

# 綠主張

Issue No. 262  
Jun 2026

參與  
是  
條  
長  
長  
的  
河



## 合作25共時對話

專訪黃淑德前輩、黃利利前輩、資深生產者宋鴻琳  
理事主席彭桂枝、營運團隊總經理陳思維談未來

一場關於民主、共好與共伴的生活實踐

公民生活 × 共伴生活 × 食育生活



〈主婦聯盟合作社北中南 各分社資歷最久站所大苑奇!〉 繪圖 | 龔嵐欣

# 一場由初衷開始的長旅行

製作六月刊，是一場回顧自身使命、珍惜現在擁有以及摸索未來可能的漫長歷程，從三位編輯圍繞著廿五週年合作社生日企劃為起點，約訪時資料庫之龐大，彷彿在浩瀚夜空中摘取一顆顆星辰，無論翻遍了多少老故事、邀請多少資深老前輩，還是聽著夥伴們分享精彩的生活實踐、或者是尋找各區最早成立站所的脈絡足跡，每發現一個線索、知道一個珍貴的訊息，都彷彿得到稀世寶貝一樣開心；透過問答與日夜苦思熬出，最後小心翼翼的捧著無數人們聚集的願望，準備著出刊日呈現給大家，這樣滲入心底的溫度，想必三位編輯都各有體會。

第一次寫編輯的話就在這麼重要的時刻，有幸能與兩位厲害、資歷豐富且充滿熱情的編輯夥伴——副總編輯明珠還有專案編輯佩珊，一起創造燦爛篇幅。整本六月刊就是一間濃縮版的合作社，值得你珍藏。(編輯/林夢萱)

合作社廿五歲生日快樂！

廿五年真的是很長，足以讓一位嬰兒長大成人，合作社現在二代、三代都出來了；而當年帶著孩子上街頭、下產地的主婦主夫也步入銀髮階段。但無論時序如何遞進，大家依然在一起。

一定是一股什麼魔力，讓在此相聚的人們跨過時間依舊攜手，越走越大，從當年的 1799 人到現在的九萬社員。這一期我們爬梳歷史，也對話現在，找回最初的感動，也構築未來的美好，邀您一起翻開合作社這本持續進行中的書。(編輯/莊佩珊)

月刊編輯面對合作社廿五週年這個里程碑，老實說，壓力不小。要怎麼在這漫長的路途中，標誌出值得現在靜下來思考、體會與感受的事？2026 年世界轉速很快，地緣政治緊張、AI 狂飆，全台持續破高溫著。但無論再怎麼變化，總有一些我們想要珍惜與堅持的價值。

堅持一群人一起合作、持續走下去！在路途中，與友伴一起攜手，理念相同的人們，彼此相伴、持續走下去。

很榮幸在這個時刻與大家一起！（主編/余明珠）

共好生活25週年

# 上菜更從容 初心不妥協

推廣時間 06.15

08.01



站所新服務  
幫你送到家

## 快速上菜 主婦好幫手



香酥花枝蝦排  
200g

古早味黑豬肉圓  
600g

甘露煮秋刀魚  
(常溫)  
200g

## 好百搭 精選家常食材



黑金文蛤  
600g

白肉雞去骨雞腿  
切塊(御正)350g

台灣山茶花籽油  
(苦茶油)(金椿)  
300ml

※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

# 綠主張

Issue No. 262 | Jun 2026

## Contents



### 專題報導

## 合作 25 共時對話 河流的初始、現在與朝向 06

文/余明珠

## 專訪黃淑德前輩 探究事物本質， 做聰明又負責任的消費者 07

文/于有慧

## 專訪黃利利前輩 合作初心：大家共同完成一件事 08

文/于有慧

## 專訪資深生產者宋鴻琳 清晨出發，夜間抵達 花蓮富里的產地拜訪 08

文/余明珠

## 理事主席彭桂枝談未來朝向 從餐桌出發，走向民主治理 10

文/彭桂枝

## 專訪營運團隊總經理陳思維 在大者恆大的傾斜裡，保有選擇 11

文/余明珠

### 專題報導

## 一場關於民主、共好 與共伴的生活實踐 12

文/莊佩珊

## 公民生活 民主治理是合作社的靈魂； 共學是合作社的日常 13

文/李修璋

## 共伴生活 甲上女人作伙行 從熱血環保媽媽到一生共行姊妹 16

文/潘嘉慧

## 食育生活 料理的化學反應， 連結人也激發生活想像 19

文/曾惟農

### 合作脈動

## 2026 年社員代表大會紀實 合作社治理的道路上， 落實社員是共同經營者 22

文/于有慧

### 合作知識 +

## 整理師的第三條路 ——成立勞動合作社 24

文/曾怡陵

### 主婦食堂

## 從合作社第一本食譜書說起 料理的世代共舞 26

文/莊佩珊

### 站所散步

## 主婦聯盟合作社北中南 各分社資歷最久 站所大蒐奇！ 30

文/林夢萱



發行人 | 彭桂枝  
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、龔韶紅、林淑嫻、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  
封面視覺 | 余明珠  
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6月/262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。

合作25 共時對話

# 河流的初始、現在與朝向

文字、專題企畫／余明珠 圖片來源／主婦聯盟合作社、Magnific 版面視覺／何柏毅



「主婦聯盟合作社」從最初的基金會、共同購買運動，到綠主張公司，乃至最後轉制為合作社體制，這段歷程有太多關鍵人物與故事值得訴說。

企畫之初，感佩合作社前輩們豐沛生命經驗，如同眾多水系匯聚成河，因而發展出「每個人都是一個水系，最終匯集成河」的專題概念與版面。約訪時，淑德前輩特別提醒：『參與是條長長的河』是主婦聯盟基金會開始的一首詩，每次董事會改選都會拿出來朗讀。』並非共同購買運動所專用。

編輯由衷感謝淑德前輩的提醒，深覺這歷史脈絡的源遠流長。受限於版面，本期專題特別邀請從創始至今持續參與的

淑德前輩、綠主張公司轉制為合作社的關鍵推手利利前輩，以及資深米生產者宋鴻琳先生，聊聊當年那些誠摯真實的故事。

在河流中段的我們，該如何應變未來那可能的湍急與多變的河道？為此，我們也邀請了理事主席彭桂枝與營運團隊總經理陳思維，共同探討未來的朝向。

相信在彼此扶助與支持下，我們定能體現那份承諾與參與的力量，共同見著希望的將來。

「參與是條長長的河，有時平順，有時湍急。我們要一起溯流而上，彼此扶助，相互支持。因為，在承諾的開始後，我已見到希望的將來！」<sup>1</sup>

專訪黃淑德前輩

## 探究事物本質，做聰明又負責任的消費者

文字／于有慧 圖片來源／主婦聯盟合作社



### 女性摸索共同創業

從共同購買時期即加入的黃淑德，參與超過三十年，曾任本社多屆理事，目前擔任監事主席。黃淑德認為合作社成功關鍵在於「志願精神」，早期一群又一群肯花時間討論、出錢（數次出資增資）、不會計較算帳，也不懂害怕的姊妹前輩，為我們合作社打下基礎。

合作社走到今天，多虧在不同階段，有不同專長能力的人加入，貢獻了力量。黃淑德感謝1990年代主婦聯盟基金會提供平台，讓一群主婦在社會仍保守的年代，能一起嘗試行動，一直在「走一條不一樣的路」：合作社運動、消費者運動、環境運動與生活的實踐。

### 追求事物本質，實踐聰明而負責任的消費

黃淑德認為，合作社最重要的特質是持續探索事物本質，實踐賴羅博士提出的「聰明而負責任的消費」。

所謂「聰明消費」，不只是避免受騙，更要理解食物生產有其限制。當生產方式改變，成本與品質也可能隨之改變。「責任消費」則是理解生產者、消費者、

勞動者之間的相互責任，讓生產者有穩定合理價格，勞動者有合理薪資，消費者獲得安全、值得信賴的食物。

共同購買運動初期，從理解事物本質，凝聚消費者與生產者之間的夥伴關係。以自主檢驗為例，早期合作社曾自己做農藥快篩，也訓練社員、班長學習自主檢驗，讓大家理解蔬菜、硝酸鹽、栽培環境與植物生理之間的關係。雖然當時快篩的靈敏度與法律效力有限，但突顯了消費者不完全依賴專家或檢驗單位，透過知識普及、共同學習，實踐消費者主權。

2004年，農友彭康偉的大白菜被檢出農藥殘留，對正直的有機農友是嚴重打擊，彭康偉多次自費送驗，時任理事的謝麗芬向中興大學專家及藥毒所求助，發現是檢驗方法將蔬菜本身代謝產生的硫醯甘誤判為外源性農藥所致。這次事件最後促成國家標準檢驗方法修訂，這正是消費者以合作社與農友一起探究事物本質而實現的團結正義。

### 面對未來，需要時時確認本質與關係

過去，合作社在許多理念上曾是先行者，如今，這些理念逐漸



2004年2月22日，本社成立第3年，由主婦們集資、借款所購置的總社及北倉舉辦「入厝」茶歡會。農友、生產者、社員代表、職員、合作界學者，齊聚舉杯祝福。2027年，我們將迎接原地重建的總社新北倉落成啟用。



