

114-1 全球風味之旅：各國香草大解密 招生簡章

課程目標	透過「五感體驗」認識香草，結合科學、歷史、料理與生活美學，讓學員： 1.系統性認識 全球 10+種常見香草，理解其植物特性、產地與風味結構 掌握實用技巧：從採收、保存到料理應用，提升日常烹飪層次 2.跨文化理解：探索東西方香草使用差異 3.五感開發：透過嗅覺盲測、味覺配對、觸覺採收等互動強化感官敏銳度 4.永續實踐：學習香草種植、乾燥與再生利用，減少食物浪費 預期效益- 1.知識建構：能辨識 10 種以上生鮮香草，說出 3 種香料貿易歷史事件 2.實用技能：獨立完成 3 種經典香草醬（如白醬、優格香草醬 香草油） 3.創意啟發：設計個人化香草料理或生活用品（如香草鹽、香包） 4.健康生活：了解香草香料對健康的益處，建立自然養生的飲食觀念 5.文化視野：理解香草如何影響全球飲食文化與健康新概念 （例：替代蛋白質-Beyond Meat 使用甜羅勒提取物模擬血紅素口感） 6.融入活動：除以上主活動，尚有專業健身教練帶領簡單有效鼓棒運動強化肌耐力、易學有趣排舞帶著放輕鬆，與 AI 智慧生活應用及料理、手作體驗，一同探索香草香料的風味世界	
授課師資	朱潔雲	學歷：成功大學企業管理研究所碩士 經歷：宜家家居（IKEA）顧客關係服務部經理 資歷： 教育部高齡自主學習團體帶領人 教育部樂齡核心課程講師 農委會食農教育宣導人員 中華環境養生協會認證國際園藝治療師 中華環境養生協會認證國際休閒治療師 NAHA美國整體芳療協會認證芳療師
	侯寶玉	教育部樂齡自主學習帶領人 鳳山北門里社區關懷據點樂齡講師 活石靈糧堂建興里社區發展協會樂齡講師
	許瓊月	美國西雅圖大眾傳播系畢 教育部樂齡數位學習種子講師 教育部樂齡核心課程講師 教育部高齡自主學習團體帶領人 樂齡學習中心活化記憶力講師 高雄市榮總醫院失智據點合作講師 科技大學社工系業界講師
	廖致喬	健身俱樂部資深教練 TFIA拳擊訓練師 現任麋鹿健身-營運經理 專長：體態調整、阻力訓練、銀髮族體適能

預定上課時間	114.8.6-114.9.24 每週三，09:00~12:00 (3 小時)，共計 24 小時 開課資訊請查詢高師大網頁~不再另行通知
上課地點	文創中心 B1 教室
報名時間	即日起至 114 年 7 月 30 日(三)止
研習費用	原價 NT. 6,600 元/人 兩人同行優惠價 NT. 5,200 元/人 早鳥價(7/18 前報名) NT. 4,800 元/人 須另繳材料費 NT. 800 元/人給授課老師。
報名方式	①現場報名請於開課前至進修學院繳交現金 ②線上報名請填寫線上報名表(連結網址/QRcode 於招生海報上)
退費辦法	退費標準 (依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理) 1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。 2. 自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。 3. 自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。 注意事項 1. 退費流程需約 2-3 週。 2. 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。(郵寄者以郵戳為憑) 3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。 4. 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。 5. 「具領人(申請人)簽章」欄位，請務必由本人簽名。
課程注意事項	1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。 2. 學員每堂出席皆須確實於課前簽到，如有缺課者，事後不提供補課。 3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。 4. 課程如遇颱風是否停課，以高雄市政府宣布「高中職以下各級學校停課」為準。 ※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。
聯絡方式	聯絡電話：07-7172930 轉 3601 (企劃推廣組)，傳真電話：07-7110686 國立高雄師範大學： http://www.nknu.edu.tw/ 進修學院： https://c.nknu.edu.tw/ccce 進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』 https://www.facebook.com/nknuccee2015



