

Issue No. 257
Dec. 2025

綠主張

在路上
回復日常、持續耕耘前行



年度農友與生產者大會熱鬧簽到

讓合作社重新被看見

合作社再創善糧新里程

從非基改到國產飼糧

日式壽喜燒

關東關西風味大對決

謝謝你！一卡祝福，送暖到產地 撐住風雨後的台灣

文字／陳咸夙（總經理室專員）

2025年7月，丹娜絲颱風與連日豪雨重創中南部。對農友而言，這是一場漫長且艱辛的戰役；復耕之路未完，大雨卻再次落下。氣候變遷不再只是北極熊棲地消失的新聞，而是餐桌上隨時可能消失的糧食；農友與生產者，是站在第一線，替我們承擔極端氣候衝擊的人。

面對這場共同的未來，我們問自己：「除了急難救助，還能做些什麼？」答案或許很簡單，就是陪伴。我們希望透過手寫卡片



傳遞一個訊息：「您並不孤單，我們都在。」

這是一場跨越部門、串聯全台的溫柔接力。8月至10月，「一卡祝福」旅程正式展開。由總經理室發起，緊密串聯產品部、企畫部與組織部夥伴，我們整理出66位受災農友名單，將特製的A3大卡片配送至全台55個站所，牽起這場善的傳遞之旅。

「畫一台無敵厲害的工作卡車幫你！」孩子們用稚嫩的注音文寫下感謝，或是趴在桌上專注塗鴉，畫了一顆大大的茄子、蓮霧，還有結實累累的荔枝，再把無敵厲害的工作卡車送給伯伯，幫忙趕快恢復工作；素未謀面的

我們都是土地的孩子，願你我永遠都能保有畫筆下那份純真心意。下一次走進站所，當你看見那些長得不完美、卻是農友在大雨後拚命救回來的蔬果時，請多帶一份回家。你的每一次選擇，都是給堅持守護土地的農友，最溫暖的擁抱。

社員寫下「謝謝你」、「一起加油」，匯聚成最強大的後盾。更有老社員紙短情長的疼惜，在受災名單中認出熟悉農友，字裡行間滿溢著廿幾年「共同購買」累積出的信任與包容。

翻閱這些留言，我和編輯夢萱彷彿經歷了一場以農友為名的紙上行旅，在展讀過程中獲得了莫大的療癒與力量。10月下旬，所有卡片踏上最後一段旅程，緊跟在急難救助金之後，送抵農友手中。這是一個極端氣候頻繁發生的年代，未來的挑戰將更加嚴峻，這場送暖行動或許告一段落，但支持不會停止。

我們都是土地的孩子，願你我永遠都能保有畫筆下那份純真心意。下一次走進站所，當你看見那些長得不完美、卻是農友在大雨後拚命救回來的蔬果時，請多帶一份回家。你的每一次選擇，都是給堅持守護土地的農友，最溫暖的擁抱。

持續行進的年歲，與一直前行的我們。



〈從非基改到國產糧 用台灣糧養出台灣善糧黃金土雞〉 | 攝影／黃名毅

2025年對主婦聯盟合作社與營運團隊而言是奮起的一年！5月，我們發布台灣第一支，瓶身使用食品容器級再生塑料的本土紅烏龍茶飲，以再生塑料替代新塑料，減少新塑料的開發與使用。時序接近年末，合作社再度引領業界，推出以國產飼糧飼養的「台灣善糧黃金土雞」。

相信社員們對合作社倡議非基改飼料的「善糧」系列蛋品與肉品並不陌生。從2014年我們與生產者合作嘗試含有10%台灣雜糧的家禽飼料開始，到今天，我們成功與「柏香肉品」合作開發95%以上，含有國產非基改硬質玉米、國產米，及米糠的飼料，並餵養新出第一批吃國產飼糧長大的雞隻。歷程說來簡單，當中卻有各種原料供應，與不以利潤為優先的堅持，且看資深記

者潘嘉慧帶我們了解「台灣善糧黃金土雞」，以及合作社的「善糧」路程。

12月的《綠主張》承續上月【橫越風雨的合作社農牧漁生產者】專題，刊出7月受到丹娜絲颱風侵擾嚴重的柚子農友李國溢、水產生產者黃芬香、「邱家兄弟」邱經堯的採訪。不同生產專業的他們不約而同談到氣候變遷讓過去累積的經驗不再全然適用，要視現實狀況，或是用更後退、放鬆時間的方式，讓作物與水產魚類，及作業區域的土壤、養殖環境更具韌性。本期也紀錄了10月中旬，合作社年度農友暨生產者交流會，農友們齊聚、熱烈互動簽到的可愛模樣。

10月底、11月初的大事也包含主婦聯盟合作社與日本生活俱

樂部生協、韓國幸福中心生協連合會年度「亞細亞三國姊妹會」的交流。雖然今年韓國幸福中心生協連合會破產，姊妹會們思考後續如何交流，但令人感動的是，這份聯繫是不會停止的。

適逢2025年「國際合作社年」合作社各分社積極辦理推廣活動，像是台南分社擴大「深蹲市集」與外界聯合辦理；新竹分社則讓大朋友、小朋友盡情街道遊戲，讓公眾更認識合作社組織也側寫入本期紀錄中！

還有什麼精彩內容？「主婦食堂」中的關西派與關東派壽喜燒也是千萬別錯過！天冷記得衣物穿暖，健康鍋物吃起來呦！

余明珠

副總編輯

綠主張

Issue No. 257 | Dec. 2025

Contents

專題報導

從非基改到國產糧 用台灣糧養出 台灣善糧黃金土雞



專題報導

2025 農友暨生產者交流會 擦亮合作社招牌 成為社區裡的生活光景

文／蘇怡和

專題報導

橫越風雨的合作社 農牧漁生產者（下）

從風災到復耕

極端氣候下文旦再生之路

文／蘇怡和

重建魚塭日常 台南黃芬香 生態養殖池的風災復原路

文／蘇怡和

邱家兄弟中低密度魚塭 時時準備對抗極端氣候

文／蘇怡和

17

國際合作社 北美洲合作教育者協會 跨越國界的共學網絡

文／林邦文、張育章

18

合作脈動 台日韓合作姊妹再聚 在變局中願為彼此 照亮前行的光

文／于有慧

19

合作知識 + 把幸福放回經濟裡 從年輕世代展開新步伐 第二次國際合作社年回顧 訪內政部陳佳容副司長

文／于有慧

22



合作知識 +

國際合作社年 分社活動系列報導（上）

24

竹社「細人仔來尋趣，菜籃子遊意思」 把菜籃子放進更大的城市想像

文／曾惟農

南社「第五屆深蹲市集」 展現社內合作精神的這群媽媽

文／劉儀君

25

主婦食堂 日式壽喜燒學問多 備料烹調好講究！ 你想吃關東關西哪一道？

文／林夢萱

27

站所の散步 從主婦聯盟國際站出發！ 優游環池步道、來到 有法國鄉村感的咖啡廳

文／陳建竹 佇點夥伴／陳俐瑾

30

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林淑蔓、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 12 月 / 257 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

從非基改到國產糧

用台灣糧養出

台灣善糧黃金土雞

文字／潘嘉慧 攝影／黃名毅 圖片來源／企畫部



柏香肉品陳柏吟對合作社推動國產飼料大力支持。

從非基改到國產糧飼料，主婦聯盟合作社歷經十年多來的努力，邁向另一個里程碑。2014年合作社展開「家禽飼料配方使用國產品計畫」，當時飼料中連使用10%國產硬質玉米的目標都困難重重。如今我們終於迎來第一支95%以上使用國產飼料配方的台灣善糧黃金土雞。我們總是不斷地開創新局面挑戰不可能任務，也感謝生產者願意信任相挺，這一刻值得我們給自己鼓鼓掌。



國產飼料主要配方為國產非基改硬質玉米、稻米、米糠、亞麻籽粕及魚粉。



飼料產線混合所有原料生產出粒狀飼料，後續再壓成粒碎粉給兩週齡內的小雞食用。

十多年前，當全球糧食市場逐漸被基因改造作物壟斷時，主婦聯盟合作社率先喊出了「非基改」的堅持。1998年，合作社推出台灣第一塊以食品級非基改黃豆製成的豆腐。之後更延伸出一連串「非基改運動」，從非基改豆製品、非基改飼料雞，到如今上架的「台灣善糧黃金土雞」，每一項產品背後，都藏著合作社與生產者共同追尋「糧食自主」的努力。

從飼料開始的永續之路

台灣每年進口大量的玉米和大豆作為飼料原料，這些進口雜糧幾乎全是基改作物，合作社產品部專員朱勇全說：為了提升糧食自給率，我們從家禽畜產的飼料著手，因為比起人的食用量，飼料更是大宗。這次開發國產糧黃金土雞的飼料，除了國產雜糧，也將農業廢棄納入，例如豆渣、亞麻籽粕等等，嘗試導入農業副產物再生，資源再利用的做法。

