

# 班務經營 手冊

彙整：台灣主婦聯盟生活消費合作社

分社電話	
訂購下單信箱	gncooptp@hucc-coop.tw
確認訂單	(02)2999-6122 訂單分機#736 #737
傳真號碼	(02)2995-9736
你的社員編號	
<b>★「班」配送的社員請填寫★</b>	
班編號/班名	
班長的連絡電話	
手機號碼	
傳真電話	
訂單交付時間	每週_____ / _____時前，請將訂單交付並來電確認。

## 當你加入我們的合作社…

首先，你是否會發現找不到「您」這個字？

這是因為你所加入的這個「主婦聯盟生活消費合作社」是以社員共同出資、共同參與、共同監督為原則，既然每個社員平等，就沒有商業性的顧客用語『您』，而採用互信互重的夥伴關係「你」來稱呼。誠心的歡迎你加入我們這個落實合作社理念的大家庭。

1992年的12月，主婦聯盟環境保護基金會受到日本合作社團體的「結合個人購買力，促進自主性消費」的鼓舞，發起了一個「共同購買運動」。兩個月後我們嘗試的共同購買，當時只有供應卓蘭的葡萄與花東的良質米。如何找到安全性高、產地直送、品質確實的生活品，使大家願意持續購買就成了「共同購買運動」最大的挑戰。

共同購買以合作、信任為基礎，在合作社社員可透過站所、班、個配等方式共購，而班是共同購買及自治組織的原型，與一般團購最根本的不同，除了對於友善土地生產者的支持，消費利用的集結，更是社員勞動自主、地區營運的基本單位，「班」結合社區社員，聯絡彼此的感情交流和經驗分享，保持合作社的互助精神，學習共同運作及發揮影響力。

為支持班組織經營及發展，本手冊製作內容，將提供社員們在組班利用及經營班務的過程需要的資訊，內容包含班的組成及運作準則、推展班務及社員參與可運用資源等，以提升班活動能量、擴大班員參與及交流。有關產品資訊、活動訊息、環境相關等議題，都可以透過主婦聯盟月刊、合作社網頁、生活者週報取得。

我們邀請你撥點時間把這本冊子詳細讀一次，也歡迎你在遇到問題或疑惑時與合作社聯繫。



# 主婦聯盟生活消費合作社

共同購買的延續

## 合作社和一般企業最大的不同

合作社是全體社員所共同出資、共同利用消費、共同經營的事業體；而一般企業是股東所有、顧客消費、雇用職員來經營的營利單位。

	出資	利用	經營
合作社	社員	社員	社員
一般企業	股東	消費者	職員

## 消費型態的對照

合作社是全體社員所共同出資、共同利用消費、共同經營的事業體；而一般企業是股東所有、顧客消費、雇用職員來經營的營利單位。

	生產者	合作社	社員
合作社消費目的	生活需要 關懷土地生機	滿足社員需求 創造就業、結餘共享	生活需要 互助合作與終身學習
一般消費目的	生產者 生活需要	盤商、賣場 追求利潤	消費者 生活需要

# 年費360元

**1** 加入主婦聯盟生活消費合作社後，每年要繳交360元的年費，是用於社員的學習與發展上：瞭解健康的飲食方式、辨識安全的產品、認識合作運動……大家可以透過閱讀刊物、參與活動、課程、會議等方式參與，相信每位社員(消費者)在加入合作社後，基本的物質與高層次的精神生活都更加豐富。

《怎麼繳年費》年費到期前14天可開始續繳年費，兩種方法如下：

- A 至站所繳交現金360元。
- B 年費到期前14天開始，可於社員專區點選立即繳交，官網會自動將年費加入您的購物車，請於購物車成立訂單，官網將提供國泰世華帳號給您，以轉帳方式繳交年費360元。

※小提醒，逾期繳交年費，會先暫停其選舉權、被選舉權、產品消費權及書類查閱權哦！

**2** 社員每個月會收到一份《綠主張》月刊。定期發行的社內刊物《綠主張》，會深入報導農場、牧場、食品加工廠，由農友(生產者)來解說產品生產的過程，讓大家對友善農業、永續漁牧業、食品加工業更加了解，內容涵蓋消費、環保、教育、婦女新知…等相關資訊，以供社員吸收生活新知的參考。

《綠主張》月刊除了到站所領取，也提供數位版本線上看：

<https://www.hucc-coop.tw/monthly>



官方網站



粉絲專頁



官方賬號

**3** 合作社及地區營運不定期舉辦生活、環保、合作及產品教育講座，有營養、保健、育兒、樂齡課程，會邀請專業講師傳授知識，或親至產地拜訪，與生產者互動交流。也有由社員自主發起共同DIY手做、烹飪等活動。參加活動不只拓展生活視野，也讓許多社員找到新的興趣與舞台。

《活動訊息》場次公告在這邊：

<https://www.hucc-coop.tw/activity>



## 落實合作社營運原則



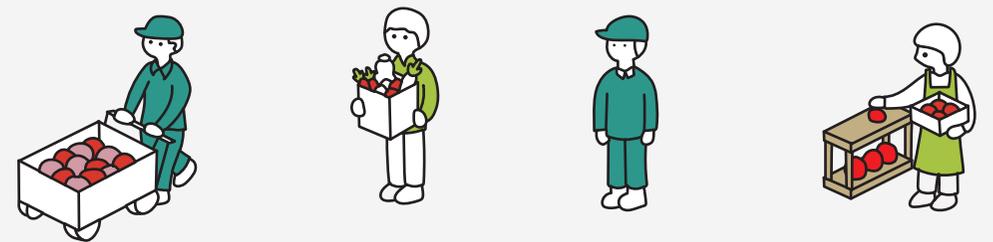
**3** 邀請您與班員共同舉辦活動號召更多社員加入，喚起大眾集結消費，茁壯共同購買實力，辦理活動及年費申請事宜，請聯絡各分社組織課。

