

# 綠主張

2014年7月

130 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



{ 合作社運動特刊 }

## 推動生命自尊的輪子 — 合作社運動

自主合作，不忘初衷

一人一步，通往幸福之路

— 南倉購地資金募集

社員持續性地經濟參與，發展合作經濟

花蓮好生活勞動合作社

— 連結在地，為創造良善社會而勞動

人可以從事發展自我價值的工作，用力工作、開心生活

# 推動生命自尊的輪子 ——合作社運動

主婦聯盟合作社在「中長期

計畫」(第一期為二〇一一至二〇一三年、第二期為二〇一四至二〇一六年)中,確立了合作社朝向二〇二〇年的幾項主要發展方向,第二期以三大策略為發展目標:一、改善營運體質,二、擴大社員參與的合作新願景,三、落實永續發展的環境與社會正義;如合作教育、南倉購地增資、勞動者自主合作事業、「分社分立,分區自治」等關鍵發展計畫,而承接內政部「合作找幸福」專案計畫推廣合作社運動已進入第三年,持續實踐合作社運動的兩大主軸——事業與運動,更確實地面對與思考每個社會階段的生命自尊與生存課題。

合作從生存發展而來

七月五日為二〇一四年的國際合作社節(註1),主題為「合作社是為全民實現可持續發展」(Co-operative enterprises achieve sustainable development for all),國際合作社聯盟對此發表了一份訊息:「……一九八〇年代以來,可持續發展的概念即為環境、經濟與社會三方面的整合發展。現在,合作社再次成為現代可持續發展的先行者。其將人類的需要置於中心,對於現今可持續發展的危機做出回應,並提供獨特的共享價值形式。……合作社必須向世界解釋和展現可持續發展是其本質的一部分,……而我們必須推動與展示合作社是如何成為二十一世紀

發展與建立可持續發展的最佳企業模式。」(註2)從每年的主題可以看見合作社所具有的功能與關懷,這些使得合作社積極成為企業模式的典範。

台灣也在六月十九日提前舉辦「合作社事業發展研討會」,專題演講為〈新自由主義下的合作社運動〉,同時探討四大主題:〈從英國合作社集團談社間合作〉、〈多元目標整合的積極福利社會企業——合作社型社會事業〉、〈歐洲社會企業的典範——西班牙 Mondragon 勞動合作社公司〉,以及台灣〈《合作社法》修法方向之研究〉。慶祝第九十二屆國際合作社節之際,積極思考新自由主義經濟下合作社運動及國外合作社的發展經驗,同時探討國內合作社事業面臨的困境。

依據國際合作社聯盟於二〇一三年的統計,全世界合作社社員共計有七億三千多萬人,涉及範圍達二十億人,占全世界人口的三分之一,直接、間接與合作社具有密切關係。國際上公認第一個經營成功的合作社是於一八四四年成立的羅虛戴爾公平先驅社,而在此之前,即有合作社存在,唯較無完整的組織性。合作社是自然形成

的,競爭的落後者即經濟弱者,為了解決自己的生存問題,自然地想到大家合力起來解決自己的共同問題,一般稱為結社主義,孫炳焱老師說:「結社主義裡有兩大組織——工會與合作社,一般認為是經濟弱者解決貧困問題的兩個輪子,工會的國際組織就是國際勞工聯盟,合作社的國際組織即為國際合作社聯盟(成立於一八九五年),國際合作社聯盟影響力比國際勞工聯盟為小,但是歷史悠久、與國際勞工聯盟並列為聯合國第一級諮詢機構,兩者同是從結社主義發展而來的勞工及經濟弱者的保衛機構。」

鑒於國際間對合作社未有明確的定義,合作社經營特色也缺乏明確的界定,國際合作社聯盟於一九三七年、一九六六年分別兩次發表合作社的遵守原則,至一九九五年該聯盟發表「國際合作社聯盟關於合作社本質的聲明」,包含合作社「定義、核心價值與共同遵守的合作社原則」三大部分,是為目前國際間合作社最新的聲明(詳閱孫炳焱譯,原載於《合作經濟》季刊第四十八期,一九九六年春季號)。按國際勞工聯盟曾於一九六六年提出《一二七號勸告》

為合作社下了定義，之後國際合作社聯盟以此為藍本，重新定義：「合作社乃是基於共同所有即民主管理的企業體，為滿足共同的經濟、社會、文化需求與願望，而自願結合之自治團體。」表明了合作社的本質、目的與運作方法（註3）。

「工人組織工會對抗資本案，經濟弱者組織合作社解決自己的生活問題。工會是為勞工的收入開源，合作社是為社員的支出節流。」合作社做為經濟弱者的命運共同體，最初的目的就是為了改造社會，孫炳焱老師強調，「因此，經濟參與是合作社營運最重要的一環。經濟參與成爲一種可持續發展的最重要力量。」主婦聯盟合作社的章程規定，新社員入社只須繳交至少二千元、至多五十萬元台幣，認購社股的股金，但沒有明訂強制持續出資的辦法，像日本、韓國、美國等國合作社另有規範，例如，日本生活俱樂部生協新社員入社繳交股金一千元日幣，並須開立合作社可以直接扣款的帳戶，以後每月出資一千元日幣，直至股金達十萬元日幣，才能停止增資，這也是其合作社可以持續壯大、提高影響力

的重要因素，這是屬於社員經濟參與的好例子，另外更重要的是，對合作社的「經營參與」，避免成爲「睡眠社員」。

然而，發展合作社的潛在力量，必須從合作社教育開始。孫炳焱老師常說：「合作社經營不好會瓦解，也會因為經營好而瓦解，因爲一些社員會動念想分沾好處。教育社員，認識合作社的經濟與社會目的，了解合作社最終目的是爲了改造社會，而不是賺錢營利，要樹立這種合作社文化，選舉時社員可以斷然揚棄買票惡習，合作社經營才能安定。」外部的經濟壓力讓人們集結成立合作社，以謀自救，如果內部缺乏核心價值的認同，則會導致自我瓦解。例如，部分農村組織（類似的合作社組織）主要由上（政府）而下推動，有時候代替政府的角色執行政策，爲求有效經營卻往往容易失去民主精神，造成社員與組織之間普遍缺乏認同，而產生游離現象：「組織是經營者的，不是我們所共有的。缺乏社員認同的組織只不過是空的軀殼。」

合作社本是由社員自主發動的，孫炳焱老師認爲遵循由下而上的模式，由民間自主發動、滿足社



1 每年6月的合作事業發展研討會，輪流於台北大學與逢甲大學舉辦，二所大學為台灣重要的合作經濟學研究單位。

2 孫炳焱老師，致力於推動合作社運動，曾任中華民國合作學社理事長及合作事業協會秘書長、現任《合作經濟》季刊發行人，編譯相關重要著作，如《世界變遷下的合作社基本價值》、《公元二千年的合作社》增修版修訂等。

3 2014年「合作找幸福」專案計畫花蓮場，其中的活動「拿著色筆，寫下你自己的願望」，透過開放空間會議（Open Space）的形式，同力齊心實現夥伴的心願，我們開始有機會認識彼此，共同討論對未來的想像。（圖／顏郁玫）

員的經濟、社會、文化需求，發展成功的案例，在台灣主要有兩個，一是主婦聯盟合作社，二是儲蓄互助社。

## 自主合作，不忘初衷

日治時代由日本統治當局引進合作社制度，合作社在台灣已有上百年歷史，有的合作社至今仍然存在。孫炳焱老師說：「當時的社員常常有一半以上是日本人，戰後日本人返國，照理合作社資產有一部分屬於敵產必須充公，但政府依據《憲法》（註4）須獎勵與鼓勵合作社，這些資產就留給存續的合作社繼續經營。」所以「獲利了結」式的變賣是沒有道理的。

持平而論，國民政府相當重視合作社制度，解嚴之後，因為資本主義的市場經濟風行，認為合作社規模小、不堪競爭，甚至認為缺乏效率，於是鼓勵合作社整併改組。按政府應扶貧濟弱，豈可為追求規模經濟反而扶強除弱，如同果樹的「整枝」。像台灣的信用合作社就在這些思路下，從一九八二年由原本的七十五家、七一〇家分行，至二〇一三年僅剩二十四家，分行銳減至二五七家。其式做到放款、存

款市占率各由十四%、八%降至二%不到。日本迄今仍維持在十%至十五%左右，由於合作社可以提供低利而小額的貸款嘉惠社員，緩和社會窮苦大眾的資金缺乏問題，避免高利貸剝削，孫炳焱老師直言：「社會中有一些事情不應該是唯錢主義，金錢萬能的社會心態並非正常。」因為利他心、使命感、社會名譽、同理心、追求公正、平等也是人類天性的一種基本需求，孫炳焱老師說：「貧富不均造成社會對立與不安，對生活在同一社會的經濟強者而言，也是不幸福的，所以某種程度的均富才是符合大家的共同期待。」他認為，全球化的進展，一方面使地域社會與地方性的人趨向國際化，提高眼界迎向世界競爭；另一方面也促使末端的社會組織、傳統的基層組織更趨團結、重視原生傳統文化，甚至推動在地產品，凸顯地方特色，藉以自保及永續生存，因此未來合作社、非營利組織會更趨重要，擔負更多社會責任。

回想一九八〇年代初期面臨嚴重的經濟衰退，當時「失業率上升至二十%，合作社面臨第一次重大的負利潤，少數合作社甚至被強迫關閉。西班牙 Mondragon 勞動合作社公司透過合作社與公司混合的經營型態，擴大合作社經營的內涵與經濟效益。」（註5）為了社會使命與承諾，想辦法用全部的力量讓社員可以繼續就業、產生貢獻。重視事業體的形式之前，應是將合作的承諾與態度列為第一優先。

二〇〇一年，一千七百九十九名社員共同發起，成立全國性的「台灣主婦聯盟生活消費合作社」，以可持續發展環境為主張，希望透過消費力的集結守護環境與農友、生產者，不同於僅提供消費服務、附屬於學校與機關的員工消費合作社。此前，曾為了建構穩定的物流制度與持續經營，自一九九四年起，先後嘗試成立不同的組織型態——台北縣理貨勞動合作社、綠主張股份有限公司、台中綠色生活小舖，然共同傳承的初衷即是自一九九三年發起的「共同購買」運動精神。秉著初衷，那小小的美好盼望，孫炳焱老師提醒：「合作社不一味地追求擴大規模，目的也不在擴大市場，不在營利。必須透過教育，讓社員知道什麼是合作社，用互助的力量解決社員的共同問題。」對於主婦聯盟合作社

的期許，他說，要經營到讓社員像是去自家經營的店買東西的心情。相信合作社的交易是誠實無欺的，是公正公平的，是充滿休戚與共的兄弟愛精神的。一如瑞典的合作社學者貝克先生所說：資本主義追求「自由價值」，社會主義追求「平等價值」，而合作主義追求「兄弟價值」。（註3）

（本文經孫炳焱老師悉心修潤，特此感謝。）

### 備註

註1 國際合作社節為每年7月的第一個週六。源自1922年，國際合作社聯盟將每年7月的第一個週六訂為「合作者的節日」(International Day of Cooperatives)。1992年12月16日，聯合國大會宣布《第47/90號決議》，頒訂1995年7月的第一個週六為國際合作社日，以此紀念國際合作社聯盟創立100週年，並訂立每年慶祝與關切的主題。

註2 "Message of the International Co-operative Alliance"。ica.coop/en/events/international-co-operative-day-2014。取用日期：2014年6月23日。

註3 Sven Åke Böök著，孫炳焱譯（2014），《世界變遷下的合作社基本價值》。台北：中國合作學社。

註4 《中華民國憲法》第145條第2項明定：「合作事業應受國家之獎勵與扶助。」列為基本國策。

註5 王傳慶、吳雪伶（2014），〈歐洲社會企業的典範——西班牙Mondragon勞動合作社公司〉。



封面 清風

灣寶有塊長期休耕的農地，此區有一湧泉，由於農地太軟，大型農機具不便操作，也因為水多，成了水鳥活動覓食的好地方。這幾年，我在灣寶拍攝記錄了九十六種鳥，其中水鳥就超過三分之一，小小的濕地環境也能造就豐富的生態。

繪者／洪江波

# 綠主張

2014年7月／130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、蔡青瑄、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編：康椒媛  
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/huoccoop  
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台北、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

## 編輯手記

夏至剛過，即將進入小暑的前一天—七月五日為國際合作社節（每年七月第一個週六）。從進入合作社到真正認識合作社，就像是經歷一個人的第二個生日，松浦彌太郎在《最糟也最棒的書店》一書中，曾說：「人的一生當中，有兩個生日，一個是自己誕生的日子，另一個是真正理解自己的日子。」合作社對生活寄盼的小芽，就在那滴理解的雨露淋下之際，開始豐富了它原本存在的意義與課題。而理解合作社的層次，在於兩個輪子之間如何滾動—事業與運動。

