綠主張

Issue No. 267
Nov 2026

民主治理，一起來投票！



經濟與民主相輔相成
不只出資、利用
更要積極參與治理

綠電十周年特輯
參與能源轉型
拿回公民自主權

歲末年終年菜上桌
吉羊如意迎新年
一桌豐盛慶團圓



11月是合作社的選舉月



（繪圖／龔嵐欣）

今（2026）年的 11 月是選舉月。三年一次的社員代表及區營運委員選舉即將登場，身為合作社一份子的你，別忘了走出家門，投下手中那張神聖的選票。

這個月的專題或許很嚴肅，但生活在台灣這個自由民主的社會，民主早已是我們生活裡的日常。政治上我們是頭家，在經濟上亦然，而合作社這樣的組織則能具體展現經濟民主。透過理事主席彭桂枝的分享，合作社不只是個買菜的場所，更是實行經濟民主的地方。

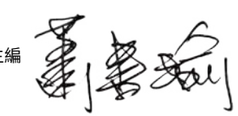
在新的社員代表即將產生之際，讓我們一起上一堂「社代先修課」，傾聽各分社社代的心得與經驗傳承；也邀請你盤點自己對合作社的瞭解，若想功力大增，別忘了翻開第 13、14 頁速讀一下。

雖然剛經歷一場詭異的秋颱，但隨著年末將至，空氣中已捎來絲絲涼意。你是否也期待著年貨預購的到來呢？本期產品平台特別為你細數這次預購的推薦好物，陪伴大家準備迎新年。

此外，本期將延續公益金專題，分享合作社如何透過公益金攜手「台灣勞工陣線協會」，為社會帶來改變；同時，姊妹社「綠主張綠電生產合作社」也迎來了十周年，看公民倡議如何化為實際行動，將綠能融進日常。

我們也將走訪彰化北斗的「田野勤學」，看一顆國產豆如何串起農業、飲食與教育。秋冬換季之際也是容易秋鬱的季節，如果開始感到悶悶的不想動，這裡為你送上一份心靈照護指南。而當季盛產的蜜蘋果與高山梨也已優雅入菜，本期主婦食堂的鹹甜好滋味，等你來品嘗。

最後，帶你走進新竹分社最早成立的三葉站，重溫從簡易取貨站一路走來的歲月痕跡。也邀請社員們 11 月 16 日至 21 日，到站所投下你的關鍵選票。投票後，不妨給自己一個從容的午後，來一場溫暖的秋日散步吧。

專案主編 























綠主張

Issue No. 267 | Nov 2026

Contents

專題報導

民主治理的實際行動

社員代表＆區營運委員選舉 06
文／彭桂枝

人物專訪
共執合作的火炬
五區社代甘苦談 10
文／蘇心薇、曾惟農

快速理解
合作社的民主治理 13
文／于有慧

長話短說
常見的合作社 14
文／蕭書瑜

產品平台

一桌豐盛，從容團圓
2027 年年菜預購開跑 15
文／于有慧

姊妹會連線

綠電合作社十周年紀念特輯
十年聚光，照亮你我日常 18
文／江宜穎

合作脈動

台灣勞工陣線協會
從勞動倡議走向經濟民主 20
文／李修瑋

生活食育

田野勤學用一顆國產豆，
連結農業、飲食與教育 22
文／謝文綺

美好照顧

秋冬換季的
心靈照護指南 24
文／許雅楓

主婦食堂

秋日鮮果入菜
一桌嘗盡旬時好滋味 26
文／陳柚均

站所の散步

新竹分社最早站所
主婦聯盟三葉站
聆聽悠揚人情與合作文化 30
文／曾惟農



發 行 人｜彭桂枝
編輯委員｜于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、林俶嬰、林奕衡、柳琬玲、謝文綺、龔韶紅（依姓氏筆畫排列）
專案主編｜蕭書瑜
月刊編輯｜林夢萱
專案編輯｜莊佩珊、陳柚均
美術設計｜何柏毅
封面插畫｜龔嵐欣
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
2026年11月／267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



說明：266期第25頁「蕎麥」圖片，是以主婦聯盟合作社產品爲示意圖，非對應文內所述之本土蕎麥；另，圖中產品包裝爲舊包裝。以上特此說明。
勘誤：266期第30頁右下方照片圖說「現今」爲誤植，應改爲：三民站「過往」的內部風景。特此更正。

本刊物使用再生紙、SOY INK 黃豆油墨印製爲落實資源再利用，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。

民主治理的實際行動

區營運委員選舉 社員代表& 主婦聯盟合作社的

文字／彭桂枝（第九屆理事主席）　圖片來源／主婦聯盟合作社



物價上漲、氣候變遷、貧富差距擴大，經濟成長不一定讓每個人的生活變得更好。當社會結構逐漸走向「K型化」（註1），除了依靠政府與市場，人民能否自主組織，為自己創造不同的選擇？

在分化的經濟社會中，更需要合作社

合作社由一群有共同需求的人，自願結合、共同出資、共同利用，透過民主治理，建立服務生活需求的經濟組織。日本經濟評論家內橋克人（註2）曾以「使命共同體」來說明合作社的特質：社員不只是為了取得個人利益而結合，更是為了共同追求某種理想與生活方式。

主婦聯盟合作社不只是一個販售安全食材的場所。透過共同購買、社員學習活動、生產者交流及民主治理，我們逐步建立人與人、人與土地的關係，也累積共同解決問題的能力。

如果道路、水電是維持社會運作的基礎設施，那麼合作社所建立的信任、互助與組織網絡，也是一種支持社會運作的「社會性基礎設施」。這些關係不會自然形成，需要社員持續參與，更需要世代傳承。

讓民主與經濟在合作社相遇

「民主討論太花時間，經營需要效率。」這是合作社經常面對的質疑。經營需要迅速決策，民主卻必須容納不同意見，有時甚至充滿爭論。合作社的挑戰，就是讓民主與經濟能夠在同一個組織中運作，而不是要求其中一方讓步。

一般以利潤為導向的公司，決策權通常與資本所有權有關。合作社則以社員共同需求為出發點，遵循民主控制原則，社員不因出資多寡而有不同的表決權。這不是否定經營效率與財務穩健，而是提醒我們：經濟活動究竟為誰服務？經營成果又應該由誰共享？

在主婦聯盟合作社，社員不只是購買食材，而是透過持續利用支持友善生產；生產者不只是交貨，而是與社員建立長期信任，共同面對農業、生態與市場的挑戰；職員也不只是提供服務的受僱者，而是連結產地、產品與社員，讓合作社理念落實於日常經營的重要夥伴。原本只是消費者與生產者之間的交易，因為合作社的存在，逐漸發展出相互理解、支持與信任的關係。

民主治理不是讓每個人的主張都獲得滿足，而是讓不同意見經過討論，形成共同決定，並一起承擔執行的責任。民主不能取代經營，經營也不能失去民主。這是合作社必須持續學習的功課。

爲什麼需要社員代表與區營運委員？

社員已經出資，也持續利用合作社，為什麼還需要選舉？

透過《綠主張》月刊、官網、Podcast及各種資訊管道，社員可以了解合作社的理念、經營現況與活動訊息。但資訊傳遞不能取代雙向溝通。

社員不只是資訊接收者，更是合作社的共同所有者與治理者。因此，我們透過區營運委員會、分社委員會、各功能性委員會、

「社員不只是資訊接收者，更是合作社的共同所有者與治理者。」


合作社關新站所的區社員年會，區營運委員全力協助。

合作社產品開發原則

一、提供社員生活必需品：以安全、低加工、本國生產為優先。

二、品質管控：了解種植與加工流程，減少化學品依賴並誠實標示。

三、支持綠色產品與公益性生活品：優先採用環保永續產品，支持公益或弱勢生產者。

四、包材選擇：以保鮮及安全為目的，採減量、可循環及無毒包材。

五、產地直送：優先契約生產，與農友、產銷班、農場或加工業者建立長期合作關係。

六、產品資訊公開：徹底了解生產加工過程，並對社員公開資訊。

七、社員參與：社員可以提出建議、參與學習、研發與推廣。

八、共同開發：匯集社員需求與參與，透過委員會一起研發及推廣特定產品。

九、共同拒買：學習並傳遞對不安全食品的拒買策略。

理監事會及社員代表大會，建立由下而上、由上而下的溝通與決策機制，讓不同生活圈的需求與意見有機會進入組織討論。

例如，社員對產品包裝、環境行動、站所服務或重大投資有不同看法時，重要的不只是表達贊成或反對，而是能否充分交換資訊、理解不同立場，進而找到可以共同承擔的決定。意見如何進入討論？不同意見如何被回應？決策之後能否追蹤、檢討與修正？這些都需要有組織、有制度的參與。選舉不是民主治理的終點，而是社員持續參與、共同決策的起點。

