

108

2020 春季號

# 合作社事業報導



恭賀  
新春

HAPPY NEW YEAR

2020 貳 / 零 / 貳 / 零 / 庚 / 子 / 鼠

中華民國合作事業協會

理事長麥勝剛  
暨全體理監事

敬賀

# 鼠年 吉祥

福



# 目 錄

聯合國 2030 永續發展目標與合作社的選擇.....	于 躍 門.....	1
日本政府協助信合社發行區域貨幣具體措施.....	李 儀 坤.....	4
中華民國各界慶祝第97屆國際合作社節舉辦全國農業合 作社場優良農特產品展售會及促銷活動-執行成果經驗 分享.....	謝 杰 瓏.....	11
「高雄市發展合作事業自治條例(草案)」公聽會摘記.....	陳 郁 玲.....	15
ICA 國際合作社聯盟新聞.....	王 永 昌輯譯.....	18
2020 年房市發展趨勢與實價登錄對購屋權益之影響.....	莊 孟 翰.....	25
外食族 健康吃.....	黃 淑 惠.....	30

## 中華民國合作事業協會「合作社事業報導」徵稿啟事

- 一、為使社會人士瞭解合作社對社會事務之貢獻，本報導刊登與國內外合作社理論及實務相關之系列報導，以宣揚合作事業的發展內容。
- 二、合作社為具有地方性之社團，每年皆從盈餘中提撥百分之五為公益金，作為捐助地方公益建設，諸如：捐建人行陸橋、地下人行道、捐獻救護車、消防車，贊助學校建設、提供獎學金、照顧獨居老人、造訪老人院、孤兒院及辦理文化、體育之社會公益活動，或配合地方產業資源，共同營造具有地方社區特色之產業文化發展，以上項目均為造福社區鄰里，可提供廣為宣導。
- 三、我國合作社以「取之於地方，用之於地方」及「回饋社會，造福鄉里」的經營理念，在不同領域中努力付出，然而社會人士仍不完全瞭解，似有廣為宣傳之必要。
- 四、來稿體裁不拘，字數以三千字左右為度，歡迎提供相關相片，稿酬優渥。如蒙投稿，請以下列方式擇一寄送(①郵寄「地址：10078 台北市中正區福州街 11-2 號 2 樓；收件人：中華民國合作事業協會」；②電子信箱：service@clc-coop.tw)，並請提供您的聯絡方式。

# 聯合國 2030 永續發展目標與合作社的選擇

于躍門

## 一、前言

進入千禧年之際，已感受到全球化帶來的衝擊，聯合國訂定了 2015 千禧年發展目標 (Millennium Development Goals, MDGs) 為之因應，希望未來 15 年內 8 大目標都能達成一半的成效。

經過各界努力，大致達成預定的目標值。若以「消除貧窮與飢餓」目標為例，1990 年全球 19.26 億人處於極度貧窮與飢餓狀況，到了 2015 年已降到 8.36 億人，成果顯著。

為了不讓這股難得蓄積的能量就此打住，2012 年聯合國於巴西里約熱內盧 (Rio de Janeiro) 召開地球高峰會議，確定 2016 年之後，以永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs) 取代千禧年發展目標，稱之 2030 聯合國願景。

從千禧年發展目標到永續發展目標，聯合國始終邀請國際勞工組織 (ILO) 及國際合作社聯盟 (ICA) 伴隨，參與規劃、協商，並對全球合作社在千禧年發展

目標的貢獻給予肯定，期望各地合作社一本初衷，再接再厲。

## 二、合作社可選擇的目標

17 項永續發展目標相較 8 項千禧年發展目標多出 9 項。多出的目標，有的是從千禧年發展目標分開來的，如永續發展目標第 1 目標—終結貧窮、第 2 目標—無飢餓，即是來自千禧年發展目標第 1 標—消除貧窮與飢餓；有的是新增目標，如第 8 目標—尊嚴勞動與經濟成長。合起來看，17 項目標分別為：終結貧窮、無飢餓、好健康與好福祉、品質教育、性別平等、乾淨飲水、可負擔的能源、尊嚴勞動與經濟成長、產業創新與基礎設施、減少不平等、永續城市和社區、責任消費與生產、氣候行動、保護水下生物、保護地上生命、和平與正義的健全制度及全面的夥伴關係。

各地合作社大多選擇了適合自我發

## 2020 合作社事業報導

展的目標作為努力的方向。茲列舉一些合作社的選擇，供參考。

日本消費合作社聯盟 (Japanese Consumers' Co-operative Union) 宣誓，到了2030年二氧化碳排放要比2013年減少40%。

義大利蒙多合作人聯合社 (CooperMondo-Confcooperative) 強調，2020年前透過訓練與技術的培力，成立10家新合作社，協助青年、婦女及原住民脫貧。

澳大利亞好甜香蕉合作社 (Sweeter Banana Co-operative) 承諾，Carnarvon 地區香蕉產業及家庭農作產量成長80%。

烏干達儲蓄互助社 (Uganda Cooperative Savings and Credit Union) 宣示，到了2030年要協助100家儲蓄互助社加入中央金融運作（監理、教育及可提供的金融服務），以及300家儲蓄互助社具有永續經營的能力。

澳大利亞有機與再生投資合作社 (Organic & Regenerative Investment Co-operative) 承諾，到了2020年要讓遭受碳污染的農地成為有機與再生的土地；同時，減少化學與肥料使用的傷害。

西班牙瓦作社會合作社 (Wazo Sociedad Cooperativa) 承諾，到了2020

年至少要聘僱3位24歲（練習生、實習生、學徒或僱工）以下的年輕人。

美國合作事業協會國際部 (NCBA CLUSA) 承諾，透過合作事業發展援外計畫 (USAID Cooperative Development Program)，結合宣導、教育、地方政府及利害關係人，協助瓜地拉馬 (Guatemala) 合作社立法及行政改革。

菲律賓無限空間住宅合作社 (Infinity Housing Cooperative) 承諾，到了2030年要讓3,000戶家庭節省積蓄，買得起房子。

印度全國合作社聯盟 (National Cooperative Union of India) 承諾，透過聯盟來鼓勵、推動、發展、及支持合作社，讓世人知道合作社是優良的企業模式；同時，透過合作社培力婦女及年輕人，強化合作部門的人力資源。

面對聯合國永續發展目標，臺灣主婦聯盟生活消費合作社擬建立 FEC（糧食、能源、福祉）自給圈的長期目標，竭力「建構核心夥伴、友善組織之合作網絡。」

### 三、合作社需要的體認

若要達成永續發展的目標，合作社需要裝備自己，以因應新時代的來臨。如何裝備？



2018 年，Simon Zadek 與 Fiona Bayat-Renoux 提出善用數位金融(digital finance) 的路徑。數位金融，指的是大數據 (big data) 、人工智慧 (artificial intelligence) 、可移動平臺 (mobile platforms) 、區塊鏈(blockchain) 、物聯網(Internet of things, IoT) 、虛擬或加密通貨(virtual or crypto currencies) 等智慧金融與智慧工具的運用。

思考的邏輯是，若是善用數位金融，將利於建立全球金融系統，從而改變金融市場與實質經濟的介面。換言之，智慧型金融交易會快速的刺激實質經濟發展。

若連結到永續發展目標，顯著的現象是：因交易成本的降低，提升了生產與消費的效率與效果，從而促進永續發展目標的實現。

Simon Zadek 與 Fiona Bayat-Renoux 在聯合國發展系統融資報告(the report in Financing the UN Development System) 進一步指出，人工智慧對開發中國家影響很大，至 2025 年全球將有 16 億人受到影響，推升 GDP 3.7 兆美元，創造 9 千 5 百萬新的工作，信用擴大 2.1 兆美元。

數位金融能夠提升資料處理的效率與正確，按低成本提供更多、更快的資訊，促進更大的包容與更多的創新。

#### 四、結論

處於後現代的今日，感受到兩個時代的變遷，一是全球化，另一是資訊化。全球化變遷固然帶給人們正面的影響，但也有負面的衝擊。為了因應負面的衝擊，聯合國先後推動千禧年發展目標與永續發展目標，期望走向：社會進步、經濟成長、生態保護的永續生活圈。

借助資訊化的變遷，智慧型工具成了協助永續發展的得力幫手。《論語·衛靈公》有謂：工欲善其事，必先利其器。合作界若要順利達成永續發展的目標，須自我突破，從傳統合作社邁向智慧型合作社，讓社員享有更多的永續發展成果。

〈本文作者于躍門係財團法人臺灣合作事業發展基金會董事長〉

# 日本政府協助信合社發行區域貨幣具體措施

李儀坤

## 一、前言

面對歐美兩次區域貨幣發行風潮，日本民間及學界於 1990 年開始研討區域貨幣。適以 1999 年 5 月日本 NHK 電視數次播出「Ende 的遺言」專集，引介 Gesell 區域貨幣理論，以及歐美區域貨幣發行概況之後，1999 年日本草津區推出日本首創的區域貨幣，成效立見。加上 NHK 媒體的數度報導，乃造成日本區域貨幣發行風潮。迄 2005 年全日本的區域貨幣發行，高達 3,000 案例。

嗣以發行區域貨幣的民間團體體制不健全，發行流通管理的成本負擔過重，成員認知不足，法律稅負規範不明確，區域貨幣停滯狀態。2008 年金融海嘯雙重打擊下，絕大部分的區域貨幣或解散或停止營運，導致日本偏鄉地區金融經濟日益低迷不振。

有鑑於此，日本當局乃於 2014 年，編列預算協助地方政府推動區域貨幣。同時，自 2010 年起，金融科技的進展，地區得以發行成本低廉，管理便捷的電子區域貨幣。且在金管會（金融廳）敦促營運遍布地方的信合社（包括信用金庫、信用

組合等），推動區域貨幣的發行流通與管理。

迄 2018 年底止，日本營運中的區域貨幣已達 800 案例，營運成效卓著。本文擬就區域貨幣的淵源概況、日本引進現況、政府推動政策及具體措施分述之。

## 二、Gesell 自由貨幣理論

德國經濟學家 Silvio Gesell（1862-1930）出身德國，年輕時隻身前往阿根廷布宜諾斯艾利斯，經營果園，旋即成為知名企業家。Gesell 擅長外匯投資與避險，對於阿根廷當局因貨幣政策不當，導致金融危機因果關係深入研討。1916 年出版「自由土地及自由貨幣與自然經濟秩序」乙書，Gesell 認為貨幣具有下列兩大特性：

