

綠主張

Issue No. 259
Mar. 2026

「從一顆蛋的誕生開始」
合作社雞蛋的友善動福路

「新聰明主婦經濟學」
精打細算到環境共好

「春日三月開始」
新年度身心保養計畫

選擇，對生命溫柔的每一天

感恩媽咪， 溫馨獻禮

愛，是最純粹的選擇♥

Happy
Mother's
Day!

2026母親節預購

預購時間

3.20~3.21

取貨時間

4.27~5.9

母親節 5.10



選擇，對生命溫柔的每一天



〈合作社雞蛋的友善動福路〉攝影 | 黃名毅

時序三月，驚蟄雷響，萬物甦醒，正準備出演這一季的精彩。每年發行十一期的《綠主張》，二月休刊後的再出發往往象徵著一個新的起始點。我們思索著該以什麼作為開端主題？想了想，就從合作社的「雞蛋」談起吧！

在我還不是社員的年代，便在一間強調自然食材的餐館吃到「主婦聯盟」的雞蛋，蛋黃有一種厚實的感覺（非常適合煎成太陽蛋），從此我開始請社員鄰居代購。慢慢地增加豆漿、蔬菜、水果品項……更後來成為社員，都是雞蛋引路而來。

現在邀約朋友來逛站所，走到雞蛋貨架前，我總會用無比自豪的語氣說：「主婦聯盟從2014年起，供應的就全是平飼與放牧雞蛋。近年更與生產者合作，推出了吃非基改飼料的『善糧蛋』。」朋友們那句驚呼：「這也太厲害了！」總再次提醒著：

是啊！這份我們習以為常的堅持，真的很厲害！

數據會說話，以農業部資料來看，國人年均食蛋量約355顆，合作社年度雞蛋利用量讓幾萬名社員以實際行動支持友善飼養。本期封面故事，我們介紹了生產者王林訓與女兒王尊妮經營的「萬里畜牧場」。在挑選照片時，看著父女倆溫柔地抱著雞隻，以及雞群在陽光下那樣生氣勃勃、彷彿時裝模特兒般的姿態，身為消費者的我深受感動——是我們的選擇，才讓對雞隻生活、對人們都好的溫柔，在牧場上流動。

溫柔，不只對環境，也要對生活。在物價焦慮的時代，許多人以為友善環境的代價必然高昂。台中分社透過「銅板好物」行動證明：把健康與環境成本一起算進來，還有價格上的划算！無論是百元有找的虱目魚罐頭，或是

成分單純的洋芋捲片，這些選擇告訴我們——愛護地球，不需要以犧牲荷包為代價。

當然，溫柔的對象，更少不了自己。三月，計畫性購買的母親節預購開跑。我們推薦結合社會企業「友聚生機」的老梅乳酪蛋糕。來自高雄深山的青梅，經過時光的釀漬，化為口中的酸甜溫潤，撫慰身心。

每一天，我們都在做選擇。

你可以選擇讓一顆蛋自由，選擇支持價值與價格同等重量的銅板好物，選擇給自己更多的歇息與輕撫！

願我們都能在這些選擇中，感受到春日陽光與生命的溫柔。

副總編輯

余明珠

綠主張

Issue No. 259 | Mar.2026

Contents



專題報導

**2014 年到現在，
故事還在繼續寫……
合作社雞蛋的友善動福路** 06

文／莊佩珊

**把雞當女兒
打造豪宅，讓雞女兒幸福地下蛋** 07

文／曾怡陵

支持合作社優質蛋的好夥伴 10

文／莊佩珊

合作脈動

**聰明主婦經濟學
讓精打細算成爲
改變世界的力量** 11

文／許淑惠

產品平台

**2026 母親節預購
媽媽甜蜜與
健康紅潤的秘密** 14

文／蘇怡和

姊妹會連線

**草生十年
同行一段幸福的路** 18

文／李修璋

聽醫生的話

**簡單、易懂、好執行
醫師的年度身體保養計畫** 20

文／劉興亞

主婦食堂

**拾著便當來踏青
美味蛋料理提案** 22

文／曾惟農

站所散步

**主婦聯盟后庄站
與歷史共度時光
感受在地脈動** 26

文／謝文綺 佇點夥伴／陳玲珠

封底

2026 主婦共時曆



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、龔韶紅、林淑雯、曾惟農、謝文綺、柳琬玲
副總編輯 | 余明珠
專案編輯 | 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
2026年3月 / 259期
中華郵政台北誌字第246號執照登記爲雜誌交寄
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

勘誤：1、258期春聯斗方頁面作者爲邵永祜老師。「邵」姓字體誤植爲「邵」，兩者非異體字相通。特此更正。
2、258期第24頁最上方照片，參與大廚「謝怡青」姓氏誤植爲「高怡青」，特此更正。

本刊使用再生紙、黃豆油墨製成爲落實資源再利用，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。

合作社雞蛋的友善動福路

專題企劃／莊佩珊 文字／莊佩珊、曾怡陵 攝影／黃名毅

2014年到現在，故事還在繼續寫

世界動物衛生組織（World Organisation for Animal Health, OIE）強調動物的健康、福祉是永續及食品安全不可或缺的一環。其實不用想那麼多附加的理念，如果你知道非籠飼的蛋雞約莫中午生完蛋就沒事，進入快樂放風時間，那就能意識到終生關在一張紙大小籠子裡的蛋雞是多麼悲傷。我們人類工作一個上午都想伸展筋骨鬆一下了！

曾經帶著女兒參加合作社雞蛋的食農教育，遊戲環節時讓孩子們擠在一張 A4 大小的紙張上，感受母雞在籠子中的感覺，孩子不斷被擠到紙張外面，笑成一團。然而實際情況上是出不去的籠子，坐在自己的排泄物上，密集的環境無法健康，需要灑藥的現實。

2010 年合作社走在風氣之先，嘗試開發非籠飼蛋。2014 年我們就達到全面供應依循動物福利飼養之雞蛋，包括平飼與放牧。雞隻在畜牧場中有足夠的空間嬉戲、飛高、產蛋；尊重雞隻生產週期，不強迫

換羽，讓母雞快樂生蛋。不僅如此，自 2016 年開始，合作社還進一步要求蛋雞飼料，全面去除類胡蘿蔔素或辣椒紅素等人為影響雞蛋顏色的做法，讓蛋黃恢復天然原有的黃色。2017 年開始，更陸續開發支持非基改理想的善糧蛋。此外，也持續要求不得使用環境用藥除蟲。

牧場的防疫觀念、雞隻的健康管理、飼養環境都是我們關注的面向。採訪牧場時，生產者王尊妮說「你們很嚴格！」，進入合作社前要繳交檢驗報告，接著專員來現場訪查，最後還來抽驗，一來再來，別的通路都沒這樣，「但是我們覺得這就是我們想要的理念夥伴」。

僅是一顆小小的雞蛋，合作社漫漫長路不斷關注開發！因為對我們來說，它並不小，是我們以食物連結永續、關懷的寄託。拿起一顆蛋，希望我們都能看到、也吃到那集結眾人努力的心意。

