

綠主張

2017

8月

166期

銀向閃閃 的 未來

來自現場
合作共老論壇

啟動共老事業
合作共老工作坊紀實

新南倉建築師專訪
工業廠房中的一抹綠意

二姐廚房
同吃一桌飯





漬愛小黃瓜，「愛」讓我們發光！

文／丁小嫻·北南分社社員代表

成站日期／2004年1月1日

你相信一個微小的愛的行動，就能大大發揮改變的力量嗎？

每週在公館站替孩子準備便當的「便當媽媽共煮團」召集人蘇芬雅，因為一堂課程中發現某位媽媽要幫小孩換尿布的不便，進而有了在站所設置尿布台的念頭。一開始，她和夥伴們討論並在公館地區營運中提出想法，原本地區的委員們聽聞後都自掏腰包要捐助，卻被芬雅婉拒了！不是需要一個尿布台嗎？怎麼還婉拒呢？

原來，芬雅認為，尿布台透過募款就能解決問題，但是，更重要的是她和夥伴們更想透過募資的方式，讓公館地區的人也開始留意自身的環境，並起身為這個環境做點什麼事。於是他們利用做便當之餘，將當時盛產的小黃瓜醃漬並發起共購，不僅解決了剩食問題，也帶動公館站社員共同關心這個空間，成功地募得尿布台的金額！不只如此，罐上的「漬愛小黃瓜」這幾個字，也是芬雅的孩子予振幫忙寫的。而合作社裡，也因為這樣的共購行為開始思考日後設置站所時，可以考慮將尿布台一併納入空間設計之中。

「有好的念頭，只要行動，一定可以做起來的！」這是便當媽媽們共同的理念，也是做便當之外，另一個愛的傳承。藉由行動，讓自己的孩子、讓地區的人，甚至整個合作社都看見行動帶來的改變力量！



文·攝影／潘嘉慧

「合作共老論壇—銀向閃閃的未來」第二天下午，邀請台灣加賀谷·宮本式音樂照顧協會盧玉鶴老師，透過音樂互動體驗，讓與會的夥伴隨著節奏擺動，沉浸在樂音之中自然放鬆！

綠主張 2017年8月／166期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
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

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 李修璋
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳郁玲、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 吳蕙芬
採訪編輯 黃愉晴、潘嘉慧
特約編輯 黃淥
文字校對 張月瑩、陳怡樺、歐陽惠如
網站編輯 林如茵
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huuccoop
美術設計 遠非設計企劃工作室
製版印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

通訊處

台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社
地址 241 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號
電話 (02)2999-6122

台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社
地址 300 新竹市東區南大路 175 號
電話 (03)562-6500

台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社
地址 414 台中市烏日區溪南路二段 68 巷 58 號
電話 (04)2335-3772

台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
地址 701 台南市東門路三段 179 巷 107 號
電話 (06)335-5665

勘誤

2017年7月165期第4頁標題，應為「參與·承擔·共築合作家園-專訪理事主席李修璋」；第24頁圖說，應為台灣合作事業發展基金會董事長于躍門，特此更正誤植。

內政部3月公佈統計，臺灣人口老化指數（65歲以上老年人口對應14歲以下幼年人口之比）首次破百，意即老年人口數超過幼年人口，並推估明年老年人口比例將超過總人口數的14%，成為高齡社會；10年後更將超過20%，成為超高齡社會。主婦聯盟合作社今年6月底的社員人數為71,491人（扣除法人社員），46至60歲社員達47.6%，61歲以上則佔19.4%，46歲以上熟齡社員將近7成。因此共老、共育等互助福祉事業發展的可能性，也成為多數社員關注的議題。

本期《互助福祉特刊》透過台中分社銀閃閃聚樂部舉辦的「合作共老論壇」，看到共老志業綻放多元的發展性；「合作共老工作坊」藉由審議式民主的引導，醞釀共老提案雛型；二姐廚房實踐青銀共食的價值；專訪新南倉石昭永建築師，綠意盎然的設計意象躍然紙上。在此誠摯感謝台中分社銀閃閃聚樂部的可愛夥伴，與互助福祉研議小組的努力，期待我們能帶著微笑，銀向閃閃的未來！

目錄

- 來自現場／互助福祉特刊**
- 4 合作共老論壇—銀向閃閃的未來 文／劉秀燕
- 8 合作共老工作坊紀實 整理／謝文綺
- 12 二姐廚房：同吃一桌飯 文／葉秀燕
- 理事會與你談心／**
- 14 新南倉·新勞資行動 跨出新的里程 文／陳郁玲
- 產品平臺／**
- 16 認識合作社的蔬果硝酸鹽標準 文／黃慧宜
- 18 西瓜李：翻山越嶺與你相見 文／洪瑞澤
- 合作脈動／**
- 20 新南倉 工業廠房中的一抹綠意 文／陳怡樺
- 22 創意野餐 讓生活奔向自由 文／Ashley 艾宵黎
- 共同閱讀／**
- 24 食育綠繪本 FUN 一夏 文／林玉珮
- 美好照顧／**
- 26 恢復地區的連結 文／宮下 睦 譯／許秀娟
- 農業觀察／**
- 28 自家種的最好賣 文／張正揚
- 主婦食堂／**
- 30 沁心涼的黑金料理 食譜設計·文／關新區營運委員會
- 圖說八道／**
- 32 合作社七大原則（下） 整理／康椒媛

合作共老論壇—銀向閃閃的未來

文／劉秀燕·台中分社社員 攝影／潘嘉慧



論壇開場後，所有來賓、講者和與會者大合照，活力滿滿地展開兩天馬拉松式的課程與分享。

二〇一五年主婦聯盟合作社成立了「社員互助福祉研議小組」，初期以共老為主題，然後各分社本此自主規劃課程和活動。其中，由台中分社發展出來的「銀閃閃聚樂部」，經過一年多的共聚共學，為了聚焦未來社員福祉的發展、凝聚社員共識，特別於六月九日、十日兩天在臺中市文創園區舉辦「合作共老論壇—銀向閃閃的未來」活動。為開放更多社會大眾參與，活動設計兩天可分開報名，但參與者兩天都出席的比率非常高，非社員出席率也超過一半，雖是盛夏暑熱，衡道館內卻座無虛席。可見這個議題在逐漸老化的社會裡倍受關注。

論壇分四大主軸，分別是首日的「在地安老面面觀」、「照護工作的雙贏」及次日的「合作力量來共老」、「高齡是門好志業」。對國內高齡政策、現況、產業及合作共老的可能性提供全面性的訊息，同時也作為六月二十日「合作共老工作坊」的前端學習。以下摘錄這兩天的課程內容，讓向隅者也能透過閱讀來共襄盛舉。

ISSUE 1

在地安老面面觀

第一堂／臺中市的托老一條龍及高齡政策

主 講／臺中市林依瑩副市長

第二堂／食來運轉，翻轉社區弱勢力量

主 講／臺北市忠勤里方荷生里長

政府推動「長照二·〇」已有一段時日，但不管是A級的社區整合型服務、B級的複合型服務還是巷弄的長照據點，各地方政府的成效與中央的設定值都還有一大段距離：經費不足、人力供需失調、大樓建物更新法令需鬆綁等，都是目前急需克服的問題。還好荒瘠之地有沃土，臺北市忠勤里人稱「翻轉南機場老爹」的方荷生里長，帶來了寶貴的實作經驗。

壯碩的身形包裹著一顆細緻的心，方里長抱著「該做的事沒有人時，就我來」的精神，實現了在地安老的模式。他所服務的忠



- 1 兩天的活動從企畫、籌備以及現場大小細節都由銀閃閃聚樂部的成員們扛起所有分工。
- 2 台中市林依瑩副市長在講座中提到，希望年老了也能夠很時尚，愈陳愈香！
- 3 工作人員巧心安排「銀髮樂活包」的體驗活動，大家玩得非常投入也很盡興。

1
2 | 3

勤里靠近南機場，民國五十二年就建造完成，當時的住宅以八坪、十坪和十二坪這種小坪數為主，歷經了五十多年的變遷，不僅外觀老舊，也自然形成臺北市弱勢最集中的社區。為了解決需求，方里長先將社區內兩棟閒置多年的將軍府整修為「南機場樂活園地」，再從這裡開始，建置起一套有效且人性的照服體制：他按照老人的身體狀況，提供了「送、供、共」餐的服務。走得動的按意願來取餐或共食；走不動的就送餐到府，並要求送餐員在送餐的同時，不可以便當放下就走，一定要握到長輩的手，感知他們的體溫並回報。供餐之餘，里長又規劃一系列的文康活動，帶動健康促進，也讓長者行走於社區時，彼此相熟又能噓寒問暖。

老人的問題解決後，方里長連兒少的服務、幸福食物銀行的概念，以及食享冰箱避免浪費食物的觀念也逐步帶入與實施。所有的方案從無到有，關鍵全在資源的善用。方里長串聯資源再創資源的能力，讓人佩服也值得各方去複製、學習。

林依瑩副市長從民間到公部門服務，分享了她多年來的社福經驗，她希冀長照最終能達到「全家、全家、全服務」的整合照顧，也點出「長照不是社福問題，而是民生問題」的核心價值。陽光寸移，「你呷飽了沒？」沒錯，唯有日常，才能長久。長照二。○縱有再多的ABC據點，唯有靠社區以人為本的整合照顧才能圓滿它。

ISSUE 2

照護工作的雙贏

第一堂／A I O 走動式照顧服務
主 講／弘道老人福利基金會張璋
芬主任

第二堂／漫談照顧者的資源與服務
主 講／中華民國家庭照顧者關懷
總會鄭淑芬社工師

所謂「A I O (All In One) 走動式照顧服務」就是能提供一日多次、短時間、小區域甚至客製化的服務，它可以突破以往時間必須集中的方式。例如：一早，照服員先到王奶奶家幫她換尿



第二天下午「加賀谷·宮本式音樂照顧」，在盧玉鶴老師帶領下，身心皆得到療癒。



為了確保報名者能夠出席，工作人員再三確認，才讓出席率極高，幾乎座無虛席。

布，再到朱爺爺家打掃，再去張媽媽家幫她郵寄包裹；再回到王奶奶家幫她備餐……。一天下來，一位照顧員可以多次服務同一戶人家且不限場域，讓服務多元更貼近需求。

濟弱扶傾人之常情，一般人習慣聚焦在需要被照顧的人身上，往往忽略旁邊的那個照顧者。依照衛生署在二〇一五年公布的數值，臺灣失能的人口有四十九萬人，但外籍看護和家庭幫傭加總起來才二十四萬人，供需間仍有很大的缺口。因此，自二〇一六

