

# 綠主張

## 校正回歸好生活 5 帖

# 本質之路

一年之中，總有不是吉慶卻特別願意以情意伴手的時節；從共同購買的初衷，到合作欣選的本質，其實是要你看見這塊土地的好、這良食把關的堅持。

分饗 這門心意，總是來得及時

8 / 2019 / 4

【搭載中元一情真意切】

五種抗疫生活處方箋  
身心減壓重新充電

暖心爸爸上菜  
用酸甜苦辣抓住孩子的胃

作伙講母語學食育  
台語綠繪本共學

薦物心誠  
食肉有宜



吉品極品  
在地醬香



袋袋健康  
五穀雜糧



安心嚴選  
小食淨飲



# New Podcast 一籃菜 真心話

9月6日起 每週一 17:00更新



## 合作社 HomeStay

合作社百寶箱  
你想知道的合作精神都在這

## 生活材 SmallTalk

從產地到餐桌  
更深入認識食材

## 議題 Discussing

生態、教育、長照、食安等  
關心社會從了解議題做起

## 互動 Connection

從日常出發  
一起分享生活大小事

收聽管道



## 校正回歸好生活五帖



### 編輯的話

在家宅了兩個月，終於迎來階段性的解封，疫苗覆蓋率也持續增加當中。這段時間大家都悶壞了，雖然自煮廚藝大躍進，不過長時間低活動居家生活，可能身體多了些脂肪，心情不是太美麗，和家人長時間相處也多了些摩擦的機會（另一方面也是增加對彼此的了解）。對家長、有老小需要照顧的人來說，「家」在這段時間或許是避風港，也是修煉場，生活型態改變的同時也帶來挑戰，如何在被限縮的空間裡讓生活品質不打折扣，維持身心健康穩定，是這一期綠主張希望帶給大家的內容。

八月號出刊之際，東京奧運賽事正如火如荼進行中。在場上奮戰的運動員，身體和心理素質同樣重要，抗疫是一場長期戰役，我們同樣需要照顧好自己的身心，保護自己和家人免受病毒侵害。八月逢父親節，也祝所有爸爸們健康順利，歡迎翻到本期主婦食堂，看看社員爸爸的拿手菜吧！

(文/黃榆晴)

### 版權

2021年8月/209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、吳筱涵、林邦文、林其華、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺、蘇心蓮

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 郭宏軒

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



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

## 專題報導

- 04 校正回歸好生活五帖 文/黃榆晴
- 06 建構防疫飲食 提高身體免疫力 文/林恆安
- 09 做好計畫消費 自煮免煩惱 採訪整理/黃榆晴
- 10 防疫生活減壓 5 撇步 文/張翠華
- 12 正念呼吸操 舒展身心提高免疫力 文/蘇怡和 動作示範/魏誌中
- 15 疫起 我們撐過的日常 文/莊佩珊 漫畫/馬榮君

## 生活食育

- 16 台語繪本共學 親近母語更靠近土地 文/李婉婷

## 美好照顧

- 18 社大 × 站所 × 厝邊 揪伴實現在地安老的多元想像 文/陳懷萱

## 合作知識 +

- 20 英國百年合作社的現代樣貌：  
The Co-op Food 參與之見聞 文/裴浩哲

## 永續生活

- 22 農田裡的環境課 文/陳婉娥

## 主婦食堂

- 24 暖心爸爸 用酸甜苦辣抓住孩子的胃 食譜設計/林曉佑 文/綠泥

## 合作脈動

- 28 合作抗疫！共同參與 互助力量大 文/陳安如 · 潘嘉慧 · 陳慧琪 · 謝文綺 · 蘇心薇

## 31 社員來信

### 【內容釋疑聲明】

本刊於 208 期《夏筍之味》封面裡，關於台灣主婦聯盟生活消費合作社（以下簡稱合作社）之硝酸鹽管控陳述內容，因內容過於精簡，部分行文恐有造成讀者疑慮之嫌，特此完整說明如後，請讀者明悉：1 台灣第一：合作社為全台第一個管控蔬果硝酸鹽含量的組織。此處「第一」之表述意指「率先」，而非排序。及至目前，合作社仍為全台唯一落實蔬果硝酸鹽管控的團隊，堅持為社員食用安全優質食材的權利把關。

2 陳述內容中之「蔬果」：意指蔬菜及根莖瓜果，「果」字非指水果。  
3 每批蔬果 100% 硝酸鹽逐批檢驗：此處強調的 100% 檢驗，是針對葉菜、芋頭、夏南瓜等容易硝酸鹽含量較高的蔬果，每批進貨都檢驗；地瓜、玉米、玉米筍等含量較少則是每週驗一次。「逐」字誤植，實為「逐」字。

4 300 公頃農地：300 公頃為近似值，實際蔬菜、瓜果（不含菇芽）種植面積約為 264.4 公頃（2021 年 7 月數據）。

### 勘誤：

208 期《夏筍之味》第 19 頁照片 3，提供者誤植為陳怡靜，正確為「士林站」。圖說文字所述區會使用「地區營運基金」為站所添購自動測溫設備，應為使用「年費」。

# 校正回歸好生活五帖

宅 在家防疫期盼解封的70多個日子裡，許多人  
也重新檢視了自己與工作、家人的關係，甚至  
開始思考人生的意義。這段期間承受各種變動和不確  
定，身心或許有些疲乏，我們準備了五帖滋養身心的  
處方為你充電，疫情或許難以預測，但讓我們一起更  
有意識地創造好的生活品質。



企畫編輯／黃榆晴 撰文／林恆安、黃榆晴、張翠華、蘇怡和、莊佩珊 攝影／郭宏軒、馬榮君  
繪圖／馬榮君、JC 在畫畫 場地協力、封面餐桌設計及料理製作／王琪君 拍攝協力／李洋溢

# 建構防疫飲食 提高身體免疫力

文／林恆安 圖／資料照片、Shutterstock

新冠肺炎疫情下，除了少出門、減少群聚、勤洗手等外在的防疫措施，加強個人身體的防疫能量也同樣重要。營養師林恆安從飲食著手，教大家藉由營養素的攝取，加強身體各種免疫功能，防止病毒入侵，宅在家防疫也可以很健康。

疫情造成許多人的生活型態改變，防疫時期的免疫力至關重要，低活動作息與營養不均衡對免疫力的負面影響也被放大，更需要為自己與家人透過食物的力量調整身體狀態。為了對抗新冠肺炎，加強身體的機能主要分三大策略：維持黏膜完整、增進體內免疫系統、均衡飲食減少身體負擔。

## 維持表皮黏膜完整

黏膜是免疫系統的第一道防線，由上皮組織和結締組織構成，分泌黏液；存在人體的口腔、胃腸、鼻腔、呼吸道等，是身體接觸外界的最外層保護，阻擋致病的外來物。若黏膜破損或不完整，病毒或細菌輕易就能入侵體內，造成全身感染與疾病。維生素 A 能維持黏膜完整、維生素 C 修補受損黏膜、維生素 E 減少氧化、礦物質鋅幫助生成黏膜，而黏液潤滑則需要水分補充。

(飲食建議參見表一)

## 增進免疫系統功能

體內免疫力分為兩大類，一類與腸道機能調控有關，另一類則是參與體內消滅病菌的部隊——免疫細胞。腸道是最大的免疫器官，腸道菌叢的健康直接影響過敏與免疫調控反應，透過提高纖維量、增加益生菌、補充水分等，可以讓免疫提升及增加排便順暢，減少因活動量降低造成的腸胃不適。

(飲食建議參見表二)

直接參與免疫反應的細胞稱為免疫細胞，包含我們熟知的白血球。當病菌入侵，這些細胞們會立即做出反應，越健康的身體，反應的時間越短，並且有效消滅病菌恢復健康。可提升免疫細胞功能的營養素，除了上述幫助維持黏膜完整的大部分營養素也參與免疫細胞生成，還包括人體細胞組成最主要的材料「蛋白質」、協助免疫功能跟細胞生成調控的維生素 D，以及減緩身體發炎反應的 omega-3。維生素 D 可透過陽光照射 10 至 20 分鐘合成，建議清晨或傍晚曬太陽，避免紫外線過於強烈造成皮膚損傷；或是補充含維生素 D 的食物（尤其無法出門的長輩），以及藉由營養補充品來攝取維生素 D。

