

2025

第二個國際合作社年

讓合作社成為永續、具影響力的企業組織



主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

主婦聯盟合作社，支持2025國際合作社年
合作社 共建更美好的世界



**International Year
of Cooperatives**

Cooperatives Build
a Better World

● 不同於公司與協會 ●
主婦聯盟的合作社實踐

● 有朋自遠方來 ●
栗本教授的日本經驗分享

● 合作社的聲音 ●
用Podcast向世界介紹合作社



2025年前採買服務時間報你知

◆ 站所服務時間 ◆

新增週日服務 1/26(日)站所服務至18:00。(三重站無服務)

年前最後服務日：1/27(一)服務至20:00。

◆ 當日配服務時間 ◆

1/25 (六)為年前最後服務日，收單截止時間於14:00前，

當日配送時段為午配(14:30~16:30)。

◆ 個配及班配服務時間 ◆

年前到貨：收單截止時間於1/21(二)9:00前，

預估到貨時間為1/24(五)。

	一	二	三	四	五	六	日
日期	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
站所	正常服務					服務至 18:00 (三重站無服務)	
當日配	正常服務					年前最後配送 14:30~16:30	暫停服務
日期	1/27 小年夜	1/28 除夕	1/29 初一	1/30 初二	1/31 初三	2/1 初四	2 初五
站所	服務至 20:00	年節放假中					
當日配	暫停服務						
日期	2/3 初六	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
站所	開工	正常服務					
當日配	正常服務	正常服務					

目次

專題報導

- 04 以平凡之軀實現不平凡的價值
合作社與主婦聯盟的合作社實踐 文字／蘇怡和
- 08 有朋自遠方來 迎接第二次
國際合作社年之日本經驗分享 文字／于有慧

產品平台

- 12 在加法社會思考減法
做出無化學添加的潔淨肉羹 文字／蘇怡和

生活食育

- 14 格外農品 讓 Good will 傳得更久更遠 文字／陳怡樺

美好照顧

- 16 專注眼前 放眼群山
當病人與照護者的最佳靠山 文字／蘇怡和
- 18 關於失智症「懷舊療法」的社會處方箋
喚醒記憶的溫柔力量 文字／薛德尼

聽醫生的話

- 20 過年健康飲食指南
避免肥胖與胃食道逆流 文字／劉興亞

合作脈動

- 22 合作社的聲音
用 Podcast 向世界介紹合作社 文字／莊佩珊

主婦食堂

- 24 冬日暖心點心甜品 升級版這樣做 文字／莊佩珊

站所の散步

- 28 沙鹿市區散步指南 參拜百年保安宮、
喝烘豆師的咖啡、吃加了蛋黃的豬油飯
文字／陳建竹 佇站夥伴：劉麗卿

合作脈動

- 31 歲末紛沓而至的獲獎肯定「國家永續發展獎」
與「Buying Power 採購獎首獎」

第二個國際合作社年

編輯的話

從小我們就在學校合作社買東西吃，街上時常看到信用合作社。「合作社」三個字我們很熟，但「什麼是合作社」沒人知道。

2001年聯合國發布了支持合作社的相關指導方針，並在2012年將其命名為國際合作社年，2016年合作社列為非物質文化遺產，2025年則迎來第二個國際合作社年。

「合作社」我們摸不著，實際上一直在大家身邊。日本法政大學大學院社會學院教授栗本昭，日前於台灣大學演講，提到義大利、瑞典、德國、日本等國家的合作社，如何幫助弱勢群體、提高社員健康意識，甚至對再生能源的運用與開發，都提供了很大的幫助。「合作社」顯然是非常重要的存在。

第二個國際合作社年的關注重點，在於讓合作社成為永續、具備影響力的企業組織，同時希望以合作社模式克服許多全球挑戰，如對不平等、氣候變遷等難題提出解決方

案，主婦聯盟合作社也以此為目標，以期實現2030年永續發展目標(SDGs)。

本期刊響應第二個國際合作社年，特別做了專題報導〈以平凡之軀實現不平凡的價值 合作社與主婦聯盟的合作社實踐〉、〈有朋自遠方來 迎接第二次國際合作社年之日本經驗分享〉，與讀者一覽合作社的美好風景。期許未來的路，會有更多人結伴同行，新的一年，一起邁向新的里程碑。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、龔韶紅、林椒燮、
曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 陳建竹
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 企畫部資料庫
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
2025年1月 / 247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

勘誤：245期第16頁的中標「阿美族的野菜食育和大自然的關係」誤植，應為「缺一不可的綠色飲食生活圈」。

本刊使用再生紙、黃豆油墨製成，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。

拿出手機掃描
相識從此刻開始





聯合國決議將2025年設定為「第二個國際合作社年」。

以平凡之軀實現不平凡的價值

合作社與主婦聯盟的 合作社實踐

文字／蘇怡和 照片／企畫部、Freepik



1



2

1 理事主席彭桂枝表示，自己當全職媽媽那幾年，因為參與合作社才未與社會脫節。
2 節電是大家的事。台南物流中心頂樓放置太陽能板，每日可供應相當於28家戶電力。

2012年是聯合國訂定的第一個國際合作社年，強調合作社對社會經濟發展的貢獻，特別是對減貧、創造就業和社會融合的影響，而2025年，聯合國決議設定為「第二個國際合作社年」，關注重點為讓合作社在全球成為永續、具備影響力的企業組織，同時以合作社模式克服許多全球挑戰，如對不平等、氣候變遷和衝突等難題提出解決方案，並發揮影響力，以期實現2030年永續發展目標(SDGs)。身為生活消費合作社的主婦聯盟，始終基於互助合作與終身學習的理念，在提高社員文化與經濟生活的目標下，落實合作社精神。

理事主席彭桂枝於新竹站所開講，介紹合作社的定義、原則與價值，同時表示自己當全職媽媽的那幾年，因為參與合作社才未與社會脫節，桂枝以「一群平凡人，成就一件不平凡的事」開宗明義闡述，合作社之所以能透過共同購買的力量，落實於保護台灣農業、捍衛糧食主權、支持友善環境的生產者等主張，是基於集結眾人之力。

合作社講師姜淑禮曾說，到合作社買東西時，打開冷凍或冷藏的門之前，要先看好決定要拿什麼。因為「節電是大家的事」，這說明合作社是個非典型購物場所，會在意公眾事務、關照環境永續，並非營業額至上。當然省電除了節能，也扣連到合作社的關鍵特性，就是合作社必須自負盈虧，參與合作社的社員也是參與了組織的經濟實體運作，必須了解每一天打得是什麼算盤。

合作社是個非典型購物場所，會在意公眾事務、關照環境永續，並非營業額至上。

現代合作社原型 源自英國公平先驅社

主席闡述合作社起源，是從英國羅虛戴爾(Rochdale)的公平先驅社開始，由於1776年瓦特改良蒸汽機，使世界進入工業革命的商業高速運轉年代，當時勞動力需求大增，不僅女性也成為勞動力，甚至連幼童都進入工廠，整體工時暴增。因此1844年，一群英國紡織工人們集資，

每人提供一英鎊，相當於兩週薪資的費用作為基金，只用來販賣生活必需品，如麵粉奶油，他們透過團結互助解決民生困境，並保障社員基本生活，此即為羅虛戴爾公平先驅社。

先驅社成為合作社運行的一套典範及原型，羅虛戴爾原則(Rochdale Principles)也成為世界各地合作社持續運行所遵循的基本原則，影響深遠。國際合作

社聯盟(ICA)在合作社識別聲明中，定義合作社乃是基於「共同所有」及「民主管理」的企業體，為滿足共同的經濟、社會、文化需求與願望，而自願結合之自治團體，不仰賴政府支持，也不被政府控制。

台灣的合作社，在1934年頒令的合作社法中，是指依平等原則並在互助基礎上，以共同經營型態，謀求社員經濟利益與改善



1 2024年11月於線上舉辦第二次社員面對面。
2 2024年主婦聯盟合作社社代常年大會，3月31日於北投會館舉行。



3「人生百味」會得到公益金贊助，參訪法國巴黎諾瓦集活業中心。
4 合作社的Podcast節目「一籃菜真心話」，深受大家喜歡。

其生活所組織起來的團體。綜觀台灣與國際對於合作社的涵蓋範圍差異，台灣是僅關注在經濟和生活上，未包含到社會與文化的範疇。

台灣社會會有超過五千間合作社的高峰時期，但現在僅存三千餘間，而社員數則是從2001年的19.8%，即近450萬人，一路下滑至2023年僅剩的7%。數字會說話，台灣合作社的社數與人

在台灣主婦聯盟生活消費合作社中，不管每個社員的股份多寡，在決策中都是佔有一票。

數，是如溜滑梯般呈現持續衰退的狀況，然而國際上並非如此，目前全球合作社的社員數佔全球人口10%，創造了2.5億個工作需求，其中前300大合作社營業總額超過義大利GDP，在勞動市場佔有一席之地。

主婦聯盟的合作社價值實踐

合作社基於民主本質，決策以代議制度進行，是由社員共同決議，並將決策結果公開給所有社

員知悉。對民主決策結果負責，是合作社價值之一。舉例來說，合作社為了守護海洋永續，決定不該繼續供應鰻魚，毅然決然下架蒲燒鰻，八萬多名的社員就必須坦然接受大家共同的決定。

ICA國際合作社聯盟所提出的合作社七大原則極其重要且互相扣連、缺一不可。七大原則包含「自願而公開的社員制、社員的民主掌控、自治與自立、社員的

經濟參與、教育訓練與宣導、社間合作以及關懷社區」。主席表示，我們要讓社員、職員與潛在社會大眾溝通，讓大眾理解合作社原則與價值才有辦法實踐它。

合作社的原則之一「平等」，也時刻落在組織行為中，在台灣主婦聯盟生活消費合作社中，不管每個社員的股份多寡，在決策中都是佔有一票；不管是否擔任職務，都可在保護合作社事業體運營正常的情況、不影響個人隱私的前提下揭露訊息，從

2024年開始的社員面對面就是實踐案例。

以建立自主互助為願景 不同於公司與協會

合作社與協會不同，協會依據組織價值及使命，執行業務，運作費用仰賴會員，需繳交常年會費及捐款，是非營利組織，不得進行營業行為。合作社也與一般公司行號所主張盈餘最大化的核心價值不同，合作社是兼具協會不以營利為目的，奠基在滿足社員需求，以及社員利用產品或服務，互助自助為日常的組織。結餘款中有一定比例要回饋社會，作為社會福利、公益事業，以及合作事業教育與宣導等用途。

