

綠主張

Issue No. 248
Mar. 2025

春天，我們出發吧！
承冬之蘊



工會與合作社雙軌並行

印度SEWA婦女勞動團結力

比亞外部落枇杷

翻山越嶺的友善好滋味

名人談飲食

溫士凱談媽媽的客家惜食智慧

珍藏回憶、
品味人生

傳遞心的溫度 念念不忘的媽媽味

★推廣時間★
3.3●~
5.3⊕止

春暖花開的季節是賞花野餐的好時候，減少外食自備餐食，健康又環保；
選用友善環境、安全的新鮮食材，在巧手的烹飪下，創造屬於我們家的無菜單料理！
傳遞心的溫度，讓回憶充滿家的幸福微笑

遵循古法使用魚漿及豬肉製作，
Q軟好咀嚼



熟齡、兒童友善食材！

古早味香菇肉羹 300g



追思敬祖經典好食！

花生粉 100g
推廣期間3/24~4/26

包入潤餅或沾食口感更加分
合作社指定原料製作，



多吃一口飯支持本土農產
米飯黏，彈性佳。

益全香米(宜蘭) 2kg



歡慶兒童節休閒點心！



動物造型餅乾(海鹽) 100g
推廣期間3/16~4/12

指定本土小麥粉，
造型可愛鹹香酥脆

變動中，不變的信任與連結



2025年春天一如既往，充滿了流動與變化。

不管是氣候變遷的衝擊日益明顯，地緣政治讓許多人不安；科技日益發展，資源移轉，人類群體的問題卻有增無減，面對這樣高速變動的世界，我們如何心安與找到連結？

變動中，我承接了這份責任，成為《綠主張》月刊的副總編輯。以個人而言，像是回溯到十多年前，地方報社四年多的編輯經驗。後來的我帶著這份文字與內容力，轉向影像製作，透過畫面訴說故事。如今再回到書寫場域，與人生階段不同，我深感這不僅是個人角色轉換，更是責任

承擔與回應群體之必然。

3月的《綠主張》也有一些變化。不變的是，我們想講述更多關於人們連結的故事。合作社的核心在於「團結就是力量」，這與我們在動盪中尋求依靠的渴望如出一轍。本期月刊正巧描繪出這些「連結」的樣貌——從印度「SEWA組織」如何讓婦女勞動者從邊緣至獨立發聲運作，到桃園復興鄉比亞外部落的枇杷結實了，將大地與風土滋養含藏入果。「水母丁溪原住民友善環境農業生產合作社」的友善耕作，高雄「五福儲互社」的金融與信任連結，還有蚵寮國中的孩子透過食農教育，與土地重新連結。

這些故事提醒我們，無論外界如何變化，內在的價值與信任，依然是我們力量的泉源。合作，是一種信任表現；參與，是與這份信任連結的方式。

接續過去、面對未來，《綠主張》不只是資訊傳遞者，更是陪伴者。我們期待，在變動的時代裡，透過文字與故事，讓我們連結彼此，繼續一齊向前邁進。

副總編輯 余明珠

☑ 友善環境 ☑ 減添加



更多春遊
新鮮食材

※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。



綠主張

Issue No. 248 | Mar. 2025

Contents



國際合作社

團結就是力量

印度 SEWA

為婦女勞動者開創新天地 06

文／林邦文、張育章

來自現場

翻山越嶺進城來

原鄉枇杷友善生長真滋味 07

文／莊佩珊

來自現場

無添加的料理心法

親憶食堂肉骨茶好喝秘方 11

文／楊舒婷

名人談飲食

年味的圓滿，溫媽媽

愛物惜食的客家智慧 15

文／溫士凱

產品平台

感恩與呵護讓愛延續

2025 母親節預購企劃

幕後心底話 16

文／莊佩珊

合作知識 +

水母丁合作社

用友善滋養農業、

用自然妝點生活 18

文／杜筠

生活食育

蚵寮國中食農力

在有海有田的大自然教室 20

文／蘇心薇

合作脈動

高雄五福儲互社

連結社會金融救濟的臍帶 22

文／陳怡禕

美好照顧

一路玩到呷百二

返老還童的無障礙旅遊 24

文／Sylvie Wang

主婦食堂

走！春分野餐去～ 26

文／Miru、謝文綺

悅讀書摘

「癌」過苦難迎接新生：

《中西合療，抗癌逆轉勝》 29

文／林夢萱

站所の散步

台中麻園頭散策 參拜

千年神木、當一日貓奴、

吃碗日本老闆煮的拉麵 30

文／陳建竹 佇站夥伴／張小萍

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、龔韶紅、林淑嫻、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻

副總編輯 | 余明珠

月刊編輯 | 林夢萱

美術設計 | 何柏毅

封面照片 | 黃聖凱

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

2025 年 3 月 / 248 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



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

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。

印度 SEWA 為婦女勞動者開創新天地

團結就是力量

因應 2025 第二個國際合作社年，我們邀請林邦文、張育章兩位理事，向大家分享幾個應該要認識的國際合作社組織。這一期介紹在印度為婦女發聲的 SEWA 組織，讓我們聆聽這些於弱勢中挺立的身影背後的故事，領悟其可貴與感動。

在印度這個超過14億人口的國家，非正式經濟部門占據了勞動力市場的絕大部分，而最容易被忽視的群體就是基層的婦女勞動者。自1972年成立的印度自雇婦女協會（Self Employed Women's Association，簡稱 SEWA）用超過半個世紀的努力，證明了即使是最弱勢的群體，也能透過組織化的力量創造改變。

SEWA 的誕生源於印度紡織勞工運動領袖艾拉·巴特（Ela Bhatt）的遠見。當時擔任紡織工會法律顧問的她發現，大量在家工作的女性紡織工人被排除在工會保護之外。在印度，許多婦女不是在街頭販售蔬果，就是在家中作零工，既沒有固定雇主，也缺乏基本的勞動保障。巴特決定打破傳統工會的框架，建立一個專門為自雇婦女服務的組織。

SEWA 的組織架構充分體現草根民主的精神。它採用工會與合作社相結合的雙軌制：工會負責爭取會員權益、進行政策倡議；合作社則提供實質的經濟支持，包括微型信用貸款、技能培訓等服務。SEWA 所有重要的決策，

都由會員代表大會討論決定，確保基層聲音能被充分聽見。

這個獨特的組織模式為印度的非正式部門勞動者帶來了深遠的影響。首先，SEWA 成功推動了多項法律政策的修改，讓街頭小販、家庭代工等非正式勞動者獲得法律認可；其次，透過合作社網絡，它幫助數十萬婦女獲得創業資金與技術支持，讓她們能夠經濟獨立。更重要的是，SEWA 建立了一個完整的社會保障體系，為會員提供醫療保險、托兒服務等福利，填補了政府服務的空白。

近年來，SEWA 面臨著新的機遇與挑戰。數位化浪潮的來臨，迫使組織必須協助會員適應新技術。為此，SEWA 推出多個數位技能培訓專案，教導會員使用智慧型手機進行電子支付、網路銷售等。氣候變遷也對以農業和街頭販售為生的會員造成嚴重衝擊，SEWA 正在推廣永續農業技術，並協助會員開發抗旱作物品種。為吸引年輕一代加入，SEWA 開展了針對青年女性的專案，包括創業指導與領導力培訓，確保組織的持續發展。



「一籃菜真心話」
同步播出IYC專題
3/17(一)介紹SEWA
歡迎收聽！



SEWA 目前在印度擁有超過 320 萬的會員人數，分布在 18 個邦。它的成功經驗影響到全球多個發展中國家，激發了類似組織的誕生。然而，隨著規模擴大，如何維持基層民主的活力、平衡發展與治理效率，成為必須面對的重要課題。隨著會員數量增加，資金需求也隨之提高，外部捐助與資金來源的不穩定，給 SEWA 的運營帶來壓力。

印度社會快速變遷也帶來新的挑戰。年輕一代婦女的需求更加多元，傳統的組織模式需要與時俱進。同時，經濟全球化加劇了非正式勞動者的生存壓力，SEWA 必須思考如何協助會員提升競爭力。

回顧 SEWA 的發展歷程，我們可以看到一個重要的啟示：即便是最邊緣的群體，只要團結起來，就能創造改變的力量。SEWA 不僅為會員爭取到經濟權益，更喚醒了她們的主體意識：自己也是社會的重要一份子。社會進步不只需要制度創新，更需要弱勢群體的集體行動，這正是實現真正永續發展的關鍵！^錄



比亞外部落的猶浩頭目以友善農法種植枇杷30年。

翻山越嶺進城來

原鄉**枇杷**友善生長真滋味



初春一早，比亞外部落鮮採枇杷迅速運上車，由北橫公路離開山群綿延的原鄉部落，經角板山、下大溪、轉三峽，搶在中午前來到新北市的台灣味工作室，迅速裝盒隔天送至各站所，完熟的風味是每年產季會讓人再度尋覓的滋味。

文字／莊佩珊 攝影／郭宏軒 照片提供／猶浩頭目、台灣原味



枇杷樹樹型簡潔，一枝幹頂端僅一串枇杷果。



為了延長新鮮度，台灣原味／比亞外部落的枇杷採整串出貨，供果給合作社。
(照片提供／台灣原味)

——月中冷氣團來襲，從台北——出發，在山路中蜿蜒兩個小時，終於來到合作社環保級枇杷的產地——桃園市復興區的比亞外部落。這裡是泰雅族世居超過 200 年的迷你部落，十餘人家約莫百餘名族人，依循祖先尊重自然的傳統，多半以農事維生。

