

# 社區不老·勇敢安老

建構小而密集的社區照顧系統

2020.06.14

報告者：夏靜漪

有限責任宜蘭縣無過生活社區合作社理事 2019~

伊甸基金會宜花東區區長 2010~



# 先談「社區不老」

2009年「宜蘭教養院」

建立「綠色照護」服務架構



## 宜教綠色照護的概念

permaculture

永續生活的實踐：植物/土壤、  
水資源、能源、人與社區/聚落

社區支持性農業

照護農場--以友善土地的耕作方式

從種子到餐桌

復健生活化-五感療育

日間作業生活

療癒花園healing garden

EDEN  
財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION  
伊甸社會福利基金會

~從樸門永續發展而來

樸門永續生活的三個  
倫理：

1. 照顧人類
2. 照顧地球
3. 分享多餘



綠色照護

照顧人(身、心)

照顧土地

# 先談「社區不老」

2011年兼宜花東區長，開始我的偏鄉實踐



2013年新住民就業支持計畫



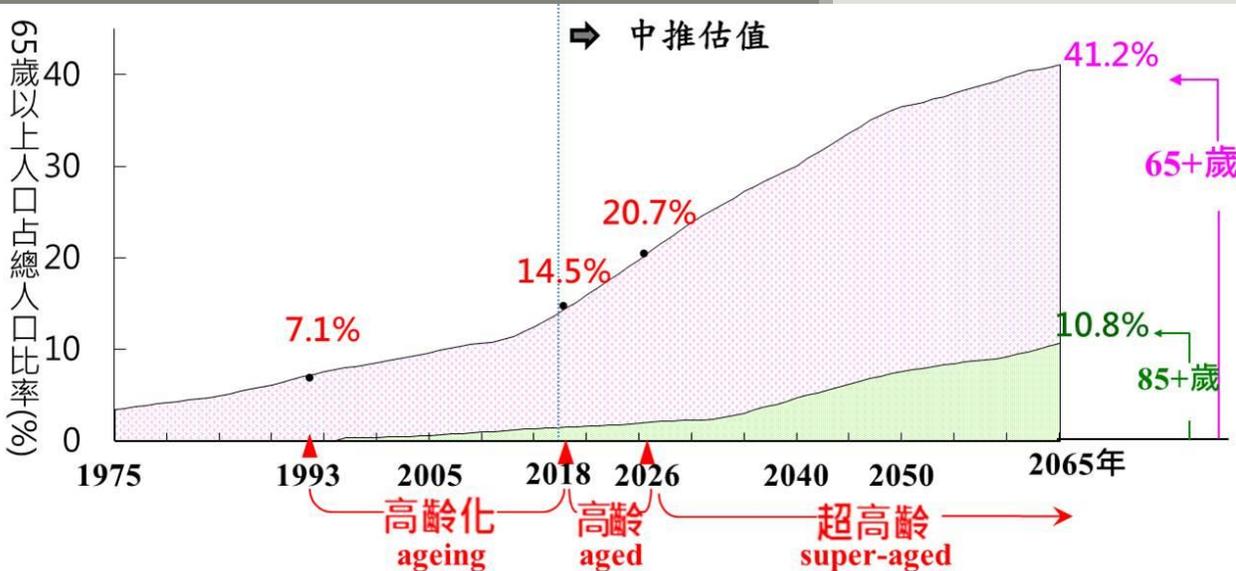
阿基米德：給我一個支點，我就可以撐起地球！

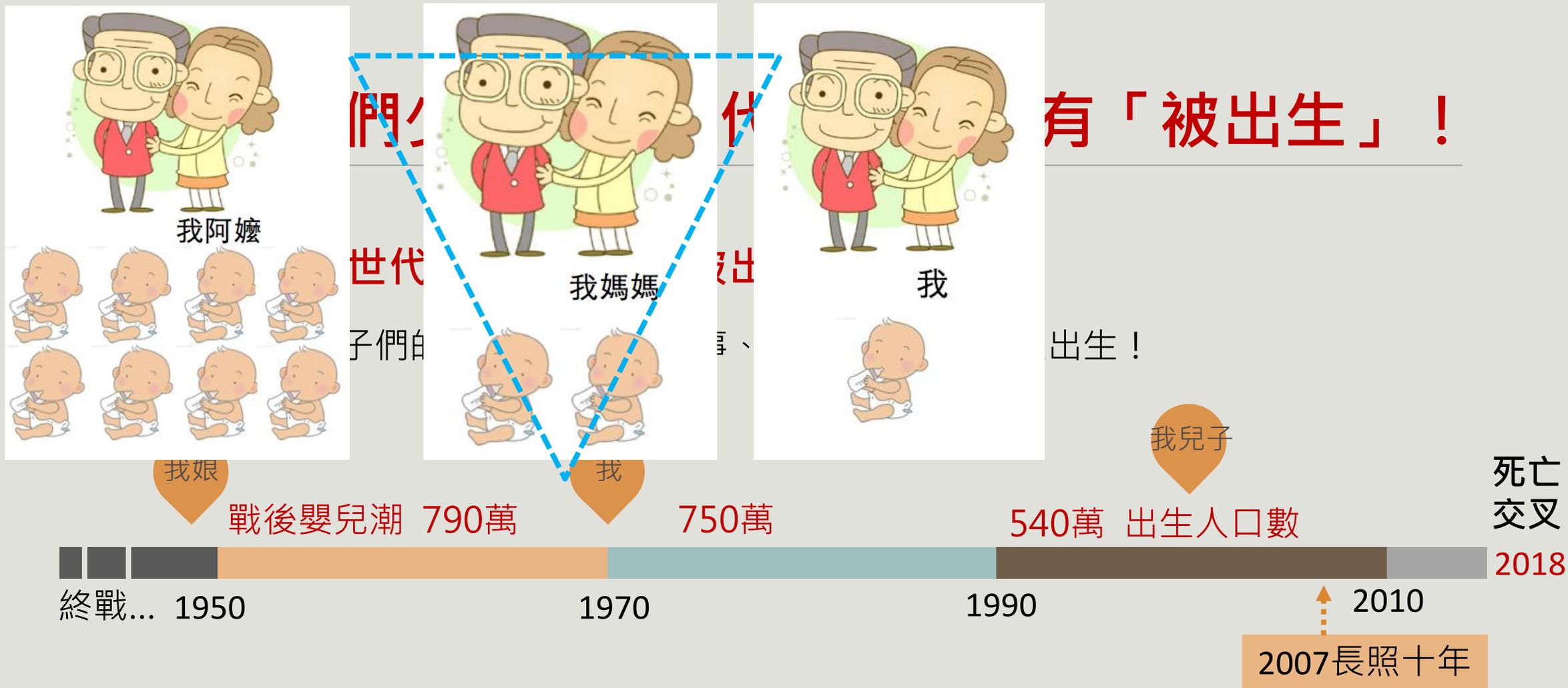
[102長濱蹲點 \(已轉換\) .mov](#)



