

綠主張

Issue No. 254

Sep. 2025

以家為本的照顧

~有機棉與金山有機地瓜~

打造傘布新生命

生活者工作坊的惜物作工

一天一杯營養平衡

簡易銀髮活力補充料理法

北投站社區HUB新風貌

明亮通透周邊好玩一次遊

親近土地安心上桌

月圓人團圓，藏不住的好手藝

推廣時間

9/15(一)

↓

11/15(六)止

一茶一飯間，廚藝不僅豐富了尋常歲月
更在細節處，展現出對生活的品味與態度

清川味噌/濃野味噌 穀盛320g

特點：承襲日本專業釀造技術，60天低溫熟成，無添加呈現熟成自然原味

※清川味噌風味清香，適合煮湯、拌炒調味

※濃野味噌風味濃厚，可搭配洋蔥、梅子，做醃醬料理



雞肉韭菜味噌月見鍋



食譜請掃Qrcode

NEW

蒜烤鮮蝦三吃佐泰式醬



嚴選鮮甜白蝦/ 李富正 300g

特點：以生態混養模擬天然的生態鏈，水質好蝦子才會健康，飼養全程不施用藥物，提供安心好品質的甜白蝦

推廣時間
9/15-10/12



NEW



食譜請掃Qrcode

※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。

從家與微小事物的開始



圖片來源：〈生活者工作坊 慢針細縫出傘布新生命〉| 攝影／王永村

剛接觸合作社清潔用品時，一定對「家事皂」留下深刻印象。除了價格便宜、耐使用，用回收食用油製成的肥皂本體，還可見豆腐盒的印子，看得出來製皂過程有著多重回收利用，相當可愛。偶然在總社洗手槽看到同事分享顏色偏白，美川姊的「試用版家事皂」，因為實在太好用激起我對美川姊的好奇，才知道對於老社員們來說，熟悉得不能再熟悉的「生活者工作坊」與「智立勞動合作社」，以及團體的靈魂人物翁美川有著太多的故事。那對新社員來說，我們該從哪裡開始呢？我想就從細緻做工，可以使用很久的傘布包開始吧！

我們請資深記者潘嘉慧、資深攝影王永村一起前往北投探訪美川姊，編輯也陪同一起，帶著她待整修的傘，讓傘布化為更長久

的陪伴與利用。

而除了細細賦予物件新生命，這一期《綠主張》持續有很多美好的故事。像是合作社生產者，金山目前唯一的有機地瓜農友陳忠慶，因家人而回返農園，將工程師思維轉向有機栽種，訪談過程中他也分享有機施作後，土地回饋給他的美好。每年都與社員們相見的知蓮有機棉寢具，也是因為作業者與使用者的健康，堅持了罕見的有機棉道路。近期獲得「500 甜」三甜殊榮，一樣也是合作社長久的生產者珠寶盒，在堅持歐式麵包與法式點心的工藝技法之外，盡量使用本土食材的精神，也值得我們再談！台北市社區營養中心資深營養師柯蘊慧，則為我們帶來切合銀髮族群，簡單又操作方便的營養補給！

夏末秋初還有哪裡好踏遊？九、十、十一月「站所散步」單元增加遷站報導，邀請社員與我們一起發現遷址後，北北分社的北投站，北南分社的林口站，與新竹分社的關新站，如何展現社區 HUB 的模樣，新址周邊又有甚麼好玩賞的呢？

暑假結束後就是開學了，除了在學的學生，我們也可以安排讓自己不一樣的計劃，走吧！走吧！一天的傍晚，季節的中段，天涼些就出門走走！

副總編輯

余明珠

綠主張

Issue No. 254 | Sep. 2025

Contents



國際合作社
從私人股份公司改組合作社
「贈送給人民」的瑞士
Migros
文／林邦文、張育章 06

專題報導
生活者工作坊
慢針細縫出傘布新生命
文／潘嘉慧 07

來自現場
工程師返鄉
種出金山唯一
台農 66 號有機地瓜
文／蘇怡和 10

來自現場
打開珠寶盒 看見工藝
與土地相連的烘焙哲學
文／曾怡陵 14

產品平台
徜徉迷霧森林
享受夜夜好「棉」的舒適
文／蘇心薇 17

合作知識 +
Bellevue di Monaco
的人情風光
美麗村中最美麗的
合作故事
文／陳怡樺 20

聽醫生的話
守護大腦的黃金策略
失智焦慮下的主動防禦
文／劉興亞 22

主婦食堂
銀髮活力 一杯喝下去
營養師的貼心銀髮族料理
文／于有慧 24

站所の散歩
北投站搬遷新風貌
打破既有框架煥然一新 28

晃悠主婦聯盟北投站周邊
解鎖在地美景美食 30
文／薛德尼 佇點夥伴／高滢婷



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林傲雯、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 余明珠
特約編輯 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 汪忠信
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 9 月 / 254 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。

從私人股份公司改組合作社 「贈送給人民」的 瑞士Migros



由福特T型車改裝成的Migros AG銷售貨車。

談到合作社的成功典範，瑞士的 Migros 是繞不開的名字。它的起點是五輛菜車，如今已成為歐洲最大的零售合作社之一，影響力遍及社會、經濟與文化領域。

從五輛菜車開始的販售

1925 年，Migros 的創辦人戈特利布·杜特魏勒（Gottlieb Duttweiler）發現瑞士零售業存在中間商層層加價、生活必需品價格高昂的問題。他決心打破這種不公平結構，直接將優質商品以合理價格送到消費者手中。他購置了五輛福特 T 型車並改裝成行動販賣車，穿梭於蘇黎世及周邊城鎮，販售食品與日用品。由於省去中間利潤，價格比傳統商店低很多，深受民眾歡迎。

1940 年 6 月，面對內部董事會紛爭和戰爭陰霾，杜特魏勒宣布將個人所有的 Migros「贈送給人民」。他和夫人阿黛爾收購了 Migros 公司全部股份，於 1941 年將 Migros 從私人股份公司改組為合作社。自此 Migros 的所有權歸屬於全體社員（包含員工和顧客），由各地合作社組成聯合社經營，所有權與決策權均掌握在社員手中，盈餘用於降價、

改善服務，以及投入公益事業。

如今，Migros 已成為瑞士最大的零售商，擁有近 800 家分店，超過 200 萬名社員，員工逾十萬人，業務涵蓋超市、百貨、專賣店、金融、旅遊、媒體與教育。它有幾個鮮明特色，如不賣酒精飲料、香煙，彰顯健康與社會責任；重視環境與在地供應商，支持本地經濟；利潤回饋社會，每年撥出營業額的 1% 支持文化、教育、社會與環境計畫，而 Migros 的自有品牌佔比超過八成，以確保價格與品質控制，也能監督到供應鏈的社會責任。

社員需求為核心 的民主治理

Migros 在重大決策上由社員大會決定，每位社員都有平等投票權，確保企業方向符合消費者利益，而非少數股東意志。這種治理模式是合作社精神的最佳體現：民主參與、透明運作、利益

共享，當每位社員都有機會參與決策，就能確保合作社始終以社員需求為核心。它更是堅守服務宗旨，以社員與消費者利益為首位，盼望藉此建立起長久信任。

在全球化與數位化的浪潮中，Migros 持續創新，發展網購、推動環保，並與世界各地合作社交流經驗，這說明了只要保持靈活與開放，合作社同樣能引領潮流，並在商業與社會價值間取得平衡。Migros 同樣證明了合作社能在競爭激烈的市場中脫穎而出，它的市場佔有率長期維持在 20% 以上，與跨國零售巨頭並駕齊驅，更重要的是，它將商業成功與社會責任結合，建立了可持續發展的模式。●綠

