

綠主張

2014年11月 **134** 期
台灣主婦聯盟生活消費合作社



美好晚年

仕安社區合作社—以服務與勞動「在家鄉共老」

農村老人三十年 | 退而不休，從回家生活開始 | 陪母親走過老年—修一門老人安心課程

仕安社區合作社—— 以服務與勞動「在家鄉共老」

文／康椒媛 圖／周軒睿



六位社區媽媽協助煮餐、送餐，左二為媽媽長，分別負責採買、煮菜。媽媽們地說「來這賺吃」，也捐贈自己種的菜，如中午的冬瓜。

根據台南市政府主計處二〇一三年〈台南市人口老化分析〉統計，二〇一二年年底老年人口數變動情形：「本市各區老年人口比率皆大於七%，已成為高齡化社會，其中二十二區比率達十四%至二十%之高齡社會，更有白河、後壁、東山、大內、左鎮及龍崎等六區大於二十%達超高齡社會程度，其中以左鎮區二十四·〇%、龍崎區二十三·一二%居一、二

仕安里是一個兩百多戶、六百多人的小農村，普遍仍是一層樓的傳統合院建築，隨時抬頭看去都可以看見寬廣的天空、錯落的陽光，沿著道路彎走，才見到了靜謐之中的人們聚集在唯一的雜貨店，採買、聊天、親切自然地向經過的人招呼。若搭乘火車，仕安里位於後壁火車站向西約七、八公里處，後壁區與白河區同是台南市轄下最北的行政區，往北經過南靖、水上就是嘉義。這裡盛產水稻、洋香瓜、皮蛋（養鴨），其中水稻面積最廣，二〇一三年，居民合力推出「仕代平安米」，希望透過友善耕作發展社區經濟，持續照顧社區。

厝邊是最好的照顧

名。」而後壁區二十一·四十三%居於第三名。又後壁區戶政事務所二〇一四年九月人口統計，仕安里總計二百四十五戶，六百五十二人，其中六十五歲以上人口一百三十一人，占二成多，在外工作人口不說，實已是超高齡社區。

成立於二〇一三年的「仕安社區合作社」（本文簡稱仕安合作社），由台南市政府社會局輔導成立，也是台南市第一個從社區發展協會籌組而來的合作社。而早在二〇一一年，仕安里里長、也是仕安合作社現任第一屆理事長的廖育諒即先推動「仕安社區服務車」，每週一、三、四、五載村內老人到新營、最遠至柳營奇美醫院就診，週二則有柳營的醫院前來義診。廖育諒說：「坐車免錢又兼陪伴，形成一個小小的關懷網，互相關心，會相約『下禮拜我要去看眼睛，你要看腳，不然我們做伙來？』對他的老朋友，老人的記憶力很強，如果下禮拜沒來會打給我：『里長，某人怎麼沒有出來？去給他看一下。』」前年社區內有個老人要被送去養老院，因而悶悶不樂，廖育諒和老人的兒子聊天：「厝邊隔壁是最好的照顧，媽媽如果怎樣隔壁



4



3



2



1



5

- 1 廖育諒請老人將服務車資訊的貼紙貼在電話旁邊。
(圖/康椒媛)
- 2 2014年第二期作改種黑豆，契農許水枝正在炎熱的正午放水，等水漫過田區的另一端。
- 3 契農林玉雲，七十歲。
- 4 契農林獻朝，七十三歲。
- 5 改造後三合院將成為社區的夢想基地，左至右為林鍵樺、周軒睿、賴禹樺、夏宏欣。(圖/康椒媛)

也會說、會聯絡，還有服務車，你別擔心，禮拜一有共餐，也可以來幫忙。」如此才將他媽媽留下，「雖然是孩子的好意，但變成長輩沒有選擇權，只有聽後輩的，但是如果可以留在這裡最好。」這是每個人都將面對的生命課題，仕安合作社提撥二成結餘作為老人福利基金，期許自己「關懷、幫忙更多不方便的老人，在家鄉年老，讓孩子可以放心。」除此之外，也在仕安城鄉公園後面規劃了社區廚房、用餐空間「長青食堂」，每週一中午由社區媽媽們提供共餐、送餐服務，除了低收入戶與獨居老人，其餘則每餐收取二十元。採訪這天的中餐是炒飯、冬瓜湯，媽媽們邊專注盛裝數算四十五個便當，邊忙碌、開心地閒話家常：「兩歲多的孫子黏在身邊就像雞母帶雞仔，走一步跟一步。」

創造高齡社區的永續經營

為了讓身為無醫村的社區照顧得以持續：「我們成立合作社的動機是因為一個善念，社區福利現在都靠外來捐款，我們想要做得更好、久長，因此籌組了合作社作為社區的經濟體。」二〇一三年

初成立之前，向每戶發一份邀請單，說明社區要做什麼事情，讓大家一起來參與，但很多老人不識字、也解釋不清，只好趁過年時透過回來的晚輩幫忙說明，廖育諒說：「月初發單進去的時候，一禮拜無動靜，月中後人就一直加入了，半個月就收到很大的迴響。」以每股一百元，最少五十股、最多兩千股，共七十二戶，原本預計是兩百萬元，最後居民共同集資兩百五十一萬六千元。

首先進行水稻契作(品種為台稉九號，為良質米之一)、網站與冷倉建置。由於不使用農藥、化學肥料，僅使用生物性資材如苦茶粕，二〇一三年第二期作受到嚴重的病蟲害，僅收成四割多(一割為一分地稻穀的收成量，即一百台斤)，仕安合作社以標準收成量的八割補貼契農，廖育諒說：「不能賺錢，但至少不能讓契農虧錢。」目前仕安合作社契作面積達四·二公頃，二〇一五年將增至四·六公頃，四位合作的契農中，其中三位林獻朝、林玉雲、許水枝平均年齡七十歲，另一位王偉丞四十歲，為了照顧母親而返鄉務農。由於天候理想，二〇一四年第一期作



社區的無毒菜園，提供社區共餐，十月中後將由媽媽長協助照顧，種有苦瓜、九層塔、茄子、秋葵、南瓜、白蘿蔔、地瓜葉、蔥、芋頭、辣椒等。(圖/康淑媛)

幾歲。」他耕作的七分地都是租的，特別的是，仕安里的地租算法不同，「租金算一年兩期，租金照穀價，穀子多錢就要多給，不是算死價，每年要算五百斤，濕穀若有一千元的話，乾穀要貼兩百元（二成），一千二百元給田主。」以收成量固定、穀價浮動的方式調整地租，也加深了農民的不確定感。因此未來仕安合作社想成立碾米廠，穩定米價、控管品質之外，也可以提高社區就業機會。

下一步，年輕的力量

年僅四十出頭的廖育諒是從父親身上體會到社區的意義。獨子的他，為了照顧家裡，選擇工作的首要條件之一是離家近。「以前阮庄很亂，路邊草很長都比人還高，我在新營做生意，回來的路上忽然感覺到阮庄怎麼變這樣？那時父親人不舒服，因為自己做生意，可以載父親去長庚看醫生，一去就是半天，我就在想，如果那些長輩的後輩都在賺錢不在身邊，我們這裡沒公車、老人也不識字，要怎麼辦？所以想到服務車的問題。第三就是跟遠傳公司抗爭，在岳王宮（原名忠孝堂）前面的基地台在仕

安里已經十五年了，二〇〇九年，聯合村民起來抗爭，但遠傳置之不理，硬拆，就拆成功了。」當時長輩覺得年輕人比較敢做事，推派他選里長。有不少學生陸續來到仕安里幫忙，廖育諒會問他們在社區看到什麼問題、需要什麼？「就是老人的問題。社區有很多事要用老人的思想去做，幫忙老人不用什麼，就是陪他聊天，聽他說話，他就很高興了。」就讀台南藝術大學建築藝術研究所的周軒睿、夏宏欣於二〇一三年來到仕安里，與學長林鍵樺合力改造三合院建築作為夢想基

地，接觸到仕安合作社後，開始幫忙規劃網站、社區報、產品行銷等推廣工作，周軒睿說：「賣米不是我們最主要的目的，是怎麼讓大家一起來賣這個米，比較符合合作社共同經營、共同承擔的概念。」

「農村的價值其實是都市問題的解藥。」周軒睿說，曾長期駐點農村的曾旭正老師鼓勵他：面對農村真正的問題。他們開始找些特定人物慢慢聊合作社的價值，建立旅外遊子的名單，定期發送社區報讓他們了解社區的事情，與外部團體如主婦聯盟合作社認識合作社理念、台南區農業改良場等交流無毒

栽種技術，周軒睿認為，「至少可以改變一個人也好。」農村有許多價值是他們正在學習融入的，如此平常卻只有在農村發生，「這邊交通不方便，吃也不方便，所以他們都會分享種的菜，農村的雜貨店有很多功能不能被超商取代，例如，老闆會記很多人的電話，找誰馬上背一支電話給你，會幫忙去新營市集買菜，回來鋪在門口當個小菜市場，七、八點就沒了。」

夏宏欣認為在合作社可以找到經營社區比較永續的方法，從小眾開始共同承擔去面對一些事情，若發展起來，就有機會照顧社區其他面向，不只是老人。李坤昇建築師事務所一個改造合院的計畫正在執行，先前已透過「社區空間環境改造巧佈點綠美化計畫」進行周邊的空間活化，如無毒菜園、野餐區、露營區、內行人的小祕徑等，林鍵樺分享：「你做的事情與生活都在社區，關係會很密切，我們想打破一些傳統合院的格局，盡量不破壞它的結構，屋頂拓寬後，風與光就可以進來，並將獨立家戶的生活方式融入格局中。」透過空間的再串連，讓居民一起參與、互動，凝聚社區生命。

產量約八千包（每包兩公斤），約是前一期作的三至四倍，為了避免病蟲害問題、控制儲米量，二〇一四年第二期作改種黑豆試做醬油，也是休耕轉作的補助作物之一。仕安合作社以一割多於市價三成的價格向契農保證收購，廖育諒說明：「像今年稻穀一割淨收一千零六十元，我們就是一千三百六十元，但大割（收成好時）價格又會跌下來，農民真的很辛苦。」

其中一位契農林獻朝，也是社區服務車的二位司機之一。他說：「我七十多歲了，還沒有機會退休，兒子過世要養孫子，不做沒辦法，做到不能做，我沒想過做到



封面 日麗風和

灣寶的稻子在十月初開始抽穗，經過近兩個月的熟成，將在十一月底收割。

繪者／洪江波

編輯手記

看向人生的兩端，有許多相似的景象。正在長牙與正在掉牙的，吃著熟軟的食物；躺在嬰兒床上與躺在搖椅上的，眼神一樣無助；拿奶瓶與捧著碗的，手掌軟弱無力；而正在茁壯的有人為他剪指甲，正在老化的，老人眼花、顫抖的雙手、脊椎退化無法為自己剪指甲，那灰色、剝落、泛著老人味的指甲無人聞問。照顧幼兒總是必然，照護老人則是歸於不得不然，甚至不然。

上一次返鄉陪伴外公、外婆，外婆好說歹說地請外公趁著天還亮、不冷的時候先洗澡，外公悶著一張臉，怎麼樣都不想，我立刻告訴他：「洗好澡，我幫你剪指甲。」他難得地露出開心的笑容說了聲好。剪完指甲，聽見他細細地說了聲謝謝。

生命，是互相陪伴的歷程。父母餵孩子吃飯，長大的孩子餵年老的父母吃飯；年老的意義，讓我們體會互相照顧的意義，當年老的生命來臨，它無法等待，只有趨身向前。感謝老人家，讓我們可以用照顧他們回報這份恩情，以及讓我們看見他那如幼兒般單純滿足的神情。

勘誤：2014年10月133期〈友善生活小舖，情感在社區流動〉一文，彩光畫由荷月設計，特此更正誤植。

《綠主張》月刊長期徵稿

《綠主張》月刊是合作社與社員的資訊平台，歡迎分享你的生活智慧，投稿信箱：webb@hucc-coop.tw，信件主旨請註明：《綠主張》月刊投稿。文長以一千六百字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔三張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；若一稿多投，請註明。

