

綠主張

Issue No. 256
Nov. 2025

郭明賢×翁錦煌×黃勝裕

風雨後繼續前行

素肉骨茶、四神飯溫潤補身

立冬養神藏精氣

繭裏子的慢時尚逆行

雙十一關閉購物網站

修復、新生與珍惜

橫越風雨的合作社農牧漁生產者

親近土地 安心上桌

【一畝台灣糧一碗家鄉味】

推廣時間

即日起 -
11/15(六)止



更多低里程家鄉好菜
等你來回味



站所新外送服務上線
幫你送到家

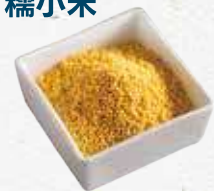
小時候見著秋收，總會被那份農忙後，
與土地共同孕育的飯菜所吸引。
摻有家與童年的好滋味，需要我們一起支持
守護，為島嶼辛勤的農夫們加油！

／支持台灣糧／

／秋季家鄉味／

來一碗甜甜好湯

燦日大武山 /400g
糯小米



有機黃豆(花蓮)
/500g



紅豆(沈福來)
/600g



來一碗溫暖熱湯



炭焙金針 /80g/包



小排肉 /600g



胡麻油
/570ml



主婦聯盟合作社



※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
Photo by ali1211 on Unsplash

氣候變異下，我們能做的事



〈修復、新生與珍惜——橫越風雨的合作社農牧漁生產者(上)〉 | 攝影／黃名毅

製作十一月刊的時候，恰巧北台灣天氣由熱轉雨，原本像夏日的高溫，瞬間降了十度，還發生東北季風遇上熱帶氣旋外圍環流，台灣北部、東北部山區降下全年四分之一的降雨，雨量圖不僅是深紫色，還標誌為黑色。高緯度國家甚至發生從高溫氣候轉為下雪的新聞，秋天不見了！這可能是 2025 年對每個人來說最鮮明、衝擊性的感受了。

九月、十月，編輯、記者與攝影，在合作社產品部同事的大力幫忙下，採訪七月時於丹娜絲風災中，受損嚴重的雲嘉南地區農友與生產者。我們前往嘉義東石採訪看天田農場的郭明賢大哥、此次風災溫室受損嚴重，位於嘉義義竹的翁錦煌大哥、以及位在嘉義鹿草的御正牧場黃勝裕先生，與我們談談此次風災受損的

狀況，以及他們風災後的修復與新生。也預計在下期（12 月）《綠主張》刊出水產生產者嘉義布袋的「邱家兄弟」邱經堯大哥、台南七股的黃芬香，以及台南麻豆供應柚子的李國溢大哥的訪問報導。

此次與郭明賢、翁錦煌大哥約訪時，都遇上他們極為忙碌的狀態。如同郭大哥所說，本來這個時間點就是看天田農場的播種時節，今年卻要多出一倍的心力讓被水淹了兩個月的農場土地恢復可以耕作的狀態。我們到訪那天郭大哥恰好撒下一批玉米種子，期待它能通過氣候的考驗，發芽、茁壯，為農場帶來下一批的豐收。

記得在採訪行前，郭大哥說：「你們來我這已經看不太到風災

後的慘狀！」團隊趕緊向郭大哥解釋：「沒在風災後第一時間跑來，除了知道生產者們都很忙，也很怕打擾到大家救災與復原工作。」我們其實更想呈現的是恢復運行的模樣、災後下的新生，只是意想不到的，受訪的農友與生產者在本次災後都抱持務實與樂觀的態度，更重要的是重視承諾與繼續前行。

我想這是此次專題最大的收穫，也與正在讀《綠主張》的你分享。如果消費端的我們能了解氣候變異下農友與生產者的難處，凝聚共識並給予支持，成為生產端的後盾，這將會是因合作社而聚合的我們，能做出的最珍貴、有力量的事。

副總編輯

余明珠

綠主張

Issue No. 256 | Nov. 2025

Contents



專題報導

修復、新生與珍惜—— 橫越風雨的合作社 農牧漁生產者（上）

文／余明珠、蘇怡和

06

苦樂辛勤一起吞 充滿感恩重承諾的看天田

文／余明珠

07

就當老天幫忙翻新溫室 不中斷供應的翁錦煌

文／余明珠

09

從雞舍斷裂到 再啟生產線的復原路 御正食品打造防災韌性

文／蘇怡和

11

國際合作社

社會改革 與保障消費者的先鋒 日本生協運動

文／林邦文、張育章

12

產品平台

2026 年貨預購 原味真食 找回過好年的古早味

文／謝文綺、莊佩珊

13

生活食育

雙十一卻關閉購物網站 繭裏子的慢時尚革命

文／潘嘉慧

17

合作脈動

合作教育催落去！ 我們的員工訓練大不同

文／蔡一維

20

美好照顧

用心陪伴我們的老小孩 失智長者的生活照顧 與溝通技巧

文／葉瓊華

22

主婦食堂

立冬補冬 來碗細火慢煮的素藥膳

文／林若瑜

24

站所の散歩

關新站的共好實踐 讓生活在此發酵

28

來全台最美站所附近旅遊 充滿美味與人文地景的 關新站

文／曾惟農 佇點夥伴／劉佳雯

30

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 | 黃名毅

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 11 月 / 256 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。



合作社農牧漁生產者(上) 橫越風雨的 修復、新生與珍惜

文字／余明珠、蘇怡和 攝影／黃名毅 圖片來源／企畫部



一切從聽到產品部蔬菜專員懷恩與郭大哥的對話開始。八月下旬，與產品部蔬菜專員郭懷恩聊到看天田農場的郭大哥，懷恩說前幾天郭大哥還問他要不要去看天田農場釣魚？釣魚！「對啊！風災後農場整個浸在水裡，目前有一些區域還在泡水中，所以郭大哥開完笑問我說『要不要來釣魚』。」

聽到這樣的訊息，心裡是震驚的！在總社辦公室裡，有時我們會忘記台灣存在的天氣差異：台灣東半部與西半部，北台灣與南台灣，還有本島與離島。除了天候差異，我們也以為七月初重創雲林、嘉義、台南的丹娜絲颱風，合作社農友與生產者泰半恢復正常運作，直到聽到郭大哥與懷恩的玩笑話，請產品部農產、水產，畜產的同仁於忙碌中抽出時間確認七月中風災後調查時，受損較嚴重的農友是否已經恢復運作與供應？查詢後得知：嘉義東石的郭明賢大哥「看天田」農場積水漸退，他與夥伴已進行倒塌樹木的清運，及淹水灌溉、稀釋土壤酸鹼值，與翻土等活動。接下來會開始播種。

嘉義義竹的翁錦煌大哥，在這次風災中將近有40座溫室受損，加上風災後，大家都在搶修，以致溫室維修進度緩慢。翁大哥說，維持出貨對於農友是重要的。他甚至還請外縣市修整溫室的團隊到義竹，以致花費極高，但相比災後三個月仍有許多農友苦候維修人力，儘早完成溫室維修與復耕、不斷貨更是他重視的。

本期我們也訪問到養雞場座落在嘉義鹿草鄉的御正食品，總經理黃勝裕說到風災當時的境況，真的非常驚險。颱風來襲那晚，H型鋼構的畜舍被吹到變形，黃勝裕說連經營養雞場卅年的父親都沒見過這種風勢。屋頂破損，小雞遭風吹走……所幸災後未久，在停電缺工的狀況下仍是趕緊搶修完成。御正食品目前已恢復七成運作，預估年底前全面恢復，同時也將此次災損重建加入預防施作，因應越來越不可測的未來。