《一籃菜真心話》
Podcast每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



慢針細縫出傘布新生命 生活者工作坊

文字／潘嘉慧 攝影／王永村

生活者工作坊創辦人翁美川
賦予廢棄雨傘再生的機會。

早年由一群社區媽媽組成「媽媽生產班」，協助農產品加工與料理製作，這樣的照顧精神延續至今，智立勞動合作社與生活者工作坊，也成為奇夢子與二度就業婦女另一個生活價值的實踐。他們賦予人與物再生的機會，也照顧了工作者的身心與成就感。

成立生活者工作坊的翁美川是合作社的大前輩，也是共同購買時期第一代的班長，談到當年成立媽媽生產班的初衷，那是一股「照顧女性勞動自主」的心願。她談到這裡是一個互助的空間，不僅讓社區媽媽有二度就業經濟支持的管道，也是一個相互交流心理支持的場所。而她早年護理工作的經驗，更讓工作坊歡迎奇夢子（思覺失調症病友），給予工作訓練，成為他們與社會接軌的接點。2015 年智立勞動合作社成立接手農產品加工、包裝業務，生活者工作坊則轉以資源再利用的概念，生產環保家事皂、傘布包等產品。



許嬌滿每週固定一天從三重搭捷運到奇岩站擔任傘布包包師傅，將山珍海味



環保束口袋是包包中收納小物的好幫手，也是主婦聯盟基金會活動專案的推廣品。

在生活者工作坊的手作空間裡，回收雨傘在志工手中經過拆解、清洗、熨燙與縫製，成為一只只手作環保袋。儘管製作過程耗時、工序繁瑣，美川姊與志工們卻始終堅持品質與美感並重，讓每一件成品都具備實用性與獨特性。傘布包不僅延續回收傘布的生命，也讓環保不只是理念，而是一種生活的實踐與態度。

「這個傘布袋我用了三、四十年，現在還在用！」美川姊從包包裡拿出一個粉紅色印有小花的舊傘袋，雖然看起來有些舊，但還是很耐用。這個傘布回收製成的環保袋是早年某位主婦聯盟環境保護基金會的志工媽媽手作的，美川姊當時買了一個，一用數十年。「這麼耐用，這麼實用，我們為什麼不自己來做？」於是，翁美川與呂美鑾展開了第一批傘布袋的製作實驗。這個由舊雨傘布縫製的環保袋，不只見證了主婦聯盟基金會早年推動環保行動的初衷，也承載著美川姊對「惜物再用」的信念。

環保不等於便宜 更是一份心意

很多人認為回收傘布不需要成本，應該賣得更便宜。然而，看似簡單的傘布環保袋製作工序一點也不簡單。美川姊解釋，雨傘布的材質不同於一般布料，有些滑、有些硬、有些不易縫合，加上每把回收傘的大小、顏色與圖案都不一樣，因此從拆解、清洗、燙整、裁剪、拼布到縫製，每一道工序都極為費時，也挑戰手作人的經驗與耐心。

「要讓人願意一直用下去，設計與品質缺一不可。」美川姊強調，這些傘布包經過細心的配色、雙面設計與底部加強縫製，才成為一件真正能長久使用的作品。然而訂價也是一門學問，賣得太便宜，顯得不尊重這份心意與勞力；但也不能賣太貴，畢竟希望把環保理念透過傘布包傳遞出去，也希望每個人都能買得起、用得久。

熟齡手作的溫柔堅持

這些年來，生活者工作坊也遇到許多支持者，甚至因為認同環保再生的理念，成為長期志工。一位來自香港的志工伍鳳韻，六、七年前在主婦聯盟合作社士林站參加活動而走進生活者工作坊，為了推廣傘布包，不僅每週固定來幫忙裁剪傘布，甚至在她開設的小鋪陳列販售或幫忙到市集擺攤，用行動給予最直接的支持。也有社員因清理長輩遺物時，捐出成堆質地良好的布料，讓這份環保行動有了源源不絕的材料與情感延續。

另一位志工是從合作社雙和站退休的許嬌滿，喜歡拼布、手藝很巧的嬌滿姊，分享了她的學習過程。從一開始只會手縫、拆傘，到後來學會使用縫紉機，嬌滿姊說：「因為傘布包是雙層設計，有時候表布和裡布材質軟硬不同，或裁切稍有誤差，車縫起來就很挑戰。在慢慢摸索之後，

漸漸熟能生巧，現在越做越有信心。」嬌滿姊不只每週到工作坊報到，也經常將材料帶回家加工，讓手作成為生活的一部分，也是面對人生階段轉換後，重建自我價值的途徑。

傘布再生這件事，說起來是一件小事，但裡面藏著很多人的用心。「說真的，我們年紀都大了，能做的不多。但我們還是希望這邊是個可以來喘口氣、找到節奏的地方。」美川姊說。傘布包目前產能不大，但若有機構或團體提出訂單，仍能有彈性地接單製作。「像主婦聯盟基金會每個月固定需要 80 個束口袋給他們活動使用，對我們來說就很剛好，慢慢做、穩穩出。」

能用則用的惜物哲學

目前傘布環保袋產品包括飲料袋、便當袋、束口袋、巧袋等，尺寸依傘布大小而異。這些



這個傘布包跟著翁美川三十多年了，也是開創傘亮環保袋的靈感來源。

年來在設計與製作過程中，也持續嘗試新款式與配色搭配，慢慢找到兼具實用性與製作可行性的平衡。「回收再生反而更耗時費工，但這是一份環保的心意。」美川姊珍惜著身邊的每一件物品，也讓人重新思考我們與物品的關係，與其一次性使用，何不選擇一件值得陪伴你幾十年的手作品。

美川姊說生活者工作坊專注於環保再生物品，像是傘布環保袋、環保再生皂的製作。早期媽媽生產班協助農產加工的產品就交由智立勞動合作社生產，採訪當天一樓的廚房空間正在製作義大利麵醬，洋蔥的味道飄上二樓手作空間，我們被薰得一把眼淚一把鼻涕。不論是環保再生或是農產品加工，都依循著美川姊的惜物哲學，能用則用不浪費。

找一天，搭捷運到奇岩站，沿著磺港溪緩步前行，拜訪「智立勞動合作社」與二樓的「生活者工作坊」傘布手作空間。沿途還可順道造訪剛喬遷新址的北投站，感受一場兼具溫度與理念的微旅行，從物的再生，看見人的可能。●綠

訂製美好回憶

採訪當天，同行的編輯夥伴帶著前幾天被颱風吹壞的藍紋折傘一起來到生活者工作坊。她說：「這把傘是我從京都帶回來的，即便壞了仍捨不得丟棄，原本想找人修復，剛好要過來工作坊，就把它帶來了。」這塊滿載著京都回憶的傘布將變成可背可提的「巧袋」，延續了美好回憶。如果你有訂製的需求，不論是送禮或是裝載回憶，歡迎與生活者工作坊聯繫，把廢棄變成新生，讓「傘」亮環保袋陪伴你創造永續新潮流。