被主流社會接受，甚至被市場行銷模仿借用，加上時代快速變動，AI、社群媒體與假資訊讓人更難分辨實象。合作社需要重新建立討論、溝通與價值辨識的能力，也需要重新鋪陳與生產者見面、理解生產到流通的挑戰，繼續深化人、土地與勞動者之間有尊嚴的平衡關係，透過故事與影像，讓社員、職員與大眾理解合作社產品背後真正的價值，不只是價格。

合作社也要重新確認重要利害關係人之間的信任，重新梳理社員與職員關係、治理及管理的界線；持續加強與生產者團體的互助以及與外部各種運動團體的同聲倡議。邁入下一個廿五年，對應高齡少子社會的挑戰，在我們更新共同購買事業的基礎，請社員以持續購買、增加股金投資、參加地區營運及擔任委員，幫助新的世代建構出美好的生產消費網絡。

註1：更多故事可參考「主婦聯盟基金會網站」〈這些女人，那些故事—主婦聯盟25年簡史〉陳裕琪2012撰寫。

專訪黃利利前輩

# 合作初心： 大家共同完成一件事

文字／于有慧 圖片來源／主婦聯盟合作社



## 關鍵時刻地參與

從推動共同購買到合作社轉型，黃利利的參與，時間不算最長，卻相當關鍵。

1990年，黃利利參加主婦聯盟基金會「環保媽媽營」，推動自備餐具、環保袋、廢油做皂、廚餘堆肥，這些生活環保理念都在後續推動共同購買中實踐；黃利利也積極在內湖自家社區推動垃圾分類，最終促成台北市從內

湖開始試辦垃圾分類計畫。

1991年，黃利利帶孩子出國念書，並未參與1993年共同購買的成立。直到1996年底回國後才加入。當時共同購買已開展三年，因缺乏管理經驗，經營遇到瓶頸。黃利利從協助看帳開始，逐漸參與核心經營。

## 從利他到利己循環

當年前輩受到《我是生活

者》、《從329瓶牛奶開始》兩書感動，秉持合作社精神經營事業，強調共同購買是「從利他到利己」的綠色消費，堅守「3E」原則：經濟性（economic），省能源、單純加工、極簡包裝；生態永續（ecological）；及公平正義（equitable），照顧弱勢。透過集結消費力，改變生產方式，進而翻轉社會。

共同購買起步不易，靠少數核心成員支撐事業。翁秀綾、林碧霞、謝麗芬開發產品，呂美鸞負責組織，翁美川帶領理貨。成立三年後，會員數與利用額雖然成長，實質上仍是虧損，因為投入工作的幹部幾乎不支領報酬。黃利利加入後，建議幹部、工作同仁都領取合理薪資。即便如此，幹部多半仍是投入多、請領少。大家一本「共同完成一件事」初衷，沒想到賺錢。

由於當時合作社法限制成立全國性合作社，為了經營需要，1996年成立「綠主張公司」。林碧霞是創設董事長，黃利利是第二任，也是2001年結束公司、轉制為合作社的重要關鍵。

## 綠主張公司開始賺錢， 卻選擇轉型合作社

黃利利接手，引介專業經理人陳毓麟擔任總經理，業務改善，由虧轉盈。另一方面，因國家「凍省」改制，內政部核可成立全國性合作社，團隊開始思辨是否改制。黃利利支持轉制，回到共同購買初衷，也希望藉此讓交易與帳務逐步正常化；但黃利利也坦言，當時其實並不理解合作社運作的複雜性。綠主張公司賺錢，黃利利卻主張「共同購買的積累不應流入私人口袋」，曾提議支持基金會購置辦公室，因公司結

束須依法清算，最後仍依法分配盈餘給股東，即便如此，黃利利仍鼓勵大家「若認同理念，可自行捐出。」

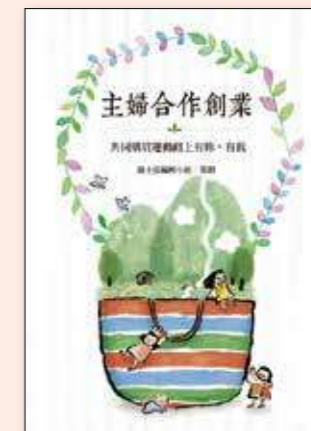
## 合作社不是有機店

隨著合作社事業成長，經營與理念之間始終存在張力。社會運動者重視理念與原則，例如減塑、與生產者的關係、謹守誠信正直原則，有諸多細節；從商業背景加入的經理人或幹部，則可能更重視效率、成本以及營運的成果。

黃利利形容早期自己常在兩邊溝通，希望兼顧理想與經營。「合作社不是不需要擴大利用額，重要的是，用什麼方法。」例如早期蔬菜盛產，會向社員說明生產者的辛苦，邀請大家一起承擔。同樣是促進利用，背後邏

輯是「共同責任」。

合作社要繼續走下去，不能走一般商業通路邏輯，也不能只停留在理念宣示。理想不能支撐經營，組織無法生存；若只剩經營，看不出理念，也失去合作社的意義。黃利利認為「要把理念放進買賣關係、空間呈現、產品解說和社員參與當中」，讓人一進站所就能感受到這裡和一般有機店不同。



談及留一個物件給下一代社員，利利前輩想要選《主婦合作創業》這本書。2018年出版，作者之一的她希望藉著這本書將共同購買早期的經營歷程、初衷與價值，傳承下去。

求，先帶他們到花蓮產地一趟。

1993年的時空環境，從台北要跑一趟花蓮路途非常地遙遠。當時沒有雪山隧道，我們必須一大早從台北出發，要先走北宜公路到宜蘭，這樣就要三小時的車程。再從宜蘭開到東澳、南澳大約一、兩個小時。當時蘇花公路是單向通行，要等交通管制放行，然後才到花蓮崇德。接著再一直開到富里。我記得當時到富里已經晚上八、九點。先住一晚，隔天才去拜訪農友。

和絕大部分客戶不同就是要求去產地這件事。而且前前後後不只是去一次產地，是去好幾次。

遇到這麼認真、在意品質的客戶，讓我們良好的品質被了解，我也很開心。

## ◎／和主婦聯盟合作最好的地方？

和主婦聯盟合作有很多好的地方，像是絕對在意品質，只要符合安全健康的產品，不退貨也不講價。這樣穩定的合作下來，最大受惠的是農民，讓他們可以安心耕種。對我們這百年碾米廠來講，的確讓更多消費者認識東里碾米廠與「御皇米」。因為在當時可以上架主婦聯盟通路，就是品質的保證。當然後續供應合作社的米農友較多，我們也在國

專訪資深生產者宋鴻琳

# 清晨出發，夜間抵達 花蓮富里的產地拜訪

文字／余明珠

東里碾米廠（「御皇米」）是合作社從1993年共同購買時期就合作至今的資深生產者。本期我們邀請宋鴻琳老闆與我們聊聊當時的故事。

## ◎／合作是怎麼開始的呢？能否為我們簡述這段歷程？

主婦聯盟一開始是跟我接洽的。當時我在我板橋的辦公室，接到一通電話，說想要合作，但要先去產地看看。當時34歲的我，已經接班，老實說因為當時沒有太多客戶，覺得這個打電話來的客戶很有心，和我們用心經營地理念很合，所以也答應了要

人飲食習慣改變的狀況下，積極做自己的品牌。

## ◎／給社員讀者與消費者的話？

我很希望大家在吃飯時，能夠先深深地吸一口氣，聞聞米飯的香味。也可以想想它是經過栽種、收成、碾製、運輸……除了農友善土地的種植，還有很多人的努力。「汗滴禾下土」，我們多感受食物，也多聽聽農民的想法。



理事主席彭桂枝談未來朝向

# 從餐桌出發，走向民主治理

文字／彭桂枝(第九屆理事主席)

前輩們在最賺錢的時刻，毅然將私利化為公共資產。這場制度的跨越，讓我們在食安風暴來臨時，成為台灣最堅固的信任避風港。

## 廿五年來幾次關鍵轉折

回頭看這廿五年，第一個關鍵轉折是從「公司制」走向「合作社制」。當共同購買發展到超越損益兩平時，前輩們毅然將個人私利轉化為公共資產，改制為合作社，真正實踐了「民主式經濟」。隨後，我們迎來了2010年台灣食安風暴的考驗，主婦聯盟因為嚴謹的產品把關，成為風暴中令人安心的避風港。許多現今的中堅幹部與忠實社員，都是在這個階段加入，與我們共同築起信任的堤防。

隨著有機友善規範法制化、企業回應SDGs成為義務，加上新冠疫情爆發，合作社迎來了第二個巨大轉折。外食比例大增、少子高齡化侵襲、零售通路大崛起，我們從當年的「唯一選擇」變成了市場上的「眾多選擇之一」。面對市場巨流，在理事會的決策中，那些「無論如何不能放掉」的原則，就是「人」：培力社員從「消費者」轉化為「行動者」；對土地與生產者的承諾、在食品添加物及加工方式上的嚴謹自主把關；以及領先市場

