

8

August 2018

No.177

綠主張

好生活
節能減碳

終於跨出這一步——合作社推動站所勞務承攬
合作社數位新平台 全新升級！
吃梨吧！有陽光味的當季梨

節能減碳好生活



編輯手記

炎炎夏日，在這樣的時節來談「節能減碳」，在原本「不疑有他」之處發現，其實還有許多節能的可能性，反而更有感。本期專題採訪身體力行節能減碳的台達電子文教基金會副執行長張楊乾，從主動了解自己所消耗的能源、簡單改造居家空間，不只省下能源費用，也教育下一代節能的重要性；理事黃文怡與「看守大地工作室」實際運用節能知識，營造更舒適的起居、工作空間；合作社生產者中央畜牧場，利用沼氣發電與致力實現零廢棄的養豬事業，已然成為國內外的綠電典範；社員踴躍參與「節電撲滿」計畫，從登錄電費單度數開始，正式踏上節電之路，看完幾位節電達人的省電祕技，相信你也會躍躍欲試；來到廚房，省時省能的料理方式和冰箱整理術，推薦大家嘗試。

社內討論多年的勞動自主終於邁向實踐，醞釀八個月的全新官網本月上線，盛夏所蘊含的生命力，正蓬勃展現著，邀請你一起來感受。

版權

2018年8月 / 177期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)

主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴

文字校對 | 莊佩珊、陳怡如

網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | (02)2999-6122

專題報導

- 4 從反核到節電：合作社的能源轉型之路 文／黃榆晴
- 6 低碳生活實踐家：張楊乾的節能主張與行動
文／曾怡陵
- 10 這樣打造節能舒適的家 文／忻儀
- 12 節電撲滿達人祕技大公開 文／忻儀
- 13 節能不揮汗 一鍋三菜的妙用
食譜設計／路克(簡志憲) 文／林如茵

產品平台

- 14 吃梨吧！有陽光味的當季梨 文／李婉婷

我是合作人

- 16 以守護環境為念——產品開發部專員莊桓昌
文／于有慧

合作脈動

- 18 從自利到共利，勞動合作社向前走 文／陳怡樺
- 20 終於跨出這一步——合作社推動站所勞務承攬
文／蔡一維
- 22 合作社數位新平台 全新升級！ 文／林如茵

美好照顧

- 24 地方媽媽站出來！找回消失已久的照顧文化 文／李宜芸

站所小旅行

- 26 客庄多風情，龍潭輕鬆遊 文／歐陽惠如

共同閱讀

- 28 一個人也要好好吃飯 文／邱婉瑜

主婦食堂

- 30 跟著好丘做紅龍果創意料理
食譜設計／郭書鳳 文／潘嘉慧

圖說八道

- 32 夏日廚房節能減碳
文／摘自《無痛生活節電小手冊》 插畫／黃婉茜



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

EVENT to GO!
關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！2018 選舉年！
社員社籍普查開始囉！

為辦理第七屆社員代表暨第二屆區營運委員選舉(11/26-12/01)，社員社籍普查也配合新官網上線，於8/1-8/10展開，提供線上修改社籍資料，更加便利。請尚未擇定或需變更所屬社籍所在區及選舉投票所的社員，於普查期間，登入官網確認個人經常利用，且方便參與地區營運活動之站所。未於普查期間修改資料的社員，本社將沿用您於上屆社員代表選舉所選擇的投票所，作為社籍所在區。請大家踴躍參與選舉，落實合作社「社員的民主治理」，快到合作社網站「社員專區」登入修改資料，或來電確認喔！

- 普查期間 | 8/1(三)-8/10(五)
- 普查方式 | ①登入合作社網站「社員專區」確認。②電洽組織部社籍專員，電話02-2999-6122分機221。
- 備註 | ①未選擇投票所或屬無站所選區者，將以通訊地址為劃分依據。②8/10過後擇定或變更社籍所在地者，本次選舉仍需以原通訊地址所劃分或未變更前登記之投票所為投票點。

公民能不能 | 國際工作坊
「公民 × 能源轉型的多元面貌」

我家屋頂想發展太陽能，但不知從何開始？地方政府可以給我甚麼協助？主婦聯盟基金會邀請「REScoops(歐洲綠能合作社平台)」，分享「地方政府和市民一推動能源轉型的各種可能」，讓大眾對公民電廠的多元性有更多理解，以讓台灣公民電廠有更豐富的發展。

■ 台北場

時間 | 8/15(三)10:00-16:00

地點 | 文化大學建國本部國際會議廳(台北市大安區建國南路二段231號B1)

■ 高雄場

時間 | 8/16(四)13:00-17:00

地點 | 塩旅社展演場(高雄市鹽埕區七賢三路58號2F)

報名連結 | <http://pcse.pw/huf815>
或掃描QR code

健康 · 永續 · 新農業
2018有機農業論壇

有好土地、好農法、才有健康食材，有機農業是一種友善地球的生活方式，摒棄使用農藥化肥的慣行農法，採用進步的自然循環、永續利用的耕作方式與地球共存。「有機農業促進法」通過之後，這是台灣，也是人類未來新的選擇。有機農業的列車即將啟動，需要您的參與和激盪，共同打造有機新台灣，讓下一代擁有乾淨的土地與海洋，並得享有在田野大地看螢火蟲、聽蛙鳴、欣賞候鳥過冬的有機新生活。

時間 | 8/7(二) 8:30-17:00

地點 | 集思台大會議中心國際會議廳(台北市羅斯福路四段85號B1)

活動詳情及報名連結 | goo.gl/qC8Awk



從反核到節電： 合作社的能源轉型之路

文／黃榆晴



(攝影／忘忘)

極端氣候下，越來越酷熱的夏季，用電量也頻創新高。在「開冷氣會增加溫室效應與用電」與「忍耐炎熱卻降低生活品質」之間權衡，是所具有具備環保護識的社員會面臨的兩難處境。大家已經耳熟能詳的「節能減碳」，是否已經在生活中真正落實了呢？如果說廢核是我們不變的主張與終極目標，在達到之前，「節能」是每個人可以在日常生活中設法達成，也是一份為實現夢想而付出努力的責任。

從二十多年前主婦聯盟環境保護基金會的媽媽們在街頭喊出「我要孩子，不要核子」口號開始，經歷二〇一一年日本三一—福島核災後，更加深社會對核電安全的疑慮，一旦發生核災，食物是人體受到輻射汙染最主要的途徑，對於生產者來說，土地受到汙染更是巨大且難以復原的衝擊。然而在電力需求不

減、再生能源尚未全面發展成熟的狀態下，日本重啟核電、各國的能源政策反覆搖擺、對核電依賴程度難以降低；以及在台灣，存在著電價不合理地過低、政府的能源轉型配套措施尚未明朗、公民參與機制規劃不足等問題。儘管限制困難重重，在堅定反核的信念下，許多對於節能與能源轉型的思考和行動，已經在社內展開。

能源轉型，從「節能」開始

韓國首爾市二〇一四年，號召全市共同投入節電，節電量達到「省下一座核電廠」(One Less Nuclear Power Plant, OLNPP)的發電量；德國先從節電、提升能源效率開始「節流」，再透過公民發電「開源」而達到能源自主。從各方的經驗，可以印證「節電就是最好的發電」。自二〇一六年後，

新成站所統一改採低耗能的LED燈具、DC直流電扇；社員集資興建的南倉，將配置太陽能光電板、雨水回收系統，部分圍牆使用廢土製磚等，都具體實踐節能、使用再生能源與減廢的主張，也將成為節能教育的示範空間；二〇一六年十月，在合作社公益金支持下，「台灣綠主張綠電生產合作社」創立，為「拒絕核電、共購綠電」踏出重要的一步；二〇一八年，社員自主發起「節電撲滿」計畫，號召大家一起省下每一度被浪費的電，截至七月三十日已有超過六百人參與、節電量累積超過四萬九千度，提升社員節電的意識。

從推動反核到發起節電行動，再到生產綠電、尋找能源轉型的可行路徑，合作社與社員一步一步踏實行動。千里之行，始於足下，為了實現非核家園的願景，就讓我們從最直接、最生活化的節約能源做起！

重要里程碑



(攝影／忘忘)

▶ 每年合作社都參與反核大遊行，宣示朝向廢核的決心。圖為2017年廢核遊行。



(圖片提供／應務課)

▶ 近年新成站及改建站所都已採用LED燈具，以及耗電僅為傳統風扇1/3的DC直流電扇。



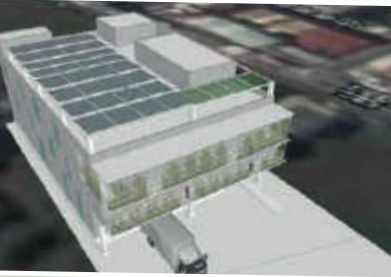
(攝影／潘嘉慧)

▶ 2016年10月，社員參與台灣綠主張綠電生產合作社創立。



(攝影／林如茵)

▶ 2018年3月8日「節電撲滿」記者會，邀請全民參與，落實節能減碳新生活！



(圖片來源／南倉設計成果報告書)

▶ 興建中的南倉屋頂由大面積的太陽能板及絲瓜棚架組成。

低碳生活實踐家： 張楊乾的節能主張與行動

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／阿春



靠著水撲滿、熱泵熱水器及節能洗衣機，阿乾省了不少水費和電費。

個電源開關，出門時只要關閉一個開關，就能節省不必要的用電。如今的新家，則靠家用儲能系統，降低尖峰負載，盡自己的力量幫電力公司降低跳電的風險，同時也讓他賺取時間電價差，「比如說下午的用電，都是昨天晚上的電，這是把晚上便宜的電儲存起來，在貴的時段釋放出來。」

