

綠主張

Issue No. 249
Apr. 2025



給孩子們的 五感食物印記

合作廿載果乾夥伴

西瓜紅心芭樂鮮果上架

醫院裡的療癒大使

有員工證的輔助治療犬Oba

百年的合作運動媒體

《合作社新聞》

念念不忘的媽媽味

傳遞心的溫度

春季的梅好滋味



手工脆梅
手工敲打製成，入口爽脆酸甜不膩



紫蘇梅
紫蘇醃漬，口味酸甘濃郁



紅玉茶梅
南投紅玉茶葉醃漬，質地Q軟香甜

推廣時間
即日起
▼
5.3六

珍藏回憶、品味人生

梅子的好味道只有春天最知道，既能入菜又能變成梅酒、梅醋、蜜餞。台灣在地生產，原鄉友善耕作，無農藥、無化肥，成分天然，去油解膩好開胃。

自己釀最合味



龍眼花蜂蜜

糯米酢

綠主張38度米酒
僅站所供應

禁止酒駕 酒後不開車 安全有保障

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。

更多春遊新鮮食材 友善環境 高品質 力挺本土小農



那些孩子們提醒我們的事



圖片來源：〈撫慰重症病人最溫柔的力量——北榮醫療輔助犬Oba的故事〉 | 攝影/薛德尼

過了春分，晝夜等長後，陽光越來越盛！四月是屬於孩子的季節，對世界還不這麼熟悉，一切充滿了新奇、好奇，與希望。

《綠主張》四月刊我們以「兒童」為主軸，在兒童食育面向，我們介紹推廣「彩虹食物泥」多年，主張以原型食物與養成孩童吃真食物習慣的洪嘉穗老師；與開辦「小廚師樂作坊」、帶領幼童辨識當季食材，學習烹煮的「台灣兒童食育協會」創辦人玫子老師，在兒童食育的努力。飲食之外，還有一群合作社社員，不約而同投入「還我特色公園行

動聯盟」，參與孩童公共遊戲空間的營造。

這幾個兒童節專題故事的共通點是以照顧為出發：照顧孩童、照顧家人。然而說到照顧，我們也想提台灣第一隻駐點在醫院的輔助治療犬 Oba。孩童與我們身邊的貓貓狗狗，或是其他動物朋友，雖然看起來幼小，但成年的我們，卻常常從他們身上得到力量，我們總是從寵物、動物身上，或往大自然感受那無語卻溫柔的支持。孩子們也常常提醒我們回看過去，或是回到原點，有什麼是現代忙碌生活以外的忽略？

如果願意，不管是不是孩童，我們還是可以過兒童節的。回到食物的原點，用眼睛觀察色澤、聞聞氣味、嚐嚐與碰觸，或是嘗試新的過節氣的方法，例如跟著主婦食堂，從圓糯米、蓬萊米的米漿開始製作草仔粿。四月讓我們像培育兒童一樣照護自己——回到食物的原點、世界的原點，享受與活用現有的自然資源、時間，得到單純也溫柔的情感交流與回饋。

副總編輯 余明珠



綠主張

Issue No. 249 | Apr. 2025

Contents



國際合作社
超過百年的合作運動媒體
《合作社新聞》 06
文／林邦文、張育章

專題報導
食物的原型、健康的原點
大人小孩都適合的
彩虹食物泥 07
文／Avida Yu

專題報導
從家庭記憶到食育推廣 09
文／李玟翎

專題報導
特公盟與主婦聯盟
讓整座城市都是養小孩的
友善空間 12
文／莊佩珊

產品平台
從果乾到鮮果 合作逾廿載
來自玉井的西瓜紅心芭樂 15
文／陳怡禪

產品平台
端午吃粽吃什麼？
吃一個沒有負擔的儀式感 18
文／蘇怡和

合作脈動
用心顧好「菜攤」
新手社代楊蕙如參與社務
幕前幕後大小事 20
文／于有慧

姊妹會連線
世界地球日
許下一個環保心願 22
文／吳碧霜

美好照顧
撫慰重症病人最溫柔的力量
北榮醫療輔助犬
Oba 的故事 24
文／薛德尼

主婦食堂
草仔粿從頭做起
古早手法傳承米食技藝 27
文／莊佩珊

站所の散步
咖哩、咖啡與古寺
新竹站週邊比想像更有趣 30
文／陳建竹 佇站夥伴／吳燕



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、龔韶紅、林淑嫻、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 余明珠
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 王永村
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 639 號
電話 | 02-2999-6122

版權
2025 年 4 月 / 249 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



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

拿出手機掃描
相識從此刻開始



線上入社

勘誤：1、248期第16頁圖片文字說明，與17頁中段品名文字誤植「法蘭茵」，應為「法藍茵」。
2、248期第24頁「圖片提供／多扶機構」為誤寫，應為「圖片提供／多扶事業」。特此更正。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。

超過百年的合作運動媒體 《合作社新聞》



圖片來源：Co-op News 官網

英國《合作社新聞》(Co-op News)自1871年以The Co-operative News創刊後，一直是英國乃至全球合作社運動的重要推手。

創立脈絡：工人互助與需要統一聲音

早在1828年，醫師威廉·金(William King)創辦《合作者》(The Co-operator)月刊，啟發工人如何以「合作消費」來對抗市場所帶來的壓迫。1860年代，雖有其他幾份雜誌嘗試扮演串連角色，卻因兼顧過多議題而使焦點不易集中。為了使合作理念能更有效擴散，並分享全國乃至全球各地的成功案例，一群合作運動領袖便於1871年催生了《合作社新聞》這份報紙。

核心使命：推廣、監督與教育

初期的《合作社新聞》以刊載英國各地合作商店、批發社的訊息為主，特別關注羅虛戴爾模式如何在地方紮根和發揮經濟互助的力量。隨著讀者逐漸增加，

該報也對歐陸、北美與其他地區的合作案例進行追蹤報導，拓展了國際視野。在1894年，英國合作運動重要領袖尼爾(E. V. Neale)撰文主張，此報不僅是運動的「喉舌」，同時應是合作者用來「宣揚理念、教育彼此」以及「監督組織」的媒介，呼籲所有合作者訂閱並積極推廣。

經營架構：合作制與相對獨立

《合作社新聞》採合作制運作，由各地合作社與個人會員共同出資，透過民主機制維繫財務與發展。這讓報紙在得到資金支持的同時，能夠保持編輯上的相對獨立，面對合作組織內部問題或爭議也能提出批判性報導，這樣的堅持使其能在多次經濟與社會變革裡持續茁壯。

內容與影響：從羅虛戴爾到國際互助

在紙本時代，《合作社新聞》著力於報導合作社對英國社區的實際貢獻，後來，隨著國際合作社聯盟(ICA)成立以及跨國

合作潮興起，它也常刊登關於歐洲農業合作、北美工人協作企業、亞洲與非洲地區小型合作社的消息，突顯合作經濟在面對貧富落差、環境壓力和市場衝擊時的多元解方。即便到了數位時代，《合作社新聞》仍透過網站報導、電子版專題及社群媒體發聲，充分反映了它「銜接全球合作故事」的宗旨。

結語：跨越一個半世紀的合作精神

從十九世紀勞工為生活所苦的社會背景，到二十一世紀探討數位平台合作經濟的今日，《合作社新聞》見證了一個半世紀以來合作運動的重大轉變。對任何想了解合作社如何在市場壓力與社會挑戰下尋求更公平、可持續發展的人而言，它是不可或缺的重要資訊來源。綠

《一籃菜真心話》Podcast每月介紹國際合作社組織，歡迎收聽！



大人小孩都適合的 彩虹食物泥 食物的原型 健康的原點

文字／Avida Yu 圖片提供／洪嘉穗



可以一路從嬰幼兒吃到中學，也適合樂齡族群的彩虹食物泥。

食物泥，乍聽之下是嬰幼兒的食物，然而卻不只如此。因為幫孩子製作副食品而走上「彩虹食物泥」製作推廣的洪嘉穗(晴媽咪)，在十餘年推動過程中發現：若在嬰幼兒時期就養成規律作息、擁有良好飲食習慣，孩子二歲前不僅較健康好照顧；隨著年紀增長，仍會喜歡攝取原型食物，「彩虹食物泥」甚至可以吃到長大後。究竟什麼是「彩虹食物泥」？已經是我們的我們，又該怎麼養成良好飲食習慣、更趨健康？

洪嘉穗(晴媽咪)因製作孩子的副食品加入合作社。推崇「一籃菜」訂閱服務讓準備食物泥變得更方便。



製作孩子副食品踏入合作社

人稱「晴媽咪」的「彩虹食物泥」達人洪嘉穗，最初接觸主婦聯盟合作社，是因為想為孩子製作副食品。因為希望能夠找到安全、健康，並且能一次購足多種食材的地方。剛好家附近就有合作社，發現合作社菜源很多，尤其「一籃菜」的訂閱配送，讓準備副食品變得方便。除了蔬菜、水果之外，合作社提供多種穀類、豆類、各式根莖菜類，讓孩子攝取到豐富多元的營養。