合作社結餘款依法須設置公益金，投入個人或非營利組織關注的公眾事務上，可以讓金錢的價值放大數倍。傳統的公司體，很難看到這種放大過程，但透過合作社，可以看到你的錢被好好運用在各個層面，把互利的棒子傳承下去，實踐更多故事。合作社的公益金開放社員及非營利組織申請，以桂枝從前曾申請公益金開展的倡議來看，就有「禁止基

改食品進入學校午餐」、「新竹喝好水公投的基礎調查費用」等。

合作社的最終願景，是建立以人為本、自主互助的合作社區，共同創建的生活圈，可以確保我們每個投入都在共好的循環內，不會讓資源和金錢僅存在少數利益擁有者或資本家手上。

社員代表大會是合作社最高權力機關，在大會中，社代可提出會前搜集的社員觀點，以及給予合作社決策的建議，也就是說，合作社的走向，是由全體社員積極共同決策所形成的。委員會則是理事會重要幕僚單位，提供理事會制訂決策的參考。例如為鼓勵農友在氣候變遷下，嘗試栽種符合合作社生產條件的蔬菜，因此增設「0級品」的允收標準，這就是在社內共同討論下，因應大環境變化的決策之一。「說起來很複雜，但運作起來最重要的是溝通、信任。」理事主席一語道破合作社社務運作的前提。

主席表示宣導合作社教育是一個長期的基礎工作，某些新進同仁因為不瞭解合作社性質，會無法理解為何各項決策時間冗長、

為何落實一個計畫有層層關卡，也會對社員三不五時提出的建議很頭大，所以認識合作社的教育訓練很重要，這些都是需要宣導的理念。

國際合作社年的倡議與活動

主婦聯盟扣合國際合作社年及回顧過去的發展歷程，2025年會更專注成為社區的HUB資源整合樞紐據點，促進社員與社員、社區、生產者的連結，厚實以人為本的民主式經濟，同時以培訓領導人來傳承民主治理的棒子，為重點工作項目。對於社會大眾，合作社將集結社員力量共同策劃一系列慶祝活動，包含透

過Podcast「一籃菜真心話」製播認識合作社系列節目、研發推廣合作社的桌遊、辦理國際合作社交流論壇等活動。

除了合作社年的倡議，合作社理念中的「社間合作」原則，則會持續落實。合作社始終優先採購與本社理念相符合的合作社產品，比如漁權會（台南市第一漁權會漁業生產合作社）的虱目魚鬆，或是進口公平貿易產品的馥聚，這樣的社間合作模式，證明並非所有服務都只能透過公司形式滿足。桂枝表示自己經歷過主婦聯盟合作社的運作，對民主有更深的認識、感觸，同時堅信著，民主的養成要歷經漫長的辯證和實踐。^綠

合作社影響力數字

全球合作社的社員數，佔全球人口數的**12%** 即超過**10億人**

前300大合作社，創造的總營業額為**2兆4,094.1億美元**

全球就業人口中，由合作社提供的工作機會佔**10%** 約有**2.8億人**

全球有**300萬個**合作社

台灣合作社社員僅為人口總數的**7%**

有朋自遠方來

迎接第二次國際合作社年之 日本經驗分享

文字／于有慧、第九屆理事 照片／總經理室、台大員生消費合作社

主婦聯盟合作社不只共同購買，也與國際接軌交流，推廣合作運動。2024年10月底，合作社接待日本法政大學栗本昭教授到訪，為迎接聯合國2025第二次「國際合作社年」暖身。

栗本教授是合作經濟領域資深學者及實踐者，投身合作經濟逾五十載。短短三天訪台行程，栗本教授到訪本社分享日本生協經驗，也與團結經濟學會、台大員生消費合作社及台大社會系師生交流，並拜會內政部合團司，切磋日本與台灣合作社

法制異同。珍貴的交流紀錄，甚值借鑑學習。

日本(消費)合作社 (生協)發展脈絡

日本是個資本主義發達國家，但日本合作經濟規模及覆蓋率卻

名列世界前茅。面對市場競爭，日本消費合作社(日文稱「生協」)的營業規模穩居日本零售業第三，有近半數日本家戶都是生協社員。日本生協有何過人之處，能創造如此規模、獲得這麼多社員支持？栗本教授從日本生協發展的歷史脈絡說明。



照片中間的栗本教授與合作社社員，一起去台大學生消費社參訪交流。

日本是個資本主義發達國家，但日本合作經濟規模及覆蓋率卻名列世界前茅。

最早在明治維新後，日本已出現類似農協(農業合作社，JA)及生協(CO-OP)等合作組織，1900年「產業組合法」是第一部規範合作組織的法律。日本政府加強主導合作組織成立是在第二次世界大戰後，栗本教授說：「東亞合作經濟模式的特殊性是『由上而下』，日本、中國、韓國、台灣，與農業相關的合作組織多有政府的支持。」

日本戰敗，百廢待舉，美國在日本推動土地改革，大量佃農成為自耕農，為恢復國內社會、經濟秩序，1947年訂定「農協法」，農協具半官方性質，協助農民經營、資金、銷售、供應資材，也有類似保險的社員共濟服務；為穩定民生物資，1948年頒布「消費生活協同組合法」(簡稱「生協法」)，各地生協也於1951年組織「日本生活協同組合聯合會」(簡稱「日生協」，JCCU)，由JCCU開發自有品牌(co-op)產品，聯合採購，壓低成本，也提供配送、社員教育等服務。

1960年代，由下而上推動的市民消費合作社興起。一群有意識的消費者從共同購買無添加牛奶開始，受大學生協的協助，1965年成立「生活俱樂部生協」(我社的三國姐妹會夥伴)，成員多為婦女或關心環境的消費者，治理層也多為女性，以公民行動和社會倡議為訴求，強調責任消費、地產地銷、社員民主治理，以班為單位配送，與傳統生協經營理念不同。

1970年代，日本食安事件層出不窮，一些關注食安的生協出現，並於1980年結盟為Pal System，性質介於JCCU與生活俱樂部之間，與生活俱樂部一樣關注環境、減添加、永續議題，但經營理念、核心目標不同。Pal System以提供社員更好的生活品質為目標，強調經營效率、追求擴大規模、產品多樣性及便捷的配送，深受東京都一帶上班族、小家庭及年長者歡迎，是日本第二大的生協聯合系統。

1990年代，日本泡沫經濟破

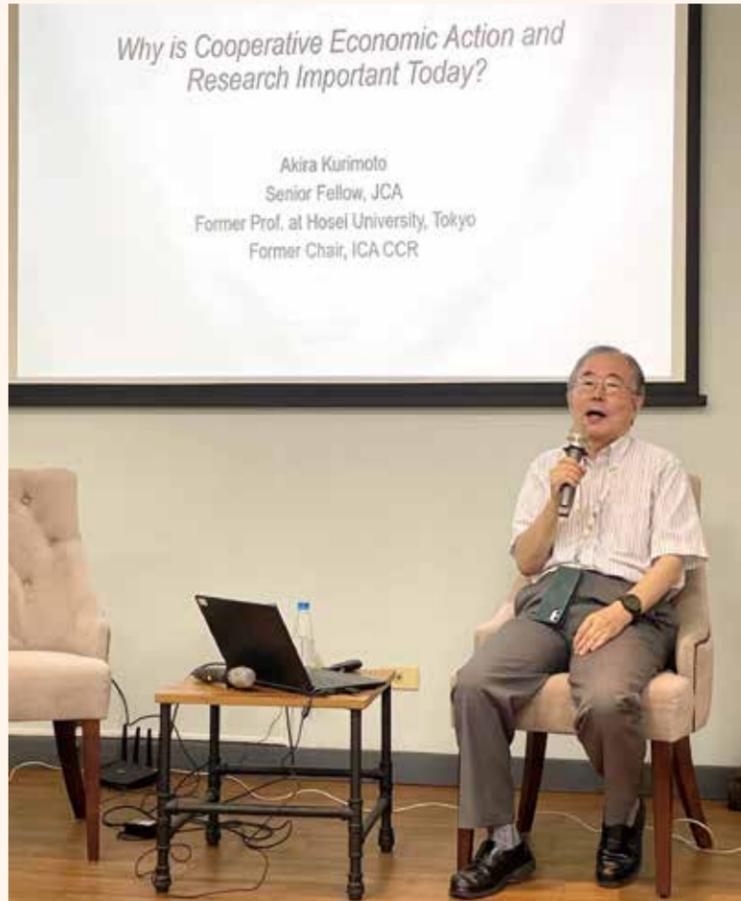


合作社理監事共同接待栗本教授，孫炳焱老師一同參與討論。

滅，社會轉型，婦女也進入職場，班的經營越形困難，加上社會高齡化、人口衰退、店鋪減少，生協調整經營策略，以各種運送方式，把產品直接配送給社員，個配取代班配成為主要經營模式。

從業務上看，日本的生協主要經營食品零售，但不只於此，可大致分為四類：最多的是一般消費合作社(CO-OP)，涵蓋食品、日用品及宅配服務，總銷售額接近3.8兆日元；第二類是醫療保健合作社，辦診所、健康檢查、醫療保險或養老院服務；第三類是農協(JA)；第四類是特定領域合作社，如學校合作社、住宅合作社、勞動合作社、環境合作社等。從場域劃分，有地區型、社區型、職場員工生協，也有混和型(如豐田汽車，原為提供員工消費品，工廠周邊居民也想參加，便成為職場與社區混合型)，以及大學生協。

特別值得一提的是日本大學生協，專為大學師生提供食品、教材、文具、保險、旅行等服務。參與學生比例平均為40%-50%，因學校和地區有別，規模較大的國立或公立大學參與率普遍更高。栗本教授的合作理念就是在東大就學時啟蒙，曾任大學生協幹部，畢業後即加入日生協工作，夫人也是日生協職員。



栗本教授到台大社會系演講，分享「為什麼合作經濟研究如此重要？」。

— 栗本昭教授簡歷 —

現任日本法政大學大學院社會學院教授，國際知名合作經濟學家，研究領域包括合作社相關法律、經濟學及治理。在學期間即參與東大合作社學生委員會，畢業後，1974年加入日本消費合作社聯合會（日生協），擔任過日生協國際部經理、首席研究員，並且於2001、2021兩度擔任國際合作社聯盟（ICA）研究委員會主席。



栗本教授受邀到訪，與我社分享日本生協發展脈絡。

栗本昭教授在合作社經濟學領域的貢獻不僅體現在理論層面，更在於他對實踐和政策的深度影響。栗本教授積極參與亞洲地區的合作社運動，推動跨國合作和知識共享，與國際合作社聯盟維持密切合作，分享日本合作社經驗，並學習其他地區的成功模式。最新主編著作為《喚醒亞太合作潛力》（2020），並於2020年獲選國際勞工組織(ILO)訪談合作運動與團結經濟100位代表人物之一。

