

綠主張

No.242
AUG.2024

減添加

更自然

色·香·味背後的美麗與哀愁

●產品開發的挑戰●

食品添加物的應用與拿捏

●一元化生產流程●

首座農民興建電宰分切場啟用

●氣候異常、農業缺工●

得來不易的文旦柚



主婦誠心敬獻

與孩子一同料理
傳遞最真摯的敬意

推廣時間

7/29(一)
~
8/31(六)

共享美味好食

用最安心純淨的食材 以最真摯感恩的料理 **真**心款待 **誠**心祈福 **意**保平安



黑羽土雞全隻(公)

低密度飼養，提供雞隻充足運動場地和棲架讓雞隻頭好壯壯、不易生病。16週齡以上，肉質風味佳。



海水金目鱸魚(張博仁)

全程純海水飼養，養殖過程皆無用藥。捕撈後，使用CAS細胞活存技術凍結，完整鎖住魚的鮮度，解凍後重現極為接近剛捕獲時的品質。



古早味手作芋粿巧(米棋)

台灣傳統米食，遵循古法製作，使用合作社指定食材，真材實料，美味又吃得更安心。



黑糖沙琪瑪

使用15%友善環境種植的喜願本土小麥麵粉，不添加人工色素、防腐劑及抗氧化劑。



更多好食邀您品嚐

※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。

主婦聯盟合作社



目次

專題報導

- 04 產品開發的必要之惡
食品添加物的美麗與哀愁 文／蘇怡和

來自現場

- 08 帶領業界前進
全臺首座農民興建電宰分切場啟用 文／陳怡樺

產品平台

- 12 熬過初春少雨夏季颱風
得來不易的文旦柚 文／陳怡樺

生活食育

- 14 認標章護海洋
友善養殖與漁業永續驗證標章 文／陳詩璋

合作脈動

- 16 儲蓄互助社是減緩青年貧窮的良方 文／謝文綺

合作知識 +

- 18 長照 ALL in one 啟動部落的共好力量 文／蘇心薇

聽營養師的話

- 20 心血管保健這樣做 護心飲食更健康 文／錢靜蓉

美好照顧

- 22 危機就是轉機 面對高齡早主動起來 文／莊佩珊

主婦食堂

- 24 父親節特別企劃 老爸的下酒菜 文／蘇心薇

站所の散歩

- 28 看棒球、吃拉麵！帶孩子來新莊放電
文／陳建竹 佇站夥伴／陳必錫

悅讀書摘

- 31 與孩子一起實踐的十四堂食育課 文／嵇國鳳

一個人的武林

編輯的話

不說大家應該不知道，前三個月的月刊是我獨自完成所有內容（啊不就好厲害？）。

原本的月刊有一個副總編輯我、一個主編、一個特約編輯，主編去年離職後月刊編制剩二個人，今年年初特約編輯掛冠求去，剩下我一個。全世界的月刊大概只有《綠主張》以「副總編輯」獨立完成所有作業，包括後續的稿費請款與月刊發行（所以呢？）。其實 20 多年前剛入行做雜誌時，我一個人每個月就要做 30 幾頁的內容，但現在有點年紀，一個月做 30 幾頁實在吃不消。

還好，在我頭髮全部變白之前，7 月 1 日新同事嵇國鳳報到了。國鳳外號小雞（可以想像），她原本就喜歡自己下廚，而且關心環境、食材等等合作社平時就關注的議題，希望在她的加入下，月刊的作業流程可以更順暢，內容更豐富。

這個月的內容依舊精彩，因應父親節的到來，我們請南

部的料理高手慧燕，教大家料理健康的下酒菜給爸爸。合作社的食材成分單純，但滋味豐富，用點巧思就能變化出多種美味。「專題報導」分享了 7 月 19 日由品保課長吳蕙芬與開發課長葉立翔主講的講座「產品開發大解密，我們的產品設計」，大家可從中了解產品開發面臨的挑戰，與食品添加物的角色與意義。希望大家喜歡這個月的內容，也期待小雞能待滿三個月、不會提前離職（蛤？）。



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、林俶燮、
曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 陳建竹
月刊編輯 | 嵇國鳳
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 企畫部資料庫
裝版印刷 | 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 08 月 / 242 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

拿出手機掃描
相識從此刻開始



線上入社

本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印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。



海陸雙拼飯團組不需解凍，將袋子撕開一角，700W微波加熱1分50秒即可食用。



湯圓看似簡單的產品，開發過程卻非常辛苦。



杏仁茶使用關華豆膠，增加滑順口感，減少卡喉風險。



紅心芭樂乾是今年中秋預購新品。

產品開發的必要之**惡**

食品添加物的 美麗與哀愁

文、攝影／蘇怡和 圖片／企畫部、柏香肉品

合作社社員多數追求健康、重視食安，希望找到完全無化學添加物的無毒安全食品，對此，北北分社生活材委員會於7月19日，邀請品保課長吳蕙芬與開發課長葉立翔舉辦共學講座「產品開發大解密，我們的產品設計」，介紹合作社對食品添加物的態度與使用規範，以及分享合作社實際開發產品所經歷的挑戰，讓社員們更加了解食品添加物的角色與意義。

允用食品添加物 社規比法規更嚴格

根據食品安全衛生管理法第三條，食品添加物的定義為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入或接觸於食品之單方或複方物質。

合作社參照歐盟法規 JECFA（糧農組織——食品添加劑聯合專家委員會）訂定安全性標準，嚴謹設定每個人每天容許的攝取量標準，同時在臺灣食藥署准許使用 18 大類 798 個食品添加物中，僅選擇其中 78 項為合作社允許使用的項目，像是防腐劑、殺菌劑、漂白劑、人工

香料、人工著色劑、特定甜味劑、人工抗氧化劑、含鋁膨脹劑都是臺灣法規允許使用，但社內並未使用的食品添加物。生產者依據合作社允用項目的食品添加物，僅佔食藥署核定許可量的 10%，在合作社任職 12 年的品保課長蕙芬表示，相對於臺灣法規，合作社是以更高標準規範食品添加物。

合作社使用食品 添加物原則

過去合作社以供應原型食物為主、加工食品種類相對少，蕙芬說明，現在因為生活型態改變、解決社員的生活需求、去化格外品以及調配盛產品的需求，在綜合評估下加工食品的種類也因應而增，但即便加工食品品類增加，但合作社對於食品添加物使用規範仍持高標準的使用態度，對食品添加物的使用包含五個原則：

- ❶ 評估食品添加物使用特性。因為工廠生產和家庭生產不同，有時為了方便運輸保存以及防止腐敗，無法避免使用食品添加物。
- ❷ 儘可能以天然物取代，能不用就不用。若從天然食材中，能找到具備食品添加物特性的原料，就會以天然食材為產品開發的優先考量。





品保課長吳蕙芬，說明合作社使用食品添加物原則。

在臺灣食藥署准許使用的 798 個食品添加物中， 合作社允許使用的項目只有 78 項。

量高齡社員的身體狀況，飲品中添加關華豆膠，可以增稠並促進口感滑順，降低杏仁粉引起樂齡年長者卡喉或嗆咳的風險。

● 薄鹽海苔

2018年薄鹽海苔的成分為海苔、非基改芥花油、芝麻油、湖鹽、迷迭香抽出物，至2020年將迷迭香抽出物以混合濃縮生育醇（維生素E）替代。原因是迷迭香抽出物為抗氧化劑的一種，添加目的是為了在效期內海苔風味穩定良好，也是屬於相對天然的抗氧化劑，但使用後接到許多反應單，表示效期未到就出現氧化的油耗味，產品部判斷應是迷迭香抽出物的抗氧化效果不足所致，因此從社內允用合法添加物中挑選混合濃縮生育醇（維生素E）取代之，變更成分後，就未再出現油耗海苔的反應單。

● 紅心芭樂乾

今年中秋預購新品紅心芭樂乾成分包含紅心芭樂、特砂、鹽、檸檬酸，其中食品添加物檸檬酸用於食品與飲料中，是作為酸味劑、調味劑、防腐及保鮮作用。由於農產品每一批都是活的、有變化的，以檸檬酸和糖調和糖酸比，可以讓每批芭樂乾的味道控制在容許範圍內，使產品風味平均穩定。

● 海陸雙拼飯團組（櫻花蝦毛豆／椒麻醬燒雞）

這個產品有使用素蠔油，坊間素蠔油因為需要具備黏稠度，會添加黏稠劑，以社方立場當然

是希望減少不必要的食品添加物，但對於生產者而言，倘若因訂單不足使原料變庫存，等於成本增加。因此在此情況下使用添加物，除了讓風味維持外，還有不要造成生產者的困擾。關於這點，立翔表示如果很想移除黏稠劑要怎麼做？「需要靠社員共同購買達到影響力，未來也許可以與生產者溝通更換指定原料。」這也是產品開發的困境需考量務實面向，並非事事如意。

● 純米糝仔條

立翔以他2019年提案失敗的糝仔條為例，當時因為米食食用率下滑而想要開發一款純米糝仔條，但因為純米製作的糝條口感柔軟，在工廠加工後運輸到各站所，維持穩定性狀是一大考驗，再加上無化學添加的純米糝條不耐凍、易斷裂，所以這個品項基於對食品添加物使用有度的堅持下，宣告開發失敗。

● 湯圓開發史

湯圓看似發展成熟且原料單純的食品，但其實在社內食品添加物



薄鹽海苔成分調整後，未再出現油耗味。

3 減少使用類及數量。單一功能以使用單一食品添加物為原則，不將多項食品添加物疊加共用。

4 使用最小有效量的安全添加物。只有必要解決的問題會使用食品添加物，譬如為了保持產品外在樣貌的添加劑，就非合作社會使用的。

5 產品標示全成分展開。揭露每個成分內含的原料，讓社員可以了解直接添加物和從成分中間接帶入的添加物，沒有含糊空間。

多款產品開發 勾勒減添加的核心理念

開發課長立翔以實際的產品開發案例向社員說明，對於使用食品添加物的考量與掙扎，其中也包含開發失敗的案例。

● 清潤杏仁茶

清潤杏仁茶的成分包含光中杏（杏仁）、初胚燕麥、葵花卵磷脂、亞麻仁籽、麥芽糊精、豌豆蛋白、關華豆膠，雖然有許多看似非原型食物的成分，但其實只有關華豆膠屬於食品添加物，其他都是在食品原料的範疇。這款杏仁茶使用關華豆膠的原因是考

