



|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                            |                   |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| 教案名稱             | 食農樂遊・原野趣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      | 費用                                                                                         | 原價\$700/每人        |  |
| 對象               | 親子、師生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      | 適合人數                                                                                       | 40 人              |  |
| 特色主題             | 農村生態導覽、食材採收、烹煮體驗                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      | 活動時間                                                                                       | 9:00-12:00，共 4 小時 |  |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | 全年可參與                                                                                      |                   |  |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | 活動地點                                                                                       | 香格里拉景觀農場          |  |
| 聯合國永續發展目標 (SDGs) | <div><div><div>3 健康與福祉</div></div><div><div>4 優質教育</div></div><div><div>11 永續城鄉</div></div><div><div>12 責任消費及生產</div></div><div><div>15 保育陸域生態</div></div></div> |                                                                                      |                                                                                            |                   |  |
| 食農教育三面六項         | 農業生產與環境                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 農業生產與安全                                                                              | ☑在地農業生產與特色 ☑農業生產方法 ☑農業相關生涯                                                                 |                   |  |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 農業與環境                                                                                | ☑農業生產與環境 ☑農業與資源永續 ☑社會責任與倫理                                                                 |                   |  |
|                  | 飲食健康與消費                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 飲食與健康                                                                                | ☑認識食物 ☑飲食的均衡與健康 ☑飲食與疾病                                                                     |                   |  |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 飲食消費與生活型態                                                                            | ☑飲食消費行為 ☑食品衛生與食品安全 ☑地產地消                                                                   |                   |  |
|                  | 飲食生活與文化                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 飲食習慣                                                                                 | ☑飲食的重要性 ☑愉悅的進食<br>☑分享與感恩                                                                   |                   |  |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 飲食文化                                                                                 | ☑在地飲食特色☑飲食文化傳承                                                                             |                   |  |
| 有機認證             | 證書字號：1-010-100026(財團法人和諧有機農業基金會，發證日期 111/10/15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                            |                   |  |
| 活動目標             | <div><div>☑ 領略香格里拉農場之美。</div><div>☑ 認識自然生態與農村傳統文化。</div><div>☑ 學習作物採摘與烹飪的生活技能。</div><div>☑ 養成食在地、食當季、珍惜食物的永續精神。</div><div>☑ 促進親子/師生互動，培養感情。</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                            |                   |  |
| 活動流程             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                            |                   |  |
| 時間               | 主題                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 圖片                                                                                   | 內容說明                                                                                       |                   |  |
| 9:00-9:10        | 你好！香格里拉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | <div><div>1. 櫃檯前廣場集合，每人戴上斗笠，配備採摘工具</div><div>2. 介紹香格里拉的淵源：成立緣起、奉茶精神、柴火與對聯的文化意義</div></div> |                   |  |



|             |        |                                                                                      |                                                                                                                            |
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:10-9:40   | 農場趴趴走  |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>農場導覽介紹：<br/>宜蘭腔互動、林木生態、平原風景、隘勇歷史…等</li> <li>小歇一會：<br/>欣賞風景、盪鞦韆</li> </ol>           |
| 9:40-10:00  | 小農夫尋菜田 |    | <ol style="list-style-type: none"> <li>簡介農場栽種方式：<br/>無毒無農藥、當季輪種、水土保持…等</li> <li>介紹當季可採收蔬菜：<br/>生物構造、營養價值、料理方式…等</li> </ol> |
| 10:00-11:00 | 叫我大主廚  |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>挑菜、洗菜</li> <li>以三低一高原則，烹煮健康營養的三菜一湯</li> </ol>                                       |
| 11:00-12:00 | 美食上桌！  |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>在古色古香的茶寮分享共食，體現台灣傳統飲食文化</li> </ol>                                                  |

【注意事項】

1. 每場次最多容納人數約 40 人，如超過人數，依農場現場調配，分梯次進行。
2. 敬請於 3 天前預約本活動，預約專線：03-9511456 分機 200。
3. 0-5 歲之幼童免費進場，6 歲以上均視為成人標準收費。
4. 進入菜園請著合適包鞋，避免足部受傷，如遇天氣炎熱請做好防曬措施。
5. 專案已含服務費，不與其它優惠活動合併使用。
6. 本農場保留專案內容之最終解釋權利，以上若有異動，請依現場供應為準。

269 宜蘭縣冬山鄉大進村梅山路 168 號 | 168, Mei-Shan Rd., Dong-Shan Township, Yi-lan County 269, Taiwan

訂房專線：(03)951-1456 #200 | 訂房傳真：(03)951-5222 | Web: [www.shangrilas.com.tw/shangrila](http://www.shangrilas.com.tw/shangrila)

台北訂房中心：(02)2346-2766 | 台北訂房傳真：(02)2727-8028