

# 靜宜大學

第55期



## 食品營養簡訊

Newsletter from the Department of Food & Nutrition  
Providence University

### 系主任的話

鍾雲琴 (本系專任特聘教授兼系主任)

親愛的食營人：

在這疫情攪亂的時期，各位的日常維持多少仍是日常呢？我們很幸運的在 110/12/11（六）逃脫疫情，舉辦了系友會-手作烘焙活動，大約 120 位系友及家屬參加。非常感謝系友會邱宥棋會長及他的團隊，我們共同度過了一個歡樂下午時光。多位系友表示，希望每年都舉辦如此有趣的系友聚會，甚至有系友期盼每半年舉辦一次 我們期  
著。

新的一年祝福所有食營人：新年快樂

鍾雲琴 敬上

目錄

系主任的話

營養專欄

專題演講

教學活動

重要系聞

## 良好的食物環境和健康飲食為人體打造抵抗疾病的防護罩

黃延君

靜宜大學食品營養學系副教授

自 2019 年底首次發現 Covid-19，接著快速蔓延至各國，2020 年 3 月 11 日世界衛生組織(World Health Organization, WHO)宣布在全世界引起大流行(World Health Organization declares the coronavirus outbreak a global pandemic)，依據約翰霍普金斯冠狀病毒資源中心統計至 2022 年全球已累計超過 3.66 億確診個案，造成超過 563.8 萬人死亡。此疾病傳播狀況在各地不同，病情亦隨時變化，各國統計的死亡率約在 0.5~5.0%，WHO 初步修正後之死亡率約為 2.9%。疫情爆發後除了醫療考量、衛生宣導和疫苗研發是重中之重，民生經濟、物資運輸、生活學習也都受到影響，這其中影響每個人最基本的問題就是「吃」！包含食物的來源，和吃什麼才能保護自己的健康。

2021 年 WHO 的資料顯示，Covid-19 大流行促使的糧食不安全問題增加了 3.2 億人，相當於前五年的總和；另外有 1.2 億人進入極端貧困：世界銀行定義為收入<美金 1.90/天；這些問題如果不解決，糧食安全危機將使數百萬人面臨各種形式的營養不良，包括營養不足，微量營養素缺乏和膳食相關的非傳染性疾病，特別是對生命早期所造成的不可逆影響，和需要被關注的營養弱勢族群婦女和兒童，此外，營養不良也是 Covid-19 的感染、風險、死亡的共同發病率因素(co-morbidity factor)。英國格林威治大學自然資源研究所和聯合國的營養學家共同進行了調查，時間為 WHO 宣布為大流行之後的一個月(2020 年 4 月)，運用 WHO 營養委員會已有之社群網路進行參與者招募和滾雪球取樣(snow-balling)，以線上問卷調查在

Covid-19 大流行期間食品環境和食品採購的消費經驗。結果共收集來自 119 個國家，跨越西歐，北美，拉丁美洲，亞太和非洲的 2015 份便利樣本。統計分析後對未來的食物環境提出建議：一、構建耐壓耐衝擊且彈性公平的食物環境，二、在大流行期間加強積極正向的膳食相關行為，三、減輕營養危機並促進所有人的永續健康飲食。食物環境包含外在與個人，藉由大流行中表現出的積極飲食相關行為，可進一步擬定十項政策方向，如圖 1：



圖 1. 建立更具彈性的食物環境之十個政策切入點

建構有彈性的食物環境亦可應用營養農業系統(farm-system-for-nutrition, FSN)，FSN 是一種針對區域內小家庭的營養需求與相對可得資源和特定環境所形成的資源系統，也是滿足特定地理位置與內在需求的做法，這種做法有利於推動自然資源的永續應用和在地農業的食品價值鏈，同時也有助於改善家庭飲食的多樣性和營養缺陷，面對疫情時能提高社區的準備應對能力，承受危機所帶來的挑戰。要建立這樣的系統，需要對農產資源有完整的資料，產銷能充分管理掌握，在地有良好的互動關係，同時有符合需求的社區健康促進計畫，才能在疫情或危機發生時，不只解決吃的問題，更能達到營養的需求，換句話說，站在推動社區健康永續的長遠目標上，有了好品質有益健康的食物，才能提供人體抵抗疾病最好的防

