

112

2021 春季號

合作社事業報導



中華民國合作事業協會
理事長麥勝剛
暨全體理監事
敬賀



HAPPY NEW YEAR

2021

目 錄

我國合作行政體制的變遷.....	陳 佳 容.....	1
林業永續多元輔導方案之合作社輔導案例分享.....	陳麗玉、賴靖陽、黃啟瑞	3
無法複製，可追隨的住宅合作社一帖.....	陳 怡 樺.....	8
保證責任花蓮縣龍鳳甲良質稻米運銷合作社.....	陳 靜 娟.....	11
中華民國各界慶祝第 98 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.....	13
ICA 國際合作社聯盟新聞.....	王 永 昌輯譯.....	18
抑制投機炒房與實價登錄對整體房市之影響.....	莊 孟 翰.....	26
有關 168 斷食法.....	黃 淑 惠.....	31

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，刊登時本刊有權在文字與格式上酌予修改。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。

我國合作行政體制的變遷

陳佳容

我國是合作入憲國家，憲法中合作事業定位為基本國策，應予獎勵與扶助，以發展國民經濟。雖說合作事業是一種由下而上的社會運動，然而此一民主式的庶民經濟，因基層民眾資訊不足，加以缺乏資金與專業，較難有系統性的集結；既然是基本國策，便應是施政的主軸，而國家的各項政策須由對應之行政機關推展，有了機關就有人與預算，才得以規劃及推動。以下藉由中央及省合作行政機關的組織變遷，一窺各階段合作政策的推動力道。

大陸時期，以黨領政，民國 18 年中央第 195 次中常會決議通過，將合作社運動列為重要推動工作，並交由農礦部、工商部會同研擬；民國 23 年《合作社法》經立法院通過，政府明令公布；24 年，舉行全國合作事業研討會後，在中央政治學校正式成立合作學院，以培養合作指導人才，同年 11 月中央於實業部設置合作司，分 2 科辦事，這是全國最高的合作行政專責單位；25 年，實業部聯合各銀行，共同組織農本局，以調節農業合作資金，同年 12 月頒布《合作金庫規程》，逐步建立我國合作金融制度；27 年，實業部改組為經濟部，合作司裁撤，合作社事務

移由經濟部農林司第 5 科兼管，同年 5 月農本局增設合作指導室，以補人力不足；28 年，經濟部設立合作事業管理局，分 4 科辦事，以掌理全國合作事業；29 年，中央社會部改隸行政院，該局移撥社會部管轄，依據《社會部合作事業管理局組織條例》設立合作事業管理局，分 4 科辦事，專責推動合作事業；38 年，裁撤該局，改設合作司。

政府遷台後，將合作司併入社會司內，設 2 科辦事；63 年，內政部修正處務規程，將原設 2 科併為「合作事業科」1 科辦事，直到 88 年合管處併入。臺灣省，初期由臺灣省行政長官公署民政處兼管；民國 35 年於長官公署民政處下設「合作事業管理委員會」，主管全省合作事業的整理與推展；36 年委員會升格，直接隸屬於臺灣省政府，並由省主席兼任主任委員，是合作行政位階最高時期；37 年 1 月，省政府將管理委員會改組為合作事業管理處（以下簡稱合管處），由社會處長兼任合管處處長，下設 4 課 3 室辦事；41 年，處長改為專任；64 年，合管處增設督導室；74 年 1 月，合管處擴大組織編制，業務單位設 5 組 1 室、行政單位設秘

書、會計等 4 室，組室下設股辦事，編制員額 114 人，為全國合作事業的推動中心，擔負全省性的合作事業推展、教育訓練、輔導管理，甚至稽查考核等工作。82 年間，社會處發動裁撤合管處，合管處同仁自救，發起了史上第 1 宗公務員舉白布條上街抗議的活動，並透過省議員召開公聽會，也獲得合作社場的大力聲援，使得裁撤案暫緩；85 年新處長到任，重新定位省合管處的地位與角色及工作事項，由全面的推動到只做省級應做事項，至此與縣市密切的工作關係告一段落。

88 年 7 月 1 日精省正式啟動，省合管處隨業務移撥內政部，在社會司下設 2 科辦事，值得一提，原規劃 1 科，當時的臺灣省合作事業發展基金會董事長陳伯村先生（前合管處處長 68.1~76.1），在關鍵時刻拜訪當時社會司司長，說之以理，動之以情，爭取到 2 科的設置。精省時，合管處的三長（處長、副處長及主任秘書）皆提前退休，慌亂間缺乏有力的對外協調窗口，以致呈報的合理員額被劃為零，併計入人員暫行編制中，自此組織改造後的中央合作行政員額始終未能明確，乃至精省暫行條例的屆期廢止，組織編制仍在擺盪之中；而合作行政的人力由精省時留下約 40 餘人，逐年隨著退休、商調等自然淘汰至個位數，處在社會司大水庫的員額中，邊緣的合作行政再次被抽調人力，隨著 102 年的組織改造移撥到新成立的部會。

民國 102 年 7 月 23 日組改後，合作行政 2 科與留在內政部的社會團體科、職業團體科整併設置合作及人民團體司籌備處¹，由內政部主任秘書兼籌備處主任，日前恢復 2 科辦事，計 9 人，主要負責合作行政管理及事業輔導的政策規劃與執行工作。也因為合作行政的主力在中央，有機會參與中央的政策規劃、與各部會對話，以及法規修正的推動。雖然目前人員、預算皆少，但因上有行政院政務委員唐鳳的鼎力協調，內有陳茂春主任秘書的全力支持，外有前立法委員尤美女及合作團體的大力協助，近幾年尚能為合作事業爭取一些合理的發展環境，並規劃合作事業的中長程計畫，草案已送行政院審查中，期待未來行政部門能有較具規模與系統的推動我國的合作事業。

參考文獻

1. 林寶樹，1985，臺灣合作事業之過去與將來，台中市：中央書局。
2. 臺灣省合作事業 50 年，1999，台中市：臺灣省合作事業管理處。
3. 中華民國臺灣合作社運動發展史，2015，台北市：中華民國合作事業協會。

〈本文作者陳佳容係內政部合作及人民團體司籌備處副主任〉

¹ 政府組織改造各部會進度不同，因內政部組織法立法院尚未通過，新設之合作及人民團體司爰為籌備處性質。

林業永續多元輔導方案之 合作社輔導案例分享

陳麗玉、賴靖陽、黃啟瑞

一、前言

有鑑於現行的獎勵造林計畫缺乏對林農造林期間的撫育輔導措施，獎勵期滿後缺乏產業輔導相關配套，再加上社會大眾對於林業經營收穫林木，即是破壞林地影響水土保持，造成環境破壞的刻板印象，使得林業經營受限與發展停滯，亦使林業產業鏈長期萎縮，私人林地缺乏經營撫育或林地荒廢，甚至因為經濟的壓力，私人造林地轉為違規超限利用。為改善我國人工林的經營環境及林農收益，林務局在 2019 年推出的「林業永續多元輔導方案」，目標在以「夥伴」、「多元」及「友善」的核心價值，適度重啟我國人工林產業，除了木材生產，新增適地林下經濟政策，輔導更多元的經營方式，為私有林帶來收益。山村居民靠山吃山，本方案能用較為永續、對環境友善的方式，改善林地超限利用現況，進而提高國產木材自給率。

為推動本方案，林務局已整合中央及地方資源，透過專業團隊及林業技師協力支援，成立林農服務單一窗口，整合相關申請程序，積極輔導林主、合作社等農民團體以及農業企業機構，擺脫傳統單一思維的林業經營模式，優先針對 30 公頃以上的生產性人工林實施多元化經營。本政策推動後，受到各地林農的關注與響應，經由全台各地的巡迴說明會、業務人員教育訓練以及各種推廣資訊的揭露，歷經 2 年的耕耘，成果陸續顯現。重要成效包括：

- (一) 林業生產合作社從 4 家增加為 14 家，完成森林經營計畫書 12 本。
- (二) 整合林業經營面積達 1,500 公頃，各林管處規劃與協助整合經營達 15 處以上。
- (三) 建立標準化規格，促使國內公共工程使用國產材。
- (四) 合作社增加雇用青年生力軍、生產

量增加 30~40%、營業額提升 15~20%。



圖 1 林務局為積極輔導林主與合作社，已成立專業團隊及林業技師以協助林主規劃人工林的多元經營方式，並撰擬「森林經營計畫書」，實施計畫性的經營。



圖 2 林務局成立政策服務單一窗口，經由全台業務人員專業教育訓練及巡迴說明會，加速政策落實推動。

二、推動案例

為讓民眾及林農瞭解人工林的多元

經營，本文針對「林業永續多元輔導方案」目前已核定輔導的幾個林業生產合作社案例介紹如下：

(一)有限責任嘉義縣阿里山林業合作社

1. 森林經營面積與區位：嘉義縣第一個以林業為主體而成立的合作社，由林區管理處輔導嘉義縣公興社區之國有林租地造林人籌組而成，面積約為 43.87 公頃。

2. 森林經營目標：達到全面性的永續森林生態系經營，營造健康優質森林，發揮林產物生產、維護生物多樣性以及森林育樂等。以友善環境方式發展永續森林經營，培育優質高價值林木，定期撫育與疏伐，促進大徑木生長，小徑木作為多元文創產品利用。同時發展森林育樂與生態旅遊，經營林下經濟，創造多元經濟收益。

