



靜宜大學 食品營養簡訊

第37期

Newsletter from the Department of Food & Nutrition
Providence University

系主任的話

各位親愛的系友們，大家好！

時光飛逝，龍年終於要在一片增產報國、努力做龍子聲中落幕。這一年來系務蒸蒸日上，個人還是要先感謝前輩師長及系友們在協助耕耘母系方面所付出之心血。這期間仍持續收到許多親朋及系友不斷的鼓勵與支持，在此一併致謝。

誠如大家所知，母系在全體師生共同努力，辛苦經營之下，一直都穩定的成長且屢獲佳績。101學年度上學期首先要恭喜周淑姿教授榮獲系教學優良獎，本人則替母系爭取到一座校教學傑出獎。王銘富教授也率領母系研究團隊榮獲經濟部學界科專計畫3年3840萬元之科研經費。母系目前的課程與各項增進實務經驗的訓練，是依[品德與學業兼備、理論與實務並重]之教育宗旨所設定之[強化基礎與應用課程，連結理論與實務之訓練，以培育食品與營養專業兼備之人才]的教育目標為藍圖而規劃。許多實務課程的增訂，加上這兩年教學卓越計畫經費的挹注，已讓授課之方式與內容呈現更多元、精實的特色。這學期的工廠實務成果展，以「菇菇相席」為主題開發了4種菇類加工新產品。”瘋食營”食品創新競賽的前兩名優勝隊伍，代表母系參加全國[2012台灣食品產業創新競賽]。林國維教授所開發的[歐式低脂香腸]也舉辦試吃會。各項創意競賽除了呈現學生之研發成果，也充份強調專業學習成效與培養團隊合作精神。營養組老師所規畫新設的[營養教育與健康促進工作室]將於下學期開始運作，工作室除了提供全校師生營養健康諮商服務，也將會是學弟妹的營養諮商教育實習場所。至於各位已進入職場或待業的系友們，在面對不景氣，充滿挑戰性的大環境時，唯有不斷的充實自己、尊重職場倫理、精進以培養抗壓力，才能穩紮穩打，百尺竿頭更進一步。

最後，要感謝許多系友持續給予母系系友獎學金與系務發展基金之捐獻，您的愛心將實質鼓勵學弟妹們的學習，也將實質促進母系之蓬勃發展！

敬祝各位

蛇序呈祥 蛇年如意

詹恭巨 敬上 壬辰龍年冬

目錄

系主任的話

食品專欄

營養專欄

專題演講

教學活動

重要系聞

學會動態

活動預告

2013 成果展

長壽與享瘦研討會



菇，且惜之

食營系 王培銘 助理教授

靜宜校園很美，繽紛多彩。

我在一年前大一新鮮人手冊上寫下這樣的一段話，

「最近校園裡仍是蟬聲唧唧，一直從六月持續到現在，火紅的鳳凰花謝了，阿伯勒接著展露出盈黃的花串，在初夏第一場雷雨之後，林蔭下菇蕈家族便呼朋引伴的冒了出來，…」

當您漫步靜宜校園時，是不是曾經邂逅菇蕈家族呢？

這一朵朵像小雨傘的菇蕈類，外表看起來很像植物的花朵，又喜歡長在潮濕的樹蔭下，因此很容易認為它是植物。其實菇蕈類是一種微生物，是一種我們肉眼可以看見的真菌，很特別吧，也被稱為「大型真菌」。這一朵小雨傘(菌傘)是由微生物菌絲所構成的組織，稱為「子實體」，子實體是它們的生殖器官，菌傘下面的皺摺處則有它們傳宗接代的孢子，孢子四處飛散，在適合的環境落下生長，長成菌絲後，等待時機便發育成多采多姿、樣貌多樣的子實體。

在台灣，香菇是我們餐桌上熟悉的菇蕈家族的子實體，金針菇則是吃火鍋不可少的，這類市場上常見的新鮮食用菇還有洋菇、杏鮑菇、草菇、秀珍菇、鮑魚菇、木耳等。早些年，並不容易吃到生鮮菇類，乾燥的香菇、罐頭洋菇，通常也都只是一道菜的配料。這得感謝辛勤的菇農們，我們餐桌上才有這樣美味、多樣的新鮮食材。

在國外，比較有名氣的則有義大利的白松露，法國的黑松露，與日本人最愛的松茸。松露巧克力好吃吧，您是不是也是最近才知道，一般的松露巧克力其實不含松露，只是外型做得像黑松露，如果您去網路上搜尋一下黑松露的相片，沒錯，它就長的那樣，通常愈大顆的價錢愈高。

如果您看過日本卡通「櫻桃小丸子」，您還記得有一集全家怎麼樣分享那兩三朵朋友送的，他們心目中珍貴的松茸嗎？是媽媽煮熟白飯後，打開電鍋，切片鋪在白飯上，再燜一下下。吃這一類珍貴的菇蕈，通常就是在享受其特殊的香氣、風味，雖然物以稀為貴，但不符合小丸子的期待，她並不喜歡，的確，有些人就是不喜歡「菇味」。

另外有一些傳統中藥使用的藥用菇，像靈芝、茯苓、豬苓、冬蟲夏草、桑黃等，還有這幾年很紅，台灣特有的牛樟芝，這些藥用菇通常不適合直接食用，在煎製、萃取後使用，它們含有特殊的藥效成分，這些成分是它們產生的代謝產物。

為什麼有些食藥用菇蕈價錢特別貴？原因就在它們仍無法進行人工栽培，只能來自野外採集。就是要在特別的環境與特別的夥伴(通常是特別的樹種、昆蟲)等複雜的交互作用下，才會長出子實體，因此可以說是上天所賜的珍寶。



這幾年，保健食品在台灣頗為風行，就有幾種產品是以菇蕈為原料，強調對人體的某些益處。除了使用子實體外，也發展出使用培養這些菇蕈菌絲體的方法。由於有些菇蕈子實體的大量獲得較不容易，既使可以人工栽培，也要花上一年半載，利用一般微生物液體培養的方法，可以在幾週的時間內獲得大量的菌絲體與培養液，雖然不會生成子實體，這是比較容易商業化生產的方法。

於是對於市面上的產品，就有原料是來自子實體較好還是菌絲體較好的爭論。對廠商來講，最聰明的做法或許是兩種混搭在一起。但是最好的做法則是以科學試驗去驗證產品功效性，一分證據說一分話。不管是子實體還是菌絲體，基本上都是同一種微生物，只是不同的培養方式，生長出不同的形態，代謝產物的種類與多寡必然是有所差異，因而可能有不盡相同的成分與功效性。所以或許不必在乎是子實體還是菌絲體，要看的是有沒有科學試驗的驗證。對於來路不明，具有誇大的功效的產品，常常更需要注意在食用上的安全性。

另外，在環境生態上，菇蕈家族則扮演著分解者的角色，它們擁有豐富的分解酵素，有能力分解樹林裡的落葉、動物的屍體，是地球上重要的清道夫。因此，真菌應該是地球上頗具多樣性的一類生物資源，它們豐富多樣的代謝產物與分解酵素都很有商業價值。目前已被命名的真菌大約有五萬多種，有些學者認為這個數目可能只佔地球上所有真菌的 5 % 或更少，在地球上更多的角落，還有一大群是我們仍然不認識的朋友。只是隨著工業的發展、環境的污染與土地的開發利用，在我們還沒有完全認識它們之前，真菌多樣性消失的現象正默默地進行著，甚且它們消失的速度比瀕臨滅種的動植物都還要快，它們的逐漸消失，日後或許對地球的生態與環境將造成衝擊。

也許您已經稍微認識菇蕈家族，在明年初夏的第一場雷雨之後，當您再漫步校園時，您可以稍微放慢腳步，彎彎腰稍微端詳一下斜坡、樹蔭下的腐木與樹縫，您將有機會與它們不期而遇。





(圖片:靜宜校園內看到的菇蕈類，菌名是參考菇蕈圖鑑，若有錯誤，敬請指正)



■ 馬勃，像一顆小饅頭



■ 這是謝尤敏老師在校園採到的大靈芝



■ 剛冒出來的靈芝



■ Yes! 好好吃的靈芝，連毛毛蟲都知道要來補一下



■ 靈芝，是樹木的殺手？不過通常在枯木上才發現它



■ 炭角菌，如果您眼力夠好的話，可以發現



有兩種不一樣的



■ 像巫婆手指的炭角菌



■ 不知名，不輸盛開的花朵吧，但是採回家會很後悔
(菇味很重)



■ 不知名的多孔菌(背部多孔)，邊緣有亮亮的白邊



■ 不知名的多孔菌，像一片片可口的小薄餅



■ 簇生鬼傘，細雨綿綿後，常會看到它們，成群結隊的，下午再看到它們的時候，就凋零化為黑水



■ 校園裡竟然也有常吃的木耳



■ 大大的綠褶菇，是一種常見的有毒菇類，千萬別採來吃



■ 小巧可愛的桂花耳



■ 草叢中的幾把小雨傘





冬天，補不補？

食營系 翁瑤琴 助理教授

對在南部長大的我來說，沙鹿的冬天很濕冷，加上靜宜附近屏障少，風又大，每到傍晚回家時，經過一家又一家的羊肉爐及薑母鴨，總是很想進去光顧。最近天氣又開始變得冷颼颼的，想說那就來寫一篇跟冬令進補有關的注意事項，讓大家在冬天也能吃出健康！先來說說，你們知道為甚麼冬天一到，大家好像就變的比較愛吃嗎？這是因為冬天天冷，身體必須產熱增溫，以免受寒，因此就容易導致基礎代謝加快、也餓得快，所以才一直想吃東西增加飽足感。加上根據中醫「天人相應之理」¹，當天氣晴朗的時候，人的精神較旺盛所以氣很充盈；但是若天氣陰冷，人的情緒就會容易感到苦悶造成精神萎靡不振，此時最容易受到病菌感染造成身體不適。所以中醫才會特別強調可以利用秋、冬季節或節氣交換這些日夜溫差大，氣候一陣子潮濕一陣子乾燥的時節來進補並調養虛弱的體質。一般冬令常見的進補包含羊肉爐、薑母鴨、麻油雞、藥燉排骨等，但是如何安心的吃，同時注意吃出健康是很重要的。

