

綠主張

No.224
DEC.2022

打造我們的 福祉共和國



來合作社找老伴

共學通用設計、生活保健室

年末歡聚甜在心

公平貿易巧克力的魔法饗宴

2022 農友與生產者大會

共思下一個十年

燒酒雞

酒香四溢
順口甘甜
冬天暖身首選

預訂12/9上架，
請注意生活者週報公告。

新品

食用含酒精料理，請勿駕車

使用指定原料

冬天來吃火鍋吧！ 好料澎湃，用心堅持！

接近冬季，
享用一頓充滿陣陣香氣、白煙蒸騰的鍋物，
不僅能驅寒保暖，更從身體暖到心裡。
合作社推出4款鍋物及搭配鍋物食材，
友善飼養、搭配安心食材，
讓社員烹煮簡便、吃的安心。

推廣時間：即日起至12/24(六)止

- 優惠產品具優惠身分不再折扣。
- 推廣產品明細請看生活者週報。



薑母鴨

湯頭香濃不燥
鴨肉厚實有嚼勁

食用含酒精料理，請勿駕車



藥膳葷菇鍋

內容物升級
提高指定原料比例



花椒麻辣鍋

口味升級調整辣度更易入口
辣味溫潤 麻香多層次

主婦聯盟合作社

打造我們的福祉共和國



用公平貿易巧克力做年末派對點心吧！(攝影/黃聖凱)

編輯的話

「2025年台灣將邁入超高齡社會，2039年高齡者更將突破30%。」看到這樣的數字，可能你感受還不深，但如果會照照顧高齡長輩的親友聊聊他的經驗和感受，或許會幫助我們更具體認知，身旁的人與自己老後生活即將面臨的種種挑戰，而由此開啟對「福祉」的探索。

在企劃本期的月刊內容時，一位今年剛送走長輩的社員跟我分享：「福祉是不分年齡都可以關心的事情。」於是我們邀請不同世代關心福祉的社員，一起談談他們認為老後生活最重要的事情；採訪一群社員透過學習通用設計，重新思考如何讓住家與「第二個家」站所更宜居友善；邀請具專業護理師背景的社員，分享建立群體「健康識能」的想法與做法；也有對長壽大國日本照護機構他山之石的觀察；還有連結文化資源的「創齡」行動，用藝術為照顧帶來充滿能量的活泉。

突破疫情封鎖線後，農友與生產者今年終於能齊聚一堂面對面交流，更進一步關注生雞糞造成農業環境問題，年末派對歡聚的點心也不忘使用公平貿易巧克力，我們「用共同購買改變世界」的初衷，始終在生活裡實踐，不會改變。(文/黃榆晴)

版權

2022年12月/224期

中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

ISSN: 2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其葵、張惠娟、莊雅真、蕭偉汝、陳玲珠、謝文綺、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 李婉婷

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 鍾佳好

封面攝影 | 高凱新

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

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

本刊物使用再生紙，黃豆油墨製成落實資源再利用，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。

專題報導

- 04 打造我們的福祉共和國 Talk Talk 文字整理/黃榆晴
- 06 共學通用設計 從居家到站所都悠遊自在 文/莊佩珊
- 09 福祉相談共學「我們的共老藍圖」 文/莊佩珊
- 10 生活保健室 一起健康老的所在 文/林治萱
- 12 健康在地安老 看見日本他山之石 文/黃惠秋

美好照顧

- 14 創齡願身體 藝術文化的照顧「心」力量 文/周妮萱

合作脈動

- 16 2022 農產面對面 共思下一個十年 文/產品部

合作知識+

- 18 尋找合作社的民主治理之路 2022 合作找幸福 文/李修璋

永續生活

- 20 集結眾力，化糞為肥 「生雞糞座談會」側記 文/于有慧

基金會專欄

- 22 治療農藥依賴症 推動植物醫師立法 文/張玉鈴

主婦食堂

- 24 家庭廚房也 OK！巧克力甜點的魔法饗宴 食譜設計/劉弘雁 文/黃文怡

站所の散步

- 28 延壽街呷夠夠 吃麻辣醉醬麵，喝有機咖啡配車輪餅 佇站夥伴：莊雅蘭 文/陳建竹

31 社員來信

勘誤：

- 1 11月號第10頁內文：「兩年多前，因緣際會下走進三蘆站的周伯玉……」，兩年應為五年，特此更正。
- 2 10月號第30頁，「有片森林植一座咖啡館」地址誤植，正確地址為：彰化縣員林市員林大道三段417號，特此致歉。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

高齡化社會對銀髮照顧的需求日益迫切，主婦聯盟合作社總社福祉委員會主委梁麗娟說：「如何讓長者對孤老病死的恐懼找到出口，我們希望協助高齡社員學習有尊嚴、優雅健康的老，同時藉由站所平台，以群體方式共老。」本文邀請梁麗娟、許君能、張昭雅三位深度參與福祉工作計畫的夥伴，透過紙上問答分享他們的想法。

昭 = 張昭雅 君 = 許君能 娟 = 梁麗娟

Q：請問你今年幾歲？目前與誰同住？

- 昭 我 42 歲，和先生、兩個女兒、公婆三代同堂。
- 君 我今年 61 歲，目前與老婆、小兒子、小姨子同住。
- 娟 今年 60 歲，與老公及二兒子同住。

Q：你有過擔任「照顧者」的經驗嗎？

- 娟 印象最深刻的是照顧媽媽的過程。
- 君 我曾與家人一起照顧丈母娘。
- 昭 曾照顧中風臥床的父親，我與麗娟都有小孩需照顧。

Q：照顧他人的時候，你覺得最辛苦的是？

- 昭 時間切割零碎，難以兼顧工作；承受病人低落情緒與莫名發怒，自己也陷入憂鬱；被呼來喚去，感覺自主性被剝奪、失去自我價值感。
- 君 因為我接受的照護訓練觀念是要幫助被照顧者「自立」，但長輩通常想要被「伺候」，照護觀念上的溝通最困難。
- 娟 最辛苦的是見到至親受病痛折磨的歷程。因曾從事輔導工作，瞭解「hear and now」在此時此地處理自己內心焦慮的重要，會找好友傾訴與協助排除壓力。

Q：據你們所知，有哪些社會資源可以協助照顧者？曾經用過哪些？

- 娟 照顧者支持網絡系統有：中華民國家庭照顧者關懷總會、照顧服務勞動合作社、弘道老人福利基金會、衛福部照顧服務管理資訊平台等等。我曾任用彭婉如基金會的家事服務員，減輕在職場與醫院奔波無法照顧家人的壓力。
- 昭 我知道的有照顧咖啡館、居家照顧服務、本國或外籍看護、護理之家、長照中心。
- 君 我曾請長照 2.0 居家照服員幫丈母娘洗澡。

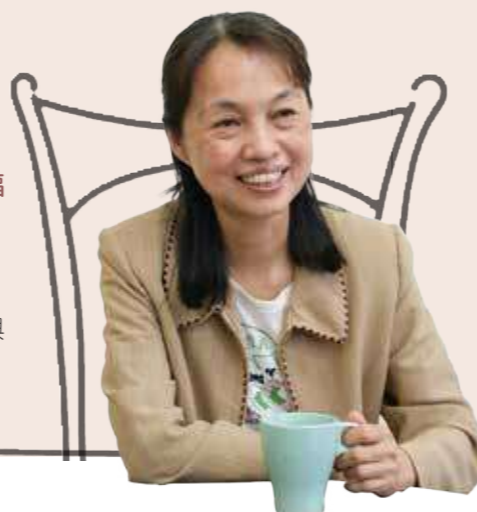
打造我們的福祉共和國 Talk Talk

受訪者／梁麗娟、許君能、張昭雅 專題企畫・文字整理／黃榆晴 人物攝影／高凱新

張昭雅／北南分社社員
輔仁大學非營利組織管理碩士學位學程秘書



梁麗娟／總社福祉委員會主委、第八屆常務理事
曾任醫療社工與生輔組長



許君能／景美區福祉委員
投入通用空間設計及地方創生



Q：你現在的住處，十年後是否還適合住？如果否，需要做哪些改變？

- 昭 目前正面臨小孩長大，需要自己獨立的房間；同時也要考慮預留公婆未來的照顧者入住，住房間數不足，也沒有通用空間配置，因此正考慮換屋、是否與公婆分居。
- 君 目前已完成一間浴廁改造，安裝橫拉門、馬桶及淋浴間扶手、急救鈴等等，門口消除高低差、廚房選用防空燒瓦斯爐具、下拉式櫥櫃等等。唯一變數是出租房，有被收回的一天。
- 娟 目前住處首先需改善浴室，例如拆掉門檻作截

