

綠主張

Issue No. 263

Jul 2026

25
週年特輯

每一塊小步伐， 都是成就共好的拼圖



「四分之一世紀」
那些一直都在的身影

「跨世代的堅持」
經典到邁進未來的產品故事

「合作社首款桌遊」
共好 Go Go Go

DIY 消暑點心

推廣時間 6/15(一)-8/1(六)

抗夏消暑必備！真清爽！

青草茶包



10入 / 60g

季節性供應，搭配冬瓜糖熬煮，消暑降火氣


酸梅湯包料



150g

酸酸甜甜清涼解渴，古早味消暑配方

大麥茶



300g

無咖啡因，搭配決明子熬煮消暑又解渴

厚冬瓜糖磚



350g

35% 冬瓜使用，香濃甘甜，夏季消暑聖品

決明子(熟)



300g

無咖啡因，搭配大麥茶、枸杞烹煮風味更佳



仙草涼露



255g/ 罐

滿罐仙草凍有飽足感，搭配牛奶更好吃

限量 愛玉子(達邦)



80g/ 包

消暑 DIY 點心，搭配檸檬或甜湯風味更佳

蒟蒻膠凍粉



300g/ 包

可搭配茶、仙草粉、果汁做各式果凍

白木耳



120g

含多醣體及水溶性膳食纖維，能增加飽足感

蓮子



300g

定期抽檢農藥殘留，二氧化硫及重金屬

每一塊小步伐，都是成就共好的拼圖



<合作社首款桌遊《合作共好GO》，以拼圖意象為牌卡做設計> 攝影 | 王永村

作為編輯，遇到逢「五」的週年大專題，往往是壓力最大的時刻。不論多麼拼命地研讀各項歷史資料，努力爬梳過往留下的足跡，心中總覺得不夠，因為合作社是一個如此豐富且充滿活力的生命體。

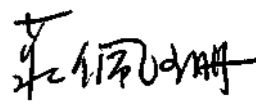
但換個角度來看，作為編輯，能有機會做到這個題目又是極其珍貴的，我得以用自身的理解，來定義這一段極其豐富又彼此交織的歷程。我的定義就是：合作社就像一幅拼圖；這裡包含了一個個透過共同購買實現理想的人、一步步建立制度並帶領行動的努力，以及一個個懷抱共好意願所開發的產品。

現任監事主席黃淑德在接受「一路同行的身影」採訪時，一

直保持自謙，多次強調不要太凸顯她個人。歷經多次訪談下來，我終究可以理解她的心境，因為一路走來，實在有太多的努力、太多人的心血，以及太多歷史的偶然與人力的必然。合作社的歷程，其實是由許多小小的成果共同拼組，才成就了今日的共好。

就如前輩黃利利在《一籃菜·真心話》Podcast 的受訪所言，每個人都是懷抱著理想在共同購買裡實現，「碧霞想的是有機農業，用共同購買實現；主婦聯盟基金會想的是生活環保、垃圾減量，用共同購買實現；秀綾想做的是消費意識，用共同購買實現；美川想做的是讓弱勢有工作機會，同樣在共同購買中得到實現。共同購買真正想實現的是這些理想，而不是在做買賣。」

七月號我們特別用兩個專題，回顧這一塊塊小小步伐拼組而成的成果。心中很感謝當年的前輩，在時代的洗禮與挑戰下，拼命讓共同購買，乃至後面的轉型合作社成真；但與此同時，我們也想藉著報導肯定現在正在努力的職員、社員與生產者，面對當前的考驗，懷抱初心，守成也開創。這一切讓我們更有底氣與決心，為構築下一個廿五年邁進。

專案主編 

※ 優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。 ※ 產品數量，依各站所現場數量為主，利用完為止。

綠主張

Issue No. 263 | Jul 2026

Contents



合作 25 專題報導

不會離開， 一直陪伴的人事物

文／莊佩珊

06

一直引領的實踐藍圖

組織部、活動 × 站所、委員會

文／曾惟農、于有慧、莊佩珊

07

一路同行的身影

選任幹部、職員、站務

文／莊佩珊、謝文綺

10

一直守護的好物

跨越 25 年的長青產品

文／于有慧

12

合作 25 專題報導

雋永的姿態， 那些經典產品與故事

文／蕭書瑜

13

經典回顧

安心蔬菜、名豐豆腐、四方鮮乳、
喜願小麥、綠宣清潔用品

文／蕭書瑜、于有慧

14

經典進行式

從循環包材到友善飼牧，
一起邁向嶄新里程碑

文／蕭書瑜

18

經典未來式

從共同購買到產學合作，
奠定永續耕作的基石

文／蕭元彰

19

合作脈動

合作共好 GO 我們把合作教育變好玩了

文／謝文綺

21

產品平台

2026 中秋預購 傳統新風味 品嚐時間醞釀的 豐美與初衷

文／蘇心薇

24

主婦食堂

與合作社一起過 世界巧克力日！ 深邃醇厚的 巧克力鹹食饗宴

文／曾惟農

26

站所散步

北北分社最早站所 主婦聯盟士林站， 共同購買的起點

文／曾怡陵

30



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
專案主編 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢瑩
專案編輯 | 蕭書瑜
美術設計 | 何柏毅
封面設計 | 何柏毅
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 7 月 / 263 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 專題報導

不會離開， 一直陪伴的 人事物

專題企劃／莊佩珊 圖片來源／主婦聯盟合作社

合作社前輩，綠主張公司轉型合作社前的末任董事長黃利利曾說，「合作社是含著金湯匙出生」，乍聽之下跟合作社草根的起源似乎很衝突！

她的意思是當綠主張公司轉成合作社時，交出的不僅有穩定成長的營業額，支持合作社實踐理念的精神、制度、行動也均已齊備。

這些齊備的起點，成為合作社漫長發展中，一塊塊逐步建構共好園地的拼圖。藉著爬梳過往點點滴滴、讓我們回顧這些或大或小的人事物，從故事中找到屬於合作社自己的行動密碼。



組織部

神秘賣菜組織 的最大部門

文字／曾惟農 圖片來源／洪靖惠

你知道合作社最大的部門是哪一個嗎？答案是「組織部」，全社包含社內職員與各站所站長、站務，共有三百多位夥伴，形成遍布各地、與社員接觸的第一線。而它的「最大」，代表的正是合作社連結人的信念。

初聽組織部這個名稱，可能很難理解具體在做什麼！我們特別邀請組織部經理洪靖惠，介紹這個對合作社連結社員、擴展理念極為重要的部門。靖惠說，若以一般企業來比喻，組織部兼具業務與客戶服務功能，但經營邏輯卻非常不同，「合作社不追求產品『賣得快』！」，反而更重視



組織部經理洪靖惠。

陪伴社員安心利用，以及透過共同購買，來實踐對環境與社會的關懷。

合作社是民主治理事業體，社員並非單純顧客，而是出資、參與及利用的經營者，所以更重視產品承載的理念價值。因此，組織部透過各項活動持續與社員對話，邀請社員共同理解產品的生產條件與經營考量；當產品出現變動或異常時，合作社秉持公開透明原則主動揭露資訊，讓共同購買成為實踐理想生活的過程。

除了理念的擴散，合作社也積極回應社員變動的需求。組織部透過站務觀察及營銷數據掌握社員需求，並據此調整產品、服務與推廣方向；尤其隨人生階段轉換，社員需求也會持續改變。樂齡社員和青壯族群對健康有不同期待，因此合作社邀請營養師參與開發即食品項，推出「當日配」及「1499 送到家」等服務，讓共同購買更貼近現代生活模式。



組織部推動營運業務的同時，也要發展社員的連結與合作社理念的擴散。班長、站務是極為關鍵的第一線。

近年極端氣候頻繁發生，合作社除了推動冷凍蔬菜與格外品加工以降低糧食浪費，也推出瓶身為30%再生材質(rPET)的紅烏龍茶飲融入永續理念。在社會韌性議題方面，合作社協辦多場防災士培訓，運用合作社的飲食規劃經驗，協助社員建立防災儲備觀念。

然而永續理念與產品的實踐是一個進行式，以洗衣精填充機為例，組織部希望透過自備容器減少塑膠包材，目前仍持續推廣中。這讓團隊體會到，從倡議到實踐、需要不斷理解社員的使用習慣，才能讓理念扎根日常。

推動永續的觀念不只是提供服務，更需要陪伴社員逐步改變使用習慣。在合作社服務十四年的靖惠認為，最大的收穫是對生活做出更有意識的選擇。透過一次次傾聽與對話，組織部陪伴社員從利用走向參與，讓共同購買不是購物方式，而是共學共好的生活實踐。