(飲食建議參見表三)



林恆安

主婦聯盟合作社北南分社社員，從事營養師八年，因自身照顧長輩經驗，相信飲食習慣決定當下身體的舒適與未來生活的品質；專注高齡營養設計及諮詢，認為營養應落實於每日生活而非疾病發生時。

## 表一：飲食建議

### 維生素 A

紅、橘或黃色蔬果：番茄、芒果、木瓜、胡蘿蔔、南瓜、地瓜

### 維生素 C

芭樂、奇異果、木瓜、番茄、柑橘類

### 維生素 E

蛋黃、堅果、植物油

### 鋅

海鮮：牡蠣、蛤蜊、蝦子  
紅肉：牛肉、羊肉、豬肉  
堅果類：南瓜子、腰果、杏仁

### 水分

體重 x 30 至 40 毫升，即是每日最低攝取水量

## 表二：飲食建議

### 纖維素

蔬菜、水果  
雜糧類：糙米飯、燕麥、紅豆、綠豆、薏仁、玉米等  
根莖類：地瓜、南瓜、芋頭等

### 益生菌

優酪乳、優格

採購帖

# 做好計畫消費 自煮免煩惱

採訪整理／黃榆晴 照片／企畫部提供



## 料理關鍵字組合

每天自煮煮到沒靈感？熱愛料理的社員王琪君分享「料理關鍵字組合大風吹」思考法，透過調整幾個關鍵字組合，就產生各種食譜。例如家裡有「豬肉片×蔬菜」，搭配湯品、鮮乳、番茄、沙拉、熱炒等關鍵字，就產生日式豚汁、味噌牛奶鍋、西式番茄豬肉鍋、胡麻豬肉蔬菜溫沙拉、蔬菜炒豬肉片等多種菜色，消滅庫存食材之餘，也讓自煮更有趣！<sup>綠</sup>

## 計畫採購 checklist

- 一週採買 1~2 次
- 不過度囤貨，依冰箱容量至多準備一週食材即可
- 可事先規畫一週菜單
- 依類別寫下待買食材
- 採購食材種類以「3」種為原則  
(依家中人口、煮食頻率調整)
- 保持彈性，善用替代食材、熟食或肉類加工品
- 缺貨品下次再買，先預訂或登記預留  
(視不同站所規定)
- 做好冰箱管理，先進先出，妥善保存食材
- 晚餐菜色變化成隔日便當，如相同主菜搭配不同配菜
- 為特殊的日子做特別的料理，創造美好回憶

## 均衡飲食減少身體負擔

因為防疫在家造成的活動量降低，也導致許多長輩的肌肉量減少、行走步態不穩、容易疲累等，如果加上蛋白質攝取量不足，恐提高罹患肌少症的風險；另一方面，減少運動以及食用過多加工食品、飲料與甜食造成的熱量過多，則容易造成肥胖、腸胃不適、血糖、血壓、血脂過高等健康問題。所以防疫期間仍建議維持衛生福利部國民健康署提供「我的餐盤」每日均衡飲食指引：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

另外可以將每餐的白飯換成糙米或胚芽米，也可以添加地瓜或南瓜作為主食來源；蛋白質的選擇順序以豆、魚、蛋、肉為佳，可避免食用過多加工食品與高脂肪肉類（如香腸、五花肉、牛排等）造成的身體負擔；堅果種子每茶匙約為拇指第一指節大小，但請注意若食用太多也會造成油脂過多。

照顧家中長輩，則要注意「吃得下」才是真營養，並注意其牙口狀況與進食過程中是否出現噎咳或吞嚥障礙等情形。<sup>綠</sup>



戶外散步、運動 10~20 分鐘即可補充維生素 D。  
(圖片來源／PAKUTASO)

夏日炎炎，加上疫情反覆，許多人都減少外出採買的頻率。如此一來，做好計畫性消費、有效率地一次購足，就是一門必修課了。我們整理了料理達人、資深社員們不藏私分享的教戰心得給大家，煮夫煮婦們快筆記起來！

## 三的法則

料理教作講師林玉霞事先規畫一週菜單，依早午晚餐整理成表格，用她實行多年的「三的法則」，一週採買一次。「肉、蔬菜、蛋、根莖類、早餐類，以上各買三種 / 份，原則上就能滿足一家四口、每天開伙用餐需求；另外各式麵條、核果類、冷凍蔬菜、即食品食用方便，也都是家中常備品。」

## 先進先出

買回家的食材則要做好冰箱管理，先進先出、用完再買，這樣可減少重複購買造成的食物浪費。玉霞姐習慣將蔥切段或丁、洋蔥和菇類先煎熟加鹽和蒜末調味，冷凍保存，冷凍肉類則趁買回家稍微變軟後按每餐使用分量分裝冷凍，方便隨時取用。

## 保持彈性

中山國中站資深社員陳淑嫻分享，她固定請站所預留家人愛吃的手天品條糕，有時買不到特定食材，就登記預留、下次再買。「保持彈性」也是料理達人們不約而同強調的採買原則，善用替代食材，例如買不到絞肉就買肉片，此外滷牛腱、滷雞翅等熟食，或漢堡排、火鍋料、水餃餛飩等簡單加熱即可的食材，都可搭配使用。

## 表三：飲食建議

### 蛋白質

豆類（豆腐、豆干、生豆包等豆製品、毛豆、豆漿等）、雞蛋、魚類、肉類、奶類（牛奶、優酪乳、起司）

### 維生素 D

肝臟、蛋黃、乳製品、深海魚類（鮭魚等）、黑木耳、日曬香菇

### Omega-3

鯖魚、秋刀魚、鮭魚、堅果、亞麻籽或亞麻籽油

# 防疫生活減壓5撇步

文／張翠華 · 桃園市生命線協會主任 繪圖／JC 在畫畫



**1 維持生活規律及適當空間安排**  
休息足夠，減少家人彼此干擾

**2 運動減壓**  
室內有氧、瑜珈  
提升心情和互動

**3 練習紓壓管道**  
不壓抑情緒，使其健康流動

**4 建立有彈性的健康想法**  
適時放下必須和應該，  
感受是可以改變的

**5 放慢腳步，享受生活**  
好好吃飯，與家人創造共同回憶

生命線來電者以 30 歲以上的民眾居多，大多數的痛苦，除了常見的憂鬱症外，其實最主要就是家庭關係的緊張與衝突，而家庭衝突也是造成青少年朋友和孩子不快樂的最主要因素。

## 自我覺察身心壓力

在 COVID-19 疫情三級警戒期間，孩子停課、父母工作分流或在家工作，親子間不只相處時間增加，空間上也被限制必須在一起，家人間相處的

壓力必然升高。曾在網路上看到一則藝人鍾欣凌的梗圖寫著「你在家 14 天，我減壽 14 年」，真是當前父母親壓力的真實寫照！當然，這段時間也是夫妻、伴侶間容易出現衝突的時期。疫情前，當衝突出現時，有一方可以離開現場來沉澱心情、緩和衝突，現在卻陷入無處可逃的窘境！要解開家庭間互動壓力難題，或許我們可以先從做好個人壓力與情緒的調節開始，逐漸影響並改善家人間的互動。

做好個人減壓，不僅可以增進自我身心健康，也是減輕家人緊張關係的好方法。但，要如何開始呢？第一步就是「自我覺察」。心理狀態經常會透過身體狀態來提醒我們。日常生活中注意自己是不是有突然的身體疲倦、偏頭痛、頸肩僵硬、睡眠障礙、眼睛疲勞、耳鳴、牙痛、心悸、盜汗、高血壓、神經性抽搐、口乾舌燥、腸胃不適、便秘或瀉肚、四肢無力等現象，如果排除生理疾病因素外，就須關注是否為心理因素引起，這些都很有可能是壓力適應不良的症狀。

另外，某些特別的負向情緒狀態，如緊張、焦慮、憂鬱、倦怠、無目標感、興趣消失、缺乏耐性、易怒、看很多事都不順眼、挫折感、失去自信、低自尊等感受，也是自我所發出的提醒訊息，雖然不用過度擔心，但是也別輕忽！因為若長期忽略這些訊息，很容易產生所謂的精神疾病。

