

靜宜大學  大肚青春會館

青銀共好 大肚能榮



青銀共好。 大肚能榮

青銀共好・大肚能榮 靜宜大學 ft. 大肚青春會館

受訪人/ (依筆畫排序)

吳秀招	黃韋銘
林招	楊士昌
林德福	楊東憲
郭樹皮	葉素花
陳王寶琴	趙林碧珠
陳洪月娥	趙陳碧娥
陳紀罔市	魏玉琴

採訪/ (依筆畫排序)

元伶汝	吳沐夏	張恩瑜	曾靖軒
王明遠	李玥蓁	許佩琳	廖子誼
王唯丞	林品言	許斯涵	劉品宜
史文霖	胡子菱	郭庭惟	歐仲耘
全憫格	茹固・吉路	陳佳秀	蔡虹誼
江莖苡	張玲	陳叡霖	謝恬欣
余孟君	張庭君	陳顯文	羅筑秋

計畫執行單位 / 靜宜大學閱讀書寫暨素養課程研發中心

計畫合作機構 / 臺中市好伴照顧協會 大肚青春會館

美術設計 / 曼森視覺有限公司

指導老師 / 靜宜大學食品營養學系 助理教授 翁瑤琴

靜宜大學閱讀書寫暨素養課程研發中心 助理教授 蔡佩均

靜宜大學閱讀書寫暨素養課程研發中心 助理教授 劉鎮輝

初刊日期 / 2021.01.16

青銀共好。
大肚能榮



靜宜大學  大肚青春會館

青銀共好。
大肚能榮

靜宜大學  大肚青春會館

目錄

1

序

- 04 序一 | 銀光食堂上菜
- 05 序二 | 青銀共創的跨齡實驗
- 06 序三 | 大學與地方之共好合作



2

青銀共廚



- 08 料理的溫度 — 凱薩先生的親子沙拉
- 10 拾光入味 — 開陽白菜滷
- 12 青春小館 — 回春紅燒肉
- 14 皮革下的溫柔 — 浪花一朵朵
- 16 茄類烙check it out — 紫茄佐羅勒
- 18 Popeye養生學 — 派佐白珍珠
- 20 心的方向 — 暖心黃金歲月
- 22 心靈雞湯 — 台式香蘑燉雞
- 24 什錦的哲學 — 什錦炒冬粉
- 26 私藏不藏私 — 幸福高麗菜飯

3

海線青銀小旅行

- 30 遊程規劃前的青銀對話
 - 38 為長輩製作的超大活動簡介
 - 40 海線青銀小旅行活動試行與成果
-
- A large illustration of a bowl of noodles. The bowl is filled with yellow noodles, green onions, and a pink flower-shaped garnish. A red spoon is lifting a portion of the noodles. In the foreground, a pair of wooden chopsticks rests on a white chopstick rest. The background is a soft, light blue and green wash.

青銀共好。 大肚能榮

銀光食堂上菜

這本小冊子展現了靜宜大學跨領域課程「營養教育與諮詢」和大肚青春會館的二度合作。在18週時光裡，兩位不同領域的教師、十位食品營養學系學生，嘗試從專業到跨域，市場到餐桌，營養介入到多元敘事，社區採訪到食譜設計、共廚說菜。

在「料理的溫度」、「私藏不藏私」、「什錦的哲學」、「拾光入味」、「Popeye養生學」、「心的方向」等篇章，我們看到了素樸年代裡的長者智慧，看到了烹煮技法的原味呈現；「青春小館」、「皮革下的溫柔」、「茄顆烙check it out」、「心靈雞湯」則以家常滋味敘寫，提煉對食材的珍視、對料理的感恩。

我們想記錄的，是勇於嘗試的青春心靈如何與銀髮對話，學院知識如何連結真實場域。作為教育機構裡的園丁，我們總有許多話想說，總想陪伴學生探索課堂以外的風景，總希望能用創新方式傳遞更多訊息，關乎學習、思考與實踐。歷程容或未臻美善，但是當佳餚上菜，一切便都圓滿，所有學習都極具意義。 ☞

靜宜大學閱讀書寫暨素養課程研發中心

助理教授 蔡佩均

青銀共好。 大肚能榮

青銀共創的跨齡實驗

「青銀共創與銀髮族小旅行」為109學年度第一學期開設於靜宜大學健康照顧社會工作學士學位學程原住民專班之專業課程，課程以認識與及探討高齡社會作為核心教學內容，課程循序漸進讓學生透過訪談家中長輩，認識長輩之高齡生活樣貌，也經由課堂上之戲劇模擬方式，來同理高齡者之多元身心狀態及特殊需求。

為能讓課程不只有課堂上之專業知識教學與焦點議題探討，本門課程也與場域組織—大肚青春會館連結與合作，協助學生認識高齡長輩照護與日常生活之真實樣貌，經由訪談長者，同理長者之身心狀態，最後透過舉辦海線青銀小旅行，開啟以青銀共創為核心之高齡社會創新發展機制。

本手冊特別收錄學生實地前往大肚青春會館訪談長輩之圖文紀實，另外，也展示特別為高齡長輩所設計之超大型活動簡介，最後再以輕鬆活潑方式，呈現小旅行試行活動之實際成果，希望能讓此項大學與場域組織之跨域合作，留下珍貴的見證與印記。 ④