活動 × 站所

2500+場活動的能量

文字 / 于有慧 圖片來源 / 主婦聯盟合作社

合作社與一般販售平台最大不同在於「社員不只消費，也參與經營」，具體的做法包含各分社、站所舉辦的各式活動，藉此連結社員、培力幹部、以及社區擴散。由最新（2025年）的資訊，我們來看看合作社有什麼活動，除了吸引社員參與，也推廣至非社員族群。

2025年合作社舉辦超過2700多場次活動，其中與社員參與經營最相關的「社務會議」有600多場，佔了將近1/4。綜觀整體



2500+場各類活動
600+社務會議
250+生產者面對面
200+議題講座

2022年的中長期計畫，合作社深度而廣泛地與各地社員溝通，收集共識擬具營運目標。

數字，對外連結的「開心社團」有1100多場，是各類型活動佔比的第一，其次則是站所料理製作將近350場、生產者面對面將近300場、以及各類議題講座220場。

「議題講座」和「生產者面對面」特別值得關注，這是從共同購買時期就建立的重要推廣機制。數據顯示議題講座有4000多人參與，而其中2600多人是非社員；生產者面對面有2300多人參與，而其中456人是非社

員¹。可以說合作社作為以理念為基礎的消費組織，議題的深化不僅持續為社員重視，也是吸引非社員關注的重要媒介。

站所是社員活動的啟動點，許多站所一年舉辦近百場的活動，是社員參與和對外擴散的媒介。對於這麼重要的存在，想知道哪間站所歷史最悠久、哪一間又最年輕？讓我們來解密吧！

註1：以不重複參與人數計。

年紀最輕——關新站

文字 / 曾惟農 圖片來源 / 主婦聯盟合作社

新竹分社關新站因去（2025）年8月剛搬遷到新址而成為目前最新成站的站所；也剛好是年輕社員數佔比高的前幾名。它所在社區新舊世代交錯，因此社員樣貌也多元，有新婚家庭、剛畢業的新鮮人，也有開始學習自炊的社員二代。

這裡空間明亮，落地窗設計在街區中更容易被看見，不少年輕人因為路過而主動進站參觀，成為新社員。合作社的股金與年費制度，讓部分初次接觸者有所保留，然而願意入社的青壯年社員，對合作社理念會有更高的認同度。

站務也觀察到年輕社員需要容易上手的產品與服務，例如冷凍食品、簡單烹調的食材，以及能建立自炊信心的料理建議。新站氛圍親切但不過度打擾，不以人情造成壓力，而是以理念清楚、品質穩定的產品，陪伴年輕社員在忙碌生活中，建立與食物的新關係。



關新站社員在傍晚時來站利用，準備晚餐食材。

歷史最悠久——士林站

文字 / 莊佩珊 圖片來源 / 主婦聯盟合作社

士林站是合作社歷史最悠久的站所，於1994年底由翁美川成立的「好所在·生活者社區空間」，是共同購買第一個社區據點，這也是士林站的前身，後來歷經擴點、搬遷才成為今日樣貌。如今，士林站成為凝聚社區向心力的基地；規劃在地走讀路線之旅，開設瑜伽等課程；透過共學共作，吸引社員前來交流，是充滿在地親切感的友善空間。想更瞭解士林站深厚的歷史，請看本期《站所散步》單元。



士林站前身「好所在·生活者社區空間」。

委員會

社員組織誕生的歷史

文字 / 于有慧 圖片來源 / 主婦聯盟合作社

合作社實踐民主治理，社員不只利用產品，也參與決策。在總社層級目前有四大委員會：編輯委員會、教育委員會、生活材委員會、福祉委員會；是理事會的諮詢單位，也是治理幹部的培育基地。

合作社設置委員會的傳統，源自主婦聯盟基金會。早期基金會設有各類委員會吸引志工參與，是孕育合作社諸多前輩的搖籃。其中1991年成立的「消費品質



2024社代大會。每年社代大會，不止開會討論議案，社代還需參加會前會上課或討論重要議題，深化民主治理的能力。

委員會」於1993年推動共同購買，催生了主婦聯盟合作社。而至今合作社仍傳承此一傳統，採用委員會分擔決策的制度。

合作社最高決策單位是社代大會，然因社代大會一年一會，故理事會為社員行使「治理」權的常設單位，與行政團隊「管理」權相輔相成，推動社務、業務。同時，總社的四大委員會則是理事會執行治理任務時的重要諮詢與工作分擔。理事會授權委員會

執行特定任務，而社員參與委員會，也能熟悉合作社業務，培養參與治理的能力。

委員會也會因合作社需求的變化而消失或新設，早期曾有「中長期計畫委員會」、「國際交流委員會」，如今已不復存在。2019年因應社員步入高齡化，醞釀多年的福祉委員會正式成立。那麼有哪些長青委員會從基金會時代到現在仍然存在呢？

編輯委員會

主婦聯盟基金會從女性參與環境運動起家，因此積極透過培力，鼓勵女性參與公共事務。自製刊物推廣的傳統，在合作社成立後也一直延續。《綠主張》月刊作為合作社的機關報，一直由

編委會與職員共同協力產製。

2013年左右，各分社編委會亦陸續成立。多年來，發展出不同的在地聲音，像中社的《愛綠動》、南社的《愛文》、北南分社的《北南分社部落格》，北北、竹社的分社臉書粉絲頁中常態報導分社動態；近來各分社也從文字逐漸擴及影音型態，社員在地發聲，鏗鏘有力。



2016年首次舉辦編委會共識營，各分社編委會代表齊聚討論議題。

生活材委員會

共同購買早在草創時期，就經常舉辦各種認識產品的課程，也會讓較積極參與的會員一起到產地見學，扮演監督角色，當時稱為「會員的眼睛」，可說是總社生活材委員會的前身。

現在，生活材委員會扮演雙向溝通的重要角色；合作社的產品開發，透過生活材委員會議討論、認可後才上架；回到分社，生活材委員則協助社員認識產品、推動社員利用，也把社員的提問帶回總社，作為社員與產品部之間的橋樑。

從志工、職員到選任幹部，黃淑德認為合作人是一種身份認同。



黃淑德

超過30年的合作心境

文字·攝影／莊佩珊 圖片來源／主婦聯盟合作社

資深選任幹部黃淑德，從共同購買運動初期開始，超過三十年的生命緊緊與之相連。這位記憶力驚人、見識廣博又流露溫柔的實踐者，展示了因著對價值的承諾，而持續尋路前行的生命韌性。細數她的合作路，從學習開會、輸入會員資料、分裝糙米或混裝穀類、到寫稿編輯、拜訪生產者、策劃產地之旅，合作社成立時由職員轉任理事，目前為監事主席，人生的許多第一次都在這裡獻出。

踏上合作路就一直走下去，對淑德是偶然，也是必然。1993年加入主婦聯盟基金會，經過八堂課的志工營留了下來，但仍要編委會主委每週電話溫柔提醒週一開會，還是菜鳥的淑德才得以建立參與的習慣。而具獸醫及公衛背景的她，在這裡遇到了能學理溝通且行動同步的夥伴：園藝學背景的林碧霞博士及已故理事主席謝麗芬、植物及生化專長的翁秀綾等，同為女性夥伴，彼此以「生命科學」為基礎鋪出食安與環保的生活實踐。

與日本、韓國姊妹合作社同行

超過二十七年，彼此皆以女性為主體，走出對食安、農業、環境永續更遼闊的探討與回應。而與友善生產者的共好關係，催生出關注食農脈絡的情感與行動；回應台灣加入WTO對本土糧食自給率的衝擊、推動非基改運動，聲援灣寶農地徵收抗爭....，外在一波波的挑戰，催生合作社一次次的集結，合作人的身分已然成為淑德的自我認同，是一股更強大的留住力量。理性的行動連結感性的的心境，她決然地說「想要在這裡建構一個可能性，並親眼見證它變成真」。

合作社是事業與運動的結合體，也是理念與人力量能碰撞的場域。作為台灣前所未見的全國性民主治理事業體，走過草創期的摸索與成長的美好，也要面對組織擴張業務分化的現實與衝突，以及夥伴離隊，包括親密戰友的陸續離世。要怎麼走過叢林找出道路，「想做運動的人，沒有一個更正向的再生能力，就不要進來，因為你經常是在挫折裡！」淑德不假思索地回應。

