

靜宜大學

第 40 期



食品營養簡訊

Newsletter from the Department of Food & Nutrition
Providence University

各位親愛的系友們，大家好！

這半年來系務依然穩定成長，個人還是要先感謝前輩師長及系友們在協助母系發展方面所付出之心血及系友們不斷的鼓勵與支持。母系在全體師生共同努力經營之下，一直都穩定的成長且屢獲佳績。102 學年度下學期首先要恭喜江善宗與蕭錫延老師繼續獲聘為講座教授、張珍田、王銘富、張永和與周淑姿老師獲聘為特聘教授。王俊權、詹吟菁與鍾雲琴老師榮獲蓋夏研究獎，我本人榮獲蓋夏教學獎，林國維與黃延君老師則分別榮獲研究類與特殊績效類績優教師獎。更要大力恭賀的是詹吟菁老師榮獲台灣營養學會 103 學年度學術研究傑出獎。高美丁老師也將於 104 年 2 月從服務了 38 年的母系退休。

母系目前的課程與各項增進實務經驗的訓練，是依[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。許多實務課程的開設，加上教學卓越計畫經費的挹注，使授課之方式與內容呈現更多元、精實的特色。各實務課程之成果展與創新創意競賽的舉辦，均充分呈現學弟妹之專業學習成效與培養團隊合作精神。母系所規畫的[營養教育與健康促進工作室]已經開始運作，這學期已提供近 40 人次之全校師生營養健康諮商服務，將來會進一步與臨床營養相關課程結合成為具有特色之營養諮商教育實習場所。為了落實[學用合一]與強化就業競爭力，母系已開設[產業實務實習]課程，此九學分的實習課可讓學弟妹於大四下學期即至相關企業實習，實習結束可直接就業或畢業。母系這學期依例發出 6 名系友獎學金，去年年底開始募集的[急難救助基金]已順利完成第一階段之募款，這學期也已適時的發出 2 例援助學弟妹個案。

最後，要感謝系友們持續給予母系各項系友獎助基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

身體健康 平安喜樂

詹恭巨 敬上 2014 年夏

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

系學會
迎新活動預告

液體黃金-植物精油之研究分享

周淑姿
(本系專任特聘教授)

精油 (essential oil) 又稱揮發油 (volatile oils) 或醚性油 (ethereal oil)，是由植物體之根部、莖、葉、種子、花朵、樹皮等部位萃取出具有高揮發性、高濃度之油狀液體，其為植物行光合作用後所產生的二次代謝產物，精油對於植物體具有保護作用，能避免受細菌、病毒、真菌與害蟲侵害並能降低草食動物食慾，減少植物被動物食用之可能性，同時精油其特殊芳香氣味亦能吸引部分昆蟲來傳播花粉與種子；目前已知約有 3000 多種精油，而其中 300 種較具有商業上重要價值，可用於藥物、農業、食品、衛生、化粧品與香水工業，芳香療法 (aromatherapy) 中亦廣泛利用精油做為按摩或沐浴使用(1)；由於植物精油受限於植物栽種條件、原料取得不易、製造過程煩瑣、收率低、成本高等因素，加上很難被其他物質所取代，因此精油又可稱為“液體黃金”。精油萃取方式主要有蒸餾(distillation)、壓榨 (expression)、發酵 (fermentation)、吸附 (enfleurage) 或萃取 (extraction) 等方法，而蒸氣蒸餾 (steam distillation) 法為目前商業化精油最常見的製備方式(2)，近年來亦有二氧化碳超臨界萃取(3)與微波萃取(4)等新興萃取方法；不同萃取方式所得之精油其組成成分與應用上亦有所不同。精油為組成複雜的天然混合物，其可能含有多達 60 種不同組成比例之化合物，主要之組成化合物有醇類、醛類、酯類、酸類、酚類、丙酮類、萜烯類等，植物種類、部位、栽植條件及萃取方式皆會影響其化學組成與含量，進而影響其所具有之生理活性(5)。

許多研究指出植物精油具有許多生理效用，主要有鎮靜、抗氧化、抗菌、抗發炎、抗癌及抗黑色素生成等功效，在鎮靜作用，芳香療法中常使

用精油作為紓壓、放鬆之用途，以動物模式發現吸入薰衣草 (*Lavandula angustifolia* Miller) 精油與其主要成分沉香醇、乙酸沉香酯能降低動物因注射咖啡因所產生的過動症狀，使其回復至正常狀態(6)；而於人體試驗中亦顯示精油可降低心跳速率，達到生理放鬆效用(7)，且芳香療法能經由改善糖尿病患之睡眠品質而具有降低血糖之功效(8)。在抗氧化功效，研究指出百里香精油具有清除 DPPH 自由基與螯合亞鐵離子等能力(9)、野馬鬱蘭精油能有效清除自由基並抑制脂質過氧化作用(10)。在抗菌活性研究指出精油不僅可抑制人類、動物致病菌，對於農業與海產製品亦有延長保存的效果，例如大茴香 (*Pimpinella anisum*) 精油能有效抑制多種念珠菌 (*Candida* spp.)、毛癬菌 (*Trichophyton* spp.) 與水孢癬菌 (*Microsporum* spp.)(11)；西印度月桂精油可有效抑制多種致病菌如肺炎桿菌 (*Klebsiella pneumoniae*)、沙雷氏黏質菌 (*Serratia marcescens*)、沙門氏菌 (*Salmonella typhimurium*) 及大腸桿菌 (*Escherichia coli*)(12)；藍桉葉 (*Eucalyptus globulus*) 精油能夠有效的抑制食品中常見之病原菌-大腸桿菌 (*Escherichia coli*) 以及金黃色葡萄球菌 (*Staphylococcus aureus*) (13)。近年來皆有許多研究指出不同精油具良好抗發炎功效，例如野馬鬱蘭精油在細胞試驗中能有效降低人類單核球細胞 THP-1 經氧化 LDL 誘發之細胞激素 IL-1 β 、TNF- α 、IL-6 釋放(14)；西洋蓍草 (*Achillea millefolium*) 與台灣土肉桂 (*Cinnamomum osmophloeum*) 精油所含有的 eucalyptol 為具有抗發炎活性精油組成分，能有效減少人類週邊血淋巴球之花生四烯酸代謝為發炎介質，降低發炎物質 prostaglandin E2 (PGE2) 釋放(15)；佛手柑精油能夠有效抑制皮膚上病原菌 *Staphylococcus epidermidis*、*Propionibacterium acnes* 和 *Malassezia furfur* 並具有抑制 NO 生成之抗發炎功效(16)；以動物實驗指出馬鞭草 (*Lippia sidoides* Cham) 精油的添加，隨著劑量之上升能夠減少經由 12-otetradecanoylphorbol 13-acetate (TPA) 誘導小鼠耳朵水腫(17)，此外於精油中經常見的化合物，沉香醇 (linalool)

及沉香醇乙酸 (linalyl acetate)亦能抑制小鼠經由鹿角菜膠的誘導的水腫(18)。在抗癌效用，研究指出檸檬香茅(*Cymbopogon flexuosus*)精油能抑制結腸癌細胞株 (HT-29, HCT-15 cells)、肺癌細胞株 (A-549 cells)、肝癌細胞株 (Hep-2 cells) 等多種癌細胞生長，並且能促使血癌細胞 (HL-60 cells) 凋亡(19)；丁香精油中所含之丁香酚 (Eugenol) 亦能有效經由促進癌細胞之自由基產生誘發血癌細胞 (HL-60 cells) 走向細胞凋亡之功效(20)，香葉樹 (*Lindera umbellata*) 精油能夠誘導人類血癌細胞 HL-60 細胞凋亡及分化(21)以及茵陳蒿精油能經由 mitogen-activated protein kinase (MAPK) 路徑誘導人類口腔上皮細胞 (KB cells) 細胞凋亡(22)。植物精油大多為低極性物質且具有分子小能經皮吸收之特性，近年來廣泛應用於化粧品工業，研究指出精油能調節與黑色素相關之調控因子，例如柑橘 (citrus) 精油(23)、八角 (anise) 精油(24)與錫蘭肉桂 (*Cinnamomum zeylanicum*) 精油(25)能抑制黑色素生成之關鍵酵素—酪胺酸酶活性而具有美白功效；蓮花 (*Nelumbo nucifera*)精油能透過活化黑色素細胞內 cAMP 路徑而刺激黑色素生成(26)；丁香 (*Syzygium aromaticum*) 精油與其組成份 eugenol、eugenol acetate 能有效降低小鼠黑色素瘤細胞 B16 黑色素含量(27)。黃荊葉部 (*Vitex negundo* Linn) 精油能降低 α -MSH 所誘導黑色素細胞內酪胺酸酶活性，而降低細胞內黑色素生成(28)。