靜宜大學閱讀書寫暨素養課程研發中心

助理教授 劉鎮輝

青銀共好。 大肚能榮

大學與地方之共好合作

去年的這個時節，大肚青春會館與靜宜大學共同經歷滿漢全席的回憶，而今年冬天，雖然寒風凜凜，卻無法冷卻長者及學生一同圓夢的熱忱。

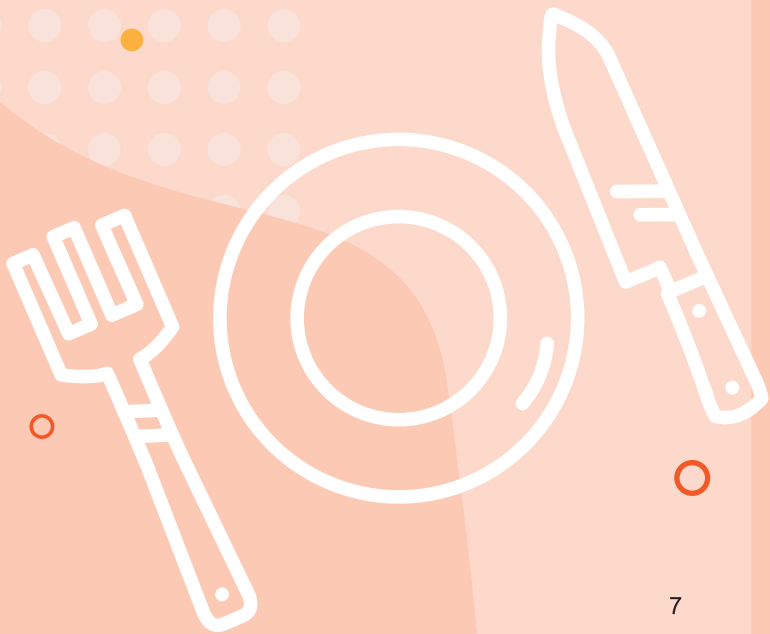
首先會館繼續延續往年青銀共廚的活動，並將這堂課程規劃得更加完善，不僅於校內安排產學課程交流，更分組進行長者訪談，將充滿濃厚記憶的懷舊料理從長者的生命經驗中一一挖出，最後藉由年輕學子的雙手將之展現出來，並且以成果展的方式，在課程上完成青年與長者的廚藝旅程，色香味俱全的感覺，令人充滿感動。

今年，靜宜大學為充實學生的人文素質養成，多開了一堂青銀小旅行課程，並且邀請會館長者一起參與，帶著童真遠足的心情一起踏上海線之旅。靜宜大學師生非常用心，事前準備工作毫不馬虎，更與長者親密互動及訪談，試圖以他們的喜好規劃出臺中海線的一日知性之旅。雖然帶著長者出遊需要動員許多人力，但在靜宜大學師生及會館同仁的眾志成城下，共創一次美好的回憶，完成一趟喜悅的旅程。

今年的兩場活動皆圓滿成功，本會對於靜宜大學的師生心懷感謝，不僅讓會館長者可以喚起兒時記憶，也可以為他們的第三人生增添新的風景，期待未來有更深度的合作，帶給長者與學子更多的生命經驗。✎

大肚青春會館
主任 楊東憲

青銀共廚





料理的溫度

受訪人 | 陳王寶琴

採訪與撰稿 | 吳沐夏、許斯涵

多年前從雲林搬到大肚的寶琴阿嬤，有兩個兒子、兩個媳婦、六個孫子、一個曾孫。她至今還記得小時候的童玩是玩沙包、跳繩，雖然喜歡念書，但因家中兄弟較多而有困難，只能偷偷找老師報名入學，就這樣讀到了家商。就讀家商期間，與先生相識相戀。

寶琴阿嬤燒得一手好菜，粽子是她最拿手的料理，在友人間頗獲好評，但近年因年紀較大已無法包粽子了。此外，以馬鈴薯、蛋、葡萄乾、高麗菜製作的沙拉，或以蝦仁、香菇、豆皮、白菜、豬皮滷製的白菜滷，也是她喜歡且常做的料理。





“ 凱薩先生的親子沙拉 ”



雞 蛋 優質蛋白質

雞胸肉 高蛋白、低脂肪

預防肌少症

降低總膽固醇

萵 苣 胡蘿蔔素，保健視力、提升免疫力



—— 料理秘笈 ——

1. 雞胸肉燙熟後和黑胡椒粉調味
2. 雞蛋水煮後切片
3. 萵苣及小番茄洗淨後切塊，小黃瓜切片
4. 淋上凱薩沙拉醬

後記

樂於分享的寶琴阿嬤，話題總圍繞著讓她自豪的廚藝、讓她掛心的兒孫輩。受訪時，仍不忘熱情地遞點心餅乾、喊著想唱歌給我們聽。能夠為她設計營養食譜、一起料理拿手菜，是我們想為她創造美好回憶的微小心意。