1995黃淑德（中）與蔡美雲（右2）在中和景平路辦公室合影。



當年裝綜合穀類、核果零食的罐子。想知道這個罐子背後更多的故事，請看《p12 綜合穀類與核果零食的前世今生》。

難道投入運動要一直靠著生命的耐力來支撐？答案也是否定的。漫長歲月中，淑德看過太多因不理解產銷流程與法規，抓著極端議題攻擊的意見，也見過因不合憤而離開的夥伴，「我們都經過見山是山，見山不是山，見山還是山。」對這個充滿羈絆的環境，她懷抱包容。透過民主參與的學習與陪伴，更諒解合作社邊做邊修「曲折往前走」的真實。而回想過往，「最終刻在生命記憶的都不是重大的事情，而是小小的片段」，淑德強調這一路「是自己跟他人在一起，做了一些什麼事」，改變了人也改變這個社會。

一路上她從姊妹社交流、不同NGO組織及生產者們身上得到養分，也在參與的日常裡找到感動。她想起一位公館站高齡80歲的老社員說，來站所不為了買菜，而是在這裡和站務隨口聊天。這就是合作社最終的價值——讓人放心的社群、生活的一部分，一個讓心靈有所歸屬認同的「好所在」。



2026.6.17黃淑德、蔡美雲、郭淑玲在臨時辦公室再度留下珍貴畫面。（攝影／莊佩珊）

詹琇慧

前檢驗人員話中社當年

文字、攝影／謝文綺 圖片來源／主婦聯盟合作社

檢驗是合作社獨有、實踐「為社員把關」的重要制度，中社站務詹琇慧在合作社初始，即擔任檢驗工作長達17年，親歷它從克難到現今的樣貌。琇慧在台中最初的綠色生活共同購買中心——綠色生活小舖時期即與之接觸，透過當時的刊物「生活小簡」認識了共同購買理念。之後她在已故理事主席謝麗芬面試下任職門市人員，然因下班後還有點貨算帳等繁瑣工作，有感回家常獨自晚餐而在不久後離職。當時麗芬不僅打電話關心，還傳授快速備餐秘訣，讓琇慧倍感溫馨。後因當時硝酸鹽、農藥殘留

檢驗工作份量增加，需要人手而答應兼職。

琇慧的檢驗生涯裡，最感慨的是當初的艱難。「那時有些設備是從中興大學實驗室汰舊接手來的，桌椅也是四處收集拼湊」，她說道。不過為社員做好把關，是合作社負責任的態度，所以琇慧從不懈怠。而在這裡她也結交許多好友，因此退休後疫情期間接到昔日同事，當時中社站督導呂孟貞詢問短期支援，琇慧義氣相挺，接下不熟悉的站務工作重新學習，從短期變長期，直到現在仍在各站支援。

最讓她們津津樂道的是當年的「輪流煮午餐」，那時辦公室只有五個人，大家上班前先去市場買魚肉，利用辦公室的蔬菜開伙，大家分工合作、輪流自炊將次級食材惜食吃光，感情好得就像一家人。

一路走來，兩位資深職員看著合作社從共同購買起步時的5人拓展到將近500位職員，除了見證規模的專精與成長，更深刻認同這裡重視的與生產者共好、以及環保永續理念。對她們而言，這裡不只是一份工作，更是像家一樣攜手奮鬥、讓人安心認同的歸屬。



疫情期間因站務人力受到影響，琇慧被緊急找回來支援，一做就到現在。（攝影／謝文綺）

以試紙進行硝酸鹽檢驗



跨越25年的長青產品

文字／于有慧 攝影／莊佩珊 圖片來源／主婦聯盟合作社

綜合穀類與核果零食的前世今生

在 P10 的照片中我們埋了一個彩蛋，要來揭開白色塑膠桶的身世秘密！這要回到三十多年前，共同購買前輩已經注意到食用「多穀類」的概念，鼓勵會員適量攝取綜合穀類、核果。當時混裝穀類和核果零食比例是由林碧霞博士開發調配，分別直接跟農民或從迪化街雜糧行進貨，再由工作人員秤重混裝。碧霞博士選用不透光的白色塑膠桶，方便食物保存，也可重複使用，符合環保精神。當時會員使用後，需將桶子清乾淨後送回，工作人員再清洗晾乾使用。

然而送回的桶子有時未清乾淨，甚至底部發霉，必須花很多時間清理；重複裝盛也可能有食安風險，因此大約持續三年便改成委外包裝。隨著時代改變與包裝技術改良，合作社這兩年也推出常溫、小包裝核果零食，方便社員外出攜帶。

減塑減廢，是合作社從共同購買時期便堅持的產品開發理念。受到食品衛生法規趨嚴與整體環境變化影響，早期重複使用包材的做法因應調整。要兼顧食安、珍惜食材與社員利用的便利，合



實踐生活環保的白色塑膠桶。(攝影／莊佩珊)

作社每一項產品開發，從原料品質、包材選用、到物流配送都用心思量。

從地瓜衣展開的永續衣著

可能很多社員不熟悉，合作社有多件社服，最早的一件是 20 年前製作的有機棉「地瓜衣」。它體現了主婦聯盟共同購買不侷限於食物，也關注生活用品與環境的理念。

2005 年合作社第一件有機棉

T 恤上架，在當年仍屬罕見。回顧開發源起，當時生產者知蓮在閱讀《主婦聯盟會訊》有關有機棉的介紹後，主動來電表示願意生產。經過與產品部好幾個月的溝通，推出被暱稱為「地瓜衣」的原色有機棉 T 恤。除了有機棉原料來自美國德州，其他從紡紗

到製成，皆由台灣工廠完成。地瓜衣的圖樣由社員林麗琪手繪設計，茂盛的地瓜葉下，除了地瓜，還有蚯蚓、雞母蟲。當年產品部專員陳信苓說：「地瓜衣『有機、有蟲、有生機』，表達了合作社開發產品時連結土地、支持本土的用心」。

多年來，合作社持續以行動支持有機棉產品，年年預購有機棉寢具，也陸續推出有機棉 T 恤。最新一件是 2023 年共同購買 30 週年時，推出的「共購 30」紀念 T 恤。開發專員林碧君說，圖樣以「稻米」與「葡萄」元素，串連不同農作物，意涵友善土地與環境的初心。●綠

地瓜衣+共購30有機棉T~跨越20年的永續實踐。(攝影／莊佩珊)



合作25 專題報導

雋永的姿態，那些經典產品與故事

文字／蕭書瑜 圖片來源／主婦聯盟合作社、蕭書瑜

創社之初，合作社便以開發安全、對環境友善的產品為初衷，從飲食到生活用品，一步一腳印，走過了廿五個寒暑。長達四分之一世紀的時光，合作社與生產者合力開發了1700多項產品，每一項都回應了我們的理念，以及社員與時俱進的需求。它們是廿五週年的里程碑，更是未來的引路石。

在前一專題的最後，我們從有機棉織品，以及產品的環保包材小故事，略略一探從過去到現在的開發腳步與努力，接下來，我們將更深度探索產品的過去、現在與未來，讓我們穿梭時光，將故事如拼圖般，拼出完整的脈絡，從「經典回顧」到「經典進行式」，再到「經典未來式」，深入了解合作社如何將安全與永續的理念，化成生活裡及餐桌上平凡的日常。

吃下讓身體與環境都安心的蔬菜

文字／蕭書瑜 圖片來源／林柏清、主婦聯盟合作社



減硝酸鹽蔬菜，會優先配入合作社的「一籃菜」。

提倡減硝酸鹽作法的前輩林碧霞博士。



為了追求蔬菜的高產量與賣相佳，大量使用氮肥成了現代農業慣用的催化劑，然而，過度施肥的代價就是造成葉菜類的硝酸鹽含量過高。隨著全球極端氣候加劇，這種盲目追求速成的後果，會讓土地走向貧瘠與窒息。蔬菜減硝酸鹽種植是主婦聯盟合作社從共同購買以來一直的堅持。合作社的蔬菜不要求無農藥、無化肥，還不能多施肥；是全國唯一設有硝酸鹽進貨標準的平台，蔬菜需要較長時間種植才能收成，面對當前的極端氣候，種植難度更高。

合作社自訂硝酸鹽標準，是由共同購買前輩林碧霞博士所提出，自1999年起實施，要求農友合理化施肥，避免多餘氮肥流入地下水，影響環境生態。一開始，合作的農友並不理解，共同購買中心幾位前輩包括林碧霞博

士、謝麗芬、翁秀綾，不斷與農友溝通，分享種植技巧，農友遇到問題，也即時協助，農友與合作社一起追求共同目標，面對挑戰，共同成長，這是合作社蔬菜最重要的價值。

支持原鄉部落二代傳承的堅持

位於新竹縣尖石鄉，海拔1500公尺以上的斯馬庫斯新光部落農友林新民，原本種植水蜜桃，1998年，因翁秀綾回報新光部落水蜜桃有農藥事件，引起林新民好奇，主動要求加入共同購買，砍掉果樹，改種高麗菜。林新民保留泰雅族傳統混農林業耕作方式，減氮肥種植，多年來供應合作社優質高山蔬菜，夏季缺菜期，能品嚐到原鄉高麗菜是最幸福的滋味。



