

【臺南南興伯公站抗新冠病毒有新招 從氣功、按摩及客家防疫料理作起】

為了落實市長黃偉哲「健康提升」、「溫暖永續」之施政策略，讓長者在疫情期間提升免疫力，臺南市民族事務委員會在「南興社區伯公照護站」推出一系列客家防疫料理課程，再加入長者自己種的在地食材，讓長者們吃出健康好體力。

市長黃偉哲表示，臺南市共有 8 處伯公照護站，繼 109 年 3 月 27 日在「文南社區伯公照護站」開設客家花布口罩套 DIY 後，4 月 8 日在「南興社區伯公照護站」推出一系列，結合在地食材、兼具美味、提升免疫力的客家料理，在疫情期間加強防疫同時照顧長者健康食百年。

主任委員尤天鳴表示，該課程特別邀請客籍植物保護界蟲害防治專家，也是國際氣功教練張煥英老師，與嘉南科大講師劉瑞玉共同研發課程，包括含有多種豆類及堅果類的客家擂茶、營養豐富的樹豆豬腳湯、在地自產的芝麻油蔥蒜拌麵等，落實黃市長的「3 提升 3 永續」2020 施政願景，將臺南打造成健康提升、溫暖永續的城市。

里長施柏男說，防疫期間，南興伯公站特地將所有課程移到戶外舉辦，超前部署防疫到位，讓長者們安心的到據點參加活動，市府規劃的提升防疫能力的客家料理很受歡迎，社區長輩參與非常踴躍，例如目前正逢蔥、蒜收成季節，許多長者都忙



里長施柏男與南興社區長者合影

著幫傭剪蔥，但課程時間一到，大家就會互相邀約，趕來上課、修練養生氣功、學生活客語及品嚐客家美食。

張煥英老師表示，客家人擅長用平凡的食材做出美味的佳餚，多數人對客家菜的印象是重油重鹹，只要選用當季當地的新鮮食材，適當的調味，一樣可以做出適合長者的客家料理。例如：客庄古早栽培的樹豆含有豐富蛋白質、維生素、纖維素及抗氧化物質等，營養價值高，和豬腳一起燉煮，會吸收多餘的油脂，讓湯頭口味十分清爽。紅蔥頭富含硒元素和槲皮素，能提升免疫力。



蟲害防治專家張煥英老師(右)嘉南科大講師劉瑞玉(左)一起研發抗疫客家美食

張老師是 2007 年國際武術聯盟氣功團體表演賽冠軍選手之一，從事醫學氣功教學 20 年，在上課前也會與安南區的氣功教練團先帶著大家練氣功，另外，張老師亦是臺南區農業改良場退休的蟲害專家，課堂上也教導大家認識蔥蒜上面重要的病蟲害發生與正確又有效的防治技術，增加收益。

南興社區的長者大多以務農為生，平均年齡約 85 歲，紅蔥頭、蒜頭、番茄、胡麻及白蘿蔔等都是南興里的主要農作物，長者也經常送來自己種的蔬果入菜分享，讓客家美食更呈現不同的風味，長者們對客家料理都讚不絕口。種植紅蔥頭的黃阿公表示，當地有很多人都有種植紅蔥頭，也會自己做油蔥，「芝麻油蔥蒜麵線」配上客家「樹豆豬腳湯」堪稱絕配營養、對味、真好吃。(本文改寫自市政新聞)