

# 綠主張

Issue No. 258  
Jan. 2026



## 圓滿、添運、迎好年

香港社員的港式年菜  
Suki家港味三福

社員們的過年法寶  
走春大集合

馬年「滿」「好」大篆斗方  
封底內頁附贈



# 叫我得獎蔥油雞絲餐盒

各位社員，手借一下大力拍拍  
隆重介紹今天獲獎的主角：**蔥油雞絲餐盒**

**問** 什麼！原來一個小小便當也有獎喔！

**綠** 啊～沒有啦，就我們精心開發的餐盒有沒有，物美價廉被拿去參賽，就得獎了，呵呵。

**問** 好奇這是什麼獎呀，從來沒聽過啊？

**綠** 第一次辦的，是國民健康署看到外食比例超過八成，又鹹又甜又油，蔬菜量也不夠，健康很堪憂呀，**所以想讓大家看見好選**

**擇。健康理念是合作社**

**的強項呀！**我們被肯定食

材在地、調味天然，纖維量足，連賣相佳都稱讚到了。

**問** 菜菜多就能得獎嗎？

**綠** NO~NO~NO! 你想得太簡單了，這個獎不只管量，還管質感呢！像是主食中加入南瓜、糙米，吃得飽還順便增加膳食纖維；配菜用像高湯或瓜果，用天然風味調味就很吸睛啦，畢竟要

開發餐盒的合作社營養師陳文君（右一），代表本社領獎。



讓人愛吃才有意義嘛！

**問** 所以哪些人最需要呢？

**綠** 愛吃的人～啊不是啦！當初開發時是想體貼一下忙碌的上班族，或是臨時有外食需要的人，但小編自己愛吃很常吃呢。現在讓我們熱烈歡迎主角吧！（～手比愛心～）

## 符合每日飲食指南

● 未精緻全穀雜糧超過1/3  
糙米、黑糯米、蕎麥等

● 豆魚肉蛋類選用非基改豆干、水煮蛋、雞胸肉，約五份

● 蔬菜選用多彩的高麗菜、綠葉蔬菜、彩椒、紅蘿蔔絲、杏鮑菇，共2.5份

## 使用天然辛香料

● 雞胸肉用水煮再加入蔥花、薑末拌炒

● 彩椒、杏鮑菇等水煮燙熟後，再行拌炒

● 滷蛋及豆干使用滷汁熬煮



謝謝大家，謝謝養育我長大的合作社，謝謝一直幫助我茁壯的台灣好食材、料理技術好講講的生產者廚師。我還有其他很多很棒的餐盒夥伴，也請大家去交關，肯定不會失望。



## 跨進來年的力量



〈北北北南「從校園列車到家有廚房」永續行動 把合作煮進日常〉攝影 | 潘嘉慧

年末，公務、私務總是分外的忙亂，再加上多個節日壓縮工作時間，月刊這一期要準時出刊說是極限操作也不為過。但不知為什麼，即使這樣，我們編輯們也學不乖，還是企劃了格外複雜的年節專題！光是找到符合主題的社員、聯繫五分社；追蹤、選定報導的站所年節活動；在受訪者出國或家庭歲末忙碌之際，安排採訪、攝影，這一切實在是燒腦傷神加傷身了。

但我們還是做了！時序的移轉有時就會推著我們，按照既定的路程走。

然而企劃過程中，我們聽到年輕社員惟農興奮地說著過年時用合作社食材烤肉，與孩子度過的歡樂時光；合作阿嬤瑞鴻扛著滿箱食材飛到美國，要將台灣年味傳給小小的 Acadia 寶實；士林站以歲末二手衣交換，在站所創造了歡笑與溫暖；苓雅站區委以

合作社食材共煮，慰勞站務的自發尾牙；木柵站年年在站所門口擺春聯攤，已成為一道社區期待的年節風景！讀到這些溫暖的故事，我們突然感到力量湧現！

或許就是這樣因理念相聚、以情意擴散的行動，讓我們覺得這份傷神值得了。聯繫時對所珍惜之事心領神會的共鳴，採訪現場那因共感而綻放笑顏的面容，我們的感動，值得都帶回來放進刊物中，分享給社員們。

有時候媒體上的壞消息實在太多，會忍不住感慨，這個世界離我希望的樣子越來越遠，想嘆口氣喝杯茶。然而望著手中的雨林咖啡，會驚覺這世界的樣貌，不能只是媒體定義，我們看到的、掌握的、自身相連結的，都是社會真實的樣貌。北北北北分社「家有廚房」活動煮出十一道精緻的永續年菜，讓我們看見合作攜手成就的美好；合作社的共同

購買，今年陸續獲得優等合作社、永續善農獎、健康飲食實踐獎等肯定，是職員心血與社員集體力量被看見的印證；但也有來自遠方的好友——日本合作社，交流中提醒當前無可迴避的挑戰，我們更要謹慎前行。

我想我們既平凡也不平凡！有時會被外在喧囂的聲音給掩蓋，看不見自身腳步的意義。但回過頭來，走進站所、拿起食材、翻開月刊，會看到有一群人聚在一起，努力讓生活中的點點滴滴，匯聚成有意義的行動。

來年平靜與否無法掌握，但唯有餐桌上那份來自土地的滋養、身旁結伴同行的夥伴，以及一步步共同邁進的步伐，最能給予我們跨入來年的力量。願 2026 年越來越好。

專案主編

蔡何如



# 綠主張

Issue No. 258 | Jan. 2026

## Contents



年節專題・社員篇

### 合作添好運 良食迎善年 合作人攜手跨進 2026 新春美好

06

掃除、料理

### 教作老師動動手合作元氣年

07

文／謝文綺

阿嬤的愛 + 合作社食材

### 婦三代愛孫的康健友善年

09

文／蘇怡和

年菜、零嘴

### 年輕社員陪伴老小的滿足豐味年

11

文／曾惟農

年節專題・站所篇

### 分社走春特輯 大筆揮毫、二手衣交換、 人情味尾牙

13

士林站 二手衣循環暖流

文／龔韶紅

木柵站 擺春聯攤社區同樂

14

文／林淑媛

苓雅站 歲末感恩尾牙

15

文／孫瑞鴻

年節專題・豐味篇

### 2026 年貨大街 站所年貨大街開張 年味通通滿足

16

文／蘇怡和

合作脈動

### 我們的 「第二個國際合作社年」

18

文／余明珠

國際連結的珍貴意義  
在相互提攜中，  
看見合作社共創生活的力量

文／彭桂枝

### 從國際交流借鏡學習 2025 合作社共創美好世界

20

文／于有慧

美好照顧

### 學習香港經驗， 以介護食促進長者福祉

22

文／于有慧

合作知識 +

### 國際合作社年 分社活動系列報導（下）

24

北北北南「從校園列車到家有大廚」  
永續行動 把合作煮進日常

文／潘嘉慧

### 中社「校園中的合作社講座」 合作教育向下扎根

25

文／楊蕙甄

國際合作社

### 如果平台不被資本家壟斷 ——平臺合作社聯盟

27

文／林邦文、張育章

主婦食堂

### 好兆頭有趣味 真感情有回聲 用「港味三福」談家、談節， 也談一桌人情的再相逢

28

文／曾惟農

發行人 | 彭桂枝  
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林淑媛、曾惟農、  
謝文綺、孫瑞鴻  
副總編輯 | 余明珠  
專案主編 | 莊佩珊  
月刊編輯 | 林夢萱  
美術設計 | 何柏毅  
封面照片 | 王永村  
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1月／258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

勘誤：1、252期第3頁編輯語提及經典國片《熱帶魚》導演誤植為林正盛，應為導演陳玉勳。感謝讀者指正。特此更正。  
2、257期第23頁右上方照片誤植「日本生活俱樂部生協」人員，應為「日本生活協同組合連合會（JCCU）」與「Palsystem生活協同組合連合會」人員，特此更正。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷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。



# 合作添好運 良食迎善年

社員站所年貨  
合作人攜手跨進2026新春美好



## 掃除、料理 教作老師動動手的合作元氣年

文字／謝文綺 攝影／黃名毅

△中分社有一個社員發起的自學廚房共煮團，大家聊起過年時，年菜的準備與環境的打掃總是讓人頭疼不已，團主廖陳子姍毫不藏私，分享她年節常做的芋頭糰，同場推薦去除厚油汙的利器幫大夥兒省時省力，社員朋友趕緊筆記起來！

### 用電鍋也能製作芋頭糕

年節拜拜總少不了象徵步步高升的糕點，雖然從在來米開始製作的味道最讚，但是耗時費工，子姍老師說使用銀川在來米粉不只方便、節省時間，做出來的口感也跟泡米的方式接近，適合要製作蘿蔔糕的人。她還提到製作芋頭糕並不困難，甚至可以全程使用電鍋製作。

趁生鮮芋頭盛產時，一次削皮、處理切好芋頭成小長方塊狀後冷凍起來，想吃的時候用電鍋蒸軟，再倒入合作社的油蔥醬、干貝醬拌勻，接著以在來米粉和地瓜粉混合的粉漿調勻拌至呈黏稠狀，再一次放進電鍋蒸熟，就快速完成了，手邊若有滷肉燥也可加入。如果要吃素蘿蔔糕，子姍老師補充除了香菇，也可放油炸豆包、乾炒過的杏鮑菇、紅蘿蔔等等。若想嚐嚐不一樣的風