合作社蛋雞飼養原則

1. 重視動物福利（平面飼養或放牧）
2. 飼養場區不使用環境用除蟲藥
3. 蛋雞飼料不額外添加色素
4. 雞隻不強制換羽、不剪喙



王林訓、王尊妮父女檔一起為蛋雞構築幸福的家。

把雞當女兒

打造豪宅，讓雞女兒幸福地下蛋

文字／曾怡陵 攝影／黃名毅

「這隻的雞冠紅紅的，才剛開始生產；這隻的雞冠稍微大一點，可能生了一個禮拜；這隻的雞冠只有一點點，還沒開始生。」供應中、南社雞蛋的萬里畜牧場生產者王爸（王林訓），抱起一隻一隻他視為「女兒」的母雞，眼神慈愛。畜牧系畢業，從清境農場退休之後，他不想靠划手機、看電視度日，選擇在 2017 年承接一座畜牧場，開始用符合動物福利的方式飼養蛋雞。



王爸從小就喜歡動物，現在更把母雞當女兒照料。

兩代攜手 提供母雞無微不至的照顧

一開始，王爸養了 700 隻雞，他獨自運飼料、一鏟一鏟餵雞，還要撿雞蛋、整理蛋、清潔環境，就連產蛋箱也是自己設計的，沒有時間好好休息。一、兩年後，王尊妮因為爸爸一句「妳再不回來，就沒爸爸了」，心疼爸爸辛勞的她，辭去中華穀物食品工業研究所的研究員工作，協助送貨與行銷。

學生時期，王爸參訪過籠飼雞舍，看到透過禁食手段強迫換羽來延長產蛋期限等作法，並沒有太多感覺。「但現在人到一個年齡，想一想這些行為，就會覺得：唉，真的是滿殘忍的。」動物社會研究會的「動物福利標章」規定最多 9 隻雞共享一平方公尺（1m²）的空間，萬里的平飼雞舍只養了七隻。二女兒王尊妮說：「密度很低，我們真的對牠們很好，讓牠們住豪宅」。此外，裡面還規劃供雞休息的棲架、沙浴的場地等，說起下午時雞在灑進雞舍的陽光下快樂洗沙浴的情景，王爸的臉上浮起微笑。



場內設置棲架，符合母雞喜歡爬高休息的天性。

飼料中添加益生菌、苜蓿草、大蒜和綠藻，維持母雞健康的身體機能。



看到下一代願意承接事業，王爸也投入更多資金，例如使用荷蘭進口的蛋箱，透過輸送帶集蛋，不僅省去不少麻煩，也避免雞蛋被汙染。為了讓雞習慣到蛋箱裡產蛋，他們一開始必須親手把雞抱進蛋箱。「每天抱，抱幾次以後，牠就會進去生蛋。但如果你沒有經過這個步驟，牠會固定在地上生蛋。」

麻煩的不只是行為的訓練，遇到突發狀況，他們必須馬上衝進雞舍處理。為了就近照顧，住家緊鄰雞舍旁。如果遇到地震、停電、出現鞭炮巨大聲響，雞容易因為受驚嚇而聚集堆疊，互相踩踏死亡。王尊妮形容：「就像梨泰院（踩踏事故）一樣。我們必須盡快把牠們撥開，否則牠們被踩踏堆疊肺部受到壓迫，沒有空氣就會死亡。」王爸還記得有一次停電，他馬上跑進雞舍，趕緊將疊起的雞分散開來，短短的時間內就死了 28 隻。

草本、益生菌及無藥殘飼料，讓雞吃得健康又安心

為了讓雞健康成長，他們很在意飼料的安全和配方。飼料是使用製程無汙染、無農藥殘留飼料，配方為全素。王尊妮說，改為素食配方是因為雞蛋吃起來完全沒有腥味，但必須要以轉換率高的植物性蛋白質來取代魚粉、

蝦粉等動物性蛋白質，因此成本更高。

特別的是，他們在飼料中額外添加益生菌、苜蓿草、大蒜和綠藻。益生菌一開始只使用單一菌種，王爸在升級為十二個菌種之後，發現走進雞舍都不會聞到糞臭了。「而且雞變得更健康，我也就更省事。」大蒜和綠藻也能幫助雞擁有乾淨的腸道。而苜蓿

草的優點是含有高量蛋白質，含量高過牧草、玉米，此外還有鈣、磷、鉀、鐵等養分。

原本，為了讓雞蛋的外觀漂亮，他們會添加天然植物性色素，在主婦聯盟合作社的要求下，供應給合作社的雞蛋皆不添加色素。王尊妮說，如果不添加色素，蛋黃和蛋殼的顏色很難符合一般市場的期待，外殼的顏色落差大，有時淺，有時深。「我講白了，如果不加色素，我們家蛋的顏色不漂亮，好難賣！」王爸過去堅持不加，但市場的現狀並不允許。所幸合作社有足夠的消費量，讓理念有落實的機會。

退休不退場把畜牧場做到更好

對王尊妮來說，合作社不只在色素上要求，各種文件的審查，以及勤於訪場的舉動，也讓她感受到合作社對產品查驗的嚴謹。能夠供應合作社雞蛋，意味著過去的堅持與努力獲得肯定。



天氣炎熱時會啟用風扇，降低溫度，讓母雞感覺舒適。



健康的雞產出優質的蛋。

雖然畜牧場的經營已步入穩定的軌道，但王爸並不因此滿足。他還用雞糞堆肥，種植香蕉，想打造零廢棄的農業經濟循環體系。「他甚至想用雞糞餵黑水虻，再用黑水虻養魚呢！」王尊妮在一旁忙著整理雞蛋，一邊笑著抱怨：「我跟他說，養魚是另一個產業了，我做不來！我能力很差！」

王爸在一旁眯眼笑說：「我很想做，只是還沒行動。」退休之後，他沒有像大部分的人一樣，

選擇閒雲野鶴的生活，而是讓創業魂不斷燃燒。有女兒的幫忙，王爸把畜牧場體質打造得更完善，讓女兒未來的路走得踏實。有朝一日，他也想把農業循環做得更徹底，進一步實現自己的理想藍圖。綠



- 1 王尊妮正在檢查母雞的羽毛是否健康。
- 2 王尊妮透過觸摸母雞的腹部，來判斷母雞是否正常進食。
- 3 透過母雞的雞冠，可以檢查健康及生產狀態。



1



2



3

雞場變教室 蛋雞的食農教育

不只專注照顧蛋雞，王尊妮也擔任大里農會的青農，接待幼稚園和國中的學生到農場體驗。除了讓學生了解蛋雞飼養流程、撿拾雞蛋，也會把雞抱出來，教學生們觀察雞的健康狀況。「只要看到動物出現，他們就會變得很瘋狂。」她笑著說。體驗過程讓動物福利的觀念植入每個人的心中，學校老師也紛紛下訂，用具體行動支持蛋雞擁有美好生活。