現在就讓我們一起來看生產者們走過風雨的故事。

苦樂辛勤一起吞

充滿感恩 重承諾的 看天田

01

文字／余明珠 攝影／黃名毅 圖片來源／郭明賢

十月上旬到嘉義看天田農場拜訪郭明賢大哥，好像比五月去高雄看天田食品烘焙坊時瘦，膚色也較黑。雖然臉頰瘦削，但郭大哥仍像以往充滿了精神。說起今年（2025年）七月初由嘉義登陸的中颱丹娜絲，他說：六月中下旬嘉義東石就開始下大雨，七月初從嘉義登陸的颱風災害主要在風，折損農作物與看天田區的樹木。風災過後接續的西南氣流，整個七月中開始下了兩、三週的雨。因為地勢的關係，以鰲鼓濕地為耕作田區的看天田農場，防風林樹木30%傾倒在田區，農場有兩個月時間處於淹水的狀態，全部玉米田因此報銷。因為淹水區域範圍太大，那兩個月他與工作夥伴只能等待。直到九月淹水逐漸消退，他們才得以進入田區，清運倒塌的樹木與整理田區。

我們到訪時，郭大哥與工作夥伴吳柏毅已經陸續整理了好幾週，將大約十甲土地陸續淹水灌溉，淡化先前泡過水的鹽質土地，接著翻土，加入硫磺、平衡土壤的酸鹼值。因應這次風災泡水受損，郭大哥團隊特別二次翻土，搭配洗鹽井設施，恢復原本土壤的健康狀態。



播種後，昆蟲就會大舉入侵。目前田間正以米糠混合蘇力菌投入每株玉米防蟲。(攝影／郭明賢)

原本兩個在田區的貨櫃屋冷藏室整個被水帶離原本的水泥基座，並轉了180度。田間簡易冷藏室報銷中。



郭大哥看到淹水退去未整理的土地長出野莧狀況不佳，十分擔心近期播種的作物後續生長情況。

目前恢復種植的作物為：玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔，受限於人力，目前有一半田區還沒時間整理。郭大哥說：老實說他正在思考著要不要先放棄另一半田區，專心運作目前已淹水修復，與翻土的這十甲土地。除了人力不足因應這多出來的災後土壤修復工作，接下來天氣仍不穩定，陸續有一些颱風生成的訊息，郭大哥思考到：也許十二月再種下一批作物是最符合目前工作現況的方法。

郭大哥表示，此次風災合作社真的幫了很大的忙。因為淹水，原本兩個在田區的貨櫃屋冷藏室整個被水帶離原本的位置，還轉了180度，而嘉義東石在停電了九天後才恢復供電。主婦聯盟合作社於風災後提早讓郭大哥的採收與既有冰存作物預先入倉，後續再依銷售結算，同時也願意等待看天田恢復供應。對農友來講，這些都是很大的支持與幫助，同時也是一種合作的承諾。郭大哥說：很幸運地，很多合作夥伴都願意等待看天田農場恢復供應，就算可能會等上半年期間也願意，這也是為什麼他與工作夥伴近期都沒有休息，幾乎天天都在田間，有時甚至沒有午休，大概每天晚上7、8點就躺平休息。

在訪談過程中只見郭大哥心心念念地是主婦聯盟與其他看天田的合作夥伴的支持，心疼工作夥伴最近加倍於平日農作的勞累，沒有對於這次災損或是政府部門措施有怨言。郭大哥與工作夥伴向前看，也持續前行地態度，提醒我們務實，與在面對平日的農產農作時，有更多的珍惜之心！祝福看天田農場趕快恢復，期待到訪時種下的玉米快快發芽長大，還有紅蘿蔔、白蘿蔔，毛豆，我們約好成熟時相見喔！

部分田區還未整理，還有樹枝散落田間。



就當老天幫忙翻新溫室

不中斷供應的翁錦煌

文字／余明珠 攝影／黃名毅

02



行前和翁錦煌大哥聯繫時，時常處於聯繫不上的狀態。近年與翁大哥一起參與農作的翁大哥兒子佳聖說：下完雨後工作都擠在一起了，每天都是工作到晚間8、9點的狀態，擠不出時間。十月前兩、三週可能都會是這樣的狀態……所以當翁大哥捎來：好、OK、可以等簡短的訊息時，讓我們

一趟行程可以訪到他真的很開心。

丹娜絲風災是近年來少數由台灣西南沿海，而且是從嘉義登陸的颱風。七月初時，產品部同仁在調查風災後農友的災損狀況，就知道翁大哥的簡易溫室大規模受損，40座溫室塑膠膜全破、H型鋼架歪斜。翁大哥在盤點狀況後，讓鋼架歪斜，但還可以生產的溫室先運作，儘管人在歪斜的溫室裏面行走需微彎腰與蹲低，但為了確保持續出貨、不斷貨，也只能先以這樣的方式過渡運作。



原本滿滿的溫室區域，目前僅剩零星幾座未傾倒。

翁大哥說，風災後，義竹的狀況真的非常慘，附近鄰人金屬穀倉被風吹到凹陷。災後大規模缺工，結構型溫室的建造費用從一坪6,000元漲到一坪7,500元至8,000元，翁大哥無奈說：風災後政府推行受損溫室重建補助八成，卻助長一波漲價。更嚴峻的是：就算有資金重建也不見得找得到工人，



在只能等待的狀態下，翁大哥自己投入受損較輕的溫室維修，並聘請外縣市的溫室團隊來建新溫室，雖然會花上貴兩成的費用，但為了持續生產，也只能將溫室分為幾區，分階段進行重建與修整。

翁大哥說：好在本來六、七、八月，就是他生產季節的小月，讓他有時間修整，而且溫室也是每幾年就要汰換，這次就當成風災後，老天與政府幫忙換新。不過說起申請補助時需要繳交的文件與資料，跑了好幾趟的他有點氣。他說要不是兒子佳聖有耐心，他真的會被程序惹怒、不想申請。

問到翁大哥近期是否真的都忙到晚上？他說我們到訪的前一天，兒子剛升格當爸爸，但又要把手邊事情做完才能南下高雄去看新生兒，所以特別忙碌。大部分也都是他太太以及工人在忙，他其實沒有特別忙碌，還說為了我們訪問，他一早就特別把環境整理一下，早上也趕快把菜收一收割一割……但聽到我們想拍下他的作業過程，他又走回唯一挺過此次風災的溫室棚割了一下早上還沒採收的空心菜，邊說這幾年天氣真的越來越熱，傳統型溫室通風真的很不好，所幸現在要翻新了，可以在設計時把通風設施考量進去，因應越來越熱的天氣與作業環境！

時常在站所利用翁大哥的葉菜、番茄的我們，在七月中風災調查中看到翁大哥大範圍的溫室損害滿是擔心。謝謝翁大哥在百忙中抽空讓我們前去探訪，也在探訪後被翁大哥的熱情與樂觀感染，過程中充滿了笑聲，是很愉快的一次採訪。祝福後續都越來越好，然後下次我們來不要再預先整理農園了，讓我們以文字與攝影記錄、捕捉這真實、踏實的一切。



翁大哥大型溫室中的作物則不受此次風災影響。

(攝影／黃聖凱)



從雞舍斷裂到再啟生產線的復原路

03

御正食品打造防災韌性

文字／蘇怡和 圖片來源／企畫部

七月丹娜絲颱風直撲嘉義，白肉雞生產者御正食品位於嘉義鹿草鄉的養雞場，迎來前所未見的狂風暴雨，總經理黃勝裕表示這場風雨把H型鋼構的畜舍都吹到變形，連經營養雞場卅年的父親都沒見過這款風勢。當天他與父母三人在管理室緊盯著，人卻走不出去，眼見雞舍的屋頂掀起、小雞紛飛，耳邊不斷傳來鐵皮屋掀掉與物品破碎的聲音，卻只能祈禱。

缺工、法規、資金三頭壓

風災過後，養雞場陷入停擺，當時場內約一週齡的小雞部分被吹走、部分受傷死亡，黃勝裕在滿地廢材與斷電環境中，全力修復場域縮短生產停擺時間。由於嘉義全區修繕需求暴增，各項專業工項全線短缺，御正只能自行先處理緊急修繕作業，連焊接都得自己來。然而更棘手的是補助申請認定嚴格，依農業部現行規定，畜牧場要全倒或受損面積超過四成，才能申請到重建補助或現金救助，黃勝裕雖感謝政府有協助農民度過難關的美意，但又感嘆法規太嚴，即便他的兩座雞舍總修繕費超過三百萬元，但因受損集中於樓上層，未達全棟倒塌或四