讓家電更節能，有這些小撇步

今年五月底的連日高溫，讓台灣電力公司在五月三十日的瞬時尖峰負載達到三千六百七十七·一四萬瓩，不僅創下史上最高用電量，更首次在五月打破用電量紀錄，讓供電量更加吃緊。根據國際能源總署（International Energy Agency）資料顯示，二〇一六年台灣住宅電價為全球第二低，工業電價為全球第七低，低廉的電價並不利於節電推廣。

「台灣氣候條件與其他國家不同，很難比較是否有比較浪費能源，但我們可以用所處城市的資料，來檢視自

己的用電習慣。」二〇一六年，阿乾家每人每日平均用電度數為一·五三度，相較同期台灣住宅用戶的每人平均用電度數約為五·三度，台北市約為五·七度⁴。

一般家電中，耗電量最高的為冷氣機，其次是電腦、冰箱等。阿乾將冰晶置於所處的空間中，透過吸收空氣中的熱能來降低室內溫度。雖然他可以在沒有冷氣的空間甘之如飴，但考量太太和女兒對冷氣的需求，妥協的方式是善用熱泵熱水器和全熱交換器。他將女兒房中的定頻冷氣與熱泵相連，冷氣運轉期間可以製造熱水，而主臥房的變頻冷氣則搭配全熱交換器使用，減輕冷氣壓縮機的負荷。家中的冰箱和冷氣一樣，選用的都是節能一級機種。

一張警示因溫室效應導致海水上昇，恐將淹沒我國友邦吐瓦魯的照片，讓人稱阿乾的張楊乾決定赴英國念全球暖化碩士，回台後於台達電子文教基金會任職，推廣節能省碳生活。他曾舉辦低碳婚禮，讓冷氣與照明都較其他新人減半；也曾拿著水桶在洗衣機旁等著接廢水，持續研究如何善用中水¹回收減少對自來水的消耗。透過十年來節能減碳生活的實踐，最佳曾達成一家四口全年電費不到五千元²，用水費不到二百七十元。

在颱風剛走的濕熱午後，走進阿乾位於台北士林的三十年老華廈，微風透過紗窗徐徐吹送，為室內帶來涼意，阿乾笑著說：「警衛問過我怎麼不關上另一扇鐵門，我說通風呀！」這不是第一個感到困惑的警衛，阿乾曾經住過管理較嚴格的集合式住宅，但一回到家，便跟警衛索取電表室鑰匙，以抄下自家整日用電量，「我家小朋友也常幫我借

電表鑰匙，跟著我一起複誦電表的度數。後來我們搬家在找房子的時候，她們第一件事情就是問：『電表在哪裡？』房仲都覺得這家人很奇怪。」接著拿出手機，展示與智慧型電表連網APP的用電數據，「現在不用抄表了，手機上就可以看到每個時段的用電量。」

節電從看電表開始

台灣電力公司計畫於二〇一八年底完成全台二十萬戶裝設低壓智慧型電表，即使目標達成，仍只占總住宅用戶數的百分之一點六。「大部分的人還是用傳統電表，若想節電，抄電表算是比較簡易的方式，這樣才會對用電量比較有感覺，例如你會知道原來多開一小時冷氣會多用多少電。」

在舊家抄了幾個月的電表後，阿乾意識到即使沒有人在，電器的待機用電仍相當於一個人的用電量。因此請水電師傅將冰箱和熱泵³熱水器的電源獨立出來，其餘的用電集中在一



GOOD IDEA 1

善用拉門封閉不須冷氣的空間，可以減少電力消耗。



GOOD IDEA 2

透過鐵門上的紗窗，讓室內更通風，降低對冷氣的需求。

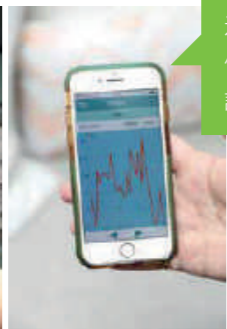
¹ 中水（Reclaimed water），指經過處理的汗水回收再利用。 ² 阿乾改用時間電價後1年12個月電價為6,340元，若是採一般累進費率為4,497元，實驗結果證明時間電價對一般家庭而言並不划算。 ³ 將自空氣中吸收的熱能轉換為熱水，並保溫備用，運作原理類似冷氣壓縮機的冷媒。 ⁴ 售電資料來源：台灣電力公司網站「住宅類售電資訊」（圖1）。人口數資料來源：內政部不動產資訊平台「住宅資訊統計彙報」（圖2）。



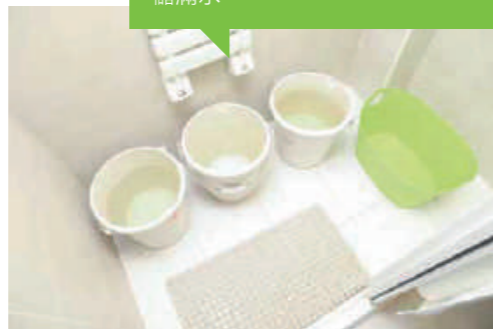
（圖1）



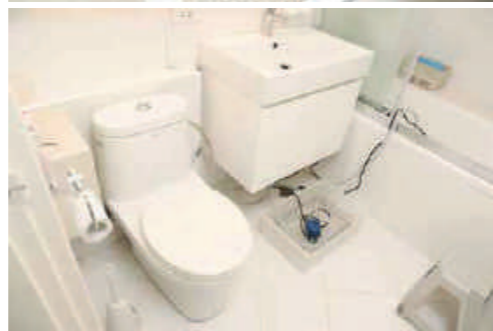
（圖2）



GOOD IDEA 6
透過手機APP " In-Snergy "，使用智慧型電表的用戶可以快速查詢用電狀況。



GOOD IDEA 7
阿乾蒐集洗澡水再利用，除了靠自己站在塑膠提桶裡淋浴集水外，主臥室的浴室還裝了一個輕巧可移動的沉水馬達，只要按下按鈕，就會抽取浴缸中的泡澡水，將馬桶水箱儲滿水。



GOOD IDEA 8
到臥室就寢前，一開始先讓變頻冷氣(圖右)運轉3至4小時，接著全熱交換器(圖左)引入夜晚戶外涼爽的新鮮空氣，冷氣壓縮機就停止運轉，進入送風模式。



GOOD IDEA 5
冰箱內加裝透明保冷隔簾，以減少冷氣外流。



GOOD IDEA 4
為了降低室內溫度，阿乾在客廳窗外上緣加裝曬衣架，曬衣時如同利用外遮陽，以達到防曬效果。



GOOD IDEA 3
靠雨水、洗衣水和洗澡水，阿乾已經連續7個月沒有用自來水沖馬桶了。陽台外的雨水回收系統連結220公升的水撲滿，靠著颱風夜的大雨，2、3個小時就可以儲滿。

CHECK THIS

阿乾的低碳日記

週間早上，阿乾會用瓦斯爐煮水後倒入保溫瓶中保溫，取代耗電的熱水瓶。早餐後開著自己改裝的瓦斯車前往基金會，辦公室的窗盡量全開，以創造通風路徑，溫度達到攝氏29度才開冷氣。

下班後回到家，若獨自一人便不開冷氣，客廳只開一盞燈。打開冰箱，用低碳的本土食材為家人煮晚餐並為女兒準備便當。

餐後走到陽台，用抽水馬達將水撲滿的水抽到水桶裡，作為沖馬桶的水，接著到浴室的淋浴間，利用熱泵熱水器回收冷氣熱能製造出的洗澡水，站在水桶裡沖澡，水桶裡蒐集的水也作為馬桶用水。接著將女兒學校的百褶裙掛在浴室內，利用水蒸氣除皺，再放在沙發墊下壓平，可以省去燙衣服的電量。

就寢前，開啟臥室冷氣(設定在攝氏26~27度)、風扇與全熱交換器，當半夜戶外冷空氣到達冷氣設定的溫度時，冷氣壓縮機就停止運轉，進入送風模式。以上用電量都是儲能電池在離峰時段儲存的便宜電力。此外，每週透過手機APP查詢用電數據，以檢視是否有異常用電的狀況。

搞定馬桶水，馬上省水三分之一

不只用電，水也同樣是節能減碳中重要的一環。台灣水價為全球第三低，僅次於伊朗和模里西斯，也因此導致台灣自來水公司資金不足，難以全面進行汰換舊漏管線工程，加上天候異常、旱澇頻仍，缺水問題日益嚴重。

從國際水協會(International Water Association)二〇一六年的報告中發現⁵，二〇一四年高雄和台北家庭用水量排名為全球前二十名，超過鄰近的東京、上海等現代化城市。「台灣家庭用水量排名第一就是沖馬桶，占每日用水的百分之二十八。」阿乾估算，若是每人每天上四至五次廁所，每個人一年光是沖馬桶，每次沖水量以十二公升計算，就會用掉超過二萬公升的水量，可裝滿一輛油罐車。
「本來還想用雨水洗衣服，但失敗，洗衣機的進水口必須有一定的水壓跟流速才會打開，不過這款洗衣機已經比以

前的省了三分之一的水，就沒有再像以前一樣還拿水桶接水。」他指著日系洗衣機左上方突起的小圓柱，說原本是用來接泡澡水的孔洞，但台灣沒有這樣的習慣，所以廠商都封起來了，忍不住嘆口氣：「如果那個孔可以接水就解決了。想想日本人為什麼這樣設計，一定是他們覺得這樣划算呀！」

努力省水節電之外，自稱不擅長料理的阿乾在外食的選擇上也盡量低碳，今年他自己的新規定是如果獨自用餐，就吃素，違戒的話得另外選一個整天吃素。致力推廣低碳生活並身體力行，是他守護下一代的方式，「未來三十年地球可能會升溫兩度，如果我們現在不做點事情，就來不及了。」