從生活圈到社員代表大會

區營運委員是各生活圈的重要連結者。擔任區營運委員，不一定要有豐富的合作社知識，更重要的是關心生活、熱心參與，並願意學習與傾聽。透過學習活動、產地參訪、環境行動及站所交流，委員們協助組織地區社員、蒐集意見，將生活需求帶進合作社的討論。

社員代表除了參與地區活動、蒐集社員意見，更肩負合作社整體發展的決策責任。透過社員代表研習、分區說明會及社員代表大會，社員代表需要了解合作社的業務與財務狀況，審議預算、決算及重大發展方向，並行使表決權。面對中長期計畫、是否開放非社員交易、倉儲設施更新等議題，社員代表不能只看理事會提出的結論，更需要理解方案背後的需求、成本、風險，以及對未來社員的影響。當資訊不足時，可以要求理事會進一步說明；當意見分歧時，可以要求擴大溝通；形成決策後，也應持續關心執行成果。社員代表與理事會不是相互對立，而是透過不同治理角色的分工、監督與合作，讓重大決策經過更充分的思考。這也是民主治理需要持續累積的能力。



「社員代表與理事會透過分工、監督與合作，讓重大決策經過更充分的思考。」





每年定期舉行的社員代表大會，社員分組討論中。

傳承，不只是交棒

今（2026）年 11 月 16 日至 21 日，合作社將舉行三年一次的第十屆社員代表暨第五屆區營運委員選舉。這次選舉，對我還有另一層意義。2027 年 3 月底，本屆理監事任期結束，合作社將進入新的治理階段。

這些年，我們透過 2022 至 2025 年中期計畫，嘗試讓合作社不只是逐年完成業務目標，而能有更清楚的發展理念與共同願景。但我也看到，有些工作尚未完成，理念如何進入日常經營、治理決策如何貫徹執行，仍有相當距離。

內橋克人提出的「使命共同體」，也讓我重新思考傳承的意義。如果合作社只傳承組織架構、選舉制度與經營業務，卻沒有傳承共同使命，下一代即使接下職務，也未必清楚合作社為何存在。

傳承不是要求下一屆把上一屆未完成的工作全部照單全收，更不是每換一屆就重新開始。我們應該把過去的思考、成果、困難與未完成的課題整理清楚，讓新的治理團隊理解當初的選擇，也有能力重新判斷、調整與推進。

對長期參與的社員，我期待大家繼續分享經驗，也為新夥伴保留學習與嘗試的空間。合作社能走到今天，是許多人投入時間、知識與情感的成果。這些經驗值得傳承，新世代也應有提出不同想法的機會。

對新社員而言，參與合作社不必從擔任幹部開始。利用產品、閱讀《綠主張》、聆聽 Podcast、參加活動、分享訊息，甚至提出一個生活中的問題，都可以成為參與的起點。當你開始關心合作社如何經營、如何做決定，就歡迎進一步加入委員會，與不同世代的社員一起學習共同治理。

11 月的選舉，邀請每位具有投票資格的社員認識候選人、投下自己的一票。這不只是選出未來三年的社員代表與區營運委員，更是讓合作社的民主參與得以延續。合作社的傳承，不是把既有答案交給下一代，而是把共同使命、獨立判斷與民主治理的能力，交到更多社員手中。綠



「投下自己的一票，讓合作社的民主參與得以延續。」

2027年大代誌！社員代表大會暨理監事選舉

每年三月下旬的社員代表大會，明（2027）年將會在 3 月 28 日舉行，而明年也將透過社員代表大會，選出三年一任的新一屆理事及監事。

掃我看更多選舉相關資訊

（註1）K型社會（K-shaped Society）指經濟與社會發展逐漸分化的現象，如同英文字母「K」的兩條分岔線；一部分人因資產、收入及產業優勢而持續向上發展，另一部分人則面臨薪資停滯、物價上漲及生活負擔加重。K型社會反映經濟成長成果分配不均，也凸顯社會互助、資源共享及人民自主組織的重要性。

（註2）內橋克人（うちはし・かつと，1932–2021）日本知名經濟評論家、新聞工作者，長期關注市場經濟、社會公平與人民的生活需求，批判以競爭和利潤爲優先的經濟模式，倡議以「連帶、參與、協同」爲基礎的共生經濟。他提出「FEC自給圈」理念，主張以食物（Food）、能源（Energy）、照顧（Care）建立支持地方生活的經濟基盤，並強調合作社作爲「使命共同體」的價值。他的思想也成爲主婦聯盟合作社思考共同購買、地方互助及未來發展的重要啟發。

人物專訪

共執合作的火炬 五區社代甘苦談

人物採訪•文字整理／蘇心薇、曾惟農
照片來源／張烽益、林惠倫、陳春菊、方昱、蘇惠美



編按：今（2026）年是合作社的選舉年，「第十屆社員代表選舉」也即將於11月開跑啦！月刊隆重邀請第九屆五個區域的社代們，分享參與的過程，以及如何身體力行合作社的民主治理、有哪些在地區揮灑的汗水及成長體悟，也來聽聽他們獨家揭露自己屬於什麼類型的社代吧！



北北分社「顧厝型社代」
張烽益



2025年七月北投站搬遷新址，烽益向夥伴們致詞、分享參與合作社的歷程。

從社員到社代；權利與責任的體會

最初是我太太先加入合作社，後來我因為有產品利用需求，也申請入社；接著北投站區主委邀請我進入區會，考量自己的工作性質比較彈性，所以就加入了。一開始只能列席旁聽，因為對於合作社的運作還不熟悉；不久，區主委離開、我接下職務，又進入北北分社營運委員會，在這個階段聽到、看到了更多，討論的範疇感覺又上了一階。

後來我參選社代，從第八屆到第九屆，算來也有六年了，可以說入社沒多久就以加速度上升，俯瞰合作社視野像是從「里長」到「立法委員」的感覺，然後突然要參加社員代表大會聆聽、審議、決議社內財務、業務、社務議案。有時候，在相對知識裝備不夠的前提下，難免也會懷疑自身與營運團隊是否有開啟對話的能力？

不過，最大的收穫是我曾經在社代大會提過一個社歌的臨時提案，沒想到竟然通過了！之後理事們就很認真的評估執行，並邀請馬修連恩做識別音樂。那時候我才意識到：「哇！原來身為一個社代有這個權利啊！」同時也明白權利與責任是相對的，進而反思自己以後提案應該更為謹慎，因為背後都是需要許多人付出心力與時間成本。

針對社員平均歲數高齡化，讓年輕新血加入實在刻不容緩，我也曾建議線上連署提議新產品開發，讓習慣在線上填表單的Ｅ世代能夠更容易接觸到社內社務，並透過擇日實體解說，促進彼此面對面交流的機會，從而對合作社的開發理念有更深刻的認識、進而認同。



北南分社「巴著不放、學習型社代」
林惠倫



2025年12月，惠倫與合作社夥伴們參與中永和社大嘉年華。

放大合作社的價值，讓每個人都能找到自己的位置

成為社員代表以前，我一直都是社員的身分，直到 2018 年接受綠食育培訓，認識了許多志同道合的夥伴，大家時常相互切磋琢磨，漸漸地，有人建議我參加區會，認識地區營運委員會運作。當時我是全職主婦，時間上是有餘裕的，所以我就抱持著學習的心態參與，直到後來有人推舉我參選社代。

身為社代，每年三月的社員代表大會召開前，通常會有分區說明會、會前會，以及社代先修班等活動。透過這些過程，我得以用更寬廣的視角看待合作社，也學習閱讀常年大會手冊中的各項數據，理解合作社的理念，並參與議案的討論與決議，這些都是很大的收穫。

不過，擔任社代這三年，也是我重回職場的三年。隨著工作與生活的時間分配改變，我參與地區營運活動的機會愈來愈少，能夠持續參與的，主要只剩下每個月的區會會議，以及區委 LINE 群組中的討論。

這段經歷讓我深刻感受到，人的生命階段不斷改變，能投入合作社的時間與方式也會隨之不同。有人能深入參與社務，有人則從日常消費、食育學習或理念分享開始。重要的或許不是每個人投入多少時間，而是合作社能否提供多元的參與機會，讓社員依照自己的生活步調，找到適合自己的位置。當更多人有機會理解、參與並實踐合作社的理念，合作社的價值才能真正被看見，也才能持續擴大。

串起站所與社員，讓合作持續生根

我最初是經同事介紹而開始於合作社利用，加上從事食品業的家人深知食材品質的重要性，常打趣說「養醫生不如養身體」，也鼓勵到我參與區會活動、多認識合作社。從參加活動、到擔任區委員，進一步成為社員代表，至今已歷經三屆。

參選社代之初，其實還不甚瞭解社代大會的運作內容，所以在第一年我抱著學習的心情參與。經歷三屆大會，逐漸了解營運團隊的工作內容，以及各分社所關切的焦點。像是會議中，從組織經營、社業務共識建立與年費運用，常有不同立場交會；這些討論，也讓我看見合作社民主治理的實際運作，理解營運團隊面對市場競爭、倉儲建置及系統更新的辛苦。