114-1 全球風味之旅：各國香草大解密 課程規劃

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	8/6	09:00~12:00	開啟香氣冒險之旅-香草玩味學	1. 融入活動。(60') : 侯寶玉 1-1. 相見歡-破冰。(10') : 朱潔雲 侯寶玉 1-2. 活絡鬆筋骨熱身律動。(50') : 侯寶玉 2. 開啟香氣冒險之旅。(120') : 朱潔雲 2-1. 香草香料的重要價值(1)-從科學角度來說。(10') 2-2. 香草的重要價值(2)-從歷史角度來說。(10') 2-3. 香草在各地飲食文化中的角色。(10') 2-3. 世界各地的香草市集。(15') 2-4. 嗅覺實驗：盲測 5 種基礎香草及猜產地。(15') 2-5. 料理實作：調配「個人風味鹽」：海鹽+自選 2 種乾燥香草（迷迭香/奧勒岡）。(30') 2-6. 製作「香氣探險護照」，紀錄香草與香料的區別與風味鹽的配方。(10') 2-7. 成員心得分享個人對香料的認識與料理的經驗。(10') 2-8. 綜合歸納。(10') ★課後活動：找出一特色香草含形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」下一場活動分享。 註：分享者可蓋「香氣幣」章，集滿定量香氣幣章可兌換一香草植栽
2	8/13	09:00~12:00	地中海陽光風味-羅勒：香草之王	1. 融入活動。(90') : 廖致喬-有氧 Pound Fit 鼓棒練肌力 1 1-1. 初階動態暖身。(10') 1-2. 核心肌肉啟動與操作。(30') 1-3. Poundfit 鼓棒體適能訓練 1。(30') 1-4. 肌肉伸展放鬆。(20') 2. 香草之王：羅勒。(90') : 朱潔雲 2-1. 羅勒的神秘力量。(15') 2-2. 認識羅勒品種。(15') 2-3. 羅勒的科學與魔法。(15') 2-4. 羅勒創意飲品享用。(15') 2-4. 將羅勒的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-5. 成員心得分享個人對羅勒的認識與互動

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				的經驗。(10') 2-6. 成員分享上周的課後活動成果。(10') ★課後活動：選一羅勒料理或相關故事紀錄於「香氣探險護照」，下一場活動分享。 註：分享者可獲得「香氣幣」章，集滿定量香氣幣章可兌換一香草植株
3	8/20	09:00~12:00	普羅旺斯的紫色浪漫 -薰衣草：香草之后	1. 融入活動。(60')：侯寶玉 -排舞輕鬆跳 1: Stand by me。 1-1. 教導舞步，練習下肢運動。(15') 1-2. 配合手勢全身舞動。(15') 1-3. 練習配合音樂加入舞步。(20') 1-4. 成果展示：全員齊跳排舞。(10') 2. 香草之后：薰衣草。(120')：朱潔雲 2-1. 薰衣草的傳奇身世。(10') 2-2. 薰衣草品種圖鑑。(10') 2-3. 薰衣草的香氣科學與療癒力。(20') 2-4. 薰衣草料理實驗室：可甜可鹹，主食料理、甜品、冷飲皆宜。(20') 2-5. 手作：薰衣草香囊。(30') 2-4. 將薰衣草的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-5. 成員心得分享個人對薰衣草的認識與互動的經驗。(10') 2-6. 成員分享上周的課後活動成果(10') ★課後活動：寫下對薰衣草感想，紀錄於「香氣探險護照」下一場活動分享。 註：分享者可獲得「香氣幣」章，集滿定量香氣幣章可兌換一薰衣草按摩精油
4	8/27	09:00~12:00	清新刺客薄荷家族 -從漱口水到莫吉托的 40 種變身	1. 融入活動。(90')：廖致喬 -有氧 Pound Fit 鼓棒練肌力 2 1-1. 初階動態暖身。(10') 1-2. 核心肌肉啟動與操作。(30') 1-3. Poundfit 鼓棒體適能訓練 1。(30') 1-4. 肌肉伸展放鬆。(20') 2. 清新刺客薄荷家族。(90')：朱潔雲 2-1. 認識薄荷。(10') 2-2. 薄荷品種圖鑑。(10') 2-3. 超強的薄荷：醫學與生活應用。(20') 2-4. 料理：薄荷莎莎醬。(20')

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				2-5. 手作:將薄荷的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-6. 成員心得分享個人對薄荷的認識與互動的經驗。(10') 2-7. 成員分享上周的課後活動成果(10') ★課後活動: 做一道薄荷料理與家人或朋友分享並拍照傳予群組。
5	9/3	09:00~12:00	來自海洋的露水 -迷迭香:記憶之草	1. 融入活動。(60'):侯寶玉 -排舞輕鬆跳 2:It' s a beautiful day 2. 記憶之草:迷迭香。(120'):朱潔雲 2-1. 迷迭香的歷史與傳說。(10') 2-2. 迷迭香種類與特性。(20') 2-3. 迷迭香的象徵意義與廚藝及生活應用。(10') 2-4. 料理:蒜香迷迭香奶油醬。(30') 2-5. 迷迭香對認知功能的影響。(20') 2-6. 迷迭香精油體驗。(10') 2-7. 將迷迭香的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-8. 成員心得分享個人對迷迭香的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動:找一有關迷迭香的影片分享至群組
6	9/10	09:00~12:00	義大利香芹 -地中海綠金	1. 融入活動。(90'):許瓊月 -AI 生活應用好好玩 1 1-1. AI 初體驗:打開智慧生活的鑰匙 1-2. 認識 AI 的基本概念與生活應用,破除對 AI 的迷思。 1-3. 活動一:AI 在哪裡?找找看! 1-4. 活動二:AI 小劇場(社會戲劇型活動) 1-5. 活動三:回家觀察三樣日常生活中使用 AI 的工具(電視、手機、導航)記錄每一樣 AI 帶來的便利與困擾。 2. 義大利香芹。(90'):朱潔雲 2-1. 平葉與捲葉香芹的奧秘。(10') 2-2. 義大利香芹與其他芹類的區別。(10') 2-3. 地中海式飲食中的香芹應用(10') 2-4. 香芹的營養價值與解毒功效(10') 2-5. 料理:希臘黃瓜優格醬。(30')