製作雨傘包的第一個工序，是將傘布與傘骨剪開。



拆下來的傘布洗淨後，每一片都要經過熨燙平整。



選擇不同花色的三角傘布，選用紙樣打版。



將外層與裡布車縫起來，再拼接成一個完整的包。



返鄉務農的陳忠慶（左二）與家人一同為出貨挑揀地瓜。

工程師返鄉 種出金山唯一 台農66號 有機地瓜

文字／蘇怡和 攝影／汪忠信 圖片來源／產品部

講到金山特產，大概沒有人不知道是地瓜，因為金山半砂質的土質先天排水條件好、有陽明山的灌溉水源，加上海風吹拂與日夜溫差大，是種植台農66號地瓜得天獨厚的風土環境。因此金山地區種植地瓜的面積廣泛，年產量約160萬公斤，許多遊客去金山，都會吃一碗地瓜圓冰、買一袋地瓜回家。但你知道嗎？全金山目前只有一位有機地瓜的農友，那就是建立陳家農舍品牌的陳忠慶，年產量僅約兩萬公斤。

由陳忠慶經營的陳家農舍已是網路購物和農夫市集小有名氣的農產品牌，每年限量的紫心地瓜甚至還沒開賣就被死忠粉絲訂光，但其實十多年前剛從慣行轉型有機栽種時，也經歷過首年收成銳減，且僅有的三千斤地瓜晾在倉庫無人青睞的窘境。

就讀航空電子系，過去擔任電子工程師的陳忠慶，當時光是分紅的獎金就達兩三倍年薪，因此從農後最常被問的問題就是：「為什麼會想要回鄉務農？是否猶豫或評估很久呢？」陳忠慶回答得很篤定：「不需要考慮很久，當時家中長輩年事已高，我別無選擇。」

身為農家子弟的陳忠慶對農耕生活的節奏不陌生，因為從小到大每年產季都要回家幫忙，但畢竟過去只是幫忙採收與銷售，對於栽種技能並未接觸，可以說是農業小白。回鄉後，他發現氣候



陳忠慶栽種的碩大有機台農66號地瓜，吃起來口感鬆軟、沒有粗纖維，是它的優點。

變遷太劇烈了，父執輩過去慣行農法種植地瓜的經驗，無法複製套用在現在的環境，所以他必須針對每年氣候變遷調整作法。「傳統農民是憑經驗預測兩三天後的天氣，現在要學習看數據預估未來一兩週的降雨狀況。」種植方式陌生、極端氣候干擾，他只能邊做邊學。

將工程師訓練 融會運用於農業

工程師最擅長的就是解決問題和技術能力，這點陳忠慶完美地運用在種植地瓜上。首先，他要解決「金山處處是地瓜」的同質性問題，所以決定轉作有機栽種，「我要做出市場差異化，金山地瓜這麼多，但只有我家是有機的。」再來，他把農田當成不斷試驗的研究室，遇到問題就發揮工程師精神，實際測試、分析數據、修改參數、控制變因、再次試驗，靠科學化的數據，找出最適地適性的金山有機地瓜種植方式。「讀書只是培養基礎能力，要把通用作業概念運用在農業中，才可以找到解方。」

透過試驗與觀察，他發現有機肥的效果不如傳統化肥，以前爺爺使用一包化學肥料就有效果，但現在要用七十包有機肥料才能達到相同的肥量；此外有機肥釋放肥分的速度比化肥緩慢，要達到肥分的高峰期，約是施肥後二



原為工程師的陳忠慶，運用自己的研究精神，開拓家鄉的土地，面對近年氣候變遷的難題也是邊做邊學。



1 陳家農舍常會舉辦農場體驗活動，讓都市的大人小孩了解地瓜如何生長，也親自下田體驗勞務。
2 陳忠慶希望透過農舍體驗，帶給大人小孩認識農作物、珍惜格外品的食農教育。



至三週，因此不能在地瓜結果和碩大期才施肥，必須提早兩三週。而種在土裡的地瓜看不到蟲害，不靠農藥難以防治，甘藷蟻象的蟲害也導致了收成量降低。

有機地瓜口感鬆軟 自然香甜

這些有機地瓜的種植 Know-How 書本上沒寫、前輩也問不到，得靠實際栽種試驗得來的經驗。雖然有機栽種除草的人力和有機肥的成本都高，但辛苦是值得的，因為慣行農法若用藥過度，會使金山的土壤結塊，地瓜的口感就會比較扎實，陳忠慶經有機驗證無農藥與重金屬殘留的地瓜，鬆軟程度較慣行高，簡單烹煮就有綿密細緻的口感。

陳家農舍種植三種品種的地瓜，分別是含水量高同時也是金山特色的台農 66 號紅肉地瓜、大眾最熟悉的台農 57 號黃肉地瓜，還有台農 73 號紫心地瓜。地瓜苗於四至五月插植，約 90 天開始熟成碩大、100 天後開始產生甜味、110 天甜度和熟度達到高峰時採收，由於金山冬季多雨無法種植，所以一年僅在八到九月收成一次。

投身食農教育 傳遞惜食價值

陳忠慶的農場還有種植玉米

筍、葉菜類，他發現很多都市小孩都不知道地瓜和玉米筍從哪長出來？所以陳家農舍舉辦農場體驗活動，邀請孩子們親手挖地瓜、拔玉米筍，還有自己搓地瓜圓煮甜湯、烤肉烤地瓜，如果日頭不烈，再穿插些坐上搬運車搬動地瓜的勞動體驗。陳忠慶不但讓小孩了解農產品的生長環境，還說明地瓜是本來就會有大小不一、形狀不同的樣子。「其實教育下一代同時，也是順道告訴家長，不要挑！這都是天然的產物。」聽到這句話，可想見有機農友一定接觸過會以貌取瓜、注重農產品賣相的客人。

其實教育下一代同時，
也是順道告訴家長，
不要挑！這都是天然的產物。



講到賣相不佳，就來聊聊所有農友都會遇到的「格外品去化」議題，陳忠慶解套的方式也很「工程師」，他以軟硬實力搭配，做出全食物利用的新品。首先他修習了食品加工課程，將外型不佳的地瓜製成地瓜餡，在中秋節前夕推出地瓜蛋黃酥，手作技能屬於他的硬實力；而軟實力，則是擅於整合資源，將自己包好的地瓜蛋黃酥帶去請住家樓下的麵包店代為烘烤，而後蛋黃酥銷量從數百顆成長至數千顆時，更直接委託麵包店承包製作，解決了農家沒有商用烘焙設備的難點，可以說經過工程師的訓練，眼到之處皆資源。

半農半X 挺過務農的多重關卡

2022 年陳忠慶獲選百大青農後，農業部等單位發布的新聞稿，讓他獲得許多媒體曝光的機會，但能見度不能抵消農民從業風險，在極端氣候頻仍的時代，有時採收期只要遇到一個風災，可能就被老天帶走大半收成。「我是會去想辦法的人，不是要人家告訴我怎麼活！」他抵抗風險的方式是選擇過著「半農半X」的生活，平日除了務農，也開始回鍋當上班族、接案寫企劃案、還會當過婚禮攝影師。好奇這樣時間夠用嗎？「的確是沒有自己的時間，所以務農要三思而後行啊！」陳忠慶表示自己是農家子弟，別無選擇，在這個行業生存並不容易。