台東縣長濱鄉，共計6  
 村14個部落

2013年長濱鄉65歲以  
 上人口21%，全台灣最  
 高、超高齡社會！





當越來越多嬰兒潮世代邁入老年，退休金、長照資源分配議題鋪天蓋地的掌握了所有的話語權的同時，**卻有一群沒有投票權、沒有聲音的未來世代，不曾被這個社會好好討論。。。兒童「他殺率」世界OECD國家排名第二！**



## 當「無常」化為「平常」？！

- 地球很平、這是一個緊密聯繫的世界...
- 地方問題與全球議題之間的界限越來越模糊

'Worst case scenarios' could become reality without more funding for El Niño response – UN relief chief



The El Niño-induced drought in Ziway Dugda, Oromia region of Ethiopia, is affecting every family and they don't have enough food at home to feed themselves. Photo: OCHA/Charlotte Cans

<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=53790#.VyqNwGPFmuW>



- 地球暖化、極端氣候，洪水、乾旱...



- 衝突和傳染病早已跨越國界...
- 世界工廠、移工的剝削...

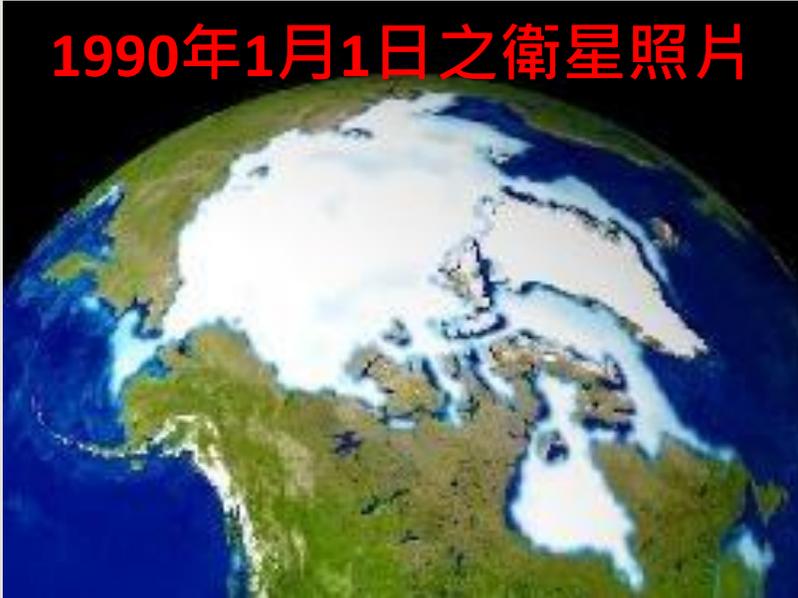
武漢肺炎全球死亡人數最新

<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/3869160>

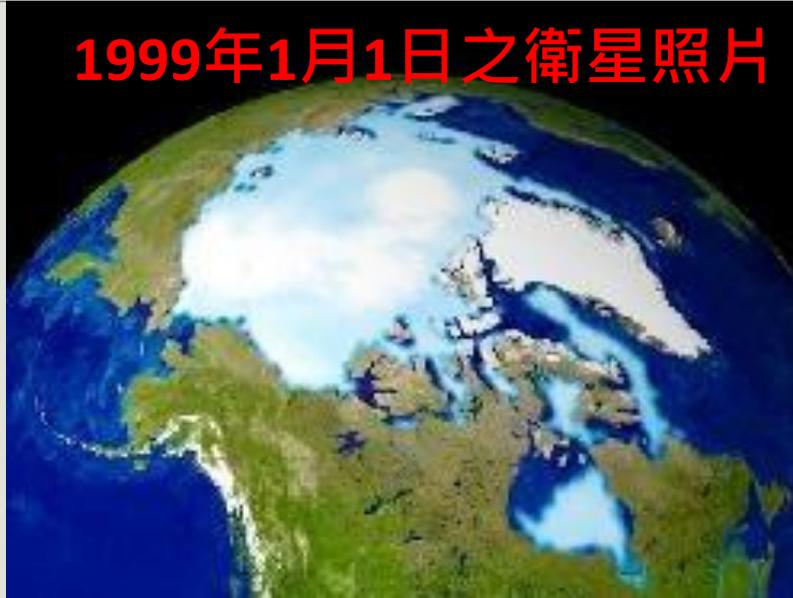


# 天災 vs. 人禍？

1990年1月1日之衛星照片



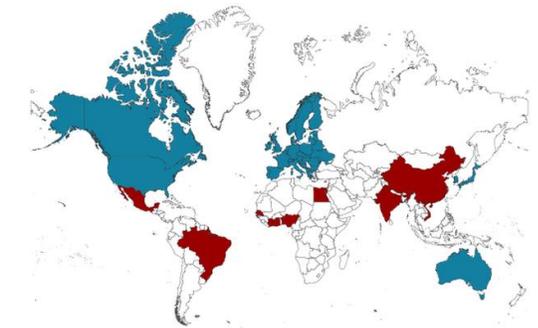
1999年1月1日之衛星照片



2010年



輸出電子垃圾的地區 輸入電子垃圾的地區



