

1

January 2020

No.192

# 綠主張

對土地好的蔬菜  
——自然甜！

非基改飼料雞肉再進化  
線上訂購：合作社數位化的一大步  
廚房新手必學年菜料理祕技

【隨刊附贈】

何景窗創作書法春聯——  
招菜進寶、日日有菜

## 對土地好的蔬菜——自然甜！



### 編輯手記

才剛跨過一個年，農曆新年又將到來。在一年之初立定目標、許下心願之際，藉著閱讀這期《綠主張》的報導和故事，或許可以為你增添一些勇氣。在有機農業還未形成風潮的年代，我們的蔬菜農友在高山與河谷，靠著不怕困難的學習摸索，努力多年後終於收穫經濟穩定、與大自然共生共榮的果實。生產者與合作社共同堅持的非基改理念，在彼此不斷嘗試與磨合中，再度往前推進一步，成為實踐理念的又一里程碑。集結 2801 位社員增資興建的南倉於去年底歡慶啟用，友善、高效率與綠建築設計令人驚豔，也為「眾志成城」下了最佳註腳。線上訂購為合作社跨出數位化的一大步，同時帶來更多開放與改變的機會。把握充滿未知的當下此刻，迎向挑戰踏實邁出每一步。來到 2020 年，給自己一個全新的開始，一起成為自己與他人的願景。

**歡迎成為《綠主張》特約撰稿：**來信請附上姓名、聯絡方式、文字或影像作品及專長或專長書寫的主題（如農業議題、合作經濟、照護福祉……）

**友善推廣空間募集：**如餐廳、書店、社區空間可放置《綠主張》月刊，請來信註明空間介紹、預計需求本數及聯絡方式。以上來信請寄至 gncoop@hucc-coop.tw。

### 版權

2020 年 1 月 / 192 期 ISSN | 2521-4535  
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄  
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷 Printed in Taiwan

**發行人** | 李修瑋 **總編輯** | 王琇姿  
**編輯委員** | 于有慧、李修瑋、林玉珊、張育章、陳佩君、陳思嘉、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）  
**主編** | 黃榆晴 **特約編輯** | 莊佩珊  
**文字校對** | 高靖敏、鄭維鈞  
**網站編輯** | 陳宜茹 **美術設計** | D-3 Design  
**製版印刷** | 沈氏藝術印刷股份有限公司  
**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 408 巷 18 號  
電話 | (02) 2999-6122

### 來自現場

- 4 農林共存護水土——斯馬庫斯部落的有機種子 文 / 于有慧
- 8 河谷裡的有機先行者——我的菜是微生物養大的 文 / 曾怡陵

### 產品平台

- 12 非基改飼料雞肉再進化——善糧白肉雞上架 文 / 莊佩珊
- 14 天然在地味，過一個安心豐富的好年！ 文 / 李婉婷

### 合作脈動

- 16 台南物流中心落成 社員歡慶「入厝」 文 / 陳怡樺
- 18 合作社數位化的一大步：線上訂購的開放與改變 文字整理 / 莊佩珊

### 基金會專欄

- 22 再生能源驅動的環境教育——京都公民電廠 文 / 陳婉娥

### 站所小旅行

- 24 走訪信義商圈的自然簡單生活——信義站 文 / 謝玟珊

### 主婦食堂

- 26 嘗一口與草莓共度的甜蜜時光！ 食譜設計 / 郭書鳳 文 / 潘嘉慧

### 隨刊附贈

過新年換新春聯：年年有菜·招菜進寶  
春聯書法 / 何景窗

### 圖說八道

- 28 廚房新手看過來！年菜食材必學料理祕技 口述 / 施丁文、陳立言 文字整理 / 黃榆晴 繪圖 / Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



## 與孩子一起學習 觀察的能力

文字·攝影 / 林思誠

幾年前在大城市裡開啓了攝影之路，創業初期回到家鄉，空閒時間經常與家中孩子相處，透過攝影去觀察他們的所有情緒，記錄下各種溫暖的瞬間與日常。

觀察學齡前的孩子是非常有趣的事，他們沒有既定印象，總是充滿好奇心看待一切事物，觸摸、靠近觀察，甚至放入口中嘗味道，用他們自己的方式去感受世界。

攝影其實也是一種呈現看待事物的方式。看待事物的角度不同，拍出的照片也隨之不同。所以，我一直把那段時光當成很重要的階段，除了與孩子們一起創造回憶，也跟他們一起學習。

幾次與《綠主張》的合作拍攝下來，我深深感受到，農友們看顧作物的心情，也與教養孩子無異，都是從用心觀察中感受到自己應該去做的事。我希望讓孩子也學習到這樣的觀察，有了感受，才能用心體驗人生。

### PEOPLE INFO 林思誠

使用底片記錄生活的攝影愛好者，2014 年成為獨立接案攝影師至今。擅長人像與人文紀實攝影，認為觸動人心的照片來自於真實，拍攝時著重人與事物周遭所交織出的連結與情感，期望自己的作品能說好所遇見的每段故事。

# 農林共存護水土—— 斯馬庫斯部落的有機種子

文/于有慧·第7屆社員代表 攝影/潘嘉慧



我很珍惜和合作社25年來的革命感情。夏天菜不好種，有時被蟲咬得坑坑疤疤，或是下暴雨、颱風淹水，不是那麼漂亮，社員一樣支持。當我們盛產，合作社也想法幫忙做加工。我很感恩。希望大家繼續支持部落、支持合作社。

林新民為泰雅族新光部落教會長老，帶動族人轉作有機，不遺餘力。

採訪合作社蔬菜生產者林新民的路途遙遠，繞了無數九彎十八拐。不分寒暑，每週至少一次，清晨3點出發，單程花費將近4小時把菜送到合作社，是25年來林新民的生活日常。

林新民的農場位於新竹縣尖石鄉秀巒村的斯馬庫斯，平均海拔1500到1800公尺，附近群山環繞，鳥叫蟲鳴。林新民信手摘了野草，吹出白耳畫眉叫聲，遠方隱約傳來彷彿其他畫眉的唱和。

初升的太陽，斜灑在正澆著水的菜園，一顆顆透著晶亮水珠的高麗菜，像經過一夜好眠，正準備飽食大自然滋養。

### 遵循泰雅族土地倫理傳統 複合農林永續經營

林新民的菜種在灌木、野草錯落的梯田裏，共分7區，每區面積都不大，分散各處，最遠一區在20

公里外。菜園田埂、坡邊遍布各種雜木、灌木、雜草、野花，蟲鳥蜂蝶隨處可見，生態豐富多元是部落給人的第一印象。

低密度開墾、尊重土地倫理是泰雅族傳統。林新民說：「我們就依著大自然給我們的陡峭山林來規畫這個區塊要放多少田，沒有大規模開墾，尊重大自然，只要沒有擋到農作物生長的都留下來。」

林新民的經營方式，在農業與大自然生態之間取得平衡。農、林業自然交互作用，提升農作物品質，生物多樣性也得以維持；不以農業犧牲林業，大幅降低土壤沖刷、山坡地水土保持風險。因而也驗證1992年聯合國環境與發展會議提出的「21世紀議程」，將「複合式農林業」或「混農林業」列入最能永續的土地利用模式。政治大學地政系教授顏愛靜長期關心台灣山區土地利用問題，多年來經常帶著學生來到斯馬庫斯等山區部落調查，她推崇新光、鎮西堡原住民部落是

森林農業成功典範。

### 大自然協力種出自然甜蔬菜

自古以來，泰雅族部落以農業維生，在灌木林區順應地勢燒墾<sup>1</sup>，休耕、輪種，土地生生不息。林新民借用祖先智慧照顧土地，每年整地翻土一次，灑下基礎肥後不再追肥，先種高麗菜，剩餘肥力再輪種其他不太需要肥料的葉菜、白蘿蔔。整地分批進行，土地也不是一