農為國本，感謝有一群願意用善待土地的方式耕種的農民，合作社始終本著支持本土農糧的精神，努力做農友の後盾。●



陳家農舍也有規劃坐上地瓜搬運車，搬動地瓜的體驗活動。

「陳家農舍」地瓜的最佳吃法

台農57號&台農66號：屬於百搭地瓜，烤、蒸、煮、炸，都好吃。

台農73號：只適合用蒸的，因含水量低，烤過會太乾難以下嚥。此外紫心地瓜煮地瓜稀飯時不要用鹼性水，以免花青素在酸鹼值作用下，會變成恐怖的綠色稀飯。



(圖片來源／產品部)

金山地瓜需放冷藏保存嗎？



金山特產台農66號地瓜，買回家請存放於常溫陰涼通風處，因66號地瓜水分含量高，不適合冷藏，冷藏過的地瓜會變乾硬，且烹煮後會有過度濕軟、中心出現類似煮不透的口感。



珠寶盒甜點師傅們用專業手藝呈現道地法式風味。



林淑真透過法式甜點與歐式麵包，讓更多人認識臺灣食材細膩、多層次之美。

打開珠寶盒 看見工藝與土地相連的烘焙哲學

文字／曾怡陵 攝影／王永村 圖片來源／企畫部

合作社架上麥香濃郁的歐式麵包如農夫麵包，以及口感細緻的中秋預購甜點「天使布雪」，都來自「珠寶盒法式點心坊」。曾因進駐微風、被藝人選為結婚喜餅而一炮而紅，但讓珠寶盒在競爭激烈的台北市美食、精品商圈屹立不搖的，是一份對原料和製程的堅持。

廿年前，台灣市場仍以台式麵包為大宗。因為先生從事進口工作，林淑真接觸到法國飲食文化，夢想在臺灣也能吃到「原料單純、有天然麥香」的麵包，因此毅然創業。她回顧歷程中的人力變動、原物料成本飛漲、氣候變遷導致原料短缺等挑戰，坦言要堅持初衷真的不容易。將她引薦進微風的資深餐飲採購曾經告訴她：「珠寶盒最棒的一點，就是廿年如一日。」

獨特風味的祕密關鍵

要廿年如一日，必須有理念作為指引，風味的差異性是核心。為了達到這一點，珠寶盒養了魯邦種等多種菌種，還設有魯邦種的專屬「搖籃」，機器會定時攪拌鋼槽裡的魯邦種，也能升降溫度、發



嚴謹的職人精神是珠寶盒產品好吃的重要關鍵。

酵，但後續的麵包製作則依賴手工。林淑真解釋，使用天然酵母或魯邦種的麵團黏度高，會沾附在機器上，無法順利生產。降低水量雖然可以機械化，卻會犧牲風味。

此外，珠寶盒挑奶油時會將市面上所有的奶油一字排開，從中挑出風味最清淡、化口性最好的。目前只使用奶油香氣濃郁、味道層次豐富的發酵奶油，以及風味絕佳的產地限定奶油。

林淑真經常帶主廚前往日本、法國進修或看展，持續拓展視野。然而產品要好，主廚本身的個性很重要，要「夠機車」。例如麵包主廚鄧桔誠對於製程細節完全沒有妥協的空間；開發潘尼朵妮麵包（Panettone）時，還堅持要把市面上所有潘尼朵妮的課都上完，每一種麵粉試完，才確定要用哪一種。「妳說煩不煩？」林淑真大笑。

除了講究風味，珠寶盒也少用化學添加物。西點會使用蘇

打粉、泡打粉、色粉，但麵包，堅持零化學添加，連麥芽精都採用法國天然麥芽提煉，而非化學萃取物。

親臨產地 揉合歐風與 臺灣風土

雖然做的是歐式麵包、法式甜點，但林淑真仍盡可能使用本土食材。例如使用本土米粉，成本比進口麵粉還高，林淑真笑說「台灣意識」的成本很高。她曾學習秀明自然農法，也是合作社的資深社員，長年培養出食物里程等意識，以及對地方風土食物的重視。

每一年珠寶盒的員工旅遊都安排產地旅行，曾到花蓮豐濱種海稻米、到嘉義來吉部落看炒糖。說到炒糖，林淑真臉上流露幸福的神情，「有甜、有酸，好像在吃花蜜！」來吉部落的黃金蔗糖因此成為費南雪的甜味來源。甜

我是
酸麵包乾爹



鄧桔誠是珠寶盒的「龜毛擔當」，賦予麵包美味扎實的內涵。

我的甜點
走視覺系



高聖億為珠寶盒研發出許多視覺與內涵兼具的甜點。

點主廚高聖億回憶起在豐濱種稻的經驗，直說辛苦，除了要忍受烈日曝曬，還因為長時間彎腰而肌肉感到非常痠疼。這些經驗讓員工對原料更有感情，吃飯時格外珍惜。

對土地的體驗轉化為創作靈感，也面臨不少挑戰！第一次做馬告餅乾時，廠內瀰漫吐奶味，後來才發現馬告必須低溫慢烤，才不會跟奶油產生不好的變化。隨著不斷試



天使布雪蛋糕由西西里杏仁粉與堅果粉替代部分麵粉，多次打發讓口感更輕盈蓬鬆。



珠寶盒麵包再度上架，社員又有口福了！圖為農夫麵包。（圖片來源／企畫部）



高聖億——確認天使布雪烘焙好的狀態。



急速冷凍和冷卻機台可以幫助麵包保留更多水分，維持穩定的上架品質。

驗、調整，每一年都推出讓人耳目一新的風味禮盒。例如 2020 年與「台灣原味」合作推出的「山裡的味道」禮盒，運用刺蔥、樹豆、馬告等原料製作歐式點心，榮獲 2020 年 Shopping Design BEST 100「年度設計」的肯定。

添購設備 為上架三日的挑戰

2020 年，合作社開啟與珠寶盒的合作。對林淑真來說，最大的挑戰是要讓麵包在架上賣三天。林淑真表示，麵包在常溫下放三

天，會因為水蒸氣消散而變得比較乾硬。她為此添購急速冷凍跟冷卻設備，將麵包降溫的時間從兩小時縮短到半小時，保留更多水分。

此外，社員對於法式烘焙的認知也是挑戰。珠寶盒曾推出巧克力舒芙蕾，但邊緣自然的裂痕被社員認定是瑕疵，設計低風險的蛋糕成了她未來的挑戰。對此林淑真表示可惜，「這樣會阻礙大家吃到多元食物的可能性。」

面對本土及國外的原物料齊漲

等大環境考驗，林淑真依然堅守初心，也希望開創更多可能性。她希望能運用更多本土水果，讓小農的用心被支持。未來，也將持續開發更多優質烘焙品，讓重視健康的族群有更多選擇。

在截稿前，珠寶盒甫獲得 2025 年第一屆「500 甜」的 3 甜榮耀。從法式麵包的梦想，到結合土地文化的烘焙哲學，珠寶盒用廿年的時間讓大家看見，網紅熱潮也許會褪去，但唯有毅力和堅持，才能積累出扎實動人的內涵。📝



