

緣主張

Issue No. 265
Sep 2026

陪伴、談笑，
我們在這裡相遇相聚



越活越快樂的我們
合作社福祉×
產品故事×居家健身

職人魂與母女心
寢具預購
一針一線縫補一條傳承路

樂齡餐桌風景
給長輩們
柔軟美味、好入口的料理

舒眠 好時光

像雲一樣柔軟

本來就這樣。

2026 居家舒眠生活用品預購

預購時間 **8.31** (一) — **9.19** (六)

取貨時間 2026.10.26 (一) ▶ 11.07 (六) 秋冬保養・香氛
2026.11.02 (一) ▶ 2027.01.29 (五) 棉被胎寄送時間
2027.01.04 (一) ▶ 01.16 (六) 寢具



掃描QRcode了解更多



把這份認真活著的精神傳承下去



〈有機棉寢具的傳承與未來 把一朵朵棉花，織成一個家的祝福〉攝影 | 李友欽

九月到來、時序轉換，或許在忙碌的工作與生活中，我們常常忘記注意身邊的人事物，直到再相遇時，才發現原本記憶中的他們已然改變許多，長輩的臉上或許多加了幾道皺紋、風景或許已不是一起看過的那般鮮明。但我想永恆不變的仍是積極活在當下、不減炙熱的心。

合作社總以「陪伴」為核心，希望創造每位社員互相照顧的環境、連結社區情感的共好生活；如何陪伴彼此從不單純是一個人的功課，而是屬於一起創造美好生活的我們都要付出心力的挑戰。本期樂齡專題，讓社員們了解到合作社福祉委員會，因應社員步入熟齡階段所做的努力，號召夥伴們齊心打造一個更美好的樂齡幸福世界。社內我們為樂齡族群也花了相當多心思，只為讓

大家感受到更便利且舒適的食、衣、住、行，除運用本土食材開發的銀髮族產品屢獲肯定與獎項、我們與樂齡網的合作也帶來更多呵護長輩的選擇；另外，也和各位社員獨家分享樂齡居家健身，沒想到也有為銀髮族量身打造、安全又防老的健身動作！

國際交流也帶給我們在福祉上的新啟發，今年六、七月合作社多位幹部造訪韓國當地合作組織，藉著本期，也呈現出這趟交流行程，國外合作社結合醫療、社區、互助的精彩內容，看見福祉領域更多元的可能性。

在產品平台，也有不同生命綻放的形式與傳承精神。被稱作棉被博士的郭瑞雲師傅，用精湛的手工製被手藝與經年累月的堅持，一針一線親手織出可貴的

生命高度，而生產者知蓮的英鶯姊及宛柔母女，則傳承一份推廣有機棉產品、美好織物的心，其中也包含走一條友善之路的使命；長期照顧母親的社員鳴鑾，也受邀為九月主題詮釋最佳的照顧精神，她設計適合長輩柔軟好入口的樂齡料理，讓社員為長輩輕鬆備餐；中醫師給年紀來到更年期女性的調養之道，也不容錯過！

我們都該給決定活得認真的自己掌聲鼓勵，也將這些獨一無二的歷練和溫暖傳承下去。無論是正來到 50+ 的你、還是身邊有長輩共同邁向未來，想要更好的生活就憑一股不隨年歲增長而消退的活力。

綠主張

Issue No. 265 | Sep 2026

Contents



樂齡專題

樂齡合作人 成為彼此生命裡的你我他 06

文／林夢萱

合作社福祉委員會 由下而上， 打造全齡社員的幸福願景 07

文／曾怡陵

本土好食材入高齡餐 合作社屢獲銀髮友善食品獎肯定 10

文／謝文綺

樂齡生活 從食物的需求到老後的需求 12

文／謝文綺

音樂舞動人生工作坊 用音樂律動，延緩失能失智 13

文／徐銘環

年紀越大，越該把力量 當存款存起來 樂齡居家健身 14

文／翁仁義

產品平台

有機棉寢具的傳承與未來 把一朵朵棉花， 織成一個家的祝福 17

文／蘇心薇

合作脈動

我們的共同購買與民主練習 合作社公益金 揮灑善意與連結社會 20

文／于有慧

合作知識+

從冰冷醫病到溫馨連結 韓國冠岳正道醫療福祉 社會合作社 22

文／彭桂枝



聽醫生的話

找回一夜好眠 更年期女性的睡眠與 中醫調養 24

文／林若瑜

主婦食堂

豆香肉嫩好入口 樂齡餐桌輕鬆上菜 27

文／潘嘉慧

站所的散步

北南分社最早站所 主婦聯盟木柵站， 從一間小小取貨點開始 30

文／蘇怡和



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、林淑嫻、林奕衡、柳琬玲、孫瑞鴻、
謝文綺、龔韶紅（依姓氏筆畫排列）

月刊主編 | 林夢萱

專案編輯 | 莊佩珊、蕭書瑜

美術設計 | 何柏毅

封面照片 | 林韋言

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9月／265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、 黃豆油墨印製為落實資源再利用，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。

樂齡合作人

成為彼此生命裡的你我他

專題企畫／林夢萱、莊佩珊、蕭書瑜 攝影／林韋言
照片來源／莊佩珊、主婦聯盟合作社、翁仁義

樂齡議題一直是合作社致力的方向及推廣的重點之一，隨著社員及周遭的親朋好友年齡漸長，作為回應這些需求的合作社福祉委員會，又在均衡飲食、失智症照護及通用設計等方面做了哪些努力？本期樂齡專題我們將帶領大家一同了解福祉大小事。

合作社與樂齡網的合作，也讓社員可以顧及到準備「衣」、「住」、「行」的生活輔具，為長者帶來更多方便；而社內樂齡產品在銀髮友善食品獎中又有什麼讓人眼睛一亮的、值得分享的榮耀與驕傲？編輯也找來朝氣十足的健身教練現身說法，告訴各位熟齡社員如何做自己的居家健身教練！除了可以馬上動身嘗試，也不要忘了推薦給自己身邊親愛的長輩們。

我們都是彼此生命裡的你我他，即使只在某一秒陪伴了對方、予以溫暖的關懷照顧，都可能成為一輩子難忘的溫柔；希望透過這次樂齡專題，為看到這裡的你增添一抹友善的笑意。

合作社福祉委員會

由下而上， 打造全齡社員的幸福願景

文字／曾怡陵 照片來源／洪伶慧、總社福祉委員會

在食安問題連環爆的年代，讓關心家人飲食安全的我，從一個博物館人，過渡成為合作人。在合作社裡，面對環境保護對食安問題的衝擊，進而關心環境永續議題；近年，因社會孤老問題、社員年齡漸長的省思，跨入福祉領域；希望福祉委員會的努力，能「讓我們一起幸福到老」。



理事、兼總社福祉委員會主委 洪伶慧

主婦聯盟合作社因應高齡化社會的需求，理事會在2014年成立「互助福祉事業研議小組」，研議開創社區照顧服務及相關新事業的可能性，並邀請日本生活俱樂部來台分享高齡福祉經驗。2019年通過成立「福祉委員會」，以「一起幸福到老」為核心，回應社員的需求。福祉委員會關注的面向有均衡飲食、失智友善照顧、身心紓壓以及社區Hub等，並嘗試透過多元管道，因應各分社的需求與能量，發展出各自的特色，讓福祉理念落實於社員生活與站所服務中。

上，也緊密關係著每位家庭成員。」福祉委員會主委洪伶慧表示，失智照護議題因此成為福祉委員會早期發展的重要核心，希望從照護長輩的失能問題，來減輕家庭成員的壓力。

從餐桌到空間 一步一步實現 「一起幸福到老」

「合作社重視民主治理，決策的中心是『人』，而不是來自委員會的位階，會認真傾聽社員的需求。」伶慧說明，福祉委員會每年會選出不同的發展主題，並在共識營裡討論，如2024年的

方向是「失智友善、共購輔具、均衡飲食」；2025年在「防跌工坊」討論為獨居老人檢視均衡飲食的可行性後，覺得當時能量尚不足而延後實行；今（2026）年的重點則是「國民飲食健康指南」。她也指出，合作社除了新竹分社以外，其他分社56歲以上的樂齡社員佔比已超過50%，因此失智症、長輩照護等長照相關議題成為首要關注焦點。福祉委員會積極串聯失智症協會、台灣望年協會等單位舉辦講座，並推動《失智症基本法》連署。一系列失智症講座大獲好評，直播點閱人數屢屢破千，可見社員對相關議題的高度需求。

「失智議題不只發生在長輩身

期待透過福祉活動，陪伴社員成為「未來生活家」



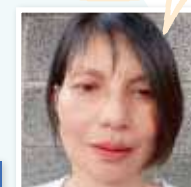
南社主委孫瑞鴻



副主委吳佳錦



副主委李宜芳



竹社主委盧玉芳



理事游麗卿



中社主委蕭淑珠



副主委施慧敏



副主委沈曉秋



顧問許君能

照顧路上，「智慧」與「慈愛」是重要的心理力量。



副主委江恆溶



副主委簡詩芸



專員陳咸夙



北北主委徐銘環



副主委余靜儀



副主委楊進添



副主委陳泌銘



北南主委謝璧如

期望創造共老共好的幸福家園。

自動請纓參加福祉委員會，以開放的心態走在無止境的學習路上。

看見自己，接住彼此。
要活要愛，要記得笑。

讓合作社成為實踐健康共好與友善照顧的幸福場域。

空間環境也是年長者生活安全、舒適與否的重要環節。景美區會福祉委員許君能走訪全國各站所，提出空間改善建議並打造示範據點，改善措施包括將高處櫥櫃改成下拉式以利拿取物件、降低室內地板高低落差，以及完善廁所的無障礙設施等。

