

生活美學樂活系列講座

您是否忙碌於事業的經營而忘記傾聽身體的需求？您有多久沒有和家人小孩互動，帶他們到戶外走走？您知道生活美學只需要簡單的體驗就能貼近美好事物？即便是喝一杯咖啡也可以很知性時尚？

您們的需求，我們也感受到了，本會今年特別接受內湖科技園區發展協會的活動委員會委託，針對協會會員及員工規劃一系列的生活美學講座，並由台灣好夥伴志業股份有限公司協辦，來提供您在繁忙生活中的最佳調劑與休閒活動方式，而且全程免費，歡迎您報名參與，一起來感受生活之美，提升您的幸福指數吧！

五堂系列講座介紹

1. 健康養生李章智 【 養生有一套，健康沒煩惱 】
2. 有機樂活陳威錫 【 一家一樂園，樂活屋頂作 】
3. 天然純淨陳怡安 【 創皂樂活人生，手作幸福的香氣 】
4. 時尚品味林忠誼 【 啡嚕不可的 1% 】
5. 旅遊達人蔡文仲 【 深度旅遊 - 印象派玩家 】

主辦單位：中華休憩樂活文創發展協會

協辦單位：台灣好夥伴志業股份有限公司

舉辦方式：請向各公司福委會洽詢辦理方式及活動時間

聯絡窗口：台灣好夥伴志業股份有限公司 02-27540350 Una

健康養生李章智_斷食營說明會

講座名稱：養生有一套，健康沒煩惱

講座主旨：

武學與醫學息息相關，尤其在人體的健康上，因此各類無侵入性但能增加人體健康的自然療法日漸受到重視。因應現代環境變遷，提出以中華文化哲學為骨幹的『太極生活』，以動靜的理念融入生活中，讓忙碌的現代人輕鬆享受中華式的樂活生活。

講座老師：

講師	李章智
現職	<ul style="list-style-type: none">➢ 明日醫學基金會董事➢ 行政院運動總會國家級國術教練➢ 中華古傳陳式太極拳協會副理事長
講師經歷	<ul style="list-style-type: none">➢ 行政院僑務委員會海外巡迴文化教師➢ 世界傳統武術協會副主席暨武術九段➢ 國立暨南大學講師(太極拳, 防身術)➢ 美國自然醫學醫師➢ 國際中醫/針灸醫師➢ 國際文化交流國際大學(IOU)武術學院院長
	

講座目標：

搭配自然醫學概念，講述各種穴位的保健方式，並且說明斷食營對人體的好處，促進公司員工的工作效率達到最佳效率。



講座內容：

有效的養生之道－五態排毒、各種斷食營比較、穴位保健

太極拳對於人體健康經現代醫學證實有極大的幫助，太極拳可以增進人體氣的容量與循環，『氣』能增加自我身體免疫能力，使學習者不僅在身體獲得健康也能在心靈得到祥和；古傳陳式太極之特點為剛柔並濟，強調周身纏絲，行氣、運勁皆呈螺旋弧線，具體展現陰陽的動態平衡，所謂柔行氣、剛落點，表現出柔練的養生健身的功效，剛練防身剋敵的威力，其動作陰陽交融，快慢有致，舒展中寓有緊湊，對於紓解現代人身心壓力特別有顯著效果。

五態排毒（祛邪）與身體自愈能力的提升（扶正），有別於單純的肢體肌肉運動。「眼觀鼻，鼻觀心是常聽到的一個練習要點，去體察身體的反應與感受，比如空氣在鼻腔的出入，血液在血管的流動，器官在體內的運作，情緒在身體引起的反應，氣在體內流動的感覺…甚至可以看到你在「看」自身的覺受。」

講座流程：

講 座 流 程	時 間
介紹致病因素與養生之道	50 分鐘
Q & A	10 分鐘

有機樂活陳威錫_有機農作實作

講座名稱：一家一樂園，樂活屋頂作

講座主旨：

每天新聞上都不停報導，各式各樣的食品加了無數叫不出名字的致癌物質、孩子們越吃越容易生病，父母花了大錢卻養不出健康快樂的寶貝；再加上現在燃料和能源越來越短缺，通貨膨脹物價也節節飆升，開墾一個家庭菜園可能就成了一個家庭能做到的最省錢的活動。