成以上毀損的門檻，因此被判定不符資格。目前除了有公部門派駐環境消毒車的支援外，其他補助仍在審核中，沉重的資金槓桿只能自行承擔。但難關下仍有鼓舞人心的事，就是雞舍至今已修復約七成，預計最快年底就能恢復。

防範極端氣候的下一步

風災後不免有經營壓力，黃勝裕感謝合作社成為雞農重要後盾，不僅社員們持續利用產品，颱風後更收到來自社內職員主動關心並表達願意協助的慰問，他滿懷感恩地說：「社員願意支持御正的雞肉、部分產品缺貨時願意等待，就是最大的幫助。」同時，黃勝裕深知丹娜絲不會是最後一個強颱，他們開始針對建築結構全面補強，包含採用規格更結實的鋼構建材、提升風壓承受設計等，為下一輪的防災做準備，「面對氣候變遷帶來的威脅，我們不能以原本的標準做修復，必須在結構上加強改造，不能讓下一次颱風來襲時，從零開始。」從風災廢墟中緩步起身，御正沒讓汗水白流，而是把眼光放得更遠，以建立更具防災韌性的硬體為信念，繼續帶領業界前進。●



御正食品因應氣候挑戰，將在這次修復重建引入更多屋舍防災韌性。(攝影／黃聖凱)

社會改革與保障消費者的先鋒 日本生協運動



日本生活協同連合會（JCCU）在東京澀谷的Co-op Plaza總部，每年都會舉辦兒童探訪日。這個活動讓JCCU員工的孩子參觀他們父母的工作場所，並以有趣的方式瞭解合作社的工作和產品。

日本的消費合作社稱為「生活協同組合」（以下簡稱生協），生協的全國性聯合組織是日本生活協同連合會（簡稱為日本生協連或JCCU，以下簡稱日本生協連），也是日本最大的消費者組織，其發展歷程反映了日本社會從戰後重建到現代化的完整軌跡。這個組織不僅是一個商業實體，更是推動社會改革、保障消費者權益的重要力量。

爲了更好的生活 服務擴及生命各層面

日本的消費合作社運動可追溯到1879年，然而，真正的發展則始於二戰後。1951年，在戰後重建的艱困時期，日本生協連正式成立，創會會長賀川豐彥提出「為和平與更好的生活」口號，這個理念至今仍是日本生協運動的核心精神。

日本生協連的組織架構採取聯邦制，由各地區的生協組成。目前會員生協的社員數合計超過兩千萬人，佔日本總人口約20%。組織包含社區型生協、職場生協、大學生協、醫療生協等不同類型，各自服務不同的社群需

求。其中社區生協佔最大宗，透過商店和宅配服務，提供安全、優質的食品及日用品。

在功能方面，日本生協連扮演著多重角色。首先是商品開發與採購的整合者，開發「CO-OP」自有品牌商品，特別強調食品安全、減少添加物使用，並建立產銷直通制度，讓消費者能直接向生產者採購。其次是政策倡議者，長期推動修訂食品衛生法、制定消費者基本法等，保障消費者權益。此外也是社會服務提供者，經營保險、照護、托兒等福利事業，回應高齡化社會需求。

從營運到政策 全球合作運動的典範

作為全國性的聯合組織，日本生協連致力於協調各地生協的發展方向，並在產品開發、物流配送、資訊系統等面向提供整合服務。透過與區域性事業聯合的合作，日本生協連推動「CO-OP」品牌產品的全國聯合開發，既確保品質標準的一致性，也強化了採購議價能力。在食品安全管理上，則設有專業檢驗實驗室，建立嚴格的品質保證體系，並協助

會員生協取得ISO國際認證，提升整體管理水準。

社會倡議層面，日本生協連扮演著消費者運動的領航者角色。從推動食品衛生法修訂、爭取消費者保護法制化，到建立食品安全委員會等制度改革，日本生協連都是重要的推動力量。在環境保護上，他們推動全國性的減塑運動、容器回收計畫，並協助會員組織建立環境管理系統。

面對高齡化社會與永續發展的挑戰，日本生協連透過制定中長期願景與行動方案，協助會員生協發展照護服務、推廣飲食教育、深化地方社區連結。在國際合作方面，則是積極參與國際合作社聯盟活動，並透過培訓計畫與經驗交流，支持亞洲各國消費合作社的發展。這些努力不僅強化了日本生協運動的社會影響力，也為全球合作社運動提供了寶貴的實踐典範。綠

《一籃菜真心話》
Podcast每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



二〇二六年貨預購即將上場，
每每瀏覽年節好物，
總覺一入美味叢林，不知何處駐腳！
改改，那平日的生活已夠傷神，年節就請別費心！
合作社用盡巧思，就是要讓社員從從容容過個好年，
大菜、小品、主食、零嘴，
就請專員們幫我們細細勾勒，
樣樣都是社員們許願的好物，精彩可期！

2026 年貨預購

原味真食 找回過好年的古早味

文字／謝文綺、莊佩珊 攝影／王永村 圖片來源／產品部

專 圓桌最重要的就是菜品了，因應生活與家庭結構的變化，年菜主打方便、份量剛好但又不失社員最重視的真材實料與健康取向。產品部吳蕙芬課長解釋這次的年菜多是簡單蒸炊、復熱即可享用，希望節省料理的時間，讓社員好好享受團聚時光。而份量則是三到四口的家庭一至二餐可以吃完，避免年節最常見的剩食浪費。而菜品也注重軟嫩度，讓牙口不好的長輩在團圓時也能品嚐美味。



龍馬精神年菜組，真材實料的風味。

年菜華麗喜氣 又吃得到真食物

多年開發年菜下來，產品部非常理解食材與風味是年菜的兩大亮點。今年也不例外，備受好評的年菜組，產品部今年挑戰開發極限，在時間與食材變化的壓力下全部換新！花雕興旺雞油汁加入數種藥材及花雕酒，以中低溫半泡半燜方式滷製，保持雞肉軟嫩多汁。上海醃篤鮮為了符合社內減添加物的原則，千挑萬選使用南門市場 170 年火腿名店萬有全的家鄉肉，熬煮出濃郁奶白湯色，是華麗年菜的代名詞。廣東名菜櫻花蝦荷葉飯，精選台灣櫻花蝦、以百年老店信成純正黑麻油與阿根廷魷魚提出香氣，加上珠貝提出鮮味。泰式炸檸檬魚以海水養殖金目鱸魚，全魚預炸先用於祭祖，年夜飯再復熱淋上道地泰式醬汁，年節最實用。京都

排骨選用台灣豬腩排，香料醃製入味後再小火慢炸，起鍋前加入主廚獨家特調醬汁，酸甜下飯肯定老少都喜歡。

蕙芬也特別指出年菜組是集合生產者鮮湧具營養師專業的劉小菁總經理，精通港滬料理的前星級飯店主廚、以及開發專員彭筠儒費心安排指定原料與減添加要求，結合眾人之智而成，值得細細品嚐。

除了年菜組，蕙芬還特別推薦兩道新品年菜，五路富貴紅燒腿腿骨取珍貴的腿子骨，加上生產者研發無化學添加的紅燒醬，軟嫩 Q 彈，視覺濃豔大器但又沒有添加物的疑慮。酸菜豬腳鍋佐南德麵包球，大骨鮮蔬高湯熬煮，湯頭濃郁滑順，異國風味更為圍爐增添話題，食物陪伴著社員的回憶共行。



五路富貴紅燒腿腿骨

首登場的魚油，守護自己與家人健康。



酸菜豬腳鍋佐南德麵包球

而今年年貨中很特別的加入魚油營養補充品，蕙芬說除了是社員長年許願的品項外，合作社也考量到年節會攝取較多甜食與肉類，魚油的 Omega-3 可幫助維持代謝平衡與體內良好機能，更是孝親送禮的好選擇。

