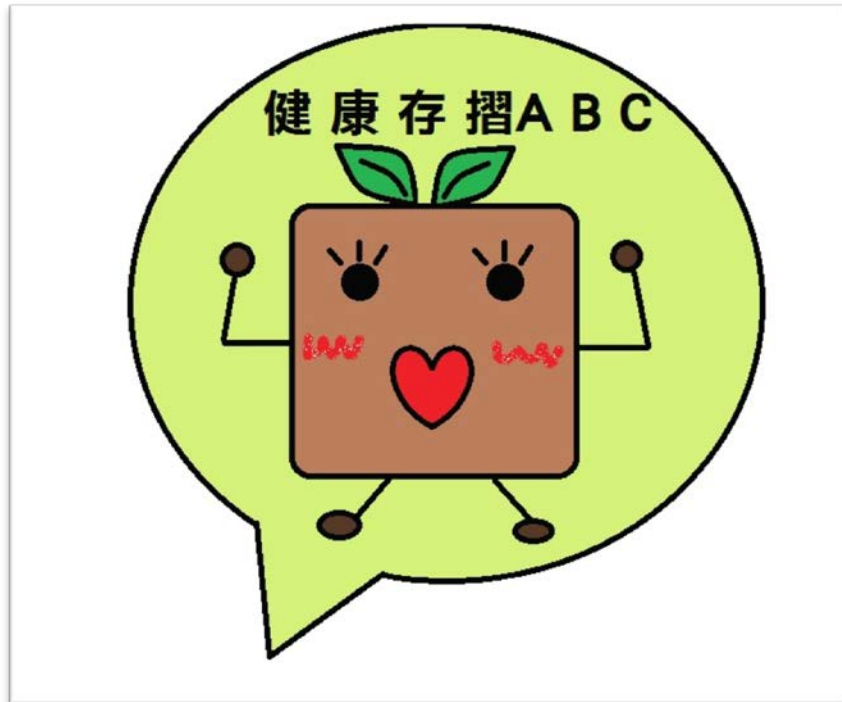


【創意活動文案-健康存摺ABC】

生態人文學系 張好萍



活動時間：2015/1/8(四)

活動地點：方濟樓小劇場

主辦單位：住宿服務組

一、活動名稱：綠色。健康野餐趣

二、活動緣由：

對於離鄉背井到外地念書的莘莘學子而言，外食漸漸成為你我的生活習慣。近年來食安風暴一波未息一波又起，對於學生族群們的健康可都是潛在的一大威脅，無形的侵蝕著大家的健康。因此希望藉由健康存摺 ABC 的單元來和學弟妹們分享以及交流，健康從平時最基本的吃三餐開始著手。

三、活動目的：

交流彼此認為是健康的食物並且和同學們分享食物，進而培養出為自己的健康把關的生活技能。同時也藉由交流活動增進與同學間彼此的情誼。

四、活動目標：

知曉平時我們飲食我們又能夠有那些變化和選擇，以及如何用簡單的方式也能為自己日常的飲食中吃出健康。

五、活動對象：生態一 A

六、活動時間：2015/1/8(四)

七、活動地點：方濟樓小劇場

八、指導單位：住宿服務組

九、主辦單位：住宿服務組

十、贊助單位：住宿服務組

十一、工作職掌和工作分配：

組別	姓名	工作事項
1		<ul style="list-style-type: none">● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享● 青菜蛋花湯烹煮準備● 共同協助場復
2		<ul style="list-style-type: none">● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享● 製作沙拉吐司輕食● 共同協助場復
3		<ul style="list-style-type: none">● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享● 製作地瓜泥● 共同協助場復
4		<ul style="list-style-type: none">● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享

		<ul style="list-style-type: none"> ● 場地器材前置準備 ● 共同協助場復
5		<ul style="list-style-type: none"> ● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享 ● 製作水煮蛋 ● 共同協助場復
6		<ul style="list-style-type: none"> ● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享 ● 場地器材前置準備 ● 共同協助場復
7		<ul style="list-style-type: none"> ● 每個人須帶自己認為健康的食物數個與同學分享 ● 活動餐飲擺設 ● 共同協助場復

十二、 活動內容：

- 健康料理 DIY—食物烹煮前置準備
- 活動幕後大推手—器材前置準備
- 學姊的私房健康食譜—領頭羊健康蔬食介紹分享
- 我的健康小撇步—各組健康蔬食經驗分享及交流
- 美味背後的真相—常見外食危機分享
- 反思是一種成長—心得交流會

十三、 活動流程：

日期	時間	子活動名稱	地點	負責人
1/8	11:00-11:30	健康料理 DIY— 食物烹煮前置準備	方濟四樓簡易廚房	
1/8	11:30-12:00	活動幕後大推手— 器材前置準備	方濟樓小劇場	
1/8	12:00-12:20	學姊的健康食譜— 領頭羊健康蔬食介紹分享	方濟樓小劇場	
1/8	12:20-12:30	我的健康小撇步— 各組健康蔬食經驗分享及 交流	方濟樓小劇場	
1/8	12:30-12:45	美味背後的真相— 常見外食危機分享	方濟樓小劇場	
1/8	12:45-13:00	反思是一種成長— 心得交流會	方濟樓小劇場	
1/8	13:00-13:10	場復	方濟樓小劇場	