《地區/服務範圍/分社組織課聯絡方式》請見下表：

地區	服務範圍	連絡方式 週一~週五上午 9 點至下午 5 點
北北分社	<b>台北</b> 信義、松山、內湖、南港、汐止、基隆、大同、士林、北投、中山 <b>新北</b> 淡水、石門、萬里、金山、三芝、八里、深坑、石碇、瑞芳、平溪、雙溪、貢寮、坪林、石門	<b>電話</b> (02)2999-6122 分機272 <b>傳真</b> (02)2999-8838
北南分社 北南一區	<b>台北</b> 萬華、中正、大安、文山 <b>新北</b> 板橋、新莊、三重、中和、永和、土城、泰山、蘆洲、五股、林口、新店	<b>電話</b> (02)2999-6122 分機227 <b>傳真</b> (02)2999-8838
北南分社 北南二區	<b>新北</b> 三峽、樹林、鶯歌、烏來 <b>宜花</b> 宜蘭、花蓮	<b>電話</b> (02)2999-6122 分機227 <b>傳真</b> (02)2999-8838
新竹分社	大桃園市各區 新竹縣市 苗栗縣市	<b>電話</b> (03)562-6500 分機16 <b>傳真</b> (03)5691-9664
台中分社	台中、彰化、雲林、南投	<b>電話</b> (04)2335-3772 分機226、227 <b>傳真</b> (04)2335-9921
台南分社 嘉義以南含 台東與離島	嘉義、台南、高雄、屏東、台東、綠島、蘭嶼、馬祖、金門、澎湖等離島	<b>電話</b> (06)239-6626 分機27 <b>傳真</b> (06)239-6662

## CONTENTS

- 一、你我他，來組班吧 ..... 00
- 二、組班的叮嚀 ..... 00
- 三、班勞務自主費提撥 ..... 00
- 四、我們這一班 ..... 00
- 五、與班相聚的日常生活-共同購買 ..... 00
- 六、與班相聚的日常生活-一起做些有趣的事 ..... 00
- 七、班務注意事項 ..... 00
  - ➊ 配送與寄送說明 ..... 19
  - ➋ 收到貨時，請檢查 ..... 19
  - ➌ 誤送、故障品回報流程 ..... 20
  - ➍ 班配送訂貨時請注意 ..... 21
  - ➎ 付款方式 ..... 21
- 參考法規 ..... 22
  - 班的組成及運作準則
  - 分社與區之社員治理組織設置及運作準則
  - 地區營運經費編列及支用標準



# 一、你我他，來組班吧

## 組班的優點

### 1 輕鬆湊到免運門檻，取得合作社安心食材

- 三位有效社員就可組班，不用擔心一人訂購免運門檻的問題，還能互相交流合作社各項食材及產品的使用心得。

### 2 一個月月結貨款，彼此信任

- 班是共同購買及自治組織的原型，互信互助，發揮共購影響力，集結每次消費利用，貨款每月月結。
- 支持社員勞動自主，設置班勞務自主費，以補貼班之經營費用而設置之班勞務所得。

### 3 保持與合作社的聯結

- 取貨及班會議，以及定期的合作社刊物，讓我不只是利用產品，更能參與及保持與合作社的聯結

### 4 上班族下班取貨回家很方便

- 我可以跟我的同事成為社員，組班利用。
- 合作社有來自學校及各公司機關的職員共同組班。

### 5 共同購買也一起豐富育兒生活

- 我可以跟社區裡的媽媽一起安心利用合作社的食材，還能互相交流育兒經驗。
- 養育孩子需要全村的力：揪感心，由共同購買發展出的育兒支持系統。

### 6 為我與社區鄰居好友的生活增加更多互動

- 我可以跟社區的鄰居除一起組班利用，也能一起集思廣益，運用社區空間共同辦理有趣及豐富生活的活動。
- 共同豐富生活的社區。



# 二、組班的叮嚀



## 組班，就要有班長

招兵買馬不用多，只要3個有效社員(就是指已繳年費360元及最低股金2,000元以上者)就可以組成「班」！順利成班後，從中推選1位班長，還有副班長1~2人，班長要做什麼呢？請繼續看下去～

