



洽詢專線：02-2722-5068

傳 真：02-2722-6769

地址：台北市信義區信義路五段100號B1

Email：sinyischool@sinyi.com.tw

報名網址：www.sinyischool.org.tw



擁抱學習 社會更好



- 企業倫理系列
- 幸福家庭系列
- 環境關懷系列
- 人文生活系列
- 居住空間系列
- 社區關懷系列

10~12

信義學堂

2013年10~12月・免費講座活動



擁抱學習 社會更好



10~12 關於 信義學堂

我們想說一些人一些地方的故事、找回被忽略的倫理價值、分享對這片土地的熱情，讓思想成為最有力量的語言來打動人心、改變社會，於是「信義學堂」焉然成立。

我們將「信義學堂」定義為企業社會責任推廣交流平台，透過多元議題的演說、座談會與志工活動的參與，促進大眾對企業倫理、人文生活、居住空間、環保意識、社區關懷等議題多一點的關注。我們希望「信義學堂」不只是單向的知識講授，當然也不需要正襟危坐的聽講抄寫，而是試圖將信義學堂營造成一個有溫度的交流學習場域，讓來參與的人，對有興趣的議題自在地分享、互動，或是透過志工活動的親身參與，真正的從過程中學到些什麼，在心中留下些什麼，也因此取名為學堂，而非講堂。

轉眼間，2013年又進入尾聲了，回首這一年來，食安問題是今年度最重要的民生問題。林林總總，層出不窮的飲食弊案一一被揭露。雖然讓人氣憤，但也藉此讓大家重新檢視自己的購買習慣、心態與飲食方式。而學堂仍針對這個議題，在這一季持續給予聽眾多元的好飲食觀念。在回歸在地飲食的同時，我們也呼籲大家，別忘了大自然環境之於人類的重要性。所以，11月份連續三個週二夜晚，信義學堂特別邀請台灣野望自然傳播學社播映三支高品質、獲獎的生態紀錄片，讓學友們從過去單純看圖片、數據了解生態，轉為以觀賞紀錄片，更能真實感受到人類之於大自然，需要付出更多的努力，才能讓居住環境永續下去。

我們期盼「信義學堂」的成立，就像投入水中的小石頭，剛開始只是一個小水波，但是它的影響力終究會如漣漪不斷擴大傳遞，激發「知識」與「人心」互動的無限可能。

企業倫理系列 先義後利 向下紮根

P.5

- 10/8(二) PM 19:00~21:00
公平貿易與環保設計
主講人：楊士翔 齒裏子設計公司創辦人

幸福家庭系列 Family 的幸福學分

P.6~P.7

- 10/18(五) PM 19:00~21:00
經常失眠睡不好，需要看醫生嗎？
主講人：陳錫中 臺大醫院精神醫學部主治醫師
- 11/8(五) PM 19:00~21:00
過動的孩子，該怎麼教養呢？
主講人：高淑芬 臺大醫院精神醫學部主任、主治醫師
- 11/20(四) PM 14:00~16:00
老後的心聲誰人知?! 談老年憂鬱症與照顧者的心態調適
主講人：陳永興 羅東聖母醫院院長、精神科醫師
- 11/26(二) PM 19:00~21:00
繪本閱讀的數位時代
主講人：郝廣才 格林文化創辦人
- 12/13(五) PM 19:00~21:00
在孩子的人際關係上拉一把：良好的人際關係從小培養
主講人：蔡文哲 國立臺灣大學醫學院精神科主治醫師

環境關懷系列 台灣野望國際自然影展

P.8~P.9

- 專題影片主講人：王誠之 台灣野望自然傳播學社秘書長
- 11/5(二) PM 19:00~21:00
冰凍星球：冬季／Frozen Planet：Winter
- 11/12(二) PM 19:00~21:00
伊拉克沼澤奇蹟／Miracle in the Marshes of Iraq
- 11/19(二) PM 19:00~21:00
大搶救／The Big Fix

人文生活系列 品味生活

P.10~P.11

- 10/2(三) PM 19:00~21:00
品味設計 - 旅行中的好設計
主講人：蕭青陽 知名設計師
- 10/16(三) PM 19:00~21:00
品味婚姻 - 舞出精彩的雙人舞
主講人：鄭石岩 生活教育家
- 10/22(二) PM 19:00~21:00
品味人生 - 尋找你一生懸命的人生方向
主講人：沈芯菱 十大傑出青年
- 10/23(三) PM 19:00~21:00
品味熱情 - 創造動人的台灣風景
主講人：小 野 知名作家
- 10/30(三) PM 19:00~21:00
品味信任 - 每天都是放手練習
主講人：夏惠汶 開平餐飲學校創辦人

人文生活系列 音樂人生

P.12~P.13

- 專題主講人：吳尚倫 台北愛樂合唱團常任指揮
- 10/4(五) PM 19:00~21:00
孟德爾頌神劇《以利亞》
- 11/1(五) PM 19:00~21:00
巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第21號《我心甚是憂傷》
- 12/6(五) PM 19:00~21:00
巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第75號《虛弱的人應用食》