參與社代大會的歷程，使我從更全面的角度思考區會的角色：既回應社員需求，也考量站務的想法，透過辦理活動促進社員與站所互動，進而深化對合作社理念的認識。像是邀請生產者、規劃帶狀環保手作社團活動；到撰寫活動紀錄、讓未能到場的社員也能間接參與活動，這也是我持續實踐的方式。

疫情後實體活動招生不易，近來才慢慢看到人潮回流；社代與區會要延續，也面臨新血不足的挑戰。社員年齡結構與下一代的參與是我很關心的部分，期待第一代社員能帶著家人一起接觸合作社，也期待在站所現場能與社員聊一聊，讓參與社務的機會自然發生。



新竹分社「參與實踐型社代」
陳春菊



春菊參加中壢區會於國家環境研究院舉辦的主婦聯盟合作社推廣活動。



台中分社「格格不入卻勇於付出型社代」
方昱



2024年12月，方昱（圖右）和東海區會主委蕙甄在逢甲大學擺攤傳遞合作社理念。

從理想到治理現場，學習民主的複雜與重量

我曾在九二一災區從事過社區工作、也於東海大學社工系授課，認同合作社的產品與理念；當收到前任社代邀請，我帶著「希望為組織多做一些」的心情參選了社代，然而原以為自己對合作社並不陌生，卻發現理念與實際治理之間有不小的距離。

即使參加過會前研習，我在第一次出席社代大會時，仍對許多營運議題感到陌生。相較於其他社代的熱烈討論，我總覺得自己尚未充分理解這些複雜議案，對於就此舉手表決感到不踏實。雖然我曾經參與過非營利組織的經營，但社代大會需要匯集不同背景社員的意見並做出決策，與過去和志趣、專業較接近的團隊合作很不一樣。我也從中體會到，社代大會彷彿社會的縮影，各分社都有自己的歷史與觀點，要在差異之中形成共識，遠比想像困難。

擔任社代這三年，對於決策權責、討論模式，以及營運團隊承擔的工作壓力，我都有許多反思。我特別敬佩在理念與現實之間尋求平衡的營運團隊，也期待社員能更理解第一線執行的挑戰。

我雖然不打算繼續擔任這個角色，卻不因此否定合作社；相反地，親身走進制度之後，讓我更理解維持合作社運作的難度。這段歷程也是寶貴的學習經驗，希望未來仍能持續在區會、以能力所及的方式貢獻己力。

我也想分享：若希望邀請更多社員參與社務民主治理，除了投入的熱情，還需要理解合作社重大議題的脈絡；而夥伴間的連結與經驗傳承，也是培養積極參與的重要養分。

從參與中看見合作社的多元與價值

我是退休後才加入合作社。未加入前就一直對合作社好奇並保持關注，再加上我是一個凡事好奇且樂於學習的人，所以入社沒多久，就一路從區委擔任到社代，中間還當過兩屆理事。不過，很多事情的認識與理解都是需要時間的，我就一路參與一路學習，學中做、做中學；隨著參與愈多，也聆聽到來自各方社員的聲音。

相對於退休前單純的研究工作，我戲稱自己在合作社見識「人類多樣性」。但這就是合作社吧！用開放的態度傾聽各方意見，也許每一項決議過程必須花很多時間了解、論述、溝通、抉擇而拉長決策節奏，但民主治理的精神不就是如此嗎？

此外，在社代大會上我可以更深刻地聽到合作社的理念是什麼，也見證它確實是被認真地實踐中。當我愈深入理解，才明白合作社的法規、原則、精神，是跟國際接軌的，這些都成為我很好的知識裝備，當我逢人要說明合作社是什麼的時候，這些資訊都成為我堅強的後盾。

合作社真的不只是買菜的地方，它關心的事情很多，像是環境、農業，也包括自我成長。所以才會有「rPET瓶本土紅烏龍茶飲」開發與「蔬果膜袋回收」利用，透過循環經濟再次賦予廢塑膠第二次生命。我過去的工作經驗讓我知道，要有好的環境才能孕育提升生物存活的機率，所以我很看重環境，唯有環境好才能生活得更安全、更自在。

所以如果你對很多事情很好奇、很好學，其實都很適合來當社員代表。



台南分社「熱血熱心型社代」
蘇惠美



2025年惠美（圖右）參與社代大會，與北南分社花蓮區社代辛立美合影。

快速理解

合作社的民主治理

文字／于有慧（第九屆理事）　圖片來源／Designed by Magnific



第十屆社員代表及第五屆地區營運委員選舉即將於2026年11月16至21日舉行。合作社乃是靠著社員民主治理維持運作，社員參與選舉對合作社治理至關重要。以下針對社員可能不明白之處準備了幾個Q&A，簡短釋疑。

Q我只是想買東西，為什麼要加入合作社？

A合作社和一般超市看起來像，但本質不一樣。

合作社是一群有共同需求的消費者集結，開發為自己量身打造的產品、支持友善的農友和生產者，儘量減少因為消費對環境造成的負擔。

認同這些理念的消費者組織起來成立主婦聯盟合作社，社員繳納股金入社，代表社員承擔部分資本，支持合作社營運。社員不只是消費者，也是經營者。

Q成為社員，除了到站所利用（消費），還可以做什麼？還有什麼福利？

A各地站所不定期開辦活動，像是教作、共學、與生產者面對面，社員皆可報名參加。

社員也可加入各站所地區營運辦活動，也可以參與委員會——包括教育、編輯、生活材、福祉等委員會。討論、共學、與合作社治理產生更深連結；社員甚至可以依法參選社員代表、理事及監事，成為合作社治理者。

Q社員的最低入股金是2000元，那我入股20萬元，決策權會因此變大嗎？

A合作社不只提供產品，更是一間「民主學校」。社員藉著參與、公開討論，成為不只自利，也是關心食安、環境、與週邊社區的好公民。

合作社民主治理最重要精神在於一人一票，票票等值；決策權不會因為出資多而增加，參與機會也是平等的。幹部、治理者都是依法選舉出任，每三年改選一次地區營運委員、社員代表及理監事。

Q只想利用產品，為什麼還要投票？不投票的話，會不會影響社員權益？

A社員投票選舉社員代表及地區營運委員，是權利也是義務。然而，就像我們所處的民主社會，投票率高低反映出社會對公共事務的關心與否，不投票放棄了選賢與能的權利，但社員在合作社利用、參與活動的權利並不會因為沒有投票而有任何減損。

Q沒繳年費的社員，還是社員嗎？也能選舉嗎？如果想參與本次的選舉活動，還來得及繳費恢復社員身分嗎？

A合作社向社員收取年費是為了推廣社員教育，繳交年費代表社員持續與合作社互動。但是，除非當事人申請退社，否則社員身分並不會因未繳年費而被取消，只是會暫時限制利用（產品消費權）以及參與民主治理的權利（包括選舉權、被選舉權及書類查閱權）。

Q合作社是社員共同治理，為什麼還要透過選舉選出社員代表及區營運委員？他們有哪些工作？

A主婦聯盟合作社社員數超過九萬人，因此，合作社採間接民主方式，由社員選舉社員代表，組成社員代表大會作為合作社最高決策機關。

社員代表在年度社代大會中行使治權，決議合作社重要預算、工作計畫，以及重要人事案。而平日的治理，則委由社員代表選出的理事組成理事會，與業務單位對接，確保合作社正常營運。

在各地區有地區營運，由地區社員組織，聯繫在地社員，確保合作社的民主治理順暢進行，也為合作社培養成熟的治理幹部，永續經營。綠

長話短說

常見的合作社

文字／蕭書瑜　照片來源／主婦聯盟合作社

我們稱自己是「合作社」，不是超市或超商。不過，嚴格來說，主婦聯盟合作社屬於「消費合作社」。而合作社有很多種，都是根據「人」的需求而成立，不論形式如何，其核心價值都在於「民主治理、共同擁有」，依靠自助與互助，讓合作社能正常運作。接著就來聊聊，除了消費合作社，還有哪些常見的合作社吧。

消費合作社

主要提供日常所需的食物與用品，替產品品質把關，守護社員消費權益。最熟悉的例子自然是主婦聯盟合作社，當初一群主婦為了吃的安心，自己站出來找尋友善耕作食材、共同購買。社員既是老闆也是顧客，既能照顧家人的餐桌，還能用消費改變世界。


主婦聯盟生活消費合作社2026年社員代表大會

生產合作社

社員共同投入產品研發、生產、加工及製造。比如主婦聯盟合作社的姊妹社——綠主張綠電生產合作社，選擇以生產合作社的形式推動公民電廠，共同集資建置屋頂太陽能，合作發綠電，把能源轉型化為實際行動。


持續發電的綠主張綠電生產合作社

勞動合作社

社員共同提供勞動力或專業，自主管理、一起工作，也一起保障勞動權益和收益。比如合作社資深社員在台北市北投區成立的智立勞動合作社，社員既是勞動者也是管理者。2022 年，透過合作社公益金輔導轉型，成為更好的食品加工生產者，持續產出高品質產品。

