裝為積層袋，最外層是韌性高、延展性夠、不會被刺破的材質，但接觸食物的那一層原料為食品級LLDPE，具耐熱抗凍性等優點，且每年均有提供符合SGS檢驗耐熱測試報告。另外，外袋的復熱說明為需隔水加熱，最重要的是這種包材不適合微波，因為在微波的過程當中，油脂瞬間加熱的過程會超過100度，如果想利用微波，就要將內容物倒入耐熱容器中再加熱。

冷凍調理包的最外層是韌性高、延展性夠的材質。

### 從減添加到不添加

漢典的起點，是來自鍾董母親的滷味，但起心動念，卻是因為與妻子回娘家時，總會帶回的一份份手路菜，因為份量大、數量多，所以得一包包分裝冷凍，要吃的時候再解凍加熱，這讓鍾董見到了商機，於是開始研究摸索，從料理門外漢轉身變成至英國開展事業的專業加工廠。

一開始的滷味承襲母親的口味，所以就像家中的料理一樣沒有任何添加物或改良劑，因此奠定了漢典的加工原則－減添加，但與合作社共同開發的品項，則是以不添加為目標，現在的食品製造技術已經非常先進，用物理

性的冷鏈維持產品品質，減少使用添加物已經是常態。

除了添加物的把關，在漢典的食品加工經驗中，原料來源一分錢一分貨，選擇一線品牌可以有效控制風險，再加上漢典是合法食品加工廠，依照法律定期送驗是最低標準，另外漢典以分散供應商的方式降低風險，也有品保師訪廠及評鑑，向上游廠商管理，當然，來自供應商的合格檢驗報告、廠內實驗室檢測和實驗室能力試驗，都是他們既有的食品安全規範。

基本上，即使是如此精確的把關之下，還是需要部分原料複檢，二次確認上游來源的安全性，在管制系統之下做如實的紀錄跟抽檢，這樣的話才能減少原料在一層層的買賣之中出現的不安全性，以重重關卡盡可能確保食品安全。

### 隨時應變 掌控品質

漢典與社內共同開發的品項中，最具有合作社精神的莫過於高湯系列，使用雞骨、雞爪熬煮的雞高湯，使用虱目魚背、魚頭熬制的濃縮虱目魚高湯，還有源自五星級飯店手藝的蝦頭、蝦殼加上五蔬果的濃縮蝦高湯，這些產品是合作社全食物利用的極致，能減少烹調時間，在高湯料理中也能得到身心的滋潤。尤其是蝦高湯，蝦頭以烤箱烘烤過，再與蔬果共同熬煮，最後過濾出媲美高級料理的湯品。

而年菜限定的佛跳牆，每年會因應合作社的原料調整，2020年的九孔盛產，就協調以九孔加入，2021年到2023年，調整加入乾干貝以順應合作社的指定原料。口味的調整是小事，重點在廠區內量化時，因為合作社的大小規格相對有彈性，所以除了人工計算數量外，還要測重量，要超過規定的總重量才算符合標準。

2020年推出黑蒜黑羽土雞湯也是新的挑戰，漢典自有品牌的原料雞肉，一般控制在1.2公斤左右，但黑羽土雞重量較重，所以與元榆牧場溝通後，請他們進貨重量控制在1.3到1.5公斤，沒想到整批幾乎都是1.5公斤，因此在清洗時就先分大小，再以不同籠車區分蒸熟的時間，才能控制熟度。

後來的醉雞腿仍然遇到相同的問題，也就是原料大小不均，所以在包裝前再次規格化，太大支



1 食品加工廠一定要有的大型拌炒烹飪用炒鍋。

2 加工過程的環境衛很重要，每天都要做深度清潔。

的雞腿切部分與小支雞腿一起包裝，或是修改標示以符合加工狀況，這些指定原料需要克服的關卡很多，如同鍾董所說：「好做袂來到阮遮（hó tsò bē lài-kàu guán tsia）」幸運的是，廠區內資深員工比例高，所以在九年來的工作中互相傳承如何讓原料耗損最少，無論是要去熬製高湯或是其他產品都能主動應變，和主婦聯盟的合作經驗中，也讓員工了解什麼叫ESG、什麼是全食物利用，在合作上彼此學習這些良善的循環，是漢典與合作社並肩走來最美好的樣貌。🌿

### 負責調味銀髮品項的主廚或研發人員

現任主廚許宗基，有30年星級飯店的主廚資歷，因家中長輩年事已高回雲林就職，對長輩們的口味需求及對在地的農業產品相當熟悉。



左為主廚許宗基，右為總經理特助廖麗珍。

“漢典的加工原則是減添加，但與合作社共同開發的品項，則是以不添加為目標。”

安心吃荔枝！

# 擺脫用藥與殘留量「雙高」標籤

文／潘嘉慧·北南分社社代 攝影／李友欽



合作社的荔枝從四月上旬至八月上旬都吃得到。

隨著氣候變遷，荔枝栽種風險增加，但也因農業科技日新月異，有機會減少用藥扭轉農藥殘留的困境。目前合作社供應荔枝的農友有王乾坤、許倫肇、陳俊傑、楊耀煌、鄭盈琅、蔣世明，各有其特色及用心之處，實際走訪其中兩位農友田區，看見他們如何減少用藥，為了每一口安心荔枝而努力。

## 夜間綠光 防治荔枝細蛾

還記得小時候每每剝開荔枝，蒂頭出現白色蠕動的小蟲經常把我嚇到將荔枝丟得遠遠的，很長一段時間不敢再碰荔枝，久而久之就忘了它迷人多汁的滋味，一直到這幾年遇見了豔荔這個品種，荔枝才重回我的水果名單中。而這令農友們頭痛不已的小蟲便是荔枝細蛾幼蟲。每隻荔枝細蛾可產下約 300 個蟲卵，一隻細蛾在半個月的二代繁殖可產下近萬顆蟲卵，繁殖力驚人。



夜間以綠光燈照防治荔枝細蛾，可有效減少農藥。

雖然荔枝細蛾的生產週期只有 7 天，但對荔枝園的危害，從幼果期直接蛀食種子導致果粒無法發育結實；後期果肉長成包覆種子後，則會危害蒂頭造成落果；又或者到消費者手上造成客訴，隨著天氣愈熱更加速新世代的繁衍，成為農友揮之不去的夢魘。為了防治，一般農友會從著果確定後，開始噴灑防治藥劑，蔣世明父子曾經把整園的荔枝樹一棵棵套紗網，但效果有限，一旦有一隻細蛾不小心被套進網內，整棵荔枝就免不了受到危害。

為了供應主婦聯盟合作社無農藥殘留的荔枝，也為了讓孩子吃到自家栽種的安心荔枝，蔣世明與兒子蔣昆霖與農委會農試所鳳山分所合作，在園區拉電線架起 LED 燈泡，運用夜間綠光防治荔枝細蛾，有效降低荔枝細蛾密度，也降低農藥使用量。蔣昆霖說，園區架設綠光的成本約十多萬，所費不貲，但有了第一年的試驗結果，他們有信心全面推展到更多園區。