蹲在田裡——檢視每顆高麗菜是林柏清的日常。

2022年，大兒子林柏清接手父親一半的農地，繼續堅持友善耕作，林柏清覺得最難傳承，也最重要的地方就是父親那份堅持，還有不走捷徑的定力。

面對極端氣候調整作法堅守品質

面對極端氣候挑戰，林柏清在接手後，嘗試做了很多調整。比如種植高麗菜時，拉大株距，增加通風，降低病蟲害。加深溝渠，用大型機具把排水做好，在這種經常豪雨的天氣裡非常重要。另外，他也在底肥的部分下了更多功夫，土壤顧得夠好，蔬菜才長得扎實。

這些調整看似簡單，背後都經歷不斷重覆試驗。位處高山，野生動物如猴子、山羌、山雞偷菜吃的狀況很嚴重，加上夏天蟲害多，林柏清傳承父親的堅持，不灑農藥，有些蟲非常大隻，只能蹲在田裡，靠雙手把蟲一隻一隻抓掉。

天氣無法控制，只能盡力在技術上把關，把風險降到最低。過程很折騰，但目標很明確，就是要種出最好的品質，讓社員能安心享用。



名豐板豆腐是合作社最經典的產品之一。

名豐豆腐，只用非基改黃豆的堅持

文字／于有慧 攝影／蕭書瑜

豆腐是生活中常吃的食物，其中有什麼學問？1998年，共同購買啟動「木棉豆腐」開發，透過共學討論，認識黃豆的營養、黃豆從產地到餐桌的過程，一連串食農議題的探究。

國內黃豆絕大多數進口，主要用作飼料及榨油，其中約九成是基因改造黃豆，有除草劑殘留疑慮；一般市售豆腐則常添加防腐劑，也有食安隱憂。為了開發能安心食用的豆腐，共同購買前輩自主實驗，先進口一小批食品級黃豆，交由媽媽生產班製作，做成一包無添加防腐劑的白豆干，成本高達一百多元。直到認識名豐豆腐的黃孝誠老闆，由他協助生產，全台灣第一塊非基改木棉豆腐才正式亮相。

有人說，名豐因為主婦聯盟打開知名度，賺了很多錢。實際上，在投入非基改豆腐之前，黃老闆已經是成功的生意人。黃老闆曾說，他是「被主婦聯盟一群歐巴桑感動」，從協助生產，到前往美國尋找契作有機黃豆，進一步帶動國內非基改運動，也為本土雜糧復興鋪路。

消費者共同購買的願力與努力，改變了生產者。社員吃的不只是一塊豆腐，也包含與生產者共同累積的情誼，以及消費者對土地正義、糧食自主等理念的堅持。



四方鮮乳系列產品一直是社員最愛的暢銷品。

四方鮮乳，不只養牛，更是一場生態循環的實踐

文字／于有慧 攝影／蕭書瑜

共同購買的產品開發，從蔬菜、稻米、乾貨起步，慢慢往生鮮品擴大。為了尋找好牛奶，共同購買中心幹部全省走訪，經由瑤公農田水利會優良農產品推廣小組引介，多次訪廠後，才確認與四方鮮乳合作。

四方是台灣少數從養牛起家，並自己製乳、銷售的酪農業者。董事長蔡南原本做成衣，中年轉業，一切從頭開始。三十多年前，台灣鮮乳流行超高溫殺菌（UHT）的「濃醇香」口感，四方則選擇能保留較多營養成分的高溫短時間殺菌法（HTST）。這樣的選擇一開始並不受消費者青睞，直到加入共同購買，才逐漸站穩腳步。

四方用心照顧牛隻，也重視環保，與共同購買的理念契合。四方很早就工廠屋頂加裝太陽能板，以離峰電力製冰，提供次日製程使用，有效利用能源並提高生產效率。太陽能板下方的牛欄則可通風降溫，並加裝防滑地墊，改善牛隻生長環境。廠區廢水也透過德國進口專業機器處理，力求降低污染。

配合政府休耕政策，四方與附近農戶契作種植牧草，並以牧場牛糞堆肥施肥，更研發牧草薄膜打包方法保存牧草。牧草經過三週薄膜密封微發酵後，質地、風味與營養都有提升。循環再生，不僅固碳、照顧土地、減少進口牧草的碳里程，也為本土生產的鮮奶增添自然風味。



喜願小麥， 從麥田狂想到本土雜糧復興

文字／蕭書瑜 圖片來源／主婦聯盟合作社

1999年，施明煌成立喜願麵包坊，支持身心受限者做麵包，台中綠色生活共同購買中心是喜願的第一個團體訂戶。到了2007年，全球食品加工原物料價格暴漲，台灣小麥、玉米、大豆高達九成以上仰賴進口，喜願麵包作為食物鏈末端，命脈完全被進口原料招住，負責人施明煌意識到唯有創造糧食自主才能解決根本問題，讓他萌生自己種小麥的念頭。

國產優先、地產地銷，是主婦聯盟合作社產品開發的重要原則。在合作社的支持下，施明煌組織了「喜願小麥製作農友團」，展開「麥田狂想」計畫，與台灣各地願意嘗試本土小麥種植的農友合作，推廣友善種植。不灑農藥、不毒鳥、不捕鳥的種植方式，雖然必須不斷面對天然鳥類災害、氣候變遷以及產量無法與進口小麥抗衡的劣勢，喜願至今依然堅持。



施明煌在高五公尺的50坪大型冷藏庫中，身後為儲糧。

2012年，在聯華實業協助下，第一次將本土小麥製成麵粉，喜願與合作社合作，開發不少經典產品，包含白麵粉、全麥粉、全麥麵條、吐司等，社員也以集結的消費力，支持本土小麥。

專注保護糧食主權，用途更為廣泛的大豆，是否也可以在台灣

復耕，進而降低對進口原物料的依賴？在合作社的支持下，2010年施明煌成立了「喜願大豆特工隊」，鼓勵農友在小麥收割完後輪作大豆，不僅能生產非基改大豆，還為土壤施肥。2011年，合作社舉辦「碗中的未來：糧食自給在地行動論壇」，施明煌觀察到台灣雜糧進口嚴重失衡，從小麥、大豆更擴大到推動雜糧本土復耕，因此在2012年成立「喜願咱糧聚樂部」，陸續投入蕎麥、薏仁以及芝麻等本土雜糧製作，產品也陸續在合作社上架。

合作社與喜願攜手，推動本土雜糧復興，也喚醒社會對糧食主權、保住農地的重視。

從小麥到雜糧，喜願發展出麵條、麵包、調味品等各種多元產品。



綠宣清潔用品， 自然共生的純淨承諾

文字／于有慧 攝影／蕭書瑜

在成立共同購買之前，主婦聯盟基金會前輩們已經關注垃圾分類與減量問題，並且身體力行，促成政府推動垃圾分類政策。推動共同購買，不是鼓勵多消費，而是倡議消費者實踐「生活環保」，關注消費對環境的影響。合作社清潔品項的開發，就是最好的說明。

以每天都用得到的衛生紙來說，是否一定要使用原生紙漿、大量砍伐樹木？是否一定要漂白？共同購買前輩們理念先行，經過兩、三年的討論、試做與尋找生產者，終於在1998年六月世界環境日時推出共同購買第一支自有品牌產品「不漂白再生衛生紙」。在當時，願意改變觀念、接受衛生紙不用原生紙漿且不漂白的人並不多；但三十年來，「愛護森林，就從擦屁股做起」的口號已逐漸深入人心。

從居家清潔來看，洗劑為了追求去污力、潔白等功能，常添加界面活性劑、螢光劑、漂白劑、香精等成分。這些成分可能成為過敏原，沖入地下、流入河川與海洋後，也造成環境污染。合作社標榜減添加的洗劑，最初自行開發，因支持者不多，願意配合的生產者不易尋找。共同購買轉型為合作社後，由林碧霞帶領團隊生產；長期與碧霞博士配合的陳淑敏，後來成立綠宣公司，延續碧霞博士的理念，生產架上的洗衣粉、洗衣精、去漬粉等減添加天然清潔用品。