在福祉委員會關注的項目中，飲食最能直接影響身心健康。因應2026新版國民飲食指南的推出，委員會規劃於九月共識營中，搭配臺大醫院營養室陳珮蓉主任的引導來建立均衡飲食、攝取原型食物等觀念，並一起激盪將飲食知識推展出去的行動。伶慧認為：「合作社推動共同購買，如果無法讓社員認識均衡飲食並讓整個家庭受益，會是蠻大的缺憾。」

理想＋實務 一點一滴點亮社區福祉

為凝聚合作社共同願景、社員向心力，福祉委員會嘗試將議題的探索和學習成果融入站所服務中。例如：失智友善天使、均衡飲食、飲食質地調整和通用設計

2022年

通用設計：進行*竹北站站所的空間調整，打造適合全齡社員使用的空間。

2025年

通用設計：進行*惠來站站所的空間調整，打造適合全齡社員使用的空間。

失智友善與照顧支持：串聯「臺灣失智症協會」、「馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心」等單位舉辦講座、引導「生命自主大富翁」桌遊體驗、放映失智紀錄片《阿姨，上學了！》等。

等觀念，歡迎站務一起參加培訓，增加應對和服務的知識，共同將站所打造為社區Hub的基地。然而受限於營運團隊人力、資源等因素，通用設計和飲食質地若要有較佳的對接成果，還有待日後繼續共同努力。委員會也曾於站所試辦共食，但要讓忙碌的社員長期承擔烹煮工作並不容易；亦曾推出營養均衡的外帶主菜，以減輕社員備餐負擔，卻因為過程辛苦，且口味難以符合每個人的需求，最終只能喊停。

有限制也有成果，但伶慧仍然

福祉行動成果

2024年～2025年

身心療癒：舉辦「城市森林療癒體驗」、「跟著礦工爺爺去漫遊」猴硐走讀等活動。

2024年～2026年

均衡飲食與創新照護：舉辦「軟質食物計畫：守護吞嚥功能」講座、「我的餐盤料理共创工作坊」等。

樂齡共學：舉辦「最後一封愛的家書～預立遺囑」、「信託遺囑」等講座。

滿懷熱情，很希望能夠找到帶動大家共同參與的能量鑰匙。「資深社員忠誠度高，但能量有限；年輕社員則生活負擔較重，較難穩定、長時間投入。如何凝聚人力、喚起大家的能量，很老調卻是很重要的鑰匙。」

伶慧認為，雖然沒有豐沛資源，只要我們一點一滴的累積，也可以把事情做得好。「希望透過『共老、共育、共好』的精神，慢慢凝聚大家的共識與力量，一起實現幸福到老的願景。」^註



- 1 北北分社的長照宣講員林貴瑛，在碧湖站所辦理長照資源運用宣講，並帶領拉密桌遊體驗。
- 2 2025年北南福祉委員會，開完會後的歡樂時光！
- 3 中社福祉「同桌同餐的幸福：和長者一起吃年夜飯」，大家共同製作麻油雞塑型餐，透過軟質飲食，讓不同飲食需求的人都能共享團圓年味。
- 4 2026年六月南社福祉與永信基金會共同舉辦的安全進食與尊嚴體驗營。
- 5 竹社福祉在龍潭站辦理的病人自主權利法講座。

誰來午餐？

淑禮老師給 50+ 的你 最剛好的均衡營養Q&A

文字／陳威夙(總經理室專員) 照片來源／總社福祉委員會 攝影／林韋言

今(2026)年總社福祉委員會七月共學邀請到淑禮老師至美術館站帶領「誰來午餐」活動，藉此分享科學且實用的飲食觀，也親自為大家解答常見的熟齡營養難題，陪你在溽熱夏日中輕鬆備餐，一起優雅吃出好健康！

Q為什麼要按照肉、蛋、菜、澱粉順序進食？

Q吃油不可怕，吃錯油才要小心？

A 熟齡之後，胃容量變小，體內的消化酵素也比較不足，建議先從蛋白質食物吃起，讓身體分泌胃酸、胃蛋白酶，幫助食物消化。接著吃蔬菜，最後再吃澱粉，這樣不只有飽足感，也有助於穩定餐後血糖。

Q蛋白質吃得夠不夠，身體會告訴你嗎？

A 隨著年齡增加，也提高蛋白質需求量。像我快60歲，每天至少要攝取「體重 × 1.5」克的蛋白質。假設體重60公斤，一天要吃進大約90克的蛋白質。吃完正餐，到下一餐的中間時間，如果還會嘴饞想吃東西，代表蛋白質攝取不足。

精製油，是以溶劑萃取，經過脫色、脫酸、脫膠、脫臭，只剩下純純的油，其他的營養素都沒了，是相對不好的選擇。目前飲食中引起身體發炎的Omega-6脂肪酸含量已經很高，建議家庭烹調用油，儘量少用大豆、玉米、葵花、葡萄籽，這些以Omega-6脂肪酸為主的油品。玄米、花生、芝麻等油品則適合少量提味使用。

Q心情不好，可能是腸道在求救？

A 人類胚胎發育過程中，腸道神經就與腦神經雙向連接。所以肚子不舒服與情緒不好，彼此會相互影響。

腸道兩側的細胞，製造人體70%的免疫物質。有好的腸道

姜淑禮老師(第五屆理事/前任生活材主委)，於7月23日受總社福祉委員會邀請擔任「誰來午餐」活動講師，帶領福祉主委走訪美術館站，教導大家如何聰明選購站所好物。



菌，免疫系統才能發揮作用維持身體健康，充足的膳食纖維以及適量的發酵食物，能照顧好我們的腸道。

Q淑禮老師！請教教我們好吃又適合樂齡族群的料理怎麼做？

A 那就來道淑禮的極速涼感午餐，只要5分鐘就能完成的「涼拌鹹蛋豆腐」吧！



(照片來源/總社福祉委員會)

口訣：一塊豆腐 + 一顆鹹蛋 + 一把三日苗

做法：豆腐/油豆腐切塊，壓碎鹹蛋拌勻提味，鋪上一把三日苗，即完成醃類、蛋白質與脂肪1:1:1的均衡營養一餐！

***想跟淑禮學習均衡飲食料理嗎？關注官網訊息，未來更多課程一起來共學。**



品嚐淑禮精心準備的17道不揮汗料理、交流熟齡均衡飲食觀念。

本土好食材入高齡餐 合作社屢獲 銀髮友善食品獎肯定

文字／謝文綺 照片來源／主婦聯盟合作社

主婦聯盟合作社多款產品今(2026)年再度榮獲「銀髮友善食品獎」肯定！其中「本土花生脆粒豆漿冰淇淋」更得到商業潛力獎殊榮，這也是首次冰品參加比賽喔！

此獎項由農業部指導推動，委託「財團法人食品工業發展研究所」承辦，以高齡飲食需求進行評選。其目的在鼓勵開發兼顧營養、安全、適口且便利的食品，藉此進一步引導食品產業持續優化創新產品，讓長者擁有安心、有尊嚴的日常飲食選擇。而獎項也特別強調與本土農業的連結，鼓勵企業選用本土優質農產品。今年評選更提高門檻，將使用台灣農產原料的最低比例由10%提高至15%。

合作社產品部營養師陳文君表示，為符合高齡需求，評選著重三個面向：

- ➔ **營養機能：**是否滿足長者高優質蛋白質、鈣質或微量元素等健康需求。
- ➔ **質地特色：**依據咀嚼與吞嚥能力分類（如容易齒嚼、牙齦擠壓、舌頭壓碎、無需咀嚼），確保進食安全。
- ➔ **包裝備餐：**是否易於開啟、標示是否清晰，以及復熱及備餐是否方便。



營養師
陳文君

2026商業潛力獎
銀髮友善食品
Eatender



本土花生脆粒 豆漿冰淇淋

以國產豆漿為基底，添加白木耳泥進行改良，質地均一滑順，兼顧口感與長者食用安全。

100%本土農產。

成分單純，無添加人工色素與乳化劑，全素可食。

創新結合本土永續 三款產品獲肯定

獎項規定每個單位送件的上限為五件，本社這次能有三件受肯定實屬不易！本土花生脆粒豆漿冰淇淋，主要成分皆為國產雜糧。產品開發專員游孟葵表示，起初希望結合孩子對花生和冰品的喜愛，加上為符合社員全素需求，以豆漿替代鮮奶油，並加入白木耳泥，提升質地均一性與滑順口感，也因此成為全齡適合的食品。

而入選的滷蛋白——沙茶口味，嚴選動物福利雞蛋蛋白製作，適合當補充蛋白質的小點心。經典原味醃漬雞腿排，使用友善飼養去骨雞腿排，以純釀造醬油搭配香料，經真空醃漬桶醃漬入味。而拆袋簡單以香煎、烤箱或氣炸處理，除了美味，也大幅提升長者備餐便利性。

多元開發 持續照顧長者健康

合作社從2023年起，年年參加銀髮食品獎評選都有收獲，文君也一一為大家介紹，精彩產品涵蓋全方位多個類項：

【主食類】

原味雞肉粥（2023入選）：採用指定國產雞肉與白米。銀髮族常因肉類咬不動而減少蛋白質攝取，粥品將肉質以雞蓉形式呈現，減少咀嚼負擔，並輕鬆補充高優質蛋白質與熱量。

原味雞肉粥



【點心／沖泡類】

黑芝麻五寶沖調粉（2024金饌獎）本土原料高達65%。沖泡一杯不僅便利、吸收快，且能提供豐富的鈣質、纖維素與鐵質；不靠澱粉膠增稠，口感極佳。**綜合植物蛋白沖調粉（2025入選）**無添加糖，呈現食材原味，每份30克的沖調粉就可攝取到13.2克的蛋白質與3.5克膳食纖維！