回到合作社運動的現場，傾聽花蓮好生活勞動合作社的困境與思索、韓國幸福中心如何讓更多社員自主發聲、自立得能自由的勞動者自主合作事業的可能。為合作社界極力奔走的孫炳焱老師，時時提醒合作社之間的兄弟價值，存乎友愛與義氣。持續出資的經濟參與是最為珍貴的決定，但也不忘初衷，合作社是為了扶貧濟弱而存在，這弱者可能是你我、身邊的生命，以及大自然。

### 綠主張月刊長期徵稿

《綠主張》月刊是合作社與社員的資訊分享平台，希望有更多社員的生活智慧與行動能夠被看見，歡迎分享你的產品利用方法、食譜、合作社大小事等，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。

### 特別報導

2 推動生命自尊的輪子—合作社運動 文／康椒媛

### 來自現場

6 我為社群福祉勞動，不為服務資本賣命！

—開創勞動者自主合作事業 文／陳岫之

8 花蓮好生活勞動合作社—連結在地，為創造良善社會而勞動 文／朱安棋

10 韓國幸福中心生協—組織分權化實踐民主精神 文／陳民傑

12 社員共同學習，為生活闢出新路 文／鄭維鈞

### 合作二三事

14 一人一步，通往幸福之路—南倉購地資金募集 文／許秀嬌

16 站所—一個讓社員相遇相知的空間 文／蘇琪

### 產品平台

18 我們吃對魚了嗎？—二〇一四水產講堂與合作社水產品現況 文／呂亭詠

20 一日均衡飲食原則 文／姜淑禮

### 基金會專欄

22 響應全球反孟山都遊行—我在台中、我反基改 文／林芳如

### 育兒生活專欄

24 在大自然中成長 文／楊佳玲

### NGO平台

26 伸進農地的汙染怪手 文／蔡卉荀

### 共同閱讀

28 老年是我的「後青春」，我們一起「優雅的老」 文／丘引

### 圖說八道

30 海龍王的房客 圖／張智淵

### 主婦食堂

31 日式海味小食 食譜示範／長濱智子 文／康椒媛

# 我為社群福祉勞動， 不為服務資本賣命！

## ——開創勞動者自主合作事業

當年，主婦聯盟基金會一群日意志工透過讀書會協力翻譯，最後由翁秀綾編譯出版的《我是生活者—創造另一種可能性》，於一九九二年五月發行，至今已過了二十二個年頭。本書中一個重要的概念—「勞動者自主合作事業」，在網路上搜尋還能找到當時的讀書會紀錄。主婦聯盟合作社成立後，歷經組織轉型與社員數的成長，每天都面臨著新的衝擊與危機；然而，我們依舊可以看到組織內部的學習軌跡，多年來試著持續釐清合作理念，思索如何確切實踐。

二〇〇五年十二月二十三日，

第二屆理事會曾舉辦勞動者自主事業學習會，邀請日本生活俱樂部生協連合會的河野榮次會長，以及勞動自主事業聯合會的代表藤木千草女士，前來台灣分享他們的組織經驗。

關於勞動者自主合作事業，我們或許在前輩的口述中聽過，或是曾出現在《綠主張》月刊的報導；但是，主婦聯盟合作社過去並沒有計畫性地推動此類型合作事業。

二〇一四年，主婦聯盟合作社終於將「協助成立勞動自主合作團體，優先承攬站所勞務」列為年度工作目標，這也是歷屆理事會想推動的項目。

日本生活俱樂部的事業目標，是為了「探索人性化生活」，從一九八〇年代起，開始有了「透過共同購買，延伸至全面生活領域」的想法；從為了追求安全與價格合理的食材的「食品合作社」到推展各種「生活福祉合作社」。開設這些事業項目，並不是為了提高生活俱樂部的營業額，而是為了促進地方自主創造地方的生活，以此對地方的經濟與社會做出貢獻。（註1）

## 我們是被操控的一代

「貨幣」是為了方便人類生活中的交換行為而存在，但慢慢地人類被貨幣所操控，遺忘了追求真正的美好生活做為人生目的。工業革命後，資本的地位取代了勞動者的價值，也成為現今台灣社會的主流認知——人出生到地球，就是為了學習（累積知識）、競爭、就業（服務資本）、累積金錢，最終糟蹋了身體，也破壞了環境，而在人生的終點前，便是成為健康醫療產業中的消費者。不惜破壞生態環境掠奪下一代的資源，以提升國家經濟成長為口號，取得政權。而創造人民幸福生活的環境，才是國家資本所應投入的重心。

在WTO主導之下的自由貿易，全球大財團操控一切；二〇一四年三月太陽花學運關注與中國服務貿易的協定，也表達出對自由貿易邏輯的憂慮。面對這些質疑，政府總是提出「增加就業機會」為說辭。然而，這些「職業」真的是我們所需要的嗎？能讓社會祥和、百姓安樂嗎？還是，這只不過是讓一些人以時間、勞動力去換回一點點由資本家提撥、為他累積更多財富的釣餌，之後再去迎合資本市場

由社員自主成立的生活者工作坊，是共食、共享的友善社區空間。裡面有媽媽廚房、廢油肥皂工作站等，還有一個生活者的地下秘密基地，好幾台捐贈的縫紉機，讓舊布料和二手雨傘布有新的生命。其中，有一群少女們親手縫製布衛生棉，到尼泊爾推廣給當地婦女，帶動當地的布衛生棉產業。



#### 備註

註1 日本生活俱樂部在一九八九年獲得「健全生活獎」(The Right Livelihood Award)，此獎又稱為「另一種諾貝爾獎」，由一位瑞典裔德國人發起，自一九八〇年起每年頒贈給對於人類福祉、人道主義、環境保護有所貢獻的人士與團體。

註2 勞動者自主合作事業，是從歐美的作法中得到啟發，並根據我們的目標—思考女性的勞動方式，開拓以生活者·市民為基礎的地方社會，創造社區事業—而構想出來的。這種勞動方式，與被雇用的勞動不同。它是自己出資、自己勞動、平等分配所得，並自己決定事業目標、自主管理營運的事業體。在美國，人們對「另一種可能性」與多樣化勞動方式的追求已很久。譬如他們對一週的安排，一週內有四天是不得已去作雇用勞動的，剩下兩天用來為自己勞動，另外還有一天則為他人勞動。雇用勞動雖然收入上有保障，但沒有自由，個性也難以發揮。所謂為自己而勞動，就是自己決定自己能力的行使，依個性活出屬於自己的經濟、文化、政治人生，有很大的自由度。所謂為他人而勞動，可以是為家人而勞動，或參與社區活動、社會運動，參加家長會等等，不僅能使個性得到貫徹，而且也是社會體制改革中不可缺的勞動力。後兩種勞動屬於被雇用以外的兩個領域，是個性的、富動能的、社會性的。(節錄自《我是生活者—創造另一種可能性》，第三篇〈「另一種」勞動〉。)

為我們「設計」的生活所需，集體投入物質與醫療的消費。

現今的工業社會把人分為雇用的資方與被雇用的勞方，勞資問題不時上演，兩方對立，無法形成休戚與共的互助共生關係。被雇用的一方從事著沒有個性的勞動，雖然有《勞動基準法》的保障，多數勞工並沒因此能更有尊嚴地安心就業；人因此成為「薪資的勞動者」或「工作的機器人」，個人對生存的社會產生疏離，且懷疑生命存在的價值。

不被聘任而自主選擇勞動方式，即是創業，但個人創業談何容易？因此，生活者主張透過反省、批判、思考、對話，並且尋找前人智慧，嘗試提出一種可滿足眾人需求，又有價值的勞動方式，讓人人能在工作中享有自我尊嚴。生活者提出的，是「另一種可能」的勞動形式(註2)。

### 開創「自主合作事業」

生活俱樂部會提出建立勞動者自主合作事業，主要是根據以下的想法：一、高齡化社會來臨，大量婦女被雇用為臨時工的問題，以及想改善地方社會的現實生活。二、

想從消費合作社運動的領域，更進一步向「生產」與「勞動」領域開拓。三、促成市民自己主導理想地區社會，漸進形成社區自治的市民社會意識。

猶如當年台北主婦聯盟的一群婦女，不倚賴政客與企業的良好發現，透過自主學習，開展了我們台灣主婦聯盟的合作事業。現在，我們努力推動「地區營運」，將合作社組織運動的權責，讓各地區的熱心社員來承擔。接下來，我們將以社區生活的改善為使命，創造以人為本的循環社會為原則，讓社區中高齡、年輕人、婦女或退休者可自主多元勞動的工作機會。我們可各自展開積極主動的學習，找出社區欠缺的、我們想做的事務，一起來行動吧！

或者我們也可以用鈔票當生活的選票，支持社區獨立小店，支持即將崛起的勞動者自主合作事業，彌補資本社會造成的人際疏離、找回人與社區依存的關係。重建社區是我們幸福泉源的所在，我們希望這種促成美好生活的理念，能在台灣各角落遍地開花。(作者：曾擔任第三屆理事主席)

# 花蓮好生活勞動合作社

## ——連結在地，為創造良善社會而勞動

自由經濟體制下的人們，選擇工作時是否自由？花蓮好生活勞動合作社以人為出發點，希望人主動找到自己對的位置，與他人合作，從中思考真正的勞動價值與意義。

週間的花蓮北濱公園裡，長椅上躺著伴隨著海濤聲入睡的人們。這樣的悠閒景象即使在週末的城市應該也不易見。生活與工作並非完全衝突——人可以從事發展自我價值的工作，用力工作、開心生活，這是好生活合作社所追求的。

### 從想像合作社開始

花蓮好生活勞動合作社（本文簡稱好生活合作社）的起點，要

為範圍的「社區合作社」，創造社區多樣性的合作事業體。但花蓮縣政府以「你們這群人並不住在同一個社區」為由駁回立案申請。之後曾考慮「消費合作社」，與主婦聯盟合作社連結，但時機尚不成熟，與原先的動機也差異過大。比起都會區，花蓮消費者取得小農食材相對便利；而他們的宗旨是希望創造尊重自我價值的在地就業機會，因此最後選擇了凸顯勞動者角色的「勞動合作社」。一路上，主婦聯盟合作社提供許多資源與協助，落實社團合作的力量。

### 因為多元，所以寬廣

從花蓮樸門在二〇一二年舉辦「開放空間工作坊」說起。這群對合作社事業有興趣的人聚集一起，包括小島學堂的謝光榮、味萬田負責人魏明毅、義務推廣樸門永續設計的慈濟大學教授邱奕儒等，透過曾擔任主婦聯盟合作社理事主席的陳岫之，帶大家了解合作社事業，啟發了成立合作社的念頭。同年底，樸門舉辦「合作人培力課程」，對於合作社的想像更為具體。

一開始他們想成立以花蓮縣市

作社的主要原因。

好生活合作社社員組成多元，主要涵蓋三大方面：食、農、教育。雖然業務項目尚未明確，但他們希望透過這三大方向，讓花蓮在地與就讀的人可以找到想從事的事業，透過合作經濟，讓小事業可以在地扎根。這也是理事、東華大學台灣文化學系教授張瓊文想為學生做的事：讓希望留在花蓮的學生，能在畢業前透過參與合作社扎實地自我培力。目前仍在大學就讀的準社員開始參加業務規劃，並擔任解說導覽，讓社員能有更充裕而彈性的機會從做中學，去自我探索，進而創造出自己獨特的勞動價值。

每個入社者要有即將成為小事業體老闆的準備，必須具備一定的決心，因此與一般合作社不同的是，除了繳交入社股金二萬元外，還要接受十天的入社見習，確認入社者真的想與這群人一起工作。結業後會得到一筆約五千元的勞務費，同時也存下第一筆入社股金（可分期繳交）。

### 未來的路，值得一起來探索

目前好生活合作社僅有食的事業體——HAPPY Cafe，來自於布

農族的神話故事。很久以前洪水降臨大地，布農族人逃難過於倉促，沒有攜帶足夠的食物與火種，紅嘴黑鵝（hais）替布農族人帶回火種。火種象徵傳遞希望，也提醒人們別一味往心外求，而忽略了自己也有改變的力量。因此好生活合作社將 hais 延伸為 hoods，意為 happy，也象徵合作不能只靠個人，而是眾人的聚合。

HAPPIS Cafe' 一開始以社區廚房的觀念為出發點，以監事謝光榮位於明禮路的工作室為基地。謝光榮夫婦是阿南達瑪迦的推廣者，但阿南達瑪迦的素食理念，並非合作社社員都能理解也加以推廣的。剛好當時理事主席陳岫之願意提供自己租下的位於北濱公園附近的房子，就決定以此為新的據點。HAPPIS Cafe' 於五月底歇業檢討中，下一階段，好生活合作社希望從教育著手，培育食農教育講師，在地扎根。