居住空間系列 名師談空間

P.14~P.15

- 10/25(五) PM 19:00~21:00
幸福空間密碼 - 磁磚打造幸福居家
主講人：林孟瑜 冠軍建材股份有限公司 冠軍綠概念館執行長
- 11/15(五) PM 19:00~21:00
葡國磁磚藝術的永續居住空間
主講人：陳天佑 中華大學建築與都市計畫學系 副教授
- 11/29(五) PM 19:00~21:00
磁磚，創意與空間
主講人：彭文苑 行一建築 設計總監、大合先進 設計總監

社區關懷系列 在地好飲食

P.16~P.17

- 12/3(二) PM 19:00~21:00
跟著季節吃好菜：蔬菜採買、保存、烹調、擺盤技巧大公開
主講人：潘瑋翔 台灣國際年輕廚師協會監事
- 12/10(二) PM 19:00~21:00
鐵馬料理人 - 騎單車尋找在地好食材
主講人：池一明 饌巴黎大飯店宴會廳總主廚
- 12/17(二) PM 19:00~21:00
魚的季節與熟成
主講人：郭宗坤 現任日本料理名店「味柔」、「味留」料理長

先義後利 向下紮根

消費，已是現代人天天會做的一個行為。在你進行購買的同時，你曾思考過自己所付出的每一塊錢，對應到產品背後的生產鏈是否符合「消費倫理」？這一年，經過了無數件攸關民生的購買安全問題，媒體的報導，消費者的意識抬高，我們可以一種感恩和反省的心，想想每日提供民眾食品、物資背後辛勤的工作者們付出勞力得到的成果報酬，是不是我們認為的樣貌？又或是，應該用自覺的購買行動，讓生產這些產品的企業們明白，在利益獲取的前提下，具備「良知」、「誠信」以及善盡「社會企業責任」，才是目前主流趨勢和社會期望。

這一季，信義學堂邀請了台灣第一個獲得世界公平貿易組織WFTO認證的設計公司繭裏子創辦人-楊士翔來與各位分享「消費倫理」，希望藉由他們創業的理念與過程，讓大家更明白公平貿易真義。



It's Fair Trade

10/8 (二) PM 19:00~21:00

公平貿易與環保設計

您知道什麼是公平貿易嗎？當公平貿易產業與設計結合後能帶來的變化足以改變第三世界貧窮人們的生活。繭裏子是台灣第一個世界公平貿易組織WFTO認證的設計公司，藉由產品手工製作帶來了新的工作機會，尊重人的價值與友善環境的生產方式，公平貿易帶來了一股新的倫理消費的力量，也讓消費變得更有意義！

主講人：楊士翔 繭裏子設計公司創辦人



公平貿易，或稱公平交易，是一種有組織的社會運動，在貼有公平貿易標籤及其相關產品之中，它提倡一種關於全球勞工、環保及社會政策的公平性標準，其產品從手工藝品到農產品不一而足，這個運動特別關注那些自開發中國家銷售到已開發國家的外銷。

公平貿易運動，試圖透過與被邊緣化的生產者及勞工的緊密合作，將他們從易受傷的角色，轉化為經濟上的自給自足與安全，它也試圖賦權他們，使他們成為其自己組織的利害關係人，同時在全球市場中扮演更積極的角色，以促進國際貿易的公平性。

文字出處：維基百科

講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

Family的幸福學分

共同策劃：心靈工場 文化事業股份有限公司
ZiPsyGarden格林文化
www.grimpress.com.tw

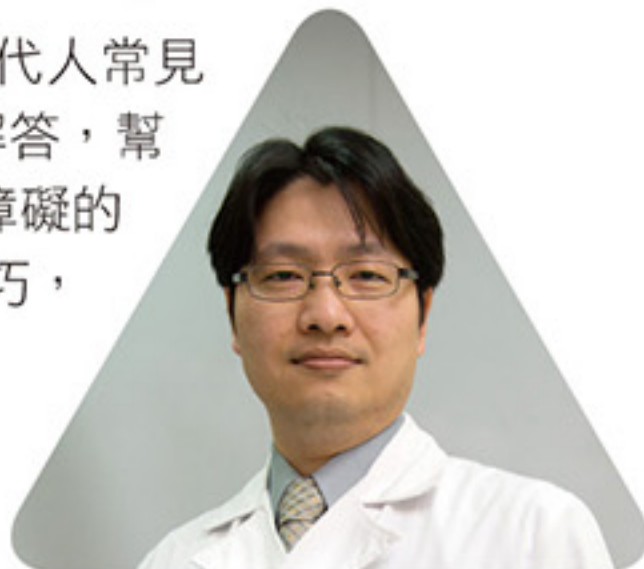
現代人面對許多生活壓力的困擾，從幼兒、兒童、青少年、上班族到退休人士，各種身心疾患和心理情緒問題，正不斷在升高。這一季信義學堂邀請五位專家學者，從家庭生活實踐起，提供現代人必備的保健衛教資訊、閱讀療愈親子溝通方式，進而讓家庭每位成員身心健康、擁有良好的親密關係和生活品質！



10/18 (五) PM 19:00~21:00

經常失眠睡不好，需要看醫生嗎？

失眠及各種睡眠障礙，已是現代人的流行病。現代人常見的睡眠相關疑難雜症，陳錫中醫師將提出清晰的解答，幫助聽眾建立睡眠保養知識，了解失眠及各種睡眠障礙的原因，釐清求診用藥的正確觀念，並提供實用技巧，讓你夜夜好眠，身心舒暢，精神飽滿。

