

# 綠主張

Issue No. 252  
Jul. 2025

## 致我們追尋的—— 夏日清泉與綠洲

「泡溫泉長大的空心菜」

總鋪師農夫的獨道與堅持

「歲時易改，主張不變」

《綠主張》月刊微考古

「百香果的百變風情」

入菜做醬鹹甜百搭百滋味

# 夏季 涼涼吃

聰明煮省時又省力☆

外食吃得不安心，又怕進廚房熱得滿身大汗？選自安心栽種蔬果，友善飼養的健康好雞，選擇省時不費力的烹調方式後，健康又令人垂涎欲滴的夏日沙拉、涼麵，在家也能吃得安心又滿足！

推廣時間：7/7(一)-9/14(日)止

## 煮一桌省時料理



澎湖白秋蝦仁  
200g/湧升

去殼後方便烹調，無論是拌入沙拉、炒蛋、茶碗蒸都鮮味十足



高麗菜豬肉水餃  
50粒/沛騰

契作高麗菜製作，甘甜清脆Q彈鮮嫩，水煮或乾煎都超級好吃



生醃里肌嫩肉條  
200g/花肉社

使用大里肌肉醃製及裹粉，肉汁飽滿，簡單油煎即可輕鬆上桌，為您省去醃料麻煩



白肉雞雞胸切丁  
280g/御正

好的飼料及生長環境才有健康的雞，處理後的雞胸丁可加入咖哩、涼麵食用方便又營養

## 免烹調安心好食

茄汁虱目魚  
經典茄汁風味，酸甜好開胃，開罐可食，亦能放入麵中或搗碎炒飯



冷凍烤地瓜  
無農藥化肥栽培契作地瓜，高纖助消化，解凍後可直接食用或做成甜湯



更多優質食材  
等你來探索

※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。



## 從一則 1995 年貨車失竊案談起



圖片來源：〈她和她，與他們的《綠主張》月刊〉 | 圖片/企畫部

《綠主張》編輯們在翻找過去資料時，發現好多過去時光縫隙裡的可愛故事，像是合作社十年慶特刊中有一則〈話當年〉紀錄 1995 年，台中「綠色生活共同購買中心」(「綠色生活小舖」前稱)的貨車失竊過程：

當時送運的貨車失竊了，小偷打電話來勒索，要共購中心付六萬元，他才願意把車交回來。

「……當時共購中心很多人來來去去，小偷每次打電話來，都是不同人接，很生氣，就說怎麼這麼複雜，叫你們老闆娘出來！而且接到電話的人，都一直勸他沒工作可以來我們這裡上班，不要偷車呀！把他搞得很煩。」

閱讀這段文字時，彷彿就像閱讀國片《熱帶魚》(林正盛導

演，1995 年)中的通話場景，一樣有著陰錯陽差的巧妙、滿溢的人情味，與合作社當時樣態則寫。

合作社製作十年慶特刊時，當時編輯者們依著《綠主張》月刊為軸線探尋。我們也在本期邀請前理事主席與編委會主委李修璋，及《綠主張》月刊前主編潘嘉慧，與我們聊聊 2001 年《綠主張》月刊創刊後的事。也期待後續能邀請更多資深社員與夥伴分享，讓新舊社員一起溫故知新。

除了合作社與《綠主張》的歷史，七月刊也有許多正在進行的有趣事，像是總舖師農夫、宜蘭礁溪林漢祥班長的溫泉空心菜。還有本期「主婦食堂」邀請從士林好所在入社至今的資深社員貴珠姐示範百香果百搭鹹甜醬，與酸酸涼拌菜，開心與開胃。

我們在尋找刊物資料，以及與社員夥伴聊天時常聽大家感嘆：現在的合作社已經和以前不一樣了……的確從共同購買至今已卅餘年，可以理解資深社員的喟嘆，但先不論這樣的狀況是否是心理學上的懷緬情懷，只是尋找理想境界，就像人在廣大的乾漠土地上尋找綠洲，有相當大的機會會耗費巨大的精神心力仍無所得。但如果擁有辨識環境的能力，能夠鑽鑿泉水，創造一個綠洲，那肯定是不管踏向何處，都有更高的實現機會。

願我們在炎夏當中，都能擁有心中的清泉，與闢有泉水的能力，浸潤清涼間。

副總編輯

余明珠

# 綠主張

Issue No. 252 | Jul. 2025

## Contents



國際合作社  
**COPAC**  
推動全球合作社運動的  
關鍵力量 06  
文／林邦文、張育章

來自現場  
林漢祥班長 嘀咕中的堅持  
種出礁溪獨有的  
溫泉空心菜 07  
文／蘇怡和

專題報導  
她和她，  
與他們的《綠主張》月刊  
我與綠主張月刊的二十年情緣 10  
文／李修璋  
那些與他人生命交織的編輯歲月 12  
文／潘嘉慧

名人談飲食  
玉山社社長 魏淑貞  
懷舊與質樸的人生味蕾 14  
文／魏淑貞

合作脈動  
源頭減塑新主張  
rPET 記者會與論壇紀實 15  
文／于有慧

合作知識 +  
順應調整、迎上時代——  
杉林大愛縫紉生產合作社 18  
文／陳怡禪

聽醫生的話  
後疫情時代  
肺部健康守護指南 20  
文／劉興亞

美好照顧  
合作社打造失智友善社區  
努力過的日子，不會忘記 22  
文／游麗卿

產品平台  
百香果汁之王隆重登場！  
等待夏日的酸甜 24  
文／林夢萱

主婦食堂  
百香果 x 百變風情  
入菜做醬涼夏滋味好清香 27  
文／莊佩珊

站所の散步  
新市鎮裡的古文化  
看百年古厝群、吃夏日  
限定芒果抹茶戚風 30  
文／kelly's runway 佇點夥伴／林家玉

發行人 | 彭桂枝  
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林淑雯、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻  
副總編輯 | 余明珠  
月刊編輯 | 林夢萱  
美術設計 | 何柏毅  
封面照片 | 王永村  
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 7 月 / 252 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、 黃豆油墨製成為落實資源再利用，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。

# COPAC 推動全球 合作社運動 的關鍵力量

為了支持2025年聯合國國際合作社年，促進合作社發展委員會（COPAC）和國際合作社聯盟（ICA）編寫了一系列以《共建更美好世界：合作社對永續發展目標的貢獻》為主題的小文宣。本圖為針對永續發展目標8「促進包容且永續的經濟成長，提升勞動生產力，確保全民享有優質就業機會」的小文宣封面。



## ◆歷史背景

COPAC (Committee for the promotion and advancement of cooperatives, 中譯「促進合作社發展委員會」，以下簡稱「COPAC」) 的誕生源於1968年聯合國大會要求經濟和社會理事會探討合作社在全球發展中的角色。經過三年的醞釀與籌備，COPAC於1971年正式成立。

## ◆使命與成員

COPAC是一個多方利益相關者的夥伴關係組織，匯聚了全球公共和私人機構，共同支持以人為本、自給自足的合作企業，將其視為可持續發展的領導者。其核心願景是確保合作社的聲音能在全球政策討論中被聽見，並讓每個合作企業都能獲得實現發展潛力所需的資源。

目前，COPAC的主要成員包括國際合作社聯盟（ICA）、國際勞工組織（ILO）、聯合國經濟和社會事務部（UNDESA）以及聯合國糧食及農業組織（FAO）等重要國際組織。

## ◆主要工作與影響

COPAC的工作主要集中在四個關鍵領域：

**提高合作社的全球能見度：**

COPAC致力於促進和提高全球對合作社的認識，通過各種平台和活動讓更多人了解合作社的價值和潛力。

**能力建設與發展：**通過專業培訓、資源共享和技術支持，COPAC幫助世界各地的合作社提升營運能力和可持續發展能力。

**政策倡導與參與：**COPAC積極參與影響合作社發展的政策倡議，確保合作社的利益和需求在全球政策框架中得到充分考慮。

**知識共享與研究：**作為合作社知識的重要資源庫，COPAC通過資訊蒐集和共享，促進合作社知識和典範實務的散播。

## ◆實際貢獻

自1995年起，COPAC與聯合國共同設定每年國際合作社日的主題，這個每年七月第一個星期六慶祝的日子，為全球政策制定者、民間組織和公眾提供了解合作社價值的機會。

在統計與數據方面，COPAC推動了《關於合作社統計的指南》的制定，這些統計標準對於評估合作社對成員和整體經濟的影響十分重要。

COPAC是2025年國際合作社年的主辦方，透過此一重要平台，它展示了合作社如何為可持

續發展目標做出貢獻、促進有利於合作社的法律和政策環境建設，以及鼓勵更多青年參與合作運動。

## ◆全球影響與未來展望

COPAC透過舉辦高階政策對話，如在聯合國永續發展高階政治論壇期間的活動，提供了分享合作社發展典範實務的平台，促進成員國制定支持合作社發展的國家行動計劃。而去年，COPAC宣布了2025年國際合作社年的官方標誌，展現了其持續推動合作社理念並散佈到全球的承諾。

整體而言，COPAC作為連接聯合國系統與全球合作社運動的關鍵橋樑，自1971年成立以來，一直在促進合作社模式，並強調此模式在全球發展中扮演著不可或缺的角色。通過其多方利益相關者的協作模式，COPAC有效地提升了合作社在全球永續發展中的地位，並為合作社提供了在國際舞台上發聲的平台，使合作社能夠在解決全球經濟、社會和環境挑戰中發揮獨特的作用。🌱

