

6

June 2018

No.175

緣主張



合作專題

相信，
就會看見

在地人照顧在地人——

屏東縣第一照顧勞動合作社

用「在宅沙龍」啟動共老生活圈

台日韓反基改 跨國結盟邁大步

相信，就會看見——合作專題



發行人的話：玉蘭花開的季節

總社的前庭，有一株三層樓高、身形偉岸的玉蘭樹。據說是合作社成立之初種下的。從此每年暑氣才到，風中就有玉蘭花的暗香浮動。

我站在樹下揣想，前人種樹時的心情是什麼？成立合作社，應是嚮往著，能落實全球合作社共同的價值與原則吧！

為合作社組織的精神面貌定調的，是1844年成立的英國「羅虛戴爾公平先驅社」，這是世界上第一個成功的合作社，也是一個消費合作社。他們以「Honest food at Honest prices」為原則，提供社員貨真價實的生活必需品；同時以教育提升社員的知識和社會地位，把營運合作社視為實現社會改革的方法，這正是我們以消費改善社會的期許。

6月16日是合作社的生日，也是一個檢視與校正的時刻——我們是否仍然走在堅守合作社價值與原則的道路上，做好對社員與社會的承諾？

初夏的風中，再度傳來玉蘭花香，那一縷幽香似乎在無聲探問：素樸的願心芳香依舊否？我在心中代合作社許願：來年，繁花滿樹！

李修璋

版權

2018年6月 / 175期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製 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、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)

主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴

文字校對 | 莊佩珊、陳怡如

網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design

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

專題報導

- 4 滿足全面向生活的合作社 文/黃榆晴
6 合作事業發展基金之願景 文/于躍門
8 相信，就會看見——合作社的價值、挑戰與方向
文/月刊編輯室

合作脈動

- 12 在地人照顧在地人——屏東縣第一照顧勞動合作社
文/陳怡樺
14 居家用電要盤點 共商計畫齊節電 文/忻儀

我是合作人

- 16 把工作當志業：景美站長黃麗霓 文/于有慧

行動議題

- 18 2018台灣反孟山都活動與主張 文/台灣無基改推動聯盟
20 台日韓反基改 跨國結盟邁大步 文/陳儒璋

美好照顧

- 22 用「在宅沙龍」啟動共老生活圈 文/王常怡

站所小旅行

- 24 漢洋交融山河對話，淡水生態好生活 文/李品賢

食農生活家

- 26 土地公，祝你平安 文/楊鎮宇

共同閱讀

- 26 我們吃下去的是什麼文化？ 文/Miru

主婦食堂

- 28 Ashley的夏日食光 食譜設計/Ashley 文/潘嘉慧

圖說八道

- 32 蔬果定價原則說給你聽
文/陳怡蓓、蕭元彰 插畫/Hui



EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

「能源轉型 有你就行」
2018基金會募款行動

主婦聯盟環境保護基金會與合作社長期攜手為環境議題努力，2018年為持續推動「能源轉型」，我們需要更多人的支持來打開公民參與節能、創造綠能的機會，邀請社員共同參與，捐款支持！

募款期間 | 6/1(五)至6/30(六)

捐款方式 | 社員可至站所以現金、刷卡支付，或至金融機構匯款及ATM轉帳，亦可透過基金會官網捐款。

捐款金額 | 以百元為單位，捐款達600、1,200、3,600元者，將贈予捐款好禮。

※備註：本募款活動為合作社代基金會收取捐款，合作社將於活動後提供捐款者個人資料予基金會，以利寄發捐款收據、贈品及公開徵信等作業。



線上捐款

第54個站所，林口成站囉！



林口龜山地區社員們企盼許久的林口站即將成立囉！記得揪一下左鄰右舍親朋好友，也幫忙叫醒一下周邊睡著的社員們，相約6月8日，一起提著菜籃子到林口站買菜吧！

日期 | 6/8(五)起試營運

地點 | 新北市林口區文化三路一段375號(未來城社區對面櫻花星巴克後方巷子裡)

服務時間 | 週一~週五11:30-19:30

週六09:00-17:00

電話 | (02) 2608-6686

■開幕慶暨區年會

時間 | 6/23(六)09:30-16:00

活動內容 | 闖關遊戲、舞龍舞獅+非洲鼓表演、社員年會、夏日輕食及湧升海洋生產者面對面！

活動詳情及活動報名請掃描QR code

灣寶迷你西瓜節，
熱烈報名中！

邀請大家帶著親朋好友一起走入農地巡田覓寶、大啖西瓜，與農友一起開講話家常，重新串起土地與人之間的連結。

時間 | 6/16(六)

08:00-10:00 巡田慢步尋寶趣

10:30-11:30 西瓜趣味賽

11:30-13:00 呷中晝

13:00-14:00 西瓜小學堂

10:00-14:00 在地農市集

地點 | 灣寶驛站(苗栗縣後龍鎮明山路/苗栗縣道)

報名日期 | 5/28(一)09:00起至6/8(五)17:00止
(如額滿則提前截止)。

活動費用 | 每人300元(6歲以下免費)，名額有限。

報名網址 | <https://goo.gl/zQqhFg>



龍潭站開幕慶暨社員大會



時間 | 6/9(六)10:00-16:00

地點 | 桃園市龍潭區龍華路245號

活動流程 |

09:00 活力踩街

09:30 開幕典禮

10:00 生產者面對面——吃水產也要支持海洋永續

12:00 社員大會及一家一菜歡樂Bar

14:00 洋蔥豬肉餡餅教作

另有兩場入社解說跟壓花卡片等活動，歡迎全家參加！

開幕有禮 | 開幕當天，社員於站所利用滿500元，贈送小禮物(送完為止，每人每日限領一份)

活動詳情及活動報名 | <https://goo.gl/NAsXQ5>



滿足全面向生活的合作社

文／黃榆晴 插畫／工二

我們是消費合作社社員，可能同時也是勞動者、農業生產者、社區工作者甚至是中小企業經營者。除了透過共同購買滿足日常生活所需，其實還有許多型態的合作社，可以在生活中的各個層面實踐「合作」的方式。

截至二〇一七年十二月底，台灣有四千一百一〇一個合作社（場），其中以消費合作社數量最多，占約四十四%；其次為農業、工業生產合作社，占約十八%；農業及工業運銷合作社、農業及工業勞動合作社與儲蓄互助社，則各占約八%。雖然，自二〇〇四年以來，台灣的合作社數量持續穩定減少近三十%，不過在《公元兩千年的合作社》一書中，提到：「人類必須運用多種合作方法，並以整體的組織，才可以藉由合作社造福整個社會……凡是合作社得以發生功能或具有舉足輕重地位的國家，都是他們的合作社能以多種型態與功能來施行的國家。」

作為兼具經濟與社會雙重目標的合作社，在不同的社會面向可以發揮減緩資本集中、縮短貧富差距、充分就業、改善個人經濟、提升生活品質、促進地區發展、保護環境……等功能。如同本期刊採訪的屏東第一照護勞動合作社經理倪榮春說：「越投入越愛『合作社』理念，這個制度和想法怎麼這麼好！」一起來看看我們周遭還有哪些合作社可以利用和參與吧！

農民

農民面對大企業及資本市場，可加入或組織生產合作社或合作農場，增強競爭力。如：雲林縣漢光果菜生產合作社、南投縣鹿谷鄉凍頂茶葉生產合作社、嘉義縣崙陽合作農場等。運銷農產品可運用運銷合作社。如：嘉南羊乳運銷合作社、花蓮縣肉品運銷合作社等。供給合作社可提供從事農業或工業之社員生產所需原料、機具及資材等，目前實際有運作的多為縣市的家畜肉類供給合作社。勞動合作社提供社員勞務工作機會，如：雲林縣虎尾製糖勞動合作社、臺東縣鹿野原住民造林勞動合作社等。

一般民眾

一般民眾有金融需求，諸如儲蓄、周轉資金等，可運用信用合作社、儲蓄互助會，辦理利率合理、方式簡便的貸款，改善經濟狀況。如：淡水第一信用合作社、儲蓄互助社等。

* 信用合作社已於1970年移交金融主管機關主管，1993年單獨立法。

中小企業經營者

對中小企業經營者而言，可運用供給、利用、運銷，或信用、保險等合作社，聯合經營或採取策略聯盟，強化經營體系及專業分工，以紓解經營困難。如：屏東縣醫療廢棄物處理設備利用合作社、台灣友善書業供給合作社等。

社區居民

社區居民可廣泛運用合作社，促進社區發展、發展事業，改善個人及社區生活。如育坊社區照護勞動合作社、臺南市後壁區仕安社區合作社等。

勞務工作者

勞務工作者可利用生產合作社、勞動合作社或運輸合作社等，共同承攬勞務或提供社員所需服務，以改善工作條件、增加就業機會與收入。如：南投縣原住民愛鄰照顧勞動合作社、基隆市起卸搬運勞動合作社、台北市第六計程車運輸合作社等。

消費者

消費者集結共同購買的力量，向消費合作社購買品質優良的產品，以滿足日常需求、提升生活品質。台灣主婦聯盟生活消費合作社、學校或機關裡的員生／員工消費合作社即屬此類。公用合作社設置住宅、醫療、老人或幼兒社區照顧服務等公用設備，提供社員使用，如基隆市第一住宅公用合作社。



合作事業發展基金之願景

文／于躍門·財團法人臺灣合作事業發展基金會董事長
圖片提供／內政部 插畫／E.C.