好生活合作社第一屆理事們社會經驗相當豐富，雖然與年輕人相較更清楚合作社發展的方向，但理事本身都有正職工作；而真正執行者也非理事，造成理想與現實之間的落差，希望在下一屆的理監事選

舉時讓年輕社員出頭，讓他們更自主地決定方向。

從花蓮小一點洋行買來的《活著的城——花蓮這些傢伙》，作者劉崇鳳這麼寫著：「因為我們過的是人生耶，這麼出人意表的東西，就算自己努力揀擇，也不會完全順遂的。所以把不順遂的辛苦都記下來，好像再有蹟礙痛苦，也都稀鬆平常。」也許好生活合作社並非成熟的合作社，但也因為它的不完美才顯得珍貴，在發展中所遇到的困境與應對方式，為有心發展合作社事業的人提供了更多的對話與思考。（作者：企畫部專員）

- 1 HAPPIS Cafe' 營業初期僅提供蔬食餐點，食材來源秉持著吃當地、吃當令的原則，向在地有機無毒農家與加工品生產者採購，不足的部分便是利用主婦聯盟合作社的安心食材或台灣各地的本土蔬果。圖為主廚龍珠慈仁的料理，藏式餅皮、菠菜泥、自製起司。（圖／顏郁玫）
- 2 於新址開幕的自釀小米酒開幕會，主廚邱麗玲正在準備生菜沙拉，沙拉裡的各種蘿蔓萵苣，是前一天與夥伴親自到小農的田裡採的。（圖／顏郁玫）
- 3 好生活合作社位於花蓮北濱公園，融入樸門設計概念，充分利用環境中的資材。

HAPPIS Cafe' 接受團體預約：

 [www.facebook.com/HAPPISCoop](http://www.facebook.com/HAPPISCoop)



# 韓國幸福中心生協

## 組織分權化實踐民主精神

一九九九年，主婦聯盟合作社即與日本生活俱樂部生協、韓國女性民友會生協（本文簡稱民友會；改制後稱為韓國幸福中心生協連合會，本文簡稱幸福中心）締結為「亞細亞姐妹會」，定期交流、相互學習；近年來韓國姐妹會的組織經驗，對於合作社未來的分權化推動，更具有重要的參考價值。主婦聯盟合作社邀請幸福中心會長安仁淑，以及前會長金連順來台訪問，二〇一四年六月二十日以「組織分權化的進程與挑戰」為題，與社員代表、職員做了珍貴的經驗分享。



台韓姊妹會合影，由左至右依序為黃淑德、許秀嬌、安仁淑、金連順、梁玲菁、陳曼麗。（圖／王琪君）

主婦聯盟合作社從共同購買運動開始，而後以合作社的形式運作至今，社員教育與理念推動一直是合作社發展的關鍵支柱，以至多年來社員們所關注的遠遠不只限於產品利用，而是形成極具動能的社員網絡，在環境運動、農村運動以及各種社區事務參與中展現公民的力量。合作社關注的是人與人之間，以及人與社區、土地之間的連結，所以一旦規模增大，則有必要重新思考組織形式的其他可能性，以避免龐大組織中的科層制度逐漸侵蝕原有的社員網絡，或是忽略了各個地區合作社運動的在地脈絡。

### 組織自主的在地想像

主婦聯盟合作社在二〇一三年規劃中長期計畫第二期（二〇一四至二〇一六年），確立了「分社分立·分區自治」的目標——實際推動總社與分社之間的分權、分工，並且因應各區域特性的在地發展，讓「單位社」的組織形態更具有自主性，並與其他單位社以「聯合社」形式組成網絡。

幸福中心的發展軌跡即經歷了類似的模式。幸福中心是韓國合作社運動的重要一員，源自民友會，

籌組合作社之後，因應組織的持續成長，開始實現地區分權分工，最後在二〇一三年完成連合會體制，並正式更改組織名稱。

曾任民友會會長的金連順，而今從事的工作也與推動首爾的社區合作社、社會企業有關。她展示一些照片，向與會者分享了首爾一些有趣的合作社，當中有咖啡店、餐廳、布娃娃或衣物製作工坊、幼稚園、課後教室或兒童托育中心、地方文化推動中心、傳統韓屋改造的民宿、報社，甚至是以合作社形式所組織的共同住宅。如此將合作精神落實在各種生活事業體中，確實超乎許多社員的想像。

合作社運動的起源之一，是十九世紀英國一群工人所組成的合作社，以回應工業革命對當時英國社會的激烈衝擊。韓國曾在一九九七年的亞洲金融風暴受到重創，二〇〇八年以來的全球性金融海嘯，更突顯了新自由主義經濟邏輯對社會各層面所帶來的禍害；而此時，在世界各地透過合作社解決資本主義經濟所帶來的社會問題，再次成為主流。

金連順說，韓國的合作社發展蓬勃，近年數量劇增，這要歸功於

二〇一一年十二月在韓國國會通過的《合作社基本法》。在這部基本法制定之前，韓國有八個合作社個別法，其中包括農業、信用、消費等，分屬不同的主管機關。《合作社基本法》通過之後，合作社的設立領域擴大、基準簡化，也為聯合社的設立提供法源依據；這些改變帶來了前述的各種合作社事業體，也讓民友會步入聯合社形式。

《合作社基本法》意外地跳過國會中幾乎已成常態的朝野協商迴圈，閃電通過。合作社的組織能讓社群透過協力的方式解決許多問題，而這些問題往往衍生自社會的結構性失衡，如少子化、高齡化、就業問題，以及生活基本需求的商品化或資本化所帶來的社會侵害。金連順說明，有為社區青少年而設的文化空間、父母為孩子創設的另類幼教機構、青年協力逃脫建商操控而自主建設的共同住宅；這些行動所要解決的生活問題，也正是台灣社會所面臨的。在台灣，也確實有越來越多的群體透過創設社團或企業，嘗試開展出新自由主義經濟以外的生活面貌；只是，礙於過時的合作社法規以及政府的忽視，「合作經濟」的概念始終未能進入

社會大眾的視野，無法發揮其修正資本主義的功能。

### 聽見更多社員的聲音

合作社精神在於通過解決生活中的問題，增進社員的共同福祉；因此，社員間的人際互動，以及社員所處的生活情境，都是合作社運動所不該忽略的。組織分權化將賦予單位社更大的自主性，讓理念的推廣與事業體的營運更能貼近在地脈絡。此外，合作社也是一個實踐民主的場域；相對於企業模式，合作社的理想是讓所有社員的聲音被聽見，共同參與組織的決策過程。因此，一旦組織規模變大，分權化將有利於社員的民主參與。金連順說明，民友會最初創立合作社、將合作社法人化，之後為了提高社員的參與，不斷朝向地區合作社的分化，而這即是民主實踐的過程。

組織分權化的概念說起來並不難理解，然而實際操作卻未必通暢無阻。幸福中心經歷了四、五年的討論與嘗試，期間不斷修正組織形式，最終才完成分權化的過程。分權化即權力的共同分享，同時也意味著責任的共同承擔；而從幸福中心的經驗來看，更大責任的承擔確

實讓部分地區分社退縮。

當初女性民友會創立「女性民友會生協」的目的，是以女性為主體建設互助型的社區共同體與另類經濟體系，透過合作社運動保護環境與農業。幸福中心會長安仁淑強調，「事業體」與「運動」是合作社兩大並重的支柱；而改名幸福中心後，導致女性民友會的主體性減弱，可能會讓合作社一面傾倒向事業體而忽略了社會運動的面向，因此更須加強在地連結，才能持續關懷與介入地方上的公共事務，發揮合作社在社會運動參與上的動能。

分權化之前，只選出一位理事長與一百位社員代表，地區的分社並沒有完善的社員代議機制。分權

化之後，目前連合會由十四個會員合作社組成，每個會員合作社與總社各有一位理事長，以及各一百位社員代表；各會員社的團隊享有充分的自主性，彼此聯合起來則形成龐大且深入地方社會的替代型社會經濟力量。

幸福中心越過種種障礙發展至今，過程中不斷思索、設計理想的組織形式，以回應時代的挑戰。安仁淑說：「合作社不只是一套組織運作的系統，更是人與人之間的互動關係。有了這兩者，再加上穩定的營運資本，才能讓組織中參與的人一起保持微笑。」（作者：《綠主張》月刊特約編輯）



韓國的社區咖啡「Eartizen咖啡」，2007年起，夢想都市裡打造另類空間的青年們，自發性聚集、營運，呈現在地青年型社區基地。

#### 編按

註 本文翻譯用語對照說明：

韓文用詞	中文用詞
連合會	聯合社
生協	消費合作社
會長	專指聯合社理事主席
理事長	理事主席
會員合作社	單位合作社（單位社）、社員社

# 社員共同學習，為生活闢出新路

合作社界廣為流傳的一句名言：「合作社的成功要件有三，第一是教育，第二是教育，第三還是教育。」

合作社之所以特別需要教育，是因為合作社不像一般公司強調資本結合，而是凸顯人的結合。因而，社員認同對合作社的發展舉足輕重，合作社也透過教育以鞏固民主管理的基石。一九九五年，國際合作社聯盟於英國曼徹斯特舉辦成立一百週年的會員大會，通過了合作社七大原則之第五原則：「教育、訓練與宣導」——為了有效奉獻合作社的發展，合作社對其社員、選任人員、經營者與職員提供教育及訓練，也同時對一般社會大眾，特別是年輕人與意見領袖，宣導合作社之特質與優點。

## 合作社事業的終極價值：幸福

基於合作社對教育工作的重視，主婦聯盟合作社將合作教育、產品教育和環保教育的推展列於年度計畫中，並逐步建置以一般社員、選任人員、職員和生產者為主

體的課程系統。相關部門秉持教育推廣的熱情與必要性，在各自分工上舉辦各種教育訓練與研習活動。誠如各分社教育委員會規劃舉辦的「給社員的基礎課程」、為各類選任人員量身訂作的培訓課程、委託主婦聯盟環境保護基金會執行的環境教育課程、企畫部推動的合作綠

學堂、主婦講堂，以及各站所常態推出的各項寓教於樂的課程等，讓合作社的教育活動呈現出多元蓬勃的盛景。相較於亞歷山大·賴羅在《公元二千年的合作社》裡直言合作社運動忽視教育，主婦聯盟合作社針對社員教育挹注大量資源，絲毫不敢輕忽。

此外，主婦聯盟合作社自二〇一二年國際合作社年受內政部委託辦理「合作找幸福」專案計畫，進行合作社事業理念推廣及實務培訓，至今已邁入第二年，獲得社會大眾廣泛迴響。該專案除了系統性

介紹合作社事業，以及循序漸進栽培合作社人才之外，主婦聯盟合作社身為合作社界的一員，兼具將合作社精神與事業模式對外推廣的義務，對於整體社會與經濟結構以及合作經濟在台灣的發展，產生正面影響。

「合作找幸福」專案計畫執行的前兩年，由於主婦聯盟合作社擅長經營婦女活動，目標為「扶助經濟弱勢的婦女」籌組合作社，透過此一過程尋找女性的集體幸福。而二〇一四年主婦聯盟合作社展現了更高的企圖，計畫將主婦們籌組合作社的經驗分享到大專院校，讓台灣的年輕世代趁早接觸合作社運動與相關的入門教育。亦即，在青年投身資本市場的血汗生活之前，可以認識到「另一條通往幸福的路徑」。例如，新竹分社的場次選定在清華大學舉辦，宜花東發展籌備委員會的場次由東華大學教授張瓊

文規劃，正是回應發源於十九世紀英國的合作社事業模式能夠在台灣「世代傳承」的期望。

此外，「合作找幸福」專案計畫透過分社社員勞務承攬來執行，有另一層「組織社員」與「鼓勵參與」的功能性意義。分社社員完成自我組織後，或以分社教育委員會的形式，或以社員團隊的模式，進行規劃與分工，實踐社員的「自主勞動」。長遠來看，合作社欲推動社員勞務承攬制度，以彰顯合作社中的勞動價值，並深化社員共同出資、利用和經營的理念；近年的合作找幸福專案計畫，即是透過教育這一類可親性較高，且主婦們較為關注的領域，來試煉社員自主勞動精神與社員端的組織發展。對於後續各地區營運委員會的健全完備，奠下良好的基礎，並產生賦權增能之功效。

包含行政團隊與總分社教育

## 合作找幸福花蓮場—我的未來，有了新的選項----- 文／應尚樺

大多數學員都跟我一樣只是個學生，從第一堂課「崩世代的逆思維」，到最後一堂課「他山之石：國際合作社案例」，認識合作社的力量一藉由共同購買或共同勞動，即能展現守護大地的力量。幸福，該走向何方？透過合作找幸福系列課程，我們開始覺知也許個人的力量微薄，但只要學習合作，共同的力量足以改變世界。合作社作為台灣社會裡的多元經濟事業與生活方式，讓學生們的未來多了不同的選擇。（作者：花蓮場籌備成員）