因為是兩個孩子的母親，嘉穗的副食品製作期比一般家庭更長。在這過程中發現副食品不只是餵飽孩子，多元食材的攝取更能建立良好的飲食習慣。合作社的豐富食材讓她有機會嘗試不同搭配，開啟了她「彩虹食物泥」的路途。

反思現代飲食，尋找更好的選擇

原本是大學講師的嘉穗，因父親生病回到北部，在國、高中擔任教師。教學期間，觀察到許多青少年飲食極不均衡，早

餐可能只是一杯奶茶加三明治、蛋餅，鮮少真食物；午餐若不合口味就乾脆不吃，改吃零食或麵包。她發現：孩子的飲食模式來自家庭。父母的飲食選擇，直接影響孩子的一生。如果孩子從小就習慣吃真正的食物，而非加工食品，那麼長大後，他們自然也會做出更健康的選擇。因此她決定從嬰幼兒時期開始，給予孩子最天然、營養均衡的飲食。

「彩虹食物泥」的理念

「食物泥」顧名思義，就是將食物打碎成泥狀。「彩虹食物泥」與一般食物泥不同的地方，在於它質地更細緻、濃稠且沒有顆粒，為的是讓腸胃好吸收消化、讓每個人都可以食用。它也兼具營養均衡，就像我們日常的餐桌飲食設計，包含幾大類：

- **主食類**
糙米、胚芽米、十穀米等穀物
- **蔬菜類**
葉菜類、根莖類、豆類
- **蛋白質類**
各式豆類、堅果類
- **健康脂肪類**
黑芝麻、亞麻仁籽、一歲後添加堅果



成人可用食物泥搭配固體食物，多種營養一次補足。

「彩虹食物泥」作法&飲食Tips：

「彩虹食物泥」製作時，為了讓食材能夠蒸透，會加水蒸煮。打製的時候，可以用蒸煮的湯打成食物泥，而蔬菜則是汆燙後不加水打製。食物泥特色就是濃稠無顆粒，必須用湯匙一口一口吃、確實咀嚼後吞嚥，這樣口腔裡的酵素才有辦法與它作用。所以它不會有過多的水分，讓腸胃沒有負擔、易消化，促進身體吸收。除了確實咀嚼，也一定要多喝水。因為如果吃進了好的膳食纖維，可是水分喝不足夠的話，就容易脹氣或是便秘，飲水也是維持身體健康重要的一環。詳細製作方式：《晴媽咪食物泥教養學》第三章〈晴媽咪食物泥系統〉

例如，家庭餐桌上通常會有米飯加上四、五道菜，而這些菜色往往涵蓋了不同的食物種類。嘉穗就把這種搭配概念應用在食物泥中，確保孩子每一餐都能攝取到多元營養，而非單一成分，所以彩虹食物泥幾乎每餐都能攝取到四十至五十種食材。

嬰兒、青少年，甚至長輩都適用

一般認為食物泥是給嬰幼兒吃的，但其實也適合所有年齡層的人。嘉穗的孩子從嬰兒時期開始吃食物泥，長大後仍然保留這個習慣，即使到了國高中，早餐仍然以食物泥為主，再搭配適量的肉類、蔬菜或其他想吃的早餐食物。這樣的飲食習慣讓他們對加工食品不太感興趣，對麵食的接受度較低，因為他們的身體已經習慣天然食材的味道，自然地減少對精緻食品的依賴。

許多人詢問如何讓銀髮族、牙口不好的長者或病患透過食物泥補充營養。例如，有癌症患者在化療後口腔潰瘍、吞嚥困難，而「彩虹食物泥」提供了一個容易消化、營養均衡的選擇，晴媽咪的父母因為牙口不好，每天早餐也是吃食物泥搭配自己喜歡且能吃的食物。同樣地，對於有吞嚥障礙、特殊疾病或發展遲緩的孩子，食物泥能幫助他們從液態飲食慢慢過渡到固體食物，更能提供身體均衡的營養。

飲食與作息的關聯

「彩虹食物泥」不只是食物，而是一種健康生活的建立。飲食也與作息、睡眠息息相關。如果孩子沒有固定的作息，他的生理時鐘就會混亂，進而影響進食及睡眠時間，甚至因為睡眠不足導致情緒不穩定易哭鬧、吃不好、邊吃邊睡，舉例來說，如果每

天早上七點半固定吃早餐，那麼孩子的身體就會自然適應這個節奏，不會因為餓過頭而哭鬧，也不會因為沒有食慾而拒絕進食。同樣地，固定的作息也能讓孩子的睡眠更規律，促進成長發育。

彩虹食物泥的核心精神

「彩虹食物泥」的製作方式，強調「破壁」概念，讓食物的細胞壁被打開，使營養更容易被人體吸收。這不僅適用於嬰幼兒，也適合腸胃功能較弱的長者或病患食用。

我們日常飲食充斥著加工食品、精緻醃類，而這些其實不是身體需要的，「真正的天然食材」才是我們該吃的食物。透過多元食材的搭配，我們可以讓孩子、長輩，甚至全家人都養成健康的飲食習慣。晴媽咪想做的不只是提供一餐飯，而是培養一種長久的健康飲食習慣。回歸到真食物的飲食習慣，用健康陪伴自己，與家人長長久久。

(適逢四月刊「兒童食育」專題，本文取自【一籃菜真心話】Podcast節目〈不只對寶寶好，對你也好的彩虹食物泥〉專訪內容) 緣



1 寶寶與長輩都適合食物泥。



2 長輩術後吃食物泥幫助養分吸收。



玫子老師的兒童食育之路

從家庭記憶到食育推廣

文字/李玫翎 攝影/王永村

從小，我便喜歡跟著媽媽上菜市場，聆聽奶奶講述大陸菜的故事，過年時則在外婆家一起炊粿、包粽子。這些與食物相關的記憶深植於我的成長過程中，加上我天生愛吃，似乎血液裡就流淌著對食物的熱愛。然而，真正開始推動兒童食育，則是經歷了三次深刻的衝擊後才萌生的念頭。

第一次衝擊來自大學時期。我到外地讀書後發現室友們幾乎不會料理。這讓我驚覺，原來從小有擅長烹飪的長輩願意帶著我一起做菜，讓我擁有自煮能力是多麼的幸運。第二次衝擊是我旅日時發現日本社會對「食育」有完整的概念，甚至立法推動，這讓我驚訝地意識到：「原來食物不只要吃飽，還需要教學！」而且食育不止個人，還跟糧食自給率、環境永續息息相關！

致力於兒童食育的李玫翎——玫子老師。



參與玫子老師小廚師樂作坊「青蔥課程」的親子們。

第三次衝擊則是在成為媽媽後，偶然帶著孩子參加一場甜甜圈製作課，卻驚訝地發現現場準備了大量人工色素與添加物，其他參加者似乎並不理解自己吃下的到底是什麼。我當時內心震撼，日本早在2005年就通過《食育基本法》，而當時已是2015年，台灣卻普遍缺乏兒童食育的概念。我深感這個議題的重要性，便開始研究日本的食育模式，並在台灣台中成立「小廚師樂作坊」，希望以微薄之力推動兒童食育。

從嘗試到凝聚專業力量 回歸初心深耕食育

剛開始，我僅與幾位媽媽朋友在家裡帶孩子做簡單的鬆餅與餅乾。但很快地，我將「親子共讀」與「親子共廚」的概念結合，於2016年開創一系列外語繪本料理課程。例如，每月開設一堂日文繪本料理課（如七夕流水素麵）與一堂英文繪本烘焙課（如環遊世界蘋果派）。這樣的課程持續了兩年，我開始意識到，孩子們不僅需要學習烹飪，還需要親身體驗食材的來源。於是，2018年起，我帶領孩子們深入農田，透過「下田趣」活動，讓他們從產地認識食物，理解環境與飲食的關聯。

在推動食育的過程中，我結識了許多志同道合的夥伴，在2020年共同創立社團法人台灣兒童食育協會。協會初期雛形簡單，但隨著專業人士的加入，食育推廣變得更加多元。我們除了每月舉辦「好食會」討論主題食材，還與優質小農合作，辦理產地旅遊。2022年，台灣通過

《食農教育法》，我們進一步與各界合作，每年培育師資，如今全台已有近50位食育講師，並且還在持續增加當中。

兒童食育協會在短短五年間，與上百個不同領域的單位合作，推出各種優良的食農教育成果。這些努力的累積，使協會在今年入選「食農教育國家貢獻獎」全台20強，我們將持續發揮力量，奠定台灣食育領域的影響力，而卸下協會理事長職務後，我決定回歸初心，專注於帶領兒

童體驗食育的樂趣。許多孩子因恐懼陌生食物而挑食，然而，透過五感接觸與親手料理，他們能夠克服這些障礙。因此，我重新經營「小廚師樂作坊」，希望與台中地區的講師們共同推廣食育，讓親子之間能夠透過料理建立更深的連結。

