

## 「憶起山上，樂活社區」山上區公所社造成果展

山上區公所社造成果展今日(10月16日)於明和里活動中心舉辦，活動現場展示了公所今年度(113年)於山上區南洲里、豐德里、平陽里、山上里、玉峯里所舉辦的各場社區營造活動成果，包含晶石版畫創作、小精靈龍貓家族、晶石雙圈手環、及「咱ㄟ庄頭」、「阿嬤的手路菜」集體創作，在公所與居民們互動過程中，也邀請里民分享山上區著名的景點水道博物館、山上天后宮、鳳梨酪梨芭樂木瓜農特產、及笑口常開長壽秘訣。居民分享的長壽秘訣有運動、飲食、早睡早起、保持心情愉悅、心靈平靜等等。

公所也邀請了崑山科技大學的陳啟祥老師為社區居民講授多採用多纖維穀類麵粉製作的吐司為素材，製作健康優質三明治的技巧。今日活動現場準備了紅龍果風味豆漿奶酪、小農田園蔬果沙拉、酪梨火腿起司迷你三明治、義式香腸奶油通心麵、松露野菇風味炊飯、風味排骨酥湯等佳餚，不但色香味俱全，也挑動居民們的味蕾，各個吃得津津有味，露出喜悅且滿足的笑容，公所藉由這次的成果展，再次鼓勵社區的長輩們走出家戶，多多參與社會網絡拉近彼此間的距離，凝聚了大家的情感，並從參與活動中可以與山上區7個不同里別交流切磋，彼此互相分享自身經驗，透過手做課程放鬆身心靈，促進健康。

區長謝松益表示，今年度公所辦理了五場社區營造活動，包含了在南洲里營造在地共生社區建構社區互助的與民相遇-健康甜蜜蜜活動；在豐德里建構家庭成員共同參與的星球✦晶礦曼陀羅；在山上里建構社區自助的種子創作-小精靈龍貓家族；在平陽里促進跨世代的健康營養幸福果；在玉峯里提升高齡者靈性照顧的光✦星球-雙圈手環，各個里民都展露愉悅的心情，也是促進各場社區營造活動順利的靈魂因素。區長非常感謝各里里長及轄內區民的熱情參與，讓活動增添光彩，並期許大家往後可以多多參與社區營造活動，更歡迎家中長幼一同參與。

發稿單位：社會及行政課

聯絡人：陳小姐 06-5781801#313

發言人室：楊課長 06-5781801#301

