

# 課程名稱 | 綠色生活-健康DIY

課程屬性 | 社會與生活

課程編號 | 902-507

授課老師 | 施明煌（及董雅玟等老師）

現職/ 第一屆SUPER教師專書《發覺》作者、喜願麵包工坊創辦人, 現任喜願麵包工坊總監

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2001年09月04日（星期二）

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

由於國人飲食習慣改變，環境污染又日趨嚴重，加上工作忙碌，壓力過大，缺乏運動，故大小文明病屢見不鮮。要改善體質，唯有從實際了解食物、認識食材，回歸較自然、健康的飲食方式，配上動手DIY才能提昇免疫力，吃出健康。

2. 修此門課需具備什麼條件？

愛好健康生活者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

實務操作

4. 如何取得學分？（評量方式）

課堂表現、實務操作、小組參與、創意表現

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2001-09-04 晚上07:00~09:50		課程簡介
2	2001-09-10 晚上07:00~09:50		談生機飲食1 芽菜栽培與製作
3	2001-09-17 晚上07:00~09:50		談生機飲食2
4	2001-09-24 晚上07:00~09:50		買菜不能不看、菜 認識有機蔬菜、精力湯製作
5	2001-10-01 晚上07:00~09:50		向基因作物說NO 淺談黃豆、豆製品系列製作

6	2001-10-08 晚上07:00~09:50		好醋多多☐無毒清潔劑及水果醋製作
7	2001-10-15 晚上07:00~09:50		細菌一定要消滅嗎☐酸乳酪系列製作
8	2001-10-22 晚上07:00~09:50		有身分證的豬☐豬肉系列製作
9	2001-10-29 晚上07:00~09:50		粒粒皆辛苦、五穀雜糧篇☐壽司、飯糰系列製作
10	2001-11-05 晚上07:00~09:50		作一個自己的喜願麵包☐全麥麵粉系列製作
11	2001-11-12 晚上07:00~09:50		實習創作
12	2001-11-19 晚上07:00~09:50		戶外教學☐參觀CAS食品工廠
13	2001-11-26 晚上07:00~09:50		神奇的補品☐山藥系列製作
14	2001-12-03 晚上07:00~09:50		冬天如何保健☐保健飲料製作
15	2001-12-10 晚上07:00~09:50		煲一鍋好湯☐煲湯系列製作
16	2001-12-17 晚上07:00~09:50		藥膳養生☐藥膳粥品
17	2001-12-24 晚上07:00~09:50		養生系列☐養生甜點製作
18	2001-12-31 晚上07:00~09:50		成果發表會☐設計年菜