⁵ 資料來源：” International Statistics for Water Services 2016”



屏東 環保綠能的豬豬家

中央畜牧場

- 房屋型態 | 密閉的水簾式豬舍
- 用電型態 | 24小時用電

中央畜牧場為合作社的生產者，除了提供的優質肉品深受大家歡迎，更讓人津津樂道的是使用沼氣發電的「綠能養豬」。

早在20多年前，政府已經開始推廣沼氣發電，但因為制度不夠完善，投入的人紛紛放棄，但中央畜牧場經營者蘇增及蘇鵬兄弟倆並沒有因此退縮，反而斥資購入設備、不斷學習，如今中央畜牧場成了台灣最具規模的沼氣發電廠，吸引國內外專家業者競相參訪取經。

目前畜牧場有28,000頭豬，走進廠區不但沒有臭氣沖天的味道，從辦公室、廠區到豬吹的冷氣電力來源，都是利用豬隻排泄物所發的電。沼氣發電過程中排放的廢水，厭氧化之後可以養綠藻，淨化水質再利用，以期成為「零排放」、「零廢棄」的畜牧業，完全顛覆外界對養豬人家「又髒又臭」的看法。當今最紅的循環經濟，在中央畜牧場已經實現。

台北 作夥省電辦公室

看守台灣協會、大地旅人環境工作室

- 房屋型態 | 公寓一樓
- 人口數 | 3-5人 ●用電型態 | 日間型
- 節電量 | 2018年3-6月 ●節電量 | 53度

看守台灣協會與大地旅人環境工作室共用一間辦公室（後稱看守大地），兩個組織長期為推動台灣的環境保護運動不遺餘力，節電撲滿網站甫上線，看守大地立刻響應登錄為「社群撲滿」，號召更多人響應節電。

辦公室位於公寓一樓，與馬路中間隔有前廊，門口還種有植物，旁邊的小學有成排的樹作為遮蔭，遮擋直曬的陽光，讓室內溫度涼爽宜人，兩台冷氣幾乎派不上用場，只要開電風扇、吊扇幫助空氣循環，就有舒適的辦公環境。

看守大地做了一張清單，使用電力計測量辦公室電器的用電狀況，以便了解該從哪裡開始省電。除了收傳真的事務機外，下班後就會關閉伺服器以及電腦的待機電力；飲用水由電熱水瓶改成以瓦斯爐煮沸，再放入保溫罐，中午和同事共煮共食的時候也改變烹調模式，原本煮一鍋飯要40分鐘，後來改成先浸泡米、煮10分鐘、燜1小時，省下半小時的電力！

若想要再省更多電，看守大地夥伴們認為預算許可時，會考慮更新老舊的電腦設備、冰箱，並優先選購節能電器。



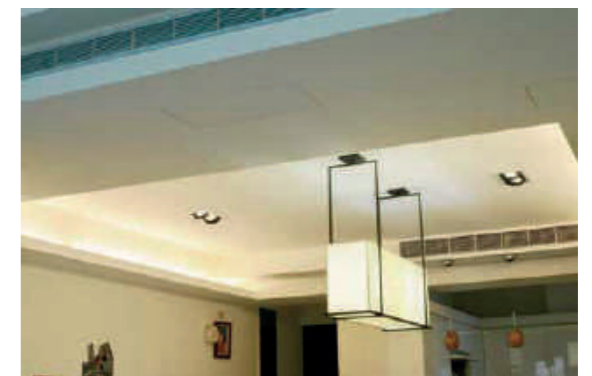
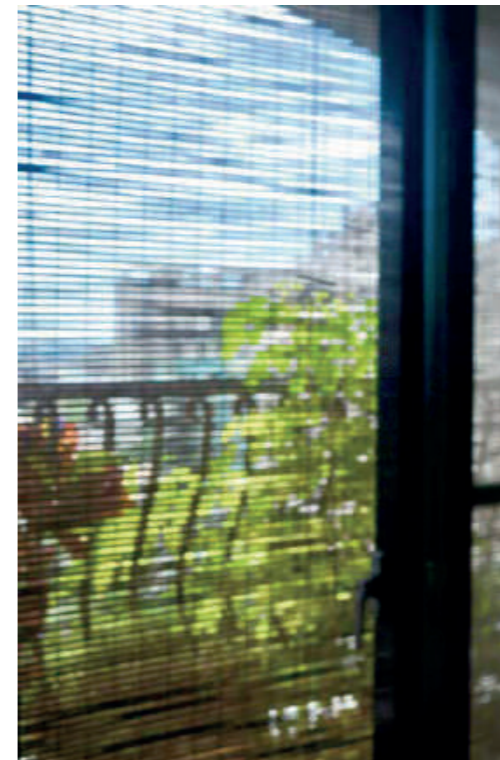
（攝影／潘嘉慧）



這樣打造節能舒適的家

文·攝影／忻儀·節電撲滿專案執行

不論是生活起居的家、工作夥伴共同的家，甚至是動物的家，都可以透過改變用電習慣、增加節電知識，最重要的是付出實際的行動，打造出既節能又舒適的生活空間。



新竹 竹簾降溫省電家 理事·黃文怡家

- 房屋型態 | 大樓（有電梯） ●人口數 | 3人 ●用電型態 | 夜間型
- 節電期 | 2018年3-6月 ●節電量 | 524度

全職主婦黃文怡，家中房子有西曬的問題，每到下午，頂樓和西面的落地窗讓整個房子像烤箱一樣，以往只能開冷氣解決，家中雖然只有三個人，每期的電費卻相當高。在上過合作社「節能好簡單」的課程後，她開始應用學到的觀念，例如將電器裝上定時器或切換開關插座，只要按下開關就能減少待機電力，並在面向西邊的落地窗外加裝了竹簾，收到電費單時看見用電量欄位大幅下降，證實這些改變真的有用！

很多家庭為了不想看到雜亂的電線，通常都會藏到電視下方的櫃子，而成為待機電力的溫床。黃文怡在延長線上裝了定時器，晚上十點半後全部斷電，六點半自動開機，比較不常

用的電器就不過電。因為無法半夜使用網路，一家人的作息還因此調整為早睡早起，成為意外的收穫。另外，黃文怡注意到家中的冷氣、照明也是吃電怪獸，裝潢時為了美觀，燈具和冷氣都做成內嵌式，回家一開燈將近十支燈管齊亮，沙發後的牆面也裝了一排閱讀燈，一開就是四支燈管，餐桌上的吊燈雖美，但僅有營造氣氛的功能。以黃文怡家來說，白天的自然光已經相當充足，建議盤點家中燈具的實用性，之後若想要汰換或改裝，就能對症下藥。

廚房的淨水器同時有冷、熱水功能，雖然在料理的時候很方便，但評估過後發現熱水的需求並不大，黃文怡遂將熱水關閉，以省下重複加熱的電力，也喝得更安心。

節能不揮汗

Good Idea 2.

一鍋三菜的妙用

食譜設計／路克(簡志憲) 文／林如茵 攝影／劉沅義 節能顧問／忻儀



在飯店業擔任行政人資的路克說：「節能料理不只是省能源，還要省時間、省力氣。」致力推動節能觀念的忻儀說：「瓦斯與電鍋的排碳量、耗能差不多，用瓦斯爐也會用到抽油煙機，另外有用火安全問題……善用電鍋的三層式蒸架，的確是很節能的方式。」以10人份電鍋為例，外鍋加入1杯半水，3道菜備料完成後利用蒸架分層放入電鍋，蒸約20分鐘，開關跳起後再燜10分鐘即可享用！



最上層

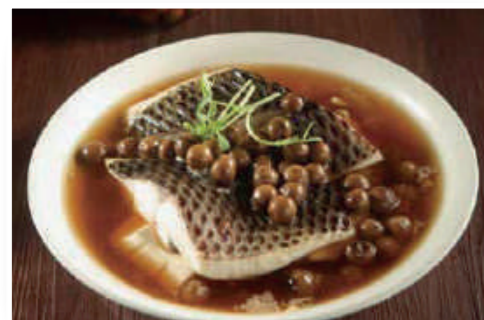
絲瓜蒸蛤蠣

材料

絲瓜1條、蛤蠣1包、米酒少許、薑少許、鹽1小匙

作法

- 1 絲瓜去皮後切片；薑切絲，備用。
- 2 蛤蠣吐沙後(放入鹽水靜置約20分鐘)，淋上米酒少許。
- 3 所有材料盛盤，撒上鹽即可放上蒸架入鍋。



中間層

破布子蒸魚

材料

帶皮吳郭魚1片、板豆腐1塊、洋蔥半顆、喜願白醬油2大匙、破布子2大匙、米酒少許

作法

- 1 豆腐切片，鋪在盤子底部。
- 2 洋蔥切絲，鋪在豆腐上。
- 3 帶皮吳郭魚切半，鋪於作法2，淋上破布子、白醬油和米酒。



最底層

月見蒸肉

材料

豬絞肉300公克、丁狀蘿蔔乾30公克、雞蛋1顆、白胡椒少許、青蔥少許、喜願白醬油少許

作法

- 1 丁狀蘿蔔乾泡水抓一抓，瀝乾，加入白醬油拌勻。
- 2 豬絞肉退冰後，拌入作法1，加入白胡椒、青蔥拌勻。
- 3 將作法2鋪在盤子上，中間壓一個凹洞，放入雞蛋蛋黃。

節能好簡單

Good Idea 1.