資料來源: Lewis 2011, 全球電子垃圾統計夥伴 (The Global E-waste Statistics Partnership), 2018

科學家已經證實·不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 尋找解方



少子化。我們社會的災難與危機  
作者：法蘭克·荀馬赫、博雅書屋2008

從兩個歷史災難事件：  
1846年美國內華達山脈的多納隘口事件  
1973年英國火燒曼島度假村

**面對災難，誰可以活下來？！**

# 尋找解方



小即是美: 一本把人當回事的經濟學著作 1973  
[Small Is Beautiful: A Study of Economics As If People Mattered](#)



誰說經濟一定要成長? : 獻給地球的經濟學 2010

[Prosperity Without Growth: Economics for a Finite Planet](#)

# 尋找解方

賴羅博士在「公元2000年合作社」清楚揭示21世紀合作組織的方向：

「尤其是**社區**，將需要各種不同型態與大小的合作組織，尤其是**多目標型態**的合作社。」

社間合作的精神



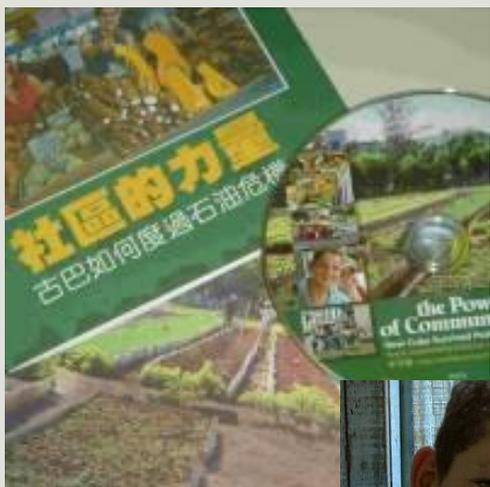
規模化

來源：于躍門老師的簡報。

# 尋找解方--從系統解決

樸門永續設計的原則/ Bill Mollison : 「小尺度的密集系統」

在這樣的系統中，能量的流動及運用最有效率且省能。例如：在地生產消費、在地食材的運用減少食物里程、雨水回收再利用、廢棄物再生或循環等等，讓系統中從生產及廢棄的過程自成一個循環。而這樣的系統在環境規劃上，以『社區』為單元是一個最恰當的尺度，社區照顧系統亦然。



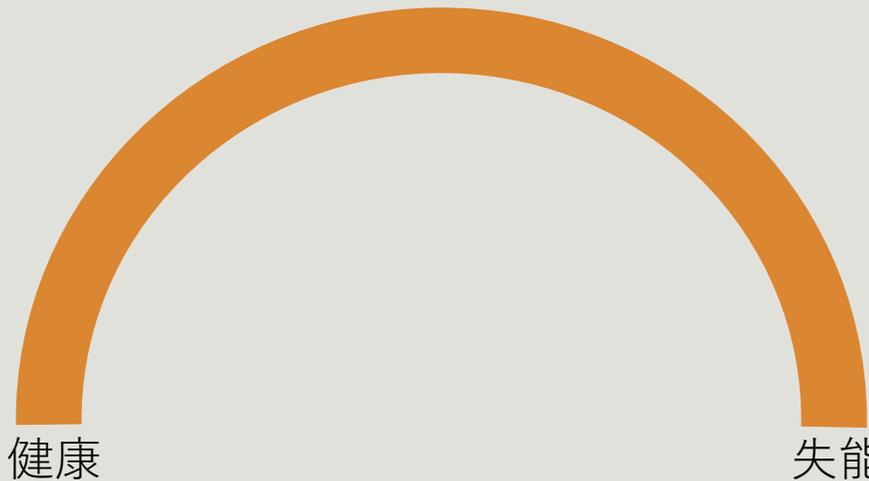
## 古巴「社區的力量」



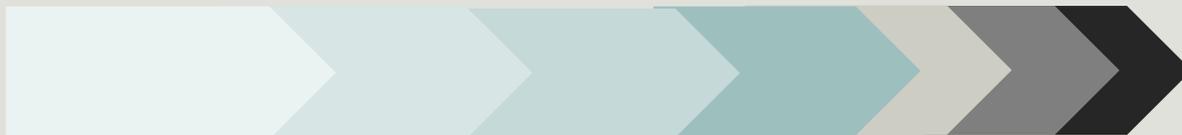
# 長照2.0 政策總目標：「在地老化」

「在地老化」特別強調的是人老了之後仍「在地」居住，老人不必為了獲得養老資源而他遷，亦即老人留在原來居住的地方(留在老家及熟悉的社區)頤養天年，以持續習慣的生活方式，並保有獨立自主，尊嚴隱私的老年生活。