支持合作社 優質蛋的好夥伴

文字／莊佩珊 圖片來源／主婦聯盟合作社、蔡誌忠

全馨畜牧場

彰化縣大城鄉／平飼



(圖片來源／蔡誌忠)

雞場原為傳統籠飼，生產者蔡誌忠購地蓋蛋雞畜舍、結合自家設計與歐規設備的巢箱與輸送帶系統、建置綠電屋頂，並且使用木頭做屋頂隔層，良好的規劃讓畜舍溫度全年度涼爽。

畜牧場以低密度平面飼養，提供足夠的空間、讓雞隻可以依循天性嬉戲、沙浴；利用自動化集蛋帶即時採收，以確保蛋品的新鮮與乾淨。使用純素飼料，不額外添加類胡蘿蔔素與天然色素萃取物，蛋黃呈現自然黃色。蔡誌忠深信預防勝於治療，讓雞隻攝取營養品而非藥物就能健康不生病。

永興畜牧場

彰化竹塘／放牧



生產者蔡榮鴻因不捨傳統籠飼雞隻的壓抑環境，毅然拆除家傳雞籠，轉向放牧飼養，開闢室內外共兩千坪的寬廣土地。此外，也與合作社合作全面採用非基改飼料，生產備受社員支持的「善糧蛋」。

牧場內設有隱蔽巢箱、架高棲架，並留設大片沙坑供雞隻進行洗沙浴的天性。摒棄化學消毒，改用自然乾燥與隔離病菌。雖飼養密度低降低染病率，蔡榮鴻每日仍多次巡視，觀察雞隻細微的習性變化以判別雞隻健康。母雞在牧場中能奔跑、展翅、甚至躍高棲息到桑葚樹枝頭。



北一畜牧場

桃園龍潭／放牧

生產者張守忠、周怡君皆具備畜牧相關背景，因認同動物福利理念建立畜牧場。他們選擇「放牧飼養」，三甲地僅飼養適量雞隻。透過同齡雞隻「統進統出」，搭配一座空舍清消管理，嚴謹的守護雞隻健康。

因放牧無法像平飼自動環控，生產者每日親手調節帆布與風扇，確保舍內通風乾燥；每天清晨便到雞舍走動，引導母雞進入自動巢箱產蛋以降低地蛋率，確保雞蛋潔淨。並補充墊料、保持乾爽，減少引發其他疾病。雞舍超低密度的飼養，給足母雞自由展翅的空間，沙浴除蟲取代殺蟲劑，充分尊重雞隻天性，營造無壓迫的環境。



有助牧場

新竹竹東／放牧

生產者羅世龍帶著兒子羅盛譽、羅有助一起經營；將原有的土雞設備轉型，一棟雞舍僅飼養 1,800 隻蛋雞。牧場全面選用非基改飼料生產「善糧蛋」，並添加益生菌與中鏈脂肪酸，強化雞隻體質。

牧場運用風扇維持通風，利用太陽能板隔熱並輔以噴霧降溫；引進歐規高床產蛋箱，降低地蛋率避免雞糞污染。母雞在產蛋之餘，就到樹林間自在地沙浴、曬太陽。此外，堅持不強迫換羽、全程不用藥，他們深信環境好蛋就好。

讓精打細算成為改變世界的力量！ 聰明主婦經濟學

文字／許淑惠(理事·活動小組召集人)
圖片來源／許淑惠、主婦聯盟合作社

編按：主婦聯盟合作社台中分社於去(2025)年串連合作執行「銅板好物」活動。什麼是銅板好物？又為何獲得中社社員熱烈迴響？來看看這個產品與行動交織而成的合作故事。

主婦聯盟合作社(下稱合作社)的產品常被貼上「理念很好，但價格偏高」的標籤。但是大多數的社員其實很清楚，真正的「划算」，從來就不只是看標價，而是要把品質、健康、環境、社會與長期成本，一起算進來。

「划算」的新定義

為了更好的環境與社會，我們支持友善耕作與生產，不讓「成本外部化」；為了台灣農業永續發展，我們優先使用本土農糧，並以合理、穩定的價格照顧農友與生產者生計；為了飲食健康，我們訴求加工品減少不必要的添加物。我們不以壓低成本為獲利手段，因此在產品開發、原料選擇與製程上，有種種原因讓部分產品售價上不易與市售商品直接比較。然而「比較貴」這個印象，也並不是合作社產品的全貌，合作社台中分社生活材委員就看見架上許多產品兼具理念又價格實惠，「聰明主婦經濟學」活動因而在社員的日常實踐與反思中誕生。

2024年中社生活材委員會透過訪價、市調與實際使用經驗，盤點合作社架上「有理念也實惠」的產品，並提出「合作



推廣銅板好物，中社社專設計了吸睛的社群圖片。(價格為活動時價，實際以官網公告為主)

好物」的概念。所謂「合作好物」，不只價格親民，更要能扣連合作社長期堅持的價值。在這個基礎上，2025年於中社營委會提案，進一步發展出「聰明主婦經濟學」活動，希望翻轉價格迷思，讓更多人看到合作社架上經濟實惠又不失理念的產品。

第一波行動以「銅板好物」為主題，活動刻意跳脫單向宣傳，結合線上社群、站所現場與社員互動，邀請社員以自身的消費利用經驗，推薦百元以下產品，分

享個人兼顧理念、價值的平價選擇，同時「經驗共享」、「共同學習」。藉此也訴說真正的精打細算，不是只有買得便宜，還要吃得安心、用得放心，同時也能對環境與社會更友善。

活動成功的合作之力

高度協作的這場活動，奠基在中社生活材委員會累積的產品知識與討論；不只前期的盤點、定義、聚焦挑選實惠產品，活動成形時，也分工撰寫十六項精選

春日出遊 銅板好物

三月春暖花開，適合安排戶外踏青、野餐。讓「聰明主婦小組」推薦幾樣銅板好物，有委員的精選，還有社員的推薦，大家一定能找到好物省錢出遊。



擄獲大小的心
原味洋芋捲片



選用非基改馬鈴薯粉為原料，不添加人工香料、防腐劑等，全素配方，一口酥脆吃得到馬鈴薯香味。撒上公平貿易咖哩粉或胡椒粉，秒變大人口味！

活動精選



站所擺設銅板好物專區



1 站務同仁和社員交流心目中的銅板好物。
2 開封即食、便利使用的銅板好物——高湯與粥品。



板好物推薦。中社營委會則進一步組成跨委員會工作小組討論活動形式、推動策略，從社員、委員會的視角，思考如何協力擴散活動，並讓使用不同社群媒體、有數位落差的社員都能參與。最後活動主場雖是在中社臉書粉專，但每個站所的 Line 群都有區會夥伴專責雙向轉貼訊息與來自社員的推薦文。