在寒冷的天氣裡和許多長輩共廚，看到參與者都為自己煮出的料理感到自豪且開心，代表我們的努力都是值得的。感謝這堂課讓我有機會把所學連結社區，和社區長者們創造溫暖的回憶。

(吳沐夏)



拾光入味

受訪人 | 黃韋銘

採訪與撰稿 | 吳沐夏、許斯涵

韋銘阿公十分幽默，對兒時玩過的橡皮筋、彈珠、貢頭雞，以及如何運用這些遊戲賺取零用錢的經驗，都能娓娓道來。阿公作為家中老么，明道高中畢業後，進入紡織廠就職。當時廠裡有一千多位女工，僅有的十幾位男性職員人氣極高，常受到女職員邀請前往溜冰。後來，他和隔壁座位的同事，歷經七年戀愛長跑結婚，婚後在大肚置產，在大陸設廠，十年前才返台。

目前兒女皆事業有成的韋銘阿公，與太太情感融洽，直說太太的料理每樣都好吃。他尤其喜歡白菜滷和蹄膀，近來也聽從營養師建議，多吃牛肉補充營養。





“ 開陽白菜滷 ”



大白菜 有機硫化物，抗癌

豆皮 鈣
蛋白質

紅蘿蔔 β -胡蘿蔔素，保健視力、
提升免疫力



—— 料理秘笈 ——

1. 將蝦皮爆香
2. 加入香菇和紅蘿蔔拌炒
3. 加入白蘿蔔、白菜和水，再調味
4. 加入豆皮、膨皮，燜煮10分鐘

後記

雖然只是聽韋銘阿公話家常，我們卻能在他多采多姿的人生履歷中，窺見他過往的黃金歲月，以及一個世代的縮影。

白菜滷是道隨處可見的家常菜，卻在不同地區展現出不同口味，食材同樣以白菜為主，配料添加卻有所差異，成為許多家庭餐桌上的熟悉口味。這或許便是白菜滷受人喜愛的原因吧。（許斯涵）



青春小館

受訪人 | 吳秀招

採訪與撰稿 | 王唯丞、陳叡霖

秀招姊是大肚在地人，務農賣菜多年的她，熱情地向我們介紹自家栽種的菜蔬。當中她最喜歡的，便是茼蒿。她也和我們分享滷紅燒肉的經驗：「逢年過節時只要這道菜一上桌，孩子們都愛不釋手啊！」

然而，近期受疫情影響，住在美國的女兒無法返台，老伴離開後，在台獨居的秀招姊，平日在家下廚多半隨意而不那麼講究了。





“ 回春紅燒肉 ”



前腿豚肉 胺基酸，補充膠原蛋白
動物性鐵，氣色好紅潤

紅蘿蔔 清晰視野，目睷亮晶晶

枸杞、麻油、老薑 冬天手腳不冰冷



—— 料理秘笈 ——

1. 麻油冷油爆香
2. 加入冰糖炒出糖色
3. 放入肉後加水、醬油、鹽、米酒、紅蘿蔔、枸杞
4. 小火燉煮30分鐘灑上蔥花

後記

秀招姐給人的感覺就像溫暖的太陽，熱情大方、侃侃而談，即便我們的台語不太標準，她也不厭其煩仔細聆聽，猜測我們想說的話。訪談過程笑語不斷，採訪後分析秀招姐傳授的獨門食譜，發覺她拿手的紅燒肉，在家常中多了一些與眾不同的元素，加入枸杞跟蔥花，從中可以發現秀招姐對於料理色香味的全面講究。期待藉由這次青銀共廚的活動，看見她鍋鏟下的家常小館再度開張。

回春紅燒肉是一道承載幸福回憶的菜餚，看見長輩們心滿意足地品嚐紅燒肉，以及與人分享拿手菜時的得意笑容。我想，長輩們在「青春會館」裡頭得到的不僅是陪伴，更是幸福的價值感。（王唯丞）



皮革下的溫柔

受訪人 | 楊士昌

採訪與撰稿 | 王唯丞、陳叡霖

士昌大哥自幼在大肚生長，從唸書到就職，甚至是結婚生子都沒有離開過台中。他的大半人生都奉獻給皮革與製鞋業，後來因故受傷才退休。在談話過程中，我們發覺士昌大哥的人生履歷就像皮革般充滿韌性，他講話時帶點做工人的憨厚正直，兼具溫文儒雅的氣質。平時獨自在家的他，為了讓心態常保年輕、有事忙，近期才來到青春會館。

談起自己的拿手菜，他說因為長時一人在家，做的菜都偏向簡單料理，海鮮類的和食和越南石頭魚，都是他喜愛的料理。



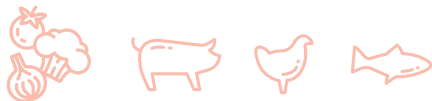


“浪花一朵朵”



中卷

- 優質蛋白質與EPA、DHA，可減少心血管疾病的發生提升免疫力。
- 豐富的維生素E，能夠有效延緩細胞老化，同時具有預防老年失智的功效。
- 牛磺酸，能夠減少血管壁的膽固醇，具有降血壓功效，還能保護視力，維護眼睛健康。