整年都種植作物，較涼的田區，一年中有半年休息，向陽田區多做2個月，也有4個月休耕。

大自然的平衡機制妙不可言，林新民說，種菜不全憑一己之力，記得台中農改場技正謝慶芳曾說：「田園有兩個世界，一個是土壤表面，包括雜草、昆蟲、病蟲害，這些可以人為掌控；地底下是另一個世界，這我們要『尊重』。」採收後任由耕地自然長草，提供豐富的天然有機質，是蚯蚓、微生物的餐

食，蚯蚓糞便供應土壤最佳肥料。蚯蚓成長，吸引地鼠在地底下鑽來鑽去找蚯蚓，是大自然的鬆土幫手。

斯馬庫斯地勢高，蔬菜露天種植，日照充足，加上溫差、露水、霧氣、冬天下雪等環境特性，蔬菜自我保護機制將細胞中澱粉酶轉化成葡萄糖，所以蔬菜吃起來更甘甜。此地蔬菜栽培期長，像高麗菜平均70~90天才採收，相較其他地方平均多種植近20天。蔬菜生長期間不追肥，更重要的是，農

1 孩子陸續成家，經濟上許可，林新民也開始借助機具幫忙除草、翻土。 2 採收後留在田間的菜葉，提供有機質讓蚯蚓、微生物生長。 3 銀黑色塑膠布抑草蓆，但不會破壞耕地周邊自然草相。



1 原住民傳統農耕型態。選定一塊荒地，先做好防火線，清理地上樹木雜草，加以焚燒，灰燼即肥料，也能平衡土壤酸鹼。墾地經焚燒，可驅除地下病蟲害。其後撿拾墾地上石塊，堆砌石堤，並在坡地上種植瓜類植物，強化邊坡。整地完成後種植，按不同節期輪種約莫3年，若作物產量遞減，便捨棄原地（休耕），另覓墾地。如此循環，輪流耕種。



4 高麗菜家族：(左)高麗菜、(中)高麗菜嬰、(右)高麗菜芽。 5 林新民與太太鶼鶼情深，大兒子林柏清說：「媽媽是爸爸的賢內助。」 6 林新民在合作社2019年「提起菜籃」活動擔任講者。

亮，各自上菜園工作巡田。「巡田就是要會觀察，判斷水分、觀察土壤、看蔬菜生長情況、看雜草……」從蔬菜的葉子可看出很多問題，像高麗菜葉蠟質越多、會反光，表示越缺水。」判斷是否快要可採收，以便回報合作社，列採收計畫；也要緊盯是否有蟲出沒痕跡，即時回報，及時應變處理。

午休一個鐘頭，一點半繼續上工，直到日落，週一到週五，除非有急事，全年無休。

種菜最辛苦的是靠天吃飯，有時候突然來了一大群蝗蟲，菜都被吃光，林新民說，「它(蟲子)發威的時候不要跟它硬碰硬，那時應該要休耕。有時也用手抓，但抓不完，所以產量會減少。」同樣一批種苗，也未必都長得一樣整齊、一樣好，林新民自嘲像皮膚科醫生，要給蘿蔔看診，「全憑目測，經驗判斷，可能有黑心的要淘汰，不能讓社員有怨言。」



林新民的農場種植高冷十字花科蔬菜。

場下午採收，蔬菜整天接受陽光照射行光合作用，硝酸鹽代謝完全，因此合作社管控制硝酸鹽的要求，難不倒林新民。加入主婦聯盟合作社25年，只有兩次未達標。

### 美麗的意外與主婦聯盟結緣

林新民是合作社最早期的生產者之一，與主婦聯盟的結緣，出自一場美麗的意外。

20多年前，新光部落教會首度舉辦水蜜桃展銷，活動結束後部落被告知水蜜桃有4種農藥殘留，族人聽聞群情激憤。但林新民的反應與眾不同，「怎麼有人那麼特別，這麼貴的水果，不和家人分享，卻拿去化驗？」林新民直覺「有人要吃乾淨無汙染的東西」，千辛萬苦聯絡上這位女士——主婦聯盟共同購買創立初期重要成員翁綉綾。

林新民與沖沖地來到共同購買位於中和的辦公室，主事的職員彭文亮對林新民似乎沒有信心，未即應

### 永續山林的守護者

斯馬庫斯部落直到1980年代才有電，素有「黑色部落」之稱，是台灣最晚開發的泰雅族部落。早在1970年代，林務局與廠商一度欲聯手砍伐部落檜木，部落誓死抗爭，水源區的原始檜木林被保護下來。不只護樹，部落也持續種樹，2年多前聯外道路工程進行，曾為水土保持種下大批楓樹，如今這些樹林成為部落的觀光資產。

林新民投入有機轉型，5個孩子不算學貸完成大學學位，收入穩定，吸引族人陸續加入，目前連同附近鎮西堡部落大約30多戶、75公頃土地栽種有機蔬菜，是台灣密度最高的有機農業區。當多數人轉做有機，隔離帶問題迎刃而解。部落環境大大改善，一度消失的蜜蜂回來了，部落又可開始採集野蜜。

斯馬庫斯地處石門水庫上游，有機種植保護水庫不受汙染，環境、

允。「我也不知哪來的勇氣，竟然說『你今天拒絕我沒關係，我下次還來，我一定要想辦法加入你們！』」這一句話，我和合作社關係持續到現在。」林新民說，似乎冥冥之中的安排，他要成為推動部落有機種植的種子。

在當時，有機農業還是新概念，林新民遍尋進修機會，有一次在中興大學受訓，謝慶芳送給他一本有機栽培管理的書，林新民如獲至寶，種植上遇到任何問題即去電諮詢。林新民說：「感謝上帝，每當我有困難，幾乎都能找到方法幫助我。」

### 一家全年無休作蔬菜醫生

轉有機種植之初，林新民備受族人嘲笑，連最支持的媽媽也替他擔心，大家都不相信有機耕種能支持生計。

如今林新民一家人同心經營，每晚討論，由林新民分配工作。天一

生態改善，生態旅遊漸漸活絡，部落年輕人也願意回鄉發展。「我們喜歡在山上的生活，比較自由。」林新民的大兒子林柏清說，三兄弟已經說好，未來要一起經營農場。

一粒有機種子，在上帝的部落發芽生根。泰雅族傳統農藝復興，部落經濟改善，保留原始山林、護住水源。社員享用部落友善耕種蔬菜，支持原鄉，與生產者一起為後代子孫留住大自然的資產。

### 農場主力供應合作社的蔬菜

- 高麗菜 全年
- 白蘿蔔 6月~隔年1月
- 包心白、包心芥菜 11月~隔年2月
- 甘藍芽 高麗菜採收後副產品，不定期採收。
- 蘿蔓A、福A 3~5月採收
- 娃娃芥菜 2019年開始嘗試種植。



陽光足、生長期長，林新民的高麗菜壯碩甘甜。



4 吳坤錦利用夏南瓜旁的空間種植福山高苜(福A)。  
 5 改變抑草蓆的孔洞位置，灑水時可以快速、均勻地噴濕；另外把畦做高，以減少長時間彎腰工作的勞累。  
 6 正在育苗的妻子吳董俊櫻從蘭嶼遠嫁到萬豐村，她說早期通路不多，供過於求，很多菜都爛在田裡，交給合作社之後才比較穩定，也才能貸款買冷藏車。  
 7 吳坤錦為了滿足經期婦女補血的需要而種植紅鳳菜，顏色較紅的菜為「大葉紅梗種」，淺的為「小葉青梗種」。  
 8 吳坤錦常到河邊撿拾營火剩下的紅檜，燒成灰後兌水可用來驅蟲。