節電撲滿達人祕技分享

文／忻儀·節電撲滿專案執行 插畫／黃婉茜



根據節電撲滿網站後台資料，我們訪談了幾位節電量突出的用戶，請教他們如何省下這麼多電的經驗。透過第一線的分享，挖掘每戶家庭的節電潛力。大家不妨試試看，下一位節電達人就是你！

基隆

黃小姐

- 人口數 | 4人
- 房屋型態 | 公寓(無電梯)
- 節電期 | 2018年1-4月
- 節電量 | 883度

因為基隆的氣候多雨潮濕，家中的實實是過敏體質，對於塵蟎、濕度特別敏感，必須將濕度控制在50%以下，以減少塵蟎孳生。去年家裡開了三台除濕機、兩台暖氣機，夏天也會開冷氣，因使用時間較長，每期用電都超過1,000度。今年少開一台除濕機，汰換了延長線和照明設備後，用電量明顯減少。



台北

林小姐

- 人口數 | 2人
- 房屋型態 | 公寓(無電梯)
- 節電期 | 2018年1-4月
- 節電量 | 145度

用了10多年的冰箱壞掉，順勢換了一台新的，接下來不需要刻意做什麼改變，每期用電都有明顯下降；另外用快煮壺搭配保溫瓶，取代電熱水瓶，省下待機電力。

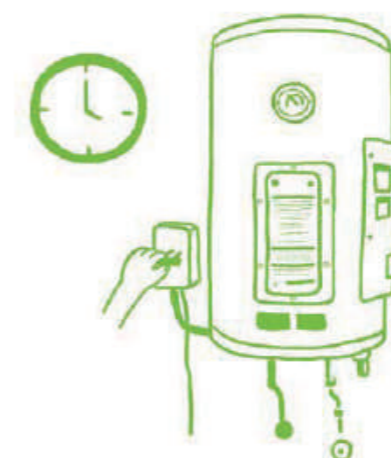


台中

陳小姐

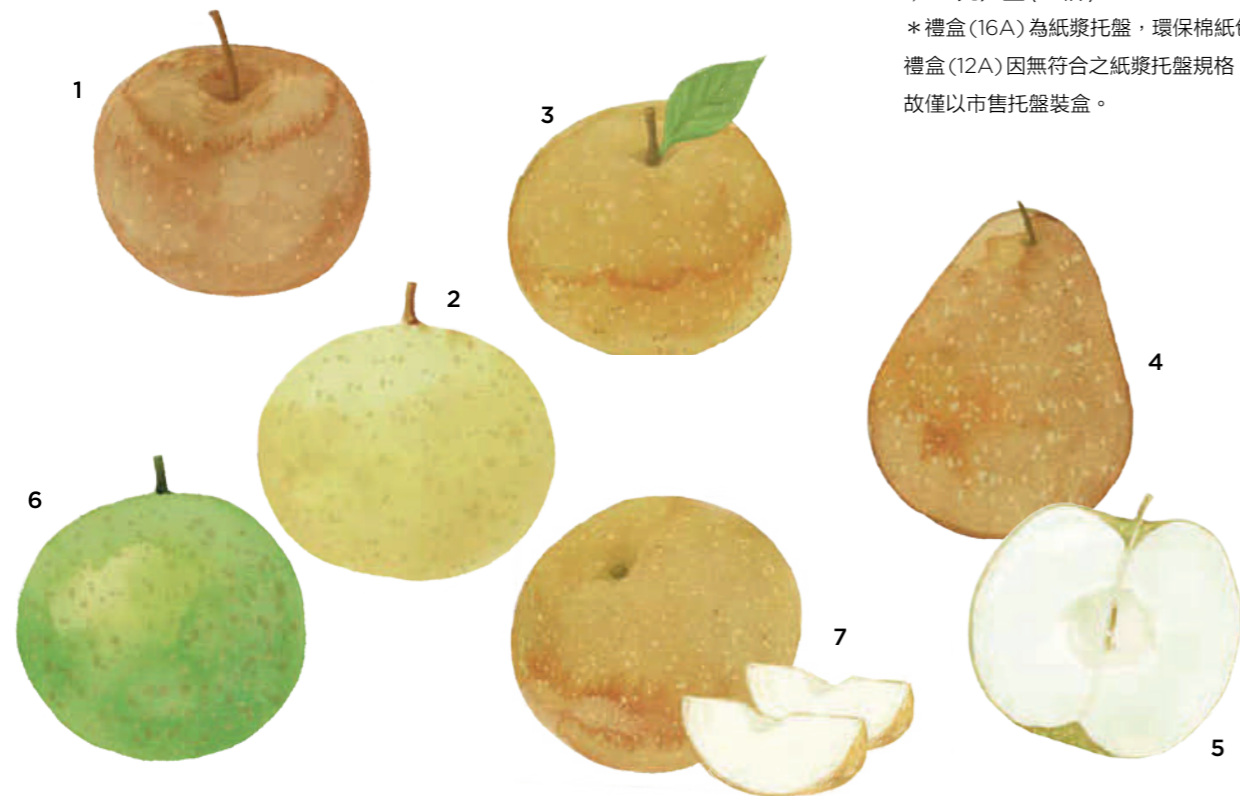
- 人口數 | 4人
- 房屋型態 | 透天厝(無電梯)
- 節電期 | 2018年1-4月
- 節電量 | 178度

上完節電撲滿開的「節能好簡單」課程之後，立刻回家展開節電行動！首先，2樓的電熱水器因為沒有保溫功能或裝設定時器，會像電熱水瓶一樣不斷加熱，以往總是24小時運轉，非常耗電，家人洗澡的時間都是晚上，於是要用之前再打開即可，不需要開一整天。另外，關掉待機電力的電器，像是數據機、機上盒等等，烹飪習慣也稍做改變，比方減少使用電鍋與烤箱，多用瓦斯爐。透天厝裝了3顆電表，目前有2顆電表用電量下降，節電量還有努力空間。



合作社的梨子家族，你認識他們嗎？

梨，是台灣夏季常見的水果之一，每年大致從七月開始直到年底，陸續能嘗到不同品種的梨，各有不同口感及香氣，咬下清透多汁的梨，除了回味無窮，也期待它帶來的風土之味！



當季尚青！新興梨禮盒週預訂

【預訂時間】8/13(一)～9/8(六)
 【預計取貨】8/27(一)～9/22(六)
 * 實際取貨依站所通知
 【禮盒規格/價格】
 ● 12A (健康級) 孫昌楸 / 950元/盒(8顆)
 ● 16A (健康級) 孫昌楸 / 1,150元/盒(6顆)
 * 禮盒(16A)為紙漿托盤，環保棉紙包裝；禮盒(12A)因無符合之紙漿托盤規格，故僅以市售托盤裝盒。

高接梨

- 1 豐水梨**
 特色 | 褐皮梨，果肉綿密、香甜多汁，帶蜜香味
 供應時期 | 7～8月
- 2 黃金梨**
 特色 | 果皮金黃，脆度與甜度高，水分多
 供應時期 | 7～8月
- 3 新興梨**
 特色 | 褐皮梨，脆口清甜，帶蔗香味
 供應時期 | 8～9月

高接梨

- 4 柚子梨**
 特色 | 褐皮梨，果型如柚子狀，甜度高
 供應時期 | 7～9月
- 5 秋蜜梨**
 特色 | 果皮黃綠，兼具豐水梨的多汁和黃金梨的甜度
 供應時期 | 8～9月

高山溫帶梨

- 6 二十世紀梨**
 特色 | 果皮草綠，細緻多汁，帶微微花香
 供應時期 | 8～9月
- 7 雪梨**
 特色 | 果肉厚實、果型圓潤，口感綿密，帶微微花香
 供應時期 | 12～1月

我們喜歡咬破的高山溫帶梨



吃梨吧！
 有陽光味的當季梨
 文字整理/李婉婷 攝影/林思誠
 插畫/黃婉西

孫昌楸
 ● 產地 台中東勢
 ● 供應品種 豐水梨、新興梨

一九五〇年間，台灣開發「高接梨」技術，原本只適合生長在山區的溫帶梨，栽培海拔高度大幅降低，千頃梨園平地生。台中東勢區一帶是台灣西部主要的高接梨產區，農友孫昌楸的梨園，就位於這丘陵環抱之間。

祖傳的梨園傳到四十六年次的孫昌楸已是第四代，面積約九分地，主要生產豐水梨和新興梨。孫昌楸說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素(GA)，所以需要更長時間成熟，風味自然不一樣，我的梨子吃得到陽光味喔！」他對環境的照顧和梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，從除草劑減量到完全停用，花了十一年時間，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。

另一方面，孫昌楸也力行環保生產，使用可自然分解的石蠟膠帶嫁接梨子，成本高出八倍，且捆紮工序更為費時；目前正在試行「明涼袋」套袋實驗，其能重覆使用，可取代一次性拋棄紙袋，努力讓農業生產與友善環境取得平衡。

辛苦耕耘的梨農們

- 鍾國順**
 ● 產地 苗栗三灣
 ● 供應品種 豐水梨、秋蜜梨
- 張源益**
 ● 產地 台中和平
 ● 供應品種 二十世紀梨、雪梨、黃金梨
- 曾肇廷**
 ● 產地 苗栗卓蘭
 ● 供應品種 新興梨
- 詹光榮**
 ● 產地 苗栗卓蘭
 ● 供應品種 柚子梨

以守護環境為念

產品開發部專員莊桓昌

文／于有慧·第六屆社員代表



「合作社支持環保、友善土地、又不以賺錢為第一要務。」產品開發部專員莊桓昌說，是這些特點，吸引他來到合作社工作。(攝影／于有慧)