回應第二次國際合作社年，栗本教授將於2025年10月16日至18日舉辦「國際合作社年大阪論壇」，主題多元，包括反思合作社身分認同、比較亞洲各國合作社發展歷史、合作社法制比較及創新個案等，歡迎各方踴躍參與。

突破限制 擴大經營範圍

和栗本教授一樣同為東京大學校友，國內合作經濟界前輩孫炳焱老師說：「日本消費合作社發達，是因為可承辦的業務多，像共濟（保險）、社員存放款等，合作社發展與政府作為有關。」

栗本教授回應，日本生協發展有其歷史脈絡，1948年的「生協法」雖鼓勵發展，卻也有諸多限制，像禁止非社員交易、不能跨縣市經營、不能執行信貸業務；此外，相較世界其他國家多以「基本法」輔以「業別特別法」管理，日本的「分業立法」，不同性質生協由不同主管機關管轄，規定破碎零散，日本政府角色並非完美。

儘管政府有諸多限制，早期因為經濟困頓，法令禁止非社員交易，一般人為取得民生物資，加上入社門檻低，幾乎家家戶戶都加入生協；生協也以社員持續出資累積經營資本，每月繳交1000圓會費，平均每位社員出資達三萬日幣，相較而言，英國在平均上只有約200日圓。

合作社本質是互助，生協也希望擴大服務，像社員共濟保險，受到既有商業保險業者百般阻撓，也是經過不斷努力，才終於游說政府在2007年修法，允許生協得經營共濟業務，也鬆綁跨縣市交易，生協規模可更擴大，但非社員交易仍未開放。

2000年日本頒布長照法，不少照顧合作社應運而生。不同領



1

1 栗本教授樂於提攜後進，與台大學生親切交流。



2

2 教授與團結經濟學會學者交流，提問者為東海大學萬尹亮教授。

域合作社之間也常合作，開創出更多業務型態，例如從JCCU分出去的事業體，有勞工銀行、共濟保險、醫療合作社與長者護理合作社。

生協也扮演地區糧倉角色，許多鄉鎮政府與生協簽約，遇重大災情，生協會優先提供食物給災民，例如1995年阪神大地震，生協整合、調配、供應物資，對救災有極大貢獻；2011年311大地震，生協的配送系統也發揮重大作用。

迎接第二次國際合作社年 我們能做什麼

栗本教授分享日本經驗，迎接明年第二次國際合作社年，我們有很多可思考的方向。台灣與日本在消費合作社及農業合作社發展有類似歷史背景，兩國合作社事業發展卻如此分歧，日本經驗或許有值得借鑑之處。有別於一般企業，栗本教授在與學者座談時，建議多做合作社基礎研究，分析不同國家的歷史脈絡、公民社會發展與國家政策演變。

對於我社持續前進，栗本教授的分享更是彌足珍貴。在變動的世界，合作社何以能永續經營？栗本教授認為合作社的韌性，需配合社會需求變化調適，持續開發優質產品，像JCCU有自己的食品安全標準，與歐洲合作社合作，投資食品檢驗與實驗室。合作社也要扮演社會良心的一方，保障消費者，日本生協對於企業壟斷會採取訴訟行動，像之前Panasonic電視一度市占高，生協甚至自行研發電視製造，目的就在不讓企業獨占。

合作社的作為與聯合國的17項「永續發展指標」(SDGs)向來緊密扣連，面對大環境挑戰，真正課題在維持合作社獨特性。在當前全球化、人口老化的變動中，更應重申合作社的原則與價值、身分認同、民主運作，但「辦法可以靈活」。「不要放掉合作社的立場」，變成像商業公司一樣的追求利益模式，需回歸價值，保護農民、消費者、勞工，還有弱勢者。🌱

— IYC是什麼？ —

國際合作社年(International Year of Cooperatives)是聯合國為提升國際對合作社重要性的認識而設立的年度主題。2012年第一次提出「國際合作社年」，強調合作社在社會和經濟發展中的貢獻，推廣合作社模式作為可持續發展的替代方案。合作社是以成員為中心的經營模式，核心價值是民主、自主，以及公平分配收益。這種模式不僅推動經濟增長，還能促進可持續的社會發展，減少貧富差距。

2025年第二次國際合作社年的主題為「合作社共建更美好的世界」，核心訴求：

- 1.讓更多人認識合作社，推廣合作社在促進可持續發展和改善社區福祉方面的貢獻。
- 2.促進發展與韌性，打造有利於合作社運營的生態系統。
- 3.呼籲各國制定支持合作社發展的法律和政策框架。
- 4.激勵領導力，特別是吸引青年參與合作社運動，確保合作社的可持續發展。



陳威志時刻思考如何簡化，把產品多餘成分去除。

與鹽糖調味開發出的潔淨肉羹，調味合宜、口感自然，除了勾芡製作肉羹湯以外，在日常料理中的運用更是多元，包含吃火鍋的時候作為火鍋料、蘿蔔肉羹湯、芹菜炒肉羹、麻油薑炒肉羹，也可以煮一鍋澎湃加料版的紫菜蛋花湯，從氣炸鍋端出來撒點胡椒鹽，就是適合跟花生作伙的下酒菜，可以說是創造家常料理多端變化的百搭食材，而且百分之百無化學添加，對身體更無負擔。

對於未來安心食品的發展藍圖，陳威志表示食材與人一樣，每批都不同，品川朝智慧化工廠的目標前進，以科學方法精準控制，觀察紀錄每個時間點食材的溫度與改變，同時輔以詳實的數據紀錄，以利後續精準調整，在設備的投入下減少產品因人為操作產生的落差，秉持信念，做出食材本來面貌。^綠

肉羹的生產密碼

- 1. 搥打技法中，一顆肉羹經歷多少磨練？**
每10公斤原料，需經過6分鐘不間斷搥打
- 2. 低溫靜置需要多久的時間？**
八小時以上
- 3. 肉羹完成需耗費多久時間？**
耗時48小時才能完成肉羹，過程包含原料搥打、靜置、調味、混合肉漿與魚漿、充填、成型、水煮、預冷、急速冷凍、自動包裝
- 4. 製作肉羹的材料，黃金食材有哪些？**
豬肉、金線魚、香菇



- 1 以中央畜牧場後腿肉，加上父輩傳承的搥打技術製成的無添加肉羹。
- 2 半自動化加工廠導入科學數據，讓產品更為穩定。
- 3 魚漿製作過程導入溫度、攪速、時間的監測，提升產品穩定度。
- 4 民國七十四年父親設計的搥打設備幾經修復，迄今仍在使用。

增加保水性的磷酸鹽、加強風味的調味品等。

除了食材面的挑戰，產業傳承也是創辦至今超過一甲子的品川，所面臨的另一門課題。陳威志從小看著父親製作花枝丸，對產品有一定的熟悉度，然而在正式進入公司後，兩代之間卻找不到平衡，衝突繁多、磨合不斷，「等到有一天我坐在父親這個位置，才知道他在講什麼。」陳威志回望過去檢視自我，體悟是基於父親經歷的一切，才能讓品川走到現在，自己當初經驗不足，卻有滿腔熱血，「父親走後，我一整年沒有做任何改變，只是把它顧著。」如同花枝漿，關係也是在碰撞後需要時間靜置冷卻。

所有的改變 都是爲了更好

陳威志在理解父親的用心後，堅持以傳承父親理念為前提進行產業轉型。他在以傳統搥打為核心下，檢視各產品的改進空間，並以現代自動化設備串連、科學化研發，將更健康的產品設為目標持續修正。至今，品川仍維持父親時代的搥打技術，甚至連搥打設備都是沿用父親發明、至今已超過30年的設備，陳威志笑稱兩尊從父親時代不斷補強使用至今的搥打機，都可以稱得上非

物質文化遺產了。在此同時，陳威志不斷帶領品川前進，包括使用機具溫度偵測點的先進設備、空氣乾淨的廠房、獲得ISO22000以及HACCP認證的加工廠、推出多款捨棄不必要添加物的「潔淨系列」產品，這次與主婦聯盟共同開發的肉羹就屬其一。

談起潔淨肉羹前，先談品川會議室中高掛星雲大師的對聯「水清方知淨，意靜始見高」，陳威志以此為初心，認為外界事務紛雜，人會無意識的一直堆疊，他琢磨了數十年，發現最困難的不在於加減，反而是如何把過去的經驗沉澱，重新解構、建構。「為了健康，也因為任性，很早就想把這些添加物一一拿掉。」陳威志認為每種新鮮食材都具備各自的風味，首先要了解各食材的特性，再下去組合、創造味覺的平衡，因此他以天然食材，成功取代其他添加物。歷經多次嘗試，當真的拿磷酸鹽「開刀」時，心裡仍掛念著不使用磷酸鹽會跟原本口感有些許不同，沒想到盲測階段進行時，其他人一致覺得很好吃，口感些許變動並不影響整體，這才賦予了他繼續前進、堅持的信心。

一款肉羹 百變料理

採用中央畜牧場後腿肉、香菇

談到肉羹這種加工肉品，不免想到各種添加物，像是增鮮的、防腐的、保水的等等，而且調味複雜，是一種無益健康不宜多食的地雷食物，然而合作社與品川實業合作，共同開發一款無化學添加的肉羹，讓社員吃得安心又健康。

合作社的無添加肉羹是新品，但生產者品川實業股份有限公司並非新公司，也不是新的合作者，社內已有品川生產的花枝丸、花枝蝦丸與花枝漿。自1950年在萬華三水街市場以手工魚丸起家的品川，現在由第三代總經理陳威志接手。品川於瑞芳工業區的廠房，除了保留陳威志父親時代的搥打設備外，近幾年也陸續整廠，朝向讓產品更精益穩定且多元的方向發展，至今有多款產品，獲得中華穀類食品工業技術研究所無添加潔淨標章認證。

品川以特殊的「搥打技法」及「低溫靜置掌控」製作肉羹，此做法是源於上一代製作花枝漿的經驗延伸。坊間多數花枝漿採取絞切、攪拌方式，而品川從陳威志父親時代就自行研發搥打設備，以反覆搥打方式讓花枝口感紮實Q彈。陳威志解釋，花枝在絞切過程中筋膜會斷掉，而搥打碰撞能使食材充分延展但纖維不會被切斷，讓漿體的口感更有彈性，是屬於潮汕的技法。肉漿在搥打後，還要經過低溫靜置八小時，陳威志以人喻之，「人在躁動後，會想坐下來喝一杯茶讓心安定，肉品亦同，在搥打躁動後，也須冷藏靜置八小時，給予時間讓組織均衡、軟化、緊實。」