## 合作找幸福新竹場—合作社精神：連結你我、集結資源、改善環境----- 文／林淑嫻

合作社是合作能力的展現。日本大學裡早已存在合作社，包辦學生的起居飲食，也讓合作社成為每一位參與者的生活連結。這樣成功的案例讓我們反思：在台灣，如何才能讓合作社融入大家的生活。我認為合作社是一種生活模式，透過共同合作創造出不同類型的合作社，讓每個人的生活變得更好；這看似美好的生活模式，背後得付出很大的努力，因為合作對於每一個人來說定義都不盡相同，合作須要磨合、溝通與調整。如何讓一個大的合作共同體中的每一個人都找到自己對應的位置，是合作社成功的關鍵。（作者：新竹場籌備成員）

## 合作找幸福新竹場—這麼棒的組織形態，原來已存在一百年！----- 文／萬又瑞

我們習慣了資本主義，用利潤、成本帶領我們思考，如果可以用廉價成本大量製造出如真的新鮮果汁，何必費盡心思地去做真實的果汁呢？第一次聽到合作社的原則與精神時，總以為這是未來的構想，是社會經歷了資本主義摧殘後所反思出的一種生活模式，透過共同經濟、自足自給的觀念，結合企業模式去解決社員們所遇到的問題，同時強調誠信的社會責任，讓城市及地球可以永續發展；我覺得合作社最迷人的地方，是為了滿足社員的共同需求而存在。（作者：新竹場籌備成員）

## 合作找幸福新竹場—合作社的理念讓行動的種子發芽----- 文／蘇昱睿

對於這次的多角認識與參與，我發現，合作社的概念原來不只是童年記憶中與同學下課後一同前往的那個地方；合作社有更寬廣的面向，不僅僅對人們的生活有著全方位的思慮和規範，更對環境和社會有著顯著的理想與目標。合作社巧妙地透過集體力量，並回應人類基本的心理及生理需求。在活動中，我看見人們的對話與溝通，有群人確確實實在關心這片土地，而且是不求回饋的。合作社拉近了人與人的心，從合作社這般堅定而溫柔的理念中得到感動，一起讓行動的種子發芽，直至渲染整個台灣和全世界。（作者：新竹場籌備成員）

## 合作找幸福台南場—合作經濟是一種幸福經濟----- 文／林亨玉

「一盞燈要高舉，光芒才會散布四方。」于躍門教授首先釐清觀念：屬於營利組織的公司是透過投資以謀求股東個人的利益；非營利組織的協會、基金會、社會企業等是透過服務以謀求社會利益；介於二者之間的合作社則是透過交易（利用）以追求團體利益。合作社藉由七大原則實踐價值觀，倫理層面的價值觀是「誠實、社會責任、開放、關心他人」，組織層面的價值觀則是「自助、自治、民主、平等、公平、團結」。合作社的原則和價值觀恰如車輪，推動合作社事業的列車前行。從社群意識開始，藉由經濟、法律、倫理、公益的責任，以善盡社會責任。從利己到利他，社員兼顧了「經濟利用、環境保護、社會服務」的三重底限。（作者：第五屆理事）

## 合作找幸福台北場—讓合作社的種子在年輕生命中發芽----- 文／陳真善

幸福餐廳承辦人即清華大學社會學研究所教授王俊秀，他提及推動農業共食運動是未來的一種產業，因此我們不僅要共生，更要共學、共食、共作。而且，從搖籃到墳墓都是合作社可以服務的範圍。「合作找幸福」專案計畫在二〇一四年已邁入第三年，我們有個共同的目標，希望感動年輕學子們加入合作社事業的行列，讓合作社的種子在年輕族群中生根發芽。合作社教育是我們一直要持續推動的工作，也許可以由社員自己來講述參與合作社的生命故事，讓合作社事業的內容更真實、也更貼近我們的生活。（作者：第五屆北北分社社員代表）

更多精彩分享，全文閱讀請至主婦聯盟合作社網站。



2014年合作找幸福花蓮場「相師於在地，戶外的早餐課」：當人們背起行囊，願意走向在地，並且謙卑的學習，彼此獲得的並不僅是一頓共食的時光，而是視野的轉變，進而重新省思我們的生活態度。

### 編按

註 康淑媛，2013年7月，〈合作找幸福 邁步向前走！〉。《綠主張》月刊，118期，頁2-4。www.hucc-coop.tw/3022。

委員會，在合作社提昇教育內涵的理念下，致力於將各種型態的課程落實在日常的鋪展。誠如賴羅博士所說，「一個合作社對社會的助益究竟多大，往往可以從它在教育活動的活潑情況來衡量。」希望社員可以透過網站或週報來了解並且參與多樣化的教育活動，在共同攜手追求「創造另一種可能性」的道路上，不只是生活者，也是樂學者。（作者：人資部教育專員）

# 一人一步，通往幸福之路

——南倉購地資金募集

文／許秀嬌  
插畫／黃淶

親愛的社員，大家好！

感謝各位過去對合作社的支持和參與！合作社在社員和職員共同努力下，社員數從 2001 年創社時的 1,799 人增加至 2013 年年底的 52,725 人，2014 年 5 月底更超過 55,000 人；年度總利用額也從 2002 年的 1 億 8,073 萬元增至 2013 年的 11 億 3,674 萬元。隨著社員的增加和利用額的成長，合作社北部和南部的倉儲空間已不敷使用；尤其南倉多年來空間不足的壓力，須長期靠租用外倉及中社倉庫支援，是本社經營列為優先改善的目標。

合作社考慮到安全健康的食材需要良好設備的倉儲配合，以確保好食材的好品質；我們也意識到組織的永續經營應朝自有資產的購建方向進行。因此 2014 年 3 月 16 日舉行的第五屆社員代表大會，通過南倉第一階段的增資購地計畫，以 7,500 萬元作為今年增資的目標。透過社員共同集資，事先備妥資金，在合適標的物出現之際，確保資金到位，合作社便能即時掌握機會，在最短時間內完成我們欲達成的目標。

合作社因社員的共同需求而存在，其經營需要社員的積極參與，必要的增資更是落實合作社第三原則——社員的經濟參與的具體表現。因此，此次的增資計畫需要你的共襄盛舉，每人以 2 千元為最低標準，50 萬元為上限；股金繳交從 2014 年 7 月 1 日至 9 月 30 日止；每年股息發放與入社股金相同，依台灣銀行當年年底牌告一年期定存利率計算。

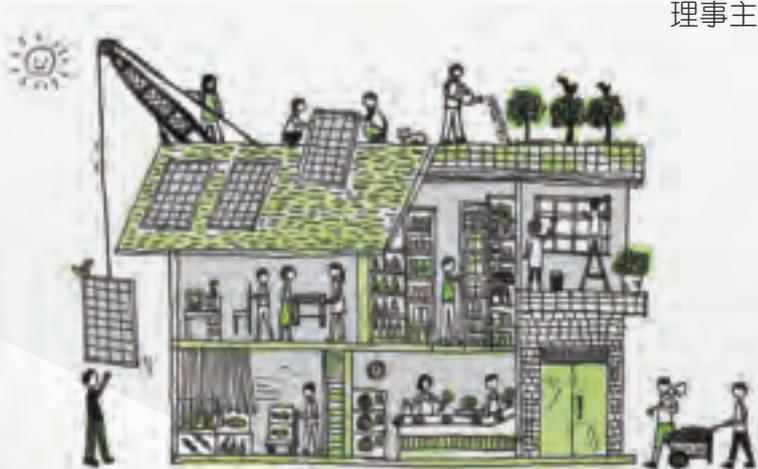
親愛的社員，為了實踐合作社綠色生活的理念，未來南倉的建置將融入綠建築的概念；太陽能發電、雨水回收系統、省能設備等都是未來有待落實的目標，也是我們多年來反核的積極對應行動。期望結合綠建築和自然生態的規劃，未來的南倉除了倉儲的功能外，也將是社員環境教育的最佳場域，更是本社落實企業環境責任的具體展現。

親愛的社員，此次的增資計畫是我們展開對未來發展的必要行動。百人一步勝過一人百步的參與，更是合作人堅持合作社價值「自立、自主、民主、平等、公正、團結」的具體實踐。讓我們一起攜手並肩，合作向前，共同完成組織階段性的目標。

最後祝福大家幸福健康！

台灣主婦聯盟生活消費合作社  
理事主席

許秀嬌



更多南倉增資訊息，  
請詳 [www.hucc-coop.tw/12377](http://www.hucc-coop.tw/12377)。



### 南倉現況

空間狹小，理貨不易，產品品質控管較困難。

面積狹窄，工作環境壅擠。

位於住宅區，易因噪音影響鄰近地區。

變電室位於地下室，雨季有淹水問題。



### 南倉的困境

## 社員的經濟參與—國外消費合作社連續出資實例

文／黃淑德

為了合作社的健全經營，不少合作社選擇用每年或每月定額出資的方式，以維持自有資金的穩定來源，減少對外借貸的風險與利息負擔，以下是國外消費合作社社員定期定額連續出資的實例。

#### Davis Food Co-op 美國加州

新社員入社繳交會費 5 元美金、股金 10 元美金，以後每年三月底須再出資 20 元美金，直至股金累積達 300 元美金即可停止出資。若遇到經濟困難，可以延繳一年。

#### 生活俱樂部生協 日本

新社員入社繳交股金 1,000 元日幣，並須開立合作社可以直接扣款的帳戶，以後每月出資 1,000 元日幣，直至股金達 10 萬元日幣即可停止出資。

#### Weavers Way Co-op 美國賓州

新社員入社繳交股金 30 元美金，以後每年須出資同額，直至股金累積達 400 元美金即可停止出資；也可以選擇入社時一次繳交 400 元美金。

#### 韓國幸福中心生協 韓國

新社員入社繳交股金 20,000 元韓幣，生產者每次出資 1,000 元韓幣、社員依利用金額少則出資 200 元韓幣，多則 1,000 元韓幣之間不等。

# 站所——一個讓社員相遇相知的空間

近年來，主婦聯盟合作社以安心舒適為目標改造站所空間，並使用自然材與可再利用的設計方式進行空間思考。等待站所盡快落成的社員們此一句、彼一句的閒話家常中，談論出生活者本身更為實際的空間想像，也提供工務們改善的方向。對於一個空間的期許，會讓人想靜靜地待著。對於一個空間的想像，會讓你想知道可以為它做些什麼。本文以公館站為例，邀請社員們一起聽聽他們的空間對話。

在一個寒冷、下著小雨的冬

日午後，一小群社員正在公館站裡愉快地聊天。仔細一看，有幾位已經年逾半百，灰白相間的髮絲正隨著肢體擺動而在空中飛舞。這是一次以「在地老化」為主題的聚會，參與者熱切地分享自身的生命經驗，以及對於老年生活的期待和期望。社員們因為共同的需求而開始交流、理解彼此的想法，這是公館站社員空間中美麗的一片風景。不過，美好的午茶聚會可不是出於偶然，而是許多人持續努力的成果。

**讓我們從頭說起，在站所整修之前**

「什麼？公館站要休息一個月？那我怎麼辦？」這是許多社員

聽到公館站整修消息後的第一個反應，彷彿相約廝守一生的愛人要離自己而去，既激動又不捨地抱怨著，要對方為這一個月的生活負責。於是，站務們一方面得用溫暖的話語撫平社員的不滿，還要依據社員不同的需求提供替代方案，盡可能將影響降到最低。

對於多數社員來說，整修意味著自己必須捨近求遠，或者改變平常習慣的利用方式，原本聚集於公館站的社員便在整修期間散了開來，紛紛轉移到其他站所、班或個配。但有一小群社員，反倒因為公館站的整修而聚在一起，其中有人因為擔心休站期間社員無法利用，甚至提出以「休站一個月業績不掉」為目標的替代方案。不過，當

時的站長黃淑惠很坦白地說：「就站務來說，社員能夠做的並不多，但可以思考的是，我們未來要在站所的社員空間裡做些什麼？」

**在新的社員空間，我想……**

對於站所地區營運的發展，夥伴們一直以來都有共識，希望能促進社員的參與、提升社員身為合作社主人的意識。但是過去公館站內能讓社員使用的空間十分有限，與師範大學社區發展協會共同承租的浦城街社區空間與公館站又有一段距離，且缺乏管理。因此，在思考

公館站新的空間配置時，就已經將社員空間納入站所的整修計畫中。

在整修期間，站所內每天敲打打、塵土飛揚，常常就只有小

貓一隻（站貓小米）不離不棄地守護著公館站。不過，社員們關切站所的心，並沒有因為短暫的離開而改變。在地區營運會議中，夥伴們熱烈地討論、提出對於空間使用的各種想像。像是有人提議用餐時間到站所共煮共食、關心教育的媽媽們想組成華德福教育讀書會、擅長桌遊的社員希望能帶著老人家一起玩、長期與癌症抗戰的朋友想分享養生之道等。小小的空間，充滿了每個人對於未來的期待。