社務專員夥伴則在執行與行政上提供重要的協力，從活動草擬、企劃產出、圖片設計與製作的協調、社群貼文排播和留言互動，到最後的直播抽獎、領獎，讓這場社員自主行動的繁瑣執行細節能夠被妥善承接，順利運作。站所同仁也是理念落地的重要節點，透過貨架跳卡標示、銅板好物專區擺設，邀請社員投稿推薦，也在日常服務中主動與社員討論「你心目中的銅板好物」，在這個最靠近社員的場域，自然擴散活動理念、融入社員的日常採買。

如此由委員發想、職員協作、

站所串聯的分工模式，不僅讓活動順利完成，也具體展現合作社精神。

讓價值被看見 讓選擇回到手中

社員們踴躍而真誠回饋，多達 230 則好物推薦投稿是最真實的成果，甚至多則貼文洋洋灑灑詳細分享了料理方式與使用心得。線上的回應、互動，也帶動站所內的討論與利用；有社員表示，因為活動而注意到沒利用過的产品、仔細了解產品理念，比較一下也確實平價實惠，還學到了未曾想過的料理與應用方式。

中社的這場行動想告訴大家，改變消費慣性，可以從一次聰明的選擇開始。過程中不只強化社員間的連結，也破除刻板印象；對籌辦團隊來說，當社員成為行動主體，累積、擴散的能量超出預期，這也讓我們醞釀中的下一波行動「育兒好物」、「銀髮友善」主題，更具信心，敬請大家持續關注。🌱



喝了再上
黑麥汁

社員推薦

靜雯（三民站）

無糖、無色素，運用方式：天氣熱熱來一瓶，清涼消暑，又有飽足感。

晏淇（沙鹿站）

成分單純，而且甜度剛剛好，打開瓶蓋隨時隨地都可以喝，冰冰的更好喝。

採用德國麥芽、忽布花、酵母，使用德國純釀法，不加其他輔料和焦糖色素，天然發酵而成，不稀釋。

活動精選

料理好幫手
茄汁虱目魚



友善養殖虱目魚背肉全食利用，搭配經典茄汁風味，無食品添加物！開罐即食超方便，專業技術處理，連骨帶刺安心入口！化身「偽鮭魚」，簡單變出三明治、蛋餅等出遊料理！

無邪惡感零嘴
酥酥錫靶



社員推薦

宗男（臉書）

鹹酥好吃又管飽，正餐、點心兩相宜。

燕雯（豐原站）

直接吃很沒邪惡感；沾米漿吃很療癒；入菜吃很美味！

社員推薦

麗娟（臉書）

是減添加物的優質餅乾，口感酥脆佐以海鹽調味，小孩吃了開心、大人放心的點心。

療癒小物
動物造型餅乾



婉容（麻園頭站）

可以隨意搭配小黃瓜、番茄、果醬等。有時候太憋屈，會看看動物...猴子、企鵝、老虎...想像他們跟我說說話，無論一個人的獨處，還是面對人際地獄，都是我直視真心的好夥伴。

本土白麵粉與低筋麵粉製成，以椰子油烘焙、海鹽調味，鹹香涮嘴。



2026
母親節
預購

媽媽甜蜜與健康紅潤的秘密

文字／蘇怡和 圖片來源／主婦聯盟合作社、法藍茵

一年一度最溫馨的預購登場啦！來看看2026年母親節預購兩大台柱：烘焙蛋糕與保養產品的精采介紹吧！

烘焙蛋糕

味覺與感受新體驗

今年合作社母親節預購中，多數蛋糕為新品。產品開發專員彭筠儒在規畫時，將重點放在味覺與整體感受的調整，希望在既有條件下，呈現與往年不同的體驗。

冷凍也無法打敗的優質甜點

合作社節慶預購採計畫性採購與生產，烘焙品一律以冷凍供應。冷凍溫層使蛋糕種類與外觀受到限制，例如水果裝飾不易保存、鮮奶油回溫後可能產生油水分離，因此多年來品項多以重乳

酪、塔類與派類為主。

而如何在這樣的條件下，提供兼具節慶感與多樣性的選擇？一直是開發上的課題。相較市面上選擇眾多、卻常伴隨添加物的蛋

糕，合作社希望提供外觀與風味皆具備且吃起來負擔較低的甜點，也讓喜歡嘗鮮的社員能有更多選擇。今年的開發方向，著重在原料本身的表現。

原料風味為核心 打造多款選擇

提到兩位烘焙新品的主力生產者，有合作社多年的合作夥伴「瑪諾蘭迦」，其重乳酪蛋糕品質穩定、長期受到社員支持；透過2025年合作社「農友暨生產者交流大會」中，媒介了協助高雄梅農並供應合作社老梅釀的社會企業「友聚生機」，促成了將老梅釀加入乳酪蛋糕的構想。而另一位生產者「歐嬾」，則由烘



兩溪廊道老梅

乳酪蛋糕



焙經驗豐富的邱姐負責，提出多款品項後，最終選定口感清爽的輕乳酪蛋糕，以及餡料多、結構扎實的萊茵蘋果派，作為今年母親節推出的烘焙選擇。

瑪諾蘭迦的「兩溪廊道老梅乳酪蛋糕」使用友聚老梅釀製作。「兩溪廊道」指荖濃溪與楠梓仙溪之間的山區，海拔約800至1,500公尺，多為偏鄉地區，因交通不便而遠離污染，保留純淨的土壤環境，孕育出高品質的青梅。老梅釀以日本和歌山古法製作，經陳年醱漬並加入巴薩米克醋，融入奶油乳酪中，使酸氣轉為溫潤，帶出煙燻果香與多層次風味。

歐嬾的烏蘇拉輕乳酪蛋糕以清爽口感為特色，源自邱姐對德國婆婆的回憶，因此以婆婆的名字命名。萊茵蘋果派則是來自德國萊茵地區的傳統甜點，使用鮮蘋果切丁、葡萄乾與肉桂，呈現帶有顆粒感的豐富口感。

另一個特別品項為加大版披薩，由供應合作社五吋披薩的瑪諾蘭迦提供。筠儒觀察到近年來母親節期間，許多家庭會特地去排隊以披薩作為餐點來慰勞辛勞的媽媽，因此請義大利籍的生產者馬可先生與靖淑姐嘗試推出八吋規格，方便回烤與分享，並作為今年母親節預購限定品項。口味有瑪格麗特與夏威夷，其中瑪格麗特所使用的九層塔葉，為瑪諾蘭迦自家所栽種。

萊茵蘋果派



經典雙拼披薩 瑪格麗特 & 夏威夷口味



筠儒表示，產品開發的重點在於回應社員不同喜好。她也特別說到，兩溪廊道老梅乳酪蛋糕是合作社與生產者共同完成的特色風味，冷凍可保存一個月，亦是市面上少見的蛋糕選擇；推薦大家在母親節期間，帶回家與家人分享這份美味！