活躍老化 / 50 初老



臨終 / 兩週臥床



善終？

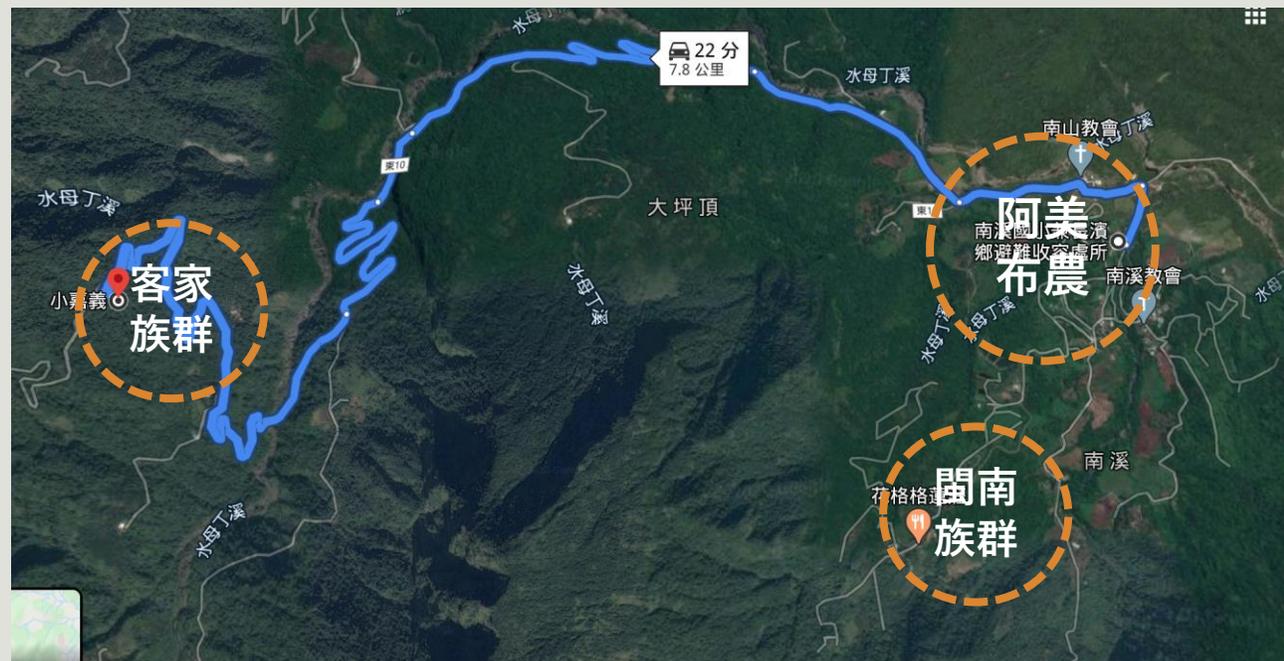
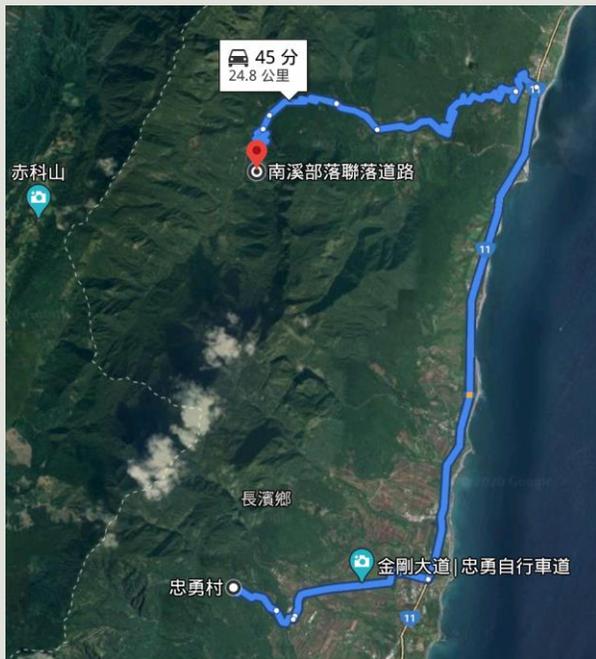
CMS 2 以上、12.7%

<p>照顧及專業服務</p> <p>依失能等級每月給付 10,020-36,180元</p>	<p>交通接送服務 (失能第4級以上適用)</p> <p>依城鄉距離每月給付 1,680-2,400元</p>	<p>輔具及居家無障礙 環境改善服務</p> <p>每3年給付 40,000元</p>	<p>喘息服務</p> <p>依失能等級每年給付 32,340-48,510元</p>
--	---	---	---