其一，貨幣無保管成本特性。貨幣與商品相較，並無腐壞、蟲害，而品質劣化價值下跌之慮。因此，貨幣無須承擔保管費用或維護費用，因此，對支付工具的貨幣支付利息，等同直接吸取人民血汗，極不合理。

其二，貨幣供給不足導致商品價格下

跌特性。因此，一旦市場上不可預期事態發生，市場上貨幣供給不足，經濟恐慌，景氣不振，失業問題立即顯現。

為期解決，則可以藉由「自由貨幣」徹底因應，其法如次：

其一，採行郵票貨幣折讓的自由貨幣：亦即對政府當局發行人具交換媒介功能的貨幣，必須以郵票方式收取使用費。自由貨幣係每週就貨幣面額折價千分之一，1年折價5%。

其二，破除貨幣優越性可促進貨幣流通：自由貨幣定期購買郵票貼上保持貨幣面額，否則貨幣即告折價，乃提早消費。消費增加而貨幣流通加速，帶動景氣，失業問題告解。

1929年經濟大恐慌時，歐美各國遵循 Gesell 自由貨幣理論發行地區貨幣，地區貨幣發行流通，對於民間個人企業互助的深化，輔助法定貨幣發行流通之不足，特別是經濟復甦，助益極大，因此 Gesell 自由貨幣以地區貨幣型態的落實，理論得以確切印證。

### 三、區域貨幣之意義與發行淵源

#### (一) 意義

一般而言，區域貨幣 (Regional Currency, Local Currency, Community Money) 係指：「基於某種目的，而在特定地區內，由地方政府、公益團體、企業以

及銀行業發行、流通的貨幣。」

區域貨幣發行的目的極為多樣化，從公益、互助、刺激消費、輔助法定貨幣至協助個人、中小企業，提供資金，促進地方金融經濟的成長。

同時，區域貨幣的型態也相當多元化，從早期的紙幣、存摺、支票，乃至於近年來 IC 卡、智慧型手機 APP 的電子區域貨幣，以及最近實驗中的虛擬區域貨幣。

#### (二) 淵源

1929年世界經濟大恐慌，德國首先依據 Gesell 理論發行區域貨幣「Wohler」，用來輔助法定貨幣流通之不足，進而振興地方經濟。1934年瑞士蘇黎世的 WIR 合作銀行，以數萬家中小企業為會員，以低利貸款的方式發行 WIR 區域貨幣。當時區域貨幣帳大多採取紙幣型態以及支票或卡片形式，以 1 WIR 等值 1 瑞士法郎，提供中小企業間進行商品服務交易及薪資支付之用，其目的與 Wohler 理念相同。當時適值世界經濟大恐慌之後，法定貨幣流通大多集中於大都市，鄉鎮偏遠地區法定貨幣流通不足，經濟成長缺乏動能。貧富差距亦因而日形擴大，極待改善。

嗣以上述 1929 年德國 Wohler 及 1934 年瑞士 WIR 區域貨幣在 Gesell 經濟理論支撐下，使得區域貨幣首度出現，可在鄉

鎮地區輔助法定貨幣流通，進而使得區域貨幣得以輔助法定貨幣流通之不足，貨幣體系因而健全化，經濟秩序亦因而益趨穩定，區域貨幣功能受到肯定。奧地利「Worgl」，德國 Schwanenkircher「wara」等區域貨幣相繼發行，並由歐洲普及於英美各國，成為全球第一次區域貨幣發行風潮。

迄 1983 年加拿大溫哥華市可英克斯谷（Comox Valley），由於煤炭枯竭，礦場關閉。為救濟失業工人，乃發行 LETS（Local Exchange Trading System）區域通貨，失業及低所得工人可以 LETS 取代法定貨幣進行購物支付等用途，因應生活所需。LETS 區域貨幣實施後，成效極佳。因此，加拿 LETS 型區域貨幣迅速普及至歐洲，以及英國、澳洲、紐西蘭以及中南美及日本韓國各國。例如德國的 Tauschring，奧地利的 Tauschkreis 及法國的 SEL（System Exchange Local）等。以及基於各種目的而發行的區域貨幣諸如：美國 Time Dollar、蘇格蘭 EKO、德國 Chiemgauer、荷蘭 STRO(Social Trade Organization)，以及網路時代以區塊鏈新科技由日本君津信用組合（信用合作社）發行的 AQUA COIN 等；成為全球第二次區域貨幣發行風潮。

目前，全球區域貨幣發行已達 2 千餘種。自 1930 年代區域貨幣發行以來，其

間發行流通貨幣或起或落，仍可看出區域貨幣成長的世界潮流。近年來，由於金融科技特別是智慧型手機載具的快速普及，區域貨幣得以藉由新科技，以嶄新的營運模式發行與流通，區域貨幣的發行因而多樣化，流通順遂化，對於經濟成長大有助益。

#### 四、日本推動區域貨幣的行淵源與現況

1990 年中，日本泡沫經濟破滅。其間，德國經濟學家 Ende 的日籍夫人將 Gesell 的自由貨幣理論譯為日文，在日本出版，1995 年透過 NHK 區域貨幣專輯公開放映，Gesell 理論以及兩次區域貨幣發行風潮，乃在日本風行。1999 年起，日本滋賀縣民間組織為推展觀光，乃於草津地區首度發行區域貨幣，短期間由於成效卓著，加上政府當局的政策支持，以及 NHK 媒體的傳播，區域貨幣開始在日本各地區發行流通。迄 2005 年止，全日本約有 3,000 種區域貨幣存在，為日本區域貨幣發行流通鼎盛期。

2005 年日本 3,000 種區域貨幣中，絕大部分會員人數多在 3 百人之譜。規模小，且區域貨幣發行以紙幣為主，對民間團體而言，無論發行、流通、管理兌現，人力成本負擔沉重，迄 2014 年日本政府推動地方創生政策前，絕大多數區域貨幣均已解散或停止營運。2014 年起，由於



政府政策支持，金融科技的發展，法律的鬆綁。電子區域貨幣的發行與流通，區域貨幣營運成本大幅降低，績效則大幅提升，規模則得以擴展。日本區域貨幣因此得以多樣化成長，目前，日本全國已有 800 種區域貨幣。

## 五、日本政府推動區域貨幣政策方針

日本區域貨幣自 1999 年發行後，由於當時適值地方經濟不振，以及 NHK 媒體數度播放 Ende 遺言的緣由，而快速普及。然以規模多在百人之譜，會員認知不足，發行流通成本高，營運體制不夠完備，管理經費無著等緣由。迄 2010 年前，幾均停止發行或廢止。有鑑於區域貨幣的發行流通，有助於地方金融的活絡，經濟的復甦。自 2010 年初，日本政府當局乃積極推動區域貨幣，採取相關政策方針如次：

### （一）落實中小企業金融圓滑化法

日本政府於 2010 年實施「中小企業金融圓滑化法」，要求銀行及信合社放寬資金融資困難，以及營運陷入危機的中小企業等貸放及融資條件。而主要以中小企業特別是個人企業主為融資對象的信合社，必須強化法律的落實。金融廳（金管會）同時修正中小企業融資圓滑化監理指針，對於以信合社為主，是否確切落實列為監理重點。

2012 年政府當局為強化中小企業競爭力，乃訂定「中小企業經營力強化支援法」，實施後金融廳即要求信合社對於民間發行的區域貨幣加以支援。其次，則進而責成信合社直接發行區域貨幣，積極協助地方中小企業，振興地方經濟。

### （二）推動「地方創生法」、「地域再生法」振興地方經濟

日本政府為解決偏鄉地區少子化及老齡化，年輕人外流。導致地方人才流失，鄉村發展停滯，地方經濟低迷等問題。乃於 2014 年通過地方創生法與地域再生法以資因應。

同時，日本當局逐漸體認到，在落實地方經濟時，經驗顯示，由地方政府依據地方創生及地域再生法，訂定區域貨幣推動計畫，編列預算。對當地信合社發行流通及管理區域貨幣時給予補助。當地商會負責與當地加盟店訂約，推廣區域貨幣事宜，極有必要。

### （三）日本再興策略與無現金社會的推動

日本政府於 2014 年修訂「日本再興策略」，全力推動無現金社會。有關區域貨幣的發行流通，則鼓勵使用行動支付，用以取代傳統紙幣的發行，以及 IC 卡攜帶的不方便，特別是發行成本及經營管理用人成本的考量。

同時，日本政府於 2015 年起積極推動金融科技。首重區域貨幣的電子化，進

而鼓勵區塊鏈技術的創新，推動行動支付型電子區域貨幣的採行。並鼓勵地方小型店家採用無需成本的 QRcode 平板取代昂貴的讀卡機。如此一來，使用者稱便，店家樂於加盟，政府稅收增加，地方經濟得以改善。

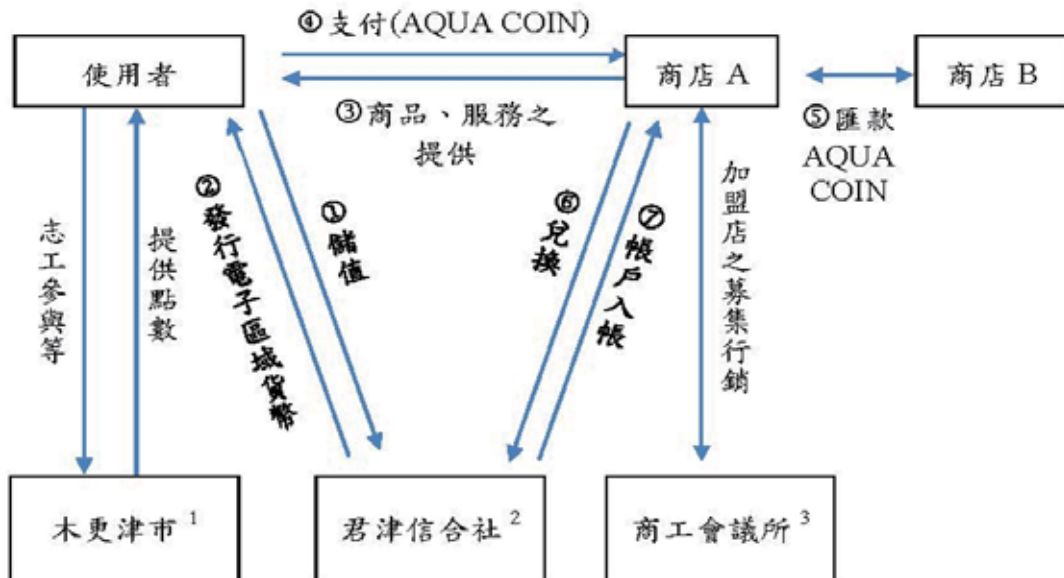
其後，日本政府積極推動金融科技，以及無現金社會。並由地方政府訂定區域貨幣發行計劃，責成地方信合社在金融科技協助下，以區塊鏈技術，發行流通與管理電子區域貨幣，政府編列預算補助，地方商會則全力進行行銷，日本區域貨幣因而電子化，並迅速普及，迄今已達 800 案例。規模日益擴大，績效卓越，值得重視。