年起，就業人口因照顧家人而「減少工時、請假或彈性調整」，甚至「離職」的比例相當高。當一個家庭有人因傷、殘、病、老倒下時，就必須有人回家照顧，而誰會是那個需要回家的？一旦承擔下來，有人可以替換或輪流嗎？其他親人也願意持續給予援助嗎？照顧者的工作、健康、經濟以及未來呢？這些問題常壓得照顧者喘不過氣來。此時，除了家人、社會的協助外，主動求援成了一種必要與學習，別讓最後一根稻草壓垮照顧者，更別讓遺憾成為照顧者的印記¹。

ISSUE 3

合作力量來共老



第一堂／高齡社會與合作社
主講／財團法人台灣合作事業發展基金會于躍門董事長

第二堂／照顧服務勞動合作社在長照二·〇所扮演的角色
主講／高雄育成照顧服務勞動合作社蔡起旭理事主席

第三堂／老老互相照護—我在日本協的看見
主講／台灣主婦聯盟生活消費合作社吳梅相監事

自一八四四年經營成功的第一家合作社發展至今已一百七十三年，全世界只要是火車通過，陽光照射得到的地方都有合作社。面對高齡以及超高齡社會的到來，各國紛紛成立服務銀髮族的合作社：從住宅需求、健康促進、房屋修繕到居家照顧、身體清潔；等，無所不包。像是成立於美國紐約州的CHCA（合作社居家照顧協會），目前擁有一千六百名居家照顧員，九十八%為拉丁裔或非裔的美國婦女，他們除了照顧少數族群並創造就業機會外，也能注重到員工知識的提昇，這就是合作社

不同於一般企業團體的地方，它從社員的需求出發，去體現人的價值。

國內位於高雄的育成照顧服務勞動合作社也不遑多讓，年年績優得獎。蔡起旭理事主席把他擔任多年輔導老師的經驗帶進合作社，並將所有的盈餘回饋給社員，他認為取之社會就要用之社會，相較於國內目前最迫切的人力短缺問題，他指出關鍵就在照顧員的新資太低，唯有薪資提高，讓他們得到應有的尊重與不斷的教育訓練，長照這條路才能走得長遠。

育成不缺照服員，社員也從創社七人發展至今的一百零八人，不難看出他們的努力。

主婦聯盟合作社運作至今已二十多年，全國分布有五十二個站所，一個站所仿若一個社區，不知不覺中也串起了一張網絡。每月、每星期各站所開設有各式的課程，以中社為例，在時間、空間允許下，也許這星期可以去三民站做「蜂蠟保鮮膜」，下星期去賴厝站上一碗糗兼十八式氣功；春天來時，搭個火車去彰化上謝孟霖老師「鷹揚八卦」的課；然後再找一天，跟著老師徒步上八卦山麓去探訪灰面鵲鷹的來去與遷徙。穿梭其間往返兩地，或搭公車或騎 Ubike 或走路，既完成這城市的漫遊，也有了學習和共遊。課後順便買菜回家，一氣呵成。合作社無形中為我們提供了絕無僅有的服務。

相信「社員互助福祉研議小組」經過這兩天的火花撞擊，會闖出更廣闊的一片桃花源來，預見落英繽紛，緣溪溯流，我們將是那漁人。

ISSUE 4

高齡是門好志業



第一堂／健康促進—自癒力的實踐與應用
主 講／揚生慈善基金會李淑潔行銷公關

第二堂／預約幸福—預約熟年幸福
主 講／有本股份有限公司紀金山董事長

第三堂／國際交流—立足臺灣，影響全球
主 講／銀享全球楊寧茵共同創辦人

第四堂／夢想實踐—不老夢想及古稀娛樂
主 講／弘道老人福利基金會總會研發處黃珮婷主任

當人口比例傾側於老人時，往往也伴隨著國家財政的隱憂，但危機的反面卻是轉折與契機。攤閱歷史的卷軸：幾曾見過如此龐大一群健康、有積蓄又長壽的老人。南韓釜山大學抗老產業中心教授金哲民更指出，到二〇二〇年時，全球抗老產業估計有三千億美元的市場。需求創造商機，春江水暖鴨先知，嗅聞到這股需求的企業團體，紛紛投注人力去研發高齡者的種種所需，有心人更把事業當志業：有形的物件努力讓它在實用之餘也能兼顧到外形

的美麗，不在使用的同時就標記出年齡；而伴老的生活型態上也有各種的選擇：想回到農業時代重溫舊夢者，可以選擇一畝田一群人的生活；不喜純老的住宅機構者，可以選擇青銀共居的複合式住宅。想像無限創意無界，日後又將衍生出怎樣的型態來，已非我們能想像的了。昔日社會資源不足時，我們害怕年老，因為年老幾乎等同貧病孤苦；但當訊息充足，資源提供細緻到位、伴老又有種種的可能時，老將不再是那麼沉重的負擔。

但不管是未來國家的長照二。或是民間提供的照護有多麼完善健全，重要的還是要落實在個人的健康管理，用健康的心態：好好吃食、好好運動、好好休閒、好好交朋友。讓健康的生命盡量延長。美國婦人芭芭拉八十九歲尚能毛遂自薦應徵上知名的設計公司 IDE O；不老騎士平均八十一歲還能騎歐斗拜完成環島旅行；日本德島的一群老人將樹葉變成黃金，年年繳稅不依賴政府：。年老只是記性不好動作變緩，但依然可以有夢、有目標、有產能！

走過熾燦，行過知命，來到花甲、古稀甚或耄耋：。生命總是歷程相續、各有風景。接受它的完整性，活在每個當下，希望讓「無憾」成為生命最美好的落款。

備註

1 08000-507272 家庭照

願者關懷專線

合作共老工作坊紀實

整理／謝文綺·台中分社社員代表 攝影／游麗卿

六月九日至十日兩天所辦理的「銀向閃閃的未來」論壇，主要讓與會者了解現在銀髮照護發展出的各種型態，為了讓社員更能進一步透過六月二十日的工作坊，共同激盪出可行的方案，逐步落實，因此特邀對團體民主審議專精的帶領人呂家華老師擔任引導者。本次論壇推手之一的社員邱彥玲事前以信件往返詢問帶領的方式、器材與空間的需求，並與社代張月瑩連袂北上與老師詳談。由於受限其他分社夥伴無法配合兩天都出席，因此進行兩天課程全程錄影，請未出席論壇的成員事先觀看，盡可能消弭資訊的落差。

老師以一個大P流程，及之前在不同團體帶領的參考資料，提出她的理解：

- 一、讓共老事業在合作社不要總是停留在空想。

- 二、共老事業要發展，須從社員到理監事們與職員皆有一致的認知與想像。
- 三、互助福祉小組成員全程參與，並擔任PM角色。
- 四、每一個參與者就是組織者，回到各分社要組織更多的社員參與和行動。

當天配置一位文播助理，把今天的討論儘量記錄下來。特別的是提供一個匿名提問與回饋機制¹，讓不好意思公開提問或無法暢所欲言的人也有發言的機會，現場的人都能看見與回饋。

老師接著介紹全天將進行的六個階段，步驟完全因應一開始決定的大P來規劃：

- 一、自我介紹
- 二、論壇回顧
- 三、演講



- 四、討論一：推動共老的四層次、兩面向
- 五、討論二：提案思考與醞釀
- 六、總結與回饋。

第二步論壇的回顧，使用便利貼寫下：

- 一、印象深刻或有共鳴的部分是什麼？
 - 二、想提問或質疑的是什麼？
- 大夥陸續貼上後，發現印象深刻部分以「食來運轉，翻轉社區弱勢力量」最獲青睞，大多感佩方里長無私奉獻熱心付出、整

啟動主婦聯盟 共老事業流程

1 知情認識

6/9-6/10 合作共老論壇



2 審議討論

6/20 合作共老工作坊



3

擬稿方案

形成共老事業建議書初稿



「合多元資源服務在地生活圈。對於「托老一條龍高齡政策」則是期待以人為本的全人照顧，政府跨部門合作以簡化審核流程。而「AIO走動式照顧服務」不只照顧個案也考慮其家庭，以彈性服務促成在地安老。「預約熟年幸福」介紹高齡通用住宅與照顧咖啡館，開啟新的生活型態與事業體的想像。銀髮樂活包與加賀谷・宮本式音樂照顧給大家愉悅的體驗，感受生命力被喚醒。至於想提問或是質疑的部分，很多是實務面的思考，例如營運所需的經費來源及運作模式？如何促進社員發展共老事業？適合透過合作社型態經營嗎？…等。老師彙整了大家的重點：下一波邀請來的講者將不再只是介紹自己單位的服務內容，而是要說明人力、資源如何取得與分配，才能建立服務體系，提供給主婦聯盟合作社參考。

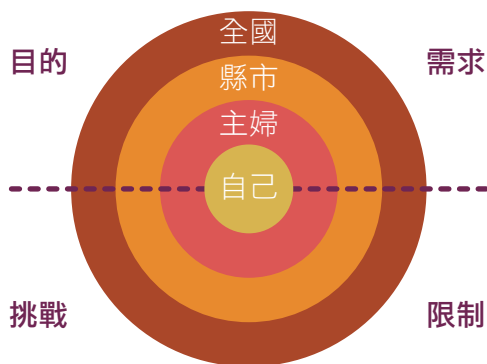
經過兩階段的發表後，老師分享幾個案例供學員參考。先以嘉義的社區營造打算帶入審議式民主為例，有一位大哥讓她印象很深刻，在流程進行一半時就不提

案了，但表態願意幫助其他人，原因是他覺得很多社造到後來只是在搶資源，他不想如此，所以情願放棄。回到合作社的角度，也須確認有限資源投注的方向，更重要的絕不只是討論，而是要找到更多願意一起做的人。好食機則是透過審議公開營運狀態，讓生產者與菜市長共同協調出大家可接受的利潤分配，團體中形成互助的氛圍，甚至邀集菜市長直接預訂農友現下能生產的作物，幫助他度過難關，無形中建立了新的社會網絡關係。從主婦聯盟來看，當社員一邊要做參與溝通，一邊要顧及組織營運，如何找到大家比較能接受的方法？這都需要嘗試。到此老師請學員再想想：共老在合作社要達成何種願景？從社區到社會要怎麼做？什麼時候要與政府部門連結？過去談那麼多沒有成功，並不是工具不好，而是停在討論之後沒有再繼續做事。所以今天主筆人擬稿之後，參與的人要確認，沒有問題就送理事會提案討論。這樣的練習與嘗試背後的機制和想像，會影響未來要如何有效決策。

討論 1

推動共老的
四層次、兩面向

將學員分成六組並選出主持人，寫出在不同層級共老的目的與需求，以及會遇到的挑戰。發表完畢後，老師歸納幾個重點：各分社能夠組織關心共老的社群很重要，可以思考在既有基礎上設計，提高社員投入意願。而各站依據社員的需求提供服務，例如共食。另外還能提供照護者的喘息服務，或者照護者與被照護者能共同服務及參與的活動。建立資訊交流平台並整合服務型態，必須要有明確編制的總社職員以支撐相關業務運作、培力教