國際組織的呼籲

二〇〇一年，聯合國第五十六屆大會通過《為合作社發展創造一個支持性環境的指引，簡稱指引》(Guidelines Aimed at Creating a Supportive Environment for the Development of Cooperatives)；二〇〇二年，國際勞工組織通過《推動合作事業193號建議文，簡稱建議文》(R193 - Promotion of Cooperatives Recommendation)。若對照《指引》與《建議文》這兩份文件，其目的都是要求各國政府為合作社發展建立一個合宜的制度規範。凡是阻礙合作社發展的其他法規，或是歧視合作社發展的其他法規，希望各國政府都要協助排除，為合作社建立一個支持性的發展環境。

我國政府的回應

面對聯合國與國際勞工組織的要求，內政部參考國內合作社發展的要求，

性聯合社及合作人民團體理事主席／理事長、總經理／秘書長，面見部長。歷經四個小時交談，內政部同意著手進行規劃「合作事業發展方案」。

配合「合作事業發展方案」的規劃，二〇一七年十二月，內政部召開北、中、南分區座談會，邀請產、官、學共七十一人與會，提出一百九十項建議。

綜觀專家學者提出的意見，絕大多數圍繞在如何提升合作社的經營管理能力，其次是倡議重視合作社的理念與價值及修訂稅法。這些建議，大致符合聯合國與國際勞工組織的要求，同時也連結到合作界對合作事業發展基金未來運作的期待。

合作事業發展基金運作

從內政部的回應可瞭解，國家新設置的合作事業發展基金與規劃中的「合作事業發展方案」實具有密切的關連性。前者，是後者支持的力量；

後者，是前者具體的實踐。兩者相輔相成。

依《合作社法》規定，合作事業發展基金須運用在宣導合作制度、辦理合作教育訓練、輔導合作社發展三大項目。本質觀之，這三大項目可謂反映了一九九五年國際合作社聯盟(ICA)頒布的第五項原則：「教育、訓練及宣導」(Education, Training and Information)。未來，合作事業發展基金若不在這三條軌道運行，勢必喪失了立法的旨意。

在這思維下，規劃中的「合作事業發展方案」應以教育、訓練及宣導為主軸，藉由方案之實施，強化合作理念的教導及提升合作社經營管理的能力。的確，具有競爭力的發展是健全我國合作事業當務之急，這也是全球合作社發展的共同趨勢，若要舉其功於一役，成立「台灣合作事業學院」誠為最佳的理性政策。凡是合作事業發達的歐美國家、亞洲國家，甚至積極發展合作事業的非洲國家，莫不以廣設合作教育機構

為己任，我國自當不例外。

成立「台灣合作事業學院」可以做哪些業務？我認為可以從六個方面來考量。一是辦理籌設中合作社的育成業務，二是辦理已成立合作社的訓練輔導業務，三是辦理未來合作社的宣導業務，四是辦理大學生建教合作實習業務，五是辦理社會青年聯合創業業務，六是師資、教材、專書及統計資料庫建置業務。

推動上述業務，不需要另外購置校地就能進行，只要將國內合作事業資源作系統的分工、整合規劃即可。正如《合作社法》第七之一條第一項有謂：獎勵合作社或結合民間資源等方式，提供多元化獎勵與扶助措施辦理。在這過程中，全國性大型聯合社可說是一項助力，最好善加運用。

感想

今日，我國合作社要當自強，政府不宜再對個別合作社撥款補助，

情形，開始著手《合作社法》修法的工作。二〇一五年完成，經立法院三讀通過後，總統明令公布實施。

值得注意的是，修訂後的《合作社法》第七之一條第一項規定：「政府應以自行辦理、獎勵合作社或結合民間資源等方式，提供多元化獎勵與扶助措施，辦理下列事項，以健全及強化合作社組織：一、宣導合作制度。二、辦理合作教育訓練。三、輔導合作社之發展。」；同條第二項規定：「中央主管機關為推動前項業務，並落實合作社之獎勵，應設置合作事業發展基金；基金之收支、保管及運用辦法由行政院訂定之。」

隨後，二〇一六年内政部辦理「合作社發展環境研析」委託研究案，經財團法人臺灣合作事業發展基金會研究後提出數項修法的建議。

同時，為了讓基層合作社的心聲能夠傳達至內政部葉俊榮部長，二〇一七年六月，財團法人臺灣合作事業發展基金會邀請國內大型全國

須從整體合作社培力的角度來思考，建構合作社的能力，才是我國合作事業永續發展的首要之務。



1 本文作者于躍門代表合作界報告。 2 立法委員蔡培慧(左三，亦為新竹分社社員)與葉俊榮部長交換意見。



李修璋

相信，就會看見—— 合作社的價值、挑戰與方向

編按：本期邀請理事主席李修璋與投身合作行政工作三十餘年的內政部合團司副主任陳佳容，以合作社的價值、經營合作社的挑戰，以及合作教育的重要性為主題，展開對談與交流，並激盪出進一步的行動方向。

對談／李修璋·第六屆理事主席、陳佳容·內政部合作及人民團體司籌備處副主任
文字整理／月刊編輯室 攝影／游家桓

合作社和社會企業有什麼不同？

修——為什麼我們需要合作社，合作社的價值在哪裡？現在社會企業很夯，社會企業想解決的問題，似乎合作社都能做到，這兩者之間有什麼差異？

佳——以美國史丹佛大學迪克斯教授 (J. Gregory Dees) 的社會企業光譜為例，光譜的左邊是 NPO

(非營利)，右邊是 PO (營利)，中間就是社會企業。社會企業是一個新名詞，具有時代性，也有多元性。社會企業有很多不同角度，例如 NPO 想要財務自主，但募款很難，需要一些事業來支持它的宗旨，於是走向社會企業。

從光譜或以社會跟經濟功能來看，合作社也是處在中間。合作社本來就兼具社會與經濟的雙重目標，經營經濟事業同時也要追求社會目標，本質上就是社會企業。以主婦聯盟合作社為例，在經營的過程裡，就兼具社會性，不論是支持本土、照顧農民、友善環境……，都整合進來了。

歐洲的社會企業，有百分之七、八十都是合作社的型態，可以稱合作社是社會企業的一種原型。

但合作社不容易經營的地方，也是因為社會與經濟雙軸心，常常會彼此拉鋸。這個光譜很有趣，合作社在中間，但是落在哪一點，事實上是動態的。拉鋸的時候，偏向經

濟一點、再拉回來，可能又偏左邊一點，並不是靜態的。可以衡量看主婦聯盟合作社落在光譜的哪個點上，因為政策的變動，落點是會改變的。

推動合作教育是一種社會運動

修——企業是少數人在治理，但合作社是社員共有，所有人都有機會成為

決策者。理事會是任期制，成員不斷更替，雖然溝通及決策的成本比較高，但也比較不容易被少數人帶著走，這就是合作社跟一般企業很大的不同。一個公司常常會因為這一代領導人結束、接班不順利，就消聲匿跡，合作社如果社員教育做得夠好的話，一代一代地傳承，比較能夠確保它的永續性。

佳——修璋講到重點了，合作教育做

得夠好，這句話是關鍵。《公元兩千年的合作社》提到三個危機：信心危機、經營危機，最嚴重的是思想危機。我們身邊不乏這種例子，合作教育做得不夠好，或只為了追求經濟目標，事業再成功，走不遠。我也很佩服主婦聯盟，花了很大的心力，看起來好像它(合作教育)是一個成本，但是對維持永續性價值來說，是必要的成本。

修——跟市場上的零售通路做競爭，我們看似弱勢的，就是花了非常多的教育成本，還配置專職。不但對一般的社員、幹部，還向外拓展，希望社會大眾也能夠認識合作社的價值。放眼台灣，真的沒有一個合作社在教育成本上的投資這麼高。

佳——這就是合作社運動，把它當作一種社會運動在做。

修——整個社會對合作社的認識實在太少，要讓政府、社會大眾去認識一個新的企業組織形式，是很困難的。

佳——從外觀來看，真的分辨不出合作社的站所和有機店的不同，沒有參與運作，不會了解中間的差異。修璋記不記得我們第一次見面，是因為辦「合作找幸福」？

修——嗯！是二〇一二年，聯合國訂為國際合作社年，佳容希望由主婦聯盟來辦理一些向外推廣活動，當時我是這個專案的負責人。我在想，就算是社員跟幹部，也未必了解什麼是合作社，這是一個非常好的機會可以認識合作社。過去我們關起門來，

陳佳容





讀《英國合作運動史》、《公元兩千年的合作社》……，透過「合作找幸福」的講座，才開始認識到，國際上有哪些活躍的合作社，另一方面也打開眼界，看到台灣其他的合作社。我自己也是在活動裡認識儲蓄互助社，後來在台中組織「草生儲蓄互助社」；新竹場的活動，也催生了「台灣友善書業供給合作社」，後來各地又冒出一些小小的、籌備中的合作社。推動教育就像灑種子，沒有辦法預期會長出什麼，可是如果不把種子丟下去，永遠不可能看到長出什麼東西。