【蛋白質調理類】

滷蛋白——沙茶口味（2026入選）選用動福蛋製成的滷蛋白，質地極為軟嫩，對於胃口小、需要低脂高蛋白的長輩是無負擔的點心或配菜，一塊能提供4.2克蛋白質。**台灣黑豬漢堡排（2025入選）**採用友善飼養黑豬肉製作，飼料中添加亞麻籽，肉品不飽和脂肪酸含量更高。口感細膩、成分簡單，且一塊就有九公克的蛋白質喔！

黑芝麻五寶沖調粉

2024金饌獎
銀髮友善食品
Eatender



以黑芝麻為基底，搭配黑豆、黑米、黑玉米與黑木耳。

65%本土農產。

富含膳食纖維與鈣質，口感滑順。

清晰的圖文說明，友善閱讀。

注意嗆咳、原味調理 回應高齡需求

文君指出，隨年齡增加，長者進食時常見的生理變化包括：咽喉肌肉退化容易嗆咳、味覺與嗅覺退化造成食慾不振、唾液分泌減少使食物難以黏合成團，以及整體食量變小。因此在開發「原味雞肉粥」時，透過精準控溫讓米粒完全糊化，使質地達到「均勻不沉澱」，避免長輩喝到稀水而嗆到。另外不靠加高鹽或味精來強化味道，而是用純雞骨與蔬菜熬製的天然高湯帶出鮮味；單人份小包裝容易完食，避免復熱造成營養流失與風味變質。

文君同時也坦言，產品也會持續調整，例如早期原味雞肉粥的肉絲較難咀嚼，評審建議考量長者恐無法咬斷，因此與生產者討論，換成口感更滑嫩的雞蓉；雖



綜合植物蛋白沖調粉



台灣黑豬漢堡排

然處理更耗工，成本也會相對提高，但更貼近長者需求了。而本土花生脆粒豆漿冰淇淋頗受好評，但評審建議考慮長者易嗆咳，可再斟酌更適切的顆粒感呈現，這些都是未來產品參選時值得留意的細節。

結合在地食材 守護台灣風味

文君總結，合作社產品能受到青睞，主要做到以下的努力：

- ➔ 不使用人工添加物增稠，以高壓糊化、溫度控制、白木耳膠質來調整。
- ➔ 堅持選用非籠飼動福蛋（如滷蛋白）與高比例本土原料（如國產豆漿、花生、國產雞肉），支持在地農業。
- ➔ 不依賴重鹹重甜，靠原型食材堆疊風味，讓長輩吃到「安心、潔淨」的真食物。

合作社產品獲得銀髮友善食品獎的肯定，不僅是研發團隊的用心，更是陪伴社員安心面對老後生活、關懷長輩健康的承諾。期盼這份美味，能豐富社員的餐桌，讓每一口飲食都充滿尊嚴、營養與家的溫暖。●

樂齡生活

從食物的需求到老後的需求

文字／謝文綺 圖片來源／主婦聯盟合作社

你知道嗎？合作社現在有「你」樂齡生活輔具」的產品合作，對社員的老後生活又有了更多元的服務。這是合作社頭一次與外部單位簽署的「社員優惠專案」，也讓社員在合作社既有體系下，一站式獲得有保障的樂齡生活方案。這是什麼樣的合作案？又是針對什麼樣的需求呢？

合作案主責產品部專員陳文君表示，在與社員互動時發現，長期支持合作社的社員逐漸邁入高齡，他們的需求不再只是「吃得健康」，也會遇到「行動、進食或照護」的實際不便，例如手部關節退化、握力變差，容易打翻，造成進食挫折感等。因此文君察覺，除了優質的友善食品，合適的輔具與生活支持也成為不可或缺的一環。

文君說明，「一開始是朝著找廠商合作開發，例如傾斜防溢餐盤／防滑碗盤以及防滲防漏輔助杯。」然而開發要考量例如樂齡品項繁多，在不確定社員需求或是接受度下，冒然開發會有庫存壓力。其次，合作社也不能直接販售醫材類產品。所以在文君與產品部經理葉立翔（時為課長）多方研究後，選擇外部廠商「樂齡網」合作。

文君介紹，選擇主要因其專業度、品質標準與理念契合。產品不僅經過嚴格的安全性與實用性測試，且設計上非常注重「尊嚴與便利」，這與合作社「以人為本、嚴選安心品質」的想法不謀而合。

合作社的選品涵蓋飲食輔助器

具、居家行動安全用品，以及生活照護輔具等多個類項，主要考量三大面向：

- ▶ **安全性：**是否能有效預防居家意外（如防滑、防跌）。
- ▶ **自主性與尊嚴：**能否輔助長輩「自己動手做」，減少依賴。
- ▶ **人體工學與輕量化：**是否符合長者手部機能退化後，施力方式的習慣。

文君表示，合作社倡導的「樂齡」，是一個全方位的友善支持系統。這項合作是從研發「咬得動、吞得下、營養夠的友善食品」，延伸到「好用、安全的飲食與生活輔具」。希望讓長輩即使身體機能改變，依然能優雅、有尊嚴地享受美味飲食與安心的居家生活。●



樂齡網介紹

「樂齡網」是全台灣第一家銀髮生活用品的專賣店，從「衣」、「住」、「行」等全面性的需求都有照顧到，社員可以依照自己所需的品項選擇，也可直接到樂齡網實體店面確認其需求後，再上網購買配送到家，社員輸入指定代碼還可享有 **95 折優惠**。



樂齡網
合作網站

音樂舞動人生工作坊

用音樂律動，延緩失能失智

文字／徐銘璟（北北福社委員會主委）
照片來源／北北福社委員會

音樂遊戲中常見的擊掌活動可增進人際的互動和連結。

（編按）9月21日是國際失智症日，合作社針對失智症議題，帶給社員們什麼精彩又健康的活動呢？來看看北北分社福祉委員會辦理的工作坊，如何用音樂遊戲為預防延緩失智症添上動人的生命旋律吧！

北北福社委員會今（2026）年特別邀請長期投入延緩失能失智工作的「全齡全腦健康促進發展協會」黃琦珍老師，帶領社員體驗音樂認知遊戲，從歌唱、律動、手指操到團體互動，感受音樂如何活化大腦、促進身心健康，也重新認識人與人之間的連結。

用歌聲拉近彼此距離

活動一開始，老師請大家圍坐成大圓圈，用〈朋友，我永遠祝福你〉當作歡迎歌互相問候。大家將健康、快樂等祝福放進歌詞，在歌聲與眼神交流中，逐漸

消除陌生與拘謹。音樂不只能帶來愉快的情緒，也能創造安全、溫暖的互動空間，讓參與者更願意投入活動。

節奏感十足的七式進階遊戲

第二個活動是「奧福音樂遊戲」課程中常用的「丹麥七式進階」，大家必須仔細聆聽旋律與節奏，做出走路、拍手、舉手、抬腳、踏步、跳躍、抱胸等動作，並隨著音樂速度變化而停頓或繼續。從一個動作慢慢增加到七個，在彼此擊掌、微笑和交換位置的過程中，提升團體默契與社交連結。



邊唱歌曲〈伊比呀呀〉邊按摩，發揮創意的肢體接觸，歡樂中拉近彼此距離。

與黃鸝鳥〉，訓練左右腦協調。看似簡單的動作，實際做起來卻十分燒腦，大家在混亂與歡笑中反覆練習，也體會到大腦需要持續使用，才能保持靈活。

邊唱歌邊按摩，再用粽子傳心意

第四個活動則是大家一邊唱〈伊比呀呀〉，一邊為身旁夥伴進行推、捏、揉、壓等按摩動作，在音樂律動中放鬆肩頸，也學習觀察他人的感受與需求。端午節前夕，老師還以彈力球象徵粽子，帶領大家練習如何用眼神、表情和動作來傳達自己的心意，感受互信與默契的重要。

社員課後分享，這堂課不只有趣，更能動腦、動手、動身體，生活中會持續練習蝸牛手指運動。音樂律動結合記憶、節奏、肢體與人際互動，讓延緩失能失智不再只是口號，而是可以從每天唱一首歌、做幾個動作開始，照顧自己的身心健康，也開啟正向而有力量的生活。●

訓練左右腦的手指動動操

第三個活動是「手指認知訓練」，一手比剪刀，一手比石頭，剪刀是蝸牛觸角，石頭是蝸牛殼，讓左右手反覆做出不同動作，再搭配腳步與兒歌〈蝸牛

年紀越大，越該把力量當存款存起來

樂齡居家健身

文字・照片來源／翁仁義（國家高考合格物理治療師）、Magnific (www.magnific.com)



「很多長輩會說，如果十年前就開始健身，一定可以做得更好。」具備物理治療師與健身教練雙重身分的翁仁義教練經常在課堂上聽見這句話。然而，65歲不是健身的終點，無論是60、70或80歲，只要願意立刻行動，當下就是最好的開始。



Image by Magnific

怕重、怕累、怕受傷，如何破解？

年長者抗拒阻力訓練，更常見的原因是「何必花錢讓自己這麼累」，或一想到重訓就聯想到危險。因此，要先釐清阻力訓練不等於一開始就舉很重。徒手從椅子上站起來，徒手深蹲，都是阻力訓練。重量沒有絕對標準，同一個重量對不同人可能很輕鬆，也可能已接近極限。初學者一開始可先把動作學好：從椅子的坐到站、扶椅深蹲與走路開始，能

穩定控制後，再從雙手扶、單手扶，進階到不扶，最後再加入彈力帶等。

若有慢性病，要依個人狀況調整

若長者有高血壓、糖尿病、心臟病或其他代謝相關疾病，訓練時不宜硬要做到一定次數。尤其要避免憋氣或一次運動時間太長，為了完成目標而承受過大壓力。課程可從日常的坐下站起開始，少量、分段進行，並觀察呼