《一籃菜真心話》  
Podcast每月介紹  
國際合作社組織，  
歡迎收聽！



## 林漢祥班長 —— 碇咕中的堅持 種出礁溪獨有的 溫泉空心菜

供應主婦聯盟合作社「溫泉空心菜」的農友——碇溪鄉農會溫泉空心菜產銷班班長林漢祥班長。以有機方式栽種溫泉空心菜，是他的初衷與堅持。

「我跟你說，溫泉空心菜要種有機的很難啦！你來看，這批三個月前種下去的，結果一場暴雨都毀了。」

文字／蘇怡和 攝影／王永村

農友林漢祥一見到主婦聯盟合作社農產開發夥伴 aka「最菜專員」郭懷恩，馬上「告狀」。溫泉空心菜露天栽種易得炭疽病、鏽病、葉斑，還有高溫潮濕病蟲害的問題，但想要以有機方式栽種溫泉空心菜，是碇溪鄉農會溫泉空心菜產銷班班長林漢祥的初衷與堅持，卅年來，可說是明知山有虎、偏向虎山行。

市售的空心菜分為水耕和土耕兩種種植方式生產，一般土耕空心菜多種植於溫網室中，利用設

施控制環境條件，避免天氣和蟲害的影響，達到穩定的產量，其中以「竹葉」和「青骨大葉」兩個品種為主。

台灣獨特的溫泉空心菜，發展於1980年，是因為碇溪當地部分田區有溫泉水，稻米產量不佳，所以輾轉由桃園區農業改良場引進白梗大葉種薤菜，以扦插方式試種於溫泉區域，這項試驗奠定碇溪溫泉空心菜產業的技術基礎，隨後，花蓮農改場進行適應性篩選，除了原有的碇溪種空

心菜外，也找出「屏東大葉」及「台南白骨」兩品種適合栽培。

碇溪來自雪山山脈，屬弱鹼性碳酸氫鈉泉，富含礦物元素的天然溫泉水，栽培水生的白骨大葉種空心菜，呈現管子粗、葉片大、口感脆、甜度高的特性，風味很受好評，炒熟了也不變黑，食客凡吃過都讚不絕口，也因為這個特色，日本、香港的電視台都來採訪過。

好吃歸好吃，但沒有溫網室保

- 1 用溫泉水灌溉的空心菜田區。
- 2 使用水耕的溫泉空心菜。
- 3 靠著不斷嘗試迎戰栽種困境，且走在有機農業路上已經超過十二年的林漢祥班長。



1

2

護，要靠自己在自然環境中長大的空心菜，就需面對病蟲害與異常天氣的挑戰，農友全年要有穩定產能是難事。漢祥班長表示一般土耕空心菜十七天就可採收，但溫泉空心菜生長期需要近 45 天，也因為生長時間長，菜梗更長更脆，電視台來訪時，還把溫泉空心菜梗當吸管玩。

### 拿產量換蔬菜品質和生態永續

漢祥班長種溫泉空心菜除了不使用化肥、也不用尿素外，連有機允用的波爾多液也不用，「因為經驗上用了葉子炒過會變黑」；苦茶粕也不用，「因為會讓水中生物死亡」；亞磷酸也不用，「因為實際應用上對疫病效果不明顯」，班長用自己的試驗結果，以自製的石灰硫磺合劑防治藏在葉子背面的紅蜘蛛，但無法完全消滅，因此在不噴施化學農藥的狀況下，菜常常品質不佳

就割掉重長，產量不到慣行農法的二十分之一。

靠著不斷嘗試迎戰栽種困境的林漢祥，走在有機農業路上已經超過十二年，「有機證書每三年換照，我換了四次，前面還先經歷有機轉型期兩年，你看看我做了多久？」但其實他並非一開始就從農，國中畢業去餐廳，從月薪 700 元的洗碗工開始，當學徒學工夫至十九歲，正式當上總鋪師，全台跑透透去各地辦桌，後來開餐廳十幾年，因手腕職業傷害轉行去工地做營造，直到長輩年邁回來接手父親的慣行田區，才開始踏在有機農業的土地上。

初期改有機栽種時，蟲害嚴峻，一年收成不到十萬，被老媽唸「大家都有菜收，怎麼就你沒有？」他也只能流眼淚，感嘆明明已經很努力了，為何天公伯還不幫忙，然後繼續上網找方法、研究改良場的實驗數據、買硫磺

和石灰來做試驗，不斷找能夠幫助有機溫泉空心菜生長的方法。十二年過去了，走過崎嶇路後，林漢祥現在能講出：「我就很厲害，不然怎麼有辦法從慣行改到有機？」

### 有點討厭又 有點友善的合作社

雖然林漢祥現在對有機耕種有點把握了，但銷售對他來說還是很棘手，「我連一二三都不會寫了，怎麼懂得業務推廣？」不會做業務的班長，出貨對象很單純，就是供應學校營養午餐、少數餐廳還有主婦聯盟合作社。聊到主婦聯盟合作社跟其他通路的不同，「別人是貨去錢就來，你們是貨到一個月後錢才來。」懷恩打趣表示合作社幫你存錢啊，當別錢花完了，合作社正好入帳。其實是合作社每月有約五百位農友與生產者的帳款要支付，需要作業時間，不過班長也表示



4

無妨。

「餐廳會倒，你們不會倒，晚一個月對我沒差啦。」班長還提到一點合作社特別之處，就是他的習慣是出貨時會多裝些菜，「別人是多拿了不會說，少了才來說。但合作社是秤重多少付多少，不會佔農友便宜。」

### 雙重把關 有機認證 和合作社檢驗

林漢祥提到一個健康飲食的盲區，表示許多人知道香腸類食物有亞硝酸鹽，就會吃得比較節制，但其實葉菜類使用的氮肥也



3

### 總鋪師出菜囉！

班長介紹幾道溫泉空心菜可以變出的家常料理，像是「蒼蠅頭」，將絞肉、辣椒、蒜頭爆香，取溫泉空心菜梗切丁入鍋快炒，嗆點醬油上桌；「小魚乾菜湯」則是丁香魚與薑絲以水煮至滾沸出味，再加入空心菜葉，是夏天宜蘭餐桌常見的湯品；還有一道創意料理「菜香糕渣」，是將溫泉空心菜打成汁，加入剝碎的蝦仁、雞肉、太白粉、玉米粉油炸，是宜蘭特色小吃的清爽版；而「溫泉空心菜炒牛肉」也是經典吃法，想換成羊肉或加沙茶也可以。

班長在四道之後還繼續加碼「布袋鴨」，把整隻鴨拎起從脖子劃刀一圈，裝入約二十只蛋黃入蒸籠，「這可是我的拿手菜呢！」他說。問題是溫泉空心菜在哪？「欸，沒有耶，那就盤子裡放一圈溫泉空心菜當盤飾吧！」大家不禁打趣道，這樣也算？但就是擁有這麼幽默的人生態度，才能在有機農海浮沉中繼續勇往向前。綠

漢祥班長辦理田間活動與產地解說課程的經驗很多，對食農教育不遺餘力，幾年下來累積不少都市人對產地陌生的趣事。有次割茭白筍活動他看到有人一刀從中間砍，班長嚇一跳，趕緊阻止並詢問為何要腰斬茭白筍？「竹筍都長在地底下啊，這樣會砍到茭白筍嗎？」漢祥班長聽到快暈倒，此筍非彼筍啊。另外拜訪時在田裡還看見一樣蔬菜，是大家都吃過，但見到菜菜本人卻認不出來，那就是有匍匐莖的水生植物荸薺，總被當作青蔥或青蒜，「我辦過這麼多次活動，從來沒有人認出荸薺過。」



林漢祥班長栽種的溫泉茭白筍。

# 她與他們的《綠主張》月刊

(編按)《綠主張》月刊於2003年10月創刊至今，將近廿二年的時間。創刊號即是以每期廿八頁的頁數，以右翻直行的形式編排。然在創刊之前，1993年「共同購買」時期就以每期八頁的《生活者主張》雙月刊與社員溝通，後來固定每月發行。期間也經歷與主婦聯盟基金會合刊發行《主婦聯盟綠主張》。

現在以網路形式的《生活者e週報》是從1996年7月《情報小站》(與中社《生活小簡》週報、南社《生活小聚》週報)演變為《生活者週報》，到今日網路呈現。

2026年合作社將迎來廿五周年之際，我們陸續邀請資深合作人、編委會委員，與《綠主張》編輯回頭與我們聊聊，那些年的可愛故事。也是在這紙本與數位、或是人腦與AI生成等，眾多趨勢奔流下，回看過去期待以此眺望未來。

文字／李修瑋、潘嘉慧 圖片來源／企畫部、李修瑋、潘嘉慧



由左至右分別為不同時期刊物，包含：《生活者主張》(雙)月刊、《主婦聯盟綠主張》月刊、《情報小站》週報，以及《生活者週報》。



(圖片來源／李修瑋)

## 我與綠主張月刊的二十年情緣

文字／李修瑋(第六、七屆理事主席、前總社編委會主委)

翻閱——那些來自家庭與社區之外的點點滴滴，無論是環境議題的深度報導、農友的生命故事，還是其他社員的真摯分享，都讓我感受到自己並非孤島，仍然是這社會中的一份子。

回想台中共同購買的草創時期，會員與組織間的交流，全靠每週菜籃裡那張黑白的手寫週報「情報小站」(即後來的「生活者週報」)——最初甚至是手寫複印的文件。那是人們還在以書信傳情的年代，樸實的文字散發著草創時的純真熱情。

隨著合作社正式成立，台北、台中、台南的共同購買成員陸續加入這個大家庭，綠主張月刊也應運而生，成為向社員和社會發聲的重要平台。

2003年10月《綠主張》月刊創刊號。

### 一則報導的感動

彼時的我，對合作社的概念還很模糊，不清楚這是一份社員與合作社間交流的刊物，只是珍惜且渴望著每月收到月刊，能為我帶來精神的糧食。在眾多知識性的訊息中，有一則消息令我印象深刻，那是一篇關於某位職員出差時不慎從旅館陽台跌落受傷的報導。雖不認識對方，卻為文中同事間的關懷之情所感動，感受到這個團體的溫度和產品的得來不易。

