花蓮縣吉安鄉立圖書館辦理112年度多元閱讀推廣活動實施計畫

一、活動名稱：新住民說我的異國減醣料理

二、活動目的：透過飲食中「糖/醣與健康」，讓民眾從日常柴米

油鹽醬醋茶中檢視醣含量、了解糖/醣過量對人的

影響，並能在日常生活中透過飲食來自我保健及

照顧。在新住民姊妹帶領下，認識東南亞椰子的

不同用法和料理，吃得美味又健康！並能在日常

生活中透過飲食來自我保健及照顧。讓我們一同

開心學習、美好共讀。

三、活動依據：112年度多元閱讀實施計畫

四、主辦單位：吉安鄉公所

承辦單位：吉安鄉立圖書館

協辦單位：台灣國際家庭互助協會、慶豐村長王淑娟服務處

五、活動時間及內容：

(一)時間：11/05(星期日) 14:00-16:00

(二)講師：梁美好(台灣國際家庭互助協會理事長。越南新住民。擅長越南料理烹飪。)

范氏嬌(台灣國際家庭互助協會理事。越南新住民。擅長越南料理烹飪。)

王淑娟(社工師、社區減醣團體帶領人。)

(三)活動內容: 1.醣世代~減醣和健康的關係。

2. DIY減醣椰奶凍。

六、活動對象：招收讀者及本鄉民眾30人(10歲以下需有家長陪同)。

七、活動地點：慶豐閱覽室

八、報名方式：即日起請攜帶借書證至吉安圖書館(或慶豐閱覽室)服務台借4本書 ，即可填寫報名表，額滿為止。   
 ※活動結束後，備有精美禮品。

|  |
| --- |
|  |

吉安鄉立圖書館辦理112年度多元閱讀推廣「新住民說我的異國減醣料理」-活動報名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 性別 | 出生 | 詳細住址 | 聯絡電話 | 備註 |
|  |  |  | 花蓮縣 鄉 村 鄰  路(街) 段  巷 號 |  |  |

112 年 月 日