護罩。

眾所周知，壓力會改變飲食習慣並且增加肥胖的風險。德國的研究者 Huber 和 Steffen 進行了一項橫斷面研究(cross-sectional study)，調查因為疫情封鎖對年輕人飲食行為的影響，研究招募了來自巴伐利亞大學的 1964 名自願參與者，所有的參與者都要完成一份線上問卷，和以半定量的方式評估大流行封鎖之前和期間的食物攝取情形。結果發現在封鎖期間，31.2% 的參與者 (n = 610) 的總食物攝取量增加了，食物攝取量增加和 BMI 增加，精神壓力增加，飲酒習慣改變相關，食物攝取量的增加主要是來自於麵包(增加 46.8%，n = 284)和甜食(增加 64.4%，n = 389)。但也有 16.8% (n = 328) 的參與者總食物攝取量減少了，可見疫情對每個人的飲食行為產生了不同的影響。除此之外，飲食行為改變所造成的營養狀態變化，食物採購方式和選擇使用送餐對飲食多樣化的影響，工作方式、身體活動和久坐行為影響了生理功能等都對長期的健康狀態和慢性疾病型態產生了影響。

研究者對疫情期間的個人健康飲食提出了以下建議：

- 維持均衡飲食，避免不規律的零食
- 選擇富含維生素 A、C、E、B6、B12、鋅和鐵的食物，例如柑橘類水果、深綠葉蔬菜、堅果和乳製品
- 保持健康的運動生活方式，包含在家活動
- 規律作息與睡眠
- 多喝水
- 使用脫水或罐裝蔬菜水果時，選擇不添加糖或鹽的多樣化產品
- 避免吸煙和過量酒精攝取

均衡的飲食有助於人體在面對傳染病源時順利運作生理功能；避免不規律的零食有助於維持人體的內在環境恆定；充分且足夠的維生素 A、C、

E、B6、B12、鋅和鐵有助於維持人體的免疫功能；身體活動有助於降低心血管和骨骼肌肉功能退化；作息規律有助於人體對外在環境的適應；睡眠是人體細胞修復所必須；多喝水有助於廢物排除；選擇多樣化且少糖少鹽的產品可以降低因產品致病的風險；吸菸和過量的酒精會增加疾病的風險。能夠在日常生活中身體力行這些原則，就能為身體抵抗疫情或疾病打造最佳的防護罩。

**參考文獻：**

1. Aman F, Masood S. How nutrition can help to fight against COVID-19 pandemic. *Pak J Med Sci* 2020;36-38.
2. Bhavani RV, Gopinath R. The COVID19 pandemic crisis and the relevance of a farm-system-for-nutrition approach. *Food Security* 2020;12:881-884.
3. Birgisdottir BE. Nutrition is key to global pandemic resilience. *BMJNPH* 2020;3:e000160.
4. Clemente-Suárez VJ, Ramos-Campo DJ, Mielgo-Ayuso J, Dalamitros AA, Nikolaidis PA, Hormeño-
5. Huber BC, Steffen J, Schlichtiger J, Brunner S. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *Eur J Nutr* 2021;60:2593-2602.
6. Naja F, Hamadeh R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *Eur J Clin Nutr* 2020;74:1117-1121.
7. O'Meara L, Turner C, Coitinho DC, Oenema S. Consumer experiences of food environments during the Covid-19 pandemic: Global insights from a rapid online survey of individuals from 119 countries. *Global Food Security* 2022;32:100594.
8. Shameena Gill S, Adenan AM, Ali A, Ismail NAS. Living through the COVID-19 pandemic: Impact and lessons on dietary behavior and physical well-being. *Int J Environ Res Public Health* 2022;19(2):642.

## 110 學年度第一學期專題演講

日期	演講者/演講題目
110.08.07	食品檢驗分析在食品營養原料驗收之經驗分享 胡斯雲營養師
110.10.12	氣候變遷下的食物與生產 木蘭老師
110.10.14	踏入營養師領域的準備 陳玉蘭 營養師
110.10.21	營養師食品營養專業分享研習系列活動 陳玉蘭營養師、黃莎莉
110.10.28	探索職涯趨勢力與提升就業競爭力 吳麗雪 104 人力銀行銀髮事業處 資深副總經理
110.11.01	益生菌開發 董孟昀
110.11.04	乳化劑的原理與應用 吳國楨經理
110.11.09	輔仁大學神父啤酒開發經驗分享 輔仁大學謝榮峯教授
110.11.10	營養在社區健康之應用 詹幸嚴營養師 玉美生技股份有限公司
110.11.16	飲料加工及飲料包裝材質 久津實業鄭斯元專案經理
110.11.20	[由國考與就業面向-談營養人的最後一哩] 研習會 高雄科技大學水產食品科學系 謝淑玲 教授兼教務長、靜 宜大學 食品營養學系陳思好營養師、王秋涵營養師、李玟 靜營養師、黑松股份有限公司廖桂玉課長
110.11.22	丙酮酸膳食補充品中的不純物 parapyruvate 誘發人類 Hs68 細胞衰老的相關機制 中山醫大營養學系楊乃成副教授
110.11.25	社區產業與團膳午餐 林秉豪營養師 玉美生技股份有限公司
110.11.29	實證醫學 潘品合醫師
110.11.30	我的營養人生 王證璋 營養師
110.12.09	防疫飲食在成年人與銀髮族的應用 尤偉銘營養師 天主教聖馬爾定醫院