綠主張

2014年11月／134期
台灣主婦聯盟生活消費合作社

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

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：楊俊朗
編輯委員：吳梅相、李碧恬、沈立忠、林曼芬、
林享玉、原友蘭、許秀嬌、張伶美、
詹武龍、蔡青瑤、謝文綺（依姓氏筆
劃排列）

主編：康椒媛
採訪編輯：朱安棋
文字校對：邱忻正、張伶美、陳民傑

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：吳必涵
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
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
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
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
701 台南市東門路三段179巷107號
電話：(06)335-5665

特別報導

2 仕安社區合作社—以服務與勞動「在家鄉共老」文／康椒媛

來自現場

- 6 在城市社區，我們可以這樣共老 文／朱安棋
- 8 合作照顧—從獨老到共老的想像 文／王琪君
- 10 一起好好老去：淡水蔡家村的共食、共耕、共遊 文／李建緯
- 12 農村老人三十年 文／張正揚
- 14 退而不休，從回家生活開始 文／陳怡如
- 16 陪母親走過老年—修一門老人安心課程 文／于躍門

合作二三事

18 社員同心協力，南倉增資亮麗達標 文／許秀嬌

產品平台

- 20 愛米力探索隊：全新米漢堡現場直擊 文／張怡潔
- 22 洲南鹽場一日曬出海的天然味道 文／黃淦

基金會專欄

24 找回孩子的健康，從監督校園午餐開始 文／林芳如

育兒生活專欄

26 期許自己成為政治改革的關鍵少數 文／楊佳羚

圖說八道

28 水煮蛋的秘密訪客 圖／張智淵

主婦食堂

29 為老人家煮一頓溫補 食譜設計／黃瑜惠 文／朱安棋

活動快報

31 2014 合作齊步走同樂會—初路·出路

在城市社區，我們可以這樣共老

一九九三年台灣已進入聯合國界定的高齡化社會，六十五歲以上占總人口的七%；第二次世界大戰後的嬰兒潮世代進入老年階段，更加劇了人口老化現象。然而當時台灣並未意識到問題的急迫性，遲至二〇〇七年才規劃「長期照顧十年計畫」；二〇一八年台灣將進入高齡社會，六十五歲以上將占總人口的十四%，二〇二五年時每五人將有一位老人（註）。

二〇一四年我曾造訪高雄甲仙的關山里，居民多為平埔族。關山社區面臨與一般偏鄉農村相同的問題，多為老人、孩童與外籍配偶，人口外流嚴重。關山社區發展協會總幹事蘇美玉，來自柬埔寨，她表示社區的老人照顧策略是讓「在地人照顧在地人」，不管六十或七十歲，通通稱為「十八歲」，共同照顧八十歲的老人。身處城市的我們該如何在社區中推動共老呢？

主婦聯盟合作社公館站於二〇一四年三月成立「在地老化小組」，主要成員除了社員外，大多為師大三里社區發展協會會員，平均年齡約在五十到六十歲之間，透過定期聚會，邀請相關領域的講師來上課、參訪長期照護機構等，希望凝聚大家的想像，找出城市社區共老的方式。

體現關懷的送餐、共餐服務

台灣的長期照護服務分成三個體系：居家、社區、機構。中華民國家庭照顧者關懷總會社工員張筱嬋認為社區長期照護除了人力與財力外，最重要的是瞭解社區老人的需求。以台北市中正區的忠勤里為例，南機場整建住宅至二〇一四年已五十年了；這裡曾是台灣最現代化的社區，也是公共集合住宅的建設先鋒。里內三千多戶、七千多位居民中，約五成住在八到十二坪的

房屋，其中二百多戶是低收入戶——典型的弱勢社區。

方荷生是南機場居民，已經擔任四屆忠勤里里長。二〇〇二年開始，當時里內的老人開始大量增加，醫生反映獨居老人營養不良，身體機能迅速退化，同年方荷生決定辦理送餐服務。一般社區送餐提供週一至週五每天一餐，而忠勤里一週七天、一天兩餐（午、晚餐），並且擴大服務對象至行動不便的老人。

一份八十元的餐盒，與忠勤里互動良好的和平醫院贊助四十元，台北市社會局分擔二十元，老人只須自付二十元，整個行政作業由里長團隊包辦。服務採取預付制，一次繳兩個禮拜的餐費，若因外出就醫等原因不用餐，須事先打電話至里辦公室取消，方能退回餐費。收取二十元讓老人基於愛物惜物的心態，胃口不好也會少吃一點；另

外，萬一沒有事先取消，送餐時無人應門，就知道可能是出了狀況，可以立即協助。

忠勤里於二〇一四年開始推出共餐服務，每週一、三、五中午邀請六十歲以上的老人到樂活園區用餐，上午安排活動，鼓勵老人自己走出來，與大家互動、培養感情。送餐與共餐服務的工作人員除了三名專職廚師外，也有專職的送餐人力，以及參與社區服務的志工。「送餐人員在送餐時一定會握到老人的手，讓送餐服務多了關心與關懷，這是忠勤里的送餐服務不同之處。」忠勤里都市再生計畫的夥伴OURS專業者都市改革組織，負責專案執行的張耕維肯定其用心與努力。

滿足最基本的民生需求

二〇一三年忠勤里成立「幸福食物銀行」，物資是向各界勸募而



1 在地老化小組邀請社工員張筱嬋到公館站分享「在地老化—幸福長照面面觀」。2 忠勤里中最年長的志工是現年九十九歲的徐儲惠如奶奶，剛從華山基金會的重陽老人敬老餐會回來，她開心地分享當志工的快樂心情。3 南機場樂活園區原是國防部的將軍住所，因殘破不堪、雜草叢生，成為治安死角，方荷生爭取作為關懷弱勢的據點，成為弱勢兒童及少年學習園地，老人的交誼中心、送餐廚房等多用途空間。4 食物銀行的工作人員耐心地與聽力不好的老人溝通。

備註 衛生福利部護理及健康照護司，2007年，《我國長期照顧十年計畫摘要本（核定本）》。

來，有效期限三個月以上的罐頭、奶粉等未經拆封的食品，以及堪用物資、家電等，皆接受捐贈。幸福食物銀行以中正區公所作為行政協商平台，與企業團體合作，為弱勢家庭、獨居老人提供服務。

里內符合低收入戶資格者會在信箱中收到邀請函，聽過說明會才能拿到存摺成為會員。每戶每個月可以拿到五百點的點數（社區貨幣），換取價值約二千元的物資。點數是固定的，不會因家庭人口或狀況而有所不同，若有需要額外的點數則可以擔任社區志工，服務一小時可得到二十點。臺北市臻佶祥社會服務協會工作人員程俊威說明，這樣的制度設計是希望讓社區失業者走入社區，讓他們透過服務換取物資，也避免資源中斷時弱勢者即失去謀生能力。

站所成為社區共老的據點

現年六十八歲的社員胡雅美是在地老化小組的成員，她說，若將社區中的閒置空間再利用，讓老人聚在一起吃飯、一起玩樂，而她覺得自己還有能力在那裡幫助其他人。未來若站所可成為推動社區共老的據點，提供社區弱勢老人送餐

或共餐服務，除了站所志工外，也鼓勵社員成立勞動合作社，自主承攬相關業務，或是由社區的退休者擔任志工；這種種形式皆可為社區共老注入活水。《老得好優雅》一書中所說：「退休並沒有解脫我們繼續照料世界的責任。不只如此，我們退休後做的工作，雖然沒有酬勞，卻不是無用、沒有價值的工作。剛好相反。事實上，這可能是有生以來我們第一次真正自由選擇去從事一項表現最佳的自己的工作，因此也促成了周遭世界去表現出最好的一面。」

世界衛生組織提出活躍老化（active aging）的概念：為了提升老年的生活品質，盡最大可能促進健康、社會參與以及安全的過程。紀錄片《青春啦啦隊》與《不老騎士》皆打破老化的刻板印象，生理上的老化並不足以成為老人學習新事物的阻礙，只要在安全的前提下，老人還是可以跳跳啦啦隊，甚至騎車環島，同時他們的經驗傳承將是年輕人最珍貴的寶藏。未來若可以透過站所作為推動社區共老的起點，將促進老人心理健康與社會連結，與促進身體健康同等重要。（作者：企畫部專員）

合作照顧——從獨老到共老的想像

當我們參與生活消費合作社這般的合作事業，除了利用有形的生活材，另一項相較無形卻也重要的，就是投入勞動的參與形式——「經營參與」，一群深具服務理念的人力推動著合作社前進，例如，生產者、行政團隊、社員等三端的協力合作才能持續供應好的生活材、友善環境與促進地區發展。然而，當台灣人口趨向高齡化、少子化的結果，將可能導致缺工，甚至是老人無法妥善獲得照顧，很多想像的美好未來，都將缺少關鍵的服務人力。

合作社社員也在高齡化？

主婦聯盟合作社（本文簡稱本社）的社員年齡結構請參考表一，截止二〇一四年五月底，本社六十六・七％的社員年齡落在四十至六十歲的區間，而本社定義的年輕社員（三十五歲以下）僅

占五・七％。整體社員組成傾向中高年齡結構，六十五歲以上占六・六％，雖然吸引認同合作社理念的年輕族群加入為本社重要目標之一，但我們也應該開始認真思考，社員面臨老年生活的需求為何？又如何透過合作互助的方式，照顧彼此、健康共老。

根據《天下雜誌》七月的高齡化專題報導（註），二〇一六年的台灣人口結構將出現三大轉折：「第一，台灣十五到六十四歲勞動人口將史無前例地減少。從二〇一六年算起的未來十年，每年減少十三萬人，十年累計將減少七・五％。第二，台灣老人數達三百一十一萬，將第一次超越小孩數。第三，台灣人口的年齡中位數，將第一次突破四十歲，過半台灣人走入人生的後半場。」整體社會人口持續老化，新生日人口卻難以銜接補充，根據內政部統計處資料

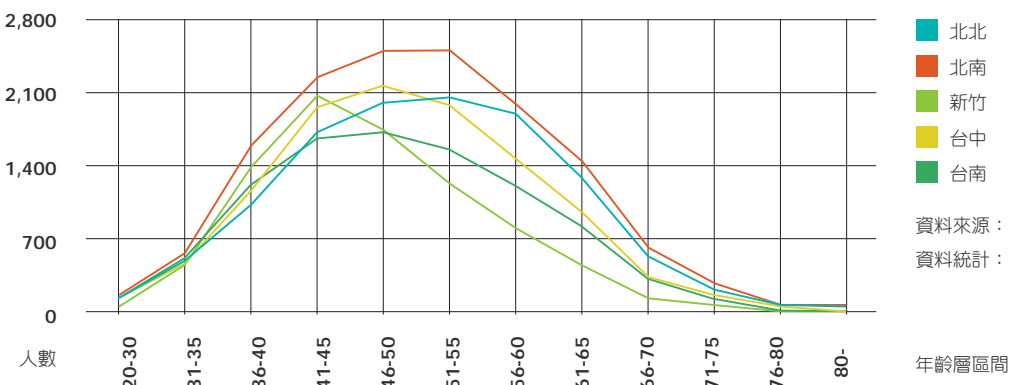
指出，台灣的出生率長期低落，甚至到二〇一〇年時跌破一％，直到二〇一三年，婦女生育率也僅一・〇七％。

當這個社會整體年齡結構傾向「高老化」，高齡化結果不只是單純的老年人口激增，少子化導致勞動力短缺，青壯年人口平均負擔的照顧壓力愈趨沉重，如此一來我們應該如何思考與應對未來的老年生活？本社除了供應、滿足社員的生活材需求，是否也能滿足社員們的照顧需求？或者，社員是否也可以成為提供照顧的服務者？

探索共老的實踐可能

二〇一三年底，本社理事會與行政團隊共同討論，確認第二期中長期計畫內容；在照顧的部分，目標是在二〇二〇年之前推展社區照顧服務，因此二〇一四年至二〇一六年期間，就須完成社區照顧服