基於植物精油相關研究主題之熱門性，這兩、三年來本實驗室與化粧品科學系石瑩老師及林智健老師合作探討不同植物來源包含岩蘭草 (*Vetiveria zizanioides*)、肉桂(*Cinnamomum cassia* Presl)、西洋蓍草 (*Achillea millefolium* L.)等精油之抗氧化、抗發炎及抗黑色素生成等功效，也嘗試將其組合調製成複方精油以作為特定功效之化粧品素材，當然，我們也努力自行從植物栽種及萃取得到新種植物精油之開發，已發表之研究成果包含岩蘭草(29)與西洋蓍草(30)精油能有效抑制 LPS 所誘導之 NO 釋放與細胞凋亡，並調節發炎相關酵素 HO-1、iNOS、COX-2 與發炎相關細

胞激素 $\text{TNF-}\alpha$ 、 $\text{IL-1}\beta$ 與 $\text{IFN-}\beta$ ，因而具有良好的抗發炎活性；同時，兩種精油皆能降低 α -melanocyte stimulating hormone (α -MSH) 所誘發之黑色素生成量及降低酪胺酸酶活性與酪胺酸酶蛋白之表現量(31-32)，又以西洋蓍草精油主要是經由調控氧化壓力與抑制 JNK 蛋白表現之分子機制而降低黑色素之生成。此外，經由張珍田老師在酵素動力學實驗之協助，肉桂精油與其主要組成成分 cinnamaldehyde 於體外試驗可有效抑制酪胺酸酶活性，且兩者皆為混合型酪胺酸酶抑制劑，於小鼠黑色素瘤 B16 細胞模式中，兩者亦能降低 α -MSH 所誘發之黑色素生成量及降低酪胺酸酶蛋白之表現量(33-34)，由於肉桂精油與 cinnamaldehyde 皆屬於 USFDA 認可之 GRAS 物質並對於正常細胞不具有生長抑制效果，因此推估可應用於化粧品中作為安全有效之酪胺酸酶抑制劑與美白成分。以上之研究成果希望能提供植物精油另一層次之研究深度與應用潛力，在此我特別要感謝對這些成果辛苦付出的實驗夥伴——張珍田老師、石瑩老師、林智健老師、徐照程老師及中興大學陳秉訓老師，研究生彭心儀、賴佳珮、張文倫、賴金淳及林郁哲，感恩。

參考文獻：

- (1) F. Bakkali, S. Averbeck, D. Averbeck, M. Idaomar. Biological effects of essential oils – A review. Food and Chemical Toxicology, 2008. 46(2): 446-475.
- (2) S.A.A.J.L. Van de Braak, G.C.J.J., Essential oils and oleoresins : a survey in the Netherlands and other major markets in the European Union. 1994, Rotterdam: CBI, Centre for the Promotion of Imports from Developing Countries.
- (3) R. Ernesto, Supercritical fluid extraction and fractionation of essential oils and related products. The Journal of Supercritical Fluids, 1997. 10(1): 1-37.
- (4) M.E. Lucchesi, F. Chemat, J. Smadja, An original solvent free microwave extraction of essential oils from spices. Flavour and Fragrance Journal, 2004. 19(2): 134-138.
- (5) 歐明秋、游銅錫、林麗雲 (2009) 精油化學。華杏出版社。台北市。
- (6) G. Buchbauer, L. Jirovetz, W. Jager, H. Dietrich, C. Plank, Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. Z Naturforsch C, 1991. 46(11-12): 1067-72.
- (7) 吳緒慧。薰衣草精油噴霧吸入對輪班護理人員自主神經功能之影響。自

- 然醫學系(2008)。華南大學。
- (8) 余珮蓉。芳香療法對改善糖尿病合併神經痛患者睡眠品質之成效探討。護理學系(2007)。輔仁大學。
- (9) F. Şahin, M. Güllüce, D. Daferera, A. Sökmen, M. Sökmen, M. Polissiou, G. Agar, H. Özer, Biological activities of the essential oils and methanol extract of *Origanum vulgare* ssp. *vulgare* in the Eastern Anatolia region of Turkey. *Food Control*, 2004. 15(7): 549-557.
- (10) M. Puertas-Mejía, S. Hillebrand, E. Stashenko, P. Winterhalter, In vitro radical scavenging activity of essential oils from Columbian plants and fractions from oregano (*Origanum vulgare* L.) essential oil. *Flavour and Fragrance Journal*, 2002. 17(5): 380-384.
- (11) I. Kosalec, S. Pepeljnjak, D. Kustrak, Antifungal activity of fluid extract and essential oil from anise fruits (*Pimpinella anisum* L., Apiaceae). *Acta Pharm*, 2005. 55(4): 377-85.
- (12) M.T. Saenz, M.P. Tornos, A. Alvarez, M.A. Fernandez, M.D. García, Antibacterial activity of essential oils of *Pimenta racemosa* var. *terebinthina* and *Pimenta racemosa* var. *grisea*. *Fitoterapia*, 2004. 75(6): 599-602.
- (13) RG Bachir, M Benali, Antibacterial activity of the essential oils from the leaves of *Eucalyptus globulus* against *Escherichia coli* and *Staphylococcus aureus*. *Asian Pac J Trop Biomed*, 2012. 2(9):739-42.
- (14) A. Ocaña-Fuentes, E. Arranz-Gutiérrez, F.J. Señorans, G. Reglero, Supercritical fluid extraction of oregano (*Origanum vulgare*) essentials oils: Anti-inflammatory properties based on cytokine response on THP-1 macrophages. *Food and Chemical Toxicology*, 2010. 48(6): 1568-1575.
- (15) U.R. Juergens, M. Stober, L. Schmidt-Schilling, T. Kleuver, H. Vetter, Antiinflammatory effects of euclyptol (1,8-cineole) in bronchial asthma: inhibition of arachidonic acid metabolism in human blood monocytes ex vivo. *Eur J Med Res*, 1998. 3(9): 407-12.
- (16) EJ Yang, SS Kim, JY Moon, TH Oh, JS Baik, NH Lee, CG Hyun, Inhibitory effects of *Fortunella japonica* var. *margarita* and *Citrus sunki* essential oils on nitric oxide production and skin pathogens. *Acta Microbiol Immunol Hung*. 2010. 57(1):15-27.
- (17) M Monteiro, A Leite, L Bertini, S Morais, D Nunes-Pinheiro, Topical anti-inflammatory, gastroprotective and antioxidant effects of the essential oil of *Lippia sidoides* Cham. leaves. *J Ethnopharmacol*. 2007. 111(2):378-382.
- (18) AT Peana, PS D'Aquila, F Panin, G Serra, P Pippia, MD Moretti, Anti-inflammatory activity of linalool and linalyl acetate constituents of essential oils. *Phytomedicine*. 2002. 9(8):721-726.
- (19) P.R. Sharma, D.M. Mondhe, S. Muthiah, H.C. Pal, A.K. Shahi, A.K. Saxena, G.N. Qazi, Anticancer activity of an essential oil from *Cymbopogon flexuosus*. *Chemico-Biological Interactions*, 2009. 179(2-3): 160-168.
- (20) C.-B. Yoo, K.-T. Han, K.-S. Cho, J. Ha, H.-J. Park, J.-H. Nam, U.-H. Kil, K.-T. Lee, Eugenol isolated from the essential oil of *Eugenia caryophyllata* induces a reactive oxygen species-mediated apoptosis in HL-60 human promyelocytic leukemia cells. *Cancer Letters*, 2005. 225(1): 41-52.
- (21) H Maeda, M Yamazaki, Y Katagata, Kuromoji (*Lindera umbellata*) essential oil-induced apoptosis and differentiation in human leukemia