架構合作人才的培育平台

修——合作社規模小的時候，用理念還可以營運，規模變大的時候，必須建立制度化、專業的經營。像佛教講的「悲智雙運」，有悲心沒有智慧不行，有智慧沒有悲心也不行，合作社就是要悲智雙運才可以，要自利、利他，既要有胸懷，又要有能力。

對合作社來說，營運的專業之外還
過來講，所有的快樂也都來自人際關係。合作社組織有人的麻煩，也有人的可愛。透過人我的互動，更能感覺到自己存在的價值。

很多社員問我說，選任幹部是沒有酬勞的，為什麼大家還是願意投入，做得那麼累呢？在合作社只要你願意參與，能力可以得到鍛鍊、人際關係也可以拓展，雖然沒有上班，但是我跟社會沒有脫節，這是我感謝合作社的地方。
佳——其實個人可以得到成長，然後你也可以有一些付出跟成就。
修——這是主婦聯盟合作社另一個珍貴的地方，就是作為女性培力的平台。合作社的地區營運，就是在做社

要顧慮到社員的教育、生產者是否有合理收入、又要照顧到環境，關注的角度非常多元。這就面臨到一個問題：適合合作社的專業人才去哪裡找？

佳——當然找是最快，但是內部要培養，人才還是要培育。

修——內部培養是根本，但也要合作社本身有能力培養。我看到日本、韓國合作社的職員工作的年資都很長，我們也很羨慕像韓國、日本有所謂的合作學校。當我們從外部找專才，可以進到合作學校裡再被培育。

佳——如果說到比較有系統的教育訓練，我自己會希望未來的合作事業發展基金，最重要是放在做教育訓練。要有一些層次的區隔，例如合作社場辦理的是社員教育；縣市政府可以辦理轄內的幹部教育訓練，或者是人才培育；中央有中央要做的事情，要分級、有層次、有定位。另外修璋剛剛講到育成的概念，我覺得可以耶！找臺灣合作事業發展基金會、逢甲大學……：一起來，平台怎麼架，要做什麼事情，定位好、希望達到什麼目

區營造，如果這群人需要育兒，就一起來育兒，辦同樂會、夏令營等等；如果這群人都愛念書，就來組織個讀書會，想學什麼，就找老師來一起學。合作社提供一個很好的平台，但前提是，必須願意自我承擔、自我負責的人才會有所獲得，而不是每件事都想要等著別人規劃好。

合作社的價值：

凝聚社區、拿回生活主權

佳——在全球化時代，合作社更能呈現它的價值。全球化是資本密集、大者恆大。但合作社確實是在全球化底下呈現社區產業、重建地方認同，或

的。政府跟合作社是夥伴關係，可以一起討論，借重合作界的力量，不能靠某一個單位，或者是幾個人。合作，就是要很多人一起做。

修——為什麼合作社運動可以感動人？一八四四年的羅虛戴爾公平先驅社，二十八個工人，為了解決自己的需求，組成了一個合作社。他們成功的條件並不是因為當時的英國政府支持，也不是因為有其他的組織支持，而是他們認知道自己要幫助自己。如果現在合作事業發展基金政府沒有能力撥款，合作界不是可以自己先合作？

我想像的是類似韓國育才中心的概念。先建立一個平台，規模小沒關係，合作界的資源、訊息都進到這裡，需要的人可以透過這個平台取得協助。將來能力許可了，就像佳容講的，可以比較有次第地去做育成。

從合作社得到鍛鍊與成長

修——《被討厭的勇氣》書中提到：所有的煩惱都來自人際關係。但是反

凝聚社區共識一個很重要的角色。從共同參與式的經濟，來對應全球化的區域均衡問題。日本高齡化之後，年輕人在鄉村找不到工作，全部集中到都市去，老人沒有人照顧，慢慢地就減村了。怎麼讓區域均衡？如果在鄉下能夠生存，年輕人就會留下來，或者回去。

修——剛剛佳容在講的時候，我的腦袋裡浮現：每一件事情都被大資本壟斷，有一天你會買不到真正想要的東西，因為所有東西都是資本家製造出來，規格化的產品。為什麼消費合作社的存在很珍貴？因為我們選擇自己想要的東西，而不是只能接受別人給我們什麼東西。

CHECK THIS

慶祝第96屆國際合作社節 「合作事業發展研討會」

「合作事業發展研討會」為合作界一年一度盛會，今年研討會除「合作金融」專題演講外，更將針對「住宅合作社」、「新型態合作社」、「高齡化社會之長期照護」三大主題進行討論。研討會每年針對當前合作議題討論，邀請內政部主管機關、合作界學者專家及合作相關事業之實務代表參與，期盼透過會議議題共同討論、經驗分享與意見交流，為合作事業發展提出建議，並做為政府合作事業施政參考。

活動時間 | 2018/6/22(五)
活動地點 | 臺大學生民生校區資訊大樓國際會議廳(台北市民生東路3段67號資訊大樓)
研討會線上報名(至6/15止)



在地人照顧在地人 屏東縣第一照顧勞動合作社

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



鄰近科技大學開辦的「照顧服務員單一級技能檢定考證班」收費動輒數千元，讓居服員吃不消。集思廣益後，社員決定邀請通過考試的資深居服員當小老師，再去衛生局、醫院、消防局借設備，錄取率竟超過九成五，讓大家信心大增！

二〇一八年四月，台灣六十五歲以上的老年人口已突破十四%，正式進入「高齡社會」。二〇一七年三月，內政部公布台灣老化指數指標首次破百，屏東縣排名第四。同年「長期照顧十年計畫2.0」正式上路，建構社區化、普及化、平價化的長照體系，讓長者在熟悉的社區在地安養、在地老化，是當前社會迫切的需求。

二〇〇九年八月八日，發生莫拉克風災，萬丹鄉受災嚴重，時任屏東縣慈善團體聯合會理事長的倪榮春投入救災行列。三個月的緊急救援期結束後，內政部委託「屏東縣慈善團體聯合會」負責萬丹鄉災後生活重建服務中心。當時，工作團隊挨家挨戶拜訪災民進行生活需求調查，得到的結果是「給我一份工作就好！」萬丹鄉是一個農業鄉，除了務農還有什麼就業機會呢？工作團隊苦思許久發現，高齡化越來越嚴重，索性來做老人居家服務吧！當時萬丹鄉人口約五萬三千多人，將

近五分之一為高齡人口。二〇一一年八月，在萬丹鄉災後生活重建服務中心的輔導下，「屏東縣第一照顧勞動合作社」成立。

談到為何選擇以「勞動合作社」做為經營模式，「不管護理之家、醫院、協會，還是基金會，都存在聘僱關係，難免發生剝削情況。」倪榮春引用《聖經》說，「工人應得工錢」，勞動社裡的每個人賺的是一份薪水，結餘再分配給社員，社員的薪水高，在同業間就有競爭力。倪榮春說，今年第一照顧勞動合作社成立第七年，居服員時薪從一百七十元逐年增加，至今是一百八十八元。「我們的時薪是全國最高；福利是全國最好；自主管理，社員都是老闆！」倪榮春笑咪咪地說，越投入越愛「合作社」這個理念，這個制度和想法怎麼這麼好！

合作社是大家的！

回首過往七年，倪榮春直呼不容

出來認股？「原來大家對合作社的信任還不夠。隨著每年社員大會召開時，提供股息分配清冊供社員了解，時間一久，社員發現經理沒有騙人，開始陸續增資。甚至，二〇一六年初發生衛福部支付長照費用不及，到了發薪水的時間，總金額還有一百二十萬元的缺口，居服員們二話不說立刻借款幫忙合作社，薪水也順利發放。」

「剛通過社員大員，我們準備申請萬丹鄉的『日間照顧中心』業務，另外也正在籌備自己的『儲蓄互助社』。」對於未來，倪榮春與社員們有著共同的願景。八年前，災後生活重建服務中心揭牌成立那天，「三年後，專業團隊會離開，讓在地的老弱婦孺能得到良好的社區互助照顧，大家互助工作才能永續，發展社區產業，大家有錢賺。」倪榮春的話猶在耳，而「在地人照顧在地人」不只是口號，屏東第一照顧勞動合作社真的做到了！



屏東縣第一照顧勞動合作社承接屏東縣長期照顧管理中心業務，服務範圍涵蓋屏東市、萬丹鄉、長治鄉、麟洛鄉等區域。



CHECK THIS

合作社小檔案

【成立時間】

2011年8月

【社員數】

75位社員、7位職員
(截至2018年4月)

【股金】

204萬

【提供服務】

日間居家照顧、
居家喘息服務

居家用電要盤點 共商計畫齊節電

文：攝影／忻儀 節電撲滿專案執行



本期同機大樓平均用電度數441度				
比較項目	用電日數	度數	節電量	日平均度數
本期	62	290	6	4.68
去年同期	63	300		4.76
去年下期	57	164		2.88