生肉熟食 多樣選擇過年才輕鬆

2026 年的舊曆年假長達九天，家庭圍爐的機會多，負責畜產品開發的朱勇全課長，特別在火鍋片的選擇上多做變化。新品澳洲安格斯黑牛沙朗火鍋片，由純種安格斯黑牛經 120 天以上穀飼肥育，符合動物福利。擁有人道化管理牧場的柏香肉品松阪豬肉片，獨家熟化飼料技術與多元的飼料成分，讓肉片的風味更顯層次。

另外針對小家庭推出的三到四人

份量藥膳排骨湯，採用集昌中藥的十全燉包熬煮，帶肉龍骨與軟骨製作，優質美味。還有因應社員提案而開發的廣式烤鴨胸、鴨腿，是生產者鴨迷採用自然放牧飼養的土番鴨，肥瘦適中，純正廣東手法醃製，只要進烤箱就可以完成，超級方便！

此外，勇全還特別推薦「台灣安格斯黑牛沙朗牛排」，以獨家的穀飼加草飼飼料配方，搭配二十八個月以上肥育，飼養出油花均勻且具獨特堅果奶油香的頂級牛排。勇全指出願意在台灣引進、飼養安格斯黑牛，且能與進口牛肉做出差異化相當不易，呼籲社員發揮共購力，支持在地的產業。

吃甜甜還吃辣辣 意想不到的零嘴滋味

嚴格為社員把關，開發安心零食的產品部專員游孟蓁，預購帶來多款新品，有勾起回憶的、有環境友善的、還有少見的麻辣口味，讓年節更有滋味。



茶油桂圓薑糖



自然放牧土番鴨製成的鴨胸，肥瘦適中。



藥膳排骨湯，燉補就靠這款湯品了。

講起金椿的茶油桂圓薑糖，孟蓁說試吃時，被濃濃的古早味吸引，軟 Q 辣香的口感，讓她彷彿回到小時候，被阿嬤餵食的暖心時刻。原本製作的師傅退休打算收掉工廠，因家人不忍心手藝失傳而接手持續。孟蓁為因應年節祭拜需求，還特別做小包裝，非常貼心。

紅藜穀物棒則是社會企業「德朱利斯」與原民生產者共同開發，以友善環境方式契作台東的紅藜，並多元應用解決部落作物銷路問題。今年好幾檔的預購都有「社企一部落」的產品，也是呼應合作社支持小農的初衷。此

外，社員喜愛的花生小魚乾，這次以指定原料花生製作，口味改走麻辣路線，讓人一口接一口。而考量花生保存不易，加上熱量頗高，為社員的健康著想，這款零嘴只在年貨預購時上架喔。

年節零食開發，為了達到減添加，孟蓁坦言需與生產者不斷討論置換原料、打樣，來回溝通到推出往往超過六個月。不過家中的一雙兒女不時擔任小小試吃員，讓她能將最真實的感受反映給生產者，提升了品質。孟蓁也相信假以時日，合作社對零食嚴格把關的用心，一定會被更多人看見。綠



紅藜穀物棒



蔥燒十三香花生小魚

社 員 的 迴 響

安心、方便 就是過好年的 祕密心法



合作社年菜陪伴玉霞姊家的團圓桌，留下熱鬧美好的回憶。（圖片來源／林玉霞）

北南分社生活材副主委林玉霞說每年家中團圓飯，必定會有合作社的年菜，不僅如此，合作社的年菜也是玉霞姊拿來當年節禮的常見選擇。她說第一就是方便，復熱就可以吃，而且味道不會偏掉；第二是健康安心，去年買了葷素佛跳牆送人，還找朋友來參加站所的生產者面對面，朋友都被吸引

而當場入社。

也因此玉霞姊說到生活材會議討論年菜時，委員們最注意的就是食材的來源，其次就是添加物的成分。而在會中可以看到年貨產品的所有成分，也能跟產品部仔細詢問食材來源，討論到調味的細節，這都讓年菜的選用變得安心。

同時，她也非常稱讚今年的年菜組，比起往年的菜色，也更加呈現出家中難以復刻的工序以及對食材的講究。例如醃篤鮮需要慢慢地熬出鮮美的湯頭，「這個非常費工，產品部真的很有心」。今年她也打算買一組，過年時女兒親家來時，再加一兩道其他年菜菜品、湯品，一家九口團圓飯剛剛好。

此外，擅長料理的玉霞姊特別針對今年的預購畜產品，提供兩道簡單的食譜，年節備餐時輕鬆上桌：

#腐乳酸菜炒肉片：酸高麗菜不洗直接切細絲，跟亞麻籽黑豬火鍋片、豆腐乳一起拌炒，收乾就完成，如果太乾可加一些酸白菜汁炒。

#花椒松阪豬：青花椒粒小火炒至有香味後打成粉，拌入鹽巴混合均勻；亞麻籽豬松板豬肉片退冰，塗上花椒鹽醃製一個小時入味；小火兩面煎微黃，上蓋悶幾分鐘至快熟，再蒸大約六分鐘（電鍋大約1/3杯水）就完成。●綠

亞麻籽豬松阪豬肉片料理方式多樣，簡單烹調就好吃，是年菜料理的神隊友。



預購日期 11/24(一)~12/20(六)



雙十一卻關閉購物網站

繭裏子的慢時尚革命

文字、攝影／潘嘉慧

在全球時尚產業講求快速、低價促銷的潮流下，「繭裏子」選擇一條逆風而行的路。創辦人楊士翔與蔡宜穎每年親赴產地拜訪夥伴，與印度、孟加拉、尼泊爾等二十多個國家的公平貿易組織合作，從源頭關心布料生產與傳統印染織布工藝，堅持永續與人道價值，緩慢而踏實地走著屬於自己的時尚路徑。用一件件衣服，串起人與土地的連結，實踐時尚的另一種可能。

繭裏子的創辦人楊士翔與蔡宜穎，原本從事建築設計。2009年從上海返台後轉行創業，在台中一間日式老屋中開始手作與零售的生活實驗。因手作線材而接觸「公平貿易」，體制中「透明生產」與「勞動尊嚴」的做法，也是他們想實踐的理想。但這條路並不順遂，最初尋找合作對象時，常被以「量太小」、「未達認證門檻」為由婉

拒。直到2011年參加印度公平貿易年會，慢慢開啟與各國公平貿易組織的接觸，逐步展開合作，拓展至南亞、東南亞等廿多個國家。

珍惜原料
也尊重過程的不確定

在繭裏子的生產鏈中，一件衣服的制作是從有機棉花或回收布

繭裏子創辦人楊士翔，對每一件衣服的材質、織布方法以及合作組織都如數家珍。



生產過程中剩下的邊角料布料，也會再製成實用小物，動物熱敷枕、小鳥吊飾就是用餘布手工縫製成。

料開始的。楊士翔解釋：「有的布料是從棉花開始紡線、織布，有的則使用印度的回收紗麗，或布料印染後再剪裁縫製，每一步都要時間與工藝。」



來自不同國家的公平貿易組織生產的產品，讓繭裹子除了服裝外，增添更多元豐富的選擇。



每一季的衣服從設計、開版、染色、樣品修改到完成，至少需時半年以上，過程中還必須配合當地農忙、雨季與氣候條件。楊士翔也忍不住苦笑道：「雨季來時，染布工坊沒法點燈，婦女只能提前收工；有時甚至遇到淹水、停電，布染好了運不出來。我們都習慣了。」但這就是他們的生活節奏，「我們學會的是理解與調整。」

把顧客帶到產地 理解從生活開始

每年，兩位創辦人也會帶著消費者實地走訪南亞的生產地，拜訪各個公平貿易組織。大夥兒住在生產者家中或工坊樓上，沒有網路、冷氣、熱水，吃當地簡單

飯菜，實際看見當地真實的樣貌。楊士翔說：「這不是觀光，是一種理解的開始。」而生產者看見自己所做的東西穿在消費者身上，更感受到自己的努力被看見、被重視，這是一種雙向的感受與尊重。楊士翔說公平貿易其實是一種貿易形式，強調生產者與消費者的連結，而不是單方面的供需關係。「我們希望透過繭裹子，讓這些連結變得更簡單、更直接。」

