綠主張

Issue No. 250
May. 2025

五月，勞動人與土地的永續共好

上帝眷顧的真實甘美
新竹尖石文平家高山農園

訂購出永續農耕規模
「一籃菜」的人土共好

酸香入菜過一夏
給工作者們當季的療癒力

公平貿易無國界

綠色消費讓世界更美好

【推廣時間】
5/5(一)
ㄣ
7/6(日)止

你的選擇可以創造更多公平與良善的循環；
保障小農獲得合理回報，提升生產品質，
改善經濟，給予婦女及兒童支持與保護。
讓友善的消費成為他們的後盾，照亮世界黑暗的角落。

KINDest
56%杏仁海鹽黑巧克力
原粒杏仁搭配海鹽，
72%巧克力鹹甜脆香不膩口

KINDest
72%黑巧克力
零童工的巧克力，
72%巧克力濃厚順口

椰漿-24%
(馥聚)
椰肉壓榨而成，
可直接飲用或做點心、燉菜

公平貿易
黑胡椒粒 (馥聚)
無人工添加，加入肉類、
湯品料理，提鮮去膩香中帶辣

公平貿易
白胡椒粉 (馥聚)
頂級的白胡椒粒研磨製成，
香氣濃郁可促進食慾

公平貿易
咖哩粉-辣味 (馥聚)
咖哩粉不含芍芡，
味道辛辣濃郁

支持小農減低環境損害

更多友善天然產品

※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。

主婦聯盟合作社

五月的向陽與微笑

圖片來源：〈家與愛，及上帝眷顧的甜味——文平家的高山農園〉｜攝影／許雅芬

還沒完全習慣春季天氣的多變、國際情勢震盪，2025 年已消去三分之一，來到夏季。五月向陽、踏實，我們以工作、勞動者為主題，採訪新竹尖石鄉抬耀部落農友江文平的「多加農場」，這個家人們共同運作的農場，文杰、文平，與文恩三兄弟合力種植，全年供應合作社有機蔬菜與高山高麗菜。爸爸江秋冬與媽媽黃春妹負責果園種植，五、六月的高山紅玉甜桃，七、八月的水蜜桃，都是即將供應的果品。我們邀請三兄弟田間合影，鏡頭前他們略顯害羞，直呼拍照比種田還累。媽媽黃春妹則與我們分享從慣行到有機一路的考驗與豐盛體驗。

由家往外擴展的是社區。卅年前主婦聯盟消費合作社為了支持農友進行無農藥與化肥的蔬菜耕作，推出蔬菜箱訂購服務，一籃子健康的蔬菜，每週六至七份蔬菜、根莖、瓜果。「一籃菜」走過卅年，我們撐出永續農耕規模，也期待了解訂閱社員需求，邀請社員透過問卷匯集想法，讓行動延續下去。

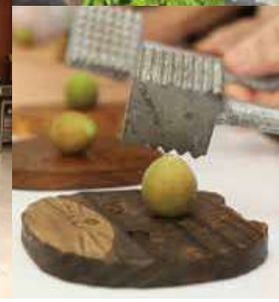
資深寫手陳怡樺與我們分享她到日本探訪「豆福咖啡工房」，從日本近代合作運動發展了解「勞動合作社」與「勞動者自主事業」運作：志同道合的人們既是勞動者也是組織出資者，參與決策等，是持續行進中的 Workers' Collective 日本實踐！「國際合作社」專欄也在本期介紹西班牙十大企業與世界最大合作社——蒙德拉貢集團。五〇年代創辦，構想讓工作者不僅是勞動者，也是企業的所有者與決策、組織盈餘共享者。希望透過集體的力量改善工作者生活，與促進社區發展。一起來看看群體的力量！

我們邀請合作社老社員，飲食作家番紅花聊合作社的黃豆與雞蛋；也邀請台南分社的全食物利用達人怡慈設計兩道當季蔬果土鍋料理，讓工作的人們在一天勞累後，以食物療癒，大家喜歡的夏日酸香口感也設計在內。

五月我們還側寫了高雄苓雅站的青梅手作活動；合作社第九屆社員代表大會的嚴謹投票與議決過程；劉興亞醫師分享的工作者簡易穴位自我紓緩與療癒。如想外出走走，讓我們跟著「站所散步」的腳步至新店人權園區深度探遊吧！

本期編輯的話分享了鏡頭外攝影與記者在大太陽下，忘情地工作著。我們都在陽光下奉獻心與力，勞動五月，值得一嚐甘鮮與甜美。

副總編輯 余明珠



綠主張

Issue No. 250 | May. 2025

Contents

國際合作社

西班牙十大企業與世界最大合作社——蒙德拉貢 06

文／林邦文、張育章

專題報導

Workers' Collective 的日本實踐——豆福咖啡工房 07

文／陳怡樺

專題報導

訂購出永續農耕規模「一籃菜」的人、土共好 11

文／曾怡陵、許雅芬

來自現場

家與愛，及上帝眷顧的甜味——文平家的高山農園 15

文／余明珠

名人談飲食

番紅花 善用合作社優質動、植物蛋白 18

文／番紅花

生活食育

青梅鮮果敲啊敲！有記憶的美好滋味 19

文／孫瑞鴻

合作脈動

成爲社區連結核心力量——2025 年社員代表大會紀實 22

文／于有慧

聽醫生的話

工作者的中醫自我療癒 推拿與穴位紓緩疲勞的簡易實踐 24

文／劉興亞

主婦食堂

酸香入菜過一夏 給工作者們當季的療癒力量 26

文／王怡力

站所の散步

走訪人權博物館、品嘗新加坡 kaya 吐司 主婦聯盟新店站散策 30

文／陳建竹　佇點夥伴／柳家瑞、林玉霞

發 行 人｜彭桂枝

編輯委員｜于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林俶燮、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻

副總編輯｜余明珠

月刊編輯｜林夢萱

美術設計｜何柏毅

封面照片｜郭宏軒

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 5 月／ 250 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

本刊物使用再生紙、SOY INK 黃豆油墨印製爲落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。

西班牙十大企業與世界最大合作社——蒙德拉貢

蒙德拉貢位於西班牙的企業中心。（圖片來源：https://www.flickr.com/photos/mondragoncorporation/4051895389/；著作權所有權人：MONDRAGON-Corporation）

文字／林邦文理事、張育章理事　圖片提供／MONDRAGON-Corporation flickr 網站

西班牙蒙德拉貢集團（西班牙語：La Corporación Mondragón，英文：Mondragon Corporation）是全球最成功的工作者合作社企業，總部位於西班牙北部的巴斯克地區。五〇年代，巴斯克地區正遭受內戰後的經濟困境和佛朗哥獨裁政權的壓迫。1956年，天主教神父何塞·馬里亞·阿里斯門迪亞列塔（José María Arizmendiarrieta）帶領五名年輕工程師創立了今日的法哥合作社（Fagor，原為Ulgor後改名），專門生產家用電器。

阿里斯門迪亞列塔的理念是建立一種不同於傳統資本主義的經濟模式——工作者不僅是勞動者，也是企業的所有者，共同擁有、共同決策、共享成果。這種理念源於對社會公平與經濟民主的追求，希望透過集體的力量改善工作者生活，促進社區發展。

獨特的運作模式

蒙德拉貢的核心特色在於民主管理結構。集團現今由 92 個合作社組成，每個合作社獨立運作但遵循相同原則：

◆**一人一票制：**無論職位高低，每位社員在重大決策上擁有平等的投票權。

◆**利潤共享：**盈餘不是分配給外部股東，而是按比例分配給內部作為工作者的社員，再投資企業，以及支持社區發展。

◆**薪資差距限制：**最高薪資與最低薪資之間的差距控制在 1:6 以內，避免貧富懸殊。

◆**互助機制：**各合作社間設有共同基金，在經濟困難時期可互相支援。

發展成就與貢獻

從一個小型電器製造商，蒙德拉貢已發展成為西班牙最大的企業集團之一，銷售範圍遍及全球 150 多國，涵蓋製造業、零售業、金融業、教育等多個領域。2023 年，集團銷售額達 110 億歐元，利潤近 6 億歐元，僱用約 7 萬名員工。

蒙德拉貢對合作運動的最大貢獻，在於證明工作者合作社可以在競爭激烈的全球經濟中取得成功。它展示了企業可以同時追求經濟效益和社會福祉。在經濟不景氣時期，它傾向於降低所有工人的工資或實施工作共享計劃，而非大規模裁員，體現了人本價值理念。