推動共老需要思考的四個層次、兩個面向

4

確認結論

請 6/20 工作坊參與者確認完稿



5

送交與回應

送理事會審議決策
各分社可試點操作



啟動主婦共老事業





育等。是否在分社試點運作或成立新單位，也都是可以思考的方向之一。

討論 2 —— 提案思考與醞釀

老師接續請各組提出主題、內容、關鍵第一步、具體方案、誰來做。六組經過熱烈的討論，整理如下：

第一組

籌組友善住宅合作社，因應修法通過的住宅法相關法令，土地由政府提供，合作社集資興建管理，資金來源分一般股（純粹理念支持）、義務股（預備入住）。希望從一開始就參與空間規畫討

論，融入老人食堂、生活會館的想法，並且選擇一起共老的夥伴。目前已經申請籌組，希望能成為示範案例。

第二組

提案者身為男性又是身障者，屬於合作社的少數，本身對通用設計有概念，也有意願投入連結社會福利與通用設計的示範點，包括改善通用設計的示範點，包含新舊站所空間，也可以跟政府部門討論。

第三組

提議共食小學堂，參與的社員透過學習與共食達到更健康的目的。先找有需求的人，由社員承擔業務或外聘講師，使用者付費，合作社部份補助。

第四組

討論社區小蜜蜂，例如：幫忙跑腿買菜、遛狗繳費、陪長輩聊天運動等多面向服務。第一步照顧現有社員需求，訂定價格與契約內容，可考慮租借站所空間當工作站，有意願提供服務者就可以加入。

第五組

首先將互助福祉研議小組提升成委員會，有穩定的經費支援才能順暢運作，讓更多人參與並且處理社員需求。其次為成立生活會館，建置通用設計、托老、托幼等服務，可以嘗試承租政府的閒置空間運用。

第六組

友善住宅合作社，關鍵第一步在找到有共識的三十位發起人親身投入，資金可以跟草生儲蓄互助社貸款。除了通用設計，健身房、托嬰中心、農園等都能規劃進來，同時引進政府資源。

總結與回饋

老師整理六組的內容，並逐一與提案的主筆人確認，然而第三組共食小學堂提案，由於沒有人願意承擔故撤案。家華老師最後再三提醒，今天參與的人不是許完願就好，而是要問自己「回到分社，我可以做些甚麼？進入到理事會提案前，我還能有哪些行動？」經過一天充實的工作坊，相信已經在大夥的心中燃起希望的火種，「做，就對了！」，讓我們齊心努力邁向共好的家園！



了解更多

- 1 匿名提問與回饋處
<https://app.sli.do/event/wxphkcts/as>



- 2 歡迎對互助福祉有興趣者，加入銀閃閃聚樂部。

👉 <https://goo.gl/9htN3S>



合作共老工作坊提案總結

第 1 案

推廣住宅公用合作社

- ①根據第 1 組和第 6 組提案。
- ②「住居」是生活消費的一部分，且佔相當大的比重。市場經濟下的年輕社員多半買不起房子，租屋又沒有保障。另類的選擇是：有需求之社員以合作社模式共構家園並自我管理，以自助互助的方式解決共同的住房問題。
- ③住宅公用合作社在建構合作社區的同時，可滿足社員對共育共學共居共老的願望，融入生活會館的設計也能提供社員更多的福祉。
- ④合作社可以提供理念的推廣，以及爭取政府在政策及法規面的支持。

第 2 案

全面建置合作社無障礙空間

- ①根據第 2 組提案。
- ②無障礙環境之建置，需依據「身心障礙者權益保障法」第 57 條、「既有公共建築物無障礙設施替代改善計畫作業程序及認定原則」第 170 條（G 類）辦理。
- ③具體作法：
 1. 南倉：以無障礙環境之建置作為合作社良好示範點。
 2. 新站所、遷移站所：應需優先納入通用設計的考量規劃空間。
 3. 既有站所：逐年編列預算改善。

第 3 案

推廣成立社區小蜜蜂

- ①根據第 4 組提案。
- ②基於自助助人的精神，對年長者或行動不方便的人提供各項服務，如買菜、拿藥、繳費、陪長者散步運動、溜狗、出國管家…等。初期服務對象可從社員做起，再擴及社區居民。
- ③有意願者可組勞動合作社，必須有工作訓練及保險。要替這些服務定價，也要訂定勞動標準與服務契約。
- ④合作社可租借一部分站所教室作為工作站，或入股支持。

第 4 案

設立社員互助福祉委員會

- ①根據第 5 組提案。
- ②本社成立總社互助福祉小組已有 2 年多，為了回應社員廣大的需求，需要提升更高規格以服務社員。其作用如下：
 1. 讓社員了解合作社服務社員的決心。
 2. 地區營運派代表參與分社互福小組，將社員互助福祉議題深入各站所，亦有傳承之效。
 3. 讓互助福祉議題在分社營委會及理事會有發聲管道。
 4. 經費來源正常化，可以為社員辦理更多福祉相關活動。

第 5 案

設立生活會館

- ①根據第 5 組提案。
- ②改變站所空間運用之思維，讓各分社之大型活動皆有適宜的空間辦理，無須另覓外部租賃空間。
- ③生活會館的設立為落實第七合作原則之「關懷地區社會」，使其真正成為社區的「好所在」。
- ④生活會館採用無障礙之通用設計，內部可含：
 1. 照顧咖啡館
 2. 烹飪教室、共食廚房
 3. 講座、健促教室（可容納 50 人以上）
 4. 圖書室
 5. 托幼或日托中心（視空間許可）
 6. 站所
- ⑤會館設置為長遠之運作，取得方式可參考以下幾點：
 1. 發動社員持續增資後購置
 2. 發起社員目的性增資購置
 3. 社員集資購置後由合作社租用
 4. 租用政府閒置空間

二姐廚房：同吃一桌飯

文·攝影／葉秀燕·北南分社花蓮社員



主廚二姐（右1）、筆者（右3）與同吃一桌飯的共食「家人」。

午餐時間，方桌上擺滿菜色和餐具，有兩位已經端起碗開動。我和朋友第一次來屋子同桌共食，進門和大家打了招呼，拿起碗，走到廚房自己打飯，有兩鍋熱騰騰、仍冒著煙的米飯，歡迎我們。

端著飯，坐下來，好像一家人圍桌吃飯。我們共食的同時，陸續有人開門進屋來，一樣是來吃午飯的，也有人帶著餐具來包便當。人稱「二姐」的主廚，正忙著幫港務局的員工包便當。我們吃飯聊天，自在共吃著有溫度、有情感的一餐飯，完全沒有初相見的尷尬與陌生感。

我們吃飯的所在地點不是餐廳，而是在二姐的妹妹位於花蓮市區的家。獨居的二姐從高雄來照顧因意外受傷的妹夫，也為家人備餐。二姐和菲律賓籍的家庭看護 Jessica，負責煮飯做菜餵飽大家，七十元吃到的家常料理，有紅燒肉滷油豆腐、炒「大陸妹」、蒸鮮蝦、

涼拌大頭菜、小魚干炒豆乾，加上二姐拿手的番茄炒蛋和南瓜雞湯，最後還有剛上市的紅西瓜做為飯後水果。比我們早到同桌吃飯的王媽媽不斷地稱讚：

「這真的比自助餐健康，不會那麼油。」

「妳煮的南瓜真的很好吃！」王媽媽開心地驚呼！

聊開了，才知道今天她也是第一次來二姐家同桌共食的「食友家人」。我以為她是這裡的老朋友。而從江西嫁來臺灣二十多年的玉香也撒嬌地說：「二姐，您今天一直說炒大陸妹。把我炒來都吃光了！」玉香白皙粉嫩的皮膚，對她所從事的護膚按摩工作來說，真的是活廣告。她住在距離壽豐鄉豐田村不遠的吳全村，但在花蓮市工作，午餐來二姐家共食，省了中午做飯時間，又可廣結善緣。雖是近鄰，但如果沒有參與今天的共食，我大概也沒機會認識她。



鐵便當—免塑生活的飲食實踐。



為「家人」準備便當的二姐。



桌上福恩滿滿、豐盛的良食。

二〇一六年初，因為身體的疼痛感，每星期四固定搭車到花蓮市讓友人做身體的治療，午後再搭火車回豐田村。有時，時間允許也會和友人共進午餐後再回家。慢慢，和友人一起吃午飯，成了周四的日常。

三月，友人第一次幫我訂了二姐的便當，讓我有機會體驗這種給大家方便的家庭式的共食餐。沒有招牌、沒有證照，依賴的是口口相傳的信任和對宗教信仰的大愛。起因是要上班的隔壁鄰居女兒無法及時下班回家做飯給媽媽吃，於是託鄰家二姐多煮一份餐送給媽媽。之後，又多了一位，然後又加了一位，加上教會姐妹弟兄的口耳相傳，就這樣，二〇一六年八月共食制度慢慢成形，至今仍持續進行。前一天或早上十點前電話預約告知二姐，方便食材的採買和備餐，更歡迎吃飯時間來到家裡坐下來和食友家人共食交流。這樣的社區共食制度，提供不同世代「單身」進食的社會網絡互動，同時也讓無法烹飪料理的

個人或家庭，有另一種餐飲選擇的可能。

二姐熱心的忙進忙出，一個個便當地打包，也要招呼正在桌前吃飯的我們：「不要客氣，儘量吃！菜不夠再炒！」這是「不怕人吃」慷慨大器的臺灣款待人情，也是招待家人的恩義邏輯。

因為同桌共食和外帶便當並行，每道菜都充分運用，不會有剩食的浪費；而面對老齡社會，這樣「家庭式」的共食和共享經濟，不僅讓喜歡做飯的二姐，可以持續烹飪的熱情與興趣，獲得合理的報酬和尊重，肯定老年勞動的價值，同時也關照到單身而缺乏做飯動機的人，提供營養健康的一餐。既不用擔心長期外食的食安問題，又可以透過共餐飲食，活絡社區鄰里之間的感情，青銀共食值得大力推廣。

告訴二姐我想寫篇小文，介紹她所做的事，二姐開心的說：「我做的是福音餐！」而

我想的是「福恩餐」。感恩二姐的身體勞動、廚藝實踐，把有福氣的陌生人連在一起同桌共吃一餐飯。布農族人說：「同吃一鍋飯，就是一家人！」希望社區街頭巷尾，有更多像二姐這樣歡喜做飯的婆婆媽媽，相招逗陣，做伙共食，來做一家人，一起吃到老！
◎