烏蘇拉輕乳酪蛋糕



保養產品

皮膚日常從安心
科學配方出發

母親節也是化妝品市場的主要檔期。今年合作社母親節預購推出有機驗證保養品牌「法藍茵」的兩項新品，以天然來源、配方明確與原料追溯作為基本要求。

法藍茵共同創辦人鍾翔如主修食品科學，涉略生物與化學領域。她提到，市面上常以行銷語言取代配方科學，使消費者忽略皮膚自身特性。翔如強調，保養的目的在於改善皮膚狀態、提升舒適度，進而延緩老化現象，而非追求立即且劇烈的變化。皮膚是防禦器官，吸收能力有限，若無適當載體，許多成分僅停留於表層，不易發揮預期效果。



玫瑰活齡煥顏精露
(圖片來源/法藍茵)

新品一款打底、 一款調整

合作社今年母親節引進的「玫瑰活齡煥顏精露」，是全齡適用的保濕抗老打底型基礎保養。採用有機玫瑰精油、花水與藻類抗老成分，質地介於化妝水與精華液之間，全年皆可使用。年輕族群多於妝前使用，以改善油水平衡並預防老化現象；中高齡族群則可作為延緩細紋、提升肌膚亮澤度與保濕的基本步驟。該配方在法藍茵內部使用近十年，未曾出現肌膚不適案例，其穩定度亦是合作社選品的重要考量。

另一款「洋甘菊潤采保濕乳」，為調整油水平衡並加強吸收的高延展性乳液，以甜杏仁油與荷荷芭油為主要油脂，親膚性佳、延展性好，適合敏感、中性與青春期油脂分泌不均者。夏季夜間使用，可改善因缺水造成的出油；冬季則可搭配油或乳霜增加滋潤，妝前薄擦亦有助於防曬與底妝延展。



洋甘菊
潤采保濕乳

(圖片來源/法藍茵)



理解自己的皮膚 也理解產品來源

對於社員最在意的「怎麼挑？」翔如建議從皮膚狀態出發，而非以年齡作為判斷依據。她將保養步驟分為「水、活性、封存、防護」，並可依季節調整。例如冬季早晚使用精露與乳霜，來到春季在用量上減少，夏季則以乳液為主。中性油水平衡肌膚不一定需要化妝水；敏感膚則建議先選擇基礎單品，再依皮膚狀況逐步疊加。

原料端管理上，她指出風險控管是最困難的環節，因此品牌全面採用有機及天然化妝品領域的國際標準認證 COSMOS，並符合純素、無動物實驗、清真友善與 GMP 製造制度，以排除未經認可或高風險原料。她舉例天然色素曾發生蘇丹紅事件，說明保養化妝品亦可能出現含有重金屬等污染物的原料狀況，但法藍茵透過使用國際認可原料，可有意識地降低相關風險。

翔如表示，法藍茵與合作社合作多年，主要基於雙方理念價值相近；而社員在保養選擇上，願意理解原理與產品本身的知識，也同樣重視環境議題，使雙方溝通具備共識。今年母親節預購，法藍茵希望讓社員重新看見皮膚、成分與原料來源之間的關聯，提供更貼近日常、以舒適為核心的保養選項。

為了守護媽咪，其他保養預購品項還有綠藤、大花農場等生產者的產品可選擇，帶給大家合作社一如既往的堅持與美好。想跟媽媽度過滿足愜意的吃吃喝喝時光，也有沖泡飲品如咖啡禮盒、博雅齋的茶類產品；可以煮出美味大餐的調理食材及休閒零食系列。社員們可以於預購期間找到最適合媽媽的慶祝方式及禮物，過個充滿心意與愛的母親節！

綠



除法藍茵(左上圖)的品項外，另外兩位生產者綠藤(左圖)及大花農場(上圖)，也有好品質的保養品可供選擇喔！

母親節預購日期
3/2 (一) ~ 3/21 (六)



草生十年 同行一段幸福的路

文字／李修璋(草生儲蓄互助社理事長)
圖片來源／李修璋、蔡智豪



2026年草生社十週年紀念活動：於社員大會後的社員教育活動——黎明溝台語詩走讀。

從一個單純而堅定的信念開始，草生儲蓄互助社（以下簡稱草生社）於2026年迎來了創立滿十週年的重要里程碑。回首這段與許多人共同走過的歷程，最先浮現在心中的，是一張張熟悉的笑臉；以及在人生卡關時刻，伸出手、穩穩接住彼此的溫暖瞬間。這條同行的路，本身就是一段幸福的旅程，且至今仍在繼續。

發揮草根力量、生生不息

草生社的誕生地，是主婦聯盟合作社台中分社的東海站。當年，一群參與地區營運的夥伴，

因參加台中分社舉辦的「合作找幸福」講座，第一次深入認識儲蓄互助社這個合作組織。

正是透過那場交流，我們開始思考：是否能建立一個彼此扶持的金融互助平台，讓社員在購買安全食物之外，也能在生活需要時多一份保障？因此，在一次次對話與行動中，以主婦聯盟社員為共同關係基礎的儲蓄互助社逐步成形，並於2016年1月23日正式創社，取「草根力量、生生不息」之意，命名為草生儲蓄互助社。

十年來，主婦聯盟合作社與草生社在不同位置上相互支援，並

於2023年簽訂合作意向書，約定定期交流，並攜手朝向「讓生活更安心、環境更永續、生命更有尊嚴」的共同目標前進。此外，草生社也逐步發展出貼近生活的多元服務，從第一筆五萬元的學貸開始，至今累積放款超過230筆，總金額突破2,500萬元；同時，也建立社員互助基金（保險）、共同購買、社員教育與交流活動。

每一項服務，都源自社員真實的生活需求。例如「低碳生活專案貸款」，來自社員希望搭建太陽能設施、實踐節能減碳；而共同購買，則期待建立「社員生產、社員消費」的內部循環，讓

支持彼此成為日常。這些看似不大的行動，在日復一日中，實踐著儲蓄互助社「非為營利，非為救濟，乃是服務」的核心精神。

感謝有你！ 白金倫獎致敬十年奉獻

迎接十週年，草生社以「草生十年，感謝有你」為主題，策劃一系列紀念活動，包括十年回顧影片、紀念魔術頭巾，並在社員大會後，由吳義舜社員帶領眾人，結合土地記憶進行台語詩走讀。社員與合作夥伴齊聚一堂，讓彼此不只是業務往來，而能回到生活現場，成為生命中珍貴的友伴。展望未來，我們期許進一步深化社員參與，讓更多人不只是服務的使用者，而是一起思考、一起承擔的經營者。

在草生社成立滿十年之際，也有五位理監事榮獲中華民國儲蓄互助協會頒發的「白金倫獎」，表揚十年如一日義務奉獻的幹部。白金倫律師是廿世紀初美國儲蓄互助社運動的重要推手，以