講座老師：

講師	陳威錫
現職	野菜生活國際有限公司負責人
講師經歷	<ul style="list-style-type: none">➢ 前新竹縣顧問➢ 前木馬文化村 執行長➢ 前內灣戲院 執行總監➢ MOA 自然農法講師➢ 桃園縣有機農業生產合作社 經理➢ 桃園市農會籃耕農業講師➢ 八德市環保志工低碳社區綠生活講師➢ 政大經貿協會講師➢ 美容協會講師➢ 新楊平社大講師➢ 台灣好夥伴協會講師➢ 中華民國養生休閒保健協會主任委員➢ 中國健康家庭協會講師➢ 大溪農村休閒發展協會導覽員講師➢ 廣樺綠色蔬食師資班培訓講師

講座目標：

透過本講座，公司行號可建立自己的小型戶外聯誼空間，並有效利用大樓裡的閒置處建立小型菜園，以澆花灌溉取代抽菸講是非，讓員工不只心靈上得到放鬆、也可以在做環保之餘減輕大家的經濟負擔。



講座內容：

愛與祥和的低碳永續桃花源－節能減碳綠屋頂

想要收穫，就要這麼栽！自然農法，有機栽培，掌握日照、水分，小坪數空間也能變菜園。都市人輕輕鬆鬆在家當農夫！自己種菜自己吃，不再擔心菜價會上漲，從此遠離農藥殘留的市售蔬菜。

綠屋頂的四大好處：

- ① 利用閒置空間－發揮頂樓空間，創造有機蔬菜
- ② 休閒活動－最安全、最經濟、最健康、最養生的休閒活動
- ③ 健康有機，全球響應－推廣最夯的健康、有機樂活生活
- ④ 創造收入，提升品質－不但能美化環境，也能支付開銷

綠屋頂一次滿足你，不但能節能減碳，也能節約能源，此講座說明種植實例與運用(有機蔬菜)、無臭堆肥、休閒產業，讓勞碌的都市人能在柔和的綠意中享受恬淡人生。

講座流程：

講 座 流 程	時 間
介紹綠屋頂及有機蔬菜的特色	40 分鐘
一坪綠的組裝教學	15 分鐘
Q & A	10 分鐘

天然純淨陳怡安_手工皂

講座名稱：創皂樂活人生，手作幸福的香氣

講座主旨：

由手工皂達人傳達，樂活手作的樂趣。

前奧運金牌光環底下的陳怡安，其實是個充滿女孩氣的女人。

由興趣開始做起的手工香皂，每一塊都有著她的認真及堅持，

所有的原料都要是最天然的唷^0<

手工香皂對身體及地球之好處，讓她來一一與大家分享…

講座老師：

講師	陳怡安	
現職	Ann Chen 陳怡安手工香皂負責人	
講師經歷	<ul style="list-style-type: none">➤ 1988.1992 年奧運女子跆拳道示範賽金牌國手。➤ 曾任電視臺體育節目記者和評論人、廣播和電視節目主持人、運動產品代言人。	

講座目標：



附件一

現代人工作、生活壓力大，總是在尋求生活上的紓解壓力方法。Ann Chen 陳怡安手工皂講座，不僅能提供繁忙的上班族，在閒暇之餘培養 DIY 手作的興趣，更能夠製作屬於個人的專屬手工皂，依照每個人的膚質，打造不同配方的天然清潔用品，不傷肌膚又環保。

講座內容：

琳瑯滿目的商品都來自陳怡安的無限創意

對手工皂有著無限創意與熱情的陳怡安，在開店一事上卻是不折不扣的門外漢，浪漫的理想瞬間被現實壓得喘不過氣，像原物料的取得、包裝的設計、人員的管理等課題，甚至連化妝品法規對包裝的要求，每項都是新的學習。通過重重考驗，如今手工香皂專櫃遍及全台，就像看著自己的小孩漸漸成長，身為母親的陳怡安也備感欣慰。

以前當比賽狀況陷入低潮，暫時抽離、全心投入製皂就是陳怡安紓壓、療癒的管道，所以對於手工皂，她始終有份特殊感情。抱持著天然、環保、對人和地球都好的初衷，陳怡安對自己的品牌沒有雄心，只希望能將手工皂散發的愛與溫暖傳遞開來，讓更多人認識這富有人味的美妙感受。