料理秘笈

1. 將中卷洗淨後雕花，入滾水汆燙約40秒，顏色呈白色
2. 調配芥末醬油，撒上薑絲、蔥花即可盛盤

後記

在訪問過程中得知士昌大哥在皮革產業上從一而終的深厚情感，也間接了解皮革製品原物料的考究，深覺大哥的為人就像皮革般富有韌性。

青銀共廚的現場，我們邀請兩位阿嬤一起下廚，最後看到長輩們分享自己的料理時，臉上盡是藏不住的笑容，讓我也感到無比幸福！（陳叡霖）



茄顆烙

check it out

受訪人 | 趙林碧珠

採訪與撰稿 | 李玥蓁、歐仲耘

碧珠奶奶對於生活自有標準，從飲食口味到生活，都有明確的偏好，但也願意以開放的態度去學習與調整。比方往昔認為白開水無味難喝，到了青春會館理解了喝水的重要性之後，改變了飲水習慣；自小嗜甜的習慣，年紀增長後也有所改善。

奶奶來自台北，近來搬到大肚與晚輩共同生活。她認為，家常料理好吃的秘訣，在於和家人共聚的快樂。最近則因牙口考量，偏好口感較軟的食物，如茄子料理。





“ 紫茄佐羅勒 ”



茄子 維生素A，護眼、保健皮膚及口腔
胡蘿蔔素，護眼
花青素，抗發炎
鈣質，健康骨頭的好幫手

羅勒 葉黃素，護眼
維生素A，護眼、保健皮膚及口腔



—— 料理秘笈 ——

1. 茄子洗淨，切成厚片，汆燙兩分鐘
2. 蒜頭爆香，放入茄子
3. 加入蠔油、米酒、鹽巴及水拌炒

後記

這次到青春會館拜訪長輩發現，原來退休養老的日常也可以生動有趣。從長輩們分享在此的點滴及感受，都可感受到他們的舒適滿足。對我而言，也能聽到不同世代的觀點，並從中體會長輩們的豐富履歷。

能在寒冷的季節與長輩們相聚，格外溫暖。這次由碧珠奶奶指導，除了完美呈現茄子料理，更多的是過程中感受到的溫馨，共同完成並分享彼此在其中的快樂。（歐仲耘）



Popeye養生學

受訪人 | 陳紀罔市

採訪與撰稿 | 李玥蓁、歐仲耘

罔市阿嬤高齡90，目前與兒子同住，平日以外食為主。她告訴我們，婚後從龍井搬到大肚，見證了大肚從滿佈水田到商家林立的便利與變遷。罔市阿嬤多年來維持運動的好習慣，六年前加入青春會館後，也與同輩好友一起唱歌、製作手工藝、園藝、聊天，凡此皆為生活增添趣味。

已有曾孫的罔市阿嬤，在青春會館已邁向第六年。我們也發現，她不挑食且注重養生，因此我們選擇健康美味而家常的菠菜炒蒜頭，作為青銀共廚的料理。





“ 卜派佐白珍珠 ”



蒜頭 提升免疫力
預防心血管疾病

菠菜 抗氧化物質，延緩身體老化
鐵，促進新陳代謝與造血功能
膳食纖維，促進腸道蠕動



—— 料理秘笈 ——

1. 將菠菜洗淨後切成小段
2. 蒜頭切碎備用
3. 油鍋加入蒜頭爆香，菜梗拌炒後再加入菜葉
4. 加入少許的水煮熟，撒上鹽巴拌勻

後記

在一來一往的聊天當中，發現罔市阿嬤是相當熱情的長者，除了關心我們在哪裡就學、年級之外，也與我們分享她的生活點滴。聽到我們將再度拜訪青春會館與長輩一同製作料理，很是開心。

料理當天，看到每個長輩露出的笑容，讓我在寒冬裡也感到溫暖。（李玥蓁）



心的方向

受訪人 | 郭樹皮

採訪與撰稿 | 曾靖軒、陳顯文

郭樹皮爺爺是土生土長的大肚人，回憶童年時放眼望過去一畝畝的田地盡收眼底，隨著季節變換著不同的色彩：春季的嫩綠，夏季盛放多彩，秋季金黃，冬季回歸土地最原始的色澤，每年收成皆讓他感恩。爺爺幼時在農村社會的薰陶下與淳樸的大肚一起成長。年紀漸長後，郭爺爺找了一份送貨的工作，奔波遊走全台，休假之餘便騎車帶著地圖，憑直覺到處走看，自然而然記住每條道路去向，送貨的工作對他來說根本駕輕就熟。

如今，郭爺爺年歲已高，親眼見證大肚區的改變，儘管曾經的農田被高樓取而代之，人口也較以往增長，地方更熱鬧，交通更便利。對於這樣的變化，爺爺僅輕描淡寫地說了一句：「沒什麼感覺啦！」不論滄海桑田，故鄉始終是故鄉，只要心還在，它就在這裡陪伴上一代，孕育下一代。





“ 暖心黃金歲月 ”