3. 森林經營背景：林務局自 2002 年起推動「社區林業計畫」，引領團體參與生物多樣性保育，將社區發展與林業施政結合，保存在地文化及自然資源，推動生態旅遊。位於嘉義大埔事業區內的番路鄉公興社區，於 2004 年申請社區林業補助計畫，透過共識的凝聚、自然資源調查及人力培訓等行動，增進愛護家鄉自然人文資源。於進行資源調查時，發現鄉內野生動物日益減少，自發性以社

區公約對自然資源進行保護。

4. 森林經營規劃內容：時下森林療癒遊程漸受矚目，國人透過與森林接觸放鬆身心、減緩生活壓力。故本計畫規劃森林療癒遊程，除透過人體五感讓民眾與自然接觸、放鬆身心外，還能利用中小徑木及森林副產物進行 DIY 體驗，亦可藉由當地解說員的帶領，讓民眾了解森林生態價值。有限責任嘉義縣阿里山林業合作社規劃中小徑木 DIY 課程、森林工作假期體驗課程、森林生態旅遊活動等教育課程，作為主要遊程之規劃（圖 3）。

5. 合作社預計進行林下經濟發展的初步建置，期望藉由提升合作社林農收益，使森林經營有利可圖。經營項目預計為金線連產業發展與段木香菇產業發展兩部分。



圖 3 有限責任嘉義縣阿里山林業合作社利用森林資源經營森林療癒，推廣工作假期體驗課程。

（二）有限責任水璉林業運銷合作社

1. 森林經營區位與面積：合作社之租地造林地，位於花蓮縣壽豐鄉水璉村，屬於花蓮林管處所轄林田山事業區第 149 林班，其中參加經營計畫面積為 80.29 公頃。

2. 森林經營目標：為提高未來大徑木收穫之價值，進行林木修枝及疏伐等中後期撫育作業，以增進長伐期樹種材積與形質生長。撫育作業所生產之中小徑木，可提供培植香菇用材或發展小型木藝品，增加林農經濟收入。

3. 森林經營背景：本區域造林戶自 1996 年度起陸續接受花蓮林管處輔導，參加全民造林計畫，區內造林地過去為符合成活率檢測規定，林主於造林期間僅實施刈草、切蔓等撫育作業，未辦理疏伐作業，造成目前林分密度過高，林木徑級生長停滯。

4. 森林經營規劃內容：水璉地區獎勵造林地均於 2019 年獎勵期滿，過去 20 年均未辦理修枝及疏伐作業，目前部分林木因密度過高造成形質不佳，為利後續大徑木之收穫，需進行各林地之間伐作業（擇伐度 20%）。間伐所得之檉木及樟樹小徑木，目前可用碎木機打碎放置於林地或林道，改善林地並營造民眾林業體驗之環境，未來可朝向中小徑木之

加工利用。楓香造林木徑級已達可利用階段，可供作段木香菇培植利用，並且依段木香菇培植試驗結果，合作社有條件繼續經營，未來 5 年將利用現有菇場設備搭配疏伐之楓香進行香菇生產工作。透過疏伐撫育作業培育大徑木生長，並從中取得短伐期之楓香作為林下經濟一段木香菇之用材（圖 4），且透過林業合作社推廣疏伐木、林下經濟副產物的產銷及舉辦相關活動，提升林農收益。本區透過林業合作社結合周遭居民，在不破壞自然環境且共榮的環境下，以林下經濟作物提升周邊林農收益，並藉此舉辦相關推廣活動，使民眾更加了解林農之生活，且深刻體會山村經濟發展。



圖 4 有限責任水璉林業運銷合作社利用短伐期楓香，作為段木香菇用材發展林下經濟。

（三）有限責任屏東縣永在林業生產合作社

1. 森林經營區位與面積：合作社所管轄的林地分布在屏東縣獅子鄉、車城鄉、牡丹鄉及恆春鎮，6 個林班總面積為 918.133 公頃。
2. 森林經營目標：為使合作社所生產的林產品可銷售至全球市場，並呼應全球對抗非法砍伐運動，進行市場區隔，合作社於經營初期管理系統建立完成後，即參與 FSC 國際森林驗證。林地經營以經濟生產為導向，透過收穫材積量規劃林分經營管理方法，期望在不影響林木永續生長的前提下，達到最佳材積收穫量，確保長期且持續之經濟效益，促進產品多樣化，並在後端建立木材加工管道，使生產的林產物在地加工，降低成本，增加林木產品收益。
3. 森林經營背景：早期政府獎勵造林政策允許種植外來種銀合歡，但隨後發現其具有入侵性，嚴重影響原生物種的生長，故現已取消銀合歡的獎勵造林，並著手整治、移除銀合歡；因林地過去未積極經營，使得林分生長不佳，因此，林業經營初期為促進林相更新，提升林分生長，採用強度較高的伐採作業，以求早日移除銀合歡，更新為相思樹林。
4. 森林經營規劃內容：該地區夏季高溫

多雨，冬季則有強勁的落山風，為達到鏟除銀合歡而更新林相，合作社初期之林產物加工以生產原木及木屑為主，為減少伐採後林木的運輸成本及顧及交通便利性，更新造林部分將採用密植，可加速林地的鬱閉，抑制土壤中銀合歡種子庫的發芽及雜草生長，減少刈草次數，除可降低幼齡木在刈草過程中的耗損，也可增加林木間的高生長競爭，盡量減少側枝產生，提高木材品質。



圖 5 有限責任屏東縣永在林業生產合作社 2016 年通過 FSC FM (森林管理) 驗證，以符合國際永續森林經營原則的方式經營人工林，以林木全材利用做成木屑太空包。

三、結論

為周全臺灣林業發展環境，人工林的經營輔導將從新植造林到林木收穫甚至是敏感區域的森林長期撫育，均有相關的計畫來引導與支持。我國未來人工林輔導

應可區分不同土地屬性與功能，給予經濟營林區位適當的經營彈性，並保護環境敏感區域，以永續經營高價值森林，改善目前獎勵造林單一目標之缺點。除此之外，借助合作社組織運作，引導經營者進行森林經營規劃，輔以政策資源實施靈活的經營，強化造林完成後的後續撫育，提供從造林、撫育到收穫完整的輔導措施，以契合產業發展需求，營造我國林業振興條件。希冀未來臺灣的人工林經營，可在兼顧環境保育與國土保安的前提下，合理的多元利用森林資源，以穩定的供應國產材，善盡地球村公民的責任。

〈本文作者陳麗玉係行政院農業委員會林務局造林生產組輔導科科長、賴靖陽係台灣水資源與農業研究院研究三所研究專員及黃啟瑞係台灣水資源與農業研究院研究三所所長〉

無法複製，可追隨的住宅合作社一帖

陳怡樺

2019年10月，德國id22創造性永續協會的《合作住宅指南：用自決、永續、共居開啟生活新提案》（CoHousing Cultures: Handbook for Self-Organized, Community-Oriented and Sustainable Housing），由OURs都市改革組織翻譯出版，書中收集9個城市不同居住型態，試圖為房價居高不下的台灣，探問一些可能。各國合作住宅都具備「集體共有、社會融合和可及性」的特性，住宅合作社的核心是立基在「以人為本」的民主機制，是本書作者Michael LaFond強調的信念。

2016年，有幸採訪位在英國倫敦市區的Abeona住宅合作社，也許這個合作社的成立背景在台灣很難複製，但營運的原則和方式可供有意籌組住宅合作社的夥伴參考。

當「有地方住」成了共同需求，集資購買、向銀行貸款、和政府合作等都是取得房子的方式，Abeona的開頭是佔屋行動。Squatting是指身無長物的佔屋者長時間佔住一間久無人居住的空屋，長時間可能還有其他人陸續加入，但彼此大多互不認識，久了也成了朋友，人多了社區也形成了。四層樓高的Abeona裡依然住著許多

當時的佔屋行動（Squatting）的行動者，Khydn是其中之一。佔屋者不會惡意破壞闖入，挑選門沒鎖或窗沒關又進入點的空屋佔住。Khydn說，佔屋者進入房子後，通常把房子維護照顧得比以前更好。

在以合作社形式取得房屋所有權之前，Abeona屬於當時倫敦市政府（Greater London Council, GLC），Abeona的前身是小學的閒置校舍，其主管機關單位為The Inner London Education Authority（內倫敦教育局）。受訪者Richard回顧1980年代的政經背景，政府期待某企業或團體經營某個空間，以低廉租金作為鼓勵，當時的Camden市議會將Abeona的合約名稱改成Peppercorn Rent（很低的租金，如以1英鎊作為形式證明）。隨著1964年《住宅法》頒訂後成立的The Housing Corporation¹，政府要求Housing Cooperation增加社會住宅的比例，當時需要整修費用的Abeona和Camden市議會