Probile

二姐芳名潘菊，今年 74 歲，二姐的共食堂基本上沒有店面，都是口耳相傳的熟客，除了教友，左鄰右舍及好友的好友、單位組織都歡迎預訂便當，或一起來家中共食，只需要事先電話聯絡以利備餐。二姐希望有更多人認識不同世代、青銀共食的可能。同桌吃飯，有人情、有溫暖、也有發展「另類長照」的潛力。

新南倉·新勞資行動 跨出新的里程

文／陳郁玲·第六屆常務理事



2017年6月23日韓國 Hansalim 合作社第一次來臺參訪，也與社內互動交流、認識彼此。

理事會每月決議事項，除了於各分社營運委員會中報告外，更希望透過月刊平臺，普及社員對理事會決策過程的理解，透過本文簡述近期決策事項，將五、六月重大決議議題記述於下：

新南倉建置專案繼任建築師遴選

因原建築師翁壽生猝逝，五月理事會決議由本社遴選新建築師，繼續進行建造執照申請、後續細部規劃及監造工作，並依本社法「資產事務類採購作業總則」相關規範於合作社網站及週報公告兩週。遴選條件有四：（一）臺南當地建築師。（二）有廠辦經驗優先。（三）有綠建築經驗優先。（四）依翁壽生建築師原規劃設計原則，接續細部設計及後續作業。

經工作小組審慎評估後提報六月份理事會決議，委託石昭永建築師繼任南倉設計規劃及監工作業。

公益金審核

第六屆社員代表大會修訂公益金使用辦法，將審查小組之成員員額調整為理事兩

名，各分社代表一名。同時辦法中明定補助對象及其計畫書、獲補助之金額將公告於官網。故於五月二十四日社務會議決議後，將二〇一七年初申請通過案及其計畫書均公告於本社網站公益金專區，同時明定本年申請期分兩階段，第一階段自二〇一七年五月二十五日起至七月二十日止。第二階段：自二〇一七年七月二十日起至十月二十日止。以透明、公開的精神辦理，落實社員代表大會之決議。

本社加入他社法人社員之辦法

由於合作社是由社員依共同需求、共同意願，實踐互助合作與民主治理理想，所集結成立的法人企業。每位社員都是合作社的一份子，社員出資、利用、參與，正是支持合作社缺一不可的鐵三角。為使本社能積極落



實合作社之意義，六月份理事會決議，本社如欲加入他社成為法人社員，提案時應檢附他方合作社之完整組織章程，由主委帶回各分社討論，彙整分社意見後，經理事會決議，再提案社員代表大會審議。

以上流程或許冗長，但希望透過各層級會議的積極討論，共同思考本社在成為他社之法人社員時，能有更多參與可能，並非只為出資或掛名，以落實合作社基本理念。

勞資會議

要治理一個年利用額達十五億的事業體，我們無法避免科層管理與權責分工。在科層管理中如何能更細緻對話，避免訊息傳遞落差，甚至增進跨部門同仁間的合作與共感，我們欣見本社工會成立，理事主席李修璋亦出席七月二日工會的成立大會中予以祝福。依據年度工作計畫，本社將於八月進行第一次勞資會議，勞資會議中理事四席與行政團隊主管五人（除總經理外，就職務相關性、整體性及部門人數分別指派人資行政部、財務部、組織部、物流部主管）擔任資方代表，另勞方代表九席選舉將由工會協助執行。

合作社為社員共同擁有之事業體，職員因為其工作身份，無法參選社員代表與理監事，

但在合作社營運過程中，職員的意見非常重要，如何讓職員的意見能梳理至營運決策中，工會的成立與未來勞資會的召開，我們相信能有更平等與直接的溝通，成為本社營運的重要里程碑。

國際交流相關事務

總社國際交流委員會於二〇一七年社代大會中確認轉型為「國際交流小組」，原編列之自費見學活動預算共十三萬八千元，轉為鼓勵各分社提案邀請國外NGO來臺分享活動之費用，期待能激發分社國際交流能量，增廣本社國際交流面向。

近兩個月國際交流還包括六月二十三日韓國 Hanshin 合作社參訪本社，由理事黃淑德負責接待。另一國際交流重要工作項目為七月二十八至三十日辦理「日本生活俱樂部生協—勞動者自主事業經驗分享會」，二〇〇五年我們曾邀請日本生活俱樂部的河野

會長等人來臺分享勞動自主事業，是本社初次對勞動自主事業比較深入的學習。日本的 workers' collective 是個讓人神往的事業模式，在其中工作者並非受僱者，是有共同需求的人一同集資，依據個人需求成立合作事業，透過契約與合作社業務聯結。

十年後，本社目前僅存五個取貨站，其餘均轉型成站所。不論取貨站與站所，均有標準化的服務與產品，這其中我們必須審慎思考，如何能看見勞動者的主體性與個別差異，有無可能鼓勵我們的同仁，從受僱者轉型成自僱者，由自僱者組織成勞動自主事業（workers' collective），承攬本社相關業務。這樣的想像我們停留在想像，遲遲未能踏出一步，期待由本次交流，讓所有合作社的職員與社員能有更進一步的想像與實踐可能。



備註

1 主婦聯盟生活消費合作社
公益金專區 www.hucc-coop.tw/communitychest



認識合作社的 蔬果硝酸鹽標準

文／黃慧宜·產品開發部品保課專員

提到蔬果硝酸鹽標準，是共同購買最初堅持及提倡的概念，也是合作社與市售蔬菜最大的差異點。但是，目前國家法規並沒有明文規範蔬果硝酸鹽標準，合作社是如何訂出允收標準呢？這次，就讓我們一起揭開這神秘的面紗。

蔬果硝酸鹽標準如何制訂

合作社每年召開兩次「進貨原則會議」，針對目前生活材所關注的議題進行討論。會議成員有總經理、產品開發部與對該議題領域有深入研究的專家學者，一起討論出符合時宜的允收標準，蔬果硝酸鹽標準亦是重要議題之一。

蔬果硝酸鹽含量受到土壤營養、水分、肥料施用、日照、環境溫度……等等相關因素影響。而近年來霾害和溫室效應導致日照天數、光照強度與環境溫度變動，作物硝酸鹽含量也因此受到影響。故在二〇一六年十二月十六日的進貨原則會議中開啟了是否修訂硝酸鹽標準的討論，除行政團隊外，另有時任理事主席

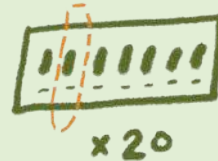
許秀嬌、總經理周美玲、生活材主委姜淑禮與產品顧問鄭正勇教授，大家從不同的角度進行討論。最後合作社以照顧社員健康的立場，決議僅對葉菜類開放C級品，並且只能在天候不良、缺菜期時，彈性允收上架供應。而夏南瓜因目前產量少，會議中同意在非缺菜期可以格外品進貨，並將夏南瓜格外品之實際數值告知社員，且教育社員可攝取含量，其他品項皆不允收格外品。

至於當初各案依其本身特性給予A菜心、芥菜心、結頭、白蘿蔔、苦瓜、越瓜、芋頭與山藥各別標準者，因皆尚未核定其B級品標準，只要超過正常品標準則面臨退貨，所以補足該分類之B級品標準則是與會人士一致的共識。會後根據鄭正勇教授建議，進行相關實驗，並分析歷年硝酸鹽數據，才產生最新硝酸鹽允收標準（表一）。

科學試驗與歷年數據分析

硝酸鹽是水溶性物質，鄭正勇教授提出以模擬一般家庭可操作的方式試驗，輕微鹽漬或水煮處理後的A菜心與芥菜心、結頭、白蘿蔔、苦瓜、越瓜、芋頭與山藥的五大分類，檢測硝酸鹽含量。計算出減少之比率，以正常品標準做為基準，再回推出各分類的B級品標準。原先討論以為輕微鹽漬處理會將水溶性的硝酸鹽

4 數值乘以 20 即為該蔬菜硝酸鹽含量。



3 60 秒後與色差表比色，觀察最相近的數值。

2 試紙沾入菜汁約 2 秒取出，甩出多餘汁液。

1 50 公克 蔬菜食用部位，加水 950 毫升，用果汁機打碎呈均質狀（稀釋 20 倍）

更多影片認識硝酸鹽的故事



表一 合作社蔬果硝酸鹽判別標準 (單位 :ppm)

類別	正常品標準	B 級品標準	C 級品標準	拒收標準
葉菜類	3500 以下	3501-5000	5001-7500	7501 以上
根莖類	300 以下	301-600	-	601 以上
A 菜心、芥菜心	2000 以下	2001-2300	-	2301 以上
結頭	1500 以下	1501-2000	-	2001 以上
蘿蔔	2000 以下	2001-2200	-	2201 以上
瓜果類、豆類	450 以下	451-600	-	601 以上
苦瓜、越瓜	600 以下	601-750	-	751 以上
花菜類	1000 以下	1001-1500	-	1501 以上
芋頭、山藥	500 以下	501-650	-	651 以上

一起帶出植物細胞，試驗後發現並非如討論般可有效降低硝酸鹽含量，卻依各品項而有不同最終硝酸鹽含量的趨勢呈現。反而在水煮處理一到五分鐘的過程中，發現約可減少三十%（六十%的硝酸鹽含量。因此根據此比例回推 A 級品的標準換算，即可算出該分類 B 級品的標準。白蘿蔔切片水煮三分鐘後，約可減少四十%的硝酸鹽含量，因此回推計算若原先白蘿蔔 A 級品標準為 2000ppm，則 B 級品標準應是 $2000\text{ppm} \times (1+1-40\%) = 3200\text{ppm}$ 。但是若

以此標準對照從歷年以來（二〇〇六至二〇一六年）的蔬果進貨硝酸鹽檢測資料評估，則檢測六〇五件白蘿蔔件數中，原先退貨三十四件，若以 3200ppm 設定為 B 級品標準，則將有三十三件 B 級品、一件退貨，顯示試驗回推的 B 級品標準略顯寬鬆，故在希望調整後的標準，控制在可允收總退貨三分之一以下數量的前提下，將白蘿蔔的硝酸鹽 B 級品標準數值訂為 2200ppm，則將剩下九件 B 級品、二十五件退貨的情況。因此若試驗後回推的 B 級品標準數值較高，則將會再比對歷年資料評估此標準是否符合現況。符合者則以實驗的數據做為 B 級品標準，不符合者就以歷年資料分析訂定。在實驗分析與數據統計下，最終此硝酸鹽標準允收表在二〇一七年四月完成定稿，新增 A 菜心與芥菜心、結頭、蘿蔔、苦瓜與越瓜、芋頭與山藥共五類別之 B 級品標準。

評估安全攝取

依據聯合國糧農組織／世界衛生組織聯合食品添加物專家委員會（JECFA）在一九九五年重新評估與制定硝酸鹽的每日容許攝取量（ADI）為〇．三．七毫克／公斤／體重／每日，這表示若以一位六十公斤的成人，每人每天攝取硝酸鹽總量在二二二毫克以下，而不會產生健康風險之劑量。若以每日五蔬果中，每天需攝取三份蔬菜而言，依據