## 班，就要有教室

不用緊張，教室不是真的要有教室喔！是指該班的【固定收貨地點】。

收貨地點可以是住家，也可以是公司、學校，只是要注意，一定是要貨車可以暫停下貨的地點，如果有警衛室或服務台記得要聯絡疏通好，方便配送車進出哦！

## 班長，要做些什麼呢？

- 1 **彙整訂單**：集結班員需求，在訂貨截止時間前，將班員們要訂的品項填進訂單組提供訂單Excel檔，再Email給總社訂單組。

※特別留意！  
每週都會有新版的訂單Excel檔哦！

- 2 **負責收貨**：到貨後要盤點數量、品項進行確認，如果跟原始訂單有誤差就要儘速回報訂單組。

- 3 **負責繳款**：每個月記得繳貨款哦！逾期沒繳的話，全班都無法利用了（**到站所亦無法結帳**）！

- 4 **班異動的掌握和回報**：

i. 配送地址更動

ii. 新班員加入、舊班員退出

以上都要記得跟分社組織課聯絡。

- 5 向班員收取年費360元 **提醒年費到期班員，繳交年費360元**。

- 6 協助班員填寫線上產品品質**異常**反應單。

## 當一個好班員

- 1 合作人擁有合作魂，到貨時要彼此協助清點數量。

- 2 合作人都愛物惜物，因班長可協助保存產品條件不一，請與班長約定好取貨時間及方式，以避免冷藏、冷凍品失溫。

- 3 合作人要互相尊重，請勿隨意翻檢、挑貨，才能避免貨品受損或失溫。

- 4 班長很辛苦，記得取貨時避免影響班長的居家生活。

- 5 要謹守和履行該班的共同的決議。

## 班，一起買也一起玩

除了共同購買之外，「班」更能交朋友、共學、共遊，班長或班員都可自發性舉辦聚會，辦理活動或課程，進而成立「班營運委員會」，好奇嗎？請接著往後面的章節閱讀囉！

## 三、班勞務自主費提撥

- 1 班勞務自主費是為補貼班經營費用而設置之班勞務所得，由班長支領，班長輪流擔任者，由班員議決。
- 2 班勞務自主費視同個人所得，本社將撥款至班長本人帳戶。
- 3 班勞務自主費之提撥原則如下：
  - ① 新班組成後，並利用達三個月以上者，始為有效班，於次月起提撥勞務自主費。曾任班長之社員，於解班後一年內復班者，視為有效班，並得自復班當月起算勞務自主費。
  - ② 勞務自主費提撥時，班應符合班的組成所列之要件。
  - ③ 勞務自主費計算方式如下：
    - 當月利用額未達新台幣一萬元者，不提撥班勞務自主費。
    - 當月利用額滿10,000元以上，50,000元未滿，提撥總利用額的4%；
    - 當月利用額滿50,000元以上，100,000元未滿，提撥總利用額的6%；
    - 當月利用額滿100,000元以上，回饋總利用額的8%。
- 4 班勞務自主費每次撥款前，班長應向合作社繳清貨款，並繳交班長簽署之勞務自主費確認單正本、個人銀行帳戶資料及其影本。
- 5 財務部受理勞務自主費確認單，並完成貨款核對繳交程序後，固定於當年度五月十五日、八月十五日、十一月十五日及次年二月十五日，將指定月份計算之勞務自主費匯至班長本人之帳戶。
- 6 勞務所得發放所需資料，會由分社組織課提供：
  - ① **班長本人的銀行帳戶影本（以國泰世華銀行優先）**：僅需首次匯款時提供，或是需變更帳號時再交一次。
  - ② **班長所得申報基本資料**：僅需首次匯款時提供，或是需修改時再通知一次。
  - ③ **勞務所得簽收單**：每班每月一張。

### 附件一

#### 發放班勞務所得需繳交的資料

2015.11.27.組織部製

班員勞務費匯款帳號明細						
注意事項： 1.請提供匯款帳戶存摺影本，並填寫下列匯款帳號等相關資料。 2.存摺影本若未呈現分行別者，請務必於下表中填入分行別。 3.銀行收款人帳號請直接填入帳號數字即可。 4.有e-mail帳號者請提供帳號，以方便銀行mail通知。						
序號	社員編號	銀行別	分行別	收款人帳號	收款人姓名	E-mail Address
1	000123	國泰世華銀行	三重分行	048201091111	林主婦	art8638@yahoo.com.tw
2						
3						

#### 所得申報所需個人資料如下

社員編號	社員姓名	身分證字號	社員電話	社員的戶籍地址（鄰里為必填資料）
000123	林主婦	F123456789	02-2999-6122	新北市三重區五谷里10鄰重新路五段408巷18號

帳戶影本黏貼處

## 四、我們這一班

班存在的核心在消費利用的集結，同時，班也能成為在你我生活中最小的社區自治組織，所以，我們常說班是地區營運最小的單位，但，什麼是地區營運呢？

地區營運的意義在於以社員利用所在的地區為主，發展在地的社員組織，連結當地社群，目標是關懷地區社會，並推廣合作社價值。地區營運透過班的運作學習，逐步讓大家能於日常生活中實踐，進而成為日常的一部分，就一點也不難喔！

### 一 班會議的落實！

認真經營班會議很重要，更是協助班員理解「班需要每個班員的經營與創造」的機會，班活動在持續進行下，也會發生問題或需求，而會議的功能便在於處理及解決這些問題，也是班組織慢慢形成自主及主體性的關鍵。社員一起開會討論關於合作社的事情、藉由各層會議表達意見、籌畫各種有趣的活動等等都是地區營運的範疇，班長與班員除了訂購合作社產品忠實利用以外，也可以發想地區營運的各種可能。

#### 班會議召開的重點

##### 召開班會議

由班員共同召開。班長及班員共同討論定期召開會議，班員可藉此理解班上的共同購買活動如何進行，在討論之中進而擁有共通的問題意識。

##### 討論

- 先了解班上的消費利用狀況。例如誰訂購了什麼？理由為何？該產品的主要特色？使用人的感覺如何？然後共同討論如何活用這些產品品項。
- 班組織拓展的情形。近期班人數的增減狀況？詢問大家「加入後覺得不錯的地方」，藉此決定用什麼方法可有效招募新班員。

##### 統整

- 當討論之中出現正面、建設性的意見時稍作整理。
- 確認下個月要進行的工作。

### 二 班其實也可以成立區會與推選社員代表唷！

依照各分社的選區規劃，鼓勵班員成立班營運委員會，推派之主委可以參與分社營運委員會表達意見；另外，符合一定人數的無站所區域也可能會有班的社員代表名額（各分社不同）也歡迎熱心有能量的班員一起投入！

### 三 班也可以辦活動？辦什麼樣的活動？

除了一起買東西，也可以一起玩在一起～你們可以……



#### 共食

一起取貨，自備容器分裝，利用產品的經驗分享……



#### 共育

一起讀繪本、親子育兒經驗分享、辦理小旅行等各種親子活動……

#### 共學

產品知識、辦理生產者面對面、產地見學、議題講座……



#### 共老

辦理健康促進活動、互相關懷……



#### 班組織拓展活動的辦理

##### 準備走入社區

- 活動就是「人與人的相遇」，開創新的發現及新的視野。準備工作的重點在於創造人與人相遇的契機，並展開與人的對話。
- 活動 = 目的 + 執行 + 檢討 + 評價。辦理活動時，一定要避免只是傳達執行的面向（例如發傳單等），當活動真正產生作用時，也就人們開始願意改變原本認知的開始。因此活動結束後，一定要進行檢討及評價。