得天獨厚的作物生長環境

部落所在大漢溪上游，壤土鬆軟而多縫隙，植物根系得以充分延伸吸足養分；海拔約 700 公尺，位於雪山山脈支脈環繞的山凹處，免於直接面對竹風蘭雨對作物的侵擾；向陽的地勢，相對溫和的氣候成了適宜高山作物生長的福地，適度的溫差更有助糖分累積拉高果實甜度。



1 枇杷樹枝幹綁上石頭，是為控制枇杷樹高度方便管理。



2 果園不灑除草劑，讓野草覆蓋，夏天時可幫忙降低土壤溫度，砍下後則為天然養分。

連日的陰雨，讓山區一片水氣淋漓、清冷，幸運的是雨在中午時刻停歇，彷彿在歡迎著外來客一探這農產豐富的山林部落。果園主人猶浩頭目馬上帶著大家坐進流籠，下降到位於斜坡的枇杷果園，雨後的坡地雖濕，但覆滿落葉的腐植土不顯泥濘。為方便管理，枇杷樹均壓枝降低高度，二月中正是枇杷花謝進入結果時節，青綠色的幼果已經冒出。

一下流籠看到枝頭幼果，頭目就叨念著：「一月以來三波寒流，今年枇杷長得比較慢，老人家一直在討論，如果一直冷下去會影響幼果生長。」即使自然環境宜農，農業看天吃飯的心情仍真切實在。

尊重自然的傳統農法

果園中果樹周圍長滿了大花咸豐草、龍葵等常見野草，頭目隨手不斷摘下咸豐草嫩葉當伴手禮，「這個可以拿來炒菜吃，還可以煮茶喝。」再順手拔下二、三十片枇杷葉，「帶回家煮茶煮越久越好喝，上次有大學生來體驗，我們煮這個招待，有機的都不用怕。」在頭目的手中，園中草木沒有一處不是寶。

頭目曾經問過部落老人家，怎麼看待果樹果實，「那個老人家吼，一坐下來就講很～久。」頭目開始講古：「他們轉了一大圈，最後終於講出心底最看重的事：泰雅族從過去到現在，一直非常尊敬會開花結果的樹。」因為有了果實就吸引動物，有了動物就讓以狩獵為傳統的泰雅族人得以生養傳承，代代生活在這片山林中。因此對整個山林，「老人家最大的考量就是永續，嚴禁破壞，與萬物共存。」頭目無比敬重地說。

泰雅的传统農法，頭目說道「就是放生」，而且嚴禁農藥，養好草割下來就是最好的肥料。走

在頭目的果園，一片綠意，土地上不是種植果樹就是覆滿野草。為了方便管理也避免野草吸走過多養分，草長到與人等高時就修剪，扔置果樹周圍。頭目隨手抓起一把土，除了新落葉、割除的野草，還混雜著十個月前採果後修剪下來的枝幹，分解腐爛後就是對土地最好的天然養分。

不用除草劑，不灑殺蟲劑，「所以我這裡的動物也蠻多的。」說著說著，剛好一隻竹雞從旁邊竄過。果園也看得見台灣獼猴，鳥類則更多，像是白耳畫眉、冠羽畫眉、五色鳥，甚至連重量級保育類藍腹鵲也看得到。園內也會有蟲子，但頭目的土壤管理，始終秉持著「把土養好，也要給他們一些生存空間」、「農藥灑下去，最後傷害的還是我們自己」這些理念。

怕蟲吃了果實，園內混種多樣水果，李子花季剛好在四月枇杷結果時，就可以把蟲子吸引過去，花期的落差成為彼此的保護。同樣也有枇杷供應合作社的年輕人阿忠諾佈說：「其實不用硬碰硬。」需要保護這些珍貴的經濟作物，就用套袋。這一代的比亞外農夫與祖先不一樣的地方，是友善農法加上善加管理，成就可以供應到部落外的優質枇杷。

佛系但不躺平的管理種出好枇杷

從小就在部落長大並務農的猶浩頭目，對枇杷果的一生瞭若指掌，隨手的動作：掐掉謝花、摘掉果粒，就為了整理出枇杷最好的生長環境，果園中的枇杷樹都是三十年以上的老樁。「老樁的

好吃，因為根系延伸寬廣，養分和水分更充裕，其實部落最老的還有五、六十年的。」頭目說。

枇杷園的管理早從四月採收完就開始，採收的同時修剪不要的枝條，落在土壤裡面就是肥料；九月入秋，枇杷即進入開花結果時節，需細心觀察土壤肥份，除了適度使用有機肥，也自製液肥。液肥中的菌培養自果園中土壤，最是在地乾淨，加上魚頭魚腸等魚類下腳料，富含充足鉀、磷養分。



3



4

3 果園土壤鬆軟，隨手一抓都是落草、枯枝腐化分解後的有機質。

4 混種的多種果樹，一年四季都可有收益，開花時並可吸引蟲子保護果實，圖為李子樹和柑橘樹。

台灣原味介紹

「台灣原味」是台灣味社會事業有限公司（以下稱台灣味）的農產行銷品牌，台灣味由生物技術開發中心農業研究員吳美貌老師於 2010 年退休後創立，將專業，技術與理念帶進原鄉，輔導原住民轉型友善種植。其推廣不使用農藥、化肥的農業模式，除了致力恢復土地永續生機，也希望給予原鄉部落產業發展、年輕人回鄉的機會。初期的台灣味專注協助部落農事生產技術，後因輔導部落眾多，所收農產日益增加而嘗試轉型跨足行銷，並成立「台灣原味」品牌及平台，協助原鄉農產販售或加工。

比亞外部落在十幾年前即為吳美貌老師協助部落之一，除了傳遞有機觀念，也讓部落更進一步了解外界有機認證等知識；後老師雖曾短暫停止協助，最終因若干族人希望重啟產業發展而再行合作。早期比亞外部落餘量農產或自己吃掉，或各戶自行拿到台 7 線沿路零星販售。十幾年來台灣味搭建起部落穩定販售管道，如主婦聯盟合作社或是中南部的有機店。也協助將農產進行加工，提高附加價值。並向部落傳遞銷售概念如物流、通路、包裝成本的概念。

合作社架上的糯小米、紅藜、2025 年貨預購中的比亞外柑橘花園，都是台灣原味的產品。劉佳雯稱合作社為盟友，彼此共同分享支持友善農業、弱勢小農的理念。合作社也願意在台灣原味面對農產爆量需要調整出貨計畫時協助去化，分攤生產風險，持續成為友善產業的支持後盾。

深耕部落十幾年，台灣味觀察到目前部落正面臨二代傳承的挑戰！如何讓培養了十幾年的部落產業永續傳承，是台灣味下一步努力的目標，也是正在與部落溝通的重要議題。



台灣原味劉佳雯經理，長期投身原鄉農產業發展。

“部落的枇杷是會讓人家有記憶點的，吃過一次就會想念這個味道。”

枇杷樹約莫十月到十一月中之間輪番開花，十二月到隔年二月初分批謝花進入結果，結果後再一個半月熟成金黃，三月底即可採收。枇杷果賣相的關鍵在於幼果長出後兩週的「疏果」，一串枇杷果叢「只保留大約 10 至 15 顆大小相近的幼果，熟成的果粒才會一樣大小」。接著在兩個禮拜內將一串串枇杷套進袋子中，防蟲也防曬，以免長斑。待三月氣溫回暖，「甜度就上去了，不需用鉀肥增甜，那個甜法不一樣，吃得出來。」栽種枇杷超過 30 年的頭目自豪地說。

與慣行農法相比，比亞外的枇杷兼具甜度與自然果酸，頭目說「吃一口就會上癮」；而足夠的成長時間與日夜溫差的洗禮，更造就「綿密飽滿」的口感。長年協助比亞外部落產銷枇杷的台灣原味專案經理劉佳雯補充說，自然農法也要農事管理技術，這是水果風味差異的關鍵。



- 1 枇杷果串經疏果後保持在 10 至 15 顆，熟成後果實才能大小相近。
- 2 頭目自製的液肥，富含磷鉀等養分。
- 3 二月中枇杷樹剛長出青綠色的幼果。

完熟的風味 吸引人遠道來尋

比亞外部落枇杷美味的最後一哩路，是完熟採收的堅持，一般枇杷常在六、七分熟時即採收，預留一到兩個禮拜的包裝、運輸、下通路時間。比亞外枇杷於樹頭待到八分熟以上才摘採，封存最濃郁的自然風味。頭目記得曾有消費者看到網路慕名而來，說要為父母親找尋「記憶中枇杷的味道」，一吃成主顧。佳雯也真切地說：「部落的枇杷是會讓人家有記憶點的，吃過一次就會想念這個味道。」

比亞外的美味枇杷能與合作社相遇，要感謝台灣原味在原鄉的深耕，早期比亞外自給自足，農產多在部落食用完畢。十多年前台灣味來到部落，帶來產銷的觀念與做法，成為部落農產對外的推手。頭目說有了這個對外平台「我們可以好好去管理生產，銷

售的專業交給台灣原味。」穩定的產銷系統對「部落發展是有幫助的」，頭目說這幾年的收益，讓部落設置了一年發放兩次的教育基金，也希望未來能多照顧到老人家。

每年四月初，架上一串串金黃亮麗的枇杷，捎來的是原鄉巧手栽種的風味，更是一份守護土地的訊息，是值得年年一再品嘗的滋味與心意。¹

部落枇杷採收 工具大解密

1. 電動枝剪：

採收時將枇杷果串剪下，不一顆顆分裝，因運送下山路途遙遠，此為保持新鮮作法。而採收枇杷時，也同時一併修剪枝幹，因此也常運用電動枝剪，容易將枝幹鋸成段，直接掉落果樹周圍腐化分解成為養分。