- HL-60 cells. *Exp Ther Med*. 2012. 3(1):49-52.
- (22) J.-D. Cha, M.-R. Jeong, H.-Y. Kim, J.-C. Lee, K.-Y. Lee, MAPK activation is necessary to the apoptotic death of KB cells induced by the essential oil isolated from *Artemisia iwayomogi*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2009. 123(2): 308-314.
- (23) R. Matsuura, H. Ukeda, M. Sawamura, Tyrosinase inhibitory activity of citrus essential oils. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2006. 54(6): 2309-2313.
- (24) I. Kubo and I. Kinst-Hori, Tyrosinase inhibitors from anise oil. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 1998. 46(4): 1268-1271.
- (25) B. Marongiu, A. Piras, S. Porcedda, E. Tuveri, E. Sanjust, M. Meli, F. Sollai, P. Zucca, A. Rescigno, Supercritical CO₂ extract of *Cinnamomum zeylanicum*: chemical characterization and antityrosinase activity. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2007. 55(24): 10022-10027.
- (26) S. Jeon, N.H. Kim, B.S. Koo, J.Y. Kim, A.Y. Lee, Lotus (*Nelumbo nuficera*) flower essential oil increased melanogenesis in normal human melanocytes. *Exp Mol Med*, 2009. 41(7): 517-25.
- (27) E.T. Arung, E. Matsubara, I.W. Kusuma, E. Sukaton, K. Shimizu, R. Kondo, Inhibitory components from the buds of clove (*Syzygium aromaticum*) on melanin formation in B16 melanoma cells. *Fitoterapia*, 2011. 82(2): 198-202.
- (28) H.C. Huang, T.Y. Chang, L.Z. Chang, H.F. Wang, K.H. Yih, W.Y. Hsieh, T.M. Chang, Inhibition of melanogenesis versus antioxidant properties of essential oil extracted from Leaves of *Vitex negundo* Linn and chemical composition analysis by GC-MS. *Molecules*, 2012. 17(4): 3902-3916.
- (29) S.T. Chou, C.P. Lai, C.C. Lin, Y. Shih, Study of the chemical composition, antioxidant activity and anti-inflammatory activity of essential oil from *Vetiveria zizanioides*” *Food Chemistry* 2012.134: 262-268.
- (30) S.T. Chou, H.Y. Peng, J.C. Hsu, C.C. Lin, Y. Shih, *Achillea millefolium* L. Essential Oil Inhibits LPS-Induced Oxidative Stress and Nitric Oxide Production in RAW 264.7 Macrophages. *International Journal of Molecular Sciences*, 2013. 14(7): 12978 -12993.
- (31) H.Y. Peng, C.C. Lai, C.C. Lin, S.T. Chou, Effect of *Vetiveria zizanioides* essential oil on melanogenesis in melanoma cells: downregulation of tyrosinase expression and suppression of oxidative stress. *Scientific World Journal* vol. 2014, Article ID 213013, doi:10.1155/2014/213013.
- (32) H.Y. Peng, C.C. Lin, H.Y. Wang, Y. Shih, S.T. Chou, The melanogenesis alteration effects of *Achillea millefolium* L. essential oil and linalyl acetate: involvement of oxidative stress and the JNK and ERK signaling pathways in melanoma cells. *PLOS ONE*, 2014. 9(4): e95186.
- (33) C.T. Chang, W.L. Chang, J.C. Hsu, Y. Shih, S.T. Chou, Chemical composition and tyrosinase inhibitory activity of *Cinnamomum cassia* essential oil. *Botanical Studies*, 2013. 54(10):1-7.
- (34) S.T. Chou, W.L. Chang, C.T. Chang, S.L. Hsu, Y.C. Lin, Y. Shih, *Cinnamomum cassia* essential oil inhibits α -MSH-induced melanin production and oxidative stress in murine B16 melanoma cells. *International Journal of Molecular Sciences*, 2013. 14(9): 19186-19201



免疫萬歲

藉由飲食、運動與身心靈的修養，可以提升人體的免疫力，遠離疾病

王正新
(本系專任副教授)

這幾年很注重養生保健，也看了一些相關的書籍；我覺得最有興趣、最有成效的就是藉由身心靈的改造來促進免疫系統。有了強健的免疫系統就可以有效地抵抗各種疾病，讓我們遠離病痛。當然看了幾本書不可能就成為專家，不過一點小小的心得還是與大家分享。

眾所周知，飲食與運動可以增強免疫功能。除此，許多的研究、報導指出由心理、生理、和環境來的壓力會造成免疫功能下降。而憂鬱、負面情緒會產生和抑制免疫系統有關的賀爾蒙，人越憂鬱、越有負面情緒，免疫系統就越受抑制。反之，樂觀、開心和正面情緒會產生提升免疫力的神經化學物質。

本文介紹簡易可行的身心靈修養法，來培養正面情緒、疏通「經絡」、調節自律神經，進而達到增強免疫力的功效。在此要特別強調的是沒有所謂的特異功能，也沒有萬靈丹。

「經絡」可說是分佈人體全身的網路系統，最重要的有十四條經脈線循行於人體，而經脈的許多分枝，稱為絡脈。從現代醫學科學的認知來看，經絡是一條組織間隙、和組織液相對豐富的低流阻通道。經絡的生理功能有通行氣血，濡養臟腑組織，感應傳導，聯繫和調節臟腑器官的機能活動。因此，能活化經絡，也就能促進身體健康。練氣功的確可達到上述的效果。我推薦簡單好學的「甩手功」，只要每天甩手 10 分鐘以上，持之以恆，就能促進氣血循環，讓身體的氣脈暢通、筋骨鬆開，有助於提升免疫能力。網路上有許多「甩手功」的見證與教學影片，這裡就不再贅述。



腹式呼吸可以放鬆心情與調節自律神經。吸氣時用鼻慢慢吸，意念集中在丹田，小腹慢慢漲大，稍停片刻，再把氣從鼻慢慢呼出，收縮腹肌使小腹凹下。如此自然吸吐可活絡小腹的經絡，也可增強腹腔器官的功能。經常練腹式呼吸，對於改善失眠也有效果。睡前除了練腹式呼吸，再配合腹部按摩，對睡眠會更有幫助。

宗教的靈修、修煉也可使人體的經絡通暢。道教的「精、氣、神」，以現代的科學來看，就是「物質、能量、信息」，這些都與經絡的輸送有關。基督教、天主教的禮拜、主日、彌撒、禱告、讀經，都可使人感到平安、喜樂，這也有助於經絡的通暢。我們不一定要成為信徒或教友，但多接觸修心、行善、博愛的宗教，會給我們正面的能量。

要增進免疫力，方法不難，最重要的是能有恆心地鍛鍊！

參考資料

1. 孫安迪再造免疫力，孫安迪著，1999。
2. 免疫力起飛，Deborah Mitchell 著，錢基蓮、邱紫穎譯，2000。
3. 免疫革命，安保徹著，夏淑怡譯，2004。
4. 真原醫，楊定一著，2012。

102 學年度第二學期專題演講

	演講時間	演講者/演講題目
1.	103/03/04	林佩誼 營養師 寶鴻生技股份有限公司 營養「星」選擇，生技營養師職場選擇與工作範疇
2.	103/03/11	柯婉菁營養師 益富營養中心 業務行銷營養師、營養諮詢技巧與經驗傳承
3.	103/03/18	陳惠櫻營養師 惠璿諮詢中心健安護理之家 個人營養工作室經營管理暨老人安養機構營養相關工作
4.	103/03/25	杭極敏營養師 臨床、公衛營養師之生涯規劃
5.	103/04/01	卓宜徵 新竹南寮國小 學校營養師及團膳營養師工作介紹
6.	103/04/01	張依涵營養師 統鮮企業股份有限公司 團膳工作介紹(北、中部差異)
7.	103/04/09	吳紅蓮營養師兼組長 國立成功大學醫學院附設醫院 慢性腎臟病營養照顧新觀念與臨床應用
8.	103/04/10	曾美齡 安麗紐崔萊培訓講師 保健食品業的職場認知與自我營養狀況的認識
9.	103/04/15	謝昌宏 總經理 荷爾斯美容健康管理中心 體重控制、健身與美容業界概況
10.	103/04/30	莊武璋博士 順天生物科技公司副總 常見中藥之功能與品質管控
11.	103/05/07	張欣華 麥當勞公司 食材的品質管理
12.	103/05/08	吳寬澤博士 行政院農業委員會農業試驗所 食藥用菇類栽培技術與推廣
13.	103/05/16	梁志弘 助理教授 東海大學食品科學系 冬蟲夏草之栽培與不易形成體脂肪功能性驗證
14.	103/05/20	林憶欣 兼任講師 嘉南藥理科大幼保系及台南市社區保姆系統 社區營養工作與保姆系統工作介紹
15.	103/05/27	黃文萱 營養師 紐西蘭商新益美亞洲國際有限公司營業處 商業營養師工作內容及就業市場介紹
16.	103/06/03	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