地瓜

低GI，有助於控制血糖
膳食纖維，可促進腸道蠕動

老薑母

暖身、去寒



—— 料理秘笈 ——

1. 地瓜洗淨去皮切成小塊，老薑帶皮切成薑片
2. 煮一鍋水放入老薑片、地瓜，煮至地瓜熟軟後放入砂糖即可

後記

採訪郭爺爺時，我們從大肚青春會館聊到童年回憶，聊到地方上的今昔變遷，最後也談起料理，地瓜薑母湯是過往料理中讓他印象最深刻的，訪談過程中郭爺爺常不經意露出微笑。今年冬天，希望能讓他感受到地瓜的甜蜜及薑母的暖意沁入心脾的滋味，這是我們想送給以外食為主的郭爺爺的一份心意。

料理完成時，看見鬆軟的地瓜配上帶有薑香的甜蜜湯頭，融化了我們的身心，重現樹皮阿公記憶中的暖心滋味，看著阿公滿足的微笑，對我而言就是最大的收穫。（曾靖軒）



心靈雞湯

受訪人 | 魏玉琴

採訪與撰稿 | 曾靖軒、陳顯文

家庭主婦是這世界上最無私且無怨無悔的職業，投入了青春滋養著整個家，這便是魏玉琴奶奶的生活寫照。玉琴奶奶的手藝是一項傳承，她小時候由於物資缺乏、生活困苦，多數時間只能在家幫忙，多年的家務經驗也造就了精進廚藝。子女成家後，玉琴奶奶成為家人最堅實的後盾。每當遠在他鄉工作的子女返家、逢年過節的重大節日，玉琴奶奶總是以拿手料理為大家洗滌一身疲倦，不論正餐、甜點皆由她一手包辦。每一次的餐桌時光，都是她最愜意的時光。

奶奶年輕時的興趣是民族舞蹈，近來在青春會館與其他長輩相識，一同聊天、歌舞，即便年事已高，她仍充滿活力及熱情。偶有一日遊或半日遊活動，也玩得不亦樂乎。說起這些經歷的奶奶，眼中閃爍著光，伴隨爽朗笑聲，那是孩童時期的她無法擁有的體驗，充實而多采。





“ 台式香蘑燉雞 ”



雞肉

蛋白質，提供人體必須胺基酸，為優質蛋白質來源

乾香菇

多種維生素、礦物質、膳食纖維



—— 料理秘笈 ——

1. 乾香菇泡熱水至軟
2. 汆燙雞肉去除血水和雜質，撈出瀝乾
3. 將雞肉、香菇、薑片、米酒、水放入電鍋內鍋
4. 外鍋加2杯水，待跳起續燜10分鐘，再加入鹽調味即可

後記

訪談中，明顯感受到玉琴奶奶的活力與熱情，對於我們的提問，她都能侃侃而談，告訴我們過往生活點滴、兒時記憶、家人喜愛的料理。提到不勝枚舉的拿手菜時，更讓人忍不住驚嘆她的超群廚藝。經過反覆討論，此次我們選擇香菇雞湯作為「青銀共廚」的料理，在玉琴奶奶的指導下，研發出這道簡化烹調步驟的湯品，希望所有品嚐到的長者都能暖和而充滿朝氣。

以社區訪談及共廚的方式參與長者的過去，對我而言是種挑戰，但也因此聽到許多有趣的故事，看到更多滿足的笑顏。（陳穎文）



什錦的哲學

受訪人 | 陳洪月娥

採訪與撰稿 | 羅筑秋、陳佳秀

陳洪月娥奶奶親和熱情，從生活瑣事到兒孫近況、因忙碌而難得相聚的家人、不善唱歌卻樂於在朋友歡唱中感受熱鬧氛圍……等大小事都與我們分享。

她的拿手料理是炒冬粉。這道聽起來再簡單不過的料理，卻蘊含奶奶的不浪費原則——誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。或許與奶奶務農的背景有關，她更能體會食物得來不易，也養成了不挑食、不浪費的習慣。這樣的哲學也展現在她擅長的炒冬粉上，妥善利用手邊蔬菜食材，就可以炒出令人食指大動的佳餚。我們也因而能在如常的訪談中，收穫不凡的人生智慧。





“ 什錦炒冬粉 ”



芋頭 鉀，調節血壓

黑木耳 鐵，改善貧血
膳食纖維，促進腸胃蠕動

紅蘿蔔 β -胡蘿蔔素，保健視力、
提升免疫力



—— 料理秘笈 ——

1. 將蝦皮、蔥、韭菜爆香
2. 加入青菜和冬粉一同拌炒
3. 調味後即完成

後記

採訪過程中，我們發現奶奶對食物的珍惜，她一再強調「有得吃、不會餓死就好！不要挑食！」。她多年來都秉持不挑食不浪費的理念，無論食物喜愛不喜愛都會吃光。

什錦炒冬粉除了月娥阿嬤口頭指導，還有林招阿嬤幫忙烹調，才能讓這道料理順利完成。很高興在這個寒冷的歲末，與長輩們共廚，希望她們也感到開心。（陳佳秀）



私藏不藏私

受訪人 | 趙陳碧娥

採訪與撰稿 | 羅筑秋、陳佳秀

我們在時間有限的採訪過程中，得知碧娥奶奶的趣味生活，比方在青春會館手做恐龍、卡拉ok練唱、國小校園鼓樂表演。讓我們深深感受到，她非常享受目前的長青生活，她甚至打趣說道：「我來到青春會館後，胖了2公斤。」