(照片提供/猶浩頭目)

2. 流籠：

猶浩頭目果園位於約 30 度傾斜山坡地，往昔採收後以人力搬運，耗力辛苦。十年前架設 100 公尺長流籠，運送裝箱採收的枇杷上到平坡地，省時省力。



無添加的料理心法

親憶食堂讓肉骨茶好喝的秘方

賣粽子起家的親憶食堂，已將餐飲版圖擴大到年菜和家常菜市場。究竟擅長料理的母親和精於實驗的兒子，如何為手路菜制定標準生產流程，將全家人都喜愛的菜餚送到饕客餐桌上？

文字/楊舒婷 照片提供/張心翰、企畫部

親憶食堂是兩代人共同努力打拼出來的品牌。

憶起親憶食堂的成立，負責人張心翰表示，十幾年前自環境工程學研究所畢業後，在台北從事相關工作約三年；由於租屋生活開銷大，始終存不了錢的他，想著苗栗老家位在生技產業的重點發展區域，於是萌生了回鄉就業的念頭。

就在他辭職前一年，父母面臨中年失業。為了營生，他們在自家的小廚房裡綁起了粽子，賣給鄰居和親朋好友賺點生活費；待張心翰返鄉後，託朋友製作了官網，好讓粽子可以賣得更遠。由於粽子的銷售有明顯的淡旺季之別，因此空閒時，張心翰便前往產地拜訪供應商，無論是米、香菇、蛋黃、豬肉、粽葉等，只要是粽子會用到的食材，他都會實際去接觸生產者、認識生產環境，同時也為食材的品質把關。

他甚至曾經和小農實驗，在種米的過程中不施灑農藥，只可惜種了兩次的成果都不理想，米粒的大小、品質無法達到入粽的標準，只好放棄自種自用的可能。

兢兢業業經營了一年，全家便利商店前來洽談合作，親憶食堂的粽子順利上了連鎖超商的貨架。後來參加蘋果日報的端午肉粽盲測評比獲得第三名，還讓擔任評審的美食家讚賞不已，逢人便推銷介紹；再加上電視節目「非凡美食大探索」的錦上添花，爆量的訂單幾乎讓全家人仰馬翻。然而，一年只做兩個月的粽子生意並不實際，為了均衡收入，張心翰開始將生意觸角伸向年菜，並從去年開始為客戶進行家常料理的研發與生產。



1



2

傳統手藝和實驗性格的磨合

提到年菜和家常菜的開發與量產，張心翰笑說真的很不容易。因為媽媽是傳統家庭主婦，料理手藝雖好，卻無法將所需的食材量化，更別提將烹調步驟標準化了。儘管張心翰只要求在旁邊觀察用量、記錄步驟，「但只要有我盯著，我媽就會顯得綁手綁

1 銷售粽子起家的親憶食堂，至今仍維持著小而精緻的生產規模，以穩定口味和品質。
2 擁有好手藝的媽媽和能將烹調流程標準化的張心翰，是親憶食堂能夠逐漸壯大的兩大支柱。

腳，最後可能都不會煮了。」

幸好環工所畢業的他很喜歡做實驗，也非常擅於做實驗，因此他把對母親的觀察，結合網路資訊慢慢梳理出烹調步驟，再透過試作、試吃斟酌食材用量，甚至有許多料理是他透過電腦運算，組合出食材比重與調味料的最適比例。

張心翰用自己的方式，將媽媽的料理手法文字化，最後再將小鍋烹調轉化為大鍋烹煮的標準生產流程，但他說這絕對不是等比例放大這麼簡單，過程中還有許多細節需要調整。有人問他研究所畢業來做餐飲豈不可惜？他反而認為正是因為受過研究所的訓練，才有辦法做生產的量化管理。而至於兩代人之間在工作模式上的摩擦，張心翰認為問題不大。「很多時候都是用吵的，反正溝通無效就是吵。」對張家人來說，吵吵鬧鬧也是一種溝通方法，反正吵完了還是一家人。

增量天然食材 取代人工添加

約八、九年前，親憶食堂接觸到有機連鎖體系，也因此接受了料理無添加的健康概念。張心翰

表示，民眾在日常生活飲食上，最容易接觸到的人工添加物就是味精；而味精的功能在於平衡鹹度與風味，能讓料理的味道足夠厚實又不會太死鹹。但既為無添加料理，如何在去掉味精後仍保有菜餚的馥郁滋味，且鹹度適中，就成了張心翰眼中最重要的突破點。

「增加食材成本是方式之一。」以湯品為例，可藉由增加豬大骨與雞骨的用量、拉長熬煮的時間，以豐富、濃縮湯水的風味，使其味道濃醇。此外，利用九層塔、大蒜等天然辛香料為菜餚增香、添加鮮味，也是張心翰用來取代味精的方法。

雖然料理的製作成本因此提高，但感受到有機連鎖體系對待消費者的用心之後，張心翰也更

能認同，無人工添加是可以突顯單純的食材原味，並讓飲食之人更健康的調理手法。

不執著正宗 但求好喝的南洋肉骨茶

親憶食堂與主婦聯盟的合作，亦是循著粽子、年菜和家常菜的脈絡開展的。即將上市的個人湯品「南洋肉骨茶」，從研發到口味定調，也自有張心翰的一套想法。「無論是年菜或是家常菜，我們都不會買別家的產品來參考，因為不希望做出來的味道和其他廠商差不多，所以只要我們自己覺得好吃就好。」張心翰說他們全家人都很會試菜，只要大夥一致覺得好吃，那就是料理最終呈現的味道；這次研發南洋肉骨茶的過程，也大致如此。



3



4

3 從年菜到家常菜，只要張家人試菜後一致覺得好吃，那便是料理最終呈現的風味，也藉此做出與其他廠商的口味區隔。
4 只要親憶食堂的工廠開工運作，張心翰就會守在現場，監督備料、烹調到包裝等生產流程。



親憶食堂與合作社

合作開發的南洋肉骨茶。

肉骨茶分成新加坡和馬來西亞兩種口味，試煮之後，張心翰發現在沒有任何人工添加物的情況下，這兩種肉骨茶的味道不是太死鹹就是太薄弱。經過深思熟慮後，他決定將兩種作法混合，且因深知合作社社員注重養生，刻意控制了鹽分；不足的风味便藉由中藥、大蒜和胡椒的增量，堆疊出肉骨茶豐厚的醇香。

在大蒜的使用方式上，張心翰卻是一度面臨掙扎。若以完整的蒜瓣入湯，湯品的賣相會比較好，但蒜味其實出不來，風味差了點；若以拍扁的蒜瓣烹調，肉骨茶的風味馥郁醇厚，但外觀較為軟爛，擔心因此影響消費者觀感。他最後決定以追求飽滿的風味為主，因為長期累積的生產經驗讓他知道，即便使用完整的蒜瓣，在冷凍後的復熱過程中，也很容易煮到糊掉。如果最後食材的狀態相近，那麼滋味好才是料理最重要且最基本的要求；但他也希望社員們可以理解這份心意，多多包涵產品的賣相。

這道湯品該怎麼吃才能品出真

味？張心翰表示，根據他的理解，正統的肉骨茶口味偏重，用湯汁沾油條或者做成湯飯，是東南亞很常見的吃法。但親憶食堂所研發的肉骨茶，風味濃郁但口感清淡，可以直接飲湯，肉骨則是沾點油膏吃出鮮甜就好。「雖然不是正宗的南洋肉骨茶，卻是針對社員的養生飲食習慣所做的開發。」

料理品質才是最重要的行銷

自從與主婦聯盟合作社合作，張心翰確實感受到合作社持續為社員找好東西的用心，他也因此接觸到許多指定食材的生產者。在合作社的嚴謹把關之下，他發現指定食材都擁有很好的品質，他也因此非常樂於和這些優質的供應商合作，並期待未來會有不一樣的食材，能讓親憶食堂做更多的發揮。

他個人感到比較抱歉的是，合作社經常邀請他參與社員面對面的活動，但他因為要監督生產運作，很少能夠出席。「親憶食堂

小鍋烹煮穩定味道與品質

隨著親憶食堂的生產品項增加，產量也逐年擴大，但張心翰並沒有為了追求生產效率，而不斷加大烹調器具的規模，反而更堅定維持小鍋多批次烹煮的原則。他以熬煮湯品解釋：「煮好一鍋湯時，上層和下層的湯水味道是不一樣的；就像你自己在家裡熬一鍋湯，喝第一口的味道與喝到湯底的味道，一定不一樣。」而烹調的鍋具愈大，這種風味的差異就會愈明顯。為了減少味道的落差，親憶食堂選用僅較家用尺寸大一些的鍋具，雖然產能小一點，但多煮幾次就好，藉此達到口感穩定與品質一致。

的工廠幾乎每天都在生產，我不見得會自己下去做，但只要有開工，我99.9%都會在現場監督，緊盯備料、烹調到包裝的每一個環節。」

對張心翰來說，親憶食堂的管理重點是生產流程而不是行銷，他也經常告誡員工，作為許多知名品牌的代工廠，理應珍視委託生產的顧客名聲，同時也要為消費者顧好料理品質和食品安全。而這個重責大任，讓張心翰不敢輕易離開工廠，也因此少了許多和社員面對面的機會。

不過他知道主婦聯盟用心於行銷，也擅長和社員互動，更重要的是精選產品，致力於為社員找到最好的東西。雖然與其他通路相較之下，合作社上架的品項不算多，價格也不是最優惠，但總是能讓社員買單、清空貨架，更不會為了追求業績而盲目進貨，因此張心翰對合作社的運作模式感到佩服，也與合作社展開更長遠、安心的合作旅途。^註