的減碳行動等。

## 老字號必須長出新活力

為了守護這些承諾，我們必須被「逼著」學會調整，大幅提升物流、品質與供應鏈的專業度，去回應大環境的專業競爭，讓老字號展現新活力。

當代的轉折，就在此時此刻。我們正迎向高齡化與新世代接班的浪潮。為了貼近現代社員的生活型態，我們不能只守著過去的模式，而必須主動長出新應變：在產品上，我們發展少添加的「覆熟即食品」體貼高齡與忙碌家庭；在環境上，我們啟動實質減碳行動落實環境韌性；在治理與營運上，我們導入「AI數據應用」，用現代工具理解新世代需求。同時，社員參與的活動形式也增加了「虛實整合」，將參與場合化為多元的接觸點，增加社員與我們的互動。最核心的「社員接班人力整合與培力」，也已化為每個分社幹部的日常陪伴歷程。這些調整不是背叛傳統，而是為了讓廿五歲的老字號，在新的河道上展現源源不絕

### 最想提醒社員與社員幹部們的話？

我們因為愛與關懷而圍繞著餐桌聚在一起，請繼續用這份溫柔的初衷，去理解彼此、參與治理。社員幹部手裡握著的不是權力，而是利他的承諾。請用經營一個家的溫柔與遠見，把合作社傳遞給下一個世代。

的新生命力。

## 集合孤立的消費者與勞動者成共同體

合作社是在構築台灣社會的共同資產及文化。我們告訴台灣社會，在消費取用時可以有不同的選擇，可以共好、互利共生的關係。我們在這裡一起面對食物的選擇，一起面對育兒養老的需要，一起將不熟悉的事物拆解，化為日常的行動、採買及學習。這不是由上而下的軍事命令，而是落實由下而上、由上而下，互為關連的綿密經濟網絡。

合作社最獨特的是「看見人與人的連結」，讓每個人在這個系統裡，都能看見自己對社會、對他人的價值。社員知道他的購買，背後支撐了生產者家庭；營運職員知道自己不只是在搬貨，而是參與餐桌上的綠色革命；組織幹部則在每一次的民主討論中，親眼看見共識的誕生。我與集體共同創造美好生活的主體感，是任何大財團通路都無法複製的。

專訪營運團隊總經理陳思維

# 在大者恆大的傾斜裡，保有選擇

文字／余明珠

合作社一年舉辦超過2500場的活動與超過500場的會議，這數字對任何單位都可謂驚人的誇張。透過碰面、討論、共學與表決，社員們共同決定組織走向。

## 在交易中實踐對社員的承諾與對生產者的支持

談起合作社和一般零售通路不一樣的地方，總經理陳思維提到：合作社對生產者不玩大通路的合約贊助款或寄賣制（賣不掉退貨），而是堅持合理的定價與生產者的品質保證，並提供同行最低的月結付款天數，運用制度實實地撐住生產者生計與社員期待。

合作社很幸運與難得，至今仍堅持理念存在於市場，但說起當今全球趨勢大者恆大，中小型生產者若不符競爭就被迫退場。思維總經理提到他每年都會被問好幾遍：「為什麼合作社不能跟

以前一樣？我們有需要做這麼大嗎？」但（規模化）有時只是穩定組織的「手段」，而不是「終極目標」。如果不把自有的物流車隊、站所與員工福利維持在健康的狀態，合作社隨時可能在一場風波中過度受挫。

## 未來十年的朝向：讓更多人看見平等的價值

往下一個十年看，思維最想啟動的，是「用最簡單的方式，讓更多人理解『主婦聯盟合作社』在做什麼」。

他坦言，即便是國外知名的社會企業，最終的決策主導權與利益，往往仍歸屬於幕後的大老闆或單一家族。但合作社不同，不論組織大或組織小，核心永遠是社員、生產者，與職員。「這裡沒有大股東，不管你出資多少，每個人都是平等的一票。」

「如果我們不建立起足夠堅固的體系，在這個大者恆大的世界裡，根本沒有辦法畫出一塊地方，讓這一小部分人得到安全的落腳之處。」思維說。這條廿五年的河流不會功成身退，它正順著世界的需要，努力為每個市井小民與生產者，激盪出更寬廣、更具韌性的流域。

### 「主婦聯盟合作社」最獨特的事？

「主婦聯盟合作社」真的是太特別了，除了「主婦聯盟」這樣的合作社組織，這個世界上再公益的商業團體，大多是一萬個員工（的努力）服務到少數幾個家族，而我們卻可以實踐一萬個員工服務到參與其中的每個家庭。



# 一場關於民主、共好與共伴的生活實踐

文字、專題企畫／莊佩珊 攝影／陳應欽  
圖片來源／主婦聯盟合作社、鍾燕昭



合作社只是一個買菜的地方嗎？

適逢合作社廿五週年，我們想來回答這個問題，帶您看見這個蘊藏深厚歷史與生活可能的場域！

這股力量源自當年那群熱血的環保媽媽，她們一路攜手走向公共參與，也將革命情感延續為相伴一生的「共老姊妹」。在食物自主共同購買的行動中，建構出一所持續開門的經濟民主學校，透過不間斷的合作教育，讓社員在生命碰撞中看見治理責任，將自主權力落實在日常。

合作社不只是買菜！社員在這裡，一代又一代，實現了屬於我們自己的生活實踐。



2021年社員代表大會。

## 公民生活

# 民主治理是合作社的靈魂；共學是合作社的日常



文字／李修璋(第六、七屆理事主席) 圖片來源／李修璋、許淑惠、于有慧、周維欣、主婦聯盟合作社 Podcast金句摘錄／許淑惠

如果合作社是一棵植物，教育就是提供它生長的陽光。~約立霍克

四月天，陰晴不定。在主婦聯盟后庄站，窗外雨聲淅瀝；窗內人聲琅琅。一群年齡跨度超過三十歲的夥伴，正熱烈學習如何透過AI賦能，做好合作教育的宣講。這樣的場景，從我第一天參與合作社的地區營運開始就不陌生。

### 教育，是合作社的靈魂

「教育，教育，再教育」，這不是口號，是合作社的命脈和靈

魂。英國合作教育先驅約立霍克（George Jacob Holyoake，1817-1906）曾指出：缺少對合作社制度的理解，合作社可能始於熱情，終於混亂。

正因為合作社是以人為本的組織，運作的核心在於社員的民主治理和參與式決策，而這一切都

高度仰賴社員對合作社制度的理解與參與能力。一旦認知不足、參與缺席，民主將退化為少數人主導；或逐漸傾向追求利潤，不以社員需求為主要考量，最終會走向與一般企業無異，徒留合作社之名。

**合作找幸福：**是本社對外推廣合作教育的專案代稱，始於2012年。圖為2024年「合作找幸福」與逢甲大學永續生活節攜手以擺攤的方式推廣。（圖片來源／李修璋）





**共識營：**總社層級委員會每年舉辦共識營，社業務幹部共聚，針對未來討論、擬訂行動方案。圖為2025年7月總社編委會共識營。（圖片來源／于有慧）



**區會年會：**社員區年會是站所每年最重要的活動，2023年木柵站區年會邀請生產者鮮乳坊來分享好牛奶的標準與生產方式。（圖片來源／于有慧、攝影／周維欣）

還記得參與東海站成站的過程中，我首度翻開《英國合作運動史》時的那份驚喜。驚的是，有關合作社的價值與運作原則，竟是自己知識版圖中從未踏足的荒野；喜的是，它所倡議並實踐的平等、互助、團結等價值，正是自己對理想社會的想像與憧憬。那一刻的衝擊，即使是十多年後

從單純使用產品的社員，到成為參與決策的社員幹部，合作社教育讓社員有能力成為合作社內的溝通者與掌舵者。中社社代賴佩妍說，這是一段從「看不懂資料」到「看見治理責任」的學習歷程。

社員代表由地區社員一人一票選出，他們代表眾多的社員參與合作社最高的權力機構——社員（代表）大會。在這裡共同審議

年度預算、決定結餘如何分配、討論合作社的經營方向，以及重大的章程修訂等。每一項重要的決策，都不是由少數人拍板，而是經過代表們的提問、辯論與表決，才得以定案。

這正是合作社民主治理最具體



2026年合作社推出《合作共好GO!》桌遊，以活潑的方式推廣合作理念。（攝影／王永村）



林邦文理事

的展現——權力在每一張投票的社員手上。當你投下選舉社員代表的那一票，便不再只是消費者；而你選出的代表，將帶著你的信任，走進合作社最終的決策現場。

但合作社的民主參與，不僅是三年一次的選舉和一年一次的大會，更是每一次開會、每一次發言、每一次共同決定的日常累積。民主不是抽象的概念，是可以練習、可以真實影響生活的行動。放眼整個社會，還有哪一個場域，比合作社更適合培養有能力且積極參與的公民？這正是合作社被稱為「經濟民主學校」的原因。