¹ 1964年頒布的《住宅法》成立The Housing Corporation（住宅公司），為一非政府部門公共機構，非政府部門，擁有行使政府部門的職權，向英國國會負責，2008年12月1日起，依功能分為the Homes and Communities Agency和the Tenant Services Authority兩個單位。
(<https://www.gov.uk/government/organisations/housing-corporation>)

協商，釋出部分住房換取經費。如今，佔屋行動在英國已是非法行動，更不可能再遇上天時人和的法令，「想要以當時的方式取得所有權，幾乎是不可能發生。」受訪者們同時搖頭。

Abeona 住宅合作社是房屋所有權人，住戶沒有居住期限，只租賃不出售，合約由登記戶和合作社之間簽訂，證明住戶擁有住在這裡的權利。Abeona 共有 44 個單元，也就是有 44 位登記住戶代表（社員），可不只住 1 人，Abeona 曾經住過 68 人。目前 Abeona 一半的住房為社會住宅，申請資格為需要住房者（無居所者），比如街友（Homeless）、輪椅住房（目前有 4 間提供身障者使用的住房）、家暴受害者、年長無居所者、身障無居所者及難民，但目前一房難求。Council 擁有推薦提名權，或由難民團體、婦女團體等中介團體推薦人選。社會住宅部分的房租 1/3 是由 Camden Council 支付，2/3 則由住客自己負擔。

申請方式為向 Camden Council 提出申請，排入候補名單，一旦 Abeona 有空房釋出，會立刻通知 Camden Council。接著由社員委員會（Membership Committee）進行資格審查和面試。Richard 談到，準住戶會經過兩個關卡，第一次是社員委員會的面試，第二次是全體社員的討論和表決，前者的重點在於確認此有意願的住戶是否理解什麼是合作社，最終決

定權在管理委員會手上。Khydn 說，申請到通過會花很長的時間，我們都希望遇到理念相符的社員。

◆ 民主、平等是 Abeona 的恆久信仰

由 15 位社員組成的管理委員會（Manegment Commitee）是 Abeona 的決策單位，主管所有與合作社相關的事務，每年的社員會議時進行改選，同時選出理事主席、會計及秘書 3 位會務人員。Richard 說，有時候理事主席不只 1 位，有多位一起組成小組，分擔工作，有的則直接進入財務委員會。

除了管理委員會之外，還有負責租賃、住戶面試等業務的社員委員會（Membership Commitee）、負責修繕維護的庶務委員會（Maintmence Commitee）、負責外聘人員的雇員委員會（Employedment Commitee）以及財務委員會等 4 個任務型委員會，每個委員會約由 3 位至 5 位負責，每月開會 1 次。Jonas 說，所有社員都可申請加入負責社員事務的任務型委員會，而管理委員會由所有社員投票選出。Richard 是管理委員會成員也是主掌財務委員會的會計，Khydn 則在庶務委員會。每月例行開會的任務型委員會將提案回報給管理委員會，Richard 以財務委員會為例，財務委員會平日處理日常的經費，但財務報告和預算須提報至管委會討論核備。

2021 合作社事業報導

Abeona 的房間有大小之分，大多為單人房每週房租從 80 至 90 英鎊不等，依住房大小而定，大一點的家庭房是 127 英鎊。Abeona 的房租由社員共同決定，房租用來支付所有費用如管理人事費用、清潔費用、房屋保險費用等，由例行開銷為基礎抓出年度預算，再訂出房租的額度。不同於一般集合式住宅由整組行政團隊維繫住宅運作，委員會成員都是義務職，節省了許多開支，也維持房租的低廉。每週在 Abeona 工作兩天的 Jonas 對著 Richard 和 Khydn 說，他們做的遠遠比我多，但他們都是志工。一般住宅的人事費用至少佔到 50%，Abeona 的房租收入 1/3 用來支付管理等相干費用，2/3 用來支付維護修繕，比如 5 年一次的總體大維護就會花上一筆錢。「我們在對的時間住進來。」Khydn 說，「COOP 是所有社員的信仰，我們相信民主，所有社員擁有同樣平等的權利，沒有人要從 Abeona 賺錢。」Richard 也說，社員不需繳交股金，也沒有結餘分配，若有年度結餘則回流至 Abeona，留作未來之用。

Abeona 有個很美的意思指「看顧小孩長大的女神」，註冊時大家一起取的名字，應該相當於台灣「七娘媽」吧！40 年來，不論是政府的政策支持，或要求開發商讓利等總總歷史因素造成的美好或成全，使得 Another 安然屹立地價高昂的倫敦市區，換個角度想，更是這座城市的

包容成就了社區的千姿百態，Abeona 肯定是百花齊放中的一朵，而奉行民主平等不墜的 Abeona，如其名地使懷抱中的住客安居度日，歲歲年年。



圖 1 住宅合作社內部一隅。



圖 2 住宅合作社外觀。

〈本文作者陳怡樺係文字工作者〉

保證責任花蓮縣龍鳳甲良質稻米運銷合作社

陳靜娟

一、組織沿革

保證責任花蓮縣龍鳳甲良質稻米運銷合作社成立於 2009 年 11 月 6 日，由理事主席龔文俊先生結合一群具有相同信念的農民朋友共同組織成立，簡稱之「哇好團隊」。「龍鳳甲」合作社的命名由來是農民種植的農產品品質非常棒，口感相當好吃，台語的諧音為「攏好呷」就是都好吃的意思。

以契作保價收購方式與農民共同生產稻米，選擇耕作適地、適植的品種、優質的品質、建立「哇好米」品牌，提昇生產產品的價值，進而才能提高農民的經濟所得共創三贏局面。

二、「哇好團隊」成立的目的

來自台灣後花園的蓮貞牧場負責人龔文俊的農業背景經歷開始談起，原是從事獸醫工作因堅持以健康安全、品質保證，因為有了豐富的農業背景及經歷，由於家裡從小就是開米廠而且花蓮玉里鎮是全國生產稻米全國之冠，如何幫助社員行銷及找尋通路是很重要的，因此「哇好團隊」成立的目的即是：「為農民創造利機、為合作社創造商機、為地方產業帶來生機」。

三、經營的理念：養生健康、天然無毒

「哇好團隊」的經營理念：「攏是種給自家人吃的」。絕不留一手是哇好團隊的堅持，用心創造好味道是我們不變的承諾；讓您感受到真實幸福的滋味，期許成為幸福滋味的傳遞者，位於花蓮縣玉里鎮、卓溪鄉地區，擁有先天的地理條件加上天然純靜水質的涵養及熱情的風土人情加上哇好團隊對種植生產農產品的品種、品質、品牌嚴選把關，希望可以讓消費者體驗實實在在天然的口感及健康安全的食材，成為您與家人幸福滋味的傳遞者也是哇好團隊使命感，共同享受種田有價值的榮耀感。

龍鳳甲良質稻米運銷合作社稻米產銷契作集團產區主要位於玉里鎮、卓溪鄉稻米 4,200 公頃產區，精心嚴選 100 公頃的米中之最，來自秀姑巒溪上游以及拉庫拉庫溪的純淨好水，種出香 Q 回甘、飽滿的稻米，口口都是幸福的好滋味，管理方式是以堅持提供給消費者最健康、自然、安全的生產方式，契作農民需遵循稻米良好農業規範作業（TGAP），從標準化的田間作業、生產履歷紀錄、水質土壤檢測、透過共同採購方式降低生產成本、導入產銷履歷驗證、有機米驗證、ISO22000

2021 合作社事業報導

及 HACCP 驗證制度從生產到銷售端嚴格控管，最重要的是維護消費的產品品質安全、提升產品的價值及優質好米的競爭力。

四、經營方式：以母雞帶小雞的精神協助社員

龍鳳甲合作社以母雞帶小雞的精神協助社員共同運銷，依社員生產的農產品種類組成不同的產銷班協助輔導及行銷，目前輔導的產銷班有玉里鎮稻米產銷班第 13 班、第 14 班、果樹產銷班第 6 班、特用作物第 2 班及第 4 班，農產品的作物包括稻米、西瓜、文旦柚、砂糖橘、咖啡、赤科山的金針、茶葉、小油菊、當歸、丹蔘、苦茶油等等，其中稻米數量最多，以保價收購的方式協助共同運銷，建立哇好團隊的網路行銷平台，於 2015 年輔導百分百原汁原味原民部落的玉里鎮稻米產銷班第 13 班榮獲全國優良十大產銷班，於 2017 年輔導特用作物咖啡班第 2 班榮獲全國優良十大產銷班，以母雞帶小雞的精神傳承下去合作社才能永續經營共同商機。

五、遭遇問題與未來發展

花蓮縣南區因交通不便運輸成本高，在產業上面臨較無優勢及競爭力，但我們擁有花蓮這塊淨土，純靜的水質、土壤及乾淨的空氣種出好的農產品，期盼未來有機會積極爭取大型通路商例如：全聯、家樂福、大潤發、主婦聯盟、聖德科斯大型連鎖店、外貿國際市場或其他通路