日期：103/03/04

講者：林佩誼 營養師

講題：營養「星」選擇，生技營養師職場選擇與工作範疇

摘要：本次很榮幸能邀請到林佩誼營養師為同學們演講，演講之目的為介紹生技營養師的工作職責與範圍，首先，最基礎的工作為「產品諮詢」，必須熟知公司產品的製造、項目以及用途，另外也包含「衛教簡介」、「文案書寫與法規認識」、「研發概念與成本計算」和「計畫參與集市場轉型」等，故生技營養師是屬於全方位的工作，因此，工作亦歸為不同領域，分別有客服部門、業務、行銷與研發等領域。佩誼營養師也樂意地分享平時有趣的工作經驗，尤其是在產品諮詢的時候，諮詢必須要有固定的標準流程，第一，先了解對方狀況(所購買產品及需求)，第二，狀況釐清，第三，評估回覆(引用 SGS+食工所)，如此才能達到對方有效的營養需求，也是諮詢最重要的目的。然而，要維持衛教品質必須具備良好的溝通技巧、文獻搜尋能力、基礎營養學和膳食療養學良好的基本概念，要用衛教對象能理解的溝通方式衛教，才能避免單向溝通或雞同鴨講的狀況發生。如果是研發單位的營養師則必須具備食品加工、食品化學、食品微生物、營養學、膳食療養學、生化和生理的基本的概念，才能在研發單位學以致用且發揮的淋漓盡致。相信透過佩誼營養師詳盡又認真的演講已突顯生技營養師工作範疇之主題，非常感謝佩誼營養師能夠撥空前來演講，為學生們未來藍圖規畫出不同的營養師之路。



日期：103 年 03 月 11 日

講者：柯婉菁營養師

講題：益富營養中心產品介紹

摘要：益富營養中心於 1983 年 10 月由張仙平博士所創立，是台灣第一家專業營養諮詢顧問中心。秉持「提供國人最需要、最適切、最優良的產品」的精神，並陸續研發 20 餘種台灣人適用的特殊營養食品，為國人提供全方位的營養服務。每天大約有 20 萬人使用益富公司的產品。由於營養教育也是益富非常重視的一環，出版多本營養保健書籍與特殊食譜，並研發營養教具。教導一般大眾建立起正確的營養常識。至今已舉辦百場營養講座及烹調示範教學，並主辦十多場大型學術研討會及營養教育課程。故本場演講很幸運能邀請柯婉菁營養師為我們演講，拓寬同學們的視野。演講大綱分別為介紹天然攪打與商業配方之差別、益富全產品特色、益富產品介紹、益富公司簡介與益富營養師工作內容簡介等，如此充分的演講內容，同學們不僅詳細地做筆記也非常認真地聆聽，由於益富公司貴為台灣特殊營養食品之大宗，故同學們將來進入各醫院實習時勢必會面臨這些營養品的運用，所以預先安排本場演講具其必要性，並冀望透過如此精湛的演講能提升學生們對於特殊營養食品的認知度，對於未來醫院實習之路也能確實得到實際的幫助，非常感謝柯婉菁營養師精心地的演講。



日期：103 年 03 月 18 日

講者：陳惠櫻營養師

講題：個人營養工作室、老人安養機構營養相關工作

摘要：本場演講很榮幸邀請到陳惠櫻營養師，惠櫻營養師本身為從事老人安養機構營養之相關工作並設立個人營養工作室，因此，在老人長期照護相關領域具有相當的專業，可藉由本演講分享長照機構營養師的工作職責給同學。演講內容重點整理如下，首先，設立個人營養工作室的資格分別為：
(1) 教學醫院或營養諮詢機構任職 3 年以上資歷 (2) 工作內容須符合法

規內容

照顧對象之定義為身心失能持續超過六個月以上，故服務對象分別有以下6點：

- (1) 長照(安養、養護、長照、護理之家)
- (2) 身心障礙機構(養護、康復之家)
- (3) 社區營養照護(日照中心、老人公寓、社區關懷據點)
- (4) 失智者家屋
- (5) 糖尿病照護網
- (6) 產後護理之家，月子中心

營養師之工作室相關範疇有評估廚房衛生安全並提供改善建議、廚師烹調技巧、營養與清潔衛生教育、護士和看護的在職訓練、營養衛教與諮詢、營養相關活動設計…等，因此，透過本演講可使學生掌握在老人長期照護之營養師工作職責，在此非常感謝陳惠櫻營養師準備如此充分又精彩的演講幫助學生與未來接軌。



日期：103 年 03 月 25 日

講者：杭極敏營養師

講題：臨床、公衛營養師之生涯規劃

摘要：今日主題為「臨床、公衛營養師之生涯規劃」，非常幸運能邀請杭極敏營養師前來，學歷背景為國立台灣師範大學人類發展及家庭研究所博士，工作經歷為實踐食品營養及保健生技學系助理教授、國科會博士後研究及台北榮民總醫院營養室之營養員等，故極具營養領域之專業。杭極敏營養師介紹各營養領域中營養師所扮演的角色，首先，在醫院方面，包含臨床、團膳、社區和研究；在餐盒業及學校方面，包含團膳、社區（教育宣導）；在團膳方面，包含採購、驗收、監督製作、配膳及供餐等。最後演講著重於國人健康現況分析重點分別如下：

- (1) 國人蛋白質、脂肪的攝取超過建議攝取量
- (2) 飽和脂肪酸攝取高於不飽和脂肪酸的攝取量
- (3) 缺乏正確營養觀念及飲食習慣
- (4) 外食次數的增加
- (5) 社會工作忙碌，缺少安排運動的時間

(6)不當減肥而對身體健康造成影響

對於將來即將成為營養師的同學們勢必要先掌握國人健康現況及趨勢，冀望透過本場演講能有助於學生了解各界營養師之角色並為開拓未來的藍圖。



日期：103 年 04 月 01 日

講者：卓宜徵營養師、張依涵營養師

講題：學校營養師及團膳營養師工作介紹

摘要：今日演場特別邀請兩位專業的營養師，分別為卓宜徵和張依涵兩位優秀又專精的營養師們，為同學們介紹「學校營養師」之工作內容包含：飲食製備管理、餐飲衛生管理、營養評估(含體位分析)、營養成分分析(含校園食品稽查)、菜單設計(營養午餐)，另外還包括製備管理、學校膳食供應督餐、辦理衛生教育宣導活動、以及全校性的營養宣導教育、健康促進活動、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)、全校師生健康評估、推動社區健康促進服務、負責培訓衛保志工辦理健康相關活動等。在醫院或是診所的營養師則是要依據生化數值不同的對象給予不同的衛教內容及方式，如果衛教的內容沒有仔細的規劃，會使衛教只有短暫的效果，沒有長遠的持續性。在團膳領域中的營養師，是學習菜單設計的最佳機會，開菜單需考慮許多因素，例如：人力與時間的限制，洗滌、烹調與包膳時間等。透過兩位專業營養師詳盡的演講，學生們也與兩位營養師互動頻繁，對於營養師相關職業獲得更充實的展望與計畫。謝謝卓宜徵和張依涵營養師們認真的準備本次的演講內容。



日期：103 年 04 月 09 日

講者：吳紅蓮營養師

講題：慢性腎臟病營養照顧新觀念與臨床應用

摘要：今天很榮幸能邀請至台灣成大醫院的吳紅蓮營養師，是經驗非常豐富的營養師，背景經歷為桃園聖保祿醫院團膳營養師、長庚醫院糖尿病及腎臟病專科營養師、國立中正大學餐飲衛生管理及成大醫院營養師。世界各國末期腎臟疾病 (end stage renal disease, ESRD) 發生率與盛行率，隨經濟發展逐年增加。根據 2005 年美國腎臟病資料庫的統計資料，直到 2004 年為止，全球已有近兩百萬人罹患末期腎臟疾病的患者接受替代性的治療(如：血液透析、腹膜透析、腎臟移植)。近年來，這些疾病的盛行率與發生率，在台灣呈現逐年上升的趨勢。病患可藉由腎臟疾病衛教師或營養師得到許多疾病照護知識以及生活飲食技巧。攝取足夠的熱量是慢性腎臟病患者飲食中最重要的部分，也是避免患者發生營養不良最重要的關鍵。因為降低蛋白質攝取容易，攝取足夠的熱量很困難，尤其當 GFR 低於 60mL/min 後，患者可能因食慾不佳自發性的降低蛋白質與熱量的攝取。此時患者如果沒有經過營養師或專業人員的飲食指導調整飲食，通常無法獲得足夠的熱量與必需營養素。因此飲食衛教應特別強調低蛋白熱量食物補充的必要性與重要性。由此可知，身為腎臟專科的營養師需要非常專業生理與醫學相關之知識，真的感謝吳紅蓮營養師今天特別為準備這場重要的演說，讓同學們能提前為未來鋪路並強化自己的弱點，距離未來的目標又前進了一大步。



