高

中國青年救國團臺中市團務指導委員會　函

地　　址：臺中市力行路262之1號
聯 絡 人：林妍彤企劃員
聯絡電話：04-22348291分機33
傳　　真：04-22337333

受 文 者：教育處國民及學前教育署

發文日期：中華民國106年4月26日
發文字號：(106)青中市活字第064號
速　　別：
密　　等：
附　　件：如說明。

主　　旨：檢送106年暑期教育人員研習活動「走進太極美地～遇見生活食農」教師研習營實施辦法暨光碟乙份，敬請　貴單位協助上網公告與轉知所屬各高中職、國民中小學及幼稚園，並鼓勵教職員工踴躍報名參加為感。

說　　明：

一、透過本次研習，認識南投太極美地週邊產業文化，藉由專業講師深入講解，傳遞尊重環境、重視保育之概念。

二、推動食農教育，在食安問題頻傳之際，重新建立人與食物、人與土地的關係，從產地到餐桌，充分了解食物來源、培養選擇食材的能力，並且對農業生產者有更豐富的認識。提升各級學校教職人員及社會民眾對這塊土地的愛護及認同。

三、全程參加研習結業者即核發11小時研習時數

四、活動訊息請洽救國團臺中市團委會網站:http://tcctc.cyc.org.tw、全國教師在職進修資訊網http://www1.inservice.edu.tw/

正　　本：教育處國民及學前教育署
副　　本：

主任委員 吳桂森

1060048377 收文:106/04/28

106年暑期教育人員研習活動「走進太極美地～遇見生活食農」教師研習營實施辦法

壹、實施目的：

一、南投太極美地為台灣十大國際觀魅力據點之一，期透過本次研習，認識南投縣竹山、鹿谷在地產業文化，藉由專業講師深入講解，傳遞尊重環境、重視保育之概念，提升各級學校教職人員及社會民眾對這塊土地的愛護及認同。

二、推動食農教育，在食安問題頻傳之際，重新建立人與食物、人與土地的關係，從產地到餐桌，充分了解食物來源、培養選擇食材的能力，並且對農業生產有更豐富的認識。

三、規劃早晨芳香精油排毒按摩、薑黃饅頭製作、有機咖啡烘焙體驗，推動食安教育，亦建構身心靈全方位之平衡。

四、鼓勵終身學習，積極推動終身教育，增進樂齡者學習機會。

貳、主辦單位：救國團台中市團委會

叁、參加對象：各級學校教職人員及社會民眾（每梯次40人為限，歡迎教師攜眷參加，主辦單位得視報名狀況增開梯次）。

肆、研習時間：第一梯次106年7月5-7日(週三至五)、第二梯次106年7月12-14日(週三至五）、第三梯次106年7月26-28日(週三至五)、第四梯次106年8月9-11日(週三至五)、第五梯次106年8月16-18日(週三至五)。

伍、研習地點：南投縣竹山鎮、鹿谷鄉。

陸、研習費用：每人5,100元(住宿4人房)

◎早鳥方案：凡於5月30日前完成報名，可享每人4,500元之優惠價。

◎團購方案：凡4人同時完成報名，可享每人4,800元之優惠價。

<以上優惠方案限擇一使用>

如需住宿2人房須補差額2晚共1,400元/間、3人房須補差額2晚共700元/間。

(研習費用含：門票、車資、保險、膳食、住宿、講師鐘點費、課程教材費、行政雜支)

捌、研習時數：全程參加研習結業即核發11小時研習時數(具備教職人員身分者)

玖、研習內容：

一、**【太極美地自然生態導覽】**了解峽谷、懸崖、瀑布等地形成因：太極峽谷是由發源於杉林溪附近的加走寮溪切穿山塊裂隙而形成，因峽谷呈S形，形如太極中的曲線而得名。峽谷分為上杭、中杭、下杭及內杭四處。溪流以垂直岩層之走向下切成落差近400公尺的峽谷，甚為壯觀，有『西部太魯閣』的美譽。峽谷內有串連性的瀑布群，其中又以青龍瀑布及太極瀑布最為著名，飽覽中海拔特有生態，美不勝收。

二、**【慢食竹食器DIY教學】**食安問題頻傳，食器的挑選亦成為食品安全最重要的環結，取自純天然的竹材雕琢，搭配柿子餐袋製作出獨一無二的無毒餐具。竹食器一直是竹山在地人推廣的純天然好用具，冬天是採竹最好的時節，使用竹山土生土長、質堅硬細密的竹材，雕琢獨一無二的無毒餐具。將傳統竹藝與當代生活、藝術進行結合，既環保且善用大自然的資源賦予新生命。