## 六、日本政府協助君津信合社發行流通電子區域貨幣具體案例

君津信合社所在的木更津市，自 1998 年日本泡沫經濟破滅，人口外流，商店街及中小企業空洞化、少子化高齡化，地區生產力不足，地區逐漸沒落。此一趨勢下，君津信合社業務營運因而日益艱難。

為徹底解決上述結構性問題，君津信合社乃配合木更津市政府地方創新計劃，與市政府、商工會議所訂定契約。2018 年 10 月君津信合社正式發行 AQUA COIN 電子區域貨幣，發行對象為當地社員、中小企業負責人、觀光客。

君津信合社發行 AQUA COIN 電子區域貨幣的營運架構，可以具體列示如下圖：



<sup>1</sup> 木更津市政府依據地域再生法，編制地域再生計劃，編列預算，推動電子區域貨幣，公告周知市民利用。同時，對參與政府長照介護志工及市政府員工，給予點數，活絡地區經濟。

<sup>2</sup> 區域貨幣系統的建立與維護，以及發行、匯款、兌換相關業務的管理，發揮基層金融功能。

<sup>3</sup> 中小企業者及商店相關資訊的發送及招徠，鼓勵業者加盟，推動業者間使用區域貨幣進行交易，振興當地工商企業的成长與營運。

就木更津市政府及商會而言，前者提供各類點數（AQUA COIN），協助信合社招徠客戶，促進 AQUA COIN 流通。商會則大力行銷，協助信合社區域貨幣的發行與推展，振興地區經濟，成效極佳。

## 七、日本區域貨幣發行展望

日本為順利推動區域貨幣，提升使用人便利與優惠，降低發行流通與管理成本，擬引介其未來推動重點方向。

### （一）虛擬貨幣科技的善用

區塊鏈分散式帳簿的技術，可做為虛擬貨幣的基礎技術。目前，君津等信合社發行電子區域貨幣已採行區塊鏈技術。

未來則將進一步以區塊鏈技術做為虛擬貨幣（區域貨幣）的基層技術。如此一來，則區域貨幣的發行流通可以免除集中伺服器管理，成本大幅降低，安全則可大為提升。

### （二）區域貨幣使用方法的創新

目前日本區域貨幣的發行流通，均以促進個人消費活動，以及相互扶助，促進地方經濟成長為目的。

未來區域貨幣使用方法將更多樣化，諸如：

1. 企業的員工可以虛擬區域貨幣支

付，取代傳統法定貨幣。此舉必須修訂現行勞動基準法薪資支付以法定貨幣為限的規定。

2. 以虛擬區域貨幣繳稅或給予優惠稅賦待遇，以便促進地方經濟的活絡化。

3. 參酌瑞士 WIR 合作銀行，80 年以來即以 WIR 區域貨幣辦理中小企業貸款。惟，貸款後，僅能在加盟企業間以區域貨幣進行買賣交易。日本當局及金融業刻正研討引進的可行性，以及相關法律的修訂。

## 八、結論

綜觀日本區域貨幣發展經驗可知，1990 年中 Gesell 理論經由媒體深入報導，旋即造成日本區域貨幣發行風潮。嗣以當時區域貨幣發行流通規模多在百人左右，幾均為紙幣型態，發行成本高，加以管理、兌現相關業務用人成本可觀，民間區域貨幣營運無力承擔。絕大部分的區域貨幣因而廢案或停止流通。2008 年金融海嘯衝擊下，日本區域貨幣幾乎停滯不前。

面對此一困境，日本政府自 2010 年起乃訂定「中小企業金融圓滑化法」、「地方創生法」、「地域再生法」、「日本再

## 2020 合作社事業報導

興策略」。首由政府放寬銀行業規範，敦促銀行協助中小企業週轉順遂。進而責成信合社活絡地方金融、振興地方經濟，列為金融監理重點。其次則由政府推動地方創新。具體做法則為參酌歐美，由地方政府編列預算，協助地方民間組織，特別是信合社發行流通管理區域貨幣。

在金融科技公司協助下，發行流通與管理電子區域貨幣，政府編列預算補助，地方商會則全力進行行銷，日本區域貨幣迅速普及。

綜言之，日本為順利推動區域貨幣，活絡地方經濟，已將政府訂定計劃，編列預算補貼。以信合社為主，發行管理區域貨幣，而地方商會負責行銷。實為今後推動區域貨幣的最佳模式，值得參酌。

### 參考文獻：

1. 廣田裕之，「減価する貨幣の理論」，集広舎，2013年10月1日。
2. 古江晋也，「地域再生と協同組織金融機関」，農林中金総合研究所，2014年8月。
3. 産業企業情報，「地域活性化での活用が期待される電子地域通貨」，信金中央金庫，2017年9月1日。
4. ChainAge 編集部，「木更津市の地域通貨アクアコインを実際に使ってみた」，ChainAge 季刊，2019年4月。
5. 加藤敏春，「エコマネーの世界が始まる」，講談社，2016年4月1日。
6. 加藤寛，「デフレ脱却に地域貨幣」，日本経済社，2016年4月9日。
7. 泉留雄，「国内における地域通貨の動向」，自治研究月刊，2017年3月号。
8. 室田武，「地域通貨による環境保全の可能性」，東洋経済新報社，2018年5月10日。

〈本文作者李儀坤係台灣經濟研究院金融顧問及唐吉軻德金融科技公司顧問〉



# 中華民國各界慶祝第97屆國際合作社節 舉辦全國農業合作社場優良農特產品展 售會及促銷活動-執行成果經驗分享

謝杰瓏

一、計畫名稱：中華民國各界慶祝第97屆國際合作社節舉辦全國農業合作社場優良農特產品展售會及促銷活動方案

二、主辦機關：內政部

三、協辦機關：

1. 中華民國各界慶祝第97屆國際合作社節籌備委員會
2. 行政院農業委員會農糧署
3. 各縣、市政府
4. 臺中市政府農業局
5. 中華民國合作事業協會
6. 中國合作學社

四、執行機關：詳如下

計畫執行機關 台灣農業合作社聯合社

計畫執行人 魏懌雯

職稱 代理總經理

計畫主辦人 謝杰瓏

職稱 課長

五、辦理日期：108年8月30日起至108年9月1日止，共計三日。

六、辦理地點：臺中市美術館綠園道廣場  
【位於五權西三、四街與五權五、七街  
的交界處】

七、執行成果：

- (一) 108年度優良合作社場農特產品展售促銷計畫一舉辦全國農業合作社場優良農特產品展售及促銷活動，整合全國性農民團體（合作社場、農會、產銷班等）生產之優良國產農特產品，遴選較具競爭力及地方特色之精品、有機產品、酒莊產品、產銷履歷、伴手禮、農產加工品及漁畜產品等，並加強促銷當季盛產之大宗蔬果及農產加工品，展現農業經營成果。規劃農特產品展售區、品嚐區、節目表演區、有獎徵答區、現場特賣促銷區等活動，熱

絡會場喜慶歡樂氛圍。

- (二) 參展單位計有南投縣草屯薏仁生產合作社、南投縣果菜運銷合作社與雲林縣大新果菜生產合作社等共 84 個攤位，推出數百種之優良國產農特產品，猶如一場農特產品嘉年華會。「土地種的、天上飛的、海裡游的、好呷的農漁禽畜特產品都在這裡！」。於節目流程中，安排在各整點及不定時舉辦百餘場次促銷特賣會及試飲、試吃的回饋活動，全程吸引約萬餘人次前往參觀選購，紅龍果販售重量約 1,500 斤、文旦柚販售重量約 1,050 斤；8/30-9/1 三日銷售金額為新臺幣 \$2,022,376 元，預估展後經濟效益達約 \$600 萬元以上。
- (三) 政府為解決民眾對食品安全上的疑慮，積極推動三章一 Q (CAS 臺灣優良農產品標章、CAS 有機農產品標章、產銷履歷農產品標章以及臺灣農產品生產追溯 QRcode 之農產品) 相關認證制度，然消費者並不了解這些標章所代表的意義，使得農民雖投入心力及成本提升農作品質，卻無法獲得應有的報酬而放棄。藉由品嚐、試吃及直接與生產者互動，讓消費者了解政府及農民為提升食品安全所投入的心力，鼓

勵支持用心生產的農民，讓更多農友願意配合標章認證。

- (四) 本次活動安排限時特賣會以及免費試吃品嚐等多項活動！三天的展售會期間裡，每日均有『與民眾有約』活動，贈送南投中寮香 Q 好吃的「香蕉」與新鮮的「火龍果」、「芭樂」、「文旦柚」、「百香果」、「水梨」等品嚐；消費者在展場中任買三樣以上農特產品，不限金額即可兌換當季生鮮蔬果一份。
- (五) 藉由辦理農特產品展售促銷活動—免費品嚐試吃、農特產品特賣會及促銷等活動，並透過媒體廣為宣傳，有效吸引人潮，刺激消費者對國產農特產品之消費，增加消費者對本土農特產品之認知度與食用興趣，提高其購買意願；並塑造國內農產品優良形象，以提高產品知名度及拓展銷售通路，並增加農民收益。
- (六) 透過活動推廣，建立國產品牌，並滿足消費者多元化之需求；刺激國產農特產品之消費，宣導合作事業經營成果，建立合作社場社會新形象，以「買的安心、吃的放心」訴求，提高消費者對本土農特產品認識與接受力，並提升市場競爭力。
- (七) 藉由活動加強宣導合作經營成果，

以增進國人對合作理念、合作事業、政府認證標章及本土優良農特產品之了解與認知，進而提高消費者對農特產品的興趣，幫助本土農特產品擴大銷售層面，以減少產品滯銷問題。

- (八) 除辦理國產優良農特產品展售、品嚐、促銷等活動，以直接銷售方式推廣臺灣農特產品外，同時運用社會資源廣為宣傳、宣導合作社場「國產優良農特產品品牌」塑立良好形象，使消費大眾認識及愛用國產農特產品。
- (九) 建立完整社間合作體系，推動合作事業發展，建立國內外銷售管道，有效發揮合作事業照顧社員之最大功能。農業對滿足民生需求有不可抹滅的貢獻，我們應支持本土農業，共同感受臺灣農業的旺盛生命力；讓我們一起「寶貝我們的農民，疼惜本土農業」，購買安全農產品，讓你買得安心、用得安全、吃得健康。