首先，我們先來談談羊肉爐主要的功效。羊肉爐的主要材料是羊肉和薑，羊肉在東漢的《傷寒雜病論》中就記載可以用當歸生薑燉煮羊肉來治病，還有在魏晉的《名醫別錄》中也詳載羊肉可以舒緩體勞虛冷的現象、具有補中益氣、安心止涼的功效²。有一句俗話說「人參補氣，羊肉補形」，這些都點出了羊肉具有益血、強健體魄、溫中暖下的功效。羊肉本身富含蛋白質、脂肪、醣類、維他命A1及B1、B2、菸鹼酸、鈣、磷和鐵等多種營養素³。維生素B1、B2及菸鹼酸能促進醣類、蛋白質、脂肪的新陳代謝，促進血液，將能源供應到身體與大腦。鐵則屬於能預防及改善貧血的有效成分。所以基本上來說，羊肉不僅味道鮮美，且營養價值高，對人體有很好的補益作用。再來就是羊肉爐中的老薑可促進血液循環、增進免疫力，減少生病機會。羊肉和薑這兩種物質都會促進血液循環，所以吃了羊肉爐後，我們會覺得整個身體會暖呼呼的，就是因為這個原因。因此，基本上來說，吃羊肉爐對身體是有益的。但是，也不可因為這樣就過量食用。因為羊肉屬於中脂肪的食物，一份羊肉（35克）含有7克的蛋白質、5克的脂肪、75大卡的熱量。根據國人新版每日飲食指南，一個人一天的蛋白質需求為3~8份，油脂類攝取為3至7茶匙（15至35克），若過量食用，會造成脂肪攝取過多，小心過了一個冬天後，又要減肥。還有在這裡要提醒大家的是吃羊肉不是百無禁忌，若有感冒、扁桃腺發炎、感染、牙痛、咽痛、便秘、腹瀉等的症狀都應避免食用。



薑母鴨是國人冬令進補中另一項很受歡迎的選擇，指的是用薑母(老薑)和鴨肉一起烹煮的藥膳，不是用母鴨哦！先從所含的材料來看，除了鴨肉、老薑之外，一般還會加入一些中藥材，例如當歸、黨蔘、川芎、黃耆、枸杞及米酒、麻油等。老薑具有去腥味、驅寒、促進食慾、血液循環及新陳代謝等的作用；當歸、黃耆具有暖身的功效；枸杞含有豐富的類胡蘿蔔素，有益於眼睛的健康。而米酒及麻油除了有去腥味增加口感之外，也有促進血液循環及新陳代謝的功效。補品中添加米酒作用是為使藥材裡有效成份釋出，也促使人體血液擴張、祛寒保暖，但過多的酒精會使血壓上升，並抑制尿酸排出，因此對於高血壓、痛風的患者，食用這些補品可能會誘使病情惡化，況且一公克酒精含7大卡熱量，肥胖者不可掉以輕心，要適量食用。麻油是薑母鴨中另一項不可或缺的材料，因為加熱過後會產生一股特殊的風味，所以成為補品中最受喜愛的油脂。麻油本身富含油酸及亞麻油酸，後者為人體必須脂肪酸之一，但一般飲食中並不易缺乏，所以也不是非要由麻油供應不可，更何況攝取過多的麻油會造成體內過多熱量堆積，因此要小心謹慎的食用。

薑母鴨中另一位主角，番鴨！番鴨肉中所含的主要營養素與其他肉類是很相似，包括蛋白質、脂質、維生素A、維生素B群及礦物質（鉀、磷、鐵、鋅）等4。與同樣為家禽的雞肉相比較，脂質含量稍高，以不飽和脂肪酸含量為主，其中又以屬於必需脂肪酸的亞麻油酸（linoleic acid）的含量最高，且因含有豐富的磷脂質，因此有特殊的風味。但因為骨架較大，所以肉較少，且由於肌肉纖維直徑較細及較多的膠原蛋白，所以肉質較堅實。此外，因含有高量紅色肌肉纖維（red fiber），因此鐵質含量較雞肉高，另外也含有較為豐富的維生素A、B12。不過，黃建榮中醫師建議如果體質屬於比較燥熱、覺得自己最近火氣大、還有罹患熱性感冒（出現黃色痰）等的人最好避免吃薑母鴨，因為可能會導致口乾舌燥、睡不著，甚至皮膚發癢等現象；至於熱性感冒的人如果吃了薑母鴨，會讓感冒症狀加劇，喉嚨腫大，讓感冒更不容易好5。同學們要相約去吃薑母鴨之前，要先注意自己是否有這些現象，可千萬不要因為進補亂吃，而造成反效果哦。整體說來薑母鴨本身的確是道營養豐富且令人口齒留香的料理，但若能再加入適量的蔬菜（例如高麗菜、大白菜、茼蒿等）、菇類、豆腐、鴨血等食材，不但可以增加口感也可以提高纖維質、多醣體、蛋白質及鐵質的攝取，營養價值就更高了。

除了這些常見的進補食材外，對於一些怕冷的同學，要如何過個暖和又健康的冬天呢？對同學來說，除非住在外面有提供廚房的設備，否則，要自己去料理這些食材並不是那麼的方便。所以，有很多同學可能就會選擇去外面的食補餐廳打打牙祭，那這也是無可厚非，不過，如果去外食的話，我會建議，避免高油高脂高熱量，預防發胖。例如，在吃雞、鴨前可先除



去部分的皮；點餐時可請店家少放麻油或米酒；食用時要少用醬料；喝湯時盡量把上層油或湯撥掉；為了避免吃進過量肉類，點餐的時候務必要在這些食補的湯中加入青菜，例如高麗菜、茼蒿、菠菜等，都是很好的選擇。如果不適合在湯中加入青菜，也可另外川燙搭配食用。青菜可補充纖維質及維生素，也會有飽足感，避免吃入過量的肉類。除此之外，對於住在外面的同學來說，一些簡易的中藥茶飲，食材很方便取得，又可以利用熱水放在保溫杯沖泡，對大家來說十分方便，所以提供給大家做參考：例如人參枸杞湯，利用人參、枸杞各一小撮，加入約 500cc 的熱水，即可飲用。還有像紅棗龍眼湯，就是利用紅棗、龍眼各一小把，加熱水約 500cc 悶即可飲用，特別適合貧血的人。還有像桂圓紅棗茶，利用桂圓少許、紅棗 5 顆以 500cc 熱水沖泡，浸泡幾分鐘即可飲用。最後也可喝西洋參熱飲，利用等量的西洋參、桂圓、及枸杞，以 500cc 熱水沖泡，浸泡幾分鐘後趁熱飲用。這些都是平常同學們可以嘗試的。

最後要提醒同學的是，冬令進補是傳統社會順應氣候變化的保養方法，現今大家營養攝取已不虞匱乏，故每日注意均衡飲食，起居作息正常，保持規律運動，在「適況適量」的進補，才是最好的健康養生之道。進補的意義，在於補所當補，視個人需要而補，冬令進補雖可增加抵抗力、免疫力，但並非人人適合，尤其是有慢性疾病的人，最好事先請教中醫師及營養師，先了解自己的體質，再視其需要性去選擇進補的方式，達到增強身體的抵抗力，預防疾病的發生，這才是現代人冬令進補真正的意義。祝福各位同學有個暖呼呼的冬天！

1. 參考資料：
2. 曾慧雯。冬令進補 5 大 QA，你補對了嗎？適合全家人的進補 5 方法。康健雜誌 133 期；2009。
3. 藥膳，健康百科，有健網。
<http://www.uuuwell.com/mytag.php?id=17698>（取自 2012.12.12）。
4. 八千里路雲和月，羊肉營養價值。
http://hk_jp.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=321263（取自 2012.12.12）
5. 科學技術資源調查會網。食材團（日本食品標準成分表）。
6. 鴨肉很毒恐致皮膚病惡化？薑母鴨能進補嗎？uho 優活健康網。
<http://www.uho.com.tw/rorw.asp?year=2011&mon=11&id=459>（取自 2012.12.12）

101 學年度第一學期專題演講

演講時間	演講者/主題
1. 9/8 10:10-12:00	江善宗講座教授 如何打造一張專屬於你的課表
2. 9/11 9:00-11:00	蕭錫延講座教授 新鮮人須知的營養事
3. 9/20 15:10-17:00	楊妹鳳/台中榮總營養室主任 營養室志工服務學習之簡介
4. 9/25 14:10-17:00	李婉萍營養師書田診所 我的營養之路
5. 10/2 14:10-17:00	謝昌宏總經理賀爾斯美容健康管理中心 體重控制、健身、美容
6. 10/9 14:10-17:00	林佩誼營養師寶鴻生技股份有限公司 營養「星」話題(生技營養師的職場選擇與工作範疇)
7. 10/16 14:10-17:00	杭極敏博士董氏基金會專案顧問 臨床、公衛營養師之生涯規劃
8. 10/18 15:10-17:00	江惠嫻/烏日啤酒廠 系友經驗分享
9. 10/23 14:10-17:00	廖敏芳營養師鄧公國小總務處 公職學童午餐營養師工作介紹、生涯規劃
10. 10/24 13:10-17:00	柯婉菁營養師益富營養中心 業務行銷營養師工作經驗分享、產品介紹
11. 10/30 14:10-17:00	陳惠櫻營養師/惠璿諮詢中心/健安護理之家個人營養工作室 老人安養機構營養相關工作
12. 11/1 15:10-17:00	游杭柳高級研究員/臺灣菸酒股份有限公司 認識啤酒
13. 11/7 14:10-17:00	林佳青主任彰化基督教醫院 臨床營養工作、速冷系統介紹
14. 11/15 13:10-15:00	張素瓊特聘教授/成功大學生命科學系 讓基因更營養
15. 11/15 15:10-17:00	呂孟純組長/中國醫營養室 醫院營養師之角色
16. 11/16 10:10-12:00	丘志威教授/輔仁大學食品科學系 市售豆製品防腐劑使用情形及改善方法
17. 11/20 14:10-17:00	卓宜徵營養師臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院 署立醫院、診所營養師工作內容