從田區回到掛著Madivayan(吳坤錦的布農族氏族名)牌子的家，吳坤錦燒了一壺薑黃水，就著蒸地瓜當午餐。回想過去近30年與部落夥伴在田間打拼的歷程，「我們這

以友善農業支持原鄉經濟

了。」合作社是他最大的通路，若因硝酸鹽超標而被退貨，他也難以銷完，最後決定針對容易超標的青江菜和油菜減少產量。  
 產品部開發供應課農產專員王玟喬說：「氣候有變化，作物中的硝酸鹽含量就會變動。溫室會遮光，光照不足的話硝酸鹽沒辦法轉換。但現在異常降雨越來越多，農友畢竟也是需要溫室來遮風避雨的。」現階段合作社已計畫在吳坤錦田區裝設田間微氣候感測裝置「阿龜微氣候」，希望藉由監測光照強度、光照時數、空氣濕度、土壤溫度等數據，找出更細微的因子來管控硝酸鹽。  
 吳坤錦說，他很高興呀，用賺來的錢買了一部黑色的車子。」吳坤錦說，大兒子原為特勤隊隊員，但危險性高，才建議他回來務農，「葉

農場主力供應合作社的蔬菜



萬豐村海拔約只有900公尺左右，且耕地鄰近河谷，日夜溫差大，具有在夏季種植小葉菜的環境優勢。吳坤錦正在進行冬天也能產出地瓜葉的實驗，將微生物水、雜草、米糠等放入土壤中，接著覆蓋一層土壤，2、3天過後土壤溫度就會升高，希望讓不耐寒的菜種也能在冬天產出。在栽培設施下，吳坤錦的小葉菜類幾乎可以全年供應，在夏季病蟲害嚴重、硝酸鹽易超標，產量較冬季少1/3的狀態下，農友願意在夏季供應小葉菜，是社員之福。

- 紅A、鹿角A 除夏季外皆供應
- 地瓜葉、空心菜、龍鬚菜、長茄 除冬季外皆供應
- 甘藍、油菜花、芥藍花、蘿蔓A、牛番茄 全年供應

個有供應合作社的農友都有能力買車了。」除了經濟的改善，他也感受到從事有機農耕，使得他即將邁入66歲的身子更為健朗，「像我這個年紀的，很多人已經過世，我大概3、40年沒有感冒了。我想或許跟經常摸微生物有關吧。」  
 不過開過刀的膝蓋，還是讓他在工作時感到吃力，大兒子也因此而返家幫忙，「但他很高興呀，用賺來的錢買了一部黑色的車子。」吳坤錦說，大兒子原為特勤隊隊員，但危險性高，才建議他回來務農，「葉

菜每個禮拜收成，收入滿穩定的。」即使因為氣候異常，近兩個月沒有一滴降雨，放在河邊的抽水機也被偷了，但早年養家的重擔已鍛鍊出吳坤錦堅實的臂膀，讓他可以怡然面對各種挑戰。如今不再需要面臨龐大生計壓力的他，已減少耕作面積，每天日出而作，日落而息，吃著自己種的，或清蒸或汆燙過的蔬食，日子恬淡又自得。早年為家庭生計拼搏的艱辛，如今隨著友善農業伴隨而來的穩定生計，已逐漸轉化為回甘的滋味。

們採訪後也在他家的天花板看到許多蜘蛛網，他說別人總以為他不打掃，但其實蜘蛛可用來獵捕害蟲。貓在他的訓練下也成為好幫手，會自己拍打抑草蓆，抓從洞口逃竄而出的蟋蟀吃。  
 為了在田間培養出健康的微生物社群，吳坤錦會取距表土30公分深的腐葉和土壤，與黑糖攪拌做堆肥，並將之與水調和，每週找一至兩天下午噴灑在作物上。「不能一大早灑，乾了就沒有了，微生物適合在濕潤的地方生存。」他說，經常施灑的話，好菌會占優勢，作物比較不容易生病。產品部開發供應課農產專員王玟喬說明，益菌有助於植物根系發展、更容易吸收養分，也可以增進對病蟲害的抵抗力。若使用化學農藥，好菌壞菌全數死光，便沒有好菌幫忙抵抗，之後只要遇到壞菌，只能靠化學藥劑殺菌，就會造成惡性循環。

硝酸鹽是難解的習題

走在露天田區，吳坤錦指著眼前的田地說：「這是被淹沒的田，原本的梯田在下面。」10多年前，颱風引發的土石流覆蓋整個田區，他花了12萬重新填土，遠方斷裂的吊橋橋頭提醒著大自然的力量。  
 聊到硝酸鹽，吳坤錦說露天栽培的菜卻經常被合作社驗出過高的硝酸鹽含量。他試圖調整土壤的pH值來增進吸收氮肥的能力，並斷水、斷肥，卻面臨同樣的困境；嘗試使用磷鉀含量比較高的液肥來降低硝酸鹽，結果造成蔬菜提早老化。澆水也要有技巧，「像龍鬚菜最好是早、晚各澆一次水，只要一次不澆，纖維就會比較粗。」他在田間發展出自己獨特的檢測法，以折斷葉菜時聲音的細微差異來推測硝酸鹽含量。「折斷菜時如果有聽到有一點『潮濕』的清脆聲，就表示(檢測)可以過，如果沒有的話，那就危險

## 合作社非基改飼料雞肉再進化—— 善糧白肉雞上架

文／莊佩珊 圖片來源／企畫部



### 白肉雞全面升級 「善糧白肉雞」

近來走到站所的冷凍櫃，大家是否注意到了，白肉雞的標籤上多了「善糧」二字。或許價格上沒有變動，這個改變很容易被忽視，然而這兩個小字代表著合作社推動非基改飼料雞肉產品，再度向前邁進一步。以往的白肉雞走入歷史，將全面改為以非基改飼料餵養的善糧系列。

合作社的非基改飼料畜產品，最早為2015年底開始供應，由黑羽土雞與紅羽土雞雜交育成的「善糧黃金雞系列」；接著是2016年餵食非基改飼料的白肉公雞製作的「善糧滴雞精」；繼而2017年以非基改飼料雞隻生產的「善糧放牧雞蛋」，2019年6月有助牧場轉而使用合作社非基改飼料配方的「善糧動福雞蛋」；2019年11月開始供應的「善糧白肉雞」是最近期的產品。4年的時間，代表合作社、雞肉生產者江森貿易、雞蛋生

產者永興畜牧場與有助牧場，以及國興飼料廠一路走來，克服技術、成本，為了實踐非基改理念，下定決心不斷嘗試磨合的成果。

讓雞隻改吃非基改飼料並不是換個食物吃那麼簡單，雞隻的育成率、換肉率<sup>1</sup>、腸胃適應度等都是未知數，飼料配方也經過數度調整。再者，生產線作業模式也與以往不同，合作社生產者江森貿易與國興飼料廠於2015年的合作，為台灣大型飼料廠建立非基改飼料生產線的先例。飼料中占比最高、達8成以上的非基改玉米以及黃豆，由雞肉生產者江森貿易進口，成本比使用基改飼料貴了一倍；飼料廠則為了避免製作過程與其他基改原料的交叉汙染，獨立出一條生產線、倉儲空間和運送車等，這些均是技術挑戰與必須付出的成本。然而善糧黃金雞頗受社員歡迎，也鼓勵了生產者繼續前進。