**110.12.14 臨床營養師的起承轉合**  
黃雅鈺 營養師

日期：110.08.07

講者：胡斯雲營養師

講題：食品檢驗分析在食品營養原料驗收之經驗分享

摘要：食品檢驗分析為食品原物料驗收相當重要之一環，在發展在地食材、創新應用的同時，本系除了培訓學生考取食品分析檢驗乙級證照以外，更接軌農產品驗收與食品分析檢驗實務。期使學生對於[由農場到餐桌]之重要環節皆能一一把關。講授食材驗收實務經驗，由感官視覺、嗅聞比較、觸摸體驗到科學採樣，利用表單紀錄、資料檢閱、簡易分析與委外試驗，一步一步說明食品材料驗收與檢驗分析之實務經驗。

日期：110.10.12

講者：木蘭老師

講題：氣候變遷下的食物與生產

摘要：使學生了解氣候變遷下台灣面臨的糧食困難與挑戰，了解樸門永續設計概念生產的農作如何實踐照顧地球、照顧人類，且有能力恢復整體生態系統的循環。學習個人能夠動手實踐的糧食永續可能性。



日期：110.10.14

講者：陳玉蘭 營養師

講題：踏入營養師領域的準備

摘要：本講座主題分享營養師的養成路、營養師的職場舞台、踏入職場的準備及職場倫理；醫院臨床營養師的工作挑戰、履歷注意事項、自傳寫作技巧、職場大忌(10大白目行為)，期使學生在校內儘早準備踏入職場所需具備能力，更加了解營養相關工作職場，並能結合自我興趣探尋適合自我的職涯方向等，藉此讓同學能提早思考並規劃未來可能的職場生涯。



日期：110.10.28

講者：吳麗雪 104 人力銀行銀髮事業處  
資深副總經理

講題：探索職涯趨勢力與提升就業競爭力

摘要：生涯規劃是人在一生中都要面對的課題，其重要性影響著一個人對於生活的態度，因此認識自己的這個課題越早鑽研對於人生規劃會越有幫助。然而生涯規劃需要考量的



不只有自我認知，環境趨勢也是很重要的一環。國家發展委員會推估國民於 2070 年時人口數只剩下 1582 萬人，在少子化、高齡化的環境下，政府開始推動應變政策，例如：110 年至 113 年國家發展策略之推動，目的是要讓台灣成為全球全球經濟的關鍵力量。藉由此次演講，期盼同學們能夠更加了解未來的方向，以利找尋自己的不凡。

日期：110.11.01

講者：董孟昀

講題：益生菌開發

摘要：有幸邀請景岳生技的董孟昀品保經理，為我們帶來益生菌開發講座。一開始講者從益生菌帶入主題，簡易的介紹益生菌的益處後，接著切入公司的產品。藉由公司的產品，介紹關於健康食品的認證，以及開發相關的小技巧。搭配政府機構的網站，講解在開發時可以從何處查詢資訊。另外還教導學生如何挑選益生菌的產品，像是挑選適合的菌株、有科學驗證或是文獻輔助的較佳。之後進入到品質系統的部分，藉由自身品保人員的經歷跟學生分享常見的法規規範，以及介紹品質管制相關證照。



日期：110.11.04

講者：吳國楨經理

講題：乳化劑的原理與應用

摘要：乳化劑在食品產業的應用相當廣泛，其品項也非常多，因此如果對其原理與化學性質不了解的話，不容易選用適當的乳化劑，發揮乳化劑應有的功效。本次邀請吳國楨先生演講，題目是「乳化劑的原理與應用」，吳先生任職食品添加劑公司，負責食品乳化劑業務進30年，因此有相當豐富的實務經驗與學理基礎。本次演講內容包括食品乳化劑的功能、成分、安全性、分類、結構、基本特性，決定乳化劑特性的因素，HLB值的計算，在咖啡、冰淇淋、糖果、奶油、麵包、麵條、糕點、餅乾、罐頭食品的應用。演講內容相當豐富，條理清晰易懂，相信同學們都有很大的收穫。



日期：110.11.09

講者：輔仁大學謝榮峯教授

講題：輔仁大學神父啤酒開發經驗分享

摘要：輔仁大學神父啤酒開發乃因民生學院的活動要求每系提供展示的產品，謝教授將其研究室釀製之蜂蜜啤酒送展並提供試喝。因為試喝的來賓常稱讚蜂蜜啤酒，因此展開開發輔仁大學神父啤酒之路。演講中謝老師先介紹啤酒釀製所需之材料，包括酵母菌、啤酒花、麥芽；接著說明開發蜂蜜啤酒及紅藜啤酒乃為了能使用在地食材。謝老師表示輔仁大學神父啤酒賣得非常