表一：主婦聯盟合作社的社員年齡結構



資料來源：截至2014年5月31日的社員名單。
資料統計：總經理室秘書課。

務模式的研議。

二〇一四年四月由新上任的第五屆理事會與行政團隊職員，組成「社員互助福祉事業研議小組」，開始試圖學習與理解國家社會的照顧政策，並且計畫參訪不同類型的民間照顧機構。小組的參訪活動鎖定在老人照顧機構，如雙連安養中心、大同老人日間照顧中心、台灣福氣社區關懷協會、雲林縣老人長期照護協會附設的小太陽社區照顧福祉家園等等，希望藉由參考實務經驗，探索本社可以實踐的方向。以下摘錄部分參訪成員的見學心得與建議：

- ▼優先考慮「在地老化」，利用各個站所為基準點開始發展。
- ▼先從各站所地區營運為年老社員備餐、送餐做起，藉由接觸老人，了解其生活上的需求。
- ▼推動社員的再教育，激發社員共同關懷，方能推動人力的再利用，在各社區探討與投入照顧議題。
- ▼我們對於老人照顧的相關知識有限，目前尚無任何運作基礎，若要發展共老照顧，建議探尋可能的資源連結對象，並確立本社在當中扮演的角色。
- ▼老人照顧最需要的是願意提供直



台灣福氣社區關懷協會希望營造社區的共同生活與活動空間，並成立福氣愛心社區小舖，訓練身心障礙學員做手工皂、藝品等，作為營運的費用。



參訪小太陽社區照顧福祉家園。廣場前的菜都是老人家自行種植，熟悉作物特性的老人，也教導社工種植適合當季的作物。

備註

陳一姍、黃惠鈴（2014）。〈不老台灣 高齡日本〉。《天下雜誌》，553，100-103頁。

接協助的人力，而後是依老人身心狀況而須有不同程度的專業知識。關於前者，本社尚未能掌握願意提供直接協助的人力狀況；關於後者，則是更大的挑戰。因此本社或許可成為資源連結者。

▼本社已參訪了數個相關團體組織，該是落實行動的時候了，建議先以小規模方式進行實做，累積經驗後再逐步擴大。

共同學習在地老化

「社區照顧」與「在地老化」等等關鍵字反覆出現在研議與見學分享之中，意味著本社有如此的想法與期待：將需要關懷的人們留在

社區內，給予妥切照顧，並且由一群願意付出勞力的服務者共同照顧，最後建立社區整體的互助支持網絡，成為可以共享資源、彼此看顧的生活共同體。我們希望這種社區型照顧實踐不只是單向提供服務，而是體現提供服務者與被服務者的互惠關係，並且超越單純的資源再分配；在其中流通、交換的不只是金錢，更重要的是人際情感的溝通互動與相互支援。例如，想像以本社站所為據點，已具備擴展連結周邊的社區網絡，或可試著發展出針對老人的送餐服務、社區廚房、午餐約會；或是成為媒合社員需求的平台，匯整與提供各種人力

資源，進而培訓並投入居家服務，這樣既可滿足有經濟需求（與服務熱忱）的社員，也可滿足需要居家照顧服務的社員家庭。除此之外，我們還有更多的可能性。

不只是少的照顧老的，有能力的老人也可以照顧老人，甚至是照顧病殘的年輕人或年幼的小孩；長幼雖有序，有能力者的互助意願更為重要。我們也要從被照顧者身上學習到如何面對「老」這個人生階段，如此就是共老，知道從初老到老老的生命歷程是必然，每個階段都有可以學習與理解之處。（作者：總經理室秘書課專員）

一起好好老去： 淡水蔡家村的共食、共耕、共遊

過了捷運紅樹林站，沿著淡金公路直行，先經過淡海新市鎮，這裡在一九九二年前曾經是生產作物的良田，居住許多以農維生的人們，而今因都市開發，良田都已成建築；再往上行至下圭柔山，轉入往陽明山的巴拉卡公路的起點，繞進路旁小路，有個以蔡姓居民的為主的小社區，名為「蔡家村」。

初進村莊一定會到社區的廣場，也是社區的信仰中心——祈福保生宮。這裡是社區一切活動的起端，早期在社區裡會讓大家動員起來的，就是廟裡的活動與宗族的祭祀；這些活動凝聚了社區人的心，因此三十多年前，當廟的土地被後代賤賣時，大夥一起集資近千萬把土地買回，這在當時是一件很不容易的事。

大家一起來吃飯

近年來，蔡家村與許多農村相似，年輕一代都往外地工作生活，留在村莊的都是上了年紀的人，平時身邊沒有兒女照顧，吃飯與生活

都非常隨便簡單，上午煮食後往往隔餐食用到晚上，營養常常不能兼顧。在淡水市區街上開中藥舖的蔡輝雄也是社區居民，看著社區長者的生活狀況，心中想著不能讓老者

這樣生活下去，於是找了幾個夥伴推動老年照護相關的社區營造工作。因緣巧合之下，二〇〇五年富邦慈善基金會開始推展社區共同照顧中心，結合在地資源共同關懷厝邊老人家；淡水蔡家村、木柵復活堂及三峽的金光明寺長者學苑，分別獲得經費補助進行社區推動計畫。

剛開始時，主要推動的是利用祈福保生宮的空間讓社區長者共進午餐；初期參與共食有三十五人，利用富邦基金會的經費，購買廚房設備與食材。社區長者以前在家都是隨便解決一餐，現在每到中午來廟裡與大家一起好好吃一頓午餐，不只菜色豐盛營養，與大家一起用餐也比較快樂，而且許多蔬菜也是社區大夥兒提供，花費不多。許多長者的兒媳晚下班，後來他們連晚



餐也一起吃，讓共食活動更周詳地照顧到老人家的飲食。

一起吃飯看似容易，但仍需有人煮食。二〇〇五年至二〇〇六年，社區得到富邦基金會的經費支援，可以聘請專人煮食，後來計畫補助結束後，雖接受台北縣與淡水鎮社區照顧關懷據點補助，也於二〇〇七年成立「新北市淡水區老人頤養協會」，但補助經費有限，於是開始向共食的夥伴收費。至今雖然已沒有相關的補助，共食的人數僅剩九至十人，每人每月收一千元，仍勉強維持共食的運作。

共食人數減少的主要原因是社區人口的凋零，這十年間，長者逐漸生病與逝世；一些原本互相照顧一起來吃飯的老伴，在其中一人病倒後，另一人須從旁照顧，也就無法來參與共食了。這個狀況在社區中越來越多，而且也未有新的人口移入社區。

老了，我們一起出遊

解決社區長者吃的需求後，社區夥伴開始思考如何讓長者生活得更好。原本以務農維生的社區有些閒置的土地，加上蔡輝雄有種植中藥草的專長，於是開始整理土地讓



原本務農維生的長者也可以發揮專長種植蔬菜、中藥與香草等作物，除了可作為共食的食材，中藥材加工製作的魚腥草茶與青草茶，曾經在淡水農夫市集銷售，為社區運作帶來一筆收入。但是因為許多長者長年務農，對於年老後仍要繼續務農不太提得起興致，目前社區農地僅有部分仍在種植。另一方面，長者的閒暇時間變多，而他們當中許多人連淡水附近地區都沒有機會好好認識，因此社區利用富邦基金會與政府每年的補助，帶著長者從近郊景點開始，推動共遊活動，一起

出遊，讓大家認識環境、放鬆身心。

社區共老的困境

老化的農村社區在台灣並不少見，而且都很相似；但淡水蔡家村因為有心人看見社區長者的狀況，加上社區中生代的推動，且得到富邦基金會的補助，讓社區營造的初期工作運作得很順利，也獲得許多媒體的報導與政府補助。但隨著社區人口老化，共食與許多社區活動逐漸冷清，也更凸顯了社區缺乏對於老年照護的整體思考。共食、共

耕與共遊僅是老年照護的一種方式，但長者生病不能正常活動、生活，這是無可避免的問題，所以亟需規劃醫療與病後照護。而且如果沒有中生代回鄉，社區許多運作便出現斷層，而中生代與年輕人無法返鄉，卻都與工作機會有關。如何創造社區的經濟收益，也是永續經營的重要課題。

人都會老，如何在自己的土地與環境好好老去，而不是等著被子女送到養老機構，在現代社會中，若要單靠個別家庭的力量是很困難的。蔡家村的運作讓我們看到社區共老的可能，當然其中還有許多細節須持續思考與實踐，台灣還有許多尚待我們努力的空間。在未來我們不只要給下一代好的生活，也要讓上一代能過著有品質的老年生活。（作者：企畫部專員）

- 1 蔡家村的推動夥伴，左為蔡以倫、右為蔡輝雄。（圖／李建緯攝）
- 2 蔡家村中午共食，社區的長者不再孤獨在家吃飯。
- 3 社區的長者一起在社區閒置土地進行耕作，也提供共食食材所需。
- 4 在社區活動據點，提供社區巡迴醫療關懷。

農村老人三十年

小時候對老人最深的印象之一是在「竹椅子」（註1）上，安安靜靜地保持著一種和藹的表情和姿態。竹椅子以人體曲線進行設計，最適合老人，有老人在場，其他人斷不能坐竹椅。但此福坐（註2）的情景如今在農村已少見，由於家中的中年人、青年人和少年人，大部分都外出到城市裡了，因而缺少了老人福坐的支持和襯托。老者的福壽感，並非僅僅來自於個人的坐姿，還包含整個心靈陪伴、物資的支援狀態，家人不在家裡，老人坐在竹椅子上，顯現的可能是一種孤獨和淒涼。

昔日的老人支持體系

生老病死，生命之常，面對死亡是一種非常個人的經驗。通常，人在遲暮之年的大部分時候，都是一個人看著自己垂垂老去，此情景，今日越是明顯。

但是單獨的面對之外，有沒

有其他的可能？假使談到「共同老去」，會讓人想到什麼畫面？也許是「執子之手，與子偕老」，這是二千多年前中國北方的農村，傳下的充滿詩意的共老畫面。然而其有前言：「死生契闊，與子成說」，這共老是一種兩人之間的默契，說的是伴侶之間的生命約定；那麼除了單獨地、伴侶相互扶持，還有沒有其他一起度過生命晚年的方式呢？

回想在農村生活四十多年來，老人的生活境況有了很大的差異。三、四十年前的台灣，農村裡還存在著大量以家庭勞動為主的小農耕作型態，村子裡的人家即使不是以農業為主要收益的專業農家，也會兼種若干面積的作物，男人出外工作，女人在家種田，男人也利用上班以外的時間協助農事。當時大部分農家，為了田間勞動力的需要，以及一種傳宗接代的價值觀，普遍多生子女。分家後，幾個兒子

在老家附近各自蓋房立戶，於是老人便以星期或是旬日為單位，輪流到各個兒子家接受供養。我的父親有兩個兄弟，當時祖父、祖母每個月便有十天會到家裡來共食。

小時候農家的生活方式和自然有更多的互動，農作機械化、生活現代化的程度小，而農業規模不論從面積還是人手方面來計算，比起現代都要更大。當時割禾打穀用的是一種半機械化的「斛桶」（註3），人力割禾，腳踩踏板催動滾輪，以手將成把的稻穗擱在滾輪上脫穀，整個程序常有大量連程稻穗掉落地面，撿拾稻穗不需要特殊技巧和力氣，適合老人和小孩，於是老人和小孩在稻田間撿拾稻穗的畫面，就成為當時農村最常見的風景之一。

此外，農家也多使用傳統大灶，平日以柴薪燒洗澡水，逢年過節則烹煮飯食和大菜；每次生火都需要「草結」助燃，草結以細枯枝

或稻草桿做成，需要一點技巧，但不需要很大力氣，幾乎是為老人量身訂做的農戶家務。八十幾歲過世的奶奶，生前留下的最後一幅生活景象，便是坐在院子裡「搏草結」（註4）的身影。

當時農村的老人數量也許沒有比現在多，然而有更多的農家可以照顧他們，生活上有更多參與的空間，構成一種集體的老人支持體系，於是老人比起現在更常出現於田間、路上和屋前，形成一種老人的集體氛圍！然而這三、四十年來，農村的社會結構發生了根本的改變，老人的晚年風景也因此產生了很大的變化。