### 廖陳子姍

曾為合作社職員與資深社員，現為站所料理教作老師！

每年農曆春節前一定會用合作社在來米粉自製芋頭糕！同場推薦合作社超強的多功能清潔劑與茶籽粉輕鬆清掃過好年！

### 芋頭塊大小



味，不妨用大頭菜、青木瓜來製作看看喔！

還想變換口味？子姍老師鼓勵大家試著把芋頭切小塊煮湯（如

同鹹湯圓）、放進麻辣鍋、用滷汁滷一下變身滷味拼盤，或是煎得焦香油亮之後，再加蛋液煎熟。而鋪上莫札瑞拉起司後進烤箱加熱即成西式口味。





# 阿嬤的愛 + 合作社食材 婦三代愛孫的康健友善年

文字／蘇怡和 圖片來源／孫瑞鴻

進入年節前夕，許多家庭都有自家特有的過年儀式，現任常務理事孫瑞鴻也不例外，今年過年時剛好在美國幫忙照顧小孫女的她，已提早將行李箱塞滿合作社的食品飛去美國，包含乾香菇、有機銀耳、蓮藕粉、地瓜粉、黑芝麻五寶沖調粉，以及醬油與油蔥醬等，有了這些安心又熟悉的食材，人在異鄉，也能張羅出滿足台灣胃的年夜飯。

## 好彩頭、金元寶、吃零食 三代共創過年儀式感

往常過年時，瑞鴻會自己做代表好彩頭的蘿蔔糕，使用合作社的在來米粉是關鍵。先將白蘿蔔絲、乾香菇、油蔥炒香，再拌入在來米漿蒸熟，來年就「有好彩頭」、年年「糕」升。而說起家裡最具代表性的年菜，瑞鴻毫不猶豫地說：「餃子，我們家過年一定要吃餃子。」每年過年瑞鴻家就會一起和麵、擀皮、包餡。年紀還小的孫女，也會拿著她專屬的小擀麵棍在旁邊跟著擀麵，參與這場「家庭手工生產線」。而帶著小孫女的瑞鴻也發現，包餃子不只是過年的儀式感，也是讓孩子從小練習雙手肌肉的活動，甚至老師都發現孫女用筷子、剪刀都特別順。

零食同樣是過年不可或缺的，今年孫女要滿三歲了，阿嬤笑著



孫瑞鴻

現任常務理事，過去孩子在耳濡目染下，追隨腳步成為「婦二代社員」。現在孫女出生，瑞鴻依然以全套的合作社實實衣物和食材，滋養婦三代寶貝健康安心的長大。

瑞鴻的孫女Acadia寶實很喜歡合作社優質的米製點心。



瑞鴻家年夜飯必備，全家共同擀皮調餡包的金元寶。

## 芋頭糕食譜

烹調時間  
60分鐘  
(含備料)

### 材料

芋頭（削皮）1000公克、蝦米40公克、乾香菇20公克、油蔥醬4大匙、干貝醬4大匙、油少許、素蠔油少許、在來米粉250公克、地瓜粉50公克、冷水600毫升

### 料理步驟

- 1 生芋頭切粗絲，外鍋 1 杯水蒸熟。
- 2 蝦米、乾香菇加水泡軟後，壓乾再切成丁狀。
- 3 乾鍋將香菇煸炒，再放 2 匙油倒入蝦米續炒，接著放油蔥醬、干貝醬翻炒。
- 4 加入蒸軟的芋頭、少許素蠔油，將所有材料略炒拌勻備用。
- 5 在來米粉、地瓜粉倒入冷水調成粉漿，倒入鍋中與材料拌勻後，倒入鋪好烘焙紙的容器。
- 6 外鍋放 2 ~ 3 杯水蒸至開關跳起，燜 20 分鐘後放涼，即可食用。

備註：手和芋頭都保持乾燥，削芋頭就不會咬手。



年味撇步：素湯鍋底

除了芋頭糕之外，子嫻老師過年圍爐也會準備一鍋素湯鍋底，像是合作社預購的素佛跳牆，或是其他素湯。既有基本配料，也不會太油膩，再加上其他配料、火鍋料等就相當豐盛，簡便上桌也慰勞年節忙碌的自己。

## 日常年節都萬用 多功能清潔劑與茶籽粉

子嫻老師與她的先生，在居家清潔很愛用「綠主張生態多功能清潔劑」，平日煮完餐食，用稀釋過的「多功能清潔劑」（建議比例是 1：20），在鍋具、瓦斯爐台、排油煙機、水槽、抹布噴灑靜置數分鐘，即能輕鬆去油去汙。也可以對付惱人的果蠅、螞蟥與蟑螂。

不過如果遇到很油的鍋碗，像是煮食後與盛裝過肉類，可以撒一些「茶籽粉」再刷洗。

### 掃除撇步：檸檬酸

年節打掃時可以調製一些「檸檬酸」水溶液，噴在有水垢之處，很快就亮晶晶！噴在地板與馬桶，靜置隔夜再刷洗，輕鬆又快速！



抽油煙機使用後，輕鬆使用多功能清潔劑去汙。



水龍頭使用前與使用後。



重油污使用茶籽粉。



子嫻老師推薦合作社多功能清潔劑與茶籽粉作年節打掃使用。



而講到零嘴照顧孫女，瑞鴻也推薦了幾款合作社的健康點心，家裡經常準備有米餅、米穀粒、鍋粿等米製點心品項；此外，還有黑芝麻五寶沖調粉，小孫女從會自己拿杯子開始，就很喜歡喝，瑞鴻也會將黑芝麻五寶粉和蓮藕粉混搭作為早餐或點心。



熬高湯用的昆布、柴魚、香菇，切絲炒香變大人的下酒菜。

從合作社遠渡重洋帶來黑秈糙米做出過年甜品「紫米芋泥糕」。



### 一箱跨海的年味

不論是平日或是過年，瑞鴻幾乎都在家中自煮，在美國也不例外。美國超市裡雖然不缺香菇、銀耳、乾貨與醬油，但無論品質或味道，都與瑞鴻熟悉的合作社產品有差距，所以她必須從臺灣把合作社的味道扛過去。細數今年帶過去的食材：乾香菇、有機銀耳、蓮藕粉、地瓜粉、黑芝麻五寶沖調粉，以及醬油與油蔥醬等，一看做出來的料理就是台味十足。

帶去的食材中，瑞鴻非常推薦合作社的「乾香菇」，她偏好中型乾香菇，熬湯、煮粥都適合；

年菜料理除了蘿蔔糕，也會出現在香菇肉羹裡。特別的是，小孫女格外喜歡乾香菇，瑞鴻推測大概是香氣十足，但最重要的是食材阿嬤很放心。而乾香菇也是平日家中餐桌不可或缺的角色，泡發後燉成一大鍋香菇雞湯，小孫女總是先把湯喝光。剩下的高湯，還能拿來蒸蛋，一鍋湯延伸成好幾道菜。此外，瑞鴻也常用來熬日式高湯，把香菇跟昆布、柴魚一起煮，湯頭用來煮麵、煮菜都合適。熬湯後的昆布與香菇也不會丟掉，切成細絲，加小魚乾，用少量油乾炒，再淋一點醬油，就是一道下飯小菜，也能當作大人的下酒菜，既美味又落實全食物利用。

美國的冬夜漫長且寒冷，不論過年或平日，深夜總有暖胃點心的需求。行李箱中的有機銀耳、蓮藕粉就是瑞鴻為家人端上溫暖湯品的法寶。有機銀耳用壓力鍋一煮就化，燉成甜湯，小孫女特別愛吃；蓮藕粉她更是直說「一定要放進行李箱」的食材，不僅料理用，晚上肚子有點餓時，泡一碗蓮藕粉或黑芝麻五寶沖調粉，又香又營養也好消化，不會有負擔。還有，合作社的即溶仙草粉也是必備的，以水調勻倒入預先煮好的糖水中，煮開後放涼冰鎮切成小塊，就能做出寶寶也可一起喝的仙草凍甜湯，是一定要傳給孫女的台灣味。

### 用合作社食材 陪孫女長大

回顧孩子與孫子的飲食習慣，瑞鴻認為這與家庭環境密不可分。兩個兒子從小看著外婆與母親在廚房忙碌，自然學會下廚。小兒子曾到日本飯店廚房研修一年，很會做菜，如今也投入食農教育研究，成為主婦聯盟的「婦二代」，家裡延續著用飲食照顧家人健康的生活方式。如今孫女在身邊，瑞鴻也延續著這一份呵護。過年又長了一歲，願孫子安心健康長大，或許就是對阿嬤年節最好的祝福了。●



有合作社食材，在美國也能端出豐盛的年夜飯。

## 年菜、零嘴 年輕社員陪伴老小的滿足豐味年

文字、圖片來源／曾惟農

從背著孩子觀望到成為合作社社員，我的過年也跟著改變：不必猜成分的零食與站所教做家常菜，讓育兒日子少一點慌亂；從新媳婦變成老廚娘，合作社冷凍食材與年菜預購陪我一起成長。我想，當世界越快腳步就要變慢，而新的一年身心有序，願我們都能把時間留給重要的人。

### 誠惶誠恐新嫁娘、靈活帶娃新手媽

生孩子前，每到過年我總循著原生家庭的習慣，到迪化街採辦過年零嘴；至於年夜飯這等大事，我這新媳婦還在見習階段，只能當幫手觀察婆家的習慣。2015年老二出生那年正好關新站開幕，我背著孩子在站所門口探頭探腦，很好奇這是甚麼樣的地方；而半年後，為了找安心的副食品及食材，就此與合作社結緣成為了社員。