好，除了啤酒要好喝，產品要有特色，行銷策略亦非常重要。

---

日期：110.11.10

講者：詹幸嚴營養師 玉美生技股份有限公司

講題：營養在社區健康之應用

摘要：配合營養二應用病理學課程邀請系上畢業的學姊回來跟同學們分享她現在主要在做的工作內容，以及社區營養的基本介紹，營養是調節慢性疾病的重要因子，可以改善健康，預防疾病而非直接治療疾病，講師這次主要介紹的是社區營養師，而所需要具備的能力有溝通、管理與領導…等，工作內容包括了學校學生的營養課程、講座亦或是社區長者的營養照護，針對不同族群去設計不同的營養活動，涵蓋範圍非常廣泛。透過這次的演講讓同學們更深入了解了社區營養師這個職業，以前不知道原來社區所涵蓋的範圍這麼大，發展方向這麼多元，也知道了營養師所具備的能力和特質，還有職場上她所運用的一些技巧，很感謝講師帶來如此精彩豐富的演講，讓我們獲益匪淺，也對未來出路發展有更多面向的認識!



日期：110.11.16

講者：久津實業鄭斯元專案經理

講題：飲料加工及飲料包裝材質

摘要：食品一原料學課程邀請久津實業格菱廠鄭斯元專案經理至課堂中介紹飲料加工及飲料包裝材質。鄭經理帶了各式各樣久津公司代工的飲料讓同學認識。演講內容先是介紹台灣飲料市場的規模，手搖飲料產值是瓶裝飲料的四倍的原因，目前台灣的飲料加工廠情況，接著介紹果汁飲料的類型、各式飲料的原料、殺菌及充填方法，最後是不同的罐型及包裝材質。在場老師(王培銘老師及鍾雲琴老師)及同學亦發問許多問題。



日期：110.11.20

---

講者：高雄科技大學水產食品科學系 謝淑玲 教授兼教務長、靜宜大學 食品營養學系陳思好營養師、王秋涵營養師、李玟靜營養師、黑松股份有限公司廖桂玉課長



講題：[由國考與就業面向-談營養人的最後一哩] 研習會

摘要：針對[營養人面對的新時代與新挑戰]、[營養師考試準備規劃]、[心態調適與重點分析]、[保健食品研發歷程分享]，實為難得的機會，為學生灌注培養基本能力、專業學理與技術應用層次之學術饗宴，並加上為自己人格與專業養成與期許的講演。本次線上研習雖為星期六，一樣獲得本系學生熱烈之迴響。學生不論在學習態度之強化、考試準備之歸納整理方式與接軌保健食品研發與在地食材開發應用皆有不同面向的豐富的收穫。

---

日期：110.11.22

講者：中山醫大營養學系楊乃成副教授

講題：丙酮酸膳食補充品中的不純物 parapyruvate 誘發人類 Hs68 細胞衰老的相關機制

摘要：邀請中山醫大營養學系楊乃成副教授來系上碩士班課程分享，詳細介紹丙酮酸 pyruvate 在人體如何代謝及相關之代謝產物，跟人體相關的功能包括減重、調節代謝，及增加肌肉耐力等，另外教授也跟我們介紹一個酵素複合物 alpha-ketoglutarate-dehydrogenase complex(KGDHC)，會降低造成老化神經退化疾病，包括阿茲海默症、帕金森氏症等，而 parapyruvate 會抑制 KGDHC 進而誘發這些神經退化疾病，教授對此進行一連串實驗及研究，利用人類 Hs68 纖維母細胞衰老模式去探討其中機轉，他也跟我們分享後續研究會繼續探討哪些面向，除了細胞實驗外，也會進行線蟲實驗及小鼠實驗。

---

日期：110. 11.25

講者：林秉豪營養師 玉美生技股份有限公司

講題：社區產業與團膳午餐

摘要：配合食品三生命期營養課程邀請林營養師介紹玉美生技公司主要以學校機關營養午餐、生鮮食材、餐盒、機關團體伙食承辦、精緻熟食冷凍調理包、食農教育為主，他們食材供應中心及團膳中央廚房皆有通過 HACCP 認證，生鮮處理廠有 ISO 22000、CAS 驗證，截切蔬菜廠有 ISO 22000、TAP、有機加工驗證，因為他們有這些認證，所以農產品才可以安全的送到民眾手中，實踐食安的初衷。並介紹安全農業五大把關，(1)自有

農場通過 JGAP 認證(日本良好農業規範)(2)自有農場產品皆通過 TGAP 產銷履歷認證(3)契作農友均申請生產溯源碼，並輔導取得 TGAP 認證(4)產品溯源管理逐批進行 380+1 項農業殘留檢驗(5)專業加工廠通過 ISO 22000、HACCP、有機加工廠認證的重要性。經過講者的解說讓同學們了解在職場上要如何靈活運用現在所學的专业知識，也分享了很多對大家有幫助的經驗。