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				2-5. 手作:將義大利香芹的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-6. 成員心得分享個人對義大利香芹的認識與互動的經驗。(10')
7	9/17	09:00~12:00	百里香-勇氣之香	1. 融入活動。(90') :廖致喬 -有氧 Pound Fit 鼓棒練肌力 3 1-1. 上肢動態熱身。(10') 1-2. 背部肌肉啟動與操作。(30') 1-3. Poundfit 鼓棒體適能訓練 3。(30') 1-4. 背部肌肉伸展放鬆。(20') 2. 百里香。(90') :朱潔雲 2-1. 認識百里香家族。(20') 2-2. 法國香草束(bouquet garni)的組成與料理。(10') 2-3. 百里香的抗菌與呼吸道保健功效。(10') 2-4. 檸檬百里香草茶飲&百里香止咳糖漿 DIY。(30') 2-5. 手作:將百里香的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 2-6. 成員心得分享個人對百里香的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動:將飲用檸檬百里香草茶飲後的心得紀錄於「香氣探險護照」
8	9/24	09:00~12:00	奧勒岡-披薩草的義式風情	1. 融入活動。(90') :許瓊月 -AI 生活應用好好玩 2 : AI 小幫手—如何幫助我們的生活 1-1. 學習幾個簡單的 AI 工具實作:語音助理、翻譯軟體、圖片辨識、健康管理。 1-2. 活動一:語音助理實作練習(技能) 1-3. 活動二:AI 幫你看世界(探索型活動) 1-4. 活動三:回家每天練習用語音助理查詢一件事 2. 奧勒岡。(90') :朱潔雲 2-1. 認識奧勒岡:解密奧勒岡。(15') 2-2. 奧勒岡的療效與多元應用。(15') 2-3. 料理:奧勒岡番茄肉醬。(40') 2-4. 手作:將奧勒岡的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10')

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				2-5. 成員心得分享個人對奧勒岡的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動:上網查詢義式香料配方，紀錄於「香氣探險護照」下一場活動分享。

※本學院保留課程、師資調整之權利

※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。





114-1 全球風味之旅：各國香草大解密 報名表

序 號：_____

舊生(請填寫班別):_____

收件時間：_____

郵政匯票號碼:_____

經手人：_____ (以上由本單位填寫)

相片黏貼處

請實貼 1 吋脫帽

半身正面照片

姓名 (本名)		性別	☐ 男 ☐ 女
出生 日期	年 月 日	身分證 字號	
服務 單位			職稱
就讀學校 /系所			
聯絡 電話	公： (分機：) 宅：	通訊 地址	☐ ☐ ☐ (請務必填寫，寄送研習證明書用)
行動 電話	09		
電子 郵件			
得知 課程 訊息 管道	☐ 1.傳單，拿取地點 _ _ _ _ _ ☐ 2.朋友轉知 ☐ 3.電子郵件 ☐ 4.學校網站 ☐ 5.校門口跑馬燈 ☐ 6.廣告宣傳 ☐ 7.簡訊 ☐ 8.大專院校推廣教育課程資訊網 ☐ 9.全國教師在職進修資訊網 ☐ 10.其他： _____		
誠邀請您成為本院雲端校友會之會員，日後將提供您相關校友會資訊及課程服務。惟因應個人資料保護法修正，是否同意本院使用您上述個人資料？ ☐ 同意 ☐ 不同意			
退費 (因招生不足或個人因素不繼續上課)	1.退費資料限填 學員本人 金融機構帳戶； 請務必填寫並確認無誤。 2.退費須知請詳閱簡章之退費方式(依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)。 3.請填金融機構帳戶資料： (1)郵局局號：□□□□□□-□，郵局帳號：□□□□□□-□ 或(2)其他金融機構 機構代碼：_____，機構名稱：_____，分行別：_____分行 帳號：_____，戶名：_____ 4.報名者親筆簽名：_____		