三、**【食農教育輕講堂】**建立人與食物、土地的關係，了解食物從產地到餐桌的歷程。重新建立人與食物、人與土地的關係，了解自己吃的食物、培養選擇食材的能力，並且對農業生產者有更豐富、立體的認識。推廣使用在地有機食材、鼓勵地產地消。了解食物從何處來、怎麼吃、如何挑。分享親體務農的故事、大小事，理論與實務並進。為學校與有機農場間搭起互動的橋樑。

四、**【產地餐桌計劃】**分組至小農市集採買當地新鮮食材，實際體驗從產地到餐桌之過程。充分使用當地、當季之物產，從採買到烹調，從市集到餐桌，讓我們一起坐下來，好好吃飯。

五、**【太極廚藝學院風味輕食烹調教學】**回歸原始、少加工、少油、少鹽、少糖、多吃高纖維及高鈣的飲食型態。以當地、當季之食材進行健康飲食的烹調方式教學，降低身體負擔。

六、**【手工揉茶教學製作】**製茶達人專業教學，從新鮮茶菁，經過日光萎凋，再由手工仔細揉稔，每人可帶回約 20 公克自製紅茶，延續這份獨一無二的茶香感動。

七、**【晨馨芳香精油排毒】**現代人生活緊張，不知不覺中已累積不少心理及生理壓力，在早晨時光中，使用複方按摩油，透過淋巴按摩代謝掉身體中滯留的水分及毒素，舒緩身心靈。

八、**【咖啡豆烘焙體驗】**經由手工烘焙，攪拌新鮮的咖啡豆，使每粒咖啡豆都能平均受熱，達到均勻烘焙的目的。

九、**【世界咖啡故事】**不同品種的咖啡豆，各有其風味，值得我們用心品嘗每一杯咖啡，了解其中的故事。

十、**【健康薑黃饅頭製作】**加入天然養身薑黃純手工饅頭，不添加膨鬆劑，食用最安心的食材。

拾、報名方式：◎填妥報名表後，將研習費用轉帳至本會指定帳戶，並將活動報名表及匯款證明
E-mail 至 s160701@cyc.tw
並洽電(04)22348291 分機 33 林妍彤小姐 確認收件。
◎請務必於收據上註明參加活動名稱、參加人員姓名。
◎如遇天災或不可抗力之因素，則主辦單位基於安全考量，得將活動取消並全額退費。

拾壹、繳費方式：1.ATM 轉帳或臨櫃轉帳
銀行代號：017
行　　別：兆豐銀行台中分行
帳　　號：00420097666
戶　　名：社團法人中國青年救國團
2.郵政劃撥
帳　　號：00278064
戶　　名：社團法人中國青年救國團

拾貳、活動聯繫：◎承辦人員：林妍彤
◎業務聯繫：0970-191505

拾貳、附則：本計畫若有未盡事宜，得適時補充修正之。

106年冬令教育人員研習活動「走進太極美地～遇見生活食農」教師研習營課程表

時間	第一天	第二天	第三天
0700-0800	教育準備	0720-0820 **【晨馨芳香精油排毒】** 使用複方按摩油透過淋巴按摩 代謝身體中滯留的水分及毒素 講師：簡榆珍老師 研習時數：1小時	0730-0810 晨光早餐 0810-0900 出發名間鄉 奕馨園有機農場
0800-0930		0820-0840 清新沐浴 盥洗時間 0840-0920 晨光早餐 0920-1020 **【產地餐桌計劃】** 分組至小農市集採買新鮮食材 實際體驗從產地到餐桌之過程	0900-1000 **【食農教育輕講堂】** 建立人與食物、土地的關係 了解從產地到餐桌的歷程 講師：奕馨園農場 林洋毅老師 研習時數：1小時
0930-1000	**相見歡—樂活報到** 台中火車站 09:00-09：30 台中市救國團 10：00		1000-1100 **【健康薑黃饅頭製作】** 講師：奕馨園農場 林洋毅老師 研習時數：1小時
1000-1030	行前說明會		
1030-1200	欣赴南投竹山	1020-1120 **【太極廚藝學院】** 有機輕食烹調教學 講師：劉崇禮老師 研習時數：1小時 1120-1330 健康飲食新煮張～美味午餐	1100-1150 美味午餐 農家輕食 1150-1300 **【咖啡豆烘焙體驗】** 了解咖啡豆烘培過程
1200-1700	**【太極美地自然生態導覽】** 太極峽谷、 梯子吊橋、青龍瀑布 講師：黃筆顯老師 研習時數：4.5小時	1330-1430 **【手工揉捻 茶香飄逸】** 手工揉茶教學製作 講師：黃筆顯老師 研習時數：1.5小時 1430-1600 **【品茶對對碰】** 品嚐鹿谷在地好茶	1300-1400 **【世界咖啡故事】** 世界咖啡面面觀 **【品嚐健康薑黃饅頭】** 1400-1600 **收穫滿滿 愉悅歸程** 安排專車接送至 台中市救國團 台中火車站解散 台中火車站 15:00-15:20 台中市救國團 15:40-16:00
1700-1900	**【初鄉茶間農家飯】** 星空下的農家的美味	1600-1730 **【慢食竹食器DIY教學】** 柿子餐袋教學製作 講師：湯愛琴老師 研習時數：1.5小時	
1900-2000	Check in 鹿鼎莊民宿	1730-1830 **【食當地・吃當季】** 遠離食安憂慮 在地有機美味自助餐	
住宿地點	鹿鼎莊民宿4人房	鹿鼎莊民宿4人房	