足夠？

科學家已經證實：不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 偏鄉、「在地老化」？



長照2.0 是醫療資本、財團的藍海！採規模化的經營模式，但總是少了社區照顧最核心的部分～人與人直接接觸才有的溫度

# 社區不老、勇敢安老--建構小而密集的社區照顧系統



個案管理  
 社區廚房、照顧咖啡館  
 關懷據點、失智據點  
 共餐、獨老送餐  
 社區長照交通接送  
 青銀共居、共融  
 志工（守望）中心

**共生家園**  
 (社區支援中心  
 7-11)

小規模  
 多機能

居家服務  
 日間照顧、家托  
 喘息服務 (日/夜/居)

社區復能  
 運動中心



友善農業  
 在地文化



**共生社區**



家庭醫師  
 在宅醫療

韌性社會  
 SDGs永續發展  
 目標

防疫最前線

<https://www.facebook.com/watch/?v=2585878468185037>

# 台東長濱



長濱衛生所

個管管理  
 社區廚房、照顧咖啡館  
 關懷據點、失智據點  
 共餐、獨老送餐  
 社區長照交通接送  
 青銀共居、共融  
 志工中心



居家服務  
 日間照顧、家托  
 喘息服務 (日/夜/居)



社區復能  
 運動中心

都蘭診所治療師



友善農業  
 在地文化



## 共生社區



共生家園  
 (社區支援中心  
 7-11)

小規模  
 多機能

家庭醫師  
 在宅醫療



韌性社會  
 SDGs永續發展  
 目標

科學家已經證實：不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 大同茂安



個管管理

社區廚房、照顧咖啡館

關懷據點、失智據點

共餐、獨老送餐

社區長照交通接送

青銀共居、共融、志工中心



財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION

伊甸社會福利基金會

居家服務

日間照顧、家托

喘息服務 (日/夜/居)

共生家園  
(社區支援中心  
7-11)

小規模  
多機能

社區復能  
運動中心



聖母復健中心

友善農業  
在地文化



千歲舞蹈團

家庭醫師  
在宅醫療

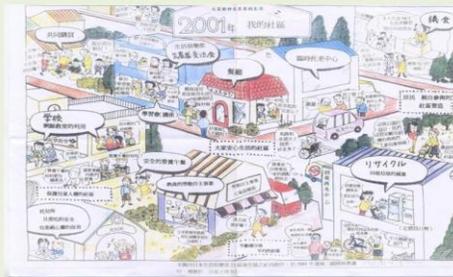
韌性社會  
SDGs永續發展  
目標

共生社區



# 宜蘭無過生活社區合作社

他山之石-日本生活俱樂部生協的理想社區圖



個管管理  
社區廚房、照顧咖啡館  
關懷據點、失智據點  
共餐、獨老送餐  
社區長照交通接送  
青銀共居、共融

共生家園  
(社區支援中心  
7-11)

居家服務  
日間照顧、家托  
喘息服務 (日/夜/居)

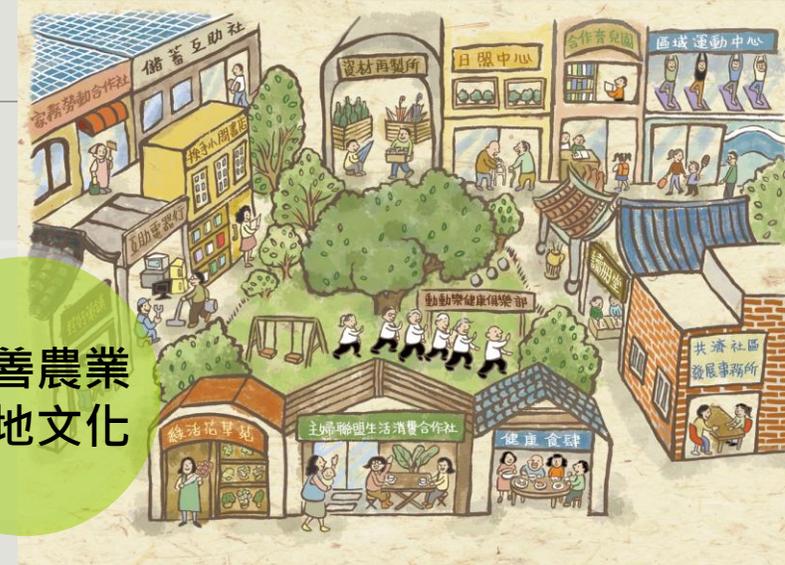
小規模  
多機能

社區復能  
運動中心

共生社區



友善農業  
在地文化



在宜蘭，我們一起合作找幸福

家庭醫師  
在宅醫療

韌性社會  
SDGs永續發展  
目標

# 0 一切要從「減塑」說起。 。 。



作為主婦聯盟的社員，  
是我們共同的語言！



「環境意識」

- 2014年……合作社籃菜塑膠袋可回收政策終止？
- 台灣「垃圾處理」的技術永遠比不上「垃圾製造」的速度！
- 但減塑的問題不在材料、是態度！  
「方便」是當代的我們所面臨最大的敵人！
- 「嘴」是最好處理垃圾的方式、不是丟垃圾桶！



2016



合作社就是藉著企業經營，  
追求其共同經濟社會與教育  
目標，而結合起來的組織。  
主理人：ChiaHS Gide  
2017合作找幸福論壇「限元2000年的合作社」  
**可以充滿創意  
合作經濟。**  
■主辦：有限責任台灣主婦聯盟消費合作社。  
♥執行：宜蘭地區營運委員會。  
⌚時間：2017/11/20(-)，9:30~17:00  
▲所在：內城社區產業服務園區3F禮堂。