不使用除草劑，將修枝後的荔枝枝葉打碎覆蓋於土壤上，抑制雜草生長。

對很多農友來說，一年用藥的成本約兩萬元，架燈成本可能要六到七年才能回本，因為有合作社的穩定支持，讓父子倆願意投資設備，供應更安心的荔枝給消費者。照燈減少用藥之後，蔣氏父子意外發現荔枝的品質更好，口感更 Q 彈不軟爛，也拿下去年高雄市荔枝品質評鑑競賽季軍的好成績。

## 以肥份降低酸度 種出獨特風味的豔荔

荔枝園管理上，蔣家農園以梅花座方式將每株果樹錯開，植株的距離在 4 米以上，適當整枝修剪，保持良好通風及日照充足，甚至是加強排水等等措施，都能防止荔枝病害發生。供應社內豔荔品種的鄭盈琅說，只要下雨過後，出太陽便容易產生裂果現象，如果沒有趕緊修剪，裂果汁液滴到下方果實或是產生霉菌感染都會影響果實品質。在荔枝結果期，鄭盈琅會定期噴灑葉面肥和自製的鳳梨酵素來防止裂果。



修剪裂果也是果樹管理的一環，避免汁液及霉菌汙染其他果實。

蔣世明、蔣昆霖父子因為與主婦聯盟合作社合作，決心種出健康無毒的荔枝。



## 荔枝品種及產期

品種	4月		5月		6月		7月		8月
	上旬	下旬	上旬	下旬	上旬	下旬	上旬	下旬	上旬
豔荔	●	○							
楠西早生			●	○					
玉荷包					●	○			
荔后						●	○		
早大荔			●	○					
玫瑰紅						●	○		
黑葉							●	○	
桂味								●	○
糯米糍									●

鄭盈琅位於屏東三地門的荔枝田區，目前僅留下 70 棵左右的玉荷包，主要以種植豔荔為主，屬於早生荔枝品種，四月陸續開始採收，相較於其他品種，蟲害較少。鄭盈琅說，主婦聯盟合作社的要求嚴格，除了品種特性拉長施藥的天數，次數也較少，並且提早 14 天停藥，以達到藥檢要求。一般而言，玉荷包自著果後，約七天用一次藥，豔荔則拉長 10 至 12 天。為了克服品種富含維他命 C 口感較酸的特性，鄭盈琅自製有機肥，以肥分控制來降低酸度，種出微酸有著獨特風味及口感的豔荔，走出市場區隔。

除了對抗荔枝細蛾、荔枝椿象、東方果實蠅等等蟲害，還必須面對氣候條件及各種病害。例如今年屏東地區的玉荷包開花期遇上大雨，花全被打落，收成率肯定不佳。好不容易熬到結果，還必須經過透南風時生理落果的考驗，最後留下來的才會到消費者手中，每一粒果實都是得來不易。●



鄭盈琅的荔枝園主要種植「豔荔」，噴灑葉面肥適時補充養分。

# 以食為師的 蒙特梭利飲食教育

文／莊佩珊 照片提供／鄭婷如

剛從菲律賓蒙特梭利學校參觀完回來的鄭婷如興奮地說，「全球的蒙特梭利，有一半都在做食物相關的課程」。四月份她又飛往墨西哥，參觀在大都市中落實食農教育的蒙特梭利

學校，為自己規劃中的蒙特梭利課程找尋靈感。鄭婷如說「飲食連結生活的每個面向」，回應了蒙特梭利教育理念強調的感官感受、自我建構、以及人類社群的合作共榮。



鄭婷如將飲食教育視為公民教育。

## 從教育體系 建立飲食系統

長期致力於飲食教育的鄭婷如，出身於高雄餐飲學校，受過專業廚師訓練，一場以「慢食」為主題的模擬創業專題，開啟了她連結飲食、生命與土地的使命感。經營過融合花蓮在地食材的麵包坊「小滿麥拾」，以及與宜蘭小農合作，訴說產地故事的綠色餐廳「安步良食」。也曾因為想了解食品產業的運作進入外商公司，驚嘆速成的加工調味品藉由通路、餐廳深入大眾生活，深刻感受到飲食與土地的疏離。

在嘗試於餐廳、工作坊中推展飲食教育之後，鄭婷如決定走向學校體系，影響更多成長中的孩子。她先進入政大實驗教育培育計畫，後又赴美接受蒙特梭利教育師資培訓，拓展自己飲食的視角，希望建立一套有系統、跨領域，讓學習者自我建構式的學習模式，目前她是一所蒙特梭利實驗學校中學教師。

## 蒙特梭利理念 與飲食教育

蒙特梭利教育法透過準備好的學習環境（prepared environment），讓不同年齡階段的孩子，藉由學習活動發展出相對應的生活能



孩子的書屋餐會，學員出菜前仔細的備餐。

力，包含行為、認知、同理等。特別設計的教具，輔助幼兒在實作中發展生活的能力，大家常聽到的混齡教學，是培養社群意識的學習策略。從0歲一直到青少年期，每個階段孩子都有發展特性，教育者應以孩子需求為中心規劃學習環境與活動，引導孩子依自己的獨特性建構自己，並為進入社會的生活做準備。最終的目標是孩子能夠成為獨立，但具有社會性，能夠回饋社群的人。

飲食對鄭婷如而言，「是深度的生命哲學，體現人類與宇宙時空交織的狀態」。歷史、科學、文化、節氣、風土、地理，從飲食切入的生活教育「具彈性與兼容性」。赴美培訓之後，鄭婷如首先將蒙特梭利理論，用在台東「孩子的書屋」偏鄉孩子輔導組織的課程中。十個月的學習，帶著八位國、高中生認識野菜、了解食物科學、理解原住民土地永續的智慧、協助社區備餐等活動。最後總結成兩場，完全由孩子自己設計食譜，自己分工、料理、接待的公開售票餐會。

在餐會中，鄭婷如看到孩子主動練習烹調，按照個性分配任務，高中生帶國中生，一起為達成團體目標協調合作，真如蒙特梭利教育所期盼「預備自己進入成人社會的能力」。而她更感動



青少年蒙特梭利食育課程之食器創作。

的是，這些孩子有些是家庭功能不完全，有些是課業有困難無法肯定自我，在這一場活動中「看到青少年無窮的潛能」。

## 將蒙特梭利教育 帶到家中

蒙特梭利教育法強調在生活中學習能力，飲食則觸及生活的每個面向。如果想在家庭這個重要的生活場域帶入飲食教育，鄭婷如建議「首先要釐清孩子的年齡階段」，根據每階段的發展特質，她也提供合適的學習場景。

**0-3歲：**這個階段的孩子像海綿一樣無盡的吸收，心智發展開始起步，適合感官教育。可以給他們嘗試多樣的原型食物，培養感官感受力與記憶，日後將成為接受食物、進入人類生活的基礎。

**3-6歲：**孩子開始建構成為獨立個體的意識，發展基本生活能力。可以進行獨立工作的訓練，使用進食工具、簡單的備餐、清潔等工作。另外，也可以開始建立數字的概念，如協助分配食物。雖然可能沒效率，但父母的用餐、備餐行為都會默默引導他們仿效，進而發展出獨自生活的能力。

