

我合作
故我在



綠主張

2020
JUN
no.196

化理念為具像的「共購拼圖」

來場療癒的「廚房瑜伽」

蔬菜硝酸鹽觀察期新制上路



編輯手記

記得剛到合作社任職時，經常聽到這樣的說法：「我們是合作人，應當……」、「這樣的作法符合合作理念嗎？」隨之引發的有討論、有辯論，亦有時是爭論。翻開國際合作聯盟（ICA）於1995年揭櫫的合作社七大原則，與合作社自助、自我負責、民主、平等、公正和團結等核心價值，這些原則與價值倫理，是如何透過「共同購買」這個形式，以「合作社」的組織型態實踐呢？

對於社員來說，經由充分利用產品支持理念相契的生產者，進而體認到「我不只是來合作社買菜的吧！」是很重要的一步，實際參與地區營運更能理解合作社的理念與實踐；對於合作社所有工作同仁來說，透過服務與勞動傳達合作社的原則與價值，是日常工作的一部分；對於合作的農友、生產者來說，藉著提供環境友善的高品質產品，滿足社員共同購買的需求，也穩固合作社存續的基礎。

2016年，聯合國教科文組織已將「合作社分享共同利益的理念與實踐」列入無形文化遺產，身為主婦聯盟的合作人，每個人都能貢獻一己之力，成為推動此項珍貴人類資產的重要力量。

主婦聯盟合作社小辭典 地區營運

地區營運的目的在於培養社員自主營運的意願、共識及能力，落實合作社的民主參與和共同治理。以班及站所所在區域為單位設置「區營運委員會」，社員從在地參與中，可以強化彼此的連結網絡、提升產品的利用及對社務的投入，進而擴大對環境、公共議題的關心，透過與社區合作，共同關懷社會，開啟更豐富的生活。

better food, better me

02 菜籃裡的永續農業 文／潘嘉慧

專題報導

- 04 我合作，故我在 文／黃榆晴
- 06 在合作社追尋理想人生 文／陳怡樺
- 10 分享，串起人與人的連結 文／潘嘉慧
- 12 牽起站所與地區營運的橋梁 文／洪瑩婷

產品平台

- 14 面對氣候變遷的解方——
蔬菜硝酸鹽觀察期新制上路 文／黃淑

合作脈動

- 16 化理念為具像的共購拼圖 文／高靖敏

合作知識+

- 18 走進站所，有感參與共同經營 文／莊佩珊

媽媽相談室

- 20 陪著孩子玩中學——親子「共學」大哉問（上）
文字整理／李婉婷

美好照顧

- 22 不只照顧一個人，「到咖手」幫忙撐起整個家！
文／于有慧

主婦食堂

- 24 今晚來場療癒料理：廚房瑜伽 x 台灣牛
食譜諮詢／林恆安 食譜撰寫／楊芷茵 文／陳思嘉

餐桌時光

- 28 為合作社許一個願 文／楊婷琪



我們想聽聽您的回饋！掃描QRcode填寫2020線主張月刊改版問卷，有機會獲得神秘小禮！

勘誤說明

- 1. 4月線主張第15頁「懷舊原味粽」包料誤植，應無鹹鴨蛋。
- 2. 5月線主張第11頁「漢典肉粽」蛋黃實際應為半顆；第21頁BOX：虱目魚丸即使不添加磷酸鹽還是口感Q彈（原文漏植「不」）。

菜籃裡的永續農業

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／李婉婷

常常聽見社員說：「在合作社買菜很幸福！」小小一張蔬果標籤上，標示了農友姓名、自主管理分級、硝酸鹽等級、品質分級、重量、價格等，而每一項資訊的背後都不簡單，那是一次又一次不斷學習與選擇的過程。