Danny Wen 溫士凱

年味的圓滿，溫媽媽 愛物惜食的客家智慧

文字、照片／溫士凱

每到過年，溫媽媽總會開始準備紅麴、糯米和米酒，然後在年前便先製作完成「客家紅糟」。等待各式的祭祀結束後，那些牲禮除了一盤以四點金的白斬雞佐客家桔醬，成為除夕年菜的桌心菜外，大部份的肉類，通通紅糟一層層包裹後醃製起來，不但可以延長他們的保存時間長達三個月，在紅麴和酵素的運作下，也讓單一的傳統味道，華麗轉身成不同的文化滋味。這一盤盤紅通通的紅糟肉，熱食香氣裊裊，涼食肉香甘甜。紅糟肉不只是節慶美食，更像是一種文化的象徵，圓滿、知足和尊重食材貢獻的意義，還有那客家代代傳承的愛物惜食精神！

說到客家人自古以來多因遷徙謀生，環境艱困，資源得來不易。長輩們也常教導我們「一粒米，千滴汗」，這種對食物的尊重早已滲透進我們的日常與飲食文化中，更多時候，化為一種文化智慧與生活態度。因此，在客家飲食文化中，隨處可見愛物惜食的精神，像是經典客家美味「梅乾扣肉」，其中的梅乾菜，是芥菜經過醃漬、發酵和曬乾的成果，看似不起眼，卻能讓豬肉更加香濃，也讓芥菜的保存期限長

達數年。

而製作梅乾菜的芥菜，一顆菜透過客家醃製智慧，先化身為鹹香解膩的客家鹹菜（酸菜）；再抹上鹽巴陰乾晾曬，一葉葉摘下塞進瓶罐中保存，成為第二階段的「覆菜（又稱：福菜）」；最後再曬乾捆綁成為梅乾菜。從芥菜華麗轉身三部曲，可以看見客家人充分發揮全食物和對食材愛物惜食的價值。這客家食物魔法的保存食物智慧，利用鹽、曬、發酵等醃製方式延長食材保存期限，不僅能保存過剩的蔬菜，還能帶來全新的風味，成為湯品、提味或配菜的靈魂，或主角、或配角，好生面面俱到。

當然，客家人的愛物惜食不僅限於理念，更是一種徹底實踐的生活態度。在我們家，剩菜總是以創意方式重生。前一晚滷豬腳剩下來的滷汁，搖身成為今天桌上香氣四溢的滷蘿蔔基底；而蘿蔔皮則化為濃郁的高湯，成就另一道美味。在廚房裡的溫媽媽總是說：「好好善用，別讓食物白白浪費了！想當年我們在北埔山上的家，都是吃自己種的蔬果和養的雞鴨，這些過程都不簡單。眼前的這些食物貢獻了他們的價



值，我們就要好好的珍惜享用，來報答他們啊！」這段話讓我學會敬重每一份食材的無限價值和意義。

特別是這兩年製作和主持獲得四座廣播金鐘獎的節目「Danny的市場肚」，從專家來賓和聯合國報告資料中瞭解，全球每年約三分之一的食物被浪費，這背後隱藏著巨大的資源消耗與環境負擔。再回過頭來看曾經被揶揄的節儉客家文化，事實上是對自然的敬畏與對地球的回應。而溫媽媽愛物惜食的硬頸執著，在生活中減少浪費和尊重食物，同時也是一種低碳生活的實踐和大智慧，不是嗎？^註

達人簡介

台灣第一位受邀至總統府與總統對談，並且隨副總統出訪的旅遊作家。台灣文化部列名「台灣知名作家及文學作品」，著作〈沉睡的天空之城〉、〈我在台東，心情，晴〉、〈玩出國際觀〉等三文被教育部編入教科書課文。第58屆廣播金鐘獎創下6項入圍，並榮獲「最佳生活風格節目獎暨主持人獎」、「最佳社區節目獎」等三項獎紀錄保持人。

感恩與呵護讓愛延續



2025

母親節預購企劃幕後心底話

◎每次的企畫都很棒，光是主題就看得我想掏錢包，請問主題都是怎麼發想的？

母親節在合作社一直是特別感性的節日，因為合作社當初就是一群媽媽創立，是一個藉由飲食、照顧的日常，將愛傳遞給孩子的行動。今年更是合作社成立25週年，我們看到許多被照顧的孩子已經長大，甚至有了自己的下一代，而合作社持續成為三代人的支持，讓這份愛持續傳承。

◎確實，25年了，以前的媽媽可能現在要當阿嬤了。

對啊，這反映在今年的預購主題「母親♥輕親」上，有著濃濃的照顧與感謝意涵，從「輕」開始，選擇成分單純的產品，讓母親無負擔的照顧家人；由「親」傳遞，讓我們以優質的產品感謝母親也呵護自己。許多長青產品也持續出現在品項中，如看天田、瑪諾蘭迦的蛋糕，是合作社的母親將好東西傳遞給下一代最鮮明的故事；綠藤的保養品更具有象徵意義，因為它是合作社創辦人林碧霞博士孕育出來的產品，再由她的孩子鄭涵睿發揚光大。看著這些品項，我們深深感受到合作社讓愛延續的真實意義。

◎雖然一年只有一次，但連續幾年下來也做了好多次母親節預購，在產品的挑選上會不會產生疲乏？怎麼調整呢？

母親節的對象其實很明確，就是媽媽，加上合作社透過每年的調查直接了解社員的想法，甚至看到需求的變化，這就讓我們有了開發新產品的靈感。目前我們看到的是社員走向熟齡，在飲食和保養方面需求已經不太一樣，例如不想要吃太多甜食，或是更注重營養補充、生理呵護等。因

此今年烘培品的蛋糕就少一點，但其他營養照顧的品項多一點。該怎麼把握大方向再去調整細節就成了每年的挑戰，因此沒有一直在做同樣事情的疲乏感喲！

◎能多分享細節調整的部分嗎？

我們一直在想熟齡女性還需要什么，而且是平常架上沒有的。從去年的預購案發現保養照顧很受歡迎，剛好合作社有一位女性營養師，能找出女性社員在保養上的偏好。所以今年推出蜂王乳膠囊，降低酸辛味更好入口，加上蔓越莓益生菌對私密處的照顧，都是熟齡女性常見的需求。

此外，我們也喜歡在預購時推出好油的品項，像這次的風味橄欖油組。平常媽媽到站所可能就只記得買烹調用油，或是不捨得用好油照顧自己。橄欖油含有多酚類化合物，對人體有許多益處，藉由預購可以將這些產品介紹給大家，也是送禮的好選擇。我們也從為母親煮頓大餐來思考，所以增加了牛排，也推出優質的料理油醋組，希望以有別於蛋糕甜品的角度來慶祝母親節。

◎預購品項中保養品比例蠻高的，通常大家可能在百貨公司週年慶一次買足整年的保養品。我們的社員可能是利用母親節預購來滿足，妳會推薦怎麼利用？

我們始終堅持「原料好、減添加」的理念，延伸到保養品上也是如此。綠藤成分簡單純粹，油+水保養簡單快速；法蘭茵通過有機驗證，天然來源成分，不過度包裝，都是高標準的生產者，社員可依照自己需求以及膚質挑選。熟齡社員可以看看兩款品牌的抗老保養品，需要陪著孩子在外面奔波的年輕媽媽，也別錯過

法藍茵的清爽友善物理防曬乳。

此外，我們也發現社員的確會利用母親節預購準備足量的保養品，因此綠藤今年再度延續自由搭配油+水的組合產品優惠方式，更符合社員全年度使用習慣，也希望藉由細膩的調整，讓保養成為享受，而不是負擔。

◎這次甜點多款外型好吸睛，像是山茶花可頌，設計的理念是？

就像前面講的，社員有逐漸降低甜品攝取的趨勢，但是我們仍想要保留母親節的儀式感，因此視覺也成為我們用心之處。這次的可頌手工層層捲揉成山茶花造型、法式冰塔上的乳酪起司採玫瑰造型擠花，期盼社員在享用嚴選安心食材之餘，也感受到母親節那份屬於女性的美好。想要蛋糕慶祝也有好選擇，看天田的毛豆蛋糕，有機毛豆加上本土糙米粉，是在地好滋味；德式的蜂王刺蛋糕，裹上蜂蜜的杏仁片和濃郁的卡士達奶油餡，是德國的家常甜點，也很適合母親節來點有別於日常的驚喜。

◎大麥牛對社員來說是個新品牌，不過母親節為什麼有牛排產品，請跟我們介紹一下？

這是第一次母親節預購有畜產品，因為好好煮一餐陪伴母親也是慶祝的好方法，而牛排本身就是很有儀式感的料理，但平常架上沒有。所以這次特別推出澳洲大麥牛牛排兩款，牛隻經100天以上大麥穀飼，油花潔白亮澤、風味清新，原本針對日本市場設計，深受歡迎，可見美味值得期待。搭配其他的飲品、茶品，就可以度過具儀式感又充滿心意的母親節。綠



綠藤保養品：緊緻抗老組。



法蘭茵保養品：玫瑰煥采抗齡精華。



西班牙莊園油醋組。



罐盆生蔓越莓益生菌。



蜂王乳膠囊組。



澳洲大麥牛肋眼牛排。

用自然妝點生活 用友善滋養農業

文字、攝影／杜筠
照片／水母丁溪原住民友善環境農業生產合作社



在南溪部落，「友善耕作」所代表的不僅是一種生產方式，更是當地與自然相連的生活方式。（攝影／杜筠）

水母丁溪原住民友善環境農業生產合作社（以下簡稱水母丁合作社），位在臺東縣長濱鄉的南溪部落裡，距離主要幹道（台11線）開車還需要約20至30分鐘的車程才能抵達。「路況很好的深山」是前往南溪部落的第一印象，合作社社員美瑛說，這邊最早是採礦的路，以前是載大理石的大卡車所行經的道路，路況很好之外還很安靜。