加入合作社的第一個過年，我看到年貨預購有往年都會在外頭年貨大街買的「蔬果脆片」，趕緊訂幾組送親戚，那年親友都對脆片讚不絕口。蔬果脆片吃起來新鮮沒有油耗味、成分也透明單純，讓我對合作社零食有了很好



### 曾惟農

新竹分社編委會主委，為了幫孩子尋找安心的副食品食材加入合作社。慢慢地合作社的安心產品與精神也進入惟農家的日常與年節中，一起來看看她的過年撇步吧！

惟農家的一雙兒女過年時都喜歡吃合作社安心健康零食。



的印象，之後也都會固定在合作社採辦過年零食。而一年一年過去，透過在關新站的各種課程與料理教作，我讓孩子聽我講了許多農作物、產品的故事，不知不

覺將飲食觀念也深植於他們小小的心中。

由於過年固定到先生老家過除夕，孩子小的時候出門彷彿移動

祝福各位社員馬年身心並進，安穩如常，日日有光。







過年時間充裕，是爸爸替老龍眼樹修剪枝葉的時候。惟農的兒子會幫忙遞鋸子、拿扣環、打繩結等雜務。



除夕當晚，惟農會準備合作社的冷凍肉品及海鮮，讓孩子們自己動手烤肉。

城堡，恨不得整個房間的東西都搬上車，天還沒亮就要展開長途車程；我總備著幾包動物餅乾或米餅，安撫車上哭泣的幼兒。還好孩子總是會長大，新手媽媽也逐漸變得靈活，過年前終於可以帶著小孩開心到站所自己選點心。現在回想，合作社自我把關的原則，真的省了我很多找安心兒童零食的煩惱。

### 年夜飯學徒 升等為大廚娘

先生老家有個大空埕（空地），長著一棵枝桠怒放的老龍眼樹。過年是修剪樹木的好時機，先生總趁著長長年假替老樹理個清爽的頭髮。砍下來的枝葉，成了生火的材料，因此年夜飯常常是屋裡一桌大人正式的、外頭一桌小孩烤肉的。我會準備一些合作社的冷凍肉品及海鮮，讓孩子自己動手烤，末了再圍著營火烤年糕、烤橘子，在清冷夜色裡、溫暖火堆邊聊到深夜。

歲月如梭，家裡長輩逐漸讓晚輩分擔籌備年節的擔子，我嘗試準備一些合作社的年菜熟食，一

方面讓家人嘗鮮、也看看大家對合作社年菜接受度如何。某一年我買一隻熟全雞作為拜拜用，對傳統的婆婆來說，拜拜全雞等同神桌上的聖杯；合作社雞肉品質很好，讓婆婆十分滿意，正式打破她排斥訂購熟年菜的心防，這兩年我便放膽預購自己愛吃的年菜帶回去。

先生老家是農業大縣，我們有時會帶著全家小蘿蔔頭們去拔蘿蔔，加上親友大方分送，怎麼吃都吃不完，所以過年總有一道蘿蔔糕。2024 年有機會跟關新地營委員 Suki 學做港式蘿蔔糕，才上課一次，我便自告奮勇準備蒸幾條帶回去娘家加菜。我把最花時間的削蘿蔔絲任務交給孩子。



全家人分工合作製作的港式蘿蔔糕，成功從模具倒出來的那一刻，大家不禁齊聲歡呼。



年節靠近，惟農便心心念念盼著合作社寸棗上架；孩子也跟著愛上這年節的安心好滋味。

大家分工備料、說說笑笑間蘿蔔糕也出爐啦！自己親手做料理給阿公阿嬤吃，孩子們也感到很有成就感。

### 寸棗配一盞茶 把忐忑嚼成安穩的年

剛進入另一個家庭時，我心中偶爾會感到不安；成為母親，便很容易忘記以前自己的模樣。過年心思常常圍繞在準備一家老小所需，自己的小小慰藉是一根根甜滋滋的寸棗。寸棗是過年才有的點心，成為社員後我就只在合作社買了。無論芝麻或原味我都喜歡，咖滋咖滋吃上幾根配杯茶，再放鬆不過。每次都跟自己說吃幾根就好，實際上常常是一回神，包裝袋已空空如也。小孩看我吃得放肆，也愛上寸棗，所以每次一上架我們必定常態補貨，一路吃到過完年，還要掃空架上打折的最後幾包。

小時候總聽大人說過年除舊布新，現在環境轉變飛速，我反倒希望能留下一些老派的情懷，用甜嘴的蔬果脆片與寸棗、代表心境開始彈性的年菜訂購、老家空埕的火光與笑聲，把一家人的味覺與記憶一同養起來。●綠

## 分社走春特輯

大筆揮毫、二手衣交換、人情味尾牙

### 士林站 二手衣循環暖流

文字、攝影／龔韶紅（北北分社編輯委員會主委）

北北分社士林站於今（2025）年 12 月 11 日舉辦「年末二手衣交換與年菜試吃」活動。社員及鄰里居民在站所木質地板溫暖的空間裡，一起讓「我的舊愛變你的新歡」，延續使用衣物的週期、也讓年的味道提早在社區裡蔓延。

### 傳遞惜物觀念 過個身心都溫暖的好年

主辦活動的士林站主委黃海琳表示，這是她第一次在士林站辦理「二手衣交換」活動，靈感來自合作社一直以來循環再利用的惜物精神，希望為社員打造「不消費也能快樂」的生活提案。受到公館站酸甘甜二手衣空間的啟發，海琳覺得：「自己曾經心愛的衣物，現在能夠找到更合適的



「我的舊愛變你的新歡」，讓衣物延續它的價值。



年末交換衣物

與年味共舞

德籍社員（右）也來年末二手衣活動尋覓心儀的衣物。

人來珍惜，讓小孩從小學會，別人的二手衣也可以是自己的新衣服，就燃起舉辦這個活動的熱情。」另一部分的靈感則來自一本名為《藍毛衣》的書，其中讓她印象深刻的是：作者曾捐出一件藍毛衣，數年後，她在非洲竟意外看見這件毛衣穿在當地一名男孩身上；那一刻她真正理解，衣服的生命往往比我們想的更長，也更能跨越時空。

當每件衣物被好好利用，就會串起人與人之間的連結，也因此，士林站希望透過二手衣交換，讓社員親身體會「物品其實還能再走得更遠」。對非社員而言，這更是一個接觸合作社理念的入口，不只是帶回一件衣服，更能帶回一份生活態度。現場有

一位德籍的社員，來台多年說著一口流利國語，尋寶中挖到好幾件試穿滿意的衣物；還有小朋友放學後到站所吃完午飯，也找到自己喜歡的牛仔褲。

在社區中找到社員其實很簡單，只要提供一個能交流的空間，人自然就會走進來。士林站就像一個課後安心溜小孩的地方，也是長輩想看看鄰居老朋友的好所在。首次登場的士林站年末二手衣交換，在溫情與笑聲中讓衣物獲得第二次生命，也讓社區彼此更加靠近。搭配年菜試吃，這場活動不只是環保行動，更是一種歲末的社區儀式感——在交換與共享之間，讓合作社的價值擴散到每個角落。



## 木柵站 擺春聯攤社區同樂

文字／林俶燮(北南分社編輯委員會主委) 攝影／于有慧 圖片來源／木柵站

木柵站自 2016 年遷站至現址以來，每到農曆年前一至二週，都會舉辦溫馨的「寫春聯贈春聯活動」。藉由社員眷屬邵永祜老師的一手好書法，傳遞對社員的誠摯祝福，祈求來年的平安幸福。這項木柵站的傳統已邁入第十一年，累積了一群忠實的「春聯粉絲」，每逢年關近了，「何時有寫春聯活動？」的聲音便不絕於耳。

木柵站的羅鈴玉站長開心地邀請大家：「2026 馬年，讓我們相約在 2 月 7 日，週六的早上十點見面！」她回憶起寫春聯活動，起因是「有位學書法的社員提議此活動，進而引薦了邵永祜老師。」邵老師為人木訥客氣，因此每次活動時，皆由他身為社員的太太擔任「專屬經紀人」，現場招呼協調。

### 獨一無二的墨寶 無可取代的合作人情誼

每年活動，邵老師會在家裡先寫好大眾喜愛的長條聯或斗方供社員快速選取；現場則備齊材料，接受「點餐」——即時書寫。社員點餐後進站所利用，結帳完再出來取春聯，流程順暢，一點也不浪費時間，都歸功於熟悉站所的邵老師太太指揮。這場在站所門口的活動，也吸引了不少過路客及鄰居，成為社區敦親睦鄰的美好橋樑。鈴玉分享，每



2019 豬年、2020 鼠年及 2025 蛇年邵永祜老師精心設計的春聯書法樣式。(攝影／于有慧；圖片來源／木柵站)

次活動前都會與老師溝通細節，也會討論如何設計特別的花樣；例如將生肖動物融入書法中，充滿了童趣，也讓木柵站增添不一樣的新春特色。

社員的回饋尤其讓鈴玉充滿動力，如有社員說，書法老師可以客製化每個人的需求、撰寫各種書體的春聯，是在任何地方都找不到的無價字寶！社員們也感謝木柵站每年提供這麼好的過年氛圍，讓大家每天進出家门看到春聯，都能感受到合作社的心意與祝福。