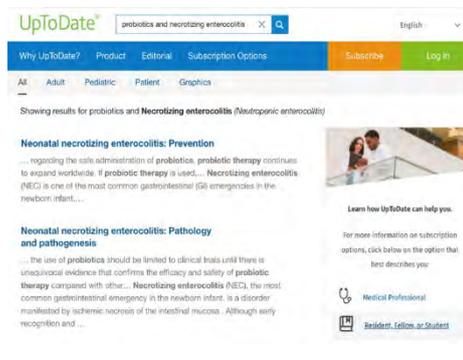


日期：110. 11.29

講者：潘品合醫師

講題：實證醫學

摘要：邀請到童綜合醫院實證醫學中心潘品合主任，跟我們分享何謂實證醫學，為什麼我們會需要學實證醫學，潘主任提到實證醫學包括臨床專業、病人價值觀，及文獻證據三大要素，完成實證醫學的五步驟分別為提出問題、搜尋證據、文獻評估、臨床應用，及評估後果，並且他也跟我們分享提出問題通常會用 PICO 的方式，PICO 分別代表 Patient、Intervention、Comparison intervention、Outcome，利用這樣的方式去找出一個個案或臨床情境目前的問題，再透過文獻去查證，所以潘主任也跟我們介紹多個目前最常用也最具公信力的臨床醫學文獻資料庫，並教導我們如何找出關鍵字及搜尋。



日期：110.11.30

講者：王證璋 營養師

講題：我的營養人生

摘要：本次演講邀請的業師是畢業的系友學長，主要分享他成為營養師的人生歷程。講者首先分享從前上課時的一些學習經驗，強調專業知識能力建立的重要，也分享在準備課業及將來參加國家營養師高考須注重的細節。講師之後分享執業營養師之經歷，由於曾經擔任國內數一數二規模的營養醫學美容機構的總營養師，再加上目前擔任某保健營養品公司營養總監頭銜的加持，講師分享如何憑著本身對營養工作的熱愛及日積月累的專業能力，達成目前的成就，已非常有力的奠定本系大一新生對系所專業的認同，也成功地誘引學弟妹對將來從事營養師工作的強烈興趣。講者最後勉勵學弟妹[天下沒有白吃的午餐]、[一份耕耘、一分收穫]、[只要你有心，四年後將煥然一新]。



日期：110.12.09

講者：尤偉銘營養師 天主教聖馬爾定醫院

講題：防疫飲食在成年人與銀髮族的應用

摘要：配合食品三生命期營養課程邀請尤營養師演講，在演講中提到，隨著年齡不同，要補充的營養物質也不同。比如說，隨著社會變遷，台灣年齡老化嚴重，年長者比率增加，年長者的飲食也備受重視，一般情況下，他們可以從鮭魚、雞蛋或者曬曬陽光獲取維生素D，並刺激免疫細胞成熟，減少急性呼吸道感染。還有可從各種瘦肉、海鮮、蔬菜或者雜糧來獲取維生素B12，可保護神經組織細胞，並提升免疫機能，除了上面提到的營養素，也可補充鎂，可以能量代謝平衡，降低發炎反應。硒有抗氧化功能，降低氧化壓力，若缺乏容易



導致 RNA 病毒突變。可藉由攝取這些營養素，補足缺乏的營養。銀髮族容易營養缺乏，造成的原因可能是營養觀念不足、咀嚼困難、腸胃不好，蠕動變慢或者沒有食欲，故若要設計年長者吃的便當，需考慮以上因素，以達到均衡飲食且吃得健康。一般成年人的飲食相對銀髮族較可多樣化，所以我們必須食品多樣性飲食均衡，多攝取不同的營養素，且要喝夠足量的水和少鹽少糖，盡量不要攝取讓身體有負擔的食物。我們也可以配合特殊的飲食方法來促進身體的健康，例如一、地中海飲食，攝取大量橄欖油、豆類植物、天然穀物、水果和蔬菜，每周海鮮及魚，適量的家禽、雞蛋及紅酒，可以預防癌症、糖尿病、有助於腦部與心臟健康。二、得舒飲食，為強調高鉀、高鎂、高鈣高膳食纖維、少飽和脂肪，選擇全穀食物，天天5+5 蔬果，避免吃紅肉，可降低高血壓，有助於心血管健康。三、靈活性蔬食飲食，是指不避完全排除動物性肉排，而是靈活運用蔬食獲得健康好處，偶爾吃牛排，漢堡也沒關係，這個方法可以有效控制體重體脂，維持最佳健康體態。