肉羹經過搥打 產業經歷碰撞

肉羹需要千「搥」百鍊，品川從1950年第一代起家至今，也是碰撞不斷。首先是全球暖化和環境變遷，使漿體中所使用的海底生物如花枝、軟絲、烏賊及魚種等都深受影響，不僅數量大幅減少，就連尺寸大小也在縮減。以前的魚漿強度都很好，現在則是需要額外加東西，才可以達到以前的效果，像是增加強度的蛋白粉、

在加法社會
思考減法

潔淨肉羹 做出無化學添加的

文字／蘇怡和 攝影／郭宏軒



格外農品

讓Good will傳得更久更遠

文字／陳怡樺 攝影／陳郁玲 照片提供／格外農品

格外農品創辦人游子昂（左）與林雅文（右），秉持「Good Will」信念，將格外品的價值傳達給更多人知道。（陳郁玲攝影）

「**椪**柑臉上長了黑斑，像一顆顆小星星，雖然不漂亮，還是一樣好吃喔。」這是格外農品的果醬包裝上的介紹，寫出了企圖翻轉外界對格外品刻板認知的心意。成立於2015年的格外農品，一路走來，感受到消費者對「格外品」的印象不斷改變，如今，大眾對「格外品」一詞早已不陌生。讓我們聽聽格外農品兩位創辦人游子昂與林雅文，娓娓道出其中點滴。

消費市場對「格外品」從陌生到理解

「格外品」一詞還未廣泛使用前，消費市場多以「NG品」、「瑕疵品」或「醜蔬果」，來稱



實地訪查農友，了解農產狀況。

這些沒有機會上架的農產品。游子昂談到，早期甚至有消費者誤以為，格外品是畸形、不安全的食物。農產品採收後都會根據大小、重量、外觀進行分級，格外農品團隊整理出三種格外品常見的情況，分別是規格不符、賣相不佳、時間不對。

約莫2018年夏季起，因已多年沒有颱風、暖冬等氣候異常狀況，導致產銷失衡，香蕉、火龍果、鳳梨的價格屢創歷年新低，甚至崩盤。對游子昂而言，那幾年是格外農品發展歷程的重要轉折年。當時常有輿論：這些食物明明可以吃，為什麼要丟掉？「格外品」的概念，開始植入消費者的心裡。

品牌名稱「格外農品」的靈感源自日本農夫市集，意指「規格以外的農產品」。「這是中性的描述，每個人需要的規格或標準



格外農品會先觀察一段時間、與農友少量合作，接下來實地訪視後，再長期合作。

都不一樣。」游子昂舉例，對於購買禮盒等級的消費者需要最漂亮的水果，不夠好看就算是「他的格外品」；對於需要便宜、大量、適合加工的業者，太精緻的水果就是規格以外；一般消費者也會因個別喜好而在選擇上有所差異。

曾有日本研究發現，在日本將格外品導入食農教育課程的學校，校園霸凌事件明顯降低。「蔬果有各種樣貌，同學當然也有高矮胖瘦。」游子昂談到，學生從食物裡理解個體差異，進而影響價值觀形塑，不會隨意嘲笑他人，是互相尊重的學習過程。

「創業初期，曾有公部門長官不諱言指出，格外品是假議題。」現在，游子昂接到許多農政單位的講座和課程邀請，將「格外農品」列入成功案例，推廣格外品可加工處理、減少食物浪費。格外農品團隊也會接到臨時緊急任務，那一年在高雄那瑪夏，因颱風橋斷，高雄市政府和工研院找到格外農品幫忙，等到交通恢復，金煌芒果就過熟了，因此利用每天中午搶通的一小時，將芒果運下山做成果醬。林雅文談到，當市場供需失衡時，



1



2



3



4

- 格外農品製作果醬時的工作情景。
- 格外農品於企業端進行食農教育。
- 格外農品於市集和消費者互動，期望為格外品帶來更多能見度。
- 兩位創辦人勤跑市集，在市集上直接與消費者面對面，細說格外品的珍貴含意。

供過於求，根本不是美醜問題，如何分散利用是當務之急。

近年來，氣候異常加劇，「常聽到農友反應，現在的氣候和以前都不一樣，今年的椪柑不少都發生日燒病，因為11月的白天太熱了，柑橘被曬傷。」對此，游子昂和林雅文一方面調整產品標準，另一方面列入食農教育的教材。

突破同溫層 更多企業投入使用格外品

12月初採訪時，格外農品正準備遷廠，將原本分散在高雄和屏東的倉庫和辦公室，遷到高雄市區，廠辦合一，提高效率。「農產品至少須備有產銷履歷，我們會先觀察一段時間，少量合作，實地訪視後再長期合作。」游子昂說，目前固定合作的農友有七位，多為想法和理念相近的二代、三代農，且多為生產面積較大者以及合作社為主，因分級過後的格外品才足夠穩定供應。

「產季時先預估來年的銷量，進貨後，清洗分切再冷凍保存。」游子昂說，一開始是先製作果醬再等著銷售，導致即期、耗損等狀況，現在調整為確認訂單後再製作，能提供最新效期給消費者，計畫生產能有效減少生產端和銷售端的食物浪費。

格外農品的銷售對象除了一般消費者外，也與餐飲店家合作。最初，游子昂和林雅文勤跑市集，直接面對消費者，後來收到合作餐廳回饋知道，自家果醬能「一醬多用」，從抹麵包、做鬆餅、調飲料到做刨冰，而後銷售對象也從零售拓展到店家。

金鑽鳳梨果醬是格外農品的第一支產品。林雅文說，果型太小不適合祭祀、沒有尾葉，或存放時間短、不耐運輸的肉聲果（聲音悶沉、含水率較高、糖份高，且不耐久放）等，都是鳳梨常見的格外品情況。目前的產品包括由檸檬、百香果、荔枝等含水量高的水果做成麥汁；芒果、鳳

梨、椪柑、草莓製成果醬。「七種水果產季正好排滿一年的工作量。」游子昂說，一開始先到工廠和師傅學做果醬，之後自己研發配方。其中「青皮椪柑果茶醬」獲世界四大美食獎之英國2019 Great Taste Awards一星殊榮。「記得當時評審說，這一定是對果醬很有愛的人才做得出來。」游子昂說，果醬做工繁複，去籽、水煮殺青、糖漬、冷卻等流程，非常耗時費工。

2022年，《食農教育法》三讀通過，「減少食物浪費」明文規定其中，越來越多企業計畫將格外品納入員工餐廳，也找到格外農品團隊提供協助。「第一階段，先針對第一線廚房人員進行食農教育，聊一聊這些格外品怎麼來的，了解惜食的意涵，減少因不理解加上費工而衍生的抱怨。第二階段的食農教育對象才是企業員工。」游子昂說，格外農品會先提供企業各個產季的農產品清單、預估產量和報價，有助後續廚師和營養師的配餐作業。

2025年即將迎接十歲生日的格外農品，秉持如英文品牌名的信念，讓「Good will」持續傳遞，向外擴散。🌿



金鑽鳳梨果醬，是「格外農品」的第一支產品。（陳郁玲攝影）

〔專注眼前 放眼群山〕

當病人與照護者的最佳靠山

文字／蘇怡和 攝影／陳建竹

郭于誠醫師，是中國醫藥大學新竹附設醫院放射腫瘤科主任暨癌症中心副主任，同時也是台灣漢和國際精準放射醫療協會理事長，一般醫師處理醫療事務就很忙了，但他除了上述身份，還身兼作家與Podcaster，與同為癌症患者家屬的陳奕琳開設「隔壁的桌子—本日休診」單元節目，講述並記錄病友與照顧者、醫護人員的治療故事，在沒有門診的時間，暢談他所關注的議題和人生觀。

治療身體疾病 關照病人內心

採訪當天，人稱大郭的郭醫師沒有休診，他甫結束上午門診，緊接著就為下午的活動開場，後又接受本刊採訪，採訪途中再去為病友活動致詞，同時在電梯中與兩名巧遇的病友交流，會後馬不停蹄又回到診間……過程行云流水、不露疲態，看來緊湊充實的節奏已是郭醫師的日常。

面對過無數癌症患者，大郭醫師除了治療身體的疾病，也關照病人內心的想法，他看過許多人把癌症當作是缺點，甚至是污點，而罹癌，使得他們成為非人物設定中的自己。郭醫師接觸過許多會隱藏病情，因而錯過治療機會的案例，所以他鼓勵病人，

何不轉換心態，把癌症視為一個讓生命完整的經驗，積極去正視與面對病情。

致力於推動腫瘤心理療癒的大郭醫師表示，面對癌症，所謂的順其自然不應是「兩手一攤不作為」，而該是「用盡全力不強求」。許多患者以為順其自然，不做任何治療，就不會造成家人的麻煩，但許多遺憾的案例正是因為這樣的想法，影響了工作而讓正常生活運作癱瘓，不想麻煩別人反而更麻煩別人，因此，郭醫師不定期在院內舉辦癌症病友專屬的希望講座與體驗活動，像是手作藝術品課程，一來是鼓勵病人把心打開走入人群，二來是透過創作獲得成就感，讓病人自覺自己原來不是沒有用的累贅、能進一步幫助到別人，如此一來，產生的正向心態，就會讓人生發展有不同的結果。

突破心魔 是癌友 面對疾病的第一步

大郭醫師規劃癌友專屬活動極為細緻，他了解要讓癌友走出來，除了讓他們達到成就感，更重要的是不能對體力造成負擔，因此活動設計會控制在二至三小時內，同時類型要多元，才能讓不同興趣的病友都有機會參與。「此外病患家屬壓力也不容忽略，

當大家都關心病人時，鮮少人注意照護者的心情，他們面對的經濟壓力、照顧病人的體力消耗，辛苦不亞於病人，卻經常被忽略。」當郭醫師談起照護者時，不像腫瘤專科醫師，反而更像你我的家人。

郭醫師特別重視醫病互動，他的門診一天只看20幾位病人，「因為我想要好好的跟病人對話。」在診間遇到新病患，大郭醫師會由書籍破冰，以著作《對話—大郭醫師的癌症診間微光故事》作為開場，並送書給需要的患者，而送出去的書其實是之前接受過幫助的人回饋的，大郭醫師用這些微光故事陪伴患者找回抗病的動力，形成了正向循環，讓病友知道他們並不孤單。郭醫師的診間中，隨處可見病人的回禮，包含親手刻的木雕、水墨畫作、複合媒材創作等，然而許多回禮，是禮在人凋零，面對持續迎來的道別，郭醫師又要如何去化解內心的沉痛？