一問之下，才知道原來南溪部落有腹斑蛙、虎皮蛙等蛙類，光園區內的蛙類，就多達11個品種。當然，除了春季蛙鳴呱呱以外，水梯田裡則是有台灣少量原生種的泥鰍、鱔魚，更是水田生態的指標動物，全源自於南溪部落友善的生態環境以及充足的水源。這也是水母丁合作社成立的契機，因台東大學的劉炯錫教授看重此地天然的生態環境，希望能夠成立合作社培育當地的發展。如此的風土環境所孕育出的農產也包含了：季節野菜（山蘇、野芹菜、紫背草、水芥菜等）、原民穀物（油芒、小米、紅藜）、洛神、蓮花、苦茶還有咖啡。

在水母丁合作社社員的身上，都可以看到對農耕生活的熱愛、心靈的充實感以及與大自然共生的和諧。（攝影／杜筠）



友善耕作是與自然相連的生活方式

南溪部落位在如此深山，直接地限制了農產品的產銷通路，不過，也正因为此地難以抵達，反而讓這份印象愈加深刻，走進來的人，都能發現此地的獨特，並帶著這份美好的感受，將物產以及回憶分享出去，有機會一而再、再而三地來訪。

「到這邊真的是來體驗生活。」美瑛說，同時接待生態環境導覽以及負責無菜單料理的她，透過日常農作生活（導覽）及自種的蔬菜（料理）把這裡友善的環境及農產分享出去。來到這裡以後，必定會記得「臺東有個很舒服的地方！」

使用友善耕作、並且是水母丁合作社理事長的高克忠（以下稱呼阿忠）說：「因為作物是無毒耕作的，環境非常好，沒有放化學肥料，自然就有微生物；這樣的肥沃是山豬的最愛。」山豬所經過的穀物，直接躺平；猴子吃剩的就換麻雀吃；颱風過後，作物一掃而空……在農業第一線的阿忠，除了山豬認證的作物外，



1 山豬來光顧後的農田。
2 理事長高克忠運用友善種植法種出的作物山蘇。
3 美瑛在友善農法下呵護長大的蓮花。（攝影／杜筠）
4 水母丁合作社社員美香的友善耕作咖啡。

也同步面臨氣候變遷的不確定因素，不禁感嘆現在的五穀豐收，真的是碰運氣。身兼多職的他也笑說：「在這裡的都是強人，一個人都要做好幾樣工作，連農作物都要斜槓。」

阿忠種植的主要作物是山蘇，另外也種紅藜、野芹菜等，同時復育紫背草與油芒，兼著做，讓友善耕作這件事情有延續。另一位社員美香，種植約五分地的咖啡，猴子和白鼻心也時常來光顧，導致每年的收成都相當有限。雖然遇到很多困難，他們仍然堅持這樣的耕作模式，因為在南溪部落，「友善耕作」所代表的不僅是一種生產方式，更是當地與自然相連的生活方式。

自己當作物的品管員為友善把關

水母丁合作社以「友善耕作」保證作物的產出品質，也順勢將此理念推廣出去。像之前颱風後缺菜嚴重，協助合作社生產業務的美瑛得知，運用友善耕作的叔叔種了很多蔥，便協助其與菜販聯繫，最後也順利成交。以這樣的行動告訴更多人：運用友善耕作的作物，合作社會幫忙與銷售通路洽談，因為使用你的作物，除了品質上能多一層保障，也會

支持到友善耕作，這正是水母丁合作社的精神所在。一邊鼓勵大家友善種植，也一邊協助推廣。

在推廣及實際運作中，卻依然遇到不少困境，第一個困難是疫情，水母丁合作社成立的原因之一，是希望能以此地的天然環境為基礎發展觀光，但在成立後便遭逢疫情，部落裡也發起自主性管理，實行體溫測量的管制，有限制遊客數量進入部落；第二，是產銷的困境，在部落中，大多數仍然以自給自足的方式種植食物，這樣的生產方式，使得可供銷售的產量變得不穩定；第三，則是技術與知識的缺乏，部落內以老年人居多，對於各類食材的種植認識和理解有限，縱然有時能接觸到市場通路，但種植的成功率仍存在不小的挑戰。

儘管困難重重，水母丁合作社的核心夥伴們仍然在探索可持續發展的道路。也因著合作社的成立，同時也有機會參與鐵花村的農特產品展售，以及在台中黎明新村的全國合作社節，把自家的產品帶到「外面」分享給大家。

這裡是「有魚的地方」

水母丁合作社總是希望年輕人能重回部落延續耕種的價值，但



（攝影／杜筠）

「水母丁」其實是翻譯自阿美族語「Cifotingay」；「Ci」是指「有」的意思；「foting」是「魚」；「ay」則是指「地方」（資料來源：水母丁溪原住民友善環境農業生產合作社網站），先人所留下來的詞彙，也讓人對南溪部落一直以來的自然生態環境，多了幾分敬畏與珍惜。健康的水源與豐盈的農田相互依存，才能享受到該土地所賦予豐盛的回饋，簡單卻又充滿意義，也讓我們從中體會到生活的真諦。

這一目標目前仍然難以實現。返鄉從農，本是回歸自然的選擇，但在現實中卻面臨生存的難題，當下能做的，是好好保護這片土地，希望在未來，年輕人能夠回來傳承這份珍貴的生活方式。

美瑛說，自己的孫女喜歡來這裡玩，女兒也很喜歡這裡的環境，都會特意安排時間回南溪一趟。而夏天忙著採蓮花、春末要重新種植，直到冬天才能休息的她，身上可以感受到對農耕生活的熱愛、心靈的充實感以及與大自然共生的和諧，因為喜歡這樣的環境而打造讓人喜歡的地方，也樂於與喜歡的人分享。這份喜樂或許也跟著種植在南溪部落的土壤裡了。綠



蚵寮國中以食農力
奪得育秀盃大獎

在有海有田的 大自然教室

文字、攝影／蘇心薇 照片提供／高雄梓官蚵寮國中

蚵寮國中參與食農微電影拍攝的師生
開心合影。(攝影／蘇心薇)

2023年得到第二十一屆育秀基金會動態影像銀獎的《愛的灌溉》以及《小小廚神養成記》，皆是記錄高雄梓官蚵寮國中食農教育的作品。說是梓官，但就地理位置更準確地說，蚵寮國中緊鄰蚵仔寮漁港，地處在海風習習的小漁村聚落。

從梓官農會的 食農暑假營開始說起

談起兩部影像作品的成形，不能不提到背後的推手李佩珊護理師。「一開始是梓官農會四健會蔡靜芬小姐引導，希望進入校園推廣食農教育。」回首六年前的往事，起初只是希望漁村的學生們暑假有個去處，既充實又有意義的安頓課外生活，沒想到就走到了這麼一步，並有幸與南



李娟娟校長，認為孩子們透過多元的舞台展現出食農精神，是現代教育中素養學習的歷程。(攝影／蘇心薇)

台科技大學資訊傳播系合作。喜歡求新蛻變的李佩珊說：「如果只是一個暑假的營隊活動，之後沒有持續發酵心中那份感動，那麼營隊累積的，也終究會慢慢淡化。」她想得多看得也遠，知道食農教育不能只是曇花一現，這些孩子的生命是該有些轉變。

後來看到育秀基金會有小小廚神比賽活動，她決定招兵買馬，讓食農教育的種子繼續在學生的心田發芽。「我們會利用週末一起討論演練，結束後，大家就去鹽埕看黃色小鴨，去義大世界逛街，去逛夜市……」在悠而緩的課餘生活中，師生關係涓滴建立，也因為更深入認識彼此，李佩珊在指導上就更能找到施力點，帶領學生爬梳方向前進。



李佩珊護理師，是蚵寮國中在食農教育及微電影上的重要推手。(攝影／蘇心薇)



《小小廚神養成記》、《愛的灌溉》海報。

校正、回歸 家鄉風土飲食

長期推廣食農教育的育秀基金會，自2021年開始第一屆的「小小廚神料理爭霸戰」，並與中華穀類食品工業技術研究所合作，致力讓米飯麵食從小紮根，進入生活形成文化。2023年蚵寮國中九年級生黃慧嫻、郭蕙慈選擇「米食組」參賽，最後以「簇蝦擁飯」和「金玉良緣」兩道佳餚奪得亞軍。

說起過程，現在已是樹德家商餐飲科的黃慧嫻說：「一開始老師讓我們提出想法，再針對想法，不斷提供相關食譜給我們參考，每一天也會關心我們有沒有進度。」李佩珊還觀察到：「學生的飲食受西方化很深，在天馬行空丟想法的階段，他們會說

- 1 黃慧嫻、郭蕙慈，以作品名稱「歡樂城堡」的兩道「簇蝦擁飯」和「金玉良緣」佳餚奪得亞軍。
- 2 《愛的灌溉》拍攝場景，透過食農和霸凌議題的結合，讓學生反思如何與同學友善相處，並更積極面對校園生活。
- 3 梓平生態農場負責人李法憲博士，談及透過「吃」來連結彼此，進而看見農業價值。