##### 推展充滿生氣的活動

- 活動企劃的重點在於如何吸引更多參與，讓更多人有機會共同發揮創意。
- 組織活動的關鍵：時時回歸原點的解決之道，回想「加入的初心」。

##### 擴大參與人數的秘訣

將活動目的、目標、方式及執行主題說明清楚，讓更多人能夠放心的參與活動。

#### 總結

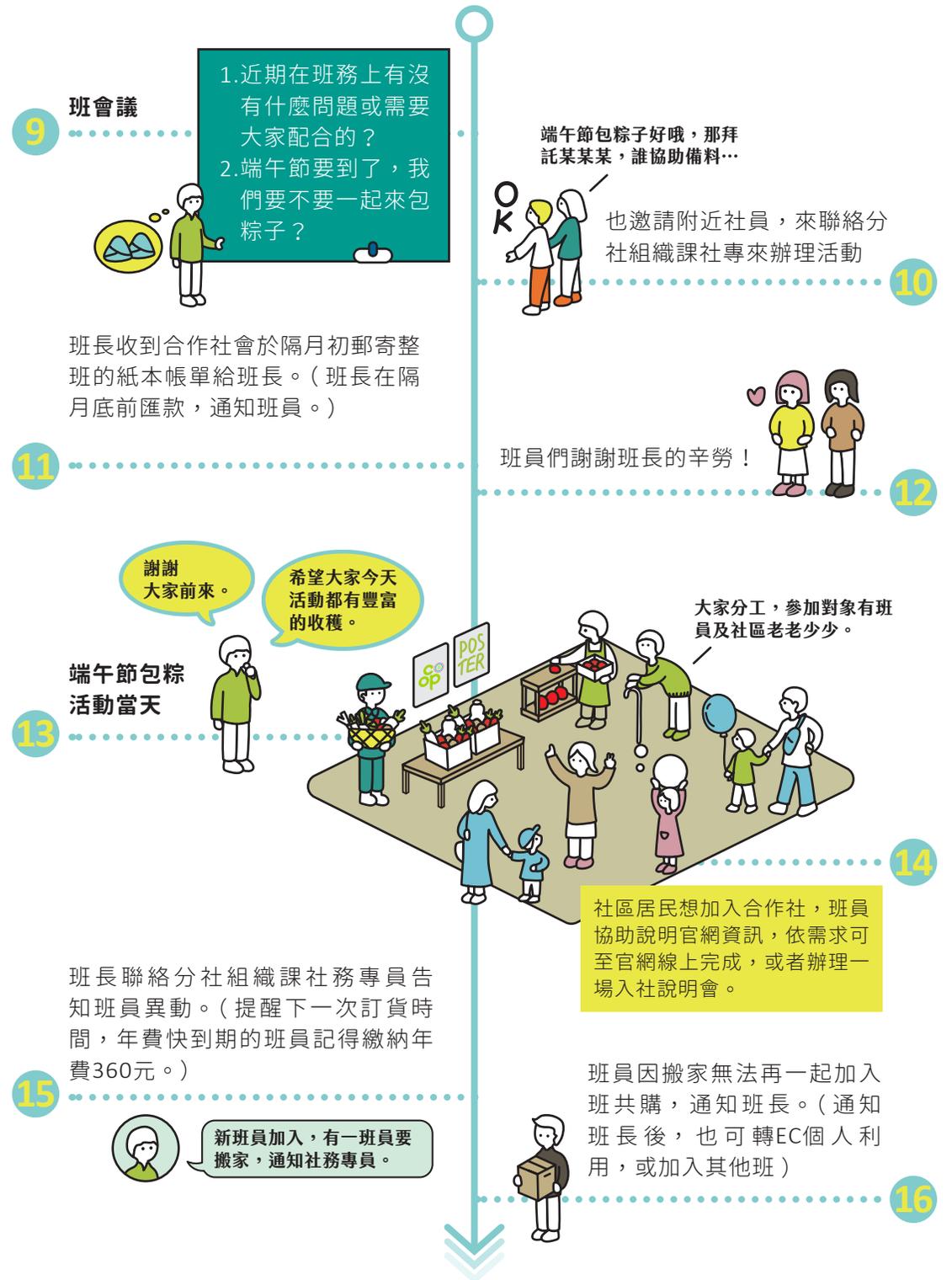
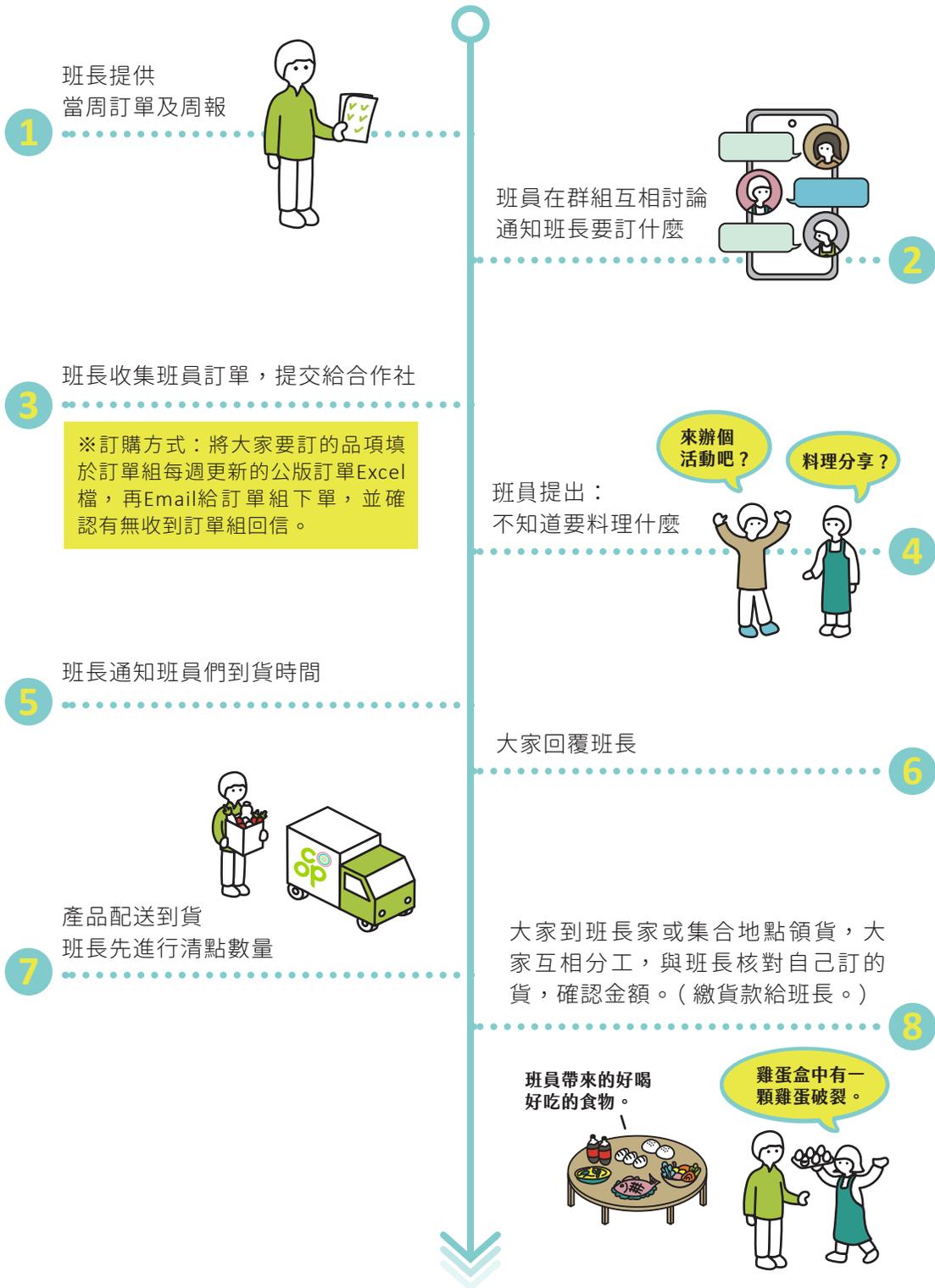
- 在眾人努力下完成的活動，一定要記得整理提出總結。活動目的及目標、執行的方式、成果、問題點、希望大家知道的活動插曲。
- 分享努力的成果：活動結束後，儘早發出一張容易閱讀的活動通訊。