PROFILE 合作人小檔案

● **合作資歷** 2013年加入，擔任專員約5年 ● **最喜歡的合作社產品** 美信的海水白蝦(只需蒸熟，吃起來即有螃蟹的風味，非常美味) ● **用一句話形容合作人** 地球環境的守護者 ● **拿手菜** 巧達濃湯 ● **下班後時光** 從小就是兄弟象棒球迷，學生時代喜愛球類運動。工作後，騎腳踏車上下班成為每日最基本的運動。

從共同購買的核心出發

大學唸水產養殖、研究所主修微生物，產品開發部專員莊桓昌畢業後曾在知名飼料大廠生技部門工作，負責研發水產飼料配方。為追尋人生方向，他曾到澳洲打工，從事清潔工作，卻從中學習到適時表達與關懷，更能贏得客戶肯定的道理。合作社產品開發專員是「生產與消費之間的橋樑」，沒專業做不來，欠缺溝通協調技巧也無法勝任。莊桓昌過去累積的漁業知識、調配飼料專業及溝通技巧，正為他在合作社產品開發部(後稱產發部)的工作鋪路。

什麼是環保？

道飼養、非基改飼料也列入開發原則中。為了讓產品被妥善利用，也常需協助生產者尋找配合的加工廠。每一個品項開發，除先期研究、實地訪視、與生產者溝通，在社內尚需經產品週會、供消會議以及生活材委員會，反覆討論才定案。順利的話，至少需時兩個月，有些甚至需歷經數年。以善糧黃金雞為例，因莊桓昌有調製飼料配方的經驗，加上雞肉生產者「江森」老闆江振德認同非基改理念，願意嘗試，善糧黃金雞才得進入測試階段，但開發過程一波三折，善糧黃金雞系列品項終於在二〇一五年底上架。而為了加速非基改飼料的利用，開發延伸品項，善糧雞蛋便在這樣的契機下出現。有了永興畜牧場全力支持，終於促成善糧雞蛋的供應。

堅持「環保」是合作社產品開發最根本的原則，但環保與社員需求或其他原則之間若有衝突，該如何拿

捏？這需要更細緻的討論。例如：合作社主張「永續海洋」，鼓勵社員利用食物鏈下層魚類，推出「生態養殖包」；但其他魚類為食，飼養期長

的大型養殖魚「龍膽石斑」，似乎不符合「永續海洋」標準，對照之下即顯突兀，「如果社員都吃草魚或其他草食性魚類，是否就沒有問題了？」但將外海捕撈的「下腳料」扔回大海，或是善用這些下腳料生產肉質鮮

美的漁品，何者更環保？莊桓昌的說明，讓人對何謂環保有另一番省思。

又比方在包材與包裝量上，若為了環保，肉品、水產皆採大包裝，便會犧牲小家庭社員需求。前陣子為符合社內減塑理念，信功梅花火鍋肉片更改包裝，拿掉托盤，有社員叫好，但也有社員反應肉片賣相變差。產發部專員不只面對生產者，也要做社員、職員教育，不定

期幫站務上課，也常需親上火線，回應社員各種問題。

堅持守護 莫忘初衷

合作社的開發原則皆有道理，但不同原則間的衝突卻不易處理、需多方反覆協調，因此產發部專員工作內容複雜，難為外人道。是什麼力量讓莊桓昌堅持下來？「不少抱持對生態

環境『負責任』態度的生產者，往往不易被理解和認同，若連合作社也不支持，這些理念良好的產品可能就此從台灣消失。我希望盡一己之力，讓更多人認識、並支持這些產品和生產者。」他說。

合作社用心開發的產品，最終需要社員理解與支持。利用，不只是追求個人健康，也是對有環保理念的生產者的肯定，讓這些「善」永續循環。

CHECK THIS

合作人的一天(週會日)

7:40 起床
8:20 騎自行車上班



(攝影／黃榆晴)

9:00 抵達總社辦公室，準備會議資料
9:30 產品週會，新品提案與試吃、規格異動、工作執行追蹤和處理行政事務
13:00 員工餐廳午餐
13:40 沖一大壺咖啡，提振同仁的士氣
14:00 《生活者週報》校閱、擬定週工作計畫、處理社員反應單、與生產者電話溝通產品相關問題、至北倉確認進貨品質、準備供消或生活材會議報告、撰寫差旅報告、產品利用狀況分析報告、建置產品公務單和產品身分證等文件



(攝影／潘雅慧)

17:00 下班
19:00 晚餐
24:00 就寢

從自利到共利 勞動合作社向前走

文／陳怡樺·台南分社社員 插畫／黃婉茜



咖啡店、麵包店或超市等。

英國合作經濟學者Rico曾提到，當一家股東擁有的公司失敗，人們只會問為什麼會失敗；一家合作社失敗，人們問的卻是合作社是否可行？洪敬舒認為，台灣越缺乏合作經濟的典範，對合作經濟的質疑和挑戰就越多；唯有更多人認識合作社，台灣才能進入合作經濟社會。

如何從「自利」到「共利」？

「合作社是從個人擴展到集體的團結組織，合作社的組織過程，則是從『自利』到『共利』的連續轉換。」洪敬舒認為，合作組織若缺乏「自利」的思考，容易變成「純他利」，類似慈善團體，對合作組織的發展不是好事；如果從勞動意識的角度思考，「勞動合作社」是勞動者自我團結保護而成的組織，勞動者必須為自身、為共同行動謀取更高的勞動利益，才能經濟自立，且利潤必須歸於集體共同分配，因此勞動合

人類永恆探索勞動組織形式與品質的進步，
盡力實現比以往更好、更公平和更尊嚴的勞動關係。

——《世界工人合作社宣言》，國際合作社聯盟（ICA），2005年。

二〇一八年初，從事勞工運動及貧窮議題研究多年，台灣勞工陣線研究部主任洪敬舒完成碩士論文《合作的艱難：勞動合作社的比較利益——以勞動者觀點出發》，「在研究所之前，我沒有接觸過合作社，也不知道身邊有『合作社』的存在。」直到碩班課程中談「組織比較」時，洪敬舒發現「合作社」的概念在國外文獻中不停出現，但在台灣似乎消失了。尋求平等就業模式、強化對勞動商品化的反抗力量、減緩資本邏輯對社會融合的侵蝕，是洪敬舒努力追求的方向。而以團結互助為運作基礎、被視為解放勞動者實踐平台的「合作經濟」，也就成了研究主題。

勞動合作，僅限體力活？

台灣法規中，「勞動合作社」的定義歷經多次轉變，連帶形塑各界對於「勞動合作社」的既定印象。「台灣合作經濟法規對『勞動』的想像和

作社不會，也不應該被歸類為非營利組織。

截至二〇一七年底內政部統計，全國勞動合作社社數三百五十三社，社員數僅一萬五千多人，相較於同期全國超過一千一百萬名就業人口，占比極低。勞動合作社若是解放勞動者的完美模式，為何組織及社員數卻如此低？根據洪敬舒的研究，是源於政策支持不足、資本籌募不易、合作意識不夠等因素所導致。

ICA在《工人合作社世界宣言》主張，各國政府應以政策介入，拉近社員與受僱者保障差距，使尊嚴勞動及社會保障擴及社員。「讓社員獲得更好的社會保險，補足其與傳統受僱者之間的落差，提高勞工參與或籌組勞動合作社的意願。」洪敬舒建議，如能全面開放勞動及工業生產合作社成為社會保險的事業投資單位，並採4：4：2（即政府40%、社方40%、社員20%）分擔費率，社方的費率分擔也朝向開放

定義越修越狹隘。」根據洪敬舒的研究，自日治到戰後，合作社不是由政府扶植，就是背負解決失業問題的苦差事，例如「製糖勞動合作社」或「貨物搬運勞動合作社」皆屬政府相關政策下的產物，另外也未能跟上產業轉型的腳步；二〇〇二年修法後，合作社分類更強化勞動合作社多以「體力活」的類型為主。

「台灣大部分的勞動合作社普遍缺乏『合作意識』、『勞動意識』，這是不斷強化社會競爭所導致的結果。」洪敬舒發現，過去的合作社籌組過程中，擁有「社員」身分的勞動者多停留在「只要賺到生活費，找到更好的工作就離開」的狀態，也讓「社員」成了「受僱者」。

「有多少合作社是隨社員的生活需求而產生的？還是因政策影響而籌設？後者占大多數。」洪敬舒觀察，近年照護、清潔等合作社數量增加，也是因應政策如長照一〇需求而出現的合作社類型，台灣還沒有因應生活需求而延伸的勞動合作社選項，如

公積金轉用於保費分擔，並於6%範圍內為社員提撥勞工退休金，藉此強化社員的社會安全保障制度。

如何壯大台灣合作經濟的規模？洪敬舒建議，目前勞動合作社的微型化也導致自有資本不足，他主張合作社所產生的稅金應回流至「合作事業發展基金」，再供給各合作事業組織作為資金籌募管道；同時透過基金協助各地方政府成立諮詢服務中心，藉由結合營運良好之合作社、學界、企業及非營利組織建構營運諮詢及人才培訓體系，透過社間合作強化與提升各類型合作社的市場競爭力。

一九八五年，賴羅博士曾言明：「合作事業與其他經濟組織的真正差別，是將商業技能歸屬於道德的理想之下，除此之外，這項運動根本沒有存在的理由。」面對如今台灣惡劣的勞動環境，合作經濟如何成為勞動合作的契機，端看政府如何與各界合作，推著「合作經濟」走入社會、融入人群。

終於跨出這一步—— 合作社推動站所勞務承攬

文／蔡一維·組織部社服課課長 插畫／H.U.

