

台灣主婦聯盟生活消費合作社

綠主張

2015

J U L

142 期

書業 的 友善革命

書業實驗

合作找回書的價值

燦爛時光

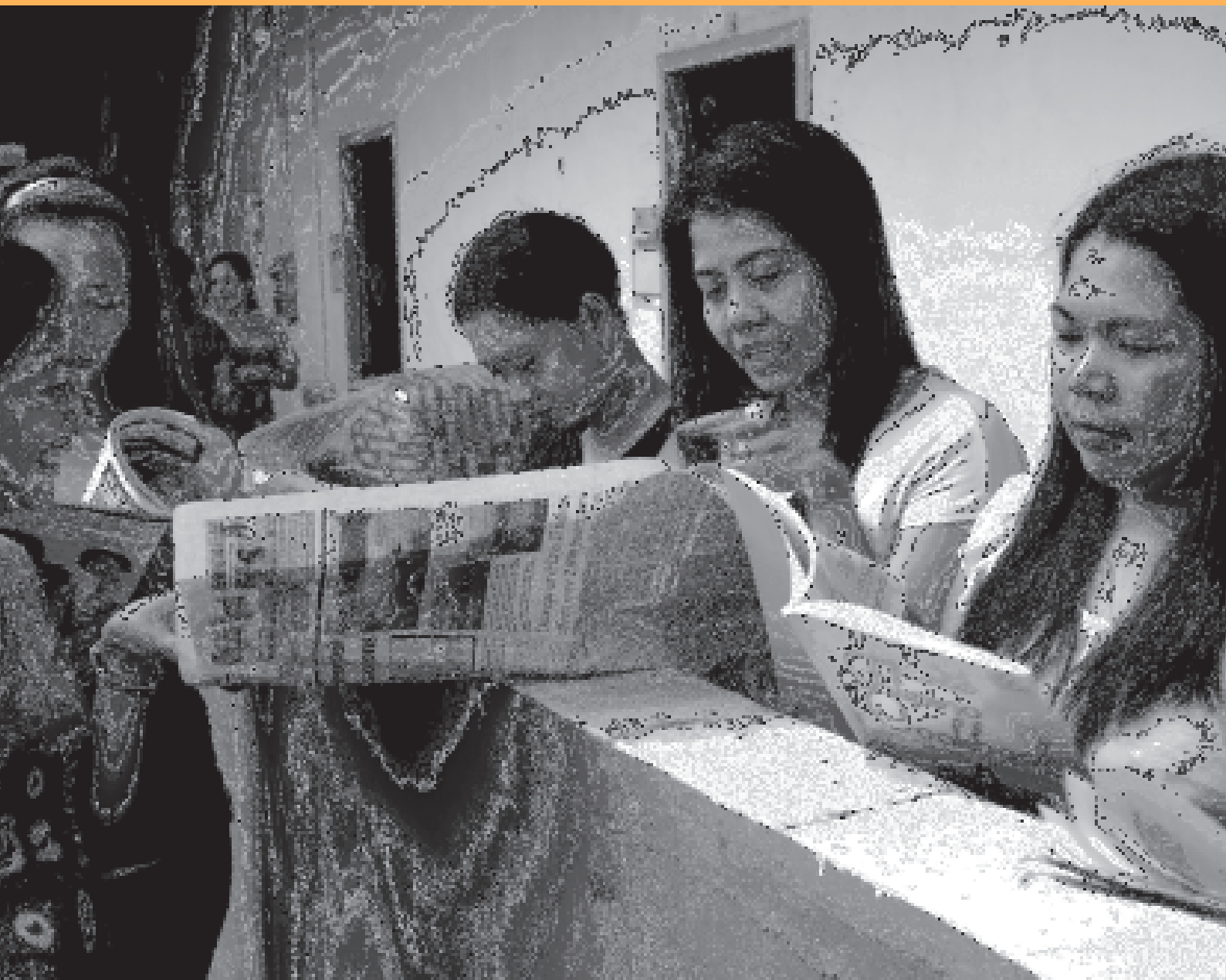
閱讀移動的聲音

獨立精神

閱讀書店之必要

華府書店時光

遇見心中挖寶的孩子





我們來到這裡
—寫給有河 book 書店

你想這會不會是一個陰謀？

當我們失去了藍天
我們來到這裡
創造出一面藍色的牆

當我們陷入黑暗
我們來到這裡
用河面的燦爛彌補陽光

當我們摔倒在地上
我們來到這裡
跟隨著飛行於月光下的
蒼鷺的翅膀

當我們迷路
我們來到這裡
為貓咪佈置了溫暖的床
付出我們的雙腿和呼喚

當我們在現實中枯乾
我們來到這裡
用汗水代替淚水
把這裡變成故鄉

當我們支離破碎
我們來到這裡
從一片相反的窗景之中
從顛倒與錯亂之中
追回了屬於我們的
完整的風景

當我們無言以對
我們來到這裡
跨過了寒冷的一千零一夜
我們還有好多故事要講

| 詩中描述細節皆為有河 book 書店內風景。

—隱匿，《怎麼可能》，有河文化出版



文·攝影 | 謝三泰

高雄楠梓加工區的移工宿舍裡，菲律賓籍移工們在工作閒暇之餘，藉著閱讀報紙刊物，了解家鄉的新聞，同時也增加對臺灣生活文化的認識，並彼此開心分享閱讀後的心得。

綠主張 2015年7月 / 142期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 許秀嬌
總編輯 許秀嬌
編輯委員 吳梅相、黃淑德、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青瑤、劉玲琳、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康椒媛
採訪編輯 王慧思
文字校對 邱忻正、柳家瑞
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/hucccoop
美術設計 達非設計企劃工作室
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

每到7月，就想起國際合作社聯盟將每年7月的第1個週六訂為國際合作社節。臺灣《憲法》第145條所列：「合作事業應受國家之獎勵與扶助。」在臺灣，雖然合作社的發展並不顯然有主動、積極、擴大推廣的政策趨勢，不過合作社的堅持及普世價值，本是從人的生活與生存中思索而來，合作社是一種實踐的生活運動，合作種子仍有前人足跡深掘的沃土可以發芽。2014年12月29日有限責任台灣友善書業供給合作社的成立，是合作社界的大事，一群熱情堅定、步履深刻的人們決定以合作社的組織形式鼓起動力挑戰，讓書業變得想像寬廣、生存友善。

此外有幾個日子，慢慢成為許多人行事曆中值得記憶的標點—4月23日世界閱讀日、2013年3月10日台灣獨立書店文化協會成立、2015年5月2日美國獨立書店日等等，由一群支持閱讀、書店的人們為書業的未來做著大大的夢想。為紀念2015年7月4日的國際合作社節，本期專題為合作社運動系列之「書業的友善革命」，其中關切一間書店、一群書業甚至是一個人，生存的合理、關係的平等、文化的共享、書業的傳承，在這個不是靜靜宣稱就能存在的時代，向這些「寧鳴」而合作的人們致敬！

目錄

來自現場／

- 4 書業實驗 | 合作找回書的價值 文 | 王慧思
7 燦爛時光 | 閱讀移動的聲音 文 | 曾怡陵
10 獨立精神 | 閱讀書店之必要 文 | 康椒媛
13 華府書店時光 | 遇見心中挖寶的孩子 文 | 林佳燕

合作二三事／

- 16 合作社能夠實踐平等的價值 文 | 于躍門
18 日本大學生協的社會設計 文 | 王俊秀

產品平台／

- 20 歸真：中秋月好的惜食計畫 文 | 郭亭君
22 與草共生的果園：水梨、火龍果 文 | 林鎮宇

永續經濟專欄／

- 24 轉型城鎮運動的參與式思考（上） 文 | 李宜真

美好晚年專欄／

- 26 在地老化的夢想 文 | 楊佳玲

共同閱讀／

- 28 主婦聯盟食育媽媽教我們的三堂課 文 | 林芳如、陳怡如、王常怡

圖說八道／

- 30 農作物生產自主管理（三）健康級 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 夏季餐桌的涼菜風景 食譜設計 | 褚福蓮 文 | 柳家瑞

《綠主張》月刊長期徵稿

歡迎分享你的生活實踐，投稿信箱：
webb@hucc-coop.tw，信件主旨請註明：
《綠主張》月刊投稿。文長以1500字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔3張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；請勿一稿多投。

加入合作社

有意願入社者，請先參與各站所舉辦之「入社說明會」，各站所與本社網站提供入社說明會場次查詢，可選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。

<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



月刊與網站閱讀意見調查

<http://www.hucc-coop.tw/15744>



菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎





書業實驗

合作找回書的價值

文·攝影

王慧思

註書店內擺著獨立出版的《正興聞》，是臺南正興街店家自主創辦的雜誌，為的是凝聚共識，介紹在地的人事物，也選擇幾家獨立書店作為合作通路。

說起合作社，免不了要從羅虛戴爾公平先驅社的成功說起。自那時起，合作社通常被認為是經濟弱勢者解決貧困問題的一個重要方式。今天再來看合作社的建立，除了改善困境，也期許以合作社的模式開拓新的局面。有限責任台灣友善書業供給合作社（本文簡稱友善書業合作社）就是這樣一家合作社，如友善書業合作社的臉書簡介：出版產業飽經折扣割喉戰摧殘，出版社、經銷商、書店哀鴻遍野，卻無計可施。二〇一四年多家小型獨立書店共組合作社，以社會企業作公益經銷，眾人合作為解決出版困境的公共實驗邁出一步。

書業的生存戰

友善書業合作社並非獨立書店探索改變的第一次嘗試。二〇〇八年，由八家獨立書店結盟，發起台灣獨立書店聯盟。同年，獨立書店聯盟希望透過聯盟書店間的合作以解決當時書店碰到的問題，而成立了集書人文化事業有限公司。但公司的運作模式，並不如設想的順利，經營不到兩年就因經濟因素而告失敗，但也從

書店資訊 |

有限責任台灣友善書業供給合作社
<http://www.facebook.com/tafrboinsuco/>

有河 book 書店
<http://blog.roodo.com/book686/>

水木書苑
<http://www.nthubook.com.tw/>

註書店
<http://www.facebook.com/bookintaipei/>



2015年6月8日，詹正德、蘇至弘（左）和朱培綺（右）在臺北的註書店召開工作會議。



有河book書店位於淡水河畔，店內販售書籍外，還附設咖啡吧，不定期舉辦的電影播放、讀詩會。（攝影 | 詹正德）



註書店不只是書店，還有其他服務項目，連結以書為中心的文化脈絡。



水木書苑經營28年，為愛書人提供多樣選擇與服務，讓讀者不只是狹隘的讀書人，而是博學的通識之才。（照片：水木書苑提供）

過程中意識到公司受制於現實的困境，較難發揮公益的功能。於是，以獨立書店聯盟的書店為基礎，為了推廣獨立書店文化，又成立了台灣獨立書店文化協會。

新竹的水木書苑負責人及友善書業合作社經理蘇至弘於二〇一四年參加了「合作找幸福」課程之後，開始回想幾年來的各種嘗試，想以共同出資合作營運的精神將獨立書店結合起來，力圖在現今困難重重的圖書市場，走出一條新路。二〇一四年十二月二十九日，三十幾家書店正式發起，成立了有限責任台灣友善書業供給合作社。