我們常說，合作社是以人為本的組織，正是在這些對人物的報導中，讓我感受到合作社與其他團體的不同——沒有對人的關懷，就沒有好的產品來源。

### 從旁觀者到參與者

2009年東海站成立，我被推選為地區營運委員會主任委員，

首次為綠主張月刊執筆，分享成站過程的酸甜苦辣。不久後，我代表台中分社參與總社編輯委員會，第一次踏進總社大門。

總社編委會由理事、各分社代表和月刊主編組成。由於分社尚未設立編委會，分社代表既無事可報告，又對總社事務不熟悉，每月會議往往淪為對月刊的品評檢討。主編的壓力可想而知，而我作為分社代表也經常感到力不從心。

轉機出現在某次會議中，時任總社顧問陳來紅提議各分社也應成立編輯委員會，這個建議獲得與會者一致認同。我回到台中後立即行動，舉辦相關的影音培訓課程。由於這類主題在當時相當新穎，吸引了不少社員參加。活動結束後，我們順利招募到有志參與的社員，創辦了台中分社的《愛綠動》月刊，透過任務分工和持續出刊，建立了穩定的參與機制，成為全社第一個正式成立的分社編委會。

各分社編委會陸續成立後，總社編委會的氛圍也隨之改變。分

社代表從過去的「評審委員」轉為「協力夥伴」，分享各地活動資訊，宛如綠主張月刊派駐到各地的記者。社員、職員分工合作，真正體現了合作社的精神與特色。

### 面向未來的思考與期許

綠主張月刊作為主婦聯盟合作社最重要的精神載體，也是重要參與者共同意志的展現。翻閱歷年月刊，對環境和食安議題的關注、對生產者的支持始終如一。然而，隨著大眾意識提升，社員在市場上有了更多類似的產品選擇後，為何還需要合作社？社員如何認識合作社的好處和價值？合作社又如何做到真的為社員謀福利？這些深度思考的結晶，也逐漸成為綠主張月刊更有意識去

傳播的內容。

我會設想將紙本月刊改為雙月刊，同時搭配主題書出版，將合作社的知識經驗系統化整理，將零散的文章依主題集結成書，作為合作社的上架產品之一。如此既能減輕每月出刊的時間壓力，也能更有策略地把月刊當成未來出書的準備去規劃內容。可惜這個想法未及討論便胎死腹中。

畢竟，在合作社尚未建立系統知識庫之前，綠主張月刊不僅是與社員、社會交流的首要管道，更扮演著重要的知識庫角色。要做出改變，相應的配套措施必須跟上。但我仍期許月刊編輯能更有意識地回應社會和社員的變化與需求，繼續發揮這份刊物的獨特價值。

中社編委會的刊物《就是愛綠動》(現《愛綠動》前身)與編採課程活動。(圖片來源／李修瑋)





(攝影／王揚喻 圖片來源／潘嘉慧)

## 那些與他人生命交織的編輯歲月

文字／潘嘉慧(《綠主張》月刊前主編、現為北南分社社員代表)

2010年9月1日到職的我，進入企畫部的第一個任務是編輯《生活者週報》，那是認識合作社產品最快速的途徑，當時連「草生栽培」是什麼意思都搞不清楚，只能打電話追著產品專員詢問。幾個月之後正式成為《綠主張》月刊編輯，開始走入農業現場，跟著產品專員走訪田間、漁塢、加工廠，也參與倡議活動，慢慢地，我也愈來愈像一個合作人。



跟拍物流司機白裕文的一天，體驗社內不同職務的甘苦。(右圖圖片來源／潘嘉慧)



### 挑戰合作社語言模式

採訪編輯工作是我原本熟悉的領域，採訪撰文和企畫難不倒我，但合作社的組織文化及特別用語，是我進入合作社亟需適應的。「站所不是『門市』」、「我們不說買賣而是『利用』」、「供應產品的『農友』、『生產者』不是廠商」……每一句用語背後隱含著合作社組織價值與理念，對於肩負傳遞社內核心價值的《綠主張》月刊，字字句句都不能馬虎，這是我擔任《綠主張》編輯遇見的第一個挑戰。

第二個挑戰則是如何在文章中置入理念，兼具好閱讀與實用性。隨著社員老化，紙本刊物的字體能不能更友善閱讀？大家滑手機時間變多，但願意停留專注閱讀的時間變短了，資訊爆炸時代，如何企畫出叫好又叫座的內容？我想這是《綠主張》編輯們都會遇到的挑戰吧！

### 來自現場的滋養與感動

2018年1月號企畫主題是「到生產者家過年」，那一期我們將來自現場的生產者故事結合深受社員喜愛的食譜，希望帶給社員滿滿的年味！來到花蓮富里的銀川永續農場，美智姐示範好幾

道年糕外，還請到賴兆炫媽媽傳承古早味蘿蔔糕的滋味。讓我印象深刻的是為了拍攝封面照片，我們特地搬張椅子請生產者賴兆炫夫婦和賴媽媽在剛採收的稻田裡合影，採訪過程中留下的溫馨畫面，對編輯來說真的是個難忘的回憶。



(圖片來源／潘嘉慧)

而在總社辦公，總是可以遇見許多親自運送蔬果到北倉的農友。三芝農友謝金全與江阿香夫婦經常開著小貨車前來送菜，我總是會跟他們聊上幾句，還跟他們約好，改天送完菜，搭貨車跟他們回去三芝田裡採訪。採訪當天起大雷雨，我穿著雨鞋踩在泥濘的田裡，撐傘狼狽地完成採訪拍攝，但那天謝阿伯與阿香姨拿著豆薯在田裡燦爛的笑容，卻始終烙印在我的心裡。

每一次上山下海到產地採訪，雖然必須面對外拍現場環境與天候種種不確定性，但能夠踏實地踩在這片土地上，看見農友及生產者對農作物或養殖現場的用

心，將所見與感動記錄下來，對我而言，是這份工作很有意義和滋養之處。

### 社員參與共創綠色生活

合作社另一個很珍貴的參與者是「社員」，也是《綠主張》重要的資源，每期的編輯委員會由五分社編輯委員提供最在地的線索，哪個分社或是站所舉辦了精采活動、哪一位社員可以為月刊示範料理……委員們作為編輯在各地的觸角，甚至成為在地寫手，社員參與成為《綠主張》最有力的後盾，這也是其與一般企業刊物很不一樣的地方。而在合作社任職九年半期間，2014年

到2016年期間輪調到組織部，參與站所與地區營運，這些經歷也成為後續編輯《綠主張》的養分與靈感來源，希望能企畫出更多貼近社員的主題。

《綠主張》除了是合作社傳遞訊息與理念很重要的文宣外，對於資深社員來說，書架上每個月月刊像是他們在合作社參與的足跡，記錄下每個時期的重要事件與回憶。而對新社員來說，《綠主張》像是認識合作社的敲門磚，每個節慶預購產品的介紹、產品生產背後的故事、食材料理的運用等等，隨著時間累積，對合作社有更深入的了解，同時也能累積產品知識，希望《綠主張》成為社員實踐永續生活的小幫手。綠



- 1 2018年1月號到生產者家過年，體驗到溫馨濃郁的家鄉年味。
- 2 2014年參與廢核遊行，衝上前導車拍攝照片。
- 3 在大雨中拍攝謝金全夫婦，重新溫習共同購買時期的情誼。



## 玉山社社長 魏淑貞

### 懷舊與質樸的 人生味蕾

文字、圖片來源／「玉山社」出版公司社長 魏淑貞



小時候，家住高雄前金市場附近，常跟著大人去菜市場買菜，從小學二三年級開始，我就會自己採買並下廚燒菜。應該是天生挑嘴，當時家裡明明有請佣人，幫忙料理三餐，但可能是不太合胃口，爸媽也不夠喜歡，所以常由我充當小廚師。

我那位當老師的母親，喜歡畫畫卻厭惡家務事，總說，希望有種藥丸吃下去就不餓，女人永遠不用再為了張羅三餐而忙碌。而台南鄉下的阿媽很會燒菜，回台南老家時，我常站在廚房灶邊看她做菜，學會了一些做菜的步驟竅門。所以在小學五、六年級的年紀，就可以自己採買、料理，燒出一桌眾人皆稱讚的宴客菜。

年紀漸長，小孩長大離家後，我開始反璞歸真，喜歡做法簡單，又不失營養的食物。為了方便，有時依賴大型超市。但

我更喜歡到住家附近的東門及南門那類傳統市場，尋找當季生鮮食材。搬到紅樹林後，我在淡水新市鎮找到主婦聯盟合作社的門市，又重新加入恢復了社員的身份。

現在每週，我幾乎都會到主婦聯盟合作社門市購買水餃、貝果及雜糧饅頭，品質穩定又營養，是日常早餐及簡便晚餐的首選。看到當季的水果蔬菜，我也會選購帶回家。而因為出生在南部近海的台南佳里，我其實喜歡海鮮勝過肉類，但好的、安全的魚鮮不是太多，又或許受到婆家影響，現在食用肉類的比例較多。

台灣的食安問題，一直很難讓人心安，不過，由一群女性創立的主婦聯盟合作社，很用心的持續在食安方面努力，很高興這樣的合作社生存了下來，為台灣的家庭提供品質良好的食材及物