## 生活減壓五撇步

從最基本的生活作息開始，我提供五個個人減壓祕訣給大家參考：

### 維持生活規律及適當空間安排

疫情期間有規律的生活作息，身體就不需特別去適應生活的變動，有足夠的休息，才能恢復體力，也不會有睡眠不足的負向情緒。規畫家人彼此區隔的空間，減少彼此干擾造成的不愉快，好心情就會有好互動，壓力自然會減少。

### 運動紓壓

有氧運動是很好的紓壓方式，運動的短期效應是透過運動釋放腦內啡，提升正向心情，長期運動更可以改善血清素代謝，提昇幸福感。疫情期間雖然空間被限制，仍可試著透過網路學習室內的有氧運動方式，甚至是親子共同的運動，紓解壓力外更可以創造愉快的互動。如果健康狀況不適合劇烈運動，瑜珈也能很好地舒展身心靈。

### 練習紓壓管道

壓力鍋的產生往往是因壓抑太久而爆發出來，常常傷人又傷己，透過歌唱、找人聊一聊或是書寫出來都是很好的方式。情緒很滿的時候，也可以透過觀看戲劇或影片的故事，讓自己的情緒健康流動或發洩出來，也會感受到心裡的舒暢感，當情緒走了，理智較可以有有效的運作。

### 建立有彈性的健康想法

理性情緒行為療法的大師艾利斯 (Albert Ellis) 提出，人天生都會有一些不合理、不具邏輯性和與事實不符的非理性想法，這些想法透過絕對化的要求 (必須、應該)、過度概化 (非黑即白)、災難性 (死定了)，讓我們感受到失敗、挫折和不快樂。所以當負向情緒出現時，可以試著問自己是什麼導致我不開心？是否反應過度？有沒有非理性的想法？找出較健康、有彈性的想法，改變想法，感受就會接著改變！

### 放慢腳步，享受生活

現代人的步調快速，造就出我們追求效率的生活節奏，但防疫期間有許多移動的限制，反而節省下許多時間，試著放慢腳步，練習好好吃飯、慢慢喝杯茶或是享受咖啡的味道，甚至安排一些親子共遊時間，如：閱讀、追劇、打遊戲，不僅可以享受當父母的快樂，也為彼此留下美好的回憶。

除了自我照顧，也別忘了關懷家人，透過一些外在的行為徵狀，如失控大哭、大笑、健忘、做事延期、懶洋洋、咬指甲、暴飲暴食、坐立不安、雙眼無神、彎腰駝背、多話或少語、過度飲酒或服禁藥、反抗等行為表現，都可能是他人的求救信號，提醒旁人要主動關懷。疫情確實帶來很多改變與不方便，但同時也是一個調整自我和家庭關係的好時機。如果真的需要求助於專業或醫療，也請保持健康的態度，讓自己與家人平平安安地度過疫情的挑戰！



張翠華

專業社會工作師，曾任各級縣市政府心理衛生、自殺防治委員，協助企業及政府部門推展員工心理協助服務方案，現任桃園市生命線協會主任。

# 正念呼吸操 舒展身心提高防疫力

文／蘇怡和 攝影／馬榮君 動作示範／魏誌中

爲了防範新冠肺炎，多數人皆大幅減少日常外出與規律運動，國民健康署呼籲，居家防疫期間也要維持基本的鍛鍊，才能提升防疫力。由主婦聯盟合作社前監事主席黃利利設計的「正念呼吸操」就是很合適的居家運動。

黃利利曾經歷健康每況愈下，每週跑醫院三次的經驗，深感若僅透過飲食單一方式，是無法保障身體健康的。她在因緣際會下學會以呼吸結合運動方式改善身體狀況，便將之設計成呼吸操課程，並成立台北市自癒力學會，北南分社社員魏誌中也因跟隨黃利利學習，而開啟自癒力課程的教學生涯。

擁有多多年呼吸操教學經驗的魏誌中坦言，自己原本的身體狀況不錯，所以呼吸操的影響較不明顯，但許多學員與她分享運動前後的對照經驗，像是「本來不敢旅行，怕走路慢且易喘的體質拖累團友，現在能走深坑步道和爬山了」、「持續練習呼吸操後，居然能輕鬆睡著」、「上完課後，全身都很舒服」、「過去要定期找人按摩，現在學會透過呼吸導引讓肩膀鬆弛，長年的痠痛也得到舒緩」，甚至有「我發現練完後脾氣變好了」等不勝枚舉的案例。

## 簡單易做 居家適宜

全球新冠肺炎疫情仍在延燒，無法外出時呼吸操很適合作為居家生活裡的運動，首先是時間可長可短，靈活彈性；其次是器材單純，只要一個瑜珈墊就能進行；第三是動作輕柔，即便沒有老師在旁指導，也不易產生運動傷害。

魏誌中表示，只要持續練習呼吸操，就能感受到身體的進步，現代人每天都生活在高壓與

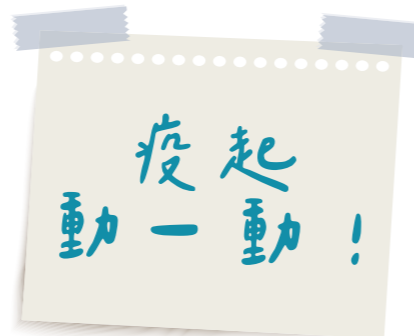
快節奏的型態中，身體總有些痠痛勞累，呼吸操可幫助我們舒緩筋骨，同時練習專注。透過遠離 3C 的做操時間屏棄雜念，注意聆聽動作指令和感受呼吸，讓大腦與身體一心一用，進入專注的狀態。

這一段時間以來，因為疫情嚴峻，生活狀態驟然改變，大家都處於自覺或不自覺的壓力狀態中。魏誌中說明透過呼吸操讓身體跟心理放鬆舒適，而非等到身體出狀況或彈性疲乏時，才開始善待它。

## 動作和緩 年長者也適合

魏誌中表示正念呼吸操適合全年齡層，尤適合年長者，因為動作和緩、低風險，若能維持（完整的呼吸操）動作每週兩次、每次 90-120 分鐘練習，通常三至六個月後，身體就會出現改變。呼吸操的每一組動作都有初級版、進階版、挑戰版，每個人身體各部分的能力不見得平均，有時雙腿柔軟可輕鬆盤腿，但腰部動作卻不擅長。因此在進行呼吸操時，要量力而為，不用與他人比較，只要動作配合呼吸，專注在感受自己身體進步的幅度即可。