#### 八、檢討與心得：

- (一) 不同類型之合作社亦可藉由活動展出，拓展市場新契機，亦使民眾瞭解合作社之多元化。
- (二) 針對部分參展單位，偶有遲到、早退、攤位變更、甚而報名未到之情形，應列入紀錄做為日後辦理展售

會審查參考依據。

- (三) 臺中市美術館綠園道廣場 8/30~9/1 展售活動，因應夜間逛街人潮較多且附近商家仍持續營業，特將展售時間延長至晚上 9 點，以融入當地需求。
- (四) 農特產品辦理促銷及品嚐時，應注意提高品質、力求新鮮、好吃、安全、衛生等要件。
- (五) 藉由本次活動，加強宣導產業經營成效，以增進國人對政府認證標章及本土優良農特產品之了解與認知。並協助本土農特產品，擴大銷售層面，繁榮農村經濟。
- (六) 本社積極發揮組織宏旨，掌握市場客層需求，構築產銷展售網路，打造安心品牌形象，深化精緻休閒農業，提升產品附加價值，推廣在地特色美食，共同為營造祥和進步之現代化社會貢獻心力。
- (七) 本次展售會於 8 月 30 日至 9 月 1 日三天，每日上午 10 點至晚間 9 點，推廣臺灣在地優質農特產品，展現全國各地區農業實際經營成果，藉由展售促銷活動拓展銷售管道，推動在地生產、在地消費與農產品多元行銷，促進農村經濟活絡，增進農民福祉及提升農民收益，讓本土農產品有更多的行銷通路。



九、活動現場照片分享：



▲第一組照片：開幕式（左）、各級指導長官與貴賓合影（右）。



▲第二組照片：內政部合作及人民團體司籌備處陳佳容副主任（左）、台灣農業合作社聯合社張啟盟理事主席（右）親臨致詞。



▲第三組照片：現場活動表演。

〈本文作者謝杰瓏係台灣農業合作社聯合社供給課課長〉



# 「高雄市發展合作事業自治條例（草案）」 公聽會摘記

陳郁玲

鑒於台灣目前沒有任何縣市政府針對合作事業訂定相關推展辦法，高雄市民監督公僕聯盟（以下簡稱「高督盟」）依法擬定《高雄市發展合作事業自治條例（草案）》。2019年11月7日，由高雄市議員郭建盟等召開草案公聽會，會議主席郭建盟表示，八〇、九〇年代，隨著中國改革開放後，以工業為產業重點的高雄地區面臨急迫的轉型問題，期間的過程並不順利，勞動者的結構並未因此轉變，失業與高齡就業問題更加嚴重，希望透過合作經濟終結貧窮的循環。

## ★合作經濟：與常民最靠近的經濟模式

「高雄市政府如果能掌握先機，與市民一起推動合作社運動，可以說是一項善政。」臺北大學金融與合作經營學系名譽教授孫炳焱於引言時表示，目前處於高度資本主義社會，大資本營利事業與國家部門分據兩方，形成二股強大力量；反之，由非營利、合作社部門代表的小民經濟，則是以民主方式，強化公民社會的經濟力量，以友善，團結非競爭的理念，形成第

三部門，期待能借這股力量平衡私有大資本部門與公營部門，為常民經濟開拓新的可能。

東華大學社科院研究員王翠菱分享，於花蓮參與以合作社推動產業六級化的經驗。「過去花蓮產業發展多以大型水泥加工產業等大型投資為主，看似挹注資源多，但基層民眾並沒有直接受益。」王翠菱說，在協助農民組織團結經濟組織的過程，以好山好水、友善環境的生產方式為發展主軸，並將合作社七大原則融入產業六級化，成立產業輔導中心推動合作社教育，協助林務局、鄉鎮市公所了解合作社，校方可協助媒合資源，讓農民透過合作社的組織過程連結相關資源。

筆者爬梳相關資料時發現，2020年，中央合作事業預算科目總金額竟然不足600萬元。此時，見到高雄市議會與民間團體串連開啟地方自治條例的討論令人欣喜，期盼此自治條例施行後，有機會讓高雄市民更認識合作經濟，也更有意願選擇以嘗試籌組合作社創業，也期待能對高雄正在營運中的合作社產生更具體的支

持和鼓勵。

對此草案，筆者與會中提出幾項建議：（一）考評機制需詳加討論，其中包括如何透過考評機制的設計，反映並確認合作社真偽，是人力派遣公司？還是勞動合作社；是中盤商，還是運銷合作社？落實產業民主及社員參與的合作社七大原則，才是合作社有別於其他企業體的特性；（二）建議未來市府各局處進行勞務與農特產品採購時，可以績優合作社作為優先採購單位；（三）合作社經營是於商業思維中仍保有社會經濟的關懷的經濟體，建議應具體補助合作社社員或經營者參加財務、業務或集訓等專業課程進修，強化營運能力。

### ★高雄各局處回應整理

針對草案內容，財政局表示，原條文由高雄銀行免抵押提供無息貸款，在實際執行上會造成利率過高或本金被倒帳風險過大，建議回歸到「授信五 P 原則」，扣連農信保、中小企業信保等兩項機制，甚至是合作事業發展基金，如此能擴大至全國銀行提供合作社策略性貸款。

針對合作社創業與營運課程部分，經發局與青年局代表一致表示，目前創業基地開辦相關課程皆提供市民免費參與，合作社社員與經營者亦可免費參加。而青年局局長親自與會，提到未來於青年創業輔

導政策中，將加入鼓勵舉辦合作社成立等相關課程。

教育局回應，輔導校園員生社組織經營，加強合作社教育，是可以努力的部分，並舉例偏鄉學校「小校教育翻轉在地」可結合在地稻米生產與經濟發展，鄰近的學校結盟來做，擴大影響力。

農業局表示，對於歷來合作社考評、輔導，補助機具等等表示持續進行中，但獎勵補助多為精神鼓勵性質，對於優先採購的部分，因牽涉到各採購單位，表示會再研議可行辦法。

合作社主管機關社會局則指出，目前皆依循中央法規辦理，由於橫跨不同目的事業主管機關，建議以中央國家的角度來制定發展方向與獎助扶助措施，另社會局也會持續努力在在鼓勵特殊境遇人士籌組合作社，並協助其穩定營運。

勞工局表示，曾有就業服務機構提出對於人力派遣或是社員福祉之疑慮，是否在規避就業規範，這部分由於中央分屬不同權責機構，在內部評鑑時也遇到這樣的狀況。另表示勞工局相關職訓課程亦可協助安排提供給合作社社員與職員。

原民會提到，2001 年到 2007 年間，原住民合作社不用徵營業稅與所得稅的政策優惠，卻造成合作社實際經營者少。目前經營較好的合作社，主要承接公部門清潔、打掃、除草等招標業務，其餘生產

類合作社每年也會爭取經費開辦相關課程，並希望能與其他局處連結，擴大效益。

海洋局指出，漁業是高雄重要產業，相關合作社大約有五個，但都營運式微，每年考核狀況也不盡理想，希望本條例能協助漁民了解組成合作社的優勢，才能鼓勵籌組。另外也希望有退場機制甚至是罰則，讓已經不再運作的合作社能有退場機制，避免空殼合作社存在。

法制局對於扶助或獎勵措施是否需要訂定到自治條例的層級提出看法，表示通常自治條例會與裁罰相扣連，雖然罰則不是條例的目的，但是可以透過強制或是裁罰的手段，讓這些不好的合作社有退場的機制，達到獎優汰劣之目的。

與會的市議員包括黃捷、林于凱皆認為，對於草案推動樂觀其成。擔任議員十多年的郭建盟則笑說，從未遇過推展自治條例時，沒有局處表示反對，僅對於相關條文進行優化。現場一致表示，期待本條例能開全台之先，落實加深合作經濟在台灣的發展。

2019年12月19日，經由高督盟的安排，郭建盟、林于凱、吳益正等高雄市議員共同拜會副市長葉匡時。葉匡時對於合作事業的推廣表示支持，裁示由副秘書長召集跨局處推動小組，對於成功案例與合作社實際面臨問題進行研議，期待提出

對高雄市合作事業有實質助益的方向。



▲高雄市發展合作事業自治條例公聽會。



▲公聽會後，高督盟於2019年12月21、22日籌辦「2019推展合作事業系列研習」，積極推展高雄在地合作社教育。參與人員（右起）：高督盟林莉棻理事長、東華校園儲蓄互助社張瓊文理事長、財團法人合作事業發展基金會于躍門董事長、內政部合作及人民團體司籌備處陳佳容副主任、台灣勞工陣線洪敬舒主任（照片提供：張瓊文）

〈本文作者陳郁玲係主婦聯盟生活消費合作社理事〉



# ICA 國際合作社聯盟新聞

王永昌輯譯

## ◆來自94國的各界人士首次參加全球研討會 探討合作社對永續發展目標的貢獻

從 10 月 14 至 17 日來自 94 國超過 1,000 人聚集在盧安達首都奇佳利 (Kigali)，參加國際合作社聯盟(ICA)舉辦的全球研討會，主題為支持發展的合作社 (Cooperatives for Development)，本次研討會是 ICA 和盧安達共和國政府共同主辦的。盧安達有 43% 的人口是合作社社員。

在與盧安達貿易暨產業部部長索拉雅哈庫里亞瑞米耶 (Soraya Hakuziyaremeye) 共同舉行的記者會中，ICA 主席亞瑞爾古爾科(Ariel Guarco)說：“我們很高興在這一個奇妙的國度，共同分享、討論並展示合作社對我們社區永續發展所做的貢獻，這一次研討會也是為明年 ICA 第 125 周年年會展開序幕。”他同時對哈庫里亞瑞米耶部長的卓越成就和熱誠歡迎表示感謝之意。

作為人本事業和扮演發展的關鍵性

角色，合作社正在透過支撐聯合國永續發展的目標 (UN Sustainable Development Goals, SDGs) 為大家營造一個更美好更為永續性的未來。永續發展時程表 (Sustainable Development Agenda) 是本次研討會論述的焦點，而永續發展目標也成為許多演講者和參與者談論的切入視角。

在發展和永續性目標的框架中，本次研討會討論的議題延伸到婦女培力 (empowerment)、環境保護、消除飢餓與貧窮、有尊嚴的工作、倫理價值鍊、負擔得起的住宅、平等、和平及企業創新。