**找到夥伴，一起前進**

社員空間給每個懷著夢想的人一個機會，嘗試將理想化為行動，雖然路上可能出現顛簸，但總會找到方法繼續向前。像是在公館站固



1



2



3



4

定舉辦共煮共食的林曼芬和許靖敏，一開始希望能藉由定期活動促進社員間的互動與交流，形成有凝聚力的團體。但過程中難免面臨成員因為忙碌無法出席、對於菜單有不同意見、少有人願意擔任分享者等狀況。即便如此，她們仍然願意不斷討論與修正，想辦法應付眼前的挑戰。

我想，公館站存在的理由，不只是提供空間堆放產品，而是在經過設計的空間配置與氛圍中，創造更多與人相遇、相知的可能。站所作為社員與生產者、社員與職員，甚至是社員之間的橋梁，把人

與人緊緊地繫在一起。在這裡我們付出，得到的不是金錢，也不是權力，而是可遇而不可求的一群夥伴。即便懷抱著不同的理想，也不忘在人生的道路上彼此扶持、相互鼓勵。

### 站所，是社員的另一個家

加入合作社的那一刻起，我們選擇的不僅僅是安心的飲食和環保的生活用品，而是另一種生活方式與態度、一群志同道合的夥伴，以及共同生活的可能。在每次的活動、與人相處的過程中，我們探索著人們共同的需要與渴望，集眾人

之力，試著以各種行動創造共好的生活方式。

回到那個寒冷、下著小雨的冬日午後，這一小群社員，想像著自己的老年生活。每個人都希望被關懷、陪伴，也願意盡一己之力，照顧有需求的人們。於是，她們決定從兩週一次的聚會開始，共同學習如何在社區建立相互支持的系統。有著共同夢想的朋友，也可以牽著手一起走過下半輩子，在這安心的另一個家中持續實踐生活的想像。

（作者：公館站站務）

- 1 公館站整修前的小教室，同時也是後場的倉儲空間，站務時常須要進來補貨。空間光線不足，社員仍很珍惜地使用。
- 2 公館站整修後的教室與前場的廚房共用，多了方面使用的投影布幕、透明的拉門、豐富的書櫃與層架等，空間明朗舒適。（圖／吳必涵）
- 3 2013年底正式營運的淡水站，也是由深耕多年的班員一起思考想要什麼樣的空間。（圖／李建緯）
- 4 在站所裡共煮共食，如同在家裡一樣自在。（圖／李建緯）

# 我們吃對魚了嗎？——二〇一四水產講堂與合作社水產品現況

二〇一四年五月底開始，主婦聯盟合作社於台南、台中、台北、新竹分社舉辦四場水產講堂，邀請中央研究院生物多樣性研究中心邵廣昭教授、清華大學生命科學系曾晴賢教授，以及黑潮海洋文教基金會創會董事廖鴻基老師主講，並安排生活材委員分享主婦聯盟合作社水產品，共同檢視與討論水產的永續未來。

## 漁業資源的枯竭與復育

因應過漁所施行的限漁或慢漁，因影響漁民生計，加上政治利益施壓，造成漁業政策推動困難。邵廣昭教授認為，海洋保育最重要的三帖藥是研究、教育與立法；與其被動提出限捕策略，更應加強海洋保育觀念，食用水產品不再只顧及衛生、浪費食材與否，更應關心其是否瀕臨絕種，檢視水產品消費是否符合永續經營的觀念。

為此，中央研究院生物多樣性研究中心編列《台灣海鮮選擇指南》（註），以紅黃綠燈三個等級，分別代表避免吃、想清楚再吃以及建議可吃的魚。值得注意的是，指南內容具變動性，會因自然環境改變而有變化。另外，漁業捕撈有許多考量面向，此份資料為建議性質，好的漁業政策可以降低捕撈造成的傷害，各地的指南分類也因此有所不同。

同。出版這份指南的目的，是希望民眾在選購水產品前，能思考而後行。

## 魚和漁：魚和漁業的關係

「海洋文化包括海鮮文化。我們糊里糊塗吃魚，而且吃錯了魚、吃過了頭，才會使海鮮文化扭曲變形而汙名化。」擁有許多海上實務經驗的廖鴻基老師，分享自己與海洋的最親密接觸，因為接觸魚、認識魚，從而懂得吃魚，尊重不同生命，才知道如何適度利用資源而不浪費。從漁人、海、魚之間的微妙關係，讓我們看見強盛而多樣面貌的生命力。魚類不只是滿足口腹的食物，背後各有不同的故事。如果我們對海洋有更多接觸，了解海洋文化，就更能尊重海洋，善用水產品，成為真正守護海洋的海島子民。

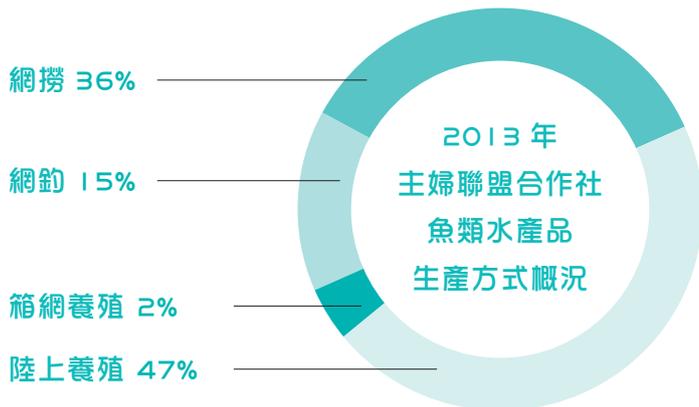
## 台灣水產品的永續利用

長期研究台灣淡水生態系的曾晴賢教授，認為台灣漁產的濫捕問題嚴重，甚至有外銷大於內銷的問題。根據行政院農委會漁業署二〇一〇年的統計資料，台灣前七大捕撈魚種中，鯉類、鮪類、秋刀魚、鯖魚、魷魚都是外銷大於內銷。而外銷為主的觀賞水產品，如寶石珊瑚，近年來因為經濟開放，許多中國遊客大舉前來台灣購買，在供不應求的狀況下，漁民加倍捕撈，因而面臨滅絕危機。

儘管有人提出以養殖作為解決水產品枯竭的替代方法，但品質仍無法與自然環境生長的水產品相比擬。因此，做好環境保護、培養正確的食用水產品觀念，例如，多食用生態階底層的物種，如虱目魚、烏魚等草食性魚類，才是永續的關鍵。（作者：企畫部專員）



台中場認真聆聽的社員。  
（圖／曾怡陵）



## 合作社水產品環境永續等級現況

二〇一三年，主婦聯盟合作社利用魚類水產品約為四十六萬包，其中有十二樣魚類水產品利用量較高（超過一萬包）；以下列舉其中六種，參考《台灣海鮮選擇指南》中的紅黃綠燈魚等級，分別從其飼養餌料、生態階、生產方式等作為環境永續等級的分類依據。



### 香魚

生產方式：陸上養殖。

養殖地點：台灣宜蘭。

屬性：綠燈魚。

說明：餌料來自天然或屬於植物性，生態階中、底層物種。

備註：海鮮指南的分級綜合許多因素與相對狀況，儘管現今台灣養殖香魚的餌料，主要仍以魚粉為主，但相對於瀕臨滅絕的野生香魚，仍屬於適合食用的綠燈魚。生產者游原智養殖的香魚以低密度養殖，使用的餌料通過重金屬檢測，品質不佳的香魚也會磨成魚粉，成為雞飼料，不浪費任何資源。



### 秋刀魚

生產方式：捕撈（焚寄網）。

捕撈地點：日本。

屬性：綠燈魚。

說明：野生資源尚稱豐富，餌料來自天然或屬於植物性、屬於生態階中、底層物種，生產方式對環境影響較小。



### 鯖魚

生產方式：捕撈（焚寄網）。

捕撈地點：台灣澎湖。

屬性：綠燈魚。

說明：野生資源尚稱豐富，屬於生態階中、底層物種，為迴游性生物，生產方式對環境影響較小。



### 虱目魚

生產方式：陸上養殖。

養殖地點：台灣嘉義。

屬性：綠燈魚。

說明：餌料來自天然或屬於植物性。



### 竹筴魚

生產方式：捕撈（圍網）。

捕撈地點：台灣蘇澳。

屬性：綠燈魚。

說明：野生資源尚稱豐富，屬於生態階中、底層物種，生產方式對環境影響較小。



### 吳郭魚

生產方式：陸上養殖。

養殖地點：台灣台東。

屬性：綠燈魚。

說明：餌料來自天然或屬於植物性、生態階中、底層物種

#### 備註

註 《台灣海鮮選擇指南》免費下載：台灣魚類資料庫 fishdb.sinica.edu.tw。

# 一日均衡飲食原則

這餐要吃什么？食安問題頻傳，連吃得安心與健康都成爲一項挑戰。許多人或陷入不知該如何選擇食物的恐懼中，或乾脆不聞不問。其實，只要能從食衣住行裡過「減毒生活」，就能過得更健康自在。而在食的方面，則首重少吃加工食品，以及均衡飲食。



主婦聯盟合作社總社與各分社提供員工午餐，大家聚在一起吃飯，一邊討論大大小小的事，而吃下的每一口安心的食物，都是來自背後一群人的努力，是最幸福的事。

一聽到「均衡飲食」，是否覺得耳熟能詳，卻也抽象陌生？從小學時代開始接觸到的每日飲食指南（目前是扇形圖，過去是金字塔圖）等健康課程，讓大家每每聽到均衡飲食，就開始回想一天是否吃夠了各類食物。所謂均衡飲食，廣義上是指吃進的食物能提供生活所需的熱量和各種營養素；不過，在這個飽食的時代，大家不須要神經緊張地每天計較飲食是否均衡，實則以一週來檢視就可以了。

## 你或許該擔心營養過剩！

為了滿足消費者對色香味的要求，加工食品中逐漸充斥了各式各樣的添加物，經過長期且大量的累積可能危害健康。一個簡單易行的飲食原則，就是只吃正餐，不吃點心（零食和宵夜），且自備開水、不喝市售飲料；這樣每天攝取的食品添加物種類和數量就會大大減少，省荷包又保障健康。

至於正餐該怎麼吃呢？人體需要的營養素可分為五大類，供給熱量的有醣類（註1）、蛋白質和脂肪，不提供熱量但爲人體所必需的還有維生素和礦物質。目前國人很少有營養不足的狀況（不包括嚴重

偏食或疾病所造成者），反而營養過剩的肥胖所引發的代謝症候群較爲嚴重。

因此，我們要謹記在心的是，無論醣類、蛋白質或脂肪，只要攝取過量，在體內都會轉變成脂肪儲存。蛋白質食物（泛指蛋豆魚肉奶五類）滋味鮮美，而且老一輩人認爲這是最營養的食物，因此現代人的飲食中常吃進過量蛋白質。過量的蛋白質經過肝臟的代謝作用，轉變爲脂肪，代謝後的廢棄物尿素還得透過腎臟排出，因此只會增加肝、腎臟負擔；況且，蛋白質的代謝需要鈣質，同時也會增加鈣質的流失。一天到底應該吃多少蛋白質食物呢？簡而言之，約爲不超過自己一隻手大小（一隻大雞腿就超過一天的量了），所以我認爲，三餐飲食最須謹記的是：少吃蛋白質食物。

至於醣類，配合產季各種五穀根莖類都可食用，並盡量選擇全食物的吃法，例如，番薯連皮吃、米飯加入糙米、麵包選擇全麥等。一天所需的五穀根莖類約三至八碗飯的分量。

我們不能因為怕胖或心血管疾病就不吃脂肪類，一天所需的脂肪

量約三大匙（一匙約十五公克）。許多食物中都含有脂肪，例如，豆腐、豆漿也含有不少脂肪（別忘了做豆腐所用的大豆也是沙拉油的原料），所以烹調時精製的食用油就要少量使用，外食時則避免油炸的高油脂食品。兩餐之間如果嘴饞，建議可以吃點堅果類。至於讓心情大好的美味甜點可不可以吃？甜點多半高油高糖，還是要盡量節制，淺嚐才能常保幸福感啊！

### 也別忘了保持愉悅心情！

我們常食用過量的，除了蛋白質食物，還有水果。「多吃蔬果常保健康」，這說法並不完全正確，因為過量會增加身體負擔。一天只須吃下約兩個柳丁大小的分量。一顆泰國芭樂，就可能過量了。從我的觀察發現，喜歡吃水果的朋友，幾乎天天都吃過量，而不喜歡吃水果的朋友則平均一週還沒吃足兩個柳丁的量。蔬菜呢？煮熟的蔬菜每餐約半碗的分量。飲食原則保持中庸，長期過量或缺乏難免會產生生理上的失序。輪流選擇當地、當季各種蔬菜水果，價格便宜又健康。