環保家事皂則由翁美川帶領思覺失調者，以名豐榨豆包的廢油手工製作，既減少廢棄物，也支持弱勢就業，是合作社「綠主張」的具體實踐。



守護碧霞博士的理念，減添加的洗衣精。

合作社秉持將環保理念融入消費實踐，支持友善生產者；也需要社員集結共同購買的力量，才能實踐大家共同的願景。近年來，由於塑膠包材仍難以完全避免，合作社曾推出「2+5」實驗，希望做到社內循環經濟。2025年，合作社上架台灣第一支瓶身添加30% rPET的瓶裝紅烏龍茶，支持「從瓶到瓶」的循環減廢主張；蔬果膜袋回收計畫也持續進行。

合作社規模不大，但持續以具體行動回應環境問題，也希望帶動政府與社會更加重視包材回收再利用，減少消費對環境造成的負擔。



經典的不漂白再生衛生紙，社員一用就是將近30年。

從循環包材到友善飼牧，一起邁向嶄新里程碑

文字／蕭書瑜 圖片來源／主婦聯盟合作社

如果永續是一場馬拉松比賽，主婦聯盟合作社在2025年交出了兩份極具重量的成績單，一是推出全台首支瓶身使用再生PET (rPET) 的紅烏龍瓶裝茶飲，落實包材的循環利用，二是使用國產飼料養出善糧黃金土雞，為全台飼牧業跨出糧食自主的一大步。

全台首支瓶身 30% 再生 PET 瓶裝茶

台灣的寶特瓶回收率高達 95%，是全球回收率數一數二的國家，顯見國人環保意識成熟，然而，多數回收瓶仍被「降級」製成衣服或工業建材，最終成為無法再循環利用的垃圾。對於包材，合作社一直以來推動減廢 3R 原則，減量 (Reduce)、重複使用 (Reuse)、利於回收 (Recycle)，多年來，一直在環保與便利的拉扯中，尋找平衡。2025 年，為響應國家 2050 年淨零排放目標，合作社推動「瓶到瓶」(bottle-to-bottle) rPET 再生塑膠瓶計畫，開發出紅烏龍瓶裝茶。rPET 為政府推動的食品級再生酯粒，讓寶特瓶能不斷重生利用，具體實踐「減塑」與「減碳」的循環經濟。

隨著紅烏龍瓶裝茶已順利在各個站所上架，合作社也期許自己能成為那股拋磚引玉的力量，盼望政府能加速制訂法規與政策的腳步，引領更多企業加入，讓



已在各站所上架的紅烏龍瓶裝茶。(攝影／蕭書瑜)

「瓶到瓶」的循環經濟能落實到台灣每個角落。

從非基改到國產糧 餵養的黃金土雞

走進傳統市場或連鎖超市，可以發現國人仍偏愛國產豬肉與雞肉，但多數人未察覺的真相是，這些台灣豬與台灣雞卻是吃外國糧長大的。台灣每年必須進口大量的玉米和大豆做為畜牧的飼料原料，而這些進口雜糧幾乎全是基因改造作物，更無奈的是，每當國外原物料喊漲，國內的生鮮肉品價格就跟著水漲船高。為了打破長期依賴外國進口雜糧的宿命，合作社與柏香肉品共同推動「國產飼糧雞」計畫，以國產稻米、米糠、硬質玉米、亞麻籽粕、大豆粕及魚粉等取代進口的基改大豆與玉米。經過多次配方調整，並以低密度平面飼

養，給予雞隻足夠的活動空間。

今(2026)年初，我們終於迎來第一批 95% 以上使用國產飼料配方的台灣善糧黃金土雞，而柏香肉品的「國產飼糧」也從試驗階段進入量產準備。國產飼料一旦能夠自給自足，就能將這個模式複製下去，帶動畜產飼料鏈的轉型。

從聚焦在科技減塑的制高點，到取回在地飼牧業的自主權，其背後的目的都是一樣的，這份保護環境的堅持已深植於主婦聯盟合作社的核心 DNA——讓資源在台灣這片土地上，能真正無限循環、自主共生。



採低密度平面飼養，給雞隻足夠活動空間。

從共同購買到產學合作，奠定永續耕作的基石

文字、圖片來源／蕭元彰

過去三十年來，主婦聯盟合作社透過實際行動，支持本土友善農業生產、關注食品安全及農業發展等議題。然而，近年來隨著氣候變遷加劇，土壤劣化，以及農業人口老化等問題，農業生產面臨更多新型態的考驗，傳統仰賴經驗累積的模式面臨斷層。如何透過科學化管理協助農友穩定生產，已成為農業永續發展的重要課題。



農業專家團不定期在各地舉辦研習活動。

籌組農業專家團，從土壤開始

食品安全不應僅停留在產品端的檢驗與管理，應該回到農業生產的源頭，從土壤健康、生態平衡及耕作管理建立更穩健的生產基礎。唯有健康的土壤環境，才能支撐農作物品質、降低生產風險，並維持農業的長期發展。

自 2023 年起，合作社與嘉義大學展開產學合作，籌組「農業

專家團」，從土壤健康、生產管理及生態環境三個面向建立評估與輔導機制，希望透過科學指標、田間診斷及專業輔導，協助農友提升土壤健康，強化面對氣候變遷與病蟲害挑戰的調適能力，同時建立可傳承、可複製的耕作模式，希望讓農業生產能夠穩定。

為了讓專業知識能應用於生產現場，我們採取「專題講座、田間訪視、問題診斷及後續追蹤」

的輔導模式，透過實際耕作場域與農友需求作為討論基礎，縮短理論與實務之間的落差。

土壤存摺與實地訪視

過去，合作社曾透過蔬菜硝酸鹽檢測，藉此了解農友是否有過量施肥的情形。然而，在長期執行過程中，我們發現蔬菜中的硝酸鹽含量除了受到肥料的影響外，也會因為作物種類、採收部位、氣候條件及栽培環境差異而有所變化。

因此，我們將重點回到生產環境的源頭——土壤。土壤健康並非單一指標，必須綜合評估其物理性、化學性及生物性等，才能完整了解土壤的健康狀態。如同人體健康檢查報告，「土壤健康存摺」透過定期檢測與資料累



透過講座，將知識傳播出去。



上 風雨無阻，協助農友改善問題。
下 實地訪視，才能發現問題。

積，不僅能掌握土壤現況，也能觀察長期變化趨勢。對合作社而言，這份存摺最大的價值不是用來篩選或淘汰生產者，而是作為輔導與管理的依據。透過客觀數據掌握土壤健康狀況，協助農友進行更精準的土壤改善。

經過兩年的實地訪視經驗，我們發現農友都非常重視作物管理，也投入相當多心力在栽培工作上。反而較少有機會從生態、土壤及生產系統等面向去觀察。以土壤為例，許多農友關注的是肥料，很少全面性地去了解有機質、養分、生物活性以及鹽分累積，在長期下來會造成的影響。在生產方面，通風、排水、灌溉等流程看似互不干擾，但往往與病蟲害及品質不穩定息息相關。若站在生態的角度，許多農地周邊具有良好的生態資源與生物多樣性，但過去較少一起納入農場管理思維之中，透過專家訪視，

能協助農友重新認識農地環境，運用自然資源改善生產條件。

與世界各國一起 重視土壤健康

2015年聯合國氣候變遷大會（COP21）期間，法國提出了所謂「千分之四倡議（4 per 1000 Initiative）」，其理念是在提升土壤健康與農業生產力的同時，透過增加土壤有機碳含量，發揮土壤碳匯功能，作為因應氣候變遷的策略之一，目前已有超過800個國家政府、國際組織、研究機構以及NGO加入。而合作社推動土壤健康管理的初衷，也是希望透過合理化施肥、土壤管理及友善耕作等措施，建立更健康的農業生產系統。這些作法與其理念具有高度一致性，因此選擇加入此倡議，希望掌握國際最新發展方向，並持續保持交流。

不是終點，而是起點

合作社希望逐步建立一套兼顧生產、環境與供應穩定性的農業支持體系，讓土壤健康與永續耕作不只是單一計畫，而能成為農友生產管理的重要基礎。我們期待持續擴大農業專家團網路，整合各農業改良場、研究單位及產業專家的專業資源，建立更完整的技術支援系統；同時透過實地查檢及後續追蹤輔導，協助農友更有效率地解決生產問題，在面對氣候變遷、病蟲害等生產風險時，具備更強韌的調適能力。

我們持續推動土壤健康存摺，逐步建立農友的土壤健康資料庫，累積長期監測數據，讓土壤管理從經驗判斷走向數據化管理。同時結合專家團講座，持續彙整並建立栽培管理手冊，將專家經驗與農友實務案例轉化為可傳承、可複製的知識，降低農業技術因世代交替所產生的斷層。