本次研討會也通過奇佳利發展決議案 (Kigali Resolution on Development)，再次強調全球合作社運動對合作社特性的國際宣言 (International Statement on the Cooperative Identity) 之承諾，決議案也強調在 2030 之後達成永續發展目標中合作社扮演一個不可或缺的角色。

除了來自 94 國的合作界人士外，本次研討會還將各國的公民社會領袖、發展機構、政策制定者、機構夥伴、政府官員、



來自國際和地區組織的代表、學者、研究人員及關心發展的人士齊聚一堂，共同參與討論，取得多元意見。

多人受邀演講，包括全球化的積極推動者暨全球化國際論壇(International Forum on Globalization)理事會成員范達納希瓦(Vandana Shiva)博士和歐洲政治策略中心(European Political Strategy Centre, EPSC)歐洲社會策略首席顧問暨歐洲委員會(European Commission)內部智庫派垂克迪渥提爾(Patrick Develtere)。

與會者也可能發現 ICA 和歐盟在執行合作社支持發展(coops4dev)計畫的夥伴關係，雙方致力加強合作社運動，並透過政策、知識累積、網絡共享及行動能見度以強化國際發展。

本次研討會頒發 2019 羅虛戴爾先驅獎(2019 Rochdale Pioneers Award)給美國 CCA 全球夥伴集團(CCA Global Partners)<sup>1</sup> 胡佛主席兼執行長布羅德斯基(Howard Brodsky)和韓國農業協同組合中央會(National Agricultural Cooperative Federation, NACF) 主席金秉元

(Byeong-won Kim)以表揚他們胸懷羅虛戴爾先驅者的精神來對全球合作社運動做出卓越貢獻。

合作社十年藍圖(Blueprint for a Cooperative Decade)將在 2020 年底結束，2019 年 10 月 17 日 ICA 大會通過下一個十年新策略文件指導原則(guidelines for a new strategic document)。指導原則將重點放在當這一個世界面對各種挑戰時，ICA 的目的和使命為何？2020 的願景將鋪陳下一個合作社十年藍圖直到 2030 年。指導原則強調四項議題：推廣合作社的特性、促進合作社運動的成長、加強合作社間的合作以及彰顯合作社對永續發展的貢獻，這四項議題將擴展為合作社十年藍圖的五大支柱。



### ◆全球合作社運動誓言推動積極和平

大會也採用一項宣言，再次述說 ICA 對追求全人類的和平、福利和繁榮的承

<sup>1</sup> CCA Global Partners 是 1984 年胡佛布羅德斯基和亞蘭格林伯格在新漢布什爾州曼徹斯特創立的合作社，當時的願景是幫助獨立的地板裝修商店賺到錢而且可以維持自主性。1985 年底有 25 個社員，營收 25 百萬美元，目前 CCA Global Partners 轄有橫跨 14 種產業的 14 類合作社，遍布美加及其他國家 4,000 家商店。

諾。積極和平與消極和平(negative peace)必須有所區別，依據學者瓊恩高爾頓(Johan Galtung)的說法，積極和平與在社區裡作出正面貢獻有關，尤其在合作和整合及協調和平等方面的貢獻，而消極和平意指消除暴力。ICA 理事會所提出的決議案在呼籲合作社運動支持並深化對積極和平的承諾，同時呼籲 ICA 所有會員要以合作社追求積極和平的行動方案(Agenda of Cooperative Action for Positive Peace)為基礎來強化營造積極和平的行動。

ICA 從一開始就承諾追求和平，並透過多次決議案來彰顯這一個承諾，首次決議案就是 1901 年 ICA 曼徹斯特(Manchester)大會所通過的和平決議案(1901 ICA Resolution on Peace)。

1901 決議案稱：“由合作社、合作界人士和所有支持合作社的組織所構成的合作社運動超越宗教信仰和政治主張，從一開始就堅持對積極和平的承諾，並將積極和平作為營造以民主、平等、連鎖、參與和關懷社區為基礎的社會之目標及手段。衝突源自人類的需要和企盼無法獲得滿足，而合作社的使命就是去滿足人們的需要和企盼，包括企盼有更為永續性、更為包容性、更大參與性及更加繁榮的未來。”



### ◆營造更公平的經濟社會：國際公平交易憲章周年慶

2019 年 9 月 25 日公平交易運動(Fair Trade Movement)慶祝國際公平交易憲章(International Fair Trade Charter)實施周年，這一個憲章是在 2018 年由全球超過 450 個組織和網絡認可並付諸實行，作為憲章創始組織之一的國際合作社聯盟(ICA)樂於與公平交易運動一起來慶祝這一個里程碑。

ICA 簽署國際公平交易憲章開啟了合作社運動和公平交易運動同心協力的新階段，因分享共同價值，這兩個運動在鼓吹以人為本的企業模式中很自然地形成夥伴關係。二者都同意只有以人而非以資本為核心的私人企業部門才能達成永續發展的目標，促進包容成長並消除貧窮才能邁向永續發展的經濟和社會，在這樣的社會裡沒有人被拋棄在後。

該憲章反映出公平交易願景和合作

社原則之間的連結，尊嚴的工作、民主決策和弱勢（含婦女）族群的就業都是公平交易運動和合作社運動的基本價值。該憲章也讚揚合作社運動在協助弱勢生產者和勞工進入市場方面的成就。

實施公平交易憲章的周年慶恰逢 9 月 24-25 兩天舉行的聯合國永續發展目標高峰會議 (UN summit on the Sustainable Development Goals, SDGs)，公平交易組織和合作社都以人本企業做為達成永續發展目標的手段。

ICA 總執行長布魯諾羅蘭特 (Bruno Roelants) 說：“一年前我們利用簽署國際公平交易憲章的機會表達合作社運動對公平交易運動的支持，以及確保我們邁向更公平經濟社會的康莊大道。在公平交易的社會裡，人優先於利潤，今天我們持續期待雙方面合作，為全人類營造公正的經濟和永續的社區。”



### ◆ICA主席會見盧安達總理

2019 年 10 月 18 日在盧安達政府的內閣會議中，盧安達總理伊都爾德恩居倫德 (Edouard Ngirente) 接見 ICA 主席亞瑞爾古爾科 (Ariel Guarco)。恩居倫德總理說：

“我們很高興合辦這一次研討會，盧安達需要從你們那邊學習合作事業，在盧安達合作社不僅是經濟活動，而且也是社會凝聚力的表現，包括婦女和青年的培力。即使當人們離開合作社時，他們也會記住合作社理念，這將使他們終生受益。”他補充說：“盧安達有這麼多合作社從事各種不同的經濟活動，全國每一個人幾乎都隸屬合作社，每年合作社對盧安達經濟做出 450 億美元的貢獻，這是一筆很大的金額。”

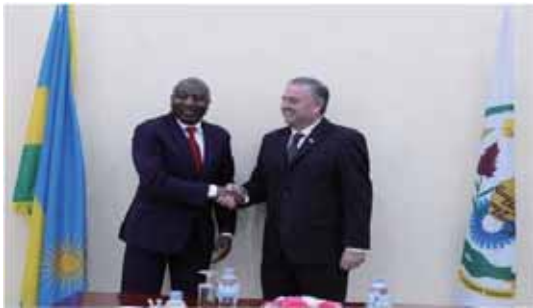
古爾科說：“盧安達的合作社運動是一項榮耀，會見總理閣下則是另一項榮耀。我們合辦這一次研討會相當成功，與會者都很推崇盧安達，他們來自 94 國超過 1,000 人。當初想到要以永續發展為主題舉辦研討會時，我們就想到要在非洲舉辦，而且要在非洲的心臟盧安達舉辦，因為盧安達找到發展自己的康莊大道。”

“藉由這一次研討會，我們要讓全世界看到非洲合作社運動的發展和其凝聚社會向心力的潛在力量，我可以向您保證與會者將永遠不會忘記。”



ICA 主席也提到大會通過的兩個決議案，一個決議案是推動積極和平(positive peace)以彰顯合作社在凝聚社會共識和避免衝突中所扮演的角色，另一個決議案是推動永續發展。推動永續發展是本次跨政府研討會的主題，這是 ICA 與盧安達政府結合許多非洲國家掌管合作社和發展的部會共同舉辦的，這些國家包括賴索托、波札那、卡麥隆、坦桑尼亞、象牙海岸、厄立特里亞和辛巴威。

古爾科說：“這一個決議案意旨我們合作社運動不應該僅僅在合作社間的合作，還要擴大到與政府合作，利用合作社促進發展。” ICA 主席古爾科和總執行長布魯諾羅蘭特在研討會後參訪了幾家盧安達合作社。



### ◆2019年11月來自哥倫比亞和宏都拉斯的 ICA新會員

國際合作社聯盟(ICA)熱烈歡迎哥倫比亞的員工基金全國協會(Asociación

Nacional de Fondos de Empleados, ANALFE) 及宏都拉斯的儲蓄暨信用教育者合作社(Cooperativa de Ahorro y Crédito Educadores de Honduras Limitada, COACEHL Ltda.)在2019年11月以正會員(full members)身分參加 ICA。

ANALFE 是哥倫比亞勞工以相互社型態創立的員工基金組織之聯合會，在國內外代表這些相互社，ANALFE 對 550 社員社提供經濟、技術協助及社會服務。到2018年為止總共有 663,571 勞工參加員工基金相互社。

若以總資產多寡排序，在宏都拉斯 COACEHL 是排名第三的合作社，其中放款占其總資產的 81.15%。這一家合作社有 34,250 位社員，其中女性社員 25,273 人，男性社員 8,977 人。COACEHL 由全國合作社高級議事會(National Superior Council of Cooperatives, CONSUCOOP)所管理，必須按月呈送財務資訊至議事會。因此 COACEHL 持續被評為合作社安定基金(Cooperative Stabilization Fund, FEC)第一順位的收受者，即 COACEHL 可自合作社募集資金。

ICA 目前有來自 109 個國家合計 309 個會員組織，包括 268 個正會員和 41 個副會員。





#### ◆ICA主席訪問亞太地區6個國家的40個會員

2019年7-8月亞太地區6國的ICA會員接待ICA主席亞瑞爾古爾科一行人的參訪，在參訪行程中古爾科會見超過40個部門和政府機構的代表。

ICA主席參訪的首站是泰國，在那裡他見到合作社聯盟(Cooperative League)、合作社聯盟推廣處(Department of Promotion)、亞洲儲蓄互助社聯盟會(Confederation of Credit Cooperatives of Asia Confederation of Credit Cooperatives of Asia, ACCU, 簡稱亞盟會)以及儲蓄信用合作社聯盟會(Federation of Savings and Credit Cooperatives)的代表。