繭裹子也將這份價值觀內化為工作文化。每年安排門市同仁輪流到產地參訪，除了了解產品，更學習如何與消費者分享布料知

識與設計理念。「我們希望夥伴們了解：這些衣服不是工廠流水線出來的，而是由一群真實的人、一雙雙手完成的。」楊士翔強調。

根據 Fair Wear 基金會調查顯示，一般成衣勞工的薪資僅佔售價的 0.6%，但要達到基本生活工資則至少要佔 1.4%，繭裹子將真實成本透明呈現，提供生產者薪資達到 4.5%。透過公平貿易組織履行對當地社會及環境的承諾，提升當地的生活水平、健康醫療及教育，甚至提供職能訓練。繭裹子相信每一個承襲傳統且技藝精湛的生產者，都應該得到更好的工資和公平對待。

實踐慢時尚 一場價值的選擇

在每年電商雙十一瘋狂折扣的當天，「繭裹子」卻選擇關閉購物網站，用行動傳達品牌的價值選擇——時尚可以慢一點、買少一點、更環保一點。

「成衣產業不可能零耗損，但我們可以盡量減少、再利用。」這樣的思維，從源頭延伸到商品設計與包裝，甚至鼓勵消費者用穿搭延續一件衣服的壽命。楊士翔相信，一件衣服如果能穿十年，不只對環境友善，更能讓人重新思考「需要多少才夠」。如同他們在社交平台上寫下的文字：「當過度的生產和消費進入削價競爭的循環，影響的不只是環境，也

包含勞工的權益，而這個勞工可能是你，也是我。」

在這個充滿快速消費與即時回饋的時代，「慢」不再是落後，而是一種反思的力量，也是一種對人、對土地的溫柔回應。「我們不想賣出最多的衣服，只想每一件都有人珍惜。」

如同主婦聯盟合作社對待生產者與產品的理念，繭裹子的每樣產品標牌上也寫著公平貿易組織的簡介，希望消費者拿到產品時，同時也認識生產者，與之產生連結，讓產品更有溫度。他們相信，一件衣服不只是商品，而是串聯生產者與消費者的載體；一段旅程，不只是觀光，而是重新理解世界與自身的機會。●



- 1 海廢動物來自肯亞的回收拖鞋製成，每一隻都是由工匠手工雕刻而成。
- 2 回收紗麗製成的洋裝材質輕盈透氣，很適合夏季炎熱的台灣。
- 3 拜訪位於印度的小工坊，繭裹子的飾品多半在這裡誕生。(圖片來源：繭裹子官網)

印度紗麗 在台灣 風姿綽約再一發

色彩繽紛的紗麗是印度、斯里蘭卡、孟加拉等南亞地區婦女的傳統服飾，多以絲綢、棉布或亞麻等天然纖維製作而成，輕薄透氣的布料很適合氣候潮溼炎熱的台灣。繭裹子將資源再利用的概念融入設計，這些回收紗麗——經過手工清洗、晾曬、製版縫製，加上獨特的刺繡，成為一件件花色獨一無二的服飾，不僅是100%回收再製，偶爾還會在衣服上發現手縫小補釘。不完美的補釘與色差，正是手工與歷史的痕跡，也是一種美感的呈現。

除了服裝，其他周邊產品同樣也發揮了環保的美麗。像是圍巾、包包等配件，以及結合孟加拉水草編織的提籃等等，重新賦予舊布料新生命，也為日常生活中增添許多色彩。



回收紗麗水草編織籃



回收紗麗圍巾



回收紗麗製成的薄被不僅親膚也很透氣，而掛在一旁的包包背起來輕鬆自在。

北區新人訓練，於北倉進行職場預防傷害演練。
(圖片提供／蔡一維)

站所、物流、行政職場安全也必須得友善點啊，大家要學習正確搬運姿勢、身心舒緩方式和正確坐姿……噢！大家已經迫不及待在暖身啦！



合作教育催落去！

我們的員工訓練大不同

文字、圖片來源／蔡一維(人資行政部教育訓練專員) 攝影／企畫部

蔡一維小檔案

職員／社員年資：13年
2012.09.03～至今（入職當年入社）。
歷任職位：儲備站長、社專、站督導、分社課長、新事業發展課長、營運發展課長、教育訓練專員。
所屬站所：三重站。
喜歡的合作社產品：帶皮五花肉、回家李、脆梅。

合作社七大原則中，第五個原則就是「教育、訓練與宣導」。所以在合作社工作的職員夥伴們，除了如一般公司、組織的業務內容之外，還有很大一部分，是與社員一同協力推動「地區的經營」或「關注議題的倡議」。

讓在此工作的每位夥伴，有共識的邁向目標，是攸關本社理念和精神落地實踐的重要關鍵。

職員就是品牌代言人

合作社的員工訓練中，除必要的遵守法律規範課程如：職業安全衛生課程、食品 GHP 等等，還有各個年度重點，今年首重以簡潔的方式介紹合作社。此源於我們對人與人之間連結的重視，在教育訓練上，也期待職員們能夠透過介紹，傳遞這樣的溫度。

因此，今年主要目標是讓每位職員，在面對周遭的親友、或是合作社進行對外推廣時，都能夠用簡短的內容，介紹合作社的理念並且邀請非社員入社。而透過這種能力的養成，除了讓職員對

外說明的內容一致，也希望藉此讓職員更了解自己身處的工作場域，是什麼樣的組織型態及精神所在。

其次則是統整社員們最常問的問題，進行職員理解與回覆產品的訓練。一般業界常以專責單位或透過廣告的方式來回覆顧客的疑問，例如設置客服專線處理顧客問題，或如某些藥品廣告以廣告形式回答消費者對產品的疑問，以縮短服務流程並提供最佳的回答。而在合作社，我們期待的是每位夥伴都能了解合作社的理念，並且對社員說明，藉由人與人真誠地接觸，讓社員在過程中感受並得到最直接的服務。

合作社認為每位同仁都是對外的第一線，今年也配合推動社區 HUB，針對所需具備的能力與知識，進行基礎的訓練工程，我們稱之為品牌分享員培訓。透過完整培訓，希望讓每位同仁都能夠成為推廣合作社的尖兵。

期待培育優秀合作人才

接手合作社的教育訓練工作後，我最主要調整的有兩個面向：課程線上化及學習紀錄個人化。由於站所所面臨的人力短缺已陸續出現，因此在面對人力持續吃緊但教育訓練不能中斷的情況下，我們逐漸將課程線上化。這樣有助於同仁能更彈性的選擇空檔時間，接受訓練，進而減少過去實體開課，造成人力及排班上的問題。此外，我們也設計了線上回饋表單，同仁線上修習的課程，能夠被記錄下來，成為個人化的學習歷程，作為年度的教育訓練回顧。

今年度在推動品牌教育訓練時，透過每次會議或合適的時機，我都會不停的和同仁宣導為何需要這麼做，以及將來我們所要共同推動的目標為何。後續在實際進行推動時，就較少面臨到同仁們的反彈。當然，還是會有一些抱怨，大多數都是：「哎呀，我年紀這麼大了，記不住啦！」「還要考試喔，我都幾百年沒考了！」「蛤？這麼硬喔，還要抽核喔！」等反應，但讓人感到振奮的，是同仁們其實願意接受這樣的改變，並不會對培訓方式感到反彈。

遇到這種情形，我都會鼓勵大家，沒有很難啦，多練幾次就會了；內容都是大家平常遇到的問題、常在講的事情，只是這次我們把大家的內容及用字拉整齊而已啦！我也希望藉此緩解同仁學習的焦慮感。

合作社目前最大的挑戰在於持續性的缺工，這已造成站所、物流等相關部門的運作困擾！如我之前講到的訓練調整，期待有更彈性的教育訓練方式及個人化的學習紀錄。透過這些紀錄的觀察，將可以幫助我持續規劃同仁們的升遷或職涯發展地圖，讓整體的教育訓練更臻完善，並且給予個別同仁職涯發展配套設計。未來我們也會再加強簡化新人入職流程，建構專責的訓練站、訓練師等，這些都將在明年逐一著手進行。

期待自己接手員工教育後，能為合作社留住並培育更多優秀的人才及接棒人選，讓合作社邁向永續經營！

合作脈動



趣味快問快答
一維 Show Time!