主講人：陳錫中
臺大醫院精神醫學部主治醫師

11/8 (五) PM 19:00~21:00



過動的孩子，該怎麼教養呢？

台灣有7-8%的小孩患有過動症，關於過動兒的相關問題，高淑芬醫師提出可從黃金三角：家庭、學校、醫療來做起，家庭方面以身作則、養成孩子好習慣、愛及同理心，也可培養好的運動技巧或其他休閒能力，讓他可與朋友有良好的互動，學校方面以鼓勵、提醒、溝通等方式訓練日常生活之規範，醫療方面給予孩子適當的藥物治療。讓您的孩子能順利的度過這個時期、平安健康長大。

主講人：高淑芬 臺大醫院精神醫學部主任、主治醫師

地點：信義學堂（台北市信義路五段100號B1，松智路交叉口，101斜對面）

11/20 (四) PM 14:00~16:00



老後的心聲誰人知?!

談老年憂鬱症與照顧者的心態調適



已是國內精神醫學界大師級人物的羅東聖母醫院陳永興院長，曾表示自己的老媽媽出現憂鬱時，連他也沒發現！這個例子確實顯示了老年憂鬱症的診斷難度，需要家人在照顧時需要投注更多的關心。陳永興院長將在這次的講座，分享如何透過調適心情及放鬆的方法，希望讓照顧者與被照顧者雙方都能用一種更健康的心態面對「老」這回事。

主講人：陳永興 羅東聖母醫院院長、精神科醫師

11/26 (二) PM 19:00~21:00

繪本閱讀的數位時代

這堂講座由格林文化創辦人郝廣才先生來與爸媽們分享如何在數位時代，運用科技的新式閱讀，結合傳統繪本閱讀帶來創新的親子互動。藉由繪本裡的故事節奏、戲劇效果和說故事的運境，逐漸發展幼兒語言，從中激發他們的想像力、創造性，也能療癒和滿足兒童的心靈。

主講人：郝廣才 格林文化創辦人



12/13

(五) PM 19:00~21:00

在孩子的人際關係上拉一把：
良好的人際關係從小培養

當小孩人際關係出現問題、發生語言障礙、出現和別的小孩不一樣的特殊興趣時該怎麼辦？這堂講座由台大蔡文哲醫師與各位父母分享，如何讓孩子擁有良好人際關係，培養他們的自信心、自主性，以及幫助特殊兒童(如：自閉症兒)融入同儕生活，讓孩子充分發展自己的潛能，身心快樂地長大。

主講人：蔡文哲

國立臺灣大學醫學院精神科主治醫師、臺大醫學院精神科兼任講師

講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

費用：預約報名，免費入場

台灣野望國際自然影展

共同策劃：WildView Taiwan 信義文化基金會

生態紀錄片影展X現場講座

這一季，信義學堂將打破過去講座模式—聽台上演講，看簡報照片來想像、了解地球生態環境的現況。因此，特別邀請台灣野望自然傳播學社共同策劃三場生態紀錄片的播映，藉由三個不同主題影片，透過專業生態工作者的鏡頭，專業保育人員講解，讓我們更加明白地球環境生態的變化，期待您我有進一步對生態的反思與保育的重視。

專題影片主講人：王誠之

台灣野望自然傳播學社秘書長



11/5

(二) PM 19:00~21:00

冰凍星球：冬季／Frozen Planet：Winter

對極圈的動物而言，如何度過獵物稀少的寒冬常是個大挑戰。雌北極熊得穿越北極冰山，尋找適合的地點等待小北極熊降臨。霜和滿地白雪取代了森林，雪白大地讓狼群與野牛的血戰更加清楚可見。在南極白雪下的魔幻世界，國王企鵝小心翼翼的護著蛋，讓牠免受暴風摧殘。韋德爾氏海豹躲進珊瑚色神秘生物的海底世界，但冰下世界卻也不安全，尖銳的冰柱一樣藏著致命危險……！

※本片榮獲Wildscreen 2012
攝影獎及最佳系列獎



地點：信義學堂（台北市信義路五段100號B1，松智路交叉口，101斜對面）

11/12 (二) PM 19:00~21:00

伊拉克沼澤奇蹟／
Miracle in the Marshes of Iraq

伊拉克的美索不達米亞平原被視為文明的起源，人類與自然和諧生活了五千年之久。但在1990年時，當時的伊拉克總理薩達姆·海珊抽乾濕地，摧毀了無數人與野生鳥類的家。本片在多年後帶著完整裝備，飛越千里來到美索不達米亞平原，與世界最大的棲地復育計畫核心成員碰面，尋找溼地復育的光芒。