允用標準限制下，是一個魔王等級的存在。立翔表示多年歷經不斷地調整與開發，最棘手的就是湯圓皮的成分，需有抗凍性質、避免澱粉老化使得質地變硬或裂開。湯圓也曾因為無食品添加物，導致溫度管控不佳未通過微生物檢驗，因此湯圓皮從2019年的「圓糯米*、水、糯米粉*、地瓜粉*」，到2022年的「糯米粉*、水、葫蘆巴萃取物」，再到2023年的「圓糯米*、水、地瓜粉*、非基改玉米糖膠（粘稠劑）」多次革新，「早期原料易龜裂，單一口味的退貨量高達一至兩千盒，何況還有紅豆、花生、芝麻三種口味」，從立翔口述數據不難察覺，理想和現實間的平衡點，是產品開發時刻要面臨的考驗與抉擇。

● 肉酥vs原味純肉鬆

「要調整製程是很大的改變，交易金額不高很難撼動。」立翔表示合作社與既有生產者信功多次溝通希望能減少食品添加物，但由於信功的研發團隊已經移到大陸，食品工業批次生產是追求量體，若依據合作社期待做小部分調整的風險高，而調味劑也能輕易讓味道和色澤均勻。在與信功溝通未果的背景下，才開發新的



合作社兩款漢堡排的成分都很單純。

合作生產者柏香肉品有限公司，終於開發出成份單純，不含調味劑、不含抗氧化劑、不含豆粉與玉米澱粉等食物添加劑的肉鬆。

除此之外，還有多款產品，也歷經種種測試達到減少食物添加劑的成品，像是魚鬆雖然製程和肉鬆類似，但魚肉的質地與豬肉差異大，較為細緻、纖維短，所以魚鬆容易產生沾黏喉嚨或卡卡的感受，因此經過盲測後酌量添加10%豌豆粉，是兼顧美味、安全的產品開發考量。

其他還有魚鬆、貢丸、漢堡排、冰品與茶點等產品的開發，同樣都是考驗產品開發的關卡。坊間的丸類通常都會添加磷酸鹽類的食品添加物，無添加的丸子口感較軟，不像大家習慣的口感，為此合作社特別找中央畜牧場蘇鵬醫師，足齡飼養十個月以上肉質較結實的豬後腿肉，再加上生產者透過物理性擂潰技術提升漿性，並根據食品加工學以鹽和適當溫度攪拌釋放出鹽融性蛋白促進口感，做到不用添加磷酸鹽就有好口感的貢丸。

社內個人湯系列，經常收到反應單表示「湯太少！」立翔表示，社內湯品確實比市售的湯少，連經常利用此產品的產品部經理陳思維也有這樣的感受。為何一般來說成本最低的湯湯水水，要給得這麼小氣？原來是合作社湯品的鮮味是來自熬製的雞骨及食材，湯多，味道就寡淡，而坊間湯品靠調味劑讓清水變雞湯，只要加上具味素功能的嘌呤類調味劑，要多少湯有多少湯，合作社成分單純老實的雞湯，還要兼顧美味，只能省著點喝了。



開發課長立翔以實例向社員說明，使用食品添加物的考量與掙扎。

總之，關於食品添加物這個課題，合作社的產品開發原則是以高於食藥署的標準審慎使用，在食品安全、健康美味、開發可行性中取得平衡。同時，評估符合食安的攝取量，社員的反饋，也是合作社自有產品成分調整的考量因素，在必要使用時，有限度的使用並完整揭露。●

食藥署查詢系統

更了解食品添加物與食品原料

現行的食品添加物共有18大類，分別具有防腐、殺菌、抗氧化、漂白、保色、膨脹、品質改良、營養添加、著色、香料、調味、增甜、黏稠、結著、乳化不同功能，社員可透過FDA衛生福利部食品藥物管理署的「食品原料整合查詢平台」與「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」了解食品添加物的使用範圍、限制與規格。



食品原料整合查詢平台



食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

帶領業界前進

全臺首座農民興建 電宰分切場啟用

文／陳怡樺 攝影／黃聖凱

今年七月，御正食品耗時逾四年興建的電宰分切場終於完成試營運，預計八月啟用，達成飼養、電宰分切到加工的一元化生產流程，為品牌揭開新篇章。

30年前，御正食品總經理黃勝裕的父親黃博營，是嘉義縣鹿草鄉第一位飼養白肉雞的雞農；2015年，黃勝裕與妹妹黃惠汝接棒聯手成立公司與創建品牌，導入產銷履歷溯源管理，成為全臺第一個擁有「人道飼養」、「友善畜產品」雙標章認證的白肉雞品牌。這條創業路並不如想像中一帆風順，黃勝裕投入養雞產業的第一年，遇上2009年八八風災，2018年又遇到八二三水災，超過三萬隻雞滅頂，損失慘重。

結合老經驗和 新技術的管理

除了天災，市場環境的壓迫，讓黃家兄妹決心改變傳統產銷

模式，自創品牌，殺出血路活下去。一直以來，肉雞業者多為大廠契作代養。2011年，業界大廠提出，臺灣白肉雞飼養量滿載，應該要設總量管制，以維持數量和價格。大廠垂直整合飼料廠、種雞場產能和契作農民的飼養量。此舉嚴重破壞雞農能自行選擇小雞廠家、飼料和肉雞賣家的良性競爭。

那年冬天，黃勝裕看到一則新聞：因應原物料上漲，知名雞排要調漲五塊錢！居中的白肉雞農在無法選擇買家、賣家和飼料商的情況下，生存受到很大的限制，根本是慘澹經營，當時一隻雞的毛利崩跌剩不到2塊錢。這個由業界大廠主導的「總量管制」規則，一直到2014年禽流

感疫情爆發，因供需嚴重波動才破局。黃勝裕談起當時，語氣間仍聽得見憤慨無奈。

「老一輩的養殖方式多靠經驗累積，但我希望導入科學實證分析，結合老經驗和新技術，事半功倍。」剛返鄉的黃勝裕對養雞毫無所悉，從淡水到臺南的研究機構與中心，到處上課重頭學起，不論是動物行為學、營養學、解剖、病理學、養殖技術甚至專業獸醫訓練，這些基本功對飼養有很大幫助，各項認證都建立在科學基礎上。回憶初入養雞行業時，黃勝裕鬧了不少笑話，「那時正好學到病毒性關節炎，看到小雞趴著好像有點軟腳的樣子，懷疑他生病了。」獸醫一看：小雞在休息啦！



御正食品的電宰廠落成，除了電宰分切作業外，行政業務部門也會一起遷入新廠區。



黃勝裕一天數次巡雞舍是他的日常，雞隻對他並不陌生。

把小雞的身體照顧好，提高免疫力就不易生病，
只要飼養觀念正確，事情就會往對的方向發展。

採訪這天，品種為ROSS的雞隻正好是28日齡，因「遲羽」（換毛較晚）的特性，部分雞隻仍帶有細微的黃毛。

2013 年一連串的食安事件，加上消費者長期對「肉雞 35 至 38 天養成，一定有生長激素」存有疑慮，讓黃勝裕與黃惠汝更加堅定自創品牌的決心。「產銷履歷的管理系統，為了建立和消費者間的信賴關係。」曾於日本求學的黄惠汝回想過去在日本逛超市時，總是能看到每樣蔬果的產地、農民姓名和種植方式。她建議哥哥，申請「產銷履歷」方式認證自家雞肉，讓每一隻雞的來源都清楚透明，讓消費者安心。回想投入產銷履歷系統建置之初，到驗證單位詢問細節時，遭工作人員反問：「你們為什麼要做認證？」當時業界並無先例。黃勝裕利用所學，逐步整理飼養資料、建立產銷履歷，順利取得認證。

帶領業界往前走

問及為何取名「御正」，黃惠汝逐字解釋其中含義，「御」是引用日文裡「尊貴」的意涵，



黃勝裕與妹妹黃惠汝於2015年接棒父親的事業，聯手成立公司。



2017年御正食品取得「綠農場」標章，完成於雞舍屋頂搭載太陽能光電板，室內安裝節能燈具等措施。

「正」字有三層用意，通過驗證的好品質；期許成為業界的「正向」力量；走在「正軌」的好品牌。黃家兄妹努力實踐讓「名符其實」。

回顧 2017 年，黃勝裕獲獎頻頻，先獲得「全國模範農民」、「50 大黃金青農」等榮譽，隔年再獲得「產銷履歷達人」、「百大青農」。評審對當時還不到 40 歲的黃勝裕說：「你這麼年輕就得獎，不只是你很優秀，更期待你能帶領業界發展，去做更重要的事。」

2017 年起一連兩年，御正食品陸續取得「機能性飼料」與「綠農場」標章。「先把小雞的身體照顧好，提高免疫力就不易生病，只要飼養觀念正確，事情就會往對的方向發展。」為了

讓小雞有好體質，不用傳統定期投藥方式，選擇以草本植物為主的機能性飼料，甚至遠赴日本找益生菌。黃惠汝說，我們採用雞肝檢驗，因為肝是解毒臟器，如果沒有毒素殘留，表示雞肉很安全。談到綠能設施，「既然知道這是未來趨勢，何不一開始就先規劃好！」黃惠汝說，雞舍屋頂搭載太陽能光電板、使用節能燈具等，每年約可減少 300 公噸的二氧化碳。

