

# 本會 108 年四健推廣教育研習班招訓簡章

班別	講師	上課地點	辦理時間	次數	名額	材料費	課程內容
食農教育烹調研習	陳肇鳳	木四方農園 (工業路 230 號)	7/2—8/13 每週二上午 8:30~11:30	7	15	1200	1.鳳梨果醬+鳳梨餡 2.烤鳳梨酥(餅) 3.蔭鳳梨冬瓜醬+鳳梨苦瓜雞 4.Q Q 圓珍珠奶茶 5.脆瓜製作 6.天然調味素(味精)+天地蔬果湯。 7.草仔粿製作。 (因季節產銷，保留課程調整機制)
農作手工藝作業研習	陳肇鳳 游惠甄	木四方農園 0918-453437	7/2—8/13 每週二下午 1:30~4:30	7	15	1400	1.天然染概述~萃取草木灰水，建藍方法。 2.藍染方巾實作。 3.種子工藝(螞蟻雄兵+獨角仙)。 4.種子工藝(火山豆手搖鈴)。 5.鐵罐彩繪花器(1)+雙色粉粿。 6.鐵罐彩繪(2)+多肉植物定植。 7.葉脈書籤+葉脈小鉢。
農產創意手工皂研習	王月英	本會地下 1 樓教室(新興路 101 號)	7/4-8/22 每週四上午 9:00~11:50	8	20	1500	1.手工皂入門：(1)萬用家事皂、 (2)橄欖粕馬賽皂 2.浸泡油天然色：(3)紫草舒敏皂、 (4)大黃紅麴米皂 3.植物好物入皂：(5)蠶絲牛奶皂 (6)左手香清爽皂 4.漢方食材百搭：(7)何首烏髮皂 (8)薰衣草玫瑰鹽皂 附註：1.自備口罩及圍裙。 2.每堂可帶回 200g 皂
輕食料理研習	石淑芬	本會 5 樓 教室(新興路 101 號)	7/4—8/22 每週四下午 1:40~3:40	8	20	1400	夏威夷披薩、泡菜總匯披薩、洛神檸檬奇亞籽、蕃茄肉醬義大利麵、南瓜馬鈴薯濃湯、鮮果冰淇淋、蕃茄野菇拌飯、醬燒豬肉、鳳梨椰奶冰沙、燕麥豆漿、瓜仔肉、小饅頭、溫莎麵包、綜合莓果乳酪醬、精油檸檬汁、烤地瓜球、希臘咖啡、金針雙瓜、腐乳蒸魚-----等 附註：自備碗筷及茶杯。

1. 報名手續：請到本會二樓推廣部填報名表及繳交材料費。

2. 洽詢電話：24068011 轉 233 廖先生