水溝、地磚改換止滑地磚；客廳的大片玻璃門改為橫式透光拉門等等。

Q：你認為理想的老後生活最重要的三件事情是？

- 君 保持游泳運動習慣、參加合作社活動維持社交、隨時均衡飲食不過量。
- 昭 有自主行動能力，就不需要處處依賴別人，大大增加自己的「勝任感」，有助身心健康，同時也減少家人照顧的負擔。生活要有目標，參加社會活動貢獻己力，就能維持積極的生活，維繫人際網絡可避免孤獨與身心退化。另外還要減少無效治療與臥床，維繫有品質的餘生。

娟 我首重均衡飲食與持續運動。二是保持好心情，與家庭、社會互動，尤其重視與老伴們（老公與幾位好友）維持良好關係。三是做通用設計改造住屋，成為後半輩子理想的家。

Q：你今年參與主婦聯盟合作社哪些福祉相關課程或工作計畫？最大的收穫是？

- 君 今年我和昭雅參與了友善樂齡居住空間進階系列課程，和站所通用設計改善計畫，從與社員的交流中受益良多。
- 昭 我學習到銀齡的身心能力變化，以及歐美日發展出各種兼具美感與身心照顧的空間與服務方案，並透過各站所盤點過程，理解站所營運的需求、跟社區的關係，以及空

間設備的挑戰與困境。
娟 我參加友善樂齡居住空間課程，學習到如何做通用設計才能在宅安老；從生活保健室課程瞭解如何促進均衡飲食，與成為照顧者的明燈；超高齡時代「心」場域創齡課程的社會處方箋啟發我很多，也期待 12 月底工作坊產出行動方案。

Q：想對十年後的自己說的一句話？

- 昭 只留下有愛的減法人生，不留下沉重的照顧負擔。
- 君 健健康康，繼續活好每一天。
- 娟 維持讓生命之花有意義的盛開。綠

通用設計七大原則

- 省力：**能夠以最不費力，有效而舒適的方式使用。
- 公平：**設計可供任何人使用，且具相等的隱私性、安全性。
- 容錯：**最大程度的協助降低危險、意外或隨意動作所導致的危害度。
- 彈性：**多樣的使用選擇，可彈性因應使用者之速度，或慣用手等個體差異。
- 簡單直觀：**簡明易懂直覺，不受限於使用者的經驗、知識、語言能力或當下注意力。
- 容易理解：**有效地傳達必要訊息，區隔次要資訊，且與不同感官障礙者的輔具相容。
- 空間尺寸適當：**不論使用者體型、姿勢或行進方式，空間或設備大小需容易通行、操作及使用。

居家改造不一定是打牆動土的大工程，但要及早開始構思，且錢要花在刀口上。張昭雅首先就打破一個常見的迷思，大家常以為客廳使用最頻繁，而花最多錢改造，但其實「廚房跟浴廁才是使用度最高的空間，更需要把預算放在這邊！」許君能進一步解釋，廁所浴室設備密集，意外發生如跌倒時，相對容易碰撞受傷。而廚房則是要著重安全性，例如防空燒設備、煙霧偵測器，上櫃使用下拉式廚櫃就不用爬高等。他也提醒，5、60歲還有餘裕時，就要預想8、90歲時可能的需求進行改造，但不一定要花大錢，好的輔具就可以提供許多協助。

或許與自身需求息息相關，課程獲得巨大的迴響，學員中有兩位社員，剛好為老後準備而買了預售屋，也熱切地將設計圖拿來討論。藉由學員交流，許君能深切感受到「這是高齡化社會的需求，合作社開始做真的很切合社員需要」。

站所規劃回到使用者手上

從居家到站所，空間友善的視角更加放大。2022年，許君能應理事會之邀，規劃站所通用設計改善專案，打造各年齡、各族群都能安心悠遊的站所空間。已取得無



福祉夥伴許君能(右)、工務專員游登欽與專案企畫張昭雅(上)分享通用設計空間的規畫想法。



障礙設施設備動檢人員資格的工務專員游登欽，以站所門口常見的扶手來解釋通用概念，他舉例說明，如果扶手高度剛好會撞到幼童的頭，那就只考量到某一族群，如果可以使用軟性材質收邊，那麼多元使用者的需求就都照顧到了。又如門口的斜坡，不僅是輪椅使用者、拄拐杖的長者可以使用，也是推著嬰兒車的社員的共同需求。

站所通用設計改善計畫針對43個站所(台南分社明年度執行)，帶著使用者——社員、工務、站務來一場空間體驗，並盤點重點改良空間：大門口、廁所、走道等。好消息是，門口面寬合格度最高，均達到120公分，不論是輪椅或嬰兒車等設備，大部分站所均可達到出入方便，但是廁所合格率低，普遍堆放雜物。許君能也解釋，廁所空間被占用，會造成子女協助長者，或母親陪同孩子進廁所時的困難。

合作社期盼站所成為社員第二個家，站所改善方案也在各分社廣邀社員一起商量；各分社受訓完成的社員、工務人員、計畫人員與老師為討論主體，也歡迎關心的社員、理監事參與。

從居家到站所都悠遊自在
共學通用設計



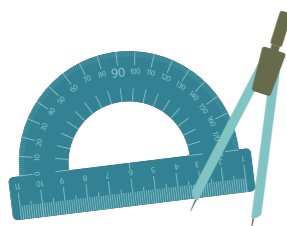
新竹的竹北站被選為通用設計改善示範站點。(照片提供/許君能)

滿足在宅安老的需求

「樂齡居住空間課程」規劃的初衷是回應「在宅安老」的願望，許君能解釋：「社員年紀到了，多希望在宅安老，不是去機構住」。建構安心的家第一步就是要建立使用者為核心的觀念，課程專案企畫、景美站社員張昭雅長期服務身心障礙者，提到空間改造不應該只靠專家規劃，「使用者本身要能有意識的提出需求，否則可能出現左邊失能的人，卻在右邊裝扶手，施工後又再改的狀況」。

主婦聯盟合作社總社福祉委員會於2020年成立，回應社員們逐漸走向高齡，希望在合作社共伴共老的願望。如何連結自家到站所的空間，讓社員在此經歷每個生命階段，行動順暢，身心安適？2021年在總社福祉委員會主委梁麗娟的邀請下，景美區會福祉委員許君能與北南分社福祉委員會夥伴組成工作團隊，規劃了一系列課程與行動，除了傳遞樂齡安居的觀念作法，更進一步以通用設計、多元使用者的概念來思考站所空間改善方案。

文/莊佩珊·北南分社社員 攝影/高凱新 插畫素材/freepik.com





今年六月舉辦「站所通用設計改善計畫培力工作坊」大合照。

站所通用設計改善計畫培力工作坊分組報告。



求改進的踏實感。許君能也很開心地說，課程中培訓了一批社員，為合作社未來站所通用設計留下一批種子教師。他們也遇到具備日本收納師執照的社員，回應竹北站長提出的需求，答應協助規劃空間收納；甚至新竹分社也因此成立福祉委員會。這過程，實為珍貴的共好行動。

從安全的居家，到站所服務支持，高齡化社會渴望共同照顧網絡，許君能期盼合作社成為其中一環，社員在食衣住行都能被關照到，一起走向共伴共老的老後生活。●綠

在評估各站所客觀條件，如空間足夠加裝友善設施，考量站所實際改善的可能性，如房東允許施工改建等因素後，選定新竹竹北站以及台中惠來站為改善示範站點。而因環境條件限制而無法完全執行通用設計的站所，游登欽也指出，可以先進行部分改善，如廁所加裝扶手、緊急鈴等輔具，未來如遷站再納入通用設計整體規畫。

共老空間藍圖 社員熱情參與

空間凝聚了使用者多元的想像，也激起合作的能量，成果大於僅靠專家的紙上操兵。張昭雅感性地说，社員、站務一起盤點空間，提出改善方案，有一種自己是站所主人，主動發現問題而不是被要

站所的通用設計

POINT 1 簡單直觀

木柵站廁所整理得乾淨清爽，沒有多餘雜物，是站所的典範。



POINT 2 公平與省力

竹北站門口平緩的階梯與斜坡，任何人都可輕鬆安全進出。



POINT 3 空間尺寸適量

惠來站冷凍櫃與後排貨架距離超過 120 公分，開櫃門取貨時後方仍有通行空間。



(照片提供／許君能)

福祉相談共學「我們的共老藍圖」

文／莊佩珊·北南分社社員 攝影／高凱新

今年主婦聯盟合作社的中長期計畫討論，凝聚了福祉業務經由培訓學習進一步落實執行的想法，理事會也展開兩場共學相談會；本場由執行福祉計畫的幹部許君能與梁麗娟分別報告站所空間改善與生活保健計畫進度，社內相關業務職員也與會交流。