老有所終之後？

小農數量的減少是一切改變的源頭，原因很多並且環環相扣。農業衰落使得既有的和可能的務農人口，成批成批離鄉移居城市；見不到農業前景的農民，將農地成批成



- 1 只要成蔭，樹下就有機會成為農村老人的聚會所。
- 2 七十幾歲的老農，身揹割草機，一手握桿割草，一手拄杖。
- 3 包上客家花布巾，休憩足夠後準備騎往下一站。這些老人以單車代步，在鄉間的產業道路穿梭，目的不是特別重要，重要的是大家能一起四處走走。
- 4 七十幾歲的美濃農婦，將搏好的草結收攏成堆。

備註

- 註1 客語，音zuk6 i4 e4，以竹和木頭為骨架，表面以藤皮纏覆，具有扶手的椅子，通常禮讓老人入坐。
- 註2 坐在竹椅仔上的老人，體態端詳，呈現一種福壽感。
- 註3 客語，「斛」音fuk5，脫穀機，後來從人工操作發展成以馬達帶動，及至全面機械化的「割稻機」。
- 註4 客語，「搏」音ton3，以易燃的乾燥枝葉折集成束，再以繩狀易燃物如蔗葉或稻桿固定中間而成，形如啞鈴。

批地出售，賣給企圖到農村追求豪華農舍田園夢的人；農業機械化使得已經減少的農民數量，再騰出得以減少的空間。缺少了老人的支持體系，於是今日的農村突然多出許多無處安頓的老人；當子孫都移居城市謀生，老人又不適應城市、無法留在城市生活時，老人安養機構應運而生；不願送入安養院者，則聘請外籍看護，老人照護成為農村

的新興產業。

青壯農民數量的減少，延後了若干老農自田間退休的年齡，原本應當由青壯農民承擔的農務，也落在老農的肩頭；如今在農村，年過七十仍活躍於農地的老人比比皆是，他們拖著年輕時勞動過量的身軀奮力耕作，噴藥、割草樣樣都來，單薄嶙峋的身影令人不忍。

老人的孤單化，同時造成另外一種影響。不用下田，身體猶健的老人，自發性地呼朋引伴，成群結隊騎過鄉間小路；他們以騎乘單車的方式，以鬆散的組織型態，在能夠成蔭的大樹下進行聚會，有時還可見騎乘四輪代步車的老人加入；他們在運動中聯絡感情，在交流中強健身體。透過此種集體的單車行動，發展屬於自己的晚年生活。晚風習習間，大樹下的老人聚會遂成為農村的新風景。

三十年間，農村老人的情境起了很大的變化。舊有的老人支持體系瓦解，新的支持體系仍在摸索中。重點是，我們如何看待老人？除了被照顧者之外，我們還需要何種看待老人的角度？（作者：高雄市旗美社區大學主任）

退而不休，從回家生活開始

在羅東運動公園對面，一片商業招牌中立著一面獨特雅緻的「回家生活書食小舖」招牌，這是上旗文化出版社回到宜蘭家鄉所開設的店舖，同時也是出版社辦公室。一樓陳列販售自家的書籍之外，還有各式的生活選物，從日用到食用皆有，小小的店舖埋藏許多細節。走上二樓是一個展覽空間，不時會有生活日用品與陶器皿的展覽，往內走，映入眼簾的是寬敞的開放式廚房，這裡經常有友善土地的農夫、生產者，以及用安心食材製作美好料理的達人分享他們的故事。

「覺得自己好有用」

一般人的印象中，需要匯集與掌握許多資訊和資源的出版社，往往設置在台北，不免好奇宜蘭怎麼會有出版社？原來回家鄉做出版，是社長陳照旗的六十歲退休夢想。他解釋：「退休，是退而不休，回到宜蘭把生活步調放慢，沉澱過往

的工作經驗，跟退休生活做結合，也有更多時間照顧八十五歲高齡的父母。」這樣可以說是兼顧了這個人生階段中生活和工作的需求與理想。太太張瑞美今年五十五歲，平時與書籍作者、設計師溝通討論書籍內容，也須費心打點出版庶務工作，事務雖然龐雜且忙碌，卻樂此不疲。她說：「從事出版工作以來，走過許多地方，若退休，自己累積的人脈經驗就斷了。如果活到八十歲，我們還有十幾二十年，甚至更久，這應該是最棒的時間，還保有年輕人的憧憬、中年時因工作關係獲得的好機緣，以及多年歲月所累積的人生經驗與資源，所以退而不休，把經驗連結，分享出去給年輕人。」張瑞美笑著說：「我們想利用這空間做有貢獻的事，而不是自己過得好就好。不但自己覺得好有用，女兒也說我們是朋友圈裡忙得最快樂的爸媽了！」

「退休生活的重點是回歸到

張瑞美發起每月一次的媽媽節氣料理聚會，由在地媽媽利用當令食材，教作醃漬物與加工品，每每上課充滿了歡笑聲與分享交流的喜悅。



回家生活書食小舖一樓情景，陳照旗夫妻經常與客人互動，分享生活選物的精神和故事。





陳照旗夫妻，背景為二樓的共學、共食空間。



挑選友善土地的食材、連結創意料理達人，製作米冰淇淋與米菓。

『家』的生活模式，吃得安全、經營家庭關係，提升家的美學、食物與生活的美學，讓回家生活變得更好。」陳照旗這麼詮釋「回家生活書食小舖」店名的由來。在六十歲來臨前，他經常想著要在自己還充滿力量的人生階段回到家鄉。三年前，夫妻倆逐漸將生活重心移至宜蘭。先是平日待在台北工作，週末回家鄉，接著改成每日通勤，最後則因為迫切想回家的心情化成強烈

的動力，找到辦公室與店舖的據點後，終於在宜蘭家鄉安頓下來。

從出版到「回家生活」

十八年前成立的上旗文化出版社，早期出版旅遊資訊與生活知識性的書籍，而後開始大量接觸農業、生活與自然食材的出版議題，這個轉變來自多次親訪幸福農莊及花蓮無毒農業的出版經驗。當時他們從花蓮的北到南走透透，接

觸了兩、三百位農夫，感受到友善環境的無毒農業是如此重要，也看見農夫缺乏穩定銷售平台的難處，所以引發他們運用自己擁有的出版專業，收集各種資訊，再發揮善於「敲邊鼓」的個性進行橫向連結，於是促成一件件的美事。

從回家生活書食小舖的生活選物中，不難發現一些獨到的產品，例如，選用宜蘭小農賴青松的秈米及紫米所製成的義式米冰淇淋；以西式烘焙手法來製作玄米爆米香的抹茶米菓、紅茶米菓。這些都是來自台灣各地，關懷土地、善用自然食材、身懷烹飪絕活與創意的料理達人所製作的產品，由夫妻倆居中穿針引線，挑選好食材、搭配好的製作者，碰撞出美麗的火光。

他們的努力並不只停留在為農產品做出創意設計，更深層的動力來自於對台灣土地的真切關懷，例如，有感於台灣食米量很低，所以致力開創米的多元吃法，米冰淇淋與米菓的推廣由此而來。尤其更設計了標示百分之百的米作為原物料的貼紙，並將貼紙交由這位農夫，每當書食小舖向農夫購買一份米，也同時向農夫購買一份貼紙，再交由料理達人加工製成米冰淇淋或米菓，並將貼紙貼於產品上。除了是標示這些原物料全來自這位農夫所親自栽種，更是為了維護這項產品，杜絕市面上常見的情況——只向農夫購買一部分原物料加工，卻標榜為全部皆是。張瑞美認為：「小農生產的作物有限，食物保存與加工品也有限，因此從源頭把握住新鮮製作的過程，維護飲食的安全，而農夫辛苦地種植也會獲得肯定，進而建立了不隨便販售自己作物的態度。」

追求共好的晚年生活

拜訪台灣各地小農是夫妻倆旅遊時的目的地，更是理想退休生活的經營之道。他們認為現代人退休後多是從事優雅的輕運動，生病往往起因於太過安逸的生活，不妨多與農夫做朋友，經常到田裡走一走，「老年後也不能再吃有負擔的食物，必須要吃真食物。」特別是「保有好心情」，擁有自己的交遊圈、生活圈，如此還能正面影響子女過得更好。他們更認為每個人都可以發揮自己過去在工作上的經驗和專業，貢獻社區和社會，追求彼此共好的理想生活。（作者：宜蘭社員）

陪母親走過老年——修一門老人安心課程

我們來自父母，先天就帶有一份恩情，這份恩情相較於夫妻的愛情、兄弟姊妹的手足之情，更有血緣的關聯性。在恩情的滋育下，我們得以在不同的成長階段有了新的生活體驗，獲得新的生命意義。恩情帶來的生命意義是我們成長的重要資產。

生命是有限的，相聚是短暫的，父親在我出國進修期間離開了世間。二十八年過去了，我謝絕他校的邀聘，選擇留在台中的逢甲大學，以與母親共同生活，這是我的想法，即便每週須要返北回家，卻甘之如飴，不覺得勞累；當然，妻子的支持，是我銘心的感念。

這二十八年正好是母親自國小教職退休後的歲月。在這漫長的日子，我與她度過九二一大地震，以及無數的颱風夜，目睹母親是如何從耆老之齡進入羣老之齡，然後邁入耄老之齡。母親的生命變遷，為

我開啟了老人的視窗，知道老人的思慮與言行。與母親共同生活，不但成了我應負的責任，同時也為自己將來儲存了寶貴的老人經驗，這些都是我人生的必修功課。

面對孤獨的焦慮與不安

十五年前，每當我去學校上課的時候，母親總是在屋內高喊：

「記得把大門（園子的鐵門）關好！」十年前，母親不再高喊，而是走到屋子門口，在門內看著我說：「要把大門關好！」數年後，母親開始親自送我走出家門，站在園子大門口揮手，問問我的車子停在何處，要我開車小心，看著我的背影消失在巷子轉角後才進家門。歲月催人老，五年前，母親執意送我出巷口，我沿著跨兩條街的長巷走著，邊走邊回頭搖手，示意要她回去，她裝作著回去，卻躲到轉角看著我遠離的身影。我們經常在

人來車往的路上遙望對方，頻頻揮手，互道內心想說的「再見」。

分離，是老人難以啟齒的憂慮。憂慮親人何時能平安回來、憂慮親人能否早點回來，能夠聯想到的憂慮都會湧入腦中，直到親人再次出現才會停了下來。分離的憂慮，帶給老人精神上的困擾，我們必須給老人安穩的精神生活。

早年交通不便，有時我應邀赴外地演講須隔天回來，母親都能安然過日；近年，身體不比以前靈活，記憶力也逐漸變差，長時間獨自處會產生莫名的孤獨感，特別是天黑後，內心的不安愈加明顯，不是感到大門外有人晃動，就是覺得四周的氣氛不對勁。

獨處，是老人無法排解的畏懼。對環境缺少安全的感覺，是老人揮之不去的夢魘，彷彿置身於無助的意識中，需要親友的陪伴，即使親友無言地靜坐在旁，也能帶給

老人安全的喜悅。老人需要安全的居家生活，不讓老人與孤獨對話，即是給了老人心理安全的保證。

讓老人家免於惶恐

退休後的母親曾為錢傷神，原因為是為了滿足子女的需要。母親認為，退休金存在銀行孳生利息不用來解決子女的迫切需要來得有意義。在她看來，當初一次領出退休金的用意，就是提供子女不時之需使用。退休金好像是子女的週轉基金，有借有還，周而復始，才能發揮最大的功效。當然，總是會有失靈的時候，雖然她面無異狀，但我理解她的處境。

缺錢，易使老人生活陷於惶恐。年輕人有賺錢的能力與機會，比較不愁花錢，老人剛好相反，能力與機會不再，對於花錢的敏感度必然隨之增強，因而時時會有缺錢的惶恐，這是為人子女格外要注意

的。消除老人缺錢的危機感，會讓老人有安逸的生活感受。

老人是醫院的常客，母親也不例外。三年前，有一次陪母親到醫院看診拿藥，我在診療室外等了許久母親才出來，問她今天為何那麼久，她回答這次多了營養方面的教學課程。答、問中得知母親有了營養失調的現象，我甚為詫異，心想怎麼會呢？日後請教醫師、營養師後才恍然大悟，問題出在她吃東西只注意吃飽了沒有，未注意吃的東西是否有營養價值。