### 教育，需要方法和熱情

但教育，也需要方法和熱情。在總社教育委員會已連任兩屆主委的理事林邦文，談起這幾年的努力，目標始終如一：擴大參與，並將合作教育的研究成果轉化為易於接受的形式和工具。

從出版《合作社原則指引釋義》、舉辦教案分享會、重新啟動一度中斷的Podcast製作，到委外設計合作社桌遊……每一步都在思考，如何運用不同的方法把理念和經驗傳承下去，如何讓優秀的人才願意留在社內，承擔更大的責任。

「創造快樂，是很重要的事。」這是在推動合作教育時的體悟。長期投入公共事務，若只有責任感，終究容易疲憊；唯有感受到快樂、被理解與成長，人才能真正留下來。曾有社員在研習活動後分享：「本來覺得自己只是一個沒有名片的女人，但在合作社找到了自己的價值與成就感。」這句話讓她始終記得；合作社珍貴的，不只是共同購買或經濟組織功能，更是在參與中，讓人重新看見自己也看見彼此生命的重量。

### 生命與生命的碰撞，也是教育

曾經在中廣服務十多年，拿過廣播金鐘獎的理事許淑惠，在邦文的邀請下，投入合作社《一籃

菜·真心話 Podcast》的節目製作，透過「合作大小事」的單元，接觸到來自各個角落的社員、職員和生產者。

在一次次對話中，合作社民主治理的特質逐漸清晰，社員代表與地區營運幹部，更理解自己作為意見溝通橋樑的角色！物流部經理魏榮聰還提到，合作社內每個人都有表達意見的機會，對思覺失調的工作夥伴也十分友善。這些在各個角落默默付出的心意，透過廣播的形式被傳遞，而合作社無形的價值——民主、平



許淑惠理事。（圖片來源／許淑惠）

等、互助、共好……，也透過對話一一浮現。

這就是合作社的教育，不一定是无形的課程；也可以透過生命與生命碰撞的火花來傳承。共同策畫一場產地之旅、一起對外宣講合作社價值、在站所學習醃青梅、包粽子，為孩子籌畫夏令營……都是學習的現場。

這裡就像一所永遠敞開的學校，對願意自主學習的人張開懷抱。當我們把彼此的生命在此相依相繫，把共同的理想在此化為現實，個人的成長，便匯聚成一股集體的力量，把友愛、互助的合作社精神落實在彼此的生活裡，一點一滴地，把世界變成我們想要的樣子。🌱

## 民主治理的信念與足跡一

### ●合作社七大原則第二原則

社員的民主治理（Democratic Member Control）

### ●核心內涵與機制

◆最終權力歸屬：社員（代表）大會是合作社的最高權力機構，擁有最終的決策權。（本社因社員人數眾多，採取社員代表制。）

◆平等表決權：在初級合作社（由個人組成的合作社）中實行「一人一票」制，而不論其出資額多寡。

◆選任代表的問責性：所有被選出的代表都必須向社員全體負責，因為合作社是由社員共同擁有，而非屬於選任幹部。

### ●實際行動

1. 選舉理事、監事：由社員（代表）一人一票投票選出，由理監事負責日常事務的決策和監督合作社的經營方向。

2. 出席社員（代表）大會：重大決策（如章程修改、預算核准、結餘分配、建設倉儲…）須經全體社員或社員代表表決通過。

3. 參與地區營運：社員可出席地區會議，反映意見、參與討論，而不只是被動的消費者。

民主治理：2001年6月16日舉行合作社創立大會暨第一屆社員代表大會，並選出第一屆九位理事、三位監事



地區營運：2007年開始推動地區營運，落實由下而上的民主參與；透過共同購買與社務參與，擴大為社區關懷與公民行動。

入社說明：2007年理事會通過入社說明會辦法，規定欲入社之社員均須參加說明會了解合作社理念再加入，每年也開辦解說員培訓課程。



員工共讀共學：合作社前身綠主張公司時期就很注重共學，不只幹部，每週一次員工也一起共讀《情報小站》或月刊。（資料來源／《關鍵20》）



甲上女人一起為地球請命，多年來為環境、下一代更好而努力。（由左至右後排：胡雅美、許秀嬌、林貴瑛、陳慈美；前排：黃利利、陳曼麗、王保子、林玉珮／基金會董事長）

共伴生活

# 甲上女人作伙行 從熱血環保媽媽到一生共行姊妹

文字／潘嘉慧 攝影／陳應欽 圖片提供／林貴瑛

午後，主婦聯盟環境保護基金會的辦公室，環保媽媽們一人一菜，在正式會議之前，大夥兒聚在一起舉行愛宴（指一

人一菜的共餐分享，由教會用語而來），豐富的菜色從義大利千層麵、綠豆湯、壽司、涼拌鷹嘴豆……，到秀嬌姊遠從台中搭高鐵帶來的筍絲貢丸湯和自釀梅酒。許久沒有聚在一起的大家因著採訪聊起當年故事，從環保行動、上街抗爭、共同購買到合作社，一路談到老後生活與如何一起共老。她們開玩笑說：我們已經從當年的主婦聯盟變成了「祖母聯盟」。

她們有個很可愛的名字——「甲上女人」。「甲上」代表著超過一甲子，而另一個意義是優

等、很棒的。從三、四十年前投入主婦聯盟、環保運動、共同購買與合作社開始，這群女性從家庭走向公共參與，也在彼此陪伴中，長出了深厚的革命情感。如今，當年推著孩子、拿著環保袋上街的媽媽們，已慢慢成為阿嬤。但她們並沒有停下腳步，而是把「共好」這件事，繼續活進老後人生裡。

## 從媽媽上街， 到改變生活方式

談起最初加入主婦聯盟的原因，許多人都說，是為了孩子。

有人因為關心教育，有人因為擔心環境污染，曾任合作社社員代表的陳曼麗則是在報紙角落看到一則演講訊息，從此改變人生。曼麗回憶，一九八八年第一次走進主婦聯盟基金會辦公室時，就被那群女人震撼了。「我覺得這一群女人非常活潑，而且很想做事情。」當時的基金會，聚集了許多對社會充滿熱情的女性。她們學著寫新聞稿、開記者會、辦演講、上街抗議，也開始推動生活環保。從自備餐盒、購物袋，到垃圾分類、共同購買，許多人第一次意識到：原來改變世界，可以從生活開始。而合作社，也正是在這樣的背景下誕生。

因著支持共同購買運動而擔任班長及監事和社代的胡雅美則分享，當年許多媽媽根本不懂電腦，卻願意一邊學、一邊做。「大家像海綿一樣，吸收之後馬上就去做。」她笑著說，那個年代的環保媽媽們，早上六點就去電台宣傳，晚上還跑學校、社區演講，幾乎什麼都做。「以前手段都比較激烈，會遊行、靜坐，但大家看到是一群媽媽站出來，反而比較容易被接受。」

陳慈美便結合環境倡議與信仰推廣，一邊投入主婦聯盟基金會的環境課程，一邊透過教會在地網絡，把綠色生活理念帶到各地。她更與夥伴們成立「生態關懷者協會」，嘗試把基督信仰與土地倫理、生態保育與環境行動連結在一起。對她而言，環境關懷不只是社會運動，更是一種對土地與生命的信仰實踐。這群環保媽媽們除了參與基金會環境教育，也將觸角延伸出去。

## 「甲上女人」的情誼， 比姊妹還深

曾任合作社第一任監事主席林貴瑛說，這群人的感情是「革命感情」。她回憶，過去為了議題，大家會窩在一起整理資料、討論行動，早年從參與環保運動、上街抗議、做海報、手縫道具，到推動垃圾分類、反核、山坡地保育與環境教育，大家在一起一次次社會運動裡累積深厚情誼。貴瑛說：「那種共事，比我在職場上的感情還更深。」

貴瑛回憶，當時雅美的先生剛過世，家裡還有一隻年老的狗需要照顧，加上疫情期間，子女不希望她到處跑，大家便到她家裡聚會。「我們就像教會團契一樣，一人帶一道菜過去。」因為一起走過社會運動、一起參與合作社草創，也一起在人生不同階段彼此扶持，這份情誼，來自長年共同實踐的價值。

隨著時間推移，這群媽媽也開始關注老後生活，貴瑛參與合作社福祉委員會成為長照宣講員，在站所陪伴社員也帶領桌遊，福祉委員會希望將站所打造成一個能夠凝聚彼此陪伴及支持力量的心靈休憩站。而貴瑛與慈美也都是公館站家庭照顧生活讀書會的成員之一，透過共讀討論彼此談心支持。

席間，同樣具有福祉委員身分的曼麗也分享自己最近正在思考的「養生村計畫」。她說，與其花大錢住進高級養生村，不如把自己的家，變成一座生活型養生村。「圖書館可以是我的教室，合作社可以是我的社團，社區公園是我的運動場。」她笑著說，現在很多公共資源都免費，只要願意走出去，生活就能很豐富。