讓站所成為安心所在

站所，是社員使用最頻繁的空間，建構安全、友善的環境是合作社堅持的承諾。景美區會福祉委員暨站所通用設計改善專案負責人許君能，與團隊盤點後，他指出站所空間的普遍問題，包含大門階梯高低差或非自動感應門，導致長者、身障者進出困難；站內空間功能混雜，通道堆放諸多物品，使用不易且影響安全；站所內陳設風格不一且缺乏彈性運用模式等。

與會者最有興趣的則在如何改善，許君能說明，站所改善方案經由各分社舉辦討論會議，納入專家、社員、站務等意見，今年已先進行部分空間功能的簡化，如整理貨架或倉儲空間增加容量、通道至少 90 公分寬以利通行，廁所部分優先改善，加裝兒童座椅、改為橫拉門等友善設施；站所的活動教室則建議更換可彈性調整之桌椅，因應多樣社員活動或站務需求靈活變化。

長照關懷動起來

另一方面，總社福祉委員會則積極推動共老照顧，2021 年起，邀請林治萱護理師開辦生活保健室線上課程，並與家庭照顧者關懷總會合作培訓社員成為長照宣講員，目前已有 11 位社員通過宣講員評核。生活保健室計畫負責人梁麗娟理事表示，明年度將於雙北區會試辦長照講座，並選定民生站、新莊站設立「長照關懷區」試行，另外，也將推動「均衡飲食專案計畫」，舉辦線上課程，將產品與食物六大類結合，促進社員均衡營養。藉由軟硬體的持續推動，期待社員們能一起加入這個友善共老的美好藍圖。●綠



層後內心學

許多社員因孩子飲食需求加入，福祉推動希望社員在離巢期後，仍繼續待在合作社共老。



理事主席 彭桂枝

站所設計要照顧每個年齡層的使用者，讓大家在站所既自在又舒適。



庶務課工務專員 游登欽

老伴不見得是另一半，是老年人的好夥伴。未來，在合作社找到老伴的機率是很高的！



常務理事 梁麗娟

文／林治萱·護理師、北南分社社員 攝影／郭宏軒 插畫素材／freepik.com

生活保健室 一起健康老的所在



林治萱

護理師，吉紅照顧本屋創辦人，台灣居家護理暨服務協會理事，致力於健康促進教學設計及失智友善社區經營。

在公衛體系服務多年的我，看過許多中高齡朋友因自己或家人罹病而離開職場、失去收入，需要社會關懷。我們時常以為，身體健康與否主要跟個體的能力與意願有關，其實，生病的人匱乏的是對於健康資訊的理解，與執行健康行為的能力——也就是「健康識能」。當年我所看見的病患多半身上早有慢性病需要積極管理，但少了一個能夠幫他解讀健康知識、將其口語化的人。這個人會是誰？經由日本居家護理師推動的「生活保健室」，也許是可以參考的解方。

健康識能 超高齡社會的熱門選修課

我正在思索這個議題，並且嘗試在社區據點建立模式的同時，主婦聯盟合作社總社福祉委員會邀請我一起進行社員的年齡分布與需求盤點。除了食安以外，社員也關心老後的生活與照護資源的連結，這也呼應了超高齡社會來臨的台灣，長者能否在社區中健康的在地安老，即將成為一門熱門選修課。

當然你也一定很好奇，健康知識範圍這麼廣、個體差異這麼大，這門保健學該怎麼教、教些什麼？我的想法很務實，先從罹病率高、生活中需管理與可著力點多的疾病為優先。如何教？則

從與食衣住行相關的照護知識開始教，同時也需考量哪些疾病種類在患病後對健康狀況影響最深遠，或者管理不佳導致全身器官受損最嚴重；此外也搭配檢視健保資料與國民營養健康狀況變遷調查，以及進行實務觀察。

生活保健室學什麼？ 糖尿病、營養、自立備餐

盛行率於男性達 11.4%、女性達 8.9% 的糖尿病，因為罹病後需要積極均衡飲食與檢測血糖，同時認識自己的餐食與穩定用藥，一般病患若能依照醫療人員的管理與建議回診抽血驗尿，就可以過著與常人無異的生活。此外，糖尿病若控制不當會有許多合併症，如中風、腎衰竭，超過 85 歲的高齡糖尿病患者罹患失智症的比例逼近 1/3，也是使用長照服務的重點族群，因此我以糖尿病作為教學初階段的重點。

課程中也有許多因應獨居高齡者設計的自立備餐的方法，從長者的視力、聽力、平衡與動作協調能力的認識，環境到器皿的選用，都能夠協助高齡者更容易備餐和採買。

創造一個任何人都可以進門諮詢、自在的提問、透過專業人員或受過培訓的志願服務人員進行照護知識的講解，這樣的場合就是生活保健室的雛型。正當福祉委員會思考要以哪個站所為試辦基地時，兩年多來，全世界的服務模式因為疫情而改變，也讓有心學習的社員多了一些時間思考紮根，第一個提問是，面對超高



2022 年生活保健室種子培訓課程，學員收穫滿滿。
(照片提供／中社福祉委員會)

齡，我們需要哪些知識，該怎麼學習。

這兩年我們運用視訊軟體，凝聚大家一起學習原本不理解的食物營養標示與配對檢測血糖的觀念，將食物六大類的觀念與食品營養資料庫查詢結合，在尋找健康食材製作餐點前有依據的方向；也透過牙菌斑顯示劑測驗了解自己的口腔衛生狀況，認識正確的牙刷、牙膏挑選方式，讓高齡生活有牙可用。

課程中，我們邀請學員回憶自己生命中最印象深刻的身心障礙者、以及重要的一道菜與人，寫下心得，這些文章提醒我們，每個人的健康觀念，會因為他所在的風土民情不同，或是身邊的人如何對待



學員運用作社的食材設計食物六大類創意食譜。
(照片提供／林治萱)

他，而有所差異。有些人在設有無障礙設施的友善環境中能夠發揮潛能；有些回憶雖是遺憾的，但我們現在的學習能夠幫助未來的失能者。

健康需持續學習 期待發展共學互助網絡

你可能會意外，台灣的健保涵蓋率高，診所的數量比便利商店還多，怎麼還需要一個獨立單位進行健康知識口語化工程呢？這就要談到世界衛生組織

(WHO) 將健康識能 (health literacy) 定義為「決定個人獲得、了解及運用資訊的動機與能力，藉以促進及維持良好健康之技能」，這是一種需要持續學習的能力，但很可惜台灣醫療人力吃緊，醫療量能主要用於診療，只有少部分運用於健康促進，特別是在患病之後減少併發症產生的單位，更是少之又少。除了設有照護相關科系的學校，以及少數擁有穩定贊助經費的家庭照顧者組織，才具備建構知識與提供穩定的諮詢服務的能力。

在福祉委員會的支持與推動下，希望未來有機會進一步協助社員落實發展更穩定的諮詢據點，也期待合作社有能量擬定或參與政府的照護計畫，秉持合作人互助與關懷社區的精神，在超高齡社會中，彼此守護共生共好。¹



健康在地安老 看見日本 他山之石

文／黃惠秋 · 新竹分社社員代表 圖／王琪君、黃惠秋

我與高齡者福祉的緣分，就像熬高湯一樣，水滾開後才開始點滴醞釀。我的三位奶奶皆是高壽 90 幾歲往生，也皆在養老院度過餘生。因不定期探視在安養院的兩位奶奶，2008 年我有機會到日本養護中心探視日本祖母的時候，看到長者們正在玩帶有緊張感的傳球互動遊戲，也看到日本養護機構的住宿環境，相同住房面積下，日本擺設兩張床，環境潔淨舒適，台灣則

可能是四到五床，長輩僅被安置與看管。台日間極大的差異讓我感受十分震撼。

拜訪日本養護中心的實地觀察

2016 年，前往日本神奈川生活俱樂部生協參訪當地的福祉機構，過程中有幾件事令我印象深刻。約 30 年前成立的早期養護

筆者黃惠秋多次擔任主婦聯盟合作社三國姐妹會交流年會的翻譯，亦曾自費前往日本神奈川生活俱樂部生協參訪，透過本文分享參訪日本福祉機構的經驗與思考。

中心，雖屬併排開放式睡床，有需要時仍可用帷簾建立自己的私人空間；養護中心供餐營養均衡，且有媽媽的味道，長者們幾乎都能吃完成人份的套餐。

我在那裡看見一位高齡工作者，是 73 歲仍活躍於 W.co (Workers' Collective, 勞動者自主事業) 工作的媽媽。日本已於 2021 年四月再次修訂《高齡者雇用安定法》，除規範雇員於 65 歲



2016 年筆者隨三國姊妹會參訪 Kirari 港北安養中心，空間寬敞溫馨。(攝影／王琪君)