**6-12歲：**此階段是想像力與認知能力穩定發展的階段，此時蒙特梭利強調「宇宙教育」，透過食物穿越時空，建立與宇宙萬物連結的知識與情感。可以認識食物、走訪產地、接觸大自然，或共讀「食通信」等媒體，再度連結人與產地、物種的關聯性。同時也鼓勵共煮，體驗真實的食物



1 鄭婷如帶著幼童進行食物色感與美感教育。  
2 全食物生態飲食的親子食育課程。

備製過程，建立家人共食的社會群性儀式感。

**12-18歲：**這個階段孩子要預備自己進入成人社會的能力，需要了解並反省社會運作機制。可以藉由探討真實的飲食議題，例如城鄉、環境、物種、氣候、產銷等等，讓孩子理解自己在社會體系中的公民角色，建立文明發展與自然平衡的道德素養。也鼓勵家長與這階段孩子共讀、共學。

「飲食教育最終希望大家從消費者角度轉變為公民角度」，鄭婷如下了這樣的結論。她期待大家能意識到人類雖能改變環境，仍仰賴萬物，更要承擔責任，如此方能實現環境永續共榮的理想。●



2024 社代大會紀實

# 友善連結 持續優化

文、圖/于有慧·第九屆理事



與三姐妹組織座談，探討未來合作方向。



總經理溫昆庭簡報北倉優化專案進度。



針對合作社未來發展資金來源，社代多支持持續出資與社員借款。

合作社與一般企業最大不同，在於由下而上的民主治理。社員選社員代表，社員代表透過社代大會監督並託付理事會與行政團隊，一起營運與發展合作社。2024 年主婦聯盟合作社社代常年大會三月 31 日於北投會館舉行，80 位出席社代聽取社、業務報告，議決提案，選出第九屆理事 13 位及第 19 屆監事四位。社代大會前一日，例行社代研習，上午邀主婦聯盟環境保護基金會、草生儲蓄互助社、及綠主張綠電生產合作社座談，下午，社代分組就社代三項提案及持續出資可行性意見交流。

## 擴大 FEC 議題影響力 姐妹組織攜手努力

合作社致力推動社間合作，三姐妹組織分享各自推動的議題，思考未來在 FEC 食農教育、能源、資金互助等議題，如何更緊密合作，擴大社會影響力。

基金會董事長鄭秀娟邀請本社社員參與基金會「生活實踐學院」提案，尋找新的倡議方向及可能成功的模式。曾任本社第五屆理事主席、現任綠電合作社理事主席的許秀嬌，邀請社員共同參與推動綠電生產事業，也提

醒合作社新北倉規劃應加入綠電屋頂裝置。同樣曾任合作社兩屆理事主席的草生儲互社理事長李修璋，說明儲互社與信用合作社的差異，有別於商業機構思維，儲互社「以在地服務，成就全世界美好事務」(Local Service, Global Good.)，是真正能幫助弱勢及提供小額信貸需求的組織，鼓勵社員多多加入。

## 從北倉優化到實踐願景 穩定資金從何而來？

受到通貨膨脹壓力，消費緊縮，以及疫情後外食人口增加，

合作社 2023 年利用表現微幅衰退，社員人數亦略為下滑，儘管如此，2022 年社代大會通過的北倉優化計畫如期進行，購入北部辦公室、租用臨時物流倉，今年北倉舊址將進入重建工程，預估需花 4.53 億元，合作社自有資金 1.7 億，仍有 2.8 億缺口需籌措。

為改善合作社營運管理，北倉優化後仍有其他發展計畫待推進，總經理溫昆庭表示，「為長遠發展，合作社需要平常就穩定增加所需資金」。在分組討論中，社代期許合作社持續進步，包括：系統升級、中倉優化、自購站所，甚至發展生活會館。多數贊同「持續出資」，也有社代支持「向社員借款」，鼓勵社員共同參與合作社發展。

## 依社員需求開發 營養補充品

2024 年社代大會共議決十提案及一臨時動議案。除預算等例行案，社代提出三案，關心「營養補充品開發」(第八案)、「社務法規修訂設公告期」(第九案)、「試行無塑貨架」(第十案)，及臨時動議「向社員徵求社歌」。社代花較多時間溝通第八及第九案，經修正後在社代大會中通過，有關

減塑的第十案因已列入合作社中長期計畫，未獲通過。

第八案的討論集中在「定義」，例如：合作社架上益生菌、鈣鎂 D 膠囊是保健品還是營養補充品？若是營養補充品是否需另訂開發原則？以及營養補品是否為「生活必需品」？產品部經理陳思維解釋，「開發產品要看社員需求及能否管控？若不能管控，不會去做；營養補充品非保健品，開發邏輯與其他產品差別不大，不需再另定開發原則」。

多數社代贊同，社員年齡增長，有營養補充需求，與其至社外購買，由合作社開發相關產品更令人安心，惟過往合作社標榜產品「不過度強調營養補充或療效」，提案人認為合作社應製訂相關教材，讓社員理解為何合作社要開發。



社代分組討論，大家充份交流想法。

第九案原提案是要求社務法規修改或制定完成後公告 60 天，供社員回饋意見。惟多數社代接受理事會意見，倘修訂完成再公告 60 天，恐怕意見反覆，無法定案。後提案修正為在「草案」完成後公告 30 天，收集社員意見後再定案。<sup>綠</sup>

## 從數字看營運

(截至2023年12月31日)

社員人數

**87,363人**

(含法人社員15位, 新入社2,750人, 退社759人)

有效社員人數

**40,206人**

(占總體社員數46%, 較同期減2.7%)

月均利用人數

**29,423人**

(較前一年減3.4%)

年利用額

**15億675萬8,369元**

(達成率88.63%)

人均年利用額

**33,913元**

(年減4.95%)

股金總額

**5億3,087萬0,390元**

社員依利用額分配金額

**8元**(每萬元)



有關營養補充品開發是否應編教材？大家討論熱烈。

# 讓長者吃得開心又營養 認識軟質食物 享受由口進食吃到老

文／游麗卿 台中分社福祉委員會主委、謝文綺 第九屆社代 攝影／謝文綺



全台近 40 位社員來到中社賴厝站，參加軟質食物課程。(照片提供／章雅喬)

### 料理達人實驗室 - 雞腿排+里肌肉片

雞腿排-A	雞腿排-B	雞腿排-C	里肌肉片-D	里肌肉片-E	里肌肉片-F
醃料	鳳梨泥	鳳梨泥	日本鰹魚	鳳梨泥	醬油
醃料	1小時	1小時	1小時	1小時	1小時
調理	22分鐘	14分鐘	1分鐘	1分鐘	1分鐘

總結：  
 1. 「進行斷筋+添加酵素」的軟化效果最佳。  
 2. 酵素的軟化效果：「日本商業配方酵素優於鳳梨泥酵素」，其軟化程度和肉質保水度更佳。  
 3. 使用鳳梨酵素的肉，「肉質較乾」，可淋上濃稠醬汁，提升肉的滑順濕潤度！



實體課程中，雪珮老師帶領大家做肉類軟化實驗。(照片提供／施慧敏)