郭醫師表示從業多年，已認清疾病發生、癌細胞擴散、死亡等都是正常的，甚至可以說是無法預期，而這就是生命的尋常，當認知這點，就不會再感到害怕。「人生還有很多事可以做，我會把專注力放在更需要投入的事情上。」像寫書就是其一，郭醫師藉

由把診間故事寫出來，進而幫助到其他人，並產生正向的蝴蝶效應，讓對社會有益的事情繼續在非預期下發生。

非典型醫師 看見平凡與不平凡

「我從學生時代，就知道自己不是天才型醫學院學生，背誦各種藥名和器官病理學名對我來說很吃力。」謙稱自己不若同學優秀的大郭醫師說，會成為放射腫瘤科醫師，是因為他喜歡物理，且放射線和儀器治療背的藥名不用那麼多。

醫學院七年時間，郭醫師認識很多優秀的同學，「他們不是普通人，學習快速、過目不忘，那種天才是你不能想像的。」他坦言自己屬於做中學一派，是直到臨床急救時，才覺得自己是個醫生。「但很多優秀的醫師，一生都在當醫生，一生也只爬一座山，擔心退休就失去舞台。」而郭于誠醫師理解，改變是人生的尋常，他學習放下與傳承，以哲思和人文關懷的醫者心，對未知的群山抱持開放態度，快樂地迎接一座又一座的山，像是新作《對話對畫：陪伴生命長出力量的故事》，即是與台灣藝術心潛能協會理事長的藝術治療專家王心佑合作，目前也跨領域結合餐飲治療中，未來若有機會，戲劇治療、音樂治療也不設限。

在診間，郭醫師看到很多人不是被病情打倒，而是被悲傷打倒，因此他在「本日休診」Podcast中開講，介紹面對疾病時除了悲傷還能做什麼，在每一集

的節目中，除了關照患者，也提供照護者支持的力量。問起年屆50的大郭醫師除了寫作和錄製節目，下一步有何計劃？他表示邁入60歲時，會逐步從這座醫者之山下山，用玩與學習的心情攀登其他座山。「我根本不知道接下來會發生什麼事，但人總是會老，最重要的是注意健康、創造美好的回憶、把每天過好。」

大郭開講

Podcast節目「隔壁的桌子」中「本日休診」單元，為身心健康促進節目，由郭于誠醫師邀請醫界醫護人員、病患、家屬，透過分享自身經驗，以聊天的方式、深入淺出的分享，增進大眾對於健康的認識、疾病的瞭解，並撫慰患者及照顧者心靈，促進病患與醫護人員之間的溝通，以獲得更好的治療效果。



- 1 大郭醫生身兼作家與Podcaster，運用各種機會暢談他關注的議題和人生觀。
- 2 醫生在採訪途中去為病友活動致詞。
- 3 大郭醫生的診間，隨處可見病人的回禮。
- 4 醫生問診時，常以著作《對話—大郭醫師的癌症診間微光故事》作為開場。
- 5 醫院常設計二至三小時內的活動，能讓不同興趣的病友都有機會參與。
- 6 面對癌症，大郭醫師覺得正確的心態是「用盡全力不強求」，不是「兩手一攤不作為」。

透過參與社會處方箋，失智症者可以身處在舒服的環境中，不會感到焦慮、緊張，並有比較正向的情緒反應。



關於失智症「懷舊療法」的社會處方箋

喚醒記憶的溫柔力量

文字／薛德尼 照片提供／臺北市立聯合醫院

沒接觸過失智症，常會誤以為這是老化，其實不然，它是一種腦部神經退化，或因身體疾病而引起的持續性認知功能下降，病程從剛開始可能忘了今天是星期幾、身處在什麼環境的輕度認知障礙，慢慢的，生活自理能力出現問題，最後得完全仰賴他人。很遺憾，這樣的病程發展不可逆，因此現行療法中，除了藥物治療，不少醫生會採用「懷舊療法」這種用以延緩病程、穩定精神狀況的非藥物治療活動。

臺北市立聯合醫院失智症中心，自民國 108 年即首創「社會處方箋服務」，透過懷舊療法等非藥物治療方式，開創台灣醫療新頁。迄今已舉辦過上百場活動，讓長者重溫美好時光，參加人數多達四、五千人，成效斐然，連日本都來取經。本文請來北市聯醫失智症中心劉建良主任，分享「懷舊療法」的二三事。

懷舊療法是一種認知刺激

「懷舊療法」，是透過音樂、老照片或物品進行的一種「認知刺激」，喚起失智症者仍保有的記憶，讓他們因此感到安全、穩定情緒，並找回自信一面。由於「認知刺激」不同於「認知訓練」有一套標準流程、明確做法與目標，過程非常仰賴帶領者的經驗判斷。

劉建良主任指出，每位失智症者的生活經驗不同，懷舊療法所誘發的過往回憶，不全然是好的，有可能會讓他們想起過去痛苦經驗而陷入情緒波動。因此，他會盡可能全方面了解個案，從他們的出生年、生活與工作場域、人生有無重要經歷，甚至還得考量到族群不同，如客家人、閩南人或原住民間的文化差異與歷史脈絡……無一不仔仔細細探詢溝通。



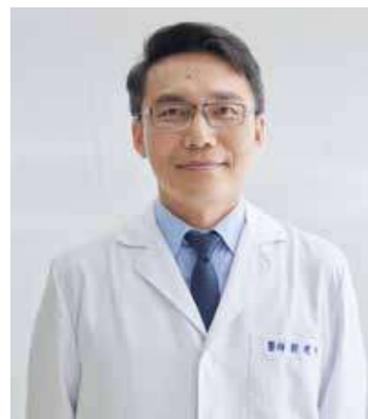
在「星期一美術館」的活動現場，藉由專業人員帶領，失智症者可以發表自己對圖畫的任何感想，沒有對錯。



台博館四館聯票樣張(範本，由臺北市立聯合醫院提供)。

社會處方箋提升失智症者社交互動

社會處方箋，是醫師進行懷舊療法會採用的做法，這不是藥物處方，而是開立要失智症者去參加藝術、音樂等不同主題的活動方案。劉建良主任說：「社會處



劉建良是臺北市立聯合醫院神經內科醫師，也是失智症中心主任，對於失智症懷舊療法，有許多理論與實務並行經驗。

方箋的重點是增進個案社交情感上的滿足，以及達到良好的社會互動。」處方箋是手段、是媒介，主要是讓個案走出家門，與人群產生社交連結，並在活動進行中感到心情愉悅，讓壓力得到釋放。

要成為社會處方箋的執行館所，劉建良主任都會先分享正確認識失智症的基礎知識，以及實地演練與失智症者的互動技巧 STE2P：微笑、謝謝、眼神接觸、擁抱當下、耐心。他長期觀察下來，參與社會處方箋的失智症者，對活動滿意度都相當高，情緒回饋也都是正向的。臺北市立聯合醫院會與國立陽明交通大學進行過一項穿戴式裝置的

合作研究，活動後經由科學驗證，發現參加者因此增加一至二天的深度睡眠時間，這倒是沒想過的意外效果。

社會處方箋也為家屬帶來力量

劉建良主任團隊成員之一的個案管理師陳信婷，分享了一個令人開心的例子：一對失智症夫妻，參加與臺灣園藝輔助治療協會合作的綠色處方箋，由於本身就對植物手作感興趣，過程中，他們回想起沒有發病時的美好點滴，將植物帶回家續種後，還延續了這份回憶。這張綠色處方箋開了連續八週，他們風雨無阻，拿下全勤獎，讓她甚感驚訝，因為失智症家庭常因為天氣不好或其它突發狀況而缺席，這可是社會處方箋執行的難處之一。

另一位個案管理師宋榮則指出，社會處方箋不僅療癒失智症者，也有療癒家屬的功能。照顧失智症者這條路辛苦又漫長，照顧者肯定有許多不足為外人道的負面情緒。藉由參與社會處方箋，就可以向其他一樣有同理心的家屬吐吐苦水，壞情緒得以抒發，然後彼此給予力量，形成一個正向循環。

持續豐富社會處方箋面向

劉建良主任在社會處方箋的規劃中，是擔任培訓以及確認執行運作方式順暢與否的角色，在處方箋的創立過程中均親自參加。以他最近一次參加與臺北市立美術館合作的美術館處方箋為例，北美館週一休館，館方就開放這一天讓失智症者進行「星期一美術館」活動。從 2024 年十月至 2025 年二月，館方的展覽之一是《喧囂的孤獨：臺灣膠彩百年尋道》，裡頭展出早期台灣的畫作，充滿許多懷舊元素，活動中，失智症者分享對畫作的想法與感覺，彷彿有種回到過去的空間與想像。

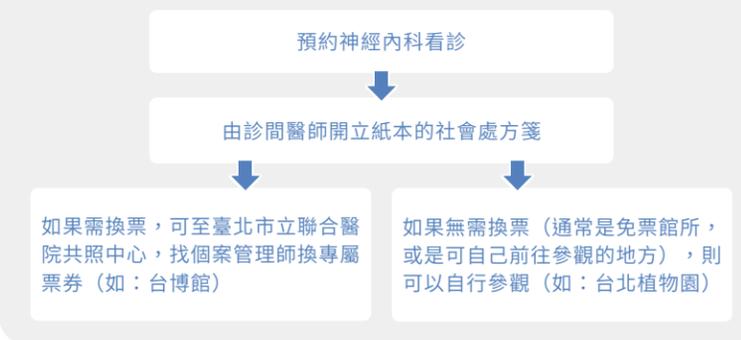
劉建良主任說：「美術館處方箋比較特別的地方，是它可以很具象的懷舊，也可以很抽象地發表想法，沒有對錯之分。」而這也提點出，劉建良主任團隊在尋找館所合作處方箋的關鍵，一方面要發揮各館所既有特點，不加諸額外不擅長的工作，才能做好也做得長久；一方面要豐富社會處方箋的不同角度，擴展多元面向，才能給予失智症家庭最好且全面的支持。🌿

北市聯醫社會處方箋大公開

臺北市立聯合醫院經多年來努力，已與 20 個館所合作，發展出 10 大類社會處方箋，分別是博物館處方箋、音樂會處方箋、美術館處方箋、綠色處方箋、舞蹈處方箋、戲劇處方箋、文化處方箋、閱讀處方箋、社區處方箋與失智友善培訓。



社會處方箋開立流程



過年健康飲食指南

避免肥胖與胃食道逆流

文字／劉興亞 照片／企畫部、freepik



農曆新年是家人團聚、歡慶佳節的時刻，各種美食佳餚往往讓人難以抗拒，但過量飲食，容易導致春節後肥胖與胃食道逆流等健康問題。因應春節連續變胖假期，我從飲食、運動、保健食品及睡眠四個角度出發，制定一套健康管理計劃，讓大家既能享受佳節的氣氛，也能守護身體健康。