雖然目前家中較少開伙煮飯，但在料理方面奶奶擁有一身好廚藝，就連孫女們在外地求學、工作，也都念念不忘她的拿手好菜。奶奶還高興說道：「孫女們回來時，最想吃的就是我做的高麗菜飯！」她不藏私的向我們介紹菜餚作法、食材及烹煮技巧，例如，高麗菜洗好不要馬上下鍋炒，避免水分過多影響米飯口感等等，都鉅細靡遺地耐心指導。





“ 幸福高麗菜飯 ”



高麗菜 維生素C、維生素K、膳食纖維

雞蛋 維生素B群，提振精神

紅蘿蔔 β -胡蘿蔔素，保健視力、提升免疫力

瘦後腿肉 蛋白質，增加肌肉量
油脂含量較少



—— 料理秘笈 ——

1. 所有配料切丁
2. 將處理好的食材一同拌炒
3. 加入白飯翻炒後調味

後記

訪談中，即便我們採訪時台語對話不流利，奶奶也能帶著燦爛笑容耐心聆聽並給予回饋，某些輕鬆的談話時刻，她會略微低頭，彷彿正在與我們分享秘密般，讓我們也不自覺放低音量，在感受到她的真誠以待，甚至忘卻彼此的年齡差距。聽到她對於料理的費心製作，更深感她的家人十分有口福。

這次很開心能夠和碧娥奶奶一起完成這道料理，即使奶奶當天手不舒服，仍幫忙備料，一起完成了這道料理。這道菜將成為我和碧娥奶奶孫女心中的最佳料理！（羅筑秋）



海線青銀小旅行.





最寶貴的一課

受訪長輩 | 林德福
訪談同學 | 張恩瑜、張庭君



長輩生命經驗

出生於臺中市烏日區，現居住於臺中市大肚區。
東海國小畢業，過往從事板模工作，有3個兒子。
喜歡運動、跳舞、曬衣服，以及聽別人歌唱。

長輩旅遊經驗與期待

因年輕時忙於工作，比較少有時間出去玩。
因職業意外導致頭部受傷，暫時想不起來特別的旅遊經驗。

訪談花絮

雖然只有短短的接觸及訪談，但是卻讓我們感觸良多，長輩過往的生活是如此的辛苦，不過卻在長輩臉上看不出任何的憂傷，並用樂觀的態度去面對目前面臨的所有一切，讓我們學習到寶貴的一課。





甜美笑容的快樂人生

受訪長輩 | 魏玉琴
訪談同學 | 謝恬欣、張玲



長輩生命經驗

出生於臺中市沙鹿區，現居住於臺中市大肚區。

國小讀四年就休學了，過去曾開麵店做生意，目前是全職奶奶。

喜歡跳廣場舞、練太極，以及運動健身。

長輩旅遊經驗與期待

很想去旅遊的地方，國外有澳洲等國家，國內是東部的花地區。

訪談花絮

訪問的過程中，看著長輩甜美的笑容，就知道她這一生過得非常快樂。長輩特別提到，人的一生成這麼短暫，能多出去走走，就出去走走。



難忘的嘟嘴合影

受訪長輩 | 趙陳碧娥
訪談同學 | 胡子菱、茹固・吉路



長輩生命經驗

出生於臺中市成功地區，現居住於臺中市大肚區。龍井國小畢業，過往從事過紡織業與車子零件業等工作，目前在家裡帶孫子，膝蓋曾動過兩次手術。

目前白天在大肚青春會館，下午走路回家時，會先去看看自己種的菜，晚上看看八點檔，通常8點至9點，就會去睡覺了。

訪談花絮

訪談過程非常開心，最後還請長輩一起拍了一張嘟嘴的合照。

長輩旅遊經驗與期待

最難忘曾經去韓國的旅遊經驗，最想再去的地方有九份及小琉球等，鄰近則是清水及沙鹿地區等。





香噴噴的拿手菜

受訪長輩 | 吳秀招

訪談同學 | 元伶汝、全憫格



長輩生命經驗

出生於臺中市大肚區，現也居住於臺中市大肚區。國小畢業，擅長於種菜及包粽子等，曾經參加包粽子比賽得過冠軍及亞軍。喜歡的歌手是洪榮宏，喜歡唱的歌有車站、愛拚才會贏等。長輩小時候，家裡務農，相親後結婚，有五個小孩（四女一男）。過往有種菜，並會推著小車到沙鹿市場賣菜。長輩平常的休閒活動，主要是早上去大肚青春會館與其他長輩們一起做手工藝品、寫書法、畫圖、唱歌或戶外踏青等，下午會去自家後院種菜、拔草或澆菜，看看這些菜健不健康，才回家休息。

長輩旅遊經驗與期待

曾經去過的地方，國外有日本及多明尼加等，國內有東部的礁溪地區，以及南部的臺南地區等。最難忘的旅遊經驗是跟其他長輩一起去進香，沿途可以認識新的朋友，彼此互相支持、照顧、打氣，跟著神轎走過一段又一段的路程，感受神聖的體驗，無論是喜、是累，都是滿滿的感恩。長輩覺得年紀大了，行動較不方便，不想出去走走。如果要出門走走，會想去沙鹿市場，因為過往常到這裡賣菜，有比較多的回憶。

