



與香草有約

進入香草花花世界



人說：萬貫家財難買健康樂活人生！想做個快樂的健康人嗎？快找個時間與香草有約，
就讓香草來療癒你的身心！洗滌你的煩憂！遇見香草讓你擁有樂活人生、寫意生活！

一、課程特色：

1. 香草的介紹與運用,現場可品嚐香草茶飲與料理。
2. 可帶回自己種植的香草組合盆栽與量身訂做屬於自己香味的精油滾珠瓶。

二、課程內容：

單元	課程內容	內容介紹
香草栽培 茶飲課程	1. 香草入門 2. 香草栽培技巧 3. 香草應用簡介 4. 香草茶沖泡與品嚐 5. 香草組合盆栽 DIY	在生活中香草植物無所不在,嘴裡的喉糖、臉上的保養品、肚子裡的美食、口中的茶湯、澡缸裡的花香、衣櫃裡的香包、身上的香水,到處都是香草。茶飲是最簡單又好玩的香草應用,使用新鮮的香草沖泡,每一口都能感受到植物的無限生命力。本課程在老師的帶領下,教大家從認識香草開始,進而學習如何居家照顧香草,沖泡與品嚐香草茶。課程中學員將親手栽種香草組合盆栽,讓香草的幸福感延伸到家中。
香草加工 香氛課程	1. 香草的採收與加工方式 2. 香氣的由來 3. 精油萃取方式 4. 精油簡介 5. 精油應用 6. 精油香膏及精油滾珠瓶 DIY	香草採收後,用新鮮的葉子泡茶或做菜,也可以加工成香料、香草束、茶包、精油等。多數的精油都萃取自香草植物,它的香味具有神奇的魔力,有些能讓人放鬆身心,有些能叫人振奮精神。它可用來薰香、按摩、保養,也可以 DIY 成許多生活用品,更棒的是它可能喚起你深藏心中的美好記憶。課程將為大家介紹香草採收與加工方式、精油萃取方式、精油的生活應用,以及如何安全使用精油,學員還可量身定做屬於自己香味的精油滾珠瓶。
食用花園 香草料理	1. 食用花園簡介 2. 有機栽培入門 3. 生菜播種 DIY 4. 料理香草簡介 5. 香草料理示範與品嚐	現代花園除了綠美化外,更可兼具食用價值,這正是食用花園的概念。當自己在食用花園裡栽培香草與蔬果時,能體會有機栽培的意義,更能重視食品安全與環境保護。除了介紹食用花園外,老師也將分享德國人的有機精神。這些種在花園中的香草可拿來料理,老師將介紹香草入菜的方式,像是爽口的莎莎醬、香濃的羅勒青醬、清新的百里香年糕、美味的香草鮭魚點心等。邀請你一起來認識香草的美味關係!

三、招收對象：1. 愛自己也愛家人的你(妳) 2. 注重養生、環保,對香草植物有興趣的人

四、上課時間：105 年 1/23(六).1/31(日) (上午 9:00~16:00, 共 2 天、12 小時)

五、上課地點：歡迎洽詢本會(或於開課前參閱上課通知單)

六、報名方式：電話預約、回傳報名表或親洽

七、付款方式：戶名：財團法人精英文教事務基金會 華南銀行公館分行(ATM 代號 008), 帳號：118-100-110-088

八、上課費用：\$3,200 元(三人同行享 9 折優惠,材料費\$800 元另計)

九、主辦單位：財團法人精英文教事務基金會 www.e-child.org.tw E-mail: elite168d@gmail.com

會 址：臺北市大安區辛亥路一段 86 號 2 樓 (近捷運《台電大樓站》2 號出口)

十、報名專線：(02) 8369-5868#26 課務組

傳真 (02) 8369-5869

十一、備 註：報名前請詳閱學員須知 <http://ppt.cc/yk2t>

《手創幸福生活美學—與香草有約~進入香草花花世界(請務必協助完成下列資料填寫!) FAX: (02) 8369-5869

學員姓名	電話/手機	通訊地址
	(市話): (手機):	縣 鄉鎮 路(街) 段 巷 弄 號 樓 市 市區
e-mail		開課通知單 <input type="checkbox"/> 簡訊 <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> fax