小型書店一般是透過經銷商來進貨。經銷商通常手握幾家出版社的代理權，某些還是獨家代理，書店如果希望銷售某些書籍，就必須與經銷商打交道。但經銷商因為自身的成本效益考量，會開出一些小型書店不容易配合的條件。最常遇到的是數量，小型書店很可能一個月單次進書只有十幾本的需求，但經銷商認為這樣的量太少，乾脆拒絕與小書店來往。再來是位置，開在雙北的書店就算幸運，其他地區的書店，很有可能遇到不提供送貨服務的

情況，甚至要親自到經銷商的倉庫取貨。即便上述條件都滿足，為了符合運輸的成本效益，經銷商也會要求書店的開業時間配合到貨時間。

通過上述的各個關卡後，在銷售中還會遇到下一關——折扣戰。無法確定何時開始，書店紛紛打折，消費者當然樂於用更低的價格買到想看的書。可是，打折的情況愈演愈烈。隨著網路書店的興起，透過以量獲取更低進價的策略，大型通路把折扣壓得越來越低，網路書店的售價可能低於小型書店的進貨成本。這樣一來，很多書店都撐不下去，從而出現一波波的倒閉潮。不僅是獨立書店，在書業市場中的大小書店，都要面對折扣戰削價競爭帶來的威脅，必須拼下去的意志讓很多書店正苦苦支撐。

面對折扣戰，出版社看起來可以抱持薄利多銷的態度，但事情的發展並不總如人意。由於大型通路透過折扣戰控制通路和銷量，反過來對出版社提出更低的折扣要求。這樣一來，出版社也慢慢被捲入了戰場，身不由己地開始削減成本。這部分經常會從編輯成本開始下手，造成出版社

留不住好的編輯。同樣的問題也發生在作者身上，很多作者拿不到，或者自己選擇不拿正常版稅，一個全職作家已經很難透過寫作來自給自足了。從寫作到出版，再到最後的銷售，層層的削價，影響擴展到整個書業。至此，原本是折扣戰受益者的讀者，也轉變為了受害者。

找回書業的價值



友善書業合作社理事主席詹正德希望透過合作社把書真正的價值找回來。

獨立書店的經營者們明顯感到出版業和銷售市場已經嚴重被

扭曲，整個行業都出現了問題。「然而，當食品安全出了問題的時候，我們相對容易可以找到原因。但是書出了問題，讀者卻很難察覺到，連把問題敘述清楚都不容易。」註書店負責人及友善書業合作社理事朱培綺說道。面對這樣的問題，「我們成立合作社，就是想維持某一部分的正常合理，區隔在折扣戰之外，不受折扣戰的扭曲，重建互相之間的信任，重建合理的市場。」淡水的有河 Book 書店負責人及友善書業合作社理事主席詹正德如此看待正在進行的合作社。

友善書業合作社從最直接的問題入手，集合書店社員的需求，集合社員的購買力，用合作的力量走出改變的第一步。不以追求利潤為中心，本著合作精神，一起找回書籍真正的價值。然而，獨立書店不僅是賣書，也連結以書為中心的文化脈絡。蘇至弘對合作社的想像與規劃，不僅是在促進獨立書店的發展，還希望透過實驗性的合作，探索新的書業合作形式。因此不論是與書相關的聚會，具有文化內涵的相關產品販售，還是在地農產品展示和推廣，都是重新建立大眾對書店的想像。透過友善書業合作社，

不只是獨立書店共同出資合作，克服眼前的經營困境，可以作為一個友善的中間通路，為作者和讀者之間架起一個順暢的通道，帶給書業更多的可能。

同時，透過實驗性的合作，關懷在地社區，壯大獨立書店，促進獨立出版。作為社員的書店，也不是為了追求利潤，而是共同建立合理的書業環境，讓其他的獨立書店看到，即使在這樣嚴峻的環境下，也可以堅持下來，走出新路。也許這條路走起來並非易事，但因為貼近生活，並且有足夠的誠意與相關的各方合作共生，相信可以開創出一片獨立書店發展的新景象。

小通路的信心

由於書業市場扭曲，出版者也在嘗試新的方式，例如最近十分搶手的新創刊雜誌《眉角》，將雜誌的立意、初衷，以及編輯團隊等資訊放在網路募款平台，直接向讀者募款。編輯團隊還將人事和出版計畫詳細換算成每月和每期雜誌的營運成本，設計讀者的訂閱方案，讀者可以在約定的時間拿到雜誌。有了明確訂戶，到通路的零售數量就不需要太多，編輯團隊可以安心投入編輯工作。《眉角》無意進入大通路和網路書店，選擇把少量的零售量投入獨立書店和關心臺灣議題的咖啡店。

《眉角》創刊號一上市，迅速搶購一空，讀者也沒有問及折

扣。這也是友善書業合作社希望看到的一種回歸，讀者和出版者對書籍的價值和價格有共識，不必先訂出虛高的價格，再透過打折的假象進行促銷，由讀者和作者共同承擔出版過程中可能的風險。友善書業合作社願意在書店陳列獨立出版品，幫忙推廣，也許「我們可以嘗試社群支持出版」，蘇至弘希望不僅止於幫助獨立書店解決進貨問題，重建正常的市場秩序，也能嘗試像《眉角》這樣實驗性的獨立出版品，詹正德認為：「慢慢地把獨立出版對小書店通路的信心找回來，才可能越來越正常和健全。」



有河 book 書店也有自己的獨立出版品，如隱匿詩集《自由肉體》、《怎麼可能》、《冤獄》，有河 book 玻璃詩《沒有時間足夠遠》、《兩次的河》，以及詹正德於 2014 年出版《看電影的人》。（攝影 | 詹正德）



台灣獨立書店文化書店協會致力於獨立書店文化之紀錄、延續、推廣與再造。於 2014 年出版《聽見書店的聲音》，2015 年出版《書叢中的微光》。書店的存在，是文化的光脈。



閱讀移動的聲音

燦爛時光

文·攝影
曾怡陵

企畫部行銷課課長

燦爛時光位於興南路巷口，門口掛著東南亞諸國國旗、擺放《四方報》和活動文宣。

書店資訊 |

<http://www.facebook.com/southeastlibrary/>



「我愛書，我如此地愛書，閱讀讓我快樂，寫作讓我自由，分享讓我成為一個有價值的人，是的，我是有價值的人。」FLP 新書發表會暨 GEMAS 成立大會上，於第一屆移民工文學獎獲得優選獎的印尼移工 Erin Sumarsini 當眾朗讀自己的詩作〈愛書人〉。

二〇一五年四月十二日泰緬潑水節那天，燦爛時光東南亞主題書店於新北市中和區有緬甸

友善文化的閱讀空間

來自印尼的 Erin Sumarsini 在臺灣做看護工，貼身照顧一位年邁阿公的起居，全年無休；Uni Sugiharti 則比多數的移工幸運，週休一天，但要照顧三個小孩，也不輕鬆。二〇一五年六月七日，即將約滿返鄉的她們與十幾位同戴著伊斯蘭頭巾的印尼移工，在難得的休假日相聚在「燦爛時光」東南亞主題書店，簡報、自拍、滑手機、嘻笑聊天、共享家鄉菜，慶祝國際性的印尼筆社 (Forum Lingkar Pena, FLP) 發表新書《想念的味道》(Aroma Rindu)，以及印尼閱讀文化推廣協會 (Gerakan Masyarakat Sadar Baca Dan Sastra, GEMAS) 的成立。

街之稱的華新街附近小巷弄開幕。店名來自天下雜誌為成露茜出版的《燦爛時光：Lucie的人生探索》一書，成露茜是書店創辦人張正於暨南大學東南亞研究所就讀期間的指導教授，也是他在《立報》工作時的社長。將書店命名為燦爛時光，是取其正向光明的意涵，也感念成露茜一生為弱勢族群不懈的奮鬥。

十多坪的小空間，堆放許多語文、旅遊、小說等各類東南亞原文書，以及探討東南亞文化的中文書籍。一樓是舉辦講座、料理教做、記者會等活動的空間，牆面有張正母親所繪的印尼雨林，對牆則是張正、褚士瑩構思，由專職神像彩繪的志工王立業與女兒王硯葶、印尼朋友們共同繪製泰緬等國視為神獸的大象，噴灑出融入越南、馬來西亞、泰國及臺灣等國國旗圖像的水滴。東南亞移民在書店翻閱母語書籍抒解鄉愁，也可以與臺灣朋友平等互動，交流彼此的文化。二樓是電影播放空間及畫廊，正展出越南移民陳氏桃的作品。三樓是語文教室，開設英語、緬甸語、泰語等語文課程。

流動的善意

張正是前《四方報》總編輯，也是電視節目《唱四方》的製作人，曾舉辦「師生手牽手，搖向外婆橋」活動，贊助臺灣老師跟著新移民之子回到外婆家過暑假，並將異地文化的親身經歷轉化為生動有感的東南亞文化教材；在二〇一五年一月發起「帶一本自己看不懂的書回



- 01 越南移民陳氏桃因債務來臺灣當幫傭，遇到愛好藝術的雇主支持，得以在空閒時作畫。她在《四方報》刊出的畫作廣受歡迎，曾到高雄市立美術館等處巡迴展出，近期將於東海大學美術學系就讀。圖為陳氏桃以東南亞多國國旗為背景，為張正（前）繪製的畫像。
- 02 來自泰國北部的陳彩雲，現就讀政治大學中文系三年級。她在燦爛時光與大家分享道地的泰國青木瓜沙拉、各區的不同口味，以及當地鬼怪傳說。
- 03 一進書店便可看到由志工和印尼朋友們共同完成的壁畫，正呼應多元文化的理念。（攝影 | 張正）

臺灣」運動，邀請出國的臺灣人帶回一本東南亞書籍，交由指定收書點，分享給東南亞移民工們。藉由這些方式，張正希望讓這些外籍朋友在異鄉找到溫暖，抒解苦悶。

現在有了書店，這些多元的善意得到安置，東南亞移民在這裡被當成完整的一個人，也視書店為友善的地方。「有個在安養院工作的印尼幫傭，工作十六個小時之後，很累很累地下班，坐捷運從三重過來，睡在這裡，把這裡當成自己的家，一個友善、可以休息的地方。」

為了吸引東南亞移民工閱讀，也鼓勵臺灣人了解東南亞文化，張正訂出書籍流通的四種模式：只借不賣；借期無限；全額退押金；堅持讀者有權在白淨的書籍上畫線畫記號、寫眉批寫心得。除了希望書可以流動，降低借書的門檻，這個新的商業模式也是對二手書市場的抗議。「二手書會跌價，一本書原價三百元，到二手書市場可能只有三十元。這套作法不跟你講打不打折，我也不覺得二手書應該比較便宜。每本書被人看過應該是會增值的，增值是因為你在上面畫線、圈錯字、低下兩滴眼淚。」張正認為，拿到二手書的人可以藉由這些眉批、標記，感受到前一個人的善意；二手書也得以維持自己的尊嚴，不用被迫放到書市上接受羞辱。