- | | |
|-------------|-------------------|
| 18. 11/20 | 張依涵營養師統鮮企業(股)公司 |
| 14:10-1700 | 團膳工作介紹公司(北、中部差異) |
| 19. 11/27 | 曾紀湘組長雅芳營養訓練組 |
| 14:10-1700 | 商業營養師工作內容及市場介紹 |
| 20. 11/27 | 黃文萱營養師個人工作室 |
| 14:10-1700 | 商業營養師工作內容及市場介紹 |
| 21. 12/4 | 劉淑蕙/靜宜大學理學院院祕書 |
| 10:10-12:00 | 學校營養師面面觀 |
| 22. 12/4 | 盧訓所長中華穀類食品工業技術研究所 |
| 14:10-1700 | 營養、保健食品與飲食文化 |
| 23. 12/6 | 李勘文副總裁/南僑化工 |
| 10:10-12:00 | 從食科/營養/健康談南僑的食品發展 |
| 24. 12/11 | 林珈汶/台南奇美醫院營養師 |
| 10:10-12:00 | 醫院營養師的心路歷程 |
| 25. 12/11 | 卞秀娟營養師 803 醫院營養部 |
| 14:10-1700 | 醫療機構營養工作簡介 |
| 26. 12/18 | 葉佳雯/葉佳雯營養諮詢機構 |
| 10:10-12:00 | 營養師之創業之路 |
| 27. 12/18 | 李婷婷業務專員百達醫療產品公司 |
| 14:10-1700 | 健康食品教育、行銷及售後服務 |
| 28. 12/27 | 陳雅貞/營養師生達生技 |
| 15:10-17:00 | 海峽兩岸健康食品發展之比較 |



日期：9/8 10:10-12:00

講者：江善宗講座教授

講題：如何打造一張專屬於你的課表

摘要:本系 江善宗 講座教授特別以『如何打造一張專屬於你的課表』為食營系大一新生做入學的簡介,在演講開始江教授先提出四個問題給同學們先進行思考,再以引導的方式建議學生們應自我訓練以符合多元社會所需的人才:『語言訓練與表達能力』、『跨領域知識』及『有活力、正向思考』,並期許大一的新生為自

己打造一張『專屬於自己的課表』，計畫未來。



日期：9/11 10:10-12:00

講者：蕭錫延講座教授

講題：新鮮人須知的營養事

摘要:本系蕭錫延 講座教授，為教育部終身國家講座教授，以風趣輕鬆的方式與大一新生分享自己的豐富的人生經驗，並且給同學們很多的啟發，在演講中提到目前全球最關心的問題為全球氣候變化、人口增長、世界糧食危機及身體素質，其實都跟食品及營養息息相關，是以直接的方式來維護或是破壞人體，為本次演說的重點，並提醒同學們營養是一種學以致用的知識，應該將所學運用治生活當中。



日期：9/20 15:10-17:00

講者：楊妹鳳/台中榮總營養室主任

講題：營養室志工服務學習之簡介

摘要：本次「營養室志工服務學習之簡介」演講是針對大一新生校，分享營養學系未來的就業方向，主講者楊妹鳳主任，為美國奧勒岡州立大學食品營養管理碩士畢業，在營養業界的經歷也相當的豐富，曾任台北榮民總醫院營養師，現在服務於台中榮民總醫院營養室主任。

楊主任跟同學們分享了她的工作經歷和過去的志工服務工作，包含「大學救傷隊

到澄清醫院陪伴病人」、「國際志工至印度加爾各達垂死之家」、「監獄愛滋病受刑人輔導」以及「老人安養」，演講中也講述到營養志工服務不僅是將專業結合於服務的工作，更是重要的人生課題，這些想法與經驗都能給食營系大一新生好好的省思，並且提早規劃未來就業的夢想藍圖。



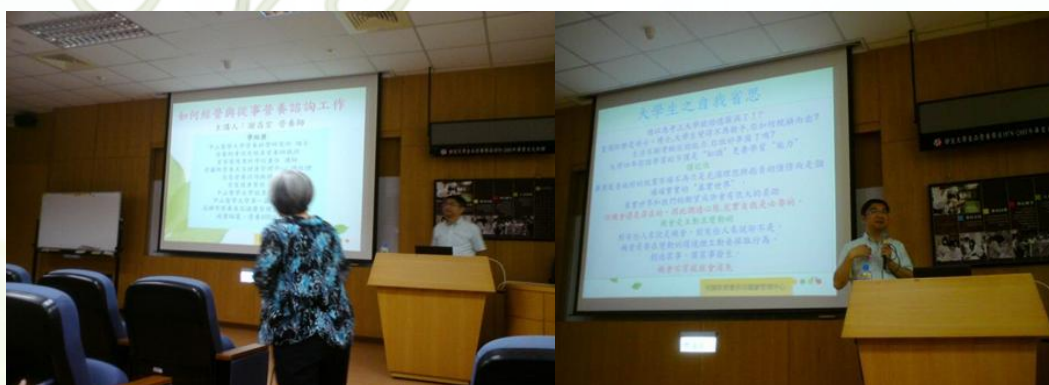
日期：9/25 14:10-1700

講者：李婉萍營養師書田診所

講題：我的營養之路

摘要：請書田診所李婉萍營養師，分享『我的營養師之路』及人生經歷，李營養師以臨床實例讓同學們了解，如何將書本上的營養知識傳達給一般的名眾知道，並且推廣『個人化營養諮詢』，依據個人的生理生化指標、疾病症狀、飲食狀況，給予個人化的衛教，例如在同一種食物給予不同對象時，對於有貧血、胃潰瘍的患者，會建議水果於飯後食用，而若是對於需要減重的民眾最會建議水果於飯前食用，如此一來可以提供更準確的營養諮詢，在必要時以商業的角度建議他們搭配營養品、健康食品的介入以達到更佳的保健效果。

本次講座李婉萍營養師給了同學們很多的省思，並且建議同學們要多方的閱讀並做閱讀整合，可使自己的談話內容更具『深度』，以『我還能做甚麼？我該如何做才能做得更好』的態度來訓練自己的思考，並提醒同學中在職場中應有的態度，且從現在開始訓練自己的基本功，對於未來將會更快的融入訊息萬變的社會。



日期：10/2 14:10-1700

講者：謝昌宏總經理賀爾斯美容健康管理中心

講題：體重控制、健身、美容

摘要：每次聽完老師請回來為我們經驗分享的學長姐們所談之自己的人生故事，幾次下來，總是覺得堂堂都是受益良多，也難怪學長姐會覺得這麼慶幸學校有開這們課程，因為這門課程，徹底讓我們在畢業前夕，甚至在自己的未來有了更深刻的想法及反省，甚至提早做好準備，準備蓄勢待發，去做這份"任重道遠"的工作。其實，我真的很認同，也同樣很喜歡向昌宏學長所說的那樣，每天可與不同的人(有需要協助的人)去溝通，可以透過我們的專業，兒去讓那些民眾更健康、更美麗、更帥氣，而我也有自信，在傾聽、IQ、EQ 方面可以做的很好。



日期：10/9 14:10-1700

講者：林佩誼營養師寶鴻生技股份有限公司

講題：營養「星」話題(生技營養師的職場選擇與工作範疇)

摘要：又是一個值得我們去深思及學習的學姐經驗分享

在這次分享中，對我本身感到印象深刻的有二：一是專有名詞的縮(簡)稱我們真的要好好的記熟，且會靈活運用，學姐在台上俐落的疾病縮稱真的讓依然迷惘的我有了一定要好好背誦的決心。其二是學姐提到的社會現實面&黑暗面，以及現在青少年、畢業生之求才情形，真的讓我感同身受，或許是因為自己也有在打工的關係，我非常認同學姐所說的，打工真的不是為了要賺錢，畢竟那不是一份長久性的工作，是賺工作經驗，磨練自己的 IQ、EQ 的一份工作。要找到一份：錢多、事少、離家近的工作是奢求，英雄不怕出身低，基層的工作往往學到的會是最多的，好好的精進自己才是最重要的。現今社會、學歷不代表一切，但沒有專業、沒有技能那才是最令人沮喪的。



日期：10/16 14:10-1700

講者：杭極敏博士董氏基金會專案顧問

講題：臨床、公衛營養師之生涯規劃

摘要：這次的演講者是目前所有演講者中最資深的。學經歷十分的豐富，在社會上已有一定的地位後，還不忘進修，攻讀博士。每個國家所推行都不盡相同，基本的概念都差不多，在圖表上的表達方式不一樣。在衛教時，要依據不同的對象，給予不同的衛教內容及方式，如果衛教的計畫沒有仔細的規劃，會使衛教只有短暫性的效果，沒有長遠的持續性。另外，在做問卷調查時，如果選擇開放性問卷，會做不出來。要設計問題是要考慮多種對象的方向和角度，使受訪者能提高作問卷的意願。身為營養系的學生，如果自身也沒有做好良好的攝食均衡，那麼該如何去說服或影響別人呢？