年份	社員人數	W.Co 團體數
1989 ~ 1994	6,594	11
1995 ~ 1999	12,247	30
2000 ~ 2004	14,706	60
2005 ~ 2009	15,361	83
2010 ~ 2014	16,415	107
2015 ~ 2019	16,720	119
2020 ~ 2021	17,000 ~	123

表一、福祉俱樂部生協歷年發展規模

退休的企業義務，也鼓勵企業為 70 歲以下的員工提供就業機會；此外，W.co 工作人員皆表示，原本抱著想幫助他人的態度加入，結果反而獲得更多的學習與幫助。反觀台灣的政府、企業及合作社，對缺乏人力的痛點，是否有深刻感受及相應的對策？值得深入探討。

日本第一個福祉專門合作社

生活俱樂部生協在福祉領域成立了三個法人：社會福祉法人悠遊（東京）、社會福祉法人 Iki Iki (活力) 福祉會和社會福祉法人生活俱樂部（千葉），我參訪了福祉俱樂部生協與社會福祉法人 Iki Iki (活力) 福祉會這兩個機構。



福祉俱樂部生協的服務利用導覽手冊封面，可看到其主要服務項目包括日照、長照、送餐、家事服務、長照計畫規劃等等。(照片提供／黃惠秋)

福祉俱樂部生協是日本首創的福祉專門合作社，也是第一家經營住宿型老人公寓的合作社，目前旗下有三間老人安養中心。營運資金來自社員出資以及向銀行貸款，並向社員收取福祉事業會費每月 100 日圓，作為福祉設施建設費用。

福祉俱樂部生協的目標，是希望每個人都能在熟悉的地方與人際關係之中健康老，即在地老化，因此隨著高齡社會的變遷與需求的發現，發展出許多服務項目與設施。從其成立與發展過程中的社員人數、W.co 團體數量（參見表一），可見其變化與穩定成長。

如何讓高齡者健康老 從行動中找答案

依據國發會的推估，台灣將於 2025 年邁入超高齡社會（65 歲以上人口占比超過 20%），2039 年高齡者更將突破 30%。經過了長達三年的疫情洗禮，也讓大家重新思考和審視最重要的事項為何？高齡少子化浪潮讓每個人都有感，除了鼓勵適婚年齡者執子之手，我們也更應牽起高齡者的手，一起協助他們健康老化、幫助長者發揮所長，讓老有所用，延長其對社會的貢獻，共創勞動市場，同時減輕國家的負擔。

我曾短暫從事過居服員工作，雖有顛簸，但仍然感謝從這一段失敗經驗獲得的學習。觀察與實做是有距離的，希望對長照有理念、想有一番作為的社員們，不問年齡（體能和時間若允許，非常鼓勵退休人員與家庭主婦）只問意願，找到志同道合的同伴，或許從每週一次的生活材配送開始，實際投入與可能有需求的社員面對面的接觸，傳遞交流生活材的料理經驗、營養概念、健康管理、健身操等等，更重要的是問候與關懷，建立起信任關係。從熟悉的領域及社員為基礎開始延伸，行動中必定能夠找到需求，導引出服務項目，一步一步實現「成立生活會館」的願景，相信不遠也可期。綠

福祉俱樂部生協 (福祉クラブ生活協同組合)

是日本生活俱樂部事業連合會的會員，與全國 30 個單社組織共同進貨、開發生活材。

- 1987 年七月設置福祉 Club 推進協議會，十二月成立港北家事看護 W.co (泉 Izumi)。
- 1988 年三月成立港北好婆媽 W.co (向日葵 Himawari)，七月本部配送中心開幕。
- 1989 年四月成立福祉俱樂部生協，創始社員有 1,020 位。

藝術文化的照顧「心」力量

創齡顧身體



「Outreach——認識現代舞」引入藝術推廣及舞蹈講師，前往嘉義布袋為長者帶來不一樣的課程。
(攝影／蔡耀徵)

身體的照護可以透過飲食、運動來修復，那面對慢慢變老的心理健康呢？台灣創齡資深推動者周妮萱，引進國外盛行多年的創齡概念，集結各地藝術動能，用文化來照顧心靈的韌性。

文／周妮萱 圖／國家兩廳院、國立台灣文學館提供

所謂創齡 (Creative Aging)，是來自創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者在內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為 50 歲後第三人生的健康與福祉開始準備。在每個場合分享時，我都會說：「我們無可避免的，有一天都會面臨照顧的挑戰，無論是成為照顧者或被照顧者。然而創齡的存在，就是在那一天來臨前，你已經為自己鍛鍊好創齡肌耐力。」也就是，為健康而創齡。

醫生看的是病 藝術看重的是人

創齡的推展多從博物館、美術館、藝術中心等場館為出發，這些地方現在不單只是欣賞藝術，更是名符其實的「顧身體」。「醫療往往看的是病，但我們用藝術做創齡，看的是一個人。」這段話是從事失智創齡的英國藝術家在工作坊分享的，藝術為什麼是創齡最重要的媒介？就在於藝術之前人人平等，「以人為本」的核心精神，當然也必須包含失智長者。

我與團隊曾攜手國立台灣文學館共同推動「創齡文學資源箱」，成為行動博物館，上山下海至台灣各處與樂齡長者們共同創作；隔年，更進一步打造「失智友善文學資源箱」，建立跨專業團隊，設計給失智者的博物館體驗計畫，邀請失智者藉由穩定的博物館參與和創作，評估他們的感受與健康福祉。

過程中，我們看見了原本依賴手握小沙袋緩解焦慮的失智夥伴，在第三次進館並進行創作後，完全卸下焦慮，而忘了帶走從不離手的沙袋；我們也感受到失智者的照顧家屬，因為這項計畫所獲得的喘息以及滿滿的感動。

探照社會與時代脈動的一盞燈

如果可以去藝文中心享老，那是否就不一定得去日照中心養老？其實，應當是每一個正在長大變老的人，都可以從此刻開始「創齡」。國家兩廳院從 2015 年開始設計的樂齡計畫，透過如戲劇、音樂、舞蹈等表演藝術媒介，從「樂齡工作坊」、走出雙北至全台各地的「Outreach」計畫，到「該我上場」、「我所經歷的性事」的樂齡素人登台演出，都讓樂齡者有機會從表演藝術中，感知第三人生的自己。

近幾年，我與兩廳院團隊合作，讓社會需求以藝術為解方，展開「表演藝術處方箋」，提供老年心理健康的先驅常識，更因觀察到世代溝通顯著的落差，而有了引入表演藝術作為溝通媒介，期待能破除雙向年齡歧視的「青銀共創計畫」；當 60 歲邁入第三人生的文化工作者，在聲音探索中，遇見心理焦慮的 24 歲喜劇工作者；當 25 歲日夜面臨死亡的安寧臨床護理師，在舞蹈中，擁抱 69 歲的家庭照顧畢業者；當 35 歲的旅行業工作者，在戲劇參與中，支持著 67 歲的失智照顧畢業者。表演藝術下的創齡實踐，正持續探照著不同年齡和世代彼此之間的光景與可能的未來。

創齡不僅可以是我們的心智肌耐力、通往世代共生的

文化行動資源箱

臺灣文學館透過可移動式資源箱，開發出創齡、失智等主題資源箱，提供團體或民衆申請使用。（了解更多請掃描 QR CODE）



1
2

- 1 「青銀共創計畫——青銀有約」透過節目欣賞與工作坊，促成世代間的平等交流。（攝影／蔡耀徵）
- 2 臺灣文學館運用資源箱成為行動博物館。

一座橋，在邁向超高齡社會的台灣，更是型塑「新時代文化照顧」的核心——我們都需要被照顧，並能夠照顧他人和自己，建立相互依靠支持的關係。

全台各處都有許多對於樂齡參與及創齡計畫相當用心的文化藝術場域，下一次，不妨就相約來到這些館所，一起用藝術照顧自己，為自己而創齡吧！

作者／周妮萱



曾為叛逆的長期家庭照顧者，也是《七分熟》創齡資訊行動平台共同創辦人暨臺灣創齡推動發展協會創辦人。設計超過數百場創齡公眾推廣活動，2021 年起，與主婦聯盟合作社台中分社福祉委員會合作一系列創齡推廣計畫，深受好評。

2022 農產面對面 共思下一個十年

文／產品部 圖／企畫部提供



產品部與生產者是關係最密切的工作夥伴。



宋鴻琳和在地農民合作生產無毒米，友善環境。



漢典致力安心即食品，並協助弱勢團體回饋社會。



推動公平貿易是馥聚主要任務。



中央畜牧場持續進化，讓生產過程零廢棄。

主婦聯盟合作社（下稱合作社）每年舉辦的農產／生產者大會，是串起全台合作農友、生產者與社業務的大事。近兩年因疫情緣故，以線上方式齊聚，卻也少了相互見面時的溫度，今年十月，終於迎來大夥兒相聚一堂，共思下一個十年。