比較項目	用電日數	度數	日平均度數
本期	62	10000	161.29
去年同期	59	9480	160.68
去年下期	60	13920	232.00

1 搭配倒數定時器，充電完成後即可斷電，省下待機電力。 2 搭配附有切換器的插座，對抗待機電力免拔插頭。 3 傳統電扇較DC直流風扇耗電，但無待機電力。 4 上圖為2017年12月電費單，有節電量欄位(節電撲滿小組提供)；下圖為2018年4月電費單，無顯示節電量(台電提供)。電費單為民眾參考用電之重要依據，為保障民眾用電知情權，呼籲節電量欄位應公開。

根據台電2018年度節電獎勵辦法，用戶在6月30日前登錄電號即符合節電獎勵標準，可回溯至今年1月電費計算。7月後仍可登錄，差別在於無法回溯計算。為了自己的權益，請即刻登錄台電節電獎勵活動，並展開節電行動，把獎金要回來！

時序入夏，氣溫越來越炎熱，面對接下來的酷暑，如何才能有效節電？請先為自己的居家用電進行診斷，與家人溝通後擬定計畫，才有機會省下更多的電！

盤點耗電電器、考量生活品質

首先，針對冷氣、照明、冰箱、電視等四大耗電最多的電器進行盤點，紀錄下數量、電器瓦數、使用時間等資訊，再根據家人生活習慣與意願，決定是否汰換、縮短使用時間或使用方式。為了追求節電而犧牲生活品質、或驟然改變習慣，節電行動難以維持，嚴重者還會影響家中氣氛，相互尊重、理解後擬定節電計畫，才能持之以恆。

特力屋商務專員劉益彰舉例說明，常遇到顧客想汰換家中老舊的冷氣或冰箱，家中長輩卻捨不得換而反對。其實，在相同條件下使用變頻冷氣的用戶，和舊式冷氣相較，電費可節省一半以上。選擇適

合的機型，才不至於影響生活品質。

待機電力很方便 積少成多浪費電

為了讓電器快速啟動，附有遙控器或有電子螢幕的冷暖電器、影音設備、電腦、廚房家電、掃地機器人等，即使不使用時，仍會持續待機消耗電力。能源局的資料顯示，機上盒或數據機光是待機，每小時就要十五、二瓦，待機一整年會消耗一百多度電，相當驚人！

為了不浪費電，民眾通常會選擇按插頭省下待機電力，但不是每家電都需要拔插頭，像是電風扇插頭最常被拔起，常因外力而變形，增加使用的危險性。事實上，傳統式的電風扇並沒有待機電力，沒有拔插頭的必要。雖然DC直流風扇不使用時有待機電力，但就算開到最強耗電量也不到二十瓦，傳統電扇卻高達六十瓦，長時間吹下來非常耗電。

那麼，如何對付待機電力呢？建議可以搭配附有開關的插座，只要按下開關就能阻斷電力，同時也提升安全性。另外，搭配定時器或倒數定時器，設定電器過電時間，像是手機充電只需一小時、吸塵器充電三小時、固定飲水機每日加熱時段，如此就能找回被浪費的電。近來有學員家中添購儲熱式熱水器，電費暴增六千元，若能注意定時、保溫，就能避免二十四小時不斷加熱耗電的情況發生。

不讓民眾搭便車？

台電節電獎勵登錄問題與反應

合作社在辦理節電推廣教育時，發現很多民眾並不清楚台電有節電獎勵活動。今年，台電獎勵制度變更，一改過去已推行十年、只要電費單上的節電量欄位有節電度數產生，就給予節電獎勵金(直接從該期電費中扣除)的作法，自二〇一八年元月起，部分電費單上的節電量欄位消失，若未上網登錄、去電台電客服專線(0二或臨櫃登錄電號之家戶，就不在獎勵

範圍內。許多民眾反應台電宣導不足，對於不知情的用戶不公平，變相損及權益。日前與立法委員陳曼麗會商，於立法院召開台電協同會，就台電目前施行的節電獎勵制度以及電費單格式提出疑義，討論現行方式是否有利於推廣民間節電，電費單格式的修改又是否足以保障大眾的用電知情權等問題。台電回應，為了避免有民眾在不知情、非主動節電的情況下搭便車(即不付成本而坐享他人之利)，根據過往數據決定今年採用登錄制度，認為有登錄電號的民眾在節電成效上會比較高，才有獎勵之必要。

因應國人用電攀升，除了蓋電廠、重啟核電等選項之外，推動全民節電才是根本之道。節電獎勵的目的在於鼓勵民眾積極參與，台電應該檢討其做法，而非排除特定族群。綠色公民行動聯盟副秘書長洪申翰認為，推動節電應該鼓勵民眾全部上車，防堵搭便車拿獎勵的做法是否合宜，台電需要與民間充分溝通。

把工作當志業： 景美站長黃麗霓

文・攝影／于有慧，第六屆社員代表



景美站長黃麗霓曾任科技公司倉儲、採購，擔任站務1年後即被拔擢至雙和站當站長，一做3年多，直到2017年才轉回景美站。

PROFILE 合作人小檔案

合作資歷：入社6年，擔任職員5年多

最喜歡的合作社產品：100%利用合作社產品

合作人偶像：前雙和站務許熾滿。對合作社及農友都有深厚感情，深具環保意識且努力實踐。

拿手菜：珍珠粉圓、仙草凍（因為小孩愛吃）

下午兩點，來到靜巷中的景美站採訪站長黃麗霓，她仍在結帳區與站務站著開會，直說抱歉：「下午兩點，早晚班交接，全員到齊，才好交代事情。」約訪時，她說下午比較有空，但從一早進貨、上架、結帳，空檔時規劃課程、管控存貨、訂貨、整理報表……，事情幾乎沒有真正做完的時候。

站所掌舵者

成立六年多的景美站，夾在公館、新店、木柵幾個老站所間，附近有捷運站、夜市、學校、公園，居住密度不高，附近住民年齡層亦偏高。過去幾年，景美站利用額相對持平，二〇一七年三月黃麗霓擔任站長後，利用額、入社人數均顯著成長。

黃麗霓謙虛地說，自己是在地景美人，長期累積的人脈，反映去年的成長，但站長作為站所掌舵者，承接執行合作社分派任務的壓力，「去年團隊表現超乎預期，今年利用額目標被

設定得較高。」合作社不以營利為目的，如何帶領站務團隊打拼、鼓勵社員參與、引入地區營運及社員力量，在在考驗著站長智慧。

積極主動、讓站務適才適所

在加入合作社前，黃麗霓是全職家庭主婦，十多年前隨丈夫外派中國期間，聚會中嚐到合作社的粉圓，自此結緣，也默默自許，若有機會一定加入。搬回台灣後不久，景美成站，她抱著「支持友善環境的栽種、留下無毒土地給下一代」理念，再度跨入職場，擔任站務。

北南分社站督導李利雲說，黃麗霓「積極主動、會發現問題並解決問題」。在尚未到任前，黃麗霓便觀察到景美站空間雖小，但若調整擺設，動線會更流暢，在結帳櫃台後方主牆面、甚至透明玻璃門，都貼滿活動海報，讓社員在結帳等待的短短幾分鐘，也能接收活動訊息。黃麗霓也與地區營運主委許君能討

論，借助他的設計專長，設計海報並製作海報框，更便於抽換。

除了合作社定期舉辦的試吃外，一個月至少辦五場活動，是景美站的特色。為讓社員廣泛接觸產品，黃麗霓可謂挖空心思，甚至從龐大資料庫中調閱舊檔案，發覺景美站過去一整年只售出一瓶精油，今年五月便加開精油課程。課程不斷推陳出新，帶動站所人氣，站務也能發掘人才，並捲動更多社員參與。

黃麗霓依站務特質分配工作：年

輕未婚的怡青，連菜刀都不會拿，就讓她多處理電腦文書；另外兩位媽媽站務，社員口中的「淑惠、文惠什麼都會」，做菜拿手，就讓她們多發揮；擅長行銷的小苓，自然安排她在賣場多與社員互動。適才適所，讓夥伴都有發揮的舞台。

面對挑戰、與社區共好

除了穩固利用額，面對突發狀況，站長更是穩定的力量。二〇一八年農

曆年後，蔬菜暴量，「看到滿山滿谷的蔬果，如何能不煩惱，維持加入合作社時的初心，是極大挑戰。」黃麗霓告訴自己要沉著，想辦法面對，她首先向地區營運委員求救，在主委許君能響應下，地營委員每人認購一顆結頭菜和青花椰，一起紓困。不忍農友辛苦的收成淪為耗損，她請站務夥伴盡力料理加工，並請里長幫忙送給需要的里民，也因此和里長建立好關係。黃麗霓這麼賣力推廣產品，是因為真心認同合作社「用消費改變世界」

的理念，把工作當成「志業」，她相信，社員每多利用一樣新產品，就會多認識合作社一點。

接近四點，黃麗霓表情顯得著急：「今天有約，得準時下班。」她口中的約會，其實是去擔任里義工。即便工作繁忙一整天，黃麗霓仍神采奕奕地投身公益。「共好」，對她來說即是生活。