日期：110.12.14

講者：黃雅鈺 營養師

講題：臨床營養師的起承轉合

摘要：本次邀請的業師是系上畢業的學姊，主要分享成為營養師以來的工作經歷。過往的經歷包括公職營養師、門診營養師以及醫院營養師，也承接講座講師、文案行銷、社區營養、自媒體以及學術研究。在不同的營養領域須具備不同的軟、硬實力，而不論工作得到的壓力或成就如何，都是讓自己更強大的養分，也是找到合適領域的必經過程。凡是自己熱愛的領域，儘管面臨多艱鉅的困難，都能夠積極的面對和解決。營養師以自己的工作體會統整成四大點：起-全方面得學習；承-經驗就是生命的養分；轉-勇於嘗試，不自我設限；合-不忘初心，堅持所愛。並於演講結束前勉勵學生：「人生看似沒有方向，但只要堅信自己想要的，一定會往期待的方向走。」，期許每位學生都能在大學階段確立方向，勇敢追尋心中嚮往的目標。



## 110 學年度第一學期教學活動

時間	課程	參訪單位
110/11/2	風土食材探索	後山是前山之清水人文生態踏查行動
110/11/9	風土食材探索	大雅農會三和倉庫、大雅薏仁田、雅啤啤酒
110/11/23	食品工廠與管理	台灣優格食品股份有限公司、聯米企業股份有限公司
110/11/23	風土食材探索	瑞峰菇蕈農場
110/11/30	食品工廠與管理	源順油廠、大同醬油
110/12/12	生物產業概論	瓜瓜園企業股份有限公司、港香蘭藥廠股份有限公司

活動名稱：後山是前山之清水人文生態踏查行動

時 間：110 年 11 月 2 日

內容摘要：本次活動為結合人文與生態觀點之踏查行動，帶領大一同學前往靜宜大學的好鄰居-清水，透過實地踏查的方式，使學生了解台中海線在地文化之歷史脈絡。從靜宜大學出發後，彩梁老師一路上介紹沿途海線的沙鹿區、清水區的人文特色，直到進入清水老街，同學們之踏查任務即將開始。踏查路線分別四大地點：清水信仰中心紫雲巖、觀音石埠、神社參道、牛罵頭文化園區。過程中徒步經過清水在地巷弄的街道，透過觀察周遭的環境與互動，可見先民生活的樣貌，對比現今都市發展的差異。最後一個隱藏任務位於鰲峰山觀景台，學生一邊拿著紙地圖討論、一邊對照 google map 的地景功能，完成「後山是前山地景辨識圖」。在鰲峰山欣賞風景的同時，學生們在此收穫海線發展的歷史脈絡，結束今天的踏查。



活動名稱：校外參訪大雅農會三和倉庫、大雅薏仁田、雅啤啤酒

時 間：110 年 11 月 9 日

內容摘要：帶領學生至大雅農會認識大雅地區之食材。首先大雅農會何文科主任帶師生至隸屬大雅農會之三和倉庫認識大雅三寶：紅薏仁、小麥、蕎麥；同時也參觀三和倉庫及紅薏仁脫種子的機器。之後轉往薏仁田，鼎鼎大名的薏仁種植達人”長鬍子薏仁伯”已在田中等我們了。薏仁伯解釋春天播種之薏仁種皮顏色較深，而秋天種植之

薏仁種皮顏色較淺但脫種皮比較容易；於2月及九月播種乃為避開蟲害。今天的活動最後來到雅啤啤酒廠，王廠長介紹釀製啤酒使用蒸煮機、發酵槽、微波殺菌機、巴斯德殺菌機、自動貼標機及充填機。



▲大雅農會何文科主任介紹大雅三寶：紅薏仁、小麥、蕎麥



▲大雅農會三和倉庫是存糧的地方



▲觀察紅薏仁



▲長鬍子薏仁伯分享種植薏仁的經驗



▲王廠長介紹釀酒設備



▲試喝多款啤酒

活動名稱：校外參訪台灣優格食品股份有限公司、聯米企業股份有限公司

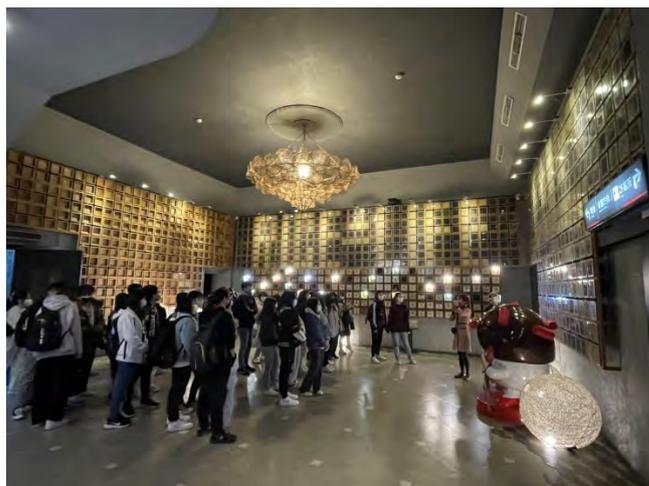
時 間：110年11月23日

內容摘要：帶領大三學生先至聯米企業有限公司進行參訪，聯米企業長期致力對消費者推廣米食營養與健康觀念，因為疼惜台灣這塊土地，宣揚台灣濁水溪孕育出來的特有稻米文化，成立亞洲首座稻米博物館 中興穀堡，成為記錄台灣稻米歷史與傳遞稻米文化