終於，我們一起跨出這一步了，這一步，很難，也極具挑戰！

勞動自主、多元區域經濟、建立合作社區、發展地區社員自主事業……等，這些在社內討論了許久的觀念與價值，是我們從日韓姊妹會發展經驗中所發掘，也盼望能夠實踐的美好信念。社內經過了長期的共讀、共學，也經歷過幾次小規模、區域性的嘗試後，這次，我們將過去累積的寶貴經驗，進行了一次全面性的整理，從中梳理出將來的方向，跨出第一步，推動站所勞務承攬，共同攜手向前，擊劃屬於我們自己的合作願景！

確立以「勞動合作社」 跨出勞動自主第一步

二〇一七年，理事會啟動社員自主事業小組（下稱小組），進行自主事業的相關規劃。為求更細緻理解日本生活俱樂部生協的實際做法，特地於同年七月，邀請日方來台進行「勞動自主事業的發展與挑戰：日本生活俱樂部生協經驗分享會」，日方提供了許多書面文件及實際營運數字，供社內參考。分享會後，小組展開過去社內發展經驗的整理與討論，並確立了以「勞動合作社」的組織型態，推動站所勞務承攬，做為實踐的第一步。



確立方向後，小組開始進行站所勞務承攬專案（下稱承攬專案）的初步規劃。二〇一八年，第六屆社代大會通過今年度的工作方針後，理事會即付委小組進行承攬專案的進一步規劃與推動工作。過往，社內均停留在討論、共學或姊妹會分享的形式中，而未實際凝聚出推動

的做法，因此，為讓後續的溝通說明能夠更為聚焦及有架構的討論，小組先行研議出實際可行的方案，並於方案確認後，開始進行五個分社的溝通說明會，以收集各分社職員、社員的問題及建議。
六月十日小組完成最後一場溝通說明會後，旋即於十三日召開會



2018年5月南區站所勞動承攬說明會現場。

（攝影／洪靖惠）

議，討論四場溝通說明會後的收集到的問題，並依蒐集之建議，進行方案調整。目前，小組已完成修改方案，並再次提供予職員、社員進行第二次溝通討論，此次，將由小組中的理事搭配各分社課長及專員，持續於社、業務端各層級會議當中，進行溝通與討論，預計於八月底前視後續的問題與建議，再做最後一次的調整。至此，承攬專案內容將大致底定，由小組做最後細部文字定稿後，規劃於九月呈請理事會通過後，即可正式推行。

勞務承攬專案答客問

溝通說明會後，取貨站、好所在、社員均對承攬專案提出不同的問題，茲將二個重要的精神性問題，以QA方式，羅列於下：

Q1：社內推動站所勞務承攬的原因為何？

A1：消費合作社受限於本身業務範圍及相關的法令規範，以致無法細緻滿足區域社員的多元需求。不同區域多元而小規模的社員需

求，需要透過其他的組織型態來滿足，因此，規劃以站所勞務承攬的方式，由消費合作社提供承攬團隊基本的收入來源，並藉由雙方的合作，來滿足區域社員的需求，也創造承攬團隊更多的收入來源，並期待發展出多樣的小型經濟體，共創合作社區。

Q2：為何單獨選擇以勞動合作社的組織型態，做為承攬團隊組成要件？

A2：在小組討論的過程中，也曾出現過其他不同的組織型態，但除勞動合作社之外，其他的組織型態，均是複製資本主義體制下的聘僱關係，自主勞動精神不易於這樣的組織型態下發展。另一方面，社內也肩負對社會開創合作教育及社間合作先導的責任，因此，合作社以教育、陪伴、訓練、審核等方式，與有意願籌組勞動合作社的團隊，並肩攜手向前，打造可能的合作模型，作為將來發展的基礎。

CHECK THIS

後記

身為小組實際規劃的執行者與觀察者，在四場溝通說明會上，深刻感受到來自職員、社員對於社內推動站所勞務承攬的種種疑惑及擔憂。組織在面臨改變之時，總是需面對一些沉痾已久的問題，而這些問題的來由，有些已不可考，有些則是因組織變大後而逐漸產生，小組已盡力思考許多可能，以尋求解決之道。但，在溝通過程當中，持續出現撕裂性的傷口，在維護勞動者權益與組織變動之間，似乎陷入了泥淖。「我曾經許過一個願，如果合作社必須經過一段刻骨銘心的苦，才能蛻變，我願意承受這個苦。對這段時間的歷練，我懷抱感激，卻也讓我更確認我們要努力的空間還很大。」曾經數次有人提出『不要玩了，結束吧！』縱使這麼難經營，我仍堅持對社員的承諾，不輕言放棄，我相信合作社組織在台灣絕對是可能的事。」這兩段文字，摘自前理事主席謝麗芬著《人生的存摺》一書，在合作社值此變動之際，也給予了我們繼續往前行的勇氣。

合作社數位新平台全新升級！

文／林如茵 圖片提供／信諾科技



使用不同載具瀏覽新官網，網頁會自動調整顯示效果，閱讀更舒適。

為提升數位平台服務品質，合作社由企畫部領軍，自二〇一七年底展開一連串網站改版的跨部門溝通，從服務（組織部）、產品（產品開發部、供應管理部）、品牌推廣（企畫部）、系統技術（資訊室）等各個面向，於內部不斷對焦、發想、撞擊到達成共識，自大方向到小細節，籌畫為期一年，期望透過全新改版的官網，能帶給社員更好的使用體驗。經過八個月的努力，第一波的新版網站服務於八月初上線，斬新官網以「友善、方便又實用」為目標，帶來五大改變：

線的流暢，選單收納在左上角，操作上更加簡潔流暢。

改變二：更貼心的社籍資訊服務

「社員專區」整合了個人利用額、志工點數、戶籍地址、選舉投票站等資訊，讓社員透過網站就能修改個人基本資料，資料同時與ERP系統連動，讓社籍普查更方便也更精準。

改變三：更深度豐富的專題企畫

《綠主張》已跨越平面月刊出版，從實體（offline）到線上（online），提供更多整合紙本和數位專題的企畫，從議題倡導、社務推動、閱讀設計到影音推廣，以增加有感的閱讀經驗與豐富實用的生活知識，自許成為最值得信賴的綠色消費倡議平台。

改變一：更易於閱讀的版面

導入「響應式網站設計技術」（Responsive Web Design, RWD），無論使用電腦、平板、手機，會根據使用不同螢幕尺寸，自動調整網頁顯示效果，新版頁面更重視圖像呈現、影音效果、閱讀動

改變四：一目了然的活動行事曆

全台灣五十四間站所、五大分社精彩豐富的地區參與活動，結合「行」事曆的閱讀形式，讓社員更方便、快速掌握活動資訊，更歡迎您常常到站走走逛逛！

籤系統，提供最正確的價格及供應狀態，產品全成分展開、標籤敘述一目了然，讓實體站所與線上資訊更一致，滿足產品資訊清楚、透明公開、方便利用的需求。

「改版，不是為了改變而改，一定要清楚知道整個網站目標。」由這個想法出發，從分析舊站的數據表現、了解各部門需求，到企畫改版目標，我認知到，若僅是修改舊網站，已不符合期待，而是需要重新整理、爬梳資訊和重新定義分類，簡而言之，就是打掉重練，但需要將過往有意義的資料篩出並保留下來。回顧一年前規劃初期的不安，幸好有企畫部經理吳蕙芬的信任與

支持，她說：「要做就做到最好！也許一開始要投入較多資源，但若做了一個不完整的網站，後續修改受技術限制，不斷改版的費用加起來也不少。」

我們和資訊室親自走訪九間提案廠商，選定了理念與技術都符合期待的信諾科技，展開合作。「應該以『典藏文庫』的概念，將網站區分為一般資訊與報導文章，以清楚的多方發布邏輯，讓網站未來延展性更高。」具社員家庭身分的信諾科技總經理陳冠榮，因熟悉合作社，談論到《綠主張》、《生活者週報》、與產品資訊全成分露出等功能細節時，很快地就能與社內達成共

識。對於企畫部希望改善的問題，例如：站內搜尋狀態不佳、網站跳離率太高，進入官網閱讀的動線過於單一……等等，也建議透過網站SEO（搜尋引擎優化）規劃和UI（使用者介面）設計來達成。

網站改版是持續前進的路，需要社員的支持與鼓勵。第二波的關鍵目標是「互動、參與」，我們設計了許多讓社員得以參與、撰文投稿的機制，預計在二〇一八年底推出社員話題投稿、留言、數位典藏資料庫等互動功能，邀請社員朋友一起進入合作社的數位平台新世界，用新的視覺和數位體驗，迎接共同購買二十五週年的到來！

改變五：即時有效的產品資訊

合作社有上千項嚴選產品，供應狀態變動性高，不論是價格異動、限量供應、短期優惠等，新網站透過串接ERP系統、WSS產品標

新平台帳號密碼更安全
為了提供最佳服務與帳戶安全性，自8月1日起，社員帳號將重新設定，帳號預設為「身分證字號」、密碼為出生的「西元年月日」共8碼，為了保障您的帳戶安全，請務必於改版後盡快登入官網，修改密碼並妥善保管。

社籍普查更便利

選單右上角「社員專區」登入後即可修改自己的選舉所在地，依照「選舉分社 > 選區 > 選舉投票處」確認完成後送出，就完成今年的選舉普查囉！



在農產專員的共同努力下，網站新增了生鮮蔬菜、水果頻道，以當季時令呈現每月可能出現的菜色，更方便社員利用。

CHECK THIS

地方媽媽站出來！ 找回消失已久的照顧文化

文・攝影／李宜芸・好家宅共生文化基金會籌備處執行秘書



加藤愛理子女士



吉田女士



宮袋季美女士



西田女士

富山的「婦妯者聯盟」

一切起源或許可以從二十多年前富山型日照開始發展談起。創辦人護理師惣（音「總」）万佳代子看到社區裡各式各樣的照顧需求，毅然決然創辦混合高齡、身障、幼兒的日照中心「このゆびとまれ」。