合作社蔬果硝酸鹽判別標準，可以選擇葉菜類五十公克、根莖類五十公克、瓜果或豆類五十公克，此組合下生食蔬果的硝酸鹽總攝取量為二二．五毫克，低於 JECFA 所制定的硝酸鹽總量以下。故可以在排列組合下，安排家庭中各種蔬果的攝取量。

在只有硝酸鹽 B 級品、C 級品的選擇下，該如何降低風險攝取足夠的蔬果量呢？建議可以利用汆燙的方式，將蔬果中的硝酸鹽含量減少三十%（六十%），再進行調理食用，攝取每天所需的蔬果量，而汆燙後的水則不食用。另外，也提醒社員當餐食用完畢，以免隔餐造成亞硝酸鹽含量增加，增加攝食的風險性。

鄭正勇教授這樣說

由於各種蔬果品種含有不同的硝酸鹽濃度，也會依其栽培地點、天候狀況、栽培管理方式等等而呈現差異。建議農友在栽培種植的不同階段，針對土壤、植株本身進行硝酸鹽測試，以作為自己栽培管理的參考依據。所以採收前、採收後的測試都是必要的。

而上架的蔬果應該有硝酸鹽的標示以及建議食用量，供消費者參考。

西瓜李： 翻山越嶺與你相見

文·攝影／洪瑞澤·產品開發部開發課專員

早上六點，一路上接駁同行的夥伴，向雪山隧道一路南下，往臺七甲線向著梨山方向前進。沿途經過了高山高麗菜的重要產區，一路上小落石不斷，養護工程的技師們正一步一步清開碎石，讓用路的車輛能暢行，臺七甲線是目前由北往南前往武陵和梨山最快的方式。前一天即在電話中與此行將拜訪的農友喻嘉璧討論上山最快最安全的路線，德基水庫段因一天只有兩個時段放行，即使多繞一下，我們還是選擇最安全的道路上山。

越過艱辛山路

上了梨山在梨山賓館前與喻嘉璧大哥通了電話：「在前方往上轉到福壽山上來，車停路旁用走的上來，車子上不來。」我心想：啊！這要走多遠啊！車停在越來越窄的路邊，往上走去，喻大哥在山上笑著迎接我們的到來。因為前陣子，連下三天暴雨，山邊路基崩壞，路隆起了近二十公分，看著這二十公分的高度，我看不只是車上不上得來的問題，山的位移才是更恐怖的。



喻嘉璧的蘋果園就在李子園下方，十一、十二月即將採收。（攝影／邱妍菩）

紅潤多汁的西瓜李

喻大哥領著我們先看的果園是約七分地的蜜蘋果區。今年蜜蘋果的成長狀況目前一切正常，剛開完花已結小果實，等待疏果整理，預計在西瓜李採收完畢之後，開始蘋果套袋。喻大哥指引著我們往山坡上方看過去，「一走，西瓜李在上面。」往更上方望去，哇！結果滿滿的西瓜李，掛在枝條上撐不住重量直往下垂。心裡才想跟喻大哥說：今年大豐收囉！喻大哥才跟我們說，還有二十二天的採收等候期，到時才能確認採收的數量，現在的西瓜李還未轉色，到成熟採收期間還有些風險存在，像是鳥害、獸害、蟲害以及氣候等，都還是威脅著這區西瓜李的收成。

西瓜李，到底是西瓜還是李？是像西瓜的李子，這麼大？或者是像李子的西瓜，這麼小？其實，都不是，西瓜李是因為李子的顏色像西



喻嘉璧隨手摘下一顆被蟲吃了一口的西瓜李。（攝影／邱妍菩）



六月下旬到訪時，一顆顆綠色飽滿的西瓜李掛在樹枝上等候成熟。



截稿的同時，西瓜李已經成熟紅透，而且香甜多汁囉！（攝影／潘嘉慧）



用手捧起土壤，因為不使用除草劑，土壤中聞得到微生物菌的特殊香氣。



用青春守護的土地

話說，當年喻大哥的父親也是中橫公路的墾荒國軍之一。當時，選了梨山這區來耕作，現在這塊地，是喻大哥的父親用一輩子的

瓜，色澤紅潤飽滿，吃起來水分多且香甜，果皮口感較一般李子不酸，整顆都很甜。因為種植在海拔一千二百至二千公尺的高山上，日夜溫差大，果實成長期較長，甜度可以充分累積在果實內，品嚐起來風味佳而不酸。當果實成熟時，一顆顆像紅寶石掛在樹梢上，璀璨奪目。

生命與青春換來的。政府發給戰士授田證，每人取約七、八分地耕作，與一般的原住民保留地不相同，喻大哥在二十年前回到山上接手這份產業，所以對台灣近代高山農業經濟，喻大哥再熟悉也不過。由於果園處在高山水源保護區，所以在喻大哥夫婦的心中，能少用農藥就不使用，能不噴除草劑就不要噴除草劑。這塊地已經十年沒使用過除草劑了，當我們一腳踩在鬆軟的土地上，有機質的含量，讓人似乎感覺忘記是踩在土地上，觸感像地毯般的柔軟，喻大哥邊走著邊跟我們開著玩笑說：「有沒有回彈的感覺？」

逆境中愈見芬芳

跟在農友身後，我們拉著鐵管支撐架以勉力往上爬，光是空手巡園就覺得舉步維艱了，「那你怎麼採李子啊？」喻大哥說：「我和太太都是熟手了，背著籃子腳步踩穩，如果比較不熟練的工人就一手抓住支撐架，用另一隻手採收。農友克服逆境，真叫人佩服。終於步步為營地往上爬到李子園，放眼望去，滿滿的李子掛滿在樹上，找不到一顆可以吃的，如果說這是西瓜李，我現在看到的應該是西瓜皮，好綠喔！喻大哥說「等月底吧！」後續的轉色很快，久聞喻大哥的西瓜李

吃了會讓人懷念，今年，我一定要到站所排隊登記（聽說晚來買不到喔！），好好大快朵頤一番，享受這高山屬於夏季的酸甘甜。

喻嘉璧，是合作社海拔最高的農友之一，與合作社合作有兩年了，主要種植西瓜李、蜜蘋果為主，每年七至八月為西瓜李產季，十一至十二月則是蜜蘋果採收時節。今年西瓜李以健康級供應，每盒六百公克裝。若採收期間一切順利，今年的產量預計有五千斤，從七月份起陸續出貨，預計供應至八月初，請社員把握這小西瓜李的香甜滋味喔！

新南倉 工業廠房區中的一抹綠意

文／陳怡樺·台南分社社員代表
攝影／陳郁玲



接手南倉設計案的石昭永建築師，將關心環境的理念注入綠建築設計領域。

「台南分社物流中心」建案（簡稱「南倉」）的原建築師翁壽生不幸驟逝，五月啟動繼任建築師的遴選作業，經公告徵選及遴選小組評核，第六屆理事會於六月二十一日確認由石昭永建築師接任。

一九九八年成立的石昭永建築師事務所十大磊聯合建築師事務所，作品以校園建築、研究機構、國中小學校舍、集合住宅、高科技廠房辦公室及歷史建築再利用等為主，二〇一四年石昭永事務所團隊與日本建築師坂茂（Shigeru Ban）拿下臺南市立美術館國際競圖首獎。

在美求學時，石昭永的指導教授研究領域是建築能源，也非常關心環境議題，受到老師的啟發和影響。自美回臺開業後，一直往節能建築方向努力，後於成功大學以綠建築研究取得建築博士學位，並跟隨指導教授林憲德的研究，投入綠建築的領域，一起完成台達電南科廠、成功大學綠色魔法學校等建案，前者於二〇〇六年獲得最佳優良綠建築設

計大獎，並通過內政部建築研究所的九項綠建築指標評估，後者更於二〇一一年取得臺灣最高「鑽石級綠建築」及美國最高榮譽「白金級綠建築」兩項綠建築認證。

談到「綠建築」，石昭永直言，這是一件應該做的事。設計一棟節能的建築需要花費很多精神，石昭永談到，觀察「物理環境」是重要的步驟，每個房子都應該依照所在的環境條件設計。他進一步說明，「建築物理環境」指的是控制熱、空氣、光、音、水等與居住有關的自然環境，使人類身處的環境得以維持健康、安全、效率及舒適。

綠建築的重中之重在於減少能源的消耗，因此節電和省水是最重要的部分。石昭永以成功大學綠色魔法學校為例，說明綠建築使用的建築手法，包括自然通風性能、採用深遮陽以阻擋直接日射、屋頂則設計為階梯狀花園，用來降溫及涵養水源，及建置高效率太陽能光電系統，且建材大量使用回收材料等。

可食的立牆 點出心意

石昭永建築師事務所藏身臺南市的東區小巷，走進辦公區，天花板上掛著一串串的絲瓜絡，十分引人注目，經解釋才知道真正的用途是吸音。正對大門的櫃子裡排了一列的大大小的建築模型，石昭永說，每個案子常有幾種不同的發想，因此做了好幾個模型嘗試，如長榮大學的禮堂就做了四、五個模型。

南倉的發想過程中，石昭永和團隊夥伴從《綠主張》月刊中找靈感，同時也了解主婦聯盟合作社的理念和實踐。「主婦聯盟合作社是一個希望大家能吃到單

純、友善環境食物的組織。」石昭永希望能將這樣的理念和理想表現在建築物上，也許未來有機會走進南倉的社員也可從中感受到其中的心意。

「想像在一片工廠的鐵皮廠房中，有一面綠意盎然的立牆……」石昭永打算將更多綠意引入建築物，成為主視覺意象，讓站在外面的人看到一片充滿生機的牆，裡面的人往外望也是一片綠意，使建築物立面更符合主婦聯盟合作社的理念。傳統立體化綠牆做法是將小盆栽擺上牆面，石昭永認為，這樣比較不符合環保理念，相對理想的做法是讓爬藤式植物從底下蔓延而上，植物

也能加強通風，他們陸續在屏東縣政府增建案、雲科大育成中心和成大生科中心使用過類似的設計手法，是相當成熟的技術。至於能栽種哪些植物，石昭永邀請社員們一起想想，國外常見的是葡萄、菜豆、九重葛或其他觀賞用的爬藤植物都可以，看到綠色植物，大家的心情肯定都會很好。