當前挑戰

儘管取得了顯著成就，蒙德拉貢也面臨諸多挑戰，首先是全球化壓力，在全球競爭中，如何堅持合作原則並保持競爭力，成為了一大考驗；其二是成員流失，在 2023 年底，兩家主要合作社（ULMA 集團和 Orona）選擇退出聯合會，尋求更大自主權，影響了集團的團結互助體系；最後是模式適應性的問題，蒙德拉貢模式深植於巴斯克地區特殊的文化與歷史土壤，要在其他文化背景或行業中複製這一成功模式，仍具有挑戰性。

以人爲本

蒙德拉貢的成功告訴我們，經濟民主與企業效益並非對立面。在全球貧富差距擴大、勞資關係緊張的今天，蒙德拉貢提供了一種替代思路，啟發我們重新思考企業的本質與目的。正如其所標榜：以人為本（“Humanity at Work.”）精神，蒙德拉貢證明，讓人類價值引領經濟發展，才能創造真正可持續的未來。

《一籃菜眞心話》Podcast每月介紹國際合作社組織，歡迎收聽！

副代表一林容子（左）、代表能井田砂織（中）與社員川山志津江（右）展示東帝汶咖啡豆袋。從東帝汶咖啡農手中到生活俱樂部社員的手中，豆福希望做到減少剝削的公平貿易。

從海外援助到小型勞動者自主事業

Workers' Collective的日本實踐——豆福咖啡工房

文字／陳怡樺　攝影／陳郁玲　口譯／李欣玲

2023 年七月，主婦聯盟合作社主辦「台日勞動合作社國際論壇」，邀請 Workers' Collective Network Japan 代表藤井惠理來台分享推動勞動者自主事業的過程，與催生《勞動合作社法》（労働者共同組合法）的立法歷程。也邀請日本生活俱樂部生活協同組合聯合會顧問伊藤由理子分享，生活俱樂部生活協同組合爲何與如何開始推展小型勞動者自主事業。2025 年二月，走訪大阪之餘，有幸採訪「豆福咖啡工房」，這是生活俱樂部生活協同組合的生產者，也是由其催生的 Workers' Collective，透過代表能井田砂織、副代表一林容子與社員川山志津江的分享，了解豆福選擇以 Workers' Collective 爲營運模式的古往今來。

1「生活俱樂部生活協同組合」的招牌。
2 一樓和二樓是主婦聯盟合作社姊妹會「生活俱樂部」大阪香里支所物流中心，三樓是豆福咖啡工房。

1

從大阪市中心出發，搭乘京阪本線，再轉乘公車，經過一個多小時，終於抵達此行目的地「豆福咖啡工房」（珈琲工房まめ福，簡稱「豆福」，Mamefuku）。「生活俱樂部生活協同組合」（生活クラブ生活協同組合。註：日本消費合作社稱為「生活協同組合」。以下簡稱「生活俱樂部」）大大的招牌立在路邊，這棟建築物的一樓和二樓，是社員熟悉的姊妹會「生活俱樂部」的大阪香里支所物流中心，三樓是豆福的工作區。

豆福的源起與生活俱樂部、Alter Trade Japan,Inc（オルター・トレード・ジャパン，簡稱「ATJ」）兩個組織的關聯密切。1985 年，全球糖價暴跌，國際製糖公司破產，大量解僱農場工人，「砂糖之島」菲律賓內格羅斯島上的甘蔗園工人失業，生活苦不堪言，飽受饑荒之苦。1986 年二月，日本內格羅斯運動委員會（日本ネグロス・キャンペーン委員会，The Japan Committee for Negros Campaign）成立，致力協助甘蔗園工人，成立家庭農場確保經濟自立。1987 年三月，由 ATJ 的前身「Alter Trade Corporation」（オルタートレード社）進口的第一批十萬噸的糖運抵神戶港。

1989 年十月，ATJ 於內格羅斯島正式成立，與日本消費合作社展開長期合作，銷售與 ATJ 合作生產的農產品。第一個產品是以菲律賓傳統方法製作的馬斯科瓦多糖（マスコバド糖，Mascobado）。隔年，銷售內格羅斯島的「巴蘭貢香蕉」（バランゴンバナナ，Balangon Bananas）。

「當時日本非營利組織，包括消費合作社、市民團體等，發起援助行動，透過 ATJ 進口，以穩定的價格進口砂糖到日本。」豆福代表能井田砂織說，ATJ 成立的前幾年從內格羅斯島進口香蕉、砂糖，後來陸續與印尼、韓國等國家的組織合作，進口白蝦、泡菜等農產品，透過消費合作社供社員利用。

2002 年五月東帝汶獨立。ATJ 啟動「東帝汶咖啡」計畫，2006 年豆福成立。「2002 年左右，ATJ 計畫從東帝汶進口咖啡豆到日本。」能井田砂織說，生豆無法直接烹飪食用，豆福負責挑豆、烘豆、包裝、儲存等咖啡豆銷售前的處理工作。而今，豆福的咖啡豆產地除了東帝汶，增加吉力馬札羅、瓜地馬拉和秘魯等地，與當地咖啡農或小型合作社合作。

2

3

4

3 一林容子說明咖啡生豆的儲存設備。
4 辦公室牆面一隅，公告每週生活俱樂部產品型錄裡不同咖啡供應者的產品。

由生活俱樂部催生的在地勞動者自主事業

豆福與生活俱樂部的關係十分深厚且密切，而 ATJ 總部位於東京，為何豆福出現在大阪呢？能井田砂織說，當時 ATJ 和生活俱樂部的代表有共識：以 Workers' Collective（本文譯為「勞動者自主事業」，ワーカーズ・コレクティブ）或勞動合作社的形式經營，加上大阪地區理事主力促成，也讓豆福在大阪落地生根。2007 年開始，供應關西地區生活俱樂部社員利用。現在，生活俱樂部平均每年會舉辦四、五次的大型活動，豆福都會參與設攤，副代表一林容子說，這是和社員面對面交流互動的好機會，生活俱樂部也會舉辦到豆福參訪交流會。

「最開始有十六位有興趣的夥伴一起討論，過了一陣子只剩下六位，最後參與成立豆福的只有四位。」能井田砂織細數，四位草創社員共出資 71 萬日圓，生活俱樂部的社員集資贊助 43 萬日圓，生活俱樂部也借款 183 萬日圓給豆福購買烘豆設備，豆福花了五年時間還完借款。談到房租，一林容子說，生活俱樂部以低於行情的價格租給豆福，剛開始的使用面積只有現在的一半，現在生產量增加，使用空間也跟著增加。

一林容子是最資深的社員，2007 年加入豆福，也曾到訪過咖啡產地東帝汶。能井田砂織於 2012 年加入，社員川山志津江於 2020 年加入。談起如何獲知豆福的招募訊息，皆為生活俱樂部社員的三人說：收到夾在生活俱樂部型錄裡的廣告單後，打電話洽詢。回憶起每一位夥伴剛加入豆福時，對合作社或勞動者自主事業都不了解，能井田砂織說：「我們都是從頭開始學，參加 Workers' Collective Network Japan 舉辦的學習會或讀書會，烘豆技術、網路技能等，我們都是邊做邊學。」

豆福社員年紀分布從四十多歲到六十多歲皆有，其中最年長的是川山志津江的母親，今年八十四歲，負責挑豆，每週上班三天。每個人同時豎起大拇指說，川山的媽媽爬直上三樓的樓梯，爬得又快又不會喘。豆福目前共有十四位社員，一直以來只有女性，直到 2024 年，第一位男性社員加入。

能井田砂織在挑豆區示範人工挑豆，並挑出發霉、不完整、破損的瑕疵豆。

訂購出永續農耕規模「一籃菜」的人、土共好

文字／曾怡陵、許雅芬　圖片提供／許雅芬、企畫部

什麼是「一籃菜」？什麼是「散菜」？「一籃菜」是合作社自 30 年前創社初期便已開始的服務，對於老社員來講不陌生，但對於新社員或許有點難以理解。究竟「一籃菜」藏著什麼設計理念？目前大家對「一籃菜」滿意嗎？未來又將如何改變，兼顧永續與社員需求？我們邀請了對合作社蔬菜最熟悉的蔬菜開發專員郭懷恩來為你說明。

蔬菜開發專員郭懷恩對合作社蔬菜就如老朋友般熟悉。

在工作中 實踐自主自立

不論是受到九十年代日本泡沫經濟影響，還是家庭型態改變等因素，皆讓女性投入勞動市場的比例提高、意願增強，主婦也逐漸成為兼職勞動力來源。而成立小型勞動者自主事業一直是生活俱樂部的工作方向之一。