此外，由於做操時會流汗使毛細孔張開，因此不要開著風扇對身體吹，且要適時補充溫開水，穿著合適寬鬆的衣物，以上都是呼吸操要注意的基本事項。



## 簡易居家 正念呼吸操 大家動起來

魏誌中建議，每組動作至少做三次，讓身體有機會藉著重覆動作慢慢伸展開來，達到放鬆效果。如有時間，做到六次也無妨。



▲ 擴胸伸展式

雙腳站立與肩同寬，雙手放頭頂部後方，吸氣時將手肘向後張開，同時擴胸，吐氣時低頭手肘靠近臉部側面；藉此伸展後頸與肩膀的肌肉。



● 單腳站立式

單腳站立，吸氣並上提另一腿的膝蓋，達到全身平衡，兩腿輪流進行；此姿勢可鍛鍊下半身與腿部肌肉。



● 上半身側彎式

雙腳站立與肩同寬，吸氣將雙手上舉，一手握住另一手腕，呼氣緩慢向側邊伸展彎曲，直到自身可及的程度，左右輪流；此動作可伸展側邊肌肉。

幽默帖

# 疫起！ 我們撐過的日常

文／莊佩珊 漫畫／馬榮君

### 工作篇



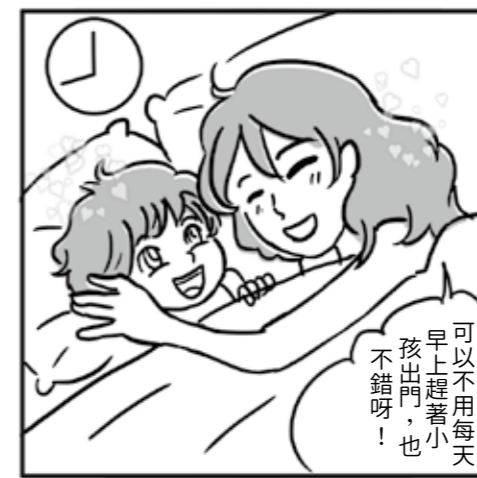
### 疫情煮飯篇



### 日子還是要過的



### 疫情生活小確幸



### D 背肌伸展式

吸氣將雙手舉高，十指互扣翻掌心朝上，呼氣雙手往前拉伸讓上半身與地面平行，身體在股溝處彎曲，接著雙手放鬆接近地面再吸氣緩慢抬起上半身；此動作可伸展脊椎與背部肌肉。



### E 躺臥抬臀式

躺姿曲膝，雙手平放於身體兩側，吸氣將臀部抬起停留空中數秒後緩慢放下；此動作除了鍛鍊大腿與臀部，還可收縮泌尿器官的相關肌群，有助強化泌尿功能。



### F 躺臥勾腳式

躺臥先曲膝，接著吸氣高舉雙腿到與身體垂直，呼氣勾腳後緩慢放下；此動作能強化核心肌群與下肢肌肉群。



雜誌中表示呼吸操強調呼吸和動作結合，若能運用在生活的各種動作中，如走路放慢呼吸節奏、晨起做操放鬆身體，持續練習，建立習慣，身體就會累積這些記憶，改變也就會隨之發生。「我練了這麼多年最大的改變，是大部分的人都稱讚我氣色很好，其實我都已經領到敬老卡了呢！」魏老師的好精神很有說服力，她也希望大家透過勤做呼吸與動作配合的練習，達到心情與身體舒緩，增加抗疫的能量。



掃 QRcode 看呼吸操完整影片



# 台語綠繪本共學 親近母語 更靠近土地

文／李婉婷 照片／王雅玲提供

## 跟著雅玲老師學台語！

正月蔥，二月韭，三月苜，  
tsiann-guéh tshang jī-guéh kú sann-guéh hīng  
四月薤，五月匏，六月瓜，  
sì-guéh íng gōo-guéh pū lāk-guéh kue  
七月筍，八月芋，九芥藍，  
tshit-guéh sún peh-guéh ō káu kè-lâm  
十月菜，十一月蒜，十二月白。  
tsáp khîn-tshài tsáp-it suàn tsáp-jī pèh

這段台語順口溜代表台灣靠天吃飯的祖先，累積長年農事經驗，會依循節氣變化，栽種適時適地的農作物。



王雅玲 Ông Ngá-lîng

育有兩女，現為北南分社綠繪本講師。從不會煮到練習煮，從三餐外食到注重食材安全，喜歡以各式有趣、好玩的共學活動，將母語、環保、食育串接，傳遞親子正向力。

從產地到餐桌，當我們循著食物向上溯源時，如果加上語言的力量，是否能讓飲食教育更貼近生活一點？主婦聯盟合作社北南分社社員王雅玲，不僅帶著孩子重拾母語（台語），身為綠繪本的講師，她也以台語改編教材，講爸母話喚回大家對環境、食物的共鳴！

### 母語是靈魂與根

在成為綠繪本講師之前，王雅玲就是「牽囡仔ê手行台語ê路」簡稱台語路共學團的成員。台語路共學團成立三年來，目前已有一萬多個成員加入。王雅玲說：「台語路與其他一般親子課程、活動都一樣，唯一最不同的就是要講台語。」

王雅玲認為，母語不只是溝通工具，更是一個人的靈魂與根，「聽著爸母話，咱會想著爸母、阿公阿媽。咱會想起家己（自己）是啥人，是佗（哪）一片土地晟養（扶養）咱大漢ê。」她認為想要關心環境保育、食物教育，就得先結合母語一起推動。生活中王雅玲與先生也僅以台語和孩子溝通，2019年她更將自己的母語帶進北南分社綠繪本課程的推廣活動。

### 台語食育大挑戰 傳遞語言的美感

王雅玲的台語綠繪本課程，除了藉由環保、食安、食農等主題的繪本故事，讓孩子更易理解，也同時結合相關體驗活動、遊戲，強化親子對議題的共鳴。像是在「奶茶足好淋（真好喝）」課程裡，讓孩子以舀取砂糖、方



- 1 王雅玲用台語進行綠繪本食育活動，她認為母語讓孩子想起自己生長的土地。（照片攝於三級警戒前）
- 2 台語綠繪本共學活動，還有趣味小互動。
- 3 舉辦「紅菜頭，食甲健康閣好要」課程時，帶領孩子認識各式紅蘿蔔樣貌。
- 4 以台語製作上課簡報。

糖方式了解各款飲料糖量；又或是在「快樂的雞仔、健康的雞卵」中，用電鍋替自己煮一粒卵（一顆蛋）。

不過，王雅玲也分享，綠繪本雖然有詳細的公版教案，但台語教材卻得從零做起，「我覺得最困難的就是一些我自己都沒有想過的詞，很冷門的或專有名詞那種。」她說，如何表達台語獨特美感且又不失原意，是一大挑戰。舉例來說介紹動物福利蛋中，母雞的基本需求「沙浴」、「棲架」、跟「就巢」，這樣的專有名詞得再重新思考，和夥伴來回討論多時才定案：沙浴 sua-ik、歇睏 hioh-khùn、跔岫 khû-siū。而在簡報的註解欄中，王雅玲更費工夫仔細地寫下全台語的敘述——沙浴：雞母嘛恰意佇沙仔內底扒扒咧爪爪（giàu）咧（母雞也喜歡在沙子裡扒一扒抓一抓）；歇睏：雞仔

恰意佇懸懸的所在歇睏，有安全感（雞喜歡在高高的地方休息，有安全感）；跔岫：當雞母欲孵卵的時陣，伊恰意恬恬仔的覘起來孵卵。（母雞要孵蛋的時候，牠喜歡靜靜地躲起來）

### 生活中隨處可見 的食育場景

疫情影響下，2020年王雅玲僅舉辦了三場台語綠繪本共學。雖然如此，在多數來自台語路成員的共學現場，令王雅玲印象深刻、有趣又好玩的是，下課後，幾個家庭一同相約附近用餐，剛好經過賣市售飲料的餐車，一個個性直爽的家長走到餐車前，告訴她的孩子：毋通淋這啦！這糖摻傷濟矣。（不要喝這啦，這糖加太多）也有小朋友回家看到爸爸喝飲料，立刻把喝含糖飲料的壞處一個一個唸出來。

談到生活中最簡單且實際的食育，王雅玲說：「我會鼓勵大家看看自己做得不錯的地方；用心準備了食物（不論是自己煮或是買外食）、好好陪伴家人吃一頓飯，這就是最珍貴的食育！」

透過母語持續共食共玩共學，倘能在生活中常常感受愛的流動，自然會開始關心生活周遭的環境、吃進肚裡的食物，對食物與土地才有更深刻的連結。



點 QRcode 了解台語路共學團

# 社大 × 站所 × 厝邊 揪伴實現在地安老的多元想像

文／陳懷萱·臺大創新設計學院專案助理教授 圖／PAKUTASO



老後生活內涵已是近年來的重要議題。

陳懷萱老師曾在主婦聯盟合作社北南分社福祉委員會與永和社區大學合作的「回家—在宅醫療是最好的病房」電影交流活動中，探討在宅醫療的概念，本期邀請陳老師為《綠主張》讀者分享「在地安老」的概念，讓照顧關係的意涵更豐富。

## 在地安老的生活期待

隨著科技醫療進步，維持活躍、健康的百歲人生已經不再是理想，加上社會變遷快速，都市化、少子化、結婚的人愈來愈少，帶來生活型態與家庭組織功能的改變，進而也衍生出越來越多元且複雜的老年生活照顧需求。

「你的理想老後生活會是什麼樣子呢？」不管是面對熟年族群或是青年學子，這兩個問題都讓我有機會觀察不同族群對於老年生活的印象與價值觀。在不同世代之間的回應中，一方面可以感受到對於生理衰退、老後孤獨的隱憂，另一方面也反映出對於老有所終的想望。多數人會希望未來能夠居住在自身熟悉的環境中，除了健康並保有自在的家庭關係與社交生活，也能夠在自身所需的社區照顧系統中，尊嚴自主的「在地安老」。