燦爛時光開幕以來，吸引的多半是心懷善意、想更進一步了解東南亞文化和勞動問題的臺灣朋友。目前張正遇到最大的困境，是上門的東南亞移民工仍屬少數，其中幫傭們常常全

年無休，要不就是月休一天，而東南亞外籍配偶被家庭綁住，也不太有時間到書店參加活動，之前開辦的中文課程曾因此面臨無人報名的窘境。

少有休息時間，是東南亞移民共同的問題，但還是有許多人利用工作之餘零碎的時間，為夢想鋪路。為了鼓勵東南亞移民工書寫，張正於二〇一四年發起第一屆移民工文學獎。許多全年無休的東南亞移民工利用工作的空檔書寫自己的生命困境，讓情緒有了出口。獲得優選獎的 Erin Sumarsini，受到張正為東南亞移民工募書的感動，加上早年家貧無法上大學的遺憾，計畫於二〇一五年七月回鄉開設 GEMAS 圖書館，服務當地的小孩和母親，也將開辦講座等活動。

而「師生手牽手，搖向外婆橋」活動的成功，也讓內政部移民署、新北市政府、國泰慈善基金會等單位紛紛開辦類似的活動，促進多元文化的交流。張正說，發動這些活動後捲起很大的能量，吸引不少志工和媒體。「能量不會那麼容易停下來，我不想辜負大家。」他苦思著如何讓書店的服務更貼近東南亞移民工的需求，讓他們也能在異鄉感到自在和溫暖。燦爛時光讓這塊土地的移民工有了心靈上的依靠，因為大家的善意和關心而茁壯，帶著希望來，也能回鄉踏實築夢。

被污名化的勞動者

依據內政部移民署二〇一五年四月的統計資料，臺灣的外籍移工人數達五十六萬（含四萬六千名行蹤不明），外裔、外籍配偶人數達五十萬人（扣除大陸、港澳地區及日韓配偶，越南、印尼、泰國、菲律賓等國籍的人數為九萬）。這些為數眾多的東南亞移工，有的在臺灣各地工廠從事勞力工作，有的為無數家庭照顧老人和小孩，有時還被迫從事合約外的的工作。「有朋友說老闆要她上山挖竹筍，天黑很危險，我叫她拍照寄給印尼（人力仲介）公司當證據。有朋友一直被老闆罵，想逃走，但逃走不好，會有紀錄，妳要去香港等國家工作的話都不行。」燦爛時光的工作人員張家榆說：「以前去澳洲打工，很受到澳洲人的照顧，但臺灣的這些東南亞移工，受到的好像是完全不同的對待。」到書店做田野調查的慈心華德福高中生周瑜琳也困惑地說：「曾到菲律賓當志工，覺得當地人很有自信，很友善。但回到臺灣，看到的菲律賓人完全不一樣，會迴避妳的眼神。」

東南亞移工們懷抱著夢想來到臺灣，因語言受限，不能靈活地表達自己的想法，加上超長工時，情緒難有宣洩出口，時不時出現的社會新聞，讓他們被貼上遲緩、危險等歧視標籤，被視為威脅安寧生活的因子。人稱 Mom（媽媽）的 Umi Sugiharti，是許多印尼移工傾訴心事的對象，她說，因為移工們常彼此交流工作條件及對應雇主的對策，也因此會有雇主不准移工與朋友們見面。勞工運動鬥士顧玉玲筆下那些無法自由轉換雇主，白天從事粗重勞動，晚上又得煮飯、洗衣，日夜操勞的移工、被性侵的家傭，有的默默隱忍，有的變成 TNT（菲律賓塔加洛語 Tago Ng Tago，意指「逃跑外勞」）非法打零工，日夜躲避警察的追捕，新聞背後的真相令人心疼。



印尼移工 Umi Sugiharti，在忙碌的工作之餘以閱讀、寫作、繪畫等休閒作為調劑。



獨立精神

閱讀書店之必要

文·攝影

康 椒 媛

像家一樣的閱讀區占了洪雅書房一大部分，木地板、軟沙發、隨意的坐墊，是自在的閱讀空間。

書店資訊 | <http://blog.yam.com/hungya/>

由省道臺一線往東南面穿越牛稠溪橋，在這個嘉義縣市的分別點，偶爾一列南下或北返的火車從西面緩緩而過，橋下些微的水光透露著一種淡淡的鄉愁，似乎看見了往昔青春的期待。十來歲的余國信，自求學時代開始，就是這樣往返雲林、嘉義多年，對閱讀的渴望、隨著台灣圖書室的供給與凋零，心中一直存著一個小卻堅定的願望：「讓南方島嶼重返閱讀時光。」認識洪雅書房之前，你會想先認識余國信這個充滿親切活力的年輕人。

時代裡不凋零的心

為什麼是嘉義，而不是回到家鄉雲林？余國信認為在城市裡傳達訊息，透過城市的特質與資源可以更快地讓人們關注重要的事情。洪雅書房座落在距離嘉義市中心的中央噴水池東北面約八、九百公尺，不遠，不過中央噴水池再往西直達嘉義火車站這段四、五百公尺的街區，人潮聚集，因此洪雅書房也不是容易晃遊經過的地方。

早在一九九九年，洪雅書房在

西榮菜市場裡開店，是九二一大地震堅定了這個可能。地震當時余國信正在電臺輪值晚班DJ工作，「所有東西都倒了，當時也傻傻的，一直想到第二天要善後，誰知道東西還沒擺好，地震又來了！」二十一歲第一份頭路遇到假民主電台——沒有休假、不重視工作安全，余國信吶喊：「在這裡，看不到我要捍衛的民主！」

一個空間，一個抱負，余國信每天下班一有空就騎著摩托車四處尋找租屋，普遍一萬元起跳的租金讓他負擔不起。一個緣分下，柳秀玲提到有間不到十坪的房子可以便宜租給他，余國信說：「租金七千元，還有一個半樓可以睡覺。外面租人擺攤，一天一百塊，一個月可以收到三千元，剩下四千元對當時的我已經很貴。」書店就此成為他的家，不過很幸運地，白日夢讀書會發起人之一的陳秀枝（陳岫之）、柳秀玲安排讀書會成員前去拜訪余國信，那次，余國信播放幻燈片分享在臺南七股看海及保護鳥類，接觸鳥會、濕地保護聯盟、環保工作隊，以及反美濃水庫運動的經驗，後來白日夢讀書會集結了十六位媽媽的力量，以五百元為贊助單位，每月將近一萬元，鼓勵余國



2007年余國信參訪日本京都、滋賀的秀明自然農法，當地整體思考生活的各方面，自然民居如合掌屋、民俗、藝術、畜牧、養殖漁業等都在同一個村落裡。（攝影 | 余國信）



逛了一圈書架子，舉出了一些紙牌，手寫著書的分類，特別多談臺灣文化，連書名似乎只在圖書館裡才能看到。

信一年完成夢想：「在嘉義這樣的店不能倒！」

沒客人的日子，余國信在門邊寫著：「鑰匙放在信箱，請自取參觀，要付錢再打電話給我。」就去七股作生態解說、大學兼課維持生活，也曾在達美樂送披薩、當派報生，「那時真的很瘋，一天睡兩、三個小時，晚上還要忙電子報、投稿，以前都覺得有理念要去實踐它，也要自己論述它。」他也參與修復老屋，爭取保存了玉山旅社、二通六七二、台灣圖書室，保留以前房子的用途，想像其歷史脈動與如何再利用。更是到處支持社會運動，「我們抗爭要把一件事說清楚，要說得趣味，在運動裡是必要的。」他開玩笑地說，自己已窮到一個極限了！他卻為了這些被時代遺忘的事物付出極限。

城市裡的淨土

沿著忠孝路走，兩旁的大樹成了機車騎士的涼蔭，對於城市來說，書店也正是這樣的地方。開書店那一年，余國信統計了嘉義市的一新書實體書店「有十六間，之後誠品離開、金石堂搬離市中心，學聯、

讀書人廣場熄燈，目前僅剩七間——墊腳石、敦煌、大人物、紅豆、良昌、鴻圖，除了洪雅書房，幾乎是以文具為主，目前也面臨到大型文具店的壓力。

談到讀書人廣場的關閉，可見背後以戰友關係換取很多優惠的可能性——付款票期、折數、退貨辦法，也成泡影。余國信擔任友善書業供給合作社的常務理事，正轉而盡量透過友善書業合作社進書，除了書店，常喜咖啡雜貨、竹南蛇窯、實心裡生活什物店等等也加入合作社，他說：「如果未來的行業都要變，新行業的轉入，也是合作社所要網羅的業種，不能變的是理念，複合式經營讓集貨多源，再者是撐起一個產量，第三是追求產量之後，忘了初衷？我們會不會？這是大家要討論的事。」

對余國信來說，他坦言不相信機制及民主是永久與一成不變的方式，必須不斷修正與變動，不過只要這個機制能在一段時間內對社會及個人有益，這就夠了。然而，「所有的機制是人建立的，所有機制的一開始，那些人是最令人敬佩的，應該要永久被認識。」他對一段時間裡付出的人，

感懷特別深刻，也醞釀著書店的「獨立精神」：

「為什麼開書店？」余國信想起還有一個原因，由於參與許多組織的經驗，看到工作人員不斷離開換新，心想誰會專程去記得這個人，大家都是過客。「我自己開一間店，我永遠會記得這些人。凡走過的地方，累積的情感是自己的，我開的店也是自己的，我想跟作者很好就可以很好，也可以帶大家去安慰他，彼此之間有一個好的網絡，所以才拼命地辦活動。辦活動的確可以生存，也有很多獨立書店辦起活動，但我的初衷，辦活動是為了給作者打氣。」一如他看到新聞，哪裡怎樣，就會衝去關心，這樣的「熱血」。



店內家具多是搶救老屋時留下來的，照片中余國信所坐的椅子是保存雲林土庫許家古厝失敗後，那家的小女兒將椅子送給他作紀念。

臺灣的書店風景



繪畫 | 徐佳伶/ 阿甲

2015年台灣獨立書店文化協會獲得文化部的補助，籌辦書店風景巡迴展，由徐佳伶繪製30間書店的風景，自2015年6月6日至9月26日於四家書店巡迴，7月將於洪雅書房展覽。鼓勵人們拜訪、支持全臺灣各地的獨立書店，活動期間也提供書店風景護照供旅人蓋上紀念章戳。

徐佳伶談創作構想

這是一系列關於臺灣各地獨立書店的書店風景繪圖，一幅圖到底可以容納進多少的書店精神呢？走訪這些書店，了解書店的各種特色，最後決定用這種在書店各處躲藏小細節的方式作畫，就是希望把單一畫面無法呈現的部分補足。以洪雅書房來說，房主余國信參與了各種大大小小的社運、生態、環保活動，以及書房每週三固定的講座是它的最大特色，因此結合書房、講座與社會運動，之中不論是黑熊、石虎、或是農民手上的抗議標語，個別呈現出房主曾經參與過的抗爭，而在畫面前方的貓店長，是房主認養的兩隻流浪貓。

種田的初衷

2007年余國信開始在嘉義以秀明自然農法種田。余國信說：「農業不是只為了人的健康，整個環境健康、文化健康，人才會跟著健康。」自以前關懷的初衷而來，余國信的實踐還是立基於文化，「食衣住行育樂是整個文化系統，包含一個價值觀的落實。吃的部分只是其中的一環，背後包含的種植技術、選擇的農法，牽扯的就是文化的關係。」他認為友善環境的農法不應該持續地利用土地，而是像自然農法一樣淨化人心，即所謂的淨靈：「透過水、風、陽光、空氣與品種，透過自己的選擇，讓這塊土地越來越好。」