品牌建立後，黃家兄妹倆經常拖著一卡皮箱，帶著雞肉、電磁爐，走南闖北衝花東，到處找機會推廣，讓更多人認識，期待打開通路。御正食品目前可提供切塊、切丁、切條、絞肉等超過三百種產品規格。2022 年，御正食品與主婦聯盟合作社開始合作，供應分切雞胸、雞腿、雞絞

**雞舍屋頂搭載太陽能光電板、使用節能燈具等，
每年約可減少 300 公噸的二氧化碳。**



紅色掛環是雞隻飲水設備，雞隻輕啄一下，水就會自動落下。

肉等產品。黃惠汝說，為因應合作社產品多元性的開發需求，採購切片機，讓肉品重量規格化。「出現一點重量落差，都會影響風味。」黃勝裕補充，透過飼養技術的提升，可以做到將小雞總重量控制在 500 克內。用心投注規格化的肉品，才能有標準化的好風味。

雞舍首重通風和溫控

正午時分，走進雞場，通風舒適，在鬆軟乾爽的墊料上，小雞緩緩散開，有些睡眼惺忪，有些精神奕奕，跟在黃勝裕的腳步後搶佔地盤。「這裡每坪的飼養量不超過 35 隻雞。」黃勝裕說，捨棄抗生素的飼養管理，必須降低飼養密度。

雞舍是有屋頂的密閉空間，避免禽鳥飛入和病菌傳播，同時必須非常注意通風，採自動溫控系統，風扇依溫度自動調節，天熱時，雞舍外側的水濂片會出水，利用蒸發冷卻降溫。黃勝裕說，

雞舍溫度實際約 28 至 29 度，但體感上會再低些，約 26 至 27 度。站在緊鄰兩層樓雞舍旁的黃家家宅，聞不到異味，2019 年蔡英文總統造訪時，就坐在雞舍旁用餐。

2019 年，御正取得農業部防檢局特定目的事業用地，開始規劃興建，電宰廠終於在今年八月啟用，一晃眼四年過去，歷經疫情停工、等待設備、物料和工程師來臺總總延宕。黃惠汝說，我們是全臺第一個以農民身份興建電宰廠，也是目前唯一一家。

黃勝裕還記得離開上一份工作時，主管對他說：「沒有黃昏的產業，只有黃昏的管理模式。」站在鋪蓋太陽能板的雞場屋頂，望向新建成的電宰分切廠，這段直線距離僅幾百公尺，黃家兄妹卻花了十多年，打破慣例，在認證制度中闖關，建立品牌，並直面消費者需求，兄妹倆人不只為家族打下一片江山，也為白肉雞產業在密林中走出一條新路。●

加高加寬又加冰的預冷槽

「一般電宰廠的預冷槽和冷卻槽大多是一至二槽，我們增加到三槽，並且加高又加寬。」黃惠汝說明，第一槽和第二槽的功能是用清水清潔屠體，第三槽以大量冰塊與冰水讓屠體降溫，肉質較佳，也有助於後續的分切工作；若屠體沒有充分洗淨，水槽容易累積血水和雜質，雞隻會泡在已經含有雜質的血水裡，另一種情況是雞隻浸泡於常溫水中清洗，易滋生細菌或出現交叉污染。



御正食品的預冷槽和冷卻槽，增加高度和寬度，讓屠體能充分清洗。

如何觀察肉品是否新鮮？

把握看、聞、摸三步驟。黃惠汝示範，如果看到袋內出現很多冰晶，表示可能反覆解凍或已冷凍較長時間，或觀察包裝內是否含有血水，若解凍過容易產生血水。打開包裝後，若聞到異味，表示肉品可能腐敗，或蛋白質變質，這時肉質會出現黏性，也沒有彈性。黃惠汝建議，最好的解凍方式，是前一晚放在冷藏室慢慢解凍，如果急著料理，建議不要拆包裝，隔水或流水解凍。



打開包裝後，若聞到肉品的異味，表示可能已經腐敗。

熬過初春少雨 夏季颱風 得來不易的 **文旦柚**



文／陳怡樺 圖片／李國溢、詹東榮 插圖／freepik

講到文旦，「麻豆文旦」是頂港有名聲，下港尚出名，論產量居於全國之冠，再往北一點的雲林斗六文旦，種植面積和產量也不遑多讓。面對氣候異常、農業缺工，聽聽臺南麻豆「國裕柚園」的李國溢和雲林斗六的詹東榮，兩位文旦柚生產者來自現場的甘苦談。

一方風土滋養出 一方風味

麻豆有個說法：「正麻豆，鎮內柚」，國裕農園位在麻豆鎮北地區，鎮北和鎮南的分界過去以臺糖的五分車軌道為界，鎮北大

約位在麻豆鎮中心一帶，鎮內柚也稱為「鎮北柚」。鎮北和鎮南的土質不同，鎮北區域屬黏質土、鹼性土壤為主，鎮南因靠近曾文溪，屬偏砂質土，不同土質培養而成的文旦風味不同。李國溢說，鎮北的果肉較細嫩、飽滿多汁，微酸帶甜且回甘的特殊風味，有許多忠實顧客。

消費者選購文旦時經常會指名「老欖」。李國溢說，樹齡20年以上都可稱作「老欖」，但不是老欖就等於好吃，關鍵在如何管理，施肥、剪枝、疏果等細節都要注意。隨著樹齡增長，營養輸送變慢，果實自然也會逐年變

小。柚子樹通常需要六年以上才能到達能收成的階段，有些樹甚至需要將近十年。

在國裕柚園的粉絲專頁上，不定期有樹根管理的課程。「樹冠有多寬，根就長到哪裡。」李國溢說，樹根負責營養輸送，好好照顧樹根很重要。談到果實成長階段，每逢三、四月的開花期，若雨水多、天氣冷，開花期延長，容易出現果實大小不均的狀況；反之，若遇到雨水少，容易影響果樹的營養輸送出現果實偏小的狀況。李國溢的出貨最標準重量是一顆12兩至14兩重。



結實纍纍的文旦得來不易。



詹東榮因個性急、講話大聲，同學取綽號為「詹火雞」。

詹東榮的果園位在雲林斗六劉厝庄，鄰近古坑，屬肥沃的半壤土，有機質、礦物質豐富，適合栽種柑橘類。「劉厝庄的文旦果肉香Q有口感，甜中帶酸、尾韻回甘。」他提到，供應合作社主要是20至30年的老欖文旦。

詹東榮從小在文旦園長大，直到擔任消防隊員才離開家鄉，1994年接手管理文旦園，傳承下來的文旦樹已多是老欖，目前有超過60年的果樹。他也談到，新栽種的果樹通常要六年以上才開始有生產，十年至15年以上的果樹，可以稱為「老欖」，這時的果樹生長進入穩定期。

面對氣候異常，夏季常有突發暴雨，詹東榮說，栽培文旦時須注意排水，果園地勢略起伏，找出每一區最低點，規劃最佳排水路線，加上強降雨，須盡可能在一天內迅速完成排水

省工農機出任務

李國溢與詹東榮的文旦都採草生栽培、減藥栽培，果樹的蟲害重點防治是小黃薊馬和銹蟎。小黃薊馬喜歡吃嫩葉和幼果，蟲害發生初期時常被忽略，等到果實長大後，果皮傷疤才能明顯看到；銹蟎的防治期則在果實肥大初期，果實表皮危害時，呈現輕微黑褐色，影響果實美觀。

受到缺工影響，農事現場的高齡化與人力荒已是所有生產者最苦惱的問題之一。相關農業單位推出省工農業機械、新研發農機等補助政策，希望能協助農友達到節省人力的效果。「農忙時，要顧遊覽

車到玉井及楠西載幫手來幫忙。」李國溢結合相關政策，研發利用中耕機改裝的「國裕號」協助採收運載工作，並在園區架設鐵軌，每一趟能拉20簍柚子，解決過去仰賴人力的問題。詹東榮也申請相關補助，利用農機噴灑蟲害防治藥物減少人工需求。

節氣「白露」前後是文旦柚的採收期，麻豆文旦平均較斗六文旦早約五至六天左右。若不巧遇上颱風，同區果農同時搶收，人工安排又是一大考驗。「就算提前一年預約也不一定能保證找到人手。」詹東榮說，熟手一位難求，若在柚子表皮看到一道淺淺的像燒焦的傷痕，通常是採收時留下來的，新手的手勁和手勢過猛，壓傷果皮，讓表層油胞破裂產生，不影響風味口感，若裝成禮盒送人就不夠美觀。每到採收日，早上擔心露水太重，下午擔心遇到午後雷陣雨，採收期端看老天爺如何安排排班。

問到果園的命名，李國溢說，取名「國裕」，其中的「裕」是希望大家的生活富裕、收穫豐裕。以「詹火雞」走闖江湖的詹東榮，他笑說，我的個性急、講話又大聲，國中同學取的綽號，擔任公職時，大家也跟著喊，後來網路平台要取名字，就用到現在，好記又好認。

即使再用心照顧果樹，還得經歷天候的千錘百鍊，才能獲得收成。如果三月授粉期少雨，如果採收前颱風來襲採收不及，這些珍貴的果子都到不了社員的手中。每到中秋，邀請大家一起細細品嚐這些甘甜微酸，卻得來不易的文旦柚。

綠



- 1 噴灌系統可讓土壤濕潤，提供果樹所需水份。
- 2 詹東榮供應合作社的，主要是20至30年的老欖文旦。
- 3 採收期人工不足，李國溢會顧遊覽車到玉井及楠西載幫手來幫忙。
- 4 改裝的「國裕號」協助採收運載工作。

友善養殖與 漁業永續驗證標章

認標章 護海洋

漁業是臺灣重要基礎產業之一，為臺灣經濟貢獻不少。近年來國際間推廣永續驗證標章，用意何在？我們請到臺灣漁業經濟發展協會秘書長陳詩璋，為大家說分明。

文、圖／陳詩璋·臺灣漁業經濟發展協會秘書長 圖片／BAP

漁業是多樣化的產業，其生產系統、場地、設施、作法、流程和產品繁多且各異，其運營的政治、社會、經濟和環境條件也有所不同。推動健康農業為政府近年重要施政方針，為照顧廣大消費者與農民，推動安全農業採多元輔導方式，包括國內現行的產銷履歷、有機農產品及生產追溯等相關制度，其中產銷履歷為可追溯性標章制度，依標章資訊可獲知該產品生產者。