他命名的獎項，正是向那些長期承擔責任的夥伴致敬。

十年來，草生社的幹部皆在工作與家庭之外無酬付出。特別是歷任司庫吳巧雲與蔡美玲，長期承擔最繁瑣、也最需要專業的社務工作，成為草生社穩健運作的重要支柱。

讓草繼續生長 互助成為日常

草生社的十年，是一段關於信任、耐心與同行的故事。十年，不只是時間的累積，更是一份被反覆實踐的承諾，感謝每一位社員的陪伴、感謝每一位幹部的守護，也感謝主婦聯盟合作社一路的支持。未來的路仍長，只要互助的心意不變，草生社將持續以綿延不斷的草根力量，在生活的各個階段，與更多人扶持、與幸福相遇。🌱



草生儲蓄互助社簡介

- ◇ 成立時間：2016年
- ◇ 社員人數：246人
- ◇ 股金結餘：逾1,256萬元
- ◇ 累積放款：超過230筆
- ◇ 放款總額：突破2,500萬元
- ◇ 服務項目：小額信貸、社員互助基金（保險）、共同購買、社員教育
- ◇ 特色專案：低碳生活貸款、助學貸款、夢享貸、青年創業貸款等



2026草生社社員大會會後合影。

草生社十年足跡

2016.01.23
於主婦聯盟合作社惠來站召開創立大會，草生儲蓄互助社正式宣告成立。



2017
推出「低碳生活專案貸款」，支持社員實踐太陽能及節能減碳生活。



山林復育協會辦公空間的太陽能板。（圖片來源／蔡智豪）

2022.06
理事會通過參與台中市政府「自立家庭築夢踏實計畫」協助弱勢家庭脫貧。

2024
首次辦理線上講座，邀請社員分享自身專業，主題涵蓋金融理財（林裕郎）、生態復育（蔡智豪）與合作運動（連子彬）。



2026 十週年慶
五位理監事獲頒服務滿十年之「白金倫獎」，致敬其義務奉獻。

2014.12
於主婦聯盟合作社東海站「東海合作學堂」中，決意發起成立儲蓄互助社。

2016.07
完成第一筆放款，由理事會成員貸款四筆學貸，三萬、五萬不等，共計十八萬元。

2018
榮獲全國儲蓄互助社業務競賽丙組第二名（表彰2017年營運成果）。

2019
放款里程碑 全社放款總金額歷年累計正式突破1,000萬元，104筆。

2023.06.10 社間合作
與主婦聯盟合作社簽署合作備忘錄。（於主婦聯盟卅週年園遊會，由第三屆理事長梁麗娟與主婦聯盟合作社理事主席彭桂枝正式簽署合作備忘錄。）



2026
2025 成社第十年
累計放款總額突破2,500萬元，230筆。

簡單、易懂、好執行

醫師的年度身體保養計畫

文字／劉興亞 圖片來源／Freepik、主婦聯盟合作社

隨著 2026 年的到來，作為一名醫師，我深刻體會到「預防勝於治療」不僅是醫學原則，更是高品質生活的基石。新的一年，我為自己訂下的保養目標，不僅是專業上的實踐，更是對生命本身的尊重與投資。以下將分享我的個人計畫，希望能引領大家一同踏上充滿活力的健康之旅。

醫師的
保養藍圖

我的保養哲學是「整體性」融合「個人化」。身體不是零部件的組合，而是一個動態平衡的系統。

(圖片來源／主婦聯盟合作社)

★飲食保養：品質重於熱量、節律重於節食

目標：不是減重，而是優化「細胞營養」。我會採用「地中海飲食」為基底，增加Omega-3脂肪酸（來自深海魚、亞麻籽）與多酚類（來自多彩蔬果、綠茶）的攝取，以對抗慢性發炎。

關鍵實踐：

- 1 執行168間歇性斷食：將進食窗口控制在8小時內，給予腸道充分的休息與修復時間，有助於穩定血糖、提升胰島素敏感性。
- 2 重視早餐蛋白質：早餐必備優質蛋白（如雞蛋、希臘優格），以穩定一天的情緒與精力，避免午前血糖震盪。
- 3 飲水儀式化：晨起一杯溫水，工作時使用2,000ml大水壺，確保每日水分充足，促進代謝與循環。

★體質與功能醫學保養：從數據了解自己

目標：從「治已病」轉向「防未病」。我將每年進行一次進階健檢，除常規項目外，特別關注：

- 1 發炎指標：如高敏感度C反應蛋白（hs-CRP）。
- 2 代謝靈活性：糖化血色素、空腹胰島素。
- 3 荷爾蒙平衡：皮質醇節律、甲狀腺功能、維生素D水平。

關鍵實踐：根據數據微調生活。例如，若維生素D不足，將在安全劑量下補充，並調整日曬時間。



★運動保養：多元融合，對抗久坐

目標：提升「功能性體能」，即應付日常生活與突發狀況的能力（如趕公車、搬重物）。

關鍵實踐：每週運動計畫包含：

- 1 肌力訓練（2次／週）：以複合動作為主（深蹲、伏地挺身、仰臥起坐），維持肌肉量，這是代謝的引擎與骨骼的盾牌。
- 2 高強度間歇訓練（HIIT，1次／週）：短時間提升心肺功能與生長激素分泌。
- 3 低強度恆速有氧（如快走、游泳，1-2次／週）：促進恢復與循環。
- 4 伸展與正念（每日）：結合瑜珈與簡單拉伸，對抗因長時間看診與文書工作造成的肌肉僵硬。



★習慣與心理保養：管理壓力與睡眠

目標：將保養內化為無壓力的日常。

關鍵實踐：

- 1 睡眠衛生：固定23:00前就寢，睡滿7小時。睡前1小時禁用3C產品，改為閱讀或冥想。
- 2 壓力管理：利用「番茄鐘工作法」專注工作，短暫休息時進行深呼吸。每季安排一次小旅行，徹底脫離工作環境。
- 3 社群連結：定期與家人、摯友進行深度交流，研究證實，良好的社會支持是長壽與健康的關鍵因子。



醫師聊天室：給社員的保養經驗談

如何活用資源、有效制定計畫？

化整為零，微習慣致勝：與其設定「每週運動3小時」的模糊目標，不如定為「週一、三、五下班後，直接去健身房運動30分鐘」。小承諾更容易堅持。



善用科技，但不依賴：使用健康APP記錄飲食、睡眠，或佩戴穿戴式裝置監測活動與心率。數據用於「了解趨勢」，而非製造焦慮。每週檢視一次即可。



尋找專業支持網絡：營養師可以幫您設計個人化菜單；物理治療師能矯正運動姿勢、解決痠痛；心理師協助壓力調適。醫師是您健康團隊的隊長，定期諮詢。

環境設計：讓健康成為最容易的選擇。例如：睡前將手機放在客廳充電；在辦公室抽屜存放堅果而非餅乾；週末預先準備好運動服裝。

允許彈性，擺脫完美主義：保養計畫是地圖，不是枷鎖。若有一餐大吃、一週沒運動，無需自責，明天回歸正軌即可。持續比完美更重要。



自我評估3步驟

步驟1
傾聽身體訊號

是否長期疲勞、睡眠不佳、消化不良、情緒低落？這些都是身體的「維修警示燈」。

步驟2
檢視生活型態

記錄一週的飲食、睡眠、活動與壓力來源，客觀找出突破口。

步驟3
善用基本健檢

從基礎的血壓、血糖、血脂、肝腎功能開始，建立起個人的健康基準線。

讓我們不再將保養視為額外的任務，而是將其融入生活，成為一種自愛與自律的優雅實踐；祝願這一年，每個人都能由內而外，煥發出屬於自己的健康光彩。

劉興亞教授

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。

拎著便當來踏青

美味料理提案

春遊最迷人的時刻，是打開便當盒那一瞬間。新竹分社縣府站料理教作老師方彩嫻，以蛋為核心食材，帶來兩款專為春遊踏青設計的便當提案，不但輕盈好攜帶又有飽足感，冷了也同樣美味，搭配不同醬料滋味多樣。無論是全家旅行、露營或在公園鋪開野餐墊，都能一次享受春天的清爽氣息與雞蛋的濃香滋味。