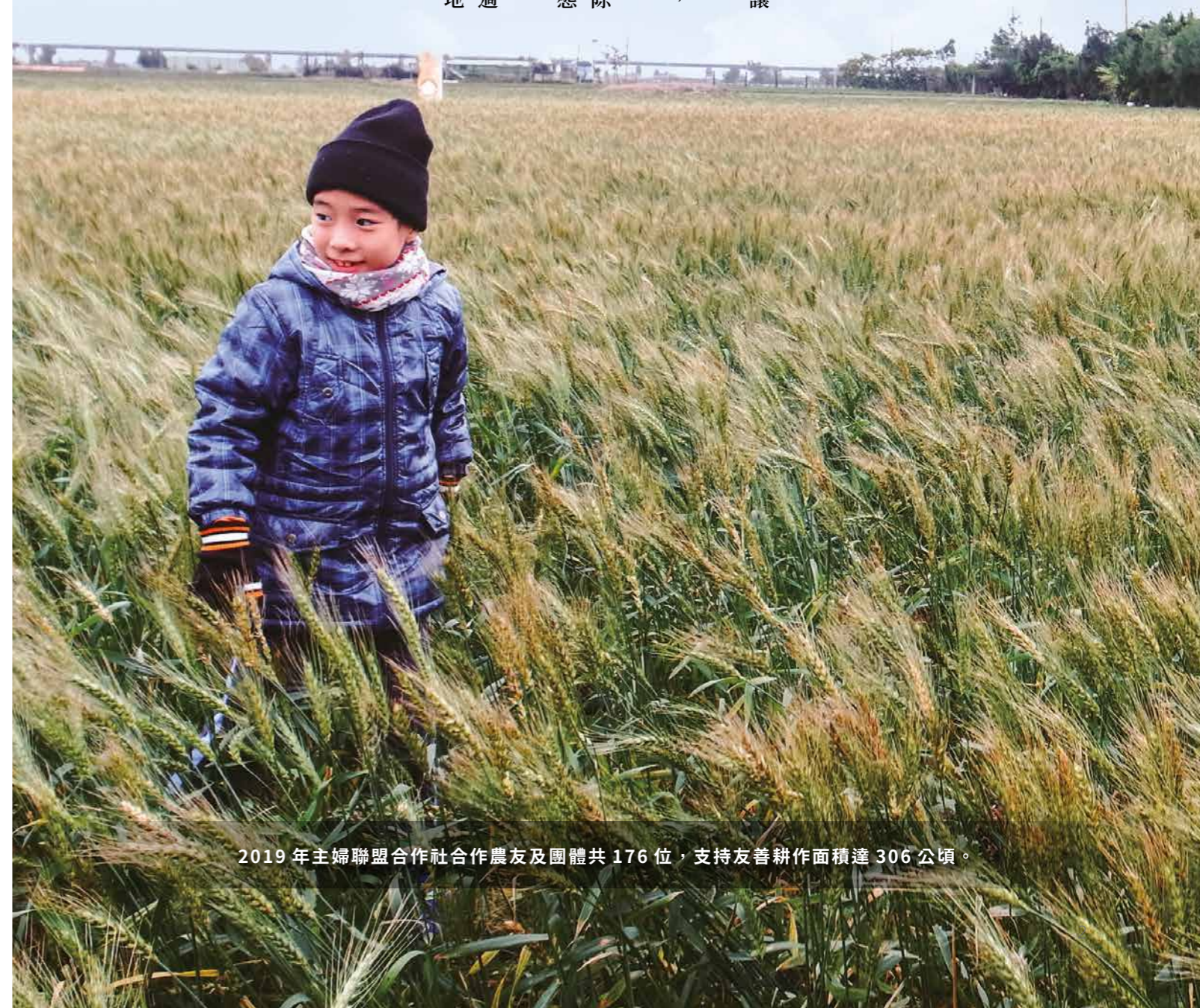
選擇輪作，降低農田面積生產量，讓土地休養生息；

選擇不捕鳥，鳥吃剩的才輪到人吃，回歸與大自然共好；

選擇減少用藥，花更多時間精力除蟲，多樣化耕作減少蟲害，達到生態平衡；

選擇合理化施肥，學習在合宜時機適量施肥、採收，避免過多氮肥造成地下水及河川汙染。

除了對人體健康，我們更在乎環境的永續。你選擇裝進菜籃裡的每一把蔬果，讓農友能夠持續堅持對環境友善的耕作，照顧土地生機。我們對地球的好，將會反饋給未來的每一代！



2019年主婦聯盟合作社合作農友及團體共176位，支持友善耕作面積達306公頃。

我合作，故我在

企畫編輯／黃榆晴 文／陳怡樺、潘嘉慧、洪瑩婷

「合作社是為了人而存在。」從資深合作社夥伴口中聽到的這句話，引發我一連串的好奇和思考：除了共同購買好產品，社員還能從合作社獲得什麼？那些不只來合作社買菜的社員，在合作社扮演什麼角色？他們又如何看待自己的參與呢？從志工到成為站長、從被服務者到服務者、從社員到擔任地區營運成員，專題報導透過3位合作人的故事，看見合作社存在的意義。

參加地區營運後，
才真正了解
「合作社是我們的。」
蕭淑珠·麻園頭區會主委

合作社像第二個家，
用食材串起人與人的
連結！
許宇蓁·新莊站務

別人的帳本有越來越多的錢，
媽媽的帳本裡有她的理想。
——《人生的存摺》謝麗芬
陳怡蓁·海安站長



在合作社追尋理想人生

海安站長陳怡蓁

文／陳怡樺 · 第7屆社員代表 攝影／黃聖凱



2005年4月26日算起，陳怡蓁入社剛滿15年；2006年3月到職，在合作社服務滿14年。

「嘿！好久不見！今天有你們家喜歡的水果哦！」門鈴一響，只見台南海安站站長陳怡蓁頭一抬，不假思索地說出社員的名字和家庭喜好，這是老社員們津津樂道的「特技」。她曾經服務過的站所包括永華站、南門站及海安站，幅員從台南市的中西區到北區。在主婦聯盟合作社服務的足跡，與十多年來在站所相遇的人事物，影響她的人生既深且遠。

陳怡蓁

社齡：入社15年
站長年資：10年

特質：熱情陪伴型，知無不言、溫暖親切

從社員到職員 由站所開啟人生新頁

「現在看到年輕媽媽的社員就想起當年四處找安全食材的自己。」陳怡蓁談起怎麼認識合作社，想起自己入社前苦於幫過敏體質的女兒找健康、沒有添加物的食材。2005年剛入社時，她對產品充滿「想了解更多」的期待，某天騎車到台南「綠關取貨站」，「我記得那天是進貨日，站務們忙裡忙外，卻對我的問題知無不言、不厭其煩，還跟我約定非進貨日的時間詳細說明。」陳怡蓁回想，當時的綠關站長周敏華和站務蔡雪玉對於工作的熱情和新社員的耐心陪伴，對她日後在站所的工作影響甚多，自己後來也應敏華邀請成為綠關的志工，協助打理取貨站。

2006年2月台南永華站開缺，「敏華向當時的台南分社經理葉杏珍推薦我，面試時，葉杏珍知道我是社員，相談甚歡；她也提到，先當社員再成為職員，對

產品和合作社理念已有一定程度的認識，所以邀請我加入團隊。」陳怡蓁於是正式成為團隊一員，到永華站服務。2009年6月，為了紓解裕農林森站（前身為綠關取貨站）空間有限、社員數多的壓力，營運團隊向理事會提案：籌設南門站。陳怡蓁協助尋找站所合適地點，某天騎車經過五妃街發現招租店面，與房東相約面談這天，邀請住附近的社員陳淑杏一同前往，意外發現房東太太是陳淑杏多年前的學生，當天就談妥租約。2010年1月南門站試營運之時，陳怡蓁也轉調接任第一任站長。

社員與團隊一路相伴

回想南門站開幕前人力有限，從打掃到布置，全賴社員與營運團隊共同合作，「當時的站務莊淑媛和先生、黃郁嫻帶著小孩，大家從天花板掃到地板，還有社員孫璋菱、陳毓琦一手包辦站內布置，每天忙到晚上八點才回家，也不讓我訂便當。」陳怡蓁



陳怡蓁入社後，透過共同購買實踐合作社理念。



陳怡蓁喜歡和社員分享生產者的故事，讓大家了解得來不易的產品。

接著說，南門站社員陳淑杏和林享玉也一路相陪。剛成站辦活動時，陳淑杏懂得開發社員專長、鼓勵開課，如邀請日文老師許蕙蘭開「逗陣FUN日語」，而長期擔任台灣文學館志工的林享玉則開設「文化采風」，並邀請台南市文化導覽員帶領社員，走訪南門站周邊的歷史據點。有一回舉辦「走訪福安坑溪」活動，一位帶著

孫子來參加的社員，感慨地說：「我在這裡住了這麼久，都不了解這些歷史，以後就算孫子要補習，請假都要來。」當時享玉也說，讓孩子了解生活周遭的人事，才會愛鄉土，認同土地。」陳怡蓁道，這也是南門站舉辦活動的初衷。

「別人的帳本有越來越多的錢，媽媽的帳本裡有她的理想。」源自第2屆理事主席謝麗芬著作《人生的存摺》的這句話，也堅定鼓勵著陳怡蓁投入主婦聯盟合作社的初心。

她也記得，2008年某一期《生活者週報》上提及，喜願小麥收成，磨粉問題卻無法解決，有社員拿著週報跑到站所，希望號召其他社員貢獻家裡磨乾粉的調理機一塊兒幫忙；還有一年社代選舉，陳怡蓁打電話請社員來投票，有社員一走進站所就說：「剛從美國回來，時差都還沒調，一下飛機就先來投票了。」這些社員的溫暖回饋，不僅放在心頭，更成為她持續走在合作路上的動力！

完轉頭就走。不久後，遇到當時剛退休不久的社員林享玉到站詢問：「現在有沒有綠豆啊？」陳怡蓁說，現在還不到綠豆的產季，改煮紅豆呢？林享玉爽快答應。如此的對比情境，讓她深刻感受到合作社與共同購買的價值，那是彼此體恤、互相支持的夥伴關係。