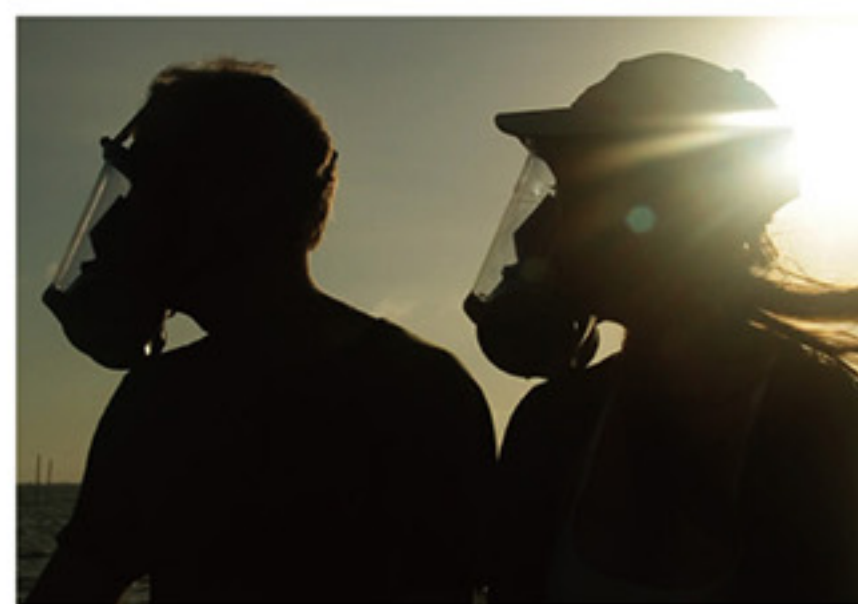
※本片榮獲Wildscreen 2012
人與自然獎提名

11/19

(二) PM 19:00~21:00

大搶救／The Big Fix

本片深入調查BP公司在墨西哥灣的漏油事件，並更深入挖掘出許多潛藏在我們生活周遭，但卻不為人之醜陋真相。揭露了龐大的共犯結構，不只造成世上極嚴重的環境汙染，還導致金融海嘯席捲全球，這原是可以避免問題，卻因為腐敗的官僚體系、權力集中以及不透明的寡頭政治而釀成災難。影片試圖將他們追求利益，罔顧全人類安全及環境永續的行為公諸於世。



※本片榮獲Wildscreen 2012 評審團特別播映獎

講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

費用：預約報名，免費入場

品味生活

共同策劃：遠流出版公司

一個人的思維關係著他的生活態度。成功的人生有線索可循，失敗的過程也有其軌跡。生命要活得幸福、有智慧，就需要不斷保持熱情去嘗試。本季信義學堂邀請五位專家透過旅行、透過經營婚姻、透過公益、透過再造故鄉、透過信任，藉由這些生活周遭美好事物的分享，開拓你我的視野，成就彼此豐盈的人生。

10/2

(三) PM 19:00~21:00

品味設計 - 旅行中的好設計

這幾年蕭青陽接連在國際大放異彩，單在2011年就跑遍世界17個城市，如：峇里島烏布、撒哈拉沙漠、奧地利維也納、莫爾本、舊金山、袋鼠島、捷克布拉格……這也間接促成了他的各地旅行。從他的世界之旅的分享，我們可以看到他以設計師角度，觀看世界不同的角度、以及在旅行中看到的好設計。

主講人：蕭青陽 知名設計師
亞洲第一人入圍葛萊美獎



10/16

(三) PM 19:00~21:00

品味婚姻 - 舞出精彩的雙人舞

婚姻生活是有苦有樂的，若能切合實際生活，懂得先苦後樂，在苦中作樂，那麼你會願意去承擔挑戰，因為你所得到的快樂和幸福，要比付出的努力多出許多。締造幸福婚姻的要領是實踐，並從自己做起，人人都可以擁有幸福婚姻，把婚姻生活延伸到對父母敬孝，對子女教養，乃至如何發展生涯、力爭上游、拓展寬闊的人生，都涵括在內。

主講人：鄭石岩
生活教育家，著有《牽手 往幸福走》



地點：信義學堂（台北市信義路五段100號B1，松智路交叉口，101斜對面）

10/22

(二) PM 19:00~21:00

品味人生 - 尋找你一生懸命的人生方向

十大傑出青年—沈芯菱，雖然年僅22歲，卻用盡心力做了10年的公益。本講座她將與大家談談公益領域的想法，以及和年輕人分享如何找到自己生命中值得一生懸命的目標，並且努力不懈的堅持下去。

主講人：沈芯菱 十大傑出青年



10/23

(三) PM 19:00~21:00

品味熱情 - 創造動人的台灣風景

護老樹·救藻礁·挺小農·保水源·趕走核廢·文化造鎮·大廟興學·陪伴慢飛天使·再現蝴蝶王國·368兒童藝術工程……他們憑著一股憨膽與堅持，將對家鄉的、對土地的愛，化為行動力！我們擁有368鄉鎮市區，最在地、最動人的故事，都是許多為故鄉的未來「義無反顧」的小人物寫成。今晚就讓知名作家小野，來與大家分享這群人如何展現了台灣最豐沛的在地生命力，如何勾勒出最動人的台灣風景。

主講人：小野 知名作家



10/30

(三) PM 19:00~21:00

品味信任 - 每天都是放手練習

如果我們能學會認真看待自己，別人也會認真看待我們。如果學會對自己一笑置之，我們就能做好準備，和他人一起歡笑。如果學會信任自己，我們就會成為值得信賴的人。如果能感謝自己的一切，我們就能愛自己。如果能愛自己，也接受自己的渴望和需求，我們就能做好準備，付出愛與接受愛。站在新的起點，放下舊有的過往，敢於改變，找回內在的平靜，全新開始吧！

