**附件:**

**十月份課程：蔬果養生延年益壽**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 上課地點： | 台北市忠孝東路三段248巷30號（懷生國中 四樓 綠化教室） | |
| 上課時間： | 星期（二）下午14：30-16：30 | 星期（六）上午10：00—12：00 |
| **（請留意上課時間）** | 星期（六）下午14：30—16：30 |
| 電話報名專線： | (02)2731-8214**（如遇電話忙線無法接通時，請稍後再撥）** | |
| 電話報名時間： | **週一至週五**上午09：30-11：30 / 下午13：30-16：30 | |
| 電子郵件報名： | [service@topgreen.org.tw](mailto:%3Eservice@topgreen.org.tw) | |

**※本課程有公務員認證。  
※考量校安問題，請務必事先報名並於上課時攜帶證件，請準時進入教室。**

**十月份課程：蔬果養生延年益壽**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 上課日期 | 課程名稱 | 課程內容 | 講師 | 備註 |
| 10月2日  星期二：下午  14：30-16：30 | 香草植物之應用 | 香草植物可應用於日常生活之烹飪及茶飲。 | 黃芬薇  老師 | 示範土肉桂蘋果醬及茶飲 |
| 10月6日  星期六：上午  10：00-12：00 | 每日多Ｃ－柑桔果汁介紹及製作 | 1.新潮果汁除多C外也要多P，讓身體健康  又保健。  2.果汁全果系製作。 | 朱哲民  老師 | 示範果汁  製作 |
| 10月6日  星期六：下午  14：30-16：30 | 認識觀賞植物、土壤、澆水、施肥管理 | 澆水與施肥是最基本的園藝技術，  但是卻也是門大學問，本課程將講解植物的澆水施肥方式。 | 范揚煌  老師 | 盆栽示範操作 |
| 10月9日  星期二：下午  14：30-16：30 | 好運旺來-鳳梨科植物介紹 | 1.鳳梨科植物簡介 2.空氣鳳梨與積水鳳梨  3.常見品種介紹 4.栽培與管理 | 梁群健  老師 |  |
| 10月13日  星期六：上午  10：00-12：00 | 花花世界 | 常見的觀賞植物的屬性分類及它們的實際用途。 | 許添籌  老師 |  |
| 10月16日  星期二：下午  14：30-16：30 | 盆景照顧，空氣環保第一步 | 1.土壤選擇 2.澆水三部曲  3.消毒盆景 4.施肥重要性  5.立地環境 | 林慶祥  老師 |  |
| 10月20日  星期六：上午  10：00-12：00 | 輕鬆種健康吃 | 自種自己吃，美味又健康。 | 陳博惠  老師 |  |
| 10月20日  星期六：下午  14：30-16：30 | 蔬果種子機能成分  應用與食安問題 | 植物種子有豐富之機能成分，穀類表層有維生素植物固醇及米糠醇，蔬菜種子豐富油質及果實種子中含抗氧化成分，應用與食安討論。 | 陳錫秋  老師 |  |
| 10月23日  星期二：下午  14：30-16：30 | 國蘭栽培與管理  應用 | 國蘭又稱蘭花草，在外觀與欣賞的角度上與洋蘭不同，將介紹如何在居家環境營造適合的環境及栽培技術。 | 張永恆  老師 | 示範栽培換盆製作 |
| 10月27日  星期六：上午  10：00-12：00 | 幸福香花栽培及香草藥應用 | 香草跟香花植物有什麼不一樣?香花植物為何而香?香草、草藥可以做什麼應用?現場示範中國老祖先保健紫黃膏、紫冰膏製作。 | 鐘秀媚  老師 | 示範紫黃膏紫冰膏製作 |
| 10月30日  星期二：下午  14：30-16：30 | 秋冬季都市家庭有機蔬菜栽培管理 | 介紹秋冬季適合栽培的蔬菜種類、生育特性及都市家庭有機栽培管理技巧。 | 劉廣泉  老師 |  |

**【臺北市懷生國中交通資訊】**

地址：臺北市大安區忠孝東路3段248巷30號，**懷生國中** **四樓（綠化教室）**

捷運：忠孝復興站2號出口，右轉步行至忠孝東路三段248巷13弄右轉

公車：搭乘204、212、232、262、299、605、忠孝新幹線公車至懷生國中站(忠孝東路)，步行至忠孝東路三段248巷；搭乘37、245、261、263、270、311、621、630、651、665公車至仁愛建國路口站(仁愛路)，步行至忠孝東路三段248巷