面對農業挑戰 串接各方資源

一直以來，農友專注為社員栽種安心的蔬菜與水果，社員持續透過利用來支持農友的辛勤點滴，在這樣的供需中，也落實了友善環境的永續理念。生產者、消費者與土地的共好關係是合作社的初衷與堅持。然而，近年來因為極端氣候的影響，農友們面對的課題更加沉重與嚴峻——乾旱、強降雨、產地缺工、農業人口老化等，都是現正面臨的難題。

為此，農友大會上，產品部同仁提出了邀集學界教授與各地農業改良場專家一起組成「專業農業團隊」的規畫，預計定期在北、中、南三區辦理講學課程與

田間訪視，產、官、學界共思解方，一步一步面對挑戰！午間餐敘時，有果農分享，因為結果時的大雨打落了果實，也打落了一年的收入，令人心疼，而這正是合作社計劃共組農業團隊、串接各方專業的目的；雖然未來在短期內無法即刻解決這樣的問題，但透過每一區、每一場講學課程與訪視，直接將專業資源帶到產地，除了集思廣益直接交流，或許也能有更多機會，導入解決問題的契機。

永續生產 生產永續

2015年，聯合國即宣布「2030永續發展目標」（SDGs），諸多目標與合作社理念不謀而合，其中，永續發展的關鍵在於生態、生活與生產。此次生產者大會，合作社特別邀請馥聚、中央畜牧場、漢典與御皇米，藉由四位生產者的分享，鼓勵更多生產者在企業成長過程中，持續實踐環境永續與社會公益。

漢典總經理鍾紀銘跟大家分享到，近年漢典協助

成立台南喜憨兒庇護工場與1919漢典日來支持弱勢團體的歷程。馥聚經理阮勻表示，為生產者打造公平、永續、友善的交易模式，一直是公平貿易的首要目標，公平貿易不只談生意，談更多的是真誠的夥伴情誼，希望消費者了解，當你花錢買產品時，也可能在不知不覺間改變了另一群人的生命，這是公平貿易存在的價值。

利用現代化畜舍來生產健康、無藥物殘留毛豬的中央畜牧場，為穩定豬隻健康與營養來源，也投資現代化的飼料廠，調配營養均衡的飼料；而為有效解決廢棄物的利用問題，廠內興建沼氣發電設施，不僅改善污染，同時創造了綠色新能源，正是責任生產的永續作為，負責人蘇鵬說，「從事養豬業，不污染環境是我們的責任，也是我們的義務。」

最後是生產者御皇米負責人宋鴻琳，他和一百多戶農民合作，在花東縱谷上耕作著無毒稻米，儘管今年九月在台東震災中損害嚴重，但並未因此停下腳步，

而將挫折轉化為養分，持續滋養賴以為生的農友與員工們，一起團結共渡難關。

成為更好的支持者

合作社架上的每一項產品，是農友與生產者辛勤耕耘的成果。然而，有時因為季節或是天災因素，而發生無法收成、品質不佳等情況，缺菜或生產過剩時，承擔的都是勞動者的血汗。深盼社員能多多了解蔬果的生長過程，理解生產過程中各種非人為因素所帶來的品質影響，秉持共同購買改變世界的初衷，成為農友與生產者堅強的臂膀，以實際的利用行動，支持採行友善耕作與環境永續照顧這片土地的每一位合作夥伴。

別來無恙，是對彼此安然存在的確認，也是發自內心深切的祝福。但願我們能夠持續前人的堅持與努力，攜手前行，透過生產、透過消費，透過彼此的理解與鼓勵，擴大人與土地永續共好的良善循環。🌿

2022年農友大會（圖左）、生產者大會（圖右）。



「2022 合作找幸福 尋找合作社的 民主治理之路」

主婦聯盟合作社從2012年起舉辦「合作找幸福」專案延續至今，是對外推廣合作教育的代表性活動。多年耕耘下，除了促成許多合作社的成立，也透過與外部單位的協力，逐漸將關心合作社運動的夥伴集結起來，成為社間合作有力的橋梁。

如果少了什麼特質就不配再被稱為「合作社」？在《公元兩千年的合作社》一書，作者賴羅博士曾經有這樣的提問，並舉例社

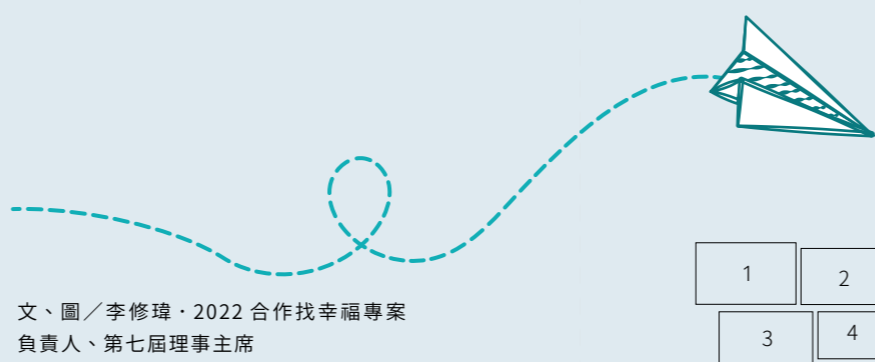
員間的民主管控是合作社特質中不可或缺的因素，因此，2022合作找幸福以「合作社的民主治理」為主題，從勞動合作社和住宅合作社切入，從前期工作坊、訪談到合作論壇，從台灣經驗到德國經驗，是針對合作社民主所做的多方探索。

民主治理的困境

去年論壇結束後，新聞報導中出現了有關照顧勞動合作社假合作真派遣、逃避雇主責任的消

息，剎時間合作社以負面形象出現在大眾眼前，而衛福部及管理長照業務的各地方單位，不清楚合作社是由社員共同所有、民主管控的組織，將勞動合作社與社員之間視為勞雇關係，而以不適切的法規要求，扭曲了勞動者自主、自治的精神，因此勞動合作社在民主治理上出現的困境，成了本次專案探討的重點。

在現存的長照機構中，合作社的表現是光譜兩端，做得最好和最差都是合作社，前者依照



文、圖／李修璋，2022合作找幸福專案負責人、第七屆理事主席

- 1
- 2
- 3
- 4

- 1 勞動合作社的民主治理工作坊。
- 2 合作論壇活動現場。
- 3 2022合作找幸福由李修璋（左一）帶領工作團隊共同合作。
- 4 以合作社桌遊暖場，增進參與者對合作社的認知。



合作社價值和原則行事，照護服務員和受照顧者都能得到更佳的對待，而後者則是那些規避雇主責任、行剝削之實的偽合作社。然而，即便是認真實踐合作社原則的合作社，也會遇到民主被誤用的例子；就在專案籌畫的過程中，原本要去參訪的績優合作社，因為某位社員長期不理性的言行，讓組織難以順暢運作，甚至通過解散改組成公司，讓人感嘆民主不只是形式，更需要具備民主的素養。

國際合作社聯盟把民主管控最理想的形式描述為，社員集體積極參與政策制定和決策。在伯拉罕共生照顧勞動合作社的分享中，理事主席林依瑩提到，有些社員仍然稱她為老闆，讓她哭笑不得，但社員時常集體討論，做出各項營運的決策，這樣算不算民主？而在勞工陣線協會主任洪敬舒所做的勞動合作社訪談，也總結出三種合作社民主治理常遇到的問題，分別是：組織多由理事會主導發展、社員擔任理監事的

意願不足、社員關注自身收入多於組織發展。

所以，在檢視一個合作社是否落實民主治理時，除了設計便於社員參與的管道，在授權與制衡間取得平衡之外，也要加強合作教育，讓社員承擔參與的義務。

參與式設計落實合作精神

在歐美已十分成熟的住宅合作社，台灣仍處於萌芽階段，雖然過去也有住宅合作社的成立，但多數不具備合作社的精神，只是政府用來解決特定問題，如眷舍改建的政策性產物。若能落實合作社精神，住宅合作社可以從設計開始即加入社員意見，又因居住在同一社區內，更容易體現合作社由社員共同治理的特質。

論壇前的工作坊，由本社、OURs都市改革組織、台中市友善住宅公用合作社，結合台大建築與城鄉研究所的師生，及部分中

部院校建築系老師，以霧峰的光復新村為本，發想住宅合作社活化公有資產的創新可能，過程中展現設計者與居住者共同討論的參與式設計精神。之後連線「一起來，柏林」都市發展合作社理事Leona Lynen，主講「市民社會打造合作之城：統計之家閒置房舍利用」，分享原位於東柏林的閒置公有建築統計之家，如何透過市民力量轉化再利用，並成立住宅合作社的過程；市民的行動讓政府當局加入協力，讓這處閒置無用的龐大建築，逐漸活化、美化，而他們選擇合作社做為組織型態，正說明合作社的民主性和不以營利為取向的特質，與市民社會的調性若合符節。