文字／曾惟農 食譜設計者／方彩嫻（縣府站地區營運委員、教作老師）
攝影／王永村 圖片來源／主婦聯盟合作社

食譜設計者

方彩嫻

由於一身好手藝與清晰流暢的表達能力，目前為縣府站「彩嫻四季廚房」便當日料理教作講師。

涮嘴主食

五彩蛋絲涼拌烏龍麵

這道涼拌烏龍麵是彩嫻家外婆與孫兒的美好回憶。過去彩嫻擔任職業婦女時，偶爾請母親幫忙照顧兩個兒子，外婆會準備這道營養好吃的料理給兄弟倆。彩嫻承接了這道食譜的手藝，變成孩子最愛的經典家常菜；露營的時候也常常事先準備好配料帶去，是搭帳完可以馬上享用的方便餐點。

食材 (4人份)

雞蛋4顆、紅蘿蔔1根、杏鮑菇200公克、黑木耳10朵、小黃瓜2條、青花椰菜1顆、豬五花薄片300公克、烏龍麵4包、三日青花椰苗適量、白芝麻粒適量

烹調時間
25分鐘
(含備料)

料理步驟

小秘訣：放入冰水沖洗使麵體更Q彈！



1 烏龍麵清燙1到2分鐘後撈起，立即放入冰水沖洗，接著裝盤備用。



2 雞蛋打散煎成薄片放涼，切成細絲；小黃瓜洗淨切絲、三日青花椰苗洗淨；紅蘿蔔、黑木耳、杏鮑菇洗淨後切絲炒熟；青花椰菜洗淨後，切成適合入口大小，與五花肉片分別汆燙。以上備用。



合作社芥子脆綠鮮沙拉醬：適量

遇見好事花生醬：熱水10大匙、花生醬2大匙、豆麥醬油1大匙、二砂糖1茶匙、檸檬汁1茶匙；所有材料混和均勻即可。



3 烏龍麵與所有配料拌勻，淋上適量醬汁，撒上白芝麻粒增香。



可口點心

烹調時間
60分鐘
(含備料)

義式蛋捲與雙味司康

甚少購買市售甜食的彩嫻，會用這道有著酥脆外殼與鬆軟口感的司康，滿足孩子想吃點心的時刻，用不同抹醬即可轉換口味、變化十足。時間有限時，可以快速上桌的義式起司蛋捲是忙碌媽媽的秘密武器。這兩款點心都加入營養價值高的乳製品，而雞蛋所呈現的濃郁香氣更是無可取代。

食材

蛋捲食材：蛋3顆、四方莫札瑞拉起司半條、紅蘿蔔泥少許、四方鮮乳1匙、鹽少許、義大利香料少許

司康食材：中筋麵粉250公克、無鋁泡打粉8公克、雞蛋1顆、糖30公克、鹽少許、本土發酵奶油（無鹽）70公克、四方鮮奶油70公克、四方鮮乳50公克、小紅莓乾35公克



蛋捲 料理步驟



1 雞蛋和四方鮮乳打散拌均勻後，拌入鹽、紅蘿蔔泥、義大利香料；莫札瑞拉起司切薄片備用。



2 取一平煎鍋，倒少許油熱鍋，以倒入一層薄蛋液後鋪一層莫札瑞拉起司的方式進行煎煮。



3 蛋液凝固後捲起往鍋邊推，再下一層蛋液和起司，類似煎玉子燒做法，重複動作直到用完所有蛋液。最後再將蛋捲切成合適入口大小即完成！

小秘訣：這麼做可以製造漂亮層次！

司康 料理步驟



1 中筋麵粉、無鋁泡打粉混合後過篩、本土發酵奶油切成1公分小丁，一起放置冷凍10~15分鐘至奶油成冰凍狀態。雞蛋打散並保留1匙做塗抹麵糰表面用；其餘蛋液、四方鮮奶油、四方鮮乳混和均勻。



2 取出冷凍的麵粉及本土發酵奶油加入糖、鹽混拌均勻，搓成粗粉狀；步驟一的液體材料分3次加入，以混拌方式拌勻至無顆粒麵糰。麵糰分成二等分，一份為原味，另一份加入小紅莓乾拌勻；麵團整型成厚度約2.5公分的方形，以保鮮膜包覆放入冷凍20分鐘。



小秘訣：過度擀麵司康口感會變硬，適當混和均勻及整形麵糰即可。

合作社好食材推薦

花生醬

不額外添加油脂的無糖花生醬，適合用於烘焙點心與拌麵，品嚐時除了安心，也能感受到最自然的濃醇香與美味。



本土發酵奶油（無鹽）

使用國產乳源的鮮乳及鮮奶油製成，直接吃會在口中化開，質地與風味清爽不厚重。



(圖片來源/主婦聯盟合作社)



3 等待時間時製作鹹口味抹醬，將所有材料混和均勻後備用。

甜口味：
合作社手工草莓果醬
鹹口味：
水煮蛋3顆、熟紅蘿蔔丁1杯、本土發酵奶油（無鹽）25公克、原味沙拉醬3大匙、牛奶適量、義式香料少許



4 取出司康麵糰，撒上少許麵粉防沾，以擀麵棍反覆摺疊擀整3至4次；接著以直徑5公分的圓型模具壓出麵糰塊，放入烤盤並刷上蛋液。烤箱180度預熱後，以上下火模式烤18至20分鐘，直到司康呈現金黃色且以筷子插入裂口，無麵糰殘留即可。

視自家烤箱狀態自行微調溫度與時間。

主婦聯盟后庄站

與歷史共度時光 感受在地脈動

鄰近洲際盃棒球場、臺中綠美圖，后庄站仿佛是都市叢林中靜謐的存在。后庄站在地理位置上擁有豐盛的文化資產，就讓我們來瞧瞧哪些地方有合作社人熱情參與的身影吧！

臺中綠美圖

地址 | 407臺中市西屯區中科路2201號
電話 | 04-2422-5101



座落於中央公園北側的綠美圖，從一樓入口處進去，帶給參觀者的感受就是一個藝術展場，這也是綠美圖的定位——結合臺中市立美術館與市

立圖書館。人們可以在通透的空間中自由走動、觀賞；到三樓才找得到借還書服務的櫃台。這裡還會辦理各式有趣的活動，像是「夜宿綠美圖」的親子活動，一上線名額就秒殺呢！

MT49 CAFÉ(芒果樹49號咖啡店)