產銷／運銷合作社

負責經營社員所生產的農（工）業產品的分級、包裝、運輸與銷售，能有效減少盤商的剝削，提升生產者的收益。農友自產自銷容易被盤商壓低價格，若加入產銷合作社，大家團結起來，從採收到運送一手包辦，辛苦種植的作物才有機會賣出合理好價格。

儲蓄互助社

社員以存入股金方式養成儲蓄習慣，並將資金用來提供其他社員貸款，發揮社區互助效益，屬於非營利、彼此互信與合作的金融互助平台。比如主婦聯盟合作社的姊妹社——草生儲蓄互助社，能在社員需要資金週轉或有創業夢想時，提供資金借貸，讓生活多一分保障。



草生儲蓄互助社2026年社員大會

長照合作社

照顧服務員以勞動或服務合作社的方式組織起來，提供在地長照、居家照顧與社區服務。面對高齡社會，照服員自己當家，也照顧鄰里長輩，讓「在地老化、互助陪伴」不只是理想。

公司追求盈餘最大化，合作社更在意大家一起變好。就像《海賊王》一樣，在這艘合作社的大船上，沒有孤軍奮戰的個體，只有攜手前行的夥伴。一起來參與這個不以營利為目標、卻能載著大家前進的合作力量！綠



一桌豐盛，從容團圓 2027年年菜預購開跑

2027新春羊溢年菜組，由左至右爲蔭瓜樹子蒸鮮魚、黃金松阪豚油飯、淮山蛤蜊燉雞湯、魷魚燒肉虎咬豬、醬燒燜栗子雞。

文字／于有慧　照片來源／主婦聯盟合作社、顏嘉佑、吳蕙芬

2026年默默地進入第四季，合作社已經爲社員備妥明年的年節佳餚。提前預購年菜是合作社的傳統，邀請社員跟著合作社腳步，一起迎接新的一年。

一桌豐盛，留餘裕團圓

合作社年年費心為社員張羅年菜，每年四、五月就開始尋品，六月提案，才能趕上 11 月的預購。抱著為人媳婦、為人母的心情策劃年菜預購的產品部課長吳蕙芬說：「想讓社員輕鬆過年，不要花太多時間和力氣備菜。」預購年菜，年節時只需簡單覆熱，搭配幾道快炒，就是一桌豐盛宴席。


黃金蟲草養生雞湯


古早味香脆花枝蝦卷

而豐盛也來自於選擇多樣，「年菜品項不斷推陳出新，希望給社員有更多的菜色選擇。」吳蕙芬說明規劃年菜預購的原則，有新品，但經典傳統菜色仍會保留，像拜拜用的全雞、佛跳牆、西魯肉、豬腳、油飯等；至於一向頗受社員喜愛的湯品，今年新推出黃金蟲草養生雞湯，八月生活材委員開會時試喝，大夥對清甜回甘的湯頭都讚不絕口。

而有別於坊間五花八門的產品，合作社年菜從食材到製程層層把關：選用指定食材、全成分展開、無添加或少添加。幾家生產者都與合作社配合多年，默契十足，品質值得信賴，例如漢典食品，產品部開發專員彭筠儒形容他們「不只指定原料，連調味料都會優先用合作社產品；如果不是用合作社產品，也會先自主審查，確認符合合作社允用標準」，真正讓社員過個安心年。

吉「羊」如意，主菜應景嚐鮮

迎接 2027 羊年，不能免俗，合作社也推出兩道應景菜：枝竹羊腩煲及羊奶埔山藥牛腩煲。枝竹羊腩煲是一道經典溫補的粵菜，羊腩炒香，與醬料、中藥材、枝竹（腐竹）一起熬煮，取枝竹「節節高升」寓意，也滋補養身。不吃羊肉的社員，彭筠儒推薦羊奶埔山藥牛腩煲。羊奶埔是客家庄、原住民聚落常用食材，又稱台灣天仙果，牛腩加上羊奶埔與牛奶燉煮，再加入山藥，帶著「淡雅的奶香與類似芭樂的清香」，令人齒頰留香。

2027 年「新春羊溢」年菜組由漢典生產，包含淮山蛤蜊燉雞湯、黃金松阪豚油飯、蔭瓜樹子蒸鮮魚、魷魚燒肉虎咬豬，以及醬燒煨栗子雞等五道大菜，其中的黃金松阪豚油飯由漢典技術轉移台南喜憨兒庇護工廠製作，再由漢典組裝。雖然作業較複雜，但合作社邀請社員一起用集結的消費力支持弱勢者成長。


羊奶埔山藥牛腩煲


枝竹羊腩煲

豐盛還需配菜幫襯

年夜飯有主菜，也少不了配角。有加工醬料生產經驗的產品部開發課課長顏嘉佑說，「想讓社員嚐試一些不只過年，年前、年後也都合用的醬料」，因此推出如香蔥鵝油，燙青菜、配飯、拌麵都用得上；兩款 Mr. masala 堅果抹醬，和之前的原粒油漬堅果醬也不同，原味款可當麵包抹醬、辣味款添加花椒、朝天椒，拌沙拉、拌麵（尤其烏龍麵）、當火鍋醬，微辣口味要挑戰社員味蕾。

另外無添加羽衣甘藍貢丸，以花椒提味，不管是年夜飯火鍋加料，或是平常食用，都十分美味方便。過年少不了的元寶，今年換上鬼頭刀高麗菜水餃，由沛騰使用溪和的鬼頭刀魚肉製作，取年年有餘的吉祥寓意。溪和的 CAS 冷凍技術保存魚蝦鮮度，今年也供應少量野生胭脂蝦仁，讓喜歡海鮮的社員能換換口味。


Mr. masala 辣味堅果醬

Mr. masala 綜合堅果醬


羽衣甘藍貢丸

帶一份心意，去見想念的人

過年走訪親友，帶什麼特別的禮物能表達心意，又能傳達合作社理念？這次預購品項中有米食點心、茶點、橄欖油，甚至第一次引進本土葡萄酒，都是坊間不常見的嚴選好物。

過年吃年糕，象徵步步高升。今年與大稻埕老字號林貞粿行（米棋）聯名開發「柴燒桂圓福滿糕」，彭筠儒說，「合作社與林貞粿行對本土食材、單純用料與減添加的想法相近，都希望能繼續傳承台灣米食文化，所以談聯名一拍即合」。更難得的是，使用合作社指定糯米粉、核桃與松子，搭配古法麥芽糖、柴燒桂圓製成，退冰至常溫即可食用，香氣馥郁、口感 Q 彈軟糯。

另外還有「豐收茶點禮盒」，結合架上原有的紅藜穀物棒，預購品原香紅藜小米燒、紅藜小米海苔脆片、並搭配博雅齋果香紅烏龍茶包。跟新品「古早味醬油糙米餅、鐵觀音娃娃酥」，都是餐後茶點好選擇。新推出的希臘四粹特級初榨橄欖油組，以希臘四個不同產區、相同品種橄欖製成，口感較溫和，適合年節送禮與親友分享。

台灣也能釀出令人驚豔的葡萄酒！今年首度引進的「威石東葡萄酒」，源自創辦人楊文彬對台灣農業的情感。從台灣育成的釀酒葡萄「木杉」開始，攜手彰化、台中及南投等地農友，讓逐漸式微的本土釀酒葡萄產業重現可能；結合農友的在地智慧與國際釀酒技術，透過栽培管理、低溫發酵與熟成工藝，將各種葡萄的風味轉化為台灣風土佳釀。這份堅持也獲得國際肯定，榮獲逾 60 項國際競賽獎項，更曾獲選為國宴用酒、及航空頭等艙選酒。一瓶葡萄酒，承載的不只是風味，更是土地、農友與釀酒職人的共同努力。

春節年假，合作社提前為社員張羅，備妥熟悉的老味道，也增添一些值得嘗試的新品，期盼平日忙著工作、理家、照顧老幼的社員們，能省下年前備菜的忙亂，更從容享受團圓時光。綠


柴燒桂圓福滿糕


小威石東紅葡萄酒（左）
小威石東白葡萄酒（右）


豐收茶點禮盒

年貨預購資訊

預購日期：
2026/11/16(一)~12/12(六)
四週預購

取貨日期：
2027/01/11(一)~01/30(六)
三週取貨

產品平台

跟著產品部專員挑年節禮

品保課長吳蕙芬：「年貨預購我會買葡萄酒送親戚長輩；有小孩的，會送德朱利斯的『豐收茶點禮盒』，不會很甜，長輩也適合；工作上的送禮，『希臘四粹橄欖油組』很適合，因為它不只做菜用，甚至可以直接品味」。


