信義身障日照中心黃珉蓉主任（右）熱心邀請協會進行有機食農教育工作坊

看見自然、看見愛 療癒身心的有機飲食

信義身障日照中心有機食農教育工作坊

◎文 / 白心立．圖 / 白心立、黃珉蓉

不是只有速食才愛吃，不是只有汽水才好喝，有機天然的食材讓我們吃出健康、舒服、好心情!

信義身障日照中心的全名是「臺北市政府社會局委託財團法人唐氏症基金會經營管理信義身障社區長照機構（日間照顧）」。於2018年10月由唐氏症基金會成立經營，位於繁華熱鬧的信義區，提供中重度身心障礙者身體及生活照顧的日照服務，也是臺北市首批以長照機構立案的身心障礙者日間照顧機構之一。信義身障日照中心旨在整合

生理、心理及社會各方面的照護資源，為容易提早老化的唐氏症及身心障礙者提供長期照顧，讓服務對象能獲得適切的照護，提升生活自主與品質。

緣起

2019年初，主持信義日照中心的黃珉蓉主任得知台灣有機食農遊藝教育推廣協會(以下簡稱協會)多年來配合行政院農委會農糧署計畫，在台灣各地推廣有機食農教育。充滿服務熱忱的黃主任向來關心機構服務對象的健康與生活品質，為了讓服務對象有正確的飲食觀念，透過良好適當的飲食選擇幫助身心的健康、為友善環境的飲食盡一份心力，並透過栽種與料理實作來刺激五感，幫助大腦與肢體的發展，減緩退化，特別邀請協會至機構進行一年六個場次的有機食農教育工作坊。

由於授課對象不同於一般學生與大眾，在課前的規劃準備時，除了例行溝通課程目標、進行方式，及了解場地器材外，特別針對授課對象的背景請教黃主任需要留意的地方。機構服務對象為身心障礙者，在理解、肢體行動、語言表達與專注力上有不同程度的發展，故工作坊課程設計不適合嚴肅深入的內容或複雜的實作，而是以淺顯活潑的內容與方式，介紹飲食與健康、及與環境的關係，並搭配簡易的實作讓服務對象體驗栽種，品嚐有機食材。透過實作過程，利用五感接觸植物或食材的過程中，協助大腦與肢體的刺激，減緩老化。

工作坊課程目標：

- 培養正確飲食觀念
- 學習良好適當的飲食選擇幫助身心的健康
- 認識飲食與環境的關係
- 藉由實作刺激五感，幫助大腦與肢體的發展、減緩退化

春耕？可以吃的盆栽

工作坊在春暖花開的四月展開，選擇了容易栽種、氣味鮮明又可食的香草植物作為開場。除了從氣味與枝葉型態區分薄荷與九層塔，並實作了扦插栽種。先以簡單的水耕方式讓薄荷與九層塔長出根後，再移植栽至土壤中。透過香草植物的栽種，讓學員們認識作物不同的栽種方式，介紹有機耕作的意義與價值，以及如何辨識有機標章。

學員們接觸植物與土壤，顯得非常開心！

期待享用「番茄莫札瑞拉起士」搭配「薄荷茶」的清爽下午茶，健康無負擔!

學員給自己種的香草植物澆水

兼具視覺、味覺與健康的簡易小點「番茄莫札瑞拉起士」

那些我們一起吃過的在地當季有機食材

吃有機食材也是有機食農教育每堂課重要的體驗之一。春天盛產的有機番茄最為甜美多汁，搭配新鮮摘採的薄荷葉，加上莫札瑞拉起士(Mozzarella)與冷壓橄欖油，就是清爽的異國風情小點「番茄莫札瑞拉起士」，健康又美味！為了方便信義身障日照中心服務對象的實作，將一般食譜中的大番茄改成小番茄，方便料理實作與食用。

工作坊的課程皆依據主題與時令，選擇當地當令的食材，讓大家在吃吃喝喝中，認識飲食與環境及健康的關係。

利用汽水實作，讓學員們認識汽水成分，及可能對身體的傷害

其實不喝汽水，改喝有機香蕉鳳梨打成的果汁也很美味

身十不二：製作成果汁，剩下的有機香蕉、鳳梨皮可以堆肥，做環保！有健康的土壤才有健康的身體

炎炎夏日，學員們喝著自己搓的愛玉，消暑又健康！

酪梨季，以台灣有機酪梨製作酪梨青醬抹吐司，搭配酪梨布丁牛奶，吃到當季的健康，也認識市售麵包與布丁的添加物，了解如何選擇更天然的食品

萬聖節的在地飲食：台味金(南)瓜粥搭配九層塔蛋與薄荷蛋，秋季補氣養脾胃

自然飲食體驗中 默默療癒身心靈

有機食材在沒有化學農藥、化學肥料的環境中生長，吸收土壤中的有機質茁壯，在乾淨的土壤與水源的滋養灌溉下，依著自己的生長節奏熟成，有著乾淨、天然、豐富的味道，不僅帶給我們的身體最自然健康的滋養，也不似化學添加物容易造成身體的負擔與危害。在課堂中，將當季當地的有機食材簡單地料理，就能吃到食物的原味，與不同食材搭配的美味。雖然信義身障日照中心的服務對象無法像一般人一樣溝通與表達自己，但在每次課堂中品嚐到有機食材烹調的料理，所展現出來笑容與滿足的表情，總是非常直接，讓人感受到天然的滋味帶來的喜悅與身體的舒適。參加課程的成員，從一開始上課略微感到陌生的表情，日漸看到講師去上課會展露笑容與期待的神情，到後來看到講師會開心大聲招呼：「白老師好！」。課堂中會主動的回應、參與及表達也越來越多，各種實作以及與食材的接觸，也給服務對象有了更多的五感體驗。

手眼協調，看看食材是否都加入了？

聽聽熟成的酪梨籽是否在滾動了？

在課程當中還有一群充滿愛心與耐

聞聞九層塔的香氣

挖酪梨打酪梨布丁牛奶，
酪梨是什麼質感呢？

品嚐淋上蜂蜜的有機百香
果，吃出了哪些味道？

心的陪伴者，他們是信義身障日照中心的老師們與服務對象的家人們，一起在課堂中除了吸收有關飲食與環境、健康的資訊外，也更加了解在為服務對象選擇食物時需要留意的地方，以及如何避免過多的糖與添加物。在課堂中體驗有機食材天然的風味與滋養後，也直呼「好療癒！」。

看見自然、看見愛

為期一年的工作坊讓參與者感受到了自然帶給我們的豐富與美味，也感受到了信義身障日照中心裡滿滿愛的流動。課程中總是可以看到機構中的老師們與家人們對服務對象的細心照顧與引導，協助他們進行各種體驗與實作。每堂課，都能感受著自然給予有機食材帶來的滋養，以及人與人之間愛的交流！在看見自然、看見愛的過程中，一起了解如何更友善地對待自己的身體與自然。■

工作坊中愛的交流