為孩子創造與 食物的美好記憶

食農教育範圍廣泛，涵蓋營養、環境、文化、永續等面向。

設計課程時，我們堅持「吃當季、用在地」的原則，並與農夫老師合作，推出極具特色的親子料理課程。像是我們一月的主題活動，就是順應俗語「一月蔥二月韭」，推出用水餃皮製作蔥油餅的活動。課堂上故意提供了各種容易混淆的辛香料，但是我們透過視覺比較蔥、青蒜、韭菜和芹菜的外觀，甚至實際嗅聞來學會分辨它們的不同。同時我們也藉由繪本來學習，具有濃烈氣味的青蔥可以作為忌避作物，來協助病蟲害管理。



小小廚師認真的用水餃皮製作蔥油餅。

有媽媽課後會與我分享：「自從參加小廚師活動，每到煮飯時間，孩子都會自己跑來問：『今天要做什麼？我可以幫忙嗎？』甚至還拿著青蔥模仿老師口吻告訴妹妹怎麼區分韭菜跟青蔥！」

在未來，「小廚師樂作坊」團隊會繼續推出各種有趣的食育活動，讓孩子們在動手實作中認識食材、了解環境、體會飲食的樂趣，讓食育成為他們成長過程中最美好的記憶。🌿



從辨識辛香料到實際下廚，體驗食育的樂趣。



蔥油餅完成啦！大家都好厲害！

台灣兒童食育協會

台灣兒童食育協會於2020年成立，會員遍布全台，核心理念包含食育深化扎根（師資培訓班、工作坊等）、群眾溝通推廣（好食會、教具開發等）、異業共好合作（全台合作100+以上單位）。會員們透過各種多元推廣模式，共同促進台灣飲食教育的發展。

兒童食育協會官網
<https://twfooducation.org/>

小廚師樂作坊

小廚師樂作坊由專業食育講師團隊組成，不定期舉辦各種適齡的親子料理課與體驗活動。並與企業合作，讓更多家庭與孩子親身體驗健康飲食的樂趣與重要性。



小廚師樂作坊
臉書粉絲專頁



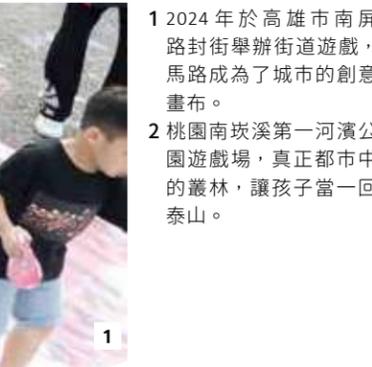
特公盟與主婦聯盟

讓整座城市都是養小孩的友善空間

文字、攝影／莊佩珊 照片提供／還我特色公園行動聯盟



2



1

1 2024年於高雄市南屏路封街舉辦街道遊戲，馬路成為了城市的創意畫布。
2 桃園南坎溪第一河濱公園遊戲場，真正都市中的叢林，讓孩子當一回泰山。

就像一般公共建築的審稿場景，在一場遊樂區設計圖的討論中，一位小學六年級的女孩兒看著圖稿說：「太安全了，不用專心、不好玩！」讓在場的專家們再度意識到，孩子想要的玩法跟大人想的不一樣，要有點刺激的、要動點腦筋的。

塑膠組合遊具迎來的集結與改變

「因為兒童其實是專家，他們看過各式各樣的遊戲場！」還我特色公園行動聯盟（下稱特公盟）理事長王秀娟解釋。而如果兒童是玩的專家，特公盟的媽

媽就是傾聽孩子轉譯成行動的專家，十年來在各級單位公園遊戲場的規劃中，協助引進孩子的意見、提供設計反饋，至今已參與全台灣超過 400 座公園遊戲場。

如同主婦聯盟共同購買是一群媽媽為家人「食」的安全發出怒吼、集結行動，特公盟的媽媽是為了孩子的公共空間遊戲權發出聲音，推動改變。2015 年一群地方上的媽媽憤怒地發現，一座座公園遊戲場的磨石溜滑梯不是被圍起防護條不准用，就是即將要被拆除，代以號稱安全但大童（指年紀大一點的孩子）興趣缺缺，低矮無特色的塑膠組合遊

具。而他們在社群媒體上登高一呼吸引許多家長、兒童團體，共同推著娃娃車來到台北市政府陳情，爭取特色兒童遊戲場。

接著一連串的行動：立案聯盟組織、將兒童帶進參與遊戲場設計、推動封街的街道遊戲等，最初維護孩子好好玩的心願，逐步推展成社區／城市空間參與的公民運動，至今邁進十年了。

多元設計鍛鍊反應處理能力

特公盟希望翻轉的是對「玩公園遊具」過度簡化的想法，把多

元概念引進設計中。王秀娟解釋，孩子在攀爬架訓練到肌肉及核心的能力，甚至手眼協調、規劃路徑的策略等等。常見的中間一座圓頂小棚子，四邊幾個小溜滑梯，再加上立面實果遊戲轉鈕，她說「五歲以上小孩都不會想玩了」。

多元的概念讓孩子接觸豐富的玩法，有攀爬、彈跳、擺盪，也有玩水的、場景想像的；更重要的讓各年齡段，甚至青少年都能玩。台北市新生公園的攀爬設施高達三層樓，融入森林樹屋造型的大型遊具設置各種體能關卡；台中鰲峰山公園大型蜘蛛造型攀

爬網、跑酷區，別說青少年，連成人也會忍不住好奇。而這多種成員均能使用的設計，更讓公園成為互動、共融的場域。

好玩的另一個秘密就是「不要太安全」，家住基隆的培訓組長沈圓媛回憶，「孩子老是爬到遊具頂端去，公園其實沒有吸引力」。即便基隆就有公園，他們只能帶孩子往山裡去。如開頭小女孩說的太安全不好玩，王秀娟指出：鍛鍊對恐懼處理的能力，在遊戲中練習風險是最小的，這個能力長大後都用得上。

推動把遊戲權還給孩子的同時，特公盟更呼籲讓「好玩的地方變多」，2019 年開始的街道遊戲再度翻轉市民對都市空間用途的想像。王秀娟說動機是「都市中孩子遊戲空間真的不足，孩子總待在家，生活只充滿 3C」！封街時孩子就在馬路上玩紙箱、吹泡泡、畫柏油路，原本車水馬龍的行人禁區成為歡笑的場所，孩子心中如虎口的馬路也變溫柔了。而透過街道遊戲的經驗，特公盟更培訓「孩子王」，讓成人以陪伴而不過度指導的態度，呵護孩子用自己方式玩的權利。



台中清水的鰲峰山公園遊戲場，挑戰孩子的專注力與協調力。



兒童參與設計的台北市華山藝文公園，充滿孩子的創意。

合作社 × 特公盟 ——把「吃」與「玩」 的權利拿回來！

為了孩子發出怒吼，推著娃娃車走上街頭，這樣的場景在合作社再熟悉不過，30年前的共同購買也是這樣站出來，因此在特公盟遇到合作社社員也顯得合理了。沈圓媛是基隆暖暖的「暖西笑嘻嘻西班牙」創班班長；現任理事巫佩純是當年的班員，而秘書江惠瑜也是合作社社員。江惠瑜說不論在合作社或在特公盟，都能感受到「對孩子的友善」，不論在哪個團體，帶孩子參加活動大家總是歡迎著。

合作社倡議 FEC (food, energy, care)，而 C 所代表的照顧也可以是社區 (community)，在共同生活的場域中，讓大大小小成員的需求得到支持。佩純說：「兩個團體真的很值得彼此認識，也有合作的空間。」目前代理新竹分社主委理事的佩純觀察到，當

地社員普遍年輕化，更剛好幾個站所就在公園旁邊。她認為合作社活動如能結合公園場地、搭配特公盟孩子王的陪伴，現場並提供合作社的健康點心，或許可以吸引更多年輕社員積極參與社內活動，也同時傳遞兩個組織的理念。而合作社的綠繪本活動也讓王秀娟感到興奮，把「吃」的權利拿回來跟把「玩」的權利拿回來一樣，都是生活實踐的一部



充滿行動力的特公盟幹部：秘書江惠瑜（左）、理事長王秀娟（中）、培訓組長沈圓媛（右）。（攝影／莊佩珊）

分，合作社所做的對他們也具有共鳴。

《我是生活者》一書中說：「作為一個市民……在地方共同體中，用自己的雙手建立另一種政治、經濟、文化體系。」與更多的夥伴相遇，豐富對各樣需求的理解，掌握生活的能量越大，我們留給孩子的將是更宜居的未來。

絲



巫佩純理事在基隆暖暖場的街道遊戲活動中，協助架設遊戲的軌道。（照片提供／巫佩純）

西瓜紅心芭樂 來自玉井的 從果乾到鮮果 合作逾廿載

文字／陳怡樺 照片提供／許雅芬、企畫部

每到冬末春初，也到了貨架上水果品項較少的時節。為了滿足缺果期的需求，今年四、五月，「西瓜紅心芭樂」這個鮮果生力軍即將上架，加入為社員服務的行列。「西瓜紅心芭樂」來自台南玉井，與社員熟悉的情人果乾、無糖愛文芒果乾、珍珠芭樂乾系出同門，都是出自「鈺豐農產行」暨「蜜旺果舖」負責人賴永坤之手。