## 反思在地老化的照顧關係

前述理想老後生活的圖像，讓我們進一步看到個人生活所在地對於安老的意義。2016年起政府開始推動的長照2.0計畫，即是建立以社區為基礎的照顧型社區。在此架構下，希冀透過布建「在地老化」的醫療社福社會支持網絡，提供從居家、社區到住宿式照顧的多元服務系統，讓長者能夠在熟悉的社區環境中，以維持原有生活型態的方式安老。目前我們看見地方社區以老年族群為服務對象，陸續開辦社區關



主婦聯盟合作社成立「互助福祉委員會」，邀請社員一起討論在地共老的想像與實踐。(資料照片)

懷照顧據點、巷弄長照站乃至公共托老中心等服務模式，形成在地制度性照顧網絡關係。

然而，當我們進一步思考，會發覺所謂的在熟悉的居住環境中安老，不只包括從制度面來推動，更需要設計的是在自身生活圈的各種人際交往連結關係，藉此創造與豐富「在地安老」所蘊含的生活感、社區感，以及歸屬感的日常實踐意義。

## 社大世代共融的生活旅伴

從這個角度思考，在地安老不只關乎老人作為服務「個案」是否獲得正式而妥善的照顧資源，更有必要回到以人為本，來凸顯出照顧關係的多元意涵與實踐樣貌。例如我以社區大學的課程，作為探索在地安老的田野觀察場域就發現，從社區生活脈絡出發，「以學習之名」而開展出的公民學校，不只是回應與滿足個人生活需求的地方知識庫。對於學員來說，社區大學作為人與人建立關係，打開對話的交流空間，更是在當地「揪伴」合作，創造社會連結、參與社會行動的理想「關懷據點」。

從社大的學習文化可以發現，社大課堂上除了首次加入的新生，也會有一些持續學習、長期支持課程與社大發展的同學。一堂課長期累積下來，老師與同學、同

學彼此之間，都形成了參與彼此生命歷程，一起長大變老、相互照看的夥伴關係。學員們也透過參與自主性社團、社區一堂課、公共論壇等活動，找到同好，豐富生命多元視野。更重要的是，「以學習之名」作為在地安老的行動，讓社大從工作夥伴、老師到學員，在一起變老的路上得以跳脫「照顧」與「被照顧」的二元關係，形成彼此照顧的世代共融生活旅伴。

## 從買菜到巷弄鄰里好厝邊

在主婦聯盟合作社的站所，我也看見社員透過參與地區營運委員會、擔任幹部、共同籌備社區共煮共食各種活動，構建出在地「相伴共學」、互助合作、永續發展的「買菜文化」。當站所成為鄰里好厝邊，讓左鄰右舍可以成為共創生活家園，相互照看的夥伴，站所也可以是「巷弄長照站」，成為在地整體照顧網絡支持系統的一部分。

我們可以藉由「在地安老」的理想圖像，重新檢視社區生活圈中各種人際關係的積極意義。當我們開始以一種全貌的、混齡跨域的視角，來看待老後生活的社會實踐，就能夠從關照共同在社區生活N種人的需求，找到在地互助與活躍安老的理想歸宿。讓我們在社區生活中，從個人的「我」推展到在地社群的「我們」來作為照護與設計的利基，讓每個人在社區中，都可以找到互助、自助的舞台，讓照顧關係的意涵更豐富。<sup>綠</sup>



陳懷萱

臺大創新設計學院專案助理教授，透過跨齡共學的課程實踐，關照在地社區設計形塑「在地活躍老化」生態系統各種可能。

# The Co-op Food 參與之見聞 英國百年合作社的現代樣貌

文· 照片提供 / 裴浩哲



位於南安普敦大學宿舍 (Mayflower Hall) 一樓的 The Co-op Food

主婦聯盟合作社大直站前站務裴浩哲目前於英國留學，並加入當地的消費合作社 The Co-op Food。延續超過百年，由羅虛戴爾合作社演進而來的 The Co-op Food，現在是什麼樣貌，來看他第一手的經驗分享。

英國的羅虛戴爾公平先驅合作社 (the Rochdale Pioneers) 於 1844 年，由一群紡織廠工人為了在嚴峻的工業化時代生存下去，共同出資成立。以消費合作社起家的羅虛戴爾合作社，以共同購買及販售價格合理的生活日用品，滿足工人需求。百年後，該合作社更名為 “The Co-op Group” (英國合作社集團)，其生鮮消費合作社則改名為 “The Co-op Food”<sup>1</sup>。

服務的日新月異，說明了 The Co-op Food 與時俱進、永續經營的目標。便利的消費形式，創造出英國民眾「到合作社購物」的日常消費習慣。截至 2021 年 The Co-op Group 的社員數已突破五百萬 (約占英國總人口 10%)，並且在全國開設超過 2,500 間的實體站所<sup>2</sup>。

筆者就讀的南安普敦大學研究所坐落於南英格蘭的南安普頓市，該市面積為台北市四分之一，擁有超過 20 間的 The Co-op Food 站所，大學宿舍樓下即有一間，筆者週末購物時都會順道採購。在英國，不是社員亦可在 The Co-op Food 買東西，因此，第一次在站所消費時，筆者是以非社員的身分購買產品。但由於自己認同合作社價值，再加上 The Co-op Food 入社很容

## 10% 英國人是社員

The Co-op Food 的消費形式，隨著時間推移，從 19 世紀的櫃台取貨，至 21 世紀的自助機器結帳。科技與



架上的產品許多是自有品牌。



用社員卡自助結帳。

易，所以第二次購物時即以社員的身分進行。

## 入社便利 自有品牌產品多

成為 The Co-op Food 社員很簡單，只要花幾分鐘進行線上申請，並繳交 1 英鎊 (約新台幣 40 元) 的入社費後，即可立刻成為社員。到站所消費時，The Co-op Food 提供兩種方式完成身分識別：手機登入 The Co-op Food 的 APP 並在結帳時出示；或使用實體社員卡。成為社員後，The Co-op Group 每週固定寄送電子郵件，介紹當月新產品和當月社內的大小活動，並以簡單的圖文，說明身為 The Co-op Food 社員的權利與義務：獲得產品折扣；以消費支持社群；參與合作社活動。

此外，每週信件內亦會提供八項不同產品的折價券，身為學生的我，定期會帶著產品折價券到站所使用。走進站所，明亮的燈光與寬敞的走道令人感到舒適，筆者目測大半的食品，為 The Co-op Food 自有品牌，包括乳製品，如：牛奶、優格、冰淇淋；冷凍食品如披薩、薯條、雞塊等。The Co-op Food 也會因應社員在不同季節的生活需求，提供季節性產品。例如夏天為英國的烤肉旺季，因此靠近櫃檯的產

品架上就會陳列自家品牌的「烤肉架」與「木炭」，以此滿足 BBQ 的需求。



The Co-op Food 站所夏天時販售的烤肉相關產品。

## 透過參與 合作社支持社區

對於筆者而言，在 The Co-op Food 的消費動機不僅為需求的滿足，另一因素為「促進地方社群的永續發展」。以道德消費為主軸的 The Co-op Food，其實踐的方式，不只是販售環境和勞動友善的產品如公平貿易巧克力，它亦設立公益基金，回饋給在地小農與非營利組織。

公益金的運作模式很簡單，在結帳時拿出社員卡掃描，若該筆消費中有購買特定的 Co-op 自有品牌產品，售價的 2% (每 1 英鎊即有 2 便士)，將匯入 The Co-op Food 的地方合作發展基金 (Co-op Local Community Fund)。接著在官網上，社員可自行選擇住處附近的一個非營利組織，將基金捐贈予該組織。

筆者去年秋天將基金捐給地方慈善組織 “Purple Community

Fund”，資助該組織進行英國難民的技能培訓來改善其生活。今年春天，改為資助名為 “The Gantry Youth Theatre” 的地方非營利組織，使其在新冠疫情期間，仍舊能開設藝術課程，讓青少年持續學習表演藝術。

經過百年的演變，一間位於曼徹斯特北方羅虛戴爾市的合作社，已成為英國第五大生鮮日用品販售事業體。此外具有全國性規模的 The Co-op Food，更將合作社的道德消費與民主決策原則有效結合，運用在地方社區發展。在尊重每位社員想法的前提下，支持地區團體，也以此鼓勵社員在滿足需求的過程中，共同成就地方的再造與共好。<sup>3</sup>