而來自台中，曾任合作社理事主席的許秀嬌也分享，這些年大家雖然年紀漸長，但對土地與生



採訪幕後：當天適逢母親節將至，編輯致贈合作社瑪諾蘭迦乳酪蛋糕，合作姊妹邊吃邊聊度過開心時光。

陳曼麗（右）訴說著老後生活的想望，姊妹們也專注聆聽分享。



昔日的環委會成員，情誼深厚，也時常相聚互相支持。

在主婦聯盟基金會拿到最新一期的《綠主張》，姊妹們一起閱讀討論著。

活的熱情，始終沒有停下來。「我自己二十六年來，幾乎沒有間斷每天在公園練毛巾操。」除了運動，她也與好姊妹們一起認養農地、參與農作、四處旅行。對她們來說，環保從來不只是口號，而是一種生活方式，對土地的關懷仍沒有中斷。

### 一起變老，繼續往前走

什麼是理想的老後生活？有人希望「活到老、學到老」，有人希望「還能跟朋友一起旅行、一起吃飯」，也有人說：「只要身體還能動，就不要麻煩別人。」而「甲上女人」，正是一種難得的共老模式。她們不是血緣家人，卻像家人一樣在人生後半段互相陪伴。這樣的關係，也許正是高齡社會裡最珍貴也最需要的支持系統。

而甲上女人力行的環保理念也在淺移默化中影響著下一代，有人從小跟著媽媽做環保，長大後投入社會運動；而黃利利的兒子在經營旅店時，堅持不用一次性用品，也把回收、節能概念帶進來。這些曾經推動環保、婦女與合作運動的女性，如今依然保有旺盛生命力，從主婦聯盟基金會、共同購買到合作社，從年輕媽媽到現在的「甲上阿嬤」，她們把環保變成日常，也把友誼活成了一種共老的可能。即使走到人生下半場，她們依然願意一起吃飯、一起學習、一起關心社會，也一起笑著攜手變老。🌿

編輯後記：感謝主婦聯盟基金會採訪協助與共餐分享，姊妹會情誼綿長恆久。

## 相伴一生的足跡

(圖片提供/林貴瑛)



昔日環保媽媽為守護棲蘭檜木請命遊行。



每年年底聖誕節加上12月壽星最多，聚會的人常常也最多，包含遠從加拿大回國的前輩翁秀綾（中間綠衣者）也會特地與姊妹們相聚。



為感念鄭正勇教授（右一）與林碧霞博士當年擔任廚餘堆肥計畫的顧問，環保媽媽們不定期到台大宿舍探望鄭教授。



姊妹們幾乎每年一起到台大校園賞花、健走，喝下午茶。



2025年青梅盛產時，瑞鴻（右二）與苓雅綠食的夥伴們舉行敲青梅、保存及製作青梅料理的活動，既了解產地的知識又連結參與者的情感。（攝影/李友欽）

## 食育生活

# 料理的化學反應，連結人也激發生活想像



文字/曾惟農  
 圖片來源/孫瑞鴻、林煒倩、鍾燕昭、林家玉、曾惟農  
 企劃協助/林夢萱  
 攝影/李友欽、蔡瑋仙



曾任合作社河堤站站務的陳家淇，在綠泥的邀請下、回到苓雅站為社員示範樂齡料理（圖片來源/孫瑞鴻，攝影/蔡瑋仙）

有時候，讓人重新想起食物魅力的，不是繁複華麗的菜色，而是一盤家常菜的熟悉香味。日本料理設計師飯島奈美曾在《電影食堂》中提到，想留住電影裡轉瞬即逝的飲食場景，重新回味其中滋味。我們也可以這樣理解合作社的料理活動：食物不只用來填飽肚子，也承載人的習慣、場域的氣氛、季節的節奏，以及對生活的感受與想像。

因著食物來到合作社的社員們，也由此帶著對料理豐富的可

能、情感與連結回到家中。透過台中分社共煮團、台南分社苓雅綠食，以及龍潭站主委鍾燕昭的教作、竹北站務林家玉的「跟著站務吃午餐」，讓我們看見合作社的社員如何在共煮、共食中，累積安心、情感與生活感。

### 從拿起好食材到願意下廚的安心感

合作社料理活動的第一個核心，是安心。這裡的安心不僅來自可信賴的合作社食材，也來自

社員對站所、講師與共煮環境的信任。苓雅綠食的經驗最能看見這一點，成員孫瑞鴻說，合作社前輩綠泥長年默默規劃活動與網羅講師，陪伴苓雅站從早期的「好食材優烹調」、「逗陣煮呷體驗」，到後來固定以「苓雅綠食」之名每月延續，無形中打磨出夥伴們都安心的踏實感。

中社共煮團的林煒倩表示，共煮團也是從推廣當季盛產、或平常不容易被社員青睞的蔬菜開始；透過共煮，親手處理、一起



左 中社共煮團的成員就像是家人一般，大家分工互助、共同分享烹煮的成果。（圖片來源／林煒倩）

右 中社共煮團社員煒倩，深深感受到透過共煮，打造一種「我做過、吃過、知道怎麼煮」的安心感。（圖片來源／林煒倩）

品嚐，才發現原來這些食材也能成為日常餐桌的一部分。安心感透過「我做過、吃過、知道怎麼煮」慢慢建立起來。

龍潭站主委燕昭則觀察到社員喜歡飲食的主題，於是開設蔥油餅、紅酒燉牛肉等實用又有吸引力的課程，吸引社員在疫情後重新走進站所。加上她有多年特教高職教學經驗，總會先思考學員困難點，以拆解食譜方式教作，社員回饋「教料理的方式很容易理解」，而對食材的安心感就更容易轉化為「我也做得到」的信心了。

竹北站務家玉的「跟著站務吃午餐」則呈現另一種安心。家玉時常在 Line 站所群組分享餐盤內容，她從合作社現有食材出發，搭配成均衡的一餐：一到兩道蔬菜、一項蛋白質主餐、以及米飯、麵條、地瓜等主食，配上活潑吸睛的文字，讓社員在自家中馬上對食材有了複製與想像的空間！

### 一起動手做，站所是情感交流空間

共煮共食的第二個核心，是情

感。站所平常是社員採買的地方，但當鍋鏟聲、食物香氣與聊天聲出現時，站所的性質就從產品利用，轉變成交流學習的社區料理小教室。

煒倩說，中社共煮團的氣質塑造者——廖陳子姍老師有創意、行動力，營造出容易親近、彈性參與、大家互助的氛圍。所以共煮團會挑戰蛋黃酥、沙茶醬等較費工的料理。這些料理一個人在家做負擔很大；但一群人一起做，便能分工互助、共享成果。而且每個月一次的活動，對部分主婦而言，也是暫時從繁瑣家務抽身，重新感受自己與外界連結的機會。

而有些情感連結，則是在一次次的相聚中，慢慢累積共食的快樂。苓雅站一位 90 歲爺爺回饋，苓雅綠食是他最期待的活動，因為這是他可以盡情聊天的時光。苓雅綠食與中社共煮團，呈現共煮活動滿足了成員對人際互動、陪伴與共同完成一件事的需求。

竹北站的連結則是不經意中的吸引，站務家玉因為喜歡一起吃員工餐的氣氛，幾乎每天都

會做飯。而竹北站的陳列空間和廚房相連通，只要午餐時廚房傳來香氣，社員都會被吸引過來問：「今天煮什麼呀？」站務便順勢請社員試吃。這種互動反應了站所獨有，非制式化服務，自然發生的人際照應。

### 把料理帶回日常生活中

第三個核心是生活感！當社員能把學到的做法、食材搭配與生活態度帶回家，活動才真正進入日常。

竹北站生活圈「跟著站務吃午



龍潭站主委燕昭運用自己的教學專長，為社員們設計也開啟既容易理解，又充滿食慾的料理課程。（圖片來源／鍾燕昭）

餐」的照片分享，提供一種「今天可以這樣吃」的靈感。對每天需要準備餐食的人來說，可以大大減少決策疲勞。加上家玉的擺盤設計簡潔清爽，更降低社員對實際動手嘗試的心理門檻。

中社共煮團有趣的地方，是「不追求完美，也不輕易定義失敗」。煒倩說，有時候成品不如預期，但這不代表失敗。成員把料理帶回家後，還能依家人口味再變化。這種觀點讓料理回到可以反覆修正的生活實踐，也讓社員保有繼續嘗試的熱情。

龍潭站主委燕昭對料理的看法，則是把營養、味道與美感一起放進餐桌。像舉辦年菜試吃時，她從自己的餐廳帶來成套大餐盤，讓社員感受到完整的年節聚餐氛圍。對茶道頗有研究的她，除料理課外也開設生活茶品味，茶宴中細心選擇茶葉、茶食搭配與環境布置，將對生活細節的重視也落實在日常。