品。每次進出門市，都感謝有這樣的門市存在，讓自己買得安心又愉快。●

#### 達人簡介

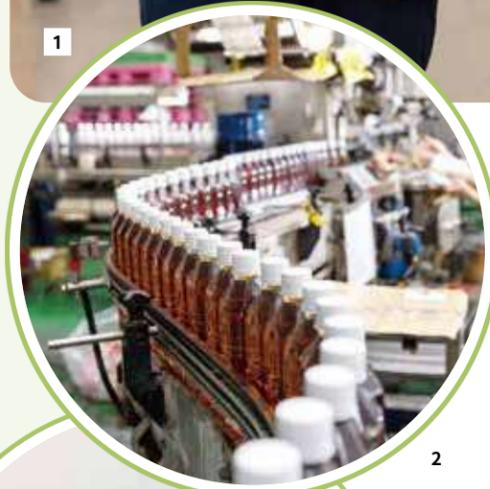
出生在台南佳里，三歲之後，隨爸媽搬到高雄市。高中畢業，到北部唸書工作，一晃眼就是幾十年。內心裡，始終自認是南部人。欣賞質樸踏實，不喜浮華誇張。

對食物好奇，很想嘗試各種新奇的食材及料理手法，但又非常懷舊。離家幾十年，最想念的，仍是小時候回近海的台南鄉下老家，阿媽做的煎魚目魚、花生粽子、炸菜丸子……

嫁到苗栗山下的客家家庭，婆家的客家菜讓魏淑貞有了不同體驗，喜歡上酸酸的薑絲炒大腸、QQ的客家水晶餃，和年節會出現的筍乾湯。常從食物接觸到各地不同的文化習俗，發現「靠海吃海 靠山吃山」，是一句正確無比的名言。



1



2



3

## 源頭減塑新主張

### rPET記者會與論壇紀實

文字／于有慧 攝影／王永村

2025年5月中旬，主婦聯盟生活消費合作社推出台灣首支瓶身添加再生塑料（rPET）的本土紅烏龍茶飲。與主婦聯盟環境保護基金會共同舉辦「循環瓶器的生活提案」記者會，與「瓶到瓶的最後一哩路」論壇，向業界與大眾示範食品容器添加再生塑料的循環利用，從源頭落實減塑目標。

#### 用產品與社會對話 倡議「瓶到瓶」循環減塑

5月21日，主婦聯盟生活消費合作社（以下簡稱「合作

社」），與主婦聯盟環境保護基金會（以下簡稱「基金會」），及多位政府部門、產業與環保界貴賓齊聚。包括環境部部長彭啟明、資源循環署署長賴瑩瑩、衛福部食藥署技正周珮如、塑膠工業技術發展中心組長李宇立等出席，就食品容器添加再生塑料進行討論，場面相當熱絡。

合作社這款瓶裝紅烏龍茶飲採用台東博雅齋茶葉現泡充填，瓶身融入政府鼓勵的綠色設計，包含：添加30%食品容器級再生塑料、輕量瓶體設計與易撕式標籤等。彭部長對合作社的實踐

1 四位參與記者會的重量級人物，拿著主婦聯盟合作社運用塑料再製成的用品。從左到右依序為環境部部長彭啟明、資源循環署署長賴瑩瑩、合作社理事主席彭桂枝以及基金會董事長林玉珮。

2 主婦聯盟推出首支瓶身使用再生塑料的瓶裝茶。圖為茶飲充填生產過程。

3 合作社多年來致力於減塑減廢的成果。

環境部部長

彭啟明

表示肯定，認為合作社進度超前政府政策，並建議將此產品納入政府綠色採購項目。他強調：「談氣候變遷、談減塑，應從餐桌上的行動開始。」



合作社總經理陳思維表示，本次活動是合作社「用產品與社會對話」的實踐，希望能夠藉由產品帶動討論，讓消費者、政府與業界共同參與循環經濟的推動。



資源循環署署長

賴瑩瑩

主婦聯盟卅多年來持續倡議循環型社會，基金會董事長林玉珮回顧，主婦聯盟早年即推動生活實踐的3R原則（Reduce、Reuse、Recycle），並領先政府進行垃圾分類與資源再利用試驗，推出全台首款不漂白再生衛生紙，「化廢為用」是主婦聯盟的行動核心。

合作社理事主席彭桂枝指出，合作社在產品開發過程不僅重視品質，也將環境責任納入考量，近年來陸續取消塑膠托盤、推廣重複使用網袋。對於部分無法取代的一次性塑膠包材則思考「如何讓這些塑膠包材能延續使用壽命？」，她分享合作社已進行蔬果PP膜袋的回收實驗，每年用量十二噸，目前可回收約一點二噸，「我們相信，若有更多通路投入，成效可以更顯著。」

2022年，衛福部食藥署通過新法規，允許符合標準的rPET再生塑料用於食品容器，這為

合作社包材創新開啟契機。陳思維說明，選擇以瓶裝茶飲作為起點，是因為瓶裝茶飲在台灣使用量大，而PET回收與再製技術也相對成熟。「我們鼓勵社員自備水瓶、自己泡茶；但若有即飲需求，則希望提供優於市場現狀的選擇。」他認為，從源頭減量開始，透過產品循環與再利用，將帶來長遠的社會影響。他也補充：「合作社規模雖小，但我們能做，代表其他品牌也可以做。」綠色設計若能透過讓利誘因、政策支持，將更有助推動添加再生塑料的循環經濟。

### 國際循環趨勢加速 台灣可望迎頭趕上

塑膠中心研發組組長李宇立指

出，全球塑膠用量仍持續上升，包材雖成長趨緩，但仍為塑膠最大用途之一。針對食品級再生塑料的使用，美國食品藥物管理局（FDA）與歐盟歐洲食品安全局（EFSA）皆建立認證流程。歐盟更規定自2025年起PET飲料瓶須至少含有25% rPET再生塑料，2030年則提高至30%。

台灣自2022年起開放rPET再生塑料於食品容器，目前國內通過驗證的供應商僅四家。李宇立指出：「主婦聯盟此次的rPET瓶紅烏龍茶飲，符合現行法規條件，是具代表性的創新應用。」

他更進一步表示，推動食品級再生塑料應用的關鍵，在於提升回收料源的穩定性與品質，同時



塑膠工業技術發展中心組長

李宇立



衛福部食藥署技正

周珮如

建立物性規格化標準，以利產業鏈更安心使用。後續應透過法規、認證機制與消費者教育，使rPET等再生材料更普及於食品包裝，推進循環經濟實現。

環境部資源循環署賴瑩瑩署長則說明，政府正透過《資源循環促進法》與《廢棄物清理法》雙法修正，推動塑膠瓶器的回收與再利用。《資源循環促進法》預計於下個立法院會期送審，規劃採「先自願、後強制」制度，從產品設計、使用再生料、延長壽命，到資訊揭露等方向強化循環經濟基礎。

她指出，綠色設計將納入七大原則，包括限制有害物質、提升重複使用性與耐用性、減少標籤



合作社總經理

陳思維

與推動繫瓶設計等；並將配套設計手冊與回收費率優惠機制鼓勵企業參與。台灣亦將配合2025年舉行的《全球塑膠公約》草案會議，對接國際趨勢，強化減塑與資源循環目標。

### 瓶到瓶的「最後一哩路」 需要政策目標明確

台灣每年產出逾50億支寶特瓶，回收率雖高達九成，但多為降級利用，製成紡織品或建材。主婦聯盟於本次記者會與論壇呼籲：推動台灣建立「瓶到瓶」的封閉式循環體系，使食品級rPET再生塑料能重返食品包材使用，這才是真正的源頭減塑。

林玉珮董事長指出：「我們不缺技術，缺的是政策目標與明

基金會董事長

林玉珮



確時程。回收不能只談『回收』，還要與減量、重複使用並行，否則容易淪為一次性消費的假循環。」

李宇立組長提醒，再生塑料的成本偏高，其中一大原因是必須通過多項驗證。若欲導入產品，勢必增加成本。他建議，應建立「再生國家隊」，集中整合回收料源、資訊透明化，提升產業使用信心。

政府目前尚未明確提出食品容器使用rPET添加比例與推動時程，賴瑩瑩署長坦言，料源不足是當前主要挑戰，未來必須先完成立法，取得法源依據後，才能加大「瓶到瓶」循環體系的推動力道。

### 從倡議到實踐 減塑腳步不停歇

為時三小時的記者會與論壇，在熱烈討論中落幕，後續媒體報導踴躍，顯示活動已成功促使政府、業界與社會重視民生消費與循環減廢的連結。

彭桂枝主席表示，減塑行動仍會持續，未來也將進一步評估擴大rPET再生塑料用於合作社食品盒器的可能，同時檢視社內包材配置，也期望能促進民間常見的鋁塑袋包裝納入回收體系，共同邁向資源永續的目標。綠



合作社理事主席

彭桂枝



杉林布包2025年全體成員大合照。(圖片來源/杉林布包)

## 順應調整、迎上時代—— 杉林大愛縫紉生產合作社

文字/陳怡樺 攝影/陳郁玲 圖片來源/杉林布包

距離上次《綠主張》月刊採訪「有限責任高雄市杉林大愛縫紉生產合作社」(以下簡稱「杉林布包」)已經過了八年。這段期間，縫紉產業環境改變，業務型態也不同以往，杉林布包正面迎擊哪些挑戰？內部又經歷哪些調整呢？

### 內部整合分工鋪墊 「杉林布包」新道路

2018年前後，杉林布包陸續接到印花樂等幾個企業的合作，讓社員們有了自己能接下代工訂單的信心，此後也與印花樂建立了穩定的合作關係。這一連串的機會也促使杉林布包全體成員花一年時間討論，決議重整社務，調整股金、清查社籍，社員數從二十一人減少至十二人，達成「技術型人員薪資不再接受政府

補助，改採按件計酬」的共識。

2020年起，杉林布包自聘三名人力，其中包括一位月薪制組長。「組長」是同年開始的新嘗試，杉林布包經理吳峰智說，在沒有設置「組長」前，每次接到訂單，常發生耗時討論個別工序的訂價，結果報價過高，或無法確認細節等困擾，設置「組長」後，解決過去因以數量均分工作，無法形成流水產線，導致效

