

114-1 香草香料能量轉換：從陽光到風味的旅程 招生簡章

課程目標	透過「五感體驗」認識香草與香料，結合科學、歷史、料理與生活美學，引導、理解植物能量如何轉化為我們日常感受到的香氣與風味。透過聞、摸、嚐、看、做的全方位學習，開啟與香草香料的對話旅程，進一步應用於料理、養生、芳療與日常儀式感中。其中學習到： 1. 從植物能量出發，理解香草香料的「本質」：系統性認識全球常見香草與香料，理解其植物特性、產地與風味結構。 2. 橫跨多領域：從植物科學、文化歷史、烹飪藝術、芳療應用，探索植物多樣性與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. 化知識為行動：透過手作、品嚐、分享等應用，提升層次。 5. 培養感官覺知與生活儀式感：香草香料讓我們的生活更有層次、更有風味；從植物能量到生活實踐，養成一種芳香的生活哲學。 預期效益- 1. 知識建構：能辨識8種以上生鮮香草及香料，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. 香料醬（如白醬、黑胡椒牛排醬、蘋果肉桂醬）、2種香料混合配方（如咖哩粉、五香粉） 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：理解香料如何形塑世界飲食版圖（如胡椒推動大航海時代） 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	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="304 1137 512 1570"> 朱潔雲 </td><td data-bbox="512 1137 1485 1570"> 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 </td></tr> <tr> <td data-bbox="304 1570 512 1720"> 侯寶玉 </td><td data-bbox="512 1570 1485 1720"> 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 </td></tr> <tr> <td data-bbox="304 1720 512 2054"> 許瓊月 </td><td data-bbox="512 1720 1485 2054"> 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 </td></tr> </table>	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
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						

	黃慈薇	教育部高齡自主學習團體帶領人 樂齡功能性體適能指導員 衛福部預防及延緩失能失智方案指導員 教育部體育署國民體適能初級指導員檢定考試合格
	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	114.10.8-114.11.26 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 9 月 26 日(五) 止	
研習費用	原價 NT. 6,600 元/人 首次開班促銷價 4,000 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/ccee 進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』 https://www.facebook.com/nknuccee2015
------	--

114-1 香草香料能量轉換：從陽光到風味的旅程 課程規劃

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	10/8	09:00~12:00	檸檬香茅-亞洲清新風味:南洋料理必備	1. 融入活動。(60') :侯寶玉 -排舞輕鬆跳 1 2. 檸檬香茅。(120') :朱潔雲 2-1. 檸檬香茅家族認識。(20')) 2-2. 檸檬香茅生活應用。(20')) 2-3. 手作:檸檬香茅防蚊香塔。(50')) 2-4. 手作:將檸檬香茅的形狀、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檸檬香茅的認識與互動的經驗。(10')) 2-6. 分享上周的課後活動成果(10')) ★課後活動:
2	10/15	09:00~12:00	紫蘇-東方香草之王	1. 融入活動。(90') :廖致喬 -有氧 Pound Fit 鼓棒練肌力 1 1-1. 動態暖身練習。(10')) 1-2. 胸部與肩部肌肉啟動與操作。(30')) 1-3. Poundfit 鼓棒體適能訓練 4。(30')) 1-4. 上肢肌肉伸展放鬆。(20')) 2. 紫蘇。(90') :朱潔雲 2-1. 紫蘇家族探秘。(20')) 2-2. 紫蘇葉功效與禁忌。(20')) 2-3. 料理紫蘇梅飯糰&薄荷紫蘇茶飲。(30')) 2-4. 手作:將紫蘇的形狀、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紫蘇的認識與互動的經驗。(10')) ★課後活動:調製檸檬蜂蜜紫蘇飲與家人分享心得反映記錄於「香氣探險護照」。