日期：10/18 15:10-17:00

講者：江惠嫻/烏日啤酒廠

講題：系友經驗分享

摘要：學姊目前任職於台灣菸酒公司的產品研發部門，關於啤酒方面的研究。台啤產品中很受暢銷的“微果釀”就是學姐推出的案子，廣受大眾歡迎，尤其是女性市場。最近新推出“水果啤酒”主打鳳梨和芒果口味，酒精成分較低，希望能迎合消費者的喜好。

另外學姐建議我們可以去考高等公務人員，待遇不錯，保障也好，如果要往研究的方向為目標，儀器分析等必須熟讀。原理，使用方法很重要，有些甚至是門檻，「努力三年，可以輕鬆三十年。」這句話是學姐最後給我們一句話，學姐說這句

也是當時激勵自己的話，現在送給我們做為勉勵，希望我們好好規劃未來的道路，「行行出狀元」不管是什麼工作、什麼學歷，只要你做好準備，一定走得出自己的道路。畢竟，「機會」永遠是留給準備好的人。



日期：10/23 14:10-1700

講者：廖敏芳營養師鄧公國小總務處

講題：公職學童午餐營養師工作介紹、生涯規劃

摘要：一直都知道全穀類食品，但沒有深入了解，今天經過楊老師的說明後我發現，要稱為全穀需要很多條件，而穀類加工產品又分不同精緻程度，課堂中廖老師也補充許多料理的作法，這些作法都很適合大量製備。

廖老師是一位很專業的營養師，他和我們說明公職營養師的工作內容，但老師一直在強調「人和」很重要，無論是對員工、廠商、同事，絕對不可以和人結怨，少了這個人，當下或許沒什麼，但這都可能影響以後的人。

今天第一次接觸到公職營養師，透過廖老師的講解，也更深入的了解，但不論哪一個領域，我們都要學會自我充實，這才能讓我們更進步。



日期：10/24 13:10-1700

講者：柯婉菁營養師益富營養中心

講題：業務行銷營養師工作經驗分享、產品介紹

摘要：今天很開心能藉由學姐的介紹，初步了解特殊營養品。還記得大一的時候在中榮營養室當志工曾和營養師學姊一起到倉房，裡面放了各式各樣的管罐品，當時學姊只是簡單的告訴我們這些營養品是要給 TPN 的病患使用，那時我們聽的懂

懵懵懂懂，後來經過學校課程，我們對於 TPN 更加了解。這一次的演講也更讓我們認識特殊營養品，也試喝了幾種不同的營養品。

經過學姊的介紹，我們發現公司不同部門對於員工有不同的條件，並不是所有部門都要營養師執照，研發和諮詢中心因為工作內容和營養專業知識關係較密切，所以需要執照作為門檻，但業務和企劃需要的是溝通和創意，對於執照的要求就不會那麼嚴格，不論在那一個部分態度才是公司最在意的核心，正確的態度才能把工作做好，公司和員工才能獲得最大的收穫。



日期：10/30 14:10-1700

講者：陳惠櫻營養師/惠璿諮詢中心/健安護理之家個人營養工作室

講題：老人安養機構營養相關工作

摘要：今天陳惠櫻學姊跟我們說了長期照顧方向的營養師工作內容及長期照顧的許多相關內容，因為之前有去過護理之家訪問過營養師學姐也有聽其他同學在那邊當志工的經過，跟今天學姊分享的差好多，學姊的長期照顧中心對老人們很好很用心的對待幫助超有耐心看了很感動，我聽到的那間護理之家還會把老人的手綁起來逼他們吃飯很可憐，學姊還時常去探望老人關懷真的很用心，學姐也說了長照中心的工作內容，更分享了許多與老人照顧與關懷的照片，真的與在醫院工作的營養師工作內容有一定的差別，與老人的接觸機會幾乎是百分之百還有耐心、語言，這些真的是需要經驗易點一滴累積出來的，現在我們就要為未來打好基礎，真的很感謝陳惠櫻學姊今天跟我們的分享讓我們對營養這條路了解更多更廣，不再只是設限在醫院，今天真的懂了更多了！



日期：11/1 15:10-17:00

講者：游杭柳高級研究員/臺灣菸酒股份有限公司

講題：認識啤酒

摘要：首先介紹如何健康喝啤酒讓生活更滿分，解釋啤酒的特質(1)啤酒花的利尿性。(2)含 CO₂ 使新陳代謝加快—肝臟來不及分解酒精，氣泡將酒精很快送到血液，濃度升高，又快醉。建議酒宜細品；不宜豪飲，每日合理飲酒量為體重×(0.6~0.8)÷酒精含量。啤酒是酵母發酵代謝的產物，大部分為酒精及二氧化碳(CO₂)，但啤酒經發酵後，酵母回收並過濾澄清後再包裝為成品，「酵母本體」幾乎都濾除了，而且啤酒中有 90~92% 是水份，所以啤酒是低普林酒精性飲料。啤酒不含脂肪，其蛋白質及醣類的含量也相當低，且含有豐富的維他命(尤其是維他命 B 群)及礦物質，易為人體消化吸收，營養價值非常高。選用本地生產啤酒，可避免運送過程搖、及溫度變化等問題，更可確保其鮮度。



日期：11/7 14:10-1700

講者：林佳青主任彰化基督教醫院

講題：臨床營養工作、速冷系統介紹

摘要：實地參訪彰化基督教醫院，了解臨床營養師之工作及院內廚房“速涼技術”介紹。彰基醫院營養師執業內容包括：膳食供應管理、社區營養、臨床營養照顧。在彰基的廚房最具特色的新技術：“速涼技術 cook-chill system”將餐點製成後由 90°C 降至 4°C (90 分鐘)，能增進食品安全及延長保存，節約人力及費用。在膳食提供的部分有音樂河餐廳，是一家福音餐廳，秉持「傳達愛」的理念，注

入一股新流「營養、專業、健康」，生活方式從疾病醫療到疾病預防，營養師駐店經營的餐廳與一般餐廳比較，不管在食材、主廚、經營團隊、衛生安全，都有營養師嚴格的把關，餐點特色是供應營養熱量分級的餐點，是個對顧客的貼心選擇，以及製作個別減重餐盒，這些都給了學生們很多新的構思，讓學生們了解到其實營養師的工作範圍很廣，每個領域都是不同的挑戰，除了要加強自己的專業知識外，還需要多做充實才能跟得上社會的需求與脈動。



日期：11/15 13:10-15:00

講者：張素瓊特聘教授/成功大學生命科學系

講題：讓基因更營養

摘要：

1. 什麼是基因?基因是 DNA 分子上具有遺傳訊息效應的特定核苷酸
2. 藉由基因傳遞，獲得親代基因。例如:龍生龍、鳳生鳳、老鼠生的兒子會打洞
3. 1953 年發現 DNA 之雙股螺旋的 DNA 結構模型，鹼基為互相配對的，例如:A-T C-G
4. 什麼是基因組?物種中所有基因的整體組成
5. 基因表現的基本原理:中心定律:central dogma
6. 當生物體受到刺激→轉錄成 RNA→轉譯成蛋白質



日期：11/15 15:10-17:00

講者：呂孟純組長/中國醫營養室

講題：醫院營養師之角色

摘要：醫院營養師分為臨床營養、團膳工作區及社區服務，臨床營養部分包含住院病患照顧來源：會診、加護病房病人、新住院病患營養，每周 1、2 次由醫生、護理師、營養師、呼吸治療師、物理治療師所共同擬訂醫療照顧，參與醫療團隊：營養醫療小組、糖尿病小組、出院準備及服務及團體衛教：兒科、癌症中心、中風中心、糖尿病洗腎中心、早產兒。發展特色：出版營養相關出版物，EX 替腎臟病人設計低蛋白菜單、各式食譜、營養專欄。團膳工作餐點供應包含普通：一般、素食餐、軟食飲食治療：糖尿病、腎臟病餐、低油飲食、消毒餐、剁碎餐、全流飲食、半流飲食（鹹粥、麵湯）、貴賓餐（養生湯品、水果盤）、幼兒餐（約 3-6 餐）、兒童餐（蛋包飯、義大利麵）、產婦餐（藥膳湯品、健骨湯）、營養補充品。社區服務內容包括病友會（糖尿病、腎臟病、血友病）、聯誼會、協助各衛生所、國中小學、老人院、空中電台 Call in、體重控制班、飲食衛教、特殊服務、居家靜脈營養服務 — 提供靜脈營養輸液、定期做營養評估。期待各位學弟妹

以積極態度進行多元化學習，增進語言能力及良好人際溝通，一定能扮演好醫院營養師的角色。



日期：11/16 10:10-12:00

講者：丘志威教授/輔仁大學食品科學系

講題：市售豆製品防腐劑使用情形及改善方法

摘要：經由老師幽默有趣的講解後，我們知道在普遍大眾中食品衛生及食品添加物的知識還相當缺乏，而且得知小印干及大黑干常使用的處理調味方式，滷汁不斷添加防腐劑，導致滷汁中防腐劑濃縮，殘餘量過多，所以要使用豆製品的話，請廠商提供證明，或者在挑選的時候，不要選太漂亮的，因為過氧化氫會使豆製品表面變光滑，所以還是要多多宣導或輔導廠商做出衛生又安全及美味的豆製品。



日期：11/20 14:10-1700

講者：卓宜徵營養師臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院&張依涵營養師統鮮企業(股)公司

講題：署立醫院、診所營養師工作內容&團膳工作介紹公司(北、中部差異)