飲食不當，有時會使老人的身體健康受損。我們有一種誤解，以為年紀大的人體力消耗不多、食量不大，只要能吃就是好現象，卻忽略了老人的腸胃吸收能力變差，需要更多的營養補充，否則很容易營養失調。照顧老人，除了須注意精神、心理的問題外，身體的安康也是子女不可輕忽的課題。

母親心安，我也就安心了

感謝母親在老人問題上的身教與言教，讓我見習後知道：分離，對老人精神產生的憂慮；獨處，對老人心理形成的畏懼；缺錢，對老人生活造成的惶恐；飲食，對老人

營養帶來的失調；這些並非在別處可學到的，真是慶幸有母親的教導，終生受益。

面對母親，為了減少因分離而產生的憂慮，我只有盡量不參加非必要的活動，讓她精神得以安穩；為了排除因獨處而形成的畏懼，我只有盡量不在外邊過夜，讓她心理得以安全；為了不要因缺錢而造成惶恐，我只有盡量減少她的支出，讓她生活得以安逸；為了避免因飲食而帶來的營養失調，我只有盡量親自下廚烹煮，讓她身體得以安康。

精神安穩、心理安全、生活安逸、身體安康，這四項若能確保的話，母親就心安了，我也就安心了。母親為我開的老人安心課程並不難，須身體力行。古訓《增廣賢文》有言：「羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義。」前者之恩，貴在子女應飲水思源；後者之義，重在子女須竭力奉養。願共勉之！（作者：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）



1



2



3

- 1 在附近巷子散步，兒時與母親外出，母親會抓緊我的腰帶，怕我走失，我必須跟著她走，她導引我；如今，與母親外出散步時，母親同樣會抓緊我的腰帶，卻是為了怕自己摔倒，我成了她的拐杖，她須跟著我走。
- 2 在屋後小公園散步，這是每天晚餐後的例行行程；每週光顧公園旁的湯包店，是去醫院打針的中途休息站，九十二歲的母親不能一次走得太遠，每五百公尺需要休息一下。
- 3 母親躺臥沙發椅吟唱老歌自娛的神態，是母親平日排解無聊時的一種方法。

社員同心協力，南倉增資亮麗達標

二〇一四年三月十六日，為

了組織的營運和發展，本社第五屆社員代表齊聚於台灣師範大學，聽取本社二〇一三年的年度業務和社務執行及決算報告，並仔細審查二〇一四年的工作計畫和預算編列，會中通過「南倉建置第一階段購地增資計畫」，以七千五百萬元作為二〇一四年社員增資的目標。四月十五日，為了推動南倉購地增資計畫，總社營運委員會成立南倉購地增資小組，這是本社成立以來第一次發動社員進行增資活動（二〇〇三年購買總社是向社員借款）。本人身為理事主席理所當然成為小組的召集人，並責成財務資訊部擔任增資的負責部門，物流部、人資行政部、企畫部及組織部為協力部門。

五月十二日，南倉購地增資小組召開第一次會議，通過以當時有在利用的三萬八千名社員為對象，

每人平均增資二千元，如此就能達成社員代表大會通過的七千五百萬元目標。會中並就各分社當時的利用社員數設定分社增資責任目標，而南倉因屬台南分社管轄區域，因此台南分社承擔的責任額是社員加權一．二倍。這次會議並討論出增資說帖必須納入的內容、針對社員舉辦的增資說明會場次與時程，以及各部門的相關工作分配，並設定七月一日至九月三十日為增資時程。

《綠主張》月刊也報導相關訊息。第一、二場增資說明會安排在七月二日，由新竹分社打頭陣。為了更精準掌握有關台南科技工業區那塊土地的細節，以便在增資說明會中回答社員的相關提問，我們在增資說明會啟動之前一週（六月二十六日），與承辦工業區土地租售業務的榮民工程股份有限公司開發處（本文簡稱榮工處）聯絡，希望由我親自前往拜訪請教。誰知人算不如天算，計畫永遠趕不上變化，我們鎖定的那塊地就在一週前被其他廠商提出承租申請並進行審核中。訊息傳來，猶如五雷轟頂，只好趕快聯絡常務理事，並找來相關部門主管及負責執行相關工作的職員召開緊急應變會議，且在第一時間暫停所有進行中的事工，待會議之後再進行後續工作。

尋覓土地一波三折

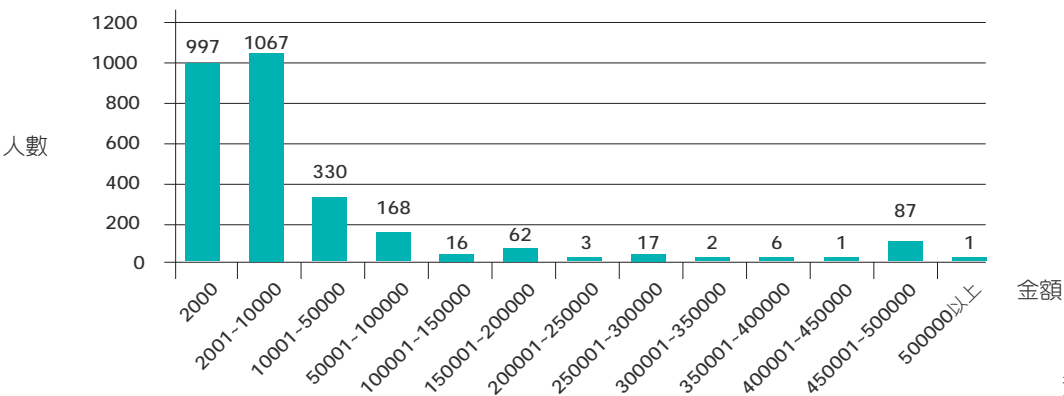
為了南倉未來搬遷和此次社員增資計畫進行得更加順利，物流部先前就積極尋覓適合建倉的土地，最後選定位於台南科技工業區一塊面積約八百八十坪的土地，希望資金到位後就能購得，因此增資說帖和說明會都將該筆土地列入未來取得的標的，同時《生活者週報》和

變會會議，當時的會議紀錄所記載的

六月二十六日召開的緊急應變會議，當時的會議紀錄所記載的

變會會議，當時的會議紀錄所記載的

圖一：社員增資金額分布



資料統計：人資行政部。

各項事工進度如下：一、說帖及認股申請書已印製完成（同張正反面）。二、說明會簡報檔已完成。三、說明會海報設計完成待確認。四、週報排版完成尚未送印。五、月刊已排版並送至印刷廠尚未印製。六、寄給公告期及關懷期社員的說帖尚未進行。七、增資說明會場次已排定，七月二日新竹分社先上場。

經過討論後，作出決議如下：

一、增資計畫及說明會場次如期舉行。二、說帖、簡報檔、週報、月刊相關內容修改於今日確認完成，並進行後續作業。三、說帖（含申請書）重新印製，七月二日新竹分社說明會若趕不及，由企畫部自行印製所需份數應急。四、物流部於一個月內重新找地，並將結果（須有理事共同會勘）於七月二十九日理事會提出報告。

當時讓主持緊急應變會議的我非常感動，工作同仁在一片兵荒馬亂中都能正向看待，大家都說「好里佳在」（閩南語音讀，釋義為幸福、好在）大部分作業都來得及修改；會議後又是一場衝鋒陷陣的分工合作大作戰，工作同仁沒有怨言，只有感恩老天爺讓我們及時發

現。當下我除了感動，也期許增資計畫能順利達陣。

接下來是按部就班進行全社九場增資說明會，以及各種文宣管道的相關配合作業，站務端也肩負著招募社員參與增資的重責大任。過程中我們從台南分社的社員處獲知，台南科技工業區那塊地因之前申請承租的廠商業別不符被退件，我們又有提出申請的機會了。

失而復得的機會難能可貴，八月十九日即趕快寄出購地申請書給承辦單位——榮工處，並在八月二十日匯出土地款的三%購地保證金（二百六十七萬八千一百六十四元）；八月二十一日收到台南市政府經濟發展局來函，通知營業項目屬於批發零售業不得辦理工廠登記；九月十七日收到榮工處來函告知，土地申請案已於九月十二日初審通過，資料已轉經濟部工業局複審。九月二十六日又收到榮工處來函，所申請的土地案遭經濟部工業局退件；退件理由：一、台南科技工業區土地出售公告及要點係由經濟部工業局於二〇〇五年間核定，已逾期失效，致該局現無從辦理出售審查作業。二、本社購地申請書件內容應為產業用地（一）「儲備

運輸物流與倉儲事業」，與申請地可容許使用項目（二）「批發及零售業」項目不符。失而復得的喜悅瞬間再次落空。

十月三日，已送件至榮工處申請退回購地保證金，待款項返還，台南科技工業區的土地申請案到此結束。我們只能以「塞翁失馬，焉知非福」樂觀看待，並重新積極尋找土地。

匯聚社員善力

此次南倉購地增資計畫得到社員的大力支持，直到九月三十日增資截止日仍未停止。經財務資訊部和人資行政部的統計核對，到十月十一日止總共獲得二千七百五十七位社員的響應，共增資一億三百六十萬六千二百四十元，以非常亮麗的成績達標。

社員的充分信任和熱情參與，讓我們深深感動、滿滿感恩，每一筆增資都是對組織的肯定和期許，我們將不負所託，將社員同心合力所匯聚起來的善力，好好展現於未來的目標執行上。（作者：本屆理事主席）

表一：2014年南倉購地增資計畫社員參與分析表

分社	社員總數	增資社員人數	社員參與率	增資目標	增資金額	目標達成率	分社增資占比
北北分社	12,098	535	4.4%	15,200,000	20,473,600	134.7%	19.8%
北南分社	14,567	746	5.1%	16,720,000	25,383,640	151.8%	24.5%
新竹分社	8,866	396	4.5%	12,160,000	18,600,000	153.0%	18.0%
台中分社	11,438	398	3.5%	15,200,000	18,974,400	124.8%	18.3%
台南分社	9,892	682	5.9%	16,720,000	20,174,600	120.7%	19.4%
總計	56,861	2,757	4.8%	76,000,000	103,606,240	136.3%	100.0%

統計截止日期：2014年10月11日。

愛米力探索隊：全新米漢堡現場直擊

文／張怡潔 圖／喜生米漢堡公司提供 插畫／李凌璋

一起進入米漢堡生產線！

喜生的廠房為無塵室等級，進入廠房前，須換上無塵衣、工作鞋，再戴上口罩、無塵帽，洗淨雙手、消毒鞋底後，經過一道除塵風口，才能進入工作區域。

製作米板

烹煮香嫩鮮彈的米飯

合作社的米漢堡使用指定食材，為避免與其他米漢堡交叉汙染，一定是當天第一個作業。工作人員先洗米、浸米，把重達三十公斤的米倒入鑄鐵鍋中，再將飯鍋一個個推入連續煮飯機中，烹煮二十分鐘，即生米成熟飯。這時，還不能急著開鍋，得再耐心燜上一小時，讓米心熟透，燜出香氣與彈性。

使用當季鮮米，展現純米黏度與彈性

為了讓微波後的米板能像現煮的飯一樣香黏，米板使用含水量高的當季新米，且為 100% 台梗 9 號純米。因每批鮮米的含水量不同，製作前必須先試作，調整浸泡、蒸煮、燜飯每個環節的時間，才能煮出完美的米飯。