的展場。除了復刻保存台灣稻米文化與聯米發展的成長歷程，完整呈現農業文化穿越時代的軌跡，推廣台灣農產知識與稻米文化，是聯米永續經營所肩負的使命，透過這次參訪可以讓學生了解米的製程、歷史和相關文化。之後前往台灣優格食品股份有限公司，台灣優格擁有專業的研發團隊，對商品具有極度敏感的透析與分析能力；製程上設計統一流程，讓作業標準化，引進 ISO 作業標準及 HACCP 之重點要求，讓消費者吃的安心、買的放心。台灣優格透過不斷的研發，保持技術領先優勢，引領糕點美食文化，成為台灣食品烘培業口碑最好、品質最佳的專業代工廠，透過這次參訪可以了解餅乾的製程、文化、歷史和分類。



▲前往聯米企業股份有限公司，在稻米歷史博物館 台灣穀堡合照。



▲學生仔細聽聯米企業服務人員解說米的歷史



▲聯米企業針對公司產品種類進行初步介紹



▲台灣優格人員對餅乾原料進行解說



▲台灣優格人員對餅乾生產歷史進行講解



▲台灣優格人員對餅乾相關資訊進行Q&A

活動名稱：校外參訪瑞峰菇蕈農場

時 間：110年11月23日

內容摘要：杏鮑菇是目前國內菇類市場重要菇類產品之一，其產值甚至高於金針菇，僅次於香菇。瑞峰菇蕈農場位於台中霧峰，是從菌種、太空包、栽培管理到產品分級包裝都一手包辦的農場，因此本次參觀行程課可以讓同學對於菇類栽培產業有完整的認識。參觀過程中，朱瑞宗先生介紹了太空包原料組成與配製方式、太空包殺菌設備與方法、接菌方式、觀察菌絲生長情形、出菇與採收過程，鉅細靡遺，也有不少經驗談。不少同學對於菇類栽培產業也很有興趣，與朱先生有頗多問題討論。



▲抵達瑞峰菇蕈農場



▲說明太空包原料配製方式



▲ 接種後太空包菌絲生長情形



▲ 杏鮑菇出菇與採收

活動名稱：校外參訪源順油廠、大同醬油

時間：110年11月23日

內容摘要：帶領大三學生先至源順油廠進行參訪，源順製油永遠堅持「以製造生產對有益人體健康之產品為目標」的信念，即便在盈虧時期，也不受利潤誘惑，有所改變。產品品質曾多次受國家檢驗肯定。消費者文教基金會有鑑於許多生病案例是因食用不良油品引起造成疾病傷害事件，層出不窮(多氯聯苯事件就是其中之一)。於1982年，抽驗市售花生油並公佈抽驗報告，源順是唯一符合國家標準，通過檢驗廠商。1984年，消費者文教基金會再檢驗市售胡麻油，源順胡麻油再度符合國家標準，源順製油品質再次受到肯定，透過這次參訪可以讓學生了解芝麻油的生產過程，從炒焙、磨碎、製餅和壓油等單元操作所需之設備都有初步了解。之後前往大同醬油，大同醬油創辦人，早期是在鄉下賣肉圓的，由於自行生產調配的黑豆甕釀醬油味香甘醇，消費者常會指定購買整罐的醬油回家，因此醬油反客為主的成了銷售主力，也成就了現今大同醬油的輝煌歷史。後來第二代陳丁源先生傳承家業，並於西螺開設家庭式醬油間，以西螺優良的水質、溫度、濕度為基礎，加上獨家的釀造配方以及古法甕釀技術，成就了無可取代的甘醇醬油，取名為『源發醬園』。為了生計，挑著扁擔一步一腳印的走過濁水溪，行過彰化北斗、溪州、竹山等地挨家挨戶兜售，華路藍縷的奠定起日後『大同醬油』的基礎。民國95、106年間陸續通過ISO9001、ISO22000跟HACCP國際雙認證系統，並持續不斷的創新，有「柳丁醬油」、「柚子醬油」的酸柑滋味醬油，也有簡約典雅的「四季賞味」醬油禮盒，更在106年開發出符合國人無食品添加物以及糖的飲食需求的「無添加壺底清油」。『大同醬油』，這支以黑豆甕釀出來的黑金招牌，未來將秉持傳統，持續創新，除了帶給海內外的消費者，代代相傳、滴滴回甘的感動好滋味外，更期許自己能將黑金發亮、揚名國際。透過這次參訪可以讓學生了解醬油的生產過程，從選豆、發酵、精煉醬油和調和等單元操作所需之設備都有初步了解。