繼善糧白肉雞與善糧土雞之後，合作社希望能更進一步推



陳柏吟的父親將飼料廠規模化，並注重動物營養科學，結合流程自動化和現代化設備，成為當地畜牧業倚重及信賴的夥伴。

國產糧的挑戰 蛋白質的在地解方

陳柏吟說：「永續就是要玩真的！」她希望這個專案不只是一次實驗，因此在尋找飼料配方來源時，還必須考慮原料供應的穩定性。前半年她都在尋找合適的國產大豆，卻發現國產大豆除了價格高、雜質多，且收成時間不同導致不穩定因素增加。最後她與團隊挑戰以國產稻米、米糠、硬質玉米、亞麻籽粕、魚粉，取代進口大豆與玉米；經過十多次配方調整，考量吸收率、代謝率、成長速度去做各項評估，還必須兼顧雞隻穩定生長與風味平

衡。她開玩笑說，這個配方是父親住院時一起算出來的，憑藉著父親多年經驗，父女倆在病床前仔細計算蛋白質含量、鈣磷比，最後終於產出目前的配方。

「蛋白質來源不穩定是最大困擾，因此加入本土鬼頭刀魚粉補足，也研究鈣磷比讓雞隻更茁壯不軟腳。」陳柏吟說。此外，她還分析飼料必須考量適口性，根據季節微調，例如夏天略加鹽分促進食慾，讓雞隻多喝水；冬天則加少許糖，幫雞隻補充能量，讓牠們不怕冷。這些看似細微的調整，其實都是對氣候、動物福祉的敏銳回應。

國產飼糧雞的味道 乾淨、單純、安心

第一批試養不到一千隻，雖然量少，但為了給雞隻有足夠活動空間用了半棟雞舍，飼料全以人工搬運投餵。黃金土雞從十多天開始食用國產糧飼料，一直到足齡十三週後屠宰。陳柏吟和夥伴們都試吃過雞肉，對於試驗成果頗滿意的她說：「這批雞吃起來雖然沒有豆香味，但很乾淨、味道單純，是風味清爽的雞肉。」國產飼料讓雞肉風味更柔和、無腥味，符合主婦聯盟合作社「簡單、單純、無添加」的理念。

她補充到：「希望讓台灣的農產副料能被善用，也讓消費者吃

到真正本地的味道。」飼料配方中的亞麻籽粕來自生產者細粒籽油工房，除了富含 Omega-3 脂肪酸，也含有蛋白質、油脂等，補充雞隻營養所需，未來有機會也會納入豆粕等配方，讓農業副產物有機會再生。

從實驗到量產 邁向真正的國產循環

目前，柏香肉品與主婦聯盟合作社的「國產飼糧」已從試驗階段邁入量產準備。雞舍經過一至一個半月水洗清潔消毒後，11月底也有新一批的小雞進場。一旦飼料國產化、土地肥料循環鏈完善、養殖監控機制成熟，就能將這模式推廣至更多場域，甚至帶

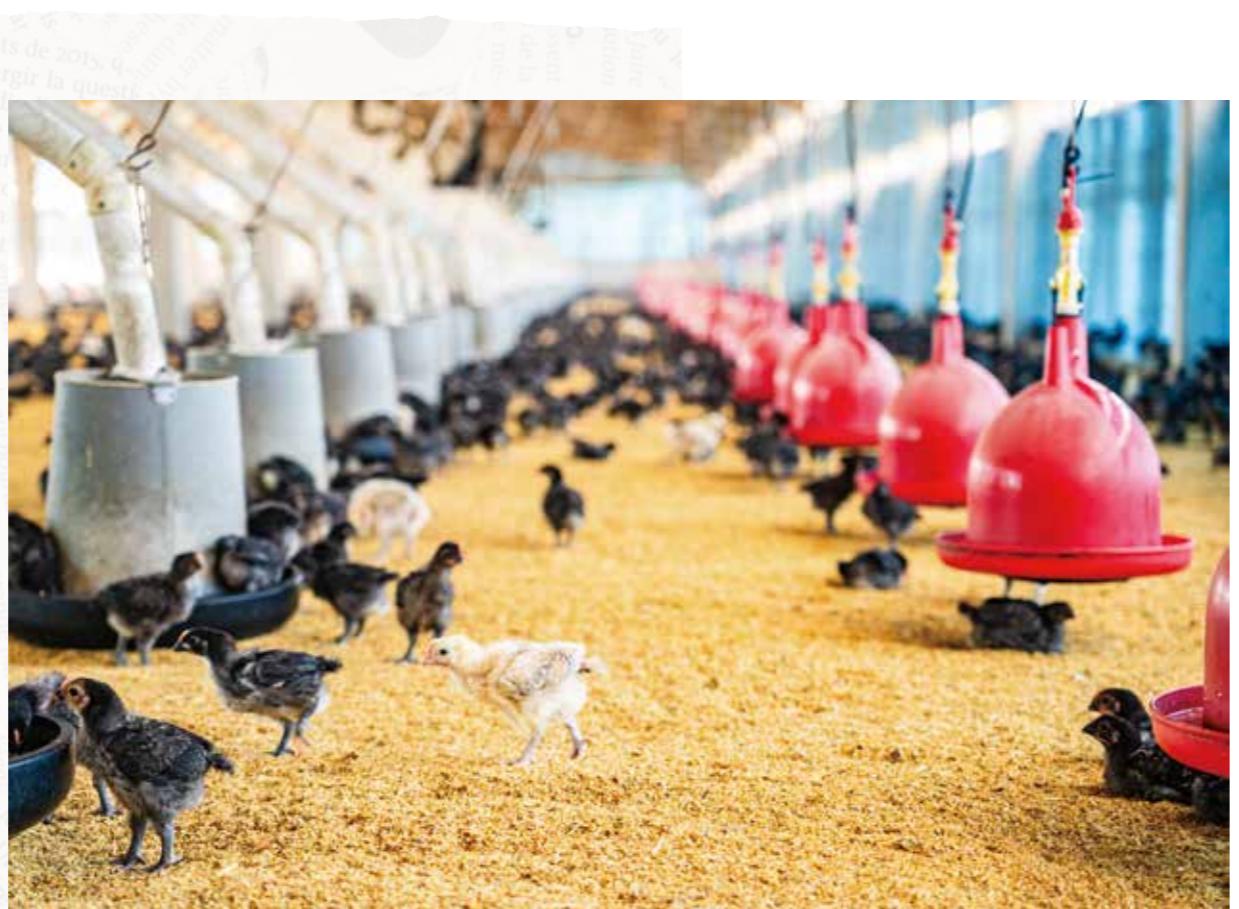
動台灣畜產飼料鏈的轉型。

陳柏吟說目前已經有生產者與她接洽，希望也能嘗試讓雞隻吃國產糧，但飼料來源尚未穩定可量化。她期盼：「未來能自行種植豆類與穀物、肥料自己做、畜牧場與農田彼此連結，真正做到國產飼料、生產自給、環境友善的閉合式系統。」她說：「我不想再一直改變配方，未來希望把豆子自己種起來，肥料自己做，做到真正的國產循環。」

陳柏吟的這句話，也說出了合作社長久以來的理想。從非基改到國產糧，這一路上，合作社與生產者的合作關係早已超越買賣，而成為共同實踐的夥伴。〔導〕



黃金土雞從十多天開始餵食國產飼料一直到十三週足齡，兩週齡內會先餵以粉狀飼料。



黃金土雞採低密度平面飼養，給雞隻足夠活動空間。

集共好之力 合作社的十年善糧足跡

信念啟動 非基改飼料的嘗試

2014 年主婦聯盟合作社展開「家禽飼料配方使用國產品計畫」期待能透過國產玉米替代進口基改玉米，提升台灣糧食自給率，目標比例為 10%。該批共使用 1.8 公噸國產玉米，但產線遇到許多難以克服的問題，飼料廠無法繼續配合。



2014年首批添加國產玉米的飼料

非基改飼料雞誕生 取名善糧

2015 年生產者江森貿易與國興飼料廠合作，為台灣大型飼料廠建立非基改飼料生產線的先例，催生台灣第一條非基改飼料生產線，當年 10 月首批非基改飼料產出。期間合作社也邀請社員參與非基改飼料黃金雞的命名活動，社員參與踴躍、創意無限，「讚豆雞」、「質升雞」，最後「善糧黃金雞」獲得評審大獎。



江森貿易生產者
江振德

善糧滴雞精

12 月從六週齡開始餵食非基改飼料的「善糧黃金雞」上架，隔年以非基改飼料白肉雞製作的「善糧滴雞精」也開始供應。



從善糧雞到善糧蛋 「這是一條對的路」

2017 年～2019 年，先是兩款採用非基改飼料配方生產的雞蛋，永興畜牧場的「善糧放牧雞蛋」和有助牧場的「善糧動福雞蛋」接連推出；當時在面對難以預估的成本與風險時，永興畜牧場生產者蔡榮鴻說「這是一條對的路！」接下來江森貿易再推出善糧白肉雞系列產品，意味合作社善糧路的再次實踐。



永興畜牧場生產者
蔡榮鴻

有助牧場的
善糧動福雞蛋



再創新局 台灣善糧黃金土雞問世

2025 年底台灣善糧黃金土雞開創國產糧飼料新局，與柏香肉品合作以 95% 以上的國產非基改硬質玉米、國產米及米糠等飼料配方餵養十三週足齡的黃金土雞。

(圖片來源／企畫部)