他強調，「做一件事情的開始，都會先和人盤攔（臺語音讀 puānn-nu ā，釋義為交際應酬，指人與人之間互相交往）。種田可惜之處，往往缺乏與附近的關係，怎麼去影響附近？別人不好（如噴灑農藥）是以前的政府教他這樣，一代又一代的慣性，所以我們稱為慣行農法，因為慣性沒有被改變。」：但是他仍相信：「一個人再不好，總有一個好，社會太習慣用極端去指稱；一塊被污染的土地，在秀明自然農法的觀念可以恢復回來。」人一生的改變，都是有可能的。

因此真正的自然農法，必須去推廣，產生關係，余國信在村莊、洪雅書房辦說明會，分享種植經驗、日本參訪經驗，還用自己種的米做飯糰給與會的觀望者吃，也為觀望者說明心聲：「他認同，但還在認同，進來這個體系最大的困難還是賣給誰。」

2015年，余國信回到家鄉雲林水林種田，親朋好友一起幫忙，他回想以前四面八方都是田的家鄉：「我高工讀完回去一趟，

直到二專一年級再回去，我竟然騎摩托車騎到迷路，田埂怎麼變成了路？才發現我認不得我的故鄉，離家五年之間都變成厝，變得好快！」回想自己都可以在廣大易迷路的七股漁塭區域導覽解說，回到家鄉竟然迷路。或許是如此，讓他更靠近家鄉。說到種田、書店之間有什麼關聯？可能還是一個精神：「錢寄銀行，但是知識沒辦法寄放銀行。知識是自己的，分享、話語之間其實就是你的精神。」他的生命，就是他的訊息。



每半年的水稻栽培中，育苗是重要成果，自家採種自己育苗，余國信原本在嘉義市玉山路底耕種1甲4分地，2015年回到雲林水林耕種3分地。（攝影 | 余國信）



華府書店時光

遇見心中挖寶的孩子

文·圖

林佳燕

北南分社社員

「克拉瑪書與後記」經營手法現代，但保有舊書攤售書的老派。

拜訪美國城市時，類似「前七大獨立書店」的建議，長期都是旅遊指南中不可缺的一項，書店型態象徵該城市的性格，並不亞於美食給旅人留下的深刻記憶。

在充滿政治權力的美國首府華盛頓哥倫比亞特區，獨立書店的消長，既是經濟發展變化的實例，更是社會意識蓬勃的證據，大型連鎖書店如疆界 (Borders)、巴諾 (Barnes & Noble)，以及網路亞馬遜書店的電子書閱讀技術 (如 Kindle) 革新，曾一度被視為是造成獨立書店歇業的主要原因，如今看似同樣的威脅仍在，但是依據非營利組織美國書商協會 (American Booksellers Association, ABA) 指出，相較於二〇〇〇年前後獨立書店銳減，近四、五年來，加入協會的成員數量以及店營業額卻是持續攀升的。

在地消費精神的實踐
惠及小型書店

是什麼因素成就了獨立書店經營恢復生氣？「買當地」 (Buy

Local) 的概念推廣開來之後，影響了地區性的農業經濟發展，在地消費運動行為的擴展，成為支撐獨立書店的重要支持。本次採訪三家規模不一的指標性書店中，個別顧客對獨立書店的評價，在溫馨舒適、友善服務、有歸屬感上，幾乎完全重疊，空間氣氛影響甚鉅，「網上查，下網買」打破便宜或折扣才能留住消費者的刻板印象，「社群」和「人群」的連結，透過像是座談會、簽書會等店頭活動舉辦，為讀者在單純購物 (買書) 的行為之外，增強了其文化參與或認同的價值，書與人的關係，脫離金錢與收據的呆板，變得趣味。

書店資訊 |

克拉瑪書與後記 (Kramerbooks & Afterwords)
<http://www.kramers.com/>

政治學與散文 (Politics and Prose)
<http://www.politics-prose.com/>

獻給美國的書 (Books for America)
<http://www.booksforamerica.org/>

克拉瑪書與後記 外交官的最愛

一推開獨立書店「克拉瑪書與後記」(Kramerbooks & Afterwords)的紅色店門，就被迎面轟來的喧鬧聲炸退了幾步，完全沒有預期書店會如此「不安靜」，不過，皺著眉抬眼梭巡，店裡倒真是每個角落都站了顧客二、三人，仿若無事，哪裡有一點不自在。

拿著單眼相機在書海裡逛，雖然讓人側目，卻也引來店內顧客陸續與我交談的機會。對於這間有書、有餐食、有愛爾蘭咖啡和酒吧的店，那些在店裡流盪的聲音，讓他們放鬆自在，「妳不覺得這樣反而很自然嗎？環境裡本來就有各種聲音，在這裡，書翻累了，就喝杯茶，吃塊巧克力蛋糕，甚至小酌。」站在一落落書旁聊開後，突然發現，我們不是店內唯一輕聲閒談的人，不遠處也還有兩個

彼此陌生的客人指點某幾本書，交換看法。

這間一九七六年開始營業的書店，銷售原價新書，官網上明明白白寫出標榜「從拿鐵到人文」(Serving Late To The Literati)的精神。比爾·克拉瑪(Bill Kramer)把店開在華府杜邦圓環，成為全美國第一家賣書也賣咖啡餐食的書店，很受注目，歷經三十多年後，仍被《華盛頓郵報》肯定為華府的文化地標。店內陳設像是曬書市集，留出兩人可以擦身而過的通道，其餘全給了書平躺擺放。在國際關係學院當研究員的法蘭克·弗萊徹(Frank Fletcher)說：「我並非常明確知道自己要來買哪本書，不過，在店裡把書封一本本掃過，時常有意外收穫，另外，也像是一條與社會連結的臍帶，在這家不大不小、種類豐富的書店裡，讓我保持對社會現況的認識。」店址與各駐美使館距離不遠，也讓這家店成為最容易遇到各國外交事務人員的熱點。



「克拉瑪書與後記」除了賣書，後半段空間還規劃成餐廳與酒吧兩區，時常滿座。



「政治學與散文」本期主題是「閱讀美國」，店內特別為每一州選出推薦書，並標示一張特別剪出該州形狀的標籤。



「政治學與散文」書店面積寬敞，桌椅、沙發不少，童書區也設置了友善親子閱讀的座位區。

政治學與散文 捕獲野生作者首選

美國總統歐巴馬已經連續數年以實際到店購買的行動支持獨立書店運作，二〇一四年攜女同遊的就是這間「政治學與散文」(Politics and Prose)。結帳時，他一口氣買了十七本書，新聞一傳播開來，做了不少宣傳。

這間兩層樓的店面，規模有如連鎖書店，除了書本，馬克杯、個性提袋、文具、影音商品，甚至電子閱讀器等都自有一區。店經理克里斯·薛波(Chris Schoppa)比手畫腳的解釋，左側連翼與後方的店面空間，都是後來逐步擴大的；意味著書店生意只漲不消。在華府，哪怕你一點都不愛看書，也很清楚這裡舉辦過無數的知名作者見面簽書會，你或許已經錯過柯林頓和JK羅琳，但是隨時可能撞見下一個能讓自己說嘴的大名人。

「政治學與散文」甚至不在交通便利的座落點上，卻是華府人最常提到的獨立書店之一。他們有個會員制度，一年期繳交二十五美元，享有八折優惠；而且，每消費二十樣商品就能獲得10%的點數回饋，以及各式會員專屬的優惠活動。

此外，店內一臺專門幫顧客印製書籍的機器，把出版與個人化結合，成為該店的一大特色。四處設有桌椅座位，兼設咖啡區，完全歡迎顧客拉長停留時間，員工們走動關心顧客需求是否被滿足，與你有意義地閒話書店或與書相關的大小事，都讓這間「看起來不像獨立書店」的書店變得性格鮮明。為了接近更多群眾，書店也參加書展，主動將自己介紹給愛書的人們。



為你印製、出版你的創作，是獨立書店「政治學與散文」的主要特色之一。

- 01 「獻給美國的書」店內黑板上寫著人權運動領袖麥爾坎·X (Malcolm X) 的名言以及2015年的驕傲：上半年已獲得超過92萬本的捐贈書。
- 02 將書轉贈給地區學校、養育院，甚至是監獄，「獻給美國的書」得到來自孩童的回饋和感謝。



3 獻給美國的書 二手書產生的教育力

這不僅是一家獨立書店，「獻給美國的書」(Books for America) 也是慈善型的非營利組織。書店離克拉瑪只有三個街區遠，但經營型態徹頭徹尾不同。自二〇〇二年成立以來，透過來自各地捐贈的書，一方面在店內上架，同時也將書分類，依據需求進行二次捐贈。受贈對象包含地區型的公立學校、遊民或婦女庇護所、醫院、行為矯正機構等等，幫助弱勢窮困的社區，提升大人小孩的識字率和知識水準。二〇一五年的募書目標是一百萬本，振奮人心的是上半年未過，已經募得九十二萬本書。

這也是本次受訪書店中唯一一家二手書店。在沒有購書的成本壓力下，「好看卻便宜到可笑的」書價吸引了一群死忠顧客，買書等同於「以行動

支持公益」的直接心理回饋，更是讓各年齡層的顧客樂於回流。三十出頭的艾瑞克 (Eric) 說店內書本流通很快，他路過或專程來挑書的頻率幾乎是每週一次；已經退休的維克 (Vic) 把一箱箱的DVD抱在腿上，繼續挖寶，簡直快要把人鑽進箱子裡了，請他談談和連鎖書店的比較，他說：「到哪裡買書，關鍵還是在我需要什麼書。不過，無可取代的是，在獨立書店內，哪怕書上堆積了些許灰塵，反而更讓我們充滿翻找寶藏的喜悅，因為，我們每個人心中都住著一個小孩。」¹³





合作社能夠 實踐平等的價值

文
于 躍 門

逢甲大學合作經濟學系
暨社會事業經營管理研究中心教授

美國普渡大學 (Purdue University) 為了紀念安·崔戴爾女士，於一九三五年建立了以 Ann Tweedale 為名的住宅合作社，供遠地來的女學生住宿。

自二〇〇八年起，國際合作社節的主題皆會使用合作企業 (Co-operative Enterprises) 一詞，正如國際合作社聯盟 (ICA) 對外宣稱，合作社是一種企業，屬於不以營利為目的 (not for profit) 的企業，不同於以營利為目的 (for profit) 的公司，或非營利 (non profit) 的協會、基金會。

鑒於合作社的特性，一九九五年國際合作社聯盟訂定了合作社的價值為：自助、自負責任、民主、平等、公平及團結等六項。二〇一五年國際合作社節的主題即是強調平等 (equality) 的價值，認為選擇合作社就是選擇平等。

選擇合作社 即選擇平等

為何二〇一五年選擇平等作為主題？原因在

於近年全球的所得缺口 (income gap) 有逐漸擴大的趨勢，全球一%的人口占有全球五十%以上的財富。持續擴大的所得缺口正慢慢侵蝕經濟、社會及政治的基礎，弱化競爭力；窺其根源，則是不平等 (inequality) 造成的。不平等，扭曲了社會資源的分配，少數人掌控多數人需要的物資，久而久之，也就阻礙了社會健全的發展。