率和產量都無法提高的困境。

台灣本土的設計品牌是杉林布包的訂單來源之一，其中「印花樂」和「源源鋼藝」都是長期合作的本土企業。採訪這天，每一雙手都正在為源源鋼藝的「承食包」便當袋訂單忙碌，每個工作框上貼著一張白紙，洋洋灑灑十四道工序，每個步驟旁邊都有負責同仁的簽名，這也是由組長分工後的工作模式。



1 「承食包」的製作流程。  
2 熨燙是製作「承食包」的重要步驟，輕輕一拉即成提袋的關鍵。



3



4

3 黃巧禎(左)和張莉萃(右)代表杉林布包參與市集。(圖片來源/杉林布包)  
4 吳峰智與最新的玫瑰天然染布包試作。

「2020年開始和源源鋼藝合作到現在。他們是在網路上找到我們的。」吳峰智回憶，和新創設計公司合作需要時間溝通，當時花了半年討論「承食包」的製作流程，除了車縫布標，打雞眼扣、穿繩外，最麻煩的是布料要熨燙六至八道，才能做到一塊布輕輕一拉就能成型變成提袋，不論材質和包款對社員都是全新的學習。

吳峰智也談到，源源鋼藝是一個很支持本土的廠商，布料也選用台灣布料，產品測試時期，打樣費也不惜成本，只求產品符合期待，「承食包」的募資網頁列出台灣在地的合作夥伴等細節，都讓社員看了很開心。

### 重整體質 順應變化

2019年張莉萃加入團隊，負責業務開發和財務。舉凡和錢相

關，如何定價、材料成本等細節，都是她負責。除了包袋產線外，過去兩三年，代工訂單減少，張莉萃透過陌生拜訪，為杉林布包開拓出「寢具」新生產線，目前由四位社員主要負責。2020年，負責產線、出貨的黃巧禎加入。主責對外行銷、公關、社務的吳峰智，2018年加入營運團隊後，2022年底暫時離開，期間仍以監事參與社務。「一個組織的穩定營運在於每位成員穩定地各司其職，能力發揮到最大。」吳峰智以「鐵三角」形容三人的合作。如今，三人小組再度合體，披荊斬棘。

2024年夏天，吳峰智離開前一份工作，帶著新的眼光和企圖回到團隊，也看到過去兩年經營上的困難。這兩年，吳峰智在外闖蕩，看到不少大企業藉由政府資源，開拓業務，讓企業發展得更好。「為了想讓社員獲得更好的報酬，同樣有提升產能需求、持續創造偏鄉就業機會的我們，為什麼不申請政府的資源挹注呢？」他的心態上轉了一個大彎，打破以往不想申請補助的盲區。

根據吳峰智的觀察，受到整體產業影響，客戶需求也變了，代

工訂單的確也減少，加上各界對ESG、SDGs的觀念重視，強化產品製程對永續價值的關注。「我們想走一條和別人不一樣的路，讓材料盡可能貼近永續，目前正在嘗試開發天然染，和杉林在地的有機玫瑰農場合作。今年都還在測試階段。」吳峰智想拋掉過去的框架，加入新的價值，帶入更多屬於杉林在地的元素，同時串連更多杉林本地組織一起做更多事。此外，規劃體驗課程也是杉林布包未來想努力的方向。

今年一月中旬，杉林布包進行理監事選舉，李趙月美連任理事主席。創社元老、已經升格當阿嬤的她說，希望合作社可以繼續穩定，她也很喜歡這裡，大家感情很好，每天都笑哈哈，而在合作社有固定工作、離家近、時間也彈性，有時候孫子還會跑來找她玩呢！

事業體的發展是流動的，從被扶持到自主，從接受補助到自立，再申請資助再次升級，每一個決定、每一步都包含了駐足、舉步、向前、再回望。成立於風災後的杉林布包，草創社員冀以一個溫飽的企望，到如今已發展成為社員安居樂業的好所在。綠



# 後疫情時代 肺部健康守護指南



文字／劉興亞 圖片來源／企畫部、freepik

新冠疫情如同一場警鐘，讓我們深刻意識到肺部健康的重要性。無論是揮之不去的咳嗽、呼吸短促，身處日益嚴峻的空氣污染環境，甚至各種傳染病的侵襲，我們的肺部都在承受著前所未有的壓力。瞭解肺部健康信號、掌握科學保養知識，並構建全面的健康管理體系，已成為現代人不可或缺的生活智慧與健康管理常識。

## 肺部的無聲警示：察覺健康危機的信號

肺部問題往往在初期表現隱匿，但身體仍會發出求救信號。

### ◆呼吸模式的改變

**持續性咳嗽：**超過兩週的咳嗽，無論乾咳或帶痰（黃、綠、血絲），都需警惕感染、慢性炎症（如支氣管炎）甚至腫瘤可能。  
**呼吸困難／氣短：**日常活動（如爬樓梯、快走）或休息時感到呼吸費力、空氣不足，可能是肺部疾病（如慢阻肺、肺纖維化）、心臟問題或嚴重貧血的表現。  
**喘息或哮喘音：**呼吸時伴隨高調

哨音，常見於哮喘、慢性支氣管炎急性發作或氣道異物。

### ◆胸部的異常感受

**胸痛：**深呼吸、咳嗽時加重的胸痛，可能與胸膜炎、肺炎或肺部栓塞有關。持續隱痛也需重視。  
**胸悶或壓迫感：**感覺胸部被重物壓住，透不過氣，可能是心肺疾病或焦慮引起。

### ◆全身性信號

**持續疲勞、精力不足：**肺部功能下降導致氧氣交換不足，身體各

器官能量供應受限。

**原因不明的體重下降：**慢性肺部疾病或腫瘤消耗能量。

**嘴唇、指甲發紺（青紫色）：**嚴重缺氧的標誌，需緊急就醫。

**杵狀指：**手指或腳趾末端膨大、指甲根部角度消失，常與慢性肺部疾病（如肺癌、肺纖維化、支氣管擴張）或心臟病相關。

**◆重要原則：**任何新出現的、持續存在的或進行性加重的呼吸系統症狀，尤其是伴隨發熱、胸痛、咯血、顯著乏力時，務必及時就醫，查明原因。

## 構築肺部防線：日常習慣與專業保養

預防勝於治療，通過科學的生活方式與專業防護，可有效守護肺部健康。

### ◆對抗環境空氣污染

**室內空氣管理：**使用空氣淨化器（選擇HEPA濾網），定期清潔空調濾網，減少室內污染源（如燃燒蚊香、劣質香薰、過度油炸）。在污染嚴重時關閉門窗。  
**戶外防護：**必須外出時，佩戴貼合面部的N95/KN95級別口罩。避開交通高峰時段和擁堵路段。