新竹分社竹北站站務家玉在 Line 生活圈分享餐盤內容，也以「跟著站務吃午餐」為主題，邀請社員一同來準備餐食，輕鬆地在站所交流。（圖片來源／曾惟農、林家玉）



### 煮出來的理念，吃進去的感情

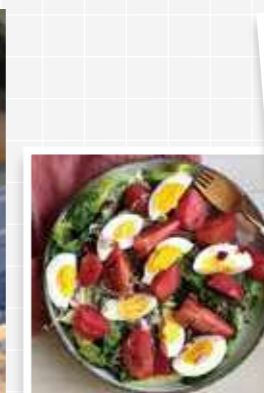
共煮活動能夠長久，不只在於制度完整，也必須一直有人默默經營，以及和諧的團體氣氛；中社共煮團和苓雅綠食有子姍老師和綠泥的長期陪伴，還有成員的人手自然補位。燕昭主委和家玉站務則發揮專長、將個人愛好提升到共享同樂的層次，為美好日常做了動人的示範。這些共煮

活動讓每個人都有適當的位置，也感受到自己能在站所裡做點什麼，站所自然而然成為自身生活場域的延伸。

社員、站所的共煮共食，意義是多元的，從安心、情感到生活感，共煮共食正是合作社理念進入日常生活最平實、也最有效的路徑之一，也是合作共好的點滴傳承。綠

### 食物與生活想像的痕跡

新竹分社編委會主委曾惟農曾是水餃煮不熟的廚房新手，在一場場站所料理教作中，認識到合作社好食材是許多人厭其煩的堅持。開啟對食物的諸多想像後，慢慢累積出自家餐桌的風格，小孩也培養了喜歡吃什麼就自己動手做的樂趣。



（圖片來源／曾惟農）

2026年社員代表大會紀實

# 合作社治理的道路上，落實社員是共同經營者

文字／于有慧(第九屆常務理事) 圖片來源／于有慧、主婦聯盟合作社



第九屆社員代表2026年常年大會。社代們齊聚參與(圖片來源／主婦聯盟合作社)。

每年三月下旬，合作社最重要活動非社員代表大會莫屬。2026年適逢合作社成立廿五週年，面對未來發展，社代大會通過「優先保留特別公積金之股息分配調整」提案，從發想、討論、溝通到表決，展現合作社民主治理的選擇。

從1993年共同購買，2001年改制合作社，合作社歷經快速擴張、組織調適到近年激烈市場競爭。2024年啟動北倉重建，其

他中長期計畫有待開展，近兩年的大額資金變動，考驗合作社財務規劃能力。

## 社員出資共同經營，支持中長期發展

不同於一般企業可由少數決策，合作社重大計畫與策略調整，都需要充分溝通，並在社代大會中提案決議後才能執行。財會專家、公館站社員余孟勳在社代大會前一日研習會議程「從中

長期發展談合作社資金運用」提醒：合作社進入發展新階段，應從守護「共同水源」角度思考結餘分配，適度提高特別公積金分配占比。

合作社由社員共同出資經營，不追求高利潤，慣例設定結餘不超過3%。社員是消費者，也是共同經營者，過去二十多年的結餘分配，依法是先配股息，剩餘再分配公積金、公益金、理事、監事及職員酬勞金、特別公積金、社員分配金。

多年來，股本因社員增長累積，若先配發股息加上限制結餘的情況下，「借錢付股息」的狀況是有可能發生。余孟勳指出，若出資高者看重領股息多於合作社發展，就接近「債權人」心態；若社員把自己視為「股東」，便會從共同經營角度，更



社代大會通過「優先保留特別公積金之股息分配調整」提案。

看重合作社長遠發展。余孟勳說：「股息分配的制度設計會影響到合作社會吸引到什麼樣的社員加入」。

## 保留特別公積金，累積自主力量

回到中長期資金需求與組織永續方向思考，當營運現金流不足以支應必要投資，需動用過去累積的特別公積金；若可動用現金低於安全水位，會增加對銀行借款的依賴，壓縮經營彈性與治理自主性。理事會自2025年下半年即展開討論，透過綿密溝通，會前社員代表與幹部已理解合作社面對的中長期投資需求、資金來源選項，以及特別公積金累積對合作社韌性發展的重要性。

有別於過往先分配股息，從提高特別公積金保留的方向思考，調整股息分配，目的在累積較健康的自有資本，降低外部資金依賴，因此提出「年度結餘優先保留特別公積金」之三種股息分配方案選擇。議決方式採兩輪表決：第一輪先從三案中決定股息分配方案，第二輪就前案選擇再次表決確認，經絕大多數社員代表支持通過。過程展現合作社民主治理精神，也展現合作人面對長遠議題時，願意共同思辨、共



1 社代大會前一日的社代研習營，邀請財會專家、也是公館站社員的余孟勳進行分享。  
2 社代們於研習營上分組討論，模擬挑戰時應如何回應。



## 合作社關鍵數字更新

社員人數：已超過 9 萬人

社員平均年齡上升：半數以上超過 50 歲。

站所：55 站 (搬遷站所：北投站、關新站、林口站)，每年社員舉辦超過兩千場次活動。

社間合作：2025 年對 10 間合作社夥伴採購金額超過新台幣 5,000 萬元。

重大建設：北倉新建工程於 2024 年開工。

同承擔、共同為未來社員累積基礎的責任感。

## 另類選擇的道路~ The Nobel Path

本次社代大會除了通過重大的結餘分配案，會議在兩個半小時內完成，創下歷年來紀錄。總經理陳思維分享過去一年來合作社的努力，社代們看著北倉從破土到興建的影片、聆聽由馬修連恩為本社創作的識別音樂「The Nobel Path」，無不為之感動。

The Nobel Path 呼應著合作社廿五年來努力在走的「另類選擇」道路。

## 從資金政策說明到大會決策的民主實踐

合作社自 2022 年啟動中長期計畫，雖已訂定關鍵策略，但面對下一階段的倉庫硬體更新、ERP 系統升級，以及面臨 AI 變動、少子化與缺工等挑戰，如何預備長期資本以提升組織韌性，成為當前的要務。

在特別公積金、社員股金、銀行及社員借款等資金管道中，「特別公積金」是最具世代累積精神的財務基礎。過去廿五年來，合作社累積的特別公積金，逐年運用於 1.0 北倉、2.0 南倉、2.0 中倉及 2.0 北倉等倉儲更新工程，讓社員享有穩定的產品供應。面向未來，我們需持續累積這份底氣。在不變更結餘分配比例的前提下，若要提高特別公積金，便需調整股息利率。為此，理事會提出「年度結餘優先保留特別公積金」的三種股息分配方案。

為了深化民主討論，合作社自 2025 下半年起陸續展開合作社中長期資金政策說明及討論會，累計辦理 6 場分社社代說明會、5 場分社及地區營運幹部說明會，讓社代與幹部充分理解投資需求與特別公積金的重要。最終，本案於社代大會中歷經第一輪決定股息分配方案，第二輪再決定是否同意該方案。

合作社是一代傳承一代的事業。為了長遠穩健的發展，我們在今日做出負責任的選擇，為下一個廿五年奠定更堅實的基礎。(文字／彭桂枝)

# 整理師的第三條路 ——成立勞動合作社

文字／曾怡陵 圖片來源／整續共好合作社籌備會、于有慧、主婦聯盟合作社



透過講習會，讓更多整理師認識合作社的運作方式與核心價值。

整理師的專業，可以幫助我們維持居家空間的整潔。但有沒有一種可能，是讓整理成為一種陪伴，梳理人與人、人與物的關係，並進一步檢視內心對物質的匱乏感，打破以消費構成的世界觀？甚至，能落實自己對社會議題的關注？



亭儀帶領兒童整理自己的空間。她針對不同的手足狀況、年齡和家庭教養觀，會有不同的作法。



整理師引導社區長輩學習摺衣服的技巧，以及衣服與收納空間的關係。

我們邀請到「整續共好合作社籌備會」的整理師、也是主婦聯盟合作社社員的余亭儀及她的夥伴們，分享籌備合作社的歷程以及如何重新定義整理師工作的價值意義。有社工背景的亭儀長年進行社區營造的工作，會投入整理產業，源於一次協助友人整理的經驗。她發現，整理不僅是實用的技能，也可以與個人生計、在地安老的理念結合，於是開始承攬起整理服務。她也帶著對整理工作的不同想像，找了幾位志同道合的整理師，開啟了籌組「台灣整續共好勞動合作社」的旅程，試圖走出不同的價值。

## 跳脫勞資框架 尋找永續經營 的「第三條路」

在亭儀與夥伴們深入產業後，才看見既有體制的侷限，如非營利組織雖關心社會公益，但勞資關係時常更嚴峻；個體戶比較自由，卻面臨開發客源的挑戰；一

般公司重營利，而且勞資關係往往不太健康；而若是加入協會，雖然可以共享資源，但難以凝聚共同願景。

「合作社可能是第三條路。」亭儀曾因為對合作社好奇，與朋友組成讀書會研究相關知識；後來，她決定邀請留雅晴等整理師籌組合作社，而對曾受雇於居家整理公司的雅晴而言，合作社的這個組織體除了可以解決公司收費和員工薪資不成比例的問題，也能重新定義與客戶的關係。

「公司制度下的整理變成一種代勞，只是解決客戶爆買、東西放不進去的狀況。但如果消費模式不改變，整理完沒幾個月，又需要整理師了。我們的價值不是只解決表面的問題，還希望可以帶入社區服務、環境教育。」雅晴切入整理工作核心的問題點，也說明了整理工作中「服務和教育」的重要性。