### 四 想辦活動要找誰？有哪些資源呢？

- ① **費用**：社員活動達到一定舉辦條件即可以申請使用社員年費支應活動相關費用（講師費、場地費、材料費、勞務費等等）。
- ② **可運用的工具**：合作社刊物及文宣、試吃會、料理教作的材料與道具等。
- ③ 活動如何辦理以及相關規則請洽各分社的社務發展專員，專員們一定會竭誠為社員服務，與社員一起努力拓展班務！
- ④ **班長大會、班長共學及培訓**：每年定期召開班長大會，除依據合作社方針提出討論議題，彙整整體意見，也在會議及對話中，理解班員生活形態的改變，以及面對需求以確認班員持續參與的共通原因。同時不定期辦理班長共學及培訓等教育訓練，持續充實班活化的組織經營。

# 五、與班相聚的日常生活

## 共同購買



## 六、與班相聚的日常生活

一起做些有趣的事

班長採訪

# 好的食材 成就好班好朋友

主婦聯盟合作社常務理事／北北基班長巫佩純

從站務一路做到站長，為了照顧孩子離開這份心愛的工作後，改成退居「幕後」擔任班長與理事，這段長達十四年的主婦聯盟之路，巫佩純從認同到推廣，成立「班」為地區服務，更結識了一群志同道合的朋友，讓生活充實，滿載樂趣。

Text/Sylvie Wang

## 「班」是連結在地與合作社的 溫暖橋樑

十多年前的基隆暖暖，沒有大型菜市場，生活機能尚不便利，當時身為新手媽媽的巫佩純，無意間看到母乳協會網站討論安全食材店家，才因此認識了主婦聯盟。「自此，我開啟了個人宅配的方式購買主婦聯盟的新鮮食材，有一次，女兒幼兒園班上同學來家裡玩，同學家長開始會閒聊怎麼買菜？去哪買？又看到我們家給孩子的零食跟市面上的不同，就激起其他媽媽們的好奇心，我開著車，載著班員到台北去聽入會說

明，就這樣，2014年開始成班。」

「班」的成立，讓這群喜愛健康食材的年輕媽媽們更有話題與共同目標，之後，巫佩純退下南港合作社站長一職後，因班調整配送方式，以致常溫冷藏與冷凍未能同步到貨，但卻縮短配送時間，所以才跳出來擔任北北基班長身分，在沒有廣告與站所的暖暖地區，像是牽起一道溫暖的橋樑，成為合作社與在地的連結點。班的經營是需要靠一股熱心與喜愛來維持，巫佩純認真地辦活動，邀請生產者與消費者做直接溝通談

話，曾經邀請綠藤生機來演講，並廣邀社外朋友一同參與；或是年關將至，舉辦年菜教學活動，積極推廣主婦聯盟小農食材，讓更多人認識好的理念，也成功讓班的人數越顯蓬勃。

## 樂大於苦 以分享的心做出發

「很長時間，我被稱呼都是某某媽媽，而不是用自己的身分在交朋友。」成立班的最初，是因為女兒同學的媽媽們也喜愛主婦聯盟食材與理念而走在一起，但隨著孩子們長大，各奔東西，但媽媽們的感情卻因為班的連結而感情不減，「我們可以一起去做空中瑜珈，可以談論彼此的生活。」巫佩純認為，「班」帶給她最豐盛的禮物是「人」，能讓自己的生活更寬廣多元。「當然，有時候黑貓宅配把包裹送來後，看到雞蛋破後流滿

蛋液的當下是有點崩潰，或是有班員臨時要取貨，就得一直中斷手邊的工作等等。」巫佩純笑笑地分享，當班長樂大於苦，甘之如飴。

喜愛與人互動的巫佩純，卻因為這幾年的疫情肆虐，也會讓班有著停滯不前的狀況：「在疫情最嚴峻的時期，班員來我家取貨，菜放外面，我們甚至連面都見不到了。」所以這幾年，班員交往不如過往密切，好不容易等到解封，巫佩純已經有了許多「為班出征」的想法：「近來，已開辦康普茶教作活動慢慢增進班員往來，還有人已經在敲碗往年舉辦的年菜活動等。」其實，當班長可以很簡單，只要有足夠的熱忱，有一顆願意服務人的心，替別人付出的同時，必定會回饋到自己的身上。



很長時間，我被稱呼都是某某媽媽，  
而不是用自己的身分在交朋友。

班長採訪

# 用行動守護 土地與小農



羅東向光班班長林素瓊

為了守護地球愛惜台灣這片土地，林素瓊長期支持在地友善農友。因為與主婦聯盟理念相合而結緣，她一加入合作社即擔任班長一職。就如同班名一樣，積極推廣好的理念，用服務心帶著志同道合的班員向著光前行，朝著愛地球的目標邁進。

Text/Sylvie Wang

「住在小鎮的我不會騎機車，也不會開車，只會騎腳踏車，去其他地方取菜對我而言相當不便，因此自告奮勇當班長。」林素瓊其實跟主婦聯盟有很深的一段淵源，當年她是台灣環保聯盟宜蘭縣的核心幹部，因而結識了來宜蘭宣導環保意識的主婦聯盟發起人徐愼怨女士。之後，她對徐女士成為主婦聯盟發起人以及主婦聯盟的持續發展都有所關注。在2017年，因緣際會接觸到一群當地會員，深入了解合作社的理念後，立即入社也同時成立向光班。

熱忱和服務心是驅使她推廣與分享的

動力。「班長的工作其實挺瑣碎：在班群組貼出訂購單、彙整、傳訂單給訂單組、貨到後整理貨、分裝。我的班員中較常訂貨的約有10位，到貨當天就像門市開店不能外出。有時班員將貨品寄放許久，必須提醒才來取貨。」林素瓊說當班長就像在做志工，甘願做甘願受，能把主婦聯盟這麼好的平台分享出去，才是初衷。

