

山上區玉峯社區『青涼退火「峯」一夏

-[植物的認識與養生]」課程

臺南市山上區玉峯社區發展協會於本（111）年8月20日（星期六）上午8點，民眾齊聚玉峯里活動中心，聽講師以淺顯親民的敘述方式，教導民眾如何正確並健康的食用藥草。於講師說明後，立即帶領學員前往鄰近果園及農路實地踏勘，現學現用，認識於自家環境常見的藥草植物、功效、食用方式…等。

余基吉區長表示：在鄉間農路和果園，隨處可見藥草植物，可是長輩不一定知道要怎麼食用，也不知道功效，就算略有耳聞，也常常是一知半解，甚至是以訛傳訛，假如因誤信偏方，而延誤就醫、甚至中毒；或是因不清楚草藥的益處，任由草藥植物荒廢，也常有耳聞民眾用農藥噴灑草藥植物，白白浪費了大自然的寶物，甚是可惜。於是本次邀請自家經營藥膳園的講師來授課，帶領民眾認識各種植物及益處。

該課程將為期4週，8月20日實地踏查、8月28日安排至新化養生藥膳園參觀、9月24日藥膳排骨料理的介紹及實作、9月25日青草茶介紹及實作，歡迎民眾參加。最後，余區長表示非常感謝玉峯社區蘇木山理事長及社區民眾，熱情參與本次非常具有意義的活動，希望大家用心學習，學成後可以將各種藥膳料理、青草茶，讓長輩、家人享用，推廣給更多人知道。

承辦人：高明瑋

電話：5781801#313