



財團法人罕見疾病基金會

104 年度 罕見疾病之營養教室活動

我的專屬美味 **低油** 料理廚房 活動簡章



還在苦惱低油料理毫無變化性？

教你小撇步 輕鬆煮 就能美味加倍

各位親愛病友及家屬：

先天代謝異常疾病中有一群朋友需要注意油脂的攝取，許多家長們為此常傷腦筋，覺得飲食一成不變，本會特此舉辦第一屆「低油料理廚房」課程，從實用的角度出發，以親手製作低油料理的方式，讓大家更了解食品的組成，並學習如何挑選食材以及烹飪技巧，提供更多元的料理方法。

本次課程基金會特別邀請到知名烹飪老師 - 杜麗娟老師為大家示範及指導，可在老師的指導下做出美味可口的低油料理，苦惱料理無變化性的你，還在等什麼呢？

★課程時間：104 年 05 月 30 日(星期六) 上午 09:30-12:30

★課程地點：手邑生活創作空間

台北市大安區忠孝東路四段 48 號 8 樓

★主辦單位： 財團法人罕見疾病基金會

★課程對象：本會先天性代謝異常需油脂控制之病友及家屬 (如：腎上腺腦白質失養症、脂肪酸氧化缺陷、先天性全身脂質營養不良症、肝醣儲積症等)

\* 小提醒：礙於活動性質及場地限制，請勿攜帶 12 歲以下孩童參加

★報名時間：即日起至 104.05.17 為止(名額有限，額滿為止！)

★報名方式：以電話或傳真方式報名

➢ 電話報名專線：02-2521-0717 分機 151 醫療服務組 劉兆純專員

➢ 傳真專線：02-2567-3560【傳真後務必請記得來電確認】

★備註事項：有 DIY 課程，可自備圍裙；自備環保袋(盒)，攜帶成品回家。



★活動流程：

104.05.30(六) 低油料理廚房

手邑生活創作空間(台北市大安區忠孝東路四段 48 號 8 樓)

時間	內容	備註
09:30~09:50	報到	病友及家屬報到

09:50~10:00	來賓致詞 & 相見歡	全體人員
10:00~11:20	低油料理 DIY：馬鈴薯燉肉、高麗菜捲	全體人員
11:20~12:00	低油料理示範：番茄海鮮燉飯	杜麗娟老師
12:00~12:20	綜合討論、享用成品	杜麗娟老師、基金會
12:20~12:30	大合照、快樂賦歸	全體人員