「之前有社員帶著還在認字的小小孩來，老師慈祥地讓孩子試寫，如今孩子都已經上國中了！」鈴玉說。春聯不僅有祈福過年的應景之美，更富含藝術價值，衷心感謝邵老師十年來到木柵站書寫春聯，與社員結下善緣，並送出站所與社區友好互動的心意。這份堅持，讓合作社不只友善土地，也以濃濃的人情溫暖了每一位社員的心。



邵老師用心地為木柵站大人小孩，寫出一副副獨具特色的春聯。(攝影／于有慧)

## 苓雅站 歲末感恩尾牙

文字／孫瑞鴻(台南分社編輯委員會副主委) 圖片來源／黃素津、王江寅

對苓雅站來說，讓區會委員、站長及站務夥伴們停下忙碌的腳步，一起於歲末年終圍在同一張桌前好好吃一頓飯，是一件值得珍惜的事。苓雅站的歲末感恩尾牙開始於 2016 年，為了慰勞地區營運委員與站務人員一整年的辛勞，當時的站長唐瑩真提議，到她熟悉的旗津去走走，而午餐就在海鮮餐廳，以尾牙餐會的形式辦理。

沒想到當天竟遇到霸王級寒流，旗津下雨、又濕又冷，氣溫只有 5 度，但大家還是頂著風雨出發。一行人在旗津到處走走，冷到受不了還躲進公車內取暖，這場又冷又狼狽的尾牙，成了大家最常提起的一段回憶，也讓「社業務合作、互相照顧」成為苓雅站舉辦尾牙一直不曾改變的核心。

### 不中斷人情味 日常到尾牙的苓雅精神

感恩尾牙舉辦的方式，都是一邊做、一邊調整。2016 年到 2018 年多半在外面餐廳聚餐，但 2018 年的菜色不理想，也少了合作社的味道。隔年（2019 年），尾牙移回苓雅站二樓教室，由區會委員們親自下廚，端出各家的拿手菜，食材全都來自合作社。那幾年，吃得安心、吃得很有感情，但也發現，大廚們太辛苦了！



遇到霸王級寒流的第一屆感恩尾牙，夥伴們仍舊笑容燦爛，不畏風雨赴約。(圖片來源／黃素津)



2019 年後的尾牙來到站所二樓教室，大家大顯身手、展現料理本領。(圖片來源／王江寅)

於是從 2022 年開始，苓雅站決定改為預購合作社的年菜。這個決定既支持合作社自家產品，也讓委員和站務都能真正放鬆，坐下來好好聊天、好好吃飯。尾牙不該只是「累壞大廚們」，而是如同家人一樣圍爐共享。

吃尾牙的默契，也反映在苓雅站的日常運作中，如地區營運活動時，站務們協助宣傳、處理報名與收費，委員會則全體動員完成任務；產品分享、物資共用、年貨試吃，甚至社員送來的水果、甜點，現任涂文秀站長總會記得為委員們留一份。這些看



社員也會帶著家人加入苓雅站歲末感恩尾牙行列。站所就像一個大家庭，每個人準備好吃料理，相聚此刻、享受特別溫暖的滋味。(圖片來源／黃素津)

似日常的小事，其實都是苓雅站社業務攜手，長期合作、穩定運作的基礎。

今（2025）年年貨預購期間，委員與站長就預先討論菜色，希望歲末感恩尾牙選一些新的年菜，讓大家嘗鮮，如五路富貴紅燒腿腩骨、藥膳排骨湯、原香紅藜小米燒等，也會在菜色安排中照顧不同飲食需求，讓每位夥伴都能自在入席。歲末祝福，苓雅站想跟所有的夥伴與社員們說聲謝謝。新的一年，請大家繼續支持共同購買，我們一起把苓雅站撐好、顧好！<sup>綠</sup>

霸王級寒流淬鍊的默契  
十年來不變的陪伴



2026 年貨大街

年菜 水產 零食

# 站所年貨大街開張 年味通通滿足

文字／蘇怡和 圖片來源／產品部

這個月走進站所，是不是感覺飄滿年味？社員們年節必要張羅的三件大事——圍爐年菜、走春禮品，以及必備的涮嘴點心已經上架囉！由主婦聯盟合作社產品部精心策畫，串連在地農產、惜食理念與世代記憶中的年節氛圍，澎湃的品項讓站所化身成充滿人情味的年貨大街。

## 年節第一道心意 在地安心版紅龜粿

合作社每年第一波推出的年菜預購，會包含桌菜或大份量的主食餐點，供習慣提前準備的家庭安心規畫。但總有忙碌的社員錯過預購時程，因此在過年前約兩個月，合作社會再挑選幾款口碑年菜與水產，以「站所現貨」方式上架，讓臨時需要、或想再添幾道料理的家庭也有彈性選擇。

在年菜區，產品部專員蔡宜廷首先介紹的並非華麗大菜，而是一顆小巧的紅龜粿。對許多傳統家庭而言，紅龜粿是拜拜與團圓桌上吉祥年味的象徵，但要兼具「傳統口感」與「現代食安」卻不容易。合作社從原料開始，堅持在地食材，包含使用合作社生產者的本土糯米、指定原料農友沈福來的友善栽種紅豆、和以精選花生研磨而成的花生餡。為了讓產品在冷凍後仍保有Q彈口感，開發專員彭筠儒與生產者花費長時間測試，終於做出不需依賴食品添加

物，然而退冰後仍柔軟有彈性的紅龜粿。

此外筠儒還推薦，紅豆與花生兩種口味的紅龜粿，美麗的顏色來自天然安心的在來米製紅麴粉，也降低鹽、糖、油的用量，而且每顆只有80公克，就算整顆獨食也不會有負擔。邀請社員在拜拜或團圓之際，以紅龜粿共同為推廣米食文化出力。

## 經典x創新 年菜的美味提案

年節料理食材方面，有個令人眼睛一亮的創意組合——藍瓜石斑+鳳梨蜜梅醬。鳳梨蜜梅醬源於惜食精神，是過去產品鳳梨蜜梅雞的餘料調製而成。配方中加入紫蘇梅、小農製無添加鳳梨豆醬，成為酸甜開胃用途廣的鳳梨蜜梅醬包。可用於蒸魚、炸魚、燒雞，也能加水還原成風味湯底，或拌入小黃瓜與生菜當沙拉醬。

在年年有「魚」的選擇上，有近年突破養殖技術的新魚種「藍瓜石斑」，牠好動的天性讓魚肉纖維結實、脂肪分布均勻，肉質細緻且無腥味。清蒸或乾煎至八分熟，再淋上鳳梨蜜梅醬，就是一道「看起來大費周章，實際上非常簡單」的偷吃步年菜。

水產區今年有兩位生力軍——「澎湖黃金鯧」與「野生秋姑魚」。黃金鯧來自澎湖外海箱網養殖，魚體在流



紅龜粿



原味寸棗



手工雙色生仁糖



剝皮辣椒  
茸菇雞湯



野生秋姑魚

鳳梨蜜梅醬



比亞外柑橘花圈圈

動海水中生長，肉質紮實腥味低，而且多為大骨，細刺少，是一道友善長輩與孩子的料理。乾煎香氣濃、紅燒氣勢足，而「鯧」與「昌」諧音，象徵年年興旺，是極具年味的選擇。

野生秋姑魚，被漁民形容為「帶有龍蝦味道的魚」，聊到這裡，宜廷突然聲調一變，冒出像小孩的輕快語氣說：「這個我有吃到，真的很好吃喔！」她介紹品質好的魚，清蒸最能吃到純粹的鮮甜，煮湯後海味濃，是年夜飯中完美的暖胃湯品。

最後團圓桌的澎湃感，產品部也有照顧到，宜廷還推薦「燉奶汁白酒小羊膝」，羊膝慢燉至軟嫩，讓長輩與咀嚼力弱的社員也能輕鬆享用。這道料理擺在以中式菜色為主的年菜餐桌上，尤其顯出新意；再搭配剝皮辣椒茸菇鍋、筍絲蹄膀、南瓜百匯羹等熟面孔，喜歡傳統料理的家庭，仍能延續習慣的中式菜譜。

## 零嘴三路線 懷舊、送禮、新鮮感

零嘴始終是年貨大街最熱鬧的部分，開發專員游孟蓁的規畫邏輯是：既要顧念大人的古早味，也要準備些讓孩子開心的新品。

懷舊款如蜜小紅豆、甘納豆、寸棗、生仁糖，提供許

多中高齡社員不可或缺的年節儀式感。雖然製程費工、甜度較高、利用率逐年下降，孟蓁仍咬牙保留下來。甚至原生產者不做了，她還是用有限的時間重新找尋小型加工廠，並做出口感更綿密細緻的甘納豆。

日常送禮款如楓糖胡桃、堅果脆片、海苔脆片、花生糖與黑糙米花生米香。後兩者一個甜度高、一個甜度低，社員可以選擇自己喜歡的味道「吃甜甜、好過年」。部分零食年節會穿新衣，換上新包裝，呈現更有過年意象的視覺。不僅適合送禮，家中如有幼兒，也可以拿來當期末時，送給老師的致謝禮。