與合作社合作超過二十年的果乾生產者賴永坤大哥，目前也供應鮮果芭樂。

街道遊戲

面對城市內遊戲空間不足或離住家過遠，借鏡英國、美國作法，封閉城市街道，使用簡易道具，限定時間內在社區創造出自由、安全的遊戲空間。2019年開始於全台各地推廣，包括離島等縣市已舉辦超過40餘場街道遊戲活動。這樣的行動不僅豐富孩童遊戲體驗，也重新定義公共空間使用模式，更拉近社區居民的距離。



街道遊戲場景。

孩子王

為協助街道遊戲的組織以及策劃，在全台灣各地，與在地公、私立組織合作，進行「我是孩子王」培訓工作坊，至今已培訓超過550位成人。其理念首重陪伴與尊重，給予孩子自由想像，發揮創意的遊戲機會。



孩子王培訓工作坊。



1

- 1 鈺豐農產行常態供應合作社芭樂乾與芒果乾。也於預購供應紅心芭樂果乾。
- 2 為了減少使用農藥，賴永坤大哥採用天然的生物製劑來防治果實的炭疽病發生。
- 3 西瓜紅心芭樂的幼果。
- 4 「只會上架自己喜歡、滿意的產品，做出來不滿意的不會變成產品。」是賴永坤的堅持。



2



3



4



農友Q&A

Q 鮮果芭樂除了水果切盤外，還有其他食用建議嗎？

A 西瓜紅心芭樂有特殊的香氣，適合直接打成果汁或搭配牛奶，如果使用調理機，果汁會更細緻。適合搭配香蕉、或其他甜一點的水果打成果汁。也適合搭配價格直接食用，西瓜紅心芭樂的酵素含量高，或切條、切丁做成涼拌菜也適合，但不建議加熱入菜，以保留水果的脆度和營養成分。

過完農曆年，芭樂進入採果期，最近忙得不可開交的賴永坤撥空和我們分享「西瓜紅心芭樂」的種植心得。不過，2024年中秋節預購和今年春節預購時，應該有社員已嚐過「西瓜紅心芭樂」果乾的酸甜滋味。

市面上常見的芭樂品種為珍珠芭樂和帝王芭樂，兩者皆為白色果肉。「西瓜紅心芭樂的口感較脆，果肉較緊實，甜中帶一點酸味，甜度沒有珍珠芭樂高，紅色果肉像西瓜。」三年前，賴永坤開始種植西瓜紅心芭樂。

西瓜紅心芭樂果乾好評延伸 鮮果上架供應中

「因為六、七月開始進入芒果產季，準備套袋、採收，重心還是放在芒果。」賴永坤的主要產品以愛文芒果為主。他說，珍珠

芭樂和西瓜紅心芭樂可全年種植，但同一時期的芭樂會先「剃頭」（強剪清園），讓果樹重長。西瓜紅心芭樂供應約從十月至隔年五月底六月初。以南部的種植地區來看，秋冬季採收和春末入夏前採收的芭樂，在口感較夏果佳，西瓜紅心芭樂的產期正好落在此時。

相較於其他品種，西瓜紅心芭樂較難照顧，因此目前在玉井的種植面積和產量不多。「炭疽病對紅心芭樂鮮果的影響比較大，當果皮出現黑點，賣相不好，就會直接影響拍賣價格。」賴永坤觀察到，玉井的種植面積較少，就是因為種植過程容易受炭疽病影響，果實良率不到一半，收成有限，不少農友選擇改種其他水果。「果實準備產生甜味時，容易發病。」南部天氣濕熱，果園較難管理，炭疽病發生風險增

加，為了減少使用農藥，賴永坤採用天然的生物製劑防治。

賴永坤持續耕耘西瓜紅心芭樂，主因是不忍這滋味迷人的果品衰微，再者因為是製作果乾，果皮炭疽病的部位可削掉處理，惜食永續。「紅心芭樂的果樹管理很重視修剪，當枝條向上生長，樹勢太高或樹葉太密，都不易管理。」賴永坤也談到，因果園人力有限，種植方式相對粗放，且果乾不像對鮮果外觀的要求高。也因而得以把這品種風味保留延續下來。

合作超過二十年的果乾生產者

賴永坤和主婦聯盟合作社開始合作的起點是在2003年，在當時台南分社的理事、目前玉井區噍吧哖瑞雀班班長劉秀雀居中牽

線，開啟了這段超過二十年的合作。一直以來，珍珠芭樂果乾和愛文芒果乾是常態供應品項，這次是賴永坤第一次供應鮮果給合作社。

時間推回三十多年前，當時不到30歲，曾任職於大公司、擁有台大商學院高學歷的賴永坤決定返鄉創業。「從小跟著家裡種芒果，疏果、套袋、採收都會做。」從銷售鮮果到加工，起因是1981年玉井的芒果盛產，果農個個眉頭深鎖愁雲慘霧，當時賴永坤的父親也是其中一位。父親鬱結的神情，一句：「果賤傷農啊！」深刻印在他的心裡，後來玉井農會將產量過剩的五萬公斤芒果倒入曾文溪，此事成為果農揮之不去的痛。

當時決定返鄉創業的賴永坤在玉井農會的協助與支持下，組織

果樹生產產銷班；同時，他向農會貸款，創設玉井第一家果乾加工廠「鈺豐農特產行」。1994年，創立「蜜旺果舖」品牌，以果乾作為主力產品。「每當水果發生過剩和瑕疵時，賠錢的都是農民。從事果乾加工，以保證價格收購，讓農民的收入有保障，減少風險。」賴永坤和玉井農民契作，從原料供給收購、集貨包裝運銷，嘗試解決低價、滯銷的問題。

如今，賴永坤的兒子賴敬仁完成大學學業後，也加入了果園工作行列，而供應合作社西瓜紅心芭樂的生產者就是賴敬仁。「他目前正在嘉義大學念第二個學士，學習農產管理。」賴永坤談到，兒子體格壯碩，在果園幫很多忙，小孩從小看大人做事看到大，都知道怎麼做，他並不強迫，讓小孩依自己的興趣發展。

從果乾加工到鮮果栽培，三十多年來，賴永坤腳踏實地深耕家鄉玉井，如同蜜旺果舖的官網首頁上寫的：常常有人會問我們果乾美味的秘訣，一切的秘訣都來自我們對家鄉與土地的熱愛。

端午吃粽吃什麼？

受訪者／產品部葉立翔經理 採訪／蘇怡和 照片提供／企畫部

想到端午就想到粽子，想到粽子就想到脹氣、難消化。深知社員擔憂，產品部經理葉立翔表示，從合作社粽子銷量逐年遞減，就可一窺大家對米食，尤其是糯米類產品吃得很節制，但傳統節慶的儀式感還是要有，合作社根據往年端午節預購的市調，推出一系列粽子搭配小食，讓社員吃飽吃巧、健康無負擔。

這次端午節預購有什麼亮點？有因應時代變遷與社員結構加入新巧思嗎？

端午節的重點是粽子，不過社員會擔心糯米不易消化或脹氣不敢多吃，我們的食量雖然會隨年齡遞減，但想嚐鮮的慾望卻不減，為了讓社員品嚐節慶美食不要有負擔，今年粽子尺寸更輕量化，就算吃一個鹹粽加一個甜粽也不會撐。萬年不敗的「南粽」與「北粽」，在健康考量下對油鹽糖攝取量也更加審慎，今年把北粽製程調整為先炒五花肉，再以肉本身油脂續炒蝦米與其他配料，而非額外添加油脂炒料，同時降低鹽糖用量，做到兼顧減油減鈉和口感滑潤的北部粽。南部粽以往採取先炒糯米再水煮，以維持糯米彈性口感，但從問卷聆聽到社員聲音，有的人胃口功能漸弱，希望粽子口感柔軟，因此移除拌炒程序，改採生米泡水後即包粽水煮，減油之餘也讓糯米更加軟糯適口。即便是廣受青睞的長青品項，仍會透過市調了解社員實際食用經驗，持續微調優化以因應時代變遷與社員需求。



北部粽

吃一個沒有負擔的儀式感

還有什麼適合搭配主食的小點，可以與主角粽子完美搭配？

傳統家庭在端午節都有祭祀三牲四果的需求，所以今年開發出以鳳梨豆醬和紫蘇梅調味醬汁的「鳳梨蜜梅雞」，這也成為合作社第一款沾醬雞，除了風味創新，也本著全食物利用的精神解決產季鳳梨過剩的議題。雞料理的醬包為獨立包裝，後續作為生菜沙拉拌醬，或與海鮮、花枝小卷作伙都很合。端午時節會用到的消化酵素我們也幫社員們準備好了，新品「優暢寶消化酵素益生菌」主要功能在改變腸胃道細菌叢生態，幫助消化、排解脹氣，如果社員擔心糯米吃多會脹氣，可在飯前或飯後吃一包，讓益生菌幫助消化。



