

105 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與森林浴健走，推動環境教育，觀察中高海拔動植物生態，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、指導單位：各縣市政府教育局(處)

參、主辦單位：救國團台中市團委會

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：第一梯次 105 年 1 月 25-27 日(週一至三)、第二梯次 105 年 1 月 28-30 日(週四至六)、第三梯次 105 年 2 月 1-3 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 4,800 元(住宿 4 人房)

◎暖心早鳥專案價：凡於 104 年 12 月 10 日前報名完成，可享每人 3,999 元之優惠價。

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，再由手工仔細揉捻，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、【**溪頭森呼吸健走**】換上輕鬆步伐，來場山林間的健走，溪頭一年四季萬種風情，園內古木參天，遍植杉木、柏樹、紅檜、孟宗竹、銀杏等植物，吐出累積在身體的髒汗廢氣，或走或跑，用每一次跨步體會大自然的美好，徜徉在充滿芬多精的早晨清新中。
- 九、【**竹與生活的對話-竹博物館深度導覽**】透過園區參觀，了解竹在生活技藝、生活產業、生活文化面的內涵，以及竹山的文化產業社會生活脈絡。從產業的變遷過程中，見證竹山人與自然環境的相處，生存發展的社會文化脈絡。博物館展示的再現精品中，使觀看者反思，竹山的工藝為何如此發達，工藝技法為何如此精緻傳神，為何竹山人以竹工藝自豪。

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影本傳真至(04)22332211 救國團台中市團委會活動組，並洽電(04)22348291 分機 34 邱文欣組員確認收件。

◎銀行代號：017

帳 號：00420097666

◎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、活動聯繫：◎承辦人員：救國團台中市團委會活動組邱文欣組員

◎業務聯繫：(04) 22348291 分機 34 傳真：(04) 22332211

地址：台中市北區力行路 262-1 號。

拾貳、附則：本計畫若有未盡事宜，得適時補充修正之。

105 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		晨光早餐	
0800-0930	教育準備	0800-0930 【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 講師：奕馨園農場林洋毅老師 研習時數：1.5 小時	0800-0900 【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
			0930-1130 【溪頭森呼吸健走】 山林間的優雅流汗恣意 徜徉森林浴場 森林樹冠生態 中高海拔鳥類生態
0930-1030	相見歡—樂活報到 台中火車站 09:30-10:00 台中市救國團 10:10-10:20	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	1130-1220 美味午餐 輕食飯盒
1030-1130	行前說明會、午餐		
1130-1300	欣赴南投竹山	1100-1200 【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	1320-1420 【竹與生活的對話 -竹博物館深度導覽】
		1200-1330 健康飲食新煮張～美味午餐	
1300-1730	【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	1420-1600 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
		1430-1600 【品茶對對碰】 品嚐鹿谷在地好茶	
1730-1900	【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	台中火車站 15:20-15:40 台中市救國團 16:00-16:20
1900-2000	Check in 鹿鼎莊民宿	1730-1830 【食當地·吃當季】 遠離食安憂慮 在地有機美味晚餐 鹿鼎莊自助餐	
住宿地點	鹿鼎莊民宿 4 人房	鹿鼎莊民宿 4 人房	

◎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)

105年冬令教育人員研習活動「走進太極美地~遇見生活食農」教師研習營活動報名表

個人基本資料					緊急連絡人		備註
學員姓名/性別	身分證字號	學員住址			姓名:	餐食習慣	
/		□□□			電話:	<input type="checkbox"/> 葷食	
生日	民國____年__月__日				手機:	<input type="checkbox"/> 素食	
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:			特殊狀況: (請說明)		
學校所屬縣市:	<input type="checkbox"/> 第1梯次 <input type="checkbox"/> 第2梯次 <input type="checkbox"/> 第3梯次						
縣(市)		公司電話					
學校		住宅電話					
學歷:		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	學員住址			姓名:	餐食習慣	
/		□□□			電話:	<input type="checkbox"/> 葷食	
生日	民國____年__月__日				手機:	<input type="checkbox"/> 素食	
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:			特殊狀況: (請說明)		
學校所屬縣市:	<input type="checkbox"/> 第1梯次 <input type="checkbox"/> 第2梯次 <input type="checkbox"/> 第3梯次						
縣(市)		公司電話					
學校		住宅電話					
學歷:		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	學員住址			姓名:	餐食習慣	
/		□□□			電話:	<input type="checkbox"/> 葷食	
生日	民國____年__月__日				手機:	<input type="checkbox"/> 素食	
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:			特殊狀況: (請說明)		
學校所屬縣市:	<input type="checkbox"/> 第1梯次 <input type="checkbox"/> 第2梯次 <input type="checkbox"/> 第3梯次						
縣(市)		公司電話					
學校		住宅電話					
學歷:		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	學員住址			姓名:	餐食習慣	
/		□□□			電話:	<input type="checkbox"/> 葷食	
生日	民國____年__月__日				手機:	<input type="checkbox"/> 素食	
服務單位(學校)	梯次別請打V	電子郵件信箱:			特殊狀況: (請說明)		
學校所屬縣市:	<input type="checkbox"/> 第1梯次 <input type="checkbox"/> 第2梯次 <input type="checkbox"/> 第3梯次						
縣(市)		公司電話					
學校		住宅電話					
學歷:		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: _____							