日期：103 年 04 月 10 日

講者：曾美齡(安麗紐崔萊培訓講師、鑽石直系直銷商，泰羚企業社負責人)

講題：保健食品業的職場認知與自我營養狀況的認識

摘要：

為同學們介紹健康食品市場相關資訊及新鮮人進入社會後要注意的事情。現今的市場主要多集中於歐、美、日等已開發國家，而在台灣則多集中於中部以北的地區，如果從單方面來推論的話，可以假設出健康(保健)食品的接受層級多集中於白領以上的知識份子。從這之間可以了解到幾件事情。第一，由於經濟迅速發展，大部分的人在攝取飲食上多外食為主；第二，由於他們屬於高知識分子，所以能接收到關於健康等相關訊息也比較多；

第三，在經濟能力方面，也較能在購買保健食品上支出。綜合上述幾項分析，可以大略的推論出，為何保健食品的市場多是集中在那幾區，另外，我們也可以從中先預設未來保健食品的新市場方向，畢竟以現在國際經貿的趨勢走向，越來越多國家漸漸由開發中國家慢慢增長，因此，健康食品未來的市場將會是更加的廣大。另外，1 一個人做事情要做完整，要考慮得更長遠。我們看一件事或一個物品時，要看它的價值而不是價格，因為價格=成本、價值=機會。如果一個人只看事情(物品)的價值，那麼他未來得到的東西將會是少之又少，更甚者，會影響到其未來的決策。3.一個人在職場上，必須秉持著主動、合群、分享、傳承、提供意見、不抱怨等幾項原則。以上幾點，都是在此場演講中最令我印象深刻的幾件事。



日期：103 年 04 月 14 日

講者：卞秀娟營養師

講題：醫療機構營養工作簡介

摘要：

本場演講很榮幸能邀請至卞秀娟營養師前來演說，卞營養師擅長於醫療機構領域，首先為學生介紹醫療機構分別有醫院、診所、安養之家、護理之家以及洗腎中心，在醫療單位中，醫院評鑑每四年一次，其中需要營養師人力並依醫院類型分配人力；臨床營養師的職責分別有營養篩檢、查房、病例討論、營養諮詢、衛教以及共同擬定照護計畫，另外還包含膳食供應、社區營養宣傳及教學等等，醫療機構單位的營養師是全方位發展的。透過秀娟營養師詳細的講演讓同學了解各種醫療機構不同的工作內容，不僅鼓舞了學生積極向上的精神，也讓同學更清楚的體會到職場上需具備正向的態度面對學無止盡的挑戰，今天非常感謝卞秀娟營養師帶來精彩的演講內容。



102年醫療機構設置標準

病床類別	設置標準
急性一般病床	100床1人以上
加護病床	30床1人以上
燒傷加護病床	
RCC(亞急性呼吸照護病房)	100床1人以上
RCW(慢性呼吸照護病房)	

日期：103 年 04 月 15 日

講者：謝昌宏總經理

講題：體重控制、健身、美容

摘要：今日邀請到謝昌宏總經理為我們演講「體重控制、健身、美容」，處於 21 世紀社會中，大家不斷地追求完美的外型目標，平日的飲食生活習慣與體位息息相關，因此，本場演講內容不但富含相關知識，主題也非常切合學生們重視的觀點，然而，謝經理的演講不被簡報內容所拘束，反而，更加強調就業前的心理調適、面試技巧以及面試經常有的問題，分享個人寶貴的經驗給同學們參考，主要是希望同學們能夠聽從前人的經驗並更輕鬆的越過種種難關，此外，謝總經理也教導同學未來如何成為出色的諮詢營養師，必須具備以下條件：1.取得主控權 2.自信提升 3.自我釋懷 4.學會聆聽 5 做別人做不到的事(勤勞)不僅如此，台灣企業想要的人才也必須具備以上條件，亦包含敬業、忠誠且負責任的態度，職場有如戰場，而「態度決定高度」，冀望同學們皆能透過在講師們的鼓勵後，調適自己的態度，保持勇往直前的決心成功達陣，很感激謝昌宏總經理如此鼓舞人心的演說。



日期：103 年 04 月 30 日

講者：莊武璋博士

講題：常見中藥之功能與品質管控

摘要：莊博士一開始的演講內容，主要是針對產業界對人才之需求以及學術界跟產業界的認知差異。再者，講者還提出一些產業界對於現代選用人才之方向和初入職場之學生的觀念與態度等相關訊息。此演講讓學生瞭解到許多事物，也更能深知現今中藥市場的狀況，也讓學生對未來出社會時有更多的方向可以選擇及準備。



日期：103 年 05 月 07 日

講者：張欣華

講題：食材的品質管理

摘要：麥當勞之食材品質管理，他們除了通過 HACCP(食品安全分析重要管制點)的認證之外，還通過了 AIB、SPC 和 SSOP 等認證，針對食材層層的把關每樣食品從原料到成品皆有完整的追蹤追溯(追蹤，原料→成品；追溯，成品→原料)系統除了提高食品本身的安全性，同時也讓消費者食的更安心。他們公司還有金牌標準，此標準是為了確保他們連鎖之速食餐廳品質一致而設立的，這標準包含了溫控，烹煮時間等等，都有一定的標準。

日期：103 年 05 月 08 日

講者：吳寬澤博士

講題：食藥用菇類栽培技術與推廣

摘要：今日演講吳寬澤博士在演講過程



中，宣導台灣現今菇類養殖栽種菇農的方式，不同種類之菇類分別都有其代表性之培養方式，如：木屑培養、段木培養、太空包培養等方式。某些特殊菇類的培養又具有更嚴苛的培養條件要求。這次演講中，讓學生也更認識生活常見之食用或非食用之菇類，端詳現在台灣菇農所面對外來菇類產業的壓力，以及未來副產品的展望。期許未來對於菇類有興趣的莘莘學子，可以多一份工作投入的選擇。

日期：103 年 05 月 16 日

講者：梁志弘

講題：北蟲草對老鼠脂肪細胞生長之影響

摘要：今天很榮幸能邀請至東海大學之教授前來演講北蟲草對於脂肪細胞之效用，首先，教授為同學們簡介北蟲草來源，由於冬蟲夏草為傳統稀有珍貴中藥材，原產中國青藏高原 3000 公尺以上高冷地區，近年來由於人工大量採挖，野生資源已日漸枯竭，加上人工培養困難，不易產生子實體，致價格相當昂貴。北蟲草為冬蟲夏草的近緣種，生長模式相近，多量研究報告顯示，北冬蟲夏草重要功能性成分，大致與冬蟲夏草相近，已被公認為冬蟲夏草的替代種，並已逐漸取代應用。該菌因寄主範圍較廣，可行人工培養；而由此教授研究之結果顯示北蟲草可減緩脂肪細胞生長，有利於體重控制。非常謝謝教授今日詳盡的演講，讓學生對於北蟲草的研究有更深入的了解。



日期：103 年 05 月 20 日

講者：林憶欣

講題：社區營養工作與保姆系統工作介紹

摘要：今日邀請林憶欣訪視輔導員演講『社區營養工作與保姆系統工作』之主題，首先為大家介紹其工作內容，包含環境審查、協助申請政府托育補助、與保母和平共存且尊重對方的技巧與方式、學習體諒、輔導製作成長檔案、社區宣導及辦親職教育等等，讓同學深深體會到在社區與保姆系統工作內容與環境，林憶欣訪視輔導員也激勵了在場的同學們勇於挑戰的心態，建立同學正確的價值觀，並培養未來的競爭力，相信本次的演講不