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
3	10/22	09:00~12:00	艾草-驅邪養生天然綠能量	1. 融入活動。(90') : 許瓊月 -AI 生活應用 1-1. 照片魔法: AI 重溫舊時光 1-2. 運動教練: 居家健身 1-3. 智慧園藝: 植物識別與照護提醒 1-4. 交通助手: 公車動態掌握/到站提醒 1-5. 玩轉社群: 製作短影片 2. 艾草。(90') : 朱潔雲 2-1. 艾草初體驗: 生艾草、陳艾葉、艾絨各不同。(20') 2-2. 艾草的功效與生活應用。(20') 2-3. 手作: 古法艾條捲製。(30') 2-4. 手作: 將艾草的形狀、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艾草的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動: 使用艾條艾灸後心得記錄於「香氣探險護照」。
4	10/29	09:00~12:00	胡椒-香料之王	1. 融入活動。(90') : 廖致喬 -有氧 Pound Fit 鼓棒練肌力 2 1-1. 進階動態暖身。(10') 1-2. 深蹲、硬舉動作教學與練習。(30') 1-3. Poundfit 鼓棒體適能訓練 5。(30') 1-4. 肌肉伸展放鬆練習。(20') 2. 香料之王-胡椒。(90') : 朱潔雲 2-1. 從歷史到餐桌: 認識胡椒家族與胡椒的傳奇故事。(20') 2-2. 胡椒圖鑑: 家族、風味、主要產區與特色。(20') 2-3. 料理: 黑胡椒牛排醬。(30') 2-4. 手作: 將胡椒的形狀、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胡椒的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動: 料理黑胡椒牛排醬拍照傳至群組請成員”視吃”。
5	11/5	09:00~12:00	肉桂-甜香暖意	1. 融入活動。(60') : 侯寶玉 -排舞輕鬆跳 2 2. 甜香暖意: 肉桂。(120') : 朱潔雲

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				2-1. 肉桂種類與全球應用。(20') 2-2. 錫蘭肉桂與中國肉桂的區別。(20') 2-3. 肉桂在甜鹹料理中的多元應用。(20') 2-4. 料理:蘋果肉桂醬。(40') 2-5. 手作:將肉桂的形狀、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肉桂的認識與互動的經驗。(10') ★課後活動:上網找出「肉桂對血糖調節的研究」紀錄於「香氣探險護照」。
6	11/12	09:00~12:00	荳蔻-奢華香料之后	1. 融入活動。(60') :黃慈薇 -活力打擊樂 2. 荳蔻。(120') :朱潔雲 2-1. 認識豆蔻家族與豆蔻的知味之旅。(20') 2-2. 荳蔻的健康功效。(20') 2-3. 荳蔻的戰爭。(20') 2-4. 料理:法式白醬。(30') 2-5. 手作:將荳蔻的形狀、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荳蔻的認識與互動的經驗。(10') 2-7. 成員分享上周的課後活動紀錄。(10') ★課後活動: 上網找出「阿拉伯咖啡」的相關資料紀錄於「香氣探險護照」。
7	11/19	09:00~12:00	薑黃-黃金香料	1. 融入活動。(60') :侯寶玉 -排舞輕鬆跳 3 2. 活化記憶力。(60') :黃慈薇 -記憶力退化與失智的關係與差異 2-1. 認識記憶力。(10') 2-2. 分享與討論。(10') 2-3. 互動分享體驗:記憶力大考驗。(30') 2-4. 活化記憶力小撇步分享。(10') 3. 黃金香料-薑黃。(60') :朱潔雲 3-1. 薑黃的家族與特性。(10') 3-2. 薑黃的功效與禁忌。(10') 3-3. 料理:薑黃飯。(20') 3-4. 手作:將薑黃的形狀、風味、特色、功效與料理方式紀錄於「香氣探險護照」。(10') 3-5. 成員心得分享個人對薑黃的認識與互動

週次	日期	時間	單元主題	課程內容
				的經驗。(10') ★課後活動:整理統計於課堂中分享課後活動所得的香氣幣
8	11/26	09:00~12:00	香草香料派對- 成果展與創意應用	1. 香草香料派對。(90') :朱潔雲 2. 香草創世紀-個人創意香草料理展示品嚐。(60') 3. 香草香料盲測冠軍賽。(30') 4. 頒獎:香氣探險護照集章兌換獎勵。(30') 5. 歡樂派對時間。(60'):侯寶玉

※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 香草香料能量轉換：從陽光到風味的旅程 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：_____		