如果想要點不一樣的，創新款包括調整配方較少掉屑的奶油酥餅、全魚利用且連寵物都能安心食用的虱目魚香絲、以及比亞外部落的柑橘花圈餅乾，以本土柑橘與膨發後的米粒製成圓圈造型，微酸中帶有清香，可愛又具特色。

合作社今年的年貨大街，有長輩熟悉的傳統米食、有孩子愛吃的多款零嘴、有適合全家朵頤的鮮魚與肉品，更有農友來自土地的作物與小型生產者的心血！歡迎社員走進站所置辦年貨，一起把合作社的心意，變成自家餐桌的友善年夜飯。🌱

站所年貨大街 12/22 ~ 2/14 開張，歡迎來逛逛~





# 我們的「第二個國際合作社年」

文字／余明珠 圖片來源／彭桂枝、企畫部

2025 年聯合國訂立「第二個國際合作社年」，主婦聯盟合作社舉辦系列讓社會大眾更加認識合作社的活動，像是於《綠主張》月刊增加「國際合作社」專欄，介紹國際合作社組織如印度自雇婦女 SEWA、英國的《合作社新聞》，與西班牙十大企業之一、世界最大的合作社蒙德拉貢集團等，豐富社員讀者的視野。文字外，也將主題發揮至社內 Podcast 節目《一籃菜・真心話》做不同媒體的展現。下半年，除了持續二十六年來，與亞細亞姊妹組織們每年例行交流活動，更受到內政部委託，10 月中旬補助多位國內學者赴日本，參加由國際合作社聯盟（ICA）研究委員會前任主席栗本昭教授主辦的「大阪國際合作社年研討會」，介紹台灣合作運動發展。

接續在 11 月，在台北舉辦「合作社共創美好世界」國際論壇，邀請「日本生活協同組合連合會」（JCCU），以及日本「Palsystem 生活協同組合連合會」來台分享日本消費合作社。

本期我們特別邀請參與「大阪國際合作社年研討會」，及「合作社共創美好世界」國際論壇的彭桂枝主席與我們談談雙向交流活動的心得。也邀請參與甚深的理事于有慧，與社員讀者們分享她的心得與見聞。

主婦聯盟合作社各分社也動起來，紛紛從不同視角、專擅，投入讓大眾更認識合作社組織的活動中。像是上（12）月《綠主張》介紹了台南分社辦理的「深蹲市集」、新竹分社「細人仔來尋趣，菜籃子遊意思」的大規模封街活動。本期也介紹北北、北南分社的「從校園列車到家有廚」永續行動，與台中分社前進校園推廣合作教育，與致力長者福祉的軟食行動。

一起來看看我們在「第二次國際合作社年」的努力與推動成果吧！

## 在相互提攜中，看見合作社共創生活的力量

### 國際連結的珍貴意義

文字、圖片來源／  
彭桂枝（主婦聯盟合作社 第九屆理事主席）

「大阪國際合作社年研討會」後，我一直在想如何跟社員們說明這一趟國際交流的意義。對我們來說，這並不是一次單純的參訪行程，而是一個再次確認：我們並不孤單，合作社也還有不同的實踐可能。

在台灣，合作社經常面對結構性限制。市場競爭日益激烈，國家法規依然陳舊，也包括國際政治處境帶來的孤立感。這些現實，讓我們不免想問：合作社這條路是否還走得下去？是否只能維持現狀，難以回應快速變動的生活需求？

正因如此，國際交流、連結更顯得重要。2024 年底，前國際合作社聯盟研究委員會主席栗本昭先生來台交流，他很清楚台灣在國際組織中的處境，也提醒我們，研究者與實務者之間的國際網絡，並不只存在於正式會員制度之中。對台灣而言，這是一條仍然可以參與，也值得投入的路徑。

### 台日韓合作社發展背景與挑戰相仿

2025 年是聯合國宣布的第二個「國際合作社年」。亞洲地區的日本、韓國與台灣，在合作社發展歷程上，與歐美國家有明顯差異。正因如此，栗



本先生與多位研究者規劃在大阪舉辦國際研討會，邀請台灣共同參與，彼此從亞洲經驗出發，重新思考合作社如何回應當代社會的挑戰。

交流中，日本的案例對我觸動很深。觸動並不是因為他們「比較成功」，而是因為日本社會也是少子化、高齡化及消費選擇更多元。在這樣的條件下，如果合作社仍然只停留在「提供產品」，其實很容易被市場取代。這些經驗提醒主婦聯盟合作社：當社員的生活樣貌改變時，合作社是否有能力重新調整自己的角色和定位？

神奈川生活俱樂部的發展，是一個具體例子。他們從配送出發，發現有社員願意投入勞動，於是以「勞動者集體」的方式，讓配送不再只是外包工作，而是成為社員之間被看見、被尊重的勞動。這樣的模式逐步地延伸到

供餐、清潔、陪伴、高齡照顧、育兒支援與文化出版等生活領域，形成由多個小型事業體組成的網絡。

這些勞動者集體並不是生活俱樂部的附屬單位，而是獨立運作的事業。生活俱樂部扮演支持者的角色，透過穩定訂單、制度經驗與實際合作，讓這些事業體持續運作。支持不只是理念，而是實際讓人有工作、有收入。

為了回應初期資金不足的問題，他們進一步設計「社區營造

基金」，邀請社員每月以小額方式參與，並透過公開審議，將資金投入具體的生活支持計畫。這不是追求資本報酬，而是把社員的參與轉化為一種社會金融上的實踐。

### 更能回應公共服務缺口的合作社組織

另一個讓我印象深刻的，是日本的醫療消費合作社。他們不把醫療視為單向的專業服務，而是一個共同生產的過程，從醫療決策的理解，到家庭與社區的照顧



1 日本明治大學高關貴司教授分享合作社如何協助民衆重整債務開展新生。  
2 參訪日本農業合作社直賣所。





支持，讓健康成為社區共同承擔的成果。

在家庭負債與生活困境的議題上，日本合作社也展現了另一種可能，透過生活諮詢、貸款服務與跨組織合作，陪伴人們重新站穩生活。這正是合作社「社員互助」精神最具體的展現。

韓國的經驗同樣提醒我們，合作社與社會團結經濟並非邊緣選項，而是在國家法令制度支持下，更能回應失業、照護、性別與公共服務的缺口。

回到台灣，我們或許沒有完全相同的條件，但這些國際經驗讓我們看見：合作社不是只有被動因應市場的選擇，而是有機會主動參與社會的再組織。只要彼此連結、相互提攜，合作社的民主經濟絕對是共創生活的重要力量。這也是我最想與社員分享的訊息——在團結（solidarity）與生活休戚與共之中，我們並不孤單，前行的路，也不會沒有出口。●



日本農業合作社直賣所，架上展示農產品也分享烹煮方式。

「大阪國際合作社年研討會」精彩分享，歡迎至主婦聯盟合作社YouTube頻道觀看



## 2025合作社共創美好世界

從國際交流借鏡學習

文字／于有慧(第九屆理事) 圖片來源／企畫部、彭桂枝

十一月初主婦聯盟合作社在台北舉辦「合作社共創美好世界」國際論壇，邀請「日本生活協同組合連合會（JCCU）」專案經理和氣未奈（Waki, Mina），以及「日本Palsystem生活協同組合連合會」營運執行董事加藤かおり（Kato, Kaori），與商品企劃課課長橫澤雅惠，來台分享日本消費合作社。一連串豐富的國際交流，為合作社即將邁向二十五週年注入新視野。

### 擴大學習日本消費合作社經驗

主婦聯盟從共同購買走向成立合作社，深受日本經驗啟發。「消費合作社」日本稱為「生協」在日本社會影響深遠，主婦聯盟合作社姊妹社之一的「日本生活俱樂部」為其中代表。本次來台的JCCU與Palsystem又較

「日本生活俱樂部」規模更大，經營方式也各具特色。本次論壇主要籌劃者主婦聯盟合作社林邦文理事結合多年累積的國際交流網絡，透過JCCU和氣未奈引介，促成Palsystem首次來台交流分享。

日本面臨少子化、高齡化時間早於台灣，日本生協也與主婦聯盟合作社面臨處境相似：社員平均年齡上升、參與下降、幹部招募不易……等。日本如何回應這些挑戰？是本次論壇希望學習的課題。

### Palsystem連合會以「人生階段」設計型錄

Palsystem連合會成立於1977年，現有13個單協成員，分布於東京近郊，是日本第三大生協連合會系統。Palsystem不設實體店面，完全個人配送模式。社

主婦聯盟合作社舉辦「合作社共創美好世界」實體暨線上國際論壇。

員176萬人，利用額有2604億日圓。

在日本，多數生協社員年齡偏高，Palsystem社員結構則相對年輕，40多歲族群占比最高（22.6%），且多為育兒中的小家庭。早在網路尚未普及的年代，Palsystem即於2000年率先發展線上經營。

產品以嚴選生產者、自有品牌、支持本土與減少添加為特色；以精準分眾策略滿足社員需求，首創以「人生階段」設計型錄，為不同族群提供合適選單。因應職業婦女與新手父母需求，開發冷凍即食品、半成品食材與組合餐，並推出「連大人都會覺得好吃的」嬰兒食品品牌YumYum。

Palsystem不僅供應高品質產品，也透過線上社群提供料理、

食安與育兒資訊，成為社員後盾。加藤小姐在報告中指出，「Palsystem持續堅守合作社初衷，鼓勵社員參與、積極推動食育」。雖然沒有實體店面，社員參與仍是核心課題，透過分級溝通策略，以核心社員帶動其他社員，鼓勵分享使用經驗，培養社員「粉絲」，是推動業務的重要力量。

