

客家風情秋遊趣

苗栗特色館一日遊

在東北季風與秋颱間的一日放晴，我們一路歡唱到苗栗。
做草仔粿、吃客家菜、玩遊戲、談談心……暖暖的記憶足夠過冬了！

文／籃怡婷

十月份的秋遊，居然受到秋颱及東北季風「左擁右抱」，大家都相當擔心期待已久的出遊會受到影響。所幸出發當日，老天爺很給面子，溫暖的大晴天為此行增添熱情。

包草粿、賞陶藝

這次我們來到苗栗特色館，感受濃濃的客家風情。車上的卡拉OK歡唱，大家從害羞

推辭到爭相點歌，一路K歌到目的地還沒唱完，特色館的工作人員已經在門口迎接。園區介紹從外牆的詩作開始，無論詩歌、客家小物，都充滿客家元素及小故事，大家學了點客家話及不少客家小知識。

這次的DIY活動，要來挑戰客家草仔粿。內餡是最受歡迎的蘿蔔絲，外皮特選經典的白色糯米麵團與綠色艾草麵團。聽完講解好



像不困難，大家捲起衣袖動手做，才發現看似只有顏色差異的麵團，實際揉壓時的觸感大不同，需要的力道也不一樣。外皮要揉壓成外邊薄中間厚，著實得費一番功夫。這些動作直接考驗了大家平時有沒有認真鍛鍊上肢肌力喔！

沒想到竟意外發現深藏不露的高手，不僅快速包出漂亮的草粿，還幫忙指導隔壁的朋友。原來，這位團員過去是開餃子館的，對這類麵團揉捏包餡的動作本就十分嫻熟。新手們則各自發揮創意，捏出各種不同形狀，餃子型、花朵型……各異其趣。利用草粿送進蒸籠「炊生」的時間，大家去感受另一種客家文化：苗栗陶業發展。導覽老師介紹了在地特有的窯與其他地區的窯，更參觀了期間限定的「火痕串流陶瓷作品展」。

吃美食、玩遊戲

午餐的客家饗宴，一道道都是經典客家菜，薑絲大腸、客家小炒、五更腸旺、梅干扣肉、福菜湯等……一次滿足！餐後散步逛園區，看看其他陶藝作品與在地農特產品，買足了回家的伴手禮。

午休後，考考大家上午學到的客家小知識，答對有獎！幾番腦力激盪果然讓大家睏意全消，正好來動一動，進行職能治療師的趣味團康。可愛的雞蛋搖滾帶動跳不僅活動



筋骨還考驗反應；金雞獨立用單腳畫數字密碼讓大家猜，可不簡單。未料病友間有幾位肌力高人，不僅腳抬得高，也站得穩。氣球不落地雖然不是第一次玩，但每次都能激發大家求勝慾，隊友們團隊合作救球，戰況激烈絲毫不輸運動賽事呢！

醫病交流時光，由今天隨行的吳瑞美理事長主持。針對大家關心的治療問題，吳醫師介紹了幾種外科療法及日本幹細胞療法研究進度，聊聊非典型巴金森症與典型巴金森病的差異，也解答了病友常見的症狀和用藥問題。

一天下來，有吃有玩有競賽，還學習了不少診間來不及問的專業問題，最後，應觀眾要求來個 Pose 五連拍大合照。各位老朋友，我們下次見！