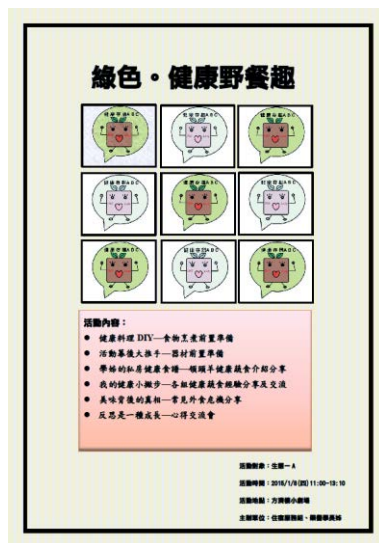
十四、 經費來源與預算：

項目	數量	單價	合計	計算方式	備註
生菜	3	30	90	3X30=90	輕食
沙拉醬	1	80	80	1X80=80	調味
吐司	3	40	120	3X40=120	輕食
蛋/盒	5	50	250	5X50=250	水煮蛋、湯品用
番薯/斤	4	20	80	4X20=80	蒸番薯
壽司/盒	30	20	600	30X20=600	牛蒡、什錦菜口味
青菜/把	3	30	90	3X30=90	青菜蛋花湯
野餐巾	10	39	390	10X39=390	鋪地
總金額	1610 元				

十五、 器材清單：

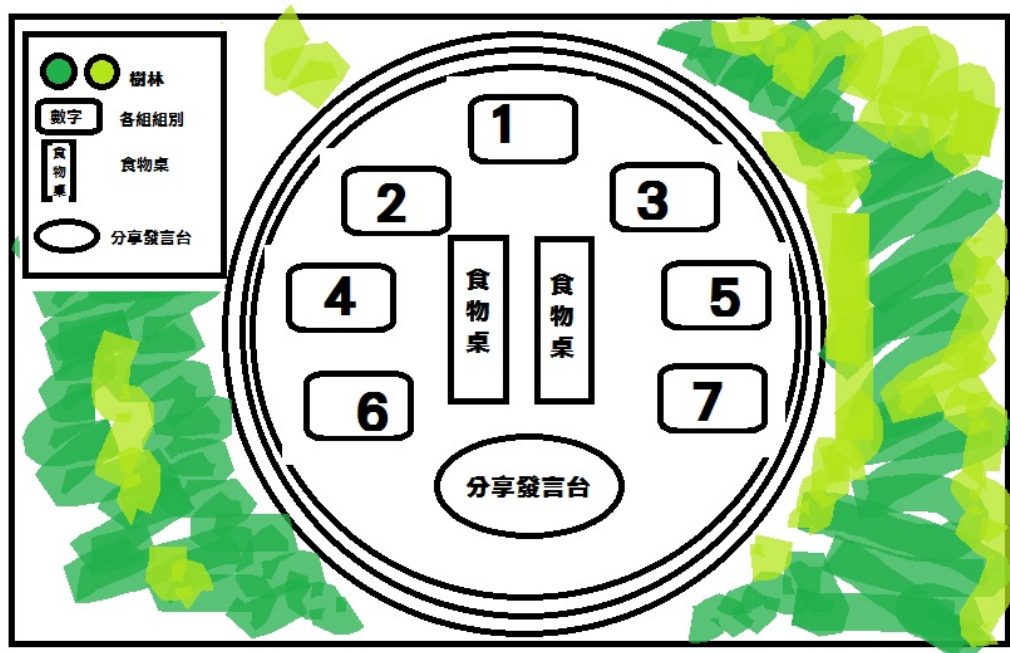
器材名稱	數量	單位	用途	器材來源
長桌	3	張	擺放食物	生態系系辦
相機	1	個	活動紀錄	生態系系辦
大盤子	5	個	成列食物	生態系系辦
夾子	5	個	夾取食物	生態系系辦
大湯杓	2	個	舀湯	生態系系辦
野餐巾	10	張	鋪在地上	大創購買

十六、 活動文宣：



(如附件一)

十七、 活動場佈圖：



十八、 預期效益：

培養學弟妹們對日常飲食的注重，不再只是一味地追求美味的口感。讓他們知道，其實健康也可以很簡單，只要願意去多一點心思，健康的東西也可以很美味以及有很多的變化。炒飯、義大利麵、便當.....不再是固定的選項，自己動手做、自己買食材，也可以是新的選擇。更附加的效益是，可以和室友、同學一起交流分享自己的創意健康料理，除了增進彼此間的情誼，大家的身體也會越來越健康。

十九、 雨天備案：

移至方濟樓四樓室外花園走廊(有避雨處)為一個半露天的場地，同學們仍可以一邊野餐一邊進行活動，順道欣賞戶外風景。

如果巧遇寒流來期間，為避免學生著涼，則是移至方濟四樓活動教室繼續進行活動。

二十、 附件：

活動海報(附件一)

綠色·健康野餐趣

健康存摺ABC	健康存摺ABC	健康存摺ABC
健康存摺ABC	健康存摺ABC	健康存摺ABC
健康存摺ABC	健康存摺ABC	健康存摺ABC

活動內容：

- 健康料理DIY—食物烹煮前置準備
- 活動幕後大推手—器材前置準備
- 學姊的私房健康食譜—領頭羊健康蔬食介紹分享
- 我的健康小撇步—各組健康蔬食經驗分享及交流
- 美味背後的真相—常見外食危機分享
- 反思是一種成長—心得交流會

活動對象：生醫一A
活動時間：2016/1/8(四) 11:00-13:10
活動地點：方濟樓小劇場
主辦單位：住宿服務組、藥醫學長姊