## 超越效率 兼顧在地安老與 環境關懷的深度整理

一般整理師的核心任務是分類物品、斷捨離、規劃收納，但「整續共好合作社籌備會」的夥伴們更進一步納入在地安老、環境教育的願景。亭儀曾幫一個空巢期家庭整理，從兒女擔心長輩家中物品過多、積塵影響肺部健康的起點開始，逐步引導長居國外的子女更了解父母的生活脈絡，以與父母進一步溝通整理的可能性；另外，他們也透過冰箱整理，協助客戶探討保存食材、營養均衡等與自身的關聯性。在講求效率和收益的公司商業模式下，這些幫助長輩過得更安全舒適的舉動，往往只是行銷的說法，不具備完整思考的配套。但對於亭儀和夥伴們而言，這是希望透過成立合作社進一步討論、發展的方向。

整理完成後，會牽涉到物品丟

棄的方式。曾在環保型非營利組織工作的雅晴認為：「這些不需要的東西，不應該只是當成垃圾丟掉，這其實是把問題放到外部去。」她希望能引導客戶做好分類，或是讓二手物可以流通再利用。否則，如果只是圖一時方便，讓可用資源進入掩埋或焚化，產生的土壤和空氣污染將由全民共同承擔。

## 民主治理的挑戰 將理念轉化為實踐模式

在籌備合作社的過程中，他們也透過行動發展合作社的運作模式，例如今年5月共同參與主婦聯盟環境保護基金會主辦的「淨零綠生活實踐家學苑」，希望彼此能共同學習永續議題、行動的設計方法，再轉換成實際的運作模式。「以前大家覺得理念和運作是兩回事，也不容易跳脫商業角度去思考。」亭儀觀察到，大家平日忙著維持生計，過去對合作社的認識也很片面，不太理解

也是主婦聯盟合作社社員的亭儀，有什麼想和大家「加碼」分享的合作話題？



(圖片來源／于有慧)

- ◎ 與主婦聯盟合作社的淵源？.....
- ▲ 我過去從事社區營造工作時，接觸到社會企業的概念，進而發現合作社是社會企業的原型。因為對合作社好奇，籌組讀書會。之後認識主婦聯盟合作社的社員，因緣際會聽了入社解說，因為認同理念而成為社員。現在是林口站的區營運委員。

◎ 在主婦聯盟合作社獲得什麼理念啟發？.....

▲ 合作社不以營利為最大目的，透過合作，可以一起改善勞動條件，完成單一社員難以完成的事情。我們從小沒有被教育要怎麼合作，但合作需要學習。我想透過合作社的成立，建立民主的共同治理體制，發展可以長久運作的事情。

◎ 未來想和主婦聯盟合作社怎麼交流？.....

▲ 「整續共好勞動合作社」成立之後，我們或許可以透過社間合作，例如幫社員到府整理收納，從中實踐我們對在地安老、環境保護的關注。希望藉由這種互動，突破現有的經營方式，形成兼顧公益和商業的新型態模式。



主婦聯盟合作社林口站開幕茶會時，亭儀與夥伴們透過互動遊戲，讓社員與孩子一起學習冰箱收納與食材保存知識。(圖片來源／主婦聯盟合作社)

組合作社與公司的具體差異。透過不同課程的參與，大家正逐漸地理解合作社的價值。

「合作社的社員都有投票權，所以並不是我在意環境關懷，大家就一定要跟隨。這有時候滿挑戰我內心的框架……」雅晴說。但即便也意識到這樣的狀況，亭儀依然充滿熱情：「我覺得合作社一開始規模也許不要太大，既然要民主治理，就要充分討論。」透過每一次的對話，這群想為更多人整理美好生活的整理師們，正一點一滴拼湊出整理產業的新風景。◎



整續共好合作社發起人合影，包括主婦聯盟合作社以及基金會的成員；發起人從合作社、環保、整理產業及不同世代經驗等角度交流，讓合作社的討論更全面。

從合作社第一本食譜書說起

# 料理的 世代共舞

文字／莊佩珊 攝影／王永村 圖片來源／主婦聯盟合作社  
食譜設計者／林曼芬·公館站社員、資深教作老師



故事要從一本食譜書說起——《2002 食譜記事本》，為慶祝合作社創立製作贈送。說是食譜，其實還兼記事本、合作理念說明、產品開發流程、農友介紹、時任編輯、社員們的心情小語等。小小一本，滿載合作社初生之時，對生活與實踐的想望。

從共同購買時期一直到合作社，一直投身食材教作的林曼芬，翻起黑白印刷的《2002 食譜記事本》，忍不住笑了起來，「很樸素，食材很樸素，口味也很樸素」。曼芬為紀念合作社廿五週年，決定從這個簡樸的食譜發想，結合現在新食材做出 2026 年版料理。

跟現在架上產品多樣，料理風味多元相比，《2002 食譜記事本》中雜糧料理為大宗：「五穀喜慶飯」、「黃豆雜糧飯」、「五穀奶」，「雜糧饅頭」；蔬食料理很豐富：「百合素什錦」、「花素蒸餃」、「無蛋沙拉醬」、「薑絲木耳炒鳳梨」；米食料理也不少：「高麗菜飯」、「紅糯米糕」。究其原因，早年產品不多，以五穀、蔬食為主，包含肉類等許多品項都是陸續加進來。

慢慢翻閱食譜，曼芬彷彿掉入記憶的迴廊，自己如何來到合作社，以及當年如何成為教作老師。最早就是 1993 年開始的共同購買，曼芬加入當時的班，班長是胡雅美（第二屆社代）。曼芬回憶「那時候就共購『一包米』，我騎著腳踏車帶著五歲的

## 合作社的食譜書



2002年為慶祝合作社創社元年特別出版，贈送每位社員作為新年賀禮，當時限量印刷5,000本。



2007年為慶祝共同購買運動15週年出版《線主張食譜》，時任企劃編輯賴婷鈺說「食譜是社員最喜歡、容易入手且會珍藏的東西」。



2013年合作社廣邀北中南年菜好手，用合作社的食材製作私房美味年菜食譜。品保課長吳蕙芬回憶，過往企畫部會配合議題、預購或檔期出食譜書。

女兒，去把米背回家」。

後來因擅長烘焙，想要找點心工作室的曼芬來到公館站詢問，沒想到工作室沒有找成，卻接到站長打電話來問分享料理教作，就這樣一頭栽入為合作社食材開發料理的任務。曼芬還記得當時第一堂教的是南瓜派和百里香鮮菇派，因為「那顆南瓜大到社員都不敢買」，曼芬大笑！為了讓社員知道如何料理，曼芬提著大南瓜回家研究。

而這二十幾年來一直如此，曼芬的教作不為展現廚藝，而是幫忙產品利用。採訪之後隔一週，曼芬馬上又進行了瓠瓜肉包和水煎包的教作，「因為站務說最近瓠瓜好多，我想要幫忙消耗」。

也為了推廣食材，曾經擔任解說員的曼芬跑遍各個站所、更到處去產地見學，回來後再把理念與生產者介紹給社員。這次想要作本土雜糧沙拉，曼芬想起曾經參與喜願行舉辦的「麥田音樂會」，田野中的和風與音樂，與志同道合夥伴的共鳴，施明煌總兼推動本土雜糧的堅持，那份感動都在食譜、教作中一點一滴傳遞出去。

珍惜的不只是產地，採訪當天，曼芬還帶來了好幾本家中珍藏的食譜以及藏書票分享。其實曼芬家年初才進行了一次斷捨離，唯有合作社出版品捨不掉，曼芬說「我很念舊，而這都是合作社發展軌跡的重要見證。」

走過四分之一世紀，曼芬看盡合作社的食材，她說近來增加的中式、西式香料、各式的醬料，為料理加分，有樂趣也有成就感。然而不論料理如何變化，最終都會回歸踏進合作社的那個原點，「為家人或自己端上安心的一餐」。這份心意持續在每位社員心中，與當年那本樸素的《食譜記事本》一樣，未曾改變。



左 聊起合作社和食材，曼芬像是活歷史般娓娓道來。

右 2011年，曼芬帶著孩子康傳遠參與公館站地區營運「親子俱樂部」，一起投入親子、兒童烘焙與烹飪。



## 乾烹枇杷型豆腐

烹調時間  
**45**  
分鐘

名豐的豆腐系列品項是合作社極具意義的產品，為了推動非基改理念，也為了吃的安心，在合作社前輩與名記公司黃孝誠老闆的攜手下開發成功。曼芬特別以食譜記事本的「豆干三吃」發想再做變化，加入近年來上架的冷凍刺山藥塊，搭配受歡迎的看天田冷凍有機三色蔬菜、以豐富的食材捏製成枇杷型豆腐丸子，呈現豆干料理百變的趣味與可能性。