活動名稱：校外參訪瓜瓜園企業股份有限公司、港香蘭藥廠股份有限公司  
時 間：110年12月12日

內容摘要：本次參訪為配合生技產品概論課程，帶隊老師為李柏憲老師和陳淑茹老師，帶領大二學生先至瓜瓜園企業股份有限公司進行參訪，瓜瓜園企業長期致力對消費者推廣地瓜營養與健康觀念，因為疼惜台灣這塊土地，宣揚地瓜飲食文化，成立亞洲首座地瓜文化故事館，成為記錄台灣地瓜歷史與地瓜飲食文化的展場。之後前往港香蘭藥廠股份有限公司，港香蘭藥廠累積近三十年的製藥經驗，港香蘭傳承中國醫藥的精隨內涵，秉持『以人為本、良藥濟世』、『藥品兼具安全與療效』的經營理念，並引用了現代化科學製藥設備與技術，在 GMP 嚴格控管下，精確保留原方療效並配合時代演進，展現新風貌，港香蘭更匯集古今固有醫藥經驗及科學驗證，讓中國精良的醫藥德澤得以廣被寰宇，造福人類。





1. 恭賀!周淑姿老師榮獲 110 學年度校教學傑出獎、謝尤敏老師榮獲系教學優良獎。
2. 恭賀!詹吟菁老師榮獲 110 學年度院績優導師。

3. 本系參加「2021 第二屆台灣科學節」活動，於國立自然科學博物館戶外廣場區設置「食趣營樂」攤位，結合了掀起全球熱潮的韓劇「魷魚遊戲」中的古早味零食魚槌糖，介紹製作過程的焦糖化反應、小蘇打起泡作用等科普知識藉由歡樂有趣的方式向民眾傳遞知識，鼓勵輕鬆學知識，快樂玩科學!



4. 111/01/07 靜宜大學與歐典生物科技股份有限公司產學合作簽約，將利用高壓加工技術合作開發膳食飲品，搶攻龐大的膳食營養補充品市場。

5. 本學期食安青年軍 110 年至高中進行食安教育宣導:國立苑裡高中、市立清水高中、市立大甲高中、市立中港高中、市立后綜高中、私立致用高中等共六間校園。



6. 為使學生畢業後更有競爭力，除了加強學生的專業知識外，也應積極輔導學生考取專業證照，110 年食品檢驗分析乙級證照，通過考試 226 人，通過率 78.79%。

7. 110 年第二次營養師專技高考應屆畢業生考取 10 人，錄取率 23.26%，考取名單：朱○儀、江○倩、李○蓁、李○誠、林○靜、洪○淇、張○美、莊○翔、許○涵、許○婷。非應屆畢業生考取名單：王○涵(10806 畢) 蔡○穎(10906 畢)、王○國(10906 碩畢)。

8. 110 年第一次食品技師專技高考畢業生考取名單：吳○倫(10406 畢)。

9. 2021 聖誕主題"童趣。同趣"佈置比賽食營系學會榮獲公共區域組第二名及人氣獎食營系學會 憶童趣營接鼠於我們的食誕@格倫樓大廳。

10. 本學期霜淇淋販賣期間 110/10/14-111/01/06，每週四中午 11:00 至下午 16:00 於格倫樓食營實習工廠 (G127) 販賣本學期霜淇淋口味除基本香草、巧克力、抹茶外，另有洛神花、甜柿、菠蘿蜜等新口味。

11. 本系營養教育推廣室熱情開張，服務時間為 110/11/01-12/29 每週一、三 中午 (期中週休診)，服務對象為全校師生，地點於格倫樓 113 (營養教育推廣室)。

12. 團膳實驗課程供應營養午餐，於 110/10/14-110/12/23 每週二及週四中午 11:50~12:30，共計 18 次，內含 15 次一般餐、3 次蔬食餐(10/21、11/02、11/11)。



13. 食物製備實驗期末成果展於 110/01/12 上午 8:10-13:00 舉辦，主題：六大類食物製備，邀請百歲人瑞陳蔡隔阿嬤共同參與。



14. 畢業專題成果展於 110/12/24 (五) 舉辦，地點分別為食品組在食品工廠、營養組在格倫 104，海報展示於格倫樓大廳。





15. 110/12/11 (六) 11:30-17:00 食營系系友會舉辦靜宜大學 65 周年-手作烘焙活動，邀請系友們大手牽小手一同返校參加活動。邀請邱宥棋續任會長，應屆畢業生曾柏源擔任副會長。



16. 感謝!本學期食營系友捐款畢業專題成果展競賽獎金、食營系系友獎學金、食營系系務發展基金及急難救助金。