怡蓁走過的台南分社站所歷史



陳怡蓁曾於台南市永華一街的永華站服務，此處也曾身兼南社倉庫與台南分社辦公室。



綠關取貨站舊照，後來轉型為裕農林森站。



2010年1月南門站開幕剪綵，熱鬧試營運。



2006年3月，陳怡蓁到永華站服務，認識迄今共事超過10年的同事黃郁嫻。



陳怡蓁翻著影響她甚深的書《人生的存摺》，感佩前理事主席謝麗芬的努力和初心。

成為解說員 連結合作社與社員的窗口

「合作社組織架構、制度幾經調整，人事更迭，唯一不變的是合作社的理念。」陳怡蓁順口唸出了「珍愛環境資源」、「支持本土農業」、「力行共同購買」、「實踐綠色生活」……這些都是她想要好傳遞給社員的合作社精神。在還沒有入社解說制度的年代（編按：2007年至2019年入社皆需參加入社說明會），理念的傳遞仰賴社員與站務人員的口耳相傳，站務人員幾乎可說是合作社的對外窗口。

「我想進一步了解合作社時，會認真找資料，月刊、解說員課程都是很重要的資料庫。生產者面對面或產地見學活動，只要時間允許，我都會參加。」2007年，入社說明會正式上路，台南分社首開全社之先，陳怡蓁是第一批接受培訓的解說員，「主講入社說明會時，我都會把踴躍提問、沒有打瞌睡、食安風暴過後還持續利用的新社員記下來。」她發現這類特質的社員對於合作社

的認同感與事務參與度都頗高，海安站許多地區營運委員也都是這樣邀請來的。

2013年5月陳怡蓁調至海安站服務後，也比照如此，目前區營運委員會成員多是她不同場合發掘，例如常出現在解說員回訓課程的社員陳彩鳳、常參與反核遊行的社員郭雅芬，如今皆為區會一員。現任台南分社教會主委的高慧蓓、海安站區會主委蔡佳雯等，也都是陳怡蓁透過入社解說或每次到站利用時的閒聊連結到、具有合作意識的核心社員。

在合作路上追尋理想

如今，身為站長的陳怡蓁一睜眼已深耕十年，面對社員各種需求和提問，第一線同仁必須了解合作社的理念才能妥善回應。記得剛到職時，陳怡蓁曾遇過社員問，為什麼沒有綠豆？她仔細說明，共同購買配合生產者的時間，而且現在不是產季，請再稍等一下。豈料，社員氣沖沖地回：「有錢還怕買不到嗎？」說

遇見人生導師 —— 社員王淑英老師

2006年10月，綠關取貨站準備遷站，為轉型「裕農林森站」做準備。當時，陳怡蓁轉調到取貨站短暫支援3個月，在此遇上了影響她人生至深至遠的朋友——王淑英，其獻身幼教、投入國際事務甚深，是陳怡蓁心目中的「人生導師」。她常說：「大家在不同的崗位，做不一樣的事，只要目標一致，地球會越來越好。」關於合作經濟，王淑英則認為，合作社的經營要成功，不只是股金的投入，更重要的是社員共識凝聚、理性互動及參與決策的過程。台灣史學家李筱峰教授曾問過王淑英與夫婿蔡明殿，「你們沒子沒女，這麼拼是為了什麼？」蔡明殿回，我和淑英努力的一小步，讓台灣能有小小的進步，讓下一代生長的环境能更好一點，這些孩子都是我的後代。這分堅定追尋共好的理想，令人動容！





身為站務新手，許宇蓁認為自己還須培養更多細心，適時提供社員更即時的服務。



新莊站社員陳燕華說：「宇蓁成為站務人員後，多了一分熟悉感外，不只是一買東西，大家也彼此關心。」

當初為了買到安心、簡單、少加工的食材，得知新莊站成站消息時，許宇蓁是第一批參加入社說明會的人，當時還找了瑜伽班同學一起入社，「我一直都很喜歡合作社對環境友善的理念，而且產品很樸實、單純，價格也很合理。」聽著她對合作社的喜愛，

分享讓社員安心的好所在

「單純作社員，能夠安心利用產品是最幸福的事了！」許宇蓁笑著說，這是她成為站務人員後最大的感觸。從一個享受服務的社員，轉變成提供服務的站務同仁，努力熟悉站所事務，練習結帳時更細心、每個動作更確實，減少失誤與損耗，她說：生產者辛苦生產出好產品，經過物流、司機配送、上架，終於來到最後一關「社員利用」，如果在結帳時出錯，豈不是讓前面的努力都功虧一簣。

掛在嘴邊，提供社員好康又即時的訊息。她說自己像是一個傳聲筒，期待讓社員更了解、更靠近合作社。



合作社是許宇蓁，也是許多社員的第二個家，身為3個孩子的媽媽，宇蓁樂於學習、分享，2019年也接受培訓成為解說員。

分享，串起人與人的連結 新莊站務許宇蓁

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／忘忘

許宇蓁

社齡：入社7年

站務年資：1個月

特質：呼朋引伴型，熱心、愛分享，認為好東西就要跟好朋友分享！

早上九點鐘，新莊站的鐵捲門一拉開，社員陸續走進站所採買，熟悉地推著菜籃往蔬果區直奔而去，看見新奇少見的菜還會互相分享料理經驗，這裡除了買菜，也是社員們交換料理心得、聊聊家庭日常的場域。這場景對許宇蓁來說一點也不陌生，她在新莊站成立之初入社，7年來，她到站所買菜，閒暇之餘參與活動，也成為志工貢獻一己之力。1個多月前，她甚至穿上綠紫相間的工作圍裙，加入新莊站的站務工作團隊。

從享受服務到成為服務者

「以前一起買菜的熟面孔，現在結帳時會特別記下名字，希望下次我能夠喊出名字主動打招呼！」這是許宇蓁對自己的工作期許。社員與工作人員的親切態度，讓她覺得合作社像第二個家，於是選擇這裡重新踏入職場，希望透過分享好產品，把人與人的連結串起來；不論是結帳或理貨上架時，總不忘把最新產品資訊、站所課程、預購活動

總覺得十分誠懇。此外，她也分享道：「我不擅長料理，所以要選好食材，簡單煮就可以吃到自然原味。」這也是合作社與其他有機商店最大的不同，沒有花俏的產品、琳琅滿目的保健食品，卻讓大家很安心與信任。

以往，她常拉著朋友一起參加站所的料理課程、生產者面對面活動，對產品的使用及生產端多有了解。2019年，參加完解說員培訓後，許宇蓁說：「對於合作社的全貌與組織架構，以及組織運作等基本原則，了解更深入了。」其中印象最深刻的是，合作社對於產品問題勇於負責，並且陪著生產者共同解決，她表示，很少通路當發現產品異常時，會「主動」退費給消費者。

因為看見合作社的珍貴，讓許宇蓁更加珍惜這份工作，雖然初來乍到，但彷彿已經與這裡結下很深的緣分。她期許自己，在工作崗位上持續這份分享的熱情，照顧到每位社員的需求，並把服務做到極致，讓合作社成為大家的第二個家！

合作社不只是買菜的地方

新莊站地下室教室裡，時常舉辦料理教作課程，許宇蓁記得有次參加林玉霞老師的蔥油餅教作，了解到合作社麵粉不添加防腐劑，所以要放在冰箱裡保存，許多產品相關的知識透過參加活動逐漸累積。2019年，許宇蓁利用閒暇時間，從《生活者週報》上看到有興趣的課程就去參加，她說：合作社不只是買菜的地方，更是社員分享生活與料理的好所在。