布雪Bouchées在法文裡是「一口」的意思，是用有空氣感的蛋糕麵團夾入香濃奶油餡的精緻甜點。（圖片來源／企畫部）

原料、設備和職人就是好吃的祕方

1. 講究原料：

除了親訪產地，採用小農友善耕作的優質原料，也選用國際頂標原料，例如義大利皮蒙特榛果粉、西西里島杏仁粉等。

2. 獨特設備：

工廠內有不少獨特的設備，例如比擬手工，能製作出如雲朵般輕柔麵包的麵團攪拌器、穿透力強的中度紅外線烤爐等。林淑真笑說這些都是她的BMW！

3. 專業主廚：

赴日、法升級技藝和視野，並具備嚴謹的個性和熱情。例如「酸麵包乾爹」鄧桔誠為酸麵包蓄種，每天餵牛奶、監測pH值，持續好幾年未曾間斷。

徜徉迷霧森林 享受夜夜好棉的舒適

文字／蘇心薇 圖片來源／產品部、企畫部、知蓮實業

時序進入秋季，又是一年一度社內預購有機棉寢具的時候，不管你是老主顧或是新鮮人，都建議您為自己、為家人添購有機棉寢具，照顧身體健康，也愛護地球永續，形成一個善的循環。



時光拉回 2005 年，在當時理事主席黃淑德與產品部陳信苓的推動下，生產者知蓮實業莊英鶯啟動有機棉的織品研發，從第一件有機棉地瓜衣 T 恤，到年年預購有機棉寢具活動，一路走來也有廿年了。

一拍即合的共同理念

回首最初，莊英鶯說自己的家族背景就是紡織業，因兒時披布料遊戲，常聞到嗆鼻化學劑味道的記憶，有機棉的相關資訊總是特別吸引她的關注，從事有機棉的心願也從萌芽到落實。也許這就可以說明為什麼當時雙方會這

麼快就一拍即合，並在往後的路線上繼續堅持那麼久也不退縮，就是因為深深明白唯有健康才是永續的道路啊！

有機棉種植過程是以不施加化肥、農藥，採收時不噴灑落葉劑、除草劑為理念，需要農夫親自除草、抓蟲，並採篩棉花、棉籽，因此人力付出成本相當的

高。當然，會如此辛苦是有原因的。若我們知道占世界耕地 3% 的棉花，卻使用超過全世界農藥和殺蟲劑的 25%，我們就會瞬間明白，原來棉花的化學農藥和殺蟲劑使用量居然如此之高，對環境的影響絕對不容小覷。



知蓮實業創辦人莊英鶯（右），與目前傳承接手的女兒李宛柔（左）。（圖片來源／知蓮實業）

有機棉織品與我的關係是什麼

選購有機棉除了對身體健康有益之外，同時也是力抗化學農藥和殺蟲劑進入全球生態鏈、成為隱形環境殺手的實踐力量。莊英鶯說，一顆棉花果實裡只有 40% 是棉花，其餘 60% 是棉籽和棉殼。棉籽製成食用油被人體吸收，剩下的棉籽粕製成豬牛飼料，經濟動物再被人類使用，最後又回到人類的身上。再者，農夫在慣行農法棉花田裡工作往往是最大的受害者，推廣有機也是體貼並支持農夫的表現，同時啟動了一系列善的循環。

知蓮實業採用的是土耳其種植，經過 GOTS¹ 認證的有機棉。紡紗、織布、染整也選擇本土符合 GOTS 認證的工廠製作，後續的車縫，設計的過程都是在台灣完成，可以說是串連起產業的上下游，帶動紡織產業的復甦與活絡，支持在地經濟。例如，老師傅純手工製作的被胎可以說是夕陽產業，在後繼無人的情況下，目前能做一件是一件

了。而當我們以工藝品的角度去收藏一件老師傅製作的被胎，心情上就會跟工業社會快速消費觀是截然不同的。

計畫性消費是對有機最好的注解

既然如此慎重取得有機棉，並整合好一條龍的製程，就會希望有機棉織品都能被社員充分利用，不浪費資源也是有機的具體核心思維。於是，約莫十年前，合作社便以預購進行「計畫性消費」的開發利用，而隨著有機棉的觀念漸漸在社內推廣開來，有機棉寢具的利用率也有逐年攀升的趨勢。

此外，每年的預購情況也成為一個很好的利用指標，能夠從中看見社員們對色彩、花紋、品項的喜好度，而計畫性消費就能針對購買族群的價值意識進行精準開發，在不浪費又沒有織品滯銷的情況下，每年就可以持續推出新設計，持續有活潑的新意。

知蓮實業的「人字斜紋織」讓布的觸感更柔軟，而織法紋路像人字（魚骨紋）的樣態。圖為今年有機棉寢具預購款式。

「先染紗後織布」手法，會讓顏色較為牢固，透過紗線異色交織，呈現出來的格紋會很有層次及立體感。圖為2023年有機棉預購寢具花色。



1 知蓮實業所提供的有機棉手工被胎，由現居台南的 86 歲郭瑞雲老師傅製作。（圖片來源／企畫部）
2 郭師傅遵照父親的教導製作被子，每個步驟都毫不馬虎，超過一甲子的經驗堪稱棉被博士。（圖片來源／企畫部）

產品部開發專員林碧君說，今年推出主題名為「迷霧森林」的有機棉寢具，如迷霧般的森林，給予人一種深深淺淺、若即若離的朦朧美感。設計理念猶如主題名稱，讓人彷彿被綠色森林環繞擁抱，在原始樸實的大自然裡感到清新、放鬆；同時森林也是動物的棲息地，守護森林讓牠們在此生活、繁衍，一代接著一代，生生不息。豐富的意象正說明「迷霧森林」有機棉寢具能夠承接住您的疲憊，好好睡一覺，並重新得力的祝福。

知蓮實業是底子深厚的織品專家

把紡織品當作藝術品來打造，知蓮實業實在當之無愧。你能想像一塊布的顏色，是從絲線先染再織成一塊布而來嗎？相較於業界的「先織後染」，知蓮實業採

「先染後織」的製程，更為費工是必然的，但染色後的棉線交織成布匹，顏色卻更為立體、更有層次感。2025 年「迷霧森林」有機棉寢具的主軸色「綠」便是由四種異色紗線交織而成，甚至連花色格子都是，深淺有致，一點都不死板。

莊英鶯說，為了因應人體睡覺時的翻滾拉扯，寢具布料必須維持一定的厚度，才不容易破掉。這一來，支紗數的密度就很重要，再輔以織法來增加牢固度，以及觸摸質感，一條細緻柔軟舒服的被子才能產生。今年採用斜紋織法，外型像是魚骨，觸感也更為柔軟，最後利用碳刷磨毛提升舒適感。

曾有使用過知蓮有機棉寢具的社員反映，床包被單舒服又耐用，一用就是好幾年。莊英鶯除了衷心感謝愛用者的支持與喜愛外，也建議社員的有機棉寢具最好是三年就要更換，因為隨著長時間使用留下的汗漬、油汙漬都會漸漸滲入棉布料裡面，最明顯的就是顏色變黃，當這種卡垢已經洗不掉的時候，其實就是該更換的契機了。

職人精神讓有機棉的價值更加不凡

目前提供合作社有機棉手工被胎，是現居台南 86 歲的郭瑞雲老師傅所製作。他遵照日治時期父親的教導製作被子，每一個步驟

都按部就班不馬虎，超過一甲子的經驗堪稱棉被博士，而這種一輩子只做一件事，並致力於做到最好的精神正是職人寫照。

郭師傅說，有機棉用於打棉被的條件很好，因纖維長捲度夠，所以棉被就能打出蓬鬆感。但也要注意，不要在上面跳躍、重壓，記得要曬太陽，或者使用除濕機做環境除溼，這些都能延長有機棉使用的年限。收藏時也記得不要抽真空或放進壓縮袋。