### JCCU以消費合作社回應社會問題

JCCU由各類生協連合會組成，下有社員約3088萬人，其中消費合作社占78%。日本消費合作社的社會影響力巨大，從戰後糧食短缺、1960、70年代食安事件、1990年代家庭結構轉變與女性就業，到當前少子化、高齡化、自然災害多、能源自給率低與貧富差距擴大，消費合作社持續積極回應不同時代的社會需求是主要原因。

JCCU與許多地方政府合作，於2022年成立「全國生協福祉事業連合會」，提供配食服務與移動販賣，協助高齡者與偏鄉居民解決購物不便問題。災害時，JCCU的社員與生產者網絡能迅速動員，提供物資與支援。長期投入災後重建、社區復興與災區補給品採購，這些平時累積的信任與合作關係，是支持社會的重要穩定力量。

### 重新學習合作社朝替代性社會努力

在綜合座談中，內政部合作及人民團體司副司長陳佳容指出，期待社會「重新學習、研究合作社，並在此基礎上發揮更多創新力量」。主持的主婦聯盟合作社林邦文理事認為，Palsystem的「多層次社員參與模式」，透過中間組織引導，在教育、樂趣與組織支持之間取得平衡，值得主婦聯盟進一步思考與借鏡。●



1



2



3



4

- 1 JCCU專案經理和氣未奈提及合作社應「謀求大眾共同利益自發解決社會問題」。並且也需要與公部門互相支援才能達到最大的效益。
- 2 Palsystem營運執行董事加藤分享Palsystem開發套餐方便職業婦女照顧家庭需要，兒童食育活動也是開發重點。
- 3 Palsystem企劃課長橫澤雅惠與《綠主張》編輯林夢萱交流月刊內容。
- 4 主婦聯盟合作社理事林邦文促成JCCU與Palsystem嘉賓來台（圖片來源／彭桂枝）。



# 學習香港經驗，以介護食促進長者福祉

文字、圖片來源／于有慧(第九屆理事)

主婦聯盟合作社台中分社多年來關注吞嚥困難者的議題，2025 年適逢國際合作社年，台中分社以專案經費協辦「輔助吞嚥的關鍵：質地調整飲食——港式×台式的創新實踐與食樂照護」研討會，學習香港樂齡社會企業「軟餐俠」的創新經驗，也與台灣語言治療、安寧照護等機構實務交流，未來將持續研發軟食食譜，一步步提升長者進食福祉。

## 香港軟餐俠帶動銀髮經濟創新

香港與台灣同樣面臨人口老化，預估到 2046 年，每三人中就有一位 65 歲以上長者，其中超過六成有吞嚥困難。過往照顧方式多半是將食物切碎或做成糊狀泥餐，但泥餐口感不佳，營養不均衡，餵食泥餐亦容易引發吸入性肺炎；當吸入性肺炎反覆發生，醫療介入往往迅速轉為鼻胃管進食，衝擊長者生活與人際互動。

軟餐俠社會企業成立於 2018 年，源自創辦人文慧妍在日本的學習觀察，「日本的老人和一般人吃相同的食物，只需調整質地。」而有了軟餐俠致力於介護食（軟食）的研發推廣與培力。近年經營流動「大茶樓」，從 2020 年疫情期間，團隊將調整過質地、外觀幾可亂真的港式點心如燒賣、蝦餃、叉燒飯、年糕、蘿蔔糕等帶進養老院，不只食物，加上擺設與貼心的餐點服務，讓長者彷彿回到過往，親臨茶樓用餐，重拾人際連結。

除了民間發動，香港政府亦十分重視介護食推廣，投入資源補助介護食供應者與語言治療師對外推廣，對樂齡科技與相關食具亦有補助，鼓勵安養院提供介護食照護。軟餐俠團隊同時投入教育推廣，開設課程，培訓醫事人員、廚師，甚至一般居家照顧者，讓更多人認識介護食。

## 介護食

依不同需求調整食物質地，運用多元食材與烹調方式，協助長者安全進食，讓吞嚥障礙者兼顧進食安全與美味。



中社料理達人蕭淑珠（左）、李怡珣（右）使用合作社食材研發三款介護食，色香味俱全。



香港軟餐俠大茶樓將整套茶樓食物與服務搬到養老院。



中社研發的三道幾可亂真的介護食，左起：三杯雞、鱸魚湯、南瓜月餅。



綜合座談講者接受現場提問，左二為香港軟餐俠創辦人文慧妍、右二為雙連養護中心院長張語珊、右一為中社福祉委員會副主委施慧敏。

軟餐俠也與大學合作研發國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI），建立食物質地清楚的分級，病人出院後，家屬可依醫院開立的醫囑，為長者準備合適質地的餐食。從個別調製到規模生產，軟餐俠亦與各類餐廳、中央廚房合作，持續研發新菜單，在符合吞嚥安全前提下，保留食物原有的外觀與風味，帶動銀髮經濟的創新發展。

「不是只給長者醫療、延長壽命，更重要的是讓長者活得有盼望、生活有品質，食物是最重要的媒介。」不只吃得均衡、吃得安全，軟餐俠的創新在於讓介護食普及，文慧妍積極推動「同桌同餐」，希望爭取更多餐廳提供軟食菜單，讓長者與家人到餐廳一起用餐不再遙不可及。

## 台灣也把「好好吃」帶進安寧與長照現場

相較香港的政府支持與社會企業推動，介護食廣泛進入養老院、醫療院所、餐廳，甚至一般家庭，成為吞嚥困難者的重要輔具；台灣，翻轉長者飲食的努力正持續推進。

語言治療師王雪珮與台北榮總安寧緩和護理師劉曉菁在本次論壇中指出：末期照護最重要的轉念，是從「能不能吃」回到「不想吃」，鼻胃管並非唯一解方，關鍵在於能否讓長者「舒適地吃」。

王雪珮表示：「希望可以推動好好吃、吃到人生最後一刻。」在安寧照護與「食樂時光」的實踐中，團隊在專業支持下，嘗試讓吞嚥困難的長者重新回到餐桌，感受滋味、陪伴與被理解。對許多家庭而言，那往往是長輩人生中最後一次真正「由口進食」，格外珍貴。

## 在安全前提下讓長者保有選擇的可能

中社福祉委員會在副主委施慧敏引介下，長期與王雪珮老師合作，自 2023 年起系統性辦理吞嚥照顧課程，協助社員理解評估流程、專業分工與風險判斷，並結合營養師、語言治療師與社員料理達人，研發適合家庭操作的軟質料理。施慧敏分享，團隊成員蕭淑珠、李怡珣為了完成一道軟

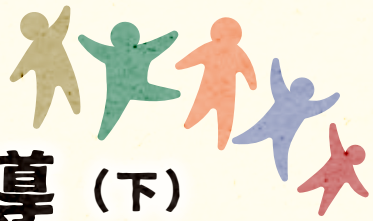
食料理，不知反覆試作多次，家人也成為最忠實、無怨無悔的試吃員。

同樣深耕多年的雙連安養中心，也從回應長輩「有口進食」的想望出發，逐步發展定型餐與軟質餐，透過跨專業合作，讓更多長者在安全前提下，仍保有選擇的可能。藉由國際交流，香港軟餐俠的經驗讓人對未來充滿期待，中社軟質社團仍將透過持續學習與跨界合作，累積更多經驗，將成果與社員及更多照護者分享。●





# 國際合作社年 分社活動系列報導 (下)



## 北北北南「從校園列車 到家有大廚」永續行動

主婦聯盟合作社北北分社與北南分社在 2025 國際合作社年共同展開「永續餐盒校園列車」與「家有大廚」兩項行動，將合作教育與理念融入校園與家庭，透過共煮共食帶入課堂與廚房料理的互動中，用每一口食物為永續說故事。



### 5+ 的校園列車 種下合作的小小種子

北南分社教委會主委張嘉珮談起「永續餐盒校園列車」的起心動念，一方面從推廣合作教育出發，讓年輕學子認識合作社；另一方面，希望結合「健康飲食」的概念，透過實際動手做料理或產品試吃，引導學生認識合作社運用食材來源與生產者處境，同時感受合作社支持小農與友善耕作上的用心。

面對校園場景，老師們一開始便提醒：「現在的小孩專注力很短，不要期待太高。」嘉珮和夥伴們馬上調整呈現方式，讓課程更簡化、更有故事感。她敘述用影片當開場，讓學生先「看到」合作社怎麼運作，比講一大串更有效。「他們常常看了說原來合

作社是這樣喔！」

校園列車也牽起合作社與學校、老師之間的深度連結。團隊用心透過任職於大專院校的社員、教授引薦，相繼走入景文科大、淡江大學、致理科大等校園；而世新大學、海洋大學及香港中文大學的學生，則實際走進合作社站所參訪，藉著現場互動理解合作社。

嘉珮發現老師是最認真聽講的，她期待老師們了解後，能在未來的課堂裡持續傳遞給更多學生合作價值。她也相信校園列車不只是一次活動，而是為未來公民所做的長期投資——「希望在學生心中種下一顆種子，未來能