國際水產品 驗證制度現況

農業部施行「農產品生產及驗證管理法」以來，輔導通過產

銷履歷驗證的水產品經營業者至113年6月28日止，已達891驗證戶、945業者，除滿足國內外消費者對食品安全需求，並確保漁民的經營成果。另一方面，農業部漁業署推動的水產品生產追溯查詢系統至113年6月28日止，共有近6,614位使用者完成申請，主要生產地分佈在臺南市、高雄市、雲林縣、屏東縣、彰化縣等地，持續增進溯源水產品與溯源農產品系統之資訊對應，以及與教育部校園食材系統串接。

依據農業部漁業統計資料顯示，臺灣水產品2023年出口值達15.76億美元。其中，臺灣出

口金額較大國家依序為日本、泰國、美國、中國大陸、越南以及韓國。為持續開拓水產品市場通路，業者除了持續鎖定前述主要出口國市場需求外，亦積極拓展開發其他國家市場的機會，但歐美的主要零售通路業者，大多要求水產品需提供永續的產銷來源或國際驗證標章。

對於水產食品供應鏈成員而言，許多大型零售商、製造商和食品服務公司，近年來為了達成永續發展目標(SDGs)聚集在一起，在水產品採購時，希冀整合國際保育及環保驗證標準，同時響應聯合國糧農組織(FAO)「海洋捕撈漁業和漁產品生態標籤」



嘉義縣政府以行動支持友善及永續驗證水產品。



照片為臺灣永續漁業驗證產品。



臺灣水產品生產追溯查詢系統網頁
<https://www.fishqrc.org.tw>

合作社為大家把關水產品質

目前合作社已通過水產養殖業者BAP驗證、漁撈水產品MSC-CoC驗證，利用合作社的水產品，就能為環境、為漁業，出一份力。

和「水產養殖驗證技術準則」的不同標準和指標，包括但不限於Costco、IKEA、Walmart、AEON、Metro AG、Marks & Spencer等食品服務公司，以及American Seafoods、Bumblebee、High Liner Foods、Iglo等生產商和製造商，Lyons Seafood、Marine Harvest、Pacific Seafood、Slade-Gorton、Trident Seafoods等供應鏈成員。

這些供應鏈成員業者已形成聯盟，在2013年起，推動「全球海鮮可持續發展倡議」(The Global Sustainable Seafood Initiative，以下簡稱GSSI)，旨在以水產品友善及永續標章「為全球海鮮的可持續性帶來透明度」，並希冀將永續水產品的採購貿易模式，轉化為水產品行業的貿易常態，而不僅是品牌與價格競爭的舞臺。

國際永續 水產品制度精神

基於此，全球水產品供應鏈(上、中、下游)成員、消費者、保育及環保非政府組織(NGO)等，將更加關注水產品捕撈和養殖過程中的透明度和可追溯性，關注的項目從食品安全擴展到環境保護、責任生產、動物福利，與社會責任等面向，各項精神摘要如後：

●**可追溯性**：透過有系統的文件化過程，結合良好生產規範，建立從產地到餐桌的可追溯性。

●**食品安全**：以風險管理方式，有系統的分析產品危害(包括但不限於生物性、物理性、化學性、過敏源等危害)，以降低或消除食安風險至可接受程度。

●**負責任的生產**：除了照護生產周邊環境、考量飼料效率外，更需要以負責任的方式使用相關資源，例如：水產飼料使用來源的魚粉和魚油，應該逐年提高使用來自經「海洋管理委員會」(MSC)、「海洋信託」(Marin Trust)驗證，或「漁業改進計畫」(FIP)來源的魚粉魚油比例。

●**環境保護**：生產過程，應關注捕撈海域及水產養殖環境的永續發展，以及養殖區域周邊水域的水質環境，並減少生產作業造成的潛在負面影響，像是保護紅樹林、維護水生環境、減少排放水污染、消除不適當地使用抗生素、維護環境生物多樣性等。

●**動物福利**：透過評估水產養殖生物的放養密度、漁船的捕撈漁具、漁法及運載能力等，避免水生生物在生產、收穫捕撈及搬運過程中的緊迫與受傷，養殖業者應透過獸醫師的協助，制定動物健康計畫，藉以提升動物福利。

●**社會責任**：業者應努力建立良好的社區關係，透過各種互動方式與當地社區進行定期溝通，以

降低、避免或解決衝突。遵守我國與國際勞動相關法規，包括但不限於薪資要求、加班工時、童工、強迫、奴役、歧視、虐待、工作安全、性別歧視、健康與醫療照護等。

以永續漁業 保護世界環境

目前臺灣已經有17個水產養殖業者通過BAP驗證、42加工及通路業者通過養殖水產品ASC-CoC驗證、33業者通過漁撈水產品MSC-CoC驗證，以及3業者通過GLOBALG.A.P.驗證，這都顯示臺灣水產業者對於永續水產品制度、環境友善制度的重視。加上消費者對永續水產品的消費意識提高，讓業者有持續落實友善養殖和永續生產的動力。

臺灣的漁業生產者用「負責任漁業行為準則」展現臺灣對世界環境的承諾，以最大限度地減少養殖漁業對環境的負面影響，並以永續漁業來為世界環境保護、全球人類福祉盡一份心力。相信臺灣在不久的將來，會從目前的漁業與食魚生產國家，提升到漁業的文化與永續國家，並在世界海鮮舞臺持續發光發亮！

儲蓄互助社是減緩青年貧窮的良方

康建民組長 儲蓄互助協會 專訪中華民國



已投身25年歲月於儲互社運動的康建民組長。

本社於一月份承辦全國各部會對接合作事業之發展與輔導的共識營，其中儲蓄互助協會康建民組長發表減緩青年貧窮的議題引發回響，月刊邀請他進一步分享關於儲蓄互助協會這些年的理念與推廣。

文、攝影／謝文綺 圖片／儲互社

年輕時的機遇 成爲一輩子的信仰

康組長大學時期至新竹山上的五峰鄉志願服務時，從小朋友的閒談中，首次聽到儲蓄互助社（以下簡稱儲互社）這個名詞，他驚奇地發現，偏鄉竟有這樣活絡的金融服務單位。退伍後因緣際會，遇到儲蓄互助協會大舉招才，決定試試，沒想到一轉眼已投入 25 年的歲月。

當初入社很簡單的想法是，養成定時儲蓄的好習慣，一時用不到的錢，也可幫助別人融資。在人生階段想創業、或遇到急難事件，家人不一定能幫上忙，尤其初出社會的年輕世代，不易申請銀行貸款，加入儲互社可以逐步儲備資金，也能以無擔保的小額借貸周轉來累積信用，這對年

輕人來講非常重要。儲互社不只辦理借貸，合作社的創立理念是「發展人類兄弟愛，共同致力於謀求個人與社區更好的生活」，所以社內也提供多元所需的諮詢協助。

康組長舉了兩個例子闡述儲互社的重要價值。其一是曾任南投縣鹿谷儲蓄互助社 1997 年至 2003 年間的理事長一謝祝生老闆，他白手起家草創洗衣店，資金見肘時，靠著加入儲互社每週存的 50 元股金，順利借貸款項購買摩托車來擴大服務範圍，讓洗衣業務蒸蒸日上。功成名就不忘飲水思源，謝老闆持續擔任儲互社重要幹部服務社員、推動認購原鄉社員栽種的蔬果，讓他們安心生產，也特別重視原民青年的發展，提供打工機會，表現優異者直接留任為正式職員。

其二是一位單親媽媽的故事，因債台高築，唯一的棲身套房將面臨查封、流落街頭，在此困境下到儲互社求助，得到支持，替她量身打造借貸方案，解決債務，並融資購買烘焙麵包設備，努力工作，一步步脫離貧困。在互信基礎下，讓瀕危家庭得以恢復正常，避免成為報紙上的社會事件，這正是儲互社「非為營利、非為救濟、乃是服務」的精神之所在。

自我賦權的資產累積 讓年輕世代脫離貧窮

康組長整理 2022 年金融研訓院「臺灣金融生活調查」資料，進一步指出，年輕世代是金融風險抵抗力唯一退步的族群。除了金融素養低落，他們的金融生活有五大盲點，包含：沒儲蓄就想



- 1 2019 年儲互盃三對三籃球社區聯誼賽，讓年輕世代藉此認識儲互社。
- 2 「夢想起飛 · 傳愛騎跡」儲互社以傳愛為題的公益環半島活動。

投資、娛樂支出過高、頻繁使用信用卡分期付款、月光族、付不出錢就找親人代為解決等等。這些可以透過參加儲互社有所改善。首先，每月固定的小額儲蓄可以累積資金；其次，提供豐富的社員教育提升金融素養，了解市面上的金融商品及服務，逐步建立理財的知識與自信。藉此年輕世代即可善用存款與投資，投入進修，增強專業能力，帶來更高的所得，如此一來就不易落入貧窮或負債的窘境。

貧窮總不是自願發生的。康組長回憶在疫情期間，許多都市的原民朋友首當其衝，生活無以為繼只好返鄉，順勢接手部落長者的農耕，後來運用儲互社與農會借貸的資金購買設備，提高產量、增加收入。返鄉後的青年，也發現家鄉高齡照護的需求，於是在儲互社空間內，成立文化健康站，組成照顧勞動合作社，將青年與婦女的力量集結起來，也讓在地資金充分活化運用。