2022 年 10 月，日本的勞動合作社法終於生效，其中定義：「合作勞動（日文「協同労働」）」是指志同道合的人互相支持、一起工作，不被公司僱用。出資、參與與決策，這是勞動合作社的運作原則。」而這也正是在法令生效前，所有勞動自主事業所秉持的原則，豆福亦如是。

然而，「豆福沒有選擇立案成為勞動合作社，持續以勞動者自主事業的身分運作。」能井田砂織坦言，由於目前每位社員的工作配比因業務不同，大部分的社員每週上班三天，少部分每週上班五天，若符合勞動與社會保險等相關法規，每位社員工作必須均分化，因此需要增加人手，但目前的營業額還不足支應，如此也會導致每位社員的分配金減少，再者，豆福的薪資目前還未達到最低薪資標準。

2022 年左右，豆福決議設置「營運委員會」，推派四至五位社員擔任，全員輪流，兩年一任，代表與副代表為當然成員。「每個月召開兩次會議，負責討論年度發展方向、營業額、產品調整等事務。」能井田砂織說，比如是否接受這次的採訪也是由營運委員會討論決定，日常工作會議則在每天下午四點召開。」而遇到意見不同時怎麼處理呢？「意見不同或爭論在所難免，盡量溝通，整合意見，再做決策。」一林容子笑說，最大的困擾應該是大家都不想輪到擔任營運委員吧！

喝一杯 充滿心意的咖啡

能井田砂織說：「製作讓社員安心品嚐的咖啡，把每一杯的幸福感傳遞給社員。」一林容子說：「不論是咖啡袋的標籤還是包裝，我們都自己思考、設計，這就是一步一步把夢想實現的過程。」川山志津江說：「可能還有很多人不知道『公平貿易』是什麼，希望透過推廣理念的過程，為這個世界多做一點點。」這是三位社員為自己的工作留下註解，正好也是送給 2026 年即將迎接二十歲生日的豆福，最好的生日祝福。

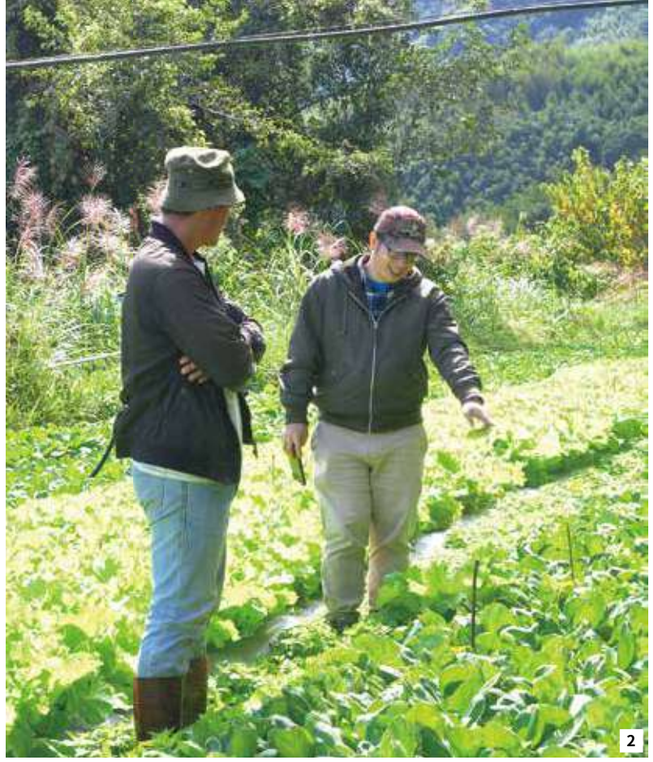
2025 年二月中旬，日本遇上最強寒流，大阪幾乎日日飄雪，不到五度的低溫午後，卻有一片暖陽灑進豆福的會議室，映上三個溫暖笑臉。綠

延伸閱讀

日本社會費時逾25年 由公民催生《勞動合作社法》

長達40年的社會實踐－日本生活俱樂部引領的Workers' Collective運動

代表能井田砂織（左）、副代表一林容子（中）與社員川山志津江（右）在會議室分享豆福的古往今來，畫面右前方是伴手禮——本社產品來自屏東泰武咖啡生產合作社的「燦日大武山咖啡」。



1 圖為小型「一籃菜」蔬菜箱，為六至七樣蔬菜組成。
2 合作社夥伴到產地與農友互動。

負責「一籃菜」配單的合作資深夥伴蔡二仰（二仰姊），筆記本上總是密密麻麻。

顧名思義，「一籃菜」就是包括多樣蔬菜、整籃購買的蔬菜。與架上單包購買的「散菜」不同，「一籃菜」蔬菜箱包含四種以上葉菜、根莖類、瓜果類，好處是讓社員攝取到當季最新鮮的均衡營養，省去選擇障礙或買不到菜的煩惱。談到「一籃菜」的起源，可以追溯至 30 年前在三芝進行的一個社區總體營造計畫。

吃一籃菜　永續環境
也照顧家人健康

1995 年，臺灣大學建築與城鄉研究所在三芝進行社區總體營造。主婦聯盟創辦人，也是減硝酸鹽運動主要推動者林碧霞博士輔導農友採用無農藥無化肥的方式耕作，希望集結消費力來支持地方。於是，臺北士林的北區共同購買中心成立了蔬菜班，每週配送「一籃菜」，希望透過這個方式，讓農友有足夠的收入維持生計，堅持友善農耕。

然而籃菜創始初期，訂單量不足以支撐農友大規模種植單一作物，因此合作社鼓勵農友種植多種作物，以便提升供應量。加上當時的防治資材相對少，種植多樣化也有助於蟲害防治，營造適合友善耕作的環境。郭懷恩說：「會吃 A 菜的蟲可能不吃 B 菜，吃 B 菜的蟲不吃 C 菜。栽培環境越多元，天敵越多，對病蟲害防治越有利。」也因此，葉菜、根莖類、辛香料等多樣化蔬菜被配入「一籃菜」，提供多元的營養，可謂好處多多！若只挑選熟悉的菜，容易造成家庭集體營養的偏差，許多社員於過去一籃菜徵文回饋提到，一籃菜帶動研究各種菜的料理方法。（註 1）

此外，為了落實合作社推行減硝酸鹽運動的理念，低硝酸鹽的 A 級蔬菜會優先配入籃菜，硝酸鹽含量較高的 B、C 級菜則不配入。對於許多農友來說，減硝酸鹽的要求根本就是「找麻煩」。友善耕作不用化肥，有機肥的肥力又相對低，為了加速作物生長、提高產量，許多農友就會施用更多肥量。然而，「植物吃肥料，就很像人吃飯一樣，有可能早餐、午餐、晚餐一起吃嗎？或者每一餐吃到非常飽嗎？」郭懷恩笑著解釋，不恰當的施肥頻率，或是施肥過量，不僅造成多餘的肥料流入地下或河流造成汙染，過多氮肥也會導致土壤鹽化變硬，菌相流失，久了就種不出作物。「減硝酸鹽，是讓土壤更永續的耕作方式。」

用肥料「趕出來」的虛胖作物也容易受到病蟲害的侵襲，減硝酸鹽的蔬菜雖然採收等待天數更長，卻更能充分蓄積養分。郭懷恩說：「減硝酸鹽的蔬菜長得比較健康，風味也更飽滿。」他曾聽農友彭康偉分享，同樣重量的青江菜供應到學校餐廳，他的青江菜煮完不縮水，硬是比其他通路農友的份量來得多。

可貴的麻煩
讓社員不麻煩

農友悉心耕作的蔬菜，要從產地來到合作社，化身為籃菜順利抵達社員手中，其中可藏著大學問。除了低硝酸鹽的 A 級菜配入籃菜，「最好的菜會優先配籃菜；盡可能兩週內不重複配菜；注意根莖類、葉菜類、辛香料等食材配置；留意單價配置避免總價過高……」為了讓籃菜更符合社員的需求，負責籃菜配單的合作資深夥伴蔡二仰筆記本上總是密密麻麻，除了記錄菜色，遇到加訂其他蔬菜或有飲食禁忌的一籃菜訂戶，就必須客製化作業，過年前還會特別配入應景的白蘿蔔、包心芥。配菜作業繁瑣麻煩，就是希望社員利用籃菜時可以更輕鬆。