惣万佳代子想打造的是一個讓大家可以共同生活的空間：長輩可以看著下課後的孩子吵吵鬧鬧，感受到生命力，即使是失智症的長輩，也自然而然地照顧起孩子；而另一方面孩子也能夠學習如何與各式各樣的人們相處，尊重並體貼不同的族群。

這樣的照顧模式，吸引宮袋季美、阪井由佳子兩位關鍵人物加入。宮袋並非護理、照顧背景，純粹是因為第一個孩子是重度自閉兒，照顧孩子過程讓她相當挫敗，而創建了「ふらっと」，「我希望讓有身障兒女的爸媽還是可以做自己喜歡的事情，孩子也能在這裡跟各式各樣的人們一起哭、一起笑、一

起生氣。」為了讓更多有需要的被照

顧者獲得服務，這三位歐巴桑一起對抗國家機器，最後改變了國家制度，在二〇〇六年，富山型日照模式正式納入體制內，這三位戰友更有「富山三大魔女」的傳奇稱號。

面對問題，看見社區需求

不過，北陸的魔女不只她們，一旦發現社區的需求，地方媽媽們的力量很強大。

「宮の森咖啡」創辦人之一的加藤愛理子過去是體制內的特教老師，後來成立體制外的照顧咖啡館，希望讓所有照顧者來此喘息，更歡迎拒學的孩子來咖啡廳「上學」，也接受父母的諮詢，孩子的父母可以在此放鬆、交流，孩子可以學習與不同的人們相處，逐漸找到生活的平衡點。宮的森咖啡融入社區，與居民共同生活，一同思考問題、解決問題，「社區居民需要什麼我們就提供什麼。」加藤說。

加藤女士周遭的朋友，也都有這樣

在日本北陸的富山縣，以知名的合掌村、立山黑部等風景聞名。這裡群山環繞，環顧四周是綠油油、黃澄澄的稻田與麥田，冬日的雪水滋養著農作物，豐富的農產讓富山成了日本京畿地區的糧倉。

不過，如同台灣許多農業縣市，富山縣同樣面臨人口外移，高齡化甚至滅村的問題。然而，富山縣這幾年卻被評選為日本最幸福的城市之一，也是日本人最想移居的城市，甚至有「日本的北歐」的美名。

台灣在宅醫療學會在二〇一七年與二〇一八年分別拜訪了富山縣與周邊的縣市，最初是受到知名的「富山型日照模式」所吸引，進而發現富山縣的魅力：這裡不像北歐，由政府佈建完善的社會福利制度，讓居民能安心養老；富山縣則是從社區由下而上地帶動整個城市的制度改革。而這群在社區間發現問題、進而解決、參與社會、促進政策改革的關鍵人物幾乎都是地方媽媽。

田まち子女士則夢想開設共生之家（為日本體制外的照顧服務，讓沒有血緣關係的人們同住屋簷下，在充滿生活味的環境中，彼此依靠、接受照顧，甚至臨終），在金澤找到一幢民宅開設風之家，從照顧咖啡店著手，支持從事照顧工作的第一線工作者以及社區居民，享用茶點、午餐，恢復活力再回到照顧現場，也在屋子中承接生命的到來與離去。

石川縣還有位更有OCIS的歐巴桑。十六年前的山本實千代是一位單親媽媽，照顧著有障礙的孩子，想找托育卻處處碰壁，最後咬著牙、懷抱著「既有制度有破洞無法拯救大家，那麼就我來吧！」的決心，開放自家公寓來接納各式各樣的孩子，最後乾脆租了一棟房子做支援之家，這裡有孩子、有身障者、有無家可歸的年輕人，大家一起在支援之家生活，營運經費完全不靠政府補助，全部自己來。因為處理過各式各樣的事件，山本女士也成為歐巴桑們的百科全書，不管是多困難的個案，只要交給她，

一定有方法解決。

或許是因為地處偏遠、資源不若都會區充裕，讓北陸的女性們相當堅毅。宮袋季美說，富山的女性很會忍耐，但是一旦發生事情後，女性力量會爆發，群起對抗不公不義與政府體制。面對問題，她們會聚在一起好吃東西、七嘴八舌，然後彼此拍拍肩，回去繼續努力解決問題。

這群歐巴桑是另類的「婦妯者聯盟」，看見社區居民的需要，並且用自己認為正確的方式來解決社區問題。超高齡社會、多死社會……，在大眾媒體上看起來很嚴重的議題，在地方媽媽們的眼中，或許就是多一點雞婆、多一點關心，一起來幫忙照顧這樣的事。

而北陸這群地方媽媽的實踐，正是日本從去年開始宣告二〇四〇年要打造出共生社會，希望找回社區「照顧文化」最完美的範例。共生社會希望藉由社區互助的力量，支持社區的每個人，因為我在某些時刻都是被照顧者與照顧者。

客庄多風情， 龍潭輕鬆遊

文·攝影／歐陽惠如·第六屆社員代表
插圖／王仁



龍潭站 LONGTAN

成站日期 | 2018年5月24日



龍潭站位於國道三號高速公路交流道附近，鄰近桃園客運總站、傳統市場、圖書館、運動公園，生活機能及休閒環境俱佳。龍潭區多為丘陵地，遠眺山巒起伏，視野遼闊，分布各處的茶園及埤塘，展現特有地景面貌，少工廠設施，空氣清新，是個怡人宜居的好地方。

親水田野生態—— 龍潭大池與自行車道

龍潭大池建造於水源灌溉之用，兼具觀光休憩功能，大池的人工島上有座香火鼎盛的南天宮，池上還有座橫跨兩岸的拱型吊橋，目前正在進行重建工程，未來可看到別具風貌的跨潭大橋。大池是個適合老少休憩的場所，每每可見全家老小環湖散步、餵鴨、賞水鳥，池邊闢有自行車道，沿途有石門大圳相伴，不同季節可欣賞波斯菊花海、稻田等景觀。自行車道可一路騎至三林社區，再連接到三坑及石門水

庫自行車道，更遠可騎到大溪，是愛好鐵馬者絕佳的騎車賞景路線。

暑假開放的免費兒童戲水區，以龍為造型的溜滑梯，使用馬賽克磁磚拼貼，水質乾淨，適合親子家庭清涼戲水。

百年第一街—— 三坑子老街

清朝時代就有漢人移墾龍潭，鄰近大漢溪的三坑子，為一河階地形，肩負著貨物轉運樞紐的重任。龍潭及楊梅的貨品集結三坑子後，利用河

道運輸送到新莊、萬華，甚至遠至大稻埕、淡水等地。日本人修建桃園大圳後，大漢溪水位驟降，影響船隻進出，從此水運改為陸運，三坑子漸趨沒落。老街以外窄內寬的方式建築，用以防禦外敵；街屋蓋有閣樓，柱條

有雕刻，保存著百年前的客村聚落與建築特色。來到三坑子，一定要留意入口處的「黑白洗」，小溝渠上架著幾塊石板，是早期居民洗滌衣物跟話家常的所在；「永福宮」供奉著三官大帝，是當年先民渡海開墾的信仰堡壘，處處可見牆樑上的斑駁，展現著百年歲月的風霜。別忘了，離開前來

份牛汶水、客家菜包、草仔粿，品嚐在地客家美味。

激發生活創意—— 菱潭街興創基地

位於龍潭國小旁，從龍潭站出發，步行約十分鐘可抵達。曾經是龍潭第一市場美食街，熱鬧非凡，後經火災沒落十餘年，在地年輕人匯聚力量，重新規劃為文創場域，並以龍潭古名取名為菱潭街（因古時龍潭大池生長野生菱角而得名）。原本一條黑暗無光的鐵皮屋商街，

轉身一變成為創意集散地，一間間小店獨立並排，主題多元，包括攝影坊、故事屋、胡琴工作室、咖啡店、水族生態工作室等特色小店。除了商品販售外，也邀請各領域達人不定期開講，分享生活及文創經驗，策辦手作活動及藝術家展覽，除了增添小鎮人文與藝術的氣息，也提供發揮舞台，著力在地培力就業，擾動社區意識，重新激發社區能量。未來有機會也將邀請文創達人到龍潭站授課分享，交流在地經驗，豐富社員視野。



1 龍潭大池每年舉辦具百年歷史的端午「歸鄉文化節」龍舟賽事，連續兩天的賽事總是吸引鄰近鄉鎮組隊參賽，還有水上客家舞獅跳樁表演，熱鬧有餘。2 三坑子老街是龍潭地區第一條發展成功的商業市街，因而有「龍潭第一街」的稱號。3 菱潭街興創基地天花板上吊掛著由居民手繪的彩色燈籠，妝點出活潑明亮的街區。（圖片提供／菱潭街興創基地）

SHOP INFO

■ 龍潭大池

ADD 桃園市龍潭區神龍路

■ 三坑老街

ADD 桃園市龍潭區三坑子

■ 菱潭街興創基地

ADD 桃園市龍潭區南龍路44號

OPEN 平日／依各店鋪公告為準

假日／11:00~18:00

FB www.facebook.com/lingtanstreet

一個人也要好好吃飯

文：圖片提供／邱婉瑜、豐原三民書局書區管理專員

Vol.7



《孤獨管理：一個人一生最核心的課題》，有鹿文化；《一個人的粗茶淡飯》，啟動文化；《少了你的餐桌》，新經典文化。

大學時期慣於與同學集體行動的朋友，見到我總是一個人吃飯，一個人安靜的走回宿舍，似乎也不擔心如何在這世道生存，納悶並嚴厲地對我說：「你不要對孤獨這麼好。」難道我不怕孤單？