我推薦葡萄酒、希臘四粹橄欖油組、豐收茶點禮盒

開發供應課課長顏嘉佑：「因為岳母比較會下廚，去年陪老婆回娘家，我選『首御有機黑早冬菇』孝敬丈母娘；我一般也會帶幾樣年菜回去，方便自己家聚餐；今年會想送老師紅酒。」


我推薦紅酒、首御有機黑早冬菇

產品開發專員彭筠儒：「今年開發的『柴燒桂圓福滿糕』很能代表合作社理念，推廣米食傳統、在地食材；福滿糕象徵『福氣、圓滿、高升』，將送禮的心意表達出來。」


我推薦柴燒桂圓福滿糕

禁止酒駕 酒後不開車 安全有保障



2018年四月「天空1號」見學活動。

綠電合作社十周年紀念特輯

十年聚光 照亮你我日常

文字整理／江宜穎(綠主張綠電生產合作社專員)　照片來源／綠主張綠電生產合作社



2015年12月綠電合作社籌備小組參訪埼玉縣的飯田生活倶樂部物流中心屋頂光電。



2018年三月凱道廢核遊行，綠電合作社參與「翻轉能源未來大隊」。

2011年福島核災後，公民擋下核四，台灣成為亞洲第一個非核家園，能源轉型成為政策主軸。由「兩個主婦聯盟」所孵育的「綠主張綠電生產合作社」（以下簡稱綠電合作社）不僅是公民參與綠能的開創者，更是台灣能源轉型的見證者。讓我們透過幾位長期參與的理監事、社員以及合作人物，一起記錄下合作發電十年的歷程，以及展望未來的方向！

期許改變能源未來 拿回公民自主權

參與創社階段工作的綠電合作社理事林雅惠，回想起十多年前於主婦聯盟推動能源教育時，人們對「看不見的電」幾乎沒感覺。走訪許多綠電基地，並赴日、韓取經後，發現「社區太陽能」讓「發電」變得有感。夥伴們決定打破參與門檻，成立綠電合作社，以合作力量帶動公民參與、拿回能源自主權。

長期投身環保與婦女運動，並曾任立法委員的綠電合作社監事主席陳曼麗則是憶起創社初期，綠能轉型經由很多團體呼籲，台灣修改了《電業法》和《再生能源發展條例》，使得發電和售電可以開放民間參與。用合作社來經營公民電廠，綠主張綠電合作社就是全國首例，集結公民力量在屋頂發電，目前已經有 14 個案場。經由親身參與以及做中學，讓綠能在各地產生對台灣能源的貢獻。

在理想與現實間 運營成員齊心面對

由公民運作綠能合作社，勢必會面臨許多困難。長期協助維運工作的理事劉潔鳳回想起初接觸時完全外行，除了尋求案場地點不易、和屋主溝通的挑戰之外，業務運作上的挑戰也包含如何評估系統商、尋找值得信任的維運和清洗公司等；而務實的解決方法是請教專業、努力學習。例如到現場直接檢視維運、清洗公司現場作業、和工程師學習，都可以加速經驗累積。

太陽能初期需投入較高資本，具備財務專業的理事許秀娟觀察到，雖然售電收入隨著新案場的建置，營業淨利逐年增加，且 2024 年起開始有結餘，但是貸款的利息支出仍是沉重負擔。其他包括人事費長期被低估，許多工作仰賴理事無償承擔；而太陽能板效率逐年遞減、氣候變遷使日照不確定性增加等，都會影響實際收入。因此面對新案場的資金需求，提高社員增資比例，才能增加結餘及社員權益。

綠電合作社為了支應經營成本，必須追求合理的經濟規模。關鍵是社員願意投入的自有資金比例，以及金融市場的友善程度。長期陪伴綠電合作社的財務顧問，同時也是台灣公益責信協會發起人余孟勳表示，正由於見證了這場公民行動中，許多素樸的善意與慷慨解囊，希望自己不只是同行者，更能成為這些善意和資源的守護者。

響應綠能發電 搭建美好生活風景

十年來，台灣太陽能發電成長近 20 倍，其中也有綠電合作社的貢獻；公民的參與，讓綠能走入社區，成為生活的日常。

第一個合作案場「天空 1 號」屋主黃福彬先生，受訪時表示很高興全家人也參與在台灣能源議題中。家中三個女兒在太陽能板裝設之初有許多好奇和討論；經歷 COVID-19 疫情期間，幸好屋頂有一個遮陽空間能活動，家人回顧在頂樓烤肉到深夜、搭帳篷嬉戲，猶如沒經歷封城。現在女兒們雖離家求學，全家仍有保留許多美好的回憶。

位於台中的「楓生共居公寓」是「天空 13 號」案場，屋主張詠卿想建立高齡友善、可在社區中互助共居，並且可負擔的租屋安老模式。屋頂建置太陽能後，最直接的影響是頂樓住戶對降溫有感，且因社區偶有團體參訪公民電廠之相關活動，曾參與之住戶多表達認同屋頂綠電及公民電廠的模式。

身為資深環保志工的社員胡雅美更是「自發自用」的實踐者。2023 年在自家裝設五片太陽能板的「自立 1 號」後，不僅能降溫、省電費，更對能源消費的敏銳度大增，進而改變用電習慣。她總是興奮的分享家庭設置太陽能光電板是一項利己利他的長期投資，看到綠能遮陽板源源不絕地將陽光轉化為家庭所需的能源，成就環保使命而感到心滿意足！她也期待個人自主發電能成為未來智慧住宅、綠建築不可或缺的一環。

能源轉型 合作同行

創社理事主席黃淑德回顧，綠電合作社在台灣勇敢走了十年的公民同行，也鼓舞了六個能源合作社成立，激發更多人成為氣候的行動家。下一個十年，台灣將面臨第一波太陽能裝置的「退役潮」；發電及儲能裝置的更新與普及化，需要政策新鋪局引路。期望地方及中央政府能攜手提出更友善、便捷的屋頂型光電裝設管制，讓太陽能屋頂取代鐵皮屋頂，成為都市更新裡「美麗的日常」。綠



綠電合作社第一座公民電廠「天空1號」。



2023年九月能源小旅行，參訪楓生共居公寓「天空13號」公民電廠。



社員胡雅美於住家裝設「自立1號」自發自用光電設備。



讓公益金轉化為社會前進的力量

台灣勞工陣線協會 從勞動倡議走向經濟民主

文字／李修瑋　照片來源／洪敬舒(台灣勞工陣線協會主任)

台灣勞工陣線協會的洪敬舒主任。

延續《綠主張》九月份公益金主題，我們邀請到合作社支持的團體——台灣勞工陣線協會（以下簡稱勞陣）的洪敬舒主任，和社員們從勞工權益談到合作經濟，也談談主婦聯盟合作社的公益金如何協助勞陣推動社會改變。

自1984年成立，勞陣從法律諮詢到政策倡議、青年培力，一路走來，逐步累積起勞動議題在倡議及行動上的影響力。就讓我們藉由問答，共同感受這股草根的民主勞動精神吧！



召開記者會宣揚勞動權是勞陣的倡議主旋律。

綠＝綠主張月刊　敬＝洪敬舒主任

綠：勞陣主要關注哪些勞工議題？做了哪些努力？

敬：勞陣一開始是透過法律諮詢，發掘勞動現場所面臨的問題。後來也在各地成立分會，協助籌組工會。到了1990年代，各地工會逐漸成熟，重心就回到政策倡議上了。

《最低工資法》是重要例子。這件事情我們倡議了十多年，2024 年法律終於通過。但法案通過並不代表工作結束，還要看它有沒有真正落實。而我們檢視後發現，各縣市對違反最低工資規定的裁罰基準落差很大，因此召開記者會，會後勞動部也回應會研擬一致原則。

所以我們會先判斷制度到底需要什麼。如果法律不足，就推動立法；如果法律夠用只是落實不足，就從監督執行面著手。

綠：勞陣申請主婦聯盟合作社的公益金多久了？公益金帶來什麼幫助？

敬：應該有六、七年了。當初是因為與合作社合作辦過一些活動，像「合作找幸福」講座和工作坊等，發現彼此理念其實很接近，所以開始申請公益金。

這幾年，公益金主要用在教育培訓活動，對象是青年和大學生。很多學生參加完營隊之後，都會跟我們保持聯繫、一起發聲。課程包含基本勞動權益觀念、民主與人權議題還有經濟民主等等。



1



2

1 勞陣透過街頭擺攤宣傳勞權，是另一種接地氣的倡議方案。
2 夥伴們在擺攤之餘，也不忘提供勞權諮詢爲民衆解惑。

綠：勞陣和主婦聯盟合作社共同的理念是什麼？合作經濟能成為勞動者比較有保障的模式嗎？

敬：我覺得主要是「經濟民主」。社會談民主，通常想到的是政治民主，但經濟系統其實還是少數人在控制。要讓民主進到經濟裡，關鍵就是組織有沒有辦法讓勞動者不只是參與工作，而是能夠參與決策。