只有落實社員的民主管控，合作社才能和一般企業明確的區別開來。但是怎麼做才是真正的民主？這對所有合作社來說，都是一個充滿挑戰和動態的過程，也許永遠沒有最好的答案，但不能沒有持續的關注和思考，期待來年，再一起合作找幸福。✎



住宅合作社主題講座。

佳木 結 眾力，化糞為肥

「生雞糞座談會」側記

文／于有慧·第八屆理事 圖／企畫部提供

上游新聞市集於2022年七月發布〈百萬噸生雞糞入農田，黃金為何變炸彈？〉調查報導，揭露大量生雞糞進入農地，破壞土壤與環境，引發社會關注。主婦聯盟合作社作為負責任的消費者組織，關切食農問題，10月29日與上下游新聞共同舉辦「生雞糞處理現況與未來座談會」，邀請農友、雞農、相關業者、政府與媒體，共同面對農牧循環沈疴，尋求將問題化解方案。

生雞糞是廢？還是肥？

因應全球暖化，政府推淨零減碳，禽畜糞有效再利用，改善有機種植環境，正是一帖回應良方。根據農委會資料，台灣畜牧占農業總產業值1/3，每年養雞業產生225公噸雞糞，僅60萬公噸做成有機肥料。超過百萬噸未經乾燥、腐熟或加工的生雞糞入田，造成土壤鹽化拮抗，作物燒根易病，提高農藥使用，過多氮肥流入地下，河川優氧化，也有

重金屬殘留、異味、病原菌等環境、公共衛生與食安疑慮，上下游新聞報導直指「它關乎台灣農地與環境永續，也點出台灣最大動物性蛋白質來源背後的危機」。

對需求端農民而言，生雞糞肥力佳、便宜、來源充沛，對比雞糞做成的堆肥或造粒有機肥，經降氮處理，施肥效果下降又較貴，因此雖不合法，生雞糞在全台農地使用比例仍高。會中，百大青農藍毅綸分享韭菜種植經驗談到，「農民觀念有待導正，使用完熟糞肥，才能避免作物燒根，減少農藥使用。」

另一方面，對雞農而言，根據《農業事業廢棄物再利用管理辦法》，雞糞屬農業廢棄物，「不能曬、不能賣、不能用」，雞糞自然腐熟需50天，台灣小型雞農業者占八成，如合法去化雞糞，費時、費工、臭味問題常遭舉發，添購設備自製肥料亦有難度，故為快速去化雞糞便仰賴清運業者幫忙，變相串起生雞糞之供給消費鏈，實在兩難。



對養雞場而言，雞糞處理是最頭痛的問題。（此圖僅供示意使用）

自上而下 翻轉廢肥循環

化廢為金的雞糞產業鏈需要政策協助，導正資源循環鏈發展。肥料業者福壽實業已自建完整循環鏈，協助契作雞農處理雞糞，為避免糞肥重金屬殘留，從雞飼料管控把關；堆肥業者格林恒業董事長楊國廷則建議，農產副產、農產加工副產、禽畜糞排泄、果菜殘渣、餐廳廚餘及發酵工業五大類下腳料一併納入「大循環」系統，物源端先「穩定處理」，以稻殼穩定濕雞糞再送到肥料廠，用合理碳氮配比，便可快速做出有機肥。

合作社白肉雞生產者御正負責人黃勝裕指出：「大多數雞農都有意願自設堆肥場，但設備昂貴，需要政策引領，否則只有大型農場可以處理，變相淘汰了中小型畜舍。」新福綠地農業科技楊湘楨是第三代清運業者，對雞農有感情包袱仍苦撐未放棄，「產業鏈中若沒有清理業者，如何協助雞場將雞糞送到堆肥廠？」但微利、缺工，經營困難，想轉型投入生產有機肥，尋找集中處置場所，卻處處碰壁。

過程中，清運與堆肥業者希望政府協助取得集

中處理場核可，農委會副主委黃金城評估，「在各縣市建共同處理場是理想模式，但不易推行」，雞糞處置屬鄰避設施，各縣市規定不同，民眾抗議難解，新增場址難度高，現地改善較為可行。農委會畜牧處副處長江文全亦說明未來農委會政策，重點有四：建立雞糞清運快速發酵模式、擴充堆肥場處理量能、提高禽畜糞肥料補助額度、輔導農民正確使用雞糞肥料；從源頭、加工、有機肥使用等各環節予以技術輔導與補助，協助雞農升級，提高雞農在雞場正確乾燥前處理意願，媒合肥料場收售，擴大現有生產者量能，提高製作及農民使用雞糞有機肥的誘因，讓雞糞「從炸彈變黃金」。

與生產者相互提攜解決問題是主婦聯盟合作社共同購買初衷，本社農友因硝酸鹽管控皆未使用生雞糞，「若雞糞處置的矛盾有解，台灣廣大的雞肉雞蛋生產者、環境都能同時受惠。農業、畜牧的大環境好，供應合作社的雞肉、雞蛋生產者才能永續經營與發展，也才能持續供應社員安心的禽畜產品。這是我們一直強調的責任消費、責任生產與共好」，理事主席彭桂枝為本次座談如此總結。緣



座談會吸引近百人出席，農友、肥料、清運、堆肥等相關業者提出諸多問題，農委會、畜牧處、環保署等政府單位相關代表也給予正面回應。



相較禽畜糞堆肥需要三個月製程，雞糞加工肥料一天即可完成，長效易保存。（照片提供／上下游新聞）



治療 農藥依賴症 推動 植物醫師立法

文、圖／張玉鈴 · 主婦聯盟環境保護基金會行政主任
插畫素材／illustAC



嘉義大學郭章信老師（左一）及植物醫師田間看診教學。

聯合國為因應全球氣候變遷與環境惡化，於2015年通過17項永續發展目標（SDGs），目標設定2030年達成。其中SDG12「負責任的生產消費循環」，確保永續消費與生產模式，便涉及農業永續發展與減少農藥危害議題。在兼顧作物生產、生態保育及農產品安全下，聯合國結合世界衛生組織對於農藥管理提出各項建議措施，包含訂定政策推動方向、持續進行教育推廣及高風險農藥管理。

達成農藥減半目標 需從生產源頭下手

蔬果農藥殘留超標一直是基金會關注的議題，生產端的環境、生物、農友和居民也會因為化學農藥不當或是過量施用而受害。因此，我們一直積極參與農藥減量政策會議與專案討論。在台灣，農委會也於2017年九月宣示「農藥減半政策」，希望能降低化學農藥對人體健康與環境的危害風險，目標為單位面積化學農藥有效成分年用量，由基期年（2014-2016年）平均每公頃（種植面積計）12.73公斤降至6.3公斤。

然而，依據農委會動植物防疫檢疫局「化學農藥十年減半行動方案」第一階段執行成果（2018-2020年）及2020年農作物農藥殘留監測與管制計畫期末檢討會議中，除高毒性或是爭議性農藥有因禁、限用公告達到減量目的外，我們發現公部門仍然著重於農藥殘留檢驗、農藥購買登記及辦理農藥施用管理講習會，對於生產端的農民是否能有效了解農藥施用法規、如何正確施用農藥以及田間農藥減量耕作方式則沒有實質助益，也不符合大眾的期待。基金會數次與防檢局、農業藥物毒物試驗所討論，試圖協助公部門找出更有效的方式來解決農藥問題。

降低對農藥依賴 有賴植物醫師專業協助

越是了解台灣農田間的生產、運作與困境，會發現若要達到增加友善耕種面積的目標，就需要「植物醫師」的協助。2017年四月基金會受邀參加「植物醫師法（草案）」公聽會，直到2020年有機會



- 2021年基金會舉辦推動植物醫師制度與溝通座談會台中場。
- 台大植物教學醫院掛號問診。

1

2

向國立中興大學植物病理學系特聘教授曾德賜老師請教，才了解植物醫師有助於精準用藥、合理化安全用藥，能有效降減農業對農藥的依賴，確保食物安全、環境安全，提升田間管理的永續性。為了達到上述目的，植物醫師最重要的就是「處方權」，且需要具備病蟲草害臨床診斷、農藥藥理與應用、病蟲害綜合管理等專業，如同人醫一樣，需要有專業的養成、臨床的實踐，才能看病、開處方，為此就要有完善的制度管理，建立教育訓練與證照授予等規範，需要立法管理，也成為我們想促成與倡議的方向。