(圖為新莊站2018年舉辦端午節包粽活動。攝影／潘宜汝)





蕭淑珠與攝影班同學有個美麗的約定：「不管多老，我們都要一起學攝影。」



蕭淑珠十分重視與站所的良好溝通，與站長劉麗卿兩人合作無間。

蕭淑珠也從辦理活動的過程中理解到，提供社員舞台、滿足多數社員需求、提升站所利用額，是擔任區會幹部最重要的核心任務。麻園頭站的「料理課」即是以此為出發點有系統地發展，自開站以來邀請劉玉美、王祥蓉、黃奕旋以及魏錦綾等社員擔任料理課主廚老師。初期的課程大都以示範教學為主，2018年延伸

2019年，台中分社（以下簡稱中社）推動的「米食育士」系列培訓課程，站所米食集點活動，社員迴響熱烈，蕭淑珠便是召集人，帶領協力夥伴從活動規畫、執行到成果報告，成功整合中社3大委員會與11個站所，也帶動中社米食品項利用成長，她說：「超級有成就感！」也真正感受到地區營運的價值與力量。

透過地區營運 整合社員與站所需求

從攝影班力邀加入；每位委員各司其職，互相支援，凡站所舉辦活動人人都踴躍認領工作，她很感謝自己的好運氣，有一票強力的神隊友。



麻園頭區會主委蕭淑珠，幾乎每天都到站所利用食材、關心同仁。

牽起站所與地區營運的橋梁 麻園頭區會主委蕭淑珠

文／洪瑩婷 · 台中分社組織課社務專員 攝影／林思誠

蕭淑珠

社齡：入社9年

地區營運年資：5年

特質：有求必應型，如站所臨時需要人手、舉辦活動缺少器材，都第一時間提供協助

參與地區營運之前，蕭淑珠對地區營運一無所知，絲毫沒察覺有一群社員幹部，默默為站所及其他社員付出，例如委員每年需審核及規畫年費活動、擔任社員與站所的溝通橋梁、適時關懷社員並回應社員需求等。她說：「加入地區營運團隊後，才了解『合作社是我們的』，也才真正知道合作社和一般通路的差異。」

社員一路追隨的萬年班長

蕭淑珠是站所開設攝影班的「萬年班長」，成員們從惠來站開始共學，直至麻園頭站成站，因地利之便也移到麻園頭站繼續學習。在她的帶領下，攝影班的凝聚力很強，同學們常在課後聚會交流。2015年，麻園頭站成站後半年，「有次到站所買菜，麗卿（麻園頭站長）忽然問我不要當地區營運主委，我以往在出版社工作舉辦教材研習活動，辦活動的方式我很熟悉，就答應了！」蕭淑珠爽朗笑道。

曾有成員對她說過：「你走到哪我就要跟到哪！」，麻園頭站地區營運委員裡，有一半是蕭淑珠

成社員課堂實作，到了2019年開辦「一起吃飯吧」共煮共食課程，一起做料理並共餐，交流情誼，不僅參與者料理技巧精進，大家熱烈報名的盛況也讓老師很有成就感。

這些大小活動成功的關鍵在於，蕭淑珠參與活動時會適時傾聽社員的問題，並結合站所推廣需要。她認為：「和站長討論、溝通很重要，畢竟站所同仁最熟悉該地區社員的特性和需求。」日文料理課就是另一個好例子，麻園頭站附近居住了不少日籍家庭，日籍社員到站利用時，總會向站長反應想學習台灣食材的料理方式。站長劉麗卿於是向區會提出需求，2019年蕭淑珠邀約社區會說日語的朋友于茵菊，到站所開辦以日籍社員為主要對象的料理課，也熱情邀約日籍社員來分享日本料理，同時徵求熱心社員協助翻譯。

有著願意傾聽、樂在付出的心，總是與站所同行，蕭淑珠透過地區營運實踐共好，也成為社員與站所間的橋梁。



口罩套共作展現 合作人精神

2020年初新冠肺炎疫情期間，蕭淑珠與口罩套共作召集人游麗卿，共同號召中社21名「勞務小蜜蜂」，為合作社站務夥伴們製作口罩套，短短2週內完成550個口罩套。其中，蕭淑珠協助徵詢熱心社員與修正成品，「口罩套共作，是我覺得最有合作人精神的任務了！」她驕傲又感恩地說。



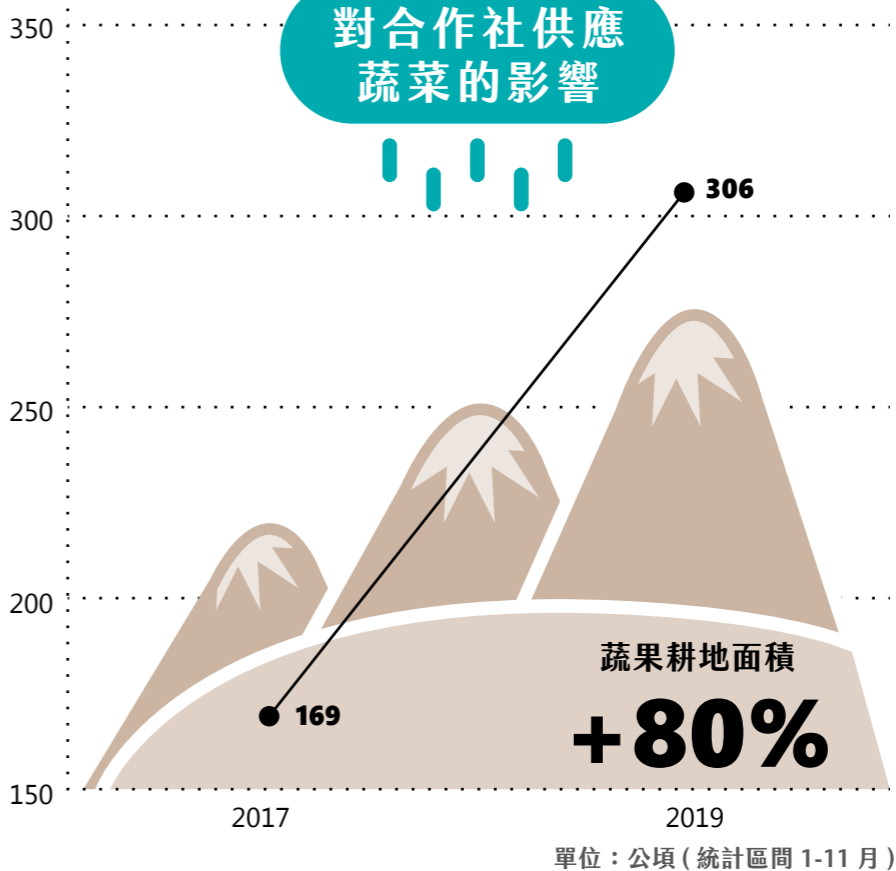
合作社也是自我成長與學習的好地方，站所常開設攝影、洋裁、編織等各類課程。圖為蕭淑珠的洋裝與竹編作品。