增加市場的能見度，才能「為農民創造利機、為合作社創造商機、為地方產業帶來生機」。



保證責任花蓮縣龍鳳甲良質稻米運銷合作社
花蓮縣玉里鎮忠孝路 27 號

電話：03-8883268 或 03-8980036

哇好網址：<http://wahoo.com.tw/woo>

〈本文作者陳靜娟係保證責任花蓮縣龍鳳甲良質稻米運銷合作社經理〉

中華民國各界慶祝第 98 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：109 年度「中華民國各界慶祝第 98 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」
- 二、主辦機關：內政部
- 三、協辦機關：中華民國各界慶祝第 98 屆國際合作社節籌備委員會、行政院農業委員會農糧署、行政院農業委員會農糧署中區分署、各縣市政府、中華民國合作事業協會。
- 四、執行機關：臺灣農業合作社聯合社
- 五、辦理日期：民國 109 年 9 月 25 日至 109 年 9 月 27 日，上午 10 點至晚上 7 點，共計 3 天。
- 六、辦理地點：中興新村親情公園（南投市中興新村光華路與中正路大型廣場）
- 七、擬解決問題：

（一）國內農業屬小農經營型態，在量與價上較不具競爭優勢，但隨著社會經濟自由化、國際化步伐加速，自由進出口開放且種類及數量逐年增加，使得國產農特產品面臨極大挑戰。有鑑於此，為了鼓勵國人多消國產安全優質的農特產品，支持本土臺灣農業，本社擬籌辦理 109 年度「優良國產農特產品展售促銷活動暨拓展客源加值計畫」，期建立國人優先購買本土國產農特產品的消費觀念與行為，促動臺灣整體的農業經濟發展，擴大國產農產品市場佔有率，並增進農民福祉及提升農民收益，讓本土農產品有好的行銷通路。

（二）政府為解決民眾對食品安全上的疑慮，積極推動三章一 Q（台灣有機農產品標章、TAP 產銷履歷農產品標章、CAS 台灣優良農產品標章以及臺灣農產生產追溯 QRcode 系統之農產品）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

2021 合作社事業報導

作品質，卻無法獲得應有的報酬而放棄。本社擬配合慶祝第 98 屆國際合作社節活動，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。

(三) 這次新冠肺炎疫情嚴峻且延續時間長，世界經濟都受到衝擊，連帶農產品外銷也受到影響，致使農業發展受創，爰為減緩農業衝擊並鼓勵消費者支持農民，並藉由活動之開舉與推廣行銷，增加本土農產品消費量，加強推廣拓展客源，以穩定產銷。

八、實施方法與步驟：

(一) 配合本社慶祝第 98 屆國際合作社節活動，整合國內各農業合作社場、相關農民團體及農村社區等單位之優質農特產品，舉辦 109 年度優良國產農特產品展售促銷活動暨拓展客源增值計畫，活動包括農特產品展售、品嚐推廣、有獎徵答活動、農產加工 DIY 體驗活動等促銷事宜。

(二) 辦理活動行程內容如下：

1. 展售時間：109 年 9 月 25 日至 9 月 27 日。
2. 展售地點：南投市中興新村親情公園
3. 展售攤位：每日 76 攤。

(三) 展售品項：

1. 展售農產品以國產三章一 Q 溯源蔬果為主，規劃 76 攤位將集結各縣市多元優

質蔬果及農特產品行銷，參展單位以三章一 Q 溯源農特產品為主。

2. 能規劃配合盛產蔬果辦理調節促銷活動；配合促銷當季盛產之新鮮蔬果及其加工品，有效且直接增加農民所得農特產品，如：高麗菜、洋蔥、蒜頭、芭樂、香蕉、紅龍果、鳳梨、芒果等。

(四) 國產蔬果及農特產品行銷推廣活動規劃：

1. 本活動將於舞台區規劃 3 日間共 40~50 場次優質農特產品促銷活動(依活動現場人潮狀況而定)，每場次約 20 分鐘，除提供優惠價格農特產品促銷，以集結消費人潮與刺激買氣，提升國產蔬果及農特產品行銷效益。

2. 為推廣溯源驗證蔬果，舞台區將配合辦理三章一 Q (台灣有機農產品標章、TAP 產銷履歷農產品標章、CAS 台灣優良農產品標章以及臺灣農產生產追溯 QRcode 系統之農產品) 宣導推廣活動，輔以各項有獎徵答活動，加強消費者選購國產蔬果及安全安心農特產品之認知，加深對溯源農產品之認同感。

3. 為加強消費者購買力道，規劃提供國產生鮮蔬果等作為消費滿額品嚐推廣，藉由優質蔬果品嚐推廣讓民眾瞭解國產蔬果好味道，提升消費者的買氣，增加農民收益。

4. 為強化消費體驗，將規劃農產加工 DIY 體驗活動每日 2 場次，藉由體驗活動活絡

現場氣氛，亦可集結消費人潮，多元體驗推廣方式，期增加民眾對蔬果的食用量。

九、執行成果：

(一) 109 年度優良國產農特產品展售促銷活動暨拓展客源增值計畫—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 D 特賣促銷區等活動，熱絡會場喜慶歡樂氛圍。

(二) 參展單位計有雲林縣子茂果菜生產合作社、彰化縣原斗合作農場等計 76 個展位，其參展單位及參展品項，推出數百種之優良國產農特產品，有如一場農特產品嘉年華會。於節目流程中，安排在整點及不定時舉辦百餘場次促銷特賣會及試飲、品嚐試吃的回饋活動，全程吸引約萬餘人次前往參觀選購，促銷品項：香蕉 450 公斤、火龍果 300 公斤、文旦柚 750 公斤；溯源及友善環境耕作農產品總銷售新台幣 2,095,520 元，預估展後經濟效益達約新台幣 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（台灣有機農產品標章、TAP 產銷履歷農產品標章、CAS 台灣優良農產品標章以及臺灣農產生產追溯 QRcode 系統之農產品）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。本社藉由品嚐、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) 這次活動安排限時特賣會以及免費試吃品嚐等活動。展售會期間每天安排「與民眾有約」活動，品嚐雲林甜玉米及南投香 Q 好吃的「香蕉」與彰化新鮮的「火龍果」、「芭樂」、「文旦柚」、南投大坪頂香噴噴的「百香果」、卓蘭水滴滴好吃的「水梨」等品嚐；消費者任買三樣以上農特產品，不限金額兌換雲林縣子茂果菜生產合作社產銷履歷的蔬菜當季生鮮蔬果一份（每天限量贈送超出 300 份以上贈品）。

(五) 藉由辦理農特產品展售促銷活動—辦理文旦彩繪比賽&清潔劑 DIY 製作教學等活動，品嚐試吃活動、農特產品特賣會及優惠促銷等活動，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，增加消費者對國產農特產品之認知度與食用興趣，提高其購買意願；並塑造國產農產品優良形象，以提高

2021 合作社事業報導

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，臻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台灣農特產品，並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，一同感受台灣農業的旺盛生命力；讓我們一同「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。

十、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、甚而報名未到之情事，應列入紀錄做為日後辦理展售會審查參考依據。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 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。

(六) 本次展售會推廣台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。

(七) 藉由網路建立行銷平台，並成立粉絲團相互交流分享心得。

十一、活動照片集錦：



圖 1 活動入口意象



圖 5 現場活動表演-祥獅獻瑞



圖 2 各級長官及貴賓蒞臨活動會場指導



圖 6 內政部陳茂春主任秘書致詞



圖 3 各級長官及貴賓蒞臨活動會場剪綵



圖 7 臺灣農業合作社聯合社張啟盟理事主席致詞



圖 4 現場活動表演-戰鼓迎賓與雙獅呈祥

〈本文作者謝杰瓏係臺灣農業合作社聯合社供給課課長〉



ICA 國際合作社聯盟新聞

王永昌輯譯

◇ 預留這一個日子：合作社如何在價值鏈中保護及推動人權

國際合作社企業家精神智庫 (International Cooperative Entrepreneurship Think Tank, ICETT) 正在籌備以人權在價值鏈中的地位 (human rights in value chains) 為主題的線上研討會，這一個研討會將在 12 月 10 日舉行，當天也是國際人權日 (International Human Rights Day)，合作社運動可以利用這一個機會展示合作社及其網絡在經營業務及其影響的領域中如何尊重及維護人權。

參與研討會者將分享令人激勵的故事及最佳的實務經驗，敘述他們的合作社如何在日常業務經營中對人權給予應有的關注，他們也鼓勵那些尚未給予人權應有關注 (Human Rights Due Diligence) 事項的合作社，將業務經營密切結合合作社價值與原則及聯合國對企業和人權的指導原則 (United Nations Guiding Principles on Business and Human Rights) 與永續的發展目標。與會者也將探討合作社在業務

經營中引進人權關注所面對的挑戰，並提供有價值的實例及更多的建議。

◎ 合作社是以人為中心的事業

尊重人權是合作社運動的關鍵性議題，2018 年 ICA 會員通過有尊嚴的工作及反對工作場所騷擾的一項宣言，他們承諾推動並支持有尊嚴工作的基本原則，即員工有結社 (組織工會) 自由和集體議價的權力，並消除強制性勞動、禁止雇用童工及消除就業歧視。