2025農友暨生產者交流會

擦亮合作社招牌 成為社區裡的生活光景

文字／蘇怡和 攝影／王永村

10月17日，主婦聯盟合作社於新莊區農會舉辦「2025農友暨生產者交流會」。上百位生產者從全台各地集結於此，從鄰近會場的捷運頭前庄站開始，就有農友相約結伴步行前來。

今年大會以「讓合作社重新被看見」為主題，營運團隊報告年度成果，並提出行動方向——從課程、據點到品牌，重新與社員、社區及消費者建立具體連結。

穩定生產 持續運作

常務理事許淑惠指出，合作社能走過二十五年，是因為生產者長期實踐友善耕作、社員穩定採購，合作社依隨時代不斷調整營運。「面對市場變化與家庭結構轉變，我們也在學習應對這些挑戰，持續修正採購機制與推廣方式，維持合作體系的正常運作。」她特別感謝，雖今年颱風與豪雨造成多處農地受損，農友仍迅速復耕、彼此支援、努力恢復日常，讓社員有安心的食物。

「我們與生產者向來不只是買賣關係，也是互相提攜的合作夥伴。」許淑惠這樣強調。

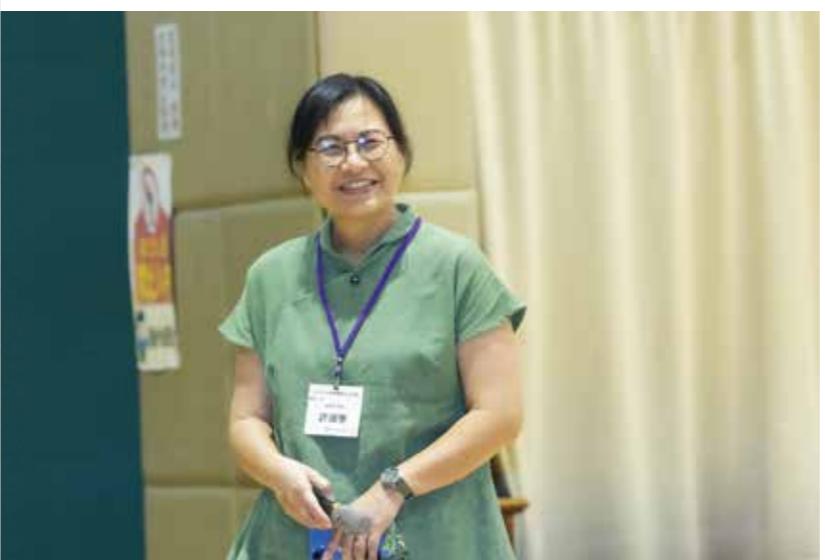
讓更多人理解 合作社的價值

合作社將邁入25週年，總經理陳思維指出，面對大型通路壟斷與家庭結構改變，合作社必須保持原則同時調整節奏。「前輩提醒我們不要忘記初衷，我們不會忘，而是成為這個時代裡特別的力量。」讓合作社繼續支持農

友、連結家庭，成為生活的一部份。他介紹與嘉義大學合作推動的「土壤改良計畫」，透過田間試驗協助農友改善環境、減少化肥投入，也規劃更多區域講座促進經驗分享。陳思維表示，過去合作社多聚焦內部，今年起主動向外介紹，讓社會理解主婦聯盟不只是銷售通路，更是推動生產與生活實踐的平台。

從服務創新到社區連結

產品部經理葉立翔指出，本次



常務理事許淑惠



產品部經理葉立翔





大會重點是讓生產者與農友了解合作社一年來的行動。「我們希望主婦聯盟的招牌再次被看見。過去大家埋頭在做，今年開始主動整理成果、主動出擊，讓更多人了解合作社，也吸引新的社員加入。」

合作社近年榮獲行政院「國家永續發展獎」、「Buying Power 採購獎」與今年入選「IPM 永續善農獎」。「這些並非新業務，而是把過去累積的行動公開，讓社會看見我們長期實踐永續生活的努力。」葉立翔談到許多站所深入巷弄內，接近居民生活圈，今年開始將活動系統化，分析社員關心的主題。包含部分站所導入 InBody 量測與營養師衛教服務，也開設植栽、手作與食農教育課程，讓社員從活動中了解食材來源與農業知識，「這些課程讓農業與生活重新靠近。」

永續實踐 與產品創新並進

合作社今年啟動「幫您送到家」外送服務，方便社員採購後



載運到府。持續推動節慶前計畫性購買、冷藏餐盒每月利用量突破千份、環保行動則推出瓶身以回收材質 rPET 製成的紅烏龍茶。「若全台飲料瓶有三成改用 rPET，每年可減少七萬公噸新塑料，相當於大安森林公園 142 天的碳吸收量。」這個永續行動，需要集結社員們共同購買的力量。

葉立翔表示，即使開發成本高、流程長，只要生產者有意願，合作社都會協助推動。他也說明 2026 年目標：持續推動社區 Hub 生活體驗與樂齡及議題產品合作。

食品創新雙軌—— 銀髮友善與潔淨標章

食品工業發展研究所黃書政博士以「創新食品開發」為題，指出高齡與潔淨食品是未來趨勢。「台灣將於 2025 年正式邁入超高齡社會，長者飲食除營養，也需兼顧咀嚼與吞嚥便利，這就是 Eatender 銀髮友善食品的精神。」他建議合作社可擴大運用在地農產，開發質地柔軟、營養

均衡的產品，如紅烏龍茶飲、豆類與蔬菜泥化食品，並強調少添加、配方簡單、來源透明。

交流會後，生產者提出多項建議。有人建議嘗試上架電商平臺，讓年輕族群更容易接觸；也有農友提議推出蔬菜箱訂閱制。陳思維回應：「合作社屬封閉社員制，無法全面開放電商，但我們正在研議體驗包與其他可讓非社員體驗產品的方式，讓更多人了解合作社。」他承諾會在制度允許的範圍內，讓合作社被更多人看見。因為合作社的目標就是讓每個家庭都能取得安全、健康食物，同時讓合作社成為社區生活的一部分。〔綠〕



橫越風雨的合作社 農牧漁生產者(下)

文字／余明珠、蘇怡和
攝影／黃名毅
圖片來源／企畫部、邱經堯



繼上月刊出的〈修復、新生與珍惜——橫越風雨的合作社農牧漁生產者(上)〉訪問今年七月因丹娜絲風災受損嚴重的農友與生產者：郭明賢、翁錦煌，與御正食品的黃勝裕總經理。本期我們也採訪了在當時受損嚴重的柚子農友：台南麻豆「國裕柚園」李國溢，與位在臺南七股，供應合作社文蛤、龍膽石斑的黃芬香，及同樣在風災重災區嘉義布袋，供應合作社烏魚、虱目魚與多種水產的生產者「邱家兄弟」邱經堯。

有著二、三十年作業經驗的他們，雖是不同領域的專業生產者，卻不約而同地講了相同的事：其一是過去累積的經驗已經不足以應對氣候變遷；再者是感謝合作社第一時間的關心，與集結社員們的關心信息。同時都提到：希望合作社能讓社員多多理解，未來我們可能會面臨更嚴峻的氣候挑戰，合作社與社員們持續利用是最好的支持，幫助所有農友與生產者繼續向前！就讓我們一起來看他們努力回復日常的歷程，也繼續並肩走下去！



從風災到復耕

極端氣候下文旦再生之路

文字／蘇怡和 攝影／黃名毅

七月強颱丹娜絲掠過南台灣，讓果農李國溢位於麻豆的「國裕柚園」歷經連續三小時強風吹襲，滿園落果、樹枝折斷、根系受損，40年以上的老欖損傷較為嚴重。「每年文旦採收期都在颱風季，早體會要看天吃飯了，只是這次風勢特別猛烈，比2015年蘇迪勒還慘。」李國溢無奈地說。

風災過後，李家立即動員撿果鋸枝、清運腐果、避免病菌滋生，今年的收成僅剩往年一成，經挑選後能販售的更不到7%，連肥料與人工成本都難以回收，為此，政府體恤農民並提供無息貸款及每分地補助八千元，合作社也發放一萬元慰問金。「雖然無法彌補損失，但有這份心意就很感謝了。」李國溢說。

老欖損毀 復育至少十二年

除了金錢損失，更大的挑戰在於樹。這場強颱讓許多老欖根系嚴重受損，只能整株鋸除，後續還得經過日照曝曬與消毒處理，最快也要到年底才能重



李大哥與等待當兵的兒子一起進行日常作業，幫柚子樹施肥。

新種植。李國溢估計，從補植到樹勢穩定、恢復結果，至少需要十二年；若要重現老欖文旦獨有的風味與品質，恐怕得等上至少十五年。「重新種的樹雖然果實碩大、外型漂亮，但滋味不如從前，只能當作中看不中用的『拜拜柚』。」

在極端氣候日益頻繁的情況下，高品質老欖文旦勢必逐年減少，即便農友改善排水、修剪枝幹、循序培養新樹，仍無法抵擋天災的直球衝擊。「這種產業很靠天吃飯，所以我都叫小孩去外面工作。」李大哥女兒畢業於台大園藝系，雖然沒有學以致用頗為可惜，但總不能讓兩代人都陪著柚子等待十幾年吧。