烤過的米板更香更紮實

將米飯鬆開再稍放涼後，讓米飯更 Q，再以機器壓製成一顆顆圓胖胖的米板。最後，噴上豆麥醬油，送入烘烤機中稍微烤過，讓米板更香更結實。

製作肉板

吃得到有嚼勁的完整肉片

製作薑燒豬肉堡前，先以合作社的純米霖與豆麥醬油，現場熬煮醬汁，再將肉與醬料混合，充分拌炒。米漢堡的內餡不使用絞肉，而是直接將整塊信功豬肉切片，吃得到完整的肉片。

餡料保留精華湯汁

人工秤裝炒好的餡料，均等放入圓孔托盤，壓成肉板。手工製程除了能保留一定比例的湯汁，讓內餡不乾澀，也將骨頭挑出，確保食用安全。

手工包裝米漢堡

剛做好的肉板與米板，快速推入零下 35°C 急速冷凍庫，即時鎖住現做的鮮甜與水分。最後，再經由工作人員手工組合米板和肉板，包裝封膜，就可以冷凍出貨，成為餐桌上的米漢堡囉！



包裹米漢堡的米袋可以直接微波嗎？

文／喜生米漢堡公司提供

此米袋為微波專用袋，經日本 JAS 檢驗通過，可耐熱 102°C，能保水、保溫並防油。其實，就是有了這層袋子幫忙鎖住水分，微波後的米板才不會乾硬，口感能像剛出爐的飯一樣，敬請安心使用。



大家好！我是主婦聯盟合作社的米食大使—最喜歡吃熱騰騰米飯的「愛米力」！我的任務是讓社員認識安心的本土米食，共同努力提升台灣糧食自給率！自 2013 年糧商混米事件後，為了加強食米安全，主婦聯盟合作社決定契作米漢堡專用米。今天，由我擔任小隊長，帶大家一探米漢堡的製程，快跟著我一起出發吧！



尋訪陽光充足的米漢堡故鄉

米板，是米漢堡好吃的關鍵！因為米漢堡不使用黏著劑等添加物，須靠米的自然黏性讓米板紮實不散開。決定米板用米時，比較了黏性高的「高雄 139 號」與「台稔 9 號」，前後試做多次，台稔 9 號無論口感、黏性都非常合適。於是在 2014 年年初，在適合種植的中部區域，與本來就種植粳米經驗的彰化農友陳慶輝敲定契作。



(圖／何有倫)

米來自彰化

產地：彰化縣埔鹽鄉 / 農友：陳慶輝 / 面積：2.6 公頃

品種：香黏的台稔 9 號米 / 風土：陽光充足，屬台灣糧倉之一

友善耕作的良質米

陳慶輝是與主婦聯盟合作社配合十年以上的花椰菜農友，以前學的是電工，也做過行銷，因緣際會認識有機農業便回老家接手埔鹽的田地，開始有機栽培。曾得過神農獎的他，總是積極進修農業知識且勇於接受挑戰。陳慶輝原來就種植粳米，為了維持農場地力，採行水旱輪作，一季種花椰菜、一季種水稻，用自然的方式減少田裡的雜草及病蟲害，以穩定花椰菜的品質。因此契作米漢堡用米時，過程中並沒有太多技術上的難題，最主要的問題在於陳慶輝自家沒有烘乾與碾米設備。水稻不同於其他作物，收成後必須立即烘乾保存，以防止發芽與發霉，因此以往陳慶輝的稻穀只能全數交給大型糧商。為了解決這個問題，主婦聯盟合作社的米農發揮了互助合作的精神，供應稻鴨米的宜蘭農友陳晉恭大方提供設備來烘乾與碾製陳慶輝的米。生產的另一個難題是，農友在不用藥及不使用除草劑的友善耕作中只得用人工除雜草，這是很大的成本負擔，2.6 公頃的契作面積，光是僱用人力拔草就花費了二十萬。起初，主婦聯盟合作社產品專員到產地查看成長狀況時，稻穗結實纍纍而飽滿，判定收成量應該不錯，但因台稔 9 號碾製率不高，農友不禁感慨用心耕種五個月，最後真正碾製出來的米卻沒有預期的多，期盼社員能珍惜品嚐這得來不易的米漢堡。



陳慶輝（左一）一家人。(圖／李建緯)

米漢堡在這裡誕生

地點：新北市樹林區 / 製廠：喜生米漢堡公司

用當季鮮米變出米漢堡

合作社委託製作米漢堡的喜生，是目前台灣最大的冷凍米漢堡製廠，日產最高可達三萬顆米漢堡，米用量可達三噸！換算下來，喜生兩天所煮的飯，可支持約一公頃農地持續耕作，為台灣糧食自給率盡一分心力。主婦聯盟合作社與喜生的合作須追溯到十幾年前。主婦聯盟合作社一直以來致力於開發本土米食，當時喜生的加工條件與環境都相當符合標準，也樂意配合指定食材與小量訂單的需求，遂展開合作。2005 年，日方撤資，楊家珍董事長及時接手，挽救了收廠的命運，延續台灣米漢堡的夢。從日資時代、楊家珍董事長、一直到近年的詹清林董事長，喜生對於主婦聯盟合作社的各種特殊需求都十分配合。主婦聯盟合作社的米漢堡為指定食材製作，和喜生自有米漢堡的用料不同，因此喜生的研發團隊必須研發專屬的食譜比例，製程上常遇到各種困難。例如，過去曾推出指定立川漁場魚片製成的米漢堡，因魚片較難成形，好不容易製作成功，無奈因利用量不理想而停止供應。又例如，2013 年山水米遭取消糧商執照，有機米市場出現搶米浪潮，米漢堡製作被迫中斷，合作社緊急訂下東里碾米工廠的高雄 139 號粳米，喜生不僅提供倉儲空間儲米，也願意先小量製作米漢堡，待陳慶輝收成，再更換用米，合作過程中的各種協助令人感念。

洲南鹽場——日曬出海的天然味道

文·圖／黃涼

「曬鹽須仰賴天日條件，『水、地、風、光，人曬鹽』，這七個字是海鹽產曬的關鍵。」放眼望去，鹽田宛如明鏡，海風吹拂之下，閃爍著波光。嘉義縣布袋嘴文化協會總幹事蔡炆樵解釋，海鹽是自然的產物：將海水引進，在土地上緩緩流動，經由季風吹拂、陽光照射，在鹽工辛勤地曬鹽之下，才能順利生產。

用日光找回鹽的風味

傳統的天日曬鹽，與農作一樣須靠天吃飯，台灣鹽業限於多雨的天候因素，產量不太穩定。一九八〇年代，台鹽實業推動鹽田改造，在「鹽灘操作機械化」政策之下，兩千多位老鹽工不得不離業，但「台灣鹽」的價格仍不敵低廉的進口鹽；二〇〇一年，人工鹽田廢曬，隔年機械化鹽灘也結束，台灣的鹽業進入「無鹽的結局」。二〇〇三年，台鹽實業完成民營化，

食鹽專賣制度廢除，進口鹽時代正式來臨。如今台灣絕大部分的農業用鹽來自澳洲，食用精鹽經由精密的「離子交換膜」電透析技術，生產氯化鈉純度高達九十九%以上的「精鹽」，卻也因此失去了大自然賦予海鹽的多采風味。

「理論上，今天收的鹽，與明天收的鹽，口味就會不一樣，不同結晶池產出的鹽，也有不同的滋味，只是不是每個人的味覺都足夠敏銳，可以辨識出差異。」二〇〇八年，布袋嘴文化協會整建廢曬七年的洲南鹽場，復曬海鹽，一步步找回天然日曬鹽的好滋味。蔡炆樵說明：「海中含有豐富的礦物質，鈣會帶有一點甜味，氯化鈉帶有鹹味，鎂帶有一點苦味，如果有鐵質，會有一點點的酸味，不同的礦物質會為海鹽帶來不同的滋味。」洲南鹽場產出的天然日曬鹽，味道相當豐富，而台鹽實業經由電離子透析生產的精鹽，成分只



上 收成的鹽，放在竹箕裡，在鹽田邊瀝乾水分。下 海風吹拂之下，鹽田水面析出一層薄薄的鹽花。

有氯化鈉，滋味則較為死鹹。

天然日曬鹽的滋味來自於海洋，洲南鹽場面積約二十公頃，鹽田區僅占兩公頃，另外十八公頃為「淨水池」——一片生機盎然的濱海濕地，以自然的力量淨化海水，再引入鹽田進行曬鹽。

洲南鹽場的產曬班長阿亨形容天然日曬鹽的生產過程是「一關過一關」：鹽田內格成一方一方的水池與溝渠，依照不同的區位分成「大蒸發池」、「小蒸發池」與「結晶池」，海水首先引進大蒸發池中，經由風吹日曬，濃縮到一定濃度後再引進小蒸發池，在此二度

濃縮，就會成為飽和的「鹵水」，

如此循序漸進，最後引進結晶池，經過蒸發，結晶成鹽。採收後的鹽，由洲南鹽場的媽媽們手工挑出雜質，最後進行烘乾與包裝，雜質的挑除相當耗時耗力，需要相當的眼力與耐心，每包鹽都是員工的心血結晶。

如同農作物的生長，依據季節與氣候，海鹽會有不同的生產週期。鹽的生產順利與否，仰賴鹽工對環境、氣候的關照，以及對技術的掌握度，小小一粒鹽，生產過程卻需要龐雜的知識。

比方說冬季日照較短、氣溫

較低，海水蒸發的速度會比較慢，

大約需要十天以上的時間才能夠析出結晶，但在三到五月的春季大汛期，由於日照時間變長，氣溫升高，海水大約經過三到五天就會有足以採收的結晶析出。鹽工靠著經驗，根據當時的風日條件，調配海水的水量、控制水池間海水流動的速率、判斷鹵水的濃度、計算鹽產量與收成的時程。而不同天候形成的鹽，則有不同的特性與滋味。主婦聯盟合作社即將供應的海鹽屬於「霜鹽」，是冬季生產的鹽，冬季海水蒸發緩慢，生產時間長，因此霜鹽的結晶細緻緊密，品質高於其他季節。

保存台灣鹽業文化

除了鹽的生產、加工、販售，洲南鹽場的工作還包括環境教育與文化保存。在復曬鹽田之前，布袋嘴文化協會已對老鹽工進行記錄與訪談，希望留存台灣鹽業的歷史與技藝，鹽田開曬後，更仰賴老鹽工的經驗，不斷調整海鹽產曬的製程。然而老鹽工與文史工作者的思考方向不太相同，經營過程中也發生過不少趣事。

以鹽田中的通道為例，老鹽

工希望土地盡可能開闢成鹽田，因此最初開闢的田間通道相當窄小，然而若要舉辦鹽田生態導覽，卻需要寬敞的平台讓訪客可以駐足，經過多次討論，老鹽工才同意將田間通道「拓寬」。而鹽田邊的蘆葦，更是蔡爨樵向老鹽工大力爭取才保留下來的：因為在傳統觀念中，鹽田若長草，代表鹽工不認真勤奮，所以老一輩的鹽工無法忍受「鹽田上長草」這件事，經過蔡爨樵解釋「環境教育」的重要性，鹽工才勉為其難地保留鹽田邊的草地。

洲南鹽場曾經歷七年的廢曬時期，期間雖然導致鹽池龜裂、淡化，卻也因此讓大自然重返鹽田，如今的洲南鹽場，鹽業文化與自然生態並存，處處可見水鳥的蹤跡，紅冠水雞、白鷺鷥、高蹺鴉紛紛前來築巢，相當的熱鬧。海水通過一格一格的鹽田，風吹日曬後結晶成鹽，經由精挑細選，分裝成一包包有海洋滋味的洲南海鹽，滋味豐富的海鹽，撒入簡單的料理中，便可達到「提味」的效果，十二月底將於主婦聯盟合作社上架，邀請社員一同支持難能可貴的台灣本土鹽喔！（作者：企畫部專員）



上 用特製工具撈起漂浮在水面上的鹽花。
下 細心揀出鹽中的雜質。

找回孩子的健康， 從監督校園午餐 開始

文·圖／林芳如



時序入秋，也進入選戰倒數的時刻。新聞媒體上除了候選人的新聞之外，最讓民眾懸心的，莫過於頻占版面的食安事件。從二〇一三年十月到二〇一四年十月，色素混油、餛水油與飼料油，台灣的食安問題讓消費者感嘆，單純飲食的年代不再復返，一切早已「油不得我們」。

可是，對一年在校吃了約兩百頓午餐的孩子而言，「食材安全」早就由不得他們了。校園午餐的內容與問題，反映了台灣農業與社會變遷的樣貌。比如，一九六四年開辦「營養午餐」（註），一九六五年省政府宣布營養午餐改吃麵包，揭