合作社運動的承諾吻合聯合國對企業和人權的指導原則，這一個原則強調企業應該採取應有的關注和努力以確保在業務經營中不會傷害人權，他們反而應該尊重人權。

◎ ICETT

國際合作社企業家精神智庫 (ICETT) 是國際合作社聯盟在 2018 年設立的組織，目的在藉由尋求並利用創意觀念、研究、教育及協同合作以處理合作事業共同面對的挑戰並強化合作社企業能力的績效。



◇ 公開呼籲： 新冠肺炎如何影響合作社法和監理規則

新冠肺炎疫情已經嚴重影響全球企業，從小企業到大企業正面對史無前例的危機，合作社已然成為我們社會及經濟體的主要支撐體系。新冠肺炎就像影響每一個人一樣地影響國際合作社聯盟，我們正透過地區和部門辦公室努力提振士氣並維持日常業務。我們和受到危機影響的每一個人連鎖在一起，共同對抗疫情。

為協助 ICA 全球辦公室收集有關新冠肺炎如何影響合作社的情報，目前 ICA 採用合作社法委員會（ICA Cooperative Law Committee）的建議，公開呼籲那些對各國合作社法有研究或有興趣的人在網站（www.Loomio.org）註冊並參與群組討論。這是由一家紐西蘭勞工合作社所擁有的用來做討論與決策的網站。

若你是 ICA 會員內部的顧問或與合作社有關的法律專家或律師，這個網站提供你一個與全世界同行連結和對話的機會

，以及提供我們對這一個時代最重要議題討論的平台。申請期限 - 2021 年 1 月 31 日前提出申請。你必須透過 legislation@ica.coop 網站寫信給我們，表明參群組討論的意願，然後我們會回函詳述細節。

佛羅倫斯雷尼克斯（Florence Raineix），ICA 理事兼理事會與 ICA 合作社法委員會連絡員，說：「這一個網站讓我們能夠及早偵測到環境的變化，我們甚至於有能力察覺環境變化的微弱訊息，因而讓我們可以順應環境變動作調適並滿足社員期待。」

安亞普斯（Ann Apps），ICA 合作社法委員會委員，同時也是澳洲紐卡索（New Castle）法學院講師，說：「作為 ICA 合作社法委員會成員之一，我要支持這一項呼籲，我們渴望知道新冠肺炎疫情如何影響你們國家的合作社法及對合作社的監理，無論是正面或負面的影響。我們還想要知道在這各國已經完成的修法或可能需要的修法，這一個網站提供我們互相學習相關知識和交換實務經驗的機會。」

艾飛捷尼雅度維沙（Ifigenia Douvitsa），ICA 合作社法委員會委員，同時也是合作社法律師協會（IUS Cooperativum）¹共同創立人，說：「為合

¹ IUS Cooperativum 是成立於盧森堡的全球性合作社法律師協會，他們透過研討會、座談會和期刊論文交換意見，包括各國合作社法判例和文獻資料相關資訊。

2021 合作社事業報導

作社法專家學者設立一個網絡平台是很重要的一件事，因為我們可以透過這一個平台發現合作社的業務經營如何受到不同國家的法律體系所影響。」



◇ 財富雜誌改變世界的企業排行榜中曼德根合作社名列第十一

工人擁有的曼德根 (Mondragon) 合作社在財富雜誌 (Fortune Magazine) 改變世界的企業排行榜中名列第十一，排名在萬事達卡 (Mastercard)、微軟或谷歌之前。

曼德根合作社發源於西班牙巴斯克 (Basque) 地區，1956 年由一位名叫亞瑞茲曼迪亞瑞達 (Arizmendiarrieta) 的年輕神父所創辦的，目前是世界上由工人所擁有規模最大的合作社集團，營運據點遍布全球五大洲，員工八萬人。

財富雜誌稱，儘管將人放在利潤之前，曼德根合作社仍是一家財務健全的企業，以人為本的企業薪資差異相對公平，曼德根合作社最高階執行長的薪資不會超

過最低階員工的六倍。

有關財富雜誌的報導，工業暨勞務國際合作社組織 (International organizations of cooperatives for industry and services, CICOPA) 總裁伊尼戈阿爾比祖力評論說：「當我們面對集體挑戰時，合作社企業模式變成經營企業的超級力量，這不僅與曼德根有關，這關係到經營企業的另一種模式，這關係到合作，所以這一項報導關係到我們全體，恭喜我們的合作事業模式！」



◇ 六個新會員參加國際合作社聯盟

馬爾他合作社聯合會 (Malta Co-operative Federation, MCF) 是馬爾他多個部門合作社組成的，其目的在推動、強化及改進馬爾他合作社運動。聯合會偕同會員合作社一起制定方法，讓合作原則能夠嘉惠合作社社員並提供最優質產品和勞務給合作社所服務的顧客和民眾。MCF 也在馬爾他成立新合作社。

巴貝多合作事業協會 (Barbados Co-operative Business Association, BCBAL) 是一個全國性組織，除儲蓄互助社外，BCBAL 代表巴貝多全體合作社的利益，其主要活動包括對會員合作社提供協助、合作社運動的推廣、提供會員合作社教育與訓練等。

巴拉圭儲蓄暨信用合作社聯合會 (Federación de Cooperativas de Ahorro y Crédito Ltda., FECOAC) 是巴拉圭的次級組織 (second-grade organisation)，設立目的是對會員合作社提供教育、諮詢和技術協助。此外，FECOAC 還扮演會員合作社與公部門和私部門以及巴拉圭合作社運動與國際組織聯繫的角色。

美國海外合作社發展委員會 (U.S. Overseas Cooperative Development Council, Inc., OCDC) 帶領九個美國合作社組織，承諾透過合作社模式去營造一個更為繁榮的世界。OCDC 的使命是保衛、鼓吹及推動國際合作社發展，其活動經費來自美國國際開發總署 (US Agency for International Development, USAID) 的合作社發展計畫 (Cooperative Development Program) 的經費，透過推動地方自有事業 (合作事業) 達成永續性和自助性的發展目標。OCDC 在美國登記為非營利事業。

福建供銷合作總社 (Fujian Federation

of Supply and Marketing Cooperatives, FUJIAN COOP) 和江蘇供銷合作總社 (Jiangsu COOP) 都是中國供銷合作總社的省級社，其轄區分別為中國福建省和江蘇省。供銷合作社從農用品供給到農產品運銷、從生活物資供應到農業金融對中國農業部門、鄉村地區及農民提供全方位的服務。



ICA 目前有 311 個會員，來自 111 個國家

◇ 布萊頓住宅合作社提供當地居民住家

在夢想擁有一棟自己的住宅三年後，跟孩子住在英國布萊頓 (Brighton) 的馬琳荷姆斯 (Marlyn Holmes) 和其合夥人阿嘎塔伯嘎卡 (Agata Bogacka)，在 2014 年成立一家名叫邦可爾 (Bunker) 的住宅合作社。

在與鄰居聊到找房與租屋並希望房東索價不要太高的問題時，荷姆斯開始醞釀住宅合作社的概念，他們可以成立合作

2021 合作社事業報導

社自己蓋房子。荷姆斯說：「若我們沒有成立邦可爾，我們可能被高房租逐出市場了。」2020年4月布萊頓平均房價是當地平均年薪的14倍。邦可爾合作社的建案正在施工中，房子蓋在地方當局填實的土地上，邦可爾在2018年10月簽妥合約承租這一塊土地。

社員想到親自動手蓋屋，這樣不但節省成本，而且讓社員對房屋的建造有更大的控制權。伯嘎卡說：「我們原先的想法是建造瓦特西格爾（Walter Segal）²型式的自建住宅，後來我們很快了解這不是未來建造房屋的方法。在建造房屋的過程中，我們保留彈性，但是仍要積極參與建案的進行，並掌握建案的控制權，有關建案變動或方案選擇都必須由我們和建築師討論決定。」

荷姆斯說明為何進行住宅合作社建案之前聽取社區意見或諮商是很重要的一件事，他說：「當我們走出去敲門，社區營造師給我們意見並提供訓練，我們和社區居民進行良好的溝通－我們積極傾聽居民的感受、想法和居民對建案的關心，一般而言社區居民支持我們的建案。」

邦可爾社員多數是住在布萊頓和霍福（Hove）的自雇工作者，他們希望在未

來12個月在第二塊基地開始蓋屋，以便擴大合作社建案並提供更多住宅給目前還在租屋的社員。



◇ 團結一致：歐洲消費合作社站在一起

合作原則第六項－社間合作（Cooperative Amongst Cooperatives），是讓義大利合作社（Coop Italy）和保加利亞消費合作社聯盟（Consumer cooperative Union, CCU）結盟的主要推手，這兩個合作社組織多年來就是商業夥伴，在新冠肺炎爆發期間仍維持緊密的關係，他們總是將團結兩個字放在企業經營的核心。