突破初始的作業難題後，繼之而來的是非基改飼料消耗量不足的問題。

題。善糧黃金雞和善糧滴雞精兩個

產品線餵養的雞，無法完全消耗大型生產線製作的非基改飼料，每次進口數十到上百公噸的非基改黃豆及玉米，到了保存期限，仍有超過1/4的原料沒用完。為了讓生產線持續運作，擴大使用範圍成了合作社協助生產者解決問題的方向。

合作社開始探詢雞蛋供應生產者的意願，獲得永興畜牧場和有助牧場的認同，給蛋雞餵食非基改飼料，非基改飼料畜產品再向前推動

一步。

有了這4年的經驗基礎，合作社與江森貿易於2019年中討論白肉雞轉用非基改飼料一事，除了加快飼料使用的速度，也是因為非基改飼料雞的育成已趨成熟，於是江森貿易著手將白肉雞納入非基改飼料飼養系列。首批白肉雞於2019年9月開始進行餵養，11月「善糧白肉雞」正式上架，再次實踐了合作社推動非基改原料，減少基改農作物對環境衝擊的理念。

### 優質雞肉全食利用不浪費， 發揮最大價值

江森貿易負責人江振德觀察「雞改吃非基改飼料後，更健康也更好養」，滴雞精也並沒有腥味。現在白肉雞加入非基改飼料飼養，「未來白肉雞不管哪個部位剩餘，都可以用來做善糧滴雞精。」江振德說明。合作社全食利用的理念，多了一個落實的管道。

而除了作為滴雞精原料，2019年10月後，架上也陸續出現了3款雞肉即食新品——醉雞胸、鹽水雞翅、以及香草雞胸肉，都是產品部為雞翅和雞胸等低利用率的雞肉部位，所開發的新產品。不僅實踐全食利用，且成分無化學添加物，從原料到調味製作都是安心的好選擇。開封後即可食用，或簡單烹煮即可上桌，更是忙碌上班族脫離外食命運的救星。

### 白肉雞即食新品



### 醉雞胸

使用江森白肉雞雞胸，和最單純的調味方式。包括台酒公司的紹興酒、黃酒、米酒，穀盛的米霖，以及蔥、薑、米、鹽、糖等。退冰後即可食用，對忙碌的上班族非常方便。



### 鹽水雞翅

使用江森白肉雞雞翅，不施打動物用藥，不以人工香料調味，除嚴選來源的鹽、米酒、香油、蔥、薑之外，並加上指定複製由斯里蘭卡進口的公平貿易有機白胡椒粉，是一款不僅好吃又可幫助產地小農的理念產品。



### 香草雞胸肉

使用江森白肉雞雞胸，一上架即頗受社員好評。時下最流行的天然香料調味方式，解凍後烘烤或煎煮，簡單方便。兩塊雞胸分量十足，口感軟嫩，自行加入配菜拌炒，可快速端出滿滿一大盤的可口菜色。近來健康飲食風盛行，雞胸肉為低脂白肉，加上合作社添加物的調味方式，是面向都健康的選擇。

<sup>1</sup> 飼料轉換率(換肉率)=攝食飼料重/動物體增重，例如餵食白肉雞2公斤飼料，能使雞隻增加1公斤的重量，飼料轉換率約為2.0，數字越小代表轉換效率越好。

## 天然在地味， 過一個安心豐富的好年！

文／李婉婷 圖片提供／企畫部



檬原汁，並以植物果膠（柑橘）取代豬皮，連皮一起搾的香檬汁，將果皮內天然精油留在果汁裡，更添軟糖水風味，是一款純素食糖果。「香檬是台灣原生種柑橘，果皮營養成分豐富，合作社使用有機栽種的香檬原汁，不但支持本土農作，也讓孩子與素食者安心吃糖。」葉展君說。

年節送禮，蛋捲禮盒一向是首選，為提供更多元選擇，推出只加鮮奶不加一滴水的「鮮乳坊蛋捲禮盒」；秉持合作社開發原則，原料指定使用人道飼養的後壁雞蛋與豐樂鮮乳；蛋捲以手工加厚製作，成分單純零添加，奶香濃郁、入口滑順。此外，為避免多支包裝拆封後，蛋捲易受潮影響口感，包材減去舊有的塑膠托盤，改以保鮮、維持脆度的單支裝鋁袋為主，外盒則採用一體成型的紙盒，在維持產品品質與包材減量之間達到平衡。

食材加工製成不易，  
以消費支持友善生產

除了鮮乳坊蛋捲，其他三款零食由生產者豆之家製作，豆之家的前身為永安農產公司，2000年開始，以少鹽、少糖、高纖、食品添加劑減量，生產出兼顧口味與養生之系列產品。葉展君表示，生產者具備與其他友善通路合作的經驗，食品安全把關和加工技術有一定水準，對於在地食物的特性與應用也能快速掌握，理念相近，大大縮短了開發溝通的成本。

儘管如此，黑豆系列產品因原料供應端（喜願行）無法篩選豆子的大小，使生產後段的烘烤加工遇到極大困難。當大小顆粒混雜，烘烤時間不易拿捏。時間短，大顆粒熟度不足生澀難食；時間過長，小顆粒便過熟焦黑。目前僅能由生產者先自行初步篩選，再進行製作。但有時豆子全數偏小，加工端便更難作業，耗損率高達10%，因此社員的支持格外重要。

年節零食不一樣的好滋味，藏著生產者的用心與堅持，是過年最安心的好選擇。

把飽藏風土滋養的台灣黑豆、在地土生土長的香檬、以及公平交易的小農鮮奶，加入年節零食糖果中。主婦聯盟合作社與生產者共同合作，調製出4款獨家的健康美味零嘴——黑胡椒蒜味黑豆、義式香草黑豆、法式香檬軟糖以及鮮乳坊蛋捲禮盒。在迎接新年的同時，也一併將這豐潤喜慶的味道分享給親朋好友吧！

### 「原型食物」製作， 黑豆零嘴支持本土雜糧復興

市售的零食品項充斥以麵粉製作，過重的調味、香料與添加物、延長保存的防腐劑等，總令人無法放心大口享用。而每年節慶也是零食糖果需求高峰期，合作社產品部經理葉展君說：「我們一直在思考，零食一定都要用麵粉做嗎？」近兩、三年來，她觀察到在日本，出現越來越多零食以「原型食材」調味製作的趨勢，如將毛豆仁、昆布、玉米等天然作物簡

單調味製成餅乾零嘴，一來可減少使用添加物，二來更方便原料溯源，並提高原型食物利用。於是，此次年節零食選擇了兼具友善種植，且復興本土雜糧的青仁黑豆作為指定原料，加上天然調味料，與生產者豆之家成功開發「黑胡椒蒜味黑豆」、「義式香草黑豆」兩款「原型食物」零嘴新品，提供社員年節好選擇。黑豆屬高蛋白低熱量食物，其蛋白質含量相較黃豆多1/4，經過篩選、浸泡、烘烤等傳統工法製作，黑胡椒蒜味濃郁香酥、義式香草風味清爽，健康減負擔的同時，也支持了台灣雜糧復興。

### 純素食的天然水果軟糖 送禮首選純鮮乳蛋捲

裹上糖衣的水果軟糖就像寶石般閃發亮，但其實多數水果軟糖以濃縮果汁與豬皮明膠製作而成，不僅無營養價值，素食者更無法食用。既然如此，就用新鮮果汁吧！甫上架的「法式香檬軟糖」使用約14%香