優暢寶消化酵素益生菌

有飲品嗎？用餐時若有美妙飲品佐餐，是很享受的事呢！

有的有的，今年有兩款很適合搭配粽子的飲品，一個是「美國櫻桃紅蒙特羅西酸櫻桃汁」，它本身是無添加糖，可搭配合作社的蘋果汁、胡蘿蔔汁、柳橙汁等，酸甜解膩，一瓶等於兩千顆酸櫻桃，是快速補充營養素的方式，而且其中的花青素和類黃酮可紓解運動後的疲勞，有助入眠，很多健身族群都靠它調節身體機能，促進新陳代謝，讓運動更有爆發力。另一個新品「100%苦蕎麥茶」，是台灣自行研發的品種——台中二號韃靼蕎麥，為了克服天然苦澀味，製程上先經過高溫焙炒，再以溫度和壓力讓苦蕎麥膨脹撐大，產生脆口香酥的性狀，一個茶包以600毫升的水沖泡即可飲用，有趣的是它也可拆開來搭配優格、牛奶、豆漿或生菜沙拉，香香脆脆，是無咖啡因、無麩質的低GI飲食，大人小孩都可以喝。



黑豬干貝海陸粽

端午節必備的粽子品項，舊品的選擇與新品推出上有什麼考量？

今年推出南部傳統的「花生菜粽」，這個品項開發期長達一年，因為團隊夥伴有台南人，對菜粽的正統性有所執著，所以雖然主成分僅米和花生，但卻在花生口感、米飯熟度、尺寸大小、搭配佐料等細節不斷調整，讓開發部體會到「越簡單的東西，要做到理想越困難」。甜款的「酒香桂圓紫米粽」使用台南東山楊滄瓊的柴焙龍眼乾為原料，是農生產和農加工接棒共創的產品。生產者將龍眼肉以米酒和白蘭地兩款酒浸泡再以粽葉包裹成小巧福袋型態，甜度恰當、粽香飽滿，當飯後甜點或日常小食負擔不大。而「鹹粽」也值得一提，生產者仍採古法，以天然草木灰調配鹼水製作，這種傳統作法雖耗時費力，卻可做出不依賴添加物的安心鹹粽。

花生菜粽

社員要了解端午節預購除了透過刊物，還有其他管道嗎？

為了讓社員在預購前可以體驗到產品，我們除了固定有的預購專刊外，還會在Podcast「一籃菜真心話」介紹端午預購。今年還加碼舉辦實體活動，在北、中、南各辦一場端午產品體驗會，讓社員可體驗到新品及參與手作活動，就可在做決定前，再更接近產品一步。



更多粽子與產品開發故事，請聽Podcast EP133
 <粽香 X 永續 X 儀式感——2025 端午預購亮點大公開！>



酒香桂圓紫米粽

新手社代楊蕙如
參與社務幕前幕後大小事

用心顧好「菜攤」

文字／于有慧(第九屆理事) 圖片提供／于有慧、楊蕙如

合作社和一般企業最大差別在於，社員不只利用產品，透過民主機制，也能參與決策。「想要顧好我的菜攤！」淡水站社代楊蕙如道出為何積極參與社務心聲。

蕙如和許多人一樣，為了好食材而來，十多年前，她為一歲的孩子尋找優質排骨熬湯煮粥而入社。一開始是班配，幾年前，因淡水站傳出可能閉站，激起了她的危機意識，因不想失去最信任的「菜攤」，蕙如也開始投入社務，幫忙站所。一開始協助地區營運管理站所臉書粉絲頁、辦課程、辦活動，2023年底參選社代，承擔更多責任。2024年，淡水站遷站，淡水地區營運與站務合作無間，新入社人數與利用額雙雙持續增長，相較多數站所新社員成長停滯，淡水站的表現相對亮眼。

參與社務三部曲： 學習、參與、分享

上班、照顧家庭，如何還能分出時間與精神顧及社務？本身學設計、新手媽媽時代即常在網路上分享育兒經驗的蕙如說：「其實並不會花太多時間。」每天上班前，只需花個大約二十幾分鐘，在站所粉絲頁發文、轉貼文章。為尋找素材，也滿足個人好奇，蕙如對合作社從生產到銷售

系統都有興趣了解，勤於瀏覽官網、查找資訊，也認真學習，像品管、認識產品、蔬菜、生產者的課程，如有錄影，都會在下班後補課，這些學習也都成為後來蕙如向社員宣講的養分。

蕙如也常週末在站所開課，相較職場上的任務，站所活動相較單純。「想做的事，我就去做，很多其實並沒有把握。」蕙如說：「這是合作社最棒的地方，容許實驗，鼓勵嘗試新的做法，把想做的事、想開的課都拿到區會提案，區會通常會支持，也會來幫忙，大家協力，一起完成。」當選社代，蕙如的社務參與跨出站所，肩負更多責任，也被賦予更多能量。

2024年3月第一次參加社代大會，會前研習討論、會議中聽取營運團隊業務簡報及未來計畫，過去許多心中疑問迎刃而解，而合作社資訊透明公開，「聽到合作社利用額16億，卻只有1千萬結餘，讓人驚訝，這證明合作社真的沒有想要賺錢！」她表示：「因為有這些第一手數據和報告，我更確信合作社本質，也能更有信心向路過站所的人或是親友同事介紹合作社，『我們不是有機店，我們是合作社，不以盈利為目的，我們沒有要賺錢，打平就好，我們是把最大的利潤都給農友和生產者』。」

蕙如認同合作社理念，深信共同購買真的是可以改變世界。



上班族社代 熱血對外推廣

2024年淡水站搬遷，新地點自然吸引新客群，蕙如說，「社員能做的，就是當有人經過站所的嶄新店面，我們要能吸引他們進來看看。」熱情的解說，吸引不少人感動入社。又為了把握第一年黃金期，讓新社員留下，蕙如發起「蚊子主題館短講」，每週一天，利用下班時間，大約5點半到7點半，在站所向新社員介紹合作社，分享之前學習到的產品知識、合作社的產銷系統，尤其是蔬菜，「沒想到有人是這樣在種菜，是這樣在保護農友，是真的在維護產品安全。」

取名蚊子主題館，顧名思義，是在晚上冒著被蚊子叮的風險，把社員最感興趣或最想知道的幾個主題，像是70%的支持與承諾（對生產者）、反應單（對社員）、蔬菜分級、全食利用、指定原料等，用5分鐘短講，搭配手稿，帶他們到架上看產品，用最短最快的方式主題分享，讓更多人理解合作社理念，對合作社產品更信任。

不只在站所，淡水站地區營運也走出去，與社區友善團體連結。預計在下一學期與社福團體

合作，教導他們製作嬰兒副食品，或是教導新手爸媽為孩子做料理，也與附近幼稚園溝通，入班向家長推廣食農教育。「合作社的存在不只是顧自己，也負有社會意義，我們發展得這麼好，也應該向社會其他人分享我們的理念和綠色生活。」

烏托邦體系 需要大家齊心守護

蕙如用「烏托邦」形容合作社運作，「原來真的可以用這種方式生產健康安全的產品，社員真的可以對經營、對產品表達想法，『參與』像是為家人在顧著菜攤，支持著我願意多付出來守護它。」

全心投入雖然疲累，蕙如總是想著：「如果多做一點，淡水站就能更穩固；支持這樣的產銷系統，能維持更多生產者的生計；支持更多好產品出現……」而蕙如的努力也感染到其他地區營運夥伴，她計劃把自己整理出來的工具與其他分社分享，想給大家勇氣，量力而為。她說，重要的是「用真心話打動人」，雖然不是每個嘗試都成功，但我們都在努力付出，這樣就值得了。

忙碌上班族產品利用經驗分享

蕙如最愛的產品是紅豆年糕，2025年的年貨預購訂了8個。合作社的紅豆年糕，讓蕙如想到小時候吃阿嬤煎赤赤年糕的幸福滋味。對上班族或沒時間下廚的社員，蕙如推薦合作社新推出的幾款小包裝湯品、米漢堡，簡單複熱即得溫飽。她也推薦蒸肩胛肉，電鍋外鍋一杯水蒸，跳起來燜30分鐘就可做白切肉，蒸肉的湯汁留下炒菜或當作煮麵的湯底，一點也不浪費。



1 蕙如利用下班時間到站所帶社員認識產品。
2 在站所外擺攤向路過的路人或社員分享合作社產品及理念。
3、4 蕙如在台北分社2025年共識營中，於淡水站分享如何向陌生人或新社員推廣的經驗。



「一籃菜 | 真心話」
EP130~「新手社代
看合作社民主治理」



每年三月下旬，合作社年度盛事社代大會登場。合作社和一般企業不一樣，社員不只利用產品，也透過民主機制參與治理，上班族也不例外。新手上班族社代楊蕙如說，合作社資訊透明，從社代大會理解合作社經營狀況，讓她更有信心向更多人分享合作社的價值理念。