倒吃甘蔗的人生 迎向數位世代的挑戰

康組長坦言，剛開始由於儲互社的工作性質，讓他難以兼顧家庭，曾一度萌生轉業念頭，但帶著家人參與活動後，不僅獲得支持，家人也紛紛加入儲互社。職

位轉換帶來不同的視野，也讓他持續精進，取得博士學位，所以無論結婚、子女教育、進修等各種資金需求，都能在儲互社得到幫助，這樣良善的組織，他希望吸引更多青年加入，除了推動資訊數位化，方便 Z 世代應用，也關注社內年輕幹部，如何運用他們的方式，向同儕介紹儲互社。

展望未來，康組長認為提高儲互社的滲透率是當務之急，這有賴政府支持、法規適當鬆綁，與積極推廣合作教育，提高金融素養。「年輕世代習慣上網查評論、尋求同儕意見，所以推廣上要符合他們獲取知識的管道，建立正確的金融觀念，避免被犯罪集團利用」。康組長下個目標是配合社會趨勢，以年輕世代既有的社群基礎來推廣儲互社，「有什麼需要，第一時間想到儲互社

就對了！」懷抱「利己利他」的初心，康組長會繼續走在推廣儲互社運動的道路上。緣



透過出版雜誌，推廣儲互社運動。

註

- 1 儲蓄互助協會，是指中華民國儲蓄互助協會；儲蓄互助社則是協會的法人會員，截至112年12月31日止，全臺各地共計有323個儲蓄互助社。
- 2 何謂「滲透率」(penetration ratio)？一國儲互社的社員總人數佔該國 15-64歲人口比例。



「儲蓄互助培力 平民銀行存信開運計畫」，媒合經濟弱勢家庭養成「儲蓄」習慣。

長照 All in one
啟動部落的共好力量

專訪伯拉罕共生 照顧勞動合作社 理事主席林依瑩

文／蘇心薇 圖片／伯拉罕



象徵伯拉罕送餐服務的藝術作品，由藝術家潘守誠打造。

於 2016 年卸任臺中副市長後，林依瑩沒有回到弘道老人福利基金會當執行長，而是選擇從第一線居服員開始，甚至成立伯拉罕共生照顧勞動合作社。「我在副市長任內，因為太喜歡和平區博屋瑪原住民實驗小學的理念，所以全家搬到達觀部落居住。後來小孩也適應的不錯，為了陪伴他們，想說我就來當居服員，而且第一線的陪伴與經驗都是我喜歡和需要的」依瑩談起初衷，裡頭有她對部落深深的喜愛和投入。

「伯拉罕」由泰雅語 Plahan 翻譯而來，意思是烤火、互助、興旺，並期許成為部落的區域核心，串連照顧與社區相關資源，讓部落就像一個大家庭。依瑩舉例，逾四十年傳統的泰雅族北勢群五校聯合運動會進行時，即使是坐著輪椅的失能八級老奶奶也能參與其中（長照依失能程度，分為二至八級，數字越大越為嚴重）；又或者，居服員多是在地人，彼此能以泰雅族語聊天因而倍感親切，不覺得自己生病就與世隔絕，豐富的生活設計，讓長者成為不被遺落的人。

長照 All in one V.S 長照 2.0

依瑩說，過去在弘道老人福利基金會工作時，有三分之二的時間都是在做長照，但現有的長照運作模式有很多實際使用上的困難，那時就萌生 All in one 的想法，只是後來被延攬進臺中市府團隊，沒機會進一步落實想法。在伯拉罕的部落實驗裡，以「用 24 小時居服，終結 24 小時長照」的概念為個案設計專屬的照顧計畫，顯然獲得了相當的成效。

林伯山爺爺是一個很好的例子。秋天時他患了流感，病情一路急轉直下，在毫無心理準備的情況，被醫生建議開刀氣切，然後從普通病房、加護病房，一路住到護理之家，時間長達一年之久。「不想活了」是林爺爺在病榻中插著鼻胃管不能言語時寫下的心情。認為長照的起點是從醫院開始的依瑩，結合居醫團隊的評估與照護資源，以及在地族人 24 小時混班制計畫，把林爺爺接回部落。然後奇蹟發生了，一週後林爺爺拿掉了鼻胃管，改成自行進食，四個月後失能程度從八級降至二級。



照片左2為林依瑩、左3持助行器者為林伯山爺爺。



秋妹阿嬤正在修剪香草。



結合長輩賦能的友雞生活。

如果要談長照 All in one 和長照 2.0 有什麼不同？透過這個例子可以清楚知道，長照 All in one 透過居醫、居服、社工、跨專業整合，尤其「部落文化」成為長者堅強且可靠的後盾，把他們的身心靈都承接住，使其再次回到日常的軌道。

環境空間的美學力量

美學看似沒有實用性，但是它在精神深處濡染的作用卻不可小覷。最初，有一位老奶奶因為長期臥床，很希望能看到房間內掛上十字架，於是伯拉罕團隊便為她找尋適當的擺放空間。尋找空間的過程，也就順勢調整了居家格局。調整過後，除了十字架擺放在目光易見之處，整個屋子也更為舒適清爽，連老奶奶的孫子都說好像民宿，變得很喜歡來走動，還說要找同學來看。

這只是部落裡的一個小例子。在整體上，伯拉罕共生基地就是部落的大客廳，這個大客廳讓族人都能來此自由交流；還有部落生活美術館，重現族人對土地的善意，以及享受生活的雅緻情趣，其他像是泰雅工坊、全齡香

草菜園、友雞生活館等，皆具體展現基地的「心美學」。

友雞生活 串起人與土地的良善

與「食二糧」的友雞合作，始於聽了創辦人的一場演講。依瑩發現部落經濟狀況普遍貧窮，若每個月能透過販賣雞蛋有些收入，對長者來說益處很大；加上部落環境能提供雞隻放牧的活動空間大，產蛋率常高達九成。現在部落養的雞加起來大概有 400 多隻雞，依瑩笑說，她們家就養了 15 隻，昨天女兒才剛撿了 14 顆雞蛋。在這裡，人和雞和生活是緊密連在一起的。

對長者來說，放牧雞隻的過程，也得到了陪伴與療癒。像是餵食非基改的穀物飼料、清潔、撿雞蛋的過程，都是賦能的一部分；食用環境友善的雞蛋，也補充了身體所需的蛋白質。部落青年還把雞蛋做成蛋捲販售，增加青年返鄉的就業機會。最後，收入的盈餘則投入公益晚餐照顧弱勢長者。一顆蛋，創造無價的循環幸福經濟。

如果要說伯拉罕和一般長照機構有什麼不同？依瑩提到，長照很容易被忽略的一環就是「文化照顧」。當你以人為本做服務時，你就能明白，人不能脫離群體生活，孺養一個人並不只是生理的滿足，那份幸福感需要的是被生活、被文化深深擁抱。在長者渴慕的眼眸裡，激勵著伯拉罕共生照顧勞動合作社的所有人不斷往前走，去整合、去創新、去突破。她說「當你把所有事都當一回事去做，時間一久就會累積，就能形成網絡」。Plahan，真的像把火炬，帶來光與熱，熾燒所有人的心。綠

從數字認識伯拉罕

會服務年紀最大的居家者？

97歲

居服員年紀最小的？

23歲

會服務居家者的住所

最高海拔是？

梨山2000m



這是高海拔獨有的散步風景哦！

❤️ 心血管保健這樣做

護心飲食 更健康



根據衛生福利部統計處公布，民國112年國人65歲以上死亡原因統計結果顯示，心臟疾病連續多年名列前三名之一。本期月刊邀請錢靜蓉營養師來為大家分享，如何做好心血管保健。

文／錢靜蓉 圖片／pakutaso、freepik



做好飲食調整，可遠離心血管疾病。

世界衛生組織（WHO）指出，心血管疾病是全球死亡頭號殺手。心血管疾病的高危險族群，不可控的因素有家族史與老化，而可控因素若能多加留意，還是可以逆轉病情。可控因素如下：

① 高血壓：血壓高者比一般人多2.5倍機率患心血管疾病。高血壓被稱為「隱形殺手」，初期沒有明顯症狀，一段時日之後可能有頭痛、耳鳴、眼花、頭頸部酸痛等症狀，就要注意了。

② 糖尿病：糖尿病罹患心血管疾病的機率，是一般人的2倍以上，男性約增加2-3倍心血管併發症的風險，女性則增加3-5倍。

③ 高膽固醇血症：膽固醇過高，患心血管疾病的機會是一般人的3倍，因為體內過多的膽固醇會積聚在血管內，使血管日漸狹窄，妨礙血液流通。

④ 肥胖：BMI>24的人，5年內罹患心血管疾病的機率是BMI<24

人的1.4倍；腰圍超標的人，5年內罹患心血管疾病的機率，是腰圍正常者的1.5倍。

⑤ 吸菸者及吸二手菸者：香煙中的尼古丁或菸草化學物質會損害心臟血管，吸菸者比不吸菸者高出2.5倍機會患心血管疾病。

⑥ 有害的使用酒精：酒精攝取每天超過2單位，1單位等於10公克純酒精；或一周飲酒超過兩天，會損害心肌、增加中風機率及導致心律不整。

⑦ 缺乏運動：缺乏運動者高出20-30%的機率罹患心血管疾病。

⑧ 不健康的飲食：飲食含高飽和脂肪、反式脂肪、高糖、高鹽、低膳食纖維。



不健康的飲食容易產生各種疾病。

十大護心飲食法 與健康更靠近

根據美國心臟協會於2021年更新的心臟健康飲食指南，內容並未列出特定營養素，而是更關注於健康的飲食模式。其建議內容如下：

① 平衡攝入的熱量與消耗的能量：體重增加是心血管疾病的危險因子。

② 攝取彩虹蔬果：彩虹蔬果含豐富營養素及植化素，臺灣癌症基金會建議，成年女性每日攝取4份蔬菜+3份水果，成年男性每日攝取5份蔬菜+4份水果。



蔬果含有豐富營養素與植化素。

③選擇未精緻全穀雜糧類食物及其產品：每日至少1餐以上的主食選擇未精緻全穀雜糧類，例如糙米、燕麥、地瓜、南瓜等。

④選擇健康的蛋白質：建議低脂肉類及植物性蛋白質，如堅果或豆類，以及每周2-3份魚類攝取；並且遠離加工肉類，例如培根、火腿、香腸等。

⑤使用植物油：建議使用橄欖油、菜籽油等不飽和脂肪酸取代動物性油脂，如豬油、牛油等飽和脂肪酸。

⑥選擇天然食物或最低限度加工食品：富含糖、鹽、脂肪、防腐劑的加工食品，例如：薯片、泡麵、蛋糕等，會增加肥胖、糖尿病、心血管疾病和死亡風險。

⑦盡量減少添加糖的攝取：添加糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，建議每日不超過50克，最理想為限制在25克以下。