## 2020 合作社年節零食指南看這裡！



檸檬咬一口天然糙米餅乾

使用本土糙米粉及天然食材，無麩質，過敏體質也安心。



薄鹽海苔

少油、少鹽，酥脆中帶有海苔的鮮甜。



台灣玉米好棒棒

100%本土雜糧製成，使用非基改玉米，香脆可口。



綜合蔬菜菇類脆片

100%使用台灣蔬菜菇類，低溫油炸，保留食材原味。



雜糧沙琪瑪

使用15%本土全麥粉，佐以燕麥、果乾等，好吃不黏牙。



九號花生

使用最具香氣的台南九號花生，鹹香爽口。

### 【孩子最愛】

天然無添加·零嘴餅乾

### 【長輩最愛】

減負擔·本土農糧



# 台南物流中心落成 社員歡慶「入厝」

文／陳怡禪·第7屆社員代表 攝影／陳郁玲



1 台南物流中心立面的植生牆設計，未來佈滿植栽時可有效降溫，達到節能效果。 2 屋頂將架設太陽能板，預計每日可供應台南物流中心相當於28家戶電力。(太陽能板尚未架設完成，照片為示意圖) 3 雨水回收系統每月預計可回收24公噸水資源再利用。 4 台南物流中心低溫驗收區。 5 新式流利架讓物流同仁理貨更方便安全。 6 歷任理事主席、理事及各部門經理、生產者、社員與建築設計師石昭永一同歡慶台南物流中心落成。



驗收期間暴露常溫的失溫風險，維持冷凍品應有的品質。」此外，低溫驗收區的滑升門邊設計有拉繩，使用拖板車、堆高機進出時，不需要先跑到門邊按開關，可使用拉繩開關門，減少室外熱氣進入低溫驗收

「南倉的位置很得天獨厚，往東走是歸仁、關廟、龍崎等農產區，一路向西是進入府城的第一道城門『迎春門』，現在稱作『南關線』，不論古今都是台南重要的『運糧之路』。」第5屆理事、第17屆監事林享玉致詞時點出台南物流中心所在地的古往今來。2019年12月21日，主婦聯盟生活消費合作社台南物流中心(下稱新南倉)在滿滿的祝福聲中舉辦落成典禮，巧合的是與1844年成立的羅虛戴爾公平先驅社1同月同日。

細數過往，2002年9月台南分社成立，位在永華一街的南倉1·0啟用，服務263位社員、2個站和4個班；2007年7月遷入東區的南倉2·0，服務3135位社員，6個站與28個班，南倉2·0服務了12年後，2019年9月功成身退。

2014年，第5屆社員代表大會通過新南倉建置增資案，獲得全社2801位社員支持，增資募得

區的時間。後側的蔬果常溫區溫控設定為18度，以維持理貨中蔬果的新鮮。

有鑑於南部地區長達半年的枯水期，新南倉增設雨水回收、中水(回收水)利用系統，將廢水循環利用。清洗菜籃後產生的廢水收集到地下回收池，利用樓梯間的管線送到頂樓水塔，過濾後再作為2、3樓植栽澆灌、廁所沖水、物流車清洗、以及各樓層的消防用水。

搭上客貨兩用的電梯，出口正對2樓乾貨區，「樓梯是空氣流通的通道，萬一發生火災，火勢濃煙常會順著樓梯向上竄。」柳秀玲說明，乾貨區的大門是甲級防火門，可防火1.5小時以上。走進178坪大的乾貨常溫區，目前配有中型貨架、重型貨架和流利架等3種貨架，「中型貨架在一般物流廠很常見，重型貨架需要使用堆高機，最特別的是後高前低傾斜式、有滾輪的流利架。」柳秀玲說，流利架適用小包裝，採先進先出，越接近效期

1億449萬840元。內政部合作與人民團體司籌備處副主任陳佳容也是參與增資的社員之一。她致詞回憶起多年前任職於糧食管理局，參與第一次米和葡萄共購檢討會議中的隆隆砲聲，感受到主婦們的認真與堅持；也參與三重總社落成典禮；這次是見證南倉落成。主婦聯盟合作社一路走來的軌跡，歷歷在目。

## 新南倉大亮點： 節能與空間有效利用

舊南倉是一棟民宅搭建加蓋的倉庫，進出口僅有一個通道、沒有卸貨碼頭，全賴人力徒手搬運堆疊。倉儲空間狹小，無法使用搬卸貨用設備，搬運存放在二樓的乾貨僅賴一台小型的電梯。

南社物流課課長柳秀玲表示，新南倉擁有5個卸貨碼頭及寬敞的低溫驗收區，「每到夏天室外溫度動輒突破35度，低溫驗收區主要功能就是維持冷凍品進出庫的溫度，降低的放在前面，有助於提升理貨的速度。乾貨區配有堆高機、手動拖板車、電動拖板車等3種機具。柳秀玲說，過去在舊南倉用的是「烏龜車」，需手動堆疊籃子，一次只能揀一個站所的貨，現在使用手動拖板車，一次能揀兩個站所的貨，節省一半的時間。

據統計，台南日照時數一年達2491小時。頂樓的鋼架將作為放置太陽能板之用，粗估可架設210塊太陽能板，預計於2020年施作。根據南倉專案負責人陳明澤評估，新南倉冬季用電需求高峯預估為115KW，夏季為132KW，南倉的太陽能板保守預估能生產電量58.5KW，換算後，太陽能發電用電涵蓋率冬季約51%、夏季約44%。

「眾志成城」是理事主席李修璋為新南倉落成所下的註解，也應證了「一人百步不如百人一步」的刻骨且踏實。

## 合作社數位化的一大步： 線上訂購的開放與改變

採訪・文字整理／莊佩珊  
逐字稿整理協力／宋良音  
插畫／WANQIAN、陳怡蓓（部分人物肖像）



**Q** 合作社的重要使命是帶給更多社員優質產品，在台灣穩健成長並進而改變社會。這個目標與合作社發展的重要里程碑「線上訂購」，最直接的關係是什麼？

**A** 近年來合作社整體有效社員比例有減少趨勢，營運方式需要進一步了解可以改善項目。2018～19年針對全體社員進行了滿意度調查。結果顯示，社員有很高比例是上班族，加上有家庭的雙薪社員受限於下班時間晚，無法配合站所服務時間，形成一道利用產品的門檻。服務時間、停車位或站所距離等，社員都希望更為便利；而線上購物在時間上、空間上都比較有彈性，預期上線後可望提升社員利用便利性。

其次，透過開設實體站所減少社員移動距離也有很多限制，如設立站所租金昂貴、還需投入高昂設備資本與營運成本。合作社與一般零售店鋪不同，在利用產品前需要先成為社員。為了回應社員需求與達到可期效益的目標，線上訂購是最好的選擇。

以往的人社說明會模式對繁忙的上班族，或帶著幼兒的父母，需要配合的地方較多；現今生活型態、社會風氣讓大家的耐心降低，然而過去入社方式從了解、認同到利用，流程較長。若是消除時間、空間限制，非社員將更容易加入合作社。線上入社於2019年9月啟用，再結合線上訂購，新社員一定會有更多時間跟意願想要認識線下的合作社。到站所時，也更有時間可以跟站務人員交流料理方式、認識產品背後的理念，進一步累積對共同購買的理解。這跟以往先了解共同購買後再利用，並不互相違背。唯有多利用產品，才有機會多認識合作社，以及與之合作的農友和生產者，也才有機會認識產品背後對於人、環境與未來的生活的影響是什麼。