### ◆提升肺部功能與體質

**規律進行有氧運動：**如快走、慢

跑、游泳、騎自行車等。運動能增強心肺耐力、改善肺活量和呼吸效率。每週至少150分鐘中等強度運動。

### 練習呼吸訓練：

**腹式呼吸（膈肌呼吸）：**吸氣時腹部鼓起，呼氣時腹部自然內收。可增強膈肌力量，提高呼吸效率，緩解氣短。

**縮唇呼吸：**用鼻子吸氣，縮唇如吹口哨般緩慢呼氣（呼氣時間是吸氣的二倍）。有助於打開遠端小氣道，排出廢氣並且緩解呼吸困難。

**保持健康體重：**肥胖會增加呼吸負擔，誘發或加重睡眠呼吸暫停

等問題。

### ◆飲食滋養

**均衡營養：**攝

入充足優質蛋白

（修復組織）、富含抗氧化劑的食物（對抗炎症和氧化損傷），如深色蔬果（菠菜、西蘭花、藍莓、胡蘿蔔）、堅果、全穀物。

**充足水分：**保持呼吸道黏膜濕潤，利於痰液排出。每日飲水量因人而異（通常建議一點五至二公升），以尿液呈淡黃色為佳。

**Omega-3脂肪酸：**存在於深海魚（鮭魚、鯖魚）、亞麻籽中，具有抗炎作用。



必須外出時，佩戴貼合面部的N95或KN95級別口罩。

## 肺與全身：不可分割的生命網絡

肺部並非孤立存在，其健康與全身多個器官系統緊密交織。

### ◆心臟：心肺一體，密不可分。

**肺為心供氧：**肺部將氧氣輸送到血液，心臟再將富含氧氣的血液泵至全身。肺功能下降導致血氧不足，迫使心臟加倍工作，長期可致肺源性心臟病。

**心衰累及肺：**左心衰竭時，血液回流受阻淤積在肺部血管，導致肺水腫，引發呼吸困難（心源性哮喘）。

### ◆腸道：「肺-腸軸」聯繫日益受關注。

**腸道菌群影響免疫：**健康的腸道菌群對維持肺部免疫平衡至關重要。腸道菌群失調可能通過免疫信號傳導影響肺部炎症狀態（如哮喘、過敏、感染易感性）。

**反流與誤吸：**嚴重的胃食管反流病（GERD）可能導致胃內容物誤吸入肺，引起化學性肺炎或加重哮喘／慢阻肺。

### ◆腎臟

**酸鹼平衡調節：**肺通過排出二氧化碳調節血液酸鹼度，腎臟則負責調節氫離子和碳酸氫鹽。一方功能嚴重受損（如腎衰竭或呼吸衰竭），將影響另一方的代償能

力，導致嚴重酸鹼失衡。

**體液平衡：**心肺腎功能共同參與體液平衡調節。

### ◆肌肉系統（尤其呼吸肌）

**呼吸依賴肌肉：**膈肌、肋間肌等是呼吸的動力來源。全身性肌肉萎縮或無力（如營養不良、長期臥床、神經肌肉疾病）會顯著削弱呼吸功能。

**肺病導致肌耗：**慢性肺部疾病（尤其慢阻肺）患者常伴有呼吸肌疲勞和全身性肌肉消耗（肺惡病質），形成惡性循環。

## 病後康復：重獲健康與構築更強防線

生病後，特別是經歷肺炎、新冠病毒感染或其他嚴重呼吸道疾病後，科學康復至關重要。

### ◆積極進行肺康復

**個體化方案：**在醫生或物理治療師指導下制定。

**呼吸訓練：**持續練習腹式呼吸以及縮唇呼吸，學習有效咳嗽排痰技巧。

**循序漸進的運動訓練：**從低強度開始（如床邊活動、步行），逐漸增加強度和時間。結合有氧訓練

（步行機、踏車）和力量訓練（尤其下肢）。目標是恢復體能和肺功能。

**營養支持：**疾病消耗大，需保證充足熱量和優質蛋白攝入，促進組織修復。必要時諮詢營養師。

### ◆管理持續症狀與疲勞

**能量管理：**學會「省力技巧」，將活動分散在一天中，避免過度勞累。保證充足、高品質的睡眠。

**應對「長新冠」／後遺症：**如持續氣短、疲勞、腦霧等，需耐心，繼續康復訓練，並尋求專業支持（康復科、呼吸科、心理科）。

### ◆強化癒後追蹤與管理

定期隨訪，監測肺功能恢復情況以及潛在併發症。管理好基礎疾病（如控制好哮喘、慢阻肺、糖尿病、心臟病）。



## 守護每一次呼吸

肺部的健康，如同生命之樹的根基，支撐著我們每一次呼吸的力量與自由。從細微的徵兆警覺，到日常習慣的謹慎養成；從瞭解肺與其他器官的深刻聯結，到病後康復的科學規劃，將專業的知識融入日常的呼吸之間，讓每一次吐納都成為對生命的滋養與守護。綠

### 劉興亞教授

（圖片來源／企畫部）



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。

面對來勢洶洶的「銀髮失智浪潮」，主動參與、積極推動失智友善行動，打造理解與包容的社會氛圍，正是我們每一位公民應有的責任。（圖片來源／freepik網站）



努力過的日子，  
不會忘記

# 合作社打造 失智友善社區

文字／游麗卿（中社福祉委員會主委） 圖片來源／游麗卿、freepik

根據衛生福利部於今年（2025）年3月21日公布的最新失智症流行病學資料顯示，台灣每100位65歲以上的長者中，約有八位罹患失智症；而平均每卅分鐘，就新增一位失智人口。

目前全台失智人口已突破卅萬人，並持續快速增長中。面對這場來勢洶洶的「銀髮失智浪潮」，主動參與、積極推動失智友善行動，打造理解與包容的社會氛圍，正是我們每一位公民應有的責任。

## 借鏡日本， 發揮合作社優勢

2023年，總社福祉委員會於主委梁麗娟帶領下舉辦共識營，特別邀請王芸芸老師主講「日本的社區福祉模式——從主婦聯盟合作社觀之」。王老師分享日本

超商如何友善對待失智者的影片，作為課程的開端，並提出合作社因具備資源整合的優勢，非常適合成為推動失智友善社區的核心平台。

2024年8月27日，福祉委員會再次邀請王芸芸老師辦理「善用站所資源，共建失智友善社區的第一步」線上課程，激起社員共鳴，也為後續推動工作小組奠定了基礎。

福祉委員會於2024年9月正式成立「友善失智社區」推動小組，由總社主委洪伶慧發起，中社福祉委員會主委游麗卿擔任小組召集人，並結合北北分社徐銘璟主委、北南分社謝璧如主委、新竹分社盧玉芳主委、台南分社孫瑞鴻主委、中社副主委施慧敏與總社福祉專員陳成夙共同組成核心團隊。



福祉委員會於政大參加國際論壇，由左到右依序為北北主委徐銘璟、北南前主委柳家瑞、中社主委游麗卿、中社副主委施慧敏。（圖片來源／游麗卿）

其中，施慧敏與中社前任副主委黃嘉瑜皆擁有親身照顧失智長者的經驗，深知家屬的艱辛與困境，為小組注入深厚的實務觀點，形成一股溫暖而堅實的行動力量。

## 知識結合實務， 失智道路作陣行

福祉委員會也在失智友善活動的規劃上不遺餘力，如公播與座談，在2024年11月，中社福祉

申請「天主教失智老人基金會」的免費公播授權，播放影片《阿姨，上學囉！》，由各分社邀請專家學者辦理映後座談。另外在教育訓練與專題講座上，2025年2月16日及2月19日共舉辦兩場線上教育課程，邀請台灣失智症協會前秘書長湯麗玉主講，課程內容涵蓋豐富，有認識失智症、推動失智友善社區的策略、預防與識能教育及友善組織「看、問、留、撥」原則。

福祉委員會也建立了失智友善環境的實務方法，在2025年4月17日，邀請了馬偕紀念醫院方俊凱醫師講授「預立醫療照護諮商（ACP）與預立醫療決定（AD）對失智症的重要性」，吸引了408人上線參與；而6月13日，由遠東聯合診所身心科專任主治醫師，吳佳璇醫師主講的「如何理解與陪伴失智者——從醫師觀點出發」，上線參與人數則達到410人，根據數據分析，許多參與的社員是身兼照顧者角色的，顯示課程對實務需求具高度貼合。

## 真正友善、支持的社區

推動這些失智友善的活動，能



強化照顧知識與心理支持，讓社員獲得正確照顧觀念，減輕照顧壓力，並且吸引非社員參與，依據調查，非社員約佔學員的三至四成，這些活動可以提升非社員加入合作社的意願。

在帶動合作社產品關注的層面，也有所效益。像是講師推薦的預防失智食品，恰好在合作社都有販售，社員能結合合作社產品利用，在品質上也安心有保障；另外失智友善活動也進一步促成學習社群，課程中會建立共學群組，促進社員間長期互動與支持，讓社員將合作社作為信賴平台，投入信任、積極參與，更易推展新議題。

未來，失智友善小組亦將推動實體「失智溝通與陪伴技巧演練」，讓社員不只學理，更能實際應用於日常生活中，使每位照顧者都能感受到「我不是一個人」的支持力量。

失智友善小組也希望凝聚共識，目標為「登入失智友善天使」，相信在五大分社齊力推動下，透過學習「看、問、留、撥」的失智友善行動，社員將具備辨識、應對與協助失智者

的能力，為迷途者提供支持，打造一個真正共融與友善的社區。

## 福祉 X 營運， 團隊力量再加倍

為深化推動力道，福祉委員會期望未來能與營運團隊密切合作，提出以下具體建議：站務人員接受失智症基礎訓練；設立簡易應變手冊，處理突發情境；定期進行站所「失智友善環境評估」等。

我們期許，合作社能將「照顧支持網絡」正式納入營運考量的一環，成為失智家庭的安心後盾與穩定依靠。我們每個人，其實都是照顧網絡的一環，失智症不是某個人的事，而是我們共同社會的未來。如果能早一步理解、早一步行動，我們便能守住更多家庭的完整與幸福。

讓我們一起成為「失智友善天使」，在社區中看見需要、勇敢伸手，攜手打造一個美好照顧的友善社區。🌱



失智友善小組成員參加台灣失智症協會。（圖片來源／游麗卿）

中社「阿姨！回家囉！」公播以及郭慈安博士映後座談。（圖片來源／游麗卿）

# 百香果汁之王隆重登場！

## 等待夏日的 **酸** **甜**

果園中一粒粒紫紅色、金黃色的渾圓果實，伴隨著夏日豔陽搖曳生姿，彷彿下一秒就要綻裂、金黃色可口的汁液就要流入嘴裡，想起這讓人欲罷不能的酸甜滋味……你已經口水直流了吧！就讓我們看看合作社四大百香果供應農友的真功夫、以及合作社有哪些與百香果擦出火花的產品吧！

文字整理／林夢萱 資料、圖片來源／產品部、企畫部

### 嘉義農友陳純化——台農一號百香果

供應台農一號品種百香果的陳純化大哥，產地在嘉義番路的嘉農果園，從育苗、栽種到採收都堅持親自包辦，藉此掌握品質及栽種時程。能種出不用藥的環保級百香果，是因嘉農果園位置的優勢，位處郊區、日夜溫差大，以高畦種植，解決了嘉義番路集水區的暴雨排水問題，而陳純化大哥栽種百香果樹的密度比較低，因此也少有病蟲害問題，另外運用輪作、拉寬株距等方式取代用藥。

台農一號百香果自然熟成並落果風味最佳。在百香果樹開花，長果、掛果約 50 至 70 天後，便會自然落果，表示已成熟可直接食用，也可以放一段時間讓果實內的酸轉換成糖分。台農一號果香味濃郁，果皮呈現紫色，甜中帶酸，是夏日的經典好滋味！

嘉義番路供應台農一號百香果的農友陳純化。



### 台東／台中農友鍾欣好、鍾金翰——黃金百香果

供應合作社黃金百香果的農友，為目前與先生在台東種植的鍾欣好（姊姊）、及接手家族台中新社農園的鍾金翰（弟弟）。姊弟倆的家族在台中新社淺山區種植葡萄，父親接手後透過中興大學教授的指導，運用輪作百香果及其他短期作物的方式減少農藥使用，父親也選擇了管理成本較高的黃金百香果種植。姊弟倆自小便與百香果相熟，透過一次次的經驗走在種植黃金百香果的路上。果園全室區使用網室栽種、草生栽培、不使用除草劑，且以減藥方式管理，在百香果開花後便不施用農藥並養蜂授粉，種植間距則拉大，提升果園通風性，又與農改場合作使用微生物益菌提升健康等，經過多年努力終於種植出高品質又安心的黃金百香果。