主講人：夏惠汶 開平餐飲學校創辦人，著有《摸著石頭過河》



講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

費用：預約報名，免費入場

音樂人生

共同策劃：



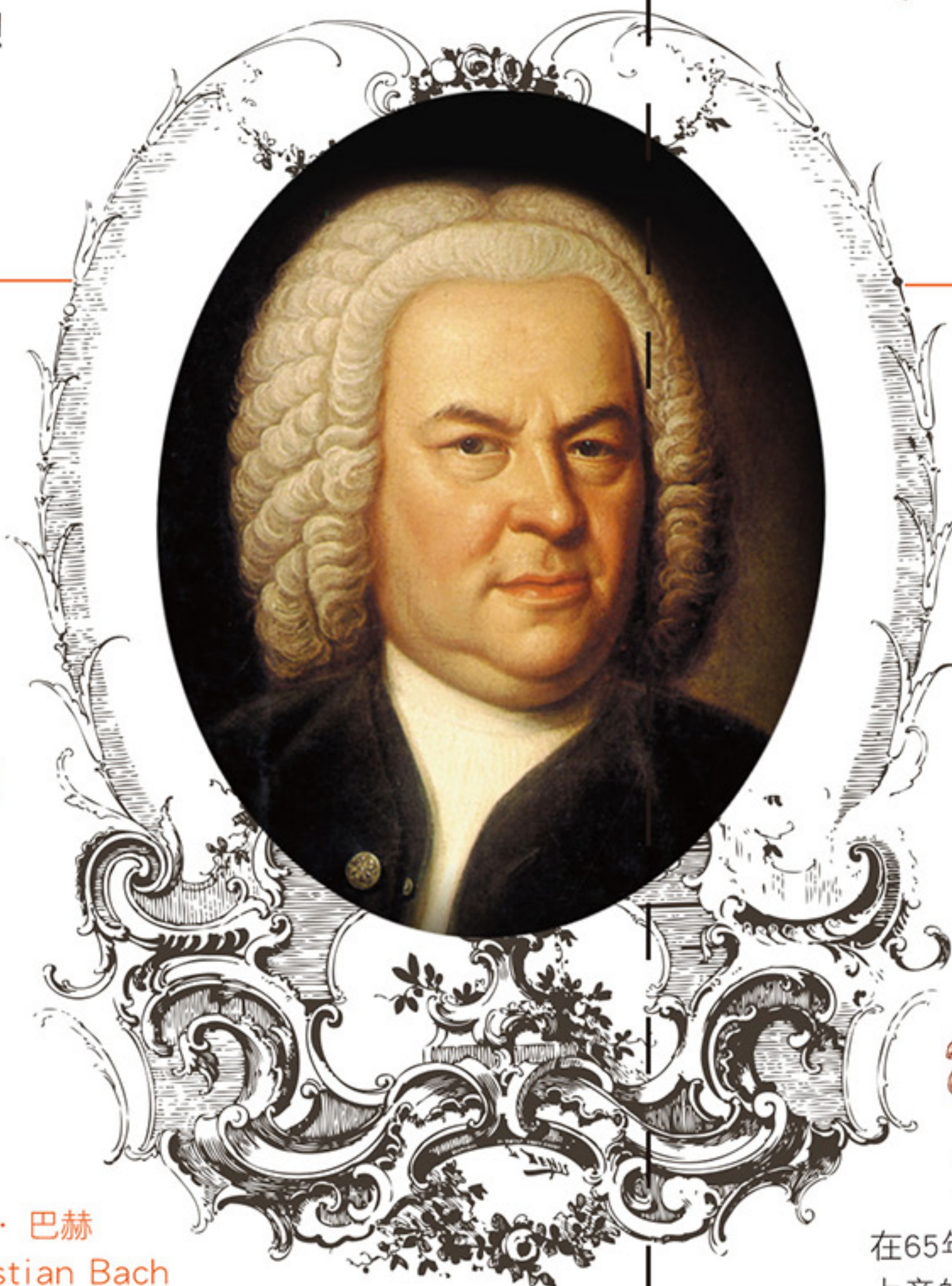
財團法人

台北愛樂文教基金會

在音樂史上，巴赫的地位好比祖師爺一般，他將音樂的和聲、曲式、結構與風格統一規劃整理，所有作曲家乃至於現在的音樂，都深受他那精心設計的音樂工程影響，只要懂巴赫，便能更加了解整部音樂史！而大家熟知的三大神劇之一的孟德爾頌《以利亞》，也深受巴赫音樂影響。本專題講座，將從與巴赫有著深度連結的神劇《以利亞》切入，同時精選最具代表性的巴赫清唱劇作品，帶你探索巴赫音樂裡的秘辛，是您親近巴赫音樂的最佳良機！

專題主講人：吳尚倫

台北愛樂合唱團常任指揮，
美國亞利桑納大學指揮博士候選人



約翰·塞巴斯蒂安·巴赫

Johann Sebastian Bach

巴洛克時期的德國作曲家，傑出的管風琴、小提琴、大鍵琴演奏家，同作曲家韓德爾和泰勒曼齊名。巴赫被普遍認為是音樂史上最最重要的作曲家之一，並被尊稱為「西方音樂之父」，也是西方文化史上最重要的人物之一。