合作社就是很重要的一種形式，不只是另一種企業形式，而是「尊嚴勞動」的一種可能。另外我們也談員工持股跟參與經營——應該透過信託把員工持股集結起來，讓勞工的代表透過持股進入董事會，以勞工董事身分參與決策。

不過台灣的勞動合作社很多都像派遣或外包，社員被派到不同地方工作，地點分散很難凝聚共識。而國外的 Worker Co-op 則是共同經營一間工廠或一間商店，社員在同一個場域裡看到一樣的經營問題，要開會很容易，所以國外社員可以每週開會，台灣可能一年才開一次社員大會，民主經營很難落實。

而且很多社員只想要一份工作，不覺得自己應該參與。國外反而有考核機制，一開始進來是受僱者，只有基本保障，要經過一連串考核，才能取得社員資格，獲得結餘分配這種社員專屬權利；且出資額也高，社員自然會關心組織的經營。

綠：現在青年勞動者面臨哪些問題？勞陣又如何培力青年？

敬：現在人力短缺，名目薪資確實有增加，但增加的薪資完全被物價跟生活成本抵銷，房子租金就占了收入的四、五成，實質購買力反而下降。所以勞陣也很關心勞工的住宅問題。

另外，職場文化也有世代差異。傳統世代比較習慣服從組織要求，但年輕人會更重視自己的意願，以及是否符合自己的生涯規劃。這也讓我們思考經濟民主要怎麼進到企業經營裡。

綠：未來勞陣希望往哪些方向繼續推動？

敬：我們希望把這些年累積的研究與教案，整理成出版品與專業教材，持續推廣民主經濟與尊嚴勞動。因為法律可以提供基本保障，但要真正改變勞動關係，還需要讓勞動者有參與決策，甚至是參與企業經營的機會。

從法律諮詢到政策倡議，勞陣一路關注的是：勞動者不能只是工作的「人力」，而是成為真正有權利、也有能力參與並決定自己工作與生活的人。而合作社公益金所支持的，也不只是一次活動或一場講座。當資源轉化為教案、培訓與公共倡議，就可能讓一個人的理解，慢慢變成一群人的行動。

對勞陣而言，合作經濟是探索尊嚴勞動的一條路；對合作社而言，支持這樣的行動，也正是把「合作」從組織內部延伸到社會的一種實踐。



勞陣與主婦聯盟合作社共同籌辦「經濟民主與工作者合作社工作坊」。勞陣認爲「工作者合作社」是建構尊嚴勞動的關鍵工具。



勞陣工作人員共同參與國際書展。



循著豆香走進田野的教室

田野勤學用一顆國產豆，連結農業、飲食與教育

文字·攝影／謝文綺·田野勤學

位於彰化北斗的「田野勤學」，擁有一片友善耕作的大豆田。

「哇，好香喔，這是什麼味道？」一群幼兒園的孩子魚貫走進位於彰化北斗的「田野勤學」食農教育耕作示範基地，七嘴八舌地問著。創辦人陳光鏡笑著招呼：「這是最靠近大豆田邊的豆腐工廠喔！」待孩子坐定，太太蔡慧璇很有默契地接手，拿起繪本介紹黃豆寶寶的故事，一顆顆小腦袋轉向前方，專注聆聽。從聞到豆香開始，食物與土地有了具體的連結。



蔡慧璇女士正透過《田野裡的黃豆寶寶》繪本，講述黃豆的故事。

育有四個孩子的光鏡，返鄉從農的初衷很單純：「小時候在農村長大，覺得這樣的環境對孩子的成長很有助益。」在前輩推薦下，他選擇種植大豆，希望為國產豆的生產盡一份心力。

實際投入後，光鏡發現，許多人雖然天天吃豆製品，卻不清楚原料從哪裡來，也不了解加工過程。同樣具有教育背景的夫妻倆，決定帶領民眾走進田間，從作物生長到食物製作，認識一顆豆子來到餐桌的歷程。三合院旁的大豆田，也逐漸成為大小朋友學習的教室。

留下適地的種子 讓食農教育扎根

田野勤學最初種植約六種大豆，參觀者看得開心，採收時卻讓光鏡傷透腦筋。「黃豆混到黑豆，增加管理的困難度。」考量自然農法所需，他留下適地性較好的品種：黃豆選擇高雄選 10 號，豆乳香濃入口甘潤，製作豆漿、豆花與豆腐皆相宜；黑豆則是青仁的台南 3 號，可炒製黑豆茶，也能磨成黑豆穀粉。

持續留種耕作，讓團隊得以長期觀察這兩種豆子在北斗土地上的表現，也累積品評經驗，帶著學員細細辨識滋味。認識國產大豆，不只從名稱開始，也在舌尖留下印象。

為了讓食農教育向下扎根，團隊一起開發《大豆飲食知多少》桌遊與《田野裡的黃豆寶寶》繪本。慧璇從陪孩子玩翻牌配對得到靈感，邀請設計師將豆製品畫成牌卡，搭配中文與英文，讓桌遊內涵更顯豐富。

繪本則是先發想一段簡單的情節，而熟悉田間的孩子也加入討論，提醒大人別忘了黃豆身旁的蚯蚓、蝴蝶與蜜蜂。這些來自日常觀察的細節，讓故事裡的大豆田有了更多生命。繪本後來獲得國產雜糧全國優良繪本競賽優勝，讓大豆田野裡的故事走向更多讀者。

串聯地方夥伴 找回農村傳統的價值

當田野勤學站穩腳步，影響力也從豆田延伸至地方。團隊連續兩屆入選主婦聯盟環境保護基金會辦理的「綠色飲食生活圈食農教育示範點」，執行長吳碧霜指出，該團隊第一屆入選的亮點，一是積極推廣本土雜糧種植，並發展成熟教案，深化食農教育；二是串聯在地產業，創造農業剩餘資源的循環價值。例如，與老字號寶豐香皂合作，將 NG 豆研發成去角質皂；透過農改場打樣中心協助，將營養豐富的豆渣轉化為豆纖營養棒，更舉辦永續循環市集，串聯地方產業與社區，展現食農教育帶動地方永續發展的成果。

第二屆提出活化近百年北斗紅磚市場的構想時，光鏡曾感到困惑：「用邊角木料製作環保遊具、以不噴藥田埂上的野草製作茶包，這些行動該如何定位？」



令人熱血沸騰的田野農村運動派對，讓人們更加認識農村生活。

委員提出「野學校」的概念，讓他茅塞頓開。「學校就是兼容並蓄、學習生活、和別人互動、與社區有連結。」後續舉辦令人熱血沸騰的田野農村運動派對，就是讓人們在相聚與互動中重新認識農村。

從父母的背影 看見友善土地的力量

隨著田野勤學獲得國家環境教育獎與永續善農獎肯定，有朋友提議興建觀光園區，發展商業模式。光鏡卻珍惜這個從三合院旁慢慢長出來的國產大豆基地，也頗有自己的風格與生命力。

在即將迎來十周年之際，大女兒蘋果姐姐寫下：「我一直認為可以說出『家裡種田』是件驕傲的事，畢竟做一件好事要很大的勇氣與心力，但他們卻可以一直做下去，真的很好！希望接下來他們可以順順利利讓更多人和土地變健康！」而二女兒荳荳姐姐則希望，更多人能認識田野勤學，知道家裡種植的是對土地友善的大豆。



透過國產大豆，田野勤學將食農教育推廣到下一代的生活中。

「教育無他，唯愛與榜樣」。陳光鏡、蔡慧璇夫婦將對孩子的愛，延伸對土地的愛，孩子們一路看著父母努力的背影，也是心有所感。隨著越來越多的消費者願意使用本土原豆與加工品，慧璇也帶領社區媽媽共組「田美愛醬」味噌品牌，深耕活菌發酵食；光鏡則期許自己保有初衷，守護環境，也為地方創造更多發展機會。

一顆國產大豆，連結農業、飲食與教育，田野勤學讓我們了解，多認識一位生產者、多選擇一份本土食材，讓願意友善環境的人得到支持，也讓下一代有機會親近田野，理解食物的來處，延續對土地的珍惜。緣

捕捉季節轉變的情緒訊號，溫柔找回生活節奏

秋冬換季的心靈照護指南



文字／許雅楓心理師（臺灣諮商心理學會心理諮商督導）
圖片來源／主婦聯盟合作社‧Illustrations by Magnific

揮別炙熱夏季，天氣逐漸轉涼，你是否也覺得整個人提不起勁？不太想出門、變得嗜睡，連原本喜歡的事也覺得興趣缺缺。這些看似只是「天冷不想動」的小變化，其實可能是情緒正在向我們發出無聲的訊號。



秋冬換季，心裡是不是也悄悄起了變化？

研究指出，秋冬日照減少、氣溫下降，可能擾亂作息與生理節律，讓睡眠、活動力與情緒出現起伏。衛福部南投醫院精神科主任陳致遠曾說明，「季節性情緒疾患」可稱為「冬季憂鬱症」（Winter Depression），患者通常會在特定季節反覆出現憂鬱、無力、無價值感、難以專注、食慾改變或睡眠障礙等憂鬱症狀，並持續一段時間。