別錯過九月一日至九月二十日的有機棉寢具預購時間，讓我們帶著對環境的愛惜與守護健康的心情、撲進由友善織成的被窩裡，舒舒服服的睡上一覺吧！^綠

快來認識跟你最親密的被子

夏被

單純薄被使用，中間沒有夾層可放被胎。



隨身被

長度較短，可在不同空間如書房、辦公室、汽車裡等多功能使用。



兩用被

因應家庭收納空間有限，夏天當薄被、冬天加入被胎，兩用皆宜。

拉開兩用被側邊拉鍊，可放入被胎。



★今年首度增加單人兩用被。



★表示今年新增加的品項。

美麗村中最美麗的合作故事

文字／陳怡樺 攝影／陳郁玲

「Bellevue di Monaco」合作社室內用餐一角。

德國的社會合作社「Bellevue di Monaco」，距離慕尼黑的熱門觀光區——新市政廳和瑪麗恩廣場（Marienplatz）步行時間不到十分鐘，它擁有三棟漆著淡綠色外牆的老建築，一樓的咖啡餐廳門庭若市、氣氛悠閒，樓上則是提供青年難民住宿的空間。在巴伐利亞邦合作社協會（GVB，Genossenschaftsverbands Bayern

e.V.）夥伴基里安（Michael Kilian）的協助下，我們得以採訪到這個迷人的故事。

衆志成城 共築理想村

「Bellevue di Monaco」是我們採訪的德國合作社裡唯一的社會合作社，由GVB負責它的審計工作。根據GVB的定義，社會合

作社（Sozialgenossenschaften）的首要特色是與他人共同解決社會問題，合作社的收入不以政府或外界的金援為主要經濟來源，具有獨立經濟能力，是能滿足社員需求的組織形式。目前在巴伐利亞邦有十六個社會服務合作社，服務內容及對象多樣，有為經濟弱勢移民女性提供勞動機會、有以身障者為主的居住空間、有為高齡者提供照護服務、也有由精障者組成的生產勞動組織，以及為難民提供工作、住宿及文化融入服務等。

「Bellevue di Monaco」合作社董事會成員貝爾高（Barbara Bergau）招呼我們就坐，為我們準備特色餐點，我們猜想可能受本業為律師的職業訓練影響，她對我們的背景與來意非常好奇，花十多分鐘了解我們後，在咖啡香和敘利亞的菜餚裡聽貝爾高細說從頭。



中間為「Bellevue di Monaco」合作社董事會成員貝爾高女士（Barbara Bergau），右邊則是巴伐利亞邦合作社協會夥伴基里安先生（Michael Kilian）。

目前合作社所有的三棟建築為市政府所有，因年久失修、久無人住等諸多因素，2012年慕尼黑市政府打算拆除，當地居民花了三年時間上街倡議、遊說市民、與市政府溝通。不少名人如德國國家隊隊長，暱稱「小豬」的史汪斯泰格（Bastian Schweinsteiger）也加入響應行列，讓這場市民運動舉國皆知。最後三棟建築全數保留，市政府與合作社簽訂40年租約，由市政府出資180萬歐元整建。翻修過程中，團隊成員發現經費仍有缺口，再發起募款，最終募得超過220萬歐元整修經費。

合作社的社員約有800位，超過九成都來自大慕尼黑地區。「社員背景很多元，大家擁有同樣的想法：想為家鄉做點事。如果你喜歡這裡，想讓這裡穩定營運，入社股金是500歐元。」合作社的執行董事會有三名成員，貝爾高是其一。她說，我們是一個社會合作社，賺錢不是我們的目的。



「Bellevue di Monaco」合作社的活動佈告欄，所有活動都歡迎街坊鄰居參加。

「Bellevue di Monaco」合作社一樓咖啡餐廳的外觀。

接納移入者的 包容聚落

「這裡是一個協助難民和移民的服務中心。」貝爾高說，兩棟建築的樓上供年齡介於十八歲至二十五歲間的青年難民共享共住，每層可住四人，皆經由難民社福機構協調後入住，房租由政府支持，其中一棟空間作為文化教育活動之用。

為何以青年難民為主要住戶呢？「沒有父母陪伴的未成年難民皆由兒童福利局（Jugendamt）負責照護，年滿十八歲後相關保護措施即終止，如必須搬離青少年收容中心遷入難民營，終止與法定監護人的關係等。」貝爾高說明，住在合作社的青年難民住戶皆年滿十八歲、且尚在就學，在社工和合作社的支持下，青年難民能更融入德國當地生活。採訪時幾位青年難民住戶也在一樓餐廳實習，合作社也聘用其他青年難民為正式員工。

2017年，位於一樓的咖啡餐廳開幕，提供阿拉伯、敘利亞、地中海等特色料理。貝爾高說，咖啡餐廳穩定營運，部分所得提撥舉辦文化課程，市政府每年提



「Bellevue di Monaco」合作社的文化活動空間。

撥經費主要作為文化活動之用。「行政團隊共有十人，例行決策皆由執行董事會和工作團隊共同討論。這裡設有德語課程，也有文化活動，如劇院、電影院、音樂會等。」她談到，為了讓更多德國人了解難民處境，合作社舉辦論壇，創造更多討論和對話的機會，讓慕尼黑當地居民有更多機會和難民互動。

「Bellevue di Monaco」不太容易翻譯，可直譯為「慕尼黑的美麗村」。一座大城市面對移入者的態度，同時也反映市民的氣度。走在熙來攘往的大街上，能深刻感受到這裡的確是一處充滿歡聲笑語、盼望期待、和平無爭的美麗聚落；對本地人或受難遷來的移入者，或暫居或定居都是一個安居樂業的好所在。◎綠



守護大腦的黃金策略

失智焦慮下的主動防禦

文字／劉興亞 圖片來源／企畫部

眼見親人記憶褪色、功能退化，那份深植於心、對「失智症」的焦慮感日益鮮明。然而，令人振奮的是，權威醫學期刊《柳葉刀》(The Lancet) 2020年報告明確指出，高達40%的失智症風險源自十二項可改變的生活因素！以下從四大關鍵面向，提供大家具體可行的預防與保健策略。

大腦的滋養源頭 better food

「吃什麼，決定你是誰」對大腦健康尤其貼切。研究一致推崇「地中海飲食」與「得舒飲食」(DASH)的結合體——「麥得飲食」(MIND Diet)，能顯著降低阿茲海默症風險。

★**蔬果當道色彩繽紛**：每日務必攝取大量深綠色葉菜（如菠菜、羽衣甘藍），以及莓果類（藍莓、草莓），其富含的抗氧化劑（如葉酸、類黃酮）能對抗大腦氧化壓力，保護神經元。

★**優質油脂是關鍵**：優先選擇富含Omega-3脂肪酸的深海魚類（鮭魚、鯖魚、沙丁魚，每週至少兩份），以及單元不飽和脂肪來源（如橄欖油、堅果、酪梨）。Omega-3（特別是DHA）是構成腦細胞膜的核心成分。

★**全穀取代精緻澱粉**：選擇糙米、燕麥、藜麥、全麥製品等，能穩定血糖與提供維生素B群，維持神經傳導功能。

★**嚴格限制地雷食物**：高糖飲

料、油炸食品、過量紅肉（尤其加工肉品如香腸、火腿）及反式脂肪（常見於人造奶油、部分糕點），會加劇發炎反應，損害血管健康，間接傷害大腦。

★**輕烹調，保營養**：多採用蒸、煮、涼拌等方式，減少高溫煎炸產生的有害物質。



為滋養大腦 打造好習慣



規律與平衡的生活節奏，是神經細胞修復與代謝廢物的基石。

★**優質睡眠**：確保每晚七至八小時充足且高品質的睡眠至關重要。深度睡眠期是大腦清除代謝廢物（如β-類澱粉蛋白）的黃金時段。建立規律作息（固定時間就寢與起床）、營造舒適黑暗涼爽的睡眠環境、睡前一小時遠離3C藍光、避免睡前攝取咖啡因或過量飲食。若長期有失眠或嚴重打鼾（可能為睡眠呼吸中止