讓減碳行動成爲日常
一起爲地球降溫

世界地球日

許下一個環保心願

文字、攝影／吳碧霜 · 主婦聯盟環境保護基金會執行長
照片提供／主婦聯盟環境保護基金會

主婦聯盟環境保護基金會（簡稱主婦聯盟基金會）自1989年成立以來，致力於推動環境保護與永續發展，從早期的環保倡議到近期的綠色能源與食農教育，展現了持續的行動力與創新思維。

從「我是生活者」出發 培養面臨問題的能力

這些行動的理念是從「我是生活者」的觀點出發，強調恢復每個人解決生活上問題的能力，從生活中發現問題、產生行動、生活實踐，進而改變社會。

環保媽媽們以生活中的問題出發，推動生活環保、垃圾分類、

資源回收，以及垃圾減量系列等政策。

除了理念宣導，我們也培訓環保宣導人才，身體力行。從家裡擴及鄰里社區，漸及辦公大樓、商業區，由點而面、從下而上，最後撼動政府、改變政策，一步一腳印的走出一條生活環保的運動路線。這樣的行動路徑成爲主婦聯盟環境保護基金會推動倡議的重要價值核心。

共同購買與集資 集結衆人之力共同實踐

八、九〇年代，台灣經歷了多起工廠污染事件，引發社會對環境保護的重視。1989年，主婦



聯盟基金會正式成立，成爲台灣首個由婦女發起的環保團體。這群主婦從生活瑣事出發，關注垃圾減量、資源回收等議題，深入社區、學校推廣環保理念，成爲環保運動的中堅力量。

1993年，基金會開始推動共同購買運動，實踐綠色消費理念。這項行動源自對消費過程中「生產、廢棄、污染」循環的反思，希望透過集體力量，選擇對環境友善的產品，減少對地球的負擔，因此基金會也支持會內共同購買委員會設立主婦聯盟生活消費合作社，開始實踐之路。2009年也支持成立綠電合作社，以募資合作促成能源轉型之路。



基金會台中分會推動「公老坪零廢棄示範計畫」，將社區內閒置資材室改造成資源回收中心，幫助居民建立循環經濟意識。（攝影／吳碧霜）



52個行動+52句能量小語+52種日常實踐=改變自己。透過圖卡，讓行動者可以對生活減碳有更多感受。

主婦聯盟環境保護基金會與消費合作社長期攜手合作，透過共同購買、生產者與消費者的直接對話，以及環境教育推廣，不僅促進了環保產品的普及，也培養了消費者的環保意識。

引導生活轉型 以生活實踐家學院 培育綠領人才

世界地球日自1970年代開始，旨在喚起全球對環境保護的重視，但面對日益嚴重的氣候變遷，未來十年將是行動的關鍵，要達到淨零，需要讓減碳行動更積極的成爲日常。2024年基金會推出【生活實踐家 | 低碳簡單新生活的52個行動提案】卡牌，就是希望透過「生活轉型」來減碳，透過你我都可以輕易理解的52個行動，進而改變生活習慣，以「影響5個人，OK一起來」的行動擴大社會影響力。



未來基金會也將成立生活實踐家學院，培育綠領人才，串連更多的社會討論與設計溝通，引導民眾做出調適行為且能因地制宜的在地行動，讓減碳行動成爲社會趨勢，具體落實低碳生活。

製播「甲上女人」 帶入世代傳承的 智慧與行動靈感

展望未來，主婦聯盟基金會將持續深化環境教育，培養更多具備環境意識的下一代。期待透過教育，讓孩子們成爲未來的綠領人才。另一方面，也要促成更多世代對話的經驗交流，讓生活實踐的做法可以更與時俱進，讓環保行動與生活智慧得以傳承。

因此，今年基金會製播了「甲上女人」（花甲之年以上女性）PODCAST節目，透過過去參與共同購買、推動減塑、支持在地

農業的資深前輩，以數位平台分享她們的親身經驗。透過訪談、故事分享、世代對話等方式，呈現這群女性在人生不同階段的獨特見解與生活知識，並分享她們在時代變遷中的成長與實踐，讓年輕世代從中汲取行動靈感。期待透過聲音的力量，讓「甲上女人」的故事被更多人聽見，成爲社會永續發展的重要養分。

許下一個環保心願 讓減碳行動成爲日常

在世界地球日這個特別的日子裡，我們期待更多人能夠加入我們的行列，成爲生活實踐家，集結眾人之力，找出更多與環境共好的生活模式。鼓勵大家許下一個環保心願，讓減碳行動成爲日常，增加台灣社會溝通的綿密網絡與倡議呼應的能量，扭轉我們面臨的氣候危機及未來命運，為地球的永續發展貢獻一份力量。

綠

邀請您加入『影響5個人，OK一起來』生活實踐家行動
購買【生活實踐家 | 低碳簡單新生活的52個行動提案】卡牌 >



聆聽我們生活實踐家
PODCAST >





北榮醫療
輔助犬Oba
的故事

撫慰重症病人 最溫柔的力量

Oba讓病人撫摸抱抱，溫暖了病人的心。(照片提供/臺北榮民總醫院)

文字/薛德尼 攝影/臺北榮民總醫院、薛德尼 Oba肖像權/台灣導盲犬協會

一聽到安寧病房，總讓人直接聯想到生命末期，與歡笑一點都沾不上邊。但隨著「醫療輔助犬」Oba 的加入，牠以一副呆萌、沒有心機的恣態，輕易走進已關上心門的病人生活裡，甚至成為他們最暖心的家庭一份子。



在病房裡陪伴病人，是Oba的工作之一。(照片提供/臺北榮民總醫院)

謝大哥，因肺癌併發多處轉移，在身心處於極度不舒服的狀況下，住進了北榮大德安寧病房。沒了笑靨，也了無生趣，這段旅程被他與家人視為生命終點站。沒想到，「Oba」的介入陪伴，讓謝大哥不僅笑顏逐開，還一度出院返家。

被稱為「Oba 媽媽」的安寧護理教育師劉曉菁轉述謝大哥太太的說法：「他一看到 Oba 就快樂到不行，還笑到往後仰，我們的新婚之夜也不會看到他那麼開

心過。」在病房的日子裡，只要有 Oba 陪伴，即使牠只是在一旁靜靜地睡覺，謝大哥就是開心。劉曉菁甚至親眼目睹令人「傻眼」的一幕。那一天，謝大哥竟在病床上跟 Oba 一起看手機「網購」，他還問 Oba：「叔叔買這個給你好嗎？」「這個口味好不好」「不喜歡的話，我們再換另一個」……

宛如對待家人一般，這一幕令人感動。無奈，謝大哥終究不敵病魔而離世，Oba 還去告別式送

他最後一程。雖然不清楚 Oba 是否真的了解謝大哥已不在人世，但劉曉菁指出，往後的一個禮拜，Oba 在醫院總會自行走去謝大哥之前的病榻！

醫療輔助犬 進入醫院的疑慮

Oba，是全台第一隻駐點在安寧病房的「醫療輔助犬」，牠的一天，就在穿上工作背心；戴上北榮工作證後，跟著護理人員穿梭於病房間工作揭開序幕。

國外執行「動物輔助治療」(Animal Assisted Therapy) 已行之有年，反觀台灣並不盛行，甚至對醫院裡有狗出沒這件事，刻板地光想就認為不可行。狗狗在

地上走來走去，感染了細菌怎麼辦？吠叫咬人怎麼辦？嗅吸病人身上的傷口怎麼辦？許多問題隨之而來，不僅病人、家屬有疑



左為「Oba媽媽」安寧護理教育師劉曉菁，右為安寧病房護理長陳小妮。

問，就連醫生也不例外。對現在推動「醫療輔助犬」不遺餘力的北榮安寧病房護理長陳小妮來說，初期她也不以為然，尤其她還是從感染科調到安寧病房，相當在意感染控制，甚至小時候被狗咬了三次，心中早已對狗產生陰影。

只是 2016 年，一位身為導盲犬協會寄養家庭的病人家屬，力薦讓狗狗來安寧病房陪伴生命末期的病人，即使護理長陳小妮或積極或消極阻止，她依然不放棄，成了台灣「醫療輔助犬」走入病房的契機。