開了麵粉取代白米飯的時代。隨著綠色革命進入台灣，食品工業也越來越發達，各式食安問題開始一一出現在孩子的碗中，包括農藥禁藥殘留、添加物與加工食品過多、基因改造黃豆製品等等。這一切顯示這個社會並沒有對孩子們的飲食格外費心，孩子在學校的飲食任由「市場機制」決定，而我們也放任孩子的校園午餐暴露在市場的可能風險之下。

基金會投入關注校園午餐

因此自二〇〇五年開始，主婦聯盟環境保護基金會便開始關注校園午餐，除了舉辦家長研習會之

外，更要求落實《學校衛生法》、推動校園營養師專聘制度。如今，中學以下學校四十班以上便至少配置一名營養師，這可說是當時推動校園午餐國策化的成果。

二〇一一年底，校園午餐亮起紅燈，行政院消費者保護會抽查校園午餐食材共五十七件，結果肉製加工品驗出氯黴素、氟甲磺氯黴素、恩氟沙星等不能出現在食品的動物用藥，蔬菜也有農藥超標、使用禁藥的狀況。事件爆發後，主婦聯盟基金會台中分會與人本教育文教基金會等在地團體，於台中市政府前舉行抗議記者會，要求市政府

與檢驗報告」三個方向要求午餐菜單透明化，並且有了實質成效。

二〇一三年底，國內爆發大統混油事件，主婦聯盟基金會台中分會要求徹查校園午餐用油。同時，立委林淑芬揭露台灣「農藥殘留容許量標準」中，雖訂有黃豆的「嘉磷賽」（除草劑，俗稱「年年春」）容許值，卻從來沒有檢驗過！對台中分會也即時發出新聞稿，要求衛生局抽驗市售黃豆的嘉磷賽殘留量，並呼籲教育局鼓勵學校採用非基因改造黃豆製品。

研擬對策，並在隔天會見蔡炳坤副市長、衛生局與農業局，市政府最後採納主婦聯盟基金會建議成立跨局處委員會。二〇一二年一月，「台中市學校午餐健康促進委員會」成立，由教育局主辦，成員包括教育局（校園午餐主辦機關）、衛生局（食材抽驗）、農業局（源頭用藥管制）、消保官、主婦聯盟基金會台中分會及國中小學校長。委員會每年召開兩次會議，共同檢討台中校園午餐執行狀況。這三年來，主婦聯盟基金會從「公布菜單」、「列舉食材」、「刊登照片

加入雞湯塊引發輿論撻伐，衛生局也展開抽查鼎王食材。在此同時，我們觀察到相關單位的人力投入不符合比例，這不免令我們擔心，若只循媒體風向把關食安，那麼難以受媒體關注的校園食安，未來恐怕更難維護。因此即投書質疑衛生單位維護校園食安的執行力道，遠不如在食安分級制度屬第三或第四級的鼎王事件。衛生局隨後來訪主婦聯盟基金會，我們亦趁機要求校園午餐檢驗結果透明化，建議衛生局將校園午餐食材抽驗結果公布於網站首頁，讓家長們瞭解學校食材安全狀

況。如此一來，縮短了原本檢驗結果須由衛生局通知教育局，再由教育局公文通知的書函時間。校方可在檢驗結果公布的第一時間掌握食材檢驗結果、通知廠商注意食材品質，以減低學生午餐的飲食風險。

座談會意外搭建交流平台

校園午餐的制度面對一波又一波的食安危機，學校作為消費者，

其實是無力反應的，最根本的原因之一，是校方與廠商的合約為一年一約，而教育單位對於商業合約的擬定並不够專業。儘管在「消費者有權主張」的消費社會邏輯下，出問題後，廠商亦可主張依照合約內容履行義務即可。倘若沒有民間團體與政府單位作為後盾，校方有時也難以「理直氣壯」地要求午餐供應商。另外，目前午餐秘書通常由

教師或校護兼任，教學與行政業務繁忙，在整體食材安全把關上能投入的確實有限，加上午餐業務繁瑣，願意長期投入午餐秘書的行政工作者並不多。

有鑑於此，台中分會於二〇一四年五月初與八月底，分別舉辦兩場「台中市校園午餐食材安全座談會」。第一場邀請中小學午餐承辦人員參加，第二場以家長為主。前者討論當前學校在食材把關抽驗問題，以及使用非基因改造黃豆製品的可行性。第二場的目標則是讓家長們了解協助關心孩子校園午餐食材品質的行動機制，並在學期初的班親會上提出協助監督校園午餐食材品質的想法。

五月的座談會中，四十六所中小學代表都提到，現行教育部擬訂的學校午餐公版契約並不够「專業」，也無法應付不同的供餐型態。因此一旦午餐有問題，不但無法補償用膳師生的權益，對廠商也無制裁力。此次座談會，除了意外促成各校午餐秘書與營養師有機會充分交流實務經驗之外，也達成「凍漲」價格無益於校園午餐食安品質的共識。另外，在回饋的意見書中，也有八成學校強調會於下次

招標時，要求廠商提供非基因改造黃豆製品。

而家長座談會中，北、中、南媽媽們各自從試吃志工、班級家長代表，或者進入家長會擔任家長委員的經驗，分享監督校園午餐的方法，也強調唯有家長們走進校園發揮影響力，才能維護孩子吃的權益。此外，台中縣、市餐盒食品公會、教育局，以及衛生局亦有代表參加；午餐供應流程的各個環節，以及相關意見如午餐內容、成本，甚至食材來源、消費者的烹煮意見等等，都意外地在主婦聯盟基金會構築的平台中充分交流。

兩場座談會的效果不僅在台中市蔓延，也讓各縣市家長投入校園午餐改革。近期主婦聯盟合作社新竹分社夥伴不僅積極投入「校園午餐搞非基」活動，要求候選人承諾當選後推動基改食品退出校園午餐，未來也預定舉辦座談會。這一切都顯示，這兩年來的食安事件是危機，亦是校園午餐改革的轉機！（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會議題專員）

備註：吳音寧(2007)，《江湖在哪裡》。台北：印刻。109-110頁。



上 台中市政府衛生局拜訪主婦聯盟基金會，了解午餐食材安全意見。
下 用餐時間若能到教室陪伴孩子，可了解實際用餐與配送狀況。（圖／謝文綺）

期許自己成為 政治改革的 關鍵少數

文·圖／楊佳羚



二〇一四年夏天，在瑞典正值大選前夕；城市的廣場前都有各黨派的攤位，許多志工在人群中發傳單，和民眾討論政黨政策或理念。

有利多元發展的比例代表制

瑞典的選舉制度為比例代表制，只要得到超過四％的選票，政黨就依得到的選票比例分配國會及地方議會席次。瑞典小黨一般只維持在五至八％的得票率，卻能在國會得到席次，並且常和大黨共組聯合政府執政。由於選舉著重檢視視政黨政策，不像台灣的參選人須繳交選舉保證金，只須得到政黨的提名，因此不須財力雄厚也能參選。

為了爭取各方選民認同，政黨提名時也會兼顧性別、種族、階級、地區的差異。我的瑞典朋友妮塔，是四個兒子的媽媽，也是來自澳洲的移民，具有建築專業背景，多年來擔任隆德市市議員，並參與照顧委員會及交通委員會。

瑞典左派向右轉

瑞典政黨有清楚的階級屬性，但近卅年來則出現左翼政黨向中間靠攏，讓選民有「左右兩大黨都差不多」的印象。例如，左翼最大黨社會民主工人黨（本文簡稱社民黨）是長年來的執政黨，也是奠基瑞典為社會福利國家的重要政黨。

然而它在前兩屆選舉中失利，最大的問題在於從一九九〇年代就開始「向右轉」，將社會福利國家中重要的福利服務「私有化」（亦即將公共福利服務轉由民間營利機構提供）；二〇〇六年開始的八年右翼政府執政，更加速私有化的腳步。

社會福利私有化的結果，並不像新自由主義者聲稱的，能讓福利服務更有效率或因市場競爭、人民有選擇權而提升品質。例如，瑞典有越來越多的老人照護服務改由私人經營的照護公司提供，卻發現所謂的「品質提升」不過是更多的紙上作業與報表，並未反映在實質的照護上；同時，營利公司為賺取最大利潤，常壓縮照護員的工作條件，對從事照護工作者與服務接受者都不利。

瑞典左右兩翼政黨面貌模糊，讓許多對政治失望的選民轉向訴求清楚的瑞典民主黨。該黨是在一九九〇年代初就成立的排外政黨；當西歐、北歐各國陸續出現排外政黨，並在地方或國會贏得席次時，瑞典總以尚未有排外政黨入主國會而自豪。但是，二〇一〇年有一半的市議會都有瑞典民主黨的席次，而後該黨開始進入國會，瑞典

人再也無法自豪。這次大選，瑞典民主黨成為瑞典第三大黨，更是社民黨在籌組聯合政府時的最大難題。因為此次選舉結果中，左翼三黨獲一百五十九席國會席次，右翼四黨獲一百四十一席，但瑞典民主黨卻占了四十九席！因此，如果左右兩翼政黨無法合作，反而會讓瑞典民主黨成為決定瑞典政治的關鍵少數。

期待不一樣的選舉模式

我在瑞典時，曾如此向我的八歲女兒解釋「關鍵少數」：如果瑞典左翼與右翼選舉結果差距不大，那麼反對外國人的瑞典民主黨就會成為「關鍵少數」，左右瑞典的政策。這樣的狀況讓瑞典人擔心，因為沒有人想要與帶有種族歧視的政黨合作，卻會被它牽制。

與瑞典狀況不同的是，綠黨在台灣是一個有進步理念的政黨；而在太陽花學運及反核運動後，也有第三勢力崛起。如果中國國民黨、民主進步黨兩黨選舉結果差距不大，那麼綠黨這類小黨就有可能成為「關鍵少數」，一方面改變向財團傾斜的政治生態，另一方面當兩大黨尋求小黨支持時，就必須向綠



- 1 廣場前各政黨向民眾宣傳政策與理念。
- 2 2006年，妮塔（右二）接待我們參訪瑞典老人照護機構。
- 3 有綠屋頂及腳踏宣傳車的瑞典綠黨宣傳攤位。
- 4 瑞典左派黨在假日公園外以腳踏車放置選舉文宣，並提供免費咖啡、餅乾。

延伸閱讀

原文出處：楊佳羚，2014年，〈向「左」走！從瑞典大選看台灣綠黨政治發展〉。「台灣綠黨」網站，<http://www.greenparty.org.tw/news/20140924/187>。

黨的堅持做出讓步，而讓台灣有可能朝著較好的方向前進。

但前提是，我們必須讓有理想的政治人物、有理念的政黨進入政壇，改變台灣政治。以往，我們總認為政治是骯髒的，但其實是我們任由不好的人把政治搞壞了。也許有人對政治冷漠，認為選誰都一樣爛，但是二〇一四年上半年強大的社會運動以來，讓原本對台灣政治不抱希望的民眾重新燃起希望。

之前在我的訪談中，一些從來沒參加過社會運動（或是三年才參加一次反核遊行）的媽媽們，都不約而同地提到「不想再被藍綠綁架」。她們說，以前也許以為支持小黨會浪費了這張選票，因而含淚投給比較不爛的一方，但經過太陽

花學運，她們認為不應再含淚投票。她們說：「我們必須支持有理念的人與政黨進入政治，才能發生改變。」

如何讓人民幼有所長、老有所終，提供這些攸關老病照護、托育等福利服務，都是地方政府的責任；因此在年底的地方選舉中，我們的選票就更為重要了。然而很遺憾的是，地方選舉不像國會選舉層次有政黨票可投。有利於小黨與多元發展的比例代表制是重要的選舉制度改革方案，但在還沒改變之前，我們該怎麼辦呢？