**推廣不遺餘力  
讓班的價值最大化**

除了班長一職，林素瓊是【社團法人宜蘭縣向光社】的創設人。協會幫助心

智障礙者、弱勢單親媽媽與獨居老人，所以，主婦聯盟的班也取名為「向光班」。如果說「班」是志同道合理念的中繼點，那林素瓊更是社區推動與關懷的核心人物。「班員來取貨時，聊一下近況，交換一下食材的運用心得，這都是增加凝聚力的好方法。除此之外，我也常常借花獻佛，把本地小農的產品分享給班員，辦地區活動時鼓勵班員參與，也會分享自己的家常菜。」她說，這雖然不是什麼大事，但日常生活愉悅，累積起來就是滿滿的正能量。

「我很珍惜主婦聯盟。賣健康食材、支持本土優質產品的店越來越多，在宜蘭地區，年輕小農開的在地農產品店面也不斷地增加。但是，合作社的存在功能

和意義是不同的層次。」所以，林素瓊認真地經營班，讓班的價值發揮最大化。疫情前，宜蘭地區營運委員們都會規畫活動，透過與生產者的面對面，讓消費者對合作社商品有更深入的了解。「這些講座知識性很高，有時候談食材，像是醬油，天天在吃在用的東西，但你真的知道裡頭的成分？知道如何製作？除此之外，我們還創新請營養師來講課，檢視自己吃得是否健康，我們的營養講座還被其他地區所複製。」班長的努力會帶來向心力，像是去年宜蘭地區年會在線上辦理時，「向光班」會員幾乎佔了參加人數的一半。林素瓊也希冀未來讓東台灣更多人知曉主婦聯盟，尋找更多志同道合的朋友。

住在小鎮的我不會騎機車，也不會開車，只會騎腳踏車，去其他地方取菜對我而言相當不便，因此自告奮勇當班長。



班長採訪

# 站所設置 望其樂成



屏東樂成班班長陳妍卮

主婦聯盟在南臺灣插旗站點尚少，  
所以陳妍卮邀請理念相合的社員加入樂成班，  
希望有朝一日能在屏東設站，雖然至今尚未實現，  
但樂成班班員仍然用行動支持，照顧良心小農，為環境出一份力。

Text/Sylvie Wang

當年主婦聯盟草創初期，陳妍卮從報紙報導中看到其理念：「當時我相當認同，更是感動，對於幫助小農，不使用農藥等健康食材的推廣，很想支持並盡一份心力，所以二話不說加入社員，我的編號是1105，真的是支持主婦聯盟很久了。」從此之後，就開啟了結緣合作社之路，從實體店面買到個人宅配。

## 班長之路 為爭取站所而生

退休後，搬回去屏東陪伴母親，才發現原來屏東沒有站所設置，「因為自己

也習慣宅配了，倒是沒什麼太大影響，但某一次南社區域籌備會希望能爭取設站機會，專員鼓勵我能先成班，讓主婦聯盟在屏東有個中繼橋樑。」當時，因為有設站機會，辦了很多活動，的確吸引不少認同合作社理念的人加入，陳妍卮找了幾位社員成立「樂成班」，樂見其成站所設立之意，「那時候好期待又好辛苦，然後還是因為利用額不足而無法成站，看到大家失望的情緒，除了無奈，也只能鼓勵大家可以好好的利用班，但也因此有許多班員就此『休眠』了。」

「其實屏東人還是習慣看得到，摸得到的商品，宅配並非人人買單。」陳妍卮雖然很努力的想「喚醒」休眠中的班員，但畢竟大家的購買習慣不同，再加上現在同性質的店面很多，想要增班員也是困難重重。「我要感謝南社屏東區營運委員會的用心，會盡全力的辦活動，只要是邀請生產者演講的內容，班員與社員都會踴躍參加。」另外每年兩次的班長大會，大家會一起討論主婦聯盟的產品，要如何推廣，以及遇到的困難等，也都讓陳妍卮補充滿滿能量。

## 推廣的心不變 樂意增員

現在樂成班大約有十多位，班員雖算

多但仍樂意繼續增員：「除了辦活動會主動聯繫休眠團員，我自己也會買主婦聯盟的產品送給親戚朋友們，但因為沒有站所，其實還是有許多屏東人沒聽過主婦聯盟，所以要努力的部分還有很多。」當班長的確瑣事繁多，除了因法規規定無法宅配酒類外，也要面對產品到貨的一些狀況，如：多漏送、破損、等，所幸，都能透過訂單組協助處理。「從民國104年當班長至今也快八年時間，可能就是自己的個性愛交朋友，也愛服務，再加上家住市區且有放貨空間，自己也就責無旁貸的做下去了。」因為理念而結緣，更因為志同而推廣，當班長把主婦聯盟的愛散布出去，多一份認同，就是多一份成就。



當時我相當認同，更是感動，對於幫助小農，不使用農藥等健康食材的推廣，很想支持並盡一份心力。



# 十年歷程 築夢成站

## 林口主婦聯盟合作社

合作社成站是一條眾人齊心協力開闢的康莊大路，林口與龜山以三十多個「班」為拓展基礎，歷經委員班長與社員們十年來不斷地推廣理念、舉辦活動，讓更多人認識主婦聯盟，才能築起成站之夢，造福後進。

每一間主婦聯盟合作社成站之路，都是篇篇動人故事。歷經十年推廣與爭取，2018年4月11日林口及龜山社員終於有了一個屬於她們自己的「家」。「當時，聽到確定能成站的那一刻，所有的社員都非常開心，大家舉杯狂賀，這真是畢生難忘的日子。」主委凌鳳儀至今述說這件事仍是滿心喜悅。回首來時路，2008年從寥寥數個班，慢慢茁壯，成就出三十多個班，上百位同理念的主婦一起在推廣這條路上扶持打氣，大家的目的只有一個，就是成站。

### 百場活動與區會 打開主婦聯盟能見度

起初，從「班」開始，前林口香頌班班長陳秀娥積極推廣，輔導白鈺齡成立

龜山涵舍班、余秀清成立未來城班，也催生了北社添加物小組的組成。2012開始進行第一次的地區營運籌備會，林口地區營運穩定發展，每月開區會、入社解說及1-2場活動，委員及班長們輪流在各個社區借用場地經常性舉辦多元活動，像是主題教育演講、生產者面對面、共煮共食、環保影展都是相當受歡迎的主題。