**Q** 社員透過共同購買的集結，是合作社得以專注於產品品質的重要原因。線上訂購推出，如何在強化便利的同時持續維持高品質？

**A** 合作社的本質為共同購買支持友善農友與生產者，出發點跟其他通路很不一樣，其他通路會進行大量促銷、大量消費。線上訂購是「選購介面」與「產品傳遞方式」的改善，與整體營運理念所需要的並無差別。合作社重視與農友、生產者的關係，執行自主管理，並關心產品品質、製程、人員的工作環境等。不管是線上或線下，跟其他通路強調的完全不同。一般通路僅止於買賣關係，消費者不太去注意產品來源為何；可能會認標章，但不知道標章後面的機制，或是否有定期抽驗等。合作社有《生活者週報》，有完整的訊息揭露機制，所以要在便利度上，給社員跟非社員多一個可以貼近合作社所有用心結果的管道。

**Q** 對於習慣到站所利用的社員，若想要嘗試全新的線上訂購方式，能不能簡短說明站所與線上訂購在產品上的差別？

**A** 站所生鮮類產品會比線上訂購多，例如有些生鮮不能定重<sup>2</sup>，並不適合線上訂購。因此合作社會因應各類產品性質、數量、狀態等等，設定是否在線上提供。

目前的設計是線上訂購下單後3～4日內宅配到貨，今年下半年更會增加站所取貨作為選擇，不同溫層可以彈性負擔不同的運費，從選購到結帳都可以直接在網站上完成。關於退貨機制，生鮮日配的風險較高，且效期相對短，容易有耗損，合作社一定會做風險管理，釐清原因。不過從以往配送經驗來看，異常發生率並不高。如真的發生貨品異常，考量退換貨時程長，生鮮類容易壞掉，不符合合作社強調愛物惜物的理念。因此會請社員拍照回傳，協助確認問題，於下次利用時抵扣金額，而不用「逆物流」<sup>3</sup>的方式處理。

合作社的「線上訂購」於今年度1月3日正式啟用，合作社產品利用<sup>1</sup>將不再受到時間、空間的限制，除了服務更多交通或時間不便的社員，也將是拓展新社員的一大媒介；更多的參與，將會推動更有力的共同購買，進一步深化合作社理念的實踐。此一利用模式的推進，對於社員、站所以及職員、甚至生產者亦都會有不同的影響。本文特別邀請合作社數位化推手總經理王琇姿，與負責執行線上訂購平台專案的組織部經理陳楓裕，針對大家最關注的議題一一解答。



王琇姿 總經理



陳楓裕 組織部經理

<sup>1</sup> 合作社營運名詞說明：「利用」即消費、購買；「站所」即門市、據點。 <sup>2</sup> 固定重量的固定價格。 <sup>3</sup> 逆向物流管理，在電子商務領域泛指產品退貨、產品修復退回等，即從消費者端到出貨端的流通、儲存規畫及管控。

**Q** 合作社不以營利為目的，為穩定經營因此需要持續改善效率。以數位化來說，營運團隊做了哪些事？對合作社最大的意義是什麼？

**A** 數位化能夠提升效率，從線上入社到線上訂購，均是社務數位化的一環。目前合作社官網正在重新建置，也將納入社員活動如行事曆、活動快速搜尋等功能。這2年包括電子表單、合作社部門作業銜接的數位化都在建置，線上訂購只是其中一部分。職員們也為了走向數位化，一直持續梳理過去的作業流程，將過往的經驗法則以邏輯性、系統化的模式架構起來，建立SOP。以線上訂購為例，結合外部物流廠商的系統，將以往人工結單轉為系統直接下單檢貨，社員取得產品的時間可以從6天縮短至3~4天。社員參與合作社的方式包含出資、利用、參與，數位化後，出資、利用更加簡便，也期待下一階段透過數位化工具或平台的利用，吸引更多人參與，真正實踐合作經濟、擴大社會影響力！

**Q** 眾多的生產者已經做好迎接合作社線上發展的準備，而更重要的是數位平台是否能讓合作社與生產者更緊密？

**A** 合作社準備迎接更多的利用，對於生產者來說，利用量增加，也會有更多人關注產品的品質，更多人了解生產者和合作社對於品質、環境的用心。而數位工具的運用一定也會對生產者有所影響，例如2019年的「提起菜籃」活動，拍攝的影音素材可以被剪成不同的影片，生產者會因為合作社的數位化多了可述說的工具和平台（包含線上訂購頁面的產品說明），不再單純只能靠生產者面對面或產地見學，可能性就更多了。所以其實生產者也必須要跟著調整和改變，對他們來說也都是很好的學習。

**Q** 線上訂購啟動，對合作社的職員同樣是非常新鮮的作業模式，對原來的工作會產生哪些良性的改變？如何透過這樣的新模式帶給社員更好的體驗？

**A** 社員在線上完成購物，多出來的時間可去站所學習、教作，甚至更有意願參與地區活動。站務人員面對的是滿意度更高、更願意投入的社員，對社員、站務都是加分。此外，線上購物也可紓解早上11點或下午5、6點時大量湧入的人潮，讓站務人員可以有更充分的時間與社員互動。當社員有更多時間來站所，有更多人參與，共同購買的終極目標——改善社會，就會發生。線上線下互補，任何的變化對合作社來說，都是良性的刺激。

**Q** 市面上的線上訂購平台很多，合作社2020年推出的線上訂購，在設計上最能展現合作社特色、最獨特的地方是什麼？

**A** 站所內有上千種產品，但人的五感接收有一定的範圍，因此大家進入站所常常落入習慣性購買。預計2020年下半年推出的「共購拼圖」，構想是將產品分類，例如，有18塊不同產品類型的拼圖，社員如果有其中10塊沒有利用過，比如有機棉或清潔用品等，拼圖就可以告訴社員「等你來拼滿喔！」合作社與其他通路不同處在於實踐共同購買精神，不是只支持少部分產品。透過共購拼圖這項數位工具，社員可以看到個人利用的結果，也能得知加入合作社的第1年、第5年甚至第10年，對共同購買的影響是什麼。此外，社員之間的參與也多了交流的素材。某些人的共購拼圖是滿的，也就是利用達人，大家可以跟這些社員請教。參與共同購買的過程，數位工具可以協助我們很多，大家也更能理解原來成為社員有這麼多活絡的生活經驗和交流。

職員需要因應數位介面做不同的規畫，讓社員任何時間都能瀏覽產品，並在一定篇幅內呈現足夠訊息，讓社員更認識產品背後的故事。沒有時間、空間限制，能吸收的訊息變多，如何傳達訊息的挑戰也變大了。另外，也要針對不同族群找到吸引人的產品故事或產品資訊，例如在食材的線上說明之外加上食譜，讓年輕族群多一些文字輔助，吸引他們從料理中去運用食材。年輕者從食物看到食材，年長者從食材看到食物，溝通切入點不同。未來面對線上線下的差異，針對不同族群提供最適切實用的資訊，將是職員要用心經營的部分。

【線上訂購方式說明】

期程	項目/社員身分	個人訂購	班訂購
2020.01.03 第一階段上線	訂購方式	線上下單	電話/Email/傳真下單
	配送方式及到貨時間	<b>採宅急便配送</b> 上午9點前訂購付款完成後，冷凍品由委外協力倉檢貨、包裝，下單日後次2日配送到貨；非冷凍品（冷藏、乾貨類）由合作社物流檢貨、包裝，下單日後次3日配送到貨。	<b>採宅急便配送</b> 人工確認訂單後4至5天配送到貨。
	付款方式	<b>帳號匯款</b> 系統自動產生虛擬帳號，可至ATM或臨櫃、使用網銀、或信用卡繳納。	帳號匯款（採月結） ATM、臨櫃、網銀。
	運費說明	<b>產品分溫層出貨</b> 冷凍類滿1,500元免運費，金額未達運費230元（離島400元）。 冷藏及乾貨類滿999元免運費，金額未達運費150元（離島300元）。	<b>產品分溫層出貨</b> 冷凍類1,500元成單，冷藏及乾貨類1,500元成單。
	扣抵說明	買菜金與志工點數可扣抵訂購金額	-
	線上入社社員訂購須知	非社員訂購前請先完成線上入社，即可開始訂購，股金、年費與當筆貨款合併收取。	
2020.06 第二階段上線	加開服務	線上入社股金、年費可以虛擬帳號匯款（ATM、臨櫃、網銀）或至站所繳納。	開放Pi錢包付款（需綁定信用卡）
	共購拼圖	線上訂購可即時觀看，站所利用次月可上網查詢拼圖更新。	