飲食：享受美食但不過量

掌握分量與進食順序

◆**分量控制**：享用菜餚以「六分飽」為目標，每道菜都品嚐一點，不要過量導致熱量超標。

◆**進食順序**：先吃清淡蔬菜與湯品，避免直接攝入油膩、高糖或高脂的菜餚，這樣吃可減少熱量吸收並增加飽腹感。

選擇健康食材與烹調方式

◆**避免高油高鹽**：盡量選擇清蒸、水煮的料理，減少煎炸或紅燒的菜餚。

◆**增加膳食纖維**：選擇含膳食纖維的食材，如全穀類、蔬菜、水果及豆類，能幫助腸道蠕動，減少脂肪吸收。

◆選擇低GI（升糖指數）食物：

選擇燕麥等低GI食物，穩定血糖，降低暴飲暴食的可能性。

飲食上避免過多的甜點與飲料

◆傳統糕點、糖果及含糖飲料的熱量極高，容易造成脂肪囤積。以天然水果或無糖茶類替代甜點，滿足味蕾需求但減少負擔。

運動：調整活動量以平衡多餘熱量

運動原則

在過年期間，即使無法進行常規運動，也應保持適當活動量，避免久坐。以下是一些易於執行的運動建議：

◆**飯後散步**：飯後30分鐘進行15~30分鐘的輕度步行，幫助消化並可減少脂肪囤積。

◆**結合親友的活動**：參與團體性的戶外活動，如爬山、健走或打羽毛球，不僅有助於消耗熱量，也能促進家人互動。

日常小運動

◆早晨可以進行十分鐘瑜珈拉伸或是有氧運動，促進血液循環並幫助啟動新陳代謝。

◆看電視時進行簡單的深蹲、原

地踏步等低強度運動，最近流行的超慢跑也可以。

調整節奏

過年期間活動比較多，平日的運動量可以採「少量多次」的方式，每次約15分鐘，避免因節日繁忙無法堅持完整運動計劃。

保健食品：適量輔助健康管理

促進消化的保健食品

◆**益生菌**：過年期間，不管是飲食的種類或分量都比平常多，益生菌有助於促進腸胃健康，減少胃脹氣與消化不良。

◆**酵素類產品**：可以幫助分解食物中的蛋白質與脂肪，減輕腸胃負擔。

控制血糖與脂肪吸收

◆**膳食纖維補充劑**：可以增加飽腹感，減少熱量攝入。



劉興亞醫師

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。專長針灸、中西醫整合調理內分泌新陳代謝、問題皮膚治療及抗老美白。

◆**綠茶或白腎豆萃取物**：抑制碳水化合物吸收，幫助控制血糖與體重。

請注意，保健食品僅為輔助手段，應與健康飲食及運動搭配，避免過量攝取或依賴。

睡眠：充足的睡眠有助於調節代謝

保持良好的睡眠習慣

◆**固定睡眠時間**：即使是過年期間，也應盡量固定就寢與起床時間，避免因熬夜影響新陳代謝，造成身體不適。

◆**避免睡前飲食**：晚餐後3小時內避免進食，尤其是高油脂或高糖的食物，以免刺激胃酸分泌，誘發胃食道逆流。

營造優質睡眠環境

◆**避免藍光刺激**：睡前一小時避免使用手機、電視等電子設備，

以促進褪黑激素分泌幫助入睡。

◆**適當的室溫與舒適的寢具**：保持室內溫度舒適，選擇適合自己的枕頭與床墊。

調整作息平衡荷爾蒙

充足的睡眠能降低壓力荷爾蒙（皮質醇）分泌，促進飽足感相關激素的平衡，從而減少因壓力過大導致的暴飲暴食，減少肥胖的機會。

減緩胃食道逆流的方式

另外，如果本身已經有胃食道逆流問題的朋友，要特別注意下面幾點：

控制分量，細嚼慢嚥

◆**少量多餐**：每次進食時，控制在六分飽，避免過飽讓胃部壓力過大，減少胃食道逆流的風險。

◆**慢慢咀嚼**：細嚼慢嚥不僅有助消化，還能讓大腦提早感受到飽足感，防止暴飲暴食。

飲食搭配清淡

◆**避免高脂肪、高糖食物**：這些食物容易刺激胃酸分泌，並增加脂肪堆積。

◆**多攝取纖維**：如蔬菜、水果和全穀類，幫助腸胃蠕動，減輕消化負擔。

注意飲品的選擇

◆**避免酒精與碳酸飲料**：這些飲品會刺激胃酸分泌，導致胃食道逆流。

◆**選擇喝溫水或溫茶**：如普洱茶、陳皮水，有助於解膩且幫助消化。

飯後避免平躺

◆飯後平躺容易導致胃內容物逆



流到食道。建議飯後至少保持30分鐘的站立或輕鬆活動。

避免過度吃辛辣或刺激性食物

◆辛辣食物、酸性水果（如橘子、檸檬）和咖啡等會刺激胃黏膜，增加胃食道逆流的風險。

◆固定進餐時間，避免宵夜，減少胃酸過度分泌的機會。

中醫建議的助消化食材

◆**陳皮**：理氣健脾，助消化、可解膩。

◆**山楂**：開胃消食，適合大魚大肉後飲用。

◆**茯苓**：健脾去濕，有助於調理腸胃。

減少胃食道逆流的產品

◆**抗酸劑或胃黏膜保護劑**：在進食過量或感到胃灼熱時適量使用，幫助舒緩症狀。過年期間，某些診所或醫院沒有正常開診，如果平常就有胃痛或消化不良的問題，建議提早到醫院拿取一些必要的胃腸藥。

◆**含鉀鎂鈣的補充劑**：有助於平衡體內酸鹼值，改善胃部不適。

過年期間，享受美食與歡聚之餘，應該注重飲食節制、適當運動、輔助保健食品的使用及保持良好睡眠習慣，避免大吃大喝對健康的負面影響。只要秉持「適量」、「均衡」的原則，便能既享受佳節的歡樂氣氛，也為身體健康保駕護航。🌿



Podcast 團隊於錄音室合照。(林邦文提供)

合作社的聲音

用 **PODCAST** 向世界介紹合作社

文字／莊佩珊 照片／合作社 PODCAST 團隊

「你好、我好、共好」、「歡迎來到合作真食物單元，ㄗㄗ是真實的真，也是珍惜的珍」、「共同購買是一班列車，大家在不同時間上車，扮演不同角色讓列車持續前行」；每週一傍晚五點《一籃菜·真心話》Podcast 各個單元準時播出的這幾段節目引言，伴隨輕柔、舒緩的聲音，熟悉而安心，多樣的主題陪著或做飯或通勤的社員。

合作社 Podcast《一籃菜·真心話》已經復播兩年，從2023年一開始的第三季，今年要結尾在第八季，並持續邁向明年的第九季。其中迎來了值得紀念的第100集，也邀請過上百位來賓，

包括各部門的職員、擅長料理的社員、來自各地的生產者，還有食農、環境、親子、高齡等各領域的專家，齊聚在小小的錄音室，像是朋友般訴說共好的理念與故事。

《一籃菜·真心話》Podcast 有三個單元，「合作大小事」、「合作真食物」、「合作瞭望台」，由三位主持人許淑惠、蕭婉君、林邦文，以及兩位製作人于有慧、莊佩珊組成的團隊，以長期參與合作社，對議題、產品的熟捻，加上成員中過去廣播、企劃的專業經歷，於兩年前接下這個週更節目的大挑戰；從主題、通告、策劃、訪談、剪接全由團隊

親自執行，而過去為資深廣播人的淑惠予以肯定地說：「節目的內容、剪接能夠上架，都是具有一定的水準。」

挖掘合作動態 也串起友好連結

作為合作社對外發聲平台之一，兩年製作將近上百個訪談，Podcast 團隊期待呈現合作社的動態，也體現合作社關懷的廣度。拉開節目年度企劃單，密密麻麻標記著社內當月的推廣主題、國際食農環保重要節日、綠主張月刊議題排程，還有預購檔期或節氣時令。

這是大家平時看不到的合作社，理念與產品引導著我們的每一步。聚焦社內動態的「大小事」製作人有慧說：「合作社雖然像超市，但我們希望藉由一個個來賓的故事，讓大家知道我們的行動有其邏輯，不是一般通路。」同樣的，介紹產品的「真食物」製作人佩珊以預購案為例說到：「雖然我們在談產品，但背後是要傳遞合作社一直堅持的惜食精神，以及藉由產品連結友善生產者的行動。」

在友善食農產業鏈中，合作社擁有許多的夥伴，也需要更多的夥伴，深化理念也協助對外擴散。其中的「瞭望台」單元探索多元社會議題，成為對外連結的橋樑，更是合作社觸及非社員的管道。

主持人邦文藉由過去擔任廣播電台主持的人脈，加上團隊成員在各議題領域的學習，如滾雪球

般地找來各界專家。倡議永續農法的郭華仁教授、台灣兒童繪本推手林真美老師、旅義的美食作家楊馥如教授等許多專業人士，都曾欣然接受邀訪、暢談食農願景。最近剛播出的土壤學者王巧萍博士的訪談，也獲得許多迴響與分享，更給節目「被看見」的莫大鼓勵。邦文說：「我們不限於社員，藉由受訪者分享，希望能讓有興趣的非社員聽到合作社的聲音。」

素人走向台前 社內故事一樣精彩

合作社本身就是一個非常有故事的存在，Podcast 也做到將許多「素人」帶到聽眾身邊，他們的故事在聲音傳遞下更顯得親切鮮活。許多來到節目中的職員平常埋首業務，面對麥克風忍不住緊張NG，然而在主持人淑惠柔和且精準的提問中總能放開心來、侃侃而談。佩珊回想收聽的感受：「產品部同仁對食材、農友如數家珍，敘述時有如連珠砲；物流部同仁以惜福的心儘量保存可用的菜葉，說的時候很是溫柔，這都是工作專業與理念認同最真實的展現。」

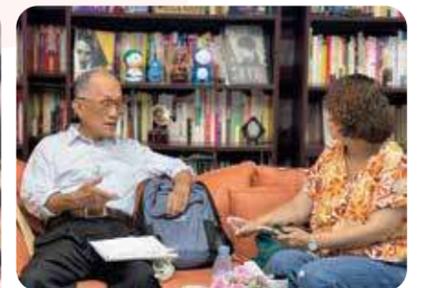
而來到節目分享食譜的社員們，更是臥虎藏龍、令人驚艷！主持人婉君與來賓輕鬆的對話，讓人感到下廚是一種樂趣。分享天然調味食材應用的雪霞姐，講起合作社的蝦米時，讚不絕口的興奮感；談到雜糧料理的曼芬姐，像母親對孩子般的鼓勵；又或是曼妮老師幽默、不時夾雜軟糯台南腔的台語說明，都讓人不由得更加親近食材料理。婉君常在節目結尾時，說要趕快去站所一趟，她甚至說到，自己最大的