吸與疲勞程度，再逐步增加動作難度。

居家訓練，先準備安全空間

在家健身不必立刻買齊所有器材，更重要的是清出安全動線。應選擇空間寬廣的客廳，或靠牆、靠沙發的位置，避開落地窗、尖銳物、易碎品與密集桌椅，地面保持乾燥、防滑，不要有容易絆倒的雜物。動作要慢，累了就休息，不須執著於目標。

對初學者來說，最好用的健身器材是家中「沒有輪子」的椅子，因為它能扶、能坐，可協助蹲起跟平衡。沙發則可作為較大面積的支撐，若家中沒有瑜伽墊，也可用棉被、枕頭暫代。若要負重，則可取材日常用品，例如把寶特瓶放進有提把的包包，或以洗衣籃練習徒手搬拿。直接手握寶特瓶容易滑落，裝入包包比較安全。



手提袋、保特瓶、洗衣籃都是重量訓練的好工具。

若有心想購入第一件健身器材，首推「最輕、最細的彈力帶」。它價格相對親民，阻力容易控制，特別適合長期駝背、暫時不宜舉太重的長者。等運動習慣穩定後，再考慮瑜伽墊、啞鈴或軟式壺鈴。

健身從來不受年齡限制，65歲更不是終點。年長者健身的核心目的，是為自己維護生活的自主權。從一張椅子、一條彈力帶開始，配合安全動線與循序漸進的訓練，隨時行動，當下就是擁抱健康的最佳起點。●

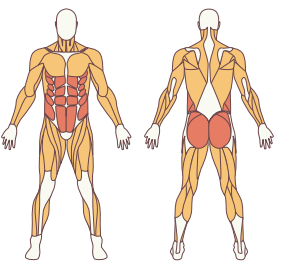
健身小知識

●**阻力訓練**：阻力訓練是讓肌肉對抗某種阻力的訓練方式。阻力不一定來自有重量的器具，可以是自己的體重、彈力帶、滑輪等。



●**重量訓練**：也屬於阻力訓練的一種，主要利用啞鈴、槓鈴或器械增加負荷，促使肌肉適應與重建，進而提升肌力與肌肉量。

●**核心肌群訓練**：是訓練軀幹中間部位（腰、腹、背、臀）來穩住身體。核心肌群是身體的「橋樑」，若核心不穩，在彎腰撿東西、搬運物品或上下樓梯時，就容易腰酸背痛。



樂齡健身迷思破解

迷思1：深蹲會傷膝蓋。做久了可能要換膝蓋。

破解：深蹲確實會讓膝蓋承受壓力，但適當、可承受的壓力是必要的。重點在於適合自己的活動目標與循序漸進，深蹲能協助穩定關節。若膝關節本身已嚴重退化，訓練的目標是延緩功能下降，而不是造成膝蓋損壞。

迷思2：運動後肌肉痠痛。就是受傷。應該不要再動。

破解：在動作正確與適當負重下，肌肉受到刺激後的短暫痠痛，是修復與適應過程的一部分，下次面對同樣訓練時，身體就更能負荷。但若疼痛持續很久或越趨嚴重，或出現關節痛、麻木等狀況，則不應硬撐，需評估是否為受傷或發炎。

迷思3：骨質疏鬆就不能做重量訓練。

破解：骨質疏鬆者反而更需要在安全、可承受的範圍內進行阻力或重量訓練。肌肉量越多，越能分擔日常中落在骨頭上的壓力。關鍵是重量不能過重且動作要正確，避免肌肉撐不住而讓骨頭承受過大壓力。

迷思4：五十肩、駝背或腰不舒服。吊單槓就會好。

破解：吊單槓並非人人適合。若握力、上肢肌力不足，直接吊掛可能拉扯到韌帶，反而容易受傷。應先做一些溫和的伸展，例如**靠牆抬手**，再逐步進階。

迷思5：年紀大了才開始重訓太危險。已經來不及了。

破解：不論60、70或80歲，現在開始都是最好的時機。

年長者的訓練目標不是追求舉多重，而是能夠維持活動自主的能力，儲備肌力以因應意外、受傷或生病後的退化。



單手向上貼牆，改善肩膀上舉角度及背闊肌活動度。

15分鐘居家健身 (運動期間若有任何暈眩或不適請立即停止)

暖身

(抱枕輔助)

2.5分鐘

①半跪姿腿後肌伸展

前腳伸直、腳尖勾起，身體向前傾，伸展大腿後側與小腿。



左右腳各停留30秒

②半跪姿髖屈肌伸展

後膝跪地，再將骨盆向前推，並將雙手上舉，伸展髖部前側以及大腿前側。



左右腳各停留30秒

翁仁義 專業證照

- ◆ 國家高考合格物理治療師
- ◆ NSCA CPT 美國國家肌力與體能協會私人教練證書
- ◆ CrossFit Level 2 混合健身 2 級教練證
- ◆ BSPTS Level 1 巴塞隆納脊椎側彎矯正 1 級認證
- ◆ 肌內效 C 級認證

居家健身動作

(牆、抱枕輔助)

10分鐘

①靠牆深蹲

背部貼牆維持蹲姿，訓練股四頭肌、臀肌及下肢肌耐力。



每次維持約30秒，休息30秒
一共三輪

②扶牆單腳提踵抬膝

扶牆維持身體穩定，單腳提踵（腳跟）並抬起另一側膝蓋，強化小腿、足踝穩定及單腳平衡。



左右腳交替各15步共30下
一共三輪

③俯臥W型夾背

俯臥抬起胸口與雙腿，手臂呈W並夾緊肩胛骨，強化背部、臀部及肩胛，穩定肌群。



每次維持約30秒，休息30秒
一共三輪

緩和

(抱枕輔助)

2.5分鐘

①半跪姿股四頭肌伸展

後膝跪地並將腳跟拉向臀部，伸展股四頭肌與髖屈肌。



左右腳各停留30秒

②嬰兒式伸展

臀部向腳跟靠近、雙手向前延伸，放鬆下背、肩膀與背闊肌。



約停留60秒

物理治療師 翁仁義

具備物理治療師執照與四年以上骨科及運動訓練相關經驗，現任CrossFit Head Coach。臨床工作涵蓋骨科評估、徒手治療、運動治療與脊椎側彎矯正。長期投入CrossFit、Hyrox與肌力體能訓練教學。結合物理治療與運動科學，建立完整的復健與訓練歷程。



有機棉寢具的傳承與未來

把一朵朵棉花，織成一個家的祝福

文字／蘇心薇 攝影／李友欽

今年，是主婦聯盟合作社與知蓮實業攜手推廣有機棉織品的第21年。20多年的同行，社員對有機棉從陌生到逐漸理解；而知蓮也在歲月裡完成世代交替。創辦人莊英鶯將多年累積的經驗與信念，交到女兒李宛柔手中，讓友善耕作、健康環保的理念繼續走進更多家庭。

同樣圍繞著一床棉被，每年與有機棉寢具同步預購的手工被胎，至今仍由高齡87歲的郭瑞雲師傅親手製作；被譽為「棉被博士」的他，是臺灣少數仍堅持傳統手工製被的職人。只是時代變了，今日的棉被有更多材質與選擇，手工被胎也隨著老師傅年事漸高而愈顯珍貴。

從玩布、織布到賣布，知蓮 20 年的有機棉之路

知蓮實業創辦人莊英鶯出身臺南紡織世家，從小在布匹之間長大。長大後，她依然玩著布：研究顏色，享受不同色彩在經緯線間相遇時的挫折與驚喜；嘗試織法，讓平凡的布料呈現不同質感。對她而言，每一匹布都是等待完成的畫布，而設計，是一場永遠玩不膩的創作。

2005年，第一件有機棉T恤在主婦聯盟合作社上架，莊英鶯的有機棉之路正式踏出第一步。只是20多年前，「有機棉」對多數人仍是陌生名詞，許多紡織廠甚至未曾接觸。她找上在

高齡87歲的郭瑞雲師傅與知蓮莊英鶯、李宛柔女士是長期合作的好夥伴。



李宛柔繼續守護母親莊英鶯對於推廣有機棉產品的理念。

紡紗、織布、染整都具有國際GOTS（註）認證的紡織大廠合作採購土耳其有機棉花做被胎，有機棉紗織造毛巾、襪子…，並合作開發各種規格的專屬有機棉布（用於內衣褲、嬰兒衣物），把零散的製程串聯起來，慢慢建立臺灣有機棉織品的生產鏈。

後來開始推展寢具，由於當時合作社尚未採行「計畫性消費」，加上花色過於素雅，銷售反應並不理想，庫存甚至花了好幾年才逐步消化。直到2015年合作社推出計畫性消費，以預購



李宛柔以她的專業與美學持續交織出更怡人舒適的寢具。



不只寢具布料，被胎也添加了有機棉。

整年的銷售狀況。她埋頭學習色彩搭配、幾何圖案與不同織法，在經驗與創新之間摸索出自己的設計語彙。

繼去年「迷霧森林」之後，今年推出「海洋藍調」，李宛柔以她的專業與美學持續交織出更怡人舒適的寢具。除了沿用斜紋織呈現柔軟觸感，新品寢具「海洋藍調」以先染後織的工法，透過不同的藍色、綠色、卡其、米白、灰色等八色紗線立體交織，把海洋的深淺藍調織進一床被單裡。展開被單宛若展開一面大海，躺臥其中，任身心隨潮汐緩緩沉入一夜的寧靜。

誠如設計是一場永遠玩不膩的創作。母女談起織法，眼裡閃動亮光，說著下一次還想挑戰緹花織，只為把美與舒適帶給社員。回首 20 多年的合作之路，莊英鸞說：「沒有合作社，就沒有知蓮。」她的感恩很美，也很謙卑柔和。深覺她們對織品的熱愛不減，讓傳承，更添溫度。