裴浩哲

曾為東華大學消費合作社常務理事、東華校園儲蓄互助社理事、主婦聯盟生活消費合作社大直站站務，目前就讀英國南安普敦大學人文地理博士班一年級。

註

<sup>1</sup> 資料來源 ICA 網站。

<sup>2</sup> 資料來源 The Co-op Group 網站。

□ 本文不代表本社立場。

# 農田裡的環境課

文／陳婉娥，主婦聯盟環境保護基金會南部辦公室主任 圖／陳婉娥提供，PIXABAY

從2020年起，主婦聯盟基金會南部辦公室推出「給孩子的環境教育」計畫，去年我們以環境垃圾為主題，帶孩子觀察生活中的垃圾與污染問題，今年則以「農田裡的環境課」為主題，以「農田裡的昆蟲課」、「水從哪裡來」、「蜜蜂消失了」三項單元，與孩子討論人類所處的環境發生什麼危機。



孩子進到農田裡尋寶

## 從農田了解生態平衡

在農田裡的環境課，我們透過農田來與孩子討論生態平衡的重要性。第一堂課從農田裡的昆蟲出發，從以自然農法耕種的農夫角度來思考農耕環境使用農藥、化肥對土壤的影響。

我們帶孩子從泥土中找住在裡頭的昆蟲，農夫吳煥然拉出植物長長的根系，與我們討論昆蟲與植物根系深入土壤中，為土壤帶來空氣的重要性。我們問孩子，農夫為什麼要減少耕作面積，保留好像荒蕪的雜草園地？其實是要提供農田裡昆蟲、田鼠與青蛙等小動物們的休息地，因為有昆蟲、小動物，就會有老鷹來盤旋覓食。從農耕環境出發的自然平衡，是人類使用土地種植糧食，給予環境的回饋。

## 珍惜水源循環利用

農田很需要水灌溉。2020到2021年夏天，台灣遭逢嚴重的乾旱，水源不夠農田灌溉。農夫說，農田需要的灌溉水量看似很大，但灌溉水除了提供植物吸收水分外，其餘的水都會回到地底下成為地下水。這樣的水循環是很重要的，這一點是農業用水與民生、工業用水很大的不同。

水很重要，但我們往往是缺水、沒水可用時，才會注意到水資源分配的問題。高雄在百年大旱中，透過水資源調節措施似乎避開了停水的壓力。那麼，高雄的水是從哪裡來呢？我們抱著這樣的疑問，與老師一起走訪高屏溪，帶孩子到高屏溪的上游看高雄的水是如何從屏東流到高雄。

四月，枯竭的高屏溪乾渴的狀態直接暴露在我們面前，怪手在河床進行除淤工程，等待雨水的來臨。高屏地區使用的水，是日治時期的現代化工程中，早先一步以伏流水作為取用灌溉用水的方式，從地下層取水，水的源頭則是從山區來的。雲、雨、山、樹木、地下水、河川、平原、海洋這樣的水循環，表面上看似屬於自然科學的知識，卻處處存在人為的痕跡。如果我們一味的認

為人類能讓自然為人所利用，就很容易輕忽自然循環的重要性。

隨著雨季與颱風季來臨，似乎暫時緩解用水的燃眉之急，但老師提醒我們，未來氣候變遷，乾旱、洪水問題可能只會加劇交替出現。從水資源議題出發，需要大家深入思考的，是「人只能用乾淨的水」這個想法，遲早會導致水資源的搶奪戰。因此每一項產業用水都要極力思考水資源循環再利用的方法，民眾也要認知到珍惜水資源的重要性。

## 蜜蜂背後的生態危機

不能否認，人類的生活環境越富足，所面對的環境挑戰可能更嚴峻，因為這份富足是建立在自然資源的使用上，因此我們更需要謹慎地觀察人為的自然資源使用。而這項議題，我們從蜜蜂的觀察開始。

蜜蜂是維繫生態很重要的關鍵，蜜蜂的「授粉」能力，可以確保糧食來源的穩定性。但從2003年開始，歐洲、美洲、亞洲等國家，都發現蜜蜂大量死亡的現象，關注這項議題的學者追查發現，蜜蜂在採集花粉過程中接觸到農藥，導致蜜蜂神經中毒，中毒的工蜂將有農藥沾黏的

花粉帶入蜂巢，因而導致蜜蜂大量死亡。

蜜蜂中毒在台灣不是新鮮事，蜂農將蜂箱放在荔枝樹、龍眼樹下採集花蜜，經常需要巡視蜜蜂是否有受到農藥的影響。如果放置蜂箱的果樹周圍有噴灑農藥的情況，蜂農就需要立即移動蜂箱，避免蜜蜂中毒。

農夫用藥，是為了防治病蟲害，其中一部分也是因為消費市場喜歡漂亮的蔬果所致，有些病蟲害沒有防治用藥，更影響農夫的收入。減少使用農藥與化肥一直是基金會推動的重點議題，我們希望從小小蜜蜂身上，能將這樣的觀點帶給孩子。但蜜蜂遭遇的問題不僅農藥，氣候變遷導致花期錯亂、重疊，蜜源植物減少等，都讓蜜蜂生態受到威脅，我們又能做什麼呢？

不論是農田、水資源、蜜蜂，我們圍繞著「平衡」這個觀點，製作三部教育短片，未來將配合主題教學手冊，推廣至全台各所小學。期待老師能將這樣的課題帶入教室與孩子一起討論，家長也能透過捐款將議題帶入家庭，一起種一顆環境關懷的種子到孩子心中。●



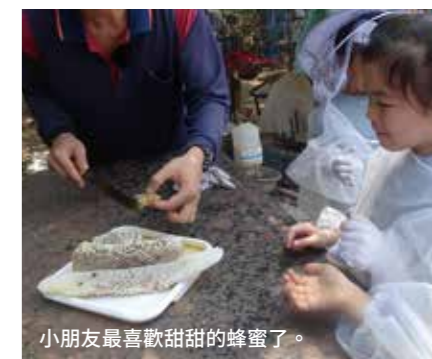
蜜蜂授粉比率，占所有授粉昆蟲的80%以上，是極富經濟價值的昆蟲。(圖／PIXABAY)



傅志男老師帶孩子觀察高屏溪上游。



第一次近距離看蜜蜂，有點緊張。



小朋友最喜歡甜甜的蜂蜜了。

# 暖心爸爸 用酸甜苦辣 抓住孩子的胃

食譜設計／林曉佑 作者／綠泥 攝影／Ayen

照顧三個小小孩的胃並不容易，台南分社社員林曉佑每頓飯會準備三菜一湯或二菜一湯，其中一樣必是鹹香好下飯的菜色，來引發他們的食慾。林曉佑甘於配合孩子，製作他們喜愛的甜甜鹹鹹的菜餚；孩子願意儘快吃完，爸媽才有時間喘息。這三樣菜，都是林家孩子票選出來的。對於洗手做羹湯、收拾善後，他樂在其中；他期待孩子長大離開家後，在記憶中能夠保存這些家的味道。



## 橙汁肋排

烹調時間  
50分鐘

這是任職國中老師的太太很喜歡的料理，甜鹹甜鹹，也是林家小小孩的最愛。孩子們拋掉筷子，手拿肋排啃嘗，解放得很開心；美味的醬汁澆入白飯，也讓孩子們快快的吃完一餐。這道菜需做到「汁明芡亮」，也就是將醬汁過濾、不帶雜質，芡汁淋在肋排上油彩發光，那就賞心悅目、令人食指大動囉！

### 作法

- 1 日本大蔥切 10 公分長段、青蔥洗淨後綁成蔥結、薑塊在表面劃刀痕。
- 2 豬肋排解凍後入鍋，加冷水淹過，開火滾沸後撈去浮沫，續煮 10 分鐘後撈起，用溫水沖洗、冷卻，從骨頭與骨頭之間下刀，切成長條狀備用。
- 3 鍋子燒熱後轉小火入油，加入原色冰糖拌炒後，放入蔥段、蔥結與薑塊煎香。
- 4 續入豬肋排，依序倒入柳橙汁、醇米霖、醬油膏、白胡椒粉、冷壓芝麻油，加水稍淹過豬肋排，