症），務必就醫。

★**為大腦減壓**：長期慢性壓力會導致壓力荷爾蒙（如皮質醇）持續偏高，損傷海馬迴神經元，加速認知衰退。每日練習壓力調適技巧如正念冥想（Mindfulness）、腹式深呼吸（每天數次，每次數分鐘）、漸進式肌肉放鬆法、太極拳、瑜珈，或單純投入喜愛的休閒活動如園藝、聽音樂。

互動讓大腦更有活力



★**積極社交**：「孤獨」是新興的失智風險因子。頻繁且有意義的社交活動（與家人朋友相聚、參與志工服務、社團活動、社區課程）能持續活化大腦，提供情感支持，減輕壓力，並常伴隨認知刺激。

★**聽力保健**：中年聽力損失是近

年被高度重視的可改變風險因子。聽力受損會減少大腦接收刺激，加速認知退化，並增加社交隔離風險。若發現聽力下降（如常需他人重複說話、電視音量越開越大），應及早檢查並配戴合適助聽器。

日常小改變如換手刷牙、走不同路線，也能刺激大腦啾！

啟動認知活力 身體大腦動起來

運動不僅強健體魄，更是大腦的最佳良藥。

★**有氧運動**：每週至少150分鐘中等強度有氧運動（如快走、游泳、騎單車、慢跑），能有效促進腦部血液循環，刺激腦源性神經營養因子（BDNF）分泌；此為大腦神經生長與修復的關鍵物質，有助於維持海馬迴體積（與記憶最相關的腦區）。運動時微

喘但仍能交談的程度、約達最大心率的60-70%為佳。

★**大小挑戰打造「認知儲備」**：定期挑戰大腦新領域！學習新語言、樂器、繪畫、舞蹈，從事策略性活動如圍棋、橋牌、數獨、解謎遊戲。這些活動能活化不同腦區神經網絡，提升大腦韌性與效率，即使未來面對病變，儲備豐厚的腦力也能延緩症狀顯現。



日常小改變如換手刷牙、走不同路線，也能刺激大腦。

認知資本投資起來

失智症的陰影固然令人憂心，但我們絕非只能消極等待。正如英國倫敦大學學院（UCL）的「大腦銀行」研究所揭示，那些認知儲備豐厚的大腦，更能抵禦病理變化。這份儲備，正是我們從此刻起，透過每一餐的健康選擇、每一次的起身活動、每一夜的安穩睡眠、每一次的社交連結，點滴累積而成的寶貴資產！

劉興亞 教授

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。專長為針灸、中醫；中西醫整合調理內分泌新陳代謝疾病、抗老；問題肌膚治療與美白。



（圖片來源／企畫部）

銀髮活力 一杯喝下去

營養師的貼心
銀髮族料理

文字／于有慧 攝影／郭宏軒
食譜設計者／柯蘊慧(台北市社區營養中心特約營養師、台北市聯合醫院松德院區前營養科主任)

現代人的飲食，不是吃得不夠，而是吃得不均。如何用最簡單的方法，讓銀髮族「吃得好、吃得夠、還能吃得巧」？本期主婦食堂特別邀請資深營養師柯蘊慧，從最新的營養調查出發，設計以「飲品」為主的早餐與下午點心，幫銀髮族補足常見的營養缺口。

根據衛生福利部最新版《國民營養健康狀況變遷調查》，台灣 65 至 74 歲族群的飲食，只有三成蔬菜達標，八成以上的人水果吃太少，92% 的人一天喝不到一杯牛奶，鈣質、維生素 D、維生素 E，膳食纖維缺乏也相當普遍。

「健康是打底的，每天的均衡飲食太重要了！」蘊慧老師提醒，均衡不是複雜的公式，而是可以落實在每一天的更多用心。建議參照衛福部的「我的餐盤」：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、

豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。因此，根據目前國人飲食習慣，其實每天多吃一拳頭的水果和一拳頭的蔬菜，就能更接近均衡標準。尤其蔬果富含植化素，是顧好腸道健康、提升免疫力的重要營養。

本次食譜的設計放在好好吃早餐，搭配下午點心，把容易缺乏的營養素先補上，就算中午或晚餐外食，蔬菜吃不夠，也不易長期營養失衡。將食物打成豆漿或蔬果汁，營養濃縮，容易入口，製作方式也簡單，營養更容易得到補充。而老師靈活搭配多樣食材，也能帶來風味上的驚喜。像是加入甜菜根的蔬果汁，原本許多人皺眉的「土味」與其他食材融合，就變成一杯酸甜爽口、色澤鮮豔的飲品，讓人一眼看到就想嘗試。

一杯喝下去，不只補充了滿滿營養，也替日常生活增添活力。

早餐

全食物增肌豆漿 + 蒸蛋、蔬果、鮮奶饅頭

一杯全食物豆漿，加上一顆蒸蛋、一拳頭大小的水果與比水果多一些的蔬菜類：小黃瓜、蕃茄，符合「我的餐盤」標準。

食材(4人份)
黃豆80公克、南瓜500公克、綜合堅果或芝麻粉 2湯匙、溫開水600毫升（可視喜好濃稠度增減）、四方麥香鮮奶饅頭4個、雞蛋4個、小黃瓜2條、牛蕃茄2顆、葡萄4份（一份約一拳頭大小）

料理步驟



① 黃豆洗淨、泡水 2 小時。南瓜洗淨，不去皮跟籽，切塊。



② 浸泡過的黃豆與南瓜放蒸盤，置放電鍋下層。



③ 雞蛋、饅頭放上層蒸盤，外鍋放 1 杯水，蒸大約 20 分鐘。



④ 製作三款豆漿：



堅果豆漿 蒸熟的黃豆、綜合堅果放入調理機，加開水，攪打至喜好的濃度。

黑芝麻豆漿 黃豆放入調理機中，加開水，加入芝麻粉攪打至喜好濃度。

南瓜豆漿 黃豆、南瓜放入調理機，加開水，攪打至喜好的濃度。

合作社好用食材推薦

綜合堅果、黑芝麻粉

堅果、種子類是優質油脂；芝麻富含鈣質及維生素 E，芝麻粉加入蔬果汁或豆漿中，是年長者鈣質補充的好來源。



不含浸泡、蒸黃豆以及備餐

烹調時間
10
分鐘



食譜設計者

柯蘊慧

任職台北市立聯合醫院營養部卅年，退休後支援台北市社區營養中心，深入社區，為銀髮族設計課程，協助長者建立正確的營養知識。蘊慧老師建議從評估自己每餐食物內容起步，學會好好照顧自己的飲食，「照顧好飲食，就是照顧好健康，把自己健康顧好，就是在善待周圍的人」。此外，台北市社區營養中心有許多營養相關課程，社員也可多利用。