為何選擇合作社就是選擇平等？這與合作社的經營原則有關。合作社第一項經營原則強調：凡是利用合作社的服務且願意承擔社員責任者，都有相同的機會加入合作社成為社員，不因性別、社會、種族、政治及宗教之不同而遭受歧視。

同樣地，合作社第二項經營原則強調：凡是合作社的社員，不分性別，在一人一票的基礎上，都有相同的權利參與政策或決策的制定。

從這兩項經營原則可以認識到，合作社對外——社會大眾，講求平等；對內——社員，也講求平等。合作社重視同等對待、同等尊重的平等價值，這在一般企業是很難做到的，因為「人勝過資本」(people over capital) 始終是合作社堅持的理念。

平等的實踐與檢驗

至於如何知道合作社實踐了平等的價值？這裡牽涉到落實與檢驗的問題。落實，代表真正的實踐；檢驗，則是驗證落實的成果。合作社是否落實了平等的價值？可從兩個例子來觀察。

第一個例子是一八四四年第一家經營成功的合作社——羅虛戴爾公平先驅社。根據文獻記載，二十八位先驅者中只有一位女性，名為安·崔戴爾 (Ann Tweedale)，她與其他男性一起工作。



2013年彰化縣政府執行「儲蓄互助培力—平民銀行」專案成果發表會，其中活動為創業媽媽上菜秀。
(照片來源：彰化縣政府新聞處)

原本安·崔戴爾是沒有機會加入合作社的，因為當時英國法律不允許婦女擁有財富，因而安·崔戴爾無法認股取得社員資格。然而，先驅社堅持性別平等，安·崔戴爾終於繳足了一英鎊（相當於一週半的工資）的股金，取得社員身分。先驅社成立十六個月後，第二位女士伊麗莎·布萊利（Eliza Brierley）也獲准加入合作社。先驅社秉持同等對待、同等尊重，不歧視任何人，為合作事業奠定了傳世的平等價值。

第二個例子是臺灣的儲蓄互助社目前正在推動的「儲蓄互助培力—平民銀行」脫貧專案。專案的理念是：「讓窮人同樣擁有融資、微型保險及接受教育的權利，與一般人享有同樣的發展機會。」透過儲蓄金的相對補助，窮人取得資本帳戶，獲得微型保險，懂得理財的知識與技能，能夠自行創業，面對新的人生。歷經三年多的努力，目前已有數十件成功的案例。儲蓄互助社展現了同等對待、同等尊重的態度，不忽視任何人，實踐了合作社的平等價值。

除了上述兩個顯著的例子外，我們怎麼知道合作社實踐了平等價值？對於這項問題，可從組織文化來檢驗。按照管理學的看法，組織文化是組織的價值系統。領導人會將他／她的世界觀與信念融入到組織的行為規範，組織成員願意遵守，經年累月後，相約成俗，最後形塑出組織特有的文化。

合作社的章程與規章是合作社的價值系統。若要檢驗合作社是否落實平等價值，只要檢驗合作社是否落實章程與規章，以及落實後的成果即可得知。檢驗合作社是否落實章程與規章較為容易。首先，可驗證合作社的章程與規章是否含有同等對待、同等尊重的精神。其次，驗證章程與規章的實施是否造成某些人喪失了機會，不被同等對待、同等尊重。例如：社員代表大會召開時，代表人是否充分反映基層的心聲而不是自己的意見？選舉制度是否有不當的設計而增加社員參與的成本？理監事是否都有相同的權利與義務，而不致有人享有較多的權利或較少的義務？如果合作社願意從公開、透明及一致性來落實章程與規章，相信必能帶出更大的平等價值。

檢驗落實後的成果較為困難，因為平等價值的檢驗往往要將質化的資料轉換成量化的資訊，轉換過

程須作精細的資料處理。例如：檢驗社員是否有被尊重的感覺？社員的意見是否被充分反映出來？會議討論的程序是否合理？諸如此類的資料不會直接地呈現出來，需要找出相關的指標來衡量。碰到這種情況，通常以會議的出席率、基層的提案數、發言人的分散度作為衡量的指標，再根據指標的數據得知落實的成果。

人一出生並不是完全平等的。有人身強體壯，有人卻身殘體弱；有人擁有萬貫家產，有人卻無立錫之地。我們雖然無法改變先天的條件，但是能夠改變後天的處境。請大家記住合作社的格言：我為人人，人人為我。一旦每位社員把自己看成為所有的社員，把所有的社員看成為自己時，合作社就能為所有的人帶來相同的機會、相同的權利，實踐盧梭（Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778）所謂人人平等的價值。

日本大學生協的社會設計



文·攝影
王 俊 秀

輔仁大學講座教授、清華大學教授

日本大學生協聯合會於一九五八年創立，加盟會員含括大專院校、共用機構（如國立天文台）、獨立行政法人（如宇宙科學研究所）。在這之前曾有東京各大學於一九二七至一九三九年間成立東京學生消費組合，社員共一百五十八萬，出資金超過九億日元，二〇一三年營業額為一千八百八十四億日元。其業務主要為教學研究商品採購、食堂事業、書店事業、旅行事業、校園電腦事業、校園紀念品事業、汽車考照、保險等。

全日本約有七百八十所國、公私立大學，生協算是一個師生自立救濟的組織，以集體合作來保障校園生活，因此校園自治風氣強的大學都有成立生協，例如一九四六年東京大學、早稻田大學、慶應義塾大學的生協開始先後成立。一般國立大學教授、職員的發言權較強，會引導生協理事會的發展，私立大學未設立生協理事會，成立相對容易，特別在連合會可能先期投資硬體的情況下。宗教型大學對自治活動較為消極，也會影響生協的設立，在此背景下，不少大學開始以引進便利商店來取代生協，被視為生協「不合作運動」的開始。

仍有一些大學未加盟生協連合會，採用不同模式以提供服務，例如成立學食及購買部、引入三省堂書店、紀伊國屋書店、以厚生會來招商經營、加入當地的生協連合會、跨校生協、自校的關係企業經營等。未加盟全國生協連合會的大學中，有十七所私立大學另組成「私立學校厚生事業連絡會」。另外，大學生協連合會也為上述學校的教職員工成立跨校生協。

學校裡的綠食堂

以食堂事業為例，食材的共同購買力，讓食安、健康營養的價值與學食價格共存，使得食育得以在大學餐廳展開。除了主張地產地消與國內農場契作外，有時也與外國農業地區契作，例如東四區（北海道、東北、東京及東海）自十年前開始，各大學生協食堂所使用的菠菜委由泰國清邁標高一千二百公尺的農業區契作，以生產者、大學生協及SWIFT公司（冷凍加工）三者的合作，創造雙贏並實踐了企業的永續度。在此合作下，在地農業有機會與整頓農地、創造就業、經濟作物三者連結，大學生協並

在收益當中提供獎學金給農業生產者的孩子們。

食育的作用則出現在點完餐的收據上，依所點的食物，顯示卡路里、鹽分及紅綠黃三色營養食物群。各大學生協發售電子「學食Pass」，飲食資訊全都記錄在卡片中，以一學期為期，鼓勵營養均衡的飲食。各大學生協也提供學術研討會餐會、畢業餐會等服務。中東留學生較多的十九所大學生協食堂，更提供回教Halal（被應許者）學食，例如：不吃豬肉、不用酒精、依伊斯蘭法律所屠宰的其他肉品等。尊重文化差異的學食，讓不同國家的學生一起同桌吃飯，不但令人高興，更是文化交流的好機會。

學校自主開創合作社事業

各大學生協的業務大同小異，特別介紹被評價為「值得依賴的存在」的東京帝國大學於一八七七年創設，一九四六年六月成立帝大協同組合，一九四八年《消費生活協同組合法》通過，隔年二月東大生協創立，三個校園的生



01



02



03



04

- 01 透過 PFI 制度，大學生協為大學蓋食堂、書店，經營權 25 年。
- 02 作者在東大生協食堂的中餐，收據上明列該餐的營養成分。
- 03 大學生協自行研發生產的醬油、沾醬品牌。
- 04 生協指定店提供大學生安心安全認證的租屋服務。

協會館（東大稱為厚生會館）也陸續完成，其中本鄉總部的一處店舖與食堂就在赫赫有名的安田講堂，即一九六六至一九六七年反《美日安保條約》學生運動所占領的地方。

東大生協由理事會決策，理事會三十人，包括老師、職員、研究生、大學生、生協職員。常務理事、監事的學生代表最多。依照業務契約，生協執行其五大業務及一些個別事業包括停車場、校園巴士、畢業袍等，因此需要實體店，而在二〇〇四年大學全面法人化之後，生協出資興

建會館，獲得經營權，到一定時，產權歸校方，稱為 PFI (Private Finance Initiative) 事業¹，也是一種合作事業。

東大的生協會費為一萬六千日元，以二〇一二年為例，會員五萬六千人，其中二十五%加入相關保險（生命、災害及賠償責任險），共同出資金額為七・八億日元，當年度營業額為七十九・五億日元，其中食堂事業佔二〇・七億。生協是一種合作事業，當然也創造了就業機會，共聘請全職六十人，半職五百五十一人。

二〇〇六年，東大生協曾虧損二・五億日元，二〇一一年由於三一地震災及自動販賣機的政策改變，營業額減少五・七億日元，其中因震災取消的各種餐會、旅遊高達二・五億。因此如何提升服務，吸引更多來客數，就成為生協重要的經營策略。各種鼓勵參與的創意活動被設計來吸引教職員工、社區居民，例如：食堂新品及賣店便當的試食會、Halal 食譜、TFT (Table for Two) 共食、改善回饋卡等。TFT 共食每一份由生協捐出二十日元，協助發展中國家弱勢兒童的用餐。

改善回饋卡原來是在二〇〇四年由東京農工大學生協的職員白石昌則所發展的一言卡，由於白石昌的網路回應非常有趣，二〇〇五年由講談社出版《生協的白石先生》，熱銷超過一百萬本，成為大學生協最佳廣告，連帶農工大學也有名起來。

合作社運動與國民信託運動皆主張人民（消費者）是最大的社團，也是最大的財團，精神類似「萬人一元之力大於一人萬元的萬倍」，社會設計以社會資本協力累積經濟資本，支持自然資本及文化資本，適用範圍有電力合作社、住宅合作社等，落實公益是最好的私益。合作力量大，當可開創幸福結構與永續循環。

備註

¹ 一九九二年由英國發展，是財政改革的一種手法，日本於一九九九年通過《PFI 法》，公共服務引入民間資本，範圍包括監獄與公立學校。二〇一一年修訂，加入公共設施營運權。



歸真： 中秋月好的惜食計畫

文
郭 亭 君

企畫部行銷專員

攝影
王 慧 思

在秋高氣爽的中秋夜裡賞月、吃月餅，是生活中無可取代的記憶。與家人團圓的時刻，也撫慰了在外遊子的心。在暑熱未消的七月談起中秋，似乎早了點。不過，正是希望能夠落實「計畫性消費、計畫性生產」的理念，達成惜食、零剩食的目標，所以才在此時談起中秋。

