

香草的魔法日常 找回生活中的平靜與香氣！



說到香草，你會想到什麼？是香草冰淇淋的甜甜氣味，還是薰衣草田裡飄散的淡雅香氣？其實，不只歐美地區有迷人的香草植物，台灣也擁有許多珍貴的原生種香草植物。

本週《Foodie Goodie 夢想食驗室》邀請到曾是媒體人的蔡以倫老師，分享他從城市回到淡水老家，親手打造香草花園與「香草街屋」的生活體驗。對他而言，香草不只是療癒的香味，更是一種能安定身心的日常陪伴。

你是否也曾想在陽台種盆香草，卻不知從何開始？是否在情緒低落或失眠時，想來一杯讓人安心的香草茶？透過蔡以倫老師的分享，讓我們重新認識台灣土地上的香草植物，像是洋甘菊、檸檬香蜂草、芳香萬壽菊、甜菊……每一株都蘊含著風味與故事，有的帶著蜂蜜香氣，有的甚至比蔗糖還甜！在以倫老師的巧手調配下，一杯香草茶成了孩子遠離手搖飲、家人放鬆心情的健康選擇。香草的魔力，不只在味覺，更藏在那股讓人安心的氣息裡。

歡迎收聽本集《Foodie Goodie 夢想食驗室》，一起進入香草的魔法世界，感受植物療癒身心的溫柔力量。

上集：甜甜香香又療癒！從新聞現場走入香草世界  [線上收聽](#)

下集：香草魅力，凡人難擋?! 啟動魔法調配生活香氣  [線上收聽](#)

精彩內容都在  [Foodie Goodie 夢想食驗室 Podcast](#)



小孩玩食育、大人放風去！

豐食暑期一日食育營 趕快報起來！

豐食攜手國立臺灣科學教育館，推出【一日食育體驗營】！

從香草田的清香，到潮間帶的自然奇觀，讓孩子親手體驗香草調飲、製作石花凍，還能深入了解台灣珍貴的海女文化，認識食物與環境之間緊密的連結。這不只是一場夏日營隊，更是一場開啟孩子對「食」與「生活」好奇心的啟蒙之旅。透過探索與實作，從飲食出發，培養觀察、思考與行動的能力！

參加活動還能獲得精美教材與小禮物，讓學習不只留在當天，更能延續在生活中！

地點：國立臺灣科學教育館（台北市士商路 189 號）

時間：2025 年 7 月 15 日（二）10:00–15:00

對象：升小四以上可單獨參加、小一～小三為親子共學（1 大 1 小）

費用：賽恩斯會員 540 元，非會員 600 元

名額：僅剩少少名額，報名要快  <https://pse.is/7mx4qb>



從香草田到潮間帶 一日食育體驗營

7/15(二) 10:00-15:00
國立臺灣科學教育館
台北市士林區士商路189號

課程內容

- 上午【香草探險隊】
認識香草、學習種植、
調製獨一無二的香草茶
- 下午【海洋尋寶趣】
認識海女文化、
學習潮間帶生物、
美味石花凍DIY

全程參與就送
教材禮物組！

國立臺灣科學教育館
National Taiwan Science Education Center

豐食教育基金會

最後報名機會，勿錯過！

食育新劇本，翻轉全民食育的未來！

當我們說「好好吃飯」，不只是吃得營養，更是一種生活態度、一種改變世界的開始。在氣候變遷與飲食選擇息息相關的時代，食育不只是學校的課程，而是一場全民都能參與的行動。

由《食力》主辦【那些「不再一樣」的食育劇本】論壇，邀請來自品牌、專業、環境行動等領域的專家共聚一堂，分享他們如何用創新視角、跨界合作，改寫台灣的食育故事。

歡迎所有對飲食教育有興趣的你，一起來聽聽未來的食育劇本，從一場論壇，開啟更多想像與行動的可能。

活動日期：2025.07.18 (五) 15:20 - 17:30

活動地點：台北華山文創園區中 3 館 2F 拱廳

活動費用：免費報名參加 <https://shorturl.at/xvXD0>



活動通免費報名！



Copyright © 豐食教育基金會 All rights reserved.