摘要：今天兩位學姊的分享對我來說還蠻受用的，一直以來我都認為營養師應該比較偏向於醫院或診所相關的比較多，之道也有團膳營養師，但覺得團膳營養師的工作性質比較不像我印象中的，跟怡徵學姐一樣，我比較偏向於走臨床營養師，或許是比較希望去幫助別人解決飲食困擾，我認為營養師甚至跟醫生同等重要，只是專業領域不同而已。不過與之前的心得都有相同的地方，必須不對的精進自己，真的當上營養師後，每天讀的書一定比現在多更多，自我學習力和自制力必定要很強，進入社會後抗壓性也要夠好，每項要求都必須督促自己做到最好，就算當中有不惠的，也要努力學習！雖然每次聽完演講幾乎所得的結論都差不多，即使如此，也讓自己更知道目標該擺放在哪！！



日期：11/27 14:10-1700

講者：曾紀湘組長雅芳營養訓練組&黃文萱營養師個人工作室

講題：商業營養師工作內容及市場介紹

摘要：今天的演講，感覺比較有趣，因為學姐們會想辦法讓我們有精神的去聽他們說話，而阿湘學姐之前就聽過他的演講，

感覺他真的很厲害，懂得讓人去聽他說話，然後受影響，就會被吸引，所以說話的技巧也是很重要的，需要學習，營養講師聽起來就很不錯，而且超級好賺，雖然是這樣，但也要有那個能力才行，能考上營養師越來越覺得好不容易，真的令人有點害怕，壓力瞬間大到不行，真希望能夠順利的拿到證照，以後就業時，就可以較好找到工作，不然工作就真的很難找到了，英文能力也要加強，現在覺得，看得懂文獻真的很困難，或還要跟外國人溝通，那真的是無法溝通，還有溝通的技巧，現在真的所有能力都不足，真的超級擔心未來，需更努力，更多的時間來完成他才行。



日期：12/4 10:10-12:00

講者：劉淑蕙/靜宜大學理學院院秘書

講題：學校營養師面面觀

摘要：學校營養師工作內容包含：1.飲食管理 2.製備管理 3.餐飲衛生管理 4.營養評估-體位分析 5.營養成分分析-校園食品稽查 6.菜單設計-營養午餐 7.營養宣導教育均衡飲食 8.辦理衛生教育宣導活動 9.辦理體重控制班 10.健康週、健康促進活動 11.膳食營養、衛生諮詢服務(含各別營養諮詢門診及團體衛生教育)12.全校師生健康評估 13.推動社區健康促進服務 14.負責培訓衛保志工辦理健康相關活動。

制班 10.健康週、健康促進活動 11.膳食營養、衛生諮詢服務(含各別營養諮詢門診及團體衛生教育)12.全校師生健康評估 13.推動社區健康促進服務 14.負責培訓衛保志工辦理健康相關活動。



日期：12/4 14:10-1700

講者：盧訓所長中華穀類食品工業技術研究所

講題：營養、保健食品與飲食文化

摘要：◎樂活。快樂生活，活的快樂。

Happy life means " life is good " then

enjoy your life.◎身心健康。同學們在內心

層面應具備：智能、積極、抗壓、體諒、

信心、沉穩、感恩。◎飲食健康與文化。營養與保健(一)何謂營養：營養就是食物之中所含的營養素經由人體的消化吸收後，轉為能量或成為人體組成的一部分，經由這些所產生對人體有適度性的幫助，而這種經由人體消化吸收的過程通稱為營養。(二)何謂保健：保健就是維護健康，有營養補助及維護生體機能的功能。(三)保健飲食的定義：①含有充分營養素②特別選擇的食品或滋補品的營養物③補充膳食缺少的營養素④為增強體質和美容食品⑤為了治療及增進健康為目的，天然飲食。



日期：12/6 10:10-12:00

講者：李勸文副總裁/南僑化工

講題：從食科/營養/健康談南僑的食品發展

摘要：常溫米事業部：南僑集團以實際行動來響應政府根留台灣的產業政策提出「常溫無菌化包裝米飯開發投資計畫」2003年-經濟部主導性新產品開發計畫所研發經費補助、2004年-在中壢基地量產、2005年-成功進入歐洲市場。榮獲健康食品認證①有助於糖尿病友控制血糖，安心食用。②無塵無菌化炊飯技術，口感香 Q 甘甜。③連續食用苦降低空腹血糖。④高分子聚合物包材充氬包裝，常

溫即可保存一年。⑤結合美味、健康與便利，微波及可使用。⑥每盒含有 15gFiber 有助於腸道蠕動。並介紹其製作過程及雲端履歷安心食品。



日期：12/11 10:10-12:00

講者：林珈汶/台南奇美醫院營養師

講題：醫院營養師的心路歷程

摘要：首先針對營養師考試科目提示學弟妹如何準備◎生化:機制流程圖，圖片替代文字◎營養:生化、生理、膳療、營養、細節重點、維生素，礦物質◎膳療:病因、症狀、飲食原則、對症下藥、◎生理:先懂上課內容再作大量選擇題◎公衛:生命期營養、營養諮詢◎食衛:表格整理、英文菌名◎團膳:漸層式、大綱、計算、設備、認識食材、特性、烹調、成本控制、數量、採購、驗收、監督、配膳、供餐、營養教育、客訴管理、溝通、人際關係。再介紹醫院營養師主要分二大類團膳營養師、社區營養師及臨床營養師其個別詳細工作並勉勵大家設定學習目標、課業不累積、結伴讀書培養好體力。



日期：12/11 14:10-1700

講者：卞秀娟營養師 803 醫院營養部

講題：醫療機構營養工作簡介

摘要：醫療機構分級照顧 A：醫學中心 1. 低失誤率區域醫院2.診所工具:高敏感性、低特異性專科化、專技化、效率性 3.以科別為團隊組成的單位(專精化、科技合作) B、地區醫院 1.高涵蓋性、可近性、整合性 2.診斷工具:高特異性兼顧敏感性全科醫生扮演守門員 3.以社區組織為團隊組成的單位(高可近性、全家全人服務) 二、醫院設立規範 1.一百床以上的醫療機構設立、需經由主管機關審核 2.設置標準由「醫療機構設置標準」規範三、基層醫療照顧 1.內容：(1)第一線的健康照顧(2)具持續性、周全性、協調性(3)強調應持續負責、追蹤每個人及社區的健康問題(4)照顧具有人性化、個人化的照顧功能 2.場所：(1)地區醫院 (2)診所(3)衛生所



日期：12/18 10:10-12:00

講者：葉佳雯/葉佳雯營養諮詢機構

講題：營養師之創業之路

摘要：首先談到臨床營養師的工作領域中，營養師必須能夠面對生命的無常，更需具備足夠專業知識，臨床營養師視病如親的態度非常重要。社區營養師照護型態：呼吸照護病房、護理之家、長照機構、養護中心、安養中心、居家照護、日間托老等。其實營養師可以做得更專業，進入職場時要多學、多做、不計較、少說話，做任何事都不可敷衍了事。未來營養師必須創造自己服務的差異性，且能保持積極的情緒，關懷病人的態度、熱情，是自己工作要表現出的價值。最後勉勵學弟妹，人生中工作態度比一個人的工作能力更重要。



日期：12/18 14:10-1700

講者：李婷婷業務專員百達醫療產品公司

講題：健康食品教育、行銷及售後服務

摘要：業務帶給學姐的成長 1.為了完整的履歷，若撐兩年→學會堅持，並盡可能學到東西 2.什麼都要自己做，所以我「什麼都做」→學會獨立思考及操作的能力 3.好營養師執照→永遠不嫌晚，但請下定決心

*醫藥產品/業務 1.產品：術中止血劑 2.薪資待遇：a.底薪+獎金 b.油資/停車費實報實銷 c.三節獎金 d.每年出國補貼 e.交際費和其他”子彈”(各式活動費) 3.工作內容：a.開發及維護客戶關係，銷售及推廣，達成業績目標 b.機動性跟刀，協助客戶正確使用產品 c.愛情藥不藥 d.小故事分享*地頭蛇的故事-我是箭靶要懂得如何和上司建立好關係*學姊與我-為什麼不幫我要學會靠自己，什麼事都要會做*輝歲(一間有名的藥商)和孩子該選誰?選擇自由一點，也是自己所愛的。



日期：12/27 15:10-17:00

講者：陳雅貞/營養師生達生技

講題：海峽兩岸健康食品發展之比較

摘要：隨著國家發展進步及民眾的保健意識提升，保健食品變得越來越普及，而跨國至大陸設廠也越來越變得是一種趨勢；產品進軍大陸不得不知相關法規，畢竟國內與大陸的法規不同，相關法規在台灣稱為健康食品管理法，大陸則稱為保健食品註冊辦法，所以在大陸不得隨便將保健食品當作產品名稱，一定得經過申請認證才得使用保健食品一詞，能用的功效也不大相同，台灣現在認可的功效只有 13 項，在大陸認可的功效高達 27 項，但在之後會再將一些功效合併或刪減最後剩下 18 項，在大陸申請功效項目以增強免疫力、輔助降血脂、舒緩體力疲勞等三項為件數最多的功效，代表除了此三項產品多外，也代表此三項功效的申請較其他項為簡單，而大陸的保健食品的食品型態與台灣的健康食品比較，大陸多為膠囊錠狀，台灣則以其他形式較多，大陸健康食品的原料管理，又將食品原料細分為普通食品原料、既是食品又是藥品、可用於保健食品、食品添加劑使用衛生標準、食品營養強化劑使用標準、新資源食品、可用於保健食品的益生菌菌種名單、可用於保健食品的真菌菌種名單、有嚴格規定的其他原料等幾項，所以在開發新產品之前一定要先了解當地法規，才不會去了卻不了解當地法規使產品不能販賣而白白花錢；法規是死的，只要肯努力、肯背一定學得會，我覺得今天最重要的是聽學姊談她的經驗，一個大學生剛出社會如何從第一份工作慢慢做到現在，雖然對現在的我們來說畢業不是繼續升學就是出社會，選擇出社會這條路是必要調整自己的心態，畢竟自己喜歡的工作不可能從天而降，而是要如何看待自己的工作，剛到手的工作也不可能一步就到位，只能一點一點努力、進步才能慢慢的往上爬，雖然過程多少有辛苦的地方，只要有心相信就能將這份辛苦化作以後成就的基礎。