極端氣候下的風味與風險

麻豆鎮北一帶屬於黏質壤土區，地勢平坦、保水性佳，乾旱時便於灌溉，也讓當地文旦果皮細薄、香氣濃郁。然而，這樣的環境也帶來挑戰——黏質壤土排水性不佳，老樹根系在暴雨或強風吹襲下容易受損，抗災能力相對不足。近年氣候變遷加劇，高溫期持續延長，不僅影響文旦生長節奏，也讓採收時機愈發難以掌握。



部分果樹因風災受損，李國溢鋸掉果樹枝葉減少水分蒸散，希望能救回。

重建魚塭日常

台南黃芬香 生態養殖池的風災復原路

文字／蘇怡和 攝影／黃名毅

黃芬香位於臺南七股的生態養殖場地勢開闊、毫無遮蔽物。七月丹娜絲颱風來襲，黃芬香回憶起風災：風不是貼著地面，是從腰部以上狂掃過，屋頂整個被掀掉；水車翻覆、馬達浸海水、發電機也泡水報銷。颱風過後，魚塭停水停電十二天，三個冷凍庫裡存放的魚料與產品全數報廢，問起損失多少？她說：「光修屋頂就超過兩百萬，其他沒去計算，算了也沒用，蒙著眼睛繼續往前就對了。」

面對極端氣候 以低密度養殖建立防線

颱風過後，黃芬香和員工們立即開始修復，先是請工班花了一週把屋頂蓋起來，接著再修水車、清池子，能動手做的都自己來，唯獨水電修復的速度快不了，因為



黃芬香與柯昭綺大哥。



柯大哥補織漁網。

當時全區都在搶工搶修，台電也很忙，所以她等了十二天才復電。

幸運的是長年採取「超低密度養殖」使水質穩定，不容易出問題，還有靠潮汐換水的魚塭，不需全程靠水車打氧，也因此即便停電近半個月，也沒有造成大規模的生態死亡，至於沒電無法冷藏，她索性不把文蛤撈起來。電力恢復至今，養殖場整體已恢復約七成產能，而看似隨遇而安的背後，其實是長年與環境共生共融，創造出承受變化的韌性。

與主婦聯盟合作社配合多年，黃芬香認為合作社在災後最能幫助產地的，是讓社員了解產地實際情況，讓社員了解這段時間為什麼產品會比較少，或是有些產品會變貴，就不會有所誤解。對她而言，這樣的理據比補助更難得，也能讓社員成為支持生產者的夥伴。

追求產量 不如追求睡得安穩

沿海養殖最怕風災與寒害，黃芬香說：「這種事沒辦法預防，颱風、寒流來就是來，只能平時把密度壓低、池子顧好、設備保養好。」她的魚塭每天隨潮水開閘換水，讓水質自然循環，不需要大量用電就能維持水質。

預計十二月重新放下新一批魚苗與文蛤苗，等待明年春季觀察狀況，而黃芬香每年都會放文蛤苗，讓生產不斷。黃芬香從事養殖超過卅年，從龍膽石斑、虱目魚到文蛤，見證氣候與市場的變化。「現在的颱風越來越難預測，強度也大，以前上一輩的經驗不一定用得上。」她說，如今最重要的不是預測氣候，而是調整好自己的步伐。她採取低密度養殖，是為了自己能睡得好，不用怕停電發電機無法運作魚會死掉、也不用擔心魚塭過度擁擠水池混濁，或是營養不足需不斷投放飼料。

這次風災讓黃芬香重新檢視所有電力與冷凍設備，「雖然無法預防，但至少颱風前把能移的先移走。」在潮起潮落之間，她仍然每天清晨即起巡池，看水色、看風向、看池裡的文蛤。生活如她說的，繼續往前就是了。



邱家兄弟中低密度魚塭

時時準備對抗 極端氣候

文字／蘇怡和 圖片來源／企畫部、邱經堯

丹 娜絲颱風使邱經堯位於布袋的養殖場，成了首當其衝的受災戶，「這次風勢是東西向橫掃，嘉義等於是被狂風來回刮兩次，三、四十棵老樹被攔腰折斷、電線桿倒了三千五百支，連高壓電塔都倒了三座。」最慘烈的損失，是兩池養了三年即將上架的鮓魚，因為石首科物種怕聲音的特性，在風聲呼嘯後全數陣亡，邱大哥苦笑：「等於兩台賓士，一次被老天爺買單。」

用行動自救 守護一池韌性

隔天，邱經堯沒時間哀嚎，立刻投入修復，他在臉書上寫出：「請大家三天內不要來電關心。」因為養殖場瞬間多了一百件事情要處理，他必須快速判斷優先順序。首先是排除障礙讓道路恢復，再來是電網修復、再一一測試水車。「我們要先讓每池至少有一台水車能運轉，這是最低要求。」為此他全台尋找發電機，甚至遠從台中緊急購買發電機，不讓魚池含氧量往下掉。



(攝影／黃名毅)



從國中開始身為童軍的邱大哥說，「童軍的信條是準備、服務、日行一善」，因此他永遠有所準備。這次是靠著颱風前「停餵降耗氧」的養殖知識，讓生態撐

「邱家兄弟」近期開始捕撈烏魚。(圖片來源／邱經堯)

過頭三天停電階段，而這個準備工作，也成了在極端氣候下救命的方法。颱風後團隊測試魚肉風味無虞，並延宕一個半月後才開始出貨，怎料首批出到合作社的虱目魚，卻收到來自社員的聲音：「邱家兄弟的魚變不好吃了。」原來因為網子攪動底泥，魚受到驚嚇快速游動，讓胺基酸滲入魚體，導致味道改變。邱經堯素來最重視品質，然而一場風災卻化成消費者嘴裡的一句話，他沒有責怪誰，只惋惜很難面對面向社員們解釋。

與極端氣候共存的養殖哲學

颱風過後，養池場重新調整池底結構、水深比例、飼養密度與餵食計畫，也持續推動中低密度養殖，讓魚吃得少一點、活得久一點，增加對抗環境的韌性。邱經堯同時感謝合作社提供一萬元現金補助協助生產者度過資金緊縮期。但比起補助，他更需要的是合作社能維持正常收貨量，不要減縮，因為養殖不僅是一筆交易，更是一段對環境的責任。如今魚塭恢復約八、九成，他在臉書向臉友報平安，寫下「樹已經長出新枝葉，生態級魚塭恢復綠意，生命修復的速度，贏了！」喜見長期注重生態平衡的養殖場擁有自體修復能力，此次的極端氣候試煉，對邱經堯而言，也像是一場重新理解「如何與土地同行」的自然課。綠

北美洲合作教育者協會 跨越國界的 共學網絡

合作教育者協會（Association of Cooperative Educators，簡稱 ACE）是北美洲合作教育者的專業平台，其歷史不僅反映了合作運動中「教育」作為一項根本原則的持續實踐，也體現了合作社理念的跨境流動、文化交融與價值傳承。

合作教育催生 跨境專業平台

ACE 的起源可追溯至 1952 年。當時，美國與加拿大的合作社領導者，包括 Alex Laidlaw (賴羅博士) 與 Hayes Beall 在美國明尼蘇達州杜魯斯大學共同籌辦第一屆研討會。這場會議由美國合作協會 (CLUSA) 贊助，標誌著美加兩國合作教育者共同「分享教育與訓練、研究資源」的願景正式啟動。在那個年代，合作教育的理念尚未普及，多數教學仍以傳統經濟學或管理學為主。這項倡議因此格外重要——它嘗試把「合作」作為教育議題，納入課程、社區與青年學習的脈絡之中。

強調青年參與 成就知識的傳承

隨後的幾年中，這類跨境的教育機會先後在伊利諾州、明尼蘇達州、愛荷華州舉辦。而到了



ACE 為北美合作教育的知識中樞，也成為國際合作社聯盟 (ICA) 與美洲合作組織 (Cooperatives of the Americas) 間的協作橋樑。今 (2025) 年 7 月，ACE 與 ICA 合作研究委員會安排了一場參訪活動，包含參觀都市設計師合作社 Le Comité 的作品。Le Comité 位於蒙特利大學校區，因此也招募大學生實習。圖中呈現三個學生的作品，用木造結構來模擬大樹，以布幔產生樹蔭的效果，且以木地板提供人們坐下、欣賞街景和人群的空間。這樣的木造結構可以簡單裝卸，重複部署，低成本的改變了公共空間的屬性。（圖片來源／萬尹亮教授）

1956 年，更拓展至加拿大薩斯卡通大學，邀請了來自波多黎各的代表參加，使北美洲合作教育不再侷限於美加，而朝向更廣的文化與地理整合。

1964 年於美國密蘇里州堪薩斯城所舉行的會議，教育者們意識到：若要將這股教育浪潮制度化、持續化、專業化，就須成立一個專屬於合作社教育者的「專業協會」。根據這次會議中催生的小組建議，在 1965 年於加拿大薩斯卡通的合作學院中選出首屆理事會，這其中包括來自美國及加拿大合作組織的代表，如 Glenn Anderson (威斯康辛州合作協會)、Harold E. Chapman (西部合作學院) 等人。此舉代表的不只是組織的成立，更象徵著教育者跨越國界、語言與傳統，攜手將合作社教育從小規模的研討會，轉化為專業身分與體系化的平台。