從籃菜發展初期，社員拿到佈滿蟲洞的「蕾絲菜」、老到不行的蒲瓜，到如今口感甜美且結實的低硝酸鹽蔬菜，一籃菜是在農友、合作社職員與社員的各種不嫌麻煩中，相互支持的美好成果。然而近年來，因飲食習慣、人口結構改變，籃菜利用量似乎出現了停滯，有時也讓人忍不住懷疑，難道一籃菜的階段性任務已經來到了盡頭？但疫情或是颱風期間，籃菜又宛如大旱中的甘霖，解了社員缺菜之渴；透過籃菜計畫性消費支持農友計畫性生產的理念價值也依舊存在。如何讓一籃菜與時俱進，是合作社當前的重要課題。盼望透過問卷調查，了解社員真實想法，以期共同打造更符合需求，也能持續永續環境的、屬於我們的一籃菜。

綠

註 1：鄭麗文〈充滿盼望的一籃菜〉，https://www.hucc-coop.tw/article/newsroom/21606

一籃菜的旅程

從產地到餐桌，一籃菜的旅程，是從農友到社員，一起接力串起的良食供應鏈。

- **農友：**無農藥無化肥，合理化施肥，種出安心蔬菜。
- **驗收檢驗人員：**蔬果來到合作社後的第一關，品質與低硝酸鹽的把關者。
- **蔬果組理菜人員：**挑菜、整理、秤重、包裝，讓蔬果好品質呈現。
- **物流司機：**準時平安將籃菜送達站所。
- **站務人員：**確認好籃菜裡的菜色後，放上籃菜專區，等待預定的社員取回。
- **班長：**「班」是最基礎的共同購買合作實體，也是籃菜的重要推手。班長與班員分擔理貨、收款、帳款訂單整理等工作，再由社員到班取回。
- **社員：**一籃菜的最終點，訂購籃菜支持永續理念，讓家人享用安心健康。

一籃菜介紹

吃一籃充滿土地友善、安心營養的菜

爲了讓更多社員享用到一籃菜的好處，目前購買一籃菜可享九折優惠，取菜當日加購的散菜也可一併納入折扣計算喔！到底，均衡營養又兼顧永續理念的一籃菜，要如何訂購呢？

預訂管道

●**站所預訂：**請於取貨三個工作天前，就近洽站所預訂。

●**官網訂購：**◆ 當日配：當日訂購，當日到貨(請先查詢配送範圍)。

◆ 一般宅配：請於取貨四個工作天前，於官網下單。下單後四個工作天到貨。

內容品項

●站所(一籃菜)

一籃菜（大）葷、素 6～12樣

一籃菜（小）葷、素 4～6樣

●主婦聯盟合作社官網

一籃菜（小）葷 4～6樣

※一籃菜金額為預估，以農友最後到貨秤重金額為準。　※「一籃菜」葷、素為辛香料配置不同。

※可一次續訂多週，如欲暫停，請提前三個工作天告知站所取消。

問卷調查

3分鐘訂做你的「一籃菜」蔬菜箱

3分鐘，拿出手機掃描問卷，留下你的想法與所需。讓「一籃菜」蔬菜訂購服務更符合你的需求。支持計畫性生產，與更好的永續農耕環境。

來自現場

家與愛，及上帝眷顧的甜味

文平家的高山農園

文字／余明珠　攝影／郭宏軒　圖片提供／許雅芬、黃春妹

江家三兄弟。左起為大哥文杰、三弟文恩，與文平。

四月上旬，我們造訪位於新竹尖石抬耀部落「多加農場」農友江文平一家。那天陽光很好，我們邀請文杰、文平與文恩三兄弟，在他們平時作業的高山高麗菜園裡拍照。爾後才與負責甜桃、水蜜桃耕作的文平媽媽黃春妹訪談。不同時間點的採訪，縈繞腦海的卻是不斷說到的「幸福」：全家人一起工作好幸福；每天看到孩子、孫子好幸福……讓這少見的有機高山紅玉甜桃滿溢不一樣的風味，我想那應該是混合家與愛，還有上帝眷顧給辛勤者的美好報酬。

從慣行到有機的漫漫旅程

從最早期栽種香菇到水蜜桃，迄今四十年的江家（原以文平爸爸江秋冬為農友名），在十多年前受到族人好友羅彌迦的影響，轉型為有機栽種，今年將滿廿年。回想當時轉作有機農法，是因為羅彌迦長老，除了帶領江家認識有機，更讓文平至農場實習多年，並在合作社探詢更多有機生產者時，推薦文平家獨立運作。文平媽媽形容：「上帝透過羅彌迦長老，當我們的天使，讓我們的產業有出路。」

負責甜桃、水蜜桃耕作的文平媽媽黃春妹。（圖片提供／黃春妹）

位於新竹尖石抬耀部落的「多加農場」。（圖片提供／許雅芬）

文平家的甜桃果園，施行多年有機，果樹健康、草相豐美。

但剛開始運作卻異常艱辛。當時江家轉作有機沒多久，就發現女兒罹癌。癌症治療過程將近一年，每個月需要支付將近七萬元的醫藥費，那是靠農事運作，加上打工都難以支付的金額。文平媽媽除了感謝上帝、感謝彌迦一家人讓他們認識有機農作，也很謝謝一剛開始時，主婦聯盟持續不斷的蔬菜訂單，讓他們可以支應生活，繼續有機的路途。

從慣行到有機，文平一家花費了相當多力氣，像是把原本栽種在平坦田區的水蜜桃樹砍掉，改種植在現在的斜坡果園；原本栽種水蜜桃的田區則改為菜園，由文平兄弟們栽種管理。除了栽種做出重大改變，從一開始就地取材，使用天然資材如肉桂、甘草、生薑、青木瓜、桂竹筍等，加上中藥行買的當歸製成「漢方酵素」活化土壤防治蟲害，到現在採用「蘇力菌」進行。文平媽媽說：「現在有機耕種真的方便多了，不用再自行浸泡或是發酵那麼辛苦。」

有機、慣行施作差異

問及有機與慣行農法的施作差異，文平媽媽很有感：「剛開始我用漢方酵素噴灑果樹，真的覺得味道很清香、很好聞，都是自然的味道，不像以前慣行農法噴農藥要做很多防護：口罩啊、全身包緊緊。那時候我老公還笑我說：『就算漢方對人體無害，還是要戴口罩吧！也不要在那邊大口大口吸！』」

吃自己栽種的果實也很有感覺。文平媽媽說：「果園裡的水果是可以馬上給孩子們吃。可以享受水蜜桃的真實、甜美、清香滋味，覺得好幸福。」

有機農作改變了文平一家許多，而部落中是否也有人受到影響施行有機？文平媽媽回想自身將近四十年的農作經歷，認為對自小就接觸慣行農法的人而言，改變並不是一件容易的事。所以她覺得自己很幸運，得到上帝的引領。幸運的事還包含目前栽種水蜜桃與果園的斜坡地，因為上下都是森林，與其他慣行農園有著天然隔絕，「如果沒有森林隔絕，我可能也做不了有機。」文平媽媽說。然而果樹種在斜坡上，且沒有開闢作業路徑，這樣巡視果園與採收，是否會很辛苦？「三兄弟平時負責蔬菜栽種，遇到甜桃與水蜜桃採收期，就會前來幫忙！其實做久了也習慣，不會覺得地很斜、很累啦！」

轉種有機的高山低谷

2011 年，江家從事有機三、四年後，在銷售通路上遇到了瓶頸，但在低潮中，總有貴人相助。當時有一位長老，在石磊部落從事有機種植多年，說他禱告的時候，覺得江家的菜讓人感到平安，因此願意將他們賣不完的菜全部買下。後來文杰也得到楊儒門的協助，在台北東區 248 農學市集有了一個攤位，讓菜有了銷售通路。江家用心種植的有機蔬菜，在合作社與貴人們的支持下，終於可以好好地被推廣到消費者手中。

全年無休，除了……

文平媽媽談起兒子們，從 1 月 1 號到 12 月 31 號都很少放假。每個星期禮拜完畢稍微休息一下，他們還是會去田裡，或是忙送菜。但每年有一個時間點他們一定會放下一切，前往泰青盃籃球比賽。難怪看文平拿高麗菜時，都很想叫他「跳投」！綠

看文平拿高麗菜時，都很想叫他「跳投」！

抬耀部落多加農場小檔案

- 有機耕作19年。
- 蔬菜：全年供應有機高山高麗菜，夏季有青江菜、青蔥、結頭、黑柿番茄、生薑等；冬季則供應綠寶石萵苣、青花椰。
- 水果：5-6月供應高山紅玉甜桃、7-8月供應水蜜桃。