轉小火，開蓋燉煮約 40 分鐘，將豬肋排撈出盛盤。

- 5 將湯汁過濾再倒回鍋中，加入柳橙汁適量，讓湯汁水果香氣更明顯，開大火收乾，待醬汁收至濃稠，分次加入芡汁，起鍋前沿鍋邊淋上幾滴芝麻油。
- 6 將湯汁淋在豬肋排上，撒上蔥花即成。

### Tips

- 1 柳橙汁可用鮮果榨汁，鋁箔包純果汁也可以；用梅汁也行。
- 2 燉煮時若湯汁顏色略淺，可加入醬油膏增色。

### 材料

豬肋排  
(500 公克／包) 2 包  
日本大蔥 2 根  
(這次用丹麥洋蒜，用大蔥或一般蔥白也可以)  
青蔥 2 根  
薑 1 小塊  
柳橙汁、食用油、  
葛鬱金粉、清水各少許

### 調味料

原色冰糖 少許  
醇米霖 少許  
醬油膏 少許  
白胡椒粉 少許  
冷壓芝麻油 少許



### 林曉佑

原本所學為材料科學，如今是有機農友，轉變很大。家有三個各為六歲、四歲、一歲的稚齡兒女，因疫情孩子都在家，他從週末大廚變成每日煮三餐的料理爸爸。加入主婦聯盟合作社六年，食材幾乎都在合作社購買。



## 醋溜高麗菜



太太喜歡酸辣風味的菜餚。她在餐廳吃過這道菜，非常喜愛，不需參考食譜，林曉佑就做出來。雖然這道菜微辣，但他認為可開發小孩子的各種味覺，學著欣賞各種菜式的酸甜苦辣，而這道菜就是要酸酸甜甜帶點辣味才過癮。高麗菜全年生產，常常出現過剩耕除的場景，林曉佑希望社員學會這道菜，多吃高麗菜來幫助農友。

### 作法

- 1 高麗菜洗淨切成 10 公分大小，蒜頭去膜稍微拍裂；辣椒切小段，怕辣可去籽。
- 2 熱鍋冷油轉小火，將蒜頭以及一半的辣椒下鍋，煎出香氣。
- 3 高麗菜下鍋，先入少許的鹽提味，再下糖、醋、醇米霖、白胡椒粉後轉大火，將炒鍋稍微離火晃一下（翻鍋），讓鍋底的醬汁燒熱並增加與高麗菜接觸面積，也將鍋中食材均勻翻甩。
- 4 炒鍋放回爐上，待高麗菜軟化後，加入剩下的辣椒，再沿鍋邊加入醋與芝麻油翻炒即成。

### Tips

1. 大火炒高麗菜，口感才會脆。
2. 這道菜的口味最好是「酸甜、帶點辣、帶點香」，夏日可增加食慾。
3. 大火翻炒時醋味會稍微跑掉，起鍋前可再補一點醋，沿著鍋邊淋下，香氣十足。



同場加映！  
冷熱皆宜米糕糜！



### 材料

中型高麗菜	1 / 2 顆
蒜頭	5 粒
辣椒	1 條

### 調味料

糯米酢	適量
二砂糖	適量
醇米霖	適量
冷壓芝麻油	適量
白胡椒粉	少許
鹽	少許

## 腰果雞球



豐富多樣的食材，讓孩子吃到充足均衡的營養。這道料理菜色漂亮，帶有堅果香氣，保證可挑動孩子的味蕾，樂於享用；感官被愉悅滿足後，小小孩心情比較穩定，父母也能輕鬆一點。雞肉要換成紅肉也可以，食材中加入菇類，可以順便讓孩子熟悉菇類的特殊風味與咀嚼口感。

### 作法

- 1 去骨雞腿稍微退冰，切成適口大小，裝入大碗。加入醇米霖、白胡椒粉、醬油膏、芝麻油、生蛋白、葛鬱金粉，以手將雞肉和調味料充分抓醃，靜置 20 分鐘使肉入味。
- 2 蔥切小粒，蔥白和蔥綠分裝；杏鮑菇滾刀切成比雞肉略大；腰果用小火煎焙出香味；蒜頭去膜對切。
- 3 熱鍋冷油開小火，將蒜頭煎香，放入雞肉，先將雞皮朝下，稍煎後翻面，待煎至七八分熟後，放入杏鮑菇、腰果與蔥白拌炒，再續入一半的白芝麻拌炒。
- 4 加入醇米霖、白胡椒粉、醬油膏，續入少量的芡水，轉大火拌炒，加入幾滴芝麻油，將剩下的白芝麻粒倒入，快速拌炒幾下熄火。
- 5 盛盤，撒上蔥花便完成。

### Tips

1. 醃製法適用在各種肉類，可去腥且有底味，燒製時不易老化。醃紅肉時可用全蛋，白肉只用蛋白，顏色會比較好看。
2. 芡水能將醬汁包裹在食材上，可稍濃但不要多，收汁後要乾爽一點，芝麻也比較容易黏上食材。

### 材料

去骨雞腿	1 包 (250 公克)
蛋白	1 顆
杏鮑菇	4 根
蒜頭	5 顆
蔥	少許
腰果	數顆
白芝麻	適量

### 調味料

醇米霖	適量
白胡椒粉	適量
葛鬱金粉	適量
醬油膏	適量
冷壓芝麻油	少許



# 合作抗疫！ 共同參與！ 互助力量大

五月中的疫情三級警戒打亂生活，各地社員仍然持續參與社務，在自身生活圈發揮各自的影響力，如發起網路共學、籌辦線上區年會、彼此提供應援物資和精神支持，甚至募集社員將合作社的即食產品送到醫護手中，從中看見合作人自助互助的精神！

## 北北分社

### 「逆境即轉機 · 線上共學接力」

文／陳安如 · 北北分社社員

北北分社生活材委員會於六月企畫「海洋與水產永續：有意識的吃海鮮」講座，在疫情影響下，由實體轉為線上活動。不過就在講座前幾天，友情商借的線上會議室帳號到期，真是晴天霹靂！因為當初並無編列場地費預算，無法購置線上會議室，但這場活動背負著逾百人的期待，怎能因此延期或暫停？距離講座開始僅剩 72 小時，夥伴一邊測試會議室轉直播的方法，一邊翻找各種線上會議軟體，進行測試與確認。

決定舉辦形式後，活動倒數 24 小時，夥伴觀看測試、研究側錄方式，同時確認影像順暢程度、主持細節、畫面字卡等等，如火如荼地滾動調整；講座進行時，大夥兒也沒閒著，大家隨時回報 YouTube 直播狀況、回應工作群組提問、確認發問平台 slido 狀態、時不時接力打 PASS 給主持人，工作小組的線上群組訊息一波接一波，與講座的緊湊程度不相上下呢！

實體變線上，沒了地域限制，參與從幾十人變成百人，所有報名、候補的朋友，都幸運地一起參與了，講座後夥伴也收到許多正面回饋，在在體現了逆境即轉機！

不用出門就可在家觀看，節省交通時間，很棒！

(圖／Shutterstock)

感謝線上講座讓我能跨社聽講。

線上課程不受限空間，大大提升社員參與率。

## 北南分社



(潘嘉慧攝)



(和平醫院 A9 醫療團隊提供)

公館站募集社員捐贈雜糧八寶粥等即食品送至鄰近地區的醫院，左圖為台大癌醫，右圖為和平醫院醫護人員合影。

### 「全心抗疫 · 把愛傳得更遠」

文 · 攝影／潘嘉慧 · 北南分社社員

五月中旬，疫情進入三級警戒，北區站所也面臨社員搶買物資，進貨及工作量大增，站所的工作夥伴承受巨大的身心壓力。「但，這波疫情下，還有比我們更辛苦並且默默付出的人們。」公館站長潘君怡發起寫卡片送愛給社內物流司機與理貨人員，從能力所及的範圍做起。

地區營運委員們紛紛在 LINE 群裡出聲，也想貢獻一己之力，於是激發出第二波「本土好食挺醫護」行動，大家在群組裡很快有了共識，分工完成募集好食

文案、海報，提供醫院聯絡窗口，甚至已經熱烈認購起來。站務幫忙聯絡任職醫療院所的社員詢問醫院窗口，從距離站所最近的三軍總醫院汀州院區、台大癌醫、和平醫院等，將愛心送到六家醫院，目前共有 146 位社員參與物資捐獻（總金額達 147,440 元），最後一站將把合作社的好食材送進中央流行疫情指揮中心，感謝陳時中部長及其團隊這一年多來的努力。