⑧注意鹽分攝取：每日鈉含量不超過2300毫克。可以適量使用低鹽調味品，並注意隱藏在加工品、半成品裡的鈉含量。

⑨限酒：成年男性每日不超過2單位酒精，成年女性每日不超過1單位酒精。例如啤酒254毫升、紅酒106毫升、40%烈酒31毫升。喝酒不過量，不喝更護心。

⑩綜合上述，並融入你的飲食。關鍵在於注意油、鹽、糖攝取。

錄

參考資料：

1. 衛生福利部
2. 世界衛生組織 World Health Organization
3. 美國心臟病學會 American Heart Association
4. 哈佛醫學院 Harvard Medical School

護心食譜與護心生活

護心食譜看這裡

餐次	菜單
早餐	番茄雞蛋燕麥鹹粥
午餐	十穀米 + 時蔬烤鮭魚 + 柳橙 1 顆
點心	奇異果 1 顆 + 核桃 2 顆
晚餐	南瓜飯 + 檸檬雞片 + 彩椒炒蘑菇

番茄雞蛋燕麥鹹粥

食材 大番茄0.5顆、雞蛋1顆、玉米粒40克、燕麥40克。

做法 少許橄欖油炒番茄丁及玉米粒，再放入燕麥加水煮成粥，倒入蛋花，起鍋前加少許鹽、胡椒粉、香油及蔥花點綴。

時蔬烤鮭魚

食材 鮭魚60克、綜合蔬菜100克（櫛瓜、洋蔥、四季豆、杏鮑菇等，可隨喜好調整蔬菜種類）。

做法 預熱烤箱220度，蔬菜及鮭魚灑上義式香料，再將鮭魚鋪於蔬菜上送進烤箱，以220度烤35-40分鐘即可。

檸檬雞片

食材 雞里肌80克、洋蔥5克、薑、蒜、辣椒、香菜、檸檬汁少許。

做法 雞里肌川燙撈起，拌入洋蔥絲及薑、蒜、辣椒、檸檬汁，最後撒上香菜末點綴即可。

護心生活跟著做

①體重管理：美國加州大學洛杉磯分校醫療中心（UCLA Health）心臟科醫師建議，測量腰圍和腰臀比率，能更精準地預知心臟病的風險，更勝BMI。

②規律運動：建議每周150分鐘中等強度運動，例如：快走（2.5公里/小時）、爬樓梯；或每周75分鐘高等強度運動，例如：跑步、游泳。最簡單的方式，是開始每天幾次的5-10分鐘快走。

③戒菸：戒菸一年後，患心臟病與心絞痛的風險約可降低一半；戒菸15年後，患心臟病與心絞痛風險與不吸菸者相同。

④禁酒：越來越多研究證實，喝酒是沒有安全建議量，酒精是越少越好。

心血管健康需要全面的關注，定期健康檢查是早期發現潛在問題的關鍵。通過科學的營養管理和積極的生活方式調整，可以預防心血管疾病，維持良好的健康狀態。



每周應有150分鐘中等強度的運動。



錢靜蓉
營養師

學歷

嘉南藥理大學
保健營養理學士

經歷

- 汐止國泰醫院 營養師
- 北京糖尿病醫院 營養師
- 山西糖尿病醫院 營養師
- 上海德達心血管醫院 營養師
- 上海嘉會健康管理中心 營養師

講座中有學員從天母遠道而來，感謝大家熱情參與的心與行動力。

危機就是轉機 面對高齡早早動起來

文／莊佩珊 攝影／莊佩珊、企畫部



1 圈手丈量腿圍，越圈不住，肌少症危險度較低。

2 透過胸椎的旋轉，增加身體的靈活度。

星期三的下午，民生站教室人群滿滿，一會兒熱鬧的和講師討論身體指數與理想體重的距離，一會兒雙手叉腰，跟著教練前傾後仰、左右旋轉，好不忙碌。講師說「不只是吃得好，要活就要動」顯然成功打進大家心坎，想在課堂中多帶些能量回家，為打造樂齡健康存一些本。

銀髮族體重要注意

臺灣即將在明年步入「超高齡社會」，如何在合作社營造共老好生活？企畫部規劃「營養x運動」巡迴講座，在輕鬆的課程中，透過解讀身體指標，結合營養知識與居家運動，帶給樂齡社員與非社員實用資訊，也藉此讓大家了解合作社產品，善用食材營造健康的飲食習慣。

活動別具特色的先給大家一點小震撼，運用「inBody 人體成分分析儀」為參加學員判讀個人身體肌肉與肥胖指標，除了耳熟能

詳的BMI 身體質量指數，還有與肌力相關的骨骼肌量，肥胖相關的內臟脂肪等級，體脂肪率等數據，想當然是幾家歡樂幾家愁！但面對高齡的現實，也是重新審視生活習慣的起點。

藉由簡易的判讀，帶著大家比對自身與正常指標的距離。合作社營養師陳文君解釋，銀髮族維持身體健康的兩大重點：脂肪與肌力。她說脂肪並非都是不好的，脂肪分成皮下脂肪，可以抵禦來自外界的寒冷或衝擊，通常附著在皮下；內臟脂肪，可以支撐、固定和保護內臟，通常附著在腹部。適量的脂肪保護身體，但超過比例就需要調整作息與飲食。尤其是內臟脂肪過多的腹部肥胖，研究發現較易有三高、心血管疾病或代謝症候群。

體重雖是肥胖指標，但是文君提醒大家，銀髮族其實不用嚴格控管在體重範圍內，因為生病時體重流失快。在沒有其他慢性疾

病，例如膽固醇過高的前提下，體重若重一點，生病時身體反而有恢復的基底。她也建議現場學員，每天測量體重，藉此初步監控自己的身體狀況。

動得起來才健康

久坐的生活習慣，以及肌肉隨著年齡流失的現實，銀髮族要動得起來其實是個挑戰。講座中幫大家測量的「骨骼肌量」是重點。骨骼肌是連結著骨頭，帶動身體活動的肌肉。增加骨骼肌除了提高肌力，也助於能量消耗，打造不易胖體質。她也說明在骨骼肌指標中，如果超過正常值一些是好的。另外，銀髮族運動跟年輕人減重的目標不同，更重要是為了提高肌力。

數據顯示，40歲後肌肉量隨年齡逐漸下降，40到70歲每十年流失8%，70歲後每十年流失高達15%，如此會導致長者行動困難，容易造成關節負擔，腰痠背痛。現場也提供幾個簡易的居家測量方式，包括小腿圍量測與SARC-F自評問卷。眼看大家紛紛撩起褲管，圈手丈量腿圍，越是圈不住，就是肌少症危險度較低。如要諮詢專業醫療，文君推薦看老人醫學科或是復健科。

如何預防肌少症是現場最關心



千琇帶領學員進行溫和的動作教學。

的議題，也是講座希望帶給大家最重要的訊息。簡單來說，就是吃得好，加上規律運動。優質蛋白、足夠熱量、鈣質和維生素D的攝取，是預防肌少症飲食的四大重點。同時，文君也推薦大家參考國民健康署「我的餐盤」原則，來搭配均衡營養。講座的問答時間，還贈送合作社的健康點心與大家同樂，像是：黑芝麻麥芽軟糖、胡蘿蔔綜合蔬果汁、鹹酥鍋粿等，一位公館站社員說：以前都不知道，原來合作社有這麼多樣的健康零食。現場也喝到合作社食材現打的綠拿鐵，加了無糖豆漿後，一杯就有兩份蛋白質，還有芽菜、堅果等，熱量、油脂、膳食纖維一次全滿足。風味上藉由鳳梨來緩和菜味，大家都說好喝。

實用的居家運動

搶救肌力的另一個重點就是運動。健身教練洪千琇設計了一套動作，能訓練關節穩定度，提升肌肉力量，以及肌耐力。大家隨著老師坐在椅子上旋轉骨盆、前傾後仰、擴胸繞肩等等，面面俱到，對於拿東西、行走、爬樓梯均很有幫助。其中坐著抬腿最具挑戰，撐個幾秒有人就說腳會抖。千琇提醒，不需要一開始就做得很累，每週一到三次，持之以恆才能逐漸進步，加上溫和的動作教學，讓學員更有信心未來在家中也能自行練習。

進入銀髮階段，要重新理解身體變化及因應之道，對個人是一個新的里程碑跟挑戰。合作社是共好共老的所在，透過健康的食材、銀髮活動資訊的分享，讓我們成為邁進高齡的好夥伴。綠



合作社營養師陳文君（左）、健身教練洪千琇（右）。

學員課後分享

吳小姐（東門站社員）

過去曾經參與社內的海鮮講座，印象深刻。但是平常會有採購慣性，總是拿某幾樣產品，因為講座接觸不同的訊息，之後就可以增加產品利用的多樣性。像主持人（婷鈺）講到的零食，以前只買過洋芋捲片，今天才知道鹹酥鍋粿原來也是好選擇。



脆口繼喙（suà-tshui）的鹹酥鍋粿，是當天學員的最愛。

徐小姐（非社員）

我一直在尋找有機食物，這是第一次從活動認識合作社。喝到簡單、原味的綠拿鐵，還吃得到菜渣，覺得很好。本身有爬樓梯吃力的困擾，正在做肌力追蹤，老師帶的深蹲，慢慢做也可以做得到。原來健康可以容易達成，食物也可以吃得無負擔。