出披薩、漢堡等料理，還好主辦單位已經先限定主食規範，讓學生能夠回歸並正視家鄉的風土米食。」

李佩珊也提醒漁村學生們看見自己的家鄉梓官，同時也是一個南部農業重要蔬果區，附近農地其實不少。廚藝養成過程中，她們一路從產地見學，到買米看產地標章，再到辨識營養成分標示，接著洗米煮飯等等，家鄉的樣貌既具體又深刻。

廚藝以外的生命 養成及視野

和《小小廚神養成記》一起拿下銀獎的《愛的灌溉》也是如此。《愛的灌溉》以劇情片述說一個關於愛的故事，故事背景是

蚵寮小漁村學校，以及那裡的困境和希望。

影片中的李佳蕙老師帶著主角走到綠油油的稻田中，透過作物的成長比喻人的成長，鼓勵主角迎向成長中可能會歷經的挑戰，但也勉勵生命的豐盈，正是克服挑戰過後結出的果子。帶點沉重的劇情主題，揭開的是偏鄉漁村小校面臨的各種問題，家庭結構、親子相處、校園霸凌、學習成就……而老師的角色，正是愛的灌溉者，一路在學生成長的過程中陪伴以及教導，為年輕孩子注入生命所需的養分。

不管是《小小廚神養成記》或是《愛的灌溉》，蚵寮國中校長李娟娟表示，這些都是為學生們搭建的多元舞台，透過廚藝比賽

以及拍攝微電影，他們歷經一連串的團體合作、溝通磨合、時間管理、形象重建，而這就是素養學習的歷程，因此對於師生們的表現都給予相當的肯定。《愛的灌溉》演員黃瑀亭和吳郡瑤也說，得知獲獎時內心既激動，同時也感覺到好像增加了一些信心，對於未來更有逐夢的勇氣。

影片中也邀請梓平生態農場負責人李法憲博士現身說法，他談及透過「吃」來連結彼此，進而看見農業價值。像是《小小廚神養成記》「食在地吃當季」的飲食選擇權，又像是《愛的灌溉》「轉念活出美好」的生命選擇權，學生們都因為眼界開了，世界也跟著不同了。綠

「簇蝦擁飯」「金玉良緣」食譜

「簇蝦擁飯」使用漁港在附近宮廟辦桌點心，是一道逼出蝦油，再加入炒飯融合，最後擺放蝦子簇擁在炒飯周圍，點綴蔥綠，形成視覺美感。



「金玉良緣」靈感來自附近宮廟辦桌點心，是一道中式甜點。為了增加創新感，以可可及抹茶口味呈現，咀嚼時口感軟糯Q彈，偶有微微米香。



小演員的真心話

黃慧嫻：我最喜歡的日常菜色是高麗菜，平日也會下廚為家人準備晚餐。

黃瑀亭：演戲讓我突破自己原來的限制，現在我找到自己的目標，未來想當一位護士。

吳郡瑤：因為平常大家實在太熟了，演戲時不斷笑場，是讓我印象最深刻的了。



小演員從右至左依序為黃慧嫻、吳郡瑤及黃瑀亭。(攝影／蘇心薇)

是信用也是資本

連結社會金融救濟的臍帶 高雄五福儲互助社

文字／陳怡樺 攝影／陳郁玲
照片提供／五福儲互助社、南社教委會



台南分社教育委員會舉辦年度合作教育課程，與五福儲互助社交流。（南社教委會提供）

座落在高雄愛河畔的天主教玫瑰聖母堂總吸引遊客的目光，十二月初的週末，台南分社教育委員會舉辦年度合作教育課程，參訪與聖母堂有深遠關係的對街鄰居「高雄市五福儲互助社」。

這天，五福儲互助社社長吳英傑站在門口，笑咪咪歡迎大家。走上二樓，吳英傑請出堪稱「鎮社之寶」的舊招牌「天主教高雄主教座堂玫瑰儲蓄互助社」，分享從「玫瑰」變「五福」的更名往事。1970年四月，五福社成立，由神長和幹部命名為「高雄玫瑰儲蓄互助社」，這是天主教高雄教區第一個，也是高雄地區第一個儲互助社，初創社員70人。碰巧花蓮

地區另有以「玫瑰」為名的儲互助社先登記，只好改以社址所在地的「五福路」定名。

談到儲蓄互助社進入台灣的起點，1961年，來自西班牙耶穌會、譽為「台灣儲蓄互助社推手」的汪德明神父（Rev. Jesus Sanchez Brena, S. J., 1929-2024），在新竹晉鐸。1963年經耶穌會選派，汪德明神父與夥伴參加「亞洲社會經濟生活協會」的「社會行動領導者研討會」，認識儲蓄互助的微型平民金融概念。當時耶穌會士在台灣常見到身處貧苦、卻無力脫貧的人，希望大家能擁有使用金融工具的權利，便開始積極推動儲蓄

互助社運動。在各界的努力之下，1997年5月《儲蓄互助社法》三讀通過。吳英傑談到，現代人幾乎每天都會接金融機構的貸款來電，相較過去高利息的年代，經濟困難者不可能有機會與銀行往來。

過去五福路一帶舊稱「海墘仔」，五福社開展於此。當年道明會神父見到教友生活困頓、居無定所，便籌錢買地，這一區逐漸成為以教友為主的聚落，吳英傑的外婆是其中一位住民。而後，聖家會陳慰修女和神父利用教會資源，引入儲互助概念，開辦借貸事宜，改善教友生活。八、九零年代，吳英傑的父母創

比一比 儲蓄互助社 VS 商業銀行

類項	服務對象	經營者	所有權	決策方式	主管機關
儲蓄互助社	社員	社員授權	社員	一人一票	中華民國儲蓄互助協會
商業銀行	一般民眾	股東授權	股東	依股權多寡	金融監督管理委員會

（整理自「中華民國儲蓄互助協會」）



一樓設有供社員共同購買日用品之空間。

業缺乏資金，仰賴外婆向五福社借款。走過55個年頭，五福社凝聚了四百多位社員，累積股金近三千八百萬元。吳英傑說，當每位社員定期存入股金，達到一定經濟規模，每一筆放貸讓資金流動，就有機會促使改變發生。

社員的股金 是個人信用也是資本

儲蓄互助社和一般商業銀行的運作邏輯不同，一般人向銀行借款時，銀行通常以工作、薪水或不動產等做為審核個人信用與借款額度的依據。「儲互助是依該社員的股金為依據。」吳英傑以五福社為例，假設一位社員在儲互助社有十萬元股金，可借款的金額為股金的三倍，即三十萬。「神父經常在聚會時請大家存錢，也是存股金、累積信用。萬一需要周轉時，以股金為本貸款，不要領走股金。」儲互助社的設計原理是為了解決貧窮，鼓勵社員每月存款，所有社員累積的股金，再放貸給需要周轉的社員，貸款社員依其收入能力按期還款。他也談到，每當遇到社員逾期還款，社方不是擔心逾期，而是擔心社員遇到困難，不與社方討論，讓社方難以提供協助。

「小時候主日學老師常說，要遵守十誡，不能欺騙人，現在我慢慢懂了，不欺騙就是信用，

汪德明神父專訪
2013 中華民國
儲蓄互助協會50周年



五十週年「五福·50」
五福儲蓄互助社
口述歷史訪談人
沈復華理事（時任理事長）



更多資訊
看這裡

高雄市五福儲蓄互助社
電話：07-2610813，劉專職、馮專職
社址：高雄市前金區市中一路1號



粉絲專頁

有信用就是一個良善、有信仰的人。」吳英傑認為，談儲互助的價值要回到信仰本身，他引述汪德明神父的話「信用等於信仰」。「我是耶穌會會士訓練出來的孩子。」畢業於輔仁大學宗教系的吳英傑，也是一位天主教徒，目前任教於天主教辦學的文藻外語大學。對他而言，儲互助是實踐使徒精神的真實場域，期待儲蓄互助運動成為促進社會發展的鹽和酵母，期許天主教徒或儲互助社幹部承擔更多責任、促進社會改變。

儲互助是老少世代的金融幫手

近年，五福社的發展遇到少子高齡化、資訊爆炸等挑戰。根據吳英傑的觀察，2000年左右台灣進入低利率的階段，2008年金融海嘯後，銀行再次調降利息，在在都衝擊儲互助的社業務推展。「我們努力讓放貸方案更彈性活潑。」他說，十月份重創高雄的風災，五福儲互助社提供社員臨時修繕的周轉需求；十二月初通過「蛇（什）麼都有」專案，因應農曆年節間，社員家庭周轉等臨時性資金需求。

吳英傑談到，五福社社員的平均年紀為63歲，為了讓年長社員活得更健康，引入「共同購買」的概念，可讓教友理性且計



二樓教室牆上貼滿對貢獻物資和設備的社員之感謝。

畫性消費。因此，2024年3月起與主婦聯盟開始交流，12月五福社正式加入主婦聯盟合作社，成為法人社員。

「現在很多學生，打工才是主業，念書快變成副業了。」吳英傑與教育委員邱涵能老師在文藻校園內開辦「金融素養培養皿」課程，整合文藻圖書館、李文瑞教授獎助基金等資源，讓青年世代認識友善的金融工具，建立健康的財務觀念。他任教的學校有不少的學生依賴各種補助或工讀，以維持生活，他建議同學先從小額開始存款累積信用，若有金融上的問題，也非常歡迎與儲互助社討論。

超過三百個、遍佈台灣各個角落的儲互助社，都在實踐先驅者雷發異（Friedrich Wilhelm Raiffeisen, 1818-1888）的名言「We do together what we are too small to do alone.（意譯『孤掌難鳴，合作成事』）」，支持每一位有金融需求的人，能安心邁向未來。 **錄**