峭壁上的高山紅玉桃

抬耀（Tayax）在泰雅族語中是懸崖、傾斜之意，部落位於舊時泰雅族人通往司馬庫斯的傳統獵道上方制高點，因而有「太陽故鄉」之稱；地形多斜坡，經常雲霧繚繞，遺世而獨立。文平家的水蜜桃，就種在陡峭的礫石坡上。看著那陡峭的山壁，其實很難想像文平爸媽是如何在果樹間行走、除草、進行各種農務。「但其實這裡排水很好，又有雲霧，不用澆水捏！」雖然操作農事困難，但因為這特殊的地理環境，反倒讓文平家的高山紅玉桃風味格外豐富 。今年拜訪文平家時，正逢桃子幼果套袋期，等到六月初便可採收。《綠主張》五月刊出刊後，剛好是文平家高山紅玉桃開始預訂的時候。想嚐嚐家與愛，充滿感謝的豐盛果實，記得要趕快預訂喔！（文、圖提供／許雅芬）

番紅花

善用合作社優質動、植物蛋白

文字／番紅花　圖片提供／番紅花

清明穀雨時節，綏草和鼠麴草開花，人們做完了梅酒，時序進入五月，夏季的瓜果類食材引人垂涎的熱鬧登場，身為合作社老社員，二十幾年前在合作社的「啟蒙」下，開始關注非基改黃豆議題，我經常到女兒們的幼兒園和所長溝通，供應給小朋友的豆漿和豆乾等黃豆加工食品，可否採用非基改黃豆，彼時台灣社會對基改議題仍非常陌生，而合作社可說是國內「基因改良作物」議題的先行者！

時間過得好快，二十幾年倏忽而過，合作社至今仍然努力不懈的推動「非基改食物」理念，歷經漫漫歲月的拓荒，如今國人對於選購非基改豆漿等豆製品已有普遍認識，我也從一個每天為孩子做便當的媽媽，成為國內食農教育的工作者，畢竟食物來自於土地和海洋的恩賜，也來自於生產者的辛勤勞動與專業技能，我儘量用溫柔的方式、務實的角度，以「家庭料理」來讓讀者們愛上在地新鮮食材、享受在家輕鬆做菜，「消費」是最大的支持力量，我相信只要一直說，說個不停，終能漸進獲得大眾迴響，必能讓更多人加入永續飲食的行列，土地方能生生不息，萬物才可勃勃延續。

我常常接到讀者來訊詢問，想要從日常的家庭料理，支持我們的農村生態，可以從哪些食材開始？這是個好問題，我的建議是，就從雞蛋開始吧。

根據農業部統計，台灣每人每年平均要吃 355 顆雞蛋，堪稱世界上最愛吃蛋的國家，茶葉蛋、荷包蛋、滷蛋、烘蛋、水煮蛋，國人從小吃到大，想想多少母雞為我們的龐大需求不斷在下蛋，若多多支持「人道飼養雞蛋」、「動物福利雞蛋」，就能實際鼓勵蛋農改善蛋雞的飼養環境和飲食，別讓蛋雞一生痛苦，讓蛋雞供應我們雞蛋之際，也能活得健康有尊嚴，實際行動並不難，只要選購雞蛋時，多購買「人道飼養」標籤的畜牧場即可。

「永續飲食」是我的家庭料理核心，好吃、美味是必然，「不旬不食」則帶來感官的豐足，“You are what you eat”，讓我們一起透過吃，感恩天地，守護綠色星球。綠

台灣鯖魚的肉質扎實、風味鮮美清甜，刺少肉多，是極佳的蛋白質來源。

達人簡介

番紅花，近年致力於食農教育推廣，策畫「菜市場的文學課」獲各級學校熱烈迴響。最大的心願是，有一天問起台灣孩子最愛吃什麼魚，第一名的答案不再是鮭魚和鱈魚，而是鬼頭刀、鯖魚、午仔或虱目魚。持續關注海洋永續、動物福利、土地倫理等議題，期盼透過書寫，邀請大小讀者一起來支持台灣的綠色農漁畜牧業。著有《廚房小情歌》、《教室外的視野》、《你可以跟孩子聊些什麼》、《一起到綠色餐廳吃頓飯！》等。

有記憶的美好滋味

文字／孫瑞鴻　攝影／李友欽

青梅鮮果敲呀敲！

「親愛的大、小朋友，你好嗎？Hello! Hello!」親切的招呼，伴隨著歡聲笑語，拉開了 2025 年苓雅站青梅季的序幕，與以往不同的是，時值週三，增加了四位學齡的孩子陪同媽媽一起參與。於是，苓雅綠食之「大大小小同樂敲青梅」，就在苓雅站寬廣的二樓教室熱鬧展開。

青梅飽含衆人對「食」的深刻記憶

主持人瑞鴻用「青梅妹」的冒險故事引起動機，將食農教育融入活動中，讓大小朋友或認識或複習青梅從梅樹到綻放梅花、結出梅子的成長歷程，再請大家把一顆顆新鮮飽滿的青梅放在手中，嗅吸青梅的味道，彷彿置身於南台灣那瑪夏山上春末初夏的微風中，鼻間盈滿青澀又微甜的果香。

有位年約 65 歲的社員，瞬間眼眶泛紅，娓娓道來屬於她的青梅記憶：「以前我哥哥在甲仙種青梅，種了好幾公頃，每一年我們都去幫忙採梅子、洗梅子、曬梅子，我喜歡把微酸、青脆還有年少時，那一股不服輸的青澀，釀成一缸一缸的脆梅，即使鞋底沾著泥土，全身腰痠背痛，但是兄弟姊妹們相聚，大家說說笑笑，大嫂會煮好吃的梅子大餐給我們吃，好快樂哦！如今……如今……我哥哥不在了！回憶也就不見了！」

「是啊！青梅是有記憶的。」另一位帶著小學三年級女兒同來的年輕媽媽接著說：「我的女兒橙橙，從她兩歲開始就會幫我敲青梅，小小的她會拿小槌子跟著姊姊一起，敲敲敲！她還知道要先把蒂頭挑掉哦！每一年我們都期待合作社的優質青梅上市，前幾天我們也釀了青梅，今年的梅子品質特別優，真的很謝謝農友與生產者，我們能夠成為社員很幸福！」

巧手慧心的大廚李婕縈原是苓雅站拼布班的班長，退休後應區會的請求，有活動時到苓雅站幫忙，壓根沒想到會擔任委員、社代，甚至是承當苓雅綠食的大廚，認真負責的她與合作社的大前輩綠泥，提前四個小時就開始準備敲青梅活動的前置作業。

老老少少一面說著笑著，一面挑掉青梅的蒂頭，用小木槌或就地取材的工具，把洗淨吹乾的梅子敲裂，然後跟著大廚老師，一層梅子、一層二砂糖，把藏著陽光與泥土溫度的青梅，細細放入瓶子或罐子裡，糖漬、靜置……等候時間的醞釀。

讓站所成爲相聚、留存溫暖的好地方

這場活動餐點有雞腿鷹嘴豆梅子沙拉、梅子果凍、梅子醋，每一道豐盛的梅子料理都是來自我們合作社的青梅，也是前一年及三年前的苓雅綠食共同釀出的美好滋味。其實籌備期間，苓雅站地區營運委員會的夥伴們與社專黃淑禎，在區會會議中多次討論所有細節，集思廣益；站長涂文秀緊盯著第一批青梅上架的時程；委員蔡瑭仙導演就其拍攝紀錄片的專業角度，提供場地的布置與氛圍的營造；綠泥的全力支援、文岑元副主委默默地把所有碗盤都清洗乾淨；社代吳月琴的無私奉獻，對了！還有河堤站的社代姚玉薇主動「鬥跤手（tàu-kha-tshiú）」……

不用言語，不須指揮，不會計較勞務費，只要一個眼神，大家隨時補位，力求活動圓滿完成，賓主盡歡，這就是苓雅站區會夥伴們多年的好默契，也是地區營運委員會的功能，在合作運動中

把洗淨吹乾的梅子敲裂

跟著大廚老師，合力一層梅子、一層二砂糖，細細放入瓶子或罐子裡。

最佳的呈現。

「今天的感覺很溫暖！我以前是國小老師，以前也會帶著孩子一起準備，現在我的孩子都長大離家了，我覺得我們合作社應該為步入老年的社員們著想，把食材簡單化，方便利用，因為家人們的年紀都大了，希望牙口不好的家人也可以享受我們合作社的好食材，而且能夠兼顧營養，我喜歡苓雅綠食，會參加社員活動，苓雅站很方便！」已經步入「從心所欲不踰矩」年齡的社員分享。