### 原味豆干三吃

2001  
年版

【材料】……  
【調味料】……  
【作法】……

#### 材料

原味豆干1包、榨菜20公克、乾香菇（需復水）30公克、冷凍三色蔬菜120公克、冷凍刺山藥塊180公克、中筋麵粉2大匙、辣椒適量（可省略）、蒜頭適量、青蔥適量；**豆腐泥調味料**：鹽巴½茶匙、白胡椒粉½茶匙、冷壓芝麻油1茶匙、麵粉（沾裹用）；**乾烹調味料**：調和油（煎炸用）適量、飲用水3大匙、醬油2大匙

#### 料理步驟



1 山藥蒸熟搗泥、豆干剝碎、冷凍三色蔬菜、榨菜、香菇均切碎（以上為豆腐泥材料）；辣椒、蒜頭、青蔥都切末。



2 將做法1的豆腐泥食材與鹽巴、白胡椒粉、冷壓芝麻油、以及中筋麵粉拌勻。



3 豆腐泥以湯匙舀起，塑成枇杷形，再以麵粉沾裹防沾。



4 成型的枇杷豆腐，先以適量調合油半煎炸定型，取出備用。



5 原鍋留油1大匙，放入辣椒、蒜頭炒香，加入醬油和水，接著枇杷豆腐放回鍋中快速乾烹，起鍋前撒上蔥花即完成。

**小撇步**：枇杷豆腐糰入鍋炸之前，手掌中再捏一下更緊實，下鍋更不易散開。

## 本土雜糧蔬食沙拉

烹調時間  
**25**  
分鐘

雜糧料理是食譜記事本中常見菜色，而曼芬採用合作社陸續增加的產品如彩椒、夏南瓜（櫛瓜）、三日苗、香料等，做成五彩繽紛又營養的夏季沙拉。運用本土的黃豆、糙米，更是曼芬一份支持本土雜糧的心意。曼芬也希望開發社員的創意，善用合作社多樣的雜糧，她分享只需分開蒸熟，搭上香料、當季蔬果，就可以有不同的風味。

#### 材料

紫洋蔥或白洋蔥1顆、紅、黃彩椒2顆、黃豆50公克、黑利糙米50公克、檸檬1顆；夏南瓜（櫛瓜）、牛蕃茄、玉米筍、蘑菇、紫高麗苗或三日苗、莫扎瑞拉起司均適量

**調味料**：橄欖油200公克、鹽巴適量、檸檬汁適量、香料（百里香）適量、黑胡椒粉適量

#### 料理步驟



1 黃豆、黑利糙米分別依包裝袋時間指示浸泡蒸熟，檸檬切半，擠出檸檬汁。



2 洋蔥切末、蘑菇、玉米筍切小塊，以少許橄欖油和香料（百里香）炒香，盛起備用。



3 彩椒、夏南瓜（櫛瓜）、蕃茄、莫扎瑞拉起司切丁。



4 所有調味料食材充分攪拌均勻，淋上步驟2、3食材一起攪拌。



5 加入莫扎瑞拉起司丁、放上芽菜、滴上檸檬汁，最後可磨些高達起司增加風味。

### 黃豆雜糧飯

2001  
年版

【材料】……  
【調味料】……  
【作法】……

# 主婦聯盟合作社北中南

## 各分社資歷最久站所大蒐奇!



身為主婦聯盟合作社社員的你，知道自己所居住的地方最有歷史、第一個成立的站所是哪一間嗎？在翻閱報導之前可以先猜猜看，如果迫不及待想知道答案，就直接讀下去吧！

◆ 全台最早成立、也是歷史最悠久的站所，迄今已有 30.5 年的歷史啦！



北北分社士林站

地點 | 台北市士林區福志路50號

### 重要年份事紀

- ◆ 1995年「北區共同購買中心·好所在」開張！
- ◆ 1997年轉型「士林好所在」

1994年時，當時的班長翁美川帶領的「好所在·生活者社區空間」（現為生活者工作坊）成為共同購買運動的第一個社區據點，因此催生了北區的共同購買中心「好所在」——「士林取貨站」，也就是現在士林站的前身；提到早期士林站的主要推手、精神人物之一，共同購買的老前輩美川姊實在功不可沒！

士林站擁有木質地板教室，也開設了許多地板課程如瑜珈，而這樣的友善空間讓來到站所的親子更加的自在安心。許多鄰居老朋友也可以來站所聊聊天，參加士林站各類型的共學、共作活動，感受合作精神的歷史氣息與在地社區的活力！



北南分社木柵站

地點 | 台北市文山區木柵路二段117號

### 重要年份事紀

- ◆ 1998年「興隆取貨站」成立
- ◆ 2014年搬到現址轉為「木柵站」

木柵站的前身為興隆取貨站，是合作社第一個成立的取貨站！後來轉為木柵站讓地區營運及社員們擁有更多運用的空間，初期開始營運時雖人力短缺，卻因此凝聚起社員們的參與力量；木柵站的陳列為北區站所的標竿，也曾作為產品部棚割圖標準化陳列計畫的示範站呢！

木柵站的夥伴和社員們如同一個大家庭，也規劃有多元活動可以參加，而站長羅鈴玉，是於2000年就開始在取貨站服務，至今在站所仍可以看到其熱情身影的超~資深員工！近年政大附中、景美女中以及政大的教師也透過站長，邀約合作社進行到校食農教育推廣活動，可見合作社與在地連結的痕跡。快來木柵站感受和樂融融的溫暖氛圍吧！



(攝影/王永村)



新竹分社三葉站

地點 | 新竹市東區三民路6號1樓

### 重要年份事紀

- ◆ 2001年三葉站成立

三葉站由班開始，也是新竹分社最早成立的班，因為是在YAMAHA鋼琴音樂教室的空間後場設置班員取貨點，因此而得名，而後又經過了取貨站時期再成立站所。有趣的是，當時音樂教室的學琴班學員們在耳濡目染之下，對於共同購買有了認識，並因此加入合作社，社員活動的特色也與音樂結下良緣。

再說到三葉站的代表性人物，就不能不提從班就開始參與的元老級人物、也是三葉站前老站長蔡麗英啦！對合作社知識傳遞、理解和實踐十分看重的她，可說是站所夥伴們的嚴師也是親密姊妹般的存在；了解到這段歷史，相信你也會感到無比動容！

現在三葉站的夥伴、社員們依然充滿「滿腔熱血」，不斷推出豐富的講座活動和料理課程，大家有空可以來站所感受滿滿的人文風情！



台中分社三民站

地點 | 台中市南區復興路二段102-5號

### 重要年份事紀

- ◆ 2002年「三民站」成立

三民站為台中分社歷史最悠久的站所，社員涵蓋中部各地，貨物流量大、社員人潮多。而要聊三民站的過往歷史，也跟台中共同購買推動密不可分，最早可以回溯到1993年因應主婦聯盟環境保護基金會集結的米、葡萄共同購買行動，基金會在台中的工作室提供了富里米以及苦茶渣；1995年，由共同購買小組的18位成員募集資金，成立「綠色生活共同購買中心」，以「綠色生活小舖」開始登記營業，共同購買中心與台中工作室一起承租空間運作。

台中共同購買於2002年轉為台中分社，同年，「三民好所在」也跟著成立，時任主婦聯盟台中工作室主任的謝麗芬、執委許秀嬌與第一任站長洪寶猜都是當時台中共同購買、三民站歷史發展上重要的靈魂人物！後續在歷任站長與社員們的共同努力下，三民站規劃各式社團活動，深受社員喜愛，趕快來三民站體驗多彩多姿的合作生活吧！



台南分社台南站

地點 | 台南市東區崇善路225號

### 重要年份事紀

- ◆ 1997年成立乾貨班
- ◆ 2001年「台南站」前身「綠關取貨站」成立
- ◆ 2011年正式更名「台南站」

在1997年時，時任消基會南區分會總幹事的董雅汾，因北上參與課程認識陳來紅前輩與鄭麗華老師，後續與志同道合的夥伴成立環保團體——「台南綠的關懷協會」，雅汾姊擔任創會理事長，開始發起環保活動、苦茶粉的共購，逐漸進行共同購買集結，並成立了乾貨班；後續又經歷了「綠關取貨站」、轉型為「裕農好所在」、再轉型為「裕農取貨站」，而後於2011年正式更名為「台南站」。一次又一次的演變，印證著合作理念在南部生根的歷史，也留下了與在地社員互動的深刻記憶。

台南站是老少咸宜的好所在，有好吃好玩的活動，也關注各類在地議題。站內寬敞明亮、十分舒適，一邊拜訪站所再花點時間走走附近的景點，也是個不錯的選擇喔！

# 什麼是生活消費合作社？

它不是一間普通的超市，而是一群想讓生活變得更好的人，共同走出來的腳步。  
我們用「共同購買」的力量，支持在地友善耕作的農友，讓安心產品走上餐桌；用「民主投票」的制度，讓每一位社員的聲音都能參與經營，決定未來的模樣。  
從環保永續到社區公益，站所不只是買賣的地方，更是實踐「在地共好」的溫暖所在。  
改變環境，就從我們選擇的消費開始。

民主制度：  
投票



共同  
購買