講座流程：

講 座 流 程	時 間
介紹陳怡安與手工香皂的邂逅與特色	10 分鐘
手工香皂教學(現場教學或 PPT 講解)	40 分鐘
Q & A	10 分鐘

時尚品味林忠誼_精品咖啡

講座名稱：啡嚐不可的 1 %

講座主旨：

體驗世界上產量最稀少的咖啡豆、品嚐簡易沖泡咖啡的方法，塑造出麝香貓也愛的咖啡獨特風味及口感特性。

講座老師：

講師	林忠誼	
現職	曜源國際有限公司負責人	
講師背景	林忠誼先生，曾在菲律賓工作五年，認識了當地的咖啡農，進而認識了產量稀少的咖啡豆品種—賴比瑞卡(Liberca)，在菲律賓當地俗稱為巴洛克(Baraco)咖啡，因為對此品種熱愛，想讓更多人品嚐到這獨特香味的魅力，於是決定將此品種引進台灣。	

講座內容：

全世界的咖啡品種有三種，阿拉比卡、羅伯斯特及賴比瑞卡品種，其中阿拉比卡品種佔全世界最大宗的產量，賴比瑞卡品種的咖啡豆全世界產量不到 1%。

由西班牙人引進到菲律賓，是麝香貓最喜歡的咖啡豆品種，全世界僅馬來西亞及菲律賓生產此品種咖啡豆。在菲律賓屬於管制作物，此品種的咖啡樹在平地即可種植，產季約在每年 12 月到

翌年3月，果實是阿拉比卡的兩倍大，果皮不易去除。馬來西亞將此品種視為國寶級咖啡豆，認為是咖啡中的精品。台灣市面上以阿拉比卡咖啡豆為主，市面上幾乎沒有賴比瑞卡品種之咖啡豆。中烘焙最能嚐出賴比瑞卡豆的香氣，重烘焙時舌頭則會出現「麻」的感覺。

BARACO 在菲律賓意旨強壯男人。由於此品種之咖啡豆特性很濃烈，沒有酸味和苦味，又有強烈的回甘效果，很深受當地上流階層之菲律賓人喜愛、提神的效果佳，歡迎咖啡的愛好者一同品嚐。

講座目標：

工作之餘，享受全世界產量不到1%的咖啡，豈不是件放鬆的事嗎？工

作期間總有不愉悅的事，品嚐1%的口感滋味，豈不是件快樂的事嗎？

當您嚐到連麝香貓也愛的口感滋味，這不可思議的奧妙將湧入您的口

中，盤旋不已！



講座流程：

講 座 流 程	時 間
介紹賴比瑞亞品種咖啡豆的特色	40 分鐘
咖啡沖泡教學	10 分鐘
咖啡試喝、Q & A	15 分鐘

深度旅遊達人蔡文仲_旅遊休閒

講座名稱：深度旅遊－印象派玩家

講座主旨：

旅遊人人愛，人人愛旅遊，但想要玩得精采、與眾不同，不花點功夫可不行！本次講座由北、中、南旅遊玩家的秘密基地，不論是提供世界各國旅遊資訊，或是深入台灣了解在地趣味，都等待你光臨這些秘密基地，慢慢發掘！

講座老師：

講師	蔡文仲	
現職	中華休憩樂活文創發展協會理事長	
講師經歷	<u>旅行社經歷</u> <ul style="list-style-type: none">➢ 嘉揚旅行社董事長➢ 惠陽旅行社兼職國內領團➢ 鴻邦旅行社總經理➢ 康莊旅行社總經理➢ 全詠旅行社總經理➢ 鳳凰旅行社經理➢ 毅興旅行社顧問➢ 嘉揚旅行社顧問➢ 富隆旅行社主任 <u>社團經歷</u> <ul style="list-style-type: none">➢ 內湖科技園區社區發展協會會員➢ 中華民國旅行社品質保障協會會員➢ 世界休閒協會台灣分會顧問➢ 世界休閒協會台灣分會顧問➢ 救國團南港區團委會活動策劃執行➢ 鄭豐喜文教基金會副執行長特助➢ 中華民國野外求生協會執行教官➢ 台北市旅行公會會員➢ 中華民國旅行社經理人協會會員➢ 中華民國會議學會秘書長	