（圖表資料提供/組織部）

※買菜金：如遇缺貨、退貨、漏送、訂購產品瑕疵扣款發生，退還之貨款金額可於官網社員專區查詢，於下次線上訂購時扣抵。



體驗線上訂購



立即線上入社

## 再生能源驅動的環境教育

### 京都公民電廠

文·攝影／陳婉娥·財團法人主婦聯盟環境保護基金會南部辦公室主任



筆者在市民能源——京都專務理事伊東真吾先生（左一）、京都府伏見區深草小學林宏則老師（右一）陪同下參觀深草小學屋頂的太陽能板。

對大眾而言，「電廠」的直觀印象是什麼呢？生產電力的場域？發展核能的地方？造成空氣污染的公害？對多數的我們來說，「電廠」，可能以上的答案都是，但這樣的既定印象，在這幾年開始有了新的元素加入，這是有賴於市民共同的努力，使「電廠」的概念更多元、豐富、有趣，那就是「公民電廠」。

公民電廠最簡單的形容，就是由公民持有的電廠。由公民持有，代表電廠的經營者是公民，是在各行各業服務的「我們」，憑藉著對環境的關懷，投入低汙染的能源發展，而「再生能源」就是公民電廠發展的核心。

筆者在去（2019）年10月走訪京都，拜訪京都府（市政府）與經營公民電廠的市民團體「一般社団法人市民エネルギー——京都（市）公民能源——京都」，了解京都府在推動公民電廠的政策規定。同時，基金會也藉由政策倡議，進一步改變各地方政府的既有思維，為都會區

打造更多分散、地產地消的社區公民電廠。

礙於篇幅，本篇將針對京都公民電廠的政策規畫進行簡要說明，並介紹由市民團體經營的公民電廠與教育方案，希望大家一起來思考，「公民電廠」在台灣，應該有什麼樣的發展？

#### 京都的公民電廠政策

京都府在2012年制定政策，推動公民電廠，以「市民協同發電」為名，規畫了40處公有屋頂，釋放市民團體與企業行號申請使用。京都府釋出公有屋頂，作為興建太陽光電使用，免除了市民團體使用屋頂的租金與回饋金，但如果是企業申請作為營利使用，則需要繳交租金。同時，為了確保申請案件能使公共財的理念最大化，京都府同時規定申請者必須在申請方案中規畫環境教育與回饋地方的方案。也針對申請方案的評分規定，給市

民團體與企業不同的給分標準，從評選制度所設計的給分上，來要求企業承擔更大的社會回饋責任。

經過匿名委員會的評選，京都府釋出的公有屋頂扣除光照與建物本身的問題，最後成功媒合37處，其中有2個市民團體承接了共9處公有屋頂，在2014年陸續併聯發電，生產太陽光電並將電力販賣給電力公司，成為公民電廠的經營者。

#### 由市民經營的公民電廠

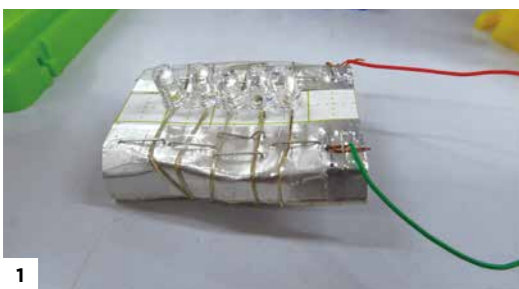
由市民經營的公民電廠，究竟有什麼特殊的地方呢？京都的市民團體「一般社団法人市民エネルギー——京都（市）公民能源——京都」在經營公民電廠後，為社區帶來許多有趣的能源教育方案，讓小學生有機會從科學面了解各種有趣的能源生產方式，同時累積科學知識。

其中一個案例是位在京都伏見區的深草小學。在學校的綜合活動中心屋頂設置容量為52.8KW的太陽光電板，學生每天都能看見太陽光電設備。學校的理科老師林宏則先生認為，學校的太陽光電屋頂，有機會讓學生了解能源就在生活中。

帶給學生珍惜能源的教育方案，是市民能源——京都提出的社會回饋方案之一。但當這項教育計畫開始在學校執行後，深草小學開始發展屬於自己的特色教程，使學生有機會從科學教育中，了解能源的使用



林宏則老師示範理科課程使用的動力發電教具。左為市民能源——京都的伊東真吾先生。



1 林宏則老師示範的發電教具中，有一項需要5位同學一起轉動發電機，如果其中有一位同學沒有轉動發電機，或轉動速度較慢，接在發電機上的紀錄指針就會逆轉。除了傳達馬達發電的原理，也能讓學生了解「合作」的重要性。2 筆者與京都府環境政策局地球溫暖化對策辦公室杉本尚也主任（左一）、林弘修組長（左二）與市民能源——京都專務理事伊東真吾先生（右一）於訪問後合影。

方式、發電方法、電力與動力等科學知識。

#### 公民電廠讓「能源」有更多可能性與未來性

公民電廠在京都的發展，因有政府的政策規畫，讓公有屋頂的「公共」精神得以發揮最大效益；在市民團體的用心經營下，帶給京都市民的，也不只是再生能源的電力發

展，還有對能源的理解，甚至是對於「能源選擇權」的認知。

京都這座美麗的城市，有一群努力發展再生能源、投入公民電廠生產的夥伴。憑藉著對環境的關懷，透過對環境資源的認識，展開豐富的教育課程。借鏡京都，或許我們也能一起思考，我們想要帶給孩子什麼樣使用資源的方式與未來生存的環境。

# 走訪信義商圈的 自然簡單生活

## ——信義站

文·攝影／謝玫瑰  
繪圖／WANQIAN



信義站  
XINYI

成站日期 | 2011年9月



主婦聯盟生活消費合作社信義站成立於2011年9月，2016年從市政府捷運站旁搬遷至信義國中附近，擁有一群充滿活力、各有長才且熱心參與的區委與社員。站所常舉辦教作與共食活動，提供社員交流食安食材的場域；每月一次的出遊深化在地探索與社員情感間的連結；還有各年齡層的聯誼小組提供多元的訊息與團體支持。區委也與站長密切聯繫搭配，共同舉辦活動與協助產品利用，讓站所真正成為一個社區共好共學的好所在。

### 四四南村簡單市集

與信義站相距僅幾條街之遙的四四南村建於1948年，是國民政府在台灣建立的第一座眷村。90年代面臨拆除之際，經居民與文化人士奔走，台北市政府將它指定為歷史建物，並保留其中4棟，整體規畫成信義公民會館暨文化公園。會館內展出眷村歷史及文物，



1



2



3



4

1 信義站與南港站於2019年4月，合辦了一場春遊活動，邀請社員攜帶親朋好友一同來到象山農場玩耍兼認識合作社。2 在園藝治療師劉雨青的帶領下，認識農場裡的一草一木。外行人看似雜草叢生，其實這可是一大片心葉水薄荷，它獨特的香味可使害蟲退散。3 春遊活動中午使用合作社的食材，在戶外自己動手和麵粉，製作窯烤pizza。4 四四南村信義公民會館。(攝影／高讚賢，資料來源／臺北市政府觀光傳播局)

