108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、承辦單位：中國青年旅行社有限公司中部分公司

肆、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）。

伍、研習時間： 108年1月21-23日(週一至三)。

陸、研習地點：南投縣竹山鎮、鹿谷鄉。

柒、研習費用：每人5,100元(住宿4人房)

◎早鳥方案：凡於12月16日前完成報名，可享每人4,800元之優惠價。

◎團購方案：凡4人同時完成報名，可享每人4,900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11.5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、**【手工採茶教學製作】**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 134 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：006
行　　別：合作金庫銀行(基隆分行)
帳　　號：0120765604813
戶　　名：中國青年救國團台中市團務指導委員會
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：救國團臺中市團委會活動組 林妍彤小姐
◎業務聯繫：(04)22348291 分機 134 、0970-191505

拾叁、附則：

一、參加人員如因事未能成行者須於出發前兩周告知俾遞補或辦理退費手續【需扣除活動作業費】,逾期恕不受理；啟程當天或旅途中因個人因素中斷旅行而不克隨團活動所繳費用恕部退還。(活動退費標準,依國內旅遊定型化契約第十八條退費方式辦理)

二、本計畫若有未盡事宜，得適時補充修正之。

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

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	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
		0840-0920 晨光早餐	
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	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	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	1100-1150 美味午餐 農家輕食
		1120-1330 健康飲食新煮張～美味午餐	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	1300-1400 **【世界咖啡故事】** 世界咖啡面面觀 **【品嚐健康薑黃饅頭】**
		1430-1600 **【品茶對對碰】** 品嚐鹿谷在地好茶	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:	餐食習慣
/		□□□	電話:	□葷食
			手機:	□素食
生　日	民國　年　月　日			特殊狀況:
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:		(請說明)
學校所屬縣市:				
縣(市)	□1/21-23	公司電話		
學　校		住宅電話	轉帳姓名:	
學歷:		行動電話	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:	餐食習慣
/		□□□	電話:	□葷食
			手機:	□素食
生　日	民國　年　月　日			特殊狀況:
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:		(請說明)
學校所屬縣市:				
縣(市)	□1/21-23	公司電話		
學　校		住宅電話	轉帳姓名:	
學歷:		行動電話	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:	餐食習慣
/		□□□	電話:	□葷食
			手機:	□素食
生　日	民國　年　月　日			特殊狀況:
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:		(請說明)
學校所屬縣市:				
縣(市)	□1/21-23	公司電話		
學　校		住宅電話	轉帳姓名:	
學歷:		行動電話	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:	餐食習慣
/		□□□	電話:	□葷食
			手機:	□素食
生　日	民國　年　月　日			特殊狀況:
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:		(請說明)
學校所屬縣市:				
縣(市)	□1/21-23	公司電話		
學　校		住宅電話	轉帳姓名:	
學歷:		行動電話	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：_____