訪談花絮

長輩表示一生當中最開心的事，就是煮一道道香噴噴的拿手菜給孫子們吃，看見孫子們將飯菜吃光光、吃得飽飽，就是最幸福快樂的事。



遊覽車上的歌聲

受訪長輩 | 林招

訪談同學 | 許佩琳、郭庭惟



長輩生命經驗

出生於臺中市，目前居住於臺中市大肚區。喜歡旅遊及唱歌。有兩個小孩，一男一女。過往曾經在紡織廠工作，另外也有務農，種植的作物有稻米、甜瓜與番茄等。目前有在國小、廟宇、村里，以及大肚青春會館擔任志工。晚上會到大肚國小上課，參加村里舞團，以及與朋友邀約出遊。喜歡煮雞湯給孫子喝。

長輩旅遊經驗與期待

喜歡的旅遊地點有日本、韓國、加拿大等國家。

目前沒有特別想去的地方，只要有人約，也有時間，就可以出去走走。如果要規劃辦理小旅行，希望能去遠一點的地方。

訪談花絮

希望在未來的遊程當中，能夠在遊覽車上唱歌。



騎代步車來去自如

受訪長輩 | 郭樹皮

訪談同學 | 江荳苡、蔡虹誼



長輩生命經驗

出生於新竹地區，現居住於臺中市大肚區。過去是送貨員，有五個孩子（四女一男）。目前白天在大肚青春會館，已經有兩年的時光，在這裡，會參加畫畫課及勞作課等。

長輩旅遊經驗與期待

今年因為疫情的關係，沒有出去玩。如果有機會出門，想要去彰化縣的八卦山地區，臺中市清水區的運動公園，還有臺中市大肚區的萬里長城登山步道。

訪談花絮

長輩每天都騎代步車，由家中往返大肚青春會館。訪談當天，找了好久才找到長輩家中所在位置。



開心的日間會館生活

受訪長輩 | 陳紀岡市
訪談同學 | 劉品宜、廖子誼



長輩生命經驗

從出生到現在，一直都住在臺中地區。長輩出生時還是日治時期，有受過三四年的日本教育，後來因為發生第二次世界大戰，就停止讀書了。長輩與丈夫的認識的歷程，是由父母幫忙看、幫忙打聽，希望她的生活能過得好，最後雙方父母覺得很好，就出嫁了。結婚後，就在家裡擔任家管，有三個兒子及一個女兒，目前已經當阿祖了喔！

長輩旅遊經驗與期待

對於過往旅遊經驗與未來小旅行活動，沒有特別的意見。

訪談花絮

有關在大肚青春會館的生活，覺得很不錯，也跟這裡的人相處得很好，這裡有供應午餐，餐點會由營養師來把關，這裡也有很多活動，包括：種花及種菜等等，每天不會無聊，還能學到很多東西，覺得在這裡的生活很美好。



子孫滿堂的活力人生

受訪長輩 | 葉素花

訪談同學 | 余孟君、林品言

長輩生命經驗

出生於彰化縣美和鎮，目前居住在臺中市大肚區。沒有上學讀書，有學國語，過往的職業是務農，還有幫人做事，現在已經子孫滿堂。喜歡跟朋友往來，會去散步及唱歌，白天會來大肚青春會館。家裡有請人煮飯，不挑食。有事才會回去老家。

長輩旅遊經驗與期待

對於大部分的旅遊經驗都是國內旅遊，對於未來小旅行活動，沒有特別的意見。



受訪長輩 | 陳王寶琴

訪談同學 | 王明遠、史文霖

長輩生命經驗

出生於高雄市，曾居住過臺北地區，目前住在臺中市大肚區。國小畢業，過往從事家管及裁縫等工作，有兩個兒子，六個孫子，一個曾孫。喜歡跳土風舞，很開心，又可以運動。

長輩旅遊經驗與期待

難忘的旅遊經驗有東部的花蓮、臺東等地區，以及離島的小琉球及澎湖等地區，其中，去澎湖很難忘，因為是搭飛機去，還有坐船及玩水。如果有機會，想要再去雲林及清水等地區。



為長輩製作的超大活動

海線青銀小旅行

*給長輩的小叮嚀：

- 一、留意當天的天氣，並注意保暖，為預防萬一，也記得自備雨具
- 二、記得攜帶自己的藥品，並注意吃藥的時間
- 三、記得攜帶健保卡
- 四、當天如果身體不舒服，一定要跟陪同的學生及社工員說

主辦單位：靜宜大學青銀共創與銀髮族小旅行課程
 合辦單位：大肚青春會館

活動流程表

	時間	活動行程
早上	09：30～10：00	由大肚青春會館出發
	10：00～11：00	參觀清水眷村文化園區及海灣繪本館
	11：00～11：30	青銀同樂(一)
	11：30～12：00	海灣繪本館DIY
中午	12：00～12：40	臺中市港區藝術中心-青銀共餐
	12：40～13：00	青銀同樂(二)
下午	13：00～13：30	由臺中市港區藝術中心出發
	13：30～14：00	參觀水裡港文化館及麗水漁港
	14：00～14：30	青銀同樂(三)
	14：30～15：00	回返大肚青春會館
	15：00～15：30	青銀共話