中社軟質食譜研發成員，左起施慧敏、游麗卿、李怡珣、梁麗娟、蕭淑珠。



福祉年終聚會時，利用菜色讓大家認識 IDDSI 食物分級。

中社福祉委員會主委游麗卿家中高齡長輩，因為裝活動假牙的關係，導致牙口不好無法順利吞嚥，一直想方設法解決，好不容易讓長輩吃飽後，看到長輩臉上露出滿足的笑容，讓麗卿體認到軟質食物的重要性。後來因緣際會認識王雪珮語言治療師，進而帶領中社福祉委員會團隊，規劃一系列營養與吞嚥的課程。

## 了解食物質地 提升進食安全

2023 年，中社福祉委員會以理事會經費辦理八堂課、18 小時的線上課程，主題為「以家庭為中心的營養與吞嚥照顧」，在講師詳盡說明下，大家才理解吞嚥困難、牙口不佳的長輩，應該要尋求「耳鼻喉科」或「復健科」專長看「吞嚥」的醫師門診，並配合「語言治療師」及「營養師」

找出問題所在。接著在站所辦理實體課程，透過營養師、語言治療師、社員料理達人三方合作，開發「軟質質地、營養美味、簡單快速」三者兼具的主婦料理，並分享給社員。

在線上課程中，成員們討論出想要共讀臺大醫院營養及復健團隊合著的《吞嚥困難安心照護》一書，因此在 11 月底由總社福祉委員會主辦、中社承辦，邀請本書作者群台大資深營養師鄭千惠、辜郁晴兩位營養師，帶領社員在線上共讀，並邀請王雪珮語言治療師分享，如何好好吞嚥享受由口進食。

上述課程的學習，我們認識到「國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織」，簡稱 IDDSI (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)，依照臨床研究為依據，提供食物質地建議，以提升

吞嚥困難者的進食安全。哪些屬於吞嚥困難的高危險群？例如中風、失智、頭頸癌患者等等，甚至肌少症也會造成吞嚥障礙，不合宜的質地容易引起噎咳或噎食而導致肺炎甚至死亡，所以不可不慎。

## 主婦軟食俠實驗室 為長者開發軟質食物

而患者適合的食物質地等級是由語言治療師來評估，並不是把食物剁碎煮軟就好，食物質地的涵蓋範圍很廣，包含黏度、內聚力、硬度、尺寸大小等等，語言治療師會根據患者的生理條件，進行判定，從 0 至 7 級，需要的生理條件各有不同，以「食物質地分類 7」、「食物質地分類 5」舉例如下：

### ◆ 食物質地分類 7：容易咀嚼

1. 需要具備較多的咀嚼技巧，需要兼具咬合、咀嚼軟類食物

的能力，並且有足夠的口肌耐力。

2. 不適合進食過程容易疲倦的人。
3. 此質地對食物的大小沒有限制。
4. 此質地對已診斷有吞嚥困難的患者，可能造成窒息或誤吸的風險。

### ◆ 食物質地分類 5：細碎及濕軟

1. 只需要些許的咀嚼能力。
2. 僅靠舌頭力量就能分散此質地食物中的細軟顆粒。
3. 需要舌頭力量移動食團。
4. 適用於咀嚼時會感到疼痛或疲累的人。
5. 適用於缺牙或配戴不合適假牙的人。

初步了解吞嚥障礙與軟質食物之後，中社福祉委員會希望能延續課程的認知，在台灣進入超高齡社會之際，陪伴社員共學、共老、共

好。因此進一步成立「主婦軟食俠實驗室」，分成兩個群組，一個是研發團隊，成員定期聚會討論，學習以合作社的食材研究開發軟質食譜以及共作軟質食物，同時希望能邀請到需要軟質食物的長輩來試吃分享心得。另一個是對軟質食物有興趣與需求的社員群組，在這裡一起分享軟質食物資訊。

對於未來發展，中社福祉委員會提出三個面向：

◆ 在站所成立「軟餐學堂」，推廣認識吞嚥障礙與軟質食物，陪伴社員做簡單的吞嚥困難篩查問卷、30 秒快速吞嚥檢測。一方面運用本社產品開發多元美味的軟質食譜，隨時支援正在火線上的家庭照顧者製作軟質食物的料理，另一方面也培養年輕社員對吞嚥障礙者有同理心，並能關懷與友善長輩。

◆ 建議本社的產品開發，有更多元

的軟質料理包 (方便小家庭、上班族、獨居長輩簡單料理)、軟質即食包 (加熱即可食用)、料理包或即食包提供給有需要者自行加工處理 (例如增加增稠劑)。

◆ 從吞嚥飲食的發展來看，台灣落後國際上的進度，期望能與日韓姐妹會多做交流，學習相關經驗。

2024 年貨預購的文宣上寫著，「家的味道，幸福的滋味／準備一桌共好的年菜」，福祉委員會的核心價值就是要「幸福」，因此衷心希望每個人能幸福陪伴家人到老，讓每一位長者可以享受由口安全進食到人生最後一刻。<sup>26</sup>

編按：感謝台大資深營養師鄭千惠、食食樂語言治療師王雪珮語言治療師提供資料。

## 女性保健二三事

# 做一個愛自己的媽媽

五月適逢母親節，月刊邀請三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任醫師劉興亞，跟我們分享女性的保健知識，希望全天下的媽媽多愛自己一點。

文／劉興亞·三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任醫師  
圖片／企畫部提供、freepik



從生物學的角度來看，雌性動物肩負著整個族群繁衍的任務，在不同時期身體會有不同狀態的改變，這是雄性動物所無法理解和承受的。女性應該多疼愛自己一點，讓身體、心理，甚至靈魂都維持在最好狀態，才不至於老年時百病纏身，辛苦度日。以下是對少女期、育齡期和更年期女性的保健建議，特別是更年期時更要好好的愛護自己。