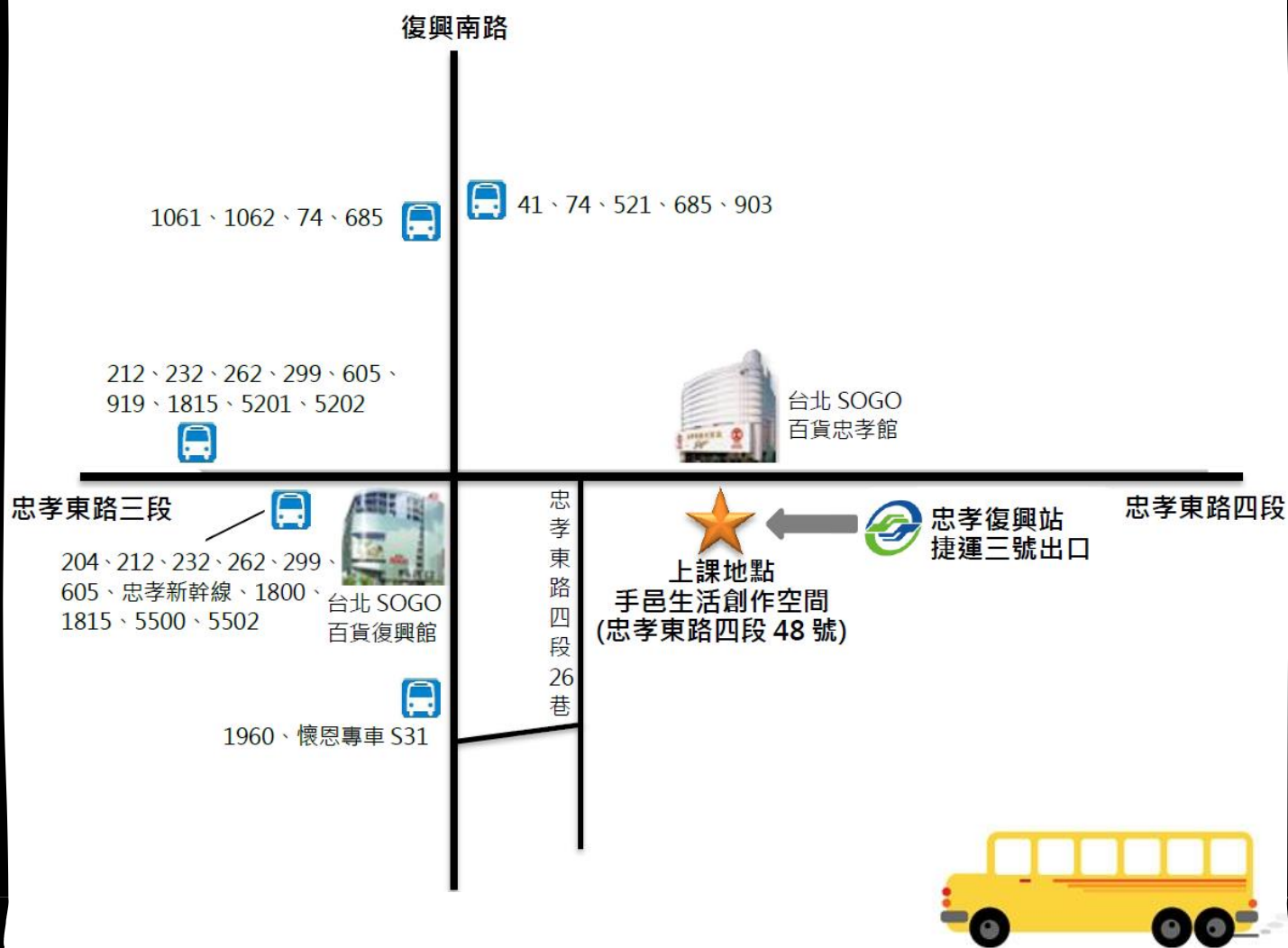
★交通資訊：

捷運

搭乘捷運板南線至「忠孝復興站」下車，由 3 號出口出來往回走，教室位於 SOGO 百貨忠孝館正對面。

公車

1. 搭乘公車 41、74、521、685、903、1061、1062、1960、懷恩專車 S31 至「捷運忠孝復興站」下車，步行至復興南路與忠孝東路交叉口，往忠孝東路四段方向持續步行約 5-10 分鐘。
2. 搭乘公車 204、212、232(紅、綠、快速公車)、262、262 區、299、605、605 副、605 新台五線、919、1800、1815、5201、5202、5500、5502、忠孝新幹線至「捷運忠孝復興站」下車，往忠孝東路四段方向持續步行約 5-10 分鐘。

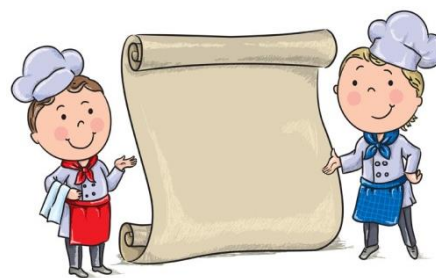


**財團法人罕見疾病基金會**  
**104 年度 罕見疾病之營養教室活動**  
**我的專屬美味-低油料理廚房 報名表**



<b>基本資料</b>	病友姓名	<b>性別</b>	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	出席： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<b>疾病名稱</b>	
<b>照顧者是否 參與課程</b>	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，_____人(請寫下姓名及與病友關係，一 家至多 2 位) 姓名：_____ 與病友關係：_____ 姓名：_____ 與病友關係：_____		
<b>聯絡電話</b>		<b>行動電話 (必填)</b>	
<b>通訊地址</b>			

對課程的期待或其他需協助事項：



**★注意事項：**礙於活動性質及場地限制，請勿攜帶 12 歲以下孩童參加。

- ★報名方式：**
1. 請以電話或傳真方式報名
  2. 電話報名專線：02-2521-0717 分機 151，劉兆純專員
  3. 傳真專線：02-2567-3560，傳真後務必請記得來電確認。