計畫性消費朝向零剩食

「計畫性消費、計畫性生產」是主婦聯盟合作社一直以來期望達成的目標，為的是希望降低食物耗損。碧湖站站務人員表示：「節慶商品像是年菜、粽子、月餅等等，過完節之後，社員的利用意願就會大幅降低，最後常常面臨折扣出清或是耗損，非常可惜。而落實預購後不上架能夠避免這樣的情形發生。」

過往中秋月餅預購通常接近中秋之時，因氣氛濃厚，社員利用節慶產品的意願也比較高。二〇一五年中秋產品預購時間為七月最後兩週，亦採行「只預購，不上架」。在預購結束的八月初，便可得知今年月餅的總利用量，尚有六週的作業時間告知生產者需求量。一來可以提早就實際利用量進行備料；再者，生產者能夠提早安排產線，避免中秋前生產線過載。因此，計畫性消費需要社員們共同參與，先消費後生產，為零剩食的目標努力。

2014 年之前的預購流程



2015 年的預購流程





紅豆蛋黃酥

指定屏東萬丹沈福來的紅豆，使用整顆鹹蛋黃，用料實在。



黑豆凸

指定喜願大豆特攻隊的黑豆，所製成的黑豆凸，市面上少見，是合作社中秋月餅的招牌口味。餅皮指定加入部分喜願全麥粉，支持臺灣小麥復耕。



咖哩滷肉綠豆凸

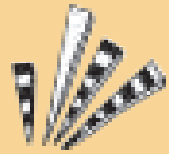
指定公平貿易咖哩粉、白胡椒粉，使用非基改大豆油、醬油，有著鹹鹹甜甜的傳統古早味。



綠豆凸

綠豆沙餡製成，細緻綿密。

因應現代人飲食習慣，2015年將中秋月餅尺寸縮小，紅豆蛋黃酥每顆60克，黑豆凸、咖哩滷肉綠豆凸、綠豆凸則每顆40克，滿足中秋應景吃月餅的味蕾享受，卻不增加過多的甜蜜負擔。



「歸真：中秋月好」預購

預購品項

●月餅單條預購、禮盒選購

紅豆蛋黃酥 (21 天)、黑豆凸 (21 天)、咖哩滷肉綠豆凸 (15 天)、綠豆凸 (30 天)

* 括號內為保存期限，月餅無添加防腐劑保存期限較短。

預購時間

站 所 7/20 (一) 至 8/1 (六)

班個配 7/20 (一) 至 7/30 (五)

取貨時間

●紅豆蛋黃酥、黑豆凸、純綠豆凸

站 所 9/18 (五) 至 9/26 (六)

班個配 9/18 (五) 至 9/25 (五)

●咖哩滷肉綠豆凸

站 所 9/21 (一) 至 9/26 (六)

班個配 9/21 (一) 至 9/25 (五)

* 因咖哩滷肉綠豆凸保存期限為 15 日，有效期限預計為 9/28 (一) 或 9/29 (二)，請盡早食用。

*2015 年中秋節為 9/27 (日)。

更添咖哩的香氣！
一直以來主婦聯盟合作社的月餅外表樸實無華、口味較趨傳統，創新與傳統的兩難，也曾經引起討論。最後，二〇一五年仍決定：繼續堅守傳統口味，並擴大指定原料比例。「指定原料」為主婦聯盟合作社的一大特色，即開發流程中對於產品原料的指定。或許以為，指定原料不是件難事。其實，任何原料的變動都必須考慮製程可行性、口味、品質穩定性，再與生產者作全面的討論。二〇一五年也做了新的指定原料嘗試，咖哩綠豆凸首次以公平貿易組織 P O D I E 的咖哩粉、白胡椒粉為指定原料，

樸實真誠的中秋月餅

中秋預購流程調整比較

2014 年之前的預購流程：

預購時間離取貨時間較近。預購之前，先與生產者預估數量，進行備料。當預測失準時，就有產量過剩或不足的情況。生產準備時間較短，也會有備料不及、產線安排不易的狀況。

2015 年的預購流程：

將預購時間提前，確定需求量之後，再向生產者下單、備料，能夠減少材料、產品的損耗，也給生產者充分時間進行產線排程。

與草共生的果園： 水梨、火龍果

提醒 ...

火龍果保存建議

一般來說，火龍果可在家用冰箱冷藏保存約一週，風味品質依然優良。



提醒 ...

梨子保存建議

一般來說，梨子可在家用冰箱冷藏保存約二週，風味品質依然優良。特別注意保持梨子的水分，建議長期保存須將梨子放在保濕的容器內或包裹白報紙，保持果皮溼度。

文·攝影

林 鎮 宇

產品開發部產品專員

七月天的日頭炎熱而奔放，曬得讓人無處躲，大汗淋漓的全身暑氣，總期盼嚐一口冰涼的水梨或是火龍果，入口的香甜果汁瞬間解了渴退了熱。

消暑的水梨香

梨子，在臺灣約可分為平地生產的高接梨及高海拔山區生產的高山梨。以往在平地栽培的是清代時從中國南方引進的橫山梨，適應臺灣亞熱帶的天氣，在平地就可以開花結果。橫山梨的果肉較粗糙，主要是石細胞較多，但是甜中帶酸的口感，還有那特別的梨香味，很讓人懷念。但較粗糙的口感讓橫山梨給人低價的感覺，大部分人喜歡口感細緻的溫帶水梨，如二十世紀梨、新世紀梨、雪梨、蜜梨、幸水梨、豐水梨等品種，以往只有大梨山地區生產或由溫帶國家進口。

移花接木這句成語用在高接梨上，可真是貼切。一九八〇年代，臺中東勢開始有農民成功將溫帶梨的花穗嫁接在橫山梨的母株上，並且可以開花結果，這樣一來平地可以種植出溫帶梨，價

格也好一些，本來快被市場淘汰的橫山梨，嫁接溫帶梨，變成了經濟作物。目前臺灣的高接梨大多位於臺中以北的山區，著名產區如臺中東勢、卓蘭、苗栗三灣以及宜蘭三星，三個產區的品質都頗優。嫁接梨穗需要人力投入、考慮天氣因素，每年例行的接穗，必須逐穗處理，將花苞嫁接在結果枝上，纏上電火布或是更環保的石蠟紙，全部仰賴人工及經驗。開花時最擔心遇雨，三星的梨農會幫梨穗撐上一支支的小雨傘。

梨花的授粉須靠蜜蜂，一般經濟栽培的義大利蜂對於梨花的花蜜興致缺缺，若是果園附近能有不挑蜜源的野生東方蜂，則可以提升著果率，成功結果後，在中果期必須套袋，避免果實蠅的危害。此外，持續的草生栽培對於梨樹是好的，提供良好的土壤物理結構以及有機質的含量。

到了採收期，梨農要逐一摸摸袋子，成熟的果實會將袋子撐得大大的，果皮顏色也會轉色，這就可以採收；熟度不夠的，要繼續在樹上吸收養分，過幾天再收。目前臺灣主流的高接梨品種如幸水梨、豐水梨、黃金梨、新興梨，風味都不太一樣，卻都各有



使用石蠟紙接穗的技法較為環保，石蠟紙可以在泥土中自然分解。另外，果梗乾淨而沒有塗抹賀爾蒙的透明膠水痕跡，也是友善的耕作方法。



遠渡重洋的溫帶梨穗花苞，經過移花接木的巧手，正盛開著。



火龍果具有多重花期的特性，照片上有的火龍果已經套袋轉紅準備採收，有的火龍果是剛著果的綠色小果。

多產可靠的火龍果

火龍果，仙人掌科三角柱屬，原產於中南美洲的熱帶雨林，因其外表似蛟龍外鱗而得名。主要有紅皮紅肉、紅皮白肉、紅皮白雙色肉、青皮白肉、青皮紅肉、黃皮白肉、橙

千秋：幸雪梨肉質細緻而甜；豐水梨多汁綿密的果肉帶有淡淡的蜜香；黃金梨是少見的綠皮梨，口感脆甜有淡淡花香；新興梨則甜而多汁。高接梨的花穗都從溫帶國家進口，品種仍不夠多樣化。長遠來看，對於高接梨產業是個潛在的危機，面對劇烈的天候變化，消費市場也需要更多元的風味，臺灣可以思考如何培育更多高接梨品種。

此外，臺灣的高山水果通常為高山梨、蘋果、水蜜桃混合種植，產期約在九至十一月，後續再以高山水果主題介紹高山梨。

皮白肉幾大品種，經濟栽培以前二類品種為主。火龍果相傳為荷蘭人於十七世紀時傳入臺灣，當時曾因果形太小，平均約二百至三百公克，加上自花不親和性¹，導致產量過低而淪為農村圍牆的綠籬植物，一九六〇年代後經過改良、選種，目前栽培的品種眾多，著名品種如石火泉、大紅、蜜寶、帝龍、福龍、蓮花等，大部分果形都可以達到平均約三百至六百公克，也具自花親和性，漸漸成為經濟栽培的水果之一。

不若仙人掌耐旱，淺根系的火龍果植株對於水分的需求要恰到好处，但又怕澇，也會因豔陽直射曬熱泥土而灼傷淺根系的絨毛細胞，草生栽培是一帖良解，草皮具有保溼的功用，能將早晚的露水或是雨水涵養下來，保持泥土的潮濕度，草能吸收陽光行光合作用，不僅抵擋豔陽對於泥土造成的高溫，也能提供土壤有機質，供給火龍果成長。草生環境提供小生物的棲所，果園容易營造生態環境，包含肉眼可見的小生命及細微的微生物相，簡單的草生栽培，提供了多元的功能性，在森林大樹下總是佈滿青草地的自然狀態，可以解釋一切。

在夏季，火龍果幾乎每十五天就有一批花苞，可以連續開十批花以上，若掌握好每批花的肥培管理，剔除不良的花苞，留下健康的的花苞，果實品質通常是優良的。加上產期分散且長，是風險分擔的果物，就算遇到暴雨或颱風，損失可能是一至二批花的果實，其他時期的果實依然可以產出，加上火龍果的病蟲害相對稀少，實行有機栽培的可行性高，通常有機農場可以輔以栽種面積的火龍果作為穩定的收入來源，支撐農場的經營。²

備註

¹ 指同一植株的雄蕊花粉無法讓雌蕊授粉，必須不同植株的花粉才能讓果實授粉，有此性狀的火龍果樹，農友常須進行人工授粉，因而降低了栽培的意願。



市政廳上的太陽能板，在古樸的英國小鎮裡，閃閃發亮。（照片來源：Transition Town Totnes Facebook）

轉型城鎮運動的參與式思考（上）

文
李宜真

二〇一一年的一個冬日週末，順沿河道騎著腳踏車進入托特尼斯（Totnes）市區。市政廣場裡圍繞著在地市集和二手物交換小攤，路旁有修腳踏車的技能交換服務。托特尼斯鎮中心的範圍很小，走路半個多小時就可以繞一圈，在繁忙的「商業街」上開店的店家與其他英國小鎮相比，異質度很高，在地人經營的有趣小店極多，每次閒逛都有新滋味。

許多小店以標榜在地生產、在地銷售、永續原料、友善土地、公平交易為主標語，甚或數年前就有標榜永續能源或零碳排為生產能源的產品選項，每次讀產品標示卡時總讓我吃驚連連，訝異於商品反應永續定價的實現程度。