### 少女期 建立良好飲食習慣

少女期是女性身體和心理發育的重要階段，需要特別關注營養攝取和健康習慣的養成。

◆**建立健康的飲食習慣**：多攝取蔬菜、水果、全穀類、豆類和健康蛋白質，避免高糖和高脂食品。

◆**確保鈣和維生素D攝取**：鈣和維生素D對骨骼健康至關重要，特別是在青春期中。少女時期攝取足夠的鈣和維生素D有助於預防骨質疏鬆症。

◆**注意鐵質攝取**：青春期女性月經可能會導致鐵質流失，需要確保足夠的鐵質攝取，預防貧血。

### 育齡期 做好孕前準備

在育齡期，女性需要關注生育健康和孕前準備。

◆**足夠的葉酸攝取**：葉酸對於胎兒的神經管發育非常重要，因此孕前和孕期需要攝取足夠的葉酸，以降低神經管缺陷的風險。

◆**控制體重**：過重或過輕都可能對孕期和胎兒健康造成不利影響，保持適當體重有助於提高懷孕機率和預防孕期併發症。



◆**減少咖啡因攝取**：過量的咖啡因可能增加孕期流產和早產的風險，建議限制咖啡因攝取。

### 更年期 注意身心的改變

更年期是女性生理功能逐漸衰退的過渡期，可能伴隨著一系列身體和情緒上的變化。

◆**均衡的飲食**：攝取豐富的維生素和礦物質，尤其是鈣、維生素D和維生素E，有助於減輕更年期症狀，如骨質疏鬆和熱潮紅。

◆**控制體重**：更年期時易發生體重增加，而過重可能增加患心血管疾病和糖尿病的風險。保持適當的體重有助於緩解更年期不適。

◆**適量的運動**：運動有助於維持身體健康和心理健康，可以減輕更年期症狀，如焦慮和抑鬱。

◆**管理壓力**：更年期可能伴隨著情緒波動和壓力增加，因此學習有效的壓力管理技巧，如呼吸練習、瑜珈和冥想，對於緩解更年期症狀非常重要。

## 不要忽視 泌尿道的保健

另外，由於生理構造的不同，不管是那個時期，女性都遠比男性容易有泌尿道感染的問題！如何預防泌尿道感染，成為女性保健的重中之重。以下幾點一定要注意：

**1. 增加水分攝取**：多喝水有助於將細菌從尿道排出，同時促進尿液的排出，降低細菌在泌尿道滯留的時間。

**2. 注意個人衛生**：保持陰部清潔，從前往後擦拭陰部，以防止細菌從肛門進入尿道。同時，避免使用香皂、沐浴露等可能刺激性的清潔產品。

**3. 避免憋尿**：排尿有助於將潛在的細菌排出體外，減少泌尿道感染的風險。在性行為後也要盡快排尿，以清除尿道中的細菌。

**4. 不要過度使用抗生素**：過度使用抗生素可能導致細菌耐藥性的增加，並可能對身體的益菌產生不良影響。在沒有醫生建議下，不要自行使用抗生素治療泌尿道感染。

**5. 注意穿著**：避免穿著過於緊身的衣物，選擇透氣性好的棉質內衣，有助於保持陰部清爽和乾燥，減少細菌滋生的機會。

**6. 注意飲食習慣**：避免過度攝取刺激性食物和飲料，如咖啡、辛辣食物、酒精等，這些食物可能刺激泌尿道，增加感染的風險。



**7. 增加益生菌攝取**：益生菌有助於維持腸道菌群的平衡，提高免疫力，減少患上泌尿道感染的風險。

以下也介紹幾種有助於保健的益生菌：

**1. 乳酸菌**：乳酸菌是一種常見的益生菌，存在於優酪乳、發酵食品（如酸奶、酸菜）以及益生菌補充劑中。乳酸菌有助於維持腸道菌群的平衡，促進消化系統的健康。它可以幫助預防腸道感染和腸道發炎，並提高免疫系統的功能。乳酸菌也被認為對於改善消化系統問題，如腸易激綜合症（IBS）和腸道過敏反應（例如乳糖不耐症）具有一定的益處。

**2. 副乾酪乳桿菌**：這是另一種重要的益生菌，主要存在於腸道中。它也可以在乳製品、發酵食品和益生菌補充劑中找到。副乾酪乳桿菌有助於增加腸道內有益菌的數量，並抑制有害菌的生長，從而維持腸道微生態平衡。透過提高腸道健康，副乾酪乳桿菌也被認為對於維持免疫系統的正常功能、改善膽固醇水平和預防便秘等問題有益。

**3. 鼠李糖乳桿菌**：鼠李糖乳桿菌

是一種常見的益生菌，廣泛存在於優酪乳、乳酪和其他發酵食品中。鼠李糖乳桿菌對於促進腸道益菌的生長和抑制有害菌的生長，同樣有著重要作用。研究表明，鼠李糖乳桿菌可能對於維持消化系統健康、減輕腸道發炎、改善過敏反應和增強免疫系統功能具有益處。

總的來說，這些益生菌對於維持腸道健康、增強免疫系統功能、改善消化問題和預防慢性疾病都具有重要作用。而保持良好的個人衛生習慣、注意飲食和穿著、適時排尿、增加水分攝取以及補充益生菌等方法，都有助於預防女性泌尿道感染。如果你經常患有泌尿道感染或者有持續的症狀，請及時就醫，接受專業的診斷和治療。

綜上所述，不同階段的女性需要針對性的保健方法。尤其在更年期時，保持均衡的飲食、控制體重、進行適量的運動和管理壓力，是維持身體和心理健康的重要方式。同時，定期接受健康檢查，確保身體各方面的健康狀況，也非常重要喔。



劉興亞醫師

三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任醫師，國防醫學院臨床醫學教授，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、問題皮膚治療及抗老美白。

# 一起推動合作事業 互信同行，攜手共進！

文／彭桂枝·第九屆理事主席 照片／總經理室提供

ICA 發佈的《合作社原則指引與釋義》中，提到：「合作社第六原則『社間合作』：合作社透過地方、國家、區域和國際的架構一起工作，最有效地服務社員，並強化合作社運動。」「當合作社獨自運作時很難發揮潛力。合作社運動的理念與承諾需要現有合作社之間的協調、合作與協作，並將互助模式擴展到越來越多的經濟部門、社會問題和地理區域」。

主婦聯盟合作社要在台灣長遠發展，除了社員持續支持以外，台灣社會對合作事業的認識及支



參與共識營的人非常多，大家皆有心為合作事業盡一份力。



儲互協會康建民幹事，分享如何透過儲蓄互助社減緩青年貧窮。

持更是重要的環節。以消費運動而言，消費者要知道在合作社利用產品，相較在一般事業體購買產品所串起的金流循環是截然不同的。合作社看似以商業方式運營，但產品銷售金額管控成本佔比，社員利用產品所串起的金流，支持了消費者食的需求、生產者及職員的生計，同時也透過共同購買守護友善土地，最終的結餘款也依照合作社法規進行分配，並藉由公益金實質支持台灣社會議題的研究及改善社會的實踐方案。

然而台灣對合作事業的關注，因政府資源快速縮減，合作社相關教育也跟著縮減，民眾及文官漸漸不知道合作事業是什麼？這與全球日漸重視合作事業發展的趨勢大相逕庭。

## 籌辦合作事業共識營 協助各部會對接

本社與友社於 2020 年向監察院陳情，請求監委調查合作事業發展滯遲原因。2021 年底，監

察院發布調查報告：（一）長達十年內政部以合團司籌備處形式輔導合作事業發展，此有違憲法第 145 條第二項，合作事業應受國家獎勵與扶助基本國策之精神。（二）目的事業主管機關不明或輔導作為少。（三）合作社法定應設置合作事業發展基金，藉以提供多元化獎勵與扶助措施，至今未設置；「內政部合作事業補助作業要點」相關補助經費預算近 10 年減幅竟高達 90%。上述三項調查事實，行政院答允改善。

2022 年至 2023 年，內政部雖爭取到「合作事業推動地方創生輔導試辦計畫」，惟經費規模不足二千萬，且 2024 年之後經費闕如。2023 年 11 月，在紀惠容、葉大華及田秋堃監委的協助下，監察院召開座談會邀請陳情團體與行政院進行座談，討論如何協助合作事業的發展。席間羅秉成政務委員同意召集部會研商，並制定未來四年的合作事業中期計劃。由於中央文官對合作事業的認識有限，因此羅政委責