要讓 Oba 駐點北榮得 付出的努力

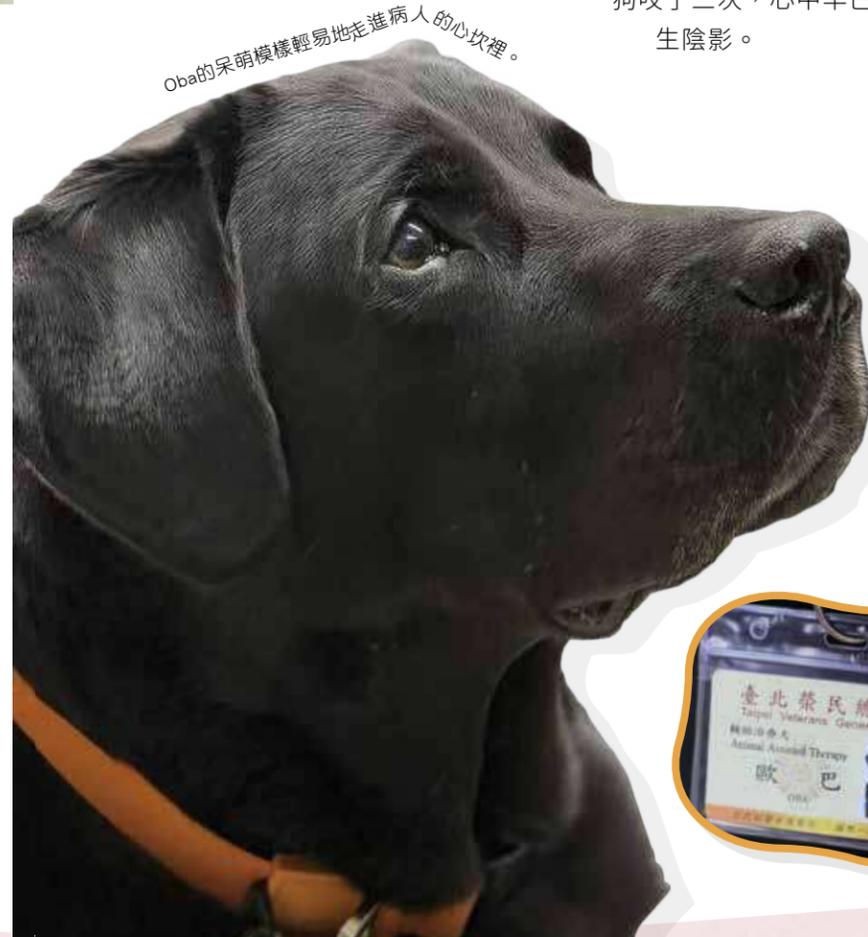
2016 年台灣導盲犬協會一個月一次來安寧病房服務，隨著護理人員與病人家屬逐漸接受

下，頻率增加至一個月二次。後來台灣導盲犬協會秘書長大膽提出「駐點」需求，這讓護理長陳小妮再度陷入為難，「畢竟台灣當時的風氣很難接受一隻狗駐點在醫院服務病人，怎麼服務也沒有前例可循。」但既然頭已經洗了一半，她在醫院主管與院長支持下，一路跌撞挺進。

安寧護理教育師劉曉菁於 2018 年志願學習如何順利讓 Oba 駐點的大小事，除了每天帶牠上下班，習慣搭乘交通工具培養穩定性外，一早到醫院就得進行刷牙、洗臉、刷毛等全身清潔工作。面對安寧病房的病人多屬重症，身上多有傷口、管線，病房的味也較重，她帶著 Oba 於臨床上謹慎學習，循序漸進制定在安寧團隊服務的模式。

過程如履薄冰，當然箇中辛酸不足為外人道。面對如此困境，團隊的每一份子只能

Oba是北榮一份子，領有北榮工作證。



Oba的呆萌模樣輕易地走進病人的心坎裡。





因為Oba的加入，大大延伸安寧病房「心願完成」服務項目服務範圍。

以正面態度——為眾人釋疑。好在，努力終獲成果，隨著 Oba 能見度愈來愈高，以及北榮安寧團隊的大力推廣，Oba 儼然成了北榮狗明星。



劉曉菁與Oba朝夕相處，感情非常好。



Oba是病人與醫護人員之間的潤滑劑。

Oba 為病人 注入正面能量

劉曉菁說，國外有些研究指出，醫療輔助犬的介入，可以讓病人體內的壓力荷爾蒙下降，情緒會比較正面。這一點，她每天親眼見證，例子不勝枚舉，本來傷口換藥會痛得哇哇大叫，有了「天然止痛藥」Oba 陪著，換藥就不痛了。又或，本來已經不太有身體反應的阿嬤，竟有力量可以用兩手圈抱住 Oba，為的就是不讓牠離開身邊；還有，Oba 也擔起小孩與病人間的橋樑，讓原本不敢接近因生病而改變了樣貌的爸爸的小孩，敢於親近最愛他的爸爸了……

安寧病房除了提供病人舒適照護外，還有所謂的「心願完成」項目。因為 Oba 加入，服務形

式大大拓展了。當過花童、當過二廚，參加過音樂會、畢業典禮……Oba 與病人的互動形式變得好多。而且現在的 Oba，服務範圍早已不侷限於安寧病房了，只要各科室的病人處於生命後期，情況允許，Oba 就會前往發揮牠那溫柔的力量，小兒科、外科，連 PICU 兒童加護病房都有牠的蹤影。

Oba 早已成為北榮的一份子，他使病人在生命臨終之際，彷彿抓到了生命浮木般，有了心靈寄託、情緒出口，讓安寧病房漸漸有了笑聲。今年，Oba 將滿十歲退休年齡，雖然屆時將摘下工作證、卸下醫療輔助犬一職，不過牠可能轉換身份，成為下一位醫療輔助犬的「顧問」，而醫護人員對牠的喜愛，是不會改變的。

綠

草仔粿從頭做起

「古早手法傳承米食技藝」

文字／莊佩珊 攝影／王永村
食譜設計者／林足芬(板橋站社員) 照片／企畫部



在寒冷乾枯的冬季，眼睛會渴望春天的綠意。一場親子共作中，林足芬老師一打開蒸籠，鮮綠色的草仔粿療癒視覺，驅走寒意；餡料的香氣飄滿廚房，讓人忍不住深深吸一口氣。傳統的不只是味道，足芬老師更帶著學員運用架上圓糯米，從壓米取米糰、捻粿皮到包餡料，一一體驗古早味的真功夫。手作米食的趣味與技藝，在家就可以複製，也將米食文化傳承給我們的下一代。

食譜設計者 林足芬 (板橋站社員)

資深教作老師，2010年加入合作社，並在孩子長大後於站所服務超過5年。目前積極參與區會活動，也擔任北南分社生活材主委及教委會議題推廣員。從小在大稻埕長大，豐富的美食體驗以及長年的烹調經驗，培養出深厚的料理功夫。



草仔粿

草仔粿是常見傳統米食，閩南人稱為草仔粿，客家人稱為艾粿，過往製作時常是全家大小一起參與的任務，大人磨米炒料、小孩壓米瀝水，可稱古早式的親子共作。食譜中傳統版粿皮使用圓糯米、簡易版使用糯米粉，再搭配鹹甜兩種餡料，鹹甜馨香，真真讓人食指大動。

料理步驟：古早版草仔粿

1. 圓糯米、蓬萊米洗淨後浸泡水中 6 小時以上，放入調理機，以機器可轉動的水打成米漿。
2. 米漿放入布袋中，以重物或重量壓實瀝水，約 2 到 3 小時成乾的米糰（粿糰 ké-tshuè），成品約 800 公克。
3. 把壓乾的米糰均勻搓散；另取 1/10 重量米糰，剝成片狀放入滾水煮製，浮起即撈出成為「粿母」（粿餈 kué-pòo）。
4. 搓散的米糰加入粿母、糖、油以及色素食料，反覆搓揉均勻至米糰有延展性，完成後以每份 60 公克平均分切。
5. 分切後米糰包入預備好的餡料 30 公克，合口塑型，表面刷上少許油防沾粘，下墊竹葉或烘焙紙，放入蒸籠中。
6. 取一大鍋加水燒滾，放上蒸籠，上蓋以中大火蒸煮 15 到 20 分鐘即完成，放涼會更 Q 喔！



Tips1
米糰要均勻搓散，後續製作外皮時才能與粿母充分混合。而米糰加入粿母後要耐心搓揉均勻，一開始別因太乾就加水，米糰會過度濕軟。

Tips2
蒸煮約 10 分鐘時開蓋略為降溫，再蓋回繼續蒸，可避免草仔粿一直膨脹，保持完成後的圓潤形狀。

簡易版粿皮作法

糯米粉 200 公克、蓬萊米粉 50 公克、糖 25 公克、熱水 125 公克、冷水（或新鮮艾草泥）65 公克、油 10 公克

（取一容器放入所有食材沖入熱水攪拌均勻即形成「粿母」，放置稍涼再加冷水或艾草泥適量調整米糰柔軟度，最後加入油搓揉均勻即可）



食材

★粿皮食材：

圓糯米400公克、蓬萊米100公克、糖 50公克、油 20公克

★天然色素食料：（擇一使用）

①紅麴粉或艾草粉2大匙

②冷艾草泥110公克（新鮮艾草60公克洗淨，汆燙5分鐘後撈出泡冷水，接著取出擰乾，用調理機加80公克水打勻即可，所添加量會影響粿皮顏色及香氣）

★內餡食材／鹹芋頭

絞肉100公克、乾香菇15公克、蝦米15公克、芋頭（切丁）600公克、糖 1大匙、鹽 1小匙、油蔥酥3大匙、胡椒粉&五香粉適量、醬油1大匙、香菇蝦米水3杯

（所有食材先炒香，再加香菇蝦米水小火燜煮10分鐘至芋頭熟，放涼備用）

★內餡食材／甜紅豆泥

紅豆600公克、奶油 40公克、糖200公克、糯米粉 40公克、水1800公克

（紅豆不浸泡，放入電子鍋，加紅豆重量3倍的水蒸煮至軟爛，接著放入奶油、糖、糯米粉攪拌均勻再蒸5分鐘，放涼備用；如電子鍋較小可減少紅豆重量，如200公克紅豆，加600公克水蒸煮）