下一站古爾科一行人來到新加坡，在那裡的行程就從新加坡全國合作社聯盟會(Singapore National Cooperative Federation, SNCF)開始，其次他們訪問了經營藥局連鎖店並提供社員保健服務的NTUC保健合作社(NTUC HealthCare)及

提供教育訓練的NTUC學習中心(NTUC Learning)<sup>2</sup>。古爾科也參訪合作社超市並會見文化社區暨青年部代表(Ministry of Culture, Community and Youth)。

在印尼，古爾科受到Dekopin及蠟染生產合作社聯盟會(Federation of Batik production cooperatives)<sup>3</sup>和信用合作社的接待，他也會見了合作社暨中小企業部(Ministry of Cooperatives and SMEs)的代表，並且參訪工藝生產商業化中心。

古爾科訪問的第四個亞太國家是中國，ICA一行人受到中華全國供銷合作總社(All China Federation of Supply and Marketing Cooperatives, ACFSMC)、中華全國工商業聯合會(The All-China Federation of Industry and Commerce, ACFIC)和中國工合國際委員會(International Committee for the Promotion of Chinese Industrial Cooperatives)的接待。ACFSMC代表供應農用品暨行銷農產品的農業合作社全國總社。古爾科也參訪供銷e家(Gong Xiau

<sup>2</sup> NTUC全名是National Trades Union Congress，即全國產業聯盟大會，1969年11月NTUC舉辦勞工運動現代化研討會，會中決議勞工運動應該設立自己的合作社。目前NTUC合作社橫跨托兒、住宅、超市、牙醫、老人照護、保健、媒體、教育訓練等領域。

<sup>3</sup> DEKOPIN全名是Dewan Koperasi Indonesia，即印尼合作議事會，這是印尼合作社運動的最高組織；Batik蠟染是印尼聞名世界的染布工藝，2009年10月聯合國教科文組織將蠟染列為人類文化遺產。

## 2020 合作社事業報導

Yi Jia, GXYJ),這是 ACFSMC 指導創辦的供銷社電子商務平台。

第五站是韓國，古爾科會見農業協同組合中央會 (National Agricultural Cooperative Federation, NACF)、水產業協同組合中央會 (Federation of Fisheries Cooperatives, NFFC) 和合作社推廣機構 KOSEA 的代表，他也參訪了 NACF 銷售農產品的超市、消費合作社及勞工合作社。古爾科對大統領秘書室掌管社會經濟 (Secretariat of the Presidency for the Social Economy) 的代表提及 2020 慶祝 ICA 成立 125 周年的全球合作社大會將在首爾舉行。

最後一站的參訪是日本，在日本合作社聯盟 (Japanese Cooperative Alliance, JCA) 總部古爾科會見了日本所有全國性合作社聯盟會的代表，接著一行人參訪消費、勞工和農業合作社。古爾科也會見了掌管健康勞工和福利的厚生勞動省 (Ministry of Health, Labor and Welfare) 及掌管農業森林和漁業的農林水產省 (Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries) 的代表。

在參訪亞太地區六國 40 個會員的旅程結束時，古爾科說：“各級合作組織的領導人都有訪問其轄區社員的責任，面對面和社員溝通並交換意見，對小型合作社

或對國際合作社聯盟都是同等的重要。只有這樣做，我們才能掌握問題之所在並順利執行各項計畫。”古爾科也考慮陪同 ICA 會員組跟各國政府研商，以爭取制定更好的政策、編列更多的預算以及提升合作社在各國社會的能見度。

自從 2017 年 11 月接任 ICA 主席以來，古爾科已經訪問了大約百分之四十的 ICA 會員。



〈ICA e-Digest 輯譯者王永昌曾任中國文化大學財務金融系教授〉

## 2020 年房市發展趨勢與實價登錄對購屋權益之影響

-春暖花未必全開：商用市場熱絡，住宅市場未擺脫谷底

-錢多利率低+台商回流→房價該跌未跌到底

-實價登錄潛藏不實交易價格→政策容易誤判

莊孟翰

由於十幾年來房價不斷飆漲，房市同時存在世界罕見的高房價、高自有率、高空屋率、高公設比、高稅負、高房價所得比、高房價租金比、高房貸負擔率等八高問題，尤其是在所得未大幅提高，加以少子化與高齡化問題日益嚴重，復又空屋、餘屋有增無減，原本大家預期房價將會大幅下跌，兩年來卻又因大量台商回流，而使得房市走勢顯得撲朔迷離！

2017 年以來台商陸續回流，商用不動產逐漸呈現熱絡景況，包括商辦、廠辦、辦公大樓租金與土地交易等都呈明顯增加趨勢，最近則因香港「反送中」效應導致不少香港人想要移民台灣，因此，相關業者大都預期房市將會逐漸復甦；不過，除商用不動產之外，大部分住宅市場依舊停留在讓利促銷積極去化餘屋階段，因此，很明顯的可以看出今後 3-5 年之內市場走勢應是商用與住宅市場必然

會呈現「春暖花未必全開」之發展趨勢，此可由住宅市場 10-15% 之議價空間與附贈車位、裝潢等讓利促銷之實務現況見其端倪。

### 一、2020 年市場發展趨勢

#### (一) 商用與住宅市場不同步

1. 台商回流：商用市場呈現熱絡景況

-2019Q3 商辦空置率降至 3.19%

-2019 年 11 月 15 日：台商回台投資  
累計 6,971 億元

2. 住宅市場仍未擺脫谷底

近年在中國土地、勞力與租稅成本愈來愈高，再加上高關稅之不確定因素，以及資金管控與賦稅等問題，促使台商加速回台投資，影響所及，一、二年來商用不動產包括商辦、廠辦、辦公大樓與土地交易逐漸轉趨熱絡。

根據經濟部所發布訊息，截至今年

## 2020 合作社事業報導

11月15日，台商回台投資累計6,971億元，商用不動產已逐漸呈現交易熱絡景況；其次，根據信義全球資料顯示，台北市商辦空置率已自2015Q3的9.61%，降至2019Q3的3.19%，創30年來新低點；另外，辦公室每坪月租金近2,800元，亦創18年新高，尤其信義區A辦不僅月租金一坪高達3,343元，空置率亦僅1.6%；另外，多次流標的京華城也已在9月25日以372億1萬元標脫；因此，一般咸認2020年房市景氣即將好轉，惟其間最大的盲點是沒有將商用與住宅市場予以區隔。

### (二) 量微增，價未必回升-2019年買賣移轉約29.5萬戶

房市景氣自2015年反轉以來，買賣移轉棟數從2015年之29.25萬棟，2016年下降至24.53萬棟，2017年回升至26.6萬棟，2018年再攀升至27.79萬棟，如再根據內政部統計處所公布，今年1-10月24.62棟加以推估，全年買賣移轉棟數約29.5萬棟；其次，如再就當前仍處於讓利促銷，並且仍以小坪數為主，銷售率也普遍未超過五成，可以想見的是，未來在新成屋累情勢下，市場景氣仍將以保守評估為宜，此

亦可就當前購屋者普遍採取觀望態度見其端倪。

其次，根據住展雜誌公布資訊，2019Q3預售市場在房價上漲不易，買方又不願追高情勢下，使得北台灣各都會呈現「漲跌互見」，其中新北市表現較佳，台北市、桃園、新竹同步下跌，基隆、宜蘭則持平走勢。

附表、北台灣各縣市新成屋、預售屋成交行情統計

縣市	2018Q3 房價(萬元)	2018Q4 房價(萬元)	2019Q1 房價(萬元)	2019Q2 房價(萬元)	2019Q3 房價(萬元)	季增減 (%)	年增減 (%)
台北市	83.2	85.1	84.6	85.1	84.2	-1.06	1.20
新北市	37.8	38.5	38.5	38.6	39.0	1.04	3.17
基隆市	20.5	20.9	20.9	21.1	21.1	0.00	2.93
桃園市	22.0	22.6	22.7	22.7	22.6	-0.44	2.73
新竹地區	22.5	22.9	22.9	22.6	22.2	-1.77	-1.33
宜蘭地區	21.4	21.2	21.5	20.8	20.8	0.00	-2.80

資料來源：住展雜誌

由以上之分析，當可了解縱然今年前三季買賣移轉棟數略呈增加趨勢，惟在小坪數當道以及大坪數去化遲滯情況下，顯然住宅市場仍未邁向復甦之路。

### (三) 讓利促銷持續進行-贈送車位、裝潢、家電、退佣、利息補貼依舊

自從2012年與2013年預售市場「秒殺」以來，餘屋數量有增無減，各



建案莫不以讓利進行促銷，截至目前為止，退佣、利息補貼與贈送車位、裝潢、家電等讓利促銷活動仍未稍歇，由此顯見市場景氣並未如預期的擺脫谷底，此亦可就預售開價與成屋交易價之差距普遍超過 10-15% 見其一斑。

#### **(四) 積極去化餘屋-議價空間歸零，才能回歸市場正軌**

根據 591 房屋交易網之新建案統計數據，六都出現 20 個行政區新建案房價比 10 年內中古屋行情還要低之「房價倒掛」異常現象，尤其最近新成屋廣告更爭相推出「低首付」，例如「0 自備款」、「10% 自備款」、「0 工程付款」等促銷廣告，由此顯見市場景氣並未擺脫谷底。

#### **(五) 豪宅銷售遲滯-2019Q1 台北市百坪豪宅推案掛蛋**

根據《住展雜誌》所公布資訊，台北市今年第一季全棟規劃為 100 坪以上的新豪宅建案掛零，估計今年純百坪以上的豪宅建案仍將少之又少，主要緣於 2014 年 7 月 1 日囤房稅實施，豪宅持有稅偏高，加以房地合一稅邊際稅率高達 45%，導致餘屋存量累增，另近年房價普遍下跌超過二成，在超額供給與預期下跌心理因素下，百坪豪宅推案

銷售遲滯乃必然現象；惟此一問題是否會隨著台商回流與香港人士來台購屋而逐漸去化，則仍有待持續觀察。

#### **(六) 軌道經濟帶動房產新商機-軌道經濟與都市更新相輔相成**

依行政院所公布資訊，前瞻基礎建設計畫一軌道建設，將依「高鐵、臺鐵連結成網」、「臺鐵升級及改善東部服務」、「鐵路立體化及通勤提速」、「都市推動捷運」及「中南部觀光鐵路」等 5 大主軸推動 38 項軌道建設。