黃金百香果因栽種難度高，因此在上市場較為少見，其果形碩大，擁有黃綠色亮麗的外觀、飽滿的果粒，香氣如紅心芭樂般十分獨特，酸甜回甘且甜度較高，果汁率高出其他品種百香果的 3%~6%。陽光較充足、接受足夠日照時，果實甜度會提升；而陰雨天季節則酸度比較明顯，然而這都是黃金百香果豐富的滋味喔！

與其他品種百香果的採收方式不同，黃金百香果更加費工，需靠農友的經驗判斷熟度，在熟成掉落前就須人工採摘，也需蓋棉被後熟，去掉單寧酸、避免澀味，提升甜度香氣，讓果實由黃綠轉金黃。黃金百香果於常溫放置顏色轉金黃便可食用，如等到外皮皺縮更是甜美。但因皺縮後不易存放，冷藏保存或挖出果肉冷凍製成百香果冰磚來食用為佳。

台中新社供應黃金百香果的農友鍾金翰夫妻。



鍾金翰的百香果園。

### 屏東農友李廖金英——台農一號百香果

李廖金英為供應合作社台農一號百香果的農友，果園位於屏東萬巒大武山下，栽種契機為屏東地區推廣冬季百香果種植，又受高雄農改場百香果專業輔導團協助，轉作冬季高品質百香果。

李廖金英大姐的台農一號百香果以網室栽培，並減農藥栽培管理，在百香果開花後便不用農藥，以蜜蜂及人工授粉方式維持果實的品質，除此之外，也運用疏果來維持適當的葉果比和果實品質，在安全性和品質上都有一定的高水準；特別是李廖金英大姐採吊網式採收百香果，以減少百香果落地摔裂而產生氧化變酸的狀況。另外，屏東冬季溫暖、乾燥少雨，使得李廖金英大姐的百香果更是渾圓飽滿、風味濃郁且果汁率高，堪稱極品！

屏東萬巒供應台農一號百香果的農友李廖金英。



李廖金英大姐種植的台農一號百香果。



台東供應黃金百香果的農友鍾欣好夫妻。



今夏  
最推!大人小孩都愛的  
合作社百香果產品百香果冰棒 (春一枝)  
80g\*3入/盒

主婦聯盟合作社供應的夏日消暑冰棒，來自台東的生產者春一枝，其中的百香果口味除了可以享用到酸甜可口的滋味，冰棒之中還可以驚喜的吃到營養籽粒，保留果物原貌、原汁原味、如實呈現當季美味。

製作冰棒選用的台農一號百香果在熟成後擁有美麗的紫色外皮，果肉果汁甜酸比佳、味道及香氣都絕妙濃郁。冰棒製作時會取飽滿的果肉同果汁、加入熬煮後的砂糖，再入冰箱冰存，食用時其果香與微酸比例恰好的風味，一消酷暑的鬱悶沉重感，讓我們跟著這份輕盈的酸甜來場舞會吧！

合作社的冰棒除了是大人小孩都喜愛的夏日必選品項，也是讓社員們更加認識台灣百香果魅力的好產品，夏天來一支絕對是最大享受！百香果冰棒製作原料單純，且生產者堅持手作

與使用 100% 台灣新鮮水果，無添加香料、人工色素及防腐劑，也無任何化工添加，讓社員吃得安心笑得開心，守護健康的當下，也可以支持到本土的農友，讓百香果的芬芳與酸甜清涼瀟灑整個夏季！

百香果醋 (加糖)  
即飲式

合作社所供應的百香果醋，為生產者陳稼莊果園選用自種、或台灣本土出產的百香果為原料，在陶甕中靜置發酵後釀造而成，無添加其他醋糖，也不含防腐劑，開瓶後需冷藏保存，並盡速飲用完畢。



陳稼莊果園以「無農藥·自然農業」為創立原則，希望珍惜土地、保護生態，並且絕不使用農藥、化學肥料及除草劑，成為台灣的有機農業先行者之一。除了果園拒絕有毒物質、以有機農法栽培外，農產加工層面有自有的加工廠，一樣不使用防腐劑、人工香料和人工色素等危害人體健康的化學添加物，秉持無添加、無調整，在健康、天然、原味的產品或加工農產品供應上是無庸置疑的。

百香果醋所使用的百香果，亦為無農藥、無除草劑所栽培出來的安心百香果，由一年以上的時間自然熟成，且此百香果醋不以穀物醋為基底，喝來溫潤順口，開瓶即可飲用，風味上迷人特殊，可以喝到最自然的百香果香氣與酸甜口感，對身體也十分有益，在合作社與生產者的堅持下，可說有品質和營養的雙重保證！夏天可以加入冰塊，或冰到冰箱後飲用，是美味解渴的消暑聖品！<sup>綠</sup>

百香果  
×  
百變風情

入菜做醬涼夏滋味好清香



北投站的廚房中，示範料理的曾貴珠切開一個個百香果取出汁液，一瞬間果香劃開空氣中的油膩感，讓人忍不住想多吸幾口氣！都市公寓中狹小的廚房直接化身為海邊棕櫚樹下的度假勝地。此次用於示範食譜的百香果來自屏東大武山腳下，吃進口中充滿果香馥郁的清酸，這是來自南國被艳阳親吻過的風味，貴珠姐巧妙的運用在各種料理中。百香果正當時，今夏廚房千萬別錯過！

## 食譜設計者 曾貴珠

為入社廿五年的資深社員，早年加入士林好所在（現士林站前身）並成為媽媽生產班成員，在合作社前輩翁美川帶領下協助製作當年架上的杏仁醬、腰果醬等產品。夫家會開過水餃、海產、甜湯店，造就一身好廚藝。

文字／莊佩珊 攝影／郭宏軒  
食譜設計者／曾貴珠（北投區會生活材委員）  
圖片來源／產品部、企畫部



## 百搭紅香蔬果醬

百香果大家習慣挖籽拌在飲料或甜點中食用，沒想到也可以做成醬，配甜配鹹都很適宜；淋在海鮮去腥、抹在肉類解膩，拌入菇類、生菜更是涼夏沙拉升級版，真是夏日開胃最佳助攻手。果醬巧妙地加入不去皮紅蘿蔔，顏色、營養更上一層。貴珠姐還說這樣做，連怕蘿蔔生味的孩子都不知不覺吃下肚，是一道阿嬤哄孫的心機（愛心）料理。



烹調時間  
**35**  
分鐘

### 食材

百香果5-6顆（果肉約200公克）、紅蘿蔔200公克、冰糖30-40公克、鹽1小匙、檸檬汁適量

### 料理步驟



1. 合作社紅蘿蔔可不去皮，切小塊後放入電鍋，外鍋加入1~1.5杯水蒸至軟熟。



2. 百香果切開挖出果肉，放鍋中煮至微滾，並加入冰糖與鹽，煮至醬色亮澤即可。



3. 煮好的百香果醬，過濾取出百香果籽。



4. 去籽百香果醬、蒸熟紅蘿蔔，一起放入果汁機打成泥醬狀。



5. 果醬再放回鍋子以中小火煮至喜愛的濃稠度，也可加入些許百香果籽增加口感。



6. 加了籽的果醬因稍稍降溫，要再次略煮滾以殺菌；此時可依喜好調味，加糖增甜或加檸檬汁增酸。



7. 完成後趁熱裝入消毒過的容器；開封後，放置冷藏於一個月內食用完畢尤佳。



8. 適合與肉類、海鮮、沙拉等搭配，也可當沾醬用於多種料理，此次以花枝排潛艇堡示範。



**Tips 1：**容器要徹底消毒，尺寸以裝入滾熱醬汁到滿無空氣為佳；上蓋關緊，倒扣去除空氣，如此以利保存。



**Tips 2：**紅蘿蔔要先蒸過以去生味，比較適口。



烹調時間  
**20**  
分鐘

## 百變酸甜涼拌菜：南瓜版

嚐到這道涼拌南瓜時真是驚喜，香、酸、脆，讓人想再多吃一口，百香果堪稱提味最佳配角，不僅帶來酸，還帶來香。無火少調料的涼拌菜滋味如此濃厚，不讓濃油赤醬專美於前，這是大地的滋養與農友用心栽種的心血，更是扎扎实實的天然風味。貴珠姐還說苦瓜、櫛瓜，甚至煮熟的地瓜都可以使用。冰箱有什麼，孩子愛吃什麼，就用這個食譜做出屬於自家的百香果涼拌菜吧。

### 食材

南瓜300公克、百香果4顆、洋蔥1顆、檸檬1到2顆、蜂蜜1到2大匙、鹽少許、小番茄或果乾少許

### 料理步驟

1. 南瓜去皮去籽後取300公克削片、洋蔥切圓片。
2. 南瓜片和洋蔥片一起放入容器，以少許鹽抓醃後靜置。
3. 百香果切開取用籽和汁液、檸檬榨汁，各別放入容器中備用。
4. 百香果汁和籽、蜂蜜、檸檬汁加入做法2拌勻，放30分鐘即可食用，如要更入味可冰藏一天。
5. 食用時可加入小番茄、果乾或核果類，視覺多彩也更增口感，放一兩片薄荷更有夏季涼快感。🌿



### 合作社好用食材推薦

#### 百香果

來自屏東農友李廖金英，地理優勢加上生產優化，採收時掛吊網接住，以免果實落地衝擊而果肉分離、導致氧化而味道變酸，造就值得信賴的好風味。



（圖片來源／產品部）

#### 合作社各式果乾

種類多樣，沙拉提味最適合，一包備著，隨時使用讓料理更輕鬆。不使用色素、防腐劑等添加物，吃起來更安心。



（圖為此次使用的小紅莓乾。圖片來源／企畫部）

# 新市鎮裡的古文化

看百年古厝群、吃夏日限定芒果抹茶戚風

在竹北這樣的新市鎮，竟保有 259 年歷史的古厝，而且還是「一群古厝」！快跟著我們走一趟，認識這裡的歷史。

## 宅米 井飯·咖哩·定食 - 竹北店

📍地址 | 新竹縣竹北市文興路一段86號  
☎電話 | 03-6682590

宅米是間性價比很高的餐館。竹北店的店型很狹長，前半段的店身一側是用餐座位、一側是廚房料理區，後半段的用餐區寬敞不逼仄，是舒服的用餐環境。當天品嘗的牛肋條定食含有三樣小菜，飲料、味噌湯可無限享用。牛肋條烤得極香，軟嫩不硬。茶碗蒸非常好吃，蛋香濃醇、口感滑順。用餐時在 google 評論給五顆星加上幾句好評，會額外贈送炸地瓜球一份。