此外，我們也會參與更多國內外永續農業倡議，增加合作社與合作農友的能見度，讓更多人了解友善耕作、土壤健康與永續農業的價值，促進與國內外相關組織的交流合作。

最終，期待透過這些工作的累積，讓合作社的農產品不僅具備穩定的品質與供應能力，更能建立以土壤健康、友善環境及永續生產為核心的價值，形成生產者、消費者與環境三方共好的永續供應鏈。🌱

合作
共好
GO

我們把 合作教育 變好玩了

文字／謝文綺 攝影／王永村 圖片來源／謝文綺、陳春杏



2026年是主婦聯盟合作社25週年，本社第一款桌遊《合作共好GO》正式誕生。把複雜的合作理念與行動，化為規則簡化的遊戲真不簡單，來看看幕後燒腦的故事吧！

△ 作社中社教委會主委、也是總社桌遊付委小組成員的陳春杏，在早期進行入社解說時，就在思考如何用簡單易懂的語言，宣傳合作社的價值與理念，像是利用問答或以合作社營運實例來做說明。2017年她參與的「與合作共舞」合作教育研讀班成員討論：如何讓小學生也能知道合作社七大原則？之後產出七大原則好讀易懂的介紹文字，成為合作教育遊戲化的起點。



陳春杏主委在中社三民站區年會介紹桌遊的開發由來與玩法。(圖片來源/謝文綺)

推廣活動的小遊戲是起點

隔年中社教委會成立合作教育桌遊／遊戲工作坊，規劃設計合作社自己的桌遊，接著也在總社教委會提案購置桌遊《Co-opoly: The Game of Cooperatives》，由中社教委會提供試玩心得；之後又以「合作社是我們的」為主題，發展四個圖文作品，包含「出資、參與、利用、結餘分配」，成為日後桌遊內容的基礎。

隨著對外介紹合作社的機會越來越多，中社教委會持續設計小遊戲，帮助大家快速認識合作社，例如「一起排排看」，將合作社全名「有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社」分成數個文字段如「有限責任」、「台灣」、「消費合作社」...等等，給學員挑戰正確的排列順序。

聚焦理念是第一步

2024年總社教委會共識營提議設計屬於合作社自己的桌遊，成立桌遊付委小組，由各分社推派代表，負責規劃與資料彙整。至於遊戲設計專家則選定擅長將公眾議題用輕鬆、有趣方式轉化成桌遊的阿普蛙工作室。大家一開始以為只要提供官網連結及相關書籍，並對遊戲設計師進行合作教育，應該就足以清楚傳達合作社想要透過遊戲傳遞的理念。但是對於只有接觸過學校合作社的遊戲設計師林鉞而言，第一要務是確認主要想傳達的理念，他需要透過更多故事來理解，因為一款遊戲不能包山包海，要有取

捨。過程中他藉由不斷地提問，梳理出合作社想傳達的核心概念，並把日常行動或故事在遊戲裡展現出來。

理念聚焦後，就要討論桌遊給誰玩呢？大家的設定是一般社員、社會大眾與大學生，所以設計師也隨之調整遊戲難度。另外考量這款桌遊將由社員培訓後擔任「帶領師」進行推廣，然而多數帶領師桌遊經驗貧乏，因此設計師選擇最常見的牌卡形式——撲克牌，便於建立聯想。

「合作」是成功關鍵

遊戲機制採取輪抽，玩家留下自己需要的資源牌，剩下傳給其他玩家；玩家透過觀察其他人公開的資源牌以及對話中的訊息，決定需要留下的牌卡。林鉞說明：「我的下一家有宣告想完成的任務，他可能會需要某些牌，我要不要把這張牌留給他？這張牌可能對我稍微有用，可是對下一家來講是Keycard（關鍵牌），靠這張牌才能過關，我該

怎麼抉擇呢？」重點就是，在這款遊戲裡，資源牌有沒有順利傳給最需要的玩家，是遊戲成功的關鍵之一。

研發過程中，桌遊付委小組提議，採用一套由葡萄牙平面設計師 Miguel Neiva 創立的通用顏色符號系統—ColorADD，讓色盲與色弱者能獨立辨識顏色。並確認外盒封面設計的主視覺設計方向為活潑可愛、色彩繽紛，藉此吸引年輕人。而把行動轉化為一塊塊拼圖，更營造出社員共同協力、努力拼湊的進行式。此外，資源牌則採取與合作社識別系統一致的色系。春杏家中的大學生也參與了討論，從過往遊戲

的經驗，提供遊戲機制的調整意見。同時小組也舉辦外部測試工作坊，讓大學生與非社員參與體驗，得到成員回饋在遊戲中能體會到「合作」意涵，為玩家埋下一顆合作社的種子。

桌遊為嚴肅的合作教育破冰

回顧整個合作過程，遊戲設計師覺得深刻感受到合作社對每個人意見的尊重。負責帶領桌遊教育訓練的杜杜講師則是提醒未來推廣時，不要急著展現專業，而是用生活相關的例子引起動機。玩得開心，學員才有興趣繼續聽下去！他也觀察到付委小組在遊

戲設計的會議時，往往花很多時間討論，不過，這正是合作社長年推行民主治理的樣態啊！

從2017年一句「如何讓小學生知道合作社七大原則？」，到2026年完成桌遊開發，4月份開始帶領師的培訓，接著在站所辦理民眾體驗活動，蒐集玩家的回饋做為未來校園、社區的推廣建議，評估後續量產製作與長期推廣之可行性。這不只是一款桌遊的誕生，更是一場合作精神的展現，有付委小組委員、遊戲設計團隊以及年輕世代參與其中，把合作教育轉化成能夠體驗的遊戲，希望合作的種子在更多人心



1 色彩繽紛的遊戲小道具，是吸引大家興趣的秘密小心機。



2 遊戲過程中，玩家選擇留下自己需要的一張資源牌。



阿普蛙工作室桌遊培訓老師杜杜和侃眉。

《合作共好GO》桌遊怎麼玩？

對象&人數

社員或想了解合作社的民眾；4或5人進行。

勝利條件

所有玩家營運5個回合後，遊戲結束。

任務

玩家扮演合作社社員，運用四種核心資源：資金、人力、時間及理念，彼此討論、找方法與資源傳遞，完成合作社日常營運所實踐的四大行動

責任消費與生產 社員生活與福祉 社區連結與共好 民主治理與參與

失敗條件

若同一行動種類連續失敗2回合，所有玩家輸掉遊戲。

遊戲目的

順利完成行動以滿足社員的經濟、社會與文化需求。透過合作與參與，逐漸凝聚社員對合作社的向心力，讓合作社穩健經營、永續發展。

2026 中秋預購 傳統新風味



文字／蘇心薇 圖片來源／馥樂、瑪諾蘭迦、主婦聯盟合作社
品嚐時間 醞釀的豐美與初衷

秋天適合細品萬物的醇厚，因為這是一個收穫的季節。明月高掛，清光如水，映照桌上的糕餅點心，也映照出歲月沉澱後的美好，而動人的滋味，往往是帶點時間感的。

今年主婦聯盟合作社的中秋預購，邀請您一起品嚐兩種不同卻同樣珍貴的時間韻味：一種是土地孕育出的豐盛花果香；另一種則是歷經廿餘年依然如初的信念與堅持。兩種滋味，都值得在月圓時節與家人親友靜下心來，慢慢品味。

馥樂「紅心蘋安旺來酥禮盒」收進土地的豐美

今年推出的「紅心蘋安旺來酥禮盒」，生產者為「馥樂」，是長期致力於推動公平貿易的合作社老朋友馥聚所創立，他們持續與台灣本土農業結合，希望讓社員與土地、生產者之間建立更深刻的連結。馥樂負責人 Rita 表示，禮盒的名字裡有紅心、平安、旺來，不只是吉祥祝福，更是一份來自台灣土地的秋收禮物。而禮盒裡的兩款點心，則分別是：「紅心芭樂鳳梨酥」以及「蘋果玫瑰酥」。

紅心芭樂鳳梨酥，以台農 17 號金鑽鳳梨為基底，融合糖漬紅心芭樂果乾蜜餞。老師傅選用金鑽鳳梨，以它迷人的酸甜比例以及不過分細長的果肉纖維，打造精緻糕點，再以紅心芭樂往上堆疊鳳梨酥的層次感。入口時先是金鑽鳳梨的果香味，接著浮現紅心芭樂微微 Q 彈的咀嚼感。甜得剛剛好、酸得剛剛好，猶如盛夏的熱情在唇齒間綻放。