此次參與拍攝的特約攝影師李友欽老師，也是苓雅站的好朋友，他專業的拍攝技巧令人折服，更重要的是他可以抓住「苓雅綠食」的核心——「我們在這裡分享食物、分享想法也分享生活，站所就是讓生活變得更有溫度的好所在，美好在地的生活就從苓雅站出發」。綠

苓雅綠食團隊介紹

「苓雅綠食」是苓雅站的料理教作活動，自2010年二月起，在組織課專員（當時是地專）的協助，以及區會夥伴的共同協力之下，已舉辦多年，每一個月都會邀請社員或是料理達人，帶領社員們一起用合作社的食材玩料理嘗美食，即使是在疫情嚴峻的時期，無法舉辦實體活動，仍然用「主廚在我家——籃菜食譜大募集」的方式，在line生活圈大群組廣招各路英雄好漢、主婦主夫響應，讓必須WFH（遠距工作，Working From Home）的社員們不會孤單，有參與感，也維繫、連結社員們的情感。

2025年常年社代大會通過非社員交易修法。

2025年社員代表大會紀實

成為社區連結核心力量

「消費合作社必須和社員建立更親密關聯，不只是購買」，面對外在競爭，賴羅博士在《公元兩千年的合作社》一書中的提醒格外發人深省。

文字／于有慧（第九屆常務理事）　圖片提供／于有慧

主婦聯盟合作社第九屆社員代表常年大會，3 月 22 日在北投會館舉行，包括大會前一日的社代研習，社代共聚，思索如何突顯主婦聯盟合作社的存在價值，誠如理事主席彭桂枝期勉：「希望每一間站所不只是賣東西的商店，更是人與人連結的社區 Hub。」

面對發展隱憂，需要社員更多投入

2023 年疫情結束，合作社經營內外挑戰加劇，合作社仍如期推進中長期計畫，強化對外連結，也獲得榮譽獎項。2025 年將以「成為社區連結的核心力量」為行動主軸。

理事主席彭桂枝代表理事會報告 2024 年合作社現狀，反應社會老齡化與少子化趨勢，合作社社員平均年齡增長，新入社成長衰退。2024 年 2,563 人新入社，較前年減少 187 人，有效社員數與每月到站人數雙雙下滑，社務及社員幹部參與能量亦連帶受影響。

2024 年是合作社選舉年，第九屆社代選舉有六選區參選不足額或無人參選，地區營運委員人數逐屆減少，治理層的理事會亦首度出現參選人數不足。深度參與社員減少、幹部承擔民主治理意願下滑，都是合作社亟需對應的難題。

在營運端，北倉改建正式動土，產品與服務持續優化，回到責任消費與生產初衷，合作社與嘉義大學合作農業發展計畫，加入聯合國千分之四會員，本社友善環境耕作面積已超過 960 公頃；膜袋回收行動每月回收 125 公斤塑膠膜袋，網袋每月回收 3 萬個，回收率 55% 以上，業務單位也正評估以 rPET（回收塑料瓶）取代新塑料瓶器產品上架及非社員交易的可行方向。

資本競爭不是合作社出路

展望未來，總經理陳思維提醒：「外在環境嚴峻，租金、電價、原物料價格蠢蠢欲動……在不調整產品價格前提下，社員利用、新入社社員若不能相應增加，將面臨極大經營壓力。」加上目前一般市售零售通路朝向以大併小趨勢，合作社未來的出路何在？

「為穩定而成長」，總經理陳思維表示，合作社無法像大財團一樣靠資本競爭，除了更嚴格節流，合作社應持續向社會溝通合作社的價值，2025 年將繼續舉辦影響論壇，推動站所成為社區 Hub，與社會友善連結，多元社員招募，關懷新社員穩定利用，持續針對樂齡社員、新手媽媽、上班族開發方便利用的產品，也將評估在有潛力區域成立新站，讓更多人認識合作社。

理事主席彭桂枝簡報合作社社務現況。

合作社關鍵數字更新

社員人數：89,114
（含17 個法人社員）
有效社員：39,543
（占所有社員數44%）
站所：55間
（併站：北北分社中山國中站、新站：台中分社沙鹿站）

回應第二次國際合作社年，持續推動合作社修法

有鑑於今年是聯合國第二次「國際合作社年」（IYC），合作社以發展站所成為社區 Hub 為目標，理事會在社代大會前一天的社代研習會中安排兩場講座，第一場由台灣大學黃銘傑教授分享「合作社法制政策研析」，第二場邀請「左下角工作室」創辦人王醒之博士分享在基隆推動社區換工社會實驗個案。

法制規範攸關合作社發展。台灣合作社法多年未調整，黃銘傑教授呼籲應參酌國際經驗，重新審視台灣法規。合作社最初雖因挑戰資本主義弊病而發展，但「合作社是人的集合體，以企業方式運作，滿足社員需求」，與「公司是資本的集合體，以企業形式，追求資本利益極大化」看似差異頗大；晚近公司治理形式成熟，有許多可供合作社借鑑。1970 年代後，國際合作社法修訂逐漸與公司法趨同，強調組織「治理」，主要在規範治理三大代理問題：經營者與股東；大股東與小股東；股東與員工債權人。合作社與公司都要永續營運，更多審查與限制反讓合作社失去其對應社會變動的能力。

不少國家都朝向鬆綁，像日本、韓國，合作社設立條件傾向與公司法靠攏，減少創始必要人數。畢竟「是否吸引越來越多人來合作？」才是合作社設立宗旨。黃銘傑教授呼籲台灣與國際潮流接軌，合作社法應視為一種預設規範，讓合作社與公司「立足點平等」，朝向鬆綁，訂基本法，政府羅列宣示性綱要、提撥預算，再用特別法規範，讓合作社能像公司一樣多元發展。

推動社區 Hub，借鑑基隆社區換工經驗

建立社會連結，會是合作社 2025 年發展重點，結合社員力量，將站所經營成社區 Hub。面對超高齡社會，長照是誰的責任？歐洲瑞典早在 1970 年代即由政府扛起照顧責任，「左下角工作室」創辦人王醒之分享在基隆的「從助人到互助」實驗，推動換工，任何人都能找到可交換的服務，人與人之間的互助並不靠金錢交易。王醒之說：「人不會變，可以改變的是關係！」「換工」累積人際信任關係，為社區微型照顧系統奠定根基。

從社區中一個個長者的故事案例，社代們一會兒驚嘆、一會兒無奈、一會兒感動落淚，王醒之博士的分享感動在場每一位成員，無不躍躍欲試。在分組討論中，各組腦力激盪，激發出不少可在站所實踐、建立社會連結的方案。

秉持初心，持續擴大影響力

儘管未來合作社發展充滿挑戰，但合作社多年的努力深受社會肯定，除了連續多年得到的內政部、經濟部獎項，2024 年合作社獲頒永續發展委員會「民間團體類國家永續獎」，以及台灣地域振興聯盟頒發的「地域振興特殊貢獻獎」，都是極其難得的榮譽。

總經理陳思維簡報最後一頁說道：「低頭的是稻穗，昂頭的是稗子；過去的成功是我們的基石，持續擴大影響力。」相信社員與營運團隊同行，推動社區連結，合作社可以走出一條不一樣的道路。綠

1

2

1 社代分組腦力激盪，如何擴大合作社的社會連結？
2 社代分組討論，如何強化社務功能，建立以站所為中心的社區 Hub。

✚推拿與穴位紓緩疲勞的簡易實踐

工作者的中醫自我療癒

文字／劉興亞　圖片提供／freepik、大醫精誠免費正版針灸穴位圖庫(https://cmlearning.info/acupuncture-point-locations/)

現代社會中，工作壓力越來越大，工作者長期處於高壓、久坐或重複性的勞作狀態，很容易因為姿勢不良、內在壓力，導致氣血循環不暢、肌肉緊繃與慢性疲勞。中醫理論認為「不通則痛」，疲勞酸痛是氣滯血瘀的表現，透過推拿與穴位刺激，能疏通經絡、調和臟腑，進而恢復身心平衡，減緩筋骨傷害。以下結合中醫智慧與實用技巧，為偉大而辛苦的工作者們設計一套居家可執行的自我紓緩方案。