然而，秋冬心情低落，不一定代表生病，也可能只是身體正在適應季節轉變。若發現自己或長輩的睡眠、食慾、情緒、活動力與平常有明顯落差，就要多加留意；必要時即刻就醫，接受醫師進一步評估。

日常五方向，看見秋鬱的訊號

面對自己或家人的情緒變化，先別急著下判斷，不妨先留意近期的狀態與平常有何不同，可從以下五個方向觀察：

1.心情與興趣

原本期待和家人相聚、逛市場等活動，最近卻提不起勁，常把「沒意思」、「不想去了」掛在嘴邊；笑容變少，也較少主動參與原本喜歡的事情。

2.睡眠與身體狀態

體重或食慾顯著變化、失眠或睡眠過多；經常感到疲憊、使不上力，整個人失去活力。

3.思考與行動

以前會買菜、煮飯、整理家務，最近卻常把事情擱著不做；動作和反應變得遲緩、難以做決定，或顯得躁動、坐立不安。

4.無價值感或罪惡感

容易自責、內疚，說出「都是我拖累你們」、「我什麼都做不好」這類消極的話語，並擔心自己成為別人的負擔。

5.自我傷害的警訊

反覆出現「活著沒意思」、「如果我不在就好了」等語言，一旦出現這類表達，就不能只當成一時的情緒或抱怨，請立即尋求專業醫療協助。

除了上述五個方向，也可以使用衛福部國民健康署的「心情溫度計」進行自我檢測（請掃描下方 QR Code 連結）。回想最近一星期，是否睡不好、緊張、易怒、憂鬱，甚至長時間心情低落。若分數偏高，別當作只是一時心情不好，請儘快尋求專業協助。正式的診斷須由醫師綜合評估，以上僅供日常觀察參考；若對自己或家人的狀況有疑問，及早諮詢專業人員，會是最穩妥的做法喔！

心情溫度計

從生活小事，慢慢找回步調

情緒低落時，不需勉強自己「想開一點」，就從日常生活中的小事開始吧！例如，早上起床先拉開窗簾、到陽台吹吹風；或者出門買杯咖啡、去便利商店走走；如果當天不便外出，也能在家泡杯茶、聽聽音樂或看喜歡的節目，透過這些溫和的小舉動，重新和周遭環境建立連結，慢慢找回一天的生活步調。



國民健康署也鼓勵大家將活動融入日常，像是走路去買東西、曬衣服、澆花或爬樓梯，不需要追求高強度運動，依自己的體力，從日常活動慢慢累積活動量即可。同時，不妨每天為自己創造一件「值得期待的小事」，像是泡一杯熱茶、追劇一小時，或是與親友通電話五分鐘聊聊。處於低潮時，不需要勉強自己做許多事，只要在日常生活中，保有一些規律秩序、一些連結互動，能有效維持穩定心情。

漫漫陪伴路，你從來不孤單

長照是一段艱辛的長途旅程，獨自扛起全部，往往容易讓人心力交瘁。當照顧能量不足時，別忘了適時借助社區與公部門的力量，為自己和家人織起一張溫暖的支持網絡：

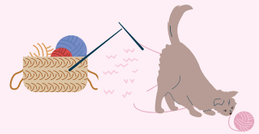
●**家庭照顧者支持：**可撥打「0800-50-7272家庭照顧者關懷專線」，提供照顧技巧指導、情緒支持、喘息服務與經濟援助等。

●**公部門長照服務：**撥打「衛福部長照專線 1966」，可申請日間照顧、交通接送及喘息服務等，依實際照顧需求，減輕照顧負擔。



●**社區照顧資源：**可就近運用社區照顧關懷據點、共餐以及志工陪伴等資源，讓長輩在日常中多一些互動與陪伴。

善用資源不只是分擔負荷，更能為長輩創造互動機會，也讓照顧者擁有喘息與被支持的空間。每個家庭不妨依照不同需求，從最容易上手的資源開始。



陪伴的藝術：並肩同行的溫柔力量

不少人一聽到「身心科」或「心理諮商」，心裡就先築起一道牆，長輩尤其如此。這時候，與其直接問「你是不是憂鬱了？」，讓對方覺得自己被貼了標籤、不被理解，不如從對方實際的困擾談起。例如：「你最近常說睡不好、很累，我陪你去問問醫師，看有沒有方法讓你舒服一點。」或者：「最近看你好像比較悶，我們找個人聊聊，看看能不能讓心情輕鬆一些。」

比起說「你要去看醫生」，不如換成「我陪你一起去看看有什麼方法」，讓尋求專業協助成為共同面對的課題，而不是要求長輩獨自承擔。少一點命令，多一點理解與陪伴，往往更能讓對方願意敞開心門。

秋冬季節轉換不僅帶來溫度的變化，也容易牽動心情的起伏。有時候，一句溫暖的關懷、一頓熱騰騰的飯菜，或是一段貼心陪伴，都能化作溫柔的力量，陪他走過情緒的低谷。綠

四個照顧情緒的小練習：迎光‧律動‧連結‧覺察

●**早晨，先和陽光打個招呼**
起床後拉開窗簾、到陽台曬曬太陽；天氣好時，也不妨到戶外走走。適度接觸陽光，有助於維持規律作息與良好睡眠品質。

●**建立運動習慣，動一動就很好**
不必追求高強度，散步、騎腳踏車，或在家做簡單伸展都可以。規律運動能維持身體活力，也有助於調節壓力與情緒。

●**與人互動，建立連結**
多參與社區活動，和鄰居聊聊天、和朋友吃頓飯，或打電話問候家人，都能增加與他人的互動，讓生活多一些交流與陪伴。

●**練習自我對話，與自己連結**
人是社會性動物，但也別忘了留一點時間聽聽自己的聲音，偶爾問問自己：「我現在最需要的是什麼？是休息、陪伴，還是有人聽我說說話？」練習看見自己的需求，也是一種自我照顧。





許雅楓心理師

臺灣諮商心理學會心理諮商督導、仁武深忻診所諮商室主任。關注長者情緒、家庭照顧者支持與人際關係。透過個別諮商、團體諮商與社區講座，陪伴人們理解情緒與需求。相信心理健康的基礎就在日常互動中，邀請你此刻為自己做一件小事：想找人聊聊時，你第一個想到誰？不妨傳個訊息，讓連結從現在開始。

秋日鮮果入菜 一桌嘗盡旬時好滋味

文字／陳柚均　攝影／王永村
食譜設計者／林足芬（板橋站社員、料理教作老師）
食譜示範者／陳月愛（板橋站社員、料理教作老師）



秋風吹起，正是蜜蘋果與高山梨成熟採收的好時節。本期「秋日鮮果入菜」特別邀請陳月愛老師運用合作社當令鮮果，精心設計「一鹹、一甜，及一飲品」，帶大家跳脫水果只能生吃的印象，示範如何巧妙融合天然果香與料理，創造圓潤豐富的風味層次。邀請您感受這場溫暖香甜的體驗，將滿滿的秋日旬味帶回自家餐桌！

食譜示範者

陳月愛



2002 年於板橋站入社，目前為合作社的資深推廣講師。月愛老師早年時常親自下廚，並為了讓孩子吃得更健康、更安心而接觸合作社，至今仍最愛合作社食材帶來的安心感，不必擔心各種食安問題。對她而言，料理是守護家人的日常心意。

紅棗水梨白木耳飲

高山梨汁多清甜，與富含膠質的新鮮白木耳、紅棗一同燉煮約 30 分鐘，梨的清甜完全融入湯中。白木耳煮後軟嫩滑潤，帶著溫潤柔和的自然甜香。溫熱飲用最是舒心，放涼後冰鎮也很清爽，是秋季適合全家人一起享用的日常甜湯。



煮調時間 40 分鐘 含備料

食材（5人份）

高山梨1顆、新鮮白木耳100公克、紅棗 8 顆、冰糖120～200 公克、清水1000 ～1200 毫升

料理步驟



❶ 將全部食材洗淨，水梨去核後連皮切塊，新鮮白木耳切小段，紅棗輕劃幾刀。水梨、紅棗及白木耳一同放入鍋中，加入清水 1000 毫升（可依喜好的濃稠度增減），燉煮約 30 分鐘。



❷ 依個人口味加入適量冰糖，煮至冰糖完全溶解即完成。

小撇步：整體甜度可依個人喜好增減冰糖用量。



蘋果鬆餅

蜜蘋果蜜香濃郁、甜味天然，切成小丁拌入鬆餅麵糊，煎烤至兩面金黃。蘋果丁受熱後釋出溫和的甜味與果香，鬆餅外層微酥、內裡鬆軟，每一口都吃得到濕潤的果肉。無論是午茶點心或週末早餐都合適，再淋上蜂蜜，大人小孩都愛。