101 學年度第一學期教學活動

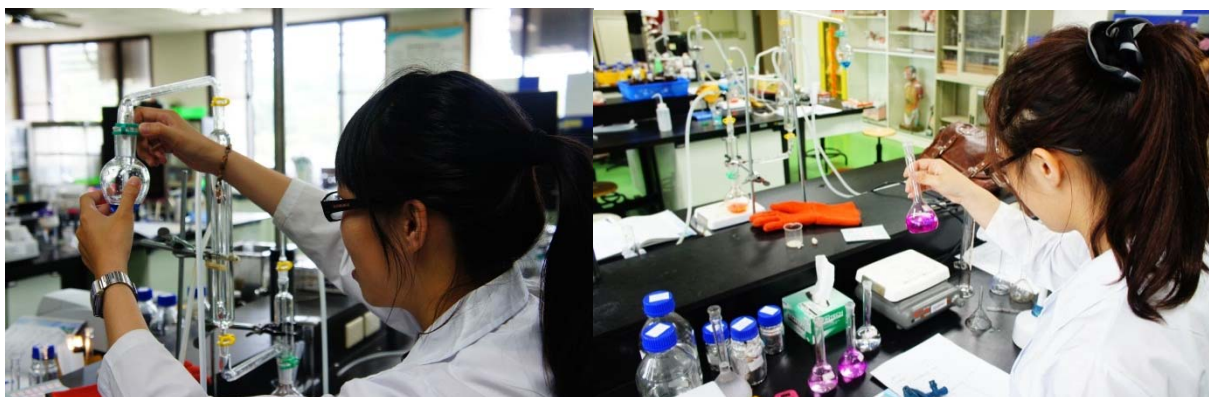
日期	課程名稱/活動名稱
101/09/18	2012 食品營養學系產品創新競賽
101/11/7	營養實習-基礎 校外參訪彰化基督教醫院
101/11/16	肉品生化學 校外參訪卜蜂加工廠 1、2 廠
101/12/14	食品科學概論 校外參訪 南僑化工(油脂廠) 宏亞食品(77 乳加巧克力)
101/12/24	工廠實務成果展~主題：菇菇相席

名稱：食品檢驗練習班(乙級、丙級)

時間：(丙級)101 年 8 月 13-14 日、25-27 日、(乙級)101 年 8 月 15-19 日、20-28 日。

活動內容摘要：現今的社會工作皆講求專業至上。而考取證照則是表現專業的最快的一個途徑。因此為使學生畢業後更有競爭力，應強化學生的專業知識以及積極輔導學生考取專業證照。目的為促使學生能有練習的機會，將所學之技能熟練的運用在考試或就業中，因此規劃食品檢驗練習班，本年度食品檢驗練習班在丙級訓練班開三梯次、乙級訓練班開兩梯次，提供學生實際練習之機會。

丙級訓練班課程內容包含：實驗器具認識、乾熱滅菌及濕熱滅菌之操作、細菌細胞大小之測定、酵母菌細胞之觀察、食品中生菌數檢驗、標準鹼溶液的配製與標定、標準酸溶液的配製與標定、食品中有機酸含量之測定、粗脂肪之萃取、油脂過氧化價檢驗、樣品 pH 值之測定、罐頭食品之檢驗、果汁之減壓過濾及 pH 值測定、水質之檢驗等 14 項。乙級訓練班課程內容為：革蘭氏染色、IMViC 法、大腸桿菌群數、粗蛋白測定、維生素 C 測定、Somogyi method、Bertrand method、甲醛態氮測定、人工甘味劑鑑別、亞硝酸鹽測定、酸性色素之分離與鑑別、揮發性鹽基態氮測定、硫巴比妥酸價測定、亞硫酸鹽測定等 14 項。





名稱：2012 食品營養學系產品創新競賽

時間：101/09/18

活動內容摘要：本活動係為鼓勵靜宜大學食品營養系學生，運用學校所學及實務經驗之配合，特舉辦地方特產創新加工產品研發，並評選出參加『2012 台灣食品創意競賽』之同學。本競賽主題為：(1)開發可用於中式菜餚之醬料產品(2)台灣本土特色產品(3)創新飲料產品為主題，以能在工廠加工量產、食品安全、可保存、新穎性、新食材、新配方、新包裝或是新技術為重點，希望可透過實際操作及師生互動，促進學生對食品加工技術的了解。第一名作品：燒番薯醬、第二名作品：王者之風、第三名作品：輕響食繽紛嘉年華及赤の茶。





名稱：營養實習-基礎 校外參訪

時間：11/7 14:10-1700

地點：彰化基督教醫院

活動內容摘要：實地參訪彰化基督教醫院，了解臨床營養師之工作及院內廚房“速涼技術”介紹。彰基醫院營養師執業內容包括：膳食供應管理、社區營養、臨床營養照顧。在彰基的廚房最具特色的新技術：“速涼技術 cook-chill system”將餐點製成後由 90°C 降至 4°C (90 分鐘)，能增進食品安全及延長保存，節約人力及費用。在膳食提供的部分有音樂河餐廳，是一家福音餐廳，秉持「傳達愛」的理念，注入一股新流「營養、專業、健康」，生活方式從疾病醫療到疾病預防，營養師駐店經營的餐廳與一般餐廳比較，不管在食材、主廚、經營團隊、衛生安全，都有營養師嚴格的把關，餐點特色是供應營養熱量分級的餐點，是個對顧客的貼心選擇，以及製作個別減重餐盒，這些都給了學生們很多新的構思，讓學生們了解到其實營養師的工作範圍很廣，每個領域都是不同的挑戰，除了要加強自己的專業知識外，還需要多做充實才能跟得上社會的需求與脈動。





名稱：肉品生化學校外參訪

時間：101/11/16

地點：卜蜂加工廠 1、2 廠

活動內容摘要：本次校外參訪為配合『肉品生化學』由 林國維 老師帶領著靜宜大學食營系碩、博士班同學參觀台灣卜蜂企業股份有限公司位於南投的加工廠 1、2 廠，主要是在製作家畜冷凍加工產品，在參觀工廠前先由工作人員為大家介紹『卜蜂集團』於 1921 年創立於泰國曼谷後在國際間具有相當大的規模，跨足農牧食品生產、水產事業、自動化工業、石化工業、房地產等等的領域，在 1977 年卜蜂集團也來到了台灣設廠，並且在 1987 年股票上市，正式成為本土化上市公司。隨後參觀廠房，觀看一條線的自動生產線，讓同學們實際了解業界的技術運用以及如何克服保存、儲藏及量產的方法。



參觀台灣卜蜂企業股份有限公司



同學們專心聽講



台灣卜蜂企業股份有限公司 簡介



主講者與林國維老師合影



名稱：食品科學概論校外參訪

時間：101/12/14

地點：南僑化工(油脂廠) 宏亞食品(77 乳加巧克力)

活動內容摘要：本次的校外訪第一站先參觀南僑化工的冷凍廠，南僑化工除了製作大家所熟知的『南僑水晶肥皂』外，在 1980 年成立了南僑油脂有限公司廠房位於天津，生產烘焙用相關油品，並於 1991 年設立現代化冷凍麵糰工廠位於桃園，開發了許多與烘焙相關的食品，例如：冷凍麵糰、急凍熟麵、西點類、丹麥類、甜麵包類……。

而參訪的第二站來到了宏亞食品，於 1976 年創立了 77 乳加巧克力，陪伴了許多國人走過童年時光，為了繼續延續巧克力的精神與故事性，宏亞食品也成立了亞洲第一座巧克力博物館『巧克力共和國』，館內除了展覽有關巧克力的知識、文化歷史、製作過程並結合觀光旅遊增加了解巧克力的機會。



本系林國維老師與南僑李勣文副總裁合影。



食營系食品組學生合影(南僑化工)。



本系林國維老師與南僑李勣文副總裁、



食營系食品組學生合影(宏亞食品)。





名稱：工廠實務成果展~主題：菇菇相席

時間：101/12/24

活動內容摘要：近年來國人的生活型態改變及健康意識的抬頭，講究食材的原始、保留營養素以及便利性成為了國人選購食品的走要條件。因此工廠實務課程特舉辦『菇菇相席』成品之成果展，鼓勵靜宜大學食品營養系學生，運用學校所學及實務經驗之配合，並與全系師生一起分享他們的成品。

本成果展之主題以『蕈菇類』作為主要食材，開發具有特色的創新產品，並考量到量產性、食品安全、可保存、新穎性等等的層面，也期望透過實際操作及師生互動，促進學生對食品加工技術的興趣與了解。



活動海報



產品1：菇奶奶蛋捲



作品2：福馬菇飲



作品3：養生靈珠飲



作品4：Good 菇双醬



食營系師生們共襄盛舉



1. 恭賀!鍾雲琴教授榮獲 100 學年度院級績優導師獎。
2. 恭賀!詹恭巨主任榮獲 101 學年度校教學優良獎及周淑姿教授榮獲 101 學年度系教學優良獎。
3. 食營系教師共同申請經濟部學界開發產業技術計畫「發酵保健食品素材之研發與功能性評估 3 年計畫」，獲得補助 3840 萬元。
4. 101/12/5 (三) 舉辦 2012 中區教師聯誼，地點於 IBA，與會人員約 30 人。