主辦了一屆 ACE 研討會。這樣的跨語言（英語、法語、西語）與跨文化結合，成為 ACE 的特色之一。理念上，ACE 將教育視為合作運動復興與持續發展的關鍵。從最初探討訓練、研究與分享；到現今強調青年參與、創新實踐與民主實踐，ACE 的視野從傳統課程延伸為動態的學習社群。其設立的教育獎項如「優異獎」、「組織教育獎」及「青年獎」（後命名為 The William Hlushko Award to Young Cooperative Educators）即為彰顯合作教育對價值傳承的重要性。

到今天，ACE 不僅是一個北美合作教育者的協會，更是合作運動內部教育力量建構者的象徵。ACE 的發展路徑與合作社本身追求民主、互助、教育進步的核心價值不謀而合。透過教育，合作人組成的社群不只是經營與共享利潤，更成就文化、知識與理念的流動。

《一籃菜真心話》
Podcast 每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



台日韓合作姊妹再聚 在變局中願為 彼此照亮前行的光

文字／于有慧 攝影／王永村 圖片來源／總經理室、林足芬、莊佩珊

由 日本生活俱樂部生協（下稱日本生活俱樂部）、韓國幸福中心生協連合會（下稱韓國幸福中心）與台灣的主婦聯盟生活消費合作社（下稱主婦聯盟）共組的亞細亞三國姊妹會，今年由台灣主辦紀念交流會議。

於 1999 年締結的三國姊妹會，今年邁入第二十六年。跨越四分之一世紀的實踐與扶持，雖

日本生活俱樂部生協

- 組織：**1965 年成立，全國共三十四個生協、超過 40 萬社員
- 特色：**自有品牌、減農藥、無添加、容器回收、再生能源、照護互助
- 近年方向：**以社會與團結經濟串聯地方政府與小型自主事業、能源自主事業及勞動者自主事業，與地區共創另類替代性經濟，是日本公民社會的重要推動力量。

韓國幸福中心生協

- 起源：**女性民友會的消費運動，2013 年成立連合會
- 發展與困境：**快速擴張實體店，財務虧損累積，2025 年連合會破產，十個單協剩六個持續運作。
- 轉型：**回到社區基礎，探索在地化與多元合作的模式，鎮海生協為目前發展穩定者。



心前會長姜銀卿首先回顧，三國合作社始終以「女性視角」回應當代議題：反基改、非核家園，到推動 FEC (食物、能源、照顧) 自給圈，2021 年並共同提出邁向韌性社會的城市願景。

日本生活俱樂部都市生活生協理事長小谷里香分享，當年因看到三國反基改報導而加入合作社，「交流帶來的不只知識，而



常務理事巫佩純代表本社致詞。



韓國代表尹珠寧分享照片牆的故事。

是力量。」主婦聯盟常務理事巫佩純從職員轉成社員幹部，她說合作社「以關懷與信任為核心」，期盼更多新世代在此找到力量與歸屬。

會中也播放三國交流回顧影片，與會者再次看見彼此在社會議題中的共同突破，與互相支援的軌跡。隨後三國代表以照片說明各社的實踐行動，日本琦玉生協五十週年生活節與生產者面對面交流；韓國幸福中心社員參與原生種植物保護、與生產者共同工作；主婦聯盟介紹產地見學、

姊妹會以女性主義的觀點串連起各國的合作運動，為各國的行動者注入信心與成長的動能。

姜銀卿（韓國幸福中心連合會前會長）



此次會議主婦聯盟合作社特別架構網路照片牆，供三國夥伴上傳合作社珍貴影像。讓我們跟著與會代表一起看看姊妹們貼上來的照片～包括韓國社員與生產者共同工作的身影、日本站所簡單工作的招募單、奶瓶蓋再利用畫面，以及主婦聯盟的產地共學與對外推廣活動等。

追求效率，被批評「手段吞噬目的」，未能培育更多「運動主婦」，使連合會走向破產。

中社自煮、林口遷站等活動。

挑戰・老化、斷層與理念傳達困難

這次會議的焦點就是挑戰困境，韓國報告分析幸福中心重大困境的原因：青年在低薪與少子化雙重壓力下「選擇孤立」，鮮少投入時間參與合作社；有機市場成長，競爭者眾，削弱農友與社員對合作社的依賴。

此外，幸福中心會長安仁淑也坦言，組織多年來因擴張店舖與

日本生活俱樂部同樣面臨世代斷層，深度研究後在會中分享「社員旅程地圖」，分析從初階消費者邁向深度參與者的階段樣貌；從親子活動、產地見學到共同開發消費材，以「隨時可參與、邊做邊學」的制度降低門檻，讓社員從使用者走向共同營運者的角色。

社員高齡化、幹部斷層、理念不易傳達，新加入者「使用合作社，但不理解合作社」是三國共同面臨的挑戰。因此如何讓年輕世代，包含年輕父母、雙薪家庭理解合作社精神並投入，是普遍必須克服的難題。

未來・互助的連結現更強大的「我們」

兩天的密集討論後，各國對未來方向有更深體認。韓國幸福中

跨越四分之一世紀的情誼，最核心、最不變的價值，是我們「願意分享、互相提攜」的精神。

彭桂枝（主婦聯盟合作社理事主席）



心前會長姜銀卿提醒：「合作社能否持續，最重要的是讓社員成為真正的主人。」只有當互助共助落實，合作社才有生命力。東京生活俱樂部理事長加瀨和美說，希望共創更具包容性的生活者社會經濟，「一百個『我』連結起來，就能成為更強大的『我們』。」理事主席彭桂枝問：「合作社運動如何與日常生活結合？」提醒每一次活動、每一場會議都是讓理念被看見、讓更多人理解合作社價值的重要時刻。

面對韓國幸福中心連合會退位後的未來，日本生活俱樂部連合會顧問伊藤由理子的話語發人深省：「我們最想維護的是什麼？為了不變的價值，我們願意如何改變？」合作社的本質從來不是規模，而是人與人之間的平等互

助。她以「自立再聯合」概念結語——合作社要自立，更需要彼此聯合。

理事主席彭桂枝致詞時強調三國分享、互相提攜的核心價值會持續下去。而明年姊妹會將由日本主辦，也主動邀請韓國姊妹持續參與交流。期盼來年姊妹們又是一番新局！



日本代表小古里香聚精會神地聆聽社員的詢問。（圖片來源／莊佩珊）



交流帶給各國代表總結前豐富的討論，前方為韓國代表，後方為日本代表。（圖片來源／林足芬）

我們所做的是一所民主的學校，我們並不是誰的專家，但願意一起前進，共同推動這場合作運動。

加瀨和美（生活俱樂部東京生協理事長）



註：生協 = 消費合作社 單協 = 單位合作社 消費材 = 生活材

他山之石 共尋解方

韓國 邁向地方化與跨組織合作

幸福中心連合會破產，未來幸福中心將朝向單協（單位合作社）轉型發展。其中站穩腳步者如鎮海生協為退休女性推動共食共居、共享冰箱衣櫃計畫；建立青年合作網絡，以「協同福利基金」串連青年住居、餐廳、金融單位；在公共住宅提供餐飲與創業空間。

日本 擴大家庭服務、扎根青年以及開發社員深度參與機制

生活俱樂部因應日本職業婦女比例提升、育兒需求增加，以育兒家庭支持深化服務；也藉著「大學捐贈講座」進入校園，培養理解合作社價值的下一代成為未來社員與幹部。此外，建立制度培養社員從使用者轉成參與者；降低參與門檻、設立社員參與基金，提供站所輕度作業彈性短時參與機制，以及持續職員與社員共同開發產品「共創」模式。

把幸福放回經濟裡 從年輕世代展開新步伐

第二次國際合作社年回顧訪內政部陳佳容副司長

文字／于有慧 圖片來源／內政部合作及人民團體司、林邦文、莊佩珊

2025 年聯合國推動的「第二次國際合作社年」(International Year of Cooperatives, 簡稱 IYC) 已近尾聲。這場全球倡議，意在提醒各國重新思考合作經濟在現代社會中的角色。台灣由於在 2024 年通過「合作事業振興發展四年中長程計畫」，今年得以加大力道推動相關活動。除了既有的合作教育，今年特別新增「國際交流」及「校園培力」兩大方向，期望讓更多人理解合作社不是老舊制度，而是能回應時代需求的新解方。

反思這個跨國合作倡議盛會，也為了更深入理解政府在合作事業上的布局，本刊專訪在合作行政領域深耕逾卅年的「內政部

合作及人民團體司」(下稱合團司) 副司長陳佳容，回顧我國的合作社歷史脈動，並探索新時代的挑戰與政府前行方向。

合作的價值與角色 隨時代持續轉身前行

「合作社是一種普世價值。」訪談一開始，陳佳容便用這句話定下基調。聯合國早在 1945 年就承認國際合作社聯盟 (ICA 註) 為最高諮詢機構，理由很簡單：合作社在消除貧窮、促進就業平權、推動永續發展等許多的領域，都是關鍵力量。每年「促進合作社發展委員會」(COPAC 註) 都會設定年度主題，透過跨國合作與政策連結，推動全球合作社運動。