食材（3~4人份）

蜜蘋果 1 顆、雞蛋 2 顆、鬆餅粉 150 公克、牛奶 120 毫升、無鹽奶油（融化）30 公克、蜂蜜少許、核果少許

雙果培根肉捲

蜜蘋果的甜香與高山梨的清脆多汁，搭配洋蔥絲，一同捲入肉片，交織出外香脆、內多汁的豐富層次。水果的天然甜味搭配肉片的香氣，吃來清爽不膩。最後淋上特調蜂蜜醬油、撒上蔥花與黑胡椒，色香味俱全，是適合家庭聚餐、大人小孩都會喜愛的秋日料理。



食材（2~3人份）

蜜蘋果半顆、高山梨半顆、洋蔥半顆、培根五花肉片10 片、蜂蜜15 毫升、醬油10 毫升、青蔥少許、黑胡椒粒少許



料理步驟



❶ 蜜蘋果洗淨去核，切成約 0.5～0.7公分小丁，可先用少許奶油炒2～3 分鐘至微軟。

小撇步：若使用鬆餅機，請確認蘋果切成細丁，才能確保加熱時機器完全蓋合。



❷ 雞蛋、牛奶、融化奶油拌勻，倒入鬆餅粉，輕拌至看不到乾粉即可，不需過度攪拌。



❸ 將蘋果丁拌入麵糊。



❹ 鬆餅機預熱後，舀入適量麵糊，煎烤至兩面金黃。若使用平底鍋，將小火熱鍋抹薄油，舀一勺麵糊，小火煎至麵糊表面冒泡，即可翻面煎至金黃。



❺ 盛盤，依喜好撒上切碎的核果，並淋上蜂蜜。



料理步驟



❶ 洋蔥切絲，蘋果、梨子去核，各切 10 條7 公分左右的細條。青蔥切為蔥花備用。



❷ 一片培根五花肉片捲入一條蘋果、一條梨子及適量洋蔥絲（共 10 捲）。



❸ 製作醬汁，蜂蜜 15 毫升和醬油 10 毫升拌勻。

小撇步：可依個人喜好的口味改動並調整醬汁。



❹ 平底鍋不放油，肉捲收口朝下定型煎，再翻面煎6～8分鐘至各面上色。若使用烤箱，請以 200°C烤15～20分鐘。起鍋後淋上蜂蜜醬油，撒上蔥花與黑胡椒即可端上桌。

合作社好用食材推薦



培根五花肉片

本次示範的培根五花肉片，除了捲入水果做成肉捲之外，也很適合料理客家小炒，建議搭配豆干等食材一起拌炒，再依喜好調味。



新鮮白木耳

新鮮白木耳省去泡發的步驟，料理準備更方便。無論是燉煮甜湯，或搭配其他食材製作飲品，都能依照個人喜好靈活運用。

新竹分社最早站所

主婦聯盟三葉站
聆聽悠揚人情與合作文化

2001 年，幾位家長趁著帶孩子上音樂課的空檔，在教室後場熟練地將生鮮蔬果裝進購物袋，這便是新竹分社最早成立的站所——三葉站的起點：從最初的簡易取貨站，到三葉好所在，如今成為位在中央公園綠意旁的溫馨三葉站，在悅耳琴聲中，迴盪著合作社的理念。

共譜歲月，三葉成曲

資深社員洪麗敏見證了這段歷程，她記得草創初期人力十分吃緊，後邊還忙著切冬瓜（註：以前是整條冬瓜到站所分切）、前頭已經來了好幾位取貨的社員；這邊電話響個不停是要求留菜的，回身還得在小黑板逐筆寫下今日菜價。就這樣，幾位夥伴的忙碌身影，慢慢陪著三葉站長大茁壯。

麗敏本身是活躍且熱心公益的社員，不僅長期投入醫院志工與食物銀行服務，對防災活動也相當積極。而麗敏這樣的特質，有賴於三葉站前站長蔡麗英的慧眼，邀請她來到三葉站、譜出充滿火花的樂章。

麗敏說：「站長問我要不要早班來幫忙，我那時候還很害羞，非常猶豫，後來是站長一直問，我才開始在合作社當志工。」曾幾何時，那個曾經對接電話很陌生、在站所看到熟人會想躲起來的麗敏，到後來成為三葉站辦活動的主力戰將之一。

三葉站過去曾辦理許多料理活動，與社員分享簡便有效率的烹調法；甚至還發起便當日，將盛產期量大的蔬菜化為美味便當，讓社員直接品嘗合作社食材的美好。麗敏說：「有時候蔬菜太多站長又不願浪費掉，就大方煮來大家一起享用，反而更帶動社員利用。」正是這樣的革命情感，讓麗敏對三葉站的依戀特別深。



在三葉站前站長蔡麗英推動下，麗敏一做就是六年的「三葉便當日」，把當季食材變成社員熟悉的家常味。（照片來源／洪麗敏）



今（2026）年六月，麗敏參與合作社防災士培訓，現場小寶寶也跟著壓胸節奏蘿蔔蹲。



翻修後的三葉站動線更加流暢，櫃檯是分社活動海報的張貼搖滾區。

時代變奏，人情如昔

現任站長楊美玲承接了三葉站深厚的底蘊，她約在 2010 年經朋友介紹成為站務，後來轉為專員、至現在成為站長，已在合作社工作 16 年。這些年，美玲經歷站所工作與角色的轉換，也看見社員樣貌的改變。早期社員常帶著強烈理念加入，現在有些人則先從產品與消費需求認識合作社。總結來說，她認為合作社的形成，是因為一群人對想吃的食物、生活環境與生產方式有所期待，於是選擇共同尋找答案。

文字・攝影／會惟農（新竹分社組織課社務專員）　繪圖／龔嵐欣　照片來源／洪麗敏



舊城今昔漫步　約在三葉站秋日共遊

從三葉站旁的中央公園出發，先沿著隆恩圳踏上中央路，在老樹與護城河間散步至竹塹舊城區。新竹市美術館、州圖書館、市政府等老建築陸續出現在街角，最後來到前身為「有樂館」歐式劇場的市立影像博物館。從水圳綠意走進城市記憶，可以窺見新竹新舊交疊的街景。

中央公園

地址｜新竹市東區中央路162巷
電話｜03-521-6121

位於三葉站旁的中央公園是城市裡一塊難得的綠意。公園自 1990 年代啟用，經過重新整建、成為更具開放感的親子探索空間，公廁等設施規畫妥善，非常適合帶小小孩來玩。到站所買完菜，不妨繞進中央公園的樹蔭下歇息喔！



前幾年三葉站因硬體老舊，不得不暫停營業、進行一場徹底的翻修。美玲不諱言心裡是有點擔心的，想著：「社員會不會就在這個暫停的空檔，離三葉站遠去呢？」然而整修完畢後回流的社員讓美玲知道她多慮了，這些社員就像老朋友一樣，繼續拜訪這個親切的好所在。

從音樂教室後場的小小取貨點，到今日的三葉站，形式與人員雖然流轉，但有些事沒有消失：對好食物的追求、對生產者的支持，以及人與人之間願意互相照應的心意。三葉站所傳承的，或許正是這樣一種不張揚，卻能在日常裡持續發生的合作文化。綠



Float Dept. 微生咖啡

地址｜新竹市東區民權路111巷23號
電話｜03-515-3788

藏在民權路巷弄裡的老宅咖啡館，保留原有的木窗、磨石子等裝潢，再將植物與大片玻璃融入老屋空間，讓新與舊自在相處。美味均衡的飯糰套餐是人氣餐點，精巧的蛋糕可以在一樓單人座位細細品味。



新竹市影像博物館

地址｜新竹市東區中正里中正路65號
電話｜03-528-5840

從 1933 年的歐式老戲院一路走到今天，影像博物館透過保存珍貴影像資料、主題影展規畫等，打造出充滿歷史感兼具參與市民生活的影像空間。





農糧知識王IP創作

作品實在太可愛，專業評審團好燒腦！



從暑假開始歷時數月的「農糧知識王 IP 角色設計暨命名」創作比賽兩階段評選已於 10 ／ 18 完成！特別邀請廣告合作夥伴「澄禧」的總經理、創意總監與其團隊群共同評分，再由合作社官方 Facebook 粉絲們為入選作品進行投票，選出最強視覺創意與最佳人緣作品。



專業評選當天，數百張大小朋友的創作鋪滿會議桌，評審逐張細看角色的原創性、表情與配色，歷經數小時評選，挑出數十件作品晉級。天馬行空的想像遇上廣告人的專業眼光，要從中選出大家心頭好且有共識的作品真是一道難題！



從米粒、水果到各種農作物，每個都化身為個性鮮明的角色，配上令人會心一笑的名字，讓台灣農糧更顯親切。謝謝參賽者的用心、評審團的投入與粉絲的熱情，讓農糧創意活動得以圓滿！

更多「農糧知識王IP創作評選花絮」請掃



主婦聯盟合作社