僅讓同學對於社區與保姆系統工作有更深層的了解，另一方面也讓同學了解到現階段的學習與努力對於未來的重要性，由衷感謝林憶欣輔導員如此精心的演講，給與同學們正面的能量。



日期：103 年 05 月 27 日

講者：黃文萱營養師

講題：商業營養師工作內容及市場介紹

摘要：

本場演講很慶幸能邀請到黃文萱營養師前來為同學們演講「商業營養師的工作內容」，黃營養師特別提醒同學找工作必須要適合自己的，才會對工作充滿熱情，因此，透過本次的演講可清楚讓同學了解自己是否適合當商業營養師，其中，除了擁有營養專業知識外，最重要的是要具備溝通的能力與技巧、親和力、舞台魅力、市場敏銳度及基本電腦處理能力，且從此工作中可以使專業能力提升、了解產品如何選擇、互動與應對及成就感，故要成為專業的商業營養師需要專業證照、認真態度、人際關係及外貌禮儀皆備，讓同學更清楚自己更需要補強的地方，在未來才能闖出一片藍天，由衷感謝黃文萱營養師的勉勵與演講。



日期：103 年 06 月 03 日

講者：廖敏芳 營養師

講題：公職學童午餐營養師工作介紹

摘要：

今日食營系邀請廖敏芳營養師前來系上演講，主題為「公職學童午餐營養師工作介紹」，廖敏芳營養師是在



負責公職學童午餐的營養師，因此，在團膳的領域具有相當豐富的經驗可以分享給各位同學，但是，廖營養師認為培養正確及健康的心態才是最快達到成功的鑰匙，所以，一開始的演講，廖營養師要同學們先了解自己的角色並了解對象的需求，是第一個也是最基本的功課，而在這工作中，將面對許多不同的人，故處事時需要和諧圓融，更強調做人處事基本的道理，具有正向的態度是進入職場的基本配備，而在團膳方面，廖營養師說明應具備菜單設計、管理技巧、營養教育、溝通技巧、建立良好人際關係、操作電腦技巧、製作報表…等，因此，公職學童午餐營養師是多元化的職業，讓同學們見識到入職場前，培養良好的態度是最重要的，非常感謝廖敏芳營養師位同學們帶來如此精湛的演講，也激勵了各位同學積極向上的心。

日期：103 年 06 月 12 日

講者：王怡晶研究員

講題：健康餐飲服務開發

摘要：

今天的演講非常榮幸邀請自台灣食品工業發展研究所的王怡晶研究員，主題為「健康餐飲服務開發」，本場演講內容非常豐富包含「健康餐飲」、「創新服務」和「健康餐飲服務系統」等，首先在「健康餐飲」的部份，介紹了台灣新版每日飲食指南(2011)，強調均衡飲食的重要性，此外，在生活中也可多關注營養標示與標誌為自己的健康把關，因此，食品的包裝是很有學問的；而隨著時代迅速進步，現在講求的是「創新服務」，將虛實結合並創造服務價值；因此，研發出一套「健康餐飲服務系統」提供服務系統「大量客製化」、服務體驗工程、消費者認知輔助系統和餐食設計實品等，在現階段中，可知健康發展已是個趨勢，所謂的預防醫學就是醫食同源的理念，非常謝謝王怡晶研究員精心的演說內容，相信同學從本演講中能了現在社會的成長趨勢，受益良多。



102 學年度第二學期教學活動

時間	參訪單位
103/04/11	營養實習-基礎 課程校外參訪 員林合作農場、鈺珍記食品股份有限公司(綠色企業參訪)
103/04/24	長期照護營養 課程校外參訪 私立光明仁愛之家(社區營養教育推廣)
103/04/28	發酵學課程校外參訪 霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場(綠色食品食材生產)
103/04/29	營養實習-基礎 課程校外參訪 彰化基督教醫院(社區營養教育推廣)
103/05/07	加工食品創意競賽
103/05/07	輕食料理創意競賽
103/05/22	食品加工 課程校外參訪 味全食品工業股份有限公司(綠色食品加工技術觀摩)
103/05/27	公衛衛教活動
103/06/03	

活動名稱：員林合作農場、鈺珍記食品股份有限公司(校外參訪)

時 間：103 年 04 月 11 日

內容摘要：

本次的校外參訪安排兩個地點分別為鈺珍記食品公司及員林合作農場，首先，簡介鈺珍記食品公司其性質是 BOT 化，主要為團膳的供應，且符合 HACCP 國際標準的烹調處理空間，實地的參訪國際化的供膳廠房讓同學們直接接觸員工運做及流動的順序，營養師又分為 BOT 及團膳營養師兩種，BOT 營養師除了要開設菜單外，還要與學校溝通及食材驗收。接著第二站是員林合作農場，其性質為公辦公營之食材供應商，供應對象為學校，不同於鈺珍記食品公司的地方是在處理食材及保存的工作。今天的校外參訪讓同學們徹底地了解團膳供應體系，食材的處理、保存、烹調與配送都一定要仔細把關，同學們在就職前就有機會先到未來的職場進行參訪，因此，大家盡力地珍惜、把握並記錄所學習到的一切，很感謝系上與公司如此費心的安排。



活動名稱：營養學系(大三)長照機構參訪

時 間：103 年 04 月 24 日

內容摘要：

首先由主任簡介機構照顧理念及老人基本需求，護理長幫學生做環境介紹，並且實地參觀長輩的日常作息，營養師講解均衡配方的沖泡、個別化的設計與執行，並讓學生在機構用餐，了解平日長輩的供餐情形。針對管灌流程說明與示範:協助學生知行合一，了解平日鼻胃管與胃造瘻灌食之執行步驟與標準流程。營養師為學生簡述平日工作內容，並說明與介紹如何協助現場工作人員執行飲食處方。營養師幫學生上課:管灌食製備原則，協助學生充分了解管灌食之各方面應注意事項。機構導覽及鯉魚潭風景區參觀，做為完美句點。





活動名稱：霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場(綠色食品食材生產)

時 間：103 年 04 月 28 日

內容摘要：

認識菇蕈這一類大型真菌，並了解台灣菇類產業的發展概況現代食品醱酵工業上已建立的完備技術，利用深層培養方式生產菇類菌絲體，在食品工業上有許多具潛力之應用方向，如作為蛋白質的新來源、菇類栽培的接種元 (spawn)、食品添加物來源以及機能性食品保健成分的來源等。菇類文化館位於霧峰鄉，從 1953 年第一顆台灣洋菇成功栽培出現於台灣省農業試驗所時，霧峰鄉便從 50 年代開始，在本省從事菇類經濟生產中獨占鰲頭。瑞峰菇蕈教育農場則可以在多媒體教室觀看菇類栽培過程，各種菇的種類、功效、栽培方法，及實地參觀菇類栽培室及栽種方法。因此，藉由參訪霧峰菇類文化館與瑞峰菇蕈教育農場，配合「發酵學」課堂上基礎原理的介紹，期望可以達到理論與實務、基礎與應用互相結合、驗證的目的。



活動名稱：彰化基督教醫院-校外參訪

時 間：103 年 04 月 29 日

內容摘要：

本次校外參訪地點為彰化基督教醫院，其中，營養門診區可以讓學生參觀營養評估、衛教(配合衛教輔助工具或海報)的實際情況；另外，彰基醫院之廚房是符合 HACCP 國際 ISO 認證的標準，將廚房劃分為管制區及非管制區，廚房中管制區是保持最乾淨的區域，不受任何環境汙染，可見供餐作業配膳之重要性，而供餐作業的重點分別有交叉汙染防治、清潔整頓、低溫冷存、適當烹煮並落實管理。本次的學校參訪讓學生實地了解醫院的臨床或團膳營養師工作的環境，營養師們也透過這次的機會細心地領導同學參訪醫院各個營養相關工作環境，讓同學們提前親自體驗醫院營養師的工作情況，很感謝彰化基督教醫院提供本次參訪，讓學生成長許多。





活動名稱：味全公司-校外參訪

時 間：103 年 05 月 22 日

內容摘要：

本次參訪是味全公司，味全公司之品質管制，乃是嚴密且徹底落實在產品、生產、採購、管理、工程、業務、服務等...每個環節當中。亦即透過組織運作體制，貫徹推行整體全面化的品質管制 CWQC (company Wide Quality Control)。此外，更以經營方針計劃，在 CWQC 管理組織體系內運作。以標準化體系為主，舉辦各階層之教育訓練，有效轉動 PDCA 執行各部門機能，進行全面化品質管制，以同步國際水準，因此，透過本次參訪可讓學生實地觀摩食品公司作業流程，非常謝謝味全公司提供學生參訪機會。