文字出處：維基百科

10/4 (五) PM 19:00~21:00

孟德爾頌神劇《以利亞》

1829年，孟德爾頌在柏林發掘了巴赫《聖馬太受難曲》，自此奠定巴赫在音樂史的不朽地位，更深遠地影響了孟德爾頌，在1846年完成曠世神劇《以利亞》。《以利亞》內容取材舊約聖經〈列王紀〉，規模宏大、旋律動人、更隨處可見《馬太》的影響，同時兼具孟氏獨有的抒情和浪漫，與韓德爾《彌賽亞》、海頓《創世紀》並稱三大神劇。本講座將為您抽絲剝繭，從音樂、歷史與人文觀點，全面解析《以利亞》的奧妙與不朽，與您同登古典音樂的崇高聖殿。

11/1 (五) PM 19:00~21:00

巴赫的音樂密碼 -
清唱劇第21號《我心甚是憂傷》

巴赫的重要音樂足跡，從威瑪宮廷開始、走過科登、最後落腳萊比錫；清唱劇，是他畢生的志業、終其一生持續創作的樂種，不但是巴赫浩瀚作品世界中的瑰寶，更是理解巴赫內心世界的最佳途徑。今晚吳尚倫老師將為您深度解析巴赫畢生最愛，伴隨巴赫畢生仕途的清唱劇第21號《我心甚是憂傷》，一層層解開巴赫音樂中錯綜複雜的神祕符碼。

12/6
(五) PM 19:00~21:00巴赫的音樂密碼 -
清唱劇第75號《虛弱的人應用食》

在65年的生命歷程中，巴赫一共完成一千多部作品，他以音樂書寫對上帝的虔敬、對生命的熱愛與對家人的關懷，除此之外，也在音樂作品中處處暗藏神秘的音樂密碼！您可知道，巴赫如何將音樂與數學、建築與神學融為一體？本講座將為您深度解析巴赫第75號清唱劇《虛弱的人應用食》，這部奠定巴赫在萊比錫音樂地位的清唱劇，是您理解巴赫音樂思維絕對不容錯過的一部作品。

講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

地點：信義學堂（台北市信義路五段100號B1，松智路交叉口，101斜對面）

費用：預約報名，免費入場

名師談空間

共同策劃：



冠軍建材

「磁磚」是家中重要的成員之一，也是藝術、文明、生活象徵，更是一種風格、一種時尚。這一季信義學堂與冠軍建材共同策劃，透過三位專業領域的講師，與您分享「磁磚」的歷史、溫度與表情。藉由不同的空間，使用不同材質的磁磚來建構出屬於你我居住空間的幸福、創意氛圍。

10/25

(五) PM 19:00~21:00

幸福空間密碼 - 磁磚打造幸福居家

家中建材，決定您的居家風格。不管您是要營造美式鄉村、簡約東洋、童話北歐…等風格，「他」將滿足您所有的需求。冠軍綠概念館執行長將由專業生產者的角度，帶您走入磁磚歷史、剖析近年來磁磚設計、風格與尺寸的發展趨勢，到磁磚為空間增添新價值，透過磁磚應用、氛圍塑造及成功案例分享。

主講人：林孟瑜 冠軍建材股份有限公司
冠軍綠概念館執行長



圖片提供：漂亮家居



11/15 (五) PM 19:00~21:00

葡國磁磚藝術的永續居住空間



葡萄牙擁有五百年磁磚藝術文化，同時也是歐洲國家中以磁磚作為室內及外牆牆面裝飾的國家。這堂講座陳天佑教授將從研究學者的角度，與您分享葡萄牙的磁磚建築藝術，並反思國內建築藝術及外牆景觀。讓磁磚不僅是建材、藝術，更是時空永恒的象徵。

主講人：陳天佑

中華大學建築與都市計畫學系 副教授

11/29 (五)
PM 19:00~21:00

磁磚，創意與空間

當腳踏在地板上，感受到磁磚的溫度，您會說是冰的；當磁磚貼在外牆上，放眼望去似乎每一棟建築物都差不多，您會覺得好老套…請跟彭文苑設計師一同拋下長久以來我們對磁磚的既定形象與認知，用設計師的眼光看見創新的磁磚生命力，重新認識磁磚，感受它的觸感，聆聽它的故事，享受它的氛圍，體驗它的全新意義，這場講座將開創您無限的想像空間新撞擊。

主講人：彭文苑

行一建築 設計總監

大合先進 設計總監

國立交通大學 助理教授



在地好飲食 共同策劃：愛生活

選擇當令及在地的食材，是最符合健康的低碳飲食觀念。然而對許多人來說，食材的挑選、如何料理、保存不失美味，成了飲食的重要課題。這一季我們邀請了三位專業的料理人，帶領大家更深入的了解產地、季節與食材的關聯性，教導大家在不同的季節裡，選擇和料理當令食材，享受最新鮮好滋味！



12/3 (二) PM 19:00~21:00

跟著季節吃好菜： 蔬菜採買、保存、烹調、擺盤技巧大公開

什麼樣的季節適合吃什麼菜？蔬菜的烹調技法百百種，哪一種最能保存食材的原味與營養？怎麼爆香才不會讓蒜頭焦黑？辛苦煮完一桌子的菜又該如何擺盤增添用餐的情趣？潘瑋翔將從食材出發，告訴大家季節食蔬的選法、吃法、煮法，以及如何讓料理美美上桌的完美秘訣。