多扶無障礙及樂齡旅遊 //



一路玩到呷百二

返老還童的無障礙旅遊

文字、攝影 / Sylvie Wang 照片提供 / 多扶機構

老年人出遊是奢侈？身障者出門是奢望？多少家庭因為長照問題感到焦頭爛額，眼神早已失去光彩。假如有個地方，能提供「生活期待」給長者或行動不便者，並讓家人獲得喘息的時間，這將會產生一連串的正面效應，你相信嗎？

全台第一家 輪椅接送公司

從前，阿嬤拄著拐杖緩慢地走到巷口曬太陽，日復一日，我問阿嬤，這樣每天不無聊嗎？她說：「袂啦！就是按內！」直到

某一天阿嬤突然開始無法行走，像是枯萎的花朵，人生，好像只剩下了睡眠跟飲食這兩件事。

多扶事業執行長許佐夫，也有著相似的經歷。大學畢業後，他走上傳播媒體之路，在某次拍片時，接到了家人的電話，外婆摔倒行動不便，想要申請復康巴士接送。然而，申請的過程困難重重，原來外婆沒有身心障礙手冊，就算要申請，核發下來還要三到八個月的時間，他一氣之下，決定創業，開設無障礙巴士服務，讓外婆和其他需要的人能輕鬆出門，不用無助的等待。

只有障礙的環境 沒有障礙的人

「老吾老以及人之老」，許佐夫因為外婆不便於行後，而看到了社會對身障者支持的不足。他開始提供 365 天、24 小時且可任意跨縣市的無障礙輪椅接送服務，並實地體驗無障礙設施的情況，製作一本無障礙寶典。

此外，由於台北市許多公寓並沒有電梯設備，這使得老年人或身障者不願下樓，生活範圍因此受限。「只有垂直移動先解決了，水平移動才會倍增成長。」



多扶事業執行長許佐夫，秉持著「雞婆」的性格，讓長者及身障者開始他們的旅程。
(攝影 / Sylvie Wang)



1

- 1 多扶假期帶著輪椅旅客到青海高原出遊。
- 2 多扶推動「爬梯機服務」(左)及租借輔具給身障者運用(右)。
- 3 多扶無障礙接送。
- 4 在日本鹿兒島釜蓋神社留下美麗的紀念。
- 5 多扶課程「北歐式健走」樂齡學員們克服陰霾與障礙，生活上更有動力。



2



4



3



5



有鑑於此，許佐夫不僅提供接送服務，還推動「爬梯機服務」，短短幾年，這項服務的需求急劇上升，也制定了標準作業流程 (SOP)，並分享給更多長照業者，幫助他們改善服務：「我的目標就是要讓身障者與長者開始重拾出門的意識。」

樂齡與身障旅遊 不必「特別」

許佐夫開創了第一家民間無障礙復康巴士接送，同時也開啟了一條新的旅遊方向。秉持著「雞婆」的性格，接送到站的後續服務也會幫客戶多留心，比如哪個休息站的無障礙廁所做的最好？中途有哪間落實無障礙的美

全團無障礙，被照顧者不覺得自己需要被「特別」對待，大家不用專門等自己上廁所、也不會被刻意關注自己的一舉一動，你的「不特別」讓整趟旅行變得更輕鬆。加上多扶培訓「旅遊管家」行之多年，必須事先了解旅程中的各種細節，確保身障客戶的便利。例如，處理出入海關的繁瑣程序時，管家總能迅速而有序地安排，讓客戶的體驗最大化。許佐夫希望身障者和長者能夠明白，他們應該享有和其他人一樣的權利和自由，能夠出門享受生活。

課程開辦 是最棒的 喘息服務

在採訪中，巧遇多位樂齡學員正在上「北歐式健走」課程。許佐夫說，最初有兩位學員是被家人推著輪椅進來的，完全失去行動的慾望，但現在他們能夠精神飽滿地拿著登山杖，跟著老師一起運動。還有客戶反映，原本以為母親已經有癡呆症，經過上課後，她開始有了出門的動力，每天都能記得今天是星期幾。

多扶學堂的課程，或者多扶假期的旅行，完全符合政府推行的「預防醫療 3.0 政策」，在 2025 年進入超高齡社會後，強調活躍老化，避免提前陷入長期照護問題。多扶的核心理念是關心人心，從「期待感」與「同伴」兩方面著手，幫助被照顧者重拾自信，讓照顧者也能夠擁有喘息的時間。這樣的良性循環，能夠持續下去，讓年長者與身障者一路玩到呷百二。

不怕阻礙、
勇往直前！

讓多扶來語音導航

台灣無障礙旅遊越做越完善，該去哪玩，讓多扶來推薦您！

台北烏來內洞森林遊樂區 吸收滿滿芬多精

從無障礙停車場到廁所都規劃良好，可往「觀瀑步道」路線行走，皆是平坦的柏油路及木棧道，全程約一公里的路程，即可到達內洞瀑布，在樂水橋上欣賞雙層瀑布，吸收滿滿芬多精。

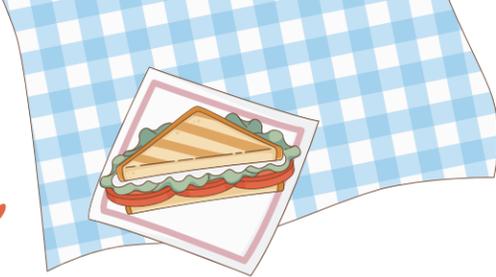


大甲媽祖繞境 享受熱鬧求平安

多扶假期已連續十二年開著復康巴士祈福專車，帶領超過五百位身障朋友追媽祖，親臨現場鑽轎底求平安，並跟隨繞境隊伍求得媽祖庇祐，一同感受宗教盛事的熱鬧。



走，春分野餐去～



在合作社，有一個很重要的精神是：產品開發過程持續關注環境永續及弱勢生產者，並重視自然永續，講究吃在地食當令。這次邀請社員 Miru 設計出簡單卻用心處理細節的餐點，讓社員用健康的角度，重新認識熟悉食材，像是毛豆、紅蘿蔔，也把當季的棗子與金棗加以應用，成為美味的春分野餐餐點。

粉綠、嫩黃、橙黃 春分三明治

烹調時間

20

分鐘

春分色彩的小巧三明治，用春天當季產出美味的毛豆、紅蘿蔔，善用食材的特質，提點並引出美味；毛豆加了鹽，毛豆的鮮味就立體了起來，紅蘿蔔加一點油脂就會有甜味。



料理步驟

1. 紅蘿蔔用軟刷清潔泥土與表面髒污洗淨後刨絲，無須削皮，保留完整營養。紅蘿蔔絲加半杯水及一點橄欖油，蓋鍋煮到透軟，開蓋拌炒到水收至少許水分，用壓泥器壓成泥狀，或用調理機打成泥狀備用。
2. 毛豆仁無須退冰，放入鍋加半杯水，再加 2 小匙海鹽，煮到手指可以輕鬆捏破程度，保留些許水分，用調理機打至泥狀稍拌勻放涼。
3. 打 4 顆蛋加 1 小匙糖，打蛋時打散均勻但不要打出泡沫。熱鍋後加入油潤鍋，用紙巾把多餘會流動的油擦除，倒入蛋液火力轉小火煎，同時用筷子快速打圈狀把蛋液混合平均熟度，呈現凝固狀態就可以翻面略加熱，這個煎蛋需要保持柔軟。
4. 吐司攤開，平均塗上紅蘿蔔泥約 3mm 厚度，覆上吐司片用手掌稍微壓實，切去吐司邊，兩邊對切成四份；相同的做法，塗上毛豆泥做成有鹽味的毛豆三明治。雞蛋三明治需要在吐司面先塗上薄薄美乃滋，讓蛋片可以貼合，完成後一樣切邊並切成四等份。切下的吐司邊，可以切丁做沙拉不浪費食材。做好的三明治，空氣中會慢慢變乾燥，需注意要保持濕度，新鮮做好新鮮吃完。

食材

全麥吐司 8-10 片、毛豆仁半包、紅蘿蔔 2 根、蛋 4 顆、海鹽 2 小匙、糖 1 小匙、油少許



Tips

毛豆加上 2 小匙海鹽，可以提高鮮味。

食譜設計者 Miru

一本書店主理人，「生活裡有書，有食物就豐富了。」閱讀回應在生活裡的是各種細節面向，而書店裡與季節應和的餐點，讓書友們享受且期待。最在意農友及生產者的心意，這件事她認為主婦聯盟合作社做的很好。



料理步驟



1. 萵苣及蘿蔓剝下葉片仔細清洗砂土污物，第二、三次清洗使用過濾水，可以提前處理裝進保鮮盒加入冷開水，放入冰箱一晚會更脆更飽水；甜豌豆用淡鹽水川燙後泡冷水，瀝水後豆莢去除粗絲對半撕開，玉米筍燙熟後泡冷水降溫，瀝水後再對半切長條狀。



2. 棗子去籽後，切成片狀，取清爽脆感。金棗頭尾切片再去囊籽，細切環狀。



3. 葉片拌合橄欖油與醋，加入玉米筍、甜豆莢、棗子、金棗拌合。



4. 紫蘇梅果凍切成小丁狀。先在杯子裡放入紫蘇梅果凍，再加入30cc紫蘇梅醬，放入冰塊後慢慢倒入氣泡水150cc，享用前攪拌均勻。

棗春綠沙拉

× 紫蘇梅果凍蘇打

烹調時間
20
分鐘

帶著柑橘香的黃澄金棗與爽脆鮮綠蜜棗，都來自春季。利用當季蔬菜、當季水果的組合，與春天的豆子健康調味，一起放入沙拉中，再拌上橄欖油，簡單就可做成滋味絕妙又爽口的沙拉。另用站所裡隨手可得的紫蘇果凍切丁，與紫蘇梅醬搭配一起，就可以變成一款可吸可喝的紫蘇梅香凍飲。