產品部專員郭懷恩上節目介紹中秋預購，並應景演奏「水調歌頭」一曲。



前理事主席李修璋從民主治理談地區營運的意義。(于有慧提供)



合作教育大前輩孫炳焱教授為Podcast錄製值得紀念的第100集。



宜手作陳宜芳老師認同合作社理念，來到節目分享雞胸肉年菜料理。

收穫就是「廚藝進步了！」

小人物的故事也是精彩的，有慧由衷地說到：「他們或許不是名人，但社內也有精彩的故事。」而聲音超越時間、空間的傳播，「像是揭開合作社的神秘面紗，讓大家看到更真實的一面。」

持續進步 為合作社發聲

在兩年的播出時光中，《一籃菜·真心話》累積了不少的收聽與肯定，成為往前邁進的動力。婉君提到，曾經在生產者之旅被同行夥伴認出聲音，她感性地說：「只是

推廣產品、好好買菜備餐，也能得到共鳴，真的很開心。」淑惠也提到在共識營隊中，有學員主動推薦Podcast 以介紹「地區營運」的節目作為教材，她深深感受到「用白話的方式把合作社的行動傳遞給大家」所發揮出的正向意義。

或許有社員也發現，第八季開始節目開場加入了一段來賓對合作社的推薦詞，這是Podcast 節目持續優化的嘗試。正如邦文所說：「現在已有忠實聽眾，但還有很多努力的空間。」Podcast 團隊也期許在內容與形式上一次次進步，未來將以更活潑的方式，讓大家認識合作社。🌱

冬日暖心 點心甜品

升級版
這樣做

文字／莊佩珊 攝影／郭宏軒 照片提供／企畫部

看著爐台滾煮的甜湯雜粥、手握一杯煙氣上升的熱茶，是冬季驅寒的日常，也是溫暖身心的儀式，而桃園站社員何秀梅和 Masaco 更將幾款常見的冬季飲品甜湯，做出倍加豐富的滋味！季節盛產的鮮果、各式各樣的果乾、Q 嫩的新鮮木耳，以及

有燻焙香氣的桂圓，在她們巧妙地運用下，都成為風味與口感的最佳主角，濃郁馨香吃得到食材真滋味。如果常做冬季甜品，想要來點不一樣的嘗試，或是好奇產品還有什麼意想不到的用法，請來試試看，讓好食材伴隨好滋味，陪我們一起暖暖過冬。



桂圓奶茶

大人的奶茶不放珍珠，放桂圓！發想食譜時 Masaco 想起自己學生時期在手搖飲店打工時的回憶，冬天一到桂圓奶茶就備受歡迎，現在坊間反而不常看到。Masaco 稱讚製作時所使用的柴焙帶殼龍眼乾香味濃郁、肉質厚實，不僅增加奶茶的風味，咀嚼時也很有存在感。而中醫上認為桂圓補氣血，寒冬之際來一杯，再暖心不過了。

烹調時間
15分鐘
(含備料)



料理
撇步

龍眼乾肉別煮太久，風味會流失！看到有點膨脹、周邊微微白色就可以。剛煮好的龍眼肉味道還未完全釋放，放越久會越好喝。

食材

柴焙帶殼龍眼乾（特大）10顆、紅茶葉1大匙、糖適量、牛奶100毫升、水400毫升

作法

1. 帶殼龍眼先去殼、去籽成龍眼乾肉。
2. 取一小鍋放入水，龍眼乾肉小火滾煮5到6分鐘。
3. 鍋中再倒入牛奶，小火微滾2到3分鐘。
4. 最後放入紅茶葉、糖，小火煮至茶葉出味就可飲用。

水果茶

水果茶也是 Masaco 打工時冬季的明星飲品，此道茶品她運用站所架上量大的當季水果，既是時節風味佳，也是幫助利用大出的鮮果。茶葉選用合作社產品，香氣馥郁與濃濃果味相得益彰。蘋果切小塊，飲用時容易入口；細膩地做成滾煮與新鮮各半，吃得到兩種風味與口感。茶品中不加糖，滾煮帶出柳橙甜度，再以檸檬、百香果的酸調和，一整壺裝滿水果真滋味。

食材

紅茶葉1大匙、無籽梅肉1顆、檸檬1/2顆、蘋果1顆、百香果1顆、柳橙3顆、水300毫升

作法

1. 取一個小鍋加入冷水以及茶葉小火滾煮，變色後熄火放置浸泡，接著處理水果。
2. 檸檬榨汁、百香果取出果肉、蘋果切小丁、柳橙榨汁，柳橙留四分之一顆切丁取果肉。
3. 將柳橙汁、梅肉、一半蘋果丁放入紅茶鍋中，小火一起煮滾約1分鐘。
4. 另取一茶壺倒入作法3的果茶果肉，再加入檸檬汁、柳橙肉、百香果肉、剩下的另一半蘋果丁，拌勻即完成。

烹調時間
20分鐘
(含備料)



料理
撇步

放入話梅一起煮可增加甘甜味，合作社的無籽梅肉以台灣梅子製成，酸鹹香味獨特，不添加香料、防腐劑，利用上更安心。





食譜設計者

Masaco (左)

Masaco從小就喜歡在廚房幫忙，看著母親好手藝也激發料理興趣，婚後開始自煮，甚至連年菜都上手。入社前常到處找尋無農藥蔬菜，因參加大溪地方媽媽的校園陪讀活動，被成員中的社員影響而入社。最喜歡合作社的豆腐、豆漿，覺得非常有豆香。

何秀梅 (右)

何秀梅有一位做菜高手媽媽，小時候常在媽媽煮飯時當幫手；平時喜歡自煮，更想復刻媽媽的味道。因擅長烘培，到站所開教作課程時被鼓勵入社，退休後參加地區營運，擔任社代時體驗到合作社的民主治理運作，除了大開眼界，也感到非常認同。

合作社好用食材推薦

新鮮白木耳

以全程環境控制無農藥化肥栽種，雖軟嫩但不失口感，富含膳食纖維亦是健康好選擇；可煮湯也可拌炒，甜鹹料理都可用。



烹調時間
45~50分鐘
(含備料)

果乾大麥粥



冬天的一碗粥，邊吹涼邊迫不及待吃一口，就算燙了舌頭也覺得溫暖幸福。秀梅將粥的概念延伸到麥仁，不同於常見的參雜穀類，這款粥品別出心裁，使用大量果乾，燉煮後復水還原鮮嫩狀態有如吃鮮果。果乾切成與大麥仁同等大小，既容易釋出味道，也平衡口感，酸酸甜甜好似年菜桌上的甜湯滋味，但以水果來料理更為健康。最後加一點肉桂粉，味道瞬間再添一層。

作法

1. 大麥仁洗淨，加 1000 毫升清水浸泡隔夜；果乾切至與大麥仁約同大小。
2. 泡好的大麥仁放入電鍋內鍋，加入果乾、鹽、肉桂粉，攪拌均勻。
3. 電鍋外鍋放一杯半的水煮約 30 分鐘，開關跳起後再悶 15 分鐘。
4. 柳橙切小塊、檸檬榨汁，連同冰糖加入作法 3 大麥仁粥攪拌均勻，依個人口味調整酸甜度。
5. 再次按下電鍋開關，跳起後即可享用。

食材

大麥仁 200 公克、果乾 4 種各 50 公克、鹽 1/4 小匙、肉桂粉 1/2 小匙、冰糖 1 小匙、柳橙 1 顆、檸檬半顆

料理
撇步

大麥仁於前夜先浸泡至少 5 小時，可縮短大麥仁蒸煮至軟的時間，蒸煮完畢再悶 15 分鐘，口感會更加軟嫩 Q 彈。

烹調時間
40~50分鐘
(含備料)

紅棗蓮子銀耳湯



這是秀梅冬季保養常備甜湯，尤其選用合作社的中藥材紅棗、枸杞、蓮子，嚴謹清楚的來源、製程與檢驗，更讓她感到安心。秀梅也特別推薦合作社的新鮮白木耳，與乾燥木耳相比，吃得出新鮮 Q 軟口感。她還保留切下的白木耳根部打成泥，再倒回湯中增加滑嫩口感，也是惜食再利用的精神。年夜飯後端上一碗，更是傳遞照顧家人的心意。

食材

蓮子 50 公克、紅棗 50 公克、新鮮白木耳 100 公克、枸杞 20 公克、龍眼乾肉 50 公克、冰糖適量、水 1000 毫升

作法

1. 蓮子、紅棗洗淨放入內鍋，加水蓋過食材，電鍋外鍋倒一杯水蒸軟備用。
2. 新鮮白木耳洗淨切下根部後剝小片；收集白木耳根部加水適量，以果汁機打成泥備用。
3. 取一湯鍋加入水、蒸軟的紅棗、蓮子、白木耳片，煮到紅棗膨脹、蓮子鬆軟，約 20 分鐘。
4. 加入龍眼乾肉繼續煮 5 分鐘，最後加入白木耳泥、枸杞、冰糖，再煮 2 分鐘即可。

料理
撇步

蓮子、紅棗用蒸煮方式處理就不用泡過夜，減少料理工序也縮短滾煮時間，想吃時隨時可做，口感也更鬆軟。

學拜百年保安宮、喝烘豆師的咖啡、 沙鹿市區散步指南 吃加了蛋黃的豬油飯

文字、攝影／陳建竹 插畫／龔嵐欣



沙鹿站開幕了！站所週邊有什麼值得走走看看的景點，讓我們為大家探路先！

我們去採訪沙鹿站長麗卿姊的時候，她說沙鹿站尋尋覓覓花了將近十年，才找到合適的地點開站。為了支持新站所，2025 年第一個月，〈站所散步〉就來到沙鹿啦。

來之前，對沙鹿的印象是很模糊的，無法直覺想出什麼知名景點，或是當地特產。但這次走了一趟，發現沙鹿市區非常適合安排一日遊，特別是喜歡喝咖啡、吃甜點的朋友，這裡的咖啡廳出奇地多，Google 評價 4.5 以上的非常多。為了避免咖啡因中毒，我們只能保守選了二家介紹給大家。

沙鹿市區也有歷史悠久的老廟。位於四平街上的

保安宮外觀看起來很新，實際上的歷史可以追溯到 1745 年，也就是乾隆十年的時候，在這上一柱香，也就與古人產生了交流。市區還有知名小吃，例如拉仔麵、豬油飯，值得你品嚐……等一下！講到拉仔麵，我又要來送禮物啦！