近年例如桃園鐵路地下化、台鐵都會區捷運化桃園段地下化、台中鐵路高架化、台南鐵路東移、高雄鐵路地下化、新竹大車站計畫、彰化縣市與嘉義縣市鐵路高架等，不論是中央或地方政府均卯足全力積極評估推動。

在當前少子化、高齡化變遷下，如能藉由鐵道建設的龐大預算，引導周邊土地開發利用，並進一步帶動商業、辦公、旅館、長照、公共住宅之發展，尤其此際適逢台商大量回流，更可藉由產業投資與都市更新，重新開創軌道經濟帶動房產新商機，近年台南科學園區周邊房產漸趨熱絡可供佐證。

另外，台北捷運南環段、北環段以及機場捷運沿線廠房立體化等，也都可

進一步開創各類房產新商機。

### (七) 大U型走勢愈來愈明顯-買賣移轉棟數緩慢增加

往昔台灣房市在景氣循環過程大都是「漲多跌少」，近年買賣移轉從2015年景氣轉折之29.25萬棟，2016年下降至24.53萬棟，2017年回升至26.6萬棟，2018年再攀升至27.79萬棟，2019年推估約29.5萬棟，顯見並未呈現大幅增加趨勢，因此，未來走勢應是逐漸邁向大U型谷底盤整！

值得關注的是，最近台商大量回流，加以香港人想移民來台意願驟增，未來移民政策之擬定，必然也是另一值得重視的一大議題。

## 二、實價登錄對購屋權益之影響

實價登錄自2012年8月1日實施以來效果屢遭質疑，除30個門牌區間價之外，就登錄時機而言，一般物件為所有權移轉後30日內，預售屋則是代銷契約終止後30日內，導致預售屋的登錄時間比實際交易晚約2-3年，內政部推出的「實價登錄2.0」就是希望將其修改為，一般物件須於申請所有權移轉時登錄，預售屋則須在簽訂買賣契約後30日內登錄。

因此，內政部針對地政三法提出的修

法重點為：(1)預售屋買賣契約完成三十日內要實價登錄；(2)門牌直接揭露不再區段化；(3)買賣移轉與實價登錄同步完成辦理；(4)申報權利人由地政士及經紀業回歸到買賣雙方；(5)提高惡意哄抬價格的業者罰鍰。

不過，最近一次修法時對於「預售屋即時登錄」及「門牌全都露」這兩項重大議題卻維持原案不動，而遭社會各界評為「實價登錄0.5」。

其實，就購屋權益保障而言，目前實施中的實價登錄機制最大缺點有以下五項：

### (一) 30個門牌號碼區間價太籠統

現階段實價登錄係以30個門牌號碼為區間，以忠孝東路四段為例，從復興南路到光復南路之間的門牌編號共計330號，若是以30號為一個區間價，這之間數千戶的房產，都包含在這十一個區間房價當中，顯然不太合理！

### (二) 跨行政區房價差異大

區間化的實價登錄，往往也會因「跨行政區」而無法顯示真實交易價格，例如光復南路西側雙號屬大安區，東側單號為信義區，兩側房價一坪價差達五至十萬元，一般民眾很難就實價登錄分辨對街單雙號之合理價位，因此，如僅提供區間化

房價作為參考依據，還是很難保障消費者購屋權益。

### （三）前後棟價差無法真實顯現

目前仍可看到不少屋型狹長的建物，為兼顧通風採光，除規劃設計為前後棟之外，常見天井居中而影響住家格局與生活機能，例如仁愛路四段就有兩三棟大樓是這樣的規劃設計。

如就現有實價登錄機制，上述這些小細節都無法如實呈現，除非揭露價格標示 12 樓與「12 樓之 1」或「12 樓之 2」，否則一般購屋者還是無法清楚辨識真實價差。

### （四）高低樓層價差動輒一、二十萬元

通常低樓層房價較便宜，又能與高樓層享有同樣的周邊生活機能，尤其是在高價情勢下，不少人買房退而求其次選擇低樓層，這也正是現階段預售屋低樓層去化較快之主要原因。

一般而言，高低樓層價差，在房價較低地區每一樓層價差可能只有數千元，至於高房價地區高低樓層從五萬到十萬不等，尤其高級住宅每坪二、三十萬價差更是常見，如以四十坪計算，高低樓層價差高達數百甚至上千萬元，由此顯見實價登錄區間化與實務現況仍存在相當大的差距。

### （五）NIMBY 鄰避設施價差最大

所謂鄰避情結(NIMBY,Not In My Back Yard)主要係對於嫌惡設施，亦即居家周圍大小環境之中有礙觀瞻或影響身體健康的一種「不要建在我家後院」的心理情結或公共政策所導致的一種影響居家環境、生活品質與房價之負面設施，其最常見者例如基地台、變電所、發電廠、加油站、墳墓、垃圾掩埋場、垃圾焚燒廠、污水處理廠、化學工廠、監獄、殯儀館等，過去周杰倫的母親在淡水購屋也曾因墳墓之鄰避效應而不惜興訟。

實價登錄機制旨在提供消費者正確的買房資訊，無論是價格、位置、交通方便性等，都是買賣雙方公平、公正、公開的主要依據，因此，唯有揭露真實的交易價格，才是真正保障購屋權益，促進產業健全發展並與世界接軌的捷徑！

〈本文作者莊孟翰係前淡江大學產業經濟系副教授暨德明財經科技大學客座教授〉

# 外食族 健康吃

黃淑惠

隨著工商社會進步，生活步伐日趨緊湊，日常飲食也從在家烹調，漸漸轉為在外進食。根據 2016 年國家衛生研究院及董氏基金會調查發現，國人三餐都外食的比例將近七成，平日早餐外食比例為 64.8%；午餐外食更高達 79%，超過 1,370 萬人。這些外食餐點大多有調味過度、肉多菜少、纖維少等問題，常常無法兼顧營養均衡，恐怕會增加三高甚至罹癌等風險。

外食也能吃出健康嗎？當然可以，但必須適當選擇。先從認識六大營養素談起，人體本身就是由六大營養素組成，包括水分、醣類、蛋白質、脂質、維生素和礦物質，各有功能。醣類主要供應熱能；蛋白質是身體組成物質，包括肌肉骨骼甚至血球製造；脂質保存能量、維持體溫和保護內臟等；維生素則負責調節生理功能；礦物質參與骨骼牙齒毛髮組成，也調控生理機能。因此我們必須每天都從食物補充到這六種營養素才得以維持生命延續甚至成長繁衍。

## 一、認識六大類食物

每種食物各有營養特性，將提供相似營養素的食物歸為同一類，食物可以區分成六大類：



(一) 全穀雜糧類：包括白米、糙米、五穀米、山藥、洋芋、地瓜等，還有種實像紅豆、綠豆、花豆、白扁豆也都算是全穀雜糧類。主要提供醣和蛋白質，事實上是供應人體能量的最主要來源。

(二) 肉類(豆、魚、蛋、肉都屬同一類)：黃豆、毛豆、黑豆和其製品都屬此類，舉凡海鮮貝類也都屬此類，主要提供優質蛋白質和脂肪，幫助身體組織修



補與建造。

- (三) 蔬菜類(葉菜、瓜果、茄筍、海藻、蕈菇都歸此類): 主要提供豐富維生素 B 群、礦物質和膳食纖維。幫助能量產生、神經傳導、腸胃蠕動、提高食慾和幫助造血等生理機能。
- (四) 水果類: 和蔬菜最大不同就是只有水果才能夠提供足夠維生素 C, 因為維生素 C 怕熱, 經常在烹調後流失, 只有水果生食才可以保存下來。
- (五) 奶類及製品(優酪乳、優格、起司): 是可以同時供給醣、蛋白質和脂質的食物, 也是可以供給豐富鈣的來源, 缺點就是沒有膳食纖維和維生素 C。
- (六) 油脂和堅果類: 提供身體必須脂肪酸, 參與細胞功能維持, 另外堅果還提供部分蛋白質和礦物質。

## 二、健康餐盤、手掌建立均衡飲食新概念



依照一般成人對各種營養素的需求比例, 分配到六大類食物中大抵可推算出每天各類食物的建議份量如表 1。因此外食要取得均衡, 取餐食時請記得幾個原則:

- (一) 米飯和蔬菜一樣多, 且 1/3 主食為未精緻穀類: 男性 1.25 碗米飯就要有 1.25 碗蔬菜, 女性八分滿飯量就要有八分滿碗蔬菜。如果要控制體重, 就建議米飯可以減量, 比蔬菜量少一些, 男性 0.8 碗, 女性 0.5-0.6 碗即可。
- (二) 豆魚蛋肉每一餐約一掌心大即可: 手掌心大小約 2 份肉, 換算成黃豆製品或海鮮則為兩倍體積。這樣的量就可以滿足需要, 太多會造成負擔。肉類選擇最好先選豆, 再依序選魚, 蛋、雞、豬牛羊。
- (三) 油脂不過量, 每天一份堅果: 外食很難掌控油量, 如何達到低油選擇, 就是依烹調法來選擇, 不選油炸、油煎的食物, 盡量選清蒸、煮、滷、紅燒、拌等用油較少的食物。

表1 六大類食物的分配

	男性(3100卡)	女性(1800卡)
主食 (全穀雜糧類)	3-3.2碗米飯 每餐1碗多	2.5碗米飯 每餐八分滿
豆魚蛋肉類	6兩(6份) 每餐3兩	5.5兩(5.5份)
蔬菜類	3碗(6份) 每餐1.5碗	2碗(4份) 每餐1碗
水果類	2.5碗(3份)	2.5碗(3份)
油脂類	30CC(6份)	20-25CC(5份)
堅果類	1-2湯匙	1-2湯匙
奶類	1-1.5杯	1-1.5杯 範例

(四) 蔬菜一定比水果多：外食最常被疏忽的就是蔬菜，常因為量和種類的不足，導致膳食纖維、維生素和礦物質都不足。因此在選擇外食時切記蔬菜量必須補足。男性每餐至少 1-1.5 碗。女性至少 1 碗量。種類要多樣多色才能提高營養密度，其中最好 1/3 是深色蔬菜。

(五) 水果每天 2-3 次，一次 1 拳頭大：隨季節挑選水果，不要將一天所需 3 份水果集中一次吃完，會造成糖份過高，最好分 2-3 次吃，一次 1 平碗約拳頭大小量即可。