2021年基金會與防檢局及四所大學（臺灣大學、嘉義大學、中興大學與屏東科技大學）植物教學醫院合作，規劃辦理四場「專業植人」推動植物醫師制度與溝通座談會，讓民眾了解植物醫師的制度及認識現有農藥管理法規及政策，與會者共同思索友善農耕、安全用藥、農藥減量等議題，座談會共有464人參加，其中45%為一般民眾、35%為農民、農藥業者或儲備植物醫師，其餘20%為教師或學生，也廣邀生物天敵公司、無人機代噴業者等，透過搭建利害關係人對話的平台，將意見蒐集進入立法階段，也期待未來此類溝通會議能持續辦理，讓植物醫師制度順利建立與持續完善，成為積極改善農田環境，落實永續價值的重要助力。

植物醫師立法 踏上最後一哩路

主婦聯盟基金會對未來植物醫生立法的政策建議主要有四點：

1. 加強培育農業人才
2. 建立病蟲害資料平台
3. 一鄉一植醫
4. 整合農業政策目標，朝向永續發展價值前進

《植物醫師法》已於今年四月19日在行政院完成法案審查，離正式立法只剩一步之遙。基金會自2013年起也持續參與「研訂中藥材農藥殘留限量基準（草案）暨背景值監測調查計畫會議」，希望能儘快將進口中藥材納入農藥管理。主婦聯盟環境保護基金會參與政策制定過程的學習並勇於發言，期待大家持續支持我們的各項倡議活動，帶給環境改變的力量。綠

PLAY

看／聽見植物醫師

今年基金會與師大暑期實習生合作，製作「認識植物醫師」YouTube與Podcast系列訪談節目，期待以活潑、有趣的數位影音帶起更多關注與討論。



▲ 掃描聽 Podcast：
〈oh~植物醫師多說一點〉



▲ 掃描看：
植物醫師系列影片



家庭廚房也OK!

巧克力甜點 的魔法饗宴

食譜設計/劉弘雁·新竹分社竹北站社員 文/黃文怡 攝影/黃聖凱

充滿歡樂的聖誕、跨年，將整個 12 月襯托出浪漫愉悅的氛圍，更是向家人及好友傳遞愛與溫暖的時刻，此時怎麼可以少了甜點來相伴！以台灣本土麵粉加上生產者供應的公平貿易巧克力，即使在家也能變化出各式迷人又美味的點心，做為送禮小物、派對款待客人絕對都是人氣冠軍。

星星餅乾聖誕樹

烹調時間
100
分鐘

聖誕節不妨和孩子一起動手做一棵由星星餅乾堆疊而成、好看又好吃的聖誕樹吧！食材使用生產者釀聚的有機純可可粉及濃黑巧克力，來自美國公平貿易組織 Equal Exchange 直接與小農合作生產。近期，合作社也應景推出季節新品——有機香橙風味黑巧克力、有機薄荷風味脆粒黑巧克力，如有多餘餅乾，可視喜好將巧克力融化，塗抹製成夾心餅乾，創造不同風味，美味酥脆的口感人人都愛。

製作原色/巧克力餅乾



1 奶油放室溫軟化至手指可壓出痕跡，以打蛋器攪拌至顏色略變淺、呈乳霜狀後，加入糖粉、鹽拌勻（需不見糖粒）。



2 蛋液分兩次加入作法 1 然後迅速攪勻。



3 麵粉過篩後加入作法 2，用刮刀壓勻（邊拌邊壓）至不見粉狀。



4 將作法 3 麵糰放到烘焙紙上，壓平至厚度約 5mm，冷藏一小時。



5 巧克力餅乾作法與原色餅乾相同，在作法 3 麵粉中加入過篩的可可粉即可。

壓模、烘烤、組裝

- 1 烤箱預熱 180 度。取出原色、巧克力麵糰後，分別壓模，至少各 10 片。
- 2 烤箱以 170 度烘烤 10 至 15 分鐘，均勻上色後即可取出放涼。
- 3 巧克力切碎，隔水融化後當黏劑，餅乾由大至小、下至上堆疊。
- 4 聖誕樹組裝完成，可灑上些許糖粉裝飾。



歡樂動物布朗尼

布朗尼作法非常簡單，烘焙達人總會這樣形容：「把材料混在一起攪拌均勻，送進烤箱就好了。」為增添歡樂氣息，此次特別在布朗尼上放了動物餅乾，讓這款料理化身成派對中最可愛的主角，也豐富甜點的風味。劉弘雁分享，布朗尼的最佳吃法是熱熱吃，若經冷藏保存，建議放置室溫 10 分鐘回溫，再微波 10 秒，或以烤箱低溫（約 120 度）烘烤三分鐘再食用。

材料：

有機巴拿馬濃黑巧克力 80g、無鹽奶油 50g、糖粉 40g、雞蛋 2 顆、喜願中筋麵粉 50g、有機純可可粉 20g、泡打粉 2g、核桃（剝 1/4）40g、動物造型餅乾數片、15cmX15cm 方形模具 + 烘焙紙 1 張

烹調時間
60
分鐘

作法

- 1 奶油放室溫軟化至手指可壓出痕跡，巧克力切碎後加入奶油，以溫水 50 度隔水加熱至融化。
- 2 續入糖粉，以打蛋器攪勻，再加蛋攪拌至光滑。
- 3 將所有粉類過篩倒入作法 2，用刮刀拌勻，續加核桃輕輕攪拌。
- 4 倒入放上烘焙紙的方形模具，麵糊抹平後，將餅乾鋪上。
- 5 烤箱預熱至 180 度，烘烤 20 至 25 分鐘，出爐後即可享用。

Tips 馥聚供應的巧克力對溫度極敏感，隔水加熱溫度至 50 度較不易油水分離。



「果汁版」生巧克力

日文中，「生」這個漢字，具有新鮮、柔軟的涵義，這是一款加入鮮奶油製成的巧克力。不過，劉弘雁利用香橙黑巧克力，並加入當季新鮮果汁取代鮮奶油，重新演繹了這款口感柔軟滑順，深受女性及小朋友喜愛的甜點。因為製作方法簡單，非常適合聚會時作為下午茶點心，生巧克力製作完成後需冷藏保存，享用前，可先置於室溫約 10 分鐘回溫，口感最佳。

烹調時間
20
分鐘

材料：

有機香橙風味黑巧克力 80g、葡萄柚或柑橘果汁 50g、有機純可可粉適量、小保鮮盒或樂扣盒 1 只

作法

- 1 果汁隔水加熱至 50 度後，將巧克力切碎片加入攪拌至融化。
- 2 將作法 1 倒入鋪好烘焙紙的盒子，抹平並放入冷藏至少一小時。
- 3 從冰箱取出作法 2，切適當大小（刀子需溫熱，可用熱水或火烤加溫），均勻灑上可可粉即完成。

食譜設計 劉弘雁

主婦聯盟合作社竹北站料理達人，擅長烘焙與日式風格料理。喜愛合作社的天然食材，更認同其支持本土農糧的理念。為了健康，上班之餘還為家人製作美味便當，也常分享各種食材的料理方式，給人熱情、活力的印象。（在她的 IG 裡記錄著每日便當，推薦給大家！請掃描 QR CODE）



延壽街呷夠夠

文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

吃外省麻辣醉醬麵，喝有機咖啡配車輪餅



在台北住了快20年，只知道民生社區房價很貴，卻不知道這裡也很好吃，相見恨晚啊！

我曾經在內湖瑞光路工作將近十年，每天都騎車從民權東路去上班，十年的時間總是有機會路過民生社區，當然也吃過幾間不錯的小吃或餐廳，直到這次為了採訪民生站，才知道這裡美食真多。民生社區的範圍，東至基隆河邊的塔悠路，西至敦化北路，南邊是接延壽街，北邊則是接松山機場，總面積約三平方公里，但光是站所所在的延壽街，東至塔悠路、西至光復北路這1.3公里，美食便有一籬筐。

一棗早餐店店面小小的，座位只有十來個，人氣卻很旺，除了有特別的早餐

菜色外，這裡還有滴漏式咖啡可以喝，完全咖啡廳等級。講到咖啡，J12 Café的有機咖啡有美國USDA認證，經過這個認證的產品皆沒有使用農藥與化肥，可安心吃下肚。民生社區也有好吃的北方麵食，而且經濟實惠，在畢家私房麵就可以吃到，店內空間寬敞不擁擠，中午休息時間來這吃碗麵，身心皆可獲得休息。

礙於版面，我們無法將延壽街所有美食一一介紹，唯一可確定的是，從早餐、午餐、下午茶到晚餐，延壽街都能滿足愛好美食的你。下回到民生站採買前，也去找間美食跟我們分享吧！

小巧溫馨早餐店



一棗

台北市松山區延壽街147號
02-27480019

這間早餐店滿有自己的特色，我點的炙燒三重奏起司蛋餅的餅皮很酥脆，跟連鎖早餐店那種軟軟的餅皮完全不同，除了蛋餅捲上的起司外，蛋餅上也灑了起士而且還炙燒過，吃起來有濃濃的焦香味，很特別。