而在台灣，合作社的足跡其實比一般人想像得更深。合作制度早在民國 23 年就立法，憲法更明載「合作事業應受國家之獎勵與扶助」，顯示其原被視為提升國民福祉的重要制度。

合作社制度不追 GDP 而是追求幸福感

早期，政府為穩定物資供應，積極推動「消費合作社」。陳佳容回憶，那個年代，全台曾有高達 4,395 個各式消費合作社，遍布都市、校園與偏鄉，協助民眾以合理價格取得生活用品。但隨著時代演變與市場競爭白熱化，不少校園與機關內的合作社逐漸



陳佳容副座接受
本刊訪問（圖片
來源／莊佩珊）

式微，目前僅剩約 1,000 多個。然而，合作社並未走向終局，而是迎來新的任務。

隨著人口高齡化長照 2.0 推行，照顧服務勞動合作社開始成長；原住民與農業合作社也因相關部會支持而擴大。此外，在地老化、社區凋零、青年外流等問題浮現後，也讓合作社再度被看見。「合作社兼具經濟與社會雙重特性，是推動地方創生最適合的載體。」以社區營造為研究主題的陳佳容語氣堅定地說。在她的觀點中，社區創生要能永續，必須具備「自立與自利」，在地人參與是重點。而合作社最核心的民主運作、共享理念、利益分配方式，正可以避免資源爭奪與權力失衡，成為「培育地方韌性」的長期制度」。

合作社制度不追 GDP 而是追求幸福感

陳佳容是合作經濟系科班出身，民國 76 年起投入合作行政工作，她歷經省府時代合作教育風氣鼎盛、積極輔導偏鄉與工業區合作社的盛況，也見證精省後合作行政被邊緣化的過程，有「最了解台灣合作社的官員」之

譽。她稱自己只是「戲棚下站久了」，但她的資歷其實就是台灣近三十年合作社發展史的一面鏡子，見證制度的起伏，也始終堅守推展合作事業的初心。

台灣合作社採綜合立法制，也就是所有類型合作社適用同一部法律，合作社業務範圍橫跨農業、勞動與社福等領域，除組織運作是內政部外，業務仍受各事業主管機關管轄，對合作社究竟屬營利或非營利，各部會因對合作社理解不同而有不同認定，陳佳容直言「部會間的橫向溝通，是目前推動合作社發展最費心力之處」。

然而她並未因此挫敗，她認為合作社既是經濟工具，也是促進社會團結的制度，「它不追求 GDP，而是追求幸福感，追求社員生活改善、公平參與」。陳佳容說：「合作社的存在關鍵在於『人』與『量能』，社員共識與經濟規模缺一不可，經濟規模要足以支撐組織運作，同時促進、滿足社員的生活與生產需求。」

「四年中長程計畫」 鋪出創業生態新道路

內政部多年來積極研議設立「合作事業發展基金」，希望能為合作社提供穩定發展資源。但礙於《財政紀律法》規範，無法正式成立基金，只能以個案方式分年爭取預算，使制度性的支持不足。2024 年通過的「合作事業振興發展四年中長程計畫」正是為了解決這些結構性問題。

該計畫以建立合作社「創業

註：促進合作社發展委員會 Committee for the Promotion and Advancement of Cooperatives (簡稱 COPAC) 是由聯合國促成，結合國際合作社聯盟 (International Co-operative Alliance, 簡稱 ICA)、國際勞工組織 (International Labour Organization)、聯合國糧食及農業組織 (Food and Agriculture Organization of the United Nations) 等多個國際重要組織於 1971 年成立。



促進國際交流，在合作社安排下，陳佳容副座（左三）、林邦文理事（右二）與來訪的日本生活俱樂部生協人員，一同前往新竹馬武督咖啡合作社座談。（圖片來源／林邦文）

把合作的種籽 種進年輕人心裡

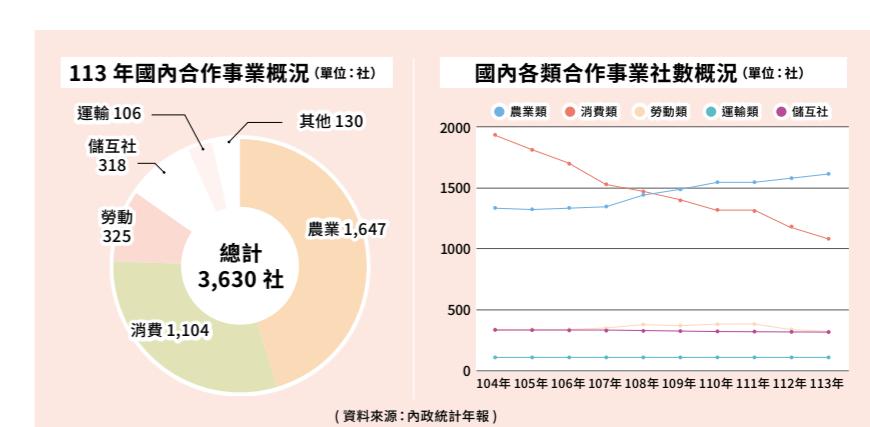
台灣社會對合作社的了解仍有限，因此培育新世代合作人才是當務之急。為讓年輕世代知道合作事業也能成為創業途徑，今年合團司特別強化校園培力，在各大專院校推動工作坊、參訪與融入式教學。讓年輕人理解合作社是第一步，「只要心中有合作社的概念，就可能選擇這條路。」她說。

訪談最後，陳佳容引用 2024 年諾貝爾經濟學獎研究指出，貧富差距的根源不在地理或資源，而在制度設計。「追求公平與包容的制度，正是合作社的核心精神。」這也是她卅多年來始終堅持的信念。



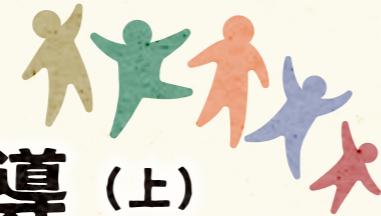
上 内政部與台灣合作社照顧聯盟前往保證責任臺中市原民見學勞動合作社，了解實務運作情形。（圖片來源／合團司）

下 内政部辦理「共創永續未來」行政機關共識營。（圖片來源／合團司）



註：①圖表所稱「農業」係農業類合作社、合作農場、專營合作社聯合社之合計 ②圖表所稱「消費」係消費合作社、公用合作社之合計 ③圖表所稱「勞動」係工業勞動合作社、原住民勞動合作社之合計

國際合作社年 分社活動系列報導（上）



2025 國際合作社年即將進入尾聲，主婦聯盟合作社五分社各有哪些精采活動？月刊特別策劃了系列報導，並連線各分社夥伴分享豐富的實況內容！這一期，先來聽聽新竹分社封街活動、以及台南分社深蹲市集，各有哪些看點吧！

文字／林夢萱、曾惟農、劉儀君 圖片來源／新竹分社、劉儀君 攝影／曾惟農

竹社「細人仔來尋趣， 菜籃子遊意思」

把菜籃子放进更大的城市想像

文字、攝影／曾惟農(新竹分社編輯委員會主委) 圖片來源／新竹分社

我要推！我要推！孩子們到賣場搶著推購物車的場景是不是很熟悉呢？今（2025）年11月15日，新竹分社攜手縣府站、竹北站、福祉委員會，以及綠繪本團隊，與「還我特色公園行動聯盟」（以下簡稱「特公盟」），將站所的手推車及購物籃帶到馬路上，「細人仔來尋趣，菜籃子遊意思」封街盛典就此熱鬧展開！

菜籃子遊意思 打破室內活動的框架

2025 國際合作社年倡議共同建立更好的世界，其中一個行

動是提升公眾對合作社的認識。新竹分社想把理念拉出站所，主動向民眾介紹合作社推動「共同建立人與環境良善循環」為核心的消費行動。行事風格十分明快的巫佩純理事，是促成這個想法的關鍵人物。

佩純參考臺南分社已舉辦多屆的「深蹲市集」，認為市集可以

打破室內活動的藩籬，把各站的活動教室搬到街道，就像在城市裡開一場多元主題的露天沙龍。這場沙龍可以一口氣包含多個合作社關心的主題，像是友善耕作、社區環境、全齡關懷等



社業務合力，發揮1+1>2：合作社理事巫佩純（圖左）與新竹分社組織部課長陳伊貞（圖右）。（攝影／曾惟農）

議題；透過品嘗食物、聽故事、親手觸摸的方式，邀請還不認識合作社的民眾，用五感體驗的方式，一同探究菜籃子裡所盛裝的食農理念。

細人仔來尋趣 以親子為活動主角

「細人仔」在客家話裡是小孩的意思，把封街活動取名為



1



2

1 綠繪本組和孩子分享農產與惜食的主題故事。
2 友善土地的生產者攤位為民衆補給安心能量。

「細人仔來尋趣」，一方面是向新竹客家聚落致意，一方面也回應這個地區的特性。新竹是一個從傳統聚落走向半導體產業聚集的都會，吸引了大量外地移入人口，提高了這裡年輕家庭與兒童的人口比例。於是佩純與工作小組在來回討論後，決定以孩子的遊戲派對做為吸引年輕家長的開門磚，辦一場以親子為主角的封街活動。