自我推拿：針對三大疲勞部位的科學手法

❶肩頸僵硬：氣血上壅的疏通法

久坐辦公或低頭工作者，肩頸肌肉容易因氣血瘀滯而形成「富貴包」，連帶引發頭痛、肩頸痛及手麻。

秘技：

◆以手掌根部從後頸（風池穴）沿斜方肌向外推揉至肩膀（肩井穴），重複5次。

◆四指併攏從鎖骨上緣向上「抓捏」肩頸肌肉，每側做10下。

◆最後握拳輕敲肩胛骨上方區域，促進氣血循環。

原理：風池穴屬膽經，疏通頭部氣血；肩井穴為三焦經與膽經交會處，可緩解肩背緊繃。

❷腰背痠痛：腎氣不足的補益法

彎腰搬重物或久站久坐者，腰部肌肉容易勞損，中醫認為「腰為腎之府」，可以透過推拿來強化腎氣。

秘技：

◆雙手掌心搓熱後緊貼後腰（命門穴兩側處），上下摩擦至局部發熱。

◆握拳並以指節沿脊椎兩旁「膀胱經」從腰部推至臀部，左右各5次。

◆側躺屈膝，以大拇指緩壓腰部痠痛點，停留10秒後放鬆（避免直接按壓脊椎）。

原理：命門穴為元氣之根，摩擦可溫補腎陽；膀胱經主排毒，推揉能緩解肌肉僵硬。

❸腿部腫脹：健脾利濕的消腫法

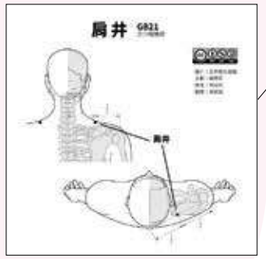
需久站或行走的工作者，如餐廳服務生、百貨公司櫃姐下肢易因氣血回流不暢而浮腫。

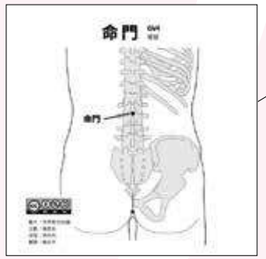
秘技：

◆從腳踝內側（三陰交穴）沿著脾經向上推至膝蓋處，左右腿各10次。

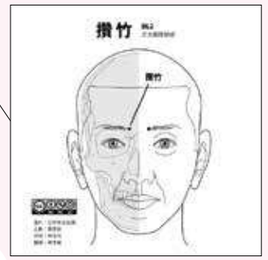
◆雙手握拳，以指節由小腿肚（承山穴）向大腿後側（殷門穴）敲打，刺激膽經與膀胱經。

◆腳趾抓地後向上翹起，重複20下，活化足部經絡。





原理：三陰交為肝脾腎三經交會，能改善水腫；承山穴可緩解小腿抽筋。



❷足三里（長壽養生穴）

位置：膝蓋外側凹陷下3寸（四指寬度）。

按法：坐姿屈膝，用指節關節向下按壓並畫圈，每側2分鐘。

效果：補益脾胃、消除疲勞，適合體力透支者。

❸內關穴（安神定心要穴）

位置：手腕橫紋中點向上2寸（三指寬），兩筋之間。

按法：拇指與食指捏住穴位輕揉，搭配緩慢吐氣。

效果：緩解焦慮、心悸，調節自律神經平衡。

日常保養：建立疲勞不累積的良性循環

❶工作間隙的「微休息」

◆每小時起身活動3分鐘，並做「雙手托天」伸展（十指交扣向上推），拉伸手三陽經。

◆閉眼輕按攢竹穴（眉頭凹陷處）10秒，紓緩用眼過度。

自我穴位按壓：五分鐘速效疲勞緩解

❶合谷穴（手部萬能止痛點）

位置：拇指與食指骨頭交會的虎口處。

按法：以拇指指腹垂直深壓（也可以使用原子筆蓋），配合深呼吸按壓30秒，左右手交替。

效果：緩解頭痛、肩頸痠痛，提升整體氣血循環。

❷居家溫敷療法

◆將粗鹽炒熱後裝入棉布袋，敷於肩頸或腰部，能驅寒祛濕（溫度以皮膚可承受為準）。

◆泡腳時加入艾葉與生薑片，水位蓋過三陰交穴，可以促進下肢循環。

❸飲食調理原則

◆氣虛疲勞者：多喝黃耆紅棗茶（黃耆5克、紅棗3顆，500cc熱水悶泡）。

◆肌肉痠痛者：煮湯時加入桑枝15克，可通絡止痛。

注意事項：安全自療的關鍵細節

◆飯後1小時內避免推拿腹部，而生理期女性不宜過度刺激腰部穴位。

◆按壓力度以「微痠脹」為宜，若出現刺痛或頭暈應立即停止。

◆慢性疼痛持續兩週未改善，應就醫排除結構性損傷（如椎間盤突出）。

工作者的健康是社會運轉的基石，透過中醫「治未病」的智慧，將自我保健融入日常生活，方能打破「越累越痛、越痛越累」的惡性循環。願每位辛勤工作者，都能在勞工節這天起，學會與身體溫柔對話，讓疲憊有出口，元氣有源頭。

劉興亞 教授

三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任醫師，國防醫學院臨床醫學教授，暨台灣碧盈美學集團執行長。擁有台灣西醫及中醫師執照、中國中醫師執照，並取得南京中醫藥大學中醫學博士。專長為針灸、中醫、中西醫整合調理內分泌新陳代謝疾病、抗老、問題肌膚治療與美白。

給工作者們當季的療癒力量

酸香入菜過一夏

文字／王怡力　攝影／林韋言　食譜設計者／台南分社社員·許怡慈　圖片提供／企畫部

清明過後，天氣逐漸轉熱，台語俗諺有「夏至，愛食無愛去」，客語俗諺也有「有食懶去」的說法，都是描述因為氣候變化感到身心疲勞的狀態，就算有美味的食物，也只是心裡想吃卻不願意出門；所以，本次綠主張邀請台南分社社員怡慈，設計兩道能補充豐富營養的當季蔬果土鍋料理，讓社員在一天的勞動過後，用土地的能量療癒身心。

海風筍香燉飯

炎炎夏日，煮飯沒有動力，那就做一道燉飯吧！燉飯是最容易快速上桌的主食，能搭配各種食材組合。本食譜利用酸筍絲發酵後的酸香融合鳳梨的水果風味，搭配富含油脂的酥脆虱目魚肚，既有米飯的澱粉，也有魚類的優質蛋白質，加上蔬果纖維，提供均衡的營養。

烹調時間 35 分鐘
（含備料 20 分鐘）

食材

洋蔥60公克、鴻喜菇90公克、洋菇100公克、冷凍有機三色蔬菜100公克、酸筍絲60公克、仕安白米150公克、糯小米（台灣味）50公克、虱目魚肚1片、洲南海鹽5公克、橄欖油15公克、水300毫升

食譜設計者 許怡慈

南社社員許怡慈被稱為全食物達人，在減少浪費的同時，也總能以食材的特色相互搭配，突顯每道料理的風味。怡慈選擇食材的首要條件是「安全」，在合作社自主把關的分級制度下，盡可能選擇環保級的蔬果，保障家人的健康。

料理步驟

1.

備料：洋蔥切絲，鴻喜菇除根部後撥開，洋菇切片；白米及糯小米洗淨瀝乾待用；虱目魚肚退冰抹鹽後氣炸或烤，溫度設定180度，15分鐘。

2.

熱油鍋先入洋蔥炒香，再加入鴻喜菇、洋菇、三色蔬菜和酸筍絲，拌炒約5分鐘。

3.

加入白米、糯小米及水200毫升中小火燉煮。待第一次水分快收乾時續加100毫升的水和海鹽繼續燉煮，直到水分收乾即可起鍋。

Tips：鳳梨切丁，燉飯關火後再拌入，保留完整水果風味。

焉告果味豚肉湯

一道營養均衡的湯品，可以補充水分、鹽分及豐富的膳食纖維，這道料理也利用了綠主張 227 期所提及的發酵佛手瓜，蔬果發酵後的酸味能刺激唾液分泌，讓身體準備好消化食物，鹽麴和馬告堆疊出的風味層次多元豐富，進而增進食慾。

食材

洋蔥60公克、蕃茄300公克、紅蘿蔔100公克、皇帝豆50公克、黑木耳50公克、小排肉300公克、紫蘇梅10顆、有機鹽麴30公克、洲南海鹽5公克、馬告3公克、橄欖油15毫升

烹調時間 30 分鐘
（含備料 15 分鐘）

料理步驟

1.

備料：洋蔥切片；蕃茄、紅蘿蔔、醃佛手瓜滾刀切塊；黑木耳切成易入口大小；紫蘇梅稍微剪開；小排肉加入鹽麴醃製備用。

2.