精彩活動報導

親子一起動手做 傳統美食草仔粿

三月中春寒料峭，陰雨中的新店站卻鬧熱滾滾，這裡正舉辦著一場古早味草仔粿親子共作。教作老師林足芬一邊帶著大人小孩搓揉米糰，一邊介紹這次教作使用的重要食材——圓糯米與糯米粉。孩子像是玩黏土般開心，大人則是紛紛回憶起小時候在家中幫忙的故事，七嘴八舌就像回到古早農村中，上下準備過節料理的熱鬧景象。

草仔粿是許多人兒時記憶的美食，也是清明時節重要的米食之一，此刻製作正好應時，搭配著手作，足芬老師希望也讓學員們再次認識台灣豐富的稻米文化。她說明教作中使用的圓糯米和蓬萊米屬於梗米，是許多傳統米食



如湯圓、粿的重要食材，運用豐富而廣泛。同時她也解釋，傳統草仔粿多使用青草汁液，不過此次使用的是三月到五月正當季的艾草打成泥，活動中她取出一株新鮮艾草，讓大家一聞鮮採艾草的香氣。

為了讓學員體會古早米食製作手法，足芬老師選擇從米漿水開始介紹，她先將前天浸泡磨製好的米漿水放入棉布袋中，教大家善家中都有的帶孔洞容器，將布袋放置其上，再施以重量慢慢瀝水（圖 2-1），體會古早手法的費工費時。許多小時候有經驗的社員們忍不住七嘴八舌地說「以前都叫小孩坐上面」、「我家是用扁擔的竹竿兩旁掛石頭壓」，學員們腦海中記憶，從一個個步驟中不斷地被勾出來。甚至還有旁邊來採買的社員忍不住亂入，說到在家鄉金門清明節不是吃潤餅、草仔粿，是用七種時令食材做成的「七餅」。

而在了解糯米變成米糰的費工之後，大家更了解架上的那



水整個瀝乾的米糰。（照片提供／莊佩珊）

包「水磨」糯米粉背後的製作過程。省卻了繁複的泡米、水磨、壓米等動作，現成的糯米粉就成了米食料理製作的好幫手。

蒸籠一打開，當中的草仔粿真是面貌萬千，有新店區會主委林玉霞傳統橢圓的捏褶子樣貌，也有孩子各種的創意造型，有綠色外皮再加上紅色條紋的，有紅色外皮綴上兩顆綠點點的。足芬老師說讓孩子自由發揮，從中學習珍貴的合作體驗與食農知識，這就是合作社獨有的共育精神。而她也希望藉由介紹簡易方式製作米食，讓大家更認識台灣米食料理，欣賞米食豐富的內涵，動手一起做，才能讓珍貴的文化繼續傳承！

合作社好用食材推薦

圓糯米

產於宜蘭三星，口感軟黏甘甜，適合製作粿類、粽子、油飯、米糕、湯圓、年糕等傳統米食。



糯米粉

使用合作社指定的圓糯米為原料，採水磨、冷凍乾燥製成，可製作湯圓、年糕、麻糬等。



咖哩、咖啡與古寺

新竹站週邊比想像更有趣

新竹市的景點大多集中在火車站的前站，事實上後站與新竹站站所週邊，也有許多景點，可以輕鬆串成一日遊。

新竹竹蓮寺

地址 | 新竹市東區竹蓮街100號
電話 | 03-5628188

新竹竹蓮寺的歷史，最早可追溯至康熙五十年（西元1711年）間，已有314年的歷史。期間經過多次的遷廟、增修，目前的規模是民國93年啟動的重修，歷經八年時間，增設六殿，與都城隍廟、長和宮（外媽祖廟）並稱新竹三大廟。正殿內其中一個匾額「大海慈雲」，是清朝光緒皇帝御賜的金匾。這個匾額還是全台罕見，有雙龍護邊裝飾的匾額，頗具藝術價值。



沐嵐·Moonlight

地址 | 新竹市東區西大路240號
電話 | 0977-053998

沐嵐是新竹很知名的咖哩專賣店，若沒在一開始營業就進來，肯定要候位一陣子才有辦法入座。我當天吃的是隱藏版菜單「炙燒牛肋眼咖哩」，上桌時一整盤的牛肋眼非常迷人，我問了店家才知道這一份有九盎司，軟嫩香甜，單獨吃風味就很好，搭配一旁的蒜頭、洋蔥、炒過的蒜末，也很棒。咖哩醬微辣，小孩吃也沒問題，胃口大的朋友可以免費加飯、加醬一次。



陳宅呷廢

地址 | 新竹市東區西大路72巷71號
電話 | 0910-676799

藏在竹蓮市場附近巷弄的陳宅呷廢，是頗有質感的老宅咖啡廳。

獨棟的老宅沒有太多裝潢，運用木桌、皮椅、老件，讓整體空間帶著文青風格。有些老宅會放很多古物來營造懷舊氛圍，這沒問題，問題是放太多了變得雜亂，反而失去那個意思。陳宅呷廢則是拿捏得恰恰好，有懷舊風情，又不會讓人覺得「阿雜（ak-tsak）」。

我那天喝的花神冰咖啡經過長發酵水洗過程，有明顯的回甘；茶香布丁非常好吃，奶香濃醇、甜度適中，放在古老的小瓷盤端上來，特別有懷舊感。



路易莎 新竹公園門市

地址 | 新竹市東區公園路133號
電話 | 03-5610889

我想大家對路易莎咖啡並不陌生，之所以要介紹新竹公園這間分店，是因為建物本身是古蹟。這棟建物原本是新竹觀測所，歷史最早可追溯至西元1937年日治時期的地震觀測所，這麼多年過去，一直維護得很好，建物內、外均展現日治後期建築的各種特徵。室內的座位非常多，採光又好，坐在古蹟裡喝杯熱咖啡，非常舒服、愜意。



下竹町

地址 | 新竹市東區南大路145號
電話 | 03-5623006

下竹町原為「南大路警察宿舍」，2016年被新竹市政府指定為歷史建築，房舍保存完善、老樹圍繞，也見證了日治時期新竹車站周邊商圈百年來的發展。下竹町現為展覽館，也會辦講座或手作課程，可以在官方粉絲頁查詢細節。下竹町對面另一棟警察宿舍，現為蔬食餐廳新築窟，由台北第一間美食純素餐廳 Ooh Cha Cha 經營，是主婦聯盟合作社的特約餐廳，有興趣的朋友建議先訂位，以免現場久候。



竹站夥伴



新竹站
站長
吳燕

從食物的選擇開始建立健康

新竹站長吳燕約莫在20年前就知道合作社。那時的她曾經走入站所，因為不是社員無法利用，不過已對合作社的產品留下正面印象。直到孩子都長大、有了空閒時間，吳燕才出來找工作，六年前來到合作社服務。吳燕十年前曾經因為身體不好，讓她發現「禍從口出、病從口入」的道理，開始重視食物的選擇，因此有機會來到重視食物來源的合作社上班，她感到很开心。

乾煸香菇與醋溜土豆

吳燕本身吃素，因此合作社的各種新鮮蔬菜水果她都很喜歡。另外她也常買合作社的豆腐、豆漿、菇類等產品，幾乎每天買。至於她常用的食材，一是香菇、二是馬鈴薯。「香菇或各種菇類，乾煸之後灑點胡椒鹽就很好吃。」馬鈴薯可以切片或切絲。切片的話就乾煎，再灑上辣椒、胡椒調味即可。切絲的話，要切很細然後泡水，去除一點澱粉質。料理時先放鹽調味再放醋，翻炒時間要短，吃起來才會脆，炒太久會軟掉不好吃。」

支持友善土地的理念

在合作社的眾多理念裡，吳燕最喜歡友善土地的這個想法。「要種出沒有農藥、沒有污染的蔬果非常難。除了自己要堅持不用農藥，還要避免鄰田污染。」另外，吳燕也覺得《綠主張》對她在服務社員時，有許多具體幫助。「我們的農友、生產者那麼多，都是靠每月的月刊來認識。食譜的幫助也很大，像我是吃素的，起碼還可透過月刊的食譜，跟社員分享如何料理葷食。」

合作 端午飄香粽

25

傳承記憶中的米食節味

✓ 食在地
✓ 減添加
✓ 少負擔

那就是我們常說的「媽媽（爸爸）的味道」。
吃到熟悉口味，破解背後隱藏的愛，
無論南北粽，都是家人珍藏在食物背後愛的密碼，
也是傳承於家人食的記憶，
端午節，一個與家人團聚的時刻，



掃描QRcode
看見更多美好產品

2025端午預購

預購 3/31(一) - 4/19(六)

取貨 5/19(一) - 5/30(五) ※ 端午節 5/31(六) 站所當天休息