綠=綠主張月刊 維=蔡一維

綠 你覺得合作社最大的秘密？

維 神秘的賣菜組織！懂合作社是什麼組織的人就懂，不懂的人……就是滿臉，嗯，問號。所以才需要職員教育來訓練怎麼介紹合作社呀！（笑）

綠 吃過／用過最驚訝的合作社產品是？

維 藜麥！大家知道這項產品嗎？我是進到合作社才知道的，之前當站務時，有外國人來站所詢問才認識，真的是打開新世界的門。藜麥可以跟米飯一起煮，對身體也很健康唷。

綠 有會因為你在工作時燦爛的笑容被稱讚過嗎？

維 曾有社員稱我「大直站小太陽」，我敢說在辦公室隨便拉人問，一定有人說被我的笑容鼓勵過！（綠：這麼有自信？）不過這也跟我希望職場氣氛可以充滿歡樂有關啦！

綠 曾遇過最難教的學生（職員）是誰？

維 沒有遇過，我們合作社職員多數都是非常願意配合學習，貫徹合作社友善共好的核心理念，真的讓我非常感動（拭淚）。



北區新人訓練，於北倉進行合作社產品課程。（圖片來源／蔡一維）

用心陪伴我們的老小孩 失智長者的生活照顧與溝通技巧

文字／葉瓊華(美國註冊護理師、失智教育訓練管理師)
圖片來源／葉瓊華、龍潭站、Freepik

理解失智、學會如何應對，用合適的照顧方法來與失智長者相處。(圖片來源／Freepik)

我曾在美國長照失智機構與失智精神科病房服務與管理多年，後來又親自照顧失智婆婆。這些經驗讓我體會到，照護失智長者不是單純「陪伴」就好，而是需要更多的愛心與耐心，並且要具有韌性與敏銳觀察力；當然也不能少了解決問題的能力。就像我常掛在嘴邊的：優秀的照服員是「上帝派來的天使」，在長者無法清楚表達需求時，能看見並理解他們的心聲。

失智症是記憶、思考、邏輯持續受損，且為不可逆的腦部疾病，它是一種遺忘；而正常老化是反應變慢，經提醒後仍能記起來，它是一種健忘的表徵；譫妄與失智有相同表徵，但它是因感染、藥物或麻醉等因素引起，去除因素後即可恢復。

我們如何讀懂失智長者的需求和行為？照護重點是什麼？分擔照護壓力的資源怎麼尋找？以下幾個面向，提供給大家做參考。

照護心法與處遇措施

- ✦ 提前預防，消除壓力來源，任務分段完成。
- ✦ 正面語言，以引導代替禁止，例如「我們小聲一點」。
- ✦ 轉移注意力，利用食物、音樂、有趣活動來吸引和改善。
- ✦ 允許自由，在安全範圍內給予選擇。
- ✦ 溫和安撫，用眼神與柔和語調建立安全感。

失智四階段

了解失智的階段發展，才能有更健全的應對、照護方法：

- ✓ **健忘期**，仍能獨立，但需建立生活常規與提供安全環境。
- ✓ **混亂期**，日常生活處理漸感困難，照顧者壓力漸增。
- ✓ **迷惑期**，出現遊走、幻覺、攻擊行為，家屬易陷崩潰。
- ✓ **完全依賴期**，臥床、失禁、吞嚥困難，需 24 小時全日照護。

照護心法

應不指責、不爭辯、不糾正、不取笑，以尊重和接納為核心。

認知障礙與溝通策略

失智者也常有暴怒、遊走、重複語言等認知障礙行為，成因可能是：

- ✓ 指令過於複雜、不清楚。
- ✓ 生理需求未被理解（如飢餓、便秘、感染）。
- ✓ 環境陌生或噪音過大。
- ✓ 缺乏活動、作息混亂。
- ✓ 固定的常規被改變。
- ✓ 有意義的常規活動不足或是白天睡太多覺。

失智長者這些行為不是「故意」，而是一種需求未被滿足的訊號。

善用社會資源

善用社會資源也是照顧者必須具備的觀念！照顧者要認清自己的極限，善用身邊可以尋求的協助才能長久走下去，而這麼做並不會讓你變得不孝順喔！

- ✦ 1966長照專線，提供資源轉介、申請服務。
- ✦ 1925安心專線，可提供24 小時心理支持。
- ✦ 失智症協會／家庭照顧者協會，有家屬支持團體、舒壓課程、失智照顧訓練課程等。
- ✦ 日間照顧中心、瑞智學堂、喘息服務、居家護理、護理之家、輔具中心等，都可以減輕照顧壓力。

失智溝通：三不三意

三不

不評論現實、不承認現實、不否認現實。

三意

同意：同理失智症者，讓他知道你懂，先取得他的信任，為解決問題第一步。

轉移注意：安撫失智症者的情緒，給予安全感，嘗試轉移注意力到其他事物或是互動者身上，再引導他做平時喜歡的事情。

創意：和轉移注意相輔相成，發揮創意引導失智症者從當下的執念和情緒中跳脫，讓他願意配合後續的活動。

失智症不只是醫療問題，更牽動家庭與社會。我們需要及早發現、正確認識，並帶著尊重與理解的心，而非責備與冷漠；也要懂得善用社會資源，來分擔照護的壓力。唯有打造「失智友善社會」，長者才能保有尊嚴，照顧者也能獲得力量。讓愛與包容，成為失智照護的核心價值！**綠**



(圖片來源／龍潭站)

合作社龍潭站失智照護課程

照顧失智長者會遇到哪些問題？該怎麼辦？分享葉老師課堂的說明。

◎出現迫害妄想行為時，怎麼處理較好？

葉尋找出現的背後原因，去除誘發因素後如果無效，則尋求老人精神科醫師診治。

◎拒絕參加社交活動，要如何是好？

葉無需勉強，可改用其他活動方式，轉移注意力，或等一段時間後再詢問意願。

◎日夜顛倒不睡覺？

葉在固定日常生活作息中增加白天活動量，或提供更多元對病人有興趣的活動方式，避免白天過多睡眠機會。

◎子女如何分擔照顧責任？

葉在失智初期時，就需商討每一子女都認同的照顧方案，避免由一位家屬獨自承擔。

葉瓊華 Joanne Yeh

美國註冊護理師和失智教育訓練管理師，在美國老人長照和失智單位服務廿多年。曾在老人失智精神科病房工作，下班後又要照顧失智婆婆，累積的經驗，讓葉瓊華老師更了解失智工作人員和家屬於照顧失智長者上，付出了諸多的愛與耐心。



(圖片來源／葉瓊華老師)



早期在美國老人長照和失智單位服務的葉瓊華老師。(圖片來源／葉瓊華老師)



林若瑜醫師

(圖片來源／林若瑜)

目前任職於臺中童綜合醫院中醫科，也曾深入社區進行中醫衛教，希望能以淺顯易懂的中醫觀點為核心，結合現代生活節奏，與民眾分享實用的養生保健知識與四季調養之道。幫助民眾在日常中培養健康體質，實現預防勝於治療的理念，讓健康成為生活的一部分。

食譜
設計者



詹寶珠 (三民站社員)

入社廿年，曾任三民站社代、生活材委員及入社解說員，長期關注本土、當季食材與無毒天然生活用品的推廣。相信從選擇安心食材與用品開始，就是實踐健康、永續生活的第一步，期望與更多人分享這份生活態度。