熱油鍋先入洋蔥炒香，再加入蕃茄、紅蘿蔔，拌炒約 5 分鐘。

3.

皇帝豆、黑木耳、醃佛手瓜、小排肉、紫蘇梅、馬告一起加入鍋內，加水淹過食材，大火煮滾後即可關小火燉煮，約 10 分鐘即可關火上桌。

Tips：小排肉先用鹽麴醃製，使肉質軟嫩，且能提升鮮味。

合作社好用食材推薦

紫蘇梅

梅子入菜能解膩，紫蘇的特殊香氣可以增加風味，在夏日需要一杯清涼飲料時，紫蘇梅汁也是好選擇。

有機鹽麴

以有機米自然發酵，取代鹽使用。鹽麴漬蔬菜可開胃或搭配油膩食物；醃肉則有軟化肉質的效果。

走訪人權博物館、品嘗新加坡kaya吐司

主婦聯盟新店站散策

「誠品生活新店」在新店裕隆城開幕後，成爲新北的假日好去處。其實新店有許多充滿故事的人文景點，值得一遊。

國家人權博物館

地址｜新北市新店區復興路131號
電話｜02-22182438

對年輕人來說，這裡的一切大概很遙遠、充滿時間印記，但如果是老一輩的家長如爺爺、奶奶來，應該會很有感覺。這裡是國家人權博物館白色恐怖景美紀念園區，亞洲第一座結合歷史傷痕遺址，闡述威權統治傷害人權的博物館。當年「美麗島事件」就在這裡審判，因「江南案」入獄的前情報局長汪希苓，也曾軟禁在這。

國家人權博物館的展覽很多，多數都與人權相關，例如目前正在展出的「2025 綠島人權藝術季」、「突破封鎖線 戰後黑名單特展」等等。歷史會翻篇，但傷痕會留下印記，大家撫今追昔，要好好珍惜現在擁有的自由。

白楊樹 Cafe Björk 新店七張店

地址｜新北市新店區北新路二段174號
電話｜02-29189696

這間義式餐廳的主廚有多年烹飪經驗，擅長地中海料理，但是菜色結合台灣在地風味，創造獨特的味道與風格。例如創意豆腐乳雞義大利麵，就是十足的台灣特色，豆腐乳的鹹香與微辣的辣椒非常融合，頗能刺激味蕾。藍莓起司蛋糕酸甜適中、口感溼潤，搭配黑咖啡是很可口的甜點。主要的座位在二樓，約有二十個位置，用餐前最好先訂位，以免久侯。

中華啟文堂 劉氏家廟

地址｜新北市新店區央北二路206巷6號
電話｜02-29690366

因為興建新北捷運環狀線的關係，新店劉氏家廟、利記公厝、文記堂三個「劉氏古厝歷史建築群」，歷經三年多施工重組，除了少數建物尚未完全施工完畢，部分園區已開放參觀。整個重組工程完善回復剪黏、泥塑、彩繪等傳統技藝，重現三棟文化資產的歷史樣貌及藝術價值，同時也結合現代工法提升耐震能力。劉氏家廟中的交趾陶，是有名的匠師陳天乞的作品，相當具有藝術價值。

十四張歷史公園

地址｜新北市新店區央北二路與啟文路交叉口
電話｜無

這座公園很新，占地約二公頃，以農村水圳的意象做設計並結合防災功能。公園設計了十種共融特色遊具，包括雙層樓遊戲塔、沙坑、水圳遊戲區等等，很適合國小的學生。最吸引目光的是「穀倉高塔溜滑梯」，它設置在土丘上，登塔後可以飽覽整座公園。這一帶是新興住宅區，但住客還不多，容易找到停車位，或是搭捷運至輕軌十四張站下車，走路十分鐘即抵達。

喜室早餐

地址｜新北市新店區北新路二段121巷15號1樓
電話｜02-29120227

喜室早餐鄰近七張捷運站，白色的外觀在住宅區的巷弄裡特別顯眼。這裡的菜單很豐富，有三明治、早午餐、沙拉、甜點、烤餅還有各式飲品，選擇很多。我點了台北市少見的咖椰吐司，咖椰是新加坡、馬來西亞的國民美食，老闆娘以雞蛋及椰奶不加水純手工製作，味道特別好。炸雙蛋是兩顆炸荷包蛋，淋上泰式醬汁，也是少見的菜色，吃起來清清爽爽，非常開胃。

文字、攝影／陳建竹　繪圖／龔嵐欣

佇點夥伴

新店站區會委員 柳家瑞、林玉霞

左為林玉霞、右為柳家瑞。

四十年的緣分

柳家瑞四十幾年前在消費者文教基金會工作時，跟翁秀綾是同事。「1992 年再碰上翁秀綾時，她開始跟我分享合作社，我於 2009 年入社，2013 年退休加入新店的地區委員會，跟合作社的緣分很深。」林玉霞則是因為她的姊姊在市立療養院上班而認識翁美川（翁秀綾的姊姊），進而了解合作社，那時合作社還叫「綠主張」，也是主婦聯盟的前身。以前台灣常出現與食品衛生有關的負面新聞，讓許多消費者不放心，因此，林玉霞選擇在合作社消費，也是選擇一份安心。

什麼是眞正的初心？

合作社成立初衷是希望能依照社員需求，提供環保、安全、健康的產品，且以食品為主，用的東西相對較少。而現在隨著產品線及服務的提升，跟福祉相關的產品已經可以預購。柳家瑞認為，未來若日用產品上可以更完備，就更能突顯合作社的經營特色。林玉霞則認為，現在市場上標榜「有機」、「無毒」、「健康」的產品琳瑯滿目，但什麼產品才能真正讓消費者獲得健康？很多人以為產品乾淨就是衛生，實則不然，如多數人不知道，用人道屠宰的豬肉不會有毒性發作影響肉質，這樣的處理方式才是衛生，而合作社經營理念與其他有機商店不同，需要讓更多人知道。

因生產者的用心而感動

柳家瑞去年參加生產者之旅，去了喜願、看天田、源順等地方，看到生產者的用心，讓她覺得很感動。林玉霞之前還上班時沒參加過生產者之旅，來站所也只是採購固定產品；退休後參與地區營運，才知道可以經由產品面對面及產地之旅，瞭解到生產者所付出的時間與努力，每次參與都收獲良多。

主婦聯盟合作社 coop

【合作社生日慶~食物週活動】

616 一起來合作社溜一溜

在地食材真好吃、揪人共食快樂吃

6/16是合作社24歲生日，我們正值青春年華、活力滿滿，
邀請社員生日當週來合作社溜一溜，一起慶祝合作社生日快樂。

活動時間：6/16(一)~6/21(六)

食健康~早餐616 蘿蔔糕+黑豆油膏

推薦理由：契作白蘿蔔絲加上在來米，吃得出米的香與蘿蔔的甜，再加上黑豆自然釀造的醍醐味，絕配！

食在地~午餐616 豬肉蘿蔔絲餡餅+台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油

推薦理由：台灣烏龍茶籽油用來煎豬肉蘿蔔絲餅，契作白蘿蔔絲、公平貿易白胡椒粉和蝦皮等指定原料，搭配手工餅皮，豐富內餡香氣十足。

食議題~午茶616 黑糙米花生米香+紅烏龍茶

新品搶先看

※上架時間請注意週報公告

推薦理由：選用指定糙米與黑米、在地花生，復刻懷舊系點心，不甜膩不黏口，再搭上全國首創食品級環保再生寶特瓶的紅烏龍茶，兼顧本土農糧與永續。

食當季~晚餐616 高麗菜豬肉水餃+在地米醬油膏

推薦理由：使用當季高麗菜搭配生產者手工水餃皮，皮Q餡嫩，搭配米含量22%以上的米醬油膏，提升米食利用，也提升餐點的美味。

生日慶活動加碼

1. 我們找的就是你~

尋找主婦聯盟合作社第90,000位社員，邀請您的親朋好友成為合作社社員，一起凝聚傳遞土地環境共好的共購力量，只要您成為第90,000個社員，社員本人與推薦人都可以獲得好禮一組。

2. 臉書(FB)活動：

616許願池即將開啟，6/16(一)起只要到合作社臉書上許願你最喜歡合作社的產品和喜歡的理由，就有機會獲得該許願產品及多項好禮。

※上述詳細活動內容請於5/5(一)起上合作社官網重要公告，邀請社員一起來慶祝合作社生日。

從早到晚，從食開始行動支持本土農糧~