

臺中市大里婦女及新住民培力中心

我的女子饌記

空巢期中高齡女性生涯規劃方案



女性x生命故事



酸甜苦辣x人生百味



展望未來的精采佳餚

孩子展翅高飛後
正是探索自我的美好時刻
透過料理故事，讓我們一起
回顧人生滋味、探索自我
找回屬於自己的未來方向！
無論是進修、就業、社會參與
還是單純想為自己加點新味道
這場生涯規劃旅程
等汝做伙煮！



方案帶領者
蔡毅樺 諮商心理師

 招募對象：以居住在大里區、太平區、霧峰區，第一個子女因結婚、工作、就學等因素離家的中高齡女性為主。

活動時間：4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27 下午1:30-4:30
6/24 下午2:30-4:30

(皆為週二，七場次皆須參與)

活動地點：甲興市民活動中心(大里區甲興路100號2樓)

第七場-食樂好事Plus好事咖啡廳(大里區德芳路一段229號1樓)

聯絡電話：04-2280-0015 #15郭社工師



▼用餐請掃描預約訂位▼



我的女子饌記 菜單

用料理故事開啟人生新篇章

經典套餐(活動規劃表)

NT. 1,000(保證金)

餐點順序

時間

品項

1.開胃菜(Appetizers):

04/22
13:30-16:30第一道菜 

*回味過去



2.湯品(Soups):

04/29
13:30-16:30一定要加的辛香料
*媽媽味 

*回味過去

3.沙拉(Salads):

05/06
13:30-16:30為黑暗料理灑滿
陽光香料 

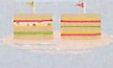
*品味當下

4.點心(Dessert):

05/13
13:30-16:30生活食譜提示
卡/願景卡

*展望未来

5.飲品(Beverages):

05/20
13:30-16:30品心
喫茶趣 

*展望未来

6.主餐(Main Course):

05/27
13:30-16:30女子饌記
生涯啟航 

*展望未来x行動承諾

7.主餐(Main Course):

06/24
14:30-16:30生涯行動 
細熬品嘗

菜色呈現樣式依現場為準，菜單僅供參考

本次用餐需繳納保證金1,000元，顧客須完整品嚐七道餐點，並將於第七道餐點時進行保證金退還。