CHECK THIS

合作人的一天

7:30 新鮮蔬菜到貨、收貨、整理、上架



9:00 歡迎第一波到站利用的早起社員

10:30 冷凍品、乾貨收貨及理貨

11:00 歡迎第二波到站利用的社員

13:00 午餐

13:30 準備試吃品、處理剩食、聯絡預留社員、文書處理、調整櫃位、清潔櫃面

14:00 早晚班交接時，視情況召開站務會議



15:00 歡迎第三波到站利用的社員（接送小孩的媽媽及上班族）

17:00 下班

17:30 準備一家人的晚餐

18:30 全家人一塊用餐

19:30 擔任社區義工；若無義工行程會與先生去散步



20:30 整理白天未完成或待規劃的工作、閱讀佛經

23:00 就寢。體恤站務，在睡前發 Line，提醒明早要注意的事務。

二〇一八

台灣反孟山都活動與主張

文／台灣無基改推動聯盟提供 攝影／潘嘉慧



理事主席李修璋（右）表示，作為消費者固然優先關心食品安全，但是基改公司在全球造成的環境破壞與對小農的迫害，以及企業壟斷後可能對消費者造成不利影響。善糧雞蛋生產者永興畜牧場蔡榮鴻（左）也到場聲援，呼籲加強非基改飼料的供應。

美國孟山都公司（Monsanto）是全球最大基因改造種子企業，以含嘉磷塞除草劑與基因改造種子的配套使用，一手向農民收取種子權利金，另一手賺取除草劑的收益，不但對環境造成難以復原的傷害，農民也因為失去種子的控制權而成了被剝削的對象。二〇一三年五月美國一位家庭主婦發起了「反孟山都大遊行（March Against Monsanto）」，獲得全球五十二個國家、四百三十六個城市響應，如今每年的五月全球都有這樣的串連活動發生。

二〇一八年五月十九日於台北水花園有機農夫市集舉辦記者會及系列活動，更邀請全台農夫市集一起響應反基改陣線；而台中場以「食物啊！你被基改了嗎？」為主題，舉辦親子科學實驗活動。二〇一八年「台灣無基改推動聯盟」呼應全球反孟山都行動，提出四大主張：

一、反對企業併購造成種子壟斷

基因改造種子大部分來自六家農藥公司，即孟山都、先正達、拜耳、杜邦、道禮、巴斯夫。現在道禮與杜邦兩家已合併成為「道禮杜邦」公司，而孟山都即將被拜耳併購，六大成為四強，對於種子、農藥的獨佔更形嚴重，也對於農人生計以及環境和消費者的健康構成更大的威脅。我們反對基改企業併購造成種子的壟斷，這一直是全球反孟山都運動的核心訴求。

二、基因編輯產品應視為基改產品並依法標示

基改公司認為新興的基因工程方法如基因編輯等不會產生外源蛋白質，相當準確，不會有預料外情況發生，因此強烈要求各國不要將之視為基因改造品種，這導致基改大國——美國政府最近宣布基因編輯並非基因改造。可是不少證據顯示即使是基因編輯，仍然會有意料外的改變，因此仍應視為基因改造產品，需要嚴格審

核，通過後也需要加以標示。我國食藥署最近針對基因編輯等「新興生物技術衍生食品」的安全性評估及其管理規範，已經公開徵求研究計畫。這是很負責任的作法，我們予以讚揚，也希望食藥署能夠針對RNA操控技術所產生的雙股RNA、以及基因編輯所產生的預料外改變等，研究出健康風險的審查辦法，來嚴加審核，以確保國人健康。

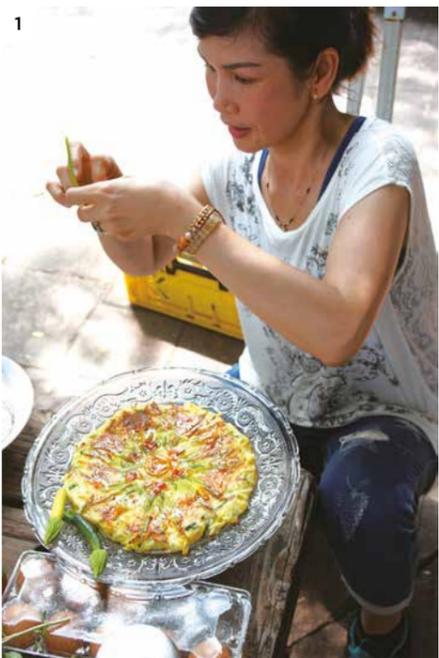
三、反美國政府干預台灣校園午餐非基改法規

二〇一五年修訂學校衛生法，要求各級學校營養午餐及福利社全面禁止使用基因改造食材及初級加工品，理由是基改食品具有潛在風險，而學童正處於發育期間，屬於較高風險族群，更需要小心。法律通過後，美國每年藉貿易談判，指責我國不應立法排除基改食品，理由是沒有證據顯示基改食品具有健康風險。但多年來陸續有科學研究報告指出，基改作物產

品對於動物包括人類可能具有短期或長期健康疑慮，美國官方根本忽略了七百五十多篇指出基改作物具有風險的論文。我們強烈反對美國把我國基改產品的標示，以及校園食物非基改的法規視為貿易障礙，因為這類指責並非基於真正的科學。

四、提倡糧食自主應以復耕台灣雜糧為優先

受到低價進口雜糧影響，台灣雜糧耕種面積下降到現在的七萬公頃，不但影響農村經濟至鉅，亦造成農政相當大的困擾。鑑於休耕地問題嚴重，農糧署推出調整耕作制度活化農地計畫，鼓勵農田種植國內進口需求量大之替代性雜糧作物，其中玉米與黃豆的復耕，所訴求的是國產非基改產品。我們對此政策深表贊同，恢復耕種不但可以善用農地，更能夠帶動周邊工作、創造就業機會、健全鄉村產業。我們呼籲政府維持本國非基改農區的現狀，創造更有利的農業基礎。



1 邀請全台農夫市集一起響應「邁向無基改綠色餐桌」。清心園有機農園阮清心現場料理櫛瓜花煎餅，成為無基改餐桌陳列的一大亮點。 2 善糧雞蛋以實際行動支持非基改飼料養殖。 3 下午基改講堂活動，由校園午餐搞非基改行動團隊成員陳儒璋導讀《基因體改造手冊》，並由搞非基志小組帶領參與民眾動手做非基改豆腐丸子。

台日韓反基改 跨國結盟邁大步

文／陳偉璋·校園午餐搞非基行動共同發起人



2018年台日韓反基改運動連線宣言



2018年5月8日台日韓三國代表簽署宣言。(攝影／學校午餐22計劃團隊)

望了解台灣基改食品標示與學校午餐禁用基改食材政策。我嘗試以簡單中文詞彙解釋連台灣人都不見得能瞭解的複雜法規，竟意外地促成日後台韓民間農業與食物運動的交流契機。

韓國

為了更多更直接的交流，我們於二〇一六年十一月應邀出席「韓國反GMO全國行動」在首爾的成立大會，分享台灣非基改校園午餐運動與基改食品標示制度現況。該聯盟由包括韓國農漁村社會研究所、Easens生協連合會等超過四十個民間團體共同成立，藉由選舉策略結盟，要求總統大選候選人對基改作物與食品採取更為嚴格的管制政策。

二〇一七年六月，我們再與關心學童營養午餐的「學校午餐22」計畫團隊合辦「借鏡韓國」交流行動，特別邀請「韓國反GMO全國行動」執行委員長（正職為Easens生協連合會連帶協力課課長）吳世英先生來

二〇一八年五月八日，韓國、日本、台灣民間全國反基改運動團體首度齊聚台灣，共同簽署《二〇一八年台日韓反基改運動連線宣言》。

這一場前所未見的串聯，由「台灣無基改推動聯盟」、「我們不要基改食品運動（遺伝子組み換え食品いらない！キャンペーン）」及「韓國反GMO全國行動（한국GMO반대 전국 행동）」成員代表出席，在許多關切基改議題的民眾見證下舉行簽署儀式，正式揭開三地反基改連線行動，也為五月全球反孟山都遊行的東亞發聲暖身。

千里之行始於足下

作為宣言的起草人，我想從兩年前的「一封電子郵件說起」。

二〇一六年七月，「校園午餐搞非基」行動團隊收到一封從韓國捎來措辭優美的中文電子郵件，由一位曾在台灣讀書的蘇香媛小姐代「韓國農漁村社會研究所」李宰郁所長詢問，希

攜手團結民間力量

宣言中文草稿譯成韓文、日文和英文等四種語言版本後，經三國電子郵件往返校閱確認，於二〇一八年五月八日在台北正式簽署，跨出東亞民間反基改運動連線的一大步。

台灣無基改推動聯盟召集人黃淑德表示，三國都共同面對國內糧食自給率危機與來自美國的經濟壓力，很高興能找到一個擴大合作的機會。

日方代表天笠啟祐說：「我對台灣運動夥伴的熱情和活力感到印象深刻，相信日本也不會輸給台灣的！」韓國反GMO全國行動常任共同代表朴仁淑特別指出，三國因為GMO議題聚集在一起，顯示這絕非單一國家的問題。「在地公民力量能集結起來，這件事比什麼都還重要。」