活動名稱：加工食品創意競賽

時 間：103 年 05 月 07 日

內容摘要：

配合食品加工實驗課程，學生更充分發揮巧思，研發創新產品。除展示外，

現場更提供免費試吃，創意產品有：『Shock mem、口爆炎圓、My 洛神水果米、飯飯汁雞、So 優 bean、Q 嚼菱圓、高讚苔、OH 我的美人皮』。競賽結果：獲得產品包裝及海報展示第一名「Shock mem」、食在好味道第一名「Shock mem」、綠色食品-節能減碳趨勢第一名「OH 我的美人皮」。



活動名稱：輕食料理創意競賽

時 間：103 年 05 月 07 日

內容摘要：

本次「養生概念飲食創意競賽」以推動輕食養生概念飲食，擅用菇類(鴻喜菇、雪白菇、舞菇)，結合天然蔬果各種穀類及堅果發揮創意，讓食品更添健康與營養。發揮創意設計 20 人份之輕食養生概念飲食。每人份成本不得高於 40 元(需附收據，實支實銷)、熱量<300 大卡，美味健康又營養的料理，供健康輕食製作的參考，創意產品包括有：『紫水晶糖葫蘆、菇菇奄列、Top Good、雪樂糕、菇菇福袋、彈跳菇菇燒』等。競賽結果：第一名紫水晶糖葫蘆、第二名菇菇奄列、第三名 Top Good。



活動名稱：生理學校外參訪(中山醫學大學大體解剖實習)

時 間：103 年 05 月 24 日

內容摘要：

結合生理學與解剖學，了解人體身體構造。內容包含：(一) 介紹大體老師的病因與癌症轉移器官變異之特性。(二) 解釋呼吸與循環系統，心臟、肺臟器官之講解。(三) 消化系統器官之講解與小腸靜脈連結之區分。(四) 泌尿道系統之介紹與腎臟解剖圖說明。(五) 神經、肌肉與骨骼之相連與作用解釋。(六) 靜脈、動脈及神經的區分。



名稱：公共衛生營養學校外參訪

時間：103/05/27、103/06/03

活動內容摘要：

(一) 透過社區營養教育的推廣，使老年人及幼兒能更進一步了解疾病與飲食的相關性，並改善不良的飲食習慣。(二) 學生可學習到社區營養評估與調查。學習如何規劃社區營養計畫。學習社區營養教育與諮詢之方法及教材製作。



名稱：工廠實務成果展

時間：103/06/10

活動內容摘要：

本系修課同學研發新產品，並由會計系碩士班同學評估產品成本進而訂出售價，參與活動的師生以虛擬貨幣進行選購產品，獲利作多的組別為總冠軍。產品有『能量餅乾、香蕉牛軋餅、高纖杯子蛋糕、玫瑰蜜蘋、紅豆柚酵奶、果菜汁雪酪、老玻璃、冰果"double"凍』並選出最佳銷售、人氣、海報精美、效益、創新、策略、毅力獎等獎項。



名稱：食物製備成果展

時間：103/06/11

活動內容摘要：

配合食物製備課程讓學生了解各種食材基本特性的介紹、烹調設備及技巧的認識、食物採購及驗收流程的應用及成本控制的管理等並配合實驗操作的演練，使學生能夠具有基本刀工、食材處理及各類食物烹調的技能。學生製作出 18 道料理包括香菇蛋皮炒米粉、豆包炒豆芽、涼拌小黃瓜、辣味四季豆、紅燒魚、樹子蒸魚、豆沙芋棗、粉蒸肉片、雞肉燜筍塊、培根蛋炒飯、皮蛋蔥花豆腐、三絲蛋皮捲、馬鈴薯沙拉、鮭魚洋蔥玉米沙拉、綜合小西餅、鳳梨糖醋小排、培根高麗菜等。



名稱：膳食計畫與供應成果展

時間：103/06/20

活動內容摘要：

配合課程由意祥酒業有限公司贊助，以輕食炸物創意料理為主題 10 組學生每組製作出 3 道全穀類、豆魚肉蛋類、蔬菜類健康炸物（全班共 30 道），遊戲上教師及廠商評選出前三名。創意產品包括有：『金袋、果香烤雞翅、豆漿多拿滋、辣香苦瓜脆、宇治taro、煙肉卷、咖哩花椰爆米花、水水美人腿、包心地瓜球佐荔枝優格醬、桑葚豬肉捲、一口鳳梨一口豬』等。





1. 恭賀！本系榮獲 103 學年度講座、特聘教授名單及蓋夏獎、績優教師獲選名單：江善宗、蕭錫延 講座教授；王銘富、周淑姿 特聘教授；蓋夏獎教學類 詹恭巨 副教授；蓋夏獎研究類 王俊權、詹吟菁、鍾雲琴 教授；績優教師研究類 林國維 教授；績優教師特殊績效類：黃延君 副教授。
2. 本系高美丁及周淑姿教授榮獲 102 學年度院教學優良獎。
3. 恭賀！詹吟菁教授榮獲台灣營養學會頒發 103 年度營養學術研究傑出獎。
4. 恭賀！食營碩二-營養組劉學民榮獲第四十屆營養年會暨學術研討會研究生論文競賽公衛營養組 優等獎。
5. 恭賀！103 年度第一次保健食品初級工程師錄取共 15 名，名單：賴沿佐、鍾佳倫、鄒孟君、黎國媛、吳東穎、吳慧倫、李佳秀、李旭傑、劉政諺、林沅葆、陳凱儀、李本原、洪宜慈、梁聖偉、陳姿潔。
6. 恭賀！103 學年度五年一貫學、碩士學位甄選錄取名單：食品三賴沿佐、食品三羅榮語。
7. 恭賀！103 年第一次營養師考試系友錄取：陳玟君(9506 畢)。
8. 恭賀！本系榮獲 102 學年度系際盃羽球女生組季軍，參賽人員：陳宛蓉、蔡玫真、甘家樂、梁紫婷、許逸婷、劉雅昀、林晏渝、葉鳳玉。



▲食營碩二-營養組劉學民榮獲第四十屆營養年會暨學術研討會研究生論文競賽公衛營養組 優等獎



▲榮獲 102 學年度系際盃羽球女生組季軍



▲本系設立營養教育推廣室，本學期開始由食營系具有「營養師」執照之服務本校師生。





9. 食品營養學系於 103/03/13 舉辦營養教育推廣室開幕式，自本學期開始服務本校師生由食營系具有「營養師」執照之研究生提供以下服務：1. 均衡飲食諮詢服務。2. 糖尿病、腎臟病、高血壓、心血管疾病及痛風疾病衛教。3. 體重控制諮詢服務。
10. 食品營養學系 103/05/23(五)舉辦「食品安全與生活座談會」，地點於靜宜大學倫樓 104 室，校內外參加人員合計約 120 人。
11. 食品營養學系協助舉辦食品安全管制系統專業訓練班基礎班(A)3 月 29-30 日、4 月 12-13 日及進階班(B)5 月 24-25、31 日、6 月 01 日校內外參加人員合計 98 人。
12. 103 年 5 月 7 日靜宜大學理學院聯合成果展

『輕食料理創意競賽』

獎項名單

冠軍獎 紫水晶糖葫蘆：李苡慎、謝翔宇、陳萌萌、游鈞淇

亞軍獎 菇菇奄列：劉芷君、楊汐樺、張美儀、盧敏婷

季軍獎 Top Good：洪鈺鈞、徐晨瑄、陳開琳



『食品加工創意競賽』

獎項名單

食在好味海報及產品包裝設計 Shock mem：陳品君、張芬綾、劉庭仰、甘嘉樂、鮑慧欣、陳亭潔、王意娟、羅羽軒、羅牧雲

綠色食品-節能減碳趨勢 OH 我的美人皮：賴以昀、楊欣怡、張嘉玲、廖瑞如、陳宜謙、張瑀昕、吳海瑤、沈郁倫、葉馥萱



13. 102 學年系友獎學金每位同學獲得 3000 元獎金：食品四 連思茜、營養四 林宥薰、食品三 吳慧倫、營養三 劉彥佑、食品二 呂苡群、營養二 許芷嫣。
14. 食品三田奕華及營養二曹芷菱同學申請食營系急難救助金分別發給 12000 元及 20000 元。