### 把合作煮進日常

文字、攝影／潘嘉慧 圖片來源／張嘉珮



七位大廚(左起：林足芬、徐憶琴、謝怡青、曾貴珠；右起：王禹平、張曉紅、莫凱君)帶著企畫部專員鄧婉柔(後排中間)，在特別來賓喻碧芳(前排右四)的陪伴下，合作完成年菜。

持續發芽。」

### 家有大廚·合作無間 永續食材團圓滋味

「家有大廚」是一場從廚房出發的合作練習，透過共煮活動讓永續食材、料理分享與合作精神在廚房裡流動。這次整合大家一起完成任務的主廚林足芬說：其實大廚們手藝高超，各個都能獨當一面完成一桌年菜，但要如何一起合作，從討論菜單、備料、分工到共同完成每一道年菜，完全考驗彼此默契。

團隊夥伴在籌劃會議時，為這次活動喊出一句口號：「家有大廚·合作無間」，希望這個活動



- 1 林足芬帶領耕莘健康管理專科學校同學們一起實作健康餐盒。(圖片來源／張嘉珮)
- 2 永續年菜的菜單都是以合作社好食材料理而成。
- 3 夥伴提早享用一桌團圓年菜，也一起話家常。
- 4 夥伴們合力分擔年菜料理的重擔，這也是合作力量的展現。

像是合作社價值的延伸，大廚們彼此補位、共學共享，具體展現「合作共好」的理念。同時，透過影片將活動紀錄留存下來，傳達「一桌好年菜，不只來自好手藝，也來自彼此的合作。」的概念，鼓勵回家共煮年菜，一起以永續食材烹調團圓滋味。

活動現場，三組大廚同步展開，結合友善水產、善糧雞腿與

本土農糧等合作社的食材，挑戰合力完成一桌永續年菜。七位大廚與來實習的專員共同下廚，備料、備鍋，忙碌卻很有次序，而其他工作夥伴則負責布置場地和餐桌，現場充滿笑聲與忙碌的腳步聲。足芬說：「整個過程比我預期更加順利，夥伴們彼此互相支援，展現合作默契。」

負責召集大廚們的嘉珮說：當

菜一道道端上桌，大家圍坐一起品嚐時，那些前期的焦慮、考驗與無數個夜晚一起開會，在當下忽然都有了意義。「想到前輩說過的話：『勇於開口、敏於行動、樂於承擔』」，料理現場就像是合作社的縮影，沒有誰是主角，大家分工合作，才是完成一道道佳餚的關鍵。凱君媽說：「有人備菜、有人掌鍋，協力一起完成的年菜滋味真好！」禹平姊也說：「年菜自己煮會很累，但一群人一起煮，就變得好玩又輕鬆。」

活動受邀前來的來賓喻碧芳老師，不僅是合作社社員，更是長期致力推廣友善食材的綠色餐飲大使。她說：「看到大家一起完成如此豐盛的年菜，而且選用的都是合作社的友善食材，讓我非常感動！」也讓她感受到，在推動永續食材的這條路上並不孤單。正如喻老師所說的：「一起煮、一起吃，就是最真實的合作。」家有大廚，讓料理成為理解合作社最溫暖的入口。

## 中社「校園中的 合作社講座」

### 合作教育向下扎根

文字／楊蕙甄(台中分社教育委員會主委)  
圖片來源／楊蕙甄、台中二中員生消費合作社、嘉義大學員生社網頁

從第一個國際合作社年至今年，台中分社辦理「合作找幸福」系列活動已經十三年。活動持續以推廣「合作教育」為目標，與各個友社合作，傳遞

合作社存在的意義與價值。而 2025 年第二個國際合作社年，我們期許向下扎根，從學校開始啟蒙合作經濟概念，也呼應國際合作社聯盟(ICA)鼓勵青年參

與的目標，因此選定學生最親近熟悉的員生消費合作社(下稱員生社)為連結對象。

2024 年北南分社教委會對四







許多夥伴上線共同關注校園員生社的發展。

所員生社採訪發現，隨著便利商店的興起，加上少子化與外送行業的衝擊，許多員生社面臨巨大的競爭壓力。依內政部資料，全台灣 2,890 間的員生社約 2/3 已清算或解散，僅剩 969 間還在營運，令人震驚又遺憾。

## 引進學生參與 展現員生社活潑動能

我們邀請臺中二中、大甲高工以及嘉義大學三所學校員生社進行講座，分享各自的現況與運作的實務。除了其他學校的老師，也有許多非台中在地的本社夥伴上線，表示大家也十分關注員生社的情況。

臺中二中拉進學生參與的模式非常有創意。方麗玲老師介紹了他們的社務運作，老師們兼顧教學與合作社的營運，維持各級會議民主治理運作，真是不容易！學生的參與方式是由各班選出

「合作股長」（類似地區營運主委）代表班級參加「合作股長會議」成為資訊聯絡負責人，處理各班訂團膳、購買制服等事務，也能跟理監事老師們反應需改進的問題。

大甲高工在優化賣場空間時引進學生規劃也讓人驚喜。莊智凱老師詳細解說他從零開始學習擔任理事主席的經驗，以及改善設備與賣場動線、尋找符合法規的貨源、以及職員管理等的努力。在老師的邀請下，設計科學生參與賣場的室內設計，改善照明設備與增加冰箱上標語。學生們也擔任結帳工讀生，利用短暫的下課時間提供勞動力，實際參與員生社的營運。

嘉義大學結合校內生醫專長開發產品，並建立電商平台，靈活的營運能力讓人讚賞。朱淑玲經理介紹了琳瑯滿目的自主開發產品，其中包含生醫類的保健營養品，都是校內師生的研發心血，滿足生活需求的同時，也讓學生更有實務經驗，將所學的知識技術與市場接軌。他們的電商平台豐富、在地，畢業校友與校外人士也能透過合作社支持學生與地方的農友。

三校員生社的共同點是：利用公益金幫助校內的弱勢學生，充分體現合作社關懷在地社區的功能。此外也彈性、有效率地運用資金，直接贊助學生社團比賽、獎學金、宵夜送暖等等，形成良善的經濟循環。

## 團結力量永續經營 實現社間共好

一般商店與外送雖然能滿足師生們的物質需求，卻無法替代員生社對校內成員的經濟回饋支持與民主教育功能。老師們面對種種法規限制，在有限的時間資源下，仍懷抱守護學生飲食安全，提供生活所需的使命，以及堅持營運員生社，實在令人感動。

我們很開心有這一群理念共享的夥伴，甚至想到未來是不是可以有更多實質合作的機會。在集結消費力量，發揮合作社價值的思考下，或許我們可以讓員生社成為共同購買的夥伴，一起進貨降低採購成本；或是快閃上架員生社的文創產品等等；甚至借用學生的創意製作推廣影片，讓更多人了解合作社！大家一起加入改變世界的共好行動。綠

# 如果平台不被資本家壟斷—— 平臺合作社 聯盟

2015 年，紐約新學院的一場學術活動，為全球合作運動開啟了新的篇章。學者崔伯爾（Trebol Scholz）在這場論壇中首度提出「平臺合作主義」的概念，直指數位平臺壟斷與零工勞動遭到演算法切割的困境。並呼籲人們設想：如果 Uber、Airbnb 這些改變我們生活的平臺，不是由矽谷投資人掌控，而是由司機、房東和使用者共同擁有，世界會變成什麼樣子？

## 聚集散落各地的工作者 實踐平臺新合作方式

如同一顆石子投入湖面，崔伯爾的問題似漣漪般迅速擴散。台下聽眾裡有程式開發者、老牌合作社的幹部、關心勞動議題的學者……還有來自世界各地的社運工作者。他們各自帶著不同的焦慮來到這裡——有人眼看著計程車司機被演算法壓榨到喘不過氣；有人目睹外送員在街頭穿梭卻連基本保障都沒有。崔伯爾的提問，讓這些散落各處的不滿，找到了一個共同的歸宿：平臺合作主義。

就這樣，平臺合作社聯盟（Platform Cooperativism Consortium，以下簡稱 PCC）開

始萌芽。它不是從一份正式章程誕生的，而是從一場又一場的對話、一次又一次的聚會中，慢慢茁壯成長的。越來越多開發者、合作社倡議者、學者與政策制定者開始意識到，平臺並非自然形成或遭資本主宰的產物，而是一種可以經由社群重新設計的基礎設施。該組織整合了研究人員網絡、案例資料庫、技術社群與政策倡議等資源，讓平臺合作主義不只是理念，也成為可被複製、可被擴散的行動模式。

每一屆大會結束後，總有人帶著新的想法回到自己的城市，試著把概念變成真實的合作社。紐約的家務工作者開始籌組自己的接案平臺；柏林的自由工作者嘗試建立共同治理的數位空間；布宜諾斯艾利斯的騎士們討論著如何讓外送平臺回到他們自己手中。PCC 支持或協助成立的這些計畫，讓原本被大型平臺邊緣化的工作者，找到可持續的數位謀生方式。

## 追求數位的公正 回歸 以人為本的核心價值

PCC 的工作不僅限於技術輔導或策略諮詢。該組織更致力於重新定義「擁有」與「參與」在數

位時代的意涵。平臺合作社的核心特色，是讓平臺的參與者能夠對演算法設計、治理機制與利潤分配提出意見，甚至直接參與決策。PCC 所建構的國際網絡，使北美、歐洲、拉丁美洲、非洲與亞洲的組織得以交流經驗，形成跨國實驗平臺。