台灣傳統工藝 手工棉被

走進臺南中西區郭瑞雲師傅工作室，屋內兩面牆盡是手工棉被與布匹，中央擺放一張大工作



臺南中西區郭瑞雲師傅的工作室，樸實簡約走過數十年歲月。

桌，屋後正傳來整棉機「喀拉、喀拉」的聲音，空氣裡飄著細細棉絮。

「這就是有機棉。」郭師傅攤開手中的棉花團說。米白色的棉團裡有細小的棉殼與棉籽，別以為那是不乾淨，這正是手工採摘的最佳證明。不同於一般棉花，有機棉採摘前不使用落葉劑，自然會有人工除不盡的棉殼、棉籽殘留其中。



有機棉採摘前不使用落葉劑，自然會有人工除不盡的棉殼、棉籽殘留。

棉花團放上整棉機，經過開鬆、梳理，逐漸形成薄薄的棉布。郭師傅拿起細長竹竿，將棉布捲起，一次又一次，像捲起一朵巨大的棉花雲。

接著鋪棉。先橫鋪，再直鋪，一層一層交疊，約三層高度，最後再收整四角。原本鬆散的棉片，在老師傅手中慢慢成為平整方正的被胎，潔白無瑕像一塊柔軟的絹豆腐。

手工棉被的 迷人之處

「今天天氣很好，很適合做被子。」郭師傅的意思是天氣好做出來的被子會更蓬鬆，所以陰天他是不做棉被的。與棉花相處多年，郭師傅的身體彷彿成了一只

天然溫度計。經驗不僅存在腦中，也長進身體裡。

或許這正是手工製被迷人的地方。機器追求的是效率與規格，職人則會根據天候、棉花厚薄與鬆緊調整：哪裡該補一點，哪裡該放鬆一些；橫鋪與直鋪交錯，讓棉層彼此承托。機器與手工並非對立，只是不同時代對「做好一床被子」的理解。

過去，婚嫁、生子、祝壽，人們把對家的祝福縫進一床棉被裡。如今，被子的選擇更多了，手工被也可能逐漸成為絕響。但我們仍然期待有一天，祝福會以不同形式出現在被子裡，讓「好好睡一覺、好好過日子」的心意，一代一代繼續傳下去。●

2026 居家舒眠 生活用品預購： 8.31 (-) — 9.19 (六)



◎全套寢具新花色「海洋藍調」讓身心如同徜徉於大海中，隨潮汐緩緩入睡。



◎新產品長型抱枕（含枕心）側睡時夾腿緩解腰背壓力，或置於床頭當靠墊。

手工製被流程



1 開棉／秤重與打鬆棉花團



2 鋪棉／縱橫交錯，增加纖維黏性與被子韌性



3 壓篩／平整定型，不易鬆散



4 套被單／利用黑色滑布，將棉布順利平整裝入被單



5 逢合邊口／利用裁縫機縫合開口



6 手工縫被／用針線將棉片與被單縫牢固定

合作社公益金

揮灑善意與連結社會

文字／于有慧(第九屆常務理事)

照片來源／巫佩純(第九屆常務理事/第九屆公益金小組召集人)、Magnific(www.magnific.com)、台灣勞工陣線協會

「用共同購買改善社會」不是一句口號，主婦聯盟生活消費合作社以日常集結的共購力，提撥結餘分配 10% 作為公益金，正是「關懷地區社會」的具體實踐。

合作社公益金與一般企業社會捐助不同。企業會因形象、節稅、營運狀況決定是否捐助，合作社公益金則是依制度固定提撥；中央法規規定合作社需提撥結餘百分之五作公益金，主婦聯

盟合作社提撥百分之十，也不因結餘多寡而變動。

公益金來自社員共同創造的結餘，再由各分社代表組成的公益金小組審查如何運用。本屆公益金審查小組召集人巫佩純對我們說明：「社員的消費，本身包含了行善的意義；來自社員利用的結餘，不管多寡，我們都是按著制度、很審慎地幫社員運用每年的公益金。」

支持勞動民主與農村 樂見青年參與

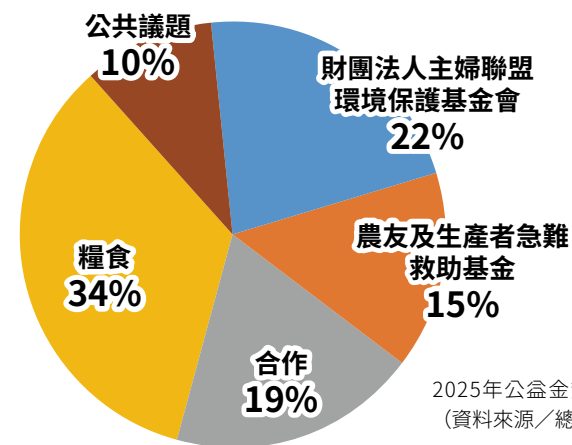
巫佩純分享 2025 年合作社公益金支持的兩個案例，說明合作社關懷的社會議題：一是台灣勞工陣線協會的「社會運動與經濟民主倡議及發展培力」計畫；另外一個是彰化縣荖仔埤圳產業文化協會（下稱荖仔埤圳協會）的「2025 年農村草根訪調營隊計畫」，兩案分別關注勞動民主與農村議題，共同特色是以青年參與為核心。

台灣勞工陣線協會（簡稱：勞陣）長期參與社會運動，推動經濟民主，申請計畫舉辦青年培力營隊、講座、編製倡議手冊。營隊中介紹人權公約、性別平等及經濟民主等概念，引導青年人理解經濟與資本主義對社會的影響，共有 26 名大學生及研究所青年參與。



勞陣長年關注合作事業，並且運用公益金將合作教育融入勞動權益培力課程。

合作社公益金是集結社員的共購力量、支持並關懷社會的具體實踐。(Image by Magnific)



2025年公益金贊助類別圖表。
(資料來源／總經理室)

荖仔埤圳協會的「夏耘」農村草根訪調營隊則是從 2009 年起持續舉辦，2025 年移師彰化縣溪州鄉。三天兩夜的活動中有課程、田野訪調成果分享，不只帶領青年認識農田水利、農會體制及在地產銷，也讓青年接觸友善農法、循環農業與食農教育。

兩案參與人數不算多，在有限可分配的公益金中，支持金額不算低。公益金小組看重的不只是人數，更希望青年有機會接觸合作社所關心的社會議題；也是對年輕世代的支持，期待有機會與不同領域的青年進行互動。公益金並非商業投資，不會要求團體必須快速成長，相對的，對長期耕耘公共議題的組織而言，即使三萬或五萬元，也可能是一份實質鼓勵。

在支持與連結之間 尋找方法

2025 年公益金實際可分配額度僅約 70 多萬元，每季額度有限，申請單位卻不少。該支持誰、支持多少？其實並沒有公式可以套用，即使以 FEC（食農、能源、照顧）為主要範疇，其中「照顧」涵蓋的議題仍相當廣泛。小組必須回到合作社的理

念探問：計畫是否呼應合作社的願景？內容與申請的經費是否合理？支持它傳達了什麼主張？婉拒並不表示申請單位不夠好，而是有限資源下必須的選擇。

公益金究竟是單純贊助，還是應進一步形成連結？在審查小組內部也有辯證。有社員期待受助單位使用合作社產品或與社員互動；但若以此為補助條件，不僅增加行政負擔，也可能違背申請與核銷力求簡便、能減輕受助者壓力的初衷。

畢竟僧多粥少，如何取捨，委員們費盡思量，有時因分配金已用盡，為支持友善團體小組仍竭力用心，巫佩純以台灣河溪網協會為例，建議分社於 2026 年運用「環境與合作教育年費」與協會合辦專案。如此不只提供河溪網協會資源，也讓團體直接接觸社員，進一步深化兩組織之間的友善連結。

參與審核流程是 社員民主的練習

公益金小組由各分社推派一名社員幹部代表組成。成員各有專業，原本也可能互不熟悉；審查時須蒐集資料、說明理由，意見

不同時彼此說服。公平是基本要求，成員若與申請單位有關聯，應主動揭露並迴避。巫佩純曾因認識申請單位的理事主席，只主持議程，不對補助金額表示意見，主動迴避。

小組每年也可能遇到一、兩件結案或核銷延遲，需耗費行政人力往返信件，合作社通常仍給予展延機會。這些實務經驗，很難僅靠一套標準作業程序處理，需要成員累積判斷與協調能力。為減少代表更替造成的經驗斷層，巫佩純於 2025 年提出代理人旁聽制度，讓審查小組不致出現斷層落差，影響決策品質。

公益金來自社員集結的共購力，突顯在合作社的每一筆消費，都內含消費者對社會的一分善意，儘管公益金數額有限，每一項補助都是小組充分溝通理解的決定。而佩純肯定參與公益金小組審查，也是社員的共同學習，分配屬於所有社員的利用結餘，是合作社民主治理中珍貴的一環。●



本屆公益金審查小組召集人巫佩純理事表示，合作社公益金來自社員利用總額的結餘，社員在利用產品本身即在行善。(照片來源／巫佩純)



在公益金的支持下，勞陣才能持續與青年世代共同探索合作的動力。

從冰冷醫病到溫馨連結

韓國冠岳正道醫療福祉社會合作社

文字／彭桂枝 照片來源／韓國合作社生態考察團、冠岳合作社粉絲頁／官網



1 本社理事主席彭桂枝（左二）、理事張育章（左一）、于有慧（右一）、林邦文（右二）與冠岳合作社理事長具明淑（中）合影。
2 具理事長分享因為亞細亞姊妹會串起韓、日、台三國的深厚情誼，交換合作社經營甘苦。
3 具理事長及趙啟成院長親切問候台灣考察團。