一棗的辣椒，很辣、很過癮。我另外還點了藍莓果醬吐司，一般的藍莓果醬很香甜，但這裡的果醬吃起來是馥郁的酸香味，老闆說他們的果醬純手工製作，每批藍莓因季節氣候的關係，風味都略有不同，在熬煮果醬時只加一點糖，因此吃起來比較有水果的天然酸香。

看過來：就在民生站旁邊，吃完早餐再去站所買菜剛剛好。

J12 Café 有機咖啡／有機花茶

台北市松山區延壽街324號
02-87871621

這間咖啡廳標榜使用有USDA認證的咖啡，好奇查了一下才知道，USDA是美國農業部制定的標準，這個標準很嚴格，包括禁止使用農藥、化肥；農場與生產工廠，需符合生產過程與環境的要求；認證產品證書有效期一年，隔年需重新申請；有機產品生產過程禁止摻



有店貓坐陪

雜合成代替品，基因改造物、輻射線照射等等，跟我們合作社一樣重視食品安全，因此在這喝咖啡可以很安心。我點的特調椰子輕焙咖啡有淡雅的椰子香，一般美式咖啡是加水，這個口味是改加椰子水，採訪那天氣溫高達30度，喝來特別消暑。

看過來：他們的蕃茄義大利麵，是用新鮮蕃茄慢慢熬煮不是蕃茄醬。



採光很好很舒適

小春日和 動物雜貨·珈琲

台北市松山區延壽街361號
02-87876920

貓奴們看過來！這家店有十隻店貓會輪流坐陪等你來摸！對愛貓人士來說，這裡根本是天堂，不用自己養、不用清貓砂，就有好幾隻貓等你摸，實在太開心惹！這是一間結合寵物美容、雜貨的咖啡廳，到訪那天「值勤」的店貓有五隻（全部有十隻），其中長毛的有吉超貴氣，很高雅，看起來有距離感，實際上店裡的貓都很親人，都可以摸（但不能抱）。另外陪我吃鬆餅的是安妮，

是隻折耳貓，本來都乖乖地在旁邊陪我，後來開始對我叫還咬我的衣服，以為牠在生氣，但又沒伸爪子。後來主人說，這是在討摸，太可愛了！

我點的肉掌鬆餅烤得不錯，外皮酥脆，內層濕軟，鬆餅下沾了砂糖，因此吃起來有脆脆的口感。飲料點的是貓爪冰磚拿鐵，貓掌造型的黑咖啡冰磚，配上新鮮牛奶，好看又好喝。

看過來：鬆餅也有鹹的口味，包括起司跟鮭魚。



安妮正在後面理毛



畢家私房麵
台北市松山區延壽街 103 號
02-27617379

必吃麻辣
醉醬麵

他們的麻辣醉醬麵看起來紅咚咚很嚇人，其實只有小辣，花椒的麻比較明顯，醉醬的甜味也剛剛好，整體而言是頗開胃好吃的。大概是防疫的關係，店內用的是一次性餐具，如果是用傳統的大碗裝盛，這碗麵看起來會更好吃。酸辣湯勾的是薄芡，我比較喜歡喝這種，芡太濃的喝起來感覺負擔很大。不辣，酸味適中，湯中的料倒是不少。我另外加點了一份花椰菜，口味清爽無負擔，如果你喜歡重口味，一口麻辣醉醬麵、一口花椰菜，這樣搭配剛剛好。

■看過來：聽說老闆一家是山東人，因此店內餐點多是道地北方的麵食。



有時候紅豆餅
台北市松山區延壽街 399 號 1 樓
02-27600810

距民生公園
走路 20 秒

久聞這家紅豆餅的大名，只是沒想到下午四點也有人在排隊。我到的時候前面有八個人，本以為會排隊等一下，結果很快就輪到我，原來點餐檯旁的烤盤只是保溫用，後面有三個烤盤不停在烤，難怪不用等太久。我點了傳統奶油、紅豆口味各一個，奶油口味的奶香很濃郁，紅豆則是餡料飽滿不甜膩，餅皮相當脆口，確實是好吃。不過吃完了才發現，竟然有紅豆、奶油各半的雙料餡，吃起來應該很不錯。對了，他們的紙袋很文青，在上面印 LOGO，顯得很有質感。

■看過來：GOOGLE 評論有 1,120 則，平均好評有 4.2 分還滿不錯的！



佇站夥伴

民生站長 莊雅蘭

何時接任站長：2019 年六月

綠 = 綠主張月刊 莊 = 莊雅蘭

綠 站長我跟你說，我們去過很多站所，很多站所都在學校附近，民生站應該是「最附近」的，就在學校正對面！

莊 哈哈沒錯，我們站所在健康國小對面，每天上下學時間都很熱鬧。

綠 那民生站的社員應該有不少老師吧？

莊 這裡的社員確實有不少老師，也有滿多的公務員。這裡的社員還有一部分是長期住在國外，以前是半年住國外、半年住國內，這二年因為疫情，搬回來住的很多。

綠 站長看起來很潮？是什麼樣的機會認識合作社？

莊 我是唸設計跟做廣告出身的，待過媒體業、科技業、設計業。我們家從 2002 年就是社員，耳濡目染下認識合作社的，2018 年因勞務承攬而來到民生站，2019 年開始當站長。

綠 難怪看起來很潮！

莊 哈哈！我以前的工作主要是面對公司，現在要面對第一線的消費者，剛開始很不習慣，後來跟社員交流互動多了，才逐漸適應。所以你訪綱下一題要問的「這個工作辛苦的地方是哪些」，對我而言並不覺得是辛苦，事情是一體兩面，看你用什麼心態去面對。

一般商品買賣是買完東西就結束，但是在站所除了利用各種產品，還有很多理念的溝通與交流，久而久之與社員的關係會很緊密，甚至有朋友、家人般的情感。

綠 謝謝你主動幫我回答下一題。那你自己喜歡的合作社產品是什麼？

莊 我喜歡蔬菜跟水果。我跟你說，合作社產品真的很棒，民生站曾在某個月一次增加八個社員，因為社員的朋友吃到了我們的海苔脆片跟桔仔餅，覺得很好吃，便透過社員朋友加入合作社。

綠 好酷耶！那你的拿手菜是什麼？

莊 黃豆芽昆布排骨湯，這道我最常煮，再加上一點白醋，療癒啊。

社員來信



不用文圖並茂，也不用引經據典，只要是跟合作社相關的事情都可以問，我們會盡力回答，但不確定哪一期會刊登，所以請大家要按時領取月刊閱讀哦！

文、圖 / 許雅芬 · 產品部農產專員

Q

我最近買了蜜蘋果回去吃，它雖然不像國外蘋果那麼大顆，可是香香甜甜帶點微酸口感，很令我喜歡。不過我很好奇一件事，有些蘋果表面上有黑色而且帶點凹陷的斑點，這樣的蘋果可以吃嗎？
(高雄凹子底 劉小姐)

A

劉小姐妳好。恭喜妳吃出了台灣本土蜜蘋果的精髓滋味！台灣蜜蘋果因為產地鮮摘直送，得以完熟出貨，因此沒有進口蘋果保存久放帶來的退酸現象。甜酸比佳，滋味層次豐富不單調，這正是在地蜜蘋果才能品嚐到的獨特滋味！

蜜蘋果迷人珍貴，照顧不易，農友願意減藥草生栽培更屬難得！林浴沂、喻嘉璧、劉春長等合作社資深農友皆致力減少用藥，妥善呵護土地，養護果樹，殷殷照料，醞釀出這甜美多汁且令人安心的風味。合作社蜜蘋果供應產區完整，從梨山、福壽山到大禹嶺，不同海拔、不同產區，不同風味，有的蜜香濃郁，有的清新爽脆。雖然今年受天候影響，果形較小，但一樣多汁香甜，是拓展鑑賞蜜蘋果版圖的最好機會。產期即將結束，歡迎把握機會多多利用。

啊對了，忘了回答妳的問題。妳說的黑色帶凹陷斑點，那是「苦痘症 (bitter pit)」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」。苦痘症會造成蘋果組織有輕微黑褐色斑點、凹陷乾縮、果肉呈海綿狀，略




帶苦味，因而得名。苦痘症症狀在採收初期並不明顯，隨著儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色斑點，但這不影響食用，對健康也沒有危害。

下次如果發現蘋果表面有這類黑褐色斑點，或是削皮後發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的，只需將這些黑點削掉即可。

來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw



喜迎瑞兔 有呷甜 過好年

時光飛逝，咻的一聲即將迎接新年的到來，也即將進入共同購買的第30年，複習我們初心，多款年節必備且寓意吉祥的零食點心，讓社員與家人歡聚溫暖一整年。

12/12(一)起



主婦精選年貨大街，
讓你水產·零食·伴手禮一次備足



年節零食及水產
更多介紹請掃