對傳統的合作運動而言，PCC 帶來了顯著的觀念更新。長期紮根於地方與實體產業的合作社，透過 PCC 的倡議，開始正視數位平臺對工作型態與社會團結關係的衝擊。「數位公共性」與「平臺主權」等新論述，使合作社從替代性經濟組織，轉型為回應數位資本主義挑戰的制度力量。

目前，PCC 不再只是學術或運動圈的聚落，而是連結世界各地共同追尋數位公平的人們的橋樑。PCC 持續推動的核心主張是：科技發展的方向並非不可改變，只要重新掌握平臺的所有權與治理權，數位世界仍可回歸以人為本、共享互助的合作價值。

綠

《一籃菜真心話》  
Podcast 每月介紹  
國際合作社組織，  
歡迎收聽！



平臺合作社聯盟（PCC）是研究、建設和宣導合作社的樞紐，旨在實現數位化過渡。PCC 支持全球成千上萬家平臺合作社企業、及其數以萬計的工人所有者的發展和轉變。



1



2



3

- 1 台中二中員生社的校內制服貨架。（圖片來源／台中二中員生社）
- 2 大甲高工員生社。
- 3 嘉義大學員生社電商平台內容豐富，連結學校與社區。（圖片來源／網站截圖）





## 彩絲開胃好運來

這道涼拌菜就是香港過年常見的賀年菜「撈起」！Suki 說撈起指的是配菜排在盤上、享用前才拌起來的動作，一上菜氣氛就熱鬧。大家用筷子將食材撈起來，也有「撈到風生水起要發財！」的好寓意。Suki 為我們詮釋泰北風格的涼拌撈起，是家宴裡大家都愛的開胃菜，其關鍵在加入鹹鴨蛋。她也說合作社的鹹鴨蛋油脂豐富，是這道菜看不見卻吃得香的隱之味。

**食材** .....  
 中型青木瓜半顆、小番茄100公克、中型紅蘿蔔1根、中型洋蔥1顆、鹹鴨蛋2顆、泰式酸甜醬3湯匙、熟花生米1湯匙、熟蝦米1湯匙、香菜或九層塔少許  
 .....

烹調時間  
**25分鐘**  
 (含備料)

### 料理步驟

(圖片來源／林夢萱)



❶ 青木瓜切半削皮，先以刀背敲過，接著剉粗絲，泡冰水，讓口感更脆；洋蔥切絲泡水去辛辣、紅蘿蔔剉絲、小番茄切半。



❷ 鹹鴨蛋切半，用湯匙挖出搗碎，如喜歡口感可保留部分塊狀，接著與泰式酸辣醬調勻。



❸ 花生壓碎、蝦米切小塊備用；青木瓜絲、洋蔥絲、小番茄、紅蘿蔔絲以放射狀擺盤，放香菜或九層塔點綴。



❹ 享用時所有材料拌勻，淋上泰式酸甜醬汁即完成。如喜酸，醬汁可再加檸檬汁添味。

**小撇步：**青木瓜絲用刀背敲過，破壞纖維會更入味。

## 好兆頭有趣味 真感情有回聲

用「港味三福」談家、談節，  
也談一桌人情的再相逢

文字／曾惟農 食譜設計者／Suki(關新站社員) 攝影／王永村 圖片來源／林夢萱、曾惟農、企畫部

在香港出生長大的惠儀——Suki（香港人喜歡用英文名字稱呼彼此，所以我們也入境隨俗嘍！），正好站在傳統時代與貿易蓬勃發展的交界點，因此很自然的保有懷舊、重情的底蘊，同時又具備時髦亮麗的氣質。這樣融合新舊時代的特色，也反映在Suki本次為我們介紹的年菜上。

看著媽媽、長輩做菜長大的Suki，養了一個講究的好胃口。剛到台北工作的時候，午餐想自己帶便當，但覺得一般通路賣

的蔬菜可能有很多清洗程序、也擔心有農藥殘留。因緣際會在網路上看到主婦聯盟合作社的安心食材，發現合作社自主把關的原則合乎需求，因此在聽完入社說明馬上加入。後來又與當時剛開幕的舊關新站結緣，成為了地區營運的一員。

由於香港是國際城市，所以傳統會滲入各地文化，加上多為雙薪家庭，故有請家庭幫傭（因為彼此感情親密，香港人稱為「姊姊」）的習慣，所以「姊姊」將家鄉食材帶入餐桌是常有的事。長久下來，只要家人喜歡吃，什麼菜色都有可能出現在香港的團年飯<sup>1</sup>裡。「我這一代，大家都分開到各地工作、生活，唯有過節團年<sup>2</sup>才難得親人團聚。」Suki 接著補充：「等開餐前，我們都要先來香港人至愛——打麻

將打發時間。（笑）」

討論菜單的時候，Suki 憶起小時候吃外公做的潮州蘿蔔糕，得把蘿蔔擠得非常乾、沒放其他配料，因此蒸出來成品像石頭一樣硬，不似港式蘿蔔糕惹味（有滋味、色香俱全），也就漸漸不做了。不過趁這次機會，Suki 向婆婆媽媽們討教年菜秘訣，雖然還沒到過年團圓，也先在線上醞釀年節的氣氛呵。

香港傳統的團年菜其實非常費工，然而隨時代演變，熱鬧團圓的精神留下了，做法已調整成講求烹調方便。這次 Suki 設計一套份量適合三至四人小家庭的「港味三福：團圓 添運 迎好年」；在她巧手搭配下，每道菜都有香港人講究好兆頭的寓意，又帶有諧音的趣味。

註：1 香港人有團年飯及年夜飯兩種用法。 2 香港人的團年意思等同過年團圓，兩種用法皆有。



## 臘香添運滿堂旺

這道年菜是每到過年時，家人都指定要吃、由 Suki 的阿姨打點的拿手菜，有滿滿的回憶在其中！裡頭有台灣人接受度很高的臘腸，還有提鮮不可缺的蝦米與乾香菇，配上鬆軟綿密的芋頭丁，常常讓人吃得欲罷不能。這次以有深度的鑄鐵炒鍋示範，鍋底可以煮出香噴噴的鍋巴喔！

烹調時間  
**50分鐘**  
(含備料)

### 料理步驟

(圖片來源／林夢萱)



❶ 米洗淨泡水 30 分鐘後瀝乾、枸杞用開水泡軟、蔥花切末、干貝泡軟拆成絲、香菇及臘腸切成 1 公分丁塊、芋頭切成指節大塊狀。



❷ 炒過的芋頭與洗淨的米、干貝絲、步驟 2 炒料、油蔥醬及胡椒粉在鑄鐵鍋中混和均勻，倒入水後蓋鍋開中火煮滾 1 分鐘；水滾後不掀蓋轉小火繼續煮 12 分鐘。若使用電鍋料理，則依照平常煮飯程序即可。



### 食材

白米200公克、芋頭200公克、水200毫升、港式臘腸2根、乾香菇10朵、蝦米1湯匙、乾干貝2粒、枸杞1湯匙、蔥2根、油蔥醬1湯匙、胡椒粉少許



❸ 取一鑄鐵深鍋放少許油開中火，放入香菇丁、臘腸丁、些許水泡發後的蝦米翻炒至香味散出，起鍋暫置一旁。



❹ 同一鍋子下芋頭炒到筷子可戳進去的程度，約 8 分熟。



**小撇步：**乾貨食材在炒之前以少許水泡發，途中酌量加水，讓食材風味不因水蒸發被帶走。



❺ 時間到關火，掀蓋把臘味飯翻鬆去除多餘水氣，撒上泡軟枸杞後蓋鍋蓋再悶 20 分鐘，米飯口感更 Q。此時可試味道斟酌用鹽調整，上桌前以蔥花點綴。

## 富貴團圓迎好年

最後來道收收口的甜湯！此道料理是香港人喜歡的「糖水」，糖水是香港人對甜湯的稱呼。這道糖水顛覆台灣人的習慣，將豆皮煮成甜湯食用。Suki 說香港人稱乾豆皮為腐竹，粵語發音是「富足」的諧音。用合作社生豆皮味道更濃郁，作為年菜的結尾再完美不過。

烹調時間  
**15分鐘**  
(含備料)

### 食材

糯米粉150公克、觸手微熱的溫水150毫升、生豆皮1包、雞蛋3顆、紅冰糖80公克、水1500毫升



### 料理步驟

(圖片來源／林夢萱、曾惟農)

**小撇步：**溫熱水讓做出來的湯圓口感更有彈性。



❶ 溫熱水少量多次加入糯米粉，用筷子快速攪拌成麵團，若不成團可酌量補水。



❷ 用手將麵團分搓成乒乓球大小湯圓，並用保鮮膜蓋著以防乾裂。



❸ 生豆皮退冰切 1 公分寬條、雞蛋打散成蛋汁備用。



❹ 清水加紅冰糖煮滾，放入湯圓煮至浮起，接著放入生豆包條，水再度煮滾後，繞著鍋子下一圈蛋汁後關火。

### 合作社好用食材推薦

#### 蝦米、台灣香菇

港式料理喜歡用乾貨提鮮，合作社蝦米和乾香菇香氣夠、生產過程又安全，是廚房必備的好食材。



(圖片來源／企畫部)



✕ 推廣時間：12月22日(二) ~ 2月14日(六)

# 馬到 迎新 春。 福到 幸福 來。



甜食準備好  
好運追著跑



更多懷舊零嘴  
讓你一馬當先