面對氣候驟變的解方

蔬菜硝酸鹽觀察期新制上路

文／黃淥·北南分社社員 製圖／馬榮君

氣候變遷 對合作社供應 蔬菜的影響



近 **40%**

農友曾被檢驗為
B 或 C 級菜
(含拒收)



2 Days

進貨菜項 / 量
2019 年達標天數
(小葉菜為例)



-5%

通過 A 級硝酸鹽檢
驗標準蔬菜種類
(相較 2017 年)

硝酸鹽是植物重要的營養來源，支持根、莖、葉茂盛生長，每一種植物依據種類與部位，硝酸鹽含量也不盡相同，就蔬菜而言，以「小葉菜類」的硝酸鹽含量最高。主婦聯盟合作社自 1999 年起，開始訂定蔬菜硝酸鹽檢驗標準，依照硝酸鹽含量之多寡，分 A、B、C 3 個等級，以優於市場收購價鼓勵農友種植低硝酸鹽蔬菜，若超出標準合作社則將拒收。蔬菜硝酸鹽含量受氣候環境影響甚鉅，近年面對全球暖化與極端氣候的影響，蔬菜硝酸鹽檢驗標準對農友而言，變成了一個極嚴苛的挑戰。

極端氣候加劇農友挑戰

「夏季缺菜」是近年合作社持續面對的難題。為了解決此困境，營運團隊不斷尋找開發合作農友，蔬果耕地面積相較 2017 年已增加 80%，但是蔬菜的供應種類卻僅成長 12%，通過蔬菜硝酸鹽檢驗 A 級標準的種類更

減少了 5%；2019 年，近 4 成合作農友的蔬菜都曾被檢驗為 B、C 級菜，甚至拒收，其中不乏合作 10 年以上的資深農友。

蔬菜硝酸鹽含量超標的情形，與全球氣候變遷密切相關。隨著極端氣候增加，種植作物已相當不易，為減少降雨造成的水傷，短期葉菜生產多轉移至簡易溫室栽培。但是溫室種植易因光照不足導致硝酸鹽無法代謝，造成檢驗超標；另一方面，蔬菜產季一旦遇到豪雨、高溫、陰天等情況，也容易因硝酸鹽含量過高而遭到退貨。許多長年合作的農友也發現，近年即便依循以往一貫的栽培方式，且遵照農改場的標準施肥、減量或甚至完全不施肥，蔬菜硝酸鹽含量仍不時超標。

在現實的限制之下，農友只好種植較容易通過硝酸鹽檢驗標準的菜項，例如地瓜葉、空心菜等，以免努力栽種的作物無法上架，如此循環之下，社員可選購的菜項將逐漸減少或重複率極高，並非大家所樂見。以「一籃菜」為例，如要讓訂購的社員吃到多樣蔬菜，小葉菜項單日進貨

便需達 8 種以上，且每一種類單日進貨量需達 150 斤以上，方能讓訂一籃菜與購買散菜的社員都享有足夠菜量與菜項。然而合作社達成上述標準的天數卻逐年遞減，2019 年全年甚至僅有 2 天達標，「菜項單一」是籃菜訂購逐年下降的原因之一，人數相較於 2017 年減少了 27%。

觀察期 O 級蔬菜

根據國際蔬菜硝酸鹽研究，蔬菜雖然是膳食中硝酸鹽的主要來源，但因富含胡蘿蔔素、維生素 C、E 等抗氧化物質，可以阻斷亞硝酸轉換成亞硝酸胺等有害物質；此外，汨燙亦可去除蔬菜中 30~60% 的硝酸鹽。為了協助農友面對極端氣候，同時供應多樣化蔬菜，讓社員攝取多元營養素，經過產品進貨原則會議與社內多次討論，今年 4 月 20 日「蔬菜硝酸鹽觀察期新制」正式上路，營運團隊將重新檢視現行蔬菜硝酸鹽檢驗標準。

努力增加蔬菜供應種類及數量的同時，若一味要求新品項符合舊標準，將難以開發供應，也

無法收集到足夠的數據，因此合作社也研擬「蔬菜觀察期允收原則」，在原本硝酸鹽檢驗標準中 A、B、C 3 個分級之外，新增了觀察期 O 級蔬菜（以下簡稱 O 級菜），納入過去因硝酸鹽標準進貨量極少與未供應過的新菜項，如：牛蒡、夏南瓜、甜菜根、羽衣甘藍、筍類等，收集其硝酸鹽檢驗數值，以訂定客觀合理的檢驗標準。

一籃菜僅配入 A 級菜，若遇小葉菜的菜項、菜量不足時，則視情況讓 O 級菜在站所上架供應，未來 O 級菜將以特殊標籤清楚標示，且檢驗數值都將公告於週報、站所標牌及合作社官網蔬菜硝酸鹽檢驗佈告欄，供社員選擇利用。

蒐集田間數據

推展減硝酸鹽運動

新增 O 級菜之外，合作社也希望建立「低硝酸鹽蔬菜栽培建議指南」，啟動栽培微氣候與土壤監測分析，歸納出蔬菜硝酸鹽與環境微氣候的關聯性。產品部品保課長吳蕙芬說明，即便同一種作物，硝酸鹽含量也可能因為季節、

光照、溫度、水分、土壤的變化而有所差異。合作社期望收集更多數據，並將田間管理經驗普及，讓更多農友可以依循指南種出低硝酸鹽蔬菜，達到真正的「減硝酸鹽運動」。

今年合作社與農業專業顧問公司「阿龜微氣候」專案合作，於田間進行環境微氣候監測，蒐集光照強度、大氣溫度、土壤含水、風速、降雨量等環境參數，搭配田間管理、施肥紀錄與土壤分析，並對照試驗田區蔬菜硝酸鹽數值進行分析。吳蕙芬說明，現階段會觀察幾位農友在不同環境與不同方式，栽培相同作物的硝酸鹽數值，找出影響硝酸鹽含量的關鍵因素，提升低硝酸鹽蔬菜種植成功率。本計畫預計在 2021 年訂定出符合田區現況的蔬菜硝酸鹽觀察期標準，以此為基礎，將於 2022 年制定更完整的蔬菜硝酸鹽標準，並鼓勵農友朝多樣性種植邁進，讓社員可以享用更豐富多元的蔬菜。

化理念為具像的共購拼圖

文／高靖敏 · 北南分社雙和站社員 圖片提供／企畫部 插畫／馬榮君



主婦聯盟合作社（下稱合作社）從2001年成立以來，即將邁入第20年，至今，產品已達上千項，分為生鮮蔬果、水畜加工品、豆製品、米麵雜糧……等16種類別。面對琳瑯滿目的產品，你通常將目光停留在哪些類別的產品上？生鮮蔬果？肉品類？還是生活類用品呢？為讓社員了解自己常年的利用習慣，同時創造更多好物被看見的機會，並鼓勵大家嘗試不常或不曾利用的類別，合作社6月在官網上推出了全新功能——共購拼圖。

挖掘隱藏產品 促進更多交流話題

大多數人多半習慣購買固定類別的產品，愛吃青菜的人駐足最久的是生鮮蔬果區，喜愛辛香料的社員總會將手伸向醬料類，往往只有當其他人分享食譜或者站所舉辦試吃活動時，才有機會發現，原來合作社還有許多隱藏好物尚未利用。