主講人：潘瑋翔
台灣國際年輕廚師協會監事
光啟高中餐旅學程副召集人
及西餐專任教師

地點：信義學堂（台北市信義路五段100號B1，松智路交叉口，101斜對面）

12/10 (二) PM 19:00~21:00

鐵馬料理人－騎單車尋找在地好食材

2013年8月，多位料理人在菁英名廚池一明號召下，帶著鍋鏟，走出廚房，以單車環台12天，親自到產地尋找台灣好食材，並就地取材，發想創意料理，進行料理教學。所規劃的行程，除了找食材，還做菜給獨居老人吃；至偏遠學校教學童簡易又美味的烹飪技巧；到嘉義水上空軍基地，以在地畜產食材設計主菜，並教伙房兵料理撇步…。在這段「腳踏食地」行程中，一個個料理人與食材達人磨擦出的火花；一段段人與人相處的喜與怒；一道道用在地食材發想出的創意料理，以溫情為佐料，勾勒出屬於在地的地好滋味。

主講人：池一明 現任饌巴黎大飯店宴會廳總主廚



12/17 (二) PM 19:00~21:00

魚的季節與熟成

清明前後的尖梭最美味，夏天水針魚做生魚片肉質超鮮甜，順應自然，隨著魚汛吃魚，才會吃到魚的鮮美細嫩。對魚有深入研究的名廚郭宗坤認為只要是新鮮的魚，用對方法，常會有令人驚喜的美妙滋味。意想不到的，原來不只牛肉需要熟成，魚肉的熟成更會增添食材本身的豐富性。今晚，就讓名廚郭宗坤來告訴大家關於魚的知識與熟成。

主講人：郭宗坤 現任日本料理名店「味柔」、「味留」料理長



講座注意事項：1.現場提供席次有限，請預約參加者提前入場，確保權益。2.講座開始後則開放現場報名者入場，恕不保留預約席次。3.學堂各場講座主辦單位均有權更改時間和地點，如有變動，將以email、電話或簡訊通知，請參加者詳實提供通訊方式和真實姓名以利聯繫。4.信義學堂講座活動皆可登錄公務人員終身學習時數。

費用：預約報名，免費入場

十月

- 10/02 (三) 品味設計 - 旅行中的好設計
 10/04 (五) 孟德爾頌神劇《以利亞》
 10/08 (二) 公平貿易與環保設計
 10/16 (三) 品味婚姻 - 舞出精彩的雙人舞
 10/18 (五) 經常失眠睡不好，需要看醫生嗎？
 10/22 (二) 品味人生 - 尋找你一生懸命的人生方向
 10/23 (三) 品味熱情 - 創造動人的台灣風景
 10/25 (五) 幸福空間密碼 - 磁磚打造幸福居家
 10/30 (三) 品味信任 - 每天都是放手練習

十一月

- 11/01 (五) 巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第21號《我心甚是憂傷》
 11/05 (二) 冰凍星球：冬季 Frozen Planet : Winter
 11/08 (五) 過動的孩子，該怎麼教養呢？
 11/12 (二) 伊拉克沼澤奇蹟 Miracle in the Marshes of Iraq
 11/15 (五) 葡國磁磚藝術的永續居住空間
 11/19 (二) 大搶救 The Big Fix
 11/20 (三) 老後的心聲誰人知?! - 談老年憂鬱症與照顧者的心理調適
 11/26 (二) 繪本閱讀的數位時代
 11/29 (五) 磁磚，創意與空間

十二月

- 12/03 (二) 跟著季節吃好菜：蔬菜採買、保存、烹調、擺盤技巧大公開
 12/06 (五) 巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第75號《虛弱的人應用食》
 12/10 (二) 鐵馬料理人 - 騎單車尋找在地好食材
 12/13 (五) 在孩子的人際關係上拉一把：良好的人際關係從小培養
 12/17 (二) 魚的季節與熟成

姓 名		性 別	☐ 男 ☐ 女
年 齡	☐ 20歲以下 ☐ 21-30歲 ☐ 31-40歲 ☐ 41-50歲 ☐ 51-60歲 ☐ 61歲以上		
電 話	(公司)	(住家)	
手 機			
E-mail			
※此個人資料僅做為講座課程報名、提醒、通知，不做他用。請正確提供真實姓名和手機連絡方式，以利聯繫。			

報名講座活動【請打勾，可複選】

【企業倫理系列】講座
☐ 10/08【公平貿易與環保設計】
【幸福家庭系列】講座
☐ 10/18【經常失眠睡不好，需要看醫生嗎？】 ☐ 11/08【過動的孩子，該怎麼教養呢？】 ☐ 11/20【老後的心聲誰人知?!談老年憂鬱症與照顧者的心態調適】 ☐ 11/26【繪本閱讀的數位時代】 ☐ 12/13【在孩子的人際關係上拉一把：良好的人際關係從小培養】
【環境關懷系列】講座
☐ 11/05【冰凍星球：冬季 Frozen Planet : Winter】 ☐ 11/12【伊拉克沼澤奇蹟 Miracle in the Marshes of Iraq】 ☐ 11/19【大搶救 The Big Fix】
【人文生活系列】講座
●品味生活 ☐ 10/02【品味設計 - 旅行中的好設計】 ☐ 10/16【品味婚姻 - 舞出精彩的雙人舞】 ☐ 10/22【品味人生 - 尋找你一生懸命的人生方向】 ☐ 10/23【品味熱情 - 創造動人的台灣風景】 ☐ 10/30【品味信任 - 每天都是放手練習】 ●音樂人生 ☐ 10/04【孟德爾頌神劇《以利亞》】 ☐ 11/01【巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第21號《我心甚是憂傷》】 ☐ 12/06【巴赫的音樂密碼 - 清唱劇第75號《虛弱的人應用食》】
【居住空間系列】講座
☐ 10/25【幸福空間密碼 - 磁磚打造幸福居家】 ☐ 11/15【葡國磁磚藝術的永續居住空間】 ☐ 11/29【磁磚，創意與空間】
【社區關懷系列】講座
☐ 12/03【跟著季節吃好菜：蔬菜採買、保存、烹調、擺盤技巧大公開】 ☐ 12/10【鐵馬料理人 - 騎單車尋找在地好食材】 ☐ 12/17【魚的季節與熟成】