下午茶

活力養生蔬果汁+地瓜

烹調時間
20
分鐘

一杯綜合蔬果汁，搭配一份香甜綿密的地瓜，高膳食纖維組合。

料理步驟



❶ 冷凍地瓜放入電鍋覆熱回溫。



❷ 鳳梨、柳橙、檸檬去皮切塊或片備用。



❸ 其餘的蔬果不去皮、不去籽，切塊備用。



❹ 將所有生鮮食材洗淨後放入果汁機，加水 100CC 打成汁；如果加入甜菜根打汁，色澤鮮艷更令人垂涎。

90% 的國人每日纖維質攝取不足，纖維質卻是腸道益菌食物來源。腸道菌會隨年齡老化而減少，年長者需更注意多攝取膳食纖維，塑造身體適合益菌生長的环境。蘊慧營養師為銀髮族設計的蔬果汁，以各種顏色搭配，富含植化素。在正餐之外補充一杯，不加糖，無寒性食材，四季皆可飲，一杯就相當於吃進「我的餐盤」推薦的一餐蔬果量。🌿

食材(1杯份)

紅蘿蔔20公克、小黃瓜20公克、西洋芹20公克、牛蕃茄20公克、甜菜根12公克、苜蓿芽3公克、鳳梨25公克、芭樂20公克、蘋果25公克、柳橙25公克、青提子3公克、檸檬1小片、芝麻粉2公克、冷凍地瓜60公克



Tip：蔬果汁材料可替換，顏色越豐富、種類越多越好，蔬菜類的總量比水果略多。

合作社好用食材推薦

綜合蔬果、芽菜

缺菜期如何補充足夠蔬菜？蔬果汁以蕃茄、瓜果類、芽菜打汁，風味、營養滿分，可彌補葉菜類不足困擾。



坐落在路口轉角的北投站新址。(圖片來源／企畫部)

北投站 搬遷新風貌 打破既有框架 煥然一新

文字、攝影／薛德尼 圖片來源／企畫部

「不要放棄北投站！賣場通透明亮很好逛，而且教室可以容納廿幾個人，上起課來很舒服，雖然距離主要交通幹道較遠，但多利用『當日配』或是『幫你送到家』就很方便。」北投站高滢婷站長面露笑意、語帶懇切地歡迎大家多來北投站所走走逛逛。

『幫你送到家』
很方便喔！

北投站搬新家 落腳奇岩社區

「不要放棄北投站」這句話，似是玩笑也頗真切，因為合作社北投站原址鄰近北投捷運站，社員前來交通方便，只是無奈面臨都更必須另起爐灶。

去年8月加入北投站營運團隊的站長高滢婷參與了此次搬遷，她回憶說，為了尋覓新址，他們可是詢問了大大小小的建商或不動產仲介，只是不是空間小就是配置不適合。因緣際會看到了現



站所明亮的內部空間。

址，三角窗轉角位置明顯，內部空間格局方正，比起原先較顯畸零的站所來得好，當下不做它選，加緊裝潢、搬遷，短短不到三個月就熱鬧開張了。

只是北投站現址位於奇岩社區，並非商業鬧區，交通略為不便，恐怕會讓舊社員不習慣而減少前往，這才讓站長高滢婷急切地喊話。如果嫌搭捷運到「唎哩岸站」或「奇岩站」還要步行十五分鐘前來太累，開車也是可以，附近即有 ViVi PARK 與清江國小停車場可利用。

創新站所設備 採用開放式冰箱

新站新氣象，北投站改換過往站所常用的偏高型木頭貨架，以類似便利商店較為開放、低矮的陳列方式，讓社員挑選產品更為友善，而窗外光線可以恣意照進室內，也讓空間明亮通透不少。

還有幾項新特色，滢婷指出，北投站是合作社第一個使用「開放式冰箱」的站所，這是新嘗試。過去站所的冷藏冰箱多為有門設計，缺點就是能放的蔬果量較少，不得已才放在其他開放式貨架上。有了「開放式冰箱」，溫度控制在7至10度，蔬果保鮮效果好，社員挑選也一目了然。只是滢婷表示，社員們想法還停留在過往方式，認為放在開放式貨架上的蔬果較為新鮮，必須再多花點時間宣導解說。

另外，北投站也比其他站所多了二個臥櫃冰箱，是由生產者柏香農場提供，多了更多貯藏冷凍食品的空間。其中一個臥櫃冰箱是放置農場相當受歡迎的台灣安



北投站陳列產品的貨架，開放低矮的特性，讓社員們在選購上更為輕鬆友善。

格斯黑牛肉與台灣黑豬漢堡排，其中台灣黑豬是以友善飼養方式，而且漢堡排真材實料，沒有添加物，好吃營養又安心。另一個則是放置合作社方便簡易烹調的料理包，例如老菜脯枸杞雞湯、鳳梨豆醬雞湯或清高湯，都是合作社的招牌產品。

滢婷表示，隨著生活型態改變，買菜回家費心烹煮未必符合每個家庭所需，即開即食或簡單料理的調理包大行其道，尤其合作社提供的產品都可安心食用，因此大受歡迎。除了臥櫃冰箱的產品高人氣外，常溫型的原味雞肉粥或甘露煮味噌秋刀魚也是備受社員歡迎的即食品。

規劃多元課程 吸引新社員

以深耕社區為目標，北投站搬遷至今已加入了30～40位新社員，有的黏著度還頗高。由於站所附近沒有菜攤，不然就得坐車到北投市場去買菜，滢婷提到，有位新社員過去都在有機商店買菜，現在天天來這裡利用。整體而言，開發新社員與增加其對站所的向心力還是她的首要任務之一。為此，北投站開設不少課程，如烹飪料理或是與生產者面對面，讓新社員多點機會認識合作社產品與理念。

當然，滢婷在課程規劃上並不設限，除了飲食相關主題，健康、財經等課程都可以考慮，並且善用社群管道做宣傳吸引注意。由於北投站是以「社區HUB」為發展目標，她們也積極與社區大學洽談，了解是否有合作機會，可以讓學生以北投站為上課教室，藉此增加新社員。

該做的、能做的，站長高滢婷與站務夥伴們幾乎全心投入，因為合作社的理念價值，就是好的東西就要與好朋友分享，她們可是一刻都不會鬆懈！**綠**



北投站領先全台站所的「開放式冰箱」，給社員全新的利用體驗。(照片來源／企畫部)

生產者柏香農場提供的臥櫃冰箱，裡頭是廣受社員好評的產品。

文字、攝影／薛德尼／繪圖／龔嵐欣

31

純淨好眠 選擇**有機棉**寢具

迷霧森林。
New!

New!



人字型織法特色

採用30×30支紗 人字斜紋織
親膚透氣，觸感柔軟更好眠

我們相信一夜好眠的開始
是選擇對環境友善的有機棉寢具
嚴選來自土耳其有機棉花

保留天然纖維的純淨觸感
親膚透氣、舒服柔軟，讓肌膚貼近自然
守護全家人安心生活
減少環境負擔，溫柔照顧地球健康

- ✓ 不添加螢光增白劑
- ✓ 不使用甲醛、氨、苯、酚等化學物質與偶氮染料
- ✓ 不使用對環境造成污染的氯系漂白劑，使用氧系漂白劑(過氧化氫)
- ✓ 全程台灣加工生產

預購時間 **2025 9/1(一)~9/20(六)**

取貨時間 寢具 2026/1/6(二)~1/17(六)

生產直送 棉被胎 2025/11/1(六)~2026/1/30(五)



全品項限量供應
掃QR code看更多

站所新外送服務上線

幫你
送到家

