



## 咱叨灶咖ㄟ古早味 嘉藥營養系 青銀創意有特色

嘉南藥理大學保健營養系「銀青夢幻組合」勇奪台南市社會局舉辦「咱叨灶咖ㄟ古早味—長者營養菜單製作比賽」創意獎與特色獎，49組報名參賽隊伍中，僅有2組由大學生與社區關懷據點長輩共組的銀青團隊，年輕學生與社區長輩跨世代的融合，除了創造「青銀共造」的默契外，更共同將台南在地好滋味持續傳承下去。

高齡化的社會結構，使銀髮長輩的健康樂活成為社會關注議題，嘉藥營養系莊竣曉、吳宜真及邱于菁三位同學，與社區照顧關懷據點的張月柑、曾玉薔及薛玉美長輩共同組隊參加「咱叨灶咖ㄟ古早味—長者營養菜單製作比賽」，結合長者經驗智慧與年青世代的創意發想，設計出符合銀髮長者需求的營養菜單，果然拿下「特色」與「創意」雙獎項的好成績。

「特色獎」得主莊竣曉同學表示，打工之餘利用下班後趕著買菜跟長輩曾玉薔、薛玉美一起討論練習，準備期間每天只睡4小時仍樂此不疲。「創意獎」由邱于菁、吳宜真與長輩張月柑獲得，吳宜真說，之前沒有做菜經驗，以為很困難，但有長輩帶領後，卻發現非常有趣，學校教的技巧都用上了，很有成就感。邱于菁則說，自己是新住民第二代，家人全力支持參賽，體驗跟長輩一起做菜的樂趣，是一次很特別的經驗。

嘉藥營養系孫芳明主任表示，高齡長照時代，除了營養的專業知識外，如何跟長輩相處也是照顧重要條件。此次參賽，結合高齡長輩的經驗傳承與年輕人營養新思維，讓長輩「吃得下、吃得好、吃得巧」，獲獎作品將會編製成食譜手冊，推廣落實於日常生活中，傳承在地好滋味，同時也增進世代共融共好，提升高齡長輩的健康品質。