蘋果玫瑰酥，展現了不同層次的優雅。富士蘋果經過慢火熬煮，濃縮成濃郁天然果膠的內餡，再拌入南投埔里的乾燥山形玫瑰花瓣。蘋果的甜潤與玫瑰的芬芳，淡雅迷人。這份風味背後，也藏著地方創生的故事。可食用山形玫瑰來自南投埔里，是 921 地震重創南投之後投入的地方作物之一。雖然食用玫瑰在台灣仍屬小眾作物，但隨著加工食品業者投入研發與應用，消費需求逐漸被看見，小農的契作面積也慢慢增加。一朵玫瑰能走進糕點裡，看似簡單，背後卻是土地、生產者與消費者共同成就的美好循環。

馥樂以真空煮餡鍋低溫慢熬，利用特殊沸點有效鎖住食材的原味與色澤，同時縮短熬煮時間。如此既保留水果原有色澤與香氣，更不需額外添加食品添加

物。馥樂想傳達的不只是糕點能保有水果本來的味道，更是對土地最真誠的尊重。當我們打開禮盒的那一剎那，彷彿有一陣來自果園與山谷的微風輕輕吹過。那是台灣土地成熟後最美好的香氣，也是秋收時節最溫暖且飽滿的祝福。

瑪諾蘭迦「純純綠豆椪」初心不變的單純美味

如果說馥樂呈現的是土地的豐美，那麼瑪諾蘭迦帶來的，則是歲月驗證的堅持。

一路陪伴主婦聯盟合作社廿多年的瑪諾蘭迦，長年為社員提供麵包與糕點。廿多年來，飲食潮流雖不斷變化，但他們始終走在自己相信的路上。今年中秋預購推出的「純純綠豆椪」道出了最珍貴的精神：純純，是回到最初的樣子、是在熱鬧世界裡，依然願意守住本心。

印象中的傳統綠豆椪，酥皮裡少不了豬油或酥油，烘烤後層層酥鬆，入口鹹香濃郁，總讓人難以抗拒。然而每一次享受之後，心裡又忍不住浮現一絲猶豫，負擔似乎也跟著一起吃下去。於是



此次中秋預購，馥樂廠內自煮的蘋果餡（左圖）以及水果酥出爐脫模（右圖）的製作場景。（圖片來源／馥樂）

常陷入一種矛盾，想吃，卻不敢多吃；喜歡，卻又擔心身體負擔太大。

瑪諾蘭迦理解這樣的心情。麵包坊負責人王湘瑜認為，美食不應該建立在負擔之上、幸福不一定要來自更多的糖、更多的油，也可以來自剛剛好的節制。於是，純純綠豆椪選擇了一條不那麼討好的路。

酥皮捨棄傳統豬油與酥油，改採進口法式無水奶油；綠豆內餡堅持以自家配方製作，加入高品質義大利初榨橄欖油拌炒；整體糖量比市售產品減少約四分之一到三分之一。沒錯，這是一道少油少糖的減法題，重新證明美味不是不斷增加，而是懂得減少。

說得瀟灑，但瑪諾蘭迦卻為了減法的美味努力了許久。王湘瑜表示糖分雖然是身體負擔的小惡

魔，但同時又是天然防腐劑小天使，在沒有添加物的情況下，少糖其實是一項艱鉅的挑戰，它讓食物的品味期更加短暫。為了克服這一點，瑪諾蘭迦反覆調整包材與脫氧劑配置，希望讓最佳品嚐期限達到二十一天。看似簡單的一顆綠豆椪，背後卻是無數次測試與等待。

一路走來，總以給自家人享用的烘焙規格與心情製作，瑪諾蘭迦 Manoranjan，一如它源自梵文「以服務取悅眾生」的意思，時間不只成就風味，也成就彼此間的信任。

紅心芭樂、金鑽鳳梨、富士蘋果與山形玫瑰歷經季節醞釀化為餅香；純純綠豆椪用廿多年的初心守住簡單滋味。願紅心平安的祝福與純純本心的自在，陪伴我們度過 2026 年中秋團圓的時時刻刻。**綠**



瑪諾蘭迦的創辦人王靖淑與義大利籍先生馬可（左圖）、以及麵包坊負責人王湘瑜（右圖）。



一路陪伴合作社的瑪諾蘭迦，在研發麵包、糕點時秉持著成分單純、用減法達到美味的初衷，並以與家人分享的心情製作每一份烘焙產品。（圖片來源／瑪諾蘭迦）



紅心芭樂鳳梨酥、蘋果玫瑰酥



純純綠豆椪



馥樂「蘋果玫瑰酥」中運用到南投埔里「原香農夫」阮照能的山形玫瑰花。（圖片來源／馥樂）



與合作社一起過世界巧克力日！

深邃醇厚的 巧克力 鹹食饗宴

文字／曾惟農 攝影／王永村
食譜設計者／劉弘雁（新竹分社竹北站教作老師）
圖片來源／主婦聯盟合作社

你聽過七月七日世界巧克力日嗎？試過巧克力入菜嗎？讓竹北站的弘雁老師告訴你，如何以合作社巧克力及七月當令食材，來設計獨特風味的巧克力料理！

巧克力中的可可脂讓餐點口感滑順、可可固形物帶來豐富香氣，而可可多酚則提供苦韻……這些元素都讓巧克力呈現出如咖啡、烘焙堅果般的迷人風味。留意巧克力入菜的時機，就能保留住它的豐富香氣！

食譜
設計者

劉弘雁

第二次受邀示範、並再次與合作社巧克力邂逅的弘雁老師，自認是位「流程控」，最在意步驟安排與料理細節。身為合作社竹北站教作老師，弘雁覺得合作社的食材既健康安心、關注友善議題也豐富多樣，希望藉由設計簡單、容易上手的料理作法，讀者大眾能端出風味與實用性兼具的家常料理。

日式風味可可東坡肉

烹調時間
約
1.5
小時

這道「可可東坡肉」借鑑日式豬肉燉煮料理，並融入台式紅燒的炒糖工序，東坡肉經燉煮後呈現誘人琥珀色澤與柔軟膠質的豐厚口感。燉煮過程中加入的黑巧克力畫龍點睛，可可的苦韻與豬肉油脂交織成醇厚而不膩的風味，醬厚而餘韻圓潤。

食材（4人份）

帶皮五花肉條 600 公克、有機巴拿馬濃黑巧克力80% 1/2 包（約40公克）、冰糖或二砂糖1 大匙、青蔥1支、蒜仁6瓣、米酒2大匙、醬油4~6 大匙、水600~800 毫升、水煮蛋4~6顆、油豆腐1盒

料理步驟



1 帶皮五花肉條解凍後切大塊，拿一煎鍋熱鍋後，將切好的肉塊各面乾煎至焦香；待上色後再加入冰糖或二砂糖拌炒，使肉塊均勻裹上焦糖色。



2 加入醬油、米酒、切段青蔥、蒜仁與水，水量蓋過肉塊；煮滾後撈除浮渣。



3 加入20公克巧克力，拌勻後轉小火，再蓋鍋燉煮約 40至60 分鐘。



4 步驟3燉煮時間完成後，放入水煮蛋及油豆腐，續燉 40至60 分鐘至肉質柔軟入味。起鍋前加入剩餘20公克巧克力拌勻，視口味補少許醬油。關火後燜至食用前再開蓋，風味會更加圓潤。





可可烤豬肋排

烹調時間
150
分鐘

醃漬 1 小時 + 烤製 90 分鐘

可可烤豬肋排靈感取自美式大塊烤肉的精神：將事前醃漬好的肋排放進烤箱，時間一到即可漂亮上桌，作為宴客菜視覺力道十足，更讓賓客吮指留香。黑巧克力在烤肉醬裡的功能為提供堅果香氣，老師也以本土蜂蜜平衡可可的苦韻，為經典的烤肋排料理疊加出層次更豐富的成熟風味。可可醬是非常萬用的烤肉醃醬，亦可搭配羊肩排做變化。

食材 (3人份)

生鮮豬肋排 1包 (需事先解凍)、耐烤蔬菜如紅蘿蔔、筍白筍、杏鮑菇、櫛瓜、玉米筍共約400公克；**烤肉醬食材**：有機巴拿馬濃黑巧克力80% 1/2 包 (約40公克)、米酒2大匙、醬油4大匙、蜂蜜1大匙、蒜泥及薑泥各1小匙、海鹽和黑胡椒適量

料理步驟



1 拿一容器將巧克力隔水加熱融化，再依序加入米酒、醬油、蜂蜜、蒜泥與薑泥，拌成滑順醃醬後放涼至室溫。

小撇步：烤肋排的蜂蜜，亦可用合作社冬季上架的柑橘類果醬替代，可增添水果香氣。



2 解凍後將豬肋排表面水分擦乾，用叉子在肉面戳洞，再抹上海鹽與黑胡椒；接著放入保鮮袋或調理盆，倒入醃醬充分按摩，使每一面都裹上醬汁；將處理好的豬肋排冷藏醃漬最少 1 小時，若時間充裕可醃漬 4~6 小時，隔夜尤佳。