食材

棗春綠沙拉：萵苣約150g、蘿蔓萵苣約200g、甜豌豆約100g、玉米筍4-5支、金棗4-5顆、鹽少許、橄欖油少許、醋或檸檬汁少許

紫蘇梅果凍蘇打：紫蘇梅果凍1盒、紫蘇梅醬少許、氣泡水1瓶、冰塊適量



Tips

金棗洗淨，可以兩端切薄片，中段再以拇指輕輕將囊籽壓出，囊籽可以擠出汁液加入沙拉。



「癌」過苦難，迎接新生： 《中西合療，抗癌逆轉勝》

文字／林夢萱 圖片／天下雜誌出版

以雙管齊下的智慧、用最溫柔的醫囑化解世間疾苦

什麼是中西醫合療？中醫如何在癌症術前術後，讓身體達到舒適狀態？怎麼運用中醫防範癌症復發？我是什麼體質，要怎麼調？吃錯食物會影響治療的效果，「吃」有什麼高深的學問？害怕化療的嚴重副作用，該怎麼提前準備及後續調養……佛曰眾生有百八煩惱，大抵滋生於遭逢困頓、有所迷茫的時刻。讓我們聆聽莊佳穎醫師如鐘鼓般的提點，祛除癌症帶來的雜念吧！

《中西合療，抗癌逆轉勝》可以索引到癌症在中醫裡的「治療可能性」。中醫於癌症治療上，可調和西醫的強力攻勢，增益並輔助治療效果，依據個人體質不同，選擇不同的藥物及藥材來幫助身體運作，「個體化」的治療是中醫的優勢。莊醫師在實際臨床診斷中累積經驗，勾勒出中醫重症專科在癌症領域的清晰脈絡。正如莊醫師所言：「中醫能做的，其實比想像中還要多！」

中醫遵循人體環境在天地間的自然變動，關注「預防、調養」，希望有癌症潛在風險的人，察覺身體警訊，並及早調整改善，平常要珍惜身

體、保持健康，不要病急亂投醫或誤信偏方，以免癌症趁虛而入。「善用食療，促進自癒力」章節中，教導我們透過「食療、食補」調整體質，達到「防癌」及「癌症療程中良好身體狀態」。藥食同源，不要補錯、不能亂吃，需要中醫專業的診斷，並依照體質來吃，才能有效藉由飲食，減低治療上的不良反應，增加體力對抗病魔。

此刻，彷彿我就坐在診間的椅子上，靜聽莊醫師細膩的叮嚀。本書的智慧還有來自心靈深處，堅定支撐著病患及家屬的力量。中醫的癌末安寧緩和治療，讓病患紓解疼痛，安詳平靜地度過最後時光，能「好過、好走」，也讓陪伴在側的親人緩和悲傷情緒，可以好好道別。隱約中，這也是莊醫師的心願吧！經歷過爺爺血癌的苦痛，讓莊醫師誓言在未來的這些時候，盡全力照顧癌症病患，並發自內心堅信著，這些如她家人般的患者，會有成功戰勝癌症、重獲新生的一天。🌿

作者簡介 (引自：《中西合療，抗癌逆轉勝》)

莊佳穎 醫師

現任台中慈濟醫院中醫部中醫腫瘤科主任，中、西醫雙主修，專治腫瘤、癌症、血液病、皮膚、腦炎、神經炎、急重症等疾病。除了教學、看診、做研究外，長期在慈濟人文志業大愛電視「大愛學漢醫」節目以中醫觀點，分享保健知識。莊醫師遭遇爺爺罹癌，在臨終前受苦的傷痛，見西醫積極療法無能為力，她立誓成為中醫師，往癌症、腦瘤、腦傷等導致昏迷情況的重症專科發展，期望能透過中醫減輕癌症及重症病人苦痛，讓他們有機會邁向康復。



參拜千年神木、當一日貓奴、吃碗日本老闆煮的拉麵

台中麻園頭散步策

「麻園頭」是台中市西區的老地名，講附近的「草悟道」可能大家比較熟悉。春暖花開，跟著綠主張來這散步、拜訪合作社的麻園頭站！

R-Star coffee

地址 | 台中市西區忠明南路101號
電話 | 0423268385

如果你是貓奴，一定要來 R-Star 咖啡用餐。這裡的貓咪有好幾隻，可以拍照、可以摸、不可以抱，每隻都很親人、不會怕生。室內有一區是貓咪的休息區，貓窩、貓砂盆、貓跳台都在這，如果剛好貓咪都在這裡，就可以拍到多張貓咪的身影。除了為貓咪而來，單純與朋友在這聚餐也很合適，戶外區有歐洲庭園的感覺，拍照很漂亮，大聲聊天也不怕影響到其他客人。



Kitaho 北穗製麵所

地址 | 台中市西區公益路124巷2號
電話 | 無

Kitaho 北穗製麵所是一間很漂亮的拉麵店，單看店裝，你會以為是時髦的咖啡廳。這裡的拉麵口味多元，有濃厚的橫濱家系豚骨拉麵，也有雞清湯、雞白湯的口味。我點的黑蒜雞白湯拉麵有二種叉燒，一是炙燒過的五花肉，一是軟嫩的叉燒肉，裡面還有小白菜、筍乾、海苔；「白湯」看名字以為比較清淡，其實風味很濃郁；麵是細麵，老闆看我一直拍照還提醒我趕快吃，因為只要二分鐘細麵就會變軟。



英才福德廟

地址 | 台中市西區英才路536號
電話 | 無

英才福德廟供奉的是大家熟知的土地公，但這間土地公廟跟別的土地公廟有很大的不同，廟堂掛滿著象徵圓滿的香環，香環下擺滿各式各樣的紅蠟燭，這些蠟燭可以點一週、一個月，甚至可以點一年的。當然，這些蠟燭大多是求財的信徒捐的，因此可以在蠟燭上看到信徒貼上自己的名字、商號或祈求的事件，相當特別。



茄苳王公廟

地址 | 台中市西區梅川東路一段99號
電話 | 無

茄苳王公廟裡的一代茄苳樹已有 1032 歲，還從根系萌生第二代木與第三代木，三代同堂的景象非常罕見，樹冠面積達 1500 平方公尺，被台中市政府封為台中市之寶。茄苳樹的樹幹粗糙不平，不適合做家具，所以很少被砍伐，因此常有百年以上的老茄苳樹。每年中秋節，茄苳王公生日當天，各地的契子（養子）都會回到廟前祝壽，是當地的大事。



山海豆花 台中審計新村店

地址 | 台中市西區民生路368巷1弄6號
電話 | 0988-261677

山海豆花來自台東，以國產自然農法非基改黃豆與天然鹽滷製作而成，加上台灣黑糖、綠島花生酥與嘉義手工粉圓等配料，是一碗充滿台灣味的豆花。有趣的是，這碗豆花是由日本人 YoShi 運用日本豆腐技法製作而成，也算是一種台日友好的表現。他們的豆花很軟，但又不至於粉粉爛爛，是口感好又有豆香的一碗甜品。

佇站夥伴



麻園頭站
站長
張小萍

左為陳美玉，右為張小萍。

喜歡來站所上課

小萍透過朋友的介紹認識合作社，進而成為社員。她不是受合作社的食材吸引而入社，吸引她的，是合作社各式各樣的課程。一般上班族會請特休出去玩，但小萍以前是請特休來合作社上課，「雖然我不是家中主要的掌廚者，但我很喜歡站所的料理與烘焙課程，上這些課總讓我覺得很舒壓，可以緩解上班壓力。」

喜歡合作社的生態蝦

新聞曾經報導，為了讓市售的蝦子延長存活時間，多半會使用「過氧化氫」來延長蝦子的壽命。這個新聞讓小萍發現，家中愛吃蝦子的孩子是過敏兒，會不會就是這個原因過敏？後來就改利用合作社的生態蝦，也會推薦給社員，避免吃蝦子的同時也累積過敏原在體內。

普世價值的認知與我們不同

小萍來合作社上班後發現，普世價值所認知的樣貌與合作社不太一樣。比如說，市售的蒜頭不太會發芽，有添加抑芽劑，但合作社的蒜頭會發芽。「一般消費者不太會知道抑芽劑，因此我常分享這個觀念給社員，進來站所參觀的非社員我們也會分享，從而讓他們了解合作社的理念。」

在站所學裁縫、學日文

站所的二樓空間很大，有三間大小不等的教室可以運用，目前有固定開的課是裁縫課、日文課，也有不定時的料理課程。「剛剛有提到，我以前也很喜歡合作社的課程，所以運用課程也是讓社員、新朋友認識合作社的一個方式。」

2025 Happy Mother's Day



主婦聯盟合作社

母親♥輕親



讓這份美好的愛延續

-2025-
母親節預購

預購 3/3 - 3/22

取貨 4/28 - 5/10

5/11 母親節



想看更多產品

春暖花開，
向最親愛的家人傳遞一份美好的禮物，
保養輕鬆做，食物輕添加，減塑愛地球，
用愛點燃生活溫馨的火花，
傳承母親食的記憶能夠延續到下一代。

♥ 合作有愛罩得住

預購利用 **滿 2,000元** 即 **贈送** 有機棉口罩

單筆訂單可累積贈送，數量有限，贈完為止。

※活動僅限站所，尺寸依站所現有尺寸、顏色為主。

