

# 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、鼓勵產地直銷。了解食物從何處來、怎麼吃、如何挑。分享親身體務農的故事、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汙廢氣，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<br><b>【食農教育輕講堂】</b><br>建立人與食物、土地的關係<br>了解食物從產地到餐桌的歷程<br>講師：奕馨園農場林洋毅老師<br>研習時數：1.5 小時 | 0800-0900<br><b>【晨馨芳香精油排毒】</b><br>使用複方按摩油<br>透過淋巴按摩代謝身體<br>中滯留的水分及毒素<br>講師：簡榆珍老師<br>研習時數：1 小時                      |
|           |                                                                      | 0930-1100<br><b>【產地餐桌計劃】</b><br>分組至小農市集採買新鮮食材<br>實際體驗從產地到餐桌之過程                                 | 0930-1130<br><b>【溪頭森呼吸健走】</b><br>山林間的優雅流汗恣意<br>徜徉森林浴場<br>森林樹冠生態<br>中高海拔鳥類生態                                        |
| 0930-1030 | 相見歡—樂活報到<br>台中火車站 09:30-10:00<br>台中市救國團 10:10-10:20                  |                                                                                                | 1130-1220<br>美味午餐<br>輕食飯盒                                                                                          |
| 1030-1130 | 行前說明會、午餐                                                             |                                                                                                |                                                                                                                    |
| 1130-1300 | 欣赴南投竹山                                                               | 1100-1200<br><b>【太極廚藝學院】</b><br>有機輕食烹調教學<br>講師：劉崇禮老師<br>研習時數：1 小時                              | 1320-1420<br><b>【竹與生活的對話—竹博物館深度導覽】</b>                                                                             |
|           |                                                                      | 1200-1330<br>健康飲食新煮張～美味午餐                                                                      |                                                                                                                    |
| 1300-1730 | <b>【太極美地自然生態導覽】</b><br>太極峽谷、<br>梯子吊橋、青龍瀑布<br>講師：黃筆顯老師<br>研習時數：4.5 小時 | 1330-1430<br><b>【手工揉捻 茶香飄逸】</b><br>手工揉茶教學製作<br>講師：黃筆顯老師<br>研習時數：1.5 小時                         | 1420-1600<br><b>收穫滿滿 愉悅歸程</b><br>安排專車接送至<br>台中市救國團<br>台中火車站解散<br><br>台中火車站<br>15:20-15:40<br>台中市救國團<br>16:00-16:20 |
|           |                                                                      | 1430-1600<br><b>【品茶對對碰】</b><br>品嚐鹿谷在地好茶                                                        |                                                                                                                    |
| 1730-1900 | <b>【初鄉茶間農家飯】</b><br>星空下的農家的美味                                        | 1600-1730<br><b>【慢食竹食器 DIY 教學】</b><br>柿子餐袋教學製作<br>講師：湯愛琴老師<br>研習時數：1.5 小時                      |                                                                                                                    |
| 1900-2000 | Check in 鹿鼎莊民宿                                                       | 1730-1830<br><b>【食當地·吃當季】</b><br>遠離食安憂慮<br>在地有機美味晚餐<br>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<br><input type="checkbox"/> 葷食<br><input type="checkbox"/> 素食 |
| /           |                                                                                                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 電話: |                                                                    |
| 生 日         | 民國 年 月 日                                                                                              |                                                                            | 手機: | 特殊狀況:<br>(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:     | <input type="checkbox"/> 第 1 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 2 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 3 梯次 |                                                                            |     |                                                                    |
| 縣 (市)       |                                                                                                       | 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                                                                                                 | 學 員 住 址                                                                    | 姓名: | 餐食習慣<br><input type="checkbox"/> 葷食<br><input type="checkbox"/> 素食 |
| /           |                                                                                                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 電話: |                                                                    |
| 生 日         | 民國 年 月 日                                                                                              |                                                                            | 手機: | 特殊狀況:<br>(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:     | <input type="checkbox"/> 第 1 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 2 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 3 梯次 |                                                                            |     |                                                                    |
| 縣 (市)       |                                                                                                       | 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                                                                                                 | 學 員 住 址                                                                    | 姓名: | 餐食習慣<br><input type="checkbox"/> 葷食<br><input type="checkbox"/> 素食 |
| /           |                                                                                                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 電話: |                                                                    |
| 生 日         | 民國 年 月 日                                                                                              |                                                                            | 手機: | 特殊狀況:<br>(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:     | <input type="checkbox"/> 第 1 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 2 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 3 梯次 |                                                                            |     |                                                                    |
| 縣 (市)       |                                                                                                       | 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                                                                                                 | 學 員 住 址                                                                    | 姓名: | 餐食習慣<br><input type="checkbox"/> 葷食<br><input type="checkbox"/> 素食 |
| /           |                                                                                                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 電話: |                                                                    |
| 生 日         | 民國 年 月 日                                                                                              |                                                                            | 手機: | 特殊狀況:<br>(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:     | <input type="checkbox"/> 第 1 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 2 梯次<br><input type="checkbox"/> 第 3 梯次 |                                                                            |     |                                                                    |
| 縣 (市)       |                                                                                                       | 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: \_\_\_\_\_