(六) 記得每天 1-1.5 杯牛奶：為確保鈣質能夠足量強壯骨骼，建議外食族可以在早餐或午茶以牛奶取代含糖飲料。

怕忘記對食物的分配，不妨利用手掌來建立均衡飲食概念，大拇指對手的活動最重要，代表主食米飯，可以少，但不能不吃。中指最長，代表蔬菜，量要吃最多。食指和大拇指一起才能完成精細動作，代表肉類，必須足量不能少，以手掌心大小

來抓量。無名指代表水果，量比蔬菜（中指）少。小指最小，就像油脂勿需過量。最後記得喝牛奶，放在掌心中。每當外食取餐時不妨伸出手掌，馬上就可以想起各類食物的分配了。

### 三、健康外食配搭法

#### 選購外食前先牢記健康飲食選擇原則

(一) 一定是複合式飲食，有主食、主菜（豆魚蛋肉）和蔬菜。不要全是精緻澱粉或油脂，可以的話未加工全穀類更優於精緻澱粉。

(二) 優質蛋白質必須存在，黃豆、魚、蛋優先選擇。

(三) 避開隱形油脂，（高度加工食品含油量都偏高，不宜選）。

(四) 盡量選擇多樣蔬菜，怕量不足可以自備簡單蔬果來補足，像小黃瓜、芹菜、胡蘿蔔、燙熟秋葵、玉米筍、大番茄等都可以隨身攜帶，幫外食補足蔬菜不足的缺口。

(五) 注意烹調方式，油炸、油煎、過油再炒的食物不選。



#### ★早餐的選擇

**麵包店**：麵包加牛奶是很多家庭的早餐，選擇雜糧麵包、全麥土司要比一般含餡的

白麵包好，多了膳食纖維少了油脂和糖，但蛋白質量略不足，不妨搭配鮮奶和蛋。

**西式早餐店**：無論是三明治或漢堡，請告知老闆不要再塗美奶滋了，油份就可減半。然後盡量夾進各式蔬菜，連蛋餅都可以包進蔬菜的。至於蘿蔔糕、蔥抓餅，幾乎是澱粉類加油，比較無法均衡，建議蘿蔔糕不煎稍微烤熱即可，能配個茶葉蛋或荷包蛋更好。

至於飲料，鮮乳、無糖豆漿、無糖紅茶、鮮奶茶等是較佳選擇。請拒絕含糖飲料，特別是奶茶，不單是糖量過高，還有反式脂肪的問題，易造成心血管傷害。

**中式早餐店**：選包子不選煎包，可以減少油量。選雜糧饅頭或堅果饅頭不選白饅頭、黑糖或椰香饅頭，因為這些加味饅頭都多了糖。饅頭缺優質蛋白來源，建議夾荷包蛋或搭水煮蛋。至於燒餅油條、鹹甜酥餅都是屬於高油脂食物，不適合選用。傳統糯米飯團則是米飯會過多，又加了蘿蔔乾、肉鬆和油條，都是又油又鹹的加工品，真的想吃，建議糯米減量拿掉肉鬆和油條，加進滷蛋和蔬菜。飲料則無糖清漿、薏苡漿會比米漿合適，因為米漿原料裡的米、花生和糖會讓熱量飆高。

**便利超商**：不管是飯團或三明治搭牛奶、優酪乳或高纖豆漿都是不錯的組合。蒸地瓜、茶葉蛋搭芝麻高鈣豆漿也不錯。但此二者都沒有蔬菜，如果可以，再配上一小盒生菜沙拉就更均衡，淋醬以和風醬熱量較低。

\*無論挑選何種早餐，最好避免有致癌風險的紅肉加工品出現，像是火腿、熱狗、培根、香腸等。

### ★午晚餐的選擇

**便當店**：挑選五穀飯、紫米飯、胚芽米飯絕對比白米飯好。一般便當店的米飯量都會給得較多，建議叮嚀「飯少」。還有配菜如果有澱粉類如馬鈴薯、南瓜、玉米、山藥、冬粉等，米飯量就更需減少。切忌挑選油炸的主菜（炸排骨、雞腿、魚排），盡量選擇少油烹調的主菜如煎鯛魚、烤鯖魚、蒲燒鯛魚、嫩煎雞胸等。

一般便當給的主菜份量通常都非常夠，遠超過手掌心大小。因此便當的 4 格配菜不需要再加豆腐、豆乾、番茄炒蛋或蘿蔔蛋等含蛋白質的配菜，建議應該全部挑選葉菜菇瓜果等確保蔬菜量足夠。如果給的量太少，自備簡單的蔬菜就派上用場。

**自助餐**：一樣盡量挑全穀雜糧飯，飯量依個人需要決定。選擇1道不油炸主菜葷食，搭配3-4樣蔬食，其中至少一樣綠色，合計蔬菜量必須1-1.2碗量。選配菜時請記得不挑盤底菜，不挑勾芡菜，不挑加工成品。如挑根莖澱粉類當配菜，米飯需減量。

**超商**：與一般商家便當不同，超商便當因為上架時間長，必須味道調重才能保存，因此大都偏高鹽份。又怕蔬菜變色影響視覺，新鮮蔬菜給的量都不多，反而會用醃製蔬菜替代，因此膳食纖維都不夠。一般超商便當熱量都約700-900大卡，遠超出需要量；建議可以兩人合吃一份降低熱量，外加購買關東煮的蘿蔔、茭白筍、香菇來補蔬菜的不足。

除了便當，超商還會出現一些輕食商品，像是烤雞蔬食盒餐、紅藜嫩雞沙拉，香草烤雞沙拉等是比較低卡且均衡的商品，可以考慮選用。但男性似乎無法飽足，此時關東煮的茼蒿塊、高麗菜捲、玉米就可以彌補。黑輪、魚板、貢丸或油豆腐等都是高度加工品，含高鈉高磷高油會造成身體負擔，記得不要選。

還有一些粥品（如玉米雞粥）和麵食（如涼麵、蕎麥麵）就全是澱粉類，建議必須再多挑茶葉蛋、蒸蛋和蔬菜沙拉才能

均衡。

**火鍋店**：火鍋有蔬菜、豆腐、肉或魚搭米飯麵條，其實是一種均衡飲食，但可以有更健康吃法：

- 1.湯頭挑選日式高湯不油膩。
- 2.屬加工品的火鍋料，可以跟店家換成豆腐和蔬菜。
- 3.肉的來源以低脂的魚片、海鮮和雞肉為首選。
- 4.王子麵換成烏龍麵或冬粉。
- 5.沾醬則以蔥、薑、蒜、蘿蔔泥、醬油和醋調和即可。沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬等都是高鈉醬料盡量不碰。

**水餃店、麵攤**：鍋貼、煎餃因為過油煎，熱量一定比水餃高，建議選擇水餃之外最好搭一碗青菜豆腐湯和一份燙青菜或是再多選兩樣小菜，加大蔬菜量可以避免水餃吃太多顆，熱量過高。

麵類則是湯麵比乾麵好，肉燥乾麵、麻醬麵、炸醬麵中以麻醬麵熱量最高，其次炸醬麵再來肉燥乾麵。不管什麼麵，蔬菜和蛋白質都不足，應該配滷蛋、青菜湯或燙青菜才能營養均衡。

如果吃牛肉麵，湯頭請選清燉，番茄、紅燒，麻辣依序油量增加。肉類則是牛腱



為首選其次牛筋最後牛腩。單吃湯麵裡的兩片青菜是不夠的，請記得補上一碟蔬菜。

**小吃店**：有時候為趕時間，一盤炒飯或炒麵就飽足。因為麵或飯的用量很大，大約 1-1.5 碗以上的米飯，加上用油炒所以熱量高。但蔬菜明顯不足，建議點餐時可以和老闆商量，請將飯或麵量減少，但補上多一些蔬菜；或是改點湯麵或湯飯減少用油，並向老闆說加價加蔬菜，這樣就可以均衡些。

**義式料理**：薄皮比薩優於厚皮比薩，麵粉和油都少。海鮮、燻雞或蘑菇口味會比含紅肉加工品火腿、臘腸、熱狗、牛肉的比薩要好。一般建議吃 2-3 片，配上生菜沙拉和義式蔬菜湯就可飽足。

義大利麵口味多，熱量由低到高，依序是清炒>紅醬>青醬>白醬。選擇蒜香蔬菜、清炒蛤蠣會比香煎雞排或奶油培根有較低油質。一般與醬料接觸面積越多吸附油脂就越多，因此選擇直麵要比斜管麵或貝殼麵都好，吸附少熱量就較低。

**日式料理**：日式定食含主菜、沙拉、小菜、飯和湯，是均衡飲食的好選擇，只需主菜

不挑炸雞炸豬排，選擇烤魚或生魚片即可。蓋飯的選擇也是一樣，避開油炸主菜（豬排、天婦羅）並且飯量減少。因為蓋飯飯量都較多也沒有附沙拉和小菜，因此蔬菜量會不夠，加點涼拌蔬菜或沙拉就可均衡。

旋轉壽司也是低熱量的好選擇，通常 1 盤壽司約 1/4 碗飯，0.5 兩肉，吃個 3-4 盤即滿足一餐所需醣和蛋白質量，再拿個手捲和蔬菜盤（秋葵、涼筍、海菜）就可補足蔬菜量了。

### ★吃完正餐之後

很多外食族吃完正餐都愛帶杯手搖飲料回去，含糖的飲料會把人體推向三高危險，不如此時買些水果回去當點心，不要忘記每人每天都需要吃 3 份新鮮水果，分次補足就會讓我們更健康。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉

# 合作社事業報導

CLC NEWS NO.108 SPRING 2020



▲2019年在紐約聯合國總部舉行的國際合作社日慶祝活動。



▲國際合作社聯盟主席參訪東歐及其合影。



▲國際合作社聯盟主席受邀至聯合國會議發表演講。



▲國際合作社聯盟出席國際勞工組織第108屆會議。

發行人：麥勝剛

Publisher : Shen-Gang Mai

總編輯：方珍玲

Chief Editor : Chen-Ling Fang

執行編輯：高毓璟

Executive Editor : Yu Ching Kao

發行所：中華民國合作事業協會

地址：台北市福州街11-2號2樓

電話：02-23219343

網址：clc-coop.tw

E-mail:service@clc-coop.tw

內政部補助印行

The Cooperative News is published quarterly by The Co-operative League of the Republic of China. 2F No. 11-2, Fu Chow St., Taipei 10078, Taiwan (R.O.C.)

行政院新聞局出版事業登記處

局版台誌字第3905號

中華郵政執照登記處

台北誌字第1547號雜誌



照片來源皆為ICA國際合作社聯盟網站