「每次送出物資時，都能感受到滿滿的愛，夥伴們在緊繃的工



作中也感到一絲溫暖和開心！」君怡微笑著說，這個行動扭轉了疫情緊張的氛圍，甚至有總社與其他分社的職員響應，暖心的舉動，讓他們工作起來更有活力！

## 新竹分社

### 「區年會線上問答 · 傳遞滿滿理念」

文／陳慧琪 · 新竹分社編輯委員會委員

五月中，三葉區會主委在群組內提醒社員到站所利用，記得閱讀玻璃牆上的社業務報告。當時疫情三級警戒剛開始，站所已經忙碌了兩天，上午 10 點一開門，站所裡湧入等待買菜的社員，平日應該九點就抵達的菜車因載運貨量龐大，遲遲還未到，所有人都期待菜車的到來，而我負責的線上問答也即將開始。

區會委員們希望透過問答題目的設計，讓社員更了解合作社的

理念和價值，許多答案其實就在題目裡，例如為了減少碳足跡，生產者湧升海洋提供的水產 95% 都是本土捕撈或飼養，嘉農酒莊代工生產的米酒，指定使用本土蓬萊米，符合合作社「以消費支持在地農糧自主」的主張。有些題目則是讓社員了解如何看懂硝酸鹽標示、如何利用官網反應問題等等，同時也規畫答題滿額贈活動，不但鼓勵社員利用產品，獎品隨機也讓社員有機會試用不同產品。



三葉區年會期間站所張貼年度營運報告，利用滿額還有抽獎。(三葉區會提供)

今年適逢疫情，社員到站忙著買菜，線上問答雖不如去年熱絡，但也因為出門次數減少，社員普遍多買，滿額抽獎的門檻很快就達到，社員也滿載而歸。

台中  
分社

## 防疫不忘參與 · 合作互助大家庭

文／謝文綺 · 台中分社編輯委員會主委

五月原本是辦理社員年會的熱鬧月份，豈料新冠肺炎的三級警戒規定，無法進行現場面對面的活動。但路不轉人轉，區會委員們想方設法，例如麻園頭站在年會活動召集人蕭淑珠規畫下，進行線上年會，只要看完簡報後作答，滿分者可到站所抽紅包試手氣，幸運兒將獲得善糧滴雞精、快樂主婦蛋、喜願全麥麵條等好禮，活動第一天滿分者就超過額度半數。豐原站也比照辦理，結果主委必須在最後額度快達到時，緊盯著人數，一到上限就立刻關閉表單，免得爆量，反應熱烈可見一斑。還有站所預計採取直播或開設線上會議，進行社業

務報告、邀請心理衛生專家演講等等，希望社員在居家防疫期間依然可以參與合作社的活動。

因應站所採購人潮以及防疫規定，區會委員紛紛伸出援手，有的固定排班提醒防疫措施與人流管控；有的採購酒精測溫機，讓站務同仁減輕負擔；有的在端午



1 區會委員排班在站所協助防疫提醒與人流管控。(呂孟貞提供) 2 中社線上區年會宣傳海報。(蕭淑珠提供)

預購取貨期間駐站協力；有的提領飲料或是滴雞精慰問這兩個月來分外辛勞的站務人員，充分展現合作社大家庭的溫暖。相信在這樣的密切互助下，我們都能攜手度過所有難關！



## 疫情下的日常 · 分享圖文彼此打氣

文／蘇心薇 · 台南分社編輯委員會委員

台南  
分社

五月盛夏，三級警戒封線一拉開，所有人瞬間宅在家開啟防疫新生活。說了好久的線上課程，這一次是真的非得如此不可了。六月底由台南分社教委會首次籌備的線上課程「認識我們的合作

社」，社員可以經由線上留言，得到講師即時的回答，少了一點面對面的尷尬，可以更大膽地說出疑問，就釋疑解惑來說，效果一點都不輸給實體上課。

高雄苓雅站六月推出「主廚在我家一茶雅綠食 on line 籃菜食譜大募集」，讓社員們在上不了餐館的日子裡，人人都化身為大廚，豐富自家的餐桌。回家好好吃飯一直是合作社提倡的生活理念，這段期間天天自煮不僅成了日常，甚至還得思考菜色該如何變化才不會煩膩。

活動辦法一發布，從四面八方湧來社員的創意食譜，叫我們大大稱奇，疫情真的激發了煮夫煮婦做菜的潛力！



在觸不到彼此的日子，我們也想念一起共學共食的時光，於是編委會七月起在南社臉書舉辦「疫起合作過生活」徵圖文活動，希望透過圖文分享心情，讓想念的心意像涓涓水流漫過每個社員的心，彼此鼓勵打氣。●

1 南社編委會舉辦「疫起合作過生活」徵圖文活動海報。2 苓雅站社員蔡寶金做的籃菜食譜蛋沙拉早餐。

## 現在減重還來得及，一起為健康努力



現任台北市好日子診所院長，馬偕醫院家醫科專科醫師，專長領域為「家庭醫學」及「肥胖醫學」。擔任各大新聞談話性節目來賓、電視台醫療節目顧問，著有《擁抱 45 度 C 的天空》與《南美大暴走》二書。

文／黃煜晏 · 好日子診所院長

Q

長達二個多月的疫情已逐步好轉，但這二個月因防疫也養了不少脂肪。已是穿短褲短袖的夏天，這該如何是好？(中壢 李姓主婦)



A

別怕，這問題讓黃煜晏醫生來幫我們解決。黃醫生看減重多年，發現一個有趣的趨勢：冬天大家不減重，夏天超認真減重。或許是衣服的關係，冬天外套穿厚一點，肥肉都遮住了，夏天不好遮，如果硬要遮，搞不好會先中暑。所以大部分的人會在春天開始減重，為夏天的短袖、短褲做準備。但夏天減重，常常會遇到一些困境，且看醫生如何化解！

## 天氣好熱，好想吃冰的！

五花八門的飲料店、冰品店，在盛夏之日真的很誘人！想想台灣動輒35度以上的高溫，如果來一口冰涼的珍珠奶茶，那該有多過癮啊！說真的，飲料也不是不能喝，減重期如果給自己太多的限制，那減重注定會失敗。

我們要做的事情是「代換」。想喝珍珠奶茶時，練習改喝珍珠鮮奶茶，而且請店員珍珠給少一點；想喝養樂多綠茶時，記得不要另外加糖；想喝甜的飲料時，換成蜂蜜水。另外教各位一個小祕訣：「千萬不要在口渴的時候點飲料」，先喝一杯水再來點餐，可以減少不小心攝取過多熱量的機會！

## 天氣好熱，不想出門運動，我怕曬黑！

如果怕熱或怕曬黑，就改在室內運動，做一些簡單的「居家運動」，以前大家都覺得運動一定要半小時以上才有效，但最新研究顯示，要讓自己更健康，不一定要做很久的運動，只要「一天運動11分鐘」，就能有很不錯的效果！

居家運動有哪些？有氧舞蹈、跳繩、核心訓練（棒式、伏地挺身）等等都很好，我常常推薦病人在 Youtube 上搜尋影片，例如鄭多燕、潘若迪的舞蹈教學，或者是最近很流行的 Switch 健身環，都是有趣又有效的運動。

## 天氣好熱，濕濕黏黏的，一直流汗不舒服！

夏天濕熱的天氣，加上海島型氣候，流汗濕濕黏黏的真的會很不舒服。我建議運動時一定要穿排汗性佳的衣物，避開上午十點到下午兩點之間最悶熱的時間，而且一定要確實補充水分，以免中暑。

水分該怎麼補充？簡易計算方法為「每公斤的體重要喝 30 毫升的水分」，所以 70 公斤的成人，一天至少要喝 2100 毫升，但夏天因為容易流汗，無形的水分散失也多，所以水分建議喝到「每公斤 40 毫升」，所以如果你的體重是 70 公斤，建議至少要喝到 2800 毫升的水分。其實減重不難，只要跨出第一步，後續就會水到渠成！一起加油吧！●

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 緣主張月刊收  
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw

現在減重還來得及，  
一起為健康努力。