## 在地行動



2017

科學家已經證實：不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 社區蹲點、擾動

1. 2016年10月「內城里山基地」成立，內城里山工作小組開始運作。
2. 社區蹲點、內城里山踏查、社區拜訪.....
3. 二手好物市集（一、四月舉辦兩次）  
在社區推廣減廢、循環的生活提案～【無過生活節】！  
讓物盡其用、資源循環！
4. 審議民主工作坊（6/17主婦聯盟【合作找幸福】）  
帶領社區夥伴認識「審議式民主」、一窺其精神，並運用此民主工具，未來進行社區公民會議、擬定社區議題對策。



# 2017年我們行動的軌跡

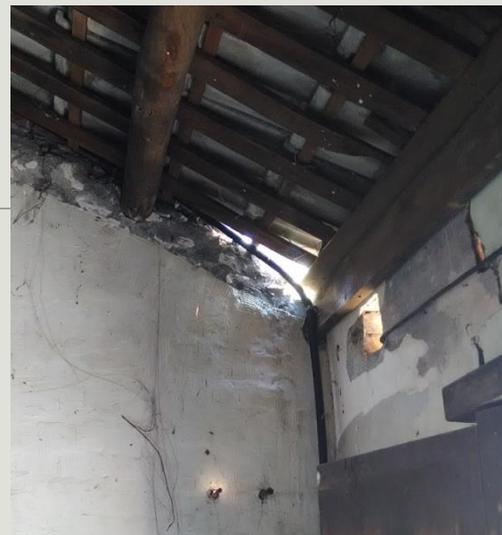
## ■ 「里山基地」場域整理、自立營造

1. 「謙宅古厝」、一座超過80年歷史的紅磚瓦屋
2. 20161218 「古厝大變身」~ 內城新故鄉，從社區古厝出發，新竹高中師生40人與社區居民一起。
3. 社區自行僱工購料，進行水電修繕。（給水、電線更新）
4. 著手規劃「內城里山。學」系列工作坊。。。



# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 「里山基地」場域整理、自立營造



科學家已經證實：不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 「里山基地」場域整理、自立營造



科學家已經證實·不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 【內城里山。學】重新設計我們的社區農場--兩階段工作坊

- ✓ 面對內城里山永續的課題，縮景在社區尺度上，我們認為“農食”是社區韌性的關鍵切面！



然而，如何維持里山生物多樣性與農業生產之間的和諧共生關係？透過這次兩階工作坊，我們想要培訓懂得自然運作法則的農夫，一起營造社區生態農場。

問題 回覆 32

### 【內城里山。學】重新設計我們的社區農場

各位關心臺灣食安、土地與生態的朋友：

我們當然要繼續批判環境不斷惡化、食物持續出問題，社會太多毛病，並且，深刻的經歷那沒有盼望的晦暗心情。這是我們的時代，不論是誰造成的問題，也只有我們有機會來解決！

只是，千頭萬緒，要從那裡起頭？我們可以從能夠促進環境永續的獨特產業（農業）、能夠在大災難來臨時可以保護人命的社會組織（社區）以及維繫這樣組織的人性特質（互助、公開、分享）下手。

社區協力農業（Community Supported Agriculture, CSA）是這樣的思考下的一個系統性解決方案，我想大家都看到了這個契機。CSA 要成立，需要倚靠能夠豐收的農場，豐收的農場仰賴的是好的生態環境與肥沃的土壤。據說，腐質土一旦形成，可以持續兩萬年，若是屬實，那麼照顧一塊土地，可以福庇 700 代子孫。

這次的訓練課程一共有 6 個整天，分兩階段上課，每階段 3 天。在思考與規劃上，課程的核心設計圍繞著「土壤」，土壤是環境永續的靈魂，這次會嘗試較為系統性了解健康土壤的形成、運作與維護，進行生態擬仿（biomimicry），讓沃土再現。我們也將初步探討生態農業（agroecology），取得生態與生產的平衡。

CSA 農場的設計是依循樸門永續設計(Permaculture)系統化的原則與思維！這次的課程，我們也會介紹「適切科技（Appropriated Technology）」這個主題，思考如何為一個生態農園設計一個考量嚴謹、注重現地脈絡、可負擔、易於維護且對環境衝擊最小的科技運用。

~by 陳建泰（課程總策劃）

# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 【內城里山。學】重新設計我們的社區農場--兩階段工作坊

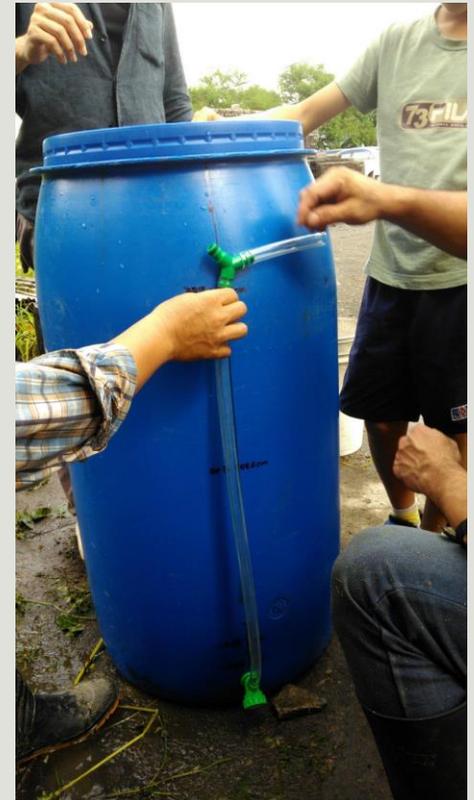
- 一階：永續設計倫理與原則、閱讀基地、活的土壤、微生物與肥料、適切科技、CSA
- 二階：以內城里山合作農場進行實作，碳化稻殼及活化、火箭爐、微生物菌製作、製作青草液肥、鎖孔菜畦、生物沙濾水器、Wicking bed、曼德拉圈、柏卡西肥。。。