透過國際結盟，阻止基改入侵生活的力道將更形強大。期待三國從台北跨出的這一步，成為撼動全球基改帝國的那雙蝴蝶翅膀。

台，分享韓國基改作物與食品議題。

日本

同年十月，我們前往東京拜會「日本消費者連盟」，在日消連和韓國夥伴不約而同的引介之下，結識「我們不要基改食品！運動」代表天笠啟祐；年底再訪東京時，獲天笠老師致贈甫出版的《私たちはモルモツト?!ゲノム操作食品》手冊。而後，他授權台灣繁體中文版《我們是白老鼠?!基因體改造食品》由校園午餐搞非基行動團隊正式在台發行。

二〇一八年三月三日，校園午餐搞非基行動團隊以台灣無基改推動聯盟代表身分，自費前往日本名古屋參加第十三回GMO FREE ZONE全國交流會，這是日本民間反基改組織年度盛會，專題演講即由天笠啟祐與基改食品理想中部之會（遺伝子組み換え食品を考える中部の会）代表河田昌東老師同台介紹基因編輯與RNA干擾等新一代

基因工程技術的課題。

台—日—韓

韓國反GMO全國行動同時受邀發表他們這一年的行動歷程，包括要求基改食品完全標示、倡議非基改學校午餐、調查基改油菜與棉花汙染事件；我亦簡單分享台灣倡議非基改校園午餐和基改食品標示等經驗。

隔天，三國代表在雖有語言隔閡但想法一致的前提下，由台灣方面率先提出邀請日韓雙方代表來台及簽署聯合宣言的建議，獲得現場夥伴一致同意，並指派由我擔任草擬宣言的任務。

回到台灣，三國串聯行動獲聯盟支持，並由台灣主婦聯盟生活消費合作社與主婦聯盟環境保護基金會支援部分活動經費。此時，韓國反GMO全國行動從三月開始號召超過二十萬民眾連署，要求文在寅總統履行基改相關規範的競選承諾，日本民間團體則持續關注基改食品標示新制。



2018年3月4日，台日韓三國反基改團體代表於日本名古屋市研議合作留影。(圖片提供／原野好正)



用「在宅沙龍」 啟動共老生活圈

文·攝影／王常怡，台灣在宅醫療學會「在宅沙龍」專案聯絡人



在宅沙龍舉辦場地大多是在社區居民經常造訪的空間。例如獨立書店、咖啡館。也可以是教堂或老屋。圖為在「在一起咖啡館」進行的板橋在宅沙龍。(攝影／台灣在宅醫療學會)

這個專欄談過了「在宅醫療」的基本價值與意涵，介紹了空間上的新概念「居場所」。不知社員是不是非常心動，希望早一點開始準備自己的老後在宅生活呢？

這一次，我們要談的主題是「在宅沙龍」。所謂「沙龍」，是志趣相投的人們的一種社交場所。「在宅沙龍」就是要把關心這方面議題的人集合起來，交流、分享、討論，然後思考與行動。

以凝聚社區行動與 居民共識為目的

居民共識與社區行動是「在宅醫療」很重要的一環。如何凝聚共識進而一起行動，就是「在宅沙龍」活動的宗旨。從二〇一七年七月一日在北市永和小小書房推出第一場「在宅沙龍」開始，從北到南、由東往西，內湖、板橋、新店、桃園、台中、彰化、埔里、嘉義、台南、高雄、台東、花蓮……「在宅沙龍」一場接一場。

場地遍地開花，如今已經累積超過五十場。

在宅沙龍主題非常多元。有的聚焦「在宅醫療」觀念；在宅醫療與長照、在宅醫療與居家安寧、超高齡社會的在宅醫療×共生社區；有的著重病人需求：居家物理治療、復健——讓阿嬤上市場買菜、衰弱老人的養肌之道……。主講者從大家熟悉的醫師、護理師、藥師、營養師，到相對較陌生的職能治療師、語言治療師、呼吸治療師……等等。

不只主題多元，在宅沙龍的舉辦地點也各式各樣。初期主力場地是獨立書店。後來又陸續加入社區咖啡館、教會、老屋……。此外，由於「台灣在宅醫療學會」大力推動台日交流，「在宅沙龍」不時有來自日本在宅醫療領域的人士分享日本經驗。

在宅沙龍的雛型誕生於台東市晃晃書店。台灣在宅醫療學會理事長余尚儒醫師長住台東，就近與書店主人羅素萍（素素）討論之後，很快就開始試辦。素素說，應該是因為台東醫療

資源缺乏、大家對在宅醫療非常渴求吧！台東的在宅沙龍運作起來很能突顯在地性，而且資源連結速度很快。

素素心目中理想的在宅沙龍是在宅醫療資源的連結平台。不過，素素也坦承，醫療與長照都挺複雜又專業，要轉型為平台需要很多準備。但她相信只要資源繼續累積，在宅沙龍的能量會越來越強。

儘管大多數「在宅沙龍」主辦者都沒有醫護專業背景，透過這些主辦者的推動，「在宅沙龍」不只看熱鬧，也辦出了門道。今年四月，「台灣在宅醫療學會年會」中，「在宅沙龍」也是論壇主題之一。

對在宅沙龍的期待和參與觀察

嘉義場沙龍舉辦場地「島呼冊店」主人林詩涵在年會簡報中表示，大家都是在宅醫療的一份子，因為在宅醫療正是整體社會對醫療制度的反思與期待。她對在宅沙龍的期待是，能建立起老後的生活支持系統。因

此，「在宅沙龍」不能停留在討論與推廣，更重要的是如何在地區實踐與落實。

台南場沙龍「樂齡雜貨店」店長陳柔謙本身是一位護理師，她對主辦沙龍的心得是：在宅醫療照護是一個非常有公民意識的行動。然而，不是等政府政策制訂完善才開始執行，而是需要更多的人看見可能性，並一起「由下而上」地自主動員，結合各種民間的力量，來影響政府部門的政策制訂方向。

板橋場沙龍「在一起咖啡館」主人蘇于修則說：「在宅沙龍」充滿了感動的力量。她說，老師們分享時是那麼有溫度，來自各行各業、各種年齡層參與者的投入，也讓「在宅沙龍」有一種獨特氣氛，讓一些不方便說出口或沒有管道了解的敏感議題，在此都可以暢談、抒發。

每一個故事、生命都是感動

「這就是我們想做的事情」，是由

1 合作社互助福祉小組今年4月底前往都蘭診所參訪。台灣在宅醫療學會日中口譯五十嵐祐紀子為大家深入解釋「社區整體照顧」核心精神。2 今年4月「日本在宅照護聯盟」議長新田國夫醫師（前排中央者）到台東時與大家合影留念。3 在「島呼冊店」進行的嘉義在宅沙龍。(攝影／台灣在宅醫療學會)





1 滬尾偕醫館不僅承襲西洋風格，還有漢人的建築特色。 2 香草街屋是重建街上，仍舊保留著以往商業市街運作風貌的店舖。 3 公司田溪旁的步道，讓人更能親近河水的環境與生態。

淡水中正路老街上的福佑宮媽祖廟，是淡水第一間廟宇，已有二百三十多年歷史。廟旁的重建街是淡水最古老的街道，不同於馬偕街附近為洋人生活圈，重建街則是過去漢人生活的街區。以往透過牛車或人力，運送山上田地作物下山來販售、交換其他日用品。重建街上仍有不少百年街屋，位於福佑宮後方的香草街屋，主人蔡以倫，仍舊延續著傳統友善農業模式，透過香草課程與銷售自

重建街與香草街屋

館內導覽志工多由資深教友組成，利用週末對遊客講述馬偕牧師對台灣的熱愛與奉獻故事。透過多媒體影片，遊客可更加認識淡水人文歷史，認識教會活化古蹟、空間再利用的理念。部分教友也是合作社社員，將合作社的環保持意識帶入教會，創辦了六月第一個星期的環境主日，希望為教會與偕醫館發展更豐富的關懷面向。

從淡水站出發往新市鎮方向，步行約莫十來分鐘，就到了公司田溪親水步道。一九九二年淡海新市鎮開發時，境內最大的溪流「公司田溪」下游經過重新規劃，原先的灌溉梯田，已變身為當地居民茶餘飯後的散步路線。步道規劃完善，可近距離觀察溪水、蟲魚與鳥類，還有

公司田溪親水步道

製香草茶包，將街屋發展成文創空間，也曾受邀到淡水站分享無毒香草栽培課程，廣獲社員好評。除了教學與產品銷售，香草街屋也扮演推廣重建街文化傳承的角色。蔡以倫不定期在假日領隊踩街，向遊客講述重建街故事。每年元宵節，重建街舉辦「提燈籠迺老街」活動，總吸引近千入共襄盛舉，還有不定期舉行的「重建街階梯市集」。香草街屋在活動中成為街道公共集會場所，聯繫重建街居民向心力，讓社區發展越來越熱絡。