綠拿鐵食譜這樣做

青花椰菜 50g
 地瓜葉（須川燙） 100g
 鳳梨 150g
 無糖豆漿+水 各200ml
 檸檬 2g



帶有鳳梨的酸甜、又能喝到纖維的綠拿鐵，兼具營養與飽足感。

父親節特別企劃



老爸的 下酒菜

只要啤酒
不要啤酒肚

好健康

談到下酒菜，你會聯想到哪些菜色？也許因個人喜好不同而有些差異，但小酌時，一邊夾點小菜入口、一邊聊著今天的心情，毫無疑問地，是最快樂的時光。吃喝之間，讓人容易掏心暢談，壓力也間接得到釋放。心情美麗，健康也要跟進，擅長使用發酵品入菜的慧燕，讓下酒菜也能照顧爸爸的腸胃。休息過後，重新得力，甩掉啤酒肚。

食譜設計／姜慧燕(台南分社鳳山站社員)
文／蘇心薇 攝影／李友欽



食譜設計者 姜慧燕

畢業於化工科，廚房就是她的「化學實驗室」。喜歡新奇的食材，愛把調味品、香料，混合使用在每次烹調之中，看看某種比例增加了，味道會變成如何。兩年前修讀「營養學」學分，就把各種食材裡的營養成份互相「超級比一比」，精選出對身體好的成份來攝取。也喜歡當令食材出現時，能依節氣飲食的美好，所以常會在鳳山站的 line 群裡，按照節氣分享資訊。烹飪對她來說，永遠有探索不完的乐趣！



洋蔥佐甘露煮秋刀魚

任何時候想要即時上菜，常溫「即食包」絕對是首選。撕開一包「甘露煮秋刀魚」，加上一顆切成絲狀的洋蔥拌勻盛盤上桌，有蛋白質有纖維質，健康滿分；若不想開火，就搭配芽菜一起吃，也另有風味喔。

材料

合作社「甘露煮秋刀魚」即食品1包、切絲的洋蔥1粒

- 1 洋蔥切成絲狀，泡入冰水中去除辛辣味；或早先預備好，放進保鮮盒，冰箱冷藏兩天也可自然消除辛辣味。
- 2 撕開即食包倒出一半醬汁，開中火，加入洋蔥絲拌炒一下。
- 3 炒好的洋蔥絲鋪盤，上面倒入秋刀魚塊就完成了。

烹調時間

10
分鐘



Tips
加入洋蔥絲拌炒是為了增加咀嚼時的脆感，別炒軟了。



優格鳳梨蝦球

這道來自鳳梨蝦球靈感的菜色，使用優格替換沙拉，不僅清爽許多，並且以煎蝦仁取代炸蝦仁，降低油質量的攝取。葛鬱金粉包裹後的煎蝦仁有脆脆的口感，沾上特調優格鳳梨沾醬，滋味妙不可言。誰說追求健康就要捨棄美味呢？

材料

蝦仁1包、切片的鳳梨100 g（約1/4個）、優格5 g（約1湯匙）、鹽少許、胡椒粉少許、葛鬱金粉10g、油2湯匙、香檸檬汁5 g（約1湯匙）

- 1 蝦仁退冰後清洗乾淨，以刀劃開蝦背，用紙巾擦乾，避免油煎時，含水會噴濺。
- 2 把鹽、胡椒粉、葛鬱金粉加入蝦仁中拌勻。
- 3 炒鍋中倒入油，開小火煎蝦仁，煎到蝦仁完全變成紅色，即盛入盤中備用。
- 4 將切片的鳳梨，拿出一湯匙切成細碎狀後拌入優格中，成為蝦仁的沾醬。（沾醬也可以裹入蝦仁之中！）
- 5 把蝦仁和切片的鳳梨、鳳梨優格沾醬，搭配裝盤上桌完成！

烹調時間

30
分鐘



Tips
蝦仁要一個一個放入煎鍋中，均勻受熱。

合作社好用食材推薦

甘露煮秋刀魚

鮮嫩的秋刀魚以日式甘露煮風味烹調，風味香甜滑順。作為開胃小點、便當主菜，都是絕佳首選！產品含魚骨、魚刺，請小心吞嚥。開封即食，可做為開胃菜、便當菜、下酒菜使用。

鹽麩

使用有機米自然發酵製成，不添加防腐劑及味素、漂白劑，鹽麩隨時間顏色會變深，或稍微出水（鹽水分離）屬正常現象，攪拌一下即可使用，冷藏保存。



梅醋拌海帶芽 洋蔥小黃瓜



烹調時間
10
分鐘

材料

海帶芽5 g、洋蔥1粒、小黃瓜2條、梅醋10 c c

這是一道冰箱常備菜，所有的食材都是預先備好以保鮮盒儲藏於冰箱；待食用時才進行夾取混合。至於讓所有食材完美融合的靈魂醬汁就是梅醋，酸酸甜甜的包覆在芽葉、蔥段、小黃瓜絲上，讓人忍不住一口接一口，白天外食缺少的蔬菜量今晚一次就補足囉。

- 1 海帶芽用水沖洗一下，瀝掉水分，再用冷開水 500 cc 泡五分鐘，呈現脹開的狀態時，就可以瀝掉水分，放入保鮮盒內，接著冰箱冷藏備用。
- 2 洋蔥剝去外殼洗淨切絲，放入保鮮盒內，冰箱冷藏備用。（若不想有辛辣味，可以冷藏兩天以上再食用）
- 3 小黃瓜切成細條狀，放入保鮮盒內，冰箱冷藏備用。
- 4 想要食用時，將海帶芽、洋蔥、小黃瓜，取適量放入盤中拌之，淋上梅醋，即可上桌。



烹調時間
30
分鐘

鹽麩嫩薑拌中卷

夏天到了，澎湖中卷正是當季的水產美味。想補充蛋白質又不增加負擔，海海人生就要有中卷相伴，簡單川燙後，加入鹽麩，有鹽味、有鮮味，還有鹽麩特殊的風味，層次豐富，像大海般迷人。

材料

鹽麩1湯匙、中卷1盒、切絲的嫩薑適量

- 1 先整理中卷的嘴、眼睛、內臟，洗淨後切成塊狀。
- 2 準備約三倍於中卷份量的開水，燒開至滾沸；接著放入中卷，維持在中火，等到水再次沸騰，撈起中卷放入有冰塊的冷開水中，靜待五分鐘，即可撈起瀝乾水分，放盤內備用。
- 3 將中卷、薑絲、鹽麩放進鍋碗中，一起拌勻即可食用。



烹調時間
120
分鐘

薑黃豆干

下酒菜怎能少了一碟豆干呢？豆干耐咀嚼，嘴裡多咬幾下，豆干香就多釋放幾分。除了豆干本身的豆香，這道滷豆干添加薑黃，顏色黃亮，再加上炒過的乾薑以及八角，集眾多香料之力，一起成就豆干的滋味。光用想的，彷彿已聞到陣陣香味撲鼻而來……

材料

油10 g、豆干1包、八角6粒、乾薑4片、薑黃粉5 g、醬油15 g

- 1 把 300CC 的水和兩湯匙（10 g）的油放入鍋中。
- 2 用小火再放入切丁的一包豆干、六粒八角、四片乾薑、一湯匙薑黃粉、三湯匙（15 g）的醬油。
- 3 蓋上鍋蓋小火燜煮 15 分鐘，要常常翻動，使每塊豆干都有浸泡到湯汁，呈現金黃色。一次燜煮 15 分鐘後就熄火，靜待 30 分鐘讓滷汁入味，如此反覆三次。
- 4 放入保鮮盒，冰箱再冷藏一個晚上，隔日加熱或冷吃的，會更加入味。

看棒球、吃拉麵！

帶孩子來新莊放電



文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／龔嵐欣

新莊早年是製造業聚集地，現在是繁榮宜居的好地方。沿著中華路走一趟，有景點、有美食，輕鬆愜意完成一日遊。

從輔仁大學中文系畢業後，我先去當了二年兵，再回母校唸三年中文研究所，新莊是我生活最久的地方之一。第一次來新莊就對這裡留下很深的印象，因為好多知名廠牌都在中正路兩旁設廠，例如味全、美琪藥皂、黑人牙膏這些大牌子，對我們這種宜蘭來的小孩來說，非常新鮮。

如果把時間再往前推，新莊曾經是淡水港的內港，想不到吧！清朝乾隆、嘉慶年間，這裡到處是做生意的商人，新莊慈祐宮建於雍正七年（1729年）、新莊武聖廟建於乾隆25年（1760年），一個拜媽祖、一個拜關公，都是250年以上的古蹟，就知道這裡曾經非常繁榮。

這幾年新莊變得很不一樣，工廠陸續移出、捷運帶來更多人流，新莊副都心、頭前重劃區的開發，讓遷入新莊的人口愈來愈多，目前新莊是新北市僅次於板橋區人口第二大區。這麼繁榮的地方當然也有我們的站所，而站所附近有什麼值得走逛的景點與可口美食？就跟著我來一趟紙上旅行。

對了，上一期的有獎徵答活動「2023年最有學術氣息」的一站，答案是南港站，中獎的三位朋友是林○真、陳○菊、陳○妙，將獲得《日式減醃料理》新書一本，謝謝大家參與，未來仍會不定期舉辦贈獎活動，請大家持續支持《綠主張》、持續支持合作社。綠