若還是搞不清楚的話，用餐時

建議將餐盤分成四等分（可以參考美國的「我的餐盤」，註2）：一份放五穀根莖類，一份放蛋白質食物，另外兩份則是蔬果類食物。這樣夠簡單了吧？當然還要記得，吃七至八分飽即可。

我沒有提到奶製品，因為我並不鼓勵將鮮奶當水喝，也不認為人人都該天天喝奶。多數人食用奶製品是為了蛋白質和鈣質，如我前面所言，現代人多半攝取過量蛋白質，多喝下的這些蛋白質的代謝會帶走鈣質，所以喝奶補鈣的效果並不佳。深色蔬菜、芝麻、木耳等植物性食物中的鈣質含量雖不高，能夠被吸收利用的反而更多。

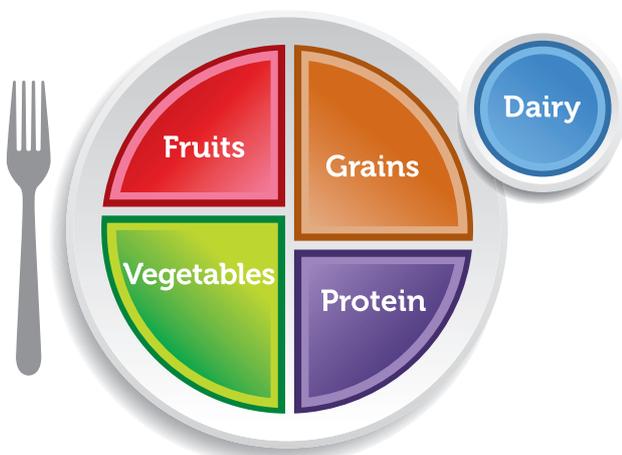
既然提到吃食物的選擇法，當然也該說明一下食物殘渣的排除。形成良好的糞便需要足夠的纖維，缺少膳食纖維的糞便會如爛泥般不易被排出，久而久之形成宿便或便秘，所以每天的食物裡必須含有足夠的膳食纖維。可是如果已有排便問題時，大量吃高纖維食物，情況恐怕只會更加惡化。改善排便狀況，不可驟然大量增加膳食纖維的攝取，應緩慢增加，並且搭配散步、多喝水，才能改善。

最後，講到最重要的一點了

——開開心心地吃。雖然學習飲食相關的知識對自己和家人的健康很重要，但請記得「吃飯皇帝大」，愉悅的心情勝於一切。選擇三餐食物時要遵守均衡飲食的原則，開始用餐後，就請忘了均衡飲食、添加物等惱人的想法，開心愉悅地享受食物的美味吧！（作者：第五屆理事）

### 我的均衡飲食原則建議

- ✓ 只吃三餐、只喝水。
- ✓ 餐餐七分飽、肉類吃少少。
- ✓ 蔬菜水果天天吃、運動喝水排便好。
- ✓ 清淡飲食無負擔、細嚼慢嚥愉悅嚼。



我的餐盤：一個盤子裡面區分成四個區塊：紅色代表水果、綠色代表蔬菜、橘色代表穀類，紫色代表蛋白質。盤子外，藍色區塊代表乳製品。一餐當中水果與蔬菜應該占一半，建議穀類至少含有一半的全穀類，蛋白質的需求量最少。（圖片來源：www.choosemyplate.gov）

#### 備註

- 註1 醣類也稱碳水化合物，包括會甜的糖、澱粉、無法消化吸收的纖維素等。
- 註2 1992年，美國開始使用飲食金字塔（Food Pyramid）飲食指南於2011年走入歷史，並正式推行圓盤式的「我的餐盤」（My Plate）為新版的飲食指南。

ChooseMyPlate.gov

# 響應全球 反孟山都遊行

## — 我在台中、我反基改

文／林芳如 圖／林明樺



二〇一四年五月二十四日，主婦聯盟環境保護基金會台中分會發起「台中反基改孟山都：野餐會 X 遊行 X 有機市集」活動，響應全球「反孟山都遊行」(March Against Monsanto)，號召台中市民與全球四百個城市同步串連，反對美國農業生技公司孟山都透過基因改造科技(本文簡稱基改)，主宰全球食物的未來圖像。

### 捍衛飲食權，爭取知情權

二〇一三年五月二十五日，美國家庭主婦塔米·卡諾(Tami Canal)在臉書上發起反孟山都遊行，意外成為全球五十二國、

四百三十六個城市、近二百萬人串聯的反基改行動。雖然看似戲劇性，但這家製造除草劑與基改種子的公司，在全球各地的農村攻城掠地，造成嚴重的生態與社會問題早已不是新聞，甚至連續多年被票選為世界上最惡劣的企業。也因此塔米登高一呼，成為國際串連的重要推手。

塔米在訪談中說(註)，臉書上所發起的活動，與加州二〇一二年十一月的《第二十七號提案》(Proposition 37，又稱為《基因改造食物標示法案》)公投未通過有關。當時，加州原本有望成為美國第一個強制標示基改食物的地

區，結果公投前夕，食品相關大企業包括孟山都、拜耳(Bayer)、可口可樂(Coca Cola)、家樂氏(Kellogg)和亨氏(Hinz)等砸下重金打廣告反對此標示法案。擁有市面近九成基改作物專利權的孟山都更是直言：「在產品上標示是否為基改食物會誤導並引發民眾疑慮不安，影響農夫收益及整體經濟……。」儘管支持此提案的人強調消費者有權利知道自己究竟吃了些什麼，但最後提案仍遭否決；也就是說，含基改原料的食品不須強制標示。

《第二十七號提案》的議題讓塔米瞭解食品企業對消費者知情權的箝制力量，倍感憤怒之下，她搬到了猶他州，開設臉書專頁，決定透過一己之力讓更多消費者知道基改食物對下一代健康的威脅。提及二〇一三年反孟山都遊行，她表示自己早已決定，即使沒有人與她同行，她也不在乎自己一人帶著標語上街頭，讓更多大眾知道孟山都正在危害孩子們。

### 主婦聯盟呼籲全民反基改

意外成為全球運動的反孟山都遊行，二〇一四年是第二年舉

辦。在台灣由推動非基改運動多年的主婦聯盟基金會號召發起，與國際四百個城市同步抗議跨國基改企業龍頭孟山都在生物剽竊、食品安全危害與環境汙染的惡行惡狀。台北總會秘書長賴曉芬表示，孟山都與我們的距離並不遠，衛生福利部允許進口四十九個基改品系，就有十八種來自孟山都，他們不只控制種子，甚至控制國家制度、形成政治壓力；消費者必須拒絕無良的跨國公司，找回自己的飲食自主權。台灣雖然不允許種植基改作物，但是進口黃豆九成是基改黃豆，台灣民眾應拒絕食用基改作物，並呼籲家長要求校園午餐拒用基改食物，以積極行動維護孩子的健康，奪回飲食自主權。

主婦聯盟基金會在北中南三地舉辦不同的響應活動，台中行動有有機農場市集、主婦聯盟合作社台中分社、上下游新聞市集共同參與，約有六十名大人小孩趁著難得的好天氣，一起在市民廣場進行非基改野餐。當天帶來的非基改餐點包括非基改豆花、滷豆干、豆漿、玉米沙拉、台灣本土小麥麵粉製作的一口酥餅乾等，大家共同分享餐點並交換非基改消費資訊。主婦聯

盟基金會台中分會也在現場安排短講活動，說明孟山都強迫推銷農藥與基改種子，並導致農藥使用量大增的惡行。

此外，針對基改食物的風險，參與者學習閱讀食品標示以拒絕基改食物。活動現場也提及台灣高達一百五十萬名學童在校食用午餐，但大部分豆製品為基改黃豆所製成，進而要求政府正視學童校園午餐中基改黃豆的問題，包括豆製品的農藥殘留與基改食物的健康風險。最後，具有醫學背景的大台中市政監督聯盟執行秘書林信榮也針對基改食物風險與危機提出看法。他指出，「儘管最嚴謹的醫學實證研究必須累積三十年，也就是一個世代以上的資料才能下最後定論，然而以一名醫師的立場，仍然不得不對基改食物抱著極高的提防與疑慮；特別是基改黃豆因含有較大量雌激素的前驅物或擬似物，台灣青少年近年來由於環境賀爾蒙增多等因素導致性早熟的病例有攀升趨勢，家長們更應該為孩子審慎挑選、盡量避免食用。」

在精神食糧與肚子都飽足之後，隊伍沿草悟道行進至終點合樸農學市集。沿途並有身著「玉米

裝」的志工發送拒絕基改食物貼紙與傳單，隊伍一路高喊「我在台中、我反基改」的口號，行至合樸農學市集時，農友以冰涼的非基改豆漿迎接遊行隊伍，創辦人陳孟凱並從綠色消費的角度談基改食物議題。當天活動中，參與民眾瞭解了有機黃豆產品的多樣性，並在有機豆花DIY活動裡得知「有機等於非基改」，直接透過綠色飲食教育與消費行動，實踐「拒基改、愛自己、愛孩子、愛環境」。(作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會 議題專員)

綠

#### 備註

註 Nick Meyer, 2013/7/21, "Interview with Tami Canal, March Against Monsanto Founder". [m.voices.yahoo.com/index-12245446.html](http://m.voices.yahoo.com/index-12245446.html)。

#### 勘誤

《綠主張》月刊一二九期基金會專欄一文標題應為〈基改黃豆退出高雄校園午餐〉，特此說明。



邀請靜宜大學學生擔任玉米人。



孩子有拒吃基改食物的權利。

# 在大自然中成長

文·圖/楊佳羚

前幾天剛做完月子的朋友與我見面，她常被噱說：「怎麼把那麼小的嬰兒帶出門！」台灣有些傳統觀念認為孩子要四個月大才能出門，因為我們都有在國外育兒的經驗，所以一致認為：「為什麼不行呢？」

## 就讓孩子在戶外繼續睡吧

二〇一三年夏末，我和彭婉如文教基金會一行人到瑞典南部與丹麥參訪幼托機構。由於丹麥的育嬰假較短，托兒所收托六個月以上至三歲的孩子，和台灣托嬰中心的收托年紀較為相似，因此我們選定到哥本哈根參訪。



參訪時，簡介人員提到，大部分家長都是在孩子八個月或十個月大時才送來。因此，在我看來，丹麥的托兒所和瑞典收托一歲至三歲孩子的幼兒園小班差不多。瑞典和丹麥的經驗也凸顯了台灣《幼兒教育及照顧法》第十八條中「二歲和三歲不得與其他年齡幼兒混齡」的荒謬規定——因為目前沒有任何幼兒發展理論證實二歲和三歲孩子的发展差異大到不可混齡。這樣的規定其實並非基於孩子的需求，而是為了主政者的行政方便：幼托整合後，二歲孩子歸內政部管、三歲以上歸教育部管！但這樣的官僚思維卻讓許多獨立托兒所因為無法符合

諸多規定而關門，也讓原本可在二歲半左右就與三歲小班混齡就讀的孩子無法進入幼兒園。

我也發現，同行夥伴對於丹麥托兒所讓孩子睡在室外的嬰兒車內驚訝不已，然而我們家路比正是這樣長大的！當嬰兒出生、在醫院待三天回家後，爸媽就要每週帶著孩子到社區健康中心讓小兒護士量身高體重，順便解決新手爸媽的各項疑難雜症。因此，我在瑞典根本沒有遵照「做月子期間不能下床」的習俗，每週都推著嬰兒車出門散步。甚至，我在生完當下就自己去洗手間、當晚就洗澡了。

還好我媽跟我說：「入境隨俗，在瑞典就不用管台灣的古法了。」我在瑞典做月子期間只依賴朋友寄來的中藥包按不同期程「燉補」，其他一切照常。我也發現，小嬰兒在家無法入睡，一推出門立刻睡得十分香甜。因此，我常在回家時把嬰兒車放在樓下，提著籃子上樓，把路比放到陽台以便讓她繼續睡！

## 為什麼下雨就不能出去玩

瑞典人十分相信：「要讓孩子在大自然中成長。」他們常說：

「沒有壞天氣，只有爛衣服。」因此，幼兒園每天一定帶孩子出外玩耍，無論下雨或下雪；甚至有一「森林幼兒園」，全年都讓孩子去森林中學習和玩耍。當路比剛回台灣，遇到下雨我沒讓她出門時，她的回答總是：「為什麼下雨就不能出去玩？穿雨衣就好啦。」她在瑞典時，有一次全班出去散步時突然下雨，孩子一路踩水玩得很開心，回到幼兒園，老師再讓孩子換上乾淨衣服即可。這件事如果路比沒說，我也不會知道，因為瑞典家長不會為了一點小事就氣急敗壞地向校方投訴，老師們自然也不用緊張地向家長說明。