種子水已經吸乾，「定」瓶子」... 工作」才是活化的關鍵密碼！

# 2017年我們行動的軌跡

## ■ 【內城里山。學】重新設計我們的社區農場--兩階段工作坊



# 在地行動--地產地銷、積極減塑

- 2014~2017周永荔平台，從減塑出發。
- 2017.10 「無過生活」宜蘭配菜團
- **2019.2 「無過生活」社區合作社立案**

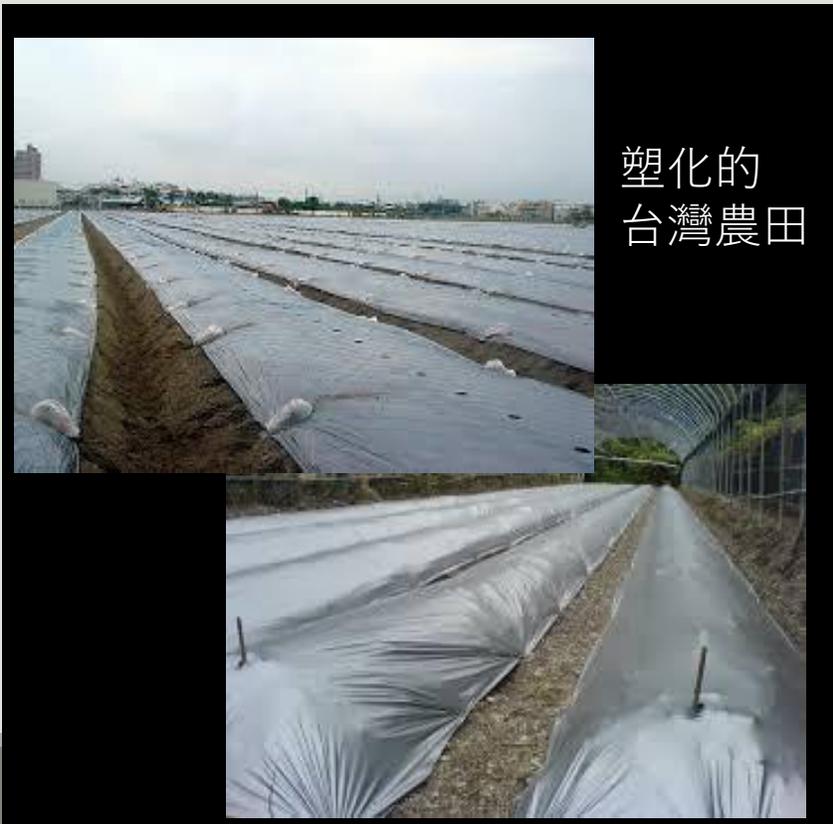


里山基地的精神象徵~小花(水牛一枚)

# 在地行動--社區生態農場

願景：為下一代營造一個「豐收的生態農場」！

「農食」作為社區健康、韌性的關鍵，如何透過永續設計、CSA、合作經濟，為下一個世代找到永續的解方？



塑化的  
台灣農田



2019 厚土種植的馬鈴薯、芋頭.....豐收

合作」才是演化的關鍵密碼！

# 【無過生活】的農業主張

- ✓ 親自拜訪：認識生產夥伴、他的理念、態度、他所照顧的土地、土壤狀況是我們關心的！
- ✓ 無農藥、化肥、除草劑→友善耕作（最低門檻，終極走向「生態農業」）
- ✓ 在所有生產流程儘可能做到「減塑」！
- ✓ 動物福利優先！