新北市新莊體育園區

📍 新北市新莊區和興街 66 號

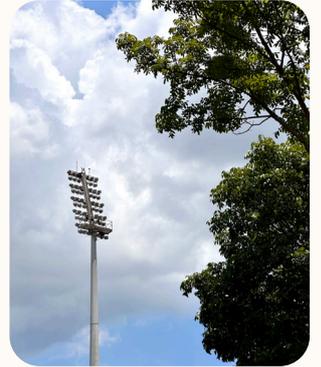
☎ 02-29981382

這個園區佔地 22 公頃，民國 81 年公告徵收土地後開始規劃興建。何時建好我不確定，但起碼民國 84 年我唸輔仁大學時，就曾來這約會過（咦？）。

捷運新莊站 1 號出口
走過來 6 分鐘



以前的運動、休憩設施沒那麼完整，但現在新莊體育場內有棒球場、田徑場、網球場、舞蹈教室、健身中心、體育館等等，體育場的戶外區域有步道、有草坪，也有景觀湖，甚至有托兒所。需特別一提的是新莊棒球場，球場於 1997 年落成，是新北市第一座可做為職棒比賽的場地。原本座位只有 7500 席，2003 年完成外野座席整建工程，2005 年在內野看台擴建三樓看台，現在最多可容納 12,500 名觀眾。目前新莊棒球場為中職富邦悍將的主場，經常吸引大批球迷來此看球場，帶動週邊商機。



現在想想，當初規劃這個園區的人真的是睿智，新莊副都心、新莊重劃區陸續發展，目前新莊人口約 42 萬人，還好有體育園區這一大塊休閒綠地與空間，下班時間可以來這散步運動，抒解生活壓力。

■看過來：2013 年世界棒球經典賽資格賽、2017 年臺北世大運的棒球項目，都在新莊棒球場舉行。

以前很臭現在很親人



中港大排親水步道

📍 新北市新莊區中華路二段 116 號

☎ 02-29603456

住在新莊的小朋友們，可能無法想像以前的中港大排又臭又髒，現在竟是乾淨、無異味，可以散步的好地方。早年新莊地區的汗水，經下水道系統流入中港大排，使得大排又髒又黑、臭氣沖天，因而有「新莊黑龍江」的外號。經過數十年的整治，全長 2.3 公里的大排已變得很乾淨，走在河廊兩側不時可以看到水鳥、蝴蝶。不過正中午來這可沒有遮蔭的地方，建議大家晚上來散步比較合適。



■看過來：2024 年 3 月在這舉辦的光雕展，吸引 15 萬以上的人次參觀。

中泰里迷你彩繪巷

📍 新北市新莊區中港二街 33 號

☎ 02-29938492

這條小巷子寬約 1.5 公尺，附近是 4、50 年以上的老建築，原本是泥濘的防火巷，2016 年將巷子整建，並在兩邊牆面畫上充滿童趣的圖案後，本來平平無奇的小巷，變得生意盎然。巷子裡的彩繪分成三大主題：花花世界、十二生肖和海底世界，總長約 300 公尺，如果帶小朋友來這拍照，孩子會玩得很開心。

在新莊農會附近



■看過來：中泰里里長曾在中秋節封巷辦烤肉活動，是個充滿人情味又溫馨的地方。

讓麵煮一會 雞白湯らめん

📍 新北市新莊區中華路一段 45 巷 1 號

不接受訂位

讓麵煮一會主打雞白湯為底的拉麵，各式小菜的選擇很多，那天用餐時，左右兩邊的年輕人除了拉麵還加點明太子美乃滋雞肉（或豬肉）丼飯，看來是必吃選項，但我胃口沒那麼好，只能 PASS。我吃的「川·辛雞白湯拉麵」，色香味俱全，橫跨在碗面上的綠色糯米椒與紅色辣油，配色效果很吸睛。糯米椒炙烤過，慢慢咀嚼會有淡雅的甜味出現，湯頭雖然加了辣油，但不會很辣，濃醇的雞白湯有了辣油調和，反而更好喝。細直麵的麵條有彈牙口感，舒肥雞肉叉燒有四片，是令人飽足的一碗麵。



何止

📍 新北市新莊區新興街 27 巷 2 號

藏在新莊傳統市場內的何止，是一間很漂亮的咖啡廳。老闆娘是當地人，因為喜歡喝咖啡所以有了這間店。店內的設計很日式、很文青，我問老闆娘店內是她設計的嗎？她說她把概念說給朋友聽，請朋友畫圖，再交給專業師父施工。這裡有很多有特別的咖啡口味，例如鳳梨咖啡、芒果咖啡，我那天喝的是鳳梨咖啡，裡面加了老闆娘自己釀製的鳳梨醬，頗有夏天的滋味。雞蛋布丁帶有日式昭和布丁的风格，上面若放一顆櫻桃就更像了。焦糖醬尾韻帶點苦甘，屬於成熟的大人味。



藏在傳統市場裡



佇站夥伴



新莊站主委 陳泌鏘

📍 東門站地址：臺北市大安區金華街 164 巷 7 號

☎ 02-23961061

在新莊社大與合作社結緣

很多人是透過親友的介紹認識合作社，但陳泌鏘是去新莊社大進修時認識合作社的。「大概是 102 年左右，那時已快退休，想利用工作之餘做多元學習，因此去新莊社大上課。」陳泌鏘上了合作社企畫部推廣課前課長張雅雲「提著菜籃去旅行」這門課，認真讀了《菜籃子革命》，最後一堂課跟著張雅雲到新莊站參訪，他發現不管是課堂上學的，跟實際到站所參觀得知的理念，皆與自己的想法契合，當天就入社。

隨身備有豆奶、蔬果汁

陳泌鏘吃素，其他的不太挑食。但他很在乎早餐，儘可能做到每日營養餐盤的要求。「以前的早餐大多以蛋餅、豆漿打發過去。但現在我希望有雜糧、蛋白質、奶類、蔬果，盡量均衡。」所以陳泌鏘家中隨時備有合作社的豆奶、紅蘿蔔蔬果汁，當作蛋白質與蔬果營養的補充。聊到現在外食人口多，怎麼鼓勵大家回家自己煮？他認為，要讓大家知道合作社的食材特色，只要愈了解，就會提高意願來站所利用。

走出站所向外推廣

去年二月之後，許多戶外活動可以正常舉辦，陳泌鏘大哥與新莊社大合作，在社大的「公民論壇月」辦一場講座，邀請于有慧以「籃菜的選擇」為題，介紹合作社的經營理念與產品特色，講座當天有三位新朋友因此入社。今年過年前，社大有校慶成果展，社大給了免費攤位，陳泌鏘也藉此辦講座，還邀請教委會的夥伴來分享綠繪本《米寶寶的日記》，也進一步邀請來參加的朋友們到站所參觀。

「合作經濟」需要大家一起努力

陳泌鏘覺得「合作社」至今仍在，表示它的存在有一定的需求。政府需要對合作社了解更多，才知道怎麼推動；社員也需要對主婦聯盟合作社了解更多，才會知道來站所利用，除了把好食材帶回家，實際上也照顧了農民、保護了環境。只要了解愈多，就愈知道成為主婦聯盟合作社的一份子，是有意義的一件事。

好好吃
教室

與孩子一起實踐 的十四堂食育課

書摘／嵇國鳳 插圖／freepik



什麼是食育？其實，一切得從食慾開始……書中生動紀錄了昭儀與大、小夥伴們一起學習、玩樂的食物日誌，從認識農產品、走進菜市場到動手料理，以活潑的口吻搭配詳實的教案說明，使人讀來有趣又感動。以好吃的食物取悅孩子，這看似簡單的起心動念，卻往往知易行難。透過昭儀積極的行動力，帶我們從每一場上山下海的活動中，尋回「好好吃」的初心。

從買菜上菜、到惜食愛物，每一次面對食物的思考與實踐，都是生活的體驗與學習。透過每一場用心準備的活動，向孩子介紹新鮮著時（tiah-sî）的農產品，不只傳遞出臺灣各地的人文風土，包含對醜蔬果（格外品）的惜福與認識，也能重新翻轉美醜與好壞的消費定義。在豐富的教案經驗中，除了以食物為主題，串聯起多元的沉浸體驗外，陪伴孩子的心意，是貫穿整本書最閃耀動人的靈魂之所在。書中對於食農教育的推廣，絕非由上而下的單向解說，更多的是，打成一片的歡鬧與共享。

以〈食物的天堂與地獄〉為例，以「讓孩子們在餐桌的發言被聽見」，作為此堂課的核心，透過蒐集與整理孩子對食物的好惡，集體創作出一首屬於食物的詩。以詩的語言，擁抱孩子自由揮灑的食物想像，也讓大人更認識與孩子間的距離，展現了平等同理的共學精神。〈山上的小廚師〉則於教案規劃的初始，在學校的協助下，逐一拜訪偏遠山區的家庭，熟悉部落當前的生活處境。接著，以因地制宜的彈性，與孩子攜手，透過食物，建立自信，也更貼近自己腳下的土地。

如何買一籃有感情的菜？從親身參與消費的那一刻起，我們就走在共同打造理想生活的道路上。合作社用消費實踐環境友善的信念，其實並不遙遠。生而為人，如同「好好吃教室」裡每一頓有感情的料理、每一口用心品嚐的感謝，正是好好生活最根本的能量來源。🌱

作者簡介

劉昭儀

少女時代在媒體業拼搏；曾經不稱職的扮演政治人物牽手；中年以後冷不及防地變成書店與小農市集的闆娘；近年在偏遠地區的學校執行食物教育。在養育一女一子的歷程中，用日常的餐桌料理，紀錄各種笑中帶淚的酸甜滋味，陪伴許多在苦海浮沈的女性一些慰藉。



這是一位職人十多年人較執行食農教育的珍貴紀錄；
也是一位母親以食物陪伴孩子實踐生活素養的溫暖絮語。

感恩必BUY

好味拌麵



炎炎夏日來碗快速上桌的麵食，簡單又省時
無論是自用或祈福，搭配嚴選好味醬料，想怎麼拌就怎麼吃

推廣時間 7/29 (一)~8/31(六)

嚴選健康好米食~成分單純無添加



米粉



純糙米米粉



有機純米麵條
(銀川)



有機純米麵條
一糙米(銀川)



精選7款好味醬~怎麼拌都好吃



本土黑豆
醬油



本土無糖
醬油



奧納芮有機番茄醬
(臺灣可果美)



沙茶醬



本土黑豆
瓣醬



油蔥醬



本土黑豆
鼓

※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。