立冬補冬 來碗細火慢煮的 素藥膳

文字／林若瑜(童綜合醫院中醫科主治醫師) 食譜設計者／詹寶珠·三民站社員 攝影／王永村 圖片來源／企畫部

你是否每年到了秋冬之際、天氣開始變涼轉冷時，就想來碗熱騰騰的補湯暖暖身子呢？為什麼坊間的薑母鴨、羊肉爐等藥膳店總是越冷越受歡迎呢？原因其實很簡單，當天氣變冷，我們往往會需要更多能量來幫助身體對抗寒冷。「春生、夏長、秋收、冬藏」這句話來自古代典籍《黃帝內經》的天人合一養生理論，道盡了自然界與人體在四季中的變化。春、夏是萬物甦醒到生長茁壯的季節，而進入秋、冬則是萬物收穫、休養生息，儲備能量以備過冬並等待明年繼續茁壯。

中醫一向利用節氣來養生，順應四季就是最好的養生法。因此要儲備冬天的能量，一般多選在立冬（約國曆11月6到8日）開始進補，因為立冬是進入冬季的第一個節氣，代表著秋季結束、冬季開始。《黃帝內經》也有提到：「冬不藏精，春必病溫。」古人認為冬季應好好養精蓄銳、保暖進補，緩解寒冷對身體的侵襲，才能減低來年春季生病的機率，這也是「治未病」、防患於未然的想法。

《神農本草經》將中藥材分成上品、中品及下品，認為「上品

主養命以應天，無毒，多服久服不傷人。」食療或食補正是利用「藥食同源」的概念，希望能透過日常飲食就能達到滋養身體的效果。而因為上品藥材多可滋補強壯、增強體質，而且常常是我們平常就能取得的食材，因此常應用於食療中。例如，紅棗、枸杞、山藥這些常見的食材，因為藥性溫和、營養豐富而適合身體調養。

以下介紹四神湯、肉骨茶兩種簡單的冬令進補藥膳，並設計成料理給大家參考。



烹調時間
60
分鐘

舒食彈牙慢生活四神飯

坊間四神湯搭配的藥材內容雖不盡相同，但最核心的四味藥材為「蓮子、芡實、茯苓、山藥」，這四味都是適合日常調養且藥食同源的藥材。這些藥材多溫和不燥熱且營養價值高，容易吸收、可以補養脾胃。屬於溫和調養的平補型藥膳。適合體力差、平時腸胃敏感、食慾差的人群，可以說是老少咸宜。

此次設計的四神飯，材料以素食者為主，根莖類可依照站所當天有的食材以及喜好來搭配、挑選。四神飯的彈牙口感、滿嘴溫潤的香氣讓人吃得欲罷不能！喜歡喝粥的朋友也可在製作時多加水，煮成四神粥來品嚐。

食材

正四神燉料1包、牛蒡適量、糙米1.5米杯

料理步驟



① 將正四神燉料包的材料稍沖洗，與洗淨的糙米混合，加入450c.c.水浸泡兩小時，注意食材要泡軟。



② 泡軟的正四神燉料加入牛蒡，放入電鍋，外鍋放1.5米杯水蒸煮。



③ 電鍋開關跳起來，悶20分鐘後攪鬆，再悶10分鐘即完成。

Tip1：大家有沒有發現這五味藥材幾乎是白色的？依中醫五行學說，白色入肺經、也可以調理大腸。因此對於呼吸系統、腸道功能也有幫助！



Tip2：合作社的正四神燉料有加薏仁，薏仁就像天然的除濕機能讓體態較輕盈。而薏仁也被稱為美白小助手，有助於皮膚清爽。



烹調時間
50
分鐘

溫情養胃肉骨茶素火鍋

肉骨茶雖起源於東南亞，但其實用的藥材也貼近中醫養生的概念，尤其是藥食同源以及強身固本的想法。肉骨茶的配方不完全固定，但是常見藥材如黨參或人參、當歸、川穹、肉桂或胡椒等多屬於溫熱性質的藥材，因此屬於溫補型藥膳，可以溫陽散寒。冬季喝一碗暖呼呼的肉骨茶湯不但可以驅寒也可以促進血液循環。適合體質虛寒、怕冷，或冬天容易手腳冰冷的族群。

肉骨茶也可以吃素的！這次設計的肉骨茶素火鍋，用好吃的油豆腐作為主角，搭配各種新鮮的當季蔬菜，鮮甜湯頭令人垂涎不已！若是想涮點肉片、吃點肉的鮮味，也可以加入自己喜歡的肉類來增添風味。

食材

肉骨茶燉料1包、油豆腐1盒、高麗菜4顆、玉米筍6根、胡蘿蔔半條、木耳適量、黃豆芽適量、麻油少許、醬油適量



料理步驟



① 肉骨茶燉料加入 3 公升的水熬煮 30 分鐘。



③ 熬成的湯底加入適量的醬油及胡椒，並將準備的蔬菜放入燉煮，約 10 分鐘後即完成。



② 將燉料濾掉，即完成湯底。



Tip：肉骨茶雖有個茶字，但其實不含茶葉唷！

合作社好用食材推薦

正四神燉料

內含蓮子、淮山、茯苓、芡實與薏仁。中藥材已調整成最佳比例，可整包入鍋燉煮湯品，用電鍋與米一同拌煮成飯或粥皆可。



肉骨茶燉料

肉骨茶屬溫補，冬夏食用皆宜。用清水沖洗後，葷食者可與排骨煮食；素食者可搭配當季蔬菜、菇類一同燉煮；中藥味濃郁，可依照喜好的口味調整內附胡椒粉用量。



中醫師小叮嚀

秋冬之際的臺灣，各類冬令進補鍋物店紛紛開張，融合中藥材與飲食，形成台灣特有的冬季食補特色。而麻油的香氣、暖呼呼藥材香更是飄散在家家戶戶之間，各類藥膳保護我們的身體抵禦寒冬的侵襲，讓我們能在寒冷季節中保持健康和活力。

但其實臺灣冬季不如北方國家寒冷，而且現代人進補食材有時都高鹽、高熱量，反而造成身體額外負擔。因此在進補上也要注意幾個原則：

- ① **適時進補**：按照季節調整進補的藥材。
- ② **因人而補**：不同年齡、性別以及體質應個別調整進補方式。
- ③ **適量進補**：補過頭容易有上火或造成腸胃負擔。
- ④ **諮詢專業意見**：若是正在感冒、有慢性病史、免疫疾病史、孕婦等特殊體質都應由中醫師或營養師指導進補方式。

記住以上原則才能補得安心、吃得開心；補得剛剛好，身體健康沒煩惱！

關新站開幕當天亭腳下有獎徵答，區會夥伴當關主，邀請鄰居來答題，認識合作社之餘也把獎品帶回家嚐鮮。（圖片來源／盛焙蓀）

關新站的共好實踐

讓生活在此發酵

文字、攝影／曾惟農（新竹分社編輯委員會主委）
圖片來源／組織部、企畫部、盛焙蓀（關新地區營運主委）

關新站坐落於新竹新興住宅區的一隅，周圍住著許多因竹科而移居來此的年輕家庭。這個以「與社區共好」為核心理念的站所，不僅是社員採買生活用品的據點，更是一個溫柔的社區交誼廳，陪伴社員一起生活、成長，彼此照應。

由於地理位置的緣故，外縣市

移入的新手媽媽、候鳥祖父母、在地的資深社員，共同構成了關新站多層次的社區樣貌。新手媽媽們透過口耳相傳，在這裡建立全新的人際連結；寒暑假前來支援育兒的阿公阿嬤，笑呵呵地帶著孫兒挑選放學點心；退休的樂齡社員，也開始有餘裕與伴侶一同逛站所。那是一種跨世代的交流與延續。

展開一場「找新家」的冒險

因關新站舊址租約即將到期，地區營運成員展開了一場幾乎「踏破馬路」的尋覓之旅。考量的因素很多，像是交通便利、格局適中、距離原有社員生活圈不能太遠等。歷經多次評估與討論，終於找到合適的新據點。接下來便是繁瑣的裝潢規劃與搬遷工作。幾經波折，關新站終於在九月開啟新的篇章。