封起街道前 先走過的彎路

「細人仔」與「菜籃子」的主軸訂下後，挑戰正式開始。提到孩子與街道，很自然就會想到深耕兒童遊戲權多年的特公盟，他們不只專注於改造呆版的罐頭遊具公園、也將孩子的遊戲權拉到街道，用一種更容易被看見的方式提醒我們，孩子需要在城市裡擁有自由探索的空間。然而要使用街道舉辦活動，就必須尋求公部門的支持，確立好使用範圍才能執行後續規劃。

這次新竹分社借力特公盟的街道改造經驗，結合「菜籃子」與「細人仔」、將合作社的理念轉化成親子同樂的語彙。而分社夥伴也從媒合友善攤位、招募志工開始，統合不同站所與委員會的能量，在組織部的強力奧援下，於一次次會議中學習如何和不同角色對話，為日後跨界合作，開啟更多可能。



南社「第五屆深蹲市集」

展現社內合作精神的這群媽媽

文字、圖片來源／劉儀君(深蹲市集召集人、永康區地區營運委員會主委)

深蹲市集的誕生可以追溯到2020年。在全球疫情大爆發的時期，台灣尚未破防的這一年，臺南分社共識營產出「市集活動」於南社最晚成立的站所——永康站舉辦。當時，來自各站的幾位區委，聚集在咖啡廳、早午餐店，隔壁桌還坐著自家寫作業的孩子，就這樣討論出市集架

構及「深蹲」這一個市集名稱。

深蹲，在肌肉一收一放之間，需要肌力鍛鍊、心肺訓練，還有對自己的堅持和承諾。持家，在家門一進一出之間，需要一點精打細算、不辭辛勞，還有對家人滿滿的愛。手作和農作，需要無限期的耐心、永遠的堅定和恆久



的相信。這段將深蹲與合作社扣連在一起的文案，將我們想推廣合作社的想法清楚表達。

登上台南市 熱門景點的深蹲市集

邁入第五年的深蹲市集，在經過兩屆和臺南市永康區東橋里辦公室合作的經驗後，今年，我們和臺南市立圖書館永新館總館，牽起了合作的手，將深蹲市集做了更完整的企劃。去年的分區社代說明會上，南社社代向理事們提出了今年深蹲市集的構想，在理監事們的支持下，跨出這場社業務端合作的第一步。同時，我和海安站陳郁玲委員從今年初開始向南社各站所提出邀請，從社務端的凝聚共識再到與組織部的通力合作，「國際糧食日良食市集暨前導活動計畫」就這樣如火如荼的展開了。

因著和圖書館的合作，我們規劃了親子食農繪本共讀、產地到餐桌的料理課程、合作社不是福利社線上讀書會，以及邀請生產者與產品部的食農講座共四大類型的前導活動。在共計七場的活動，是各站所委員、各常設委員會、甚至是站務的資源所促成的。而業務端的協助與付出，是最強大的後盾。委員們無法全程參與、又或者在對外推廣需要文宣及相關說明時，組織部的全力支持著實是合作力量的展現。

深蹲良食市集，集結共二十六個攤位。最大宗的生產者攤位，

6 第五屆深蹲市集和臺南市立圖書館永新館總館合作，規劃七場與食農、合作社等相關的閱讀活動。

7 深蹲良食市集集結了總共二十六個友好團體、在地店家、合作社生產者以及地營委員會等攤位。

彷彿是大型的生產者面對面活動；友好團體及在地店家的共襄盛舉，展現合作社訴求的社區資源流動；地區營運委員會的攤位，彰顯社員對站所的黏著度與認同；而組織部及常設委員會則承攬合作社推廣的任務，讓合作社的理念與價值被看到。我們在前導活動裡，吸引許多小家庭、家中掌廚的主婦及對食安、合作社重視的族群，市集活動也讓許多人直接或間接的接觸到合作社產品。這樣的串聯還不斷地在延續著。

因合作社而聚集的人們 看見市集的可貴

參與深蹲市集籌畫已有五年，市集或許只是一個對外推廣的途徑。但在合作社架構下，我們創造出更具有互動性與人情味的活動。這是合作社存在的亮點與價

值之一，主動且具有可看性的市集，能增加合作社的曝光率，其後續的發酵反應，在前幾屆的市集裡也已然出現。

而參與合作社社務也邁入第七年，從僅是想找到安心食材的主婦、到在合作社的組織下為好的事物盡一份心力，是我的信念也是擔任市集召集人的動力。

當然，深蹲市集從永康站騎樓下一路來到市立圖書館的蛻變，是靠著一群在社業務端努力的夥伴。我們是一群因為合作社而聚在一起的人，也因為合作社而為同一件事付出。這當中的每個環節，細細想來真的是不容易的一件事。但我每回都能感受到，當年為尋求安心食材的一群媽媽堅定的信念，是值得並且需要守護的寶藏。綠



你想吃關東關西哪一道？



冬季暖陽灑落在南門站，二樓烹飪教室歡聲笑語、爐上兩鍋幸福的冬季滋味——壽喜燒蒸騰著熱氣。冬天是蔬菜的盛產期，雖然今年遭遇風災和氣候的考驗，站所的同仁們仍十分用心地準備了滿滿的蔬菜、菇類，讓來自日本的Yuki老師讚嘆著合作社當季好食材的美味。就讓活潑可愛的Yuki老師，以她嫋熟的料理經驗，與我們聊聊日式壽喜燒的各項豐富學問吧！



日式壽喜燒學問多 備料烹調好講究！

文字／林夢萱

食譜設計者／Yuki(南門站料理教作老師)

攝影／林韋言



Yuki

從來到台南北大成功大學留學開始，已經在台灣生活了近三十四年。因為朋友是合作社的社員而認識了合作社，被推薦來站所教作許多日式料理，目前在南門站、海安站等站所教作料理課程，覺得和學員們互動很有趣。對於合作社產品的好品質感到喜愛與安心。

關東式壽喜燒

似照燒風味、初學者也簡單好上手！

關東式壽喜燒是台灣大眾比較常見且熟悉的煮法，對於社員們來說也比較簡單好煮。與關西式不同在於，它的醬汁是另外準備的，較具水感，口味與日式照燒風味相似。老師笑著說，常看見台灣的壽喜燒煮到後來因為怕太鹹會加湯進去，但日式的作法不會加湯，而是利用煮蔬菜時供給的水分來平衡壽喜燒風味。製作醬汁鹹甜度時，可以依照個人口味，適時來增減調味料的量。

烹調時間
20
分鐘



食材

梅花火鍋片(花肉社)-250g 1包、大白菜1顆、蔥1包、板豆腐1盒、香菇1包、金針菇1包、洋蔥1顆、蒟蒻麵1盒、生食級雞蛋適量（吃肉時沾著食用，可依照個人吃法準備這項食材）

料理步驟

- 先製作關東式壽喜燒醬汁。拿一小鍋放入30g糖、100ml料理用米酒、100ml醇米霖、100ml醬油，小火攪拌溶解，煮至沸騰冒泡、酒精揮發後熄火，放置旁邊降溫。
- 取一鍋子放油適量，加入豬肉拌炒，待豬肉變色，便可以分次少量加入降溫後的關東式壽喜燒醬汁，稍微將肉再炒至焦糖化。
- 鍋中先放入較難煮熟的食材如洋蔥，再加入大白菜（大量）、香菇、蔥、金針菇、板豆腐、蒟蒻麵，慢慢煮熟。
- 若味道不夠，再添加醬汁調味，依照個人口味調整濃淡。確認蔬菜和肉都煮熟後，便可以開始享用；一邊吃一邊再加蔬菜、加醬汁。



合作社好用食材推薦

當季新鮮大白菜、香菇

當季、新鮮、有機、安心，是Yuki老師對合作社蔬菜和菇類的最佳註解。冬天是大白菜的季節，而合作社的香菇也很推薦拿來煮壽喜燒、或其他各式各樣的料理喔！



壽喜燒醬汁製作食材

綠主張料理用米酒100ml、醇米霖100ml、豆麥醬油100ml、台灣二砂糖30g

Tip

關東式的調味醬汁若在吃完壽喜燒後有剩餘，可以用保鮮膜封好冰至冷藏，之後想要做其他料理都可以再使用喔！

食材

優質牛肉火鍋片-300g 1包、大白菜1顆、蔥1包、板豆腐1盒、香菇1包、金針菇1包、洋蔥1顆、蒟蒻麵1盒、生食級雞蛋適量（吃肉時沾著食用，可依照個人吃法準備這項食材）

Tip

做關西式壽喜燒醬汁（煎炒肉）時，因為後續會加入蔬菜，所以味道可以調重一點。先試試味道，若想要再鹹則增加一些醬油；想要再甜就再加入適量砂糖。



Yuki老師也常用豬肉來製作壽喜燒。運用雞肉來料理的也有，但就比較沒有那麼「壽喜燒」了。因為壽喜燒需要動物性脂肪，除了牛、豬肉片的豐富脂肪外，日本人也會再加入牛脂烹調，整鍋會更好吃喔！