猜猜哪一站

拉仔麵是彰化特色小吃，猜猜看我們在拜訪哪一個站所時曾經介紹過。拜託，這個提示已非常明顯，答案很好找啦！請將答案寫在隔壁頁的截角上，用紙條寫上本名、收件地址、聯絡手機，一起寄到總社給《綠主張》，我將抽出四個名額贈送好禮給你，新的一年請大家持續支持月刊！



出軌咖 Derail Coffee

📍 台中市沙鹿區光華路 372 巷 41 號

☎ 04-26620253

「出軌」這個名字取得很有意思，老闆覺得生活應該多做不同的嘗試，偶爾可以「出軌」一下，但老闆沒有鼓勵感情出軌，大家別誤會。

出軌咖的服務很好，帶入座後會先仔細說明他們的咖啡與甜點的特色、店內環境與廁所位置，餐點送上後也會仔細為客人介紹產品。「春曉」是店內的限定配方，微酸的莓果果汁滋味，尾韻回甘，是很特別的風味。「奇幻之紫」顧名思義，是與紫色有關的茶飲，裡面含有紫米、薰衣草，熱熱喝，可以明顯喝出紫米與薰衣草的香氣。

出軌咖的提拉米蘇特別標榜「無生蛋」，是素食者可吃的甜點。雖然沒有蛋香，但乳香豐富、口感濃郁，喜歡提拉米蘇的朋友不容錯過。

■看過來：有免費的熱咖啡試飲，可自行取用。當天喝的是來自宏都拉斯的咖啡，有堅果香，油脂豐富。



老闆是國內外咖啡競賽評審

奇極咖啡 Chillight Coffee Roasters (220)

📍 台中市沙鹿區大同街 121 號

☎ 04-26628425

奇極咖啡位於大同街的沙鹿市場裡，由於門口內縮，街上又有攤商，第一次來的朋友沒仔細看的話容易錯過。店裡的烘豆師曾擔任世界烘豆賽台灣賽區評審，我把握機會多品嚐了幾款咖啡。「那不勒斯」的咖啡豆口味清爽，滋味酸甜，採訪那天氣溫 25 度，喝冰的剛剛好。「古早味拿鐵」的咖啡味較淡，適合喜歡濃郁奶香的朋友。最特別的是用茶杯裝的雲南手沖咖啡豆，經過厭氧處理，有明顯酒香，尾韻帶了果酸。

■看過來：巴斯克乳酪口感綿密，挖一小口，用舌尖將乳酪往齒間頂，是最棒的吃法。



在沙鹿市場裡

沙鹿拉仔麵月見豬油飯

📍 台中市沙鹿區文昌街 51 號

☎ 04-26626553

拉仔麵我們曾經介紹過，是彰化著名小吃，以「拉仔麵」為店名，顯然是這裡的招牌，不過我點的是另一個招牌「月見豬油飯」。喜歡日本料理的朋友都知道「月見」的意思，就是在豬油飯上加蛋黃，這樣做可將豬油的油膩感稍微淡化，也讓飯吃起來多了「蛋香」。老闆娘還在蛋黃上畫笑臉，增添了一些吃飯上的樂趣。



這裡有少見的槿皮湯

■看過來：槿皮就是炸豬皮。豬皮先川燙再曬乾，然後油炸至膨脹，可以炒、可以滷，也會加在古早味的白菜滷中。



創建於1745年



沙鹿保安宮
台中市沙鹿區四平街 181 號
04-26621094

保安宮主祀三山國王，是客家移民的守護神，但現在的保安宮看不到客家廟宇的特色，也不見客家人來上香。現在的保安宮是閩南式的廟宇，前來參拜的多為閩南人，這是因為早年台灣常有地域衝突，客家人不歡迎閩南人參拜三山國王，衝突日漸擴大後，客家人搬到東勢、石岡一帶，閩南人增列祭祀的神明，並更名為保安宮。特別的是，廟中的神籤為九十甲子籤，比一般廟宇的六十甲子籤足足多了三分之一。

■看過來：從沙鹿火車站走過來約六分鐘。

臺中市立圖書館沙鹿深波分館
台中市沙鹿區鎮南路二段 488 號
04-26634606

「深波」是味丹企業創辦人楊深波先生的名字，因為這個圖書館當初有味丹企業投入資金，才得以完成，因此以他為名作紀念。沙鹿深波分館是數一數二的「電影主題」特色圖書館，有電影圖書、電影視聽資料、期刊、影展手冊、電影海報等數千種電影特藏，收錄非常龐大，圖書館也擁有完整的電影放映設備，民眾可在這定期看到世界各國的電影，也會辦主題影展。



■看過來：圖書館於 2022 年進行整修，現在的空間更明亮舒適。



國內少見的電影主題圖書館



佇站夥伴

沙鹿站站長
劉麗卿

沙鹿站：台中市沙鹿區中山路 477-2 號
04-2663-0135

這些女人好大的膽子
麗卿站長其實已經退休，因為沙鹿新成站人手不足，才重出江湖，再次為合作社服務。早在共同購買時期，麗卿就開始利用合作社的產品。以前在印刷廠上班的她說，女性在印刷業很難出頭，看到合作社那麼多女性當家做主，她說：「我心中第一個想法是『這些女人好大的膽子』！」但也是這個特殊氛圍，加上喜歡合作社的產品，麗卿成為合作社第一批的社員。

從惠來站開始服務
麗卿在合作社的工作是從惠來站開始。「我在週報上看到合作社在籌備惠來站，邀請社員來討論。」結果當時的經理就邀請她去上班，一做就是 20 年，後來也當過麻園頭站站長。麗卿是陳晉恭的支持者，一直都吃他種的米。「他是很有良心的生產者，他的產品在外面賣的單價較高，但是在合作社賣的很平實。」正因為合作社有好的理念，才能留住好的農友與生產者。

加強服務讓社員回流
沙鹿站成站過程花了不少時間，當初連選址都是大問題，一直討論要在清水、沙鹿或是梧棲設站。後來是有位社員在三民站聽到沙鹿地區要成站，把長輩留下的房子租給合作社，才順利成站。

有趣的是，成站到現在約有 40 人加入，有五位是退社再重新入社，但目前為止有好幾位沒有回來在站所利用，也有人專程來繳年費，繳了年費就走，沒有利用產品。「我都跟夥伴說，沒關係，會繳年費就表示還認同合作社，我們再等等。」接受採訪前，麗卿接了一通電話，「剛才打那通電話的社員入社十幾年，我知道她要什麼，所以先確認冰箱還有貨，再來接受採訪。」麗卿說只能加強服務，沙鹿站才能永續。

問麗卿在合作社受誰的影響很大，她說是謝麗芬，「她完全是沒有求回報地在為合作社付出。」麗卿很珍惜這些緣份，鼓勵大家要支持合作社，才能讓好的理念、好的產品持續有生命力。

歲末紛沓而至的獲獎肯定 「國家永續發展獎」與 「Buying Power 採購獎首獎」

主婦聯盟生活消費合作社 12 月接連獲得「國家永續發展獎」、「Buying Power 採購獎——首獎」、「多元響應獎」，及「地域振興大賞獎——特殊貢獻獎」等多個永續與社會創新獎項肯定！

合作社近期接到許多獎項肯定。包含行政院永續會以「堪為實踐環境永續的模範」頒給「國家永續發展獎」、經濟部鼓勵責任生產與責任消費，以及工商組織進行責任採購的「Buying Power 採購獎——首獎」，今年是合作社連五年獲獎。也因為合作社採購社創組織產品與服務規模，增加頒發「Buying Power 採購獎——多元響應獎」。另受到台灣地域振興聯盟推薦，以「地方創生倡議者所推崇的理想經濟模式」頒給「地域振興大賞獎——特殊貢獻獎」。

合作社理事主席彭桂枝認為：這三個獎項

分別就不同面相給予主婦聯盟提醒與肯定。「國家永續獎」過去多由大企業、財團大組織獲得且競爭激烈，而今主婦聯盟以合作社組織獲獎深具代表性與榮耀。連續五年獲得「Buying Power 採購獎——首獎」，則是過往主婦聯盟在實踐永續的道路上行進的證明，而今使用了 SDGs 共同的語言，也讓主婦聯盟被更多人看見。至於「地域振興大賞獎——特殊貢獻獎」則提醒了如同主婦聯盟 LOGO 代表的「延伸」價值：我們持續扶持、提醒這些規模還不大的地方生產組織，協助他們進入商業生產與銷貨流程，也讓主婦聯盟觸及台灣各地方組織角落，彼此進步共好。

主席也提到，這些獎項是社員們以消費行動支持合作社永續公益議題的共同成果，亦將榮耀與社員共享。鼓勵社員們持續支持合作社運行，以責任消費、責任生產，並用共同購買，改變世界。



代總經理陳思維、理事主席彭桂枝、品保課長吳蕙芬出席19日舉行「國家永續發展獎」頒獎典禮。



經濟部中小及新創企業署署長李冠志頒贈「Buying Power 採購獎——首獎」給合作社理事主席彭桂枝。

收件截止時間為1月17日

2025 主婦共時曆

展現共同購買的真食力

共時，是追求季節的相同頻率，
我們在計畫消費理念的價值框中，已經為您預約一整年的生產藍圖，
挑選減添加和少負擔的安心產品。

02

1/28-2/2 除夕、農曆新年
2/14 西洋情人節



03

3/12 植樹節
3月中 青梅季
3/21 世界森林日
3/22 世界水資源日
3/3-3/22 母親節預購



04

4/22 世界地球日
3/31-4/19 端午節預購



05

5/10 世界公平貿易日
5/11 母親節
5/22 國際生物多樣性日
5/31 端午節

06

6/5 世界環境日
6/8 世界海洋日
6/16 合作社生日
6/18 永續美食烹調日
6/21 夏至關燈日
6/16-7/5 生活用品預購

07

7/5 國際合作社日

08

8/8 父親節
8/14 綠色情人節
8/29 七夕情人節
8/4-8/23 中秋節預購



09

9/6 中元節
9/16 國際臭氧層保護日
9/20 世界清潔日
9/22 世界無車日
9/28 世界河川日
9/1-9/20 文旦預訂
9/1-9/20 有機棉寢具預購



10

10/6 中秋節
10/13 國際減災日
10/16 世界糧食日

11

亞細亞姊妹會
11/25 國際素食日
11/24-12/20 2026年貨預購



12

12/5 世界土壤日
12/14 年貨上架
12/21 冬至
12/25 聖誕節

2026/01

年貨大街

※時程為暫訂日期，仍依預購專案公告時間為主



主婦聯盟合作社