並提供機關團體租借展演，以及當地居民集會活動。在土地高度利用的信義區內，從莊敬路一拐進來，喧鬧的氣息瞬間緩和下來，更凸顯它的珍貴。

假日的午後廣場上會有市集登場，以創意手作、環境友善為精神，閒散的氛圍很適合一家大小來吃吃喝喝走走，如果覺得運動量不夠，隔壁就是信義國小，偌大的操場想要怎麼活動都行。

### 象山農場植物療癒

在信義站旁的象山，藏了一座世外桃源——象山農場。它的成立來自一位爸爸的愛，提供千坪土地，希望讓患有自閉症的孩子擁有一個既可改善病情又能培養生活技能的環境。故與台灣首位園藝治療師黃盛璘合作打造下，用植物來療癒自閉症、學習障礙等兒童，以及失智老人等特殊族群。

農場目前由象山農場社會企業負

責經營，提供多元的課程與服務。例如「象山小園丁活動」，從整地、種植到料理，讓小朋友在過程中體驗大自然的神奇與「從產地到餐桌」的過程；也有應景的聖誕花園教作，運用農場現採的植物加上冬季果食花卉等素材，讓成員感受季節輪轉的自然驚喜；亦舉辦各種與生態或飲食相關之講座，內容多樣，參與其中不僅受到大自然的安撫，也深化對環境生態的認識。



### PROFILE

#### 帶路達人朱秀真·北北分社理事

5年前離開高壓的金融業工作後，成為全職家庭主婦，為購買安全健康食材而加入合作社並長期參與信義站區會。在合作社擔任過解說員、社代、北北分社生活材委員會主委、年費小組召集人、綠食育小組召集人；亦參與過食品添加物培訓及影音編輯採訪營，現任合作社理事。期許信義站成為社員的第2個家，並且持續關注飲食教育。

Dish  
1

## 法式草莓疊疊樂

**材料** 小型圓麵包1顆、漬草莓50公克、草莓奶醬70公克、草莓冰淇淋1球、巧克力醬少許

**蛋奶液** 蛋液100公克、細砂糖20公克、鹽0.5公克、鮮奶70毫升、鮮奶油30毫升、櫻桃白蘭地或蘭姆酒(也可不加酒製作)

## 作法

- 1 將蛋奶液材料混合拌勻，備用。
- 2 將圓麵包去頭尾後切成3片，表面均勻用刀割線後，泡入蛋奶液中，靜置10分鐘後翻面再等10分鐘，確認蛋液吸收均勻後，即可冰入冷藏浸漬1晚。
- 3 取出吸飽蛋奶液的3片麵包，入烤箱以200°C烤10分鐘製成口感Q軟又綿密的鬆餅，待鬆餅稍微膨起，準備出爐盛盤。
- 4 將出爐的鬆餅均勻擺上漬草莓，作成三層草莓塔。
- 5 最頂端放上1球冰淇淋、淋上巧克力醬，底部淋上草莓奶醬一起沾食。

## TIPS

鬆餅主材料使用好丘特製圓麵包，建議可購買貝果或軟Q口感的厚片吐司製作。

## 漬草莓

**材料** 草莓150公克、砂糖20公克、蜂蜜10公克、檸檬汁5公克、櫻桃白蘭地3公克(也可不加酒)

## 作法

- 1 草莓洗淨擦乾，去蒂頭後切0.3公分薄片。
- 2 撒上細砂糖與蜂蜜、檸檬汁、櫻桃白蘭地拌勻，等待30分鐘左右。
- 3 冰入冷藏1晚即完成。

## TIPS

草莓不易保存，可選用瑕疵果製作漬草莓，冷藏可保存4~5天以上，可作為麵包抹醬或是夾心。

## 草莓奶醬

**材料** 漬草莓180公克、鮮奶油180公克、糖20公克(可自行調整甜度)

## 作法

- 1 將漬草莓用果汁機(或均質機)打勻，備用。
- 2 拌入鮮奶油攪拌均勻即可(可保存3~4天)。

Dish  
2

## 草莓鮮果茶



**材料** 熱紅茶1杯、漬草莓1大匙、獼猴桃10公克、蜂蜜少許

## 作法

- 1 準備好飲用的杯壺，放入漬草莓、獼猴桃丁、蜂蜜。
- 2 沖入泡好的熱紅茶，用湯匙攪拌均勻即可。

## TIPS

以漬草莓為基底的水果茶，可依時令加入喜歡的水果。

一起動手做看看  
新鮮草莓製成的  
美味甜品！



People Info  
郭書鳳(小寶)

現任「好丘」餐飲顧問的小寶，一路陪著「好丘」在四西南村扎根，實踐把台灣好食材變成烘焙與料理的理想，讓好的人事物能被更多人看見！為了孩子，即將移居宜蘭冬山展開第二人生，善用在地好食材成為烘焙素材。

*We Love Strawberries!*

嘗一口與草莓  
共度的甜蜜時光！

食譜設計/郭書鳳·好丘餐飲顧問  
文/潘嘉慧 攝影/周禎和



每年冬季最令人期待的水果「草莓」，已悄悄地出現在蔬果貨架上。為了讓社員嘗到安心草莓，農友連草莓幼苗的取得都格外重視，採用溫室栽培、減少用藥、養蜂抗蟲等，用心呵護的新鮮莓果得來不易！

嬌嫩的草莓不耐運輸保存，除了鮮果即食外，「好丘」的小寶師傅也教大家製作漬草莓，可以作為果醬使用，抹麵包、沖泡果茶，或是加入鮮奶酪、優格一起吃，口感絕佳，又可以惜食善用外表有些傷痕的草莓。

年年有餘  
歲月昌隆

廚房  
新時

看過來

全家  
團圓



料理應用  
香煎金鯧

Q 阿娘喂~如何煎魚不黏鍋?



有 2 個做法

1. 香煎：

擦乾魚身水分，抹少量油，兩面沾些許麵粉（讓魚皮酥脆，可省略），煎鍋入適量油，魚下鍋煎至兩面金黃就OK！

2. 使用烤箱：

先用電鍋將魚蒸至半熟，取出放入以200度預熱10分鐘的烤箱，烤約15分鐘即成。



料理應用  
花旗蔘燉全雞  
紅棗枸杞燉全雞湯

Q 如何燉出雞肉不柴不爛、味道清甜的雞湯？



水煮滾後放入全雞及配料，轉小火，保持水面冒泡、小火慢燉，不蓋鍋蓋以免溫度過高、雞肉變老或容易破皮，可撈除浮沫，約65分鐘後，就能享用肉質軟Q、水分飽滿、湯鮮味美的雞湯！

# 年菜食材



## 必學料理秘技

文字整理/黃榆晴 口述/施丁文、陳立言 繪圖/Hui



農曆春節將至，我們邀請2位料理達人——合作社中山國中站站長施丁文、元榆牧場創辦人陳立言，分享圍爐桌上必備食材的實用料理秘技，讓廚房新手第一次煮年菜就上手！

Q 圍爐趕趕趕，如何讓蘿蔔快速入味？



當季蘿蔔肉質細緻容易熟，用電鍋蒸不易熟透，用湯鍋蓋鍋蓋以直火水煮至中心呈現略透明狀即可。

Q 小孩怕苦，如何去除芥菜的苦味？



料理前先汆燙一下，即可去除大部分芥菜苦味囉！

料理應用  
干貝百菇燉長年菜  
芥菜雞湯

好彩頭



料理應用  
白蘿蔔滷牛腱  
各式湯品



福壽綿延  
長長久久