成內政部合作及人民團體司籌辦共識營，協助各部會對接合作事業之發展與輔導。

## 集結合作事業力量 滿足台灣社會需求

本社承合團司之信任，於 1 月 24 日承辦此次共識營，主題訂為「互信同行，攜手共進」，藉由學者及合作事業實務工作者的分享，讓中央文官快速認識合作事業的定義、與一般事業體的差異，並認識到合作事業如何集結力量，來滿足台灣社會的需求。期盼在互信同行的基礎上，台灣合作事業能在中央政策上再往前踏步。

本次共識營由孫炳焱教授開場，分享為何在世界及台灣都需要合作事業；汪浩教授則分享合作事業在國際上的重要性及發展。實務工作者部分，則就國內關注的重大議題如何以合作事業方式滿足進行分享：「責任生產及公平貿易」由台灣農業合作社聯合社主秘江虹瑩分享；「普

惠金融及減緩青年貧窮」由中華民國儲蓄互助協會幹事康建民分享；「適足居住議題」則由 OURs 都市改革組織秘書長彭揚凱及台中市友善住宅公用合作社理事主席謝杏慧分享；本社則分享「責任消費」的實踐；「再生能源公民參與」則由綠主張綠電生產合作社理事主席許秀嬌分享；「尊嚴勞動的落實」由台灣勞工陣線協會主任洪敬舒，及新北市原住民電腦資訊勞動合作社理事主席林家豪分享；「照顧服務」由臺灣合作社照顧聯盟執行長林依瑩分享。

與會文官表示過往以為合作社是社區發展協會，只是要爭取經費；也有部分文官因為少數合作社的偏差，影響對整體合作事業的印象。但參加完共識營後，與會者表示：在國際化發展的趨勢下，走向極端同化及極端異化（在地化），適時協助發展在地組織正是時機，只要政府給予合作事業友善的支持環境，就能很大程度協助其興盛，以滿足潛在的社會需求。



1 合作社理事主席彭桂枝分享本社如何實踐責任消費。  
2 合作社將持續與大家一起推動合作事業的發展。

## 一起關心政策走向 持續支持合作事業

2015 年聯合國大會肯認合作事業對於提升尊嚴勞動，改善不平等及包容性治理的重要性後；2023 年 12 月 19 日，聯合國大會再次確認合作社組織，對於可持續發展目標（SDGs）的重要性，會中通過 2025 年為第二個國際合作社年，並籲請各會員國從以下五個面向進行檢視及優化，以支援合作社的發展：一、政策和監管環境；二、教育和能力建設；三、合作文化；四、資金和財務；五、建立網絡和夥伴關係。

當合作事業生態系統完善發展時，更能持續創造尊嚴勞動環境、消除貧窮和飢餓、提升教育、社會保護及健康照顧、具包容性的金融體制、以及在城市和農村地區的各個經濟部門創造負擔得起的住房選擇。未來本社將持續與友社一起合作推動合作事業的發展，也懇請全體社員一起關心政策的走向。綠

# 母親節攜手重溫 山梨縣時光的 和食料理。

2014-2016年父親在日本本栖溫泉飯店的營造工程，楊鈞堯與母親孫瑞鴻二人也先後短暫居留山梨縣。本栖湖，富士五湖之一，位於富士箱根伊豆國立公園。在富士山相伴、本栖湖環繞，四季晴朗的日子裡，他們一起將異國的風土文化、季節旬味收納進餐桌上的家常料理。跨文化的融合，使他們看見文化底蘊的內涵，並將料理提升到待人接物的哲學意境。

食譜設計／楊鈞堯·台南分社社員 文／蘇心薇 攝影／李友欽



食譜設計 楊鈞堯

國立臺南大學教育學碩士，領有台灣西餐丙級證照。曾於山梨縣本栖湖畔飯店研修廚藝，親身經驗到日本職人對待食材的態度和用心，形塑他日後追求安全、風土、旬味料理的堅定信念。回台後進入研究所專研食農教育議題，兼任食農老師，並因認同主婦聯盟合作社，跟隨媽媽的腳步成為社員。



## 日本山梨餛飩鍋

初次接觸餛飩鍋，孫瑞鴻以為那是餛飩麵，熱熱的鍋湯一喝下肚，異鄉的寒氣全驅趕走了，但什麼是「餛飩鍋」？餛飩是從中國傳入日本的，據說武田信玄帶兵行軍時曾以鐵盔臨時充當裝麵食的容器，又因征戰不易，就地取材的概念融入其中，逐漸成為現今山梨縣饒富歷史、風土食材的旬味料理。

### 材料(一人份)

牛蒡3片、紅蘿蔔50公克、大白菜3片、季節時蔬1把、新鮮香菇或乾香菇2朵、杏鮑菇或金針菇等新鮮菇類各1把、五花豬肉片1包、蔥花少許、昆布高湯或雞高湯、味噌5公克、寬板乾麵條或刀切麵1把

烹調時間  
40  
分鐘

- 1 先製作昆布高湯或以雞高湯備用。
- 2 牛蒡保留原皮斜刀切片、紅蘿蔔切塊、大白菜手撕成大塊、南瓜切長條塊、馬鈴薯切滾刀塊、季節時蔬一把切末備用。
- 3 乾香菇泡開，杏鮑菇或金針菇等新鮮菇類各一把去根部備用。
- 4 五花肉片以鹽麴醃製一天，入味同時軟化肉質備用。
- 5 開火煮高湯，先放入牛蒡、紅蘿蔔，煮滾後放入大白菜、馬鈴薯、南瓜、菇類繼續小火煮。
- 6 加入肉片繼續煮至鍋中食材全熟。
- 7 另起一鍋水煮寬板麵條，撈起放涼。
- 8 關火，放入味噌拌勻後盛至鐵鍋或湯碗內，撒下蔥花或是切碎稍燙過的時令蔬菜即可食用。



Tips  
以鹽麴醃漬肉片一晚，肉質口感更軟嫩。



## 昆布柴魚酥

昆布和柴魚可以說是日本湯頭的靈魂，煮湯過後，剩下的昆布柴魚其實還可以利用。將昆布切絲，再加入紅蘿蔔絲，一起炒乾、炒香，再續入柴魚片拌炒。由於需要一點時間不斷翻炒，耐心很重要。這是道集合邊角料全食物利用的料理。

### 材料

昆布40公克、柴魚片60公克、紅蘿蔔絲30公克、柴魚煮友2大匙、白芝麻少許

- 1 昆布、紅蘿蔔均切細絲備用。
- 2 起鍋燒油，倒入昆布細絲及紅蘿蔔絲小火翻炒，炒乾炒香後加入柴魚片繼續翻炒至水分全乾。
- 3 起鍋前撒上白芝麻點綴以及增香，接著盛盤享用。

烹調時間  
20  
分鐘



Tips  
以小火慢炒至水分蒸發才會脆口，要有耐心。



## 合作社好用食材推薦

### 帶皮吳郭魚片

以花東純淨天然湧泉飼養的吳郭魚，水質優良、飼養密度低，不須投用任何抗生素劑。於管控嚴格的工廠加工，不經一氧化碳保色處理，魚片呈自然色澤，不會特別鮮紅。煮湯、蒸烤都適合。