即使三月義大利變成歐洲疫情最嚴重的國家時，義大利合作社仍派送消毒劑、清潔用品和合作社品牌的物資到CCU，讓CCU鋪貨在保加利亞各地的合作商店銷售，並且協助CCU對抗新冠肺炎。

CCU有153,000位社員、815家消費合作社及34家地區合作社聯盟。地方合

² 瓦特西格爾是上世紀的英國建築師，開發一套自力建造房屋的方法。

作社可以透過 CCU 平台 COOP 關懷 (CCU Platform COOP Care) 在線上對義大利合作社下訂單，這一個平台所提供的資訊也包含每天更新新冠肺炎的感染率、住院人數和隔離人數。

為了防止新冠肺炎的擴散，CCU 領導一個全國運動，鼓吹社區居民遵守社交距離、重視個人衛生、維護社區安全及將公眾福利放在優先地位的個人行為。除了這一個呼籲大家防止新冠肺炎擴散的運動外，CCU 也持續在「合作社就是合作社 (COOP=COOP)」計畫下募集資金，用來購買生活物資分配給保加利亞的弱勢民眾。



◇ 在新冠肺炎流行期間團結和社會責任：非洲的個案研究

雖然現在預測新冠肺炎疫情對非洲國家的影響仍嫌太早，但是聯合國貿易暨發展會議 (United Nations Conference on Trade and Development, UNCTAD) 的一份報告估計，非洲國家國民生產毛額平均

將下滑 1.4%，至於較小的經濟體可能面對高達 7.8% 的衰退。儘管前景黯淡，對衣索比亞、賴索托和肯亞進行的個案研究顯示，合作社協助社區對抗新冠肺炎疫情有成並展現合作社在連鎖、社會責任等各方面的核心價值。

◎ 衣索比亞

新冠肺炎疫情已經影響衣索比亞強勁的經濟成長，過去幾年該國觀察到兩位數的經濟成長率。儘管經濟成長反轉，衣索比亞聯邦合作署 (Federal Cooperative Agency, FCA) 表示衣索比亞 2,042 家合作社、聯盟和聯合會已經對公共部門和最弱勢民眾直接捐贈大約價值 5,000 萬比爾 (Birr)³ 的金錢、食物和衛生用品。

阿瓦契儲蓄暨信用合作社 (Awach Savings and Credit Cooperative Society Limited, SACCOS) 捐贈 33 萬比爾給地方議會，用來作為新冠肺炎紓困之用，這些錢來自該合作社 27,000 位社員和員工捐獻百分之五的月收入。

為進一步協助社區，Awach SACCOS 捐贈一個月價值的生活物資給阿迪斯阿巴達 (Addis Abada) 地區受到新冠肺炎影響的 330 個家庭。Awach SACCOS 國際合作社發展、關係暨研究經理葉那耶特科沃

³ 1 比爾約合新台幣 0.74 元。

2021 合作社事業報導

爾德 (Yetnayet Teklewold) 說：「這些捐贈讓受惠家庭感到非常快樂，年長者感謝並祝福合作社社員、職員和管理團隊的善舉 - 當他們有需要時總是跟他們在一起。」

因為合作社在政府提升作物生產策略中扮演至關重要的角色，Awach SACCOS 貸款 8 億比爾給農業合作社，用來提高生產力。

好幾個世紀以來，Equib 和 Idir 等自助團體在衣索比亞社會中形成非常重要的支柱，今天這些團體仍與現代的生產、消費、住宅與信用合作社共存。

FCA 公共關係主任阿雅爾索沃爾克內 (Ayalsew Workneh) 說：「在新冠肺炎流行及其他天災頻發的年代，儘管社會經濟危機深深地影響這一個國家，懷抱連鎖、合作、支持和社會責任原則與價值的合作社，正在展現以人為中心的方法對受害民眾提供卓越的服務。」

◎ 賴索托

四周被南非共和國包圍的內陸國家賴索托有 210 萬人，受到新冠肺炎疫情影響的嚴重性因部門而異。雖然有些服務和工業合作社因新冠肺炎而停止營運，農業合作社卻因食物需求增加而受益，尤其是來自鄰國的食物被禁止進口。

小企業發展、合作社暨運銷部 (Ministry of Small Business development, Cooperatives and Marketing) 合作社發展署長馬佛茉莉伊麗莎白雷克提 (Maphamoli Elizabeth Lekoetje) 說：「人們開始發覺有必要改進本地糧食生產，這是農業合作社可以抓住的一個機會。」她補充說：「在新冠肺炎流行期間，金融合作社尤其能夠展現其迅速恢復能力，有些金融合作社甚至於轉投資到醫療保健部門。鄉村醫療保健工作者正在組織儲蓄暨信用合作社，目前有七家成立並完成登記。」

◎ 肯亞

根據肯亞全國統計局 (Kenya National Bureau of Statistics, KNBS) 的說法，從三月到八月間，當新冠肺炎流行引發就業危機時，肯亞有 180 萬人丟掉工作或面對無薪假的不確定性。

為協助合作社度過難關，國家合作社部 (State Department of Cooperatives, SDC) 成立肯亞合作社新冠病毒應對委員會 (Kenya Cooperative Coronavirus Response Committee, CCRC)，這個委員會由十個相關組織組成，包括全國最高合作社組織。

CCRC 所倡議的行動之一便是透過合

合作社分派合作社工具箱 (Co-op Kits) 給 3,500 個家庭，工具箱裡有烹飪油、食物和個人防護用品。分派的對象包括社員和非社員。工具箱是由肯亞廠商生產組合的，此舉也刺激地方經濟活動。CCRC 的目標要提撥 10 億肯亞先令 (Kenyan shilling, Ksh) 幫助 50 萬個家庭。肯亞合作社部門擁有 24,000 家合作社和 1,400 萬社員，合作社部門儲蓄佔全國 35%。

個別合作社也盡力協助對抗新冠肺炎，例如以婦女社員為主的雷契戈乳製品合作社 (Lelchego Dairy Cooperative) 藉由通報具新冠肺炎症狀的孩童、教導正確的洗手方法及鼓吹保持社交距離協助抗疫，這些婦女架設一個連繫平台，用來將衛生部的信息傳遞給雷契戈和南地郡乳酪合作社聯盟 (Nandi County Dairy Cooperative Union) 的社員。

五月美國國際開發總署進行的 CLEAR 專案計畫，對 24 家肯亞合作社做調查，發現肯亞合作社及其社員已經感受到新冠肺炎的影響，然而都盡力滿足社員和社區的需求，以確保人們健康和財務穩定。CLEAR 也是 CCRC 九個會員之一。調查報告指出受到疫情影響，肯亞合作社平均營收減少 30%，有些合作社的營收甚至於衰退 60%。七成合作社聲稱社交距離

限制了它們的日常作業，三成合作社將關閉市場或銷售據點視為合作社最大的挑戰。



〈ICA e-Digest 輯譯者王永昌曾任中國文化大學財務金融系教授〉

抑制投機炒房與實價登錄對整體房市之影響

雖然動作仍嫌太慢，惟仍不能忽視政府「打炒房」的堅定決心
而當前建商首要之務則是防範流動性風險

莊孟翰

一、抑制投機炒房刻不容緩

兩三年來，由於台商回流資金累計將超過 1.1 兆元，並且境外資金匯回專法實施之後，預計至明年 8 月期滿，匯回金額將會超過 4,000 億元，再加上超額儲蓄高達 4 兆元，以及錢多利率低的金融環境；根據中央銀行公布數據，截至今年 10 月，五大銀行（台銀、合庫銀、土銀、華銀及一銀）新承做房貸利率僅 1.367%、一個月期存款牌告利率 0.35%、一年期存款牌告利率 0.77%、十年期中央政府公債次級市場利率 0.35%，在龐大資金缺乏出路情況下，再根據往昔台灣房市長期「漲多跌少」之經驗，總會將房地產列為投資首選的避風港，這也正是最近這一波房市出現紅單炒作並逐漸呈現「南熱北溫」之主要緣由，如再加上最近股價指數也一舉衝高超過 14,000 點等因素，為恐愈來愈多的資金挹注而再度助長房價，央行不得不提早公布選擇性信用管制措施，俾免紅單炒作持續延燒而殃及整體經濟。

值得注意的是，雖然主計總處預估台灣今年經濟成長率 2.54%，至於明年只要在出口、投資與消費三方面穩定發展，

3.83%的經濟成長率也可達標，惟仍須留意疫情、匯率與資金滿溢造成的市場過熱等 3 項隱憂，而這也正是政府對於現在是否打房的適當時機看法不盡一致之主要原因。

其次，中央主管機關對於打房時機猶豫不決的另一原因在於未能在第一時間掌握第一手資訊，並且投機炒作並非全面性，僅侷限於預售及中南部地區，最近則再擴及新竹竹北，此可由「預售好賣，新成屋卻滯銷」見其梗概；此外，台北市與新北市也沒有出現預售炒房情事，由此可見這一問題並沒有嚴重到非以「打房」為前提，作為出手遏抑投機炒作歪風不可。