▲102 學年系友獎學金每位同學獲得 3000 元獎金

15. 校外實習：103 年度暑期營養實習共 37 位同學參加。

實習單位	人		
台灣大學醫學院附設醫院	2	光田綜合醫院	4
國立陽明大學附設醫院	1	童綜合醫療社團法人童綜合醫院	2
台灣大學醫學院附設醫院新竹分	1	彰化基督教醫院	3
衛生福利部桃園醫院	1	彰濱秀傳紀念醫院	1
財團法人長庚紀念醫院(林口)分院	1	國立成功大學醫學院附設醫院斗	1
澄清綜合醫院	1	成功大學附設醫院	2
中國醫藥大學附設醫院	3	高雄市阮綜合醫院	1
台中榮民總醫院	2	高雄醫學大學附設中和紀念醫院	2
澄清綜合醫院中港分院	3	高雄榮民總醫院	1
國軍台中總醫院	1	安泰醫院(東港)	1
衛生福利部豐原醫院	2	衛生福利部花蓮醫院	1

16. 103 年度暑期實習共 35 人次參加。

實習單位	7 月	8 月
經濟部標準檢驗局高雄分局	1	0
中華穀類食品工業技術研究所	1	0
台中市政府衛生局	1	0
南投縣政府衛生局	1	1
雲林縣衛生局 (食品衛生課)	1	1
亞洲蔬菜研究發展中心	1	1
台南市政府衛生局	1	0
鳳山熱帶園藝試驗所	1	0
統一企業股份有限公司	1	0
葡萄王生技股份有限公司	2	2
洽發企業股份有限公司	2	2
福壽實業股份有限公司	2	2
味丹企業股份有	0	2



宏全國際股份有限公司	5	5
愛之味股份有限公司	2	0
SGS 台灣檢驗科技股份有限公司	1	1
榮祺食品公司	1	1
久津實業股份有限公司(大甲廠)	2	2
喜樂之泉股份有限公司	2	2
合計	13	22

17. 參與營養志工服務學習 40hr：

醫院名稱	參加人數	童綜合	11
台中榮民總醫院	13	中國醫藥大學附設醫院	11
澄清醫院中港分院	18	屏東基督教醫院	1
光田醫院	14	羅東聖母醫院	2

18. 畢業生考取 103 學年度研究所

姓名(畢業年月)	考取校系
吳鎔菁 (10306)	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組碩士班正取(甄試)
呂姵穎(10306)	私立輔仁大學食品科學系碩士班備取 國立台灣海洋大學食品科學系碩士班食品科學組備取
林宥薰(10306)	靜宜大學食品營養學系營養與保健組碩士班正取(甄試)
洪宜慈 (10306)	靜宜大學食品營養學系營養與保健組碩士班正取(甄試) 私立輔仁大學營養科學系碩士班正取(甄試)
許芝譯(10306)	私立輔仁大學營養科學系碩士班備取
許芳如(10306)	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組碩士班正取(甄試)
許富榕(10306)	私立東海大學企業管理學系碩士班正取(甄試) 私立東海大學食品科學系食品工業管理組碩士班正取(甄試)
陳育詮(10306)	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組碩士班正取(甄試)
陳姿潔(10306)	私立中國醫藥大學營養學系碩士班備取 國立台灣師範大學人類發展與家庭所營養科學與教育組碩士班備取 私立輔仁大學食品科學系碩士班正取
董子安(10306)	國立中興大學食品暨應用生物科技學系乙組備取 國立台灣海洋大學食品科學系碩士班生物科技組備取 國立彰化師範大學生物學系碩士班正取
劉于禎(10306)	靜宜大學食品營養學系營養與保健組碩士班正取
蕭榕岱(10306)	私立台北醫學大學保健營養學系碩士班備取
江宏得(9406)	靜宜大學食品營養學系營養與保健組碩士班正取



19. 感謝!本學期捐款食營系系務發展基金名冊(103 年 2 月 1 日~103 年 6 月 30 日止)

姓名	金額
潘佩錚	1000
蘇涵綺	1000
許淑惠	1000
王曉玫	2000
王美華	2000
張秀媚	3000
劉岳芬	5000
陳喜女	1000
葉香蘭	5000
謝月霞	2000

陳玉慧	3000
徐順芳	2000
許瑋芬	2000
吳蜜玉	3000
黃寶玲	1000
葉湘裕	3000
盧素珍	2000
黃麗琴	2000
王怡晶	4800
紀宜仁	4500



103 學年度第一學期 系學會預定活動

讓你體會食營系的溫暖，快來參加系學會的活動，融入我們吧!!!

活動日期	活動名稱	活動簡要
8/11	迎新茶會—中區	讓新生與系上學長姐互動，為新生排除疑惑，使新生更瞭解系上，拉近大家與學長姐的距離。
8/13	迎新茶會—南區	
8/15	迎新茶會—北區	
8/16	大學家長日	使新生與新生家長能夠一起提早認識靜宜食營各事務。
9/13、9/14	新生入住、入宿聚餐 (如宿當晚)	學長姐幫忙搬宿舍，晚上帶新生填飽肚子，認識週遭環境。
9/15~18	新鮮人定向輔導週	帶領大家認識靜宜、系所、系學會及系隊等
9/18	迎新晚會	藉著團康活動拉近大家的距離
9/28	教師節	體恤教授們的辛勞、誠心感謝
10/17~19	迎新宿營	系上最大的迎新活動，也是系上的傳統，學長姐們籌備近兩個月，希望看到你那陽光般的笑容
未定	系烤	增進系上同學間的感情，大家一起吃肉吧!
12/2	全校啦啦隊錦標賽	很熱血的競賽，同時拉近大家友情和默契的啦啦隊比賽。
12/4	校慶園遊會、全校運動會	系上會擺設攤位，攤位和運動會都有競賽，請大家多多參與為系上爭光喔!
未定	冬至 party	冬至天，團圓天，一起動手做湯圓，過個暖暖的冬至吧!
未定	聖誕 party	聖誕節到了，大家一起來溫馨過聖誕吧!
未定	聯合班會	全系班會時間宣佈系上事務與頒獎。
未定	系烤	增進系上同學間的感情，大家一起吃肉吧!
12/2	全校啦啦隊錦標賽	很熱血的競賽，同時拉近大家友情和默契的啦啦隊比賽。

*如活動遊任何更動，會在 FB 系學會粉絲團立即更新發佈。

食營系系學會，經過不斷的努力與相信，我們獲得過許許多多比賽、社團評鑑的獎項，也讓我們更加希望能讓食營系更加的好玩與強大，所以我們用心舉辦每一個活動，用認真用汗水用笑容，我們用盡我們全力，只為了讓食營系更好，讓食營系的學生享受到更棒的服務，如果你也和我們有相同的熱忱，請務必要加入我們 靜宜食品營養學系系學會 Join and enjoy!!

JOIN US!!!!

三區迎新茶會

讓眾學長姐們帶給你活力百倍的近距離接觸
迎新茶會裡不但可以搶先認識新朋友~
我們也將提供新鮮人100 元的餐費補助唷~
有吃又有玩~
這麼好康的見面禮可千萬不要錯過!!



《以下是三區迎新茶會的時間地點，若有疑問可與各區負責人連絡》

活動總召	呂苡群(小螞蟻)0960050228
中區 8/11(一)	集合時間、地點：12:00~12:30品記茶坊 茶會地址： <u>品記茶坊</u> 台中市雙十路6-10號 中區負責人： 丁怡文(奶油)0988-733591 羅思婷(螺絲釘)0928-581976
北區 8/13(三)	集合時間、地點：12:00~12:20台北車站南一門 茶會地址： <u>Marketplace</u> 台北市中正區重慶南路一段1號2樓 北區負責人： 謝馥憶(馥憶)0934-187731 童琛智(湯姆)0919-595968
南區 8/15(五)	集合時間、地點：12:30~13:00高雄火車站大門口 茶會地址： <u>哈士奇熱狗會館</u> 高雄市三民區建國三路30 號 南區負責人： 李佳蓉(佳蓉)0988-500802 楊立農(布農)0933-187603

※茶會活動地點地圖請見下一頁

茶會地點中區-品記茶坊



北區-Marketplace



南區-哈士奇熱狗會館