冠岳正道醫療福祉社會合作社（관악정다운의료복지사회적협동조합），我習慣把它稱為「冠岳溫馨醫療社會合作社」，因為韓文「정다운」帶有溫暖、情感連結的意思。接待我們的是具明淑理事長，她曾經在主婦聯盟合作社的韓國姊妹會「韓國幸福中心合作社」服務，非常開心看到合作社的代表。她說，過去幸福中心生協以社區為本、連結人的組織經驗，深深

烙印在她的信念裡。今天她在冠岳推動醫療福祉社會合作社的方法，也正是從生活協同組合的經驗而來。

從荊棘中長出來的互助精神

冠岳정다운（溫馨）醫療福祉社會合作社（下稱冠岳合作社）承接自 1976 年「蘭谷希望醫療合作社」的社區互助精神。當時的冠岳地區，是首爾都市化過程中貧民聚集的地方，甚至曾有一百戶共用一間廁所的情況。那時韓國還沒有完整的健保制度，生病去醫院是很大的負擔。



《冠岳合作社粉絲頁》的家庭醫療服務宣傳單，貼文寫著「如果您不方便前往醫院，您的主治醫師將直接上門為您診治！」（圖片來源／冠岳合作社粉絲頁）

於是居民開始一百韓元、一百韓元地湊錢，彼此支持；有需要的人，就用大家共同累積的錢去看病。附近的首爾大學學生、醫學生與天主教學生會，也長期進入社區，提供免費義診，陪伴孩子學習。醫療在那個時候，不只是醫師看病人，而是居民彼此照顧、面對困難的共同體實踐。

後來，韓國健保制度逐漸建立，原來的醫療合作社角色轉變，但居民自助互助、共同照顧健康的的精神並沒有消失。到了 2010 年，具理事長和地方夥伴重新提問：現在韓國為什麼還需要醫療合作社？結論是「因為我們需要一間『生病也可以去，不生病也可以去』的醫院」！冠岳合作社想像的醫療，不是單向的治療疾病，而是讓居民能一起學

習健康，並透過關係的支持，守護身心與生活，是一個照顧彼此的地方健康共同體。

降低門檻 讓居民也能出資參與

冠岳合作社由居民、醫療人員與社員共同組成，是社會合作社，也是社會企業。它的成立門檻與韓國一般合作社「五人即可成立」很不同，必須有 500 名以上居民參與，並募集一億韓元以上資金，且在設立後一年內開設醫療機構。讓我印象很深的，冠岳打破設立醫療機構在制度與資本的高門檻，刻意維持很低的社員出資制度，迄今每人五萬韓元（新台幣 1000 元左右），努力讓參與不要變成少數人的事、也讓這個社區醫療空間不是有錢人才能共同擁有。

2015 年到 2019 年正式創立，花了四年時間，具理事長說，這四年最重要的工作，不只是籌錢、找人、準備開診所，還有讓居民慢慢理解：醫療不是離自己很遠的專業世界，居民也不是只能被動接受醫療服務。醫療可以被選擇、被討論，也可以由居民共同參與、共同創造。

目前冠岳合作社的營運理念與模式，不只是「一間診所」而已。它以「정다운我們診所」為基礎，同時設有居家醫療中心，提供門診、健康檢查、預防接種、到宅診療、身心障礙者健康主治醫師服務，以及預立臨終醫療意向書諮詢。合作社內也有健康照顧相關部門、社員自治活動與地區小組，讓醫療、照顧與社區參與可以連在一起。

人人都可以是 受顧者／照顧者

我很喜歡具理事長說的：來這裡的不只是「病人」，今天接受照顧的人，明天也可能成為照顧別人的人。病人、社員、居民，都不是單一身分，他可能今天來看診，明天參加健康小組；今天需要別人探訪，過一段時間也可能成為陪伴別人的志工或社員活動者。

這樣的關係，讓診所不只是醫

師與病人交易醫療服務的地方，更是大家一起維護的共同空間。醫療人員有專業責任；社員與居民也透過出資、參與活動、關心營運、互相探訪，這種「一起維護」的感覺，和我們在消費合作社裡說的「社員不是顧客，而是共同擁有者」非常相近。

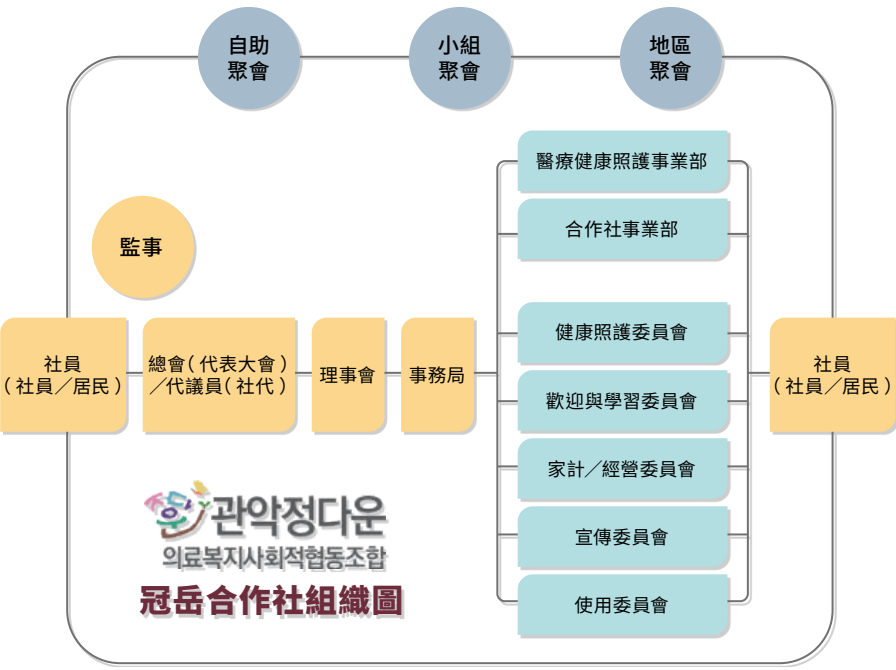
冠岳合作社的參訪讓我深深體會，醫病關係可以是雙向的、多元的。一起攜手，大家都是生活在社區中，擁有關係與尊嚴的人。緣

合作社是重組新關係的方法



身為消費合作社的幹部，我在冠岳看到一種很熟悉，也很新的關係。主婦聯盟合作社一路走來，也在努力改變消費者與生產者的關係，消費者不只是購買者，也可以成為**共同守護農業、食物安全與環境運動實踐者**。同樣地，在醫療社會合作社裡，病人也不只是被治療者，而是可以成為**共同建立健康生活與照顧網絡的人**。

冠岳合作社讓我再度體會，合作社不只是經營一項事業，而是一種重新組織關係的方法。從食物到醫療，從消費到照顧，合作社提醒我們：真正重要的不是服務本身，而是人如何一起承擔生活，在需要時不被單獨留下。



（資料來源：冠岳合作社官網）



Designed by Magnific

🌙 找回一夜好眠

更年期女性的睡眠與中醫調養

更年期是每位女性生命中的自然歷程。隨著卵巢功能逐漸下降，雌激素與黃體素分泌減少，除了月經週期改變外，也可能伴隨潮熱、夜間盜汗、心悸、情緒起伏等症狀，而睡眠品質往往是最早受到影響的一環。

不少人認為睡不好只是「年紀到了」，只能默默忍耐，其實未必如此。睡眠受到荷爾蒙、生活壓力、情緒與身體狀態等多重因素影響，只要找到原因並及早調整，多數人的睡眠品質大都能逐漸改善。

中醫認為睡眠是否安穩，不只是大腦在運作，而是與心、肝、脾、腎等臟腑功能息息相關。因此更年期失眠並非只有一種類型，而是會依每個人的體質不同，呈現不同的睡眠樣貌。



林若瑜醫師

任職於臺中童綜合醫院中醫科，以淺顯易懂的中醫觀點為核心，與民眾分享實用的養生保健與四季調養之道，實現預防勝於治療的理念，讓健康成為生活的一部分。

文字／林若瑜醫師(童綜合醫院中醫科主治醫師)
圖片來源／主婦聯盟合作社、Magnific(www.magnific.com)、大醫精誠免費正版針灸穴位圖庫(<https://cmlearning.info/acupuncture-point-locations/>)

中醫觀點常見三種體質

肝鬱化火型

——腦袋停不下來

現代女性常需要同時兼顧工作與家庭，長期壓力容易讓情緒緊繃。若晚上仍反覆思考事情，伴隨容易生氣、胸悶、口苦等情況，常屬於肝鬱化火型。這類型的調養重點在於疏肝解鬱、放鬆身心。除了中醫治療，也建議可以透過散步、伸展、瑜伽或深呼吸，幫助情緒放鬆，讓身心慢慢沉靜下來。

心脾兩虛型

——睡了還是累

有些人雖然睡得著，卻總是淺眠、多夢，白天精神不濟，還常伴隨心悸、健忘、食慾下降。中醫認為，長期勞累或思慮過度容易耗損氣血，使心神失養，因此睡眠品質下降。這類型的調養以補氣養血、養心安神為主，也提醒自己別總把照顧家人的責任放在第一位，適時留一點時間照顧自己。

肝腎陰虛型

——半夜總是熱醒

這是更年期女性最常見的體質，常伴隨潮熱、夜間盜汗、口乾、腰痠、手腳心發熱等症狀。中醫認為，隨著年齡增長，腎陰逐漸不足，身體容易出現虛熱，因此夜晚特別容易熱醒。調養重點為滋陰養腎、清虛熱，配合規律生活與飲食，多數人都能逐漸改善。