至於現在是不是打房的適當時機？對此官方已逐漸凝聚共識，並且定調為「打炒房而不是打房」，以期逐漸引導房市健全發展。

今年第 4 季，正當大家聚焦於房市走勢之際，12 月 7 日，央行終於迅雷不及掩耳的在理監事會召開前提早公布修正「中央銀行對金融機構辦理購置高價住宅貸款業務規定」，名稱並修正為「中央銀行對金融機構辦理不動產抵押貸款業

務規定」，並自中華民國 109 年 12 月 8 日生效；至於此一新修正規範對於整體房市之影響如何，又逐漸形成另一眾所關注的焦點。

(一) 央行一再宣示之主要政策動向 - 避免銀行資金過度流向不動產，間接助長炒房、炒地

1. 銀行信用資源宜合理配置，勿過度流向不動產放款，避免銀行授信間接助長炒房、炒地，導致房價不合理上漲。
2. 銀行應對借款人充分揭露貸款負擔資訊，並提醒其注意財務規劃。
3. 銀行應善盡企業社會責任，引導資金投入實質投資，有助提高就業，增加國人所得。

(二) 金管會要求強化不動產授信風險控管 - 針對金檢常見八大缺失態樣，加強監督控管

金管會則是要求強化不動產授信風險控管，尤其針對近年金檢常見銀行不動產放款，計有「法定限額控管、徵信作業、不動產鑑價、例外案件管理、貸後管理、餘屋貸款、豪宅貸款及土建融貸款」等 8 大缺失態樣，應加強監督控管。

其次，除歷年主管機關所曾使用的壓抑措施，例如選擇性信用管制 - 包括限制貸款條件與壽險業投資、追查購屋資金來源與查稅等，就歷年實施效果加以檢視，效果都還不錯，只是這次在有史以來最大的資金浪潮，來得又快又急襲捲中南部的投機炒房，是否還能就此安然度過，可就相當值得商榷！因此，除應督促立法院趕快通過「實價登錄 2.0」之外，對於歷年

曾發生超貸，例如帝寶豪宅 1% 自備款與嘉義民意代表土地超貸案，都可將其違法作為公諸於社會，俾免一再重複上演而爭相效法！

(三) 國發會率先發布健全房市發展四大目標 - 整合不動產金融、政策、市場等面向指標 & 提出健全房市之短、中、長期方案

首先，國發會綜整內政部、央行、金管會及財政部具體作為之後，在 12 月 3 日於行政院第 3729 次院會就「健全房地產市場方案」提出報告，並正式對外宣示，政府杜絕不當炒房的堅定決心。

按國發會綜整的焦點在於促使房市健全發展，避免炒作或不合理價量現象，至於目前各相關部門已啟動之作為，包括建立不動產市場診斷指標、強化預售屋銷售稽查及實價登錄修法、杜絕藉由公司名義或分割房屋避稅，並強化信用資源合理運用及管控授信風險，以及強化社會住宅與租金補貼等，這些舉措將有助於達到防止炒作房市、防止逃漏稅、防止房市資金氾濫、落實居住正義打造優質居住等 4 大目標。

至於國發會綜整各部會具體作為，所提出的「健全房地產市場方案」之短期及中長期方案，主要重點如下：

1. 必須整合不動產金融、政策、市場等面向指標，健全不動產市場診斷體系，才能掌握市場發展與動向。
2. 強化預售屋稽查，包括成立跨部會預售屋聯合管理小組，以及聯合稽查建管、稅捐等。

2021 合作社事業報導

3. 加速實價登錄修法。
4. 加強查核不動產交易所得，建立內政部與財政部通報機制，透過查稅與資金流向，加強稽查預售屋與紅單交易所得。
5. 防杜個人藉由公司規避不動產稅負。
6. 修正住家房屋現值免徵標準，避免透過分割房屋規避稅負。
7. 適時採行選擇性信用管制。
8. 控管銀行授信風險。
9. 強化不動產業務風險管理與金融檢查。

(四) 央行公布第一波抑制措施，極具宣示性意義 - 雖僅縮減貸款成數，後座力不容小覷

12月7日，央行修正公布的「中央銀行對金融機構辦理不動產抵押貸款業

務規定」，主要有以下4項（詳請參閱附表）：

1. 新增全國公司法人購置住宅貸款限制：第1戶貸款最高貸款成數為6成；第2戶(含)以上貸款，最高貸款成數為5成，均無寬限期。
2. 新增全國自然人第3戶(含)以上購置住宅貸款限制：最高貸款成數為6成，無寬限期。
3. 新增借款人購買都市計畫劃定之住宅區及商業區土地貸款限制：應檢附具體興建計畫，最高貸款成數為6.5成，並保留其中1成俟動工興建後始得撥貸。
4. 新增餘屋貸款限制：最高貸款成數為5成。

附表一：「中央銀行對金融機構辦理購置高價住宅貸款業務規定」修正重點對照表

項目		修正前	修正後
一、法規名稱		「中央銀行對金融機構辦理購置高價住宅貸款業務規定」	「中央銀行對金融機構辦理不動產抵押貸款業務規定」
二、法規內容			
公司法人	第1戶購置住宅貸款	無	6成，無寬限期
	第2戶以上購置住宅貸款	無	5成，無寬限期
自然人	第3戶以上購屋貸款	無	6成，無寬限期
	購置高價住宅貸款規範	6成，無寬限期	維持不變
購地貸款		無	<ul style="list-style-type: none"> ● 6.5成，保留1成動工款 ● 檢附具體興建計畫
餘屋貸款		無	5成

註：

1. 購置住宅貸款係指購屋貸款及購置高價住宅貸款。
2. 高價住宅認定標準：臺北市7千萬元以上、新北市6千萬元以上、其他地區4千萬元以上。
3. 餘屋貸款係指建築業者以新建餘屋住宅(含基地)為擔保所辦理之抵押貸款。

資料來源：中央銀行

(五) 檢視第一波「縮減貸款」措施效果
- 後續尚有壓抑對策：「專案金檢」與「稅制改革」

央行公布金融機構辦理不動產抵押貸款業務新規定之後，雖然各界議論紛紛，不過如果回頭仔細檢視 102 年 12 月 4 日，當時央行總裁彭淮南赴立法院財政委員會會議，就「健全房市租稅措施、不動產授信風險控管之成效及精進作為」做專題報告時，即曾清楚說明央行對不動產放款採行之針對性審慎措施內容與步驟，如再將當前各部會之意見相互整合對照，當不難了解如果這一波縮減貸款措施效果無法彰顯，必然還會有一波緊接一波的專案金檢與稅制改革壓抑措施登場；由上述之分析可知，12 月 7 日央行所公布的不動產貸款針對性審慎措施應只是首部曲而已，倘若壓抑效果無法彰顯，依據歷年各部會做法可以再歸納為以下三部曲：

1. 首部曲：不動產貸款針對性審慎措施。
2. 二部曲：首部曲加強版，亦即進一步限縮房貸，並嚴格執行金融檢查。
3. 三部曲：稅制改革。

因此，相關業者務必相信政府「打炒房，非打房」的堅定決心，儘早做好因應未來整體房市銷售、餘屋去化、交屋與營運資金調節等超前部署準備，俾免遭受紅

單炒作所帶來的資金斷鏈之營運危機！

二、實價登錄 2.0 有助於購屋訊息之揭露 - 儘速通過「實價登錄 2.0」，確實保障購屋權益&停車位權益亦應全面揭露

實價登錄自 2012 年 8 月 1 日實施，效果始終未見彰顯而頻遭詬病，主要癥結在於 30 個門牌區間價無法真正揭露每一戶實際交易價，其次，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，最近則因缺工問題，可能導致工期延宕，落差更大；至於內政部推出的「實價登錄 2.0」修改版本主要為，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」。

針對此一議題，巢運更在 10 月 27 日立法院召開公聽會時，一再呼籲應儘速審查通過「實價登錄 2.0」；其實，中央銀行早在 10 月 15 日業務報告中，亦明確表示預售屋投機炒作盛行之癥結點，罪魁禍首即在於市場資訊透明化不足等制度面問題，因此，如何儘速通過「實價登錄 2.0」，以確實保障購屋權益，實乃當前刻不容緩之一大要務！

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至少有以下 5 項：

1. 30 個門牌號碼區間價太籠統，更何況單號與雙號各 15 個門牌編號，可能各有數十甚至數百戶建物，加以各樓層戶數可能高達 5 至 10 戶，一般購屋者很難僅憑實價登錄資訊，正確研判房價。
2. 跨行政區房價差異大，以光復南路為例，東西兩側分屬信義區與大安區，每坪房價差距可能高達 5 至 10 萬元。
3. 前後棟價差無法真實顯現，一般常見前後棟每坪價差 3 至 5 萬元。
4. 高低樓層價差動輒 10~20 萬元，其中又以面對公園綠地價差最大，例如國父紀念館與大安森林公園等居家環境。
5. NIMBY 鄰避設施價差最大，一般對於嫌惡設施避之唯恐不及，媒體就曾報導周