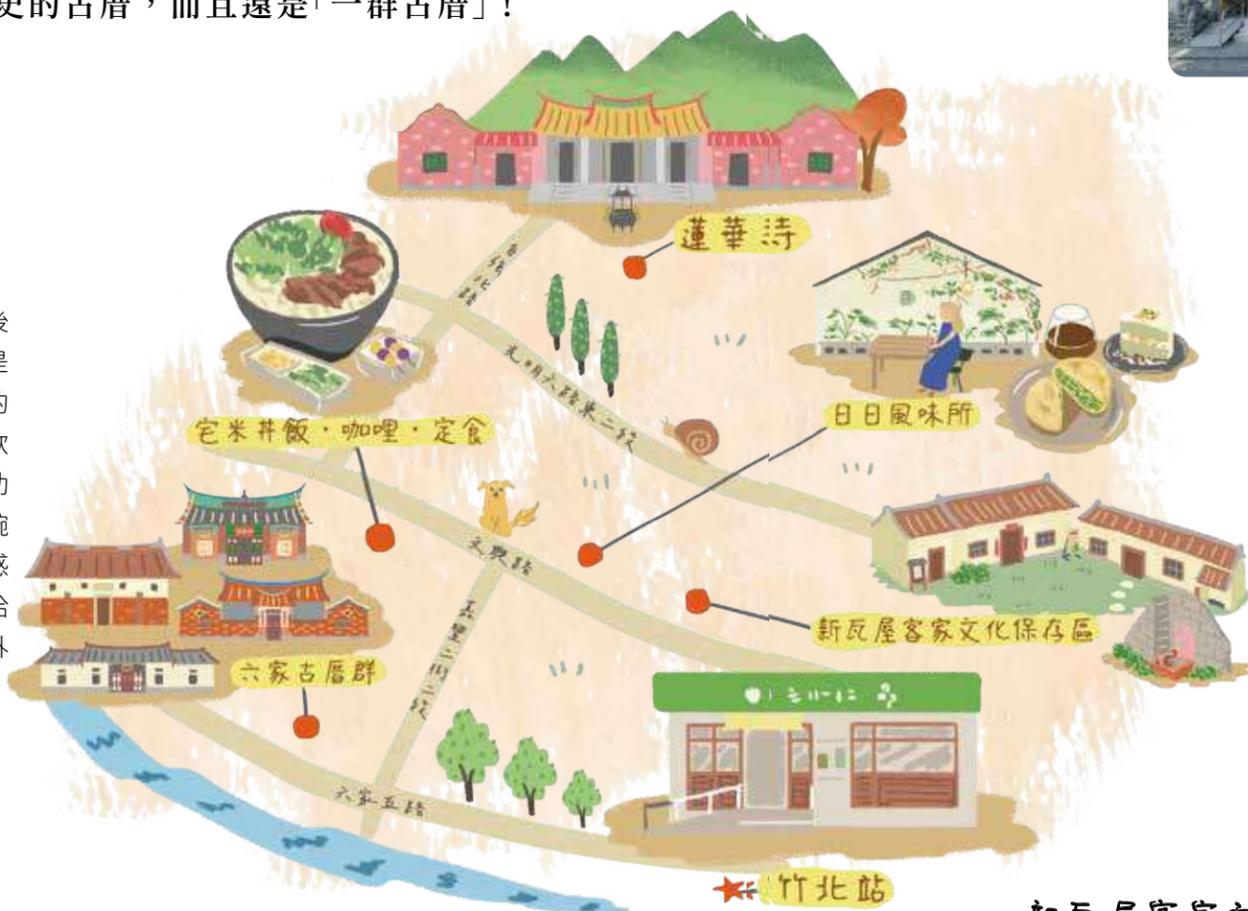


## 六家古厝群

📍地址 | 新竹縣竹北市16號  
☎電話 | 無

六家古厝群的歷史，可追溯到清乾隆 17 年（1752 年），林孫彰帶領兒子林先坤到此地開墾。其後，林先坤在林爽文之亂時，協助朝廷平亂有功；林先坤的三子林國寶在竹塹城改建時出錢出力，嘉慶年間父子兩人同獲「奉直大夫」誥封，林家地位躍然而升。

古厝群中的「大夫第」建於西元 1766 年，原為林家的祭祀空間「善慶堂」，後來因為林家出了二位大夫，因此改稱為大夫第，當天到訪時也是唯一開放參觀的古厝。大夫第為二堂二廂二橫的建築，是家族生活文化的中心。建築是文化的載體，參觀古厝、了解歷史，讓文化得以傳承。



## 日日風味所

📍地址 | 新竹縣竹北市文興路一段123號  
☎電話 | 0903-745551

日日風味所隱身在新瓦屋的一棟小房子裡，推開大門走進去，竟是沒有屋頂的半開放空間。店員說因為前一任的承租人把屋子燒了，他們接手後，索性改成玻璃天窗，增加採光，室內還有一座小池塘，並運用灑水槍向空中灑水降溫，讓體感溫度降低。當天喝的手沖冰咖啡「夏花」清爽甘甜，有淡淡的水果香氣；夏日限定的芒果抹茶戚風，好看又好拍，是必吃甜點。



## 新瓦屋客家文化保存區

📍地址 | 新竹縣竹北市文興路一段123號  
☎電話 | 03-6580651

「新瓦屋」的名字是因為林孫彰的堂侄林象賢、林象明在這建立「忠孝堂」公廳，因建成時間晚於六家古厝群的公廳，便稱為「新瓦屋」。新瓦屋坐北朝南，屋外有曬穀場，場外有圍牆和門樓，再外側是稻田和水圳，是標準的防禦型封閉聚落。原本新瓦屋納入高鐵新竹站的都市計畫範圍內，在官方與民間共同努力下保留下來，經行政院客家委員會與地方政府協調後，成為全國第一處客家文化保存區。



## 竹北蓮華寺

📍地址 | 新竹縣竹北市犁頭山下39號  
☎電話 | 03-5501476

竹北蓮華寺為縣定古蹟，建於清光緒 4 年（1878 年），民國 37 年重建，成如今樣貌。蓮華寺主祀觀音，當地人也稱之為「觀音廟」，是竹塹地區居民的信仰中心。蓮華寺每年農曆七月，會舉辦客家人傳統「義民祭」，由竹北鹿場、東平、中興、隘口、東海、十興及新埔文山等七個里輪流舉辦，並依照習俗有賽神豬比賽，是具有地方特色的文化祭儀。



竹點夥伴



竹北站  
站長

林家玉

## 社員平均較為年輕的站所

竹北站所這一區，是因新竹高鐵站和科學園區的關係才發展出來，人口很多都是從外縣市移入，竹北站長林家玉也是從台北搬到竹北生活，因此這裡的社員平均年齡較低，大約在 40-55 歲之間，也有 40 歲以下的社員，家玉開玩笑說「近期開發的輔具類產品我們這邊社員還比較不需要」。

## 最喜歡家事皂

問到家玉自己最喜歡的產品是什麼，她最推薦家事皂。「不管是站所或是自己家裡，我都會準備家事皂。這真的好用，除了一般髒污，連麥克筆畫到的地方也很容易刷乾淨。椅子坐久了用家事皂刷一刷，也會有彷彿曬傷前、曬傷後的差別。」家玉很喜歡美川姊的理念，疫情前她們有去拜訪美川姊，協助推廣她們的傘布產品。

## 來站所吃午餐

竹北站從今年開始辦理「站所吃午餐」的活動。站所裡有二、三位委員很會料理，加上站所的餐廳很寬敞，也有一張大長桌，因此每個月最少會辦一、二場活動邀大家來吃飯。家玉表示，這樣的活動比辦課程更容易聯絡感情，大家邊吃飯、邊話家常，情感很容易就建立起來。

## 一起共讀《綠主張》

竹北站每個月開會，都會共讀跟產地有關的內容，用這機會來認識生產者。合作社很重視環境的健康，尤其在農產品的種植上，除了種出健康安全的蔬果，也要注意友善土地的問題，因此共讀《綠主張》來認識與我們有相同理念的生產者，是很重要的一件事。🌿

# 合作社營運團隊需要你

改變世界，還需要你的加入！

主婦聯盟合作社長期關注台灣土地，  
為環境群體、個人，與家人們的健康而努力，  
相信聚合共同購買的消費力，我們可以改變世界！

延續人、土地還有生命價值的好所在，  
主婦聯盟合作社營運團隊需要你的加入！

更詳細的職缺內容，  
歡迎上主婦聯盟合作社  
官網招募專區



有意者請將個人履歷、自傳寄至：

[hr\\_group@hucc-coop.tw](mailto:hr_group@hucc-coop.tw)

如有相關問題可洽詢總社李小姐02-2999-6122  
分機354，職缺也可至相關人力網站104與1111  
搜尋。

## 徵才項目

★ 組織部：門市督導 / 儲備店長 /  
門市人員（月薪、短期、時薪）

★ 產品部：採購專員 / 農產開發專員 /  
農產品自主管理專員

★ 物流部：蔬果組組員 / 集貨組組員 /  
乾貨組組員 / 冷凍組組員 / 物流司機