5. 恭賀!100 學年度研究所獎學金學生獎勵名單:鍾佳倫、陳諗慈、康子寧、陳仲媛、曾涵媚。第一學年榮獲與學費同額獎勵。
6. 101 學年度大學部學業成績優良學生獎勵名單:
 營養二 李適安、許雯茜、張景雯、黃鈺芸、鄒孟君
 營養三 張慧潔、劉庭妤、姚志謙、方怡婷、郭孟佳
 營養四 蕭佩芳、黃雅鈺、辜祥霖、彭兆梅、劉家祥
 食品二 李旭傑、張婷鈞、范乃樺、黃偉岳、曾韋修
 食品三 林佳靜、李祐寧、葉書亘、林佳燕、卓毅宏
 食品四 葉瑞霖、賴慈旻、吳玟靜、鄭元豪、林靜宜
 恭賀!以上同學前學年成績名列全班前五名，每人可獲頒獎學金依序為 1 萬元、8,000 元、7,000 元、6,000 元、5,000 元及獎狀乙紙。



7. 恭賀! 101 年第二次營養師考試錄取名單:陳諗慈(10106 畢)、林佩儀(9306 畢)、鄭勤巧(10106 畢)、陳雅惠(9310 畢)、劉學民(碩一)、吳莉娟(10106 畢)、鍾佳倫(10106 畢)、楊雅婷(10006 畢)、溫惠婷(10006 畢)、歐陽蕙美(9006 畢)、邱郁寧(9506 畢)、黃建豪(9901 畢)、邱代遠(10106 畢)、盧雅琦(10106 畢)、林昱蓁(10106 畢)、沈利紘(10106 畢)、林



妍儒(碩三)、楊婷如(9806 畢)、陳如君(9306 畢)、溫昭銘(10106 畢)、李岳明(碩二)、李佩瑤(9906 畢)、陳玟玟(9606 畢)，應屆畢業生錄取率 28%。

8. 恭賀！101 年第一次食品技師考試錄取名單：曾盈寧(9906 畢) 林信宏(9203 碩畢)張毓玲(9506 畢)張孟琳(9806 畢)張依涵(9406 碩畢)陳雅婷(9406 畢)曾寶歡(10006 畢)張淑芬(8306 畢)孫財前(9508 碩畢)。
9. 101 年食品檢驗分析乙級技術士通過名單：蘇宣庭、李維芳、柯依蓁、江欣芸、邱學均、郭芯辰、劉紫彤、魏軍豪、范立雯、林靖淳、余佩儒、王培賢、吳冠伯、葉瑞霖、賴慈旻、林晟毅、鍾宜臻。丙級考試通過名單：葉馥萱、梁峻瑋、廖之寧、謝欣諭、卓毅宏、簡思嘉、施儒成、李文盛、陳以慈、鍾芳宜、黃芷琪、張原豪、廖好倫、吳鎔菁、黃雅貝、劉佳蓁、簡世豐、梁軒瑀、呂佩穎、鄭鈞銘、許富榕、劉政萱、董子安、黃郁雯、李怡萱、連思茜、蘇育凱、林偉渝、葉書亘、許芳如、黃碩彥、高鈺婷、賴忠義、林季穎、李祐寧、林佳靜、林禹伸、周書正、姜欣宜、李柏翰、江德蓉、林佳燕、楊予嫻、鄭俐琪、通過人數共計 44 位 練習班報名人數 49 位，通過率達 90%。
10. 烘焙丙級技術士(麵包類)通過名單：林佳慧、鐘書巧、吳莉娟、涂巧玲、魏辰霖、孫俊良、李宜儒、陳郁琪、溫昭銘、簡江原、郭 婷、巫虹萱、何玉涵、張瑋軒、莊天馨、蕭伊玟通過人數共計 16 位 練習班人數 16 位，通過率 94%。
11. 本學期霜淇淋由 101/9/18 開始，每週二及週四中午 11:00 至下午 16:00 於格倫樓食營實習工廠(G127) 販賣優格巧克力、優格抹茶及優格香草霜淇淋等。
12. 團膳實驗課程供應營養午餐，於 101/10/16 起每週二及週四中午 11:50~12:30 供應，12/18 及 12/27 團膳特餐。
13. 本系研發新產品「歐式低脂香腸」，並於 12/27(四)12:00pm 舉辦試吃會，地點於實習工廠。
14. 2012 年 9 月 18 日舉辦 2012 食品營養學系產品創新競賽，鼓勵本系同學勇於創新與創意開發新產品，並遴選二組優勝產品『燒番薯醬』及『王者之風』代表本系參加台灣食品科學技術學會『2012 台灣食品產業創新競賽』活動。
15. 101/12/24 中午 12:30 舉辦工廠實務成果展，以「菇菇相席」為主題開發 4 種新產品，地點於格倫樓大廳，包括「菇奶奶的捲」、「福馬菇飲」、「養生靈珠飲」及「Good 菇雙醬」等，呈現學生之研發成果，帶領探索食品營養的知識寶庫，參與人員包括全系師生等共約 60 人。
16. 2012 年 11 月 23 日協助辦理「保健食品專業人才能力鑑定制度及推動規劃中區說明會」，此說明會係「工業技術研究院」接受「經濟部工業局」計畫委託，協同「台灣保健食品學會」與「食品工業發展研究所」共同規劃辦理，旨在使相關系所教師瞭解保健食品能力鑑定，進而能在系內協助鼓勵學生團體報考，以引導學生專業學習目標及提升就業競爭力。
17. 協助 190 名學生報名 102 年度保健食品初級工程師能力鑑定考試第一次考試，考試日期：102/04/27。
18. 本系 65 名學生通過「中餐烹調技術士技能檢定衛生講習時數」認證。
19. 系友回娘家舉辦同學會活動二場，101 年 8 月 11 日參加老師及 9006 畢業系友 25 人、101 年 9 月 22 日參加老師及 8806 畢業系友 24 人。





20. 校外實習：營養實習課程--國內共 64 個醫院機關包括台灣大學醫學院附設醫院、馬偕紀念醫院、行政院衛生署桃園醫院、行政院衛生署豐原醫院、行政院衛生署花蓮醫院、行政院衛生署南投醫院、行政院衛生署苗栗醫院、行政院衛生署台南醫院、中國醫藥大學附設醫院、澄清醫院中港、平等分院、台中榮民總醫院、童綜合醫院、光田醫院、國軍台中總醫院、台北醫學大學附設醫院、高雄醫學大學附設醫院、義大醫院、中山醫學大學附設醫院、彰化基督教醫院、彰濱秀傳紀念醫院、成功大學附設醫院、高雄榮民總醫院、安泰醫療社團法人安泰醫院、慈濟醫院台北分院、行政院衛生署台南醫院、成大醫院附設醫院、成大醫院斗六分院、羅東博愛醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、屏東基督教醫院，將有 46 名學生於 101 年 7、8 月執行校外實習活動，9 名學生於 102 年 1-3 月執行校外實習活動。
21. 暑期實習課程--共 15 個機關單位包括行政院衛生署食品藥物管理局、經濟部標準檢驗局高雄分局、中華穀類食品研究所、鳳山熱帶園藝試驗所 經營利用系、桃園縣衛生局 (食品藥物管理科)、台中市衛生局 (食品藥物管理科)、台中市衛生局 (食品藥物管理科)、南投縣衛生局 (食品科)、嘉義市衛生局 (食品衛生課)、嘉義縣衛生局 (藥物暨食品管理科)、台南市衛生局 (食品藥物管理科)、高雄市衛生局 (食品衛生科)、屏東縣衛生局 (食品衛生課)、食品工業發展研究所、統一企業股份有限公司，將有 32 名學生於 101 年 7、8 月執行校外實習活動。
22. 本學期參與營養志工服務學習 40hr：台中榮民總醫院 17 人、光田綜合醫院 12 人、中國醫藥大學附設醫院 13 人。
23. 感謝系友獎學金捐款：詮亞股份有限公司捐款十萬元整。



靜宜大學食品營養學系 2013 年成果展即將登場!