參與的力量

英國的托特尼斯在二〇〇六年後名氣漸漸響

亮，主要是因為羅伯·霍普金斯（Rob Hopkins）：一個從愛爾蘭遷居來此的樸門老師開始推動「轉型城鎮運動」（Transition Town Movement Totnes, TTT），試圖為氣候變遷與石油危機做出更積極的應對。近十年來，轉型城鎮運動如野火燎原，已經點燃全世界超過五十個國家，上千個城鎮。

二〇一二年「轉型城鎮二.〇」則宣告其運動方向不只是專注於氣候與石油，而是進入再轉經濟（Reconomy）的階段，引導城鎮轉型至有韌性且充滿未來希望的永續經濟運作模式。接下來將對轉型城鎮運動的細部運作進行第一手的在地觀察，期盼提供臺灣想要或正在進行社區凝聚與總體營造的工作者一個參考。

TTT在頭幾年（二〇〇六至二〇一〇年）發展的擴散效應緩慢但扎實，當時最重要的產出是在二〇一〇年完成了「二〇三〇年減少能源使用的行動計畫」（Energy Descent Action Plan, EDAP）。這是以「降低能源使用」為軸，但實則重新檢視「托特尼斯的過去歷史淵源」到「二〇三〇年未來想像」，為全鎮參

與式的開放空間討論大計畫。當時托特尼斯全鎮人口約為兩萬人，經過調查，其中約有八千人曾經參與過相關活動，一千兩百人則是經常參與，依我的經驗來看，這是相當高的參與比例，不難想見TTT需要不間斷的匯聚動能，舉辦無數次的小組討論與工作坊，進而活化參與品質與意願，企圖達到全鎮參與的終極目標。

擴大參與的策略

EDAP的經驗在二〇一〇年整理成了一本手冊，實際記錄了擴大參與的八大步驟：從核心團隊擬定討論架構（一），製作討論所需的工具（二），如將二十年後的托特尼斯模擬畫出、製作長達十公尺的時間軸表讓參與者在視覺上有所衝擊與思考，接著舉辦數量龐大的公開活動、開放空間、小組計畫及增加在地媒體的曝光（三）。

前三項的暖身動作完成後，便由鎮長與其他在地工商團體領袖舉行正式發表會，宣告EDAP的發想（四），並接續舉辦九個



在市政廳舉行的冬日盛典，鎮民拿自己做的麵包、發酵品、草藥與其他人交流。（照片來源：Transition Town Totnes Facebook）

主題工作坊，由T T T的九個工作小組負責主持相關主題（如食物、教育、在地生物多樣性、能源、健康與福祉、內在轉化、生態建築、綠色運輸、在地經濟）的討論，最後匯集參與民眾對每個主題的未來想像（五）。工作坊結束後，E D A P核心團隊收集所有九個主題資料，按照時間序列整理出所有的參與意見，公布在市政廳，同時舉辦「二〇三〇歌舞秀」，吸引鎮民前來觀看整理後的成果並順道一起同歡（六）。

龐大的資料全部整理完畢後，接著各工作小組反覆驗證參與的意見與邏輯性，並公告在網站上邀請各領域專家學者進行論述。值得一提的是，所有鎮民都能上網編輯檔案內容，使用編輯軟體的追蹤修訂功能便能看見大家的想法（七）。等到文件完全修改完成，則由相關工作小組進行實際執行與定期追蹤檢視（八）。

E D A P的經驗，挑戰了一般人對於公民事務的參與

想像，即使在英國，公民公開參與的程度仍然偏低，T T T的經驗活化了鎮民的向心力，也喚起了有意願參與轉型城鎮運動的有心人。

此外，羅伯·霍普金斯繼二〇〇八年出版第一本《轉型城鎮手冊：從石油依存到在地韌性》（*The Transition Handbook: From Oil Dependency to Local Resilience*）後，於二〇一一年再度出版第二本相關專書《轉型陪伴：讓你的社區在不確定的時代更有韌性》（*The Transition Companion: Making Your Community More Resilient in Uncertain Times*），書中詳盡描繪推動轉型城鎮計畫所面臨的種種挑戰與應對方法。

推動轉型城鎮計畫時經常會聽到：「我們沒有經費」、「他們不讓我們這樣做」、「在社區已經有綠色團體了，我不想踩線」、「社區沒有人關心環境」、「做什麼都太遲了」、「我沒有能力」、「我很忙沒有時間」等等。應對這些接踵而來的外在與內在挑戰，我們需要對的工具與心態，從開始時的核心團隊「凝聚」（站出來、訓練、有效會議、

法定團體申請設立）、「深化」（招募志工、經費、伙伴相互支持）、「連結」（每條街道的改變、自己成為媒體、社區腦力激盪、綠色地圖、為轉型城鎮的計畫大聲表達）、「建立」（如E D A P的專案計畫、社會企業的創意與執行、在地規模商號、C S A農場、麵包店、釀酒廠），到最後勇敢追夢（如改變當地政治結構、形成法定轉型城鎮網絡等等）。

凝聚到追夢仍然不易，這也就是為什麼E D A P喚醒鎮民對二〇三〇年的願景勾勒，但現實生活仍按照舊方法（無奈的）過活，將令人感到相當沮喪。T T T積極匯集相關資源，整合成數個關鍵計畫，將於下期繼續分享。

在地老化的夢想

文

楊佳羚

高雄師範大學性別教育研究所助理教授，
著有《台灣女生 瑞典樂活》

攝影

美國社區互助教保服務中心提供



部落長輩教孩子認識田野中的草葉植物。（照片：五甲社區自治幼兒園提供）

二〇一五年五月十五日那天，正當我在臺北參加二〇一五年台灣社會福利學會年會「從社會福利觀點看全球風險、國家治理、與在地照顧」時，聽說《長期照顧服務法》通過了。然而，《長期照顧服務法》財源未定，亦未明確排除由營利機構來經營的可能性。在探討法令之前，我想先講個在地老化的夢想。

部落的在地老化

廿年來，馬秀辛在屏東瑪家的美國部落深耕托育照顧。除了照顧小孩，她還時時想著如何讓社區活動中心成為需要者的所在，一個可以讓老人、小孩受到照顧，年輕人能安心在外工作的地方。

認識馬秀辛之前，因為公視《獨立特派員》〈我的這一班〉單元的報導，知道馬秀辛為了讓部落的孩子有托育班可讀，幼兒園歷經多次搬家，她本身則到處受訓，只希望能符合政府要求的各式法規、認證。原住民族委員會曾在二〇〇八年實施「原住民族地區幼托服務暨保母訓練與輔導試驗計畫」，二〇一二年則歷經幼托整合，但是這些官方方案與法規，似乎對部落在地的托育服務不是幫助，而是各種管理與限制，只

一再告訴這些辦得辛苦但漸漸累積些許成果的托育班「不合法」、「不限期改善將開罰」云云。

現今美國社區互助教保服務中心位於社區活動中心，她們才剛突破種種困難，完成相關改建。與體制幾經交手仍未被打倒的馬秀辛，則又繼續編織部落照顧的願景。馬秀辛原本帶了都市幼兒園的教材回來，想把「最好的」教給部落孩子，卻在幾經嘗試後發現，原來部落才是最好的教室。部落裡有老人家過世時，孩子們會到喪家慰問，從準備到慰問活動進行，讓孩子們知道族人們長久以來如何面對往生送死，讓喪家得到安慰；孩子們也會到田裡搬走石頭、開墾種植，老人家則教導耕種的知識。這學期，孩子們正好在認識園子裡的雜草，趁著醫療巡迴車來部落的日子，老人家在社區活動中心等待就診時，馬秀辛把雜草的照片拿給老人家看，讓老人家互相討論這些雜草的族語怎麼說。馬秀辛說，再來她計畫在活動中心一樓弄些老照片，當老人家來時，孩子們就能聽老人家看著照片講古；如果能再辦個部落共食，讓老人家跟孩子們一起聚餐聊天，應該就更棒了。

這個社區活動中心，是社區資源集結處，可以讓青少年使用電腦、學校孩子看書寫功課、幼兒園孩子接受族語托育照顧、老人家彼此聊天或與孩子們互動，婦女們也藉著照顧孩子、老人，得到一些生活費。而必須在外工作的族人們，則不用擔心部落裡的孩子、老人沒人照顧，老人家也不必被接到異鄉都市，與族人斷了聯絡、成天關在高樓裡——這是部落的在地老化夢想。

多元型態的長期照顧服務

臺灣政府現今仍把需要得到照顧服務的人，依行政方便而切割——長期照顧歸衛生福利部、課後照顧及三歲以上的托育歸教育部、兩歲以下的托育歸內政部，而且兩歲和三歲還不可以混齡！除了依行政單位切割外，在法令上也有許多一條鞭式的規定。例如，美園教保服務中心的場地如果完全合法，就必須將建物申請為專屬幼兒園建築的F3建築。社區活動中心是整個部落的資源中心，是大家共用的地方，如何能將之劃歸為某一群使用者「專屬」呢？規格化且鉅細靡遺

的規定，往往有利於大財團，因為公司有足夠的財力來達到各種要求與標準。然而，這樣的符合標準真的代表品質保證嗎？

要有多元服務，政府就應該放棄官僚式的管理主義心態，行政的存在是要讓各種不同服務發展出來，而非壓制。我們所需要的《長期照顧服務法》，必須能確保所有老病者都能得到所需要的長期照顧服務，它應具有多元文化的精神，讓各地有機會發展出符合在地需求的長期照顧服務。例如部落這類結合傳統文化延續、促進人與人之間及代間互動合作、結合當地產業及婦女就業，就是讓部落族人能繼續與自然和諧共生、族人互相照顧的模式。它不是「長期照顧服務未普及前」的替代（正如部落托育服務不是「幼兒園普及前」的暫存狀態一樣），而是最珍貴的多元長期照顧服務的樣貌。

其次，照顧人力方面，就不能以專業主義來拉高參與的門檻。以北歐福利服務擴充發展的一九七〇年代為例，為了讓眾多未就業女性，尤其是家庭主婦能投入照顧服務工作，他們所採取的是肯定家庭主婦原先在私領域



01



02

01 馬秀辛（左一）帶領五甲社區自治幼兒園與美園社區互助教保服務中心的小朋友進行跨文化交流。

02 孩子與長輩互動遊戲，讓長輩活力滿滿。

從事的照顧工作專業，並輔以不間斷的帶職帶薪進修課程，以及工作團隊與社區護士的專業支持，讓服務提供者能在職場中持續精進。臺灣這十年來，訓練了許多長期照顧人員，而像屏東這類狹長的行政區，則常讓受訓者舟車勞頓，就算拿到資格，卻因缺乏妥善的行政規劃，讓照顧人員無法就近接到足夠的案量而不能從事工作。政府行政應做的是了解不同區域的長期照顧需求，讓服務接受者能得到所需的居家服務與照顧（如一日多次，並儘量安排為同一服務者）；也讓照顧工作者能就近服務不同家戶，並在工作中得到進修與支持。

最重要的，《長期照顧服務法》應確立長期照顧服務是人民基本所需，不應被商品化。當政府還不願投入政府資源、不願把長期照顧視為政府的重要責任時，就有可能在後續的法令制定過程中，大開營利業者的方便之門，讓長期照顧服務成為有錢人才能買得起或有所選擇的商品，但沒錢的人或是偏鄉無利可圖之處就成為資源缺乏的所在。接下來，我們必須發揮公民力量，緊盯著政府部門，才能讓在地老化的夢想真的能在各地實現。