從一個人吃飯察覺、進而享受自身的孤獨，無論是日本漫畫／電視劇《孤獨的美食家》男主角井之頭五郎對美食的探索，或是韓國電視節目《我獨自生活》中歌手華莎一人在路邊吃烤牛腸的自在，皆傳達出身為人對擇食的自由與平等。以一期一會的心情品嚐眼前餐點，不被時間或社會偏見所拘束，保有吃的感官敏銳度，深切刻畫食物與記憶的連結，好好體會孤獨時更得以品味的飲食美學。

一個人吃飯是一種生活智慧

《一個人的粗茶淡飯》裡，作者米果細膩且層次分明地寫下在經濟拮据

的童年時光裡，家族的吃食回憶與規矩，城市中大眾口味層疊出來的記憶，賦予作者一個人生活也堅持用心準備一餐的意義。經由為自己專注地準備並慎重地吃一頓飯，照顧自己的胃與吃的慾望，食材新鮮自然且安心，減少經由他人之手可能會有添加物與隨之而來的擔憂。從辨認食材來自何方，以及思考如何做成料理的烹煮過程，是對自己的健康與生活展現最大限度的負責。

「多到吃不完，整顆西瓜難以消費，可憐單身漢。」《少了你的餐桌》作者川本三郎先生在妻子離世之後，切西瓜時想起小說家永井荷風的俳句而感嘆著。即便是整個家族都需要時間消化一整顆西瓜，更何況是一個人？邁入中年，餐桌上回歸到獨身時的狀態，除了不再有另一個人與你共食之外，最大的困擾想必就是「剩食」的拿捏吧！新鮮食材在賞味期間內煮不完與吃剩下的，除了塞進冰箱繼續冰之外，我們還能有更適切的選擇嗎？走

進超市，可選擇的食材太多，與其面對買了什麼，「不買」什麼才不會造成烹煮一人份料理與食材存放的負擔。此外，已烹煮過的食材若吃不完，如何再重組成另一道好入口的料理，更是一個人生活需要累積的智慧。

接受孤獨，

一個人生活的全新感受

從年少時依附父母，到中年後隻身獨立，《孤獨管理：一個人一生最核心的課題》作者王浩一強調，生命境

遇難免得經歷幾次創傷而邁向成熟，如何重新安定心靈，並接受孤獨作為人的本然狀態，勇敢地迎接繼續離開母親子宮、青春叛逆期之後的「第三次出生」，是需要學習的。由此思考，一個人吃飯的意義是什麼呢？它代表得以獨立承擔與負責這一人分量的消耗與需求，讓自己從日常瑣事裡抽離，挑選產地清楚的食材，熬煮、烹調，不添加過多調味品，重新對自己有耐心、不隨便。沒有什麼比好好吃飯更讓人安穩了。

透過在日常飲食中有意識地消費，與食材的來歷與去處對話碰撞，培養對食材的親近，更能珍惜這自然滋味，重新省思該如何維護飲食的安全，與照顧其生長的環境土地，找回對食物的信任。透過閱讀這幾本書，讀者得以逐漸調整自己在世界上的方位，一個人的生活，從居住、飲食到心靈建造，都有了全然嶄新的感受，不再傾斜。從今天起，我們可以決定讓自己活得更優雅更美好。



1



2

1 書店空間過去為豐原客運辦公大樓，外觀仍保有著豐原客運的圖示，斜對面是豐原火車站。 2 豐原三民書局內閱覽區。

SHOP INFO 豐原三民書局

豐原三民書局位於大台中的山線地區，是以人文思考、本土認同為主的書店，也是豐原唯一的獨立書店，經營已邁入41年。早期支持發行黨外雜誌，豐原三民書局作為中部傳遞思想與知識的耕耘者，提供一個時代的出口，開出一扇窗，讓光線進來，讓自由的風流動。

豐原三民書局定期舉辦台灣文史演講、多元音樂演出、各國旅行分享、生活手作等多元活動。針對專業與各族群不同需求，設有台灣文學館與兒童館，文史類銳利的選書角度提供豐原人閱讀知識的深度，也帶動社區住民對城市文化的認同與社會議題的參與交流。

TEL 04-25244752 ADD 台中市豐原區中正路30號

FB 豐原三民書局 IG book25244752

豐原三民書局

Dish
1

紅龍果貝果堡

材料

紅龍果1/4顆、酪梨1/4顆、紅藜雜糧貝果1個
檸檬乳酪醬：奶油乳酪100公克、檸檬汁10毫升、糖10公克

作法

- 1 將紅龍果切成扇形薄片、酪梨切薄片；貝果剖半，備用。
- 2 將檸檬乳酪醬材料拌勻，備用。
- 3 取貝果，依序鋪上酪梨片、檸檬乳酪醬、紅龍果片，再蓋上貝果，營養又健康的貝果堡就完成囉！

Dish
2

紅龍果果凍

材料(約3個)

紅龍果150公克、水150毫升、檸檬汁30毫升、糖75公克、蒟蒻膠凍粉50公克

作法

- 1 將紅龍果打碎，加水、糖一起加熱，煮至糖融化後，加入蒟蒻膠凍粉拌勻，最後拌入檸檬汁。
- 2 趁未完全冷卻前，倒入模具中，冷卻1~2小時即可食用，或是入冷藏冰存，冰涼涼的吃！

TIPS 單吃果凍不過癮嗎？好丘今年以「山丘」作為冰品創作來源，你也可以把喜歡的水果和刨冰、果凍堆成一座山，大啖冰山，絕對消暑喔！

Dish
3

雙層紅龍果沙拉

材料

小黃瓜1條、羅蔓、綠卷生菜適量、堅果少許
紅龍果優格沙拉醬：紅龍果150公克、檸檬汁10毫升、薄荷葉1片、糖15公克、優格30公克

作法

- 1 將沙拉醬裡的火龍果切塊、薄荷葉切碎。
- 2 將所有沙拉醬材料拌勻，並將火龍果稍微搗碎，留下大塊顆粒即可。
- 3 小黃瓜洗淨刨成片，加上生菜盛盤，淋上紅龍果優格沙拉醬，撒上堅果即是盛夏消暑料理。

People Info
郭書鳳(小寶)

現任「好丘」餐飲總監的小寶主廚，7年前跟著團隊一起進駐四四南村。小寶原來從事紀錄片影像工作，後來轉行學烘焙。走進烘焙的世界後，她發現許多原料都是進口，如何讓烘焙跟土地更有關連，這才是她想做的事。直到遇見「好丘」，一起實踐把台灣好食材變成烘焙、料理的夢想，讓好的人事物能被更多人看見！



二〇一一年「好丘」來到四四南村，抱著「將好的人事物聚集成丘」的理念，希望在這塊土地上努力的人可以被看見。因此郭書鳳(小寶主廚)和團隊思考著將眷村有嚼勁的麵食轉化為「貝果」，以貝果的麵團來承載台灣在地好食材，用野生桑椹取代進口藍莓，以滋味酸甜的洛神代替蔓越莓，將更多台灣的茶葉、在地食材揉進麵團裡，讓西式貝果有了濃濃台灣味！

因此在得知今年水果盛產之際，我們和小寶師傅討論，有沒有可能把紅龍果變成貝果呢？也請小寶發揮創意把紅龍果變成各式創意料理。小寶說：「紅龍果顏色討喜，但味道卻不像芒果那麼香甜有滋味。」因此設計食譜時，她試著將紅龍果與百香果、檸檬、酪梨等水果一起搭配，提升紅龍果味道的層次感卻不捨掉原本的風采，而開發出適合夏天的清涼果凍、沙拉醬、貝果堡輕食等等，讓社員可以在家試試紅龍果的多變口感喔！

夏日廚房 節能減碳

文字整理／黃榆晴 插畫／黃婉西

炎炎夏日，白天尖峰用電量節節高升，如何透過小小的改變，就能做到無痛節能減碳呢？我們要分享實用有趣的廚房節電小祕訣，一起來看看吧！

第1式： 電鍋無油煙 低碳烹飪術

電鍋是無油煙烹飪好幫手，但耗電量近800瓦，用這4招省下烹飪用電！

- ★ 煮飯前先浸泡30分鐘，縮短煮飯時間。
- ★ 外鍋放熱水可縮短30~40%的煮飯時間喔！
- ★ 配合高蓋和蒸盤，盡量一次做完飯和3道菜。

★ 吃完飯後記得拔掉電鍋的保溫插頭。

★ 若擔心味道混雜，可把味道重的菜放在上層。

★ 蔬菜可以選擇不易變色、較耐蒸的菜（如高麗菜、絲瓜等）、菇或根莖類。

!! 終極祕密武器：若時間許可，用燜燒鍋更省能！

第2式： 省能冰箱 整理術

冰箱是家中唯一24小時不斷電的家電，最耗能的就是打開冰箱找東西的時候，關鍵祕技就是「減少冰箱開門的時間」！

使用保鮮袋/盒+標籤，可依照不同食物種類或每餐分量分裝。

自製簡易塑膠門簾，可減少約一半的冷空氣外洩。

查看止洩邊條是否有漏洞，一點點縫隙就可能讓冰箱多消耗5~15%電力。

在冰箱門外貼上食物位置圖。

食物保存的安全低溫是5°C以下，冷凍是0°C以下，可將能源調節鈕設置在「中」即可。

☆☆☆

計畫採購，不囤積過多食物才是上策。

☆☆☆☆☆

老冰箱耗電，採買新冰箱訣竅：

1. 選變頻冰箱，比相同容量的定頻冰箱省能30%。
2. 選能源效率分級1級的產品，EF值（能源因數值）越高越好。

以上內容摘自《無痛生活節電小手冊》，主婦聯盟環境保護基金會出版。



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。