近年來由於健康意識的抬頭，講究天然、無添加、保留營養素、少油、少糖或少鹽的飲食型態，如「輕食」、「養生」、「有機」，均成為時下流行的樂活飲食新寵。其中強調以減少油煙方式烹調的「輕食」，是一種類似便餐的簡單料理，除了美味更講究營養均衡，更可以減少人體的負擔。此外，許多富含高營養價值的食材也被利用在食品加工的過程，以增加食品的健康價值，如燕麥、寒天、寡糖，因其具有降低膽固醇、促進腸胃蠕動等生理功能，而被廣被使用於早餐穀片、飲料或是其它加工食品。

本次食品營養學系之成果展即本著促進健康的理念，除設計具有健康意識的加工食品及養生概念飲食的創意競賽外，更有營養諮詢、營養知識闖關遊戲，配合活潑又不失嚴謹的活動，呈現全體師生專業的運用，更期望藉此引領您一起探索食品營養的知識寶庫。歡迎大家一起來共襄盛舉，樂活人生！

食品營養學系 系主任 詹恭巨敬邀

系簡介：

本系師資及設備完善，提供由大學部、碩士至博士班完整之學習環境。依專業領域分組為『食品與生物技術組』、『營養與保健組』。本系擁有實習工廠、動物中心、團膳廚房與餐廳、教學及研究實驗室等設備完善之空間，配合規劃完整的專業與實務實習課程，啟發學生由基礎科學進入專業分工的領域，並藉由加強學習輔導與開設跨領域學程，強化學生之學習經驗，擴展學生之學習視野，以加強學生之專業與職場競爭力。



畢業生出路：

本系畢業生大多分佈於食品工業界、醫院營養界、衛生及教育研究單位及餐飲業等單位，且於國內外繼續研究深造的同學日益增多。



101 年度食營之光

101 年第二次營養師專技高考考試應屆畢業生錄取錄 28.13%(9/32)

101 年食品檢驗分析技術士丙級通過率 90% (44/49)、乙級通過率 34.7% (17/49)

101 年烘焙 (丙級) 證照麵包類通過率 94%(16/17)

◆5月8日活動時間流程表:

時間	活動流程	地點
10:00~10:10	開幕式~活動正式開始!	國際會議廳
10:10~10:30	師長及貴賓致詞	
10:30~12:30	加工食品創意競賽	
10:30~13:00	營養諮詢站 Q&A、食品營養知識遊戲攤位	
11:00~12:30	輕食料理 - 創意競賽	格倫 511 室

活動名稱	內容
食品加工創意競賽	現場有以豆類、肉類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋類、穀類及根莖類等原料開發之新產品，除產品展示並提供品評活動，請大家票選出“海報創意”/“產品創意包裝”/“食在好味道”三獎項。凡參與票選的老師或同學，將於 15:00 公開抽出六名，可獲霜淇淋卷 5 張，請大家一起來共襄盛舉!!
營養諮詢	現場體位測量、提供您更符合個人化的營養與飲食諮詢。
闖關遊戲	從遊戲(食物估估樂/我是畢卡索 / 瞎拼 ABC)中學習日常生活超實用食品營養相關知識，過關可兌換手工烘焙餅乾等獎品。
輕食料理 - 創意競賽	推動養生概念飲食，善用天然蔬果，結合各種穀類及堅果發揮創意，讓美饌更添健康與營養。例如:銀耳蓮子粥、燕麥高纖餅、豆香杏仁露…等

2012 食營系成果展競賽佳績

- ♥ 加工食品創競賽：食在好味：水果繽紛樂-水果玉米片，焗肉焗焗、焗花生、焗腳庫-花生豬腳罐頭;包裝設計：水果繽紛樂-水果玉米片;創意海報：放三珠-海苔、梅子、香蕉貢丸。



- ♥ 養生概念飲食創意競賽：冠軍獎-泥來瘋之堅果好球。



理學院聯合成果展-加工創意競賽

主辦單位：靜宜大學食品營養學系

時間：102/5/8 (W 三)

參與人員：有修習食品加工實驗課程同學

活動內容：

1. 主旨

本活動係鼓勵學生以專業為基礎，發揮想像力，運用於新產品之開發。各組抽籤決定以豆類、肉類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋類、穀類及根莖類等原料之開發利用與產品創新規劃。各組可參考下列方向或自行研提創新構想：

- (1) 農畜水產原料之開發利用與產品創新規劃；
- (2) 食品型態保健機能性食品之創新研發；
- (3) 以既有或正在研發中之技術，規劃開發目前市售食品中，尚未能滿足消費者的產品等。

2. 競賽項目包括產品創意包裝展示/海報創意/食在好口味等三項，以上獎項之第一名，皆可得系上贊助之獎助學金 1000 元整及獎狀。

- (1) 海報創意：全開(A0)大小，內容須有產品名稱、產品特色說明、簡易製作流程 (最好以圖解方式展現)、營養標示、食用方式、保存方法之說明。
- (2) 產品創意包裝展示：將產品包裝展示，使其具市場競爭性，同學可自行設計標籤，開發新穎外包裝。
- (3) 食在好味道：現場提供 100 ~ 150 人份試吃活動。

3. 票選活動：當日會場 15:00 起有票選活動 (1 票/人)，請大家幫忙票選出“海報創意”/“產品創意包裝”/“食在好味道”三獎項。凡參與票選的老師或同學，將於 15:00 公開抽出六名，可獲霜淇淋卷 5 張，請大家一起來共襄盛舉!!

2013輕食料理-創意競賽

主辦單位：靜宜大學食品營養學系

- 宗旨：推動輕食養生概念飲食，擅用天然蔬果，結合各種穀類及堅果發揮創意，讓食品更添健康與營養。例如：水果優格蒟蒻涼麵、銀耳蓮子粥、堅果蝦鬆…等。
- 報名方式及規定：歡迎食營系大學部同學組隊參加（每隊 2-3 人）。請註明班級、姓名、聯絡方式及作品名稱，於 3 月 22 日（W₅）前向雅韻助教報名。發揮創意設計 10 人份之輕食養生概念飲食 1 道。每人份成本不得高於 40 元（需附收據，實支實銷），於 120 分鐘內製作完成並做好善後清潔工作。
- 評分標準：

項目包括衛生安全、食材選用、美味與大量製作之可行性、創意及特色、書面資料、熱量及成本控制、專業表達敘述能力(請推派代表說明設計理念及自我行銷)。◎所有報名隊伍於比賽後需將工作場所整理乾淨，並列入評分。

獎勵辦法：經評選為第一名者可獲得獎金 1000 元及獎狀乙張

第二名者可獲得獎金 800 元及獎狀乙張

第三名者可獲得獎金 600 元及獎狀乙張

● 注意事項：

1. 主辦單位僅準備一般常用之調味料，其餘特殊之調味料或餐具及所需鮮料需自行購買或準備。
2. 若參賽者之菜餚為湯品類，可於賽前自備清高湯，其餘主、配料需現場切割烹調(為求競賽公平，請勿事先處理)。
3. 為求美感，參賽者可自備展示之盛菜盤、海報、菜單、桌布或小擺飾，佈置展示區。
4. 選手請於賽前 10 分鐘於格倫樓 418 教室聽取比賽規則，賽前準備及比賽材料檢查；評審長下達指令，表示比賽開始；比賽結束前三十分鐘，以鈴聲提示比賽結束時間。評審長表示比賽結束後，請停止所有仍在進行之動作，馬上清理比賽現場，撤出選手自備用品。
5. 比賽需著標準網帽與圍裙。

◎ 比賽時間：102/5/8（W₃）9:00~14:00

◎ 比賽地點：集合講解 G418；實做地點 G417；講評地點 G511

◎ 預計當天流程：

時間	項目	地點	與會人員
9:00~9:30	報到，講解，準備	G418	審判長
9:30~11:30	各組製備時間	G417	工作人員
11:30~11:50	比賽成果展示	G511	工作人員
11:50~12:50	1. 請審判長致詞 2. 請來賓致詞 3. 請參賽選手呈現各組作品及解說 4. 請評審團試吃評分，討論結果	G511	評審老師群
12:50~13:00	公佈成績，頒獎	G511	審判長
13:00~14:00	協助善後，撤場	G417	全部選手

理院成果展 食品營養學系養生概念飲食創意競賽

團隊組員姓名	
班級	
聯絡手機/E-mail	
作品名稱	
製作方法簡述	
使用器具	

1011 系學會預定活動

活動日期	活動名稱
4/9	期中進補
4/27.28	幹部訓練
5/8	食營系成果展
3/20-22(暫定)	食營週
5/18.19	服務學習
5/30	聯合班會
6/7	畢業茶會
6/11	期末進補

台灣保健食品學會2013年會員大會暨學術研討會 長壽與享瘦研討會

時間	講員	講題	主持人
08:30~9:00	報到		工作人員
09:00~09:10	開幕式暨貴賓致詞		靜宜大學 唐傳義 校長 台灣保健食品學會理事長 江孟傑 教授
09:10~09:50	日本營養、食品學會理事長東北大學農學研究所 宮澤 陽夫 教授 (Teruo Miyazawa)	Physiological multifunction of food antioxidants	國立台灣大學食品科學研究所 江文章 教授
09:50~10:10		Coffee break	
10:10~10:50	京都大學食品生物科學系 河田 照雄 教授 (Teruo Kawada)	Foodomics and obesity	台灣保健食品學會理事長 江孟傑 教授
10:50~11:30	東京大學生命科學研究科寄付講座 加藤 久典 教授 (Hisanori Kato)	Integration of Multiple Omics for the Study of Food Functionality	國立成功大學生命科學系 張素瑄 特聘教授
11:30~12:00		會員大會	
12:00~13:30		Lunch Time and lunch Symposium、壁報論文展示	
13:30~14:00	祝年豐 院長	體重與長壽 Body weight and longevity	靜宜大學食品營養學系 王銘富 教授
14:00~14:30	詹吟菁 教授	延緩老化保健食品與相關可能機制之探討	靜宜大學食品營養學系 詹恭巨 主任
14:30~15:00		Coffee Break	
15:00~15:30		宣布壁報論文得獎名單並頒獎	
15:30~16:00	劉珍芳 教授	藉由食物異體捐獻的觀念運用於肥胖及代謝症候群的預防	台北醫學大學保健營養學系 謝明哲 講座教授
16:00~16:30	綜合討論	全體講員與主持人	

- 詳細資訊：請參考<http://www.thfs.org.tw/>
- 報名方式：一律採傳真報名(Fax: 04-26530027)
- 聯絡方式：04-26328001 轉 15034 趙語涵 小姐

日期

2013 年 3 月 08 日 (五)

地點

靜宜大學 任垣樓國際會議廳

(43301臺中市沙鹿區臺灣大道7段200號)

主辦單位：台灣保健食品學會、靜宜大學
 協辦單位：台灣食品科學技術學會、台灣營養學會、台灣農業化學會、台灣乳酸菌協會、台灣公定分析化學家協會、千禧之愛基金會、台灣抗老化保健學會、台灣食品安全營養研究基金會、台灣生物科技發展教育基金會