地址 | 406臺中市北屯區后庄七街49號
電話 | 04-2426-4389

店名來自旁邊那棵曾矗立多年的百年芒果樹 (Mango Tree)，以及門牌49號。老樹雖已不在，但留下的名字與精神，仍在這間咖啡館裡延續。老闆張祐千對咖啡的態度，如同主婦聯盟合作社般嚴謹，從源頭把關：生豆選擇、烘焙到沖煮，全在店內完成，具代表性的橡木桶處理法亦為自行研發，相當少見。



推薦「單品手沖 1 + 1」的點法，先品嚐第一杯，再依個人喜好調整第二杯的濃度、酸質或香氣，透過互動，逐步靠近理想中的一杯咖啡。店內常備 50 多支單品豆，另有鳳梨冰滴咖啡、橙花帝王柑咖啡等特調，搭配甜點與帕里尼，獨處或與朋友歡聚皆相宜。



© 2026 主婦聯盟合作社 | 圖 龔麗欣

敦化公園

地址 | 406臺中市北屯區敦化路二段
電話 | 無

后庄站成立的重要支持來自 1998 年張月瑩與社區居民所組成的綠點子蔬菜班。當時藉由辦理綠點子社區教育工坊，帶領成員關注婦女成長、社區關懷、公共參與等議題。1997 年晶華書店老闆黃智華邀集包括張月瑩在內的各大樓主委來討論、辦公聽會等，催生敦化公園。2001 年敦化社區關懷協會成立，以參與文建會社區營造案方式持續推動，如元宵萬人提燈等，捲動在地力量，成功迎來兼具環保生態與藝術氣息的公園。

現址在后庄七街 78 號的后庄站，正好面對敦化公園，歡迎蒞臨站所採買合作社各式美味良品，即刻開啟草地野餐模式！



(圖片來源/林武淮)

四張犁文化協會走標運動(四張犁公園)

地址 | 406臺中市北屯區昌平路、四平路、豐樂路與豐樂一街之間
電話 | 無

「走標」活動是台灣中部平埔族的文化，指的是「賽跑比賽」。臺中市四張犁文化協會在田野調查時，發現過往端午節，當地居民都會自發性辦理社區活動「走標比賽」，但已中斷多年。於是自 2009 年開始，協會決定延續這項傳統，在四張犁公園前豐樂路封街舉辦；而近二年，四民歡樂太鼓隊、四張犁國小學生也紛紛加入此等盛會。在走標前，隊伍會沿街募禮物，店家、民眾都會熱情贊助禮物或禮金。場景之熱鬧，年年都為在地居民創造出歡樂回憶！



(圖片來源/陳玲珠)

開漳聖王廟、三官堂

地址 | 406臺中市北屯區后庄路1140號、406臺中市北屯區昌平路二段68號
電話 | 無、04-2422-0714



四張犁地區具悠久歷史的開漳聖王廟、三官堂只相隔一條街。開漳聖王廟創建於清嘉慶十五年，祀奉的主神為陳元光，是漳洲移民的守護神；早年廟埕寬闊、香火鼎盛，雖後來外圍產權轉移改建高樓大廈，廟門不復存在，僅剩一條狹窄通道供信眾進出，但在地民眾仍自發成立協會發揚其宗旨。而三官堂則是興建於清道光十五年，由地方仕紳捐資籌建，奉祀主神三官大帝；元宵節、迎媽祖等廟會活動，都會在堂前的大廟埕熱烈展開。廟方也針對四張犁範圍內三個里的學生設有獎學金，鼓勵學子奮進向學。



佇點夥伴



后庄站資深社員

陳玲珠

一直陪伴的好夥伴

從綠色共同購買時期就加入主婦聯盟的后庄站前主委陳玲珠，觀察到后庄站因成站較早，該區域呈現家戶人口逐漸減少或老化、加上當地居民自己種菜或是由據點送餐，親自採買需求並不高，所以入社人數一直難以提升。

然而她看到有民國 92 年成站即加入的社員，仍盡量參與活動；住附近的新移居社員，也常常到站所逛，食材幾乎都在合作社利用。這讓玲珠期許自己和團隊能帶動更多的社員關心合作社，因此在擔任主委期間，她常和區會委員腦力激盪，辦理各式各樣的活動來服務社員，增加站所曝光度；至今雖卸下職位，也還是持續為后庄站的發展努力中。

具體行動像是這幾年舉辦年會時，參加禮會由區委號召社員們縫製悠遊卡套、防燙小帽等手作品；安排抽獎最大獎為大花苦茶油……這些都有效增加參加年會的社員人數。今（2026）年初則是邀請社員一人一菜來個歡樂尾牙聚；也辦理草地音樂會、農友市集，而致贈給表演團隊的謝禮也別具用心，是邀請團員走入站所，在固定金額內親自挑選喜愛的產品。區委夥伴更齊心協力參與四張犁公園端午節的走標活動，積極擺攤和贊助獎品，擴大非社員認識合作社的機會！

送禮備餐就來后庄站！

身為三個孫子的阿嬤，玲珠最推薦米穀粒和糙米果，搭配鮮乳坊保久乳就成了孩子們放學後的最佳點心。年節送禮則是選擇部分原料為合作社指定原料製作的沙琪瑪，搭配喜氣的禮盒，送人自用兩相宜。她更常運用蝦仁來料理，易煮鮮甜不縮水，社員們看到架上有貨的話，切記快手買回家一試！



2026 主婦共時曆

踏入第25年，將相伴的人與事～

各季蔬果的豐盈、時序節日的相伴，吹蠟燭許下對彼此的承諾，想與你共食此刻、共時此刻。

03 春分
3/2-3/21 母親節預購**
3/22 世界水資源日
敲青梅囉～

04
4/20-5/9 端午節預購**
4/22 世界地球日
桃子產季

05
5/9 世界公平貿易日

06 夏至
6/5 世界環境日
6/8 世界海洋日
6/15-7/4 生活用品大賞預購**
6/19 端午節

07
7/4 國際合作社日
7/27-8/15 中秋節預購**

08
8/27 中元節
8/31-9/19 舒眠用品預購**
文旦柚子季

09 秋分
9/25 中秋節
梨子產季

10
10/16 世界糧食日
10/29-11/1 亞細亞姊妹會
國產蜜蘋果季

11
11/16-11/21 合作社社代&區委投票日
11/16-12/12 年貨預購**

12 冬至
12/5 世界土壤日
12/10 世界人權日

2027 01
草莓季開跑

6/16 合作社25歲生日

繪圖／龔嵐欣

※時程為暫訂日期，實際日期仍依週報公告時間為主