SHOP INFO

- 滬尾偕醫館
WEB www.mackay.org.tw/ch/
ADD 新北市淡水區馬偕街6號
- 香草街屋
FB 淡水香草街屋
ADD 新北市淡水區重建街14號
- 公司田溪程氏古厝
FB 公司田溪程氏古厝 Chance Garden
ADD 新北市淡水區新民街一段138巷7號



漢洋交融山河對話，淡水生態好生活

採訪／李品賢、蔡以倫
文、攝影／李品賢

淡水站 TAMSUI

成站日期 | 2013年11月



淡水站於五年前進駐淡水新市鎮，這裡是新北市人口成長最快的區域。站所位於淡水區中山北路一段，介於舊街區與新市鎮的交界處，淡水新舊市區居民都方便到達，佔有地利之便。站長張維新表示，淡水歷史人文景點豐富，站所不定期會舉辦導覽活動，有時置身在淡水古蹟的歷史切片，有時行走在公司田溪的親水步道。淡水站恰好匯集過往與現今的淡水，人文風情十分濃厚。

傳承西式宗教風情——滬尾偕醫館

從站所搭公車回到淡水捷運站，循中正路老街中段走到馬偕街，滬尾偕醫館由加拿大傳教士馬偕於一八七九年創建，是北台灣第一間西式診所，座落於早年淡水港開港時期洋人的生活範圍。偕醫館現已不再是醫院，而是由淡水長老教會規劃管理，陳列馬偕牧師生前文物。

無數水生植物，溪畔的植林、公園等親水設施，正可遠離都市囂鬧，休憩身心，可謂淡水人私密的後花園。親水步道的起始點在北新路福德宮的巷內，這段溪水旁仍有農田。往下游方向走，經過萬坪公園步道，主流與支流匯合，此處正是生態導覽熱點區域。主婦聯盟生活消費合作社也曾舉辦公司田溪人文生態導覽活動，迴響熱烈。

新市鎮內還保留一間完整三合院「公司田溪程氏古厝」，可一窺早年淡水鎮沙崙地區的建築風貌，並有園區導覽、社區大學木工班與讀書會等課程，歡迎民眾洽詢。



1 父親在新竹老家後邊親手種植的菜園。 2 兒子棠棠在田間晃晃。 3 日常生活中的體驗，就是一種食農教育。

趁著清明連假，我和妻子帶著兩個小孩返回新竹老家樹仔腳。我們到家時，我父親正在廚房忙活，一聽到他的兩個寶貝孫子回來，連忙拿出他剛從屋後枇杷樹採下來的枇杷，要剝給孫子吃。

「哎呀，裡頭有蟲呀！」我父親剝開枇杷後，發現裡頭有著活跳跳的蟲子。我四歲的兒子棠好奇怪前想看看，阿公有點猶豫地說：「你真的想看蟲嗎？」棠點了點頭，興味盎然地端詳著。

阿公不死心，剝另一顆枇杷，有蟲，再一顆，蟲蟲依舊。「唉，不太會種呀，都有蟲。」我父親現在六十多歲，雖是農家出身，但年輕時就進城工作，開打字行，做過警衛、工地工人，現在閒暇之餘在屋後種些蔬果。

我也不是專業農人，現在三十多歲，做過記者、教育工作者等工作，機緣之下接觸農業領域，前陣子寫了本討論食農教育的書。遇到我父親的枇杷蟲蟲，我只好搬出我

的採訪經驗：「不用農藥的作物，病蟲害真的很惱人，我有採訪過花蓮一個有機老農，他為了研究怎麼種枇杷，曾經一次種一百棵，每五棵為一組，分成二十種栽培法，之後再從中選擇效果最好的栽培方式，很專業啊！」

我爸聽我發表完後，點了點頭，然後轉身從桌邊拿出前幾天從附近菜市場買的枇杷，顆顆飽滿，而且剝開後都沒有蟲蟲。棠吃了幾顆後，爺孫倆還相約要去看看屋後的枇杷樹。沒多久，棠又是挖又是堆的在田地邊玩開了。

吃了枇杷，玩了土，棠渾身髒兮兮，他說：「我好像棒球選手在跑步。」前陣子我們剛去看完一場棒球賽，可能棠聯想到球員球衣的模樣吧。接著，棠在家門口打開水龍頭，大聲宣布他要把衣服沖乾淨，名目聽起來是滿正當的，但我怎麼看都是在玩水。我也是滿佩服他的，不論在公園或菜園，都能夠玩得這麼盡興。

培養出對農業和食物的興趣。

傍晚時分，棠沖乾淨衣服（玩完水）後，穿著新換上的衣褲在家門口騎小車，和他的幾個堂哥堂姊「尬車」。我心起玩興，也去牽一輛腳踏車，邀棠與我一隊，跟哥哥姐姐比賽。我先是慢騎，讓小學年紀的哥哥姐姐超前，等到最後關頭才衝刺，增加競賽刺激感，棠跟哥哥姐姐都興奮地嚷叫著。

競賽有時，沒多久孩子群的注意力轉到其他地方。我還是騎腳踏車載棠，他的臉頰貼在我的背上，「把拔，我們騎車去散步好不好？」天色漸暗，風舒服地吹來，我們父子倆就沿著客雅溪畔騎單車，途經消防局香山分隊，棠很喜歡消防車，興奮地說：「我是海山分隊，把拔你是香山分隊的，媽媽是新莊分隊的。」棠開始進行人員編制，我提醒他：「那你妹妹米米呢？」棠喔了一聲：「那她去中港分隊好了。」

來到樹仔腳邊的土地公廟，我停下單車，這時天色全黑，小小間的土地公廟燈火明亮，沒有什麼人車經過，很寂靜的夜。我點了兩支香，分給棠一支，我們一起拜拜：「這是棠棠，我的後生，帶他來跟你請安，祈求您保佑他平安。」然後我轉頭對棠說：「你要記得，咱是樹仔腳出身的人，農村是我們的根。你有什麼話要跟土地公說嗎？」

棠拿香跟拜，想了想，低頭說：「土地公你好，我是棠棠，祝福你平安。」

我常在想，如果孩子只是在家裡、學校、補習班三個點移動，就算在公園玩，也禁止這不准那；就算吃東西，也被規定要這樣吃不准那樣吃，那麼孩子對他與食農的關係，能有什麼豐厚的親身體驗？

有次我採訪一個農校教師，我問他如何培養學生對農業、食物的興趣？他並沒有談什麼知識或技術，而是說，小孩要有更多元的探索，玩沙玩水、抓昆蟲摸花、爬高爬低，都去嘗試，和生活有更多具體接觸，才可能

我們吃下去的 是什麼文化？

文·圖片提供 / Mr. 一本書店店主

Vol.5

「吃」會有文化，必定跟持續穩定的生活有關。一個能夠定居下來好好生活的地區，物產會因此豐富起來；人因為互相協力，滋養出文化。這件事攸關的就是：吃可以發展出文化來。

求生存與求欲望

經歷過戰爭與政治的變化，台灣的生活才穩定數十年來，我們開始認識食物跟人的關係，去探索背後的連結。如果以實際的眼光來看，台灣的狀態仍然處在「求生存」與「求欲望」。近幾年因為食安問題，民眾為了吃得安全，花費了比以往更多的力氣在食物上，只為了求取生存。在餐廳裡，比起環境、感官、食物烹煮用心程度，大眾更看重CP值。華而不實的餐館林立，以滿足欲望為第一優先，食物的文化本質仍未被了解。

當超越「求生存」與「求欲望」，才是吃出文化的時候。在此我想用兩本

書來談談食物與文化。

《藝術·食帖：靈魂品味藝術 身體品嚐料理》是一本關於義大利飲食文化的書，以古典名畫為觀看起點，呈現義大利的四季生活、人文內涵、跨文化影響力等面向。不同時期的畫作跟食物互相對應，可以看見整個文化脈絡跟食物緊緊相扣。

義大利人熱愛「吃」的愉悅

義大利人愛食物，無庸置疑；愛媽媽的菜，沒有懷疑；固守傳統味道，捍衛到底。義大利人熱愛生活，他們用盡生活的每份心思「好好享受」，工作時工作，但對於以工作報酬換取的食物，則是盡情體驗與縱情熱愛。這裡沒有守財奴，窮人跟富人都可以從「吃」得到最大的愉悅。從古羅馬時代開始，節奏從容、重情感交流、細細品味的用餐氛圍，至今仍然是義大利人的生活方式。義大利人喝紅酒永遠有自己喜好的酒莊，這些酒莊不見得



《藝術·食帖：靈魂品味藝術 身體品嚐料理》，暖暖書屋；《金澤不思議》，馬可李羅。

有認證與品牌，用舌頭去辨識是義大利人最信任的方式。來自義大利富有梅迪奇家族的凱薩琳，帶著義大利的飲食文化嫁入了法國皇室，影響近代的法國，甚至擴及整個歐陸的飲食。

從捕獵發展至工藝的金澤文化

不約而同地，日本金澤也有文化培植的背景，和捍衛食物的傳統。《金澤不思議》深入日本古城金澤，追溯捍衛傳統食材及相關的技藝、工藝，描寫城市的文化培植，以及如何創新傳統文化。

