

# 綠色照顧暨莓食料理研習

文/楊美鈴、劉玟圻 圖/彭立宇

本場於8月14日辦理「綠色照顧暨莓食料理研習」活動，課程內容兼顧長者健康運動指導與在地食材料理體驗，讓參與學員在一天的學習中，同時收穫身體鍛鍊與飲食養生的雙重效果，活動共計65人參加。

上午課程邀請國立成功大學物理治療學系黃正雅教授，以「運動即是良藥」為主題，帶領學員進行適合長者的運動指引，包括伸展、有氧、肌力與平衡運動，並特別強調安全跌倒與站起的技巧，提醒長輩平時透過持續練習，將動作轉化為身體記憶，以降低意外發生時的風險。短短兩小時的課程中，學員們不僅實際演練，也深刻體會到規律運動對身心健康的重要性。

下午則進行「莓食料理」體驗，由金椿茶油工坊副總經理黃捷纓指導學員製作四道料理，包括草莓慕斯蛋糕、芋見莓女、舒肥雞蔬果生菜佐紫蘇梅醬，以及草莓重乳酪蛋糕。課程

特別選用苗栗在地食材，如冷凍保存的大湖草莓、公館芋頭與新鮮紅棗，讓學員在料理過程中感受到地方農產的多元價值。這些料理不僅操作簡單，更展現了在地農產品融入日常飲食的創意與美味，鼓勵大家在家中也能動手實踐，達到健康飲食與食農教

育的目標。

本次研習活動透過「運動＋美食」的雙向結合，不僅增進了學員的健康知識與實作能力，也展現了苗栗地區農業與生活的緊密連結，為推動綠色照顧及在地食材運用寫下生動的一頁。



「運動即是良藥」活動大合照。



「休閒莓食」活動大合照。



學員學習伸展動作情形。



學員製作料理情形。