3 烤箱預熱至 170~180°C；蔬菜切塊後以橄欖油、海鹽、黑胡椒拌勻，平鋪在烤盤底層，再放上整塊醃漬好的肋排送入烤箱。



4 約 45 分鐘後從烤箱取出，將肋排翻面後刷上剩餘醃醬，再烤 45 分鐘。時間到後靜置爐內 5 分鐘再取出，待肋排稍微降溫再沿骨縫切分，搭配烤蔬菜上桌。



小撇步：豬肋排可換成羊肩排，烤肉醬份量需減半，爐烤時間縮短至加熱 10 分鐘後，翻面再烤 10 分鐘即可。

合作社好用食材推薦

有機巴拿馬濃黑巧克力80% (馥聚)

使用巴拿馬公平貿易可可豆，可可濃度達 80%，不含乳成分。巧克力韻味足，可穩定融入醬汁、適合入菜又不甜膩。



帶皮五花肉條 (中央畜牧場)

豬肉來自生產者的自有牧場，且飼料為生產者自行調製、確保無藥物殘留；並以負壓豬舍提供豬隻舒適的成長環境，飼養出供應合作社的優質肉品。



羊肩排 (舍利蓮)

來自紐西蘭放牧飼養的羊隻，不施打荷爾蒙與抗生素等藥物，適合香煎或燒烤。可可蜂蜜醃醬能柔化羊肉膻味、襯托羔羊鮮甜，是另一種更有層次的選擇。



(圖片來源/主婦聯盟合作社)

北北分社最早站所

主婦聯盟士林站， 共同購買的起點

你知道，全台最有歷史的站所在哪裡嗎？就在臺北士林。1994年，士林的一個私人客廳，成了共同購買運動的第一個社區據點。談到士林站的誕生，就不能不提到早期的靈魂人物：現為「生活者工作坊」、「智立勞動合作社」的創辦人翁美川。

美川姊跟共同購買結緣，是因為讀了妹妹翁秀綾所翻譯的著作——日本「神奈川生活俱樂部」創辦人所寫的《我是生活者》。書中展現的草根動員力，以及生活自主性、平等、民主等價值，深深打動了她。也因此，當他們決定將書中的價值轉化為行動，展開「共同購買」運動，美川姊便毫不猶豫地投身其中。

用熱血與眼淚 灌溉的草創期

1994年「好所在·生活者社區空間」在臺北士林成立時，美川姊擔任班長，剛開始，據點只販售核果零食和茶籽粉，後來才逐步增加生鮮蔬菜等品項。

當年有機的概念尚未普及，林碧霞博士等人為了幫助農友轉型有機，不僅親自到產地輔導，甚至在農友面臨經濟困難時幫忙籌措獎助金。於好所在則是體力的考驗，美川姊回憶，早期一週要分上百份貨，在沒有冰箱的克難環境下，中午前必須火速把貨配出去。那時，大家分工合作，有人輔導農友、有人推廣理念，有人載貨、分貨……不只身體累，

理念也不時拉扯，開會時，大家常因為意見不合而氣哭。

美川姊說：「民主就是要聽取每一個人的意見，一個決策要拖很久，雖然很麻煩，但也很珍貴。那時候大家一心為了這個團體好，會努力地把手理想做出來。雖然身體上覺得很累，但精神上非常快樂。」

而隨著貨量與日俱增、房東收回房屋的因素，據點幾經擴點和搬遷，才逐漸成為了今日士林站的樣貌。

不只是買菜的地方， 也是凝聚社區的基地

如今，美川姊依然時常到士林站採購食材。採訪當天，她在站所迎面遇見認識多年的元老級社員陳張惠雅，兩人熱絡地搭肩話家常。陳張惠雅指著站所外面四個大袋子，不好意思地說全是她買的，並打趣說自己太雞婆，有機會就忍不住跟逛站所的社員分享合作社產品的使用心得。



探訪古蹟與咬一口抹醬麵包， 來士林站附近散散步吧！

士林官邸

地址 | 臺北市士林區福林路60號
電話 | 02-2883-6340、02-2883-9714

士林官邸是國定古蹟，裡面有充滿故總統蔣中正、蔣宋美齡生活痕跡的「官舍」、招待海內外賓客的「招待所」、用於做禮拜的「凱歌堂」和紀念蔣先生母親的「慈雲亭」。

這裡不只承載濃厚的歷史記憶，同時也是市民的后花園。從早期菜園變身的「生態園」擁有豐富的生態景觀，是觀察蕨類、鳥類、魚類、昆蟲、爬蟲類等生物的好去處，一年四季都充滿生機。



士林神農宮

地址 | 臺北市士林區舊佳里前街74號
電話 | 02-2832-4955

士林神農宮是士林歷史最悠久的廟宇、也是直轄市定古蹟，與慈誠宮、惠濟宮並列為士林三大古廟。士林神農宮創建於清康熙年間，原本祭祀的是福德正神，後來因為重修廟宇時，建築採用高規格的「燕尾翹脊」，為了符合神格的規範，才請來神農大帝。

廟宇內奉祀的神農大帝有黑面和赤面，傳說是神農氏嚐到良藥，因此面色紅潤；誤食有毒的草，臉色因此轉黑。一直到今天，祂依然是農民、醫師、藥師虔誠信仰的守護神，是士林重要的信仰中心。

玄珠 SYUANDREW 自烘咖啡 & 自製抹醬

地址 | 臺北市士林區福林里中正路213巷58號1樓
電話 | 無

「玄珠」的命名，出自《莊子》寓言。無論是主理人 Syu 與 Andrew，或是初訪的顧客，都是帶著「無所求」的心，與這個空間不期而遇。夫妻倆在老房子裡打造一個內斂的空間，希望讓大家能夠專注於味蕾的純粹體驗。

這裡有市場少見的墨西哥等產地咖啡豆、全素無化學添加物的吐司、成分單純的自製茶抹醬，以及不同國家風土孕育的礦石。咖啡店不提供訂位，有緣人可以帶著沉澱的心，在此細細體會。



士林站的靈魂人物翁美川(左)及元老級社員陳張惠雅(右)。



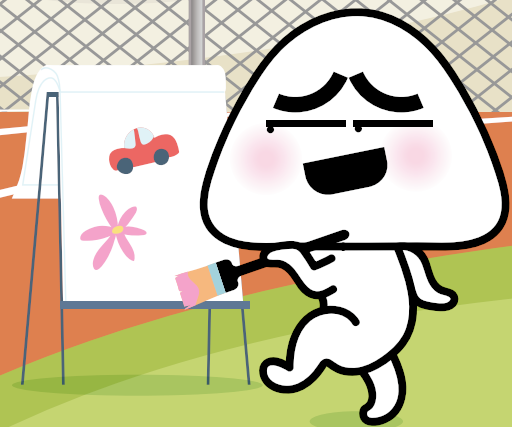
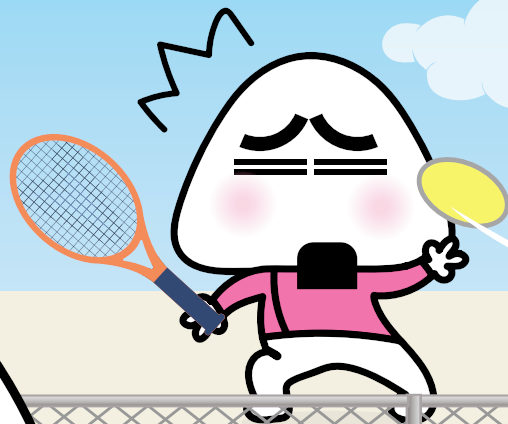
早期「好所在·生活者社區空間」，一開始販售的核果零食(上)和茶籽粉(下)。(圖片來源/主婦聯盟合作社)

文字、攝影/曾怡陵 繪圖/龔麗欣 圖片來源/主婦聯盟合作社

主婦聯盟合作社 25週年特別企劃

一起為合作社巨星
「農糧知識王」

打造專屬IP與
最響亮的藝名



☆☆☆
歡迎各級學校
安親班、個人
到站所門市索取畫紙

 **活動說明：即日起至 2026/8/31 止**

競賽1：用畫筆創作出您心目中的農糧知識王。
(依年齡分組評分，大小朋友皆可參與)

競賽2：用文字為即將出道的農糧知識王命名。
(不分組，混齡競賽)

活動辦法



站所查詢



交稿截止日為**2026/8/31**止，於營業時間內親送各站所門市或郵寄至總社活動小組