前田利家、前田利長、前田利常三代藩主，持續培植金澤的文化，滋養出這個別具特色的城市。加賀藩時代，利用釣香魚、捕野鴨做為武士的訓練，加賀名料理「治部煮」，使用的肉從貴族享用的鶴肉到鴨肉，以至於今日大眾習慣的雞肉，堪稱是從貴族藩侯傳入民間的料理，並普及至全日本。

在金澤，至今捕野鴨仍然採用非常傳

統的「坂網獵」方式，每年僅有九十三天的捕獵季節，並且嚴格規定捕獵數量。二戰後，捕鴨獵人經歷抗爭而保住野鴨濕地，也保住了技術、工藝和地方文化。捕野鴨這件事在金澤，已經不只是為了吃野鴨而做了。此外，用縫衣針和鳥羽製成的羽毛魚鉤亦衍生出「加賀毛針」工藝，至今躍升為女士衣著上的華美胸針，釣香魚也已經不單單是為了口慾而已，環環扣連的工藝文化細緻優雅。這正是「吃的文化」。

在台北二二八公園裡的台灣歷史博物館，陳列著一個玻璃瓶，裝著一條僅存的台灣野生香魚標本，牠再也不可能回到棲地，因為我們吃光了野生香魚，只為了吃。台灣島上，能吃的野生動物都吃盡了，何來工藝、捕獵文化與捍衛土地？台灣脫離戰亂已數十年，比吃飽更重要的是一個地區的靈魂——文化。我們何時可以跳脫「求生存」與「求欲望」，以享受生命的態度去享用食物？

一本書店位在台中舊城的綠川旁，走進這裡心就安穩下來了。



SHOP INFO 一本書店

「生活裡有書、有食物就豐足了」是一本書店最重要的一句話。小小的書店裡有家庭手作的食物和甜點、慢慢選的好書、很舒服的座位和靜謐自在的空間。一日一日、一步一步，在生活裡回到最單純的眼光，需要的只是最基本的日日實踐。書是生活裡的養分，食物是生活裡的行動力，是最簡單也是最富足的，也因此最能穩定內心。想告訴很多人這樣更好的生活，也在這裡用安靜的力量傳遞出去。

EMAIL mail@abook.tw FB 一本書店 ADD 台中市南區復興路三段348巷2-2號1樓



Ashley 的夏日食光

食譜設計 / Ashley · 北南分社社員 文 / 潘嘉慧 攝影 / 游家桓

隨著夏日氣溫節節升高，如何提振孩子的食慾呢？

Ashley 設計了幾道簡單又有創意的食譜，

像是不必開火就能調理的「番茄冷湯」，在炎炎夏日補充維他命 C ；

「綠豆小寬粉冷麵」把小朋友最愛的果凍放進冷麵一起拌著吃 ；

還有方便營養的飯糰料理也是很適合夏日野餐的便當菜喔！

PEOPLE INFO

Ashley

2013年，東門站遷到現址，Ashley 揪了幾個媽媽們一起來聽入社說明會，因為認同合作社吃當季以及環保的理念，從此成為忠誠社員。每天幫孩子準備便當的她，喜歡簡單的料理風格，她說只要食材好，加上對味的調味提襯，搭配用心擺盤，就可以變出一道道色香味兼具的料理囉！



DISH
1

番茄冷湯

材料(約4人份)

有機番茄汁1瓶、冷開水295毫升、大黃瓜150公克、洋蔥80公克、法國麵包或吐司適量、大蒜1/2瓣、麵包丁少許。

調味料：橄欖油1大匙、巴薩米克醋1大匙、鹽適量、黑胡椒適量。

作法

- 1 大黃瓜、洋蔥去皮，切塊放入果汁機內，加入番茄汁、冷開水、大蒜及麵包、調味料一起攪打均勻滑順即可。
- 2 將打好的番茄湯置入冰箱中冷藏2小時，冰冰涼涼地更好喝！

TIPS

- 1 大黃瓜亦可用小黃瓜代替，但口感上略有差異，因大黃瓜含水量較多。
- 2 打番茄冷湯時加入少許麵包一起攪打，可增加濃稠度，喝起來更有飽足感。
- 3 自製麵包丁可將法國麵包或吐司切丁後，入烤箱略烤至金黃酥脆即可。
- 4 若喜歡帶有顆粒的口感，可以用食物調理棒攪打番茄冷湯。



DISH
2

綠豆小寬粉冷麵

材料(約4人份)

綠豆小寬粉8球、季節時蔬(茭白筍、玉米筍)適量、白芝麻少許。

蝦味高湯凍：濃縮蝦高湯500公克、海鹽適量、蒟蒻膠凍粉70公克。

昆布高湯凍：昆布醬油100毫升、醇米霖25毫升、米酒25毫升、水300毫升、蒟蒻膠凍粉50公克。

作法

- 1 將濃縮蝦高湯入鍋煮沸，加入海鹽調味後，即加入蒟蒻膠凍粉拌至溶解，再次煮沸後，倒入容器中冷卻凝固。入冰箱冷藏備用。
- 2 將昆布高湯材料入鍋煮沸，即加入蒟蒻膠凍粉拌至溶解，再次煮沸後，倒入容器中冷卻凝固。入冰箱冷藏備用。
- 3 鍋中入水煮滾，加入少許鹽、橄欖油，將茭白筍、玉米筍切適當大小後入滾水汆燙，撈起備用。
- 4 綠豆小寬粉泡水軟化，鍋中入水煮滾，加入綠豆小寬粉煮沸後，撈起放入冷開水中冰鎮，瀝乾水分後盛盤。

- 5 取蝦味高湯凍、昆布高湯凍切碎後，以3：2比例拌入小寬粉中，撒上白芝麻，搭配季節時蔬一起食用。

TIPS

- 1 煮昆布高湯凍時，用一般醬油亦可；Ashley 的私房配方是加入一粒酒梅一起熬煮昆布高湯，讓味道更有層次。
- 2 如果喜歡軟嫩一點的口感，可以減少蒟蒻膠凍粉的用量，或用蓮藕粉來取代。



DISH
3

轆篙筍豬肉飯糰

材料(約4人份)

阿里山轆篙筍100公克、豬絞肉150公克、白米1杯、糙米1杯、蔥花適量、海苔1張。

調味料：醬油1大匙、二砂糖適量、鹽適量

作法

- 1 轆篙筍切細丁，加入絞肉、調味料一起拌炒，起鍋前加入蔥花提味，盛起備用。
- 2 將白米、糙米混合洗淨後，入電鍋煮熟後，盛起放涼。
- 3 將海苔切成細長條。
- 4 取手掌大小的米飯鋪平，包入作法1的餡料，捏成橢圓型，圍上海苔腰帶即可。



蔬果定價原則說給你聽

文／陳怡蓓、蕭元彰·產品開發部專員 插畫／黃婉茜

合作社的蔬果是如何定價的？為什麼一樣是小番茄價格卻不同呢？
有哪些大原則與小細節，讓蔬果小天使說給你聽。



以夏季、冬季之分穩定蔬菜價格

為了避免蔬菜價格隨市場行情價浮動，合作社採用公告牌價機制，並依蔬果豐產程度分為「夏季牌價」與「冬季牌價」，價格相較一般市場更穩定，對農友亦較有保障。



蔬菜價格訂定的大原則依不同種類牌價，並參考合作社的自主管理級別（可允收的級別為環保級、友善級與健康級），還有硝酸鹽含量級別（A、B、C級），以及品質（優級、良級）等因素的考量。另外會進行市調訪價，以及依該作物栽種的難易度、產量等進行微調。

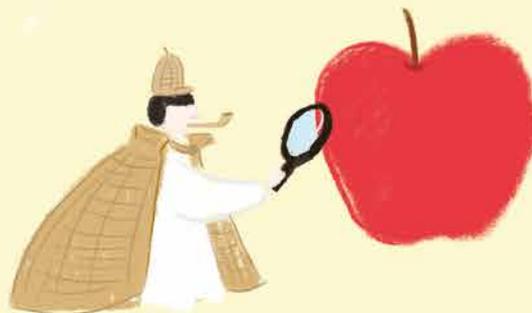


A
B
C

環保級

友善級

健康級



水果則依栽培技術、品種區別

水果的價格，因栽培方式、技術、環境與品種不同，栽培成本也不同。故水果允收價格主要考量品質、口感、風味及栽培成本。

以品種繁多的小番茄為例，例如：皮薄汁多滋味甜的「玉女小番茄」，栽培技術門檻較高，農友需以設施栽培方式種植，嚴格管控溫度、溼度，以及水分、肥分調節得宜，甚至是採水簾式玻璃溫室種植搭配滴灌施肥與灌溉，栽培管理成本自然較高，但相對地果實品質與良率亦會因此提升。

有些品種則粗放栽種即可，如「金圓滿小番茄」可以使用簡易溫室或露天栽培、或淹水灌溉，成本相對較低。此外，合作社亦會了解市場行情，並考量農友供貨穩定度，希望在穩定價格的前提下，農友能安心生產高品質的蔬果提供給社員利用。