共購拼圖將目前合作社現有的16種產品類別展開，以一目瞭然的小圖標示。當社員利用產品時，系統就會按類別進行累計，而各產品類別下方的方格與星星圖示便會隨之變化，顯示各類別產品利用的狀況。

如欲了解經常性利用了哪些類別的產品，只需在合作社官網登入個人帳號，便可看見自己的共購拼圖。社員甚至可以清楚知道自己每一年的利用足跡；個人的每年度利用量將依其在共同購買中累積的影響力，以種子、樹苗、大樹等狀態呈現。

回歸初心 凝聚共購影響力

社員來到合作社利用產品，多半是因為信賴合作社對於產品把關的嚴謹態度，讓大家能夠安心買、健康吃。更重要的是，每個產品都包含著共同購買的信念——相信共同購買可以改變世界。即使是我們日常運用的一項食材，或烹煮的一盤料理，產品供應背後都對社會有所影響，代表著我們向社會發聲，例如：豆製品中的黃豆，正是向社會大聲疾呼我們需要「非基

總經王琇姿說，我們希望更進一步的傳達「共同購買改變世界」這句經常被提起的話。而共購拼圖用具象的方式，以圖像和社員連結，也讓社員明瞭擁有哪一些選擇，並重視每一個選擇！



共購拼圖使用方式及說明，請掃描 QR Code(6/16 上線)

走進站所，有感參與共同經營

文／莊佩珊 繪圖／Hui 原插畫／朱雪鳳



1995年國際合作社聯盟（ICA）宣示：合作社是社員為滿足共同的經濟、社會、文化之需求與欲望，而自願結合之自治團體，其核心價值包含自助、自我負責、民主、平等、團結¹。主婦聯盟合作社是如何將這美好的文字化為社員日常生活有感的一部分呢？就從走進「站所」開始。

除了買菜 合作社是另類的公民學校

近來北南分社生活材委員會，透過各站所的線上通訊軟體，廣邀社員填寫產品開發問卷調查，提出開發的新產品包含蜂蜜、無糖醬油等，問卷內有一項引人注意的提醒事項：合作社產品開發過程不易，開發後會確實利用才勾選同意，而這正是合作社獨特之處。或許對許多社員來說，參與合作社就是到站所「買菜」，但其實在站所內常可以看見地區營運委員協助站務，幫忙吆喝到站利用的社員進行新產品試吃；或者，當站所存貨過多時，只要訊

息一發出，許多熱心社員會特地趕來幫忙利用，甚或過年前夕取貨忙碌之際，社員、委員們便自主規畫排班，擔任志工幫忙站務，如同自己開店一般。

經歷過這樣的場景，很多社員會開始思考，「我似乎不只是來買菜的吧！」原來合作社跟其他有機商店很不一樣，社員透過參與自家附近的地區營運委員會，或成為選任幹部，就有機會表達對某項產品的意見或看法；抑或在符合產品開發原則下，進行新產品提案，不再只是被動性地接收與購買；相對地，社員的責任義務在於利用、互助。

合作社的意義在台灣鮮少被理解，更多人以為是福利社，沒有機會認識到它意味著共同參與、自助負責，由社員一起創造認同的生活方式。而主婦聯盟合作社以「站所」或「班」為單位，藉著「地區營運委員會」實踐參與、負責、團結等合作社基本價值，就如現任理事陳岫之所說「是一個另類的學校」、「培養公民參與的習慣」。這個培養「參與」的教

室，有每月一次的會議，委員和參加之社員可以了解當月該站所利用額、到站人數人次、平均利用額等資訊；倘若利用狀況衰退、某產品利用不佳或盛產時，大家也會一起思考改善方法，如辦活動、試吃等；此外，也能針對產品意見或合作社制度調整等提出想法，並經分社營運委員會提案至總社理事會討論，亦即「由下而上的社員參與」。

每一位社員都是創造 友善生產與生活的力量

從無到有的培養過程其實深具挑戰。陳岫之憶起，當年在南部剛開始推動成立地區營運委員會，站務、社員都很害怕擔負責任，不想成立委員會，「為了『引誘』社員，所以就隨便社員取什麼名字都好，那時候我們叫快樂俱樂部、幸福俱樂部、還有愛的小吃部，就是不叫委員會。」住在嘉義的她，還跟台南分社組織課，以及其他在地社員代表、班長等，到高雄、台南站所或班長的家蹲點，透過站務或班長找到平常比較關心社務的社員，一起

來喝茶、聊天，「我們就這樣從吃喝玩樂開始，每個月定期開地區營運籌備會，順便帶讀書會，做合作教育、產品教育等。」由此慢慢培養合作理念。

產品是合作的起點，而共同購買就是合作社延續的基礎；雖然許多決策權在總社以及理事會層級，但社員的參與亦能發揮關鍵力量，「有些站所剛成立，我們帶著大家一起討論要增加多少新社員、多少利用額，要去哪裡徵人找人。」她接著說，因為這是大家一起經營的店，怕它倒塌。如果經歷過組班的社員可能感受更深切，沒有足夠利用額就無法配送，「偶爾有多訂了什麼菜的狀況，也是班員大家一起幫忙利用掉。」陳岫之也藉此說明自我負責的價值：「當面對困難時，組織的成員要共同來解決。」社員透過實際的參與，自助、合作、自我負責等合作社價值不再抽象。

同時，陳岫之也強調，合作社互助的理念，與集結力量共同經營的做法，是與其他通路最重要的區隔；互助團結的實踐不停

留在產品，文初提及的「產品開發問卷調查」，恰恰顯示合作社集結眾人之力，開發符合理念的產品，再藉由購買力影響生產，以滿足社員日常生活的需求，更進一步創造友善的生產與生活環境，也呼應了陳岫之所說「買東西就是一種社會責任」。

2016年，聯合國教科文組織將「合作社分享共同利益的理念與實踐」列入無形文化遺產。經歷一百多年的發展與實踐，合作社揭櫫的合作共好初衷，在當今面對各項經濟、環境、地方社區的危機與挑戰之際，仍為普世認可的解決策略。身為合作人，參與主婦聯盟合作社的每一分子都是彌足珍貴的推動力量。



註
1 國際合作社聯盟宣言
(掃QRcode見全文)



華德福共學的農耕時間，孩子在田裡看、聽、觸摸到各種植物與昆蟲。



Erin 與共學孩子一起用紙箱做不同造型的機器人、小火車。

陪著孩子玩中學 親子共學大哉問上

文字整理／李婉婷 · 北南分社社員



編按：
近幾年，「共學」、「共玩」在育兒界頗受關注與歡迎，英文以 playgroup (簡稱 P.G.) 稱呼，中文稱共學、共玩或共遊¹，多由數個家庭組成互助團體，或由專業團隊設計課程，透過各類型各主題的活動，豐富孩子的生活體驗。

Q1 為何想帶孩子參加共學呢？

Erin：我的成長背景是台語家庭，阿公、阿嬤、爸爸、媽媽都是講台語，我小時候也是。現代家庭已經很少會主動跟小孩講台語，所以我想營造一個台語共學環境，讓孩子有機會接觸自己的母語，才會辦台語共學。

