以蔬食為起點
讓永續成為日常

心視野講堂

走讀體驗班 第1、2期



從一餐蔬食，走向更健康、更永續的生活

對象

環境教育人員、
本府各機關學校
有興趣人員

課程講師

方逸華

植境(綠食餐廳) 主理人



課程大綱

1. **順應節氣的健康季節輕食**
(14:00 ~ 14:50)



2. **從產地到餐桌：旬味鮮蔬沙拉實作與應用**
(15:00 ~ 16:30)



課程日期

11月11日 (三)
11月18日 (三)
14:00 ~ 16:30

好食 × 好健康 × 好地球

目的

透過體驗蔬食認識均衡飲食，
建立起更好的飲食選擇，
把理念轉成生活習慣。

★ 這是一場可以被記住、
也可以被延續的體驗，
把「認識蔬食」變成「喜歡這樣生活」！

效益

- 從蔬食認識健康與營養
- 願意改變飲食習慣
- 完成綠色行動