在瑞典幼兒園，家長一定要幫孩子準備雨衣雨鞋、備用衣服；連洗衣粉廣告都寫著：「髒髒的才好！」表示孩子玩得盡情。我發現瑞典著名的兒童文學家阿思維·林格倫（Astrid Lindgren）對於瑞典人如何看待兒童與童年，有著重要的影響。例如，在她的大偵探卡萊系列中，可以看到瑞典小學生卡萊和朋友們如何在大草原上演「玫瑰戰爭」，互相爭奪實物——但那其實只是在家附近的草坪，幾個小學生分為兩軍，一下子爬樹、



幼兒園一歲多的孩子們一起出遊。在自然公園中，也常見到推著嬰兒車慢跑運動的媽媽。

丹麥托兒所的庭院，嬰兒車內是正在午睡的小嬰兒。



一下子過溪地只為爭奪一個不起眼的石頭。這樣充滿想像力與冒險的遊戲也許在中年爸媽的童年裡曾出現過，但對現在成長在一按就有聲音的玩具世界，或是住在都會區的孩子們而言，則是從未聽過、也不知從何玩起的遊戲。

又例如，在《強盜的女兒》一書裡，強盜爸爸決心讓年約十歲的女兒隆妮雅知道森林的生活是怎麼回事，沒想到太太回說：「你總算想到了。如果由我作主，早就這麼做了。」在隆妮雅可以自由自在地到處跑之前，爸爸對她叮嚀的重點只有：「要小心注意。要自己嘗試，才會逐漸發現一切。」也就是說，雖然父母對於放手讓孩子探索世界都有些擔心，但畢竟無法保護她一輩子，最好的成長就是讓她到大自然裡自己去體驗。這也反映在我們參訪丹麥托兒所時，彭婉如文教基金會夥伴詢問，為什麼讓孩子跳來跳去的房間裡，桌子沒有防撞的安全裝置。老師說：「我們不能保護孩子一輩子，他自己碰到痛了就會知道。如果真的覺得危險，就教他們方法。」

## 我們有給孩子好的環境嗎

我常常想，所謂的「產後憂鬱症」，是不是因為我們的社會對於媽媽缺乏支援又多所限制而造成的呢？朋友說，在台灣連行人都常得走到馬路上，如何能推著嬰兒車出門？而台灣南部空氣品質那麼差，出外散步運動究竟是吸進一堆有害物質，或真的有益健康？如果我們希望孩子在自然中成長，除了改變育兒觀念以外，是否也應該檢視我們的城市空間與自然環境呢？（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》。）

### 編按

註 政府頒定之相關法規中，如幼托整合、托兒所等，皆使用「托」字。究其本義，托為用手掌承舉、託為寄託之義，因此應使用「託」字，然顧及到統一性，本文仍以政府頒定用字為準。

### 延伸閱讀

- 1 《古堡裡的珍珠》（大偵探卡萊系列1），阿思緹·林格倫著，黃秀如譯。台北：天下雜誌。
- 2 《強盜的女兒》，阿思緹·林格倫著，張定綺譯。台北：遠流。

# 伸進農地的汙染怪手

地球公民基金會開始關心農業灌溉水遭受汙染的問題，始於二〇〇六年台塑仁武廠的汙染事件。

當時高雄海洋科技大學林啟燦教授在高雄後勁溪中檢測到非河川天然產生的含氮致癌物質，推測是來自溪旁的台塑仁武廠。由於台塑沒有積極改善，林教授便與我們合作，對整個後勁溪流域進行調查。我們得知後勁溪兩側正是北高雄最重要的石化工業區，有上百家石化與電鍍工廠，廢水中含有各種千奇百怪的化學物質和重金屬，且多數排入後勁溪。但令我們驚訝的是，下游竟然有一千三百九十公頃農地引用後勁溪水來灌溉，而且當時的工業放流水標準完全沒有管制！我們向社會揭露、對政府持續施壓，終於迫使環保署抓到台塑仁武廠土壤地下水汙染超標三十萬倍的事實，並於二〇一二年底將含氮有機物納入放流水管制。

**我們要放任農地消失嗎？**

我們也同時調查整個高雄地區的灌溉系統，二〇一一年與「台灣環境行動網」合併後也持續追蹤新竹霄裡溪遭華映、友達科技業廢水汙染事件，發現高雄阿公店溪、二仁溪及霄裡溪多年來都是「工業喝好水、農業喝毒水」的受害者。媒體也頻傳桃園、彰化、台中灌溉水汙染的新聞，其中台中大里灌溉水遭長期排放電鍍廢水，導致二十八甲農地被驗出重金屬超標而被迫停耕，對糧食自給率僅三成的台灣真是雪上加霜。另一個農地汙染的原因是隨意棄置事業廢棄物，二〇一四年五月我們與台南社區大學研究發展學會揭露不肖業者在高雄旗山圓潭的水源水質保護區及農地裡，以爐渣回填盜採砂石的坑洞再覆土，造成真假農地難以辨識、水鳥消失、魚隻死亡，這樣的農地以後種出來的農作物，誰敢吃？

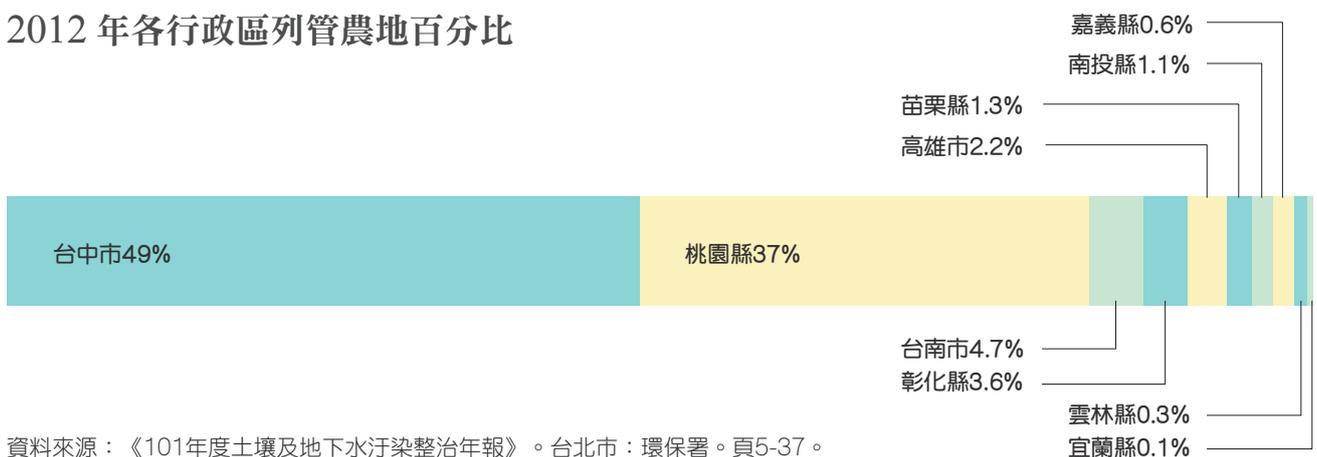
根據環保署《土壤及地下水

汙染整治年報》顯示，二〇一二年共有八百六十八筆、一百二十六甲農地被納入汙染列管場址，比二〇一一年多出三百九十八筆、四十九甲，這是因為整治曠日廢時，又不斷發現新的汙染農地，而越是工農混雜的灌溉區，越容易發生農地汙染事件。如果我們繼續放任工業廢水及廢棄物汙染農地，我們要擔憂的，不僅是以這種灌溉水長大的台灣農產品到底安不安全；終有一天，我們恐怕會面臨沒有農地、無法自產糧食作物的下場。

## 政商聯手規避過時法規

多年來台灣發展石化與金屬製造業、科技代工業，除了讓一塊塊良田變工廠之外，逃過開發怪手的農地卻已默默承受環境汙染的代價長達五十多年，而農村經濟越來越被漠視，農民也跟著這塊土地逐年老化、流失。可恨的是，台灣的GDP雖然增加了，大家的實質薪水

2012年各行政區列管農地百分比



資料來源：《101年度土壤及地下水汙染整治年報》。台北市：環保署。頁5-37。



上 工廠汙染入侵，台灣的農業如何翻轉？（圖／黃武就）  
下 岡山某芒果園被來自對街螺絲工廠的黑色油汙覆蓋後只能求售。

卻沒有增加，反而是財團老闆賺足了錢，台灣的貧富差距越來越大。這種以掠奪土地、環境與弱勢，換取財團利益的殺人經濟發展方式，還要持續下去嗎？二〇一二年，地球公民基金會處理高雄新園農場變更為工業區的案子，發現這是民進黨執政時代「大溫暖大投資」計畫的結果。政府釋出台糖土地，讓財團在二百四十公頃方正完整的優良農地上，分割、圈地成所謂的「產業園區」，其中多數業者用低於十

公頃的面積申請以規避環境影響評估。荒謬的是，眼見整片農地即將變成工業區，目前的《環境影響評估法》卻無法要求進行整體環境評估；有電鍍業者打算將廢水直接排入下游特定農業區的灌溉水圳，地方政府卻無法要求業者符合灌溉水質標準！顯見環保法規已經追不上經濟發展的脚步，而錯誤的經濟政策，正是後續一連串汙染滅農事件的亂源。

### 台灣需要公民行動的串連

國民黨政府上任後更變本加厲。目前正在立法院臨時會闖關的《自由經濟示範區特別條例》草案（本文簡稱自經區條例），更是藉由法規鬆綁，大開國土、稅收及眾多國內法管制之門；透過簡化程序、縮短時程，讓都市計畫主管機關聯席審決自經區環境影響評估，而變更申請內容只要檢附資料備查，完全規避環境影響評估；最後，現行環保法規與執行已弊病

重重，難以收拾傳統經濟發展的惡果，此時若再通過自經區條例，將誘惑國內業者、加工區、工業區、科學園區爭相加入，刺激區內區外製造業擴廠需求，而須耗用更多土地、水、電等資源，加速農地變工廠、崩壞環境品質。

地球公民基金會由關注工業汙染的經驗中，發現唯有修改環保法規、訴求產業轉型、要求企業負起企業社會責任，同時落實資訊公開和公民參與，才能從源頭根本解決農地與環境汙染的問題。二〇一四年三月太陽花學運激起眾人的公民意識，我們深知，唯有公民積極關注公共政策，國家的發展才不會持續往圖利財團的方向傾斜。民主不只是發生在選舉那一天投下一張選票，民主是當看到錯誤的施政、恃逆人權或毀壞我們賴以生存所需的條件時，能夠站出來表達人民的意見、捍衛公眾的權利。因此，期待大家透過更多公民行動，一起保護台灣這個美麗的小島，成就民主深化的新時代。（作者：地球公民基金會能源與產業部主任）

# 老年是我的「後青春」， 我們一起「優雅的老」

文·圖／丘引

四十六歲時，為了孩子的教育，丘引帶著兒女遠赴重洋，展開新的人生。不僅孩子上學，她也一同上學，拿到美國高中文憑、成為美國大學生、選修老人學、到有機農場當義工，即將六十歲之際，她仍保持樂學態度。老是一種生活哲學，從自己開始，如何有尊嚴地、活力地老，也是主婦聯盟合作社重視的一種生命學習。

台灣到了近二十幾年才步入老人國，所以我們對「老」這事似乎還有點陌生。很多人以為，「老了就老了啊，還須要做什麼準備嗎？」如果我們出生幾年後就開始踏入學校受教育，為的是將來的生存；接著，二十多歲從學校出來，投入職場工作，將那些年所受的教育全部應用到工作或事業上，做為謀生與安身立命的基礎。四十年後退休，當初受教育的目的好像也就達到了。不過，根據研究，現代人活到一百二十歲，將不再是稀奇的事；這就表示，退休以後還有六十年的人生路等著你走過。既然人生前面那一段努力，是為了往後四十年的生存，那麼，是不是也該為了後面的六十年，重新回到學校再學習呢？

## 獨居不寂寞

六十年，你要怎麼過？你想過嗎？女人比男人長壽，目前全世界的年長者當中，女性比男性多了六千三百萬人。許多女性年長者，不論是自願或非自願，都不會有配偶陪伴，一個人老去。因此，我們要學習的課題是——一個人獨老，還是一群共老？

美國人給我們的印象是熱愛獨立與自由、注重隱私與歡樂。到了老年，是不是還如此呢？沒錯，在美國，獨居老人是普遍的社會現象。但是，美國人的獨居是建立在獨立、自由、隱私和歡樂上；美國人擁有獨處的能力。而沒有獨立的能力，要獨處就相當困難了。因此，獨立和獨處，有如雙胞胎，互為一體。獨處並不代表寂寞，寂寞是因為不懂得安排時間、缺乏興趣、人際關係匱乏，而難以投入生活；因此，即便在大團體裡，有許多人在一起，仍然有可能感到寂寞。