封面 | 康健雜誌提供。

主婦聯盟食育媽媽 教我們的3堂課

繼《菜籃子革命》之後，主婦聯盟合作社首度與主婦聯盟環境保護基金會共同策劃，推出《真食育—主婦聯盟媽媽們的十四堂食物教養課》一書，本文邀請三位參與本書製作的社員，談談採訪心情，以及她們從食育媽媽身上學到的功課。

共同策劃 | 主婦聯盟環境保護基金會、主婦聯盟生活
出版 | 消費合作社。
內容 | 天下生活。

收錄 14 位社員及基金會資深志工在生活中、學校裡，為下一代推動飲食教育的故事。書中還有前任天母站站長林玉霞與基金會資深志工莫凱君示範的 20 道自製、安全美味的料理食譜。

帶著環境生態敏感的 飲食態度

文 | 林芳如

台中分社社員、曾擔任主婦聯盟環境保護基金會台中分會議題專員、目前為全職媽媽

二〇一三年十月，黑心食用油事件爆發。當時，在基金會台中分會內部會議中，見識到主婦聯盟的前輩們，從憤憤不平的媽媽，迅速變身為關注環境永續的主婦。她們收起食不安心的忐忑，將議題焦點放在食用油進入下水道會造成排水阻塞及水污染，並決議以組織名義要求環保單位提高回收便利性，以及宣導廢食用油做皂的再利用方式。剛入會共事的我，瞬間領悟，原來帶著環境生態敏感度的生活修行，正是如此啊！

撰寫《真食育》一書中的「食育 A to Z」單元時，我刻意從單字帶入食物的歷史故事，也重現近年來成為新聞主角的食物。例如：從 NG 蛋糕談格外品 (Imperfect Product)、小學蔬食 (Imperfect Product)、小學蔬食日談環保素 (Vegetarian)、珍珠

奶茶談 Q 彈口感與毒澱粉。此外，文章也提及成功的綠食育實踐案例，包括：貢寮水梯田生態復育計畫 (Terrace)，彰化溪洲托兒所在地食材供應計畫 (Local Food System)，盼能藉此讓讀者知道更多食安議題下的環境故事。

我期許能讓讀者在字裡行間讀到對環境永續的堅持，也希望大家相信，即便我們這兩年經歷了重大的食安風暴，只要重新意識今日食物的來歷，我們一定能覺察臺灣的土地究竟出了什麼問題，也一定能產生讓土地美麗、地球永續的行動能量。當我們帶著對環境生態的敏感度重新看待自己的食物以及臺灣的農業，這就是重生的開始了！

帶著自己樣子的母職身影

文 | 陳怡如

新竹分社社員，曾在主婦聯盟合作社台北分社與新竹分社工作，目前在宜蘭務農、過節氣生活

女性在擔起母職之後，這個社會常常就看不見她的專業。原本

是社運、環境運動現場的活躍份子，說的話很有份量；帶著孩子上街頭後，會被認為是一群理盲的家庭主婦。原本是職場上極有工作能力的新一代女性，有了小孩後，她被識別的頭銜是媽媽，這個身分的工作成效似乎就被打了折扣。身為母親的女性，她面對兩種辛苦。一是自然界的辛苦，就像作家馬尼尼為在《我不是生來當母親的》一書中所發出的怒吼，成為母親的過程，生命正一點一滴被孩子瓜分，體內長出的母愛讓母親苦痛，亦讓母親喜悅；另一種是社會界的辛苦，便是外界賦予母親刻板印象的期待——「你填入什麼形容詞，都會成立。」

我在主婦聯盟合作社工作的那段日子，最驚喜、感動的收穫便是看見不一樣、充滿力量的母親，在長出母愛的同時也奮力長出「自己的樣子」，這次的五位受訪者，都是我相當敬佩擁有母職角色的社員。在親子育的書寫脈絡下，我更力圖呈現她們如何並非演出千篇一律的家庭劇本，而是譜出單親家庭、重組家庭中昂然自信的親情；維繫健康的婆媳關係；兼顧職場、社運與家庭金三角關係絕不是假話；以及在

家庭中編織個人的興趣、經營自己的溫柔革命。這本書記錄的僅是萬分之一擁有母職身分的社員，有更多的妳/你也值得被看見、被感謝。

學著把吃飯當頭條大事

文 | 王常怡

北南分社社員，曾擔任《綠主張》月刊主編

我實在沒什麼資格談食育。別的不說，活到了這個年紀（坐四望五），好多事都還是第一次。因為《真食育》這本書採訪了莫

凱君，才第一次自己動手煮粉圓（珍珠奶茶是我的最愛），還讓我想起以前去道場做義工，第一次知道香蕉不能冰、鳳梨不能洗；更讓我想起一件塵封已久的糗事：大學迎新聚餐，大家一起包饺子（人生第一次，也是至今唯一的一次），我負責處理蔥——但，我把蔥白統統丟了，只留下綠色部分，害得學長姐只好去市場再買新的蔥回來。

這樣爆自己的料，就是要說

明，自己應該就是最需要重新被「食育」的對象。國中的家政課更神奇，不教蛋炒飯而教蛋黃酥。我記得那時唯一的心情是：「什麼時代啊？有人自己在家做蛋黃酥的嗎？」但，風水輪流轉。現在的時代，會說第二外國語不稀奇，能夠在端午節包粽子、中秋節做月餅才叫人才！

四年多前在合作社上班時，曾經非常自卑，因為身邊一個個全是家政高手，好多同事與社員不但很愛煮、還很喜歡與人分享自

己的手藝，於是，那段時間是我人生體重最重的日子。現在編完了這本基金會與合作社共同策劃的《真食育》一書，倒也不是擔心又要發胖，而是再次體會到「吃飯皇帝大」、「民以食為天」的精要義理。一天三餐，真是太重了：土地、農業、健康、環境、能源、親子互動、添加物、非基改……食物牽連的層面多麼廣、多麼深，卻又那麼生活、那麼日常。「好好吃飯，就是好好生活」，這是我從書中這些實踐食育不遺餘力的媽媽們身上，學到的最受用的一課。



《真食育》介紹了臺中三民站的親子聚會。社員們一家一菜，共煮共食共學。（攝影 | 王竹君、康健雜誌提供。）

農作物生產自主管理(三)健康級

圖/文 張智淵

合作社農作物自主管理的第三個等級，健康級，最主要的原則是作物不得有藥物殘留。允許以下情形：



1 介質栽培者。指的是非直接栽植於土地上的作物。



2 雖採無農藥、無化肥栽培，但田區隔離帶不夠完整，有遭鄰田污染風險者。



3 減農藥栽培者。



4 不噴灑農藥。但因為作物需求施用少量化學肥料者。



夏季餐桌的 涼菜風景

食譜設計 | 褚福蓮 文 | 柳家瑞 攝影 | 劉忠

士林站社員褚福蓮設計了四道夏季涼菜，整體看有美麗的色彩、搭配不同形式的盤碗盛裝，非常吸引人。薑黃甜薯切片排入家人燒製的波浪邊陶碗中，像是有藍色花萼的黃色花朵，吃起來則是脆脆的口感，有點像醃漬的黃蘿蔔，但是增添甜薯原有的甘甜，是很好的開胃菜。酪梨南瓜佐腐乳醬作法簡單，材料的組合大膽，味道卻令人驚豔。涼拌果香高麗菜使用蘋果泥、萊姆汁，取代傳統的糖、醋，加入蔥段、辣椒絲及自製薑末花椒油，只用少量的鹽搭配多種天然香料，帶出高麗菜清甜但豐富的風味。加些玉米片蘸些清淡的酪梨莎莎醬，相當爽口，同時營養滿分。

做為每天為先生、兒子烹煮三餐的家庭主婦，褚福蓮的食材來源多元，有主婦聯盟合作社、她與先生耕作的菜菜子實驗農場以及傳統市場。烹調時注重低鹽、簡單、色彩豐富並且善用天然香料及調味料，味道清淡卻有著豐富的層次。她喜歡嘗試不同的食材組合，常與朋友交流資訊，她從書櫃拿出兩本食譜書，指出食



褚福蓮看書所畫的二十四節氣植物牆。(攝影 | 王慧思)

譜靈感的來源。書中除了食譜外，還強調食物原味，並配合節氣。

褚福蓮家裡的客廳有一整面牆的大黑板，二十四節氣的名稱及代表性植物都在上面，她在料理健康美味之外，也融入了尊重自然與愛惜食材的生活情趣；嚐一口她自製的天然香料南瓜瓜子及乾薑蜂蜜桂花茶的好味道，她對於烹調食材的用心令人佩服，她真是個合作社的生活者呢！綠

薑黃甜薯



材 料 甜薯 1 顆。
調味料 鹽 50 公克、冰糖 300 公克、米醋 100 毫升、薑黃粉 20 公克。

作 法

1. 甜薯洗淨去皮，晾乾水分。
2. 將甜薯對剖後放入保鮮盒中，以鹽、糖搓揉，續入米醋、薑黃粉，蓋上盒蓋後充分翻動。
3. 室溫下醃漬 1 天，放入冰箱冷藏 7 天，去除滲出的大量澀水，切片即可食用。





酪梨南瓜佐腐乳醬

- 材 料** 南瓜半個、酪梨半個、橄欖油 2 茶匙、水 1 茶匙。
調味料 檸檬 1 顆、辣豆腐乳 1 塊、蒜 1 瓣、蜂蜜 2 茶匙。
作 法 1. 南瓜切成半公分薄片，入鍋蒸透後取出。
 2. 將檸檬皮削去，擠出兩大匙檸檬汁，倒入碗中。續入辣豆腐乳、蒜末、橄欖油、蜂蜜、水拌勻。
 3. 南瓜片平鋪盤中，酪梨切丁放在南瓜片上，淋上作法 2 的醬汁。



涼拌果香高麗菜

- 材 料** 高麗菜半顆、蘋果半顆、油漬彩椒適量。
調味料 海鹽適量、冷壓油 1 大匙（種類任意）、麻油 1 大匙、薑半吋、花椒 1 大匙、萊姆汁 1.5 大匙、蔥 1 根、紅辣椒適量。
作 法 1. 高麗菜片（或細條）加鹽，略抓後醃 1 小時。
 2. 鍋中加入冷壓油、麻油、薑末（或磨泥）、花椒碎粒，用小火炒香，薑變色時離火，濾掉薑末、花椒，留油備用。
 3. 將醃漬出水的高麗菜片稍微擠乾，加入作法 2 的油、蔥段、現磨蘋果泥、萊姆汁、辣椒絲、彩椒絲，拌勻即可。



酪梨莎莎醬

- 材 料** 洋蔥 100 公克、番茄 1 個、紅椒 2 支、蒜 1 瓣、酪梨 450 公克（熟透）。
調味料 香菜葉 5 支、檸檬汁 2 大匙、鹽 1 茶匙。
作 法 1. 洋蔥切碎、番茄去皮。
 2. 將所有材料放入果汁機，打成泥狀即可食用，可搭配玉米片。
小叮嚀 酪梨籽放在莎莎醬中間，可延緩酵素性褐變反應，建議儘早食用。莎莎醬冰過後更好吃。

