

「夏·慢·遊」活動簡章

生活達人 X 醫學職人 X 生態人文

結合在地生態人文關懷、健康生活概念的互動式學習遊程，
與生活達人、醫學職人一同走訪台灣各地動人的角落，
打開全身感官，用心慢慢地體驗生活之美

7/31 彰濱·生態食育親子營

- ◆ 時間：2016.07.31(日) 9:00-18:00
- ◆ 對象：6-12 歲小朋友及家長
- ◆ 內容：

- 大廚小廚試身手 & 營養小學堂

([蚵螺海鮮 PIZZA](#)/[義式橄欖油洋芋沙拉](#)/[香草奶油濃湯](#))

袋鼠主廚嚴選彰濱在地特色食材、季節時蔬，帶著爸媽及小朋友一起動手，做出充滿夏日風情的義式 PIZZA 套餐，搭配營養師分享健康的飲食概念，培養小朋友對食物正確的認知並懂得惜物。

- 親子互動伸展瑜珈



藉由親子間肢體互動與伸展的瑜珈運動，增進爸媽與小朋友之間情感交流，並能使親子的身心都達到平衡、健康、愉悅的狀態。

- 優質牛奶秘密基地探索

福寶區是全台飼養牛最多的地方，將造訪「[豐樂牧場](#)」，全場使用「電子管理系統」掌握牛隻身體狀況，並配合獸醫師把關、成份無調整、單一乳源，造就優質純淨鮮奶。



圖片來源：鮮乳坊官網

- 福寶濕地生態園區體驗

福寶溼地內有酪農業、水產養殖、濱海底棲生物、海底養蚵、水鳥棲息、濱海風光...等豐富生態。將乘坐採蚵車到牡蠣田，看潮間帶，認識底棲生物特性、牡蠣養殖的過程，欣賞海濱夕陽美景。



◆ 師資群

 <p>創意主廚 林宏軒</p> <p>達德商工餐飲科教師 澳洲 HANAICHI 日式料理廚師 上海舊街老店主題餐廳 督導 寬心園蔬食餐廳廚師</p>	 <p>養牛達人 黃常禎</p> <p>豐樂牧場主人</p>	 <p>生態達人 粘勝傑</p> <p>福寶生態教育園區負責人兼執行長 彰化縣生態觀光休閒教育協會理事 長</p>
 <p>瑜珈老師 沈純宜</p> <p>印度 I-AIM 瑜珈師資證照 印度 TDU Self Management of Stress 師資證照 秀傳樂活紓壓中心瑜珈教師</p>	 <p>營養師 王櫻蓉</p> <p>彰濱秀傳紀念醫院營養師 嘉南藥理科技大學保健營養系畢業</p>	

◆ 流程

時間	流程	地點
8:30-9:00	報到	樂活紓壓中心
9:00-9:20	親子遊戲	
9:30-11:50	大廚小廚試身手 & 營養小學堂 (DIY 蚵螺海鮮 Pizza、義式橄欖油洋芋 沙拉、香草奶油濃湯)	
11:50-13:00	午餐時間	
13:00-14:20	親子互動伸展瑜珈	
14:20-14:30	午茶點心	
14:30-14:50	前往福寶生態園區	
14:50-15:20	優質牛奶秘密基地探索 - 豐樂牧場	
15:30-15:50	福寶生態園區解說	
16:00-17:30	乘蚵車體驗潮間帶生態	
17:30-17:50	活動分享及 Q&A	

◆ 費用

成人 1,600 元/人、小朋友 1,200 元/人

(含烹飪 DIY 食材&午餐、點心、親子瑜珈、生態體驗、旅遊保險)

7/25 前報名享早鳥專案價 成人 1,300 元/人、小朋友 990 元/人

樂活住一晚專案

凡參加夏·慢·遊活動，搭配於樂活紓壓中心住宿

享經典雙人套房住宿 1,800 元專案價(原價 2,800 元)

含雙人套房住宿一晚 / 專屬泡湯浴池 / 2 客活力早餐 / 健身空間免費使用(13 歲以上適用) / 頂級視廳室免費租用 2 小時

◆ 報名方式

採電話報名方式，報名專線：04-7811163、0975617310

報名後需於 3 日內完成匯款，方完成報名程序。

匯款資訊：銀行：合作金庫銀行 彰化分行(代碼：006)

戶名：明和生醫股份有限公司 帳號：0230-717-151998

◆ 注意事項：

1. 每位家長最多報名 2 位小朋友，活動報名滿 20 人成行。
2. 請自備水壺、毛巾，並輕便服裝，因有戶外活動，請做好防曬。
3. 如遇颱風或重大天災...等不可抗力之情事，活動日期將順延，並以電話通知，如因改期無法參與可全額退費。
4. 主辦單位保有活動內容異動的權利。

◆ 主辦單位：彰濱秀傳樂活紓壓中心

合作單位：福寶生態教育園區、豐樂牧場