Q 日式壽喜燒一定使用的食材？

一定要使用大白菜！另外洋蔥也是壽喜燒重要的一員！

Q 日式壽喜燒的肉類還有其他種選擇嗎？

日本最常見的是牛肉，豬肉也有。而因為台灣有些人不吃牛，所以

關西式壽喜燒

藉肉焦糖化調味，是壽喜燒最原始滋味！

關西是Yuki老師的家鄉，關西式壽喜燒她從小吃到大！關西式壽喜燒醬汁味道較濃厚，與關東式相比更能感受到壽喜燒本身的原始風味。煎炒肉至焦糖化作為醬汁使用是關西式壽喜燒的特色與關鍵，第一批的肉因為作為醬汁底味和其他食材煮，吃起來會較柴；後續作為再調味煎的肉，就可以煎完後直接吃！每輪吃完肉片後，就要準備再煎下一輪的肉，也要時常注意水分不夠時添蔬菜進去。Yuki老師笑著說，因為媽媽不能停下手邊工作，所以是「媽媽好累」的料理！

壽喜燒醬汁製作食材

台灣二砂糖、綠主張料理用米酒、豆麥醬油

醬汁比例建議

糖：料理酒：醬油1：1：2，可依個人口味喜好調整。

料理步驟

- 首先製作關西式壽喜燒調味醬汁。先備好砂糖、醬油、料理酒，取一鍋加油適量，放入牛肉片煎炒，待肉片變色，加入一大匙砂糖，與肉片煎至冒泡，再加入一大匙料理酒、兩大匙醬油持續煎炒。
- 調味醬汁（肉片）煎煮過程中會持續散發出香氣、冒泡、揮發酒精，需煮至濃稠焦糖化。

- 大量加入會出水的大白菜，以及較不容易熟的食材如洋蔥，待鍋底出水後陸續加入香菇、蔥、金針菇、板豆腐、蒟蒻麵，較難熟的食材讓它慢慢煮。

- 食材都放入後，就可以從肉開始吃，也可搭配已經煮熟的蔬菜食用，洋蔥越熟越好吃喔！享用時，邊吃邊重複步驟1調配醬汁，並持續加入蔬菜、菇類、豆腐等來補充鍋內水分。



從主婦聯盟國際站出發！

慢游環池步道、來到有法國鄉村感的咖啡廳

桃園國際路是八德區、桃園區的重要道路，而這些區域也正在蓬勃發展中。讓我們來去國際站找年輕的站長聊聊天、也看看站所附近有什麼好玩的地方吧！

Jo's Corner Café

地址 | 桃園市桃園區國強一街135號
電話 | 03-379-0888

當你看到 Jo's Corner Café 時，真的有「一秒來到法國鄉村」的感覺。法國鄉村建築的特色是常用米色、奶油色等柔和色調；大量使用天然建材，例如石材、木材；家具和裝飾則是有仿舊、刷白的特色，或真的用了老件，營造出歲月感。Jo's Corner Café 裡裡外外就是這樣的氛圍，非常美！

我點了單人 A 套餐，含生火腿棍棒三明治一份、美式咖啡一杯、重乳酪起司蛋糕或提拉米蘇一份。生火腿麵包的麵包充滿麥香，剛烤好時吃起來比較脆口，稍微不熱時再吃則是Q軟的口感；夾著新鮮的生火腿一起入口，鹹鹹甜甜的滋味實在很搭。提拉米蘇尾韻微苦，苦中又帶出奶香，很美味。而美式咖啡，店員幫我選用淺焙的豆子，口感微酸，帶點水果香。

桃園1-4號生態埤塘

地址 | 桃園市桃園區國際路一段863號
電話 | 03-332-2101

1-4號生態埤塘分為兩部份，較大的是魚池，裡面有土鯽、吳郭魚、台灣梅氏鯿、青魚、鯉魚等各種魚類。魚池的另一邊則是被落羽松、楊柳環繞的生態池，環池步道約350公尺，漫步在彎彎曲曲的環池步道上，可悠閒欣賞池邊的靜謐氛圍。

若是春天（約四月時）來訪，入口處的紫藤花會開得很漂亮，夏天甚至到秋天都可以賞穗花棋盤腳的花，還有社員說過埤塘公園是「我家的後花園」呢！



y.j COFFEE 玉津咖啡 — 桃園泰昌店

地址 | 桃園市桃園區泰昌三街58號
電話 | 03-220-2230

玉津咖啡的白色外觀非常搶眼，位於三角窗位置的它因為使用玻璃落地窗，採光非常明亮。我喝的重拿鐵咖啡香濃濃郁，早上喝一杯，特別醒腦。牛肉可頌賣相一般，但口味不錯，可頌烤得很酥脆。只是可頌的份量不大，男生如果當早餐可能會吃不飽。上網查了一下，他們咖啡以外的飲料也很受歡迎，尤其是冷飲的顏色看起來繽紛又透清涼，有經過的朋友不妨試試看。



風禾公園

地址 | 桃園市桃園區慈文路688號
電話 | 03-339-6122

風禾公園佔地約四點八公頃，結合生態、遊憩等功能，是全台第一座防災避難公園，也是兒童最愛的遊樂場。公園裡有一座長達50公尺的滾輪溜滑梯、六座磨石子滑梯，還有沙坑、平衡木、鞦韆、搖搖馬等遊戲設施，帶孩子來這放電最有效率。公園內還有四座生態池，裡頭的水生植物包含了台灣萍蓬草、田蔥、野慈姑等，也是帶孩子做生態教育的好地方。



桃園慈護宮

地址 | 桃園市桃園區復興路275號
電話 | 03-333-9980

慈護宮的歷史可追溯至西元1703年，也就是清康熙42年，由游姓先民自宜蘭五結鄉迎請媽祖金身而來。經過多次的修整與遷移，最終安座於桃園南門里，成為北桃園重要信仰中心。

慈護宮主祀天上聖母媽祖，並且供奉各地分靈而來的媽祖，形成獨特的「媽祖姊妹會」。廟內也供奉福德正神、文昌帝君、月老、武財神等等，來這一次可以滿足各種拜拜需求。

仔點夥伴



國際站
站長

陳俐瑾

因為媽媽推薦而認識合作社

陳俐瑾坦言自己來合作社上班前，一直都不知道合作社這個地方，也不曉得媽媽原來就是合作社的社員。由於爸爸在郵局上班，全家人都覺得在穩定的地方工作最好，因此當媽媽發現合作社有職缺時，便推薦俐瑾來上班。俐瑾來了後才發現：「哦，原來這裡我以前來過。」

社員少但連結性高的站所

俐瑾說國際站的社員較少，但社員與站所的連結性很高。「有很多社員住在站所附近或是對面社區，常有一天來二趟的情形，就是把站所當成自己家的冰箱，缺什麼就來買什麼。」也因為連結性很高，站所辦的「生產者面對面」大家都很喜歡，常常把小教室擠得水洩不通。對於料理的小撇步、產品的小知識，國際站的社員都很感興趣。

最喜歡合作社的豆製品

全家都吃素的俐瑾說，在認識合作社之前，很多素食產品是在別的地方買；成為社員後便改在合作社利用。「我最喜歡稻屋的豆腐、豆干、油豆腐，主要原因是喜歡發芽豆加上鹽滷製作的口感。而且我也知道稻屋是我同學家開的，他們的創辦理念很好，嚴選無農藥、化肥、非基因改造的有機黃豆，也不使用添加物，讓大家都可以安心食用。終於等到他們的豆製品在合作社上架時，實在是很高興。」她笑著說。

感謝所有站務和社員的支持

俐瑾很年輕就當上站長，許多站務和社員的年紀都可以當她的媽媽了。她很感謝大家把她當自己小孩一樣照顧與支持。國際站雖然小，但大家就像家人一樣，共同支持這間小而美的站所。

推廣時間：
即日起 - 12 / 20(六)止

主婦聯盟合作社 Coop

NEW
努比亞山羊藥膳羊肉爐



NEW
日式豆乳雞鍋底



NEW
石狩味噌魚鍋底



台日銅

物大賞

減去不必要的添加，
每碗都像親手熬的一樣安心

HOT 鍋物

石狩味噌魚鍋底(漢典) / 1200g



使用穀盛味噌及隆谷鴻喜菇，北海道的傳統湯頭，經常搭配鮭魚及各種海鮮，湯頭濃厚鮮美，喜愛海鮮湯頭的你不容錯過！

努比亞山羊藥膳羊肉爐(柏香) / 800g

台式經典藥膳風味，努比亞山羊無腥臊味肉質佳，湯頭濃郁甘醇滋補養身，冬日裡來上一碗全身都暖呼呼



日式豆乳雞鍋底(親憶食堂) / 1000g

使用稻屋豆乳及御正雞腿肉，湯頭溫潤順口，尾韻帶點豆香，口感層次豐富



更多熱呼呼鍋底
陪你溫暖過冬