除了社員交流之外，對外也積極出擊，台地農夫市集擺攤、頭湖國小園遊會擺攤、嘉寶里親子共耕、小蛙塘孩子餐廳參訪介紹，舉辦的活動五花八門，林口班員們皆齊心協力，讓更多人認識主婦聯盟，推廣食安理念。



的一大打擊，再加上會所屋主提前收回店面，只好把據點撤離解散，這一連串的事件接踵而來，大家都像洩了氣的皮球，彷彿一切回到原點。

### 走過低谷 迎向彩虹

除了區會與活動的持續進行，林口地區營運主委與社員更是有錢出錢，有力出力，2016年成立「綠林會所」，時任主委余秀清免費出借一年公園路店一二樓，一樓為班配取貨空間、二樓為會議活動場地，有了一處固定聚會拿菜處所，讓班員們凝聚力更強。

開設綠林會所期間，成站的士氣更為高漲，主動提案至北南分社營委會，並往上送至理事會。遺憾的是，林口社員數及利用額雖持續增長，卻仍未達一般站所成立門檻，經營團隊評估成站損益不佳後而被中止，這無疑是對社員們

真正的喜愛是一種打不倒的毅力，這群為了成站奮鬥多年的主委、班專與社員們，開始回歸到基本面，提昇社員數利用額及參與才是成站之道，不宜操之過急。終於，2017年11月，適逢合作社內進行簡易站所評估，並將同屬林口台地的龜山社員併入，在營運團隊完成損益評估後，順利通過理事會審查，「這真的是好不容易的一大步，我們當然是馬不停蹄的找尋適合店面，迫不及待想看到成站的那一天。」鳳儀主委回憶著試營運的那一天，不禁也笑容滿面，「開幕當天，我們還請來舞獅隊表演，還舉牌遊街，打非洲鼓，非常熱鬧。」十年成站歷程，在林口與龜山的社員心中仍然歷歷在目，所有的付出，在那一日，得到收穫。

## 七、班務注意事項



如果你是利用班配送的社員，每週請在預訂的截止日期內將下週的訂單以 email 或傳真向總社訂單組告知。



合作社所發行的「生活者週報」會詳細公佈生活品訂購之變動。



若為合作社司機自車配送，由合作社安排一週一次的固定配送路線；若為第三方物流宅配配送，可自行調整配送日期，唯若遇宅配繁盛期(如年節、疫情等)或突發狀況(如天候、交通、車況等)，便無法指定到貨日期。實際配送皆以宅配當天配送狀況為主。

※逢農曆新年將會休息一週，停止配送。

如果你的班因特殊狀況需暫停訂購，請事先向總社訂單組告知停止與恢復訂購的日期，電話：(02)2999-6122 #736 #737。



礙於卸貨時的交通問題，社員在選擇收貨地點時，**原則上請社員於一樓親自接貨。確保物品之數量無誤與冷凍冷藏品之衛生安全。**



若為合作社司機自車配送，配送用之菜籃請勿遺失，以免造成合作社沉重的成本負擔，敬請務必將上週籃子交由配送人員攜回。

## 一 配送與寄送說明



### 本社自車配送

現有合作社司機自車配送路線：台北、新北、新竹、苗栗、台中、彰化、南投、雲林、台南、高雄、屏東，由合作社安排一週一次的固定配送路線。



### 委託貨運寄送

合作社司機自車未達地區、或配送時間無法配合者，暫委託宅配寄送。



### 離島寄送

部份品項因空運及海運限制可能無法訂購，如：空運無法寄液體類，詳請洽總社訂單組。

以上寄送方式均有可能受到無法預期之因素影響而進行調整，將再另行公告相關配送調整訊息。

## 二 收到貨後，請檢查…

在每次接菜的同時，班長/個人會收到的資料有：

- 兩封出貨通知Email**，常溫冷藏、及冷凍各一封。
- 班出貨彙總表**：包括班員姓名、出貨金額及社員簽收欄，可作為班長收款及班員領貨的依據。
- 班員出貨憑單**：即每位班員訂購產品品項名稱、數量及金額等，可作為班員該次訂購產品的依據。若為北區冷凍包裹，由於北區冷凍倉儲委外、系統不同，因此北區冷凍品為總出貨憑單，若需班員個別出貨明細，請參考冷凍出貨通知Email。
- 籃菜明細**：為訂購班員籃菜內各項蔬菜名稱、價格、生產者姓名…等。

有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
班出貨彙總表

配送人員： 馮麗林  
配送路線： 3615  
列印日期： 2022/8/17

班編號	班名稱	班長姓名	出貨日期	班訂單號
		張小魚	2022/8/17	802660022810010

地址： 811 高雄市  
電話： 0963

一般訂單

項次	出貨憑單號	訂單號	社員編號	社員姓名	金額	社員簽收欄
1	2208FW05588	802660022810010	001	張小魚	1,350	
2	2208FW05589	802660022810011	001	蕭明明	328	
3	2208FW05590	802660022810012	001	蔡小惠	400	

合計金額： 2,078  
\*單產品價格請以週報公告為準，而產品優惠價格以截單日為準。

有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
班員出貨憑單

配送人員： 馮麗林  
配送路線： 3615  
列印日期： 2022/8/17

年費到期日	社員編號	社員姓名	班長姓名	班員姓名	出貨日期	出貨憑單號
2023/9/25	001	張小魚	3 8	張小魚	2022/8/17	802660022810010

一般訂單

項次	訂單單號	料號	品名	數量	單價	總價	金額
1	802660022810010	05040110012	壽司用紫菜	1	145	145	145
2	05020510001	05020510001	鮮乳巧克力鮮乳凍糖750g	1	225	225	225
3	06040410006	06040410006	消暑糖	1	120	120	120
4	15020110025	15020110025	有機動物性蛋白(蛋55-50g/包)	1	195	195	195
5	1725220	1725220	小黃瓜(唐人樓)凍糖蜜	1	100	100	65
6	18010110002	18010110002	雞蛋(廣一)10入	2	100	100	200
7	1901010001	1901010001	馬來西亞椰糖丁(袋裝)100g/包	1	60	60	60