婉君：我當初只是想幫孩子找一起玩耍的伴，尤其是第一個小孩蠻孤單的，而且從來都沒有人教我們怎麼養育孩子，參加共學不單讓孩子從同儕間學習生活的技能和經驗，也可以找到同溫層的媽媽們。

櫻桃：對，找伴很重要。我小時候是有宗教信仰的家庭，每個禮拜會有一次聚會，那時候有很多哥哥姐姐的照顧、陪伴，也會安排活動，學習滿多也很開心，甚至認識了一群從幼兒園到長大彼此都很熟悉的朋友。雖然以前不叫共學，可是現在想想也算是一種宗教共學吧😊。

Q2 曾經參加過哪些有趣的共學活動？

郁玫：不管哪種形式，很多媽媽其實都渴望地區共學，一來方便，二來可以跟在地有更多連結感，最重要的是，為育兒帶來就近支援互助的功能。

櫻桃：我目前是參加華德福共學，其實就是爸媽和小孩共同生活一天。早上到共學地方集合，進行農耕工作，然後自由遊戲，中午每家出一道菜，各家會一起準備和享用餐點，午餐結束後一起分工打掃，接著故事時間，最後彼此分享今天的共學心得。團體的好處是可以看彼此怎麼帶孩子，和孩子更貼近。

yoyo：我們參加的英文共學是使用市面教材，媽媽們輪流用自己喜歡的方式，設計和教材主題相關的活動，像是手作、唱歌、說故事，或是體操活動。每個媽媽能力不一，元素也不同。另一個是以建築為主題的共學，每週會去不同地方，像關渡自然公園、花博新生園區，帶孩子從大自然裡觀察建築元素，或是透過繪本、手作進行相關的活動。過程中，媽媽們好像在練習帶教案一樣，很特別的經驗。

郁玫：我住木柵，也曾經揪過幾次，但沒人來，孩子上幼兒園後才發現其實木柵有個行之有年的共學團體……如果要組地區共學，多認識住附近的親子們很重要。

婉君：我認為「勇敢開口」很重要。我在附近站所貼過徵求組共學團的公告，但沒有人回應……不過沒有關係，就是各種方法都試。我參加過的團有兩個月就陣亡，也有可以撐兩年的。其實不同程度的參與都可以，自己先不要太擔心，也可以鼓勵別人一起來嘗試😊。

結語

原來除了在家大眼瞪小眼、公園玩沙坑溜滑梯外，還能與孩子一同進行各種豐富的生活體驗。如果你也想帶著孩子嘗試親子共學，想知道這跟老師為孩子上課有何不同？共學活動怎麼選才能不踩雷，大人小孩皆歡喜呢？下一期媽媽相談室聊給你聽！（8月刊出）

註
¹身為主婦聯盟合作社社員，可能也常聽到「共育」一詞，共育是來自日本生活俱樂部生協，於亞細亞姊妹會交流引進的漢語詞彙，意指透過針對社員的「共同教育」，例如生產者交流會等雙向互動的課程，讓社員認識生產者。

相談者簡介

5位熱愛共讀親子繪本的媽媽，也同為主婦聯盟合作社社員，由左至右為蕭婉君、Erin(王雅玲)、yoyo(陳佑瑄)、顏郁玫、櫻桃(陳櫻容)。

不只照顧一個人， 到咖手幫忙撐起整個家！

文：攝影／于有慧·第7屆社員代表



到咖手在新北市板橋銀光咖啡館定期舉辦樂齡課程（如繪畫、肢體律動、桌遊等），鼓勵長者或失智症患者能走出來，與人有更多互動。（照片提供／到咖手）

現代職業婦女不僅上班，還需打理一家大小；如果家有長輩生病需要照顧、奔走醫療院所，蠟燭兩頭燒；若退出職場，中年復職，又需面對新的就業挑戰。曾因照顧中風的婆婆而離開職場的洪莉茜，以過來人經驗於2015年成立「到咖手885居家照護整合服務平台」（以下簡稱「到咖手」，台語「幫忙」之意），整合一群有相同經驗的兼職婦女，提供零碎時間、彈性協助，除了照顧長輩的身體也關注心理，做家庭照顧者的後援。



到咖手營運長洪莉茜

洪莉茜說：「我們不取代家人，也不是看護，而是照顧家庭的陪伴者，為長者遞上溫暖咖啡、關懷長者心理的幫手。」到咖手的服務包括陪同就醫（長者、身心障礙者等）、到宅關懷、居家復能等，特別是照顧家庭倍感無力的失智症及中風患者。

三環協力 客製化照護長者身心需求

洪莉茜回憶當年，「原本只想發展個App，媒合空閒的媽媽幫忙職業婦女，陪同身心障礙孩子或長者就醫。」但長者或身心障礙孩童就醫需要諸多的協調與配合，與一般平台經濟可以透過發展App讓供需兩端快速媒合的功能截然不同。

另外，洪莉茜觀察到許多家庭偏好聘請外籍看護，扛起所有的建立「女人幫女人，中高年級幫高年級」的互助體系。而團隊裡的夥伴也有自家長輩需要照顧，在到咖手舉辦的團體活動中，大家不僅協助照顧他人，也可帶自家長輩參加，甚至讓長者接納其他已經熟識的生活老師到家中上課、陪伴，夥伴之間相互支援、易位照顧。

「有效陪伴，支持的不單只有一個人，而是撐起整個家庭」，這是到咖手一貫的堅持。陪伴長者活動，引導長者分享過去的人生經驗，洪莉茜說，「未來希望能幫忙長者記錄整理，讓每一位長者在人生最後階段，仍能過著有品質的生活。」

「到咖手」像箍桶 易位照顧、互助互援

4年多前，洪莉茜因經濟部中小事業處的一場女性創業活動，開啟了中年創業之路，因考量產業性質與人力素質為發展的關鍵因素，到咖手並未快速擴大隊伍。2019年團隊組織重整，從原本的社會企業結合勞動合作社雙軌並行，所有願意加入服務的成員皆需先加入合作社成為社員。

洪莉茜形容自己像「箍桶」（台語「圈住木桶的外環」之意），她號召有理想、願意將協助長者作為志業的中高齡婦女一起投入，

她願意重拾畫筆畫下來。

又如中風者復能，有別於一般至診所復健，到咖手派員到宅，按個案家中環境和生活作息來設計復能活動，例如讓女性長者從撿菜、剝菜這些以前常做的動作開始練習，一起做菜、一起用餐；男性長者則訓練他們用抹布擦桌子、扣鈕釦。這些看似簡單的日常動作，跟醫療復健診所的職能訓練動作意義相當，即訓練大肌肉、小肌肉協調，簡單說來就是陪伴被照顧者學習自己刷牙、吃飯……，改善生活自理能力。