杰倫媽媽在淡水購買預售屋，交屋時才發現心目中的美麗景觀參雜墳墓而興訟。

此外，實價登錄無法真正揭露一般所預期的真實價格，尚有建物結構 RC 或 SRC，以及停車位、通風採光與裝潢設備等重要因素。

以上係僅就房屋主體之價格加以論述，購屋時往往忽略停車位也是房價炒作相當重要的一部分，例如這一次炒房議題，就有不少建案刻意模糊停車位的面積、產權與價格等問題，再以之作為討價還價的伸縮彈性空間，因此，在落實「實價登錄 2.0」之同時，消費者購屋之前亦應從嚴審視停車位問題，方可真正消弭資訊不透明之死角。

由以上之分析可知，紅單炒房已延燒多時，主管機關之所以反應慢半拍，實與預售建案資訊不透明息息相關，因此，主管機關務必要繼這次遏抑投機炒房措施之後，儘速完成「實價登錄 2.0」之立法程序；惟消費者購屋之前，除應仔細觀察打炒房效果之外，更應格外留意實價登錄所揭露之房價資訊，俾確實保障購屋權益！

〈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〉

有關 168 斷食法

黃淑惠

根據最新國民營養調查，顯示國人肥胖盛行率平均是 44%，男性 50.8%，女性 36.9%，相當於每 2 個男生一個胖，每 3 個女生一個胖，無怪乎減重一直是國人關心的議題。前陣子生酮飲食，低醣飲食是相當夯的減重方式，最近則出現了「168 斷食法」蔚為風尚，到底什麼是 168 斷食法呢？

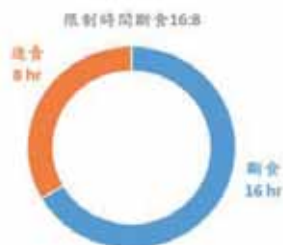
一、間歇性斷食法 (Intermittent Fasting)

哈佛大學公共衛生學院指出，採用間歇性斷食或極低熱量斷食可有效控制血糖、血脂和體重。而間歇性斷食法實際上包含三種類型：

(一) 隔日斷食：一天正常吃，一天斷食或極低熱量飲食。

(二) 5:2 斷食法：一週 5 天正常飲食，2 天斷食或極低熱量飲食，所謂極低熱量飲食是只攝取約每天 25% 熱量的流質飲食 (大約 400~500 卡)。

(三) 限制時間進食法 (168 斷食法)：指的是集中進食時間並拉長空腹時間，一般建議 16 小時禁食、8 小時進食，至於從幾點開始到幾點結束依各人生活作息而定。



其有益減重的機轉主要在於：

1. 8 小時中進食只要不是大吃大喝，其實總熱量都比吃三餐來的低，此有助於減重；
2. 空腹時間拉長，血糖自然下降就不需要胰島素來調降，相對的胰島素促進脂肪合成的作用就減少；
3. 當血糖降低時，升糖激素會先分解儲存的肝醣來供應熱量，只要空腹時間拉長 (12~16 小時)，等肝醣 (人體大約 300 公克) 燃燒完畢後，自然轉為啟動燃燒脂肪作為能量來源，這樣就能達到減重效果。而要達到生理有意義效果，必須空腹時間要夠長，至少要大於 12 小時。

二、168 斷食法如何進行

很多人認為要實行 168 斷食法並不難，只要減少一餐不吃就行，但是如果真的要讓效果顯著，其實還是要從總熱量，飲食內容和時間分配三方面來著手：

(一) 168 斷食法依舊是營養均衡的低熱量飲食，各種營養素仍須充足攝取，精緻澱

粉、添加糖、過高油脂等會讓熱量增加的都不能多吃。



(二)168 斷食法不是在 8 小時內可以毫無忌憚的亂吃，而是要選擇正確食物。一樣要有全穀類、水果等含碳水化合物確保營養素的代謝可以完全。蔬菜必需多吃（每天至少 2~3 碗）確保膳食纖維、維生素和礦物質足夠。另一方面優質蛋白質量可以稍微提高一些，特別是有搭配運動進行增肌減脂者，蛋白質攝取量增到 1~1.2 克/公斤，可以在豆蛋魚肉上多些份數，每餐都必須要有優質蛋白質，當然白肉優於紅肉。此時適量添加好油（橄欖油、亞麻仁油、苦茶油）烹調也很重要喔！因為適量油脂可以延長飽足感，好的油脂提供 w-9 脂肪酸可以保護腸胃功能，w-3 脂肪酸可以降低發炎，這都可以讓斷食過程更舒服。

還有必須隨時補充水分。因為斷食期間代謝速率變快，水分消耗會增加，此時把水分和電解質補回避免脫水就很重要。大約以 35~45CC/Kg 水量來補充即可。

(三) 因為進食時間只有 8 小時，因此只要早餐晚點吃，晚餐早點吃就很容易做到。

原本作息是晚起的人建議早餐不用吃喝太多，一杯無糖高鮮豆漿或是低脂鮮奶即可抑制飢餓感，很快到中午就可好好享受正餐。如果是早起的人（不習慣沒有吃早餐）就會建議將早餐先以每天延後半個小時進餐開始，慢慢逐步往後挪，由 12 小時禁食 12 小時（1212）吃東西，拉到 1410 再進到 168。



早餐內容以全穀、蛋白質和油脂為主，避開精緻澱粉，例如煎荷包蛋加蒸地瓜，隨著時間往後推，食物的量可逐步減少，到最後就是少量豆漿或是脫脂奶而已。但是午晚餐就必須好好攝取，六大類食物均需出現，以天然原形食物為主少加工食品，正餐吃飽才能熬過斷食期。醣類擺在白天餐次多一點，可以供應白天所需能量。晚餐則以蔬菜和優質蛋白質為主預防減重過程肌肉流失，也有足夠纖維維持腸道蠕動避免便秘。

斷食時間內如果出現飢餓感時，要忍耐一下，等到升糖激素上升開始燃燒脂肪時，就慢慢不會感到餓了。真的忍不住，不妨喝些極低熱量飲品像綠茶、黑咖啡、

無糖高纖豆漿等就比較能夠度過。

(四) 斷食期間最好搭配運動，因為減重過程不單只有燃燒脂肪，肌肉也會流失，因此最好在可以進食的時間內運動，並在運動後補充蛋白質，如此不單可以維持肌肉量並讓身體處在較高新陳代謝率上，減重效果會更明顯。

三、不是每個人都可以斷食

因為 168 斷食法的進食時間短，空腹時間長，熱量供應集中又偏低，這對某些特殊生理情況者並不適用。

(一) 胃功能不佳者，特別是已經潰瘍或慢性發炎者，因為空腹時間長，會讓潰瘍處暴露引發疼痛。

(二) 從事勞力工作者，整天都需要足夠熱量來支持，不能因為減少一餐而讓體力不支。會建議此類型工作者，可以利用休假日進行 5:2 斷食法，也會有不錯效果。

(三) 糖尿病患者，特別是口服降血糖藥或注射胰島素者。因為這些藥物的服用往往必須定時隨餐施打。如果減少一餐或移動進餐時間就有可能造成藥物加乘作用引發低血糖的危險。此類型建議採用 1212 斷食即可，且最好經由醫師或營養師指導來進行。

(四) 凡是需要更多營養與熱量的時期，斷食就不適合。幼兒、青春期的懷孕、哺乳、術後休養、癌症患者皆因身體發育、組織成長或修補都需要較高熱量和營養素，這些人就不適合進行斷食。

(五) 長期服用慢性病藥物者，特別是高齡長者，因為身體調節力較慢，如果又有長期服藥最好先諮詢醫師再執行。

四、斷食之後

其實 168 斷食的設計本身就是一種飲食習慣的修正，希望能藉由縮短進餐時間，戒除宵夜點心的過多攝食來達到控制體重、血糖和血脂的目的。因此當體重逐步減輕到正常範圍之後，接下來要做的就是維持。

此時可以逐步將進餐時間放寬到 1410 即 14 小時斷食 10 小時進食，固定三正餐，餐與餐間隔保持在 4~6 小時（例如早餐 8 點，午餐 12 點，晚餐 6 點）並攝取均衡營養，如此才能持續保有理想體重。即使之後因為交際應酬或活動有時破了功亂了套，只要保持彈性修正，讓斷食法融入生活當中，體重就比較不會反彈。

五、小提醒

如果在執行 168 斷食之後出現：嚴重落髮、體力明顯衰退，傷口不易修復，容易生病，抗壓力弱，情緒低落等現象時，請馬上尋求醫師或營養師協助。因為很有可能因為食物選擇不當或份量分配不均出現了某些營養素缺乏，此時專業醫師或營養師來幫忙檢視飲食進行修正才能更有效安全的減重。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉



▲菲律賓參議院通過合作社發展辦公室(CDO)法案



▲紐西蘭合作社企業年度獎項頒獎



▲合作松3.0 (Coopathon 3.0)
於2020年12月11日至14日舉行



▲世界青年儲互社專業人員計畫(WYCUP)
滿20周年慶祝
「照片來源：皆為ICA國際合作社聯盟網站」



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：古昌平

Executive Editor：Chang-Ping Ku

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

2021