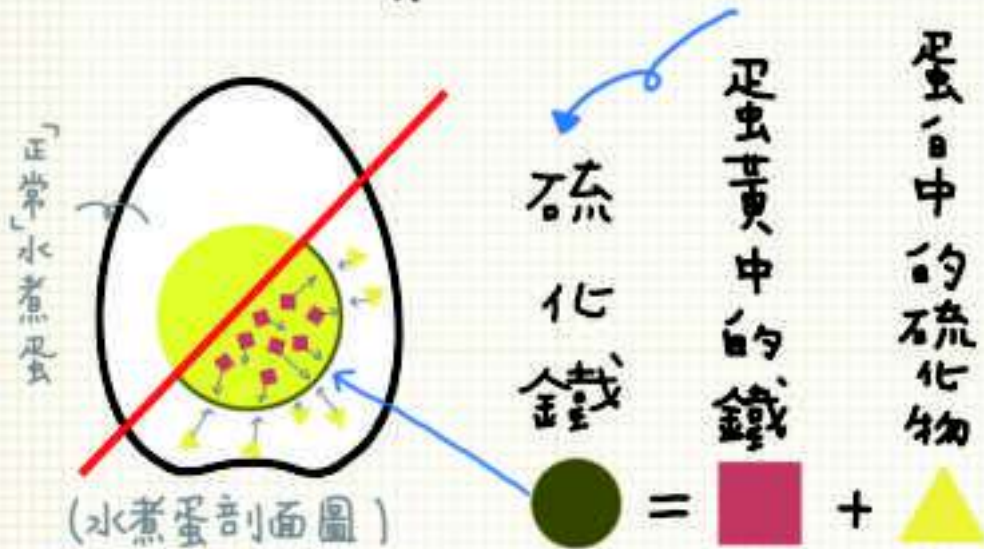
我所在的選區沒有綠黨市議員候選人，但我會仔細檢視選區內所有候選人的政見（而非只有「幸福」、「服務」之類的口號而全無政策），並支持從社會運動萌生的第三勢力候選人。如果我們想要一個不一樣的選舉模式，就應該讓有理念的候選人真的感受到她／他背後的公民力量，不論是金錢捐助或人力支援。如果我們想要實質的民主，就應該積極關心政策，並且在選舉時選對的人、挺好的政黨。

（作者：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》。）

水煮蛋的祕密訪客

圖/文 張智淵

做水煮蛋(或做茶葉蛋)時常會見到蛋黃外圍有層灰綠色的物質,其實並不可怕,它是這麼來的

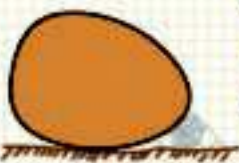


蛋白在受熱後,蛋白分子展開,釋出其中的硫化物▲,在蛋殼之中無處可去,容易和蛋黃裡的鐵■相遇,即結合成「硫化鐵」●。

「硫化鐵」會出現的原因跟2個時間有關係。

① 雞蛋^(生)存放的時間。

放得久,內部pH值改變,硫化物更易釋出。



② 蛋烹煮的時間。煮越久,



蛋的分子展開更多,釋出更多硫化物。

為老人家煮一頓溫補

早晚溫度開始明顯變化的秋天，老人家因為血液循環較慢，對突然的溫度變化感受特別強烈，也容易著涼感冒。冬天到來之前，邀請有照顧長輩經驗的黃淑惠分享適合老人家的溫補料理，暖胃更暖了心。考慮到老人家的心情多是孤單寂寞的，而且往往由不得已，所以黃淑惠盡可能以讓老人家安心為首要考量，傾聽他們的心聲，細細觀察他們的需求。黃淑惠透過料理體貼老人家，例如，老人家的吞嚥與咀嚼能力退化，會以好消化吸收為出發點準備餐點。

黃淑惠在婚後與先生廖建宏居住於台北，原本一年寒暑假回高雄的娘家兩趟，二〇一四年已七十七歲的父親生病，為了照顧住院的父親，她隔週就回家一趟。中秋過後父親出院，仍因為腸胃不適暫時無法正常飲食，黃淑惠以糙米稀飯配虱目魚鬆，視狀況補充適量的軟爛青菜，讓老人家在病痛之間，可以



麵線來自在彰化經營六十多年的耀隆麵行已傳承到第三代，現在的經營者楊耀隆，利用所學將麵線製程自動化。早期製作麵線都是採用橫向拉製、橫鋪曝曬的方式來製作麵線，中間的部分都會垂下來，常常造成兩頭粗、中間細的情形而影響美觀及口感，如今楊耀隆保留了手工製麵線的方法也創新曝曬的方式，使麵線品質更穩定，口感也更佳。麵線原料單純，僅有高筋麵粉、鹽、水，所以不耐久煮，若想吃到條條分明的口感，建議煮20秒就撈起泡冷開水，即可享受麵線日曬後的特殊風味。

蓮藕藥膳麵線

材料：八珍燉料130公克、龍骨300公克、蓮藕500公克、麵線1把。

調味料：米酒少許、老薑少許、鹽少許。

作法：1 龍骨汆燙，燉料洗淨備用，蓮藕、老薑洗淨切片備用。

2 電鍋內鍋放入適量的水，續入龍骨、蓮藕、老薑、燉料，加入少許鹽。

3 外鍋加入2米杯水進行燜煮。

4 準備冷開水2000毫升，另起一鍋水煮麵線，水滾後放入一把麵線，用筷子拌開，約20秒立即撈起瀝乾，放入冷開水中，再迅速瀝乾撈起，拌入少許食用油，以避免沾黏。

5 依比例在藥膳湯裡拌入適量的麵線即可食用。

小叮嚀：麵線入滾水20秒立即撈起，再放入冷開水中，是利用熱脹冷縮的原理讓麵線條條分明。

有好心情享用食物的美味。美國博物學家、散文家約翰·巴勒斯(John Burroughs)說過：「葉子老得多麼美，它們最後的日子充滿了多少光、多少顏色。」一如這樣溫柔的照顧方式，讓老人家在身心體力不如從前時，人生仍然閃閃發光。

父親生病後，黃琬惠才體會到老人家不想麻煩晚輩的心情，也因此更能理解公婆，也感謝公婆的安康，讓他們不用擔心。廖建宏是黃琬惠最強而有力的後盾，只要有時間廖建宏都樂於擔任司機，載著她到站所教做產品。廖建宏曾擔任主婦聯盟合作社行政部經理，對自然健康、環保節能的空間規劃至少有十年以上的經驗，二〇一四年，夫妻倆共同成立「惠宏工作室」（品牌為山坡上的小廚房&自然巧匠），跑遍台灣各地尋找安心的食材，製作天然果醬，而廖建宏則發揮其木工專才，親手製作各種木質食器，還開發了果醬禮盒組，裡面有手工果醬與手工木製抹刀，象徵夫妻倆同心的好感情。

蜜冬燒仙草

材料：即溶仙草粉2包（6公克）、地瓜粉40公克、地瓜適量、芋頭適量、紅豆300公克、二砂糖150公克。

燒仙草作法：鍋中放入1000-1200毫升的水，水滾後放入即溶仙草粉。將地瓜粉加入少許水拌勻，水滾後再加入鍋中，用湯匙拌勻。

地瓜·芋頭作法：地瓜、芋頭切小丁，用電鍋蒸4-5分鐘即可。

蜜紅豆作法：1 紅豆洗淨後泡水約7小時（或放冰箱至隔夜）。

- 2 將泡好的紅豆置入電鍋內鍋，水量加至與紅豆齊平，外鍋加2米杯水蒸煮，電鍋跳起後查看紅豆是否裂開（如尚未裂開，外鍋再加2米杯水續蒸），如皆已裂開，平均撒入二砂糖150公克，利用筷子來回劃開，讓二砂糖蜜進紅豆（用湯匙會使紅豆顆粒不完整），外鍋放入約半米杯水繼續蒸煮，煮好後燜10-20分鐘即完成。



小米安神粥

材料：糯小米150公克、百合50公克、蓮子50公克、桂圓肉適量。

作法：1 糯小米放在細網目漏勺沖水洗淨，百合洗淨泡水2小時後瀝乾，蓮子洗淨。

- 2 電鍋內鍋放入做法1材料、8米杯水，外鍋2米杯水，跳起後加入少許桂圓肉，外鍋無須再加水，再押下電鍋按鍵燜煮即可。

小叮嚀：1 糯小米：水=1：8。

- 2 煮糯小米粥時可放入少許圓糯米，粥會更為黏稠。

Back to Earth [2014合作齊步走同樂會]

初路·出路

好生活市集x野餐詩歌音樂會



清蒸銀鱸

材料：銀鱸 1 條（約 420 公克）。

調味料：蔥、薑、大蒜適量，米酒、豆鼓少許、醬油 1 小匙。

作法：1 蔥切絲、薑切片、大蒜拍碎。

2 在銀鱸背上劃三刀，放進大盤子中，續入薑、大蒜、米酒、豆鼓、醬油。

3 另起一鍋水，水滾後將作法 2 的盤子放入鍋中，蒸 8 分鐘後，將蔥絲放在魚上，續蒸 1 分鐘即可起鍋。

Back to Earth [2014合作齊步走同樂會]

初路·出路

好生活市集x野餐詩歌音樂會

11/8 SAT. 13:00 - 17:00

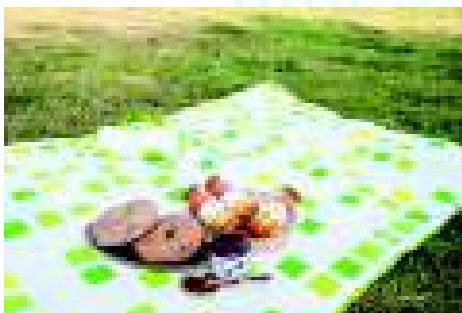
華山中央藝文公園
[臺北市杭州北路與北平東路口]

台灣主婦聯盟生活消費合作社 × 風和日麗唱片行 AGOODDAYRECORDS

限量

集·野餐墊集點送

凡參與好生活市集活動或消費滿 100 元即可獲得集點貼紙，集滿（綠色 3 點、紅色 1 點、黃色 1 點）5 點，可至活動服務台兌換野餐墊一份喔！



逛·好生活市集

認識主婦聯盟合作社的生產者、農友，用消費支持在地生產的好食材。



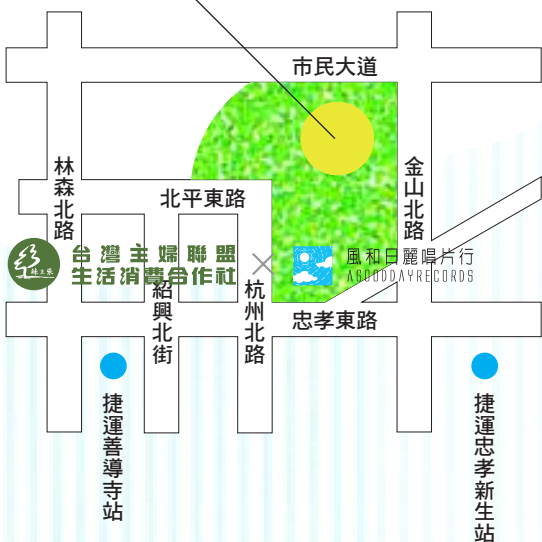
地區營運動起來：

一起搞非基（非基改布旗絹印）、從遊戲中認識食品添加物、公館親子俱樂部、莊布玩手作坊、山坡上小廚房 & 自然巧匠、昭和町鋪……，一步步邁向美好生活。

友善團體活動：

布玩偶修理、碎布杯墊製作、手作布衛生棉教學、綠繪本說故事……，一起實踐綠色生活。

華山中央藝文公園



合作人小叮嚀



當你和親朋好友來到青青草地，帶著野餐好食一同分享完畢，記得隨身帶走垃圾並且做好分類！



為了讓環境更美好，請隨身帶水杯、餐具和購物袋；野餐時使用便當、密封盒等容器盛裝食物，儘量不用免洗餐具。



響應節能減碳，搭乘大眾交通工具最方便！活動場地離善導寺捷運站 6 號出口（板南線）步行僅 5 分鐘即可到達。

更多詳情請至主婦聯盟合作社各站所索取活動摺頁。



本刊物使用再生紙、PRINTED WITH SOY INK 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。