# 在地行動--低碳生活提案

## ■ 「內城里山。學」2016~2019



2018 生態農業工作坊



2016 / 2017 「無過節」



2019 「湖溪里山」暑期營隊



科學家已經證實，「合作」才是演化的關鍵密碼！

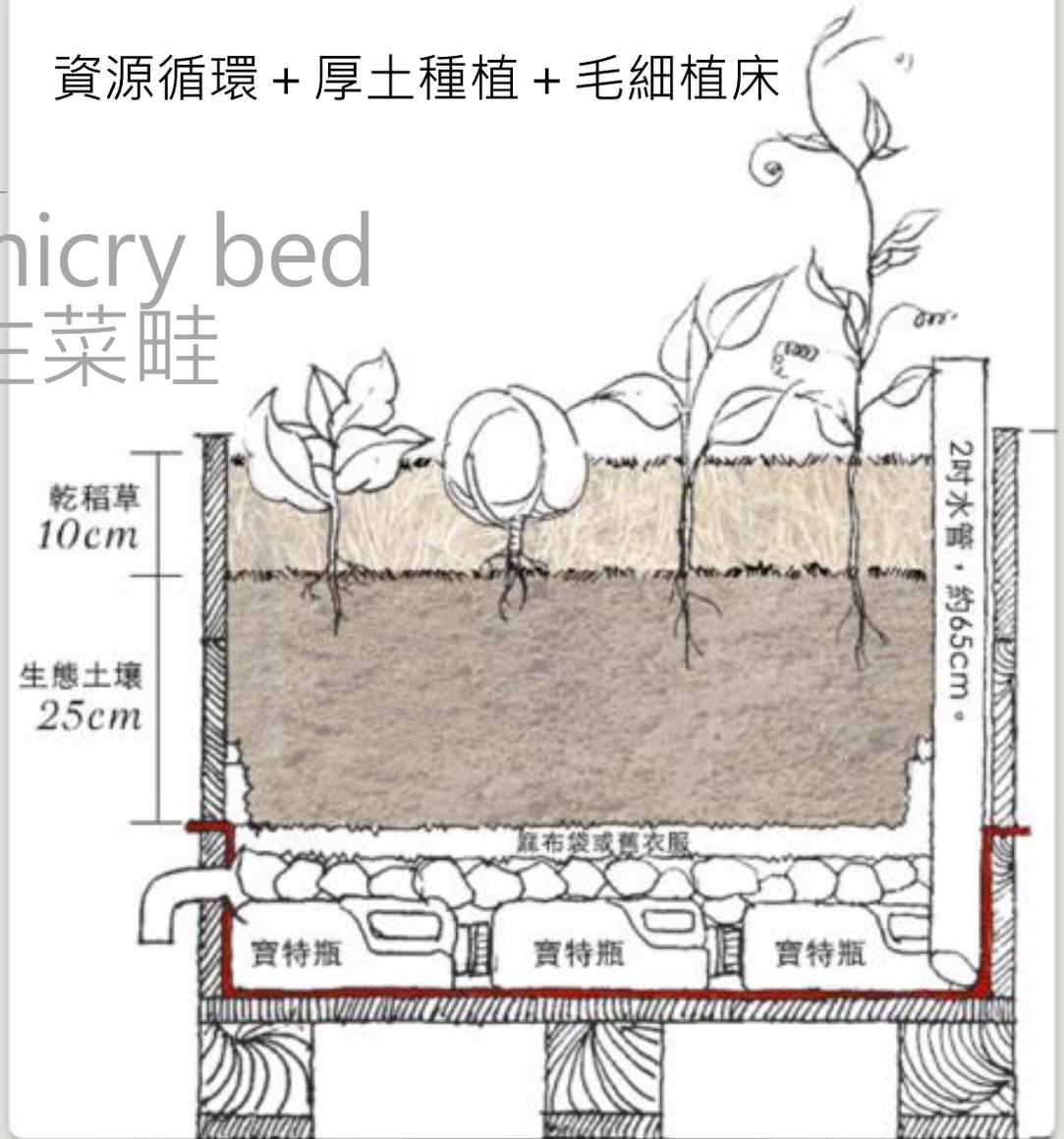
# 在地行動--循環創生

## Biomimicry bed 仿生菜畦

1.循環經濟、2.都市熱島、3.災難韌性



資源循環 + 厚土種植 + 毛細植床



# 在地行動--循環創生

## 阿嬤的昨日餐桌 2018



科學家已經證實：不是「競爭」、「合作」才是演化的關鍵密碼！

# 2019 合作社立案

## 無過生活社區合作社社員大會

### 理監事會

秘書處 行政(兼職)



#### 無過農業

1. 無過CSA生態農場
2. 小型加工廠
3. 生產伙伴農機具共享、共學共作

#### 無過照顧

1. 社區老人送餐
2. 社區照顧咖啡館
3. 家庭托顧

#### 無過配菜

1. 生活材開發
2. PGS參與式保障
3. 無包裝站所 (舍間合作)
4. 廢油家事皂

#### 無過生產

1. 食材(過剩、格外)加工
2. 包材研發
3. 大包裝共購
4. 自製清潔用品：廢油家事皂、檸檬洗髮精

#### 無過廚房

1. 老人餐食
2. 高中學生便當
3. 會議便當
3. 主婦方便煮熟食
4. Supper Club (共老私廚)

#### 無過教育

1. 生態農業：厚土種植、都市農耕仿生菜畦推廣
2. 合作教育、合作松
3. 能源轉型觀察團
4. 湖溪里山營隊
5. 地方創生計畫 (教育部補助)

社區合作社是一種「團結經濟」，我們所有的活動都在促進「信任」，唯有信任才能帶來團結 (solidarity)

# 在地行動--社區照顧

- 使用社區長輩友善耕作蔬菜（支持長輩積極活躍老化、也是社區照顧）
- 輔以在地友善小農食材（降低食物里程、支持環境永續農業、關注食安）
- 回收花布包便當（減塑、減廢、資源循環再利用）
- 煮家廚房（熟齡主婦人生的二次收成、尊嚴勞動）



# 社區合作社現階段面臨的課題

- 需要最適規模的資訊工具？！CSA 運作、貢獻度計算……
  - 科技始於人性還是始於管理？
  - 催生數位勞動合作社：合作松、g0v
- 合作社的稅務問題？社區合作社屬於團結經濟，不同的利害關係人如何計算貢獻度？進行結餘攤提。
- 需要更多的小規模的社區合作社，透過「社間合作」發揮改變的力量！





## 為公平創新

改變世界不是一個人做了很多，而是很多人都做了一點點！

When the sun is shining, 17-year-old Tapiwa Mtisi likes to sit outside and read romance novels while she waits for her Solar Ear to charge.

*Tendekayi Katsiga*

