

臺北市文山區公所

108 年新移民茶筍文化班招生簡章

- 一、目的：為新移民介紹文山區在地農特產，利用茶筍食材做出健康與美味兼具的茶筍料理。
- 二、課程內容：從健康飲食推廣以及在地文化理解出發，邀請專家、營養師、木柵農會家政班、茶農或筍農為新移民學員授課，鼓勵新移民融合原屬國料理元素，做出健康與美味兼具的茶筍料理。並以教學、實作與共餐交流等方式進行，課間安排移地教學，前往貓空茶、筍園實地走讀，以及安排新移民端午佳節送餐到關愛之家活動。
- 三、指導單位：臺北市政府
主辦單位：臺北市政府民政局
合辦單位：臺北市文山區健康服務中心
承辦單位：臺北市文山區公所
- 四、招生對象：與設籍臺北市市民辦妥結婚登記，已入境團聚、依親居留、定居之新移民，並具基礎中文及對話能力者。(從未參加臺北市政府民政局舉辦之新移民課程者優先招收，如未額滿時得接受外縣市新移民參加)。
- 五、上課時間：108 年 4 月 12 日至 6 月 28 日止，每週五 10:30 至 13:30，總計 13 堂課。(第 1 堂與最後 1 堂課提早於 10:00 開始；6 月 7 日適逢端午節改於 6 月 4 日上課；6 月 11 課外教學)。若遇停班停課，補課時間地點將另行公告。
- 六、上課地點：文山行政中心 1 樓會議室及健康廚房(臺北市文山區木柵路 3 段 220 號)。
- 七、費用：學費免費，但得視上課所需自費額外購買教材。
- 八、報名方式：網路報名 <https://goo.gl/forms/YHCoXfRwhdwonYLz2>
- 九、諮詢專線：臺北市文山區公所人文課承辦人高先生，電話 29365522 轉 356。

※注意事項：

1. 缺席第 1 堂課 10:00 前測者，以棄權論，由候補報名者遞補之。
2. 自 108 年 3 月 20 日下午 2 時開放報名，30 人為上限，後補名額 5 名。

臺北市文山區公所 108 年新移民茶筍文化班課程表

堂次	日期	時間	課程內容
1	4/12 (五)	10:00-10:30 10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	前測：健康飲食知能、生活品質問卷、血壓等 課程講座：健康飲食「我的餐盤」 健康料理：「我的餐盤」料理 DIY 共餐交流
2	4/19 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：高鈣飲食 健康料理：高鈣料理 DIY 共餐交流
3	4/26 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：原態裸食減鹽減糖增健康 健康料理：原態裸食料理 共餐交流
4	5/3 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：早餐健康吃(2:2:1 原則) 健康料理：健康早餐 DIY 共餐交流
5	5/10 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：元氣午餐(2:2:1 原則) 健康料理：元氣午餐製作與試吃 共餐交流
6	5/17 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：茶筍食堂-茶 健康料理：創意茶料理(木柵農會家政班江素真講師) 共餐交流
7	5/24 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：茶筍食堂-筍 健康料理：創意筍料理(木柵農會家政班江素真講師) 共餐交流
8	5/31 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：茶筍食堂-茶 健康料理：創意茶料理(臺北市南區新移民社區關懷據點文化講師陳秋草) 共餐交流、送餐至關愛之家
9	6/4 (二)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：茶筍食堂-筍 健康料理：創意筍料理(臺北市南區新移民社區關懷據點文化講師陳秋草) 共餐交流、端午佳節送餐至關愛之家活動
10	6/11 (二)	09:20-09:30 09:30-10:00 10:00-14:00	貓纜動物園集合 前往貓空站 茶園導覽、杏花林、筍園導覽
11	6/14 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	課程講座：失智長者飲食照護 健康料理：失智長者軟質飲食製作 共餐交流
12	6/21 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	健康採購教育：逛超市 健康料理：外食便當「我的餐盤」採買趣 共餐交流
13	6/28 (五)	10:30-11:30 11:30-12:30 12:30-13:30	後測：健康飲食知能、生活品質及課程滿意度問卷 結業料理：1 人 1 道健康料理大 PK 共餐交流

交通資訊

文山行政中心(臺北市文山區木柵路 3 段 220 號)



搭公車- 文山行政中心站下車	237、251、282、298、660、666、679、915、933、 棕 3、棕 5、795、1503
搭公車- 木柵市場站下車	236、237、251、282、530、676、679、796、1501、 1503、棕 3、棕 6、小 10、小 11
搭捷運- 景美站下車	轉乘 915、660、666、251 至文山行政中心
搭捷運- 木柵站下車	轉乘 660、666、251、915、282、棕 3、795、679 至 文山行政中心