2013年10-12月 講座&活動

填妥報名表後，請傳真至信義學堂

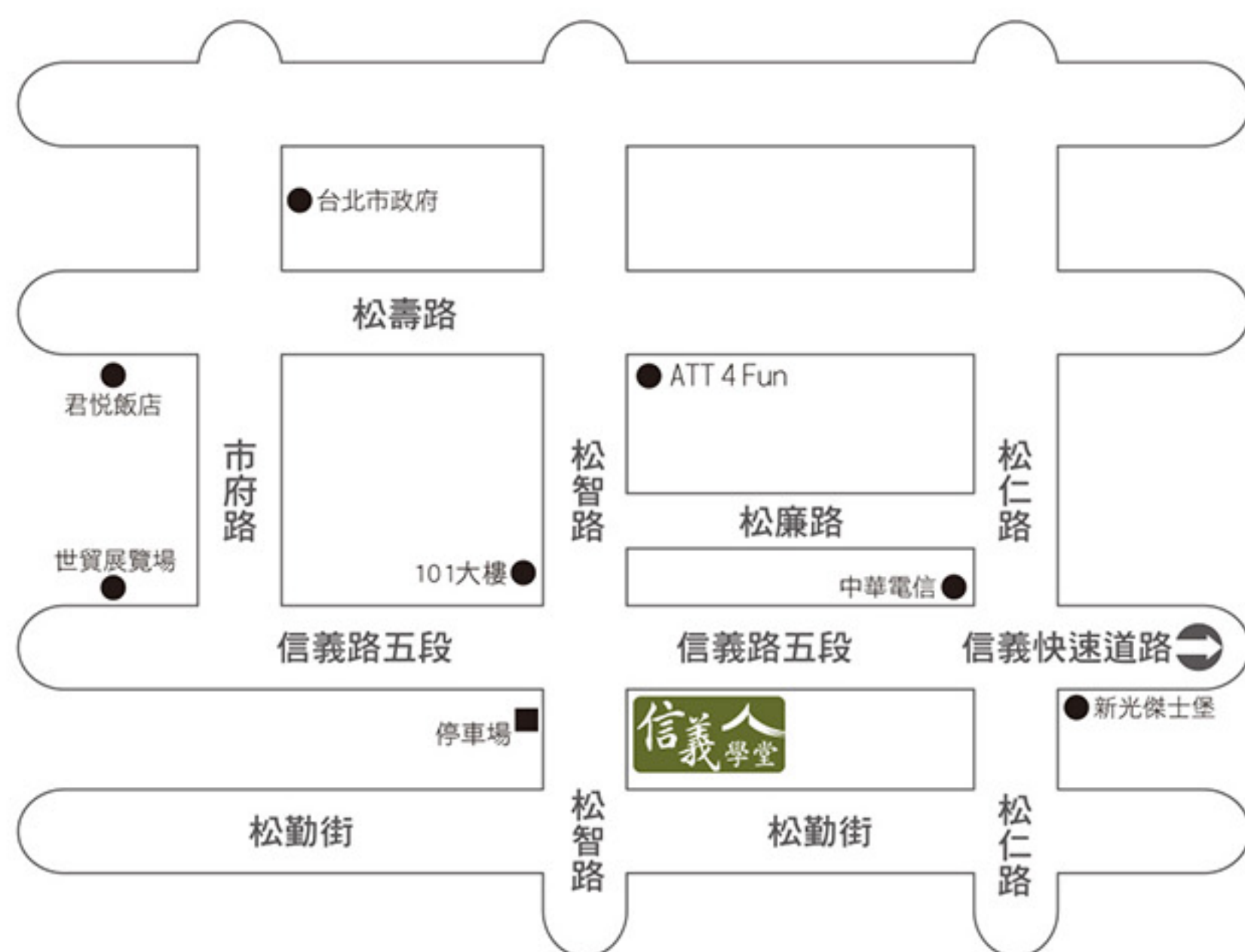
傳 真：02-2722-6769

洽詢專線：02-2722-5068

電子信箱：sinyischool@sinyi.com.tw

線上報名：www.sinyischool.org.tw

地址：台北市信義區信義路五段100號B1



交通路線：

1.公車：信義幹線、202、266、915、藍10、綠1、棕7

站名「信義行政中心」

2.捷運：木柵線 大安站，轉搭公車「信義幹線」，站名「信義行政中心」

南港線 市政府站(2號出口)，轉搭公車：藍5、537、市民小巴7

站名「台北101國際購物中心」

3.停車資訊：信義路五段與松智路皆有民營停車場