食補，讓身體慢慢找回平衡

中醫講求「藥食同源」，日常餐桌上的食材，也能成為照顧自己的好幫手。選擇當季、少加工、來源安心的食材，不僅吃得健康，也能讓身體在每天的一餐一飯中，慢慢恢復平衡。



百合蓮子銀耳湯

◆食材：

乾百合 20 克、蓮子 30 克、銀耳半朵、枸杞 10 克、紅棗 3 ～ 5 顆、冰糖少許。

◆作法：

銀耳泡發後剪成小朵，與蓮子加水燉煮約 40 ～ 60 分鐘，再放入百合、枸杞及紅棗續煮 10 ～ 15 分鐘，最後依個人口味加入少量冰糖調味。

◆適合族群：

容易口乾、潮熱、夜間盜汗、睡眠淺或半夜易醒的更年期女性。

◆小提醒：

若有糖尿病或需控制血糖者，建議減少或不添加冰糖，保留食材原有風味即可。

山藥蓮子小米粥

◆食材：

山藥 100 克、蓮子 30 克、小米半杯、水適量。

◆作法：

小米與蓮子先煮約 20 分鐘，再加入切塊山藥續煮至食材軟爛、粥品濃稠即可。

◆適合族群：

容易疲倦、食慾較差、睡醒仍感精神不足，或平時體力較差的更年期女性。

◆小提醒：

建議作為早餐或晚餐食用，飲食仍應均衡搭配蔬菜、蛋白質及全穀雜糧，才能達到較佳的保養效果。

枸杞菊花茶

◆食材：

枸杞約一大匙、菊花 5 ～ 8 朵、熱水 500 毫升。

◆作法：

將枸杞與菊花放入茶壺或保溫杯中，以熱水沖泡，燜約 5 ～ 10 分鐘即可飲用，可回沖 1 ～ 2 次。

◆適合族群：

工作壓力大、容易煩躁、眼睛乾澀、3C 低頭族與上班族，或因情緒緊繃影響睡眠品質者。

◆小提醒：

菊花性質偏涼，若平時容易腹瀉、胃部怕冷或手腳冰冷者及孕婦，不宜大量或長期飲用。

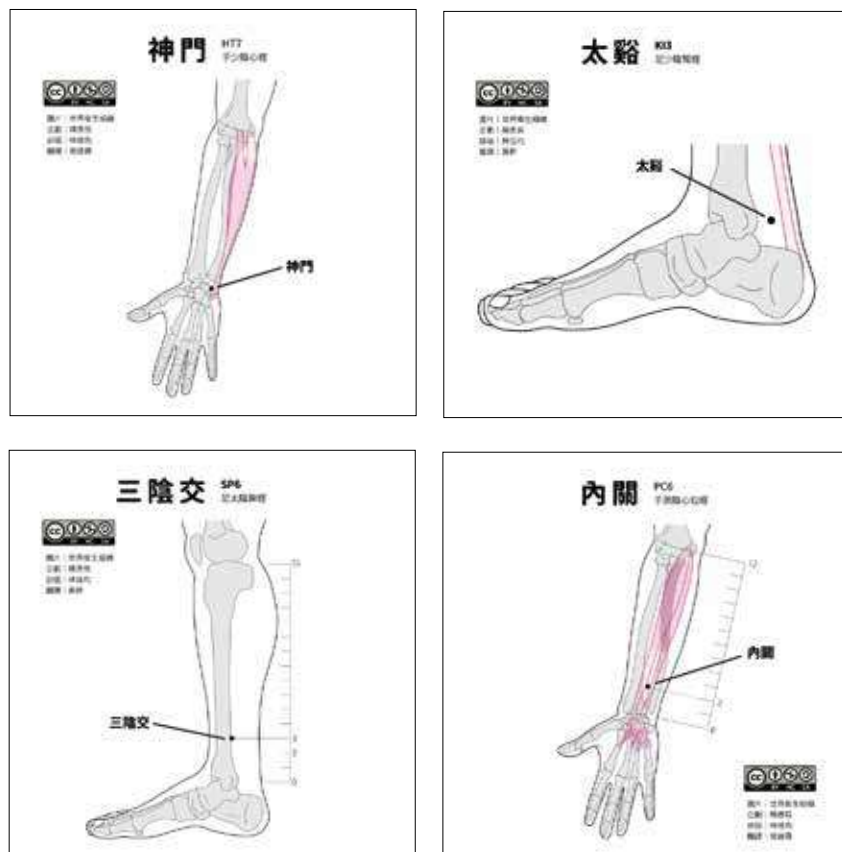
日常調養， 從生活開始

想睡得更好，除了中醫辨證治療，生活習慣更是關鍵。

建議每天固定時間上床與起床，即使假日也盡量維持規律作息；下午減少咖啡、濃茶及酒精攝取；睡前一小時放下手機、平板等電子產品，避免藍光刺激；白天適度曬太陽、規律運動，都有助於調整生理時鐘。

睡前也可以輕按神門穴、內關穴、太谿穴及三陰交穴，每次約三至五分鐘，以微微痠脹即可，作為放鬆身心的小儀式。

更年期不是疾病，而是女性生命中的一段自然轉變。放慢腳步，照顧自己的身心，搭配規律生活、均衡飲食及適當的中醫調養，多數女性都能重新找回安穩的睡眠，也迎接更自在、更健康的人生下一個階段。●綠



+++++
提醒以下情況請就醫諮詢，若失眠持續超過三個月，已影響工作或日常生活；或伴隨明顯憂鬱、焦慮、嚴重潮熱、夜間呼吸中止、長期依賴安眠藥等情況，建議尋求醫師評估，不要自行長期服用保健食品或偏方。

男性也有更年期喲～

提到更年期，多數人想到的是女性，其實男性也可能經歷類似的生理變化。不同的是，女性因停經而有較明顯的時間點；男性則隨著年齡增長，睪固酮濃度逐漸下降，更年期變化通常較緩慢，因此較容易被忽略。

男性更年期常見的表現包括睡眠品質下降、白天疲倦、注意力不集中、情緒低落、體力變差及性慾減退。其中，睡眠障礙除了荷爾蒙變

化外，也與壓力、肥胖及睡眠呼吸中止症有密切關係。如果出現明顯打鼾、睡眠中止或白天嗜睡等情況，建議進一步接受睡眠檢查。

日常保養可從規律運動、維持理想體重、減少飲酒及建立固定作息開始。飲食方面，可多攝取優質蛋白質、豆類、堅果及深色蔬菜，搭配充足睡眠與壓力管理，共同維護身心健康。若症狀持續影響生活，仍應尋求專業醫療協助。

豆香肉嫩好入口 樂齡餐桌輕鬆上菜

文字／潘嘉慧 攝影／王永村 食譜設計者／吳鳴鑾(雙和站料理教作老師) 照片來源／主婦聯盟合作社



蛋白質是維持肌力與身體機能的重要營養素，但許多長者因牙口退化、咀嚼不易或食欲下降，攝取量往往不足。長期照顧母親的吳鳴鑾，深知長輩飲食不僅要兼顧營養，更要柔軟、好入口；藉本期主婦食堂，她帶領社員們烹調適合樂齡長輩享用的美味料理，善用毛豆、鷹嘴豆及雞絞肉等優質蛋白質食材，再透過簡單的烹調技巧與調味巧思，不僅讓牙口不好的長輩吃得輕鬆、營養又美味，也讓照顧者備餐更省力，實現全家一起用餐的溫馨時刻。

食譜設計者

吳鳴鑾

樂於學習的鳴鑾加入主婦聯盟基金會擔任非基改志工，也是主婦聯盟合作社的議題小組推廣員，除了在雙和站常常看見她教作料理的身影外，也經常四處擔任推廣志工，用料理讓民眾認識合作社的好食材。



涼拌毛豆腐

毛豆富含植物性蛋白質與膳食纖維，打成豆漿後，只需加入少量在來米粉，就能製成色澤翠綠、口感滑嫩的毛豆腐。冰涼後淋上蒜蓉／薑泥醬油膏，清爽開胃又容易入口，特別適合牙口不佳的長輩，也能作為素食者補充蛋白質的家常料理。

料理步驟

❶ 煮一鍋滾水，加入毛豆汆燙後撈起，沖冷水、去皮，備用（去皮後的毛豆打成豆漿會比較細緻，不需要再過濾）。



❷ 取30公克米粉與50公克豆漿調拌均勻，倒入步驟2鍋中以小火慢煮約5分鐘至滾。

食材

毛豆仁300公克、無糖豆漿600公克、在來米粉30公克、鹽1小匙

調醬：在地米醬油膏適量、薑泥或蒜末少許

❸ 將毛豆仁放入果汁機內，加入300公克豆漿攪打至滑順，並倒入準備好的鍋中，接著同一鍋再倒入剩餘的250公克豆漿，小火慢煮至微滾。



❹ 將步驟3煮好的豆漿倒入容器中，放入冰箱冷藏約3小時，待凝固成豆腐即可。



❺ 脫模後切小塊，淋上醬油膏及薑泥、蒜末，就是夏日清爽又營養的毛豆腐。



小撇步：毛豆豆漿在滾煮過程中需不斷攪拌避免焦鍋，煮至冒泡微滾即可起鍋。亦可倒入容器並放入電鍋中蒸熟(外鍋約1杯水)，但直火烹煮的色澤及光澤度較佳。

黑糖鷹嘴豆豆腐

料理步驟

❶ 前一夜先將鷹嘴豆泡水備用。
❷ 將泡好的鷹嘴豆放入果汁機中，加入400公克水攪打至滑順，再使用濾袋過濾豆汁。



❸ 豆汁倒入鍋中以小火煮約5分鐘至滾，再倒入容器中放涼即可脫模。

鷹嘴豆含有豐富的植物性蛋白質與膳食纖維，本身也具有天然澱粉，不必添加凝固劑或其他粉類，只要加水打成豆汁並充分加熱，放涼後就能自然凝固。做成豆腐後質地柔軟綿密，搭配香甜的黑糖水，便是一道營養又好入口的銀髮點心。



