

新北市教育人員產業工會/社團法人新北市教師會

【食育蔬食養生廚房】11/25 場次

-真食物★增健康~養生飲食 DIY

壹、【新北市教師會~食育養生廚房】宗旨

如何把烹調做得非常美味，營養又豐富呢？慣用的烹調技巧難棄，缺乏巧思的成品一片慘綠，如何才能找到健康、養生、美顏、減脂料理的突破口呢？

1、學習需有次第，教學需有宗旨目標，廚藝要循序漸進，走遍大江南北、品嚐各式美食饗宴，但很多國民的健康無保障、百病叢生，【**新北市教師會~食育養生廚房**】的講師們，指導老師們學習如何讓基底營養，傳授讓營養加碼，卻又美味不打折的絕竅，甜酸苦澀辣鹹，任君調配，料理的豐富來自多一些心思擺盤，味覺、嗅覺、視覺饗宴大不同。

2、膳食養生是流行潮、減脂養生是時尚潮，成立【**新北市教師會~食育養生廚房**】，期望讓老師們重新認識健康與營養，養生HAPPY GO!美顏、減脂EASY GO!

3、從做中學、學中教，守護老師們自己與家人的健康，用愛傳遞指導學生建立正確健康飲食觀念，讓學生學習終身帶得走的食育新食尚觀念。

貳、研習主旨

- 一. 推動健康飲食融入教學，拓展教師體驗學習機會。
- 二. 規劃食育教師專業發展，提升教師健康飲食知能。
- 三. 融入永續生態保育意識，涵育未來環保公民素養。
- 四. 藉由健康飲食融入生活，增進教師健康與體育的領域知能，提升教師素養導向課程設計與教學能力。
- 五. 認識食物天然素材特性，提升教師食農素養，設計適合有機健康的養生概念的課程觀念。
- 六. 讓老師們了解健康飲食來自於友善土地的做法，提升教師健康飲食知能，進而學習蔬食養生DIY，落實於生活中及家政教學領域中。

參、辦理單位

- 一. 主辦單位：新北市教育人員產業工會、社團法人新北市教師會
- 二. 協辦單位：新北市永和區永平國民小學、新北市永平國小教師會

肆、時間：109年11月25日(星期三)13時30分至16時30分

**伍、研習場地：新北市永和區永平國民小學二聖樓 1 樓食育教室
(新北市永和區保生路 25 號)**

陸、活動名額及對象

- 一. 新北市各級學校有志推動健康飲食教育之教師或營養師，但本會會員優先錄取。
- 二. 採小班精緻化教學，每班名額 24 名，未滿 16 人不開班。

柒、活動費用與收費方式

- 一. 費用：會員每人酌收材料費 490 元；非會員每人 990 元。
(含材料費、講師費、場地費及每人可免費帶回市價約 400 至 500 元左右的『DIY 輕食小品』。)
P. S. 此課程坊間課程收費在 1500 至 2000 元左右。
- 二. 收費方式：
109 年 11 月 11 日(星期三)17 時前公告錄取後，請於三日內完成繳費，否則以棄權處理。
- 三. 郵政劃撥帳號：50196321
戶名：新北市教育人員產業工會
*通訊欄請註明姓名與參加「養生研習」字樣
- 四. 本研習經確定繳費完成後，方可保留名額。
- 五. 繳費後，因故未能參加者，請於 109 年 11 月 17 日(星期二)17 時前告知本會，辦理退費，逾期不予退費(因材料費、講師費、場地費已支出)。退費金額為報名費用扣除處理手續費 60 元整。

捌、報名方式及時間

- 一. 一律採取線上報名，報名連結：
<https://forms.gle/ZEBh3E9HbzdeEYJDA>
- 二. 109 年 11 月 9 日(星期一)9 時開放線上報名，額滿提前截止。

玖、研習時數與假別

參加人員，本會將另函教育局核予公假，唯課務自理。全程參加者由主辦單位核發研習時數 3 小時。

拾、課程內容及師資經歷請參考附件。

拾壹、注意事項(請務必詳閱！)

- 一. 學員請自備圍裙、環保提袋、環保餐具與保鮮盒。
- 二. 參加學員可免費帶回價值約 400 至 500 元左右的『DIY 輕食小品』。

- 三. 本研習活動場地有足夠的機車停車區，但小型車停車位不足，請自行斟酌交通方式。(捷運永安市場站出口步行約 15 分鐘、捷運頂溪站出口轉 706 公車至保生路口站下車)
- 四. 本次活動重要事項會以手機簡訊通知，線上報名時請留正確的手機號碼及 LINE ID 供後續連繫。
- 五. 本活動為會員研習活動，報名之學員經報名錄取後須親自參與，不得私自轉讓名額，經發現將影響日後報名權益。
- 六. 本實作課採分組進行，全程請遵守老師指示，活動結束後，須由各組負責恢復場地整潔再行離場。
- 七. 如有任何疑問請來電工會：(02)2263-9458 轉分機 214 賴秘書。

【附件】課程內容

課程時間	課程內容	講師
13:20-13:30	報到分組	工作人員
13:30-14:30(1 小時)	講師講解 1. 健康養生與蔬食概念 2. 材料說明 3. 料理方法說明	游素珠老師
14:30-16:30(2 小時)	料理烹調實作 養生飲食 DIY 及分組操作	游素珠老師主講 汪碧容老師協助

【講師游素珠簡介】

學經歷

- ◆ 社團法人新北市教師會／新北市教育人員產業工會 國會議會聯絡人
- ◆ 福智文教基金會講師
- ◆ 新北市永和區永平國民小學退休教師
- ◆ 長年投入校園蔬食推廣

【講師作品】