地區營運的夥伴打造一個非常有氣氛的開幕茶會區，這個角落現在是關新站最吸睛的展示區。



不同於傳統剪綵的開幕結繩，掛在站所裡，是希望傳達與社員們更加緊密的意義，讓站所成為社區最溫馨的交誼廳。（圖片來源／組織部）

為了慶祝新家的啟用，地區營運夥伴們規劃了一系列特別活動：別出心裁的開幕結繩、邀請街坊鄰居參加「亭腳下」有獎徵答，以及串連社區的站所散步微旅行，讓社員重新認識這片自己生活著的土地。

在規劃教學與外場空間、調整動線的過程中，地區營運成員與站長著實傷透腦筋。光為了移植原有教學區設備，就討論了數次、平面圖一改再改。外場則趁機重新配置冷鏈設備，舊有木貨架也經工班與站長巧思下做了細膩的調整。

如今走進關新站，首先映入眼簾的是明亮通透的大片落地窗，入口處擺放著自舊站搬來的迎賓雞蛋花。整體以溫柔的米色調為主，呼應「交誼廳」的精神，營造出放鬆與安心的氛圍。貨架的高度也經細微調整，讓社員能輕鬆尋找產品；新添的開放式冷藏櫃則提升蔬果鮮度，盡可能降低炎熱氣候的影響。

從社員成為站長 初心不變

雖然硬體空間有所變化，從原先附設廚藝教室的兩層樓建築，轉為小而美的社區一隅。但塑造關新站溫度的，始終是社員、站務與地區營運彼此交織，形成一條循環不息的動力鏈，站長劉佳雯便是這股能量的最佳註解。

佳雯認為餐桌是凝聚家庭的所在，所以格外重視食材的安全與品質。最初因孩子愛吃粉圓，而

在朋友推薦下到合作社尋找白粉圓；加上從外縣市搬來人生地不熟，便跟著一群新手媽媽到關新站附近的一極社區參加搓愛玉活動，既讓孩子動手玩，也趁機結識新朋友。

成為站長後，她依然維持全家一起吃飯的習慣，並把這份心意化為行動，規畫「好好吃飯」單元，幾乎天天與社員分享自家餐桌的家常菜。她考量多數社員生活忙碌，因此以合作社食材示範簡單快速又營養的食譜，「想讓社員發現簡單備餐也能吃得安心」。

使「社區共好」在日常裡自然發生

關新動力鏈的另一個要素是「地區營運」。他們如同策展人般以社員需求為核心，先從「傾聽」開始，將蒐集到的社員需求拆解為三大主題：親子活動、社區關懷、飲食行動。接著「串連」在地資源，邀請講師及生產者，轉化專業知識成生活場景。最後以「實作」落地，將課程設計成由淺入深的參與階梯，讓初次接觸者輕鬆加入，而熟悉者則持續精進。

像是近期舉辦的「打造肌力餐盤」，邀請姜淑禮老師為學員介紹

歡迎渴了來喝水、
累了來坐坐、
想聊就來聊！



關新站站長劉佳雯

多道兼具蔬菜與蛋白質的家常料理；「站所散步」，地區營運夥伴帶領學員走讀市場與館舍，以在地料理、歷史展品與書牆串起關東橋的故事；「亭腳下」有獎徵答讓街角即教室，透過趣味題目讓鄰里認識合作社精神；另外，也協助教委會邀請「最菜專員」郭懷恩，與社員一同從餐桌回望土地，把「健康飲食 × 永續農法」內化為社員行動，理解合作社是價值的守護者。

到關新站「好好吃飯」社員共同的生活座標

關新站最珍貴的是人與人之間，那條不斷延續的連結，期望織成更加緊密的社群網，彼此熟識、互相照應，讓「需要時找得到人」成為日常。也盼關新站是一個隨時能讓大夥兒靠近的好地方——渴了來喝水、累了來坐坐、想聊聊就有人聽。更希望打造一張會延伸的餐桌，讓「好好吃飯」成為共同的生活節奏。當每一次相聚都被記住，關新站便不只是採買的地方，而是我們共同的生活座標。綠

傍晚時分，社員來採購晚餐食材，隔天就來合作社跟我們分享用九層塔與鮮凍透抽做的好料。



淑禮老師肌力餐盤場次爆滿，用合作社食材示範多道營養滿點的菜色。

最菜專員郭懷恩應教委會邀請，來到關新站分享合作社架上蔬菜以及農友們默默耕耘的故事。（圖片來源／組織部）

來全台最美站所附近旅遊

充滿美味與人文地景的關新站

新站登場、散步出發！從市場到館舍一路吃喝玩學，帶你認識主婦聯盟關新站的在地日常與好物私藏。



果咖精品咖啡

📍地址 | 新竹市東區新莊街129巷39號
☎電話 | 03-666-2065

果咖是時間打磨出來的老宅，老闆在這棟 50 年的老房子裡安靜烘豆已經八個年頭，更是在咖啡世界裡浸淫超過廿年。屋內陳設的手工棧板桌與木造老件，都是老闆逐年累積而來，在在呈現急不得的悠遠韻味。

這裡提供各式精品莊園熟豆，並有教學課程可預約，喜愛淺焙單品的你，務必來品嚐一杯歲月萃取的好味道。

有好義麵

📍地址 | 新竹市東區長春街123-6號1樓
☎電話 | 03-666-1217

有好義麵供應各式創意湯麵，以義大利麵與各種湯頭搭配飽足感十足的料理。店長將內部打造成溫馨舒適的咖啡館風格，希望讓客人在此放鬆享用餐點。飯後甜點可以來一份招牌沐吉燒及時令冰棒飲，做一個甜蜜的句點。

一碗鮮米線 & 砂鍋菜

📍地址 | 新竹市東區長春街102號
☎電話 | 03-666-2345



一碗鮮米線 & 砂鍋菜的老闆娘來自南京，自業務工作離職後，意外開啟烹飪人生。考取餐飲丙級證照後，她決定向客人介紹雲貴菜系的米線與南京家常砂鍋菜。老闆娘堅持使用新鮮食材，每日悉心熬煮高湯，只為端出一碗充滿心意的鮮米線。



午後甜心鴨雞蛋糕

📍地址 | 新竹市東區長春街108巷1號
☎電話 | 0921-339-398

甜心鴨位於隱密的巷弄，靠的是雞蛋糕出爐的誘人香味，讓路過的旅客不自覺停下腳步一探究竟。年輕的老闆是位體貼的大男生，為了服務這裡的親子需求，提供多種份量選擇的雞蛋糕，讓媽媽們不怕孩子吃了太多點心而影響到晚餐的胃口。店內亦有準備特色飲品，讓午茶時光多一點 chill。

關新公園

📍地址 | 新竹市東區關新路59號
☎電話 | 03-521-6121

許多關新站社員的孩子是在關新公園長大的。舊站只離公園一個路口，過去許多社員帶著孩子到公園玩耍，累了再到站所買菜回家。前幾年關新公園經過整修，遊具更加多元豐富，像是有黑板牆可以畫畫外，溜滑梯變成更刺激的洗石子版本，讓孩子玩得大呼過癮。



關東市場綜合大樓

(客家會館·圖書館·四星認證市場)

📍地址 | 新竹市東區關東路23巷1-1號
☎電話 | 無

新竹市關東橋一帶曾是重要交通樞紐，今日關東市場綜合大樓傳承這個歷史記憶，結合客家會館、新竹市立圖書館關東分館，以及苗竹地區唯一四星認證的關東市場。從客家文物、食品風味、特色館藏等多重面向，紀錄下並活化了客家文化的迷人風貌。



(圖片來源/盛焙蓀)



預約圍爐時光

我們知道，每年圍爐的團聚時光，
是忙碌現代生活中，最重要的時刻。
合作社在每一年的年貨預購中，
從食材選料，菜色調味反覆測試，
只為更添美好回憶與話題。
這份用心與重視，值得您和家人朋友共享。

龍馬精神年菜組



泰式炸檸檬魚



櫻花蝦荷葉飯



花雕興旺雞



京都排骨



上海醃篤鮮

年貨預購 11/24 (一) ~ 12/20 (六)
年貨取貨 2026/1/21 (三) ~ 2/10 (二)

※ 除夕 2026/2/16 (一)

※ 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。