

## 2023 美國四健全球餐桌交流計畫要點

### 壹、計畫內容：

#### 一、活動目的：

為提供臺灣青少年體驗不同國家和地區的飲食文化的機會，並有機會與國外青少年交流。特辦理全球餐桌交流計畫，提供國際夥伴臺灣特色料理食譜並與其交流製作方式，希望透過此活動讓國際青少年能有機會認識我國特色料理並提升臺灣青少年英文能力、了解異國文化、拓展國際觀並為將來可能參加或進行相關國際交換計畫做好準備。

#### 二、活動時間：112 年 2 月至 4 月。

#### 三、報名資格：

- (一) 年滿 11 歲至 18 歲(出生於民國 94 年 4 月 22 日後至 101 年 2 月 15 日前)。
- (二) 基本英文會話及書寫能力，並對國際交流感興趣者(不限四健會員)。
- (三) 能提供有效的電子郵件網址。
- (四) 自行準備有視訊鏡頭的電腦或智慧型手機以利料理製作等交流
- (五) 完成繳費者(未於繳費期限前完成繳費者恕不錄取)。

#### 四、活動費用：每人新臺幣 500 元。

#### 五、參加人數：25 人

#### 六、繳費資訊：自報名起至 1 月 31 日(二)，額滿為止。

銀行分行:013 國泰世華商業銀行古亭分行

戶名:中華民國四健會協會

帳號:030-50-115-7518

繳款後請至表單填寫匯款資訊以利對帳 <https://s.fourh.org.tw/kypr6>

#### 七、活動期程：

報名收件及繳費截止	至 112 年 1 月 31 日(二)止
公告配對	於 112 年 2 月 15 日(三)公告
食譜交流	112 年 2 月 15 日(三)至 4 月 17 日(一)
交流心得及問卷繳交	112 年 4 月 17 日(一)前繳交
慶祝交流活動(視訊)	預計 112 年 4 月 22 日(五)

### 貳、報名方式：

#### 一、參加人員請於 1 月 31 日(二)前完成網路報名，額滿為止。

報名網址：<https://s.fourh.org.tw/2023ft>

#### 二、美方將依本會提供之報名資料與美國青少年進行配對。

#### 三、俟美方通知配對結果後，本會將於本會官網及 FB 粉絲頁公告錄取名單並通知參加者。



### 參、交流方式：

#### 一、本次交流採自主交流，參加人員需於交流期間履行交流之職責，美方及本會將不會主導及督促交流。

#### 二、參與本活動之參加人員於交流期間需自行與美國青少年約定時間製作料理，以雙方皆認為合適、自在的時間為主，交流方式依報名時所提供之聯絡方式而定。

三、參加人員可選擇各種交流方式如：紙本書信、Email、Facebook、WhatsApp、LINE、KakaoTalk、Instagram、Snapchat、Google Meet、Zoom 等等，與美方青少年進行交流。

四、美方提供常用食材：

- |       |      |     |     |
|-------|------|-----|-----|
| ●麵粉   | ●鹽   | ●牛肉 | ●洋蔥 |
| ●橄欖油  | ●蛋   | ●羊肉 | ●蘑菇 |
| ●植物油  | ●米   | ●蝦  | ●玉米 |
| ●奶油   | ●雞肉  | ●起司 | ●甜菜 |
| ●美乃滋  | ●火雞肉 | ●蒜頭 | ●柳橙 |
| ●全脂牛奶 | ●豬肉  | ●辣椒 | ●草莓 |
| ●糖    | ●培根  | ●杏仁 | ●蘋果 |

五、建議避免食材

- |      |                          |
|------|--------------------------|
| ●魚翅  | ●海龜                      |
| ●魚子醬 | ●肉餡羊肚(Haggis)            |
| ●鵝肝  | ●阿開木(Ackee Fruit)        |
| ●黃樟油 | ●圃鷓(Ortolan)             |
| ●馬肉  | ●女王鳳凰螺(Queen Conch)      |
| ●鯨魚肉 | ●卡蘇馬蘇乳酪(活蛆乳酪 Casu Marzu) |
| ●河豚  |                          |

肆、心得報告：

每位參與人員需於交流結束前後繳交 600 字以上的交流心得中英文各乙份及活動問卷調查(將另行提供)，並於 112 年 4 月 17 日(一)前至心得繳交表單(<https://s.fourh.org.tw/zh3s8>)完成填寫。

心得內容包括：

- 一、單位別、姓名。
- 二、美方青少年的相關資訊。
- 三、分享從交流活動中學習到或受影響的事物。
- 四、心得可包含交流時的照片(須先徵得對方同意公開)。
- 五、請以中英文各書寫一份心得。

伍、各單位職責：

- 一、美國肯塔基大學：
  - 招募美國青少年
  - 彙整報名表單
  - 配對並發送資訊
  - 蒐集美方心得報告

二、中華民國四健會協會：

- 招募全臺有興趣參加之青少年
- 協助彙整報名表單
- 公告配對結果
- 收取中英文心得報告

三、各單位承辦人員

- 轉知本活動相關訊息
- 擔任各單位活動聯絡窗口
- 協助確認轄下參加人員交流狀況

四、參加人員

- 交流期間需自行與美國青少年約定時間製作特色食物
- 自行準備有視訊鏡頭的電腦或智慧型手機以利料理製作等交流
- 於交流結束後繳交中英文心得(112年4月17日前)

陸、計畫聯絡人：

陳孟霖 專員 02-23626021 #12 (meng@fourh.org.tw)

陳鈺欣 專員 02-23626021 #16 (yuhsin@fourh.org.tw)