### 名豐油炸豆腐

由板豆腐油炸而成，以非基改黃豆為原料製作，不添加防腐劑，板豆腐製成師法日本「地豆腐」精神，以最適合製造豆腐溫度的冷卻過濾水，以及美國契作的天然食品級非基改黃豆手工製作。煮湯、乾煎都適合。



## 鯛魚西京燒

「西京燒」源自關西的料理手法。京都位處內陸盆地，水產不易獲得，為了延長鮮味，將白味噌、味霖、日本料理酒、砂糖混合攪拌，醃漬魚肉一晚。山梨縣也常伴隨著水產不易獲得的問題，這道料理無疑是生活智慧的運用。不過這次的食譜設計是適合小孩與樂齡族的料理，所以不加味霖和米酒。

### 材料

帶皮吳郭魚片1包、味噌100公克、昆布柴魚高湯2大匙、砂糖30公克、柴魚煮友1大匙、高麗菜絲1人份、檸檬1片

烹調時間  
20  
分鐘



**Tips**  
帶糖的味噌易燒焦，烤前先擦去表層醬料再進烤箱。

- 1 鯛魚片完全退冰後，表面抹鹽靜置 30 分鐘，待表面出水後擦乾水分。
- 2 在魚皮表面淺淺劃刀，有助於魚肉醃製入味。
- 3 將調味料完全混合成味噌醬後，塗抹至魚片，醬料務必全部包覆魚身。
- 4 用保鮮盒密封放冰箱醃漬入味，至少要一天的時間。
- 5 放入烤箱前務必擦去魚片表面的味噌醬，味噌醬容易燒焦。
- 6 烤箱預熱 180 度，烤盤上方鋪烘培紙，將魚片擺好烤 15 分鐘，期間隨時注意魚表面是否燒焦。
- 7 將烤好的魚片盛盤，配上高麗菜絲和檸檬即可享用。
- 8 烤好的魚片出爐時可用噴槍稍微炙烤表面，會增添更多風味。

## 日式磯邊燒

海苔是日式料理中常見的運用，比如壽司就是很好的例子。磯邊燒，指的是用海苔包裹起來的食物料理，有將大海滋味一併收納的概念。

### 材料

油豆腐6塊（約400公克）、柴魚煮友2大匙、味噌260公克、二砂糖20公克、高湯少許、麵粉少許、海苔少許、白芝麻少許



**Tips**  
豆腐沾裹些許麵粉再油煎，可保持完整，避免鬆散。

- 1 油豆腐切蝴蝶片，即第一刀不斷，第二刀斷的片狀，相似於蝴蝶翅膀般的形狀。
- 2 醬油、味噌、糖、高湯混合攪拌均勻呈現稠狀，將醬汁均勻塗抹在豆腐切面後並將之摺疊起來。
- 3 海苔剪成細長條狀，包裹住塗好料的油豆腐。
- 4 準備一盤麵粉，將豆腐每一面都沾上麵粉。
- 5 小火熱平底鍋，將豆腐放入中小火煎至六面全熟、兩面焦香。
- 6 起鍋前撒些白芝麻粒點綴並增香。

烹調時間  
20  
分鐘





文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／龔風欣

桃園火車站前的老城區，曾是桃園最熱鬧的區域。現在發展重點雖然在桃園藝文中心，但以景福宮為中心，週遭還是有許多迷人去處。

雖說是老城區，但火車站一出來就有許多百貨公司，每日旅運量全台第二的桃園火車站也正在翻新。老城區持續求新求變，但仍有一些迷人的懷古氛圍值得走訪。

最不能錯過的，就是桃園人的信仰中心景福宮了。景福宮在1923年改建，留下很大的廟埕空間，1960年代興建山門時，在廟埕旁又建了四個小門，加上前殿屋頂「歇山重簷假四垂」的設計，使廟宇本體顯得比一般廟宇高，所以當地人習慣稱為「大廟」。所謂的「歇山重簷假四垂」，簡單地說就是在前殿的屋頂上再蓋一個屋頂，這樣的設計可以抬升屋頂高度，讓建築看起來更高大，還可以增加裝飾面積，讓廟宇更華麗。目前台灣有這樣設計的

廟宇，除了景福宮，還有台北大龍峒保安宮、北港朝天宮等廟宇。

景福宮附近有不少傳統小吃，除了這次有拜訪的桃園大廟口美濃板條蚵仔麵線，附近還有胡家潤餅、阿和潤餅城，二家都是在地名店，桃園火車站附近、經營20年以上的姜記潤餅也很好吃，一捲45元，男生吃也會覺得很飽足。

距離桃園火車站走路只要七分鐘的桃園77藝文町也值得走一趟。這裡是桃園區第一處活化的日式宿舍建築群，與週遭熱鬧的城市風貌相比，這裡的日式氛圍特別可以讓人靜下心來。🌿

### 桃園景福宮

📍 桃園市桃園區中正路 208 號

☎ 03-3337552

景福宮的歷史最早可追溯到乾隆十年，現在的廟宇主體建築是日治大正12年（西元1923年）所重建，不過廟內仍保存著許多清代古物與牌匾，例如正殿掛的「赫聲濯靈」、「德遍群黎」二個古匾便是從嘉慶年間保留至今。

來這參拜，別忘了欣賞廟宇的建築之美。在中式建築設計中，有一項很特別的工法叫作「對場作」，簡言之，就是將一棟建物的不同部分請不同的建築師負責，最常見是分為左右兩邊，一起合力完成。在台灣北部，對場作最有名的代表廟宇有大龍峒保安宮與三重先嗇宮，但桃園大廟則是前殿、正殿為對場作，很不一樣。此外，廟埕有一座噴水池，池中有金龍噴水，今年正好是龍年，很多人會專程前來向金龍祈福。

■看過來：景福宮的月老很靈驗，幾乎每個月都有人帶餅回來還願。



GOOGLE評論將近2000則

### 桃園大廟口 美濃板條蚵仔麵線

📍 桃園市桃園區中正路 206 號

☎ 03-3391619

這間店的中午用餐時間，只能用「絡繹不絕」四個字形容，如果想早點吃，6:30就吃得到。這裡主要賣美濃板條、蚵仔麵線與一些小菜。板條的湯頭很棒，看來清爽、喝起來濃郁。沙魚煙口味甚佳，我小時候在宜蘭長大，沙魚煙很常吃，搬到台北後吃到的沙魚煙大多是乾乾扁扁的，但這裡的水水嫩嫩，煙燻味道也恰恰好，不會過於濃噏。

■看過來：店址在單行道上，車流又大，建議車停遠一點再走來用餐。

### 桃園 77 藝文町

📍 桃園市桃園區中正路 77 巷 5 號

☎ 03-3321969

桃園77藝文町的前身是桃園警察局日式宿舍群，建材與工法皆為日本傳統的建築手法。園區內只有4棟建築，卻是桃園少數保留日式木構造建築型式的宿舍群，在熱鬧的商業中心有這樣的藝文空間，深受民眾喜愛。之前與市府合作的營運商，因新冠疫情提前解約，園區在新廠商裝修整備後，預計五月正式與大家見面。