長期以來，「獨居」在台灣社會帶有負面意思。主要原因是台灣媒體動不動就在新聞中將獨居老人視為孤苦無依、令人可憐的印象，以及華人文化中的群體文化互相依賴關係所致。我想，媒體之所以如此報導，因為媒體人本身就缺乏獨處的能力，並以此投射到台灣社會之中。這也是因為台灣人從小就沒有學習如何獨處。既然欠缺獨處的能力，那麼排斥獨居或害怕獨居，也就不意外了。

美國的獨居老人，有的隨著老化而行動緩慢，甚至行動不便時，



上一群人共老，若能在地老化，是最佳的方式。  
下兩個人一起吃飯理當快樂有趣，但也得看和誰一起吃飯。

考慮到有人就近照應的需求，所以有可能移居到離子女、親友較近的城市定居。有些獨居老人因為年老而生活自理能力缺乏彈性時，朋友或社區的人會提供義務的照顧和服務。我住在美國麻薩諸塞州鱈角的接待家庭時，主人是獨居女子，視力欠佳無法開車，而且健康奇差無比；但是，住在同一社區或附近的朋友每星期會開車帶她外出採購或到銀行辦事，朋友們還天天打電話跟她聊天，確保她安全無虞。

## 一起創建共老社區

不過，「共老」的選擇也不必然是因為缺乏獨居、獨處或獨立的能力；但缺乏這些能力的人，共老則是必然的需求。共老，可以兩個人或多個人，甚至是一群人一起過老年生活。兩個人共老，可以是伴侶，也可以是好朋友；一群人共老，可以是好親友、好同學，甚至是相同專業的人，或是不同行業、不同背景的人共同生活，形成多元群居的社會。

美國社會有許多退休社區，專為退休後的人群居而設計，這就是一群人共老。退休社區越來越普遍，而且社區的設計完全以退休老人的需求為主，例如，繪畫、燒窯等課程，各類運動如高爾夫、網球、游泳等設施，餐廳、醫院也在附近。如果想要自己煮飯，每家住戶有自己的廚房；不想煮菜，或不願意一個人吃飯，就到社區裡的餐廳用餐，方便至極。

退休社區種類多元，價錢也不一。嬰兒潮世代開始退休搬入社區後，體力和精力還能活蹦亂跳，開歡樂派對，令喜愛安靜的年長者感到不安。那些年長者認為這些嬰兒潮的人太活潑了，「把退休社區變

成熱熱鬧鬧的，成何體統？」也有一些人相約好友共買一個社區，或者是社區中的社區，這樣大家住得近，彼此有個照應，就不至於老得太寂寞。

台灣的退休社區還在處女地，尚未萌芽，不像美國的退休社區，不但健全，而且有些州還以免繳納收入稅來建立退休社區，以吸引退休人士移居，藉此增加該州的收入，如佛羅里達州。在台灣，建立共老社區仍是件困難的事，除非建商或非營利組織集資共同建立一個社區，否則單靠政府是遙遙無期的。

要獨老，還是共老，顯然是台灣人可以開始思考的方向。我的一位美國朋友是建築師，他為自己喪偶的媽媽籌設了一個寡婦村，讓一些喪偶又不想再婚的老人，住在一個安全又安靜的寡婦老年社區。那是最為特殊，也最為平靜無波的晚霞。至於晚霞是否燦爛，就看個人選擇如何老而定。（作者：旅美作家，著有《後青春：優雅的老》、《我的肯定句媽媽》。）

# 海龍王的房客

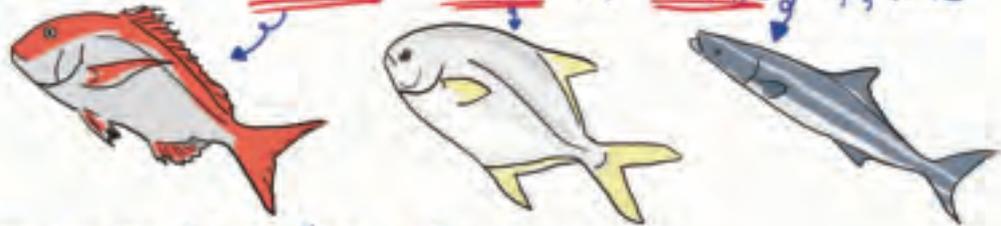
## 海上箱網養殖

圖/文 張智淵

**定義:**海上箱網養殖,就是使用網具在海中圍出固定空間來養魚;

**優點:**利用天然的海水廣大的海洋養殖海魚,與陸上養殖相較,省卻了水土資源的依賴。

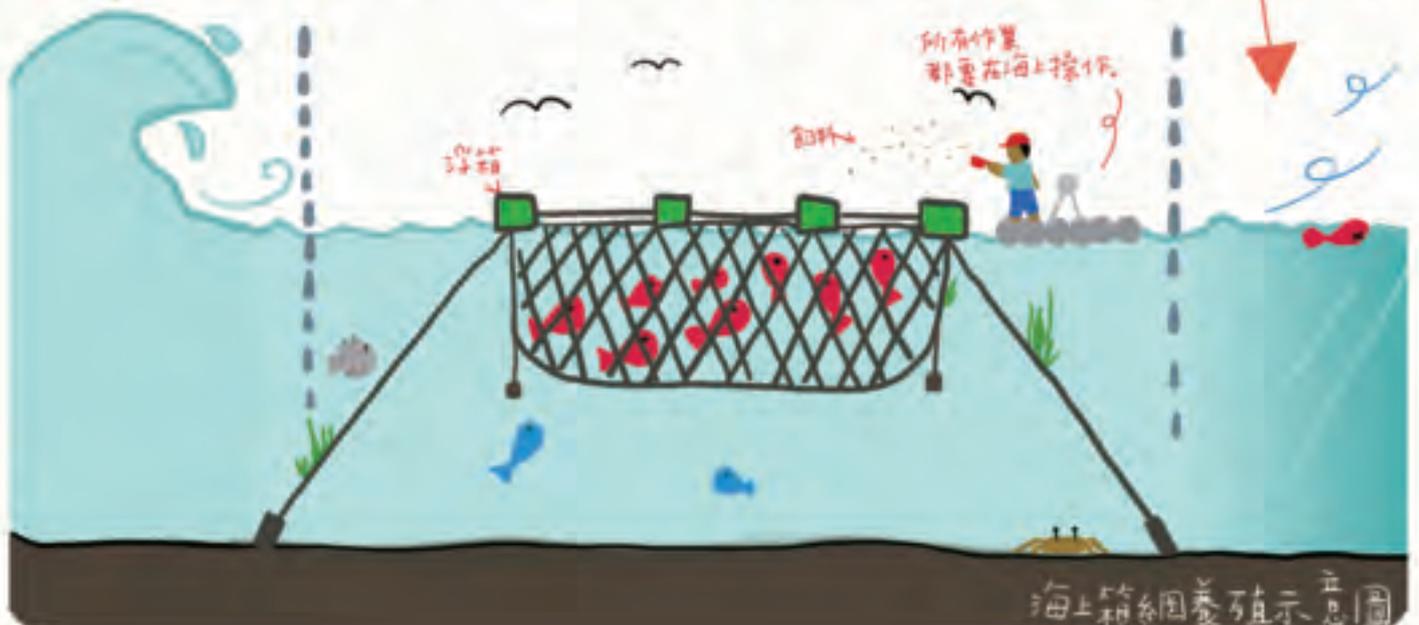
**產品:**合作社供應過的嘉鱾、金魚與海魚等,就是



澎湖的海上箱網養殖生產的。

**缺點:**利用了天然資源的優點,也就要承擔相對的風險。

像是夏季颱風及其刮動的猛浪,或是冬季的寒流造成的寒害,都可能損傷網具和魚群,也仰賴生產者的悉心照料。



海上箱網養殖示意圖

# 日式海味小食

食譜設計／長濱智子 文／康椒媛 圖／吳必涵



## 飯糰

[材料] 白米（或加入糙米、雜糧）、配料、海苔。

[調味料] 鹽適量。

[鮭魚配料] 材料：鮭魚、鹽（1.5%鮭魚重量）。

作法：鮭魚用鹽醃1-2天，蒸或煎魚，去骨頭和皮，魚肉壓碎。

[柴魚配料] 材料：柴魚片、醬油。

作法：將醬油放入柴魚片混合均勻。

[三角飯糰捏法]

- 1 雙手沾開水、兩隻手指頭沾上些許鹽巴，均勻在手掌上抹平。
- 2 左手掌先放一半量的米飯（必須剛煮好熱熱的，隔夜飯要加熱），中央放配料，再拿一半量的米飯覆蓋。（或是將配料與米飯混合一起）
- 3 左手掌彎折（彎起的手指與手心平行），做成一個三角型的底。
- 4 右手做成一個山的形狀，朝左手的飯糰上下施壓。
- 5 三面輪流轉（往自己的方向轉），各按壓7-8次。
- 6 依個人喜好用海苔將飯糰包起來。

重新整修後的公館站，清新明亮，想停留的心情變得更久。廚房裡有了新的木頭書櫃，放滿了關心環境與食物的書籍，幾位社員媽媽帶著年幼的孩子來上烹飪課，一會兒聚在爐邊看著長濱智子如何煮食，一會兒回到桌邊寫起密密麻麻的筆記。孩子們乖巧地待在媽媽的懷裡或身旁，在細細的香味中好奇地看著大人們熱絡交談的神情。

閒話家常之間，一道道共同完成的料理上桌了。偶爾有社員從透明的木格窗望進來，看著廚房裡的媽媽們在忙碌些什麼，也不時有站務人員進來打聲招呼，為社員削鳳梨，外頭傳來社員的聲音：「鳳梨皮我要！」裡面隨即討論起家裡的孩子不愛喝水，愛喝鳳梨水：「我們合作社的鳳梨皮頭尾去掉，加水煮滾，轉小火煮二十分鐘就好了！」也聊到洋蔥如何切才不刺眼，長濱智子分享，切前放冷凍十分鐘，就不會那麼辣了。

課程開始前，長濱智子準備食材時，不小心割傷了手指，一位護理背景的社員媽媽想到以衛生棉護墊代替OK繃，並細心地為她纏好傷口。滿滿的生活學問一點一滴地散發，對這位社員媽媽稀鬆平常的小點子，對其他人來說則是驚奇無比。如果空間存在一種詩學，那麼主婦聯盟合作社裡聚集的是一種家常的香味，像是食物、人情與在此的相遇。聊著總是聊到孩子，「老天爺每次送的禮物都不一樣，有時候送孩子。」另一位想再懷有孩子的母親則笑著說：「老天爺都不送禮物給我！」讓大家笑了開懷。





### 日式高湯（一番高湯）

- [材料] 水1公升、昆布10公克、柴魚片10公克。（水：昆布：柴魚片=100：1：1）
- [作法] 1 先用布擦拭昆布後泡水，至少半小時。  
2 泡好的昆布、水用小火加熱，待鍋緣出現許多泡泡（此時尚未煮沸），將昆布取出。千萬不能等到水滾開後再取出，不然易將昆布雜味煮出。  
3 待水滾開後再加入柴魚片，煮2-3分鐘，必須濾掉柴魚片。

### 時菜味噌湯

- [材料] 高湯180毫升（一人份）、豆腐適量、金針菇適量、味噌適量、蔥花少許。
- [作法] 1 豆腐切小塊，金針菇切段。  
2 依人數加入適當分量的高湯煮開，再加作法1材料。  
3 放入味噌調勻，再分裝至碗中，撒些蔥花。



### 秋刀魚飯

- [材料] 秋刀魚2條、白米2杯、蔥花適量。
- [調味料] 鹽適量、檸檬1/4粒。
- [調味醬] 醬油2大匙、白醋2大匙、糖1小匙。
- [作法] 1 秋刀魚頭、尾巴切掉，抹少許鹽。  
2 擦乾水分，煎乾。  
3 用筷子將魚肉挑出，泡在調味醬裡。  
4 作法3材料放入煮好的白米飯裡攪拌，加上蔥花。食用之前，加檸檬汁更香。



### 鮭魚南蠻漬

- [材料] 鮭魚500公克、洋蔥 1/2個、紅蘿蔔1/3條、青椒1個、低筋麵粉適量、高湯100毫升。
- [調味料] 醬油2大匙、糖2大匙、鹽1小匙、白醋100毫升、辣椒1/2根。
- [作法] 1 將鮭魚去皮切塊，抹鹽放一陣子，用紙巾擦乾水分。  
2 高湯、醬油放入鍋子，開火將糖、鹽煮至融化放涼後，再加入白醋、辣椒絲。  
3 洋蔥、紅蘿蔔、青椒切絲，放入作法2醬料裡。  
4 麵粉抹在作法1已抹鹽的鮭魚上，用油煎好後，泡在作法2醬料裡。
- [小叮嚀] 適合放入冰箱冷卻後食用，冰至第二天更好吃。