每位生活老師的人生歷練不同，專長不一，團隊會根據被照顧者背景及健康狀況，安排至少兩位生活老師協助，為個案量身搭配最適合的陪伴組合。像身心障礙者阿福，已50歲卻仍像個孩子，其中一位老師每週陪伴阿福3次，一起玩桌遊做認知活動，有時也搭配肢體律動；另外一位每週見面2次，教導他園藝、協助建立生活常規，課後老師們會交接當日上課狀況，方便彼此調整課程內容。85歲罹患失智症的周奶奶，以前喜歡繪畫寫書法，生活老師鼓勵她聊起過往的家族旅行、和印象中的花海，讓



1



2



3

1 阿福與生活老師小燕子在銀光咖啡館進行認知活動帶領。2 周奶奶在生活老師的陪伴下重拾畫筆。3 周奶奶畫作。(2、3 照片提供／到咖手)

身心清爽的辛辣感



蔥爆牛肉 2 人份

材料

牛肉片 160 公克
雞蛋 1/2 顆
青蔥 3 支
洋蔥 1/2 顆
辣椒 1/2 根
蒜頭 1 粒
醬油 1/2 大匙
醬油膏 1/2 大匙
香油 2 小匙
米酒 1/2 大匙
油適量
鹽適量
黑胡椒粉適量

作法

- 雞蛋打散成蛋液；肉片以醬油、醬油膏、香油、蛋液，抓醃靜置 15 分鐘。
- 青蔥輕拍後切段狀（蔥白和蔥綠分開），辣椒切片，洋蔥切絲泡冰水備用。
- 乾鍋加熱，倒入油和牛肉，以中小火快速翻炒牛肉至表面變色（約六分熟）後取出。
- 同鍋加熱倒入適量油，以中大火炒香洋蔥、蔥白，續入蔥綠、辣椒片、蒜末拌炒，直至洋蔥呈現金黃色澤。
- 將作法 3 放回鍋中翻炒，沿鍋邊嗆入米酒，加入鹽、黑胡椒粉調味即完成。



Tips 乾鍋加熱，倒入冷油與肉片，可避免肉片黏鍋、減少油量攝取，相對減輕身體負擔。

食 材 說 明

- 三星蔥的蔥白長度是一般蔥的兩倍，獨特的風味與鮮甜更添料理的豐美層次。（合作社有供應來自宜蘭行健有機村的三星蔥喔！）
- 牛肉片連同真空包裝入冷藏退冰，烹調前 10 至 15 分鐘再從冰箱取出，不需清洗，以免失去甜味。



今晚來場療癒料理 廚房瑜伽 × 台灣牛

食譜諮詢／林恆安 · 長照營養師、腎臟專科營養師

食譜撰寫／楊芷茵 · 企畫部產品企畫專員

料理示範／甘千蘋

文／陳思嘉 · 企畫部課長 攝影／王揚喻



雙週四晚間「廚房瑜伽」新食譜上線，掃 QRcode 線上看

在忙亂生活中，我們或許忘了煮菜本身就是一件優雅、寧靜，可以享受其中的事。「廚房瑜伽」放大了烹飪的每個細節，帶你享受廚房的視覺、聽覺、嗅覺；食譜設計諮詢專業營養師，介紹指定食材，操作容易，用相同材料變化不同料理，重複利用不浪費。當你走進站所時，跟著橘色指示牌「揀選」美味永續的食材，「備料」過程洗洗切切中調整呼吸，專注享受「烹調」的每個步驟，最後細心「盛盤」享用美味料理，如此每週反覆做足身心靈運動，不僅身體健康了，連心情也跟著愉悅起來。

廚房瑜伽第一集，指定食材為「台灣國產牛肉」，生產者御牧牛從飼料、屠宰到配送，不僅貫徹人道飼養理念，加上嚴格食品安全檢驗，每道環節謹守挑剔精神，孕育出的牛肉自然純淨、鮮嫩多汁。到站所買包台灣國產牛肉，走進廚房療癒一下吧！

鮮甜好肉質
連湯喝完大滿足！



清燙蔬菜牛肉湯 2 人份

材料

紅蘿蔔 1/2 支
洋蔥 1/2 顆
牛肉片 適量
青蔥 1 支
薑 1/2 塊
鹽 適量
水 500 毫升

作法

- 青蔥輕拍後切段，洋蔥切絲泡冰水，紅蘿蔔以滾刀切小塊，薑切細絲，牛肉片事先退冰，倒除血水後備用。
- 炒鍋倒入少許油，將紅蘿蔔、洋蔥入鍋炒香。
- 將作法 2 倒進湯鍋加水，煮滾後加蓋，以小火慢燉 1 小時即成湯底，加鹽調味。
- 牛肉片取適量放進空碗，摻入少許薑絲、蔥段。
- 將煮好的湯底淋入碗內，燙熟肉片即可享用。



Tips 湯底加入蔬菜燉煮可增加自然鮮甜。

食 材 說 明

台灣牛肉質軟嫩、無腥味，很適合清燙料理；不油膩的咬嚼口感，與熬煮過的蔬菜湯底完美融合。

簡單、美味、營養
色彩繽紛好心情！



洋蔥圈蛋餅 2 人份

材料

洋蔥 1 顆
青蔥 1 支
紅蘿蔔適量
玉米筍適量
雞蛋 2 顆
白胡椒粉適量
鹽適量

作法

- 洋蔥橫切成厚度約 0.5 公釐圈形薄片，泡冰水備用，部分未使用的切丁。
- 青蔥輕拍後切末，紅蘿蔔、玉米筍切丁。
- 取一容器倒入紅蘿蔔丁、玉米筍丁、蔥末、洋蔥丁，加蛋，撒上白胡椒粉、鹽，將所有材料攪拌均勻。
- 熱鍋後，倒入少許油抹均勻，放入洋蔥圈。
- 用湯匙將作法 3 分別舀入洋蔥圈內，蓋上鍋蓋，以小火燜煮至材料表面凝固即完成。



Tips 若想煎出來的雞蛋沒有氣泡，可先將蛋液過篩。



食 材 說 明

台灣洋蔥屬短日照品種，含水量高、口感脆甜，長時間烹煮後色澤偏黃，很適合蛋料理、烘烤或燉煮。

為合作社 許一個願



轉眼間入社已 15 年，我的育兒階段和主婦聯盟合作社緊緊相伴，不但常充實食安及環保知識，參與多元的社員活動，還能貢獻一己之力，擔任解說員及培訓推廣議題志工，生活因此而豐盛。

如今，合作社 19 歲了，擔任 2 屆理事，正好看著這個組織蛻變成年，而我也邁向熟齡，隨之而來的急遽改變，與合作社現況很像：社員需求多樣且變化快速，加上組成結構高齡化，需要更專業及更大的彈性來面對各種挑戰。

我親身感受到社員的熱心參與，工作同仁每日兢兢業業，和生產者互相提攜，在時代環境變遷的壓力下仍堅守理念！衷心希望社員和營運團隊持續攜手努力，讓組織更符合年輕人需求、吸引青壯世代加入，同時也看顧一路相挺的熟齡社員，所有成員像家人般彼此扶持一輩子，直到長長久久……。

版權

2020 年 6 月 / 196 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

發行人 | 李修璋

總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉珮、張育章、黃良充、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 李婉婷、高靖敏

網站編輯 | 陳宜茹

美術設計 | 馬榮君

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

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 408 巷 18 號

電話 | 02-2999-6122



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



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。