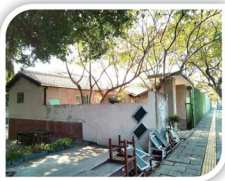




簡介

① 清水眷村文化園區

保留原本眷村的模樣，搭配日台融合的紅磚牆，有著特殊的住宅美感，亦提供工藝微型文創之空間，可由在地社團或藝術家申請進駐使用。園區內的春舍於2019年被登錄為聚落建築群。



② 海灣繪本館

位在清水眷村文化園區後方，利用老宅重新打造繪本的故事場景，有免費的繪本提供給民眾閱讀，不定時有親子手作與講座，外頭也有寬廣的戶外空間，每個月的不同主題故事也是特色之一。



③ 臺中市港區藝術中心

充滿各式建築及各種展覽廳的藝術中心，廣大的園區中在不同地點都會看到不一樣的美景及感受到不一樣的特色，室內也有各式展覽可以欣賞，很適合休閒時來參觀。



④ 水裡港文化館

位在台中市龍井區麗水里福順宮旁，收藏了許多古文物，是個充滿文化氣息與古色的景點。



⑤ 麗水漁港

藍白風格的希臘式地中海建築，鄰近「台中火力發電廠」與「大肚溪口野鳥保護區」，在堤防上能眺望整個大肚溪，在合適的季節還能一睹水鳥的風采。天氣良好時，很適合騎自行車欣賞沿途靜謐海景透透氣。



⑥ 大肚青春會館

用心使長者重拾自身價值，讓愛蔓延周遭的好地方。給與長輩多種多元課程可以讓他們學習，很用心認真的機構。





海線青銀小旅行活動試

12/19海線青銀小旅行活動流程

★ 打造青銀共創的無限可能 ☆

參加人員名單

第一組成員

郭樹皮阿公 許佩琳同學
吳秀招阿嬤 張庭君同學
鄭姻汝阿嬤 謝恬欣同學
林招阿嬤 廖子誼同學
黃慧鳳老師(靜宜大學)

第二組成員

趙陳碧娥阿嬤 郭庭惟同學
林德福阿公 張恩瑜同學
葉素花阿嬤 林玟婷TA
劉佳鎮老師(臺中教育大學)
吳佳芳同學(臺中教育大學)
李宜芳小姐(其他成員)

靜宜大學 | 劉鎮輝老師、黃捷好助理

大肚青春會館 | 楊東憲主任、林思妤照服員、楊蒼芸照服員

復康巴士 | 林威凱司機

攝影團隊 | 林廷宇攝影師、盧家昇攝影助理

試行與成果



09:00
|
09:30

在大肚青春會館集合相見歡!

09:30
|
10:00

前往清水眷村文化園區，快樂出遊去

▲長輩們遊覽清水眷村



▲長輩們聆聽清水眷村故事

10:00
|
10:40

清水眷村有趣聽故事



▲長輩們與同學來張美美的合照吧！

10:40
|
11:00

拍下清水眷村美麗時刻



海線青銀小旅行活動試



▲大家聆聽海灣繪本館的點點滴滴

11:00

|

11:05

聽海灣繪本館有趣故事



▲第一場活動來了，大家一起勁歌熱舞吧～

11:05

|

11:10

青銀同樂1 - 活動身子骨



▲長輩們全心投入
鑰匙圈製作



▲長輩們開心展示自己的作品

11:10

|

12:10

創意動手做-手繪熱縮鑰匙圈製作



▲走在彩繪步道上，
真是愉快！

12:10

|

12:20

從海灣繪本館到清水眷村文化
園區活動中心



試行與成果

▲第二場活動又來到，長輩們全心投入精彩刺激的遊戲，這次是團體競賽，猜猜最後是哪一組勝利呢？



▲另外一隊也有獎品喔！



▲勝利的一隊，來領獎啦！

12:20

|

12:40

青銀同樂2 - 反應力大挑戰

12:40

|

13:50

青銀共餐趣

13:50

|

14:10

從清水脊村文化園區到
水裡港文化館



▲長輩們參觀文物館一樓的宗教文物



▲長輩們認識文化館二樓的漁業文化

14:10

|

14:40

聽水裡港文化館有趣故事



海線青銀小旅行活動試



▲長輩虔誠參訪福順宮

14:40

|

14:50

認識福順宮歷史與文化

14:50

|

15:00

青銀同樂3 - 計時炸彈

15:00

|

15:20

由福順宮回返大肚青春會館

15:20

|

15:40

青銀溫馨共話

試行與成果



青銀同樂3 - 計時炸彈



▲最後一個場次的比賽來了，音樂結束，棒子還在手上，就要表演喔！



▲同學與長輩一起開心表演！



▲大家表演都好棒，來領獎啦！



青銀共好。
青大肚能榮

109年度靜宜大學議題導向跨院系敘事力新創課程發展計畫

「營養教育與諮詢」課程

「青銀共創與銀髮族小旅行」課程