■看過來：走路二分鐘可到文昌公園，可帶小孩去遊戲區放電。



桃園火車站走過來七分鐘



## 風雨咖啡

桃園市桃園區民權路 25 巷 12 號 1 樓

03-3360750

風雨咖啡很日式，日式到如果場景在日本，你看了只是想進去。這裡只賣甜點跟飲品，我個人推薦日式昭和布丁。布丁上擠一圈鮮奶油，放上鮮紅的糖漬櫻桃，就是懷舊又典雅的昭和布丁。昭和布丁口感紮實綿密，味道濃郁，焦糖醬帶有微微苦味，剛好與布丁、奶油的甜，做一個味蕾上的調和。抹茶蜂蜜綠葡萄戚風有濃厚的抹茶味，綠葡萄口感香甜爽脆，值得一試。

■看過來：店後方有卡式座位，坐在這用餐更有復古氛圍。



每天有十款限量手工蛋糕



## 朝陽森林公園

桃園市桃園區三民路二段 212 號

03-3360750

朝陽森林公園是個多功能的都會綠地，公園有健行步道、遊樂場、戶外裝置藝術，二座紅色拱橋下常見白鷺鷥停留。公園內還有一座生態水池，養許多淡水魚。這些跟水有關的設計，都是運用淨化後的水源，大家來這遊憩時可順便做環境教育，提高守護河川水質的意識哦。

■看過來：2023 年 6 月《綠主張》封面就是在這拍的。



桃園最大的市立公園



佇站夥伴



桃園站長  
陳昭杏

私房料理  
麻油雞

### 刻苦耐勞的精神

昭杏站長說，當初她是陪鄰居一起來合作社面試的，那時缺額只有一位，結果她面試成功，當了 16 年的家庭主婦後再次出來上班。昭杏笑稱她很耐操，「以前週六只需要一個人上班，週六、國定假日，幾乎都是我上班。」轉眼在合作社已服務 15 年以上，當過中壢站、國際站、桃園站的站長，「我娘家在高雄美濃，從小就是刻苦耐勞。」因此昭杏也是本著這樣的精神，在合作社服務。

### 《綠主張》的內容拿來背

因為當家庭主婦當太久，剛開始工作面對人的時候很害怕，社員常會問產品問題，答不出來的話會更緊張，「所以我看了很多月刊，甚至把內容背下來，也看很多合作社相關的書籍。」至於月刊的哪些內容她最喜歡？昭杏說跟生產者相關的介紹她都喜歡，可以協助她快速了解生產者。此外站務培訓她也積極參與，也常去總社上課，這些學習讓她慢慢站穩腳步。

### 謝謝隔壁消防局

桃園站隔壁就是消防局，昭杏曾經找消防局辦活動，他們不僅一口答應，而且不收費，「那場消防課程大家都很满意，還讓小朋友坐上雲梯車，玩得非常開心。」沒當站長的時候，昭杏曾在中壢站、關新站開課，教大家做脆梅、Q 梅、紫蘇梅、包粽子等等。梅子教最多，昭杏會將作法放在群組的記事本，方便大家查閱，甚至有錄影，只要按照步驟作，都會成功。

### 感謝社員的支持與鼓勵

桃園的社員對站所很支持，只要在群組分享有哪些產品需要大家幫忙利用，大家都會來支持。「像四月初的大地震，將大樓的台電變電箱震壞了，站所冰箱因此無法正常運轉，我們趕緊以七折出清，減少耗損。許多社員看到訊息後，都趕來站所幫忙。」昭杏常說「合作社是大家的」，在別的通路只是單純的買方、賣方，但在合作社多了很多人情的聯結，這是我們可貴、與眾不同，且值得珍惜的地方。

一步蔬果·  
小農雜學力

# 第一本 校園食農全紀錄

書摘·圖片／幼獅文化

這是一本好讀，且透過閱讀時可吸取許多知識的好書。書中完整收錄校園小農（學生們）實務操作的照片，用心記下小農精采生活，而且詳細解說種植經過，也有與農友相互經驗的交流。

書中的「小農冷知識」有許多有趣的分享。例如〈香蕉皮不准丟，通通給我留下來〉這一篇，香蕉是從小吃到大，而且很容易取得的水果，但沒想到香蕉皮可以養土、可以當天然肥料。

某天學生把香蕉皮帶來時，作者請幾個孩子一起將香蕉皮埋進土裡當起天然肥料。原來香蕉皮容易分解，而且學校營養午餐三不五時就有香蕉，是個很容易取得且免費的肥料！

後來作者與農友聊到香蕉皮肥料時，農友反問他，「你有把香蕉皮剪成一小塊一小塊嗎？這樣比較快速分解與吸收。」原來不單只是埋進土裡這麼簡單，還有這些細節要注意；於是，在下次香蕉再現身時，作者準備了二把剪刀及一個紙



盒，跟孩子說明每個人吃完香蕉後，通通都來前面剪香蕉皮。

最後就是與孩子們一起把這堆天然肥料撒入土中，接著拿起鏟子像炒菜一樣，充分攪拌均勻，讓土壤休耕時能迅速補充養分，迎接下一批的種子。

合作社講求環保、講求全食物利用。香蕉皮拿來堆肥養土，既減少垃圾，也算符合「全食物利用」的一環。這本書大人讀或與小孩共讀，都能培養食農相關知識。🌱

## 作者簡介

### 賴秋江

高雄市新上國小教師，偶爾寫作、分享、設計桌遊，也是都市小農。這幾年尤其愛上當小農，帶著學生在走廊陽台種植，創立「教室小農 一步蔬果」品牌。目前也是「翻轉教育」專欄作家。

### 王彥崑

新竹教育大學美勞教學碩士，曾獲全國美育推手獎、特殊優良教師、教育部友善校園學生輔導績優人員獎等諸多獎項，更於 2017 年榮獲教育第四屆藝術教育貢獻獎活動奉獻獎。現任高雄新上國小校長，有「點子王校長」之稱。





推廣時間5/6(一)·6/1(六)

# 公平貿易手牽手

友善食材安心吃

來場和媽媽 **1+** 的安心料理

台灣擁有許多營養的好食材，  
不僅美味還有用心的生產者以安全友善的方式生產。  
支持生產者和媽媽一起為全家的身體把關，選好菜煮好菜。



羊肩排(紐西蘭) 300g

優質特級冷壓橄欖油 750ml

鳳梨羊肩排  
BBQ食譜



來自氣候溫和的紐西蘭北島，羊隻以戶外天然青草為食，不施打荷爾蒙與抗生素等藥劑。羊肩排選用12月齡以下尚未長恆齒羔羊，肉質鮮美軟嫩。烹調前醃製隔夜，熱鍋煎熟即可；可另外加入奶油烹調或撒上黑胡椒，提升香氣美味再升級。

日本生干貝S 1000g、培根 300g

北海道海域生產生干貝，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製，通過重金屬與輻射檢測，鮮味十足。干貝解凍處理後，以半片培根捲裹一顆干貝，烤約10分鐘，快速上桌。

香烤培根  
干貝食譜



※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。