個人基本資料			緊急連絡人	備註
學員姓名/性別	身分證字號	住　址	姓名: 電話： 手機:	餐食習慣 □葷食 □素食
/		□□□		
生　　日	民國　　年___月___日			特殊狀況： (請說明)
服務單位(學校)	梯次別請打 V	電子郵件信箱：		
學校所屬縣市： _____縣（市） _____學　校 學歷:_____	□第 1 梯次 7/5-7 □第 2 梯次 7/12-14 □第 3 梯次 7/26-28 □第 4 梯次 8/9-11 □第 5 梯次 8/16-18	公司電話 住宅電話 行動電話	轉帳姓名： 帳號後 5 碼：	

您同意本會為連繫、管理、行銷等目的，得處理、利用您的資料發送各項服務資訊。除法令要求及您的同意外不會將這些資料提供予第三人或挪為他用。簽名：_____

個人基本資料			緊急連絡人	備註
學員姓名/性別	身分證字號	住　址	姓名: 電話： 手機:	餐食習慣 □葷食 □素食
/		□□□		
生　　日	民國　　年___月___日			特殊狀況： (請說明)
服務單位(學校)	梯次別請打 V	電子郵件信箱：		
學校所屬縣市： _____縣（市） _____學　校 學歷:_____	□第 1 梯次 7/5-7 □第 2 梯次 7/12-14 □第 3 梯次 7/26-28 □第 4 梯次 8/9-11 □第 5 梯次 8/16-18	公司電話 住宅電話 行動電話	轉帳姓名： 帳號後 5 碼：	

您同意本會為連繫、管理、行銷等目的，得處理、利用您的資料發送各項服務資訊。除法令要求及您的同意外不會將這些資料提供予第三人或挪為他用。簽名：_____

個人基本資料			緊急連絡人	備註
學員姓名/性別	身分證字號	住　址	姓名: 電話： 手機:	餐食習慣 □葷食 □素食
/		□□□		
生　　日	民國　　年___月___日			特殊狀況： (請說明)
服務單位(學校)	梯次別請打 V	電子郵件信箱：		
學校所屬縣市： _____縣（市） _____學　校 學歷:_____	□第 1 梯次 7/5-7 □第 2 梯次 7/12-14 □第 3 梯次 7/26-28 □第 4 梯次 8/9-11 □第 5 梯次 8/16-18	公司電話 住宅電話 行動電話	轉帳姓名： 帳號後 5 碼：	

您同意本會為連繫、管理、行銷等目的，得處理、利用您的資料發送各項服務資訊。除法令要求及您的同意外不會將這些資料提供予第三人或挪為他用。簽名：_____

個人基本資料			緊急連絡人	備註
學員姓名/性別	身分證字號	住　址	姓名: 電話： 手機:	餐食習慣 □葷食 □素食
/		□□□		
生　　日	民國　　年___月___日			特殊狀況： (請說明)
服務單位(學校)	梯次別請打 V	電子郵件信箱：		
學校所屬縣市： _____縣（市） _____學　校 學歷:_____	□第 1 梯次 7/5-7 □第 2 梯次 7/12-14 □第 3 梯次 7/26-28 □第 4 梯次 8/9-11 □第 5 梯次 8/16-18	公司電話 住宅電話 行動電話	轉帳姓名： 帳號後 5 碼：	

您同意本會為連繫、管理、行銷等目的，得處理、利用您的資料發送各項服務資訊。除法令要求及您的同意外不會將這些資料提供予第三人或挪為他用。簽名：_____