南倉的主要功能有兩個，一是倉儲、物流，另一是辦公。一般辦公室的能源消耗，百分之四十耗費在空調，百分之四十則耗費在燈

石昭永建築師事務所辦公區天花板上掛著一串串用來吸音的絲瓜絡。

光，石昭永說明，為了讓建築物達到節能，首先要控制空調的溫度，絕緣做好才能讓空調省電，出入口管設計妥當，以免冷氣外溢，原理與冰箱相似。辦公區是同仁聚集的地方，儘管南倉的辦公室空間占比不高，把建築物的通風設計完備，好好把握臺南每年平均三四個月不需要開空調的時間，可節省下一大筆空

調費；再加上讓自然光適度照進來，節能也能發揮到更好的狀態。直到截稿前，南倉的設計仍在進行細部調整。「很遺憾翁壽生建築師的不幸離世，作為同業，由我們接手後續，一定盡力完成。」石昭永帶著如同主婦理家的心情，在有限的資金和時間裡，蓋出最合用的空間。◎



南倉建築設計示意圖，部分設計靈感來自《綠主張》月刊。





創意野餐 讓生活奔向自由

文 / Ashley 艾胥黎 · 北南分社東門站社員



生活中除了必要三餐，豐富飲食模式與料理的呈現，大概是親子間第一個潛移默化的身教經驗，沒辦法守成規，也沒有外來範本可以模仿。

社豐富、安全食材的料理應用，讓野餐輕鬆達成飲食的豐儉由人與放心！不必大張旗鼓特意花時間張羅食物，「野餐」是最簡單的生活調劑；不必慎重其事準備，有什麼食材就做什麼樣的創意呈現。如果孩子也是野餐中令人愉悅的一部分，那麼，我喜歡讓孩子也成為野餐的主人，而不只是一個愉快的參與者。

餐真正的目的。野餐地點不求遠，遠成了小旅行也就不求遠了。或者旅行中的野餐，不求食物準備周全，飲料、點心或者一支超商冰棒，都能有野餐的好心情！只是舒適輕鬆的野餐還是有一些獨門的技巧。點綴愉快的生活習慣成自然，一起來看看如何讓美好野餐隨手可得！

只要善用工具與一些巧心，現代人也能將日常飲食點石成金，盡情享受與友人、家人同樂戶外用餐的自然風尚。

一籃到底的野餐提籃

我喜歡看孩子們期待著一場野餐約會的興奮笑顏，更喜歡看他們「捲袖上場」投入準備的躍躍欲試與興高采烈。和自己的同儕小朋友在陽光下同樂，很棒，但更棒的是，讓孩子們享受親自動手做的野餐食物，連連稱讚好吃的成就感。我很愛看孩子們說「分享，最棒了」的眯眯笑眼，那真是天下最美的風景！

野餐的準備，食物不是最必要，器具擺設更不是，享受自由的生活片刻，才是野

野餐是輕鬆的，自然準備起來就不需要徒增壓力，最好一籃到底，放下大袋小籃的負重累累最是恰當！挑一個尺寸能正好裝下餐盤與野餐料理的提籃，並且善用空間依序收納硬質、形狀固定且能堆疊的野餐用品、接著擺放不適合擠壓的野餐食物或輕巧利用剩餘畸零空間。

野餐，把居家餐桌風景延伸到戶外山水，是老祖先自古有例在日月中厚待自己的生活品味。從文人雅興的流觴曲水寄情款款，到狩獵野營的把酒言歡，現代人若還把生活拘謹在方框屋內，豈不糟蹋天寬地闊所能帶來的戶外用餐樂？「離開餐桌束縛的輕鬆自由」這樣簡單地定義野餐，而後延伸到陽臺陳設桌椅瞭望城市風景，只要把餐桌上的食物轉換空間與裝盤到非正式用餐區，就是心隨境轉的「親子野餐」。

六月初夏蟬鳴，與主婦聯盟中山國中站社員們同慶開幕，三十多位的大朋友小朋友齊聚麻雀雖小五臟俱全的站內廚房空間，與我同覽當初從自家客廳鋪上綿巾與爬行嬰幼兒開始的「居家野餐」到越來越多樣貌的「野餐生活」系列照，以及分享常用的野餐道具，如何在最精簡、最實用並且隨手可得中完成舒適的野餐風景，在野餐蔚為風尚潮流的現下，實踐從生活出發的質樸美好，並且善盡主婦聯盟合作

可大可小的野餐墊

挑選收納起來符合「攜帶最小尺寸」原則的野餐墊，是舒服野餐最重要的配件！日本常見的塑膠野餐墊能輕巧摺疊，易於收納與清潔，但遇到石子地或沙灘，就不適合使用；歐美常見的防水布面與空氣感，常設計為防水布面與空氣感，席地而坐較為舒適，唯一缺點則是收納尺寸與重量容易造成攜帶負擔，可根據當下野餐形式來做選擇搭配。我最近的野餐墊新歡是自己到永樂市場選布、裁布，自行客製化一張符合家庭人口的適當尺寸野餐墊。

食物成盃 壯器具互相堆疊

野餐料理的準備，首要以不湯水、耐常溫為原則，除了一般常見便當盒，挑選木質、藤編器皿來裝盛食物，能讓野餐風景增色不少。可到迪化街的傳統店家如高建桶店、大華行、林豐益商行等尋寶，盡量

挑選尺寸能堆疊的餐具，減少空間佔用；或者善用密封罐，多些巧思，玻璃罐就能變身為飲料瓶、布丁罐、沙拉瓶，甚至夏日野餐還能在戶外享受冰涼蕎麥麵！

琺瑯餐具常用於戶外活動，主要優點是輕便不易破損。另外也能利用琺瑯耐高溫可入烤箱的特性，直接當成模具烤盤，蛋糕或鹹點出爐後只要簡單布巾包裝，就能方便攜帶外出！

清潔與收納小物

野餐不像露營，不需要特別的營地，只要能展開野餐墊、放下野餐籃，就是舒服的野餐。也因為如此，舒適的野餐更需要多花一些心思來準備。清潔清洗不易，就要自備除菌紙巾，或者餐具堆疊間可善用廚房紙巾作為分隔，一來防塵二來還能作為清潔使用（餐巾墊亦同，野餐前是器具收納的隔層，野餐中是美麗的飲食風景，野餐後可彈性拿來作為擦拭或吸水清潔之用），另外以夾鏈袋來收納零散餐具或分裝零食，可再度利用清理野餐後難免的食物殘渣。

大容量水壺

飲料的主要角色，選擇大容量的保溫壺，冬天可以輕鬆在野外沖泡熱飲，夏天可用兩個保溫罐，分別裝入一般冰塊與水，到野餐現場時即能搭配糖漿調製出清涼飲料。

在暑夏涼爽的傍晚時分、秋高氣爽的日子裡，不妨和孩子預約一場野餐的約會，在居家附近的公園裡、山邊陰涼處的草坪上、海風徐徐吹來的沙灘上，甚至就在自家的陽臺上。若是要在尋常的生活中，刻意去享受一種「特別的生活方式」，那麼「野餐」會是一個俯拾即得的小小驚喜。



飲食發乎主廚者的味覺喜好、烹調習慣，甚至傳承自原生家庭的成長日常，家家各有本也各有所淵源，特別在主餐與零食間的隨興安排，往往就是各家生活的不同風貌！

野餐多席地而坐，除了野餐籃可善加利用為餐桌外，亦可準備一兩組硬質托盤，不論是職人手作的木質盤或輕便托盤，放置在野餐墊上除了固定作用，也不易翻倒食物。

野餐飲食最要注意的是清潔衛生，食物準備盡量以 finger food 為主，方便直接入口、避免沾手，可利用食物蠟紙（或烘焙紙）來包裝料理，也是另一種替代餐盤的靈活使用。

食育綠繪本 FUN 一夏

文／林玉珮·第六屆社員代表暨木柵區營運主委、
主婦聯盟基金會綠繪本召集人

食育，先說一個 綠繪本故事

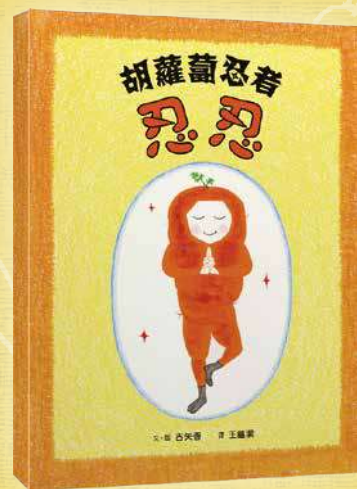
處在「食在不安」、「食破天驚」的二十一世紀，綠色飲食已成為許多國家推進的政策及公民核心素養之一。有人開始為綠食育著述立說，有人開課講授，有人把孩子帶到田間種植，有人讓孩子參訪生產者，有人引孩子近庖廚……，好讓孩子認識食物，了解食物從哪裡來？怎麼生產？如何加工？該怎麼利用？又如何的關聯及影響我們的生活及環境？從而培養對「良食」（利己

利人並與環境共好的食物）的情感及選擇能力。從不同的場域出發，各家方法都有其精彩，這些都很好，我也會嘗試做，但我更喜歡先為孩子說一本關於食物的綠繪本故事。

「如果事實是種子，可在日後產生知識和智慧，那麼情感和感受就是孕育種子的沃土。」瑞典·卡森認為童年時光是準備土壤的階段，一旦孩子的情感被引發，就會想要了解那些撩撥情感的事物，而一旦發現或得知了相關知識，產生的意義就會持久。

對我而言，一本好繪本透過生動的圖畫及有趣的故事，可以輕易地觸動孩子對美的感受，對新鮮與未知事物的興奮、同情、悲憫、讚嘆與喜愛，提供求知創新的養分，更棒的是，大人小孩都樂在其中，非常有意思。

繪本對了，感覺就來了。當孩子被打動後，我喜歡聽聽孩子怎麼說，再運用圖文的關鍵情節或細節來提問，讓孩子連結生活的經驗，還會設計延伸活動，盡可能讓孩子五感全開去探索，在實驗、體驗、創作中長出綠食力。



(攝影／步步出版提供)



(攝影／玉山社出版公司提供)

透過綠繪本跟小朋友說故事，也帶領其他五感體驗遊戲，讓小朋友透過體驗認識真食物。(攝影／林玉珮提供)



《胡蘿蔔忍者忍》 一粒萬倍的發發功

食育綠繪本可以選擇從認識生活中常吃食物開始，比如說圖文敘事神氣活現的《胡蘿蔔忍者忍忍》，就是認識胡蘿蔔生態的絕佳食育綠繪本。

作者把胡蘿蔔擬人化為忍者忍忍，不只增添了故事的戲劇性，也藉由忍者所代表的一種隱匿、神秘、高深莫測的力量，來展現植物體內不可思議的生命力。忍忍用力發功，傳達作為儲藏根的胡蘿蔔把儲存大量的營養往上輸送，而當讀者看著忍忍一次又一次的發功，也驚喜地看到胡蘿蔔從出芽、長出羽狀複葉、旺盛成長到開出雪球般的繖形花序的不同成長階段。過程中忍忍並不孤單，因為土壤裡有鼯鼠、蚯蚓、蛇來作伴，花開時有花蜂、螞蟻、花金龜等昆蟲和蜘蛛來造訪。而當花枯結子時，忍忍也變得暗褐乾癟，但他仍用盡最後氣力發功「一粒萬倍」分身術，把所有種子迸散四方。不久，田野上長滿了數也數不清的胡蘿蔔忍者，他