此單產品價格請以週報公告為準，而產品優惠價格以截單日為準。小計： 1,004

有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
籃菜明細

配送人員： 3615  
配送路線：  
列印日期： 2022/8/17 下午01:51:50

社員編號	社員姓名	配送點	訂單別	出貨日期	班訂單號
001	張小魚	黃小魚	班訂單	2022/8/17	802660022810010

一般訂單

項次	料號	品名	包	單價	金額	
1	S200066	1206341	青江菜(唐人樓)江文平	8022816000139	47	42
2	S200066	1694236	大黃瓜(唐人樓)楊春發	80122816001043	61	55
3	S200066	1693364	黃瓜(唐人樓)蔡居怡	80122816000692	61	55
4	S200066	1707319	紅豆(唐人樓)洪江坤	8022816000786	42	38
5	S200066	1736307	牛蒡(唐人樓)林慶隆-台斤	8022816000758	72	65
6	S200066	19021620001	蛋黃(唐人樓)陳俊凱	8022816000503	38	34
7	S200066	1904079	韭菜(唐人樓)洪坤銘	8022816000131	63	57

籃菜小一籃 籃菜總價： 384 籃菜優惠： 346

### 三 誤送、故障品回報流程

- 1 確認到貨數量、品項、金額是否與出貨憑單數量相同。
- 2 確認是否有破損、外觀可見異常、腐壞不新鮮、或其它異常情形。
- 3 如有產品相關反應，請班長/班員本人填寫線上反應單/聯繫總社訂單組/社務專員，協助處理。
- 4 回報及反應最佳時間點為配送當日配送到貨3-5天內。
  - ※當你發現上述的任何異常，可透過班長向總社訂單組以Email或電話(02)2999-6122#736、#737反應協助處理。或由班長/班員本人填寫線上反應單。
  - ※回報時需準備以下資訊，將有助於向生產者反應：
    - 班資訊：班號、班長姓名、白天聯絡電話
    - 產品反應內容：異常照片、到貨/購買日期、發現異常日期、有效/製造日期(蔬果直接填寫到貨日)、異常產品名稱、問題說明、數量…等。
- 5 若進行扣款，金額於下一個月份帳單呈現扣除(逢月底可能會跨月份處理，至下兩個月帳單呈現之)，再請班長收到帳單時務必確認款項金額。

#### 相關處理方式及注意事項

項目	處理方式
數量不符	請盡速回報訂單組
貨送錯	請班長當天儘快向總社訂單組Email或電話到貨回報，經確認後，於月底結帳時作為扣款憑據。
缺送	可能是作業疏忽，也可能是產地的供應量有限。請班長就已送到部分協調、分配班員利用；並注意生活者週報之產品公告，若仍想購買，請重新訂購。
多送	<ol style="list-style-type: none"> <li>①若屬乾貨且為合作社司機自車配送者，可於下週到貨時，請司機取回。</li> <li>②若由黑貓配送，請拿至鄰近站所，或協調班員們利用。</li> <li>③若為生鮮冷藏，請協調班員們利用後，向總社訂單組回報，註明/告知訂單組利用班員姓名及應增加的貨款金額，以利後續帳務處理。</li> </ol>
損壞/品質異常	當有此情形時，可能是運送過程有狀況或理菜、配菜時來不及挑出。當拿到的東西有腐敗情況發生時，請告知班長，由班長【5天之內】填寫線上反應單 <a href="https://www.hucc-coop.tw/contact">https://www.hucc-coop.tw/contact</a> ，以利後續處理。
金額計算錯誤	請班長儘速【於3天之內】向總社訂單組回報核對。

### 四 班配送訂貨時請注意

#### 訂單截止時間

配送日	週二	週三	週四	週五	週六
訂貨日	前週三 16:40前	前週四 16:40前	前週五 16:40前	當週一 16:40前	當週二 16:40前

例：若你為週三到貨，請於前週四16:40前將訂單Email至總社訂單組信箱，以總社訂單組回信的到貨日期為準；若為委外寄送，實際配送日皆以宅配當天配送狀況為主。

#### 訂單金額



**本島**  
常溫+冷藏需滿1,500元以上、  
冷凍需滿1,500元以上  
始可配送，免運費。



**金門、澎湖、馬祖等離島**  
常溫+冷藏需滿3,000元以上、  
冷凍需滿3,000元以上  
始可配送，免運費。

#### 如何下訂單

總社訂單組每週三及週五更新公版訂單於班長LINE群組與官網下載專區，班長將大家要訂的品項，填於公版訂單Excel檔，再Email給總社訂單組下單，並確認有無收到總社訂單組回信。

總社訂單組信箱：gncooptp@hucc-coop.tw

電話：(02)2999-6122 #736 #737 傳真：(02)2995-9736

註：合作社每週可供訂購的品項不同，請以該週的公版訂單為主，訂單組每週更新後，會於班長LINE群組公佈，或也可自行於官網下載。



The screenshot shows a detailed Excel spreadsheet for public orders. It includes columns for product names (品名), quantities (數量), and prices (單價). The spreadsheet is divided into sections for different categories of goods, such as fresh produce, frozen items, and dry goods. The bottom of the page shows page numbers 1, 15, and 29, indicating it's a multi-page document.

## 五 付款方式

合作社財務會於隔月初郵寄整班的紙本帳單給班長，請班長於隔月底前匯款。舉例：如9月的帳單會在10月初/中收到，請核對無誤於10月底前匯款。請準時繳交班貨款，避免逾期影響班員利用權益。

※貨款逾期，總社訂單組/社務專員會電話通知班長，若班長無接聽電話會聯繫班代理人轉達訊息，逾期超過次月10日未繳納，翌日會進行鎖班作業，請準時繳交班貨款，避免逾期影響全體班員利用權益。

※溫馨提醒：逾期繳納貨款全班會無法利用(包含站所、個配、當日配服務)

※僅提供國泰世華銀行轉帳繳納，無郵局劃撥方式。

地區	北北、北南、新竹分社	台中、台南分社
匯款帳號	<b>銀行</b> 國泰世華013 <b>分行</b> 北三重分行0394 <b>帳號</b> 398400+班編號五碼	<b>銀行</b> 國泰世華013 <b>分行</b> 北三重分行0394 <b>帳號</b> 138200+班編號五碼

## 參考法規

請登入官網，至下載專區-法規

<https://www.hucc-coop.tw/download/all>

【班的組成及運作準則】

【分社與區之社員治理組織設置及運作準則】

【地區營運經費編列及支用標準】