❹ 切塊後，加入適量黑糖水即可。

食材

鷹嘴豆100公克、水400公克、鹽少許、黑糖水適量

小撇步：

1 容器均勻抹上少許油，較易脫模。
2 使用功率較大的果汁機或調理機時，可將泡好的鷹嘴豆去皮打成豆漿，就不須過濾。
3 鷹嘴豆豆渣可再利用加入蛋餅。



麻油雞肉丸湯

雞肉是脂肪含量較低、容易取得的優質蛋白質來源。將雞絞肉以鹽麴醃製一晚，利用發酵產生的自然甘甜增添風味，也能讓肉質更加軟嫩、容易咀嚼；再裹上少許在來米粉蒸熟，使雞肉丸完整定型。家人享用麻油雞時，只要取用雞湯和雞肉丸一起煮好即可上桌，讓長輩也能一同享用暖胃又營養的家常美味。

料理步驟

❶ 將雞絞肉與鹽麴混合拌勻後放入冰箱醃製一整晚。



❷ 將醃好的雞絞肉用手分成小團，裹上在來米粉後，放入電鍋，外鍋放1/2杯水蒸熟即可。

❸ 取一鍋放入麻油1大匙爆香薑片，加入水或高湯，再加入剩下的1大匙麻油煮滾。



❹ 將蒸好的雞肉丸加入步驟3的麻油湯中滾煮約3分鐘，即可起鍋。

小撇步：雞絞肉裹粉後再入電鍋蒸，才容易定型成雞肉丸，不會攤成一片。若喜歡更軟嫩的口感則不加在來米粉，直接入鍋蒸或加入麻油湯煮熟即可。

延伸料理



義式香料雞肉丸

蒸好的雞肉丸撒上義式香料粉即是一道具有異國風味的料理。



雞肉碗粿

蒸好的雞肉丸壓碎成肉末，直接加在蒸好的碗粿上，淋上醬油膏、少許辣椒醬，就很有味道囉！

合作社好用食材推薦 樂齡餐桌好物

(照片來源／主婦聯盟合作社)

有機鹽麴

使用有機米蒸熟後，放入麴菌自然發酵。具有鹽巴的鹹味與米的甘甜味。用來醃製肉品能讓口感更軟嫩，適合樂齡長輩食用。



冷凍有機毛豆仁

來自鰲鼓濕地的有機毛豆，是很好的植物性蛋白質，同時有豐富膳食纖維，可以作為銀髮族好的蛋白質來源。



主婦聯盟木柵站，從一間小小取貨點開始

「好厲害，而是大家願意彼此成就，一起完成該做的事。」在合作社服務近 26 年的羅鈴玉站長，總結一路走來的體會。

木柵站前身是合作社第一個成立的「興隆取貨站」。當時站所制度尚未成形，曾任主婦聯盟環境保護基金會董事長的林慧貞，騰出自家空間存放產品，透過口耳相傳，邀請關心飲食與環境的主婦參與共同購買。這處自然形成的取貨點，也成為合作社理念扎根的重要起點。後來站所需要人手，鈴玉受邀投入，也就這樣一路陪伴合作社近 26 年。

沒有條碼的年代 靠雙手撐起站所

自認慢熟不擅交際的鈴玉，談起木柵站發展卻如數家珍：「以前沒有 POS 系統，有些產品只能

靠磅秤、計算機、手寫估價單結帳。」站務逐樣秤重、手寫出貨單，反覆確認無誤後才能收款。

「我不太愛講話，介紹的產品一定是我使用過也認同的東西。木柵是老社區，走在路上都會巧遇社員，不能亂推銷。」鈴玉用真心展現說服力，總是讓社員們願意嘗試。而隨著社員年齡增長，她也推薦合作社依需求開發的葉黃素、鈣鎂 D 膠囊與益生菌。「我自己每天都有吃，成分清楚，價格也實在。」只有親自使用並認同，她才放心介紹。

「早期蔬菜沒有分裝，每次過年前，整籃蔬菜送進站所，幾乎看不到地面，夥伴就立刻開始理菜。以前洗碗精是秤重賣，社員自備容器，站務先秤空瓶再倒入，全靠人工完成。」鈴玉回想，當時雖然辛苦，夥伴們卻有一起作戰的默契，不計較地把工作完成。

她印象最深的是多個站所合辦大型社員活動。木柵站夥伴利用下班時間，把花椰菜帶回家切洗、汆燙，再分工調味備料，活



與合作社並肩同行 26 年多的木柵站鈴玉站長，認為好的團隊是一群彼此成就、完成該做的事。



木柵站外設有收集、暫存雨水的水溝，可兼具節約用水與防洪減災功能，外觀彩繪則由木柵站社員親手完成。

動當天還請家人開車搬運食材。「現在回想，不知道當時哪來那麼多力氣。」但看見合作社被更多人認識、餐點很快售完，就是成就感。

共同購買下的站務專業

鈴玉說，合作社不只是賣東西。站務必須理解產品來源、產季、栽培方式與天候影響，才能向社員說明蔬菜外觀、品質與供應變化，也把生產端的處境傳達給消費端。重點不是單次利用額，而是透過穩定、計畫性的消費，讓生產者依需求安排生產，建立長期供需關係。

「合作社不是一般商店，不能只在缺菜或價格上漲時才想到它。」持續利用也是對生產者、環境與合作制度的支持。然而木



© 2026 主婦聯盟合作社 | 圖 龔麗欣

柵站社員多為中高齡，面對更多通路選擇，如何讓年輕世代理解共同購買的價值，也成為站所的課題。

走向校園 擴大社區連結

木柵站也透過活動與社區建立連結。每年春節前邀請書法老師邵永祜現場揮毫，為社員寫春聯，已成為多年傳統；近年則與景美女中、政大附中合作，安排食農教育與健康課程，讓合作社理念走出站所，接觸更多學生與家庭。

回顧木柵站歷史，興隆取貨站留下的不只是「合作社第一個取貨站」的紀錄，更是一種靠社員號召、夥伴分工與社區互助，把共同購買實踐出來的方法。從春聯、校園合作到紙袋再利用，都是合作精神的延續，也成為木柵站繼續前進的根基。●



山的另一邊

地址 | 臺北市文山區順興里木新路二段 264 號一樓
電話 | 02-2939-6719

散步也可以從一頓在地早餐開始。「山的另一邊」是鈴玉站長推薦的早午餐店，吐司、漢堡麵包從揉麵、發酵到烘烤皆由店家完成，連奶酥醬也是自製。現做餐點、舒服空間，加上街坊居民進出，就是木柵日常的模樣。座位不多，週末有時需稍候。吃完沿木新路散步，也可往政大後山的溪流林地與生態走讀，體驗木柵迷人的小生活。

依山傍水踏青去 木柵站附近的療癒系小旅行

政大達賢圖書館、Ruins Coffee Roasters 廢墟 湖村店

地址 | 臺北市文山區萬壽路 36 號（咖啡廳在一樓）
電話 | 圖書館：02-8237-7017；咖啡廳：無

從木柵站往政大方向走，達賢圖書館很適合做為散步折返點。2019 年啟用的圖書館依山而建，前方草坡開闊、後方與山林相接，高樓層還能遠眺指南宮。這座由校友捐贈磚瓦興建的圖書館，年滿 18 歲即可換證入館，零花費享受這份「斥資 13 億元的書香情懷」。逛完再到一樓湖畔的「廢墟咖啡湖村店」，點份甜點配咖啡，靜靜看山景，替行程留點空白。



永安藝文館

地址 | 臺北市文山區順興里木新路二段 156-1 號
電話 | 02-2939-3088

位在木柵站斜對面、步行約三分鐘的永安藝文館，2023 年起由故事工廠營運，以戲劇、舞蹈、特技等表演藝術連結社區。除了展演與課程，館內不定期舉辦二手市集，民眾可帶家中閒置用品或手作來擺攤，有空位也歡迎臨時加入。家長帶孩子參與，不只是買賣，也讓孩子從交換與交易中學習惜物，讓舊物延長使用，同時增加居民之間的交流機會。



第十屆社員代表暨第五屆區營運委員選舉

社員共同參與，投下決定 合作社未來的關鍵一票

合作社是由社員基於共同需求所組成，並共同參與管理的民主組織，社員平時透過消費、會議及活動，參與合作社的營運。而選舉制度，則是合作社民主治理精神最具代表的展現。

我們需要每一位社員共同參與.....

參與投票：選出關心主婦聯盟合作社，願意積極為社員服務的幹部。

參與選舉：擔任社員幹部，共同討論並決定主婦聯盟合作社永續發展的方向。

社員是合作社的共同擁有者，合作社的未來，也是社員共同的責任，讓我們從投票與參選開始，一起關心、一起討論、一起承擔，實現我們心中理想的合作社，並支持合作社繼續走下去。



選舉期程

1. 投票期間：2026年11月16日-11月21日下午1:00（依投票通知書所載時間為準），至各投票所進行電子投票。
2. 選舉人社籍清查：
 - 1.選舉人資格：2026年8月31日前為有效社員者。
 - 2.社籍清查日：2026年9月8日。
3. 候選人參選登記：
 - 1.登記期間：2026年9月8日-9月22日
 - 2.候選人資格詳見本社官網「選舉專區」
 - 3.登記參選者，須以2026年8月31日登記之個人社籍所在區作為登記參選區。
 - 4.參選登記：本次登記採網路填寫，上傳個人照片，並線上簽名。



選舉事項詳見
官網 選舉專區