們也跟忍忍一樣，發發發發功。

「一粒萬倍」，把繪本張力帶到最高潮，也寓意深遠。當種子淪為商品、專利化，也就被剝奪一粒萬倍的自然生命力，這或許是《胡蘿蔔忍者忍忍》作者在書末附上「忍忍的採種」的用意，希望透過採種、留種知識與技能的傳習，來對抗種子公司的市場壟斷。雖然在台灣園藝行買到的胡蘿蔔種子幾乎是雜交一代的商業種子，留種種植後會「走種」，但我們還是可以帶著孩子練習採種，把保種的觀念傳遞給孩子。此外，若要讓孩子很快看到「忍忍的發功」，從胡蘿蔔蒂頭下方一·五公分處裁切，放入淺皿中，置於日照良好處，每天換清水，注意水位不能蓋過蒂頭，很快的就可以看到出芽長新葉。

《好麥給你好麵包》 好麵包從產地好麥開始

我們雖是米食民族，但生活中早已「無麥（麵粉）不在」，

小麥嚴重仰賴進口。在農委會的糧食供需年報上，直到二〇一四年本土小麥才突破長期的掛零，一千顆麥子總算有一顆是從台灣土地上種出來的。《好麥給你好麵包》可以說是回應走了十年的本土小麥復耕運動的第一本綠繪本，也是從產地到餐桌認識好麥、製作好麵包的食育工具書。



你看過小麥種子發出綠色嫩芽的樣子嗎？（攝影／玉山社出版公司提供）

作者楊馥如透過鏡頭的寫真紀錄，佐以文字說明，讓我們遠眺麥田風光，俯視方鑽出土壤的小麥草，看清麥穗上探頭的小白花……於是每一翻頁就像置身在小麥從灑種到結穗不同階段的場景，也習得相關的知識。有趣的是，簡約流暢的文字，經由字體大小的變化以及活潑排版，讓文字兼具圖畫能力，小麥的成長躍然紙上。

除了紙上尊覽小麥產地之旅，馥如重現用傳統石磨把小麥磨成麵粉，圖解做麵包的製程，並擴及介紹世界各國的麵包與文化，喜歡做菜的她也分享了利用麵粉的中西式食譜，還提供別出心裁的照片遊戲來認識友善環境種植法，這些都可以做為延伸到生活的親子活動。與孩子共讀此書後，不妨來幾個番外篇，說說喜願施總兼推動本土小麥復耕的故事，分享去年發生小麥穗上發芽事件時，合作社如何推動「合作雙拼」計畫來支持喜願全麥麵條、米籽條？你會因而發現，《好麥給你好麵包》只是個開始！

恢復地區的連結

文／宮下 睦

攝影／高木あつ子

翻譯／許秀娟·新竹分社社員（譯自日本生活俱樂部
《生活與自治》2017年2月號 P14-P15）



江戸川區清新町の「社群」集會、小林奈穗美女士（左3）與女兒日奈子（左2）、幸月（左4），愉快地參與多世代的情報交流。

如果在住家附近，存在著可以互相托育和守護小孩，高齡者和有障礙的人也可以拜託一點小事的關係，任誰都能安心地在當地生活下去。為了恢復那樣的關係，大家決定營造有心靈歸宿的地區，於是生活俱樂部東京迎接了新的挑戰。

生活俱樂部東京的「社群」(Community)「營造」

「猜猜看，耶誕節我最想要的東西是什麼呢？」小學二年級學

生小林日奈子一提問，馬上就有人回答「手套嗎？」「遊戲？」，氣氛變得很和睦。「好久沒跟小學生說話了。」「好像孫子喔！」參加的人聲音也變得快活。

這一天，在東京都江戸川區「清新町社區會館」舉辦的是「社群」的集會。「社群」是以生活俱樂部東京社員組成的群體，由二十至四十人所組成，設在每個行政區一至四個「町（Machi）」之下。這一天，由日奈子的媽媽小林奈穗美發起的第一次集會中，她說：「在育兒時期，雖然和同

是媽媽的朋友們相處融洽，但是接觸的人很有限。透過生活俱樂部的活動，可以遇到不同年齡層的人，感到非常興奮。」她認為如果那樣的關係擴展到地區的每個人，大概會很開心吧，於是在清新町也發起成立「社群」。

以脫離無緣社會為目標

「當時正逢高齡者『孤獨死』的社會問題，所謂『無緣社會』一詞受到社會上的關注。從二〇一〇年度開始的生活俱樂部東京第五次長期計畫中，對於在地區構築萬一有什麼事情發生時，可以互相呼叫的關係，制定方針，編列每個町可以使用的預算。」生活俱樂部東京的副理事長，田中のり子回憶道。當時，田中女士擔任組成生活俱樂部東京的四个連合（Bloc）單協的其中之一——北東京生活俱樂部的副理事長。

「最初開始是製作資訊地圖。攤開地圖，標示附近社員所需要的地區資訊，例如，由生活俱樂部相關團體營運的福祉事業事務

所、飲食相關事業的店鋪、經常使用的集會所和遊樂場所等。」當舉辦烹飪教作等活動時，一攤開該地圖，參加活動的人彼此交換資訊，知道對方竟然是住在附近的人，越聊越起勁投機。「因為過去個別配送和利用取貨站（depot）的社員增加，即使是居住在相同地區的社員也沒有機會能夠碰面。」田中說，可以親身感受到關係慢慢地展開。

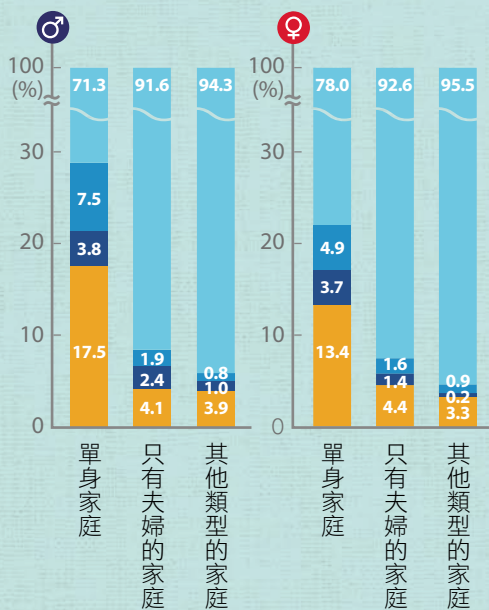
就在想推廣這個活動的時候，二〇一一年三月發生了東日本大地震，引起非常嚴重的災害，很多人因此受到衝擊。另一方面，也有機會切身體會到萬一有緊急情況發生時，地區連結的必要性和重要性。生活俱樂部東京新制訂的二〇一二年度方針中，決定成立二十至四十人規模的社群，並且具體實施設置領導人、以及建立社群聯絡網。

「現今是必須慎重處理個人資訊的時代。雖然當初很擔心那樣的建議不被接受，出乎意料之外，年輕人認為『社群聯絡網』很重要，非常贊成，事情發展得

孤立的單身高齡者—— 60歲以上高齡者的對話 頻率（包含電話和電子郵件）



約有3成的單身男性，2成的單身女性，2～3天內的對話次數在1次以下。對話次數1週不到1次的人，約1成以上。（資料來源：日本內閣府「2017年版高齡社會白皮書」）



- 一週不到一次，幾乎無對話
- 一週一次
- 2天~3天一次
- 每天

1980年65歲以上的單身家庭數是91萬戶，2014年是595萬9千戶，約增加為6倍，預測今後也會增加。（資料來源：日本「2017年版高齡社會白皮書」）

「當然也有人拒絕。但是，具體想像當災害發生時，要如何取得消費材等問題，以此為號召，

很順利。」田中說。首先，從尋找地區的領導人開始。在地區曾經有班或班長會經驗、知道連結重要性的人，比原先意料的多。對地區的關係變得淡薄產生危機感而願意擔任領導人的社員出現之後，號召昔日好友也就進行得很順利。在二〇一一年度，北京生活俱樂部成立了二十三個社群。也有即使在以前關係很淡薄的地方，經領導人拜訪當地每個社員、寫信給他們之後，便成立了社群。

由社員擴展的地區福祉

從二〇一三年度開始，倡議成立社群，不僅是為了防災，也為了要成為日常生活中互助的單位。從二〇一五年度開始的第六

效果還不錯。」田中說。當災害發生時，消費材也有可能不能如往常配送到各個家庭，因此也會經作過這樣的演練，把東西先配送到社群的某個地方，再請大家來取貨。很多社群在演練當天，先生和小孩等家人也來參加，想像當災害發生時的情況，互相確認社群聯絡網家庭成員間的傳達順序等，加深彼此的關係。

次長期計畫中，正式定位為組織的一部份。現在，整個生活俱樂部東京，共有三百二十三個社群，一萬二千人參與。「希望社群可以成為互相傳達消費材優點的場合，守護獨居的高齡者和父母親不在時的兒童等，讓即使不是社員的人也能安心地生活。如果將來社群能成為地區的核心，也不錯喔。」田中說。未來也可以向生活上有困難的人，介紹生活俱樂部相關團體所舉辦的活動和福祉事業等。

去年秋天，練馬區的社群和當地的居民合作，舉辦萬聖節活動。事先將糖果袋寄放在附近的人家



生活俱樂部東京的副理事長，
田中のり子女士

裡，拜託他們當小朋友們來拜訪時，把糖果袋分給他們。參與其中的有單身者，也有高齡夫婦，他們都很樂於和小朋友互動。如果小朋友和高齡者之間，存在平常就能彼此問候打招呼的關係，也就能互相守護。從社員間的連結，擴展到地區的互助，社群營造是第一步。

自家種的最好賣

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長



艾琳娜靦腆地拿起自家種植的朝鮮薊接受拍照。

義大利東北部的第里雅斯特 (Trieste) 是一個美麗的海港，位居義大利和巴爾幹半島之間，歷史上曾經被神聖羅馬帝國和奧匈帝國長期統治，也曾經被威尼斯共和國與拿破崙帝國短暫統治。一七一九年成

為神聖羅馬帝國轄下的一個自由港，自此開始繁榮發展；拿破崙戰爭之後，則作為奧匈帝國海濱地區的首府。雖然地處南歐，文化上卻有明顯的中歐色彩，日耳曼、拉丁和斯拉夫三個歐洲主要民族在此穿梭交會，德語、義大利語和斯洛維尼亞語混雜使用，注定了第里雅斯特作為一個邊境城市的多元內涵。

但邊境城市往往也是兵家必爭之地，各種力量角逐的戰場。第二次世界大戰在義大利和德國相繼投降之後，英國和南斯拉夫軍隊在此對峙，之後先成立第里雅斯特自由區，接著北部劃歸義大利、南部劃歸南斯拉夫，造成第里雅斯特居民被迫必須在義大利和南斯拉夫國民身分之間做出選擇，

此段歷史深深影響了當地居民等的命運。佛朗哥·托內爾 (Franco Tonel)，即住在此區的穆賈 (Muggia)。他曾經擔任海員，但最後選擇成為一名小農。

穆賈隔著第里雅斯特灣 (Golfo de Trieste) 和第里雅斯特市區相對，比市區更接近斯洛維尼亞邊界。當我們從第里雅斯特港搭船抵達穆賈時，正好遇上兩列小帆船陸續出海，定睛一看才發現，每艘帆船上都有一個小孩，原來這裡正在舉辦小學生的帆船夏令營，聽說還有獨木舟夏令營。住在海邊的人靠海維生，學習了解海洋的一切，包括海上行舟的方法，乃理所當然，但看著海洋民族在孩子小學的時候，就讓海洋進入了他們的生活視野，如此理所當然，仍然感到一絲衝擊。佛朗哥的父母，便是在這樣一個臨海的農地務農，佛朗哥自小耳濡目染，跟隨著父母種田而熟悉農田裡的一切。後來政策更迭，農地被收歸國有，頓時讓托內

孩子們在老師的帶領下，序列揚帆出海。



爾家無地可耕。當時他僅二十歲，卻做了一個重要的決定——當海員出海去討生活——目的卻是要賺錢、存錢，然後將當年的農地買回。

臨海居民向來習慣將發展的眼光朝向海洋，或者捕魚、或者擔任海員。出海風險大，但收益相對高，造就了一批又一批以海為家的熱血男兒。但佛朗哥和大家不一樣，擔任海員的目的卻是要離開海洋，此舉使得他與眾人顯得格格不入，甚至受到當地人的訕笑，但他



標示著 "Nostrani" (自家種植) 的蔬果，最受消費者青睞。



佛朗哥的農地坐落在海濱，地處多國邊境，曾發生戰火。

一點也不為意，低調但堅定地做好海員份內的工作。十年後，他存的錢終於足夠，於是將農地買回，離開海洋、回到陸地，重啟他熟悉又喜歡的農事生活。

此次拜訪佛朗哥是透過臺灣籍友人，在義大利擔任橄欖油品油師的陳詩潔 (Giovanna Chen) 居中聯繫，當日也一同造訪。佛朗哥見到我們的第一句話是：「我不知道要介紹什麼？」直到走到農園，當我們問他農地的範圍和作物的種類時，他就開始自在多話了。佛朗哥的農地在一片淺丘上，丘陵的另外一面即是斯洛維尼亞，面積有好幾公頃，除了葡萄之外，主要種植各種蔬菜，包括茴香、甜菜、紅蘿蔔、高麗菜和花椰菜等，均以友善農法的方式種植。他耐心地回答我們的問題，從務農的經歷、到作物栽培和銷售方式，幾乎有問必答，有時自己想起什麼就主動補充。他說話的時候，眼睛也同時掃描著他的作物，說著說著，突然間他看到朝

薊上爬了蟲子，於是拿起辣椒水，邊噴邊繼續說。

也許是一種想要成為農民的執念，或是擔任海員航向世界時練就的視野，佛朗哥對於栽種的作物和方式，做了嚴密的考察和分析，最後決定種植市場上相對缺乏的品項。同時，佛朗哥也參與各種組織如友善小農協會² (Fondazione Campagna Amica)，認識各種理念和農友，提供未來農業經營參考。托內爾家在穆賈市街上有間小商店，販賣自家種植和鄰近地區的蔬菜，目前由女兒艾琳娜 (Elena) 負責管理。當日在店鋪內，發現來買菜的老人不少，追問之下才發現，第里雅斯特是全義大利高齡福利措施最為完善的城市之一，高齡者在食衣住行育樂等各方面需求可以輕鬆獲得滿足，因此吸引了很多老人來此生活。在自家蔬菜生產季節，自家蔬菜供應率可達八成，但是在非自家蔬菜產季，比率正好相反。自家蔬菜的售價是非自家蔬菜的二至三倍，然而標示

「Nostrani」(自家種植) 的菜箱卻總是最快售罄。

在談及父女兩人的分工時，佛朗哥不斷地強調，「我負責種植，女兒負責銷售。」在佛朗哥的不斷地強調中，我深深感受到一種存在兩種角色之間的巨大分際，彷彿在提醒女兒，不能因為經常面對消費者，覺得自己成了生產者的代言人，因而忘了生產者的臉孔和辛勞。我在絡繹不絕的人潮中，詢問了幾位消費者為何來這裡買菜？他們不約而同地回答，「因為這裡有很多自家種的菜！」¹

備註

- 1 第里雅斯特自由區在南斯拉夫分裂之後分屬義大利、斯洛維尼亞和克羅埃西亞三國。
- 2 這是一個推動環境友善、生產消費，以及農業多元價值的全國性組織，網址 www.campagnamica.it/Pagine/default.aspx。


沁心涼的黑金料理

食譜設計・文・攝影／關新區營運委員會

在五月這個屬於母親的月份，關新區營運夥伴們熱烈討論著一年一度的區社員年會，籌劃著如何吸引在地社員來與會，就想到以夏日消暑甜品的仙草來當作主題，一起與在地社員重溫仙草從小陪伴我們長大的甜美滋味！

市售仙草往往有很多添加物，讓媽媽無法安心把關，但只要利用即溶仙草，就可以快速地做出簡單又好吃的仙草凍或仙草茶，如何讓小朋友吃得安心美味，也是媽媽們努力的目標，因此也邀請關西農會主任來為在地社員解惑。

地區營運夥伴們也發揮創意，透過法式料理的特色，利用當地季節性食材，加上獨特的料理方式和擺盤裝飾，完成獨一無二的藝術佳餚！以期藉此吸引在地社員的目光，增加產品的利用率和曝光度。因此地營夥伴們腦力激盪出各式各樣的仙草料理創新變化，經過篩選和構思後互相試做試吃，最後設計出前菜、湯品、主食、甜點和飲品等七道仙草饗宴，著實讓參與區社員年會的社員們驚呼連連！

區社員年會的圓滿落幕，有熱情用心的地營團隊，有全力支持的志工們，還有貼心服務的站長、站務們，大家共同協力缺一不可。最終期望在地社員們享受饗宴的當下，能細細品嚐其背後的付出。

夏天的兒時回憶，就是媽媽在冰箱放著一鍋沁心涼的仙草蜜冰，這是媽媽的愛！

前菜



繽紛三色串

材 料 關西仙草粉 1 包、蒟蒻膠凍粉 100 公克、水 600 毫升、小黃瓜 1 條、小熱狗 2 條。

- 作 法**
- ① 鍋中入水煮至沸騰，加入仙草粉拌勻，再加入蒟蒻膠凍粉拌勻即可熄火。
 - ② 將作法 1 倒入果凍容器，放涼後冷藏。
 - ③ 將小熱狗入滾水中汆燙後撈起，放涼備用。
 - ④ 將小黃瓜、小熱狗及蒟蒻仙草凍，切成 1.5 公分寬的大小。
 - ⑤ 各取一個用水果叉串起即可。

主食



主料：香腸、三色蔬菜、仙草粉
 仙草拌飯

材 料 米 2 杯、香腸 2 條、冷凍三色蔬菜 250 公克、蒜末 40 公克。

調味料 調和油 3 大匙、仙草粉 1 包、鹽適量。

作 法

- ①仙草粉溶於 500 毫升熱水中，做成仙草茶備用。
- ②將米加入 1.2 倍的仙草茶煮成仙草飯。
- ③香腸蒸熟放涼後，切丁。
- ④鍋中入油，加入蒜末小火炒至金黃色，加入鹽 1/2 小匙拌勻後，起鍋備用。
- ⑤用鍋裡的餘油將香腸丁炒至出油，續入三色蔬菜拌炒，再加入適量鹽調味後熄火。
- ⑥倒入仙草飯，淋上金黃蒜末蒜油，拌勻即可。

材 料 雞蛋 2 顆、糖 35 公克、低筋麵粉 60 公克、糖粉、仙草粉少許。

鮮奶油內餡 四方鮮奶油 100 毫升、糖 10 公克。

作 法

- ①將蛋白跟蛋黃分開。
- ②蛋白打至粗泡，分兩次加入糖，打至乾性發泡。
- ③將蛋黃倒入蛋白霜拌勻。
- ④將過篩的低筋麵粉分兩次倒入拌勻，再加入仙草粉快速拌勻。
- ⑤麵糊倒入擠花袋中，在鋪好烘焙紙的烤盤上，擠上直徑約 2.5 公分的圓形麵糊。
- ⑥在擠好的麵糊灑上 2 次糖粉，用上下火 170 度烤 15 分鐘出爐。
- ⑦鮮奶油加入糖打發，將鮮奶油夾入烤好的小西點即完成。

甜點



仙草馬卡龍

仙草醋溜冰沙



材 料 仙草粉 1 包、玄米醋 40 毫升、二號砂糖 60 公克、冰塊 450 公克 (約 350 毫升馬克杯裝 2 杯)

作 法

- ①仙草粉用 100 毫升熱水溶解後倒入果汁機內。
- ②再倒入冰塊、玄米醋、二號砂糖，打成冰沙即可。

飲品



合作社七大原則(下)

整理／康椒媛 插畫／A 曼

接續前篇，主婦聯盟合作社還有更多實踐，持續映照看見下一步的方向。

4. 自治與自立

合作社是社員管理的自治與自助組織，與其他組織或政府部門合作、或從外部募集資本時，一定要確保其獨立與自治精神。以消費合作社為例，透過社員的經濟參與，以共同購買的消費力，維持營運的動能，不倚靠他人資助。

5. 教育訓練與宣導

透過了解、認同的過程，提高不了解合作社者的參與意願。提高參與意願，將需求轉成認同、認同成為信仰，團結的力量讓信仰扎根。合作社以職員、社員、非社員為對象進行合作教育，社員自組各類共學團。

6. 社間合作

合作社之間透過彼此合作壯大力量，使社員得到最佳服務，並強化合作社運動。例如農業合作社透過消費合作社把產品銷售出去；消費合作社也可以縮短食物里程、穩定取得新鮮的產品。

7. 關懷地區社會

合作社每個決策及行動，皆經社員認可，朝向促進地區社會發展，催生公民社會。例如社員成立互助福祉小組，研議推動社區照顧、在地老化。

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。