

# 靜宜大學

第44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！

在邁入 2016 年中之際，再次感謝前輩師長及系友們 40 年來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，始終穩定的成長且屢獲佳績。首先恭賀 105 學年度獲獎老師：終身特聘教授→張珍田、張永和老師；特聘教授→王銘富、周淑姿、詹吟菁老師；蓋夏獎研究類→鍾雲琴老師；績優教師研究類→林國維老師。鍾雲琴老師亦榮獲 104 學年度院級教學優良教師，並榮獲教育部頒發 105 年度友善校園獎中區優秀導師獎。在系友方面，恭賀 1988 年畢業蔡梅花系友當選 104 年本校傑出校友，並獲頒「靜宜大學傑出校友獎」；2015 年畢業張慈玲系友錄取 105 年第一次專技高考營養師考試全國第二名。

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。今年五月本系主辦 104 學年度理學院成果展，除了每年都舉辦之食品加工創意競賽、輕食料理創意競賽、好玩有趣之食營闖關遊戲與現場營養諮詢服務之外，今年也首度增加食品組[畢業專題]成果發表會，發表會除了靜態之壁報論文展示外，還進行產品組之產品開發口頭報告，落實各種專業論文與產品開發創意與實務經驗之傳承。

最後，還是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 2016 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

## 微生物-人類最親密戰友/敵人

食營系 謝允敏 副教授

談及微生物，最常想到的就是細菌吧！說到細菌，大部分聯想到的是與疾病有關，我們清潔消毒、利用抗菌物質或抗生素極力想徹底消滅所有的細菌，但微生物與人類間真的只有負面關係？

人體略估由三十兆的細胞組成，但身體卻是超過一百兆個微生物細胞的宿主，包括了細菌與真菌的微生物細胞數量遠超過身體細胞的數量，這些非人體細胞遍佈在皮膚表面，住在鼻腔、耳朵、口腔、食道、胃、尤其是腸道裡面。以重量來算，成年人體上微生物細胞的重量約與腦的重量相當，以種類來看，約有一萬種非常複雜與多樣化的微生物組成。人在胎兒時期，身上是無菌的，在出生通過產道過程中，由母親取得「創建期」的第一批微生物，目前有研究顯示在懷孕期間，母親陰道中的微生物種類會產生變化，一些特殊的乳酸桿菌(*Lactobacillus*)成為主要群落，此外母親腸道中的微生物種類也會轉變，實驗方式是將孕婦腸道中的微生物植入無菌鼠的腸道中，實際做了兩種細菌移植，一種是來自懷孕初期孕婦糞便的微生物，一種是來自懷孕後期的。兩種實驗鼠吃的食物相同，約兩個星期就出現明顯的差異，接受懷孕後期微生物的老鼠，體重與血糖值增加較多，也出現懷孕期間的代謝與免疫特徵。此實驗結果顯示孕婦腸道的微生物群會隨懷孕週期改變，使母親可以由飲食中取得較多的能量與營養，而這些腸道微生物也準備好要轉移到新生兒身上。

新生兒所處環境中有各式各樣的微生物，但是會在嬰兒身上定殖的微生物都不是隨機偶然，嬰兒期是人體微生物群(microbiota)發展的重要時期，飲食與藥物會影響微生物群的演變。新生兒出生後飲用母乳或配方乳會成重大改變，由初乳中取得抗體，增強嬰兒防禦系統，確保新生兒腸道中創建期的微生物，母乳中特殊的寡糖會促進有益微生物的生長，這些腸道中的菌種也有自行產生的細菌素，可以抑制其他較為危險的細菌，有益微生物的存在會刺激腸道，有助於免疫力的發展，隨著嬰兒成長，開始食用固體食物，以及與更多的人接觸，獲得更多樣的微生物，嬰兒體內的微生物群會進一步演變，到了三歲左右會建立自己獨特的微生物群，在長時間日積月累下達到穩定的組成，就像每個人有自己獨特的指紋，同樣的，每個人也有自己獨特的微生物指紋，隨著宿主年齡的增長，這些微生物依然具有獨特性。

這些人體微生物群雖然穩定，但會持續變動，改變飲食習慣會對體內微生物群落造成多大的影響，目前累積的研究資料並不一致，有研究者試

驗地中海飲食，受試者血液中膽固醇總量與低密度脂蛋白數值都下降，但微生物的種類並無明顯改變。近年也有研究發現，受試者在完全素食或完全葷食的不同飲食期間，微生物的種類與數量產生明顯變化，但是這種改變是否會固定下來？需要吃多久的時間會造成永久的改變？我們需要更多的研究來了解飲食對腸道微生物群的影響，甚至是否可以腸道中的菌相做為健康與飲食狀況的指標。

現今我們已了解微生物與人類的密切關係，生命誕生意謂開始建立個人微生物群，是人類超級生命共生體的起始，事實上，從生命起源，生物間就存在相互利用與合作的關係，健康的人不能沒有這些共生的微生物，我們也了解微生物不僅止於扮演疾病病原菌的角色，更會影響人體的營養代謝、免疫系統、精神健康，因此，當人體微生物群因各種環境或人為因素失去恆定時，就會造成多種疾病的產生，例如肥胖症、過敏、腸道功能失調、癌症，甚至自閉症的發生與體內微生物組成都有相當大的關連性。

人類基因組計畫於 2003 年完成三十億個鹼基對的序列分析，讓我們了解到人類基因數並不如預期的高，由原先推測的十萬個基因逐漸下修至兩萬一千至兩萬三千個基因，對於 DNA 序列分析在疾病病因的探索上也不如預期，基因序列的變異很少單獨直接導致疾病的發生。人類基因組計畫發展的 DNA 定序技術被用在「人體微生物基因體計畫」(Human Microbiome Project)，研究和人體共生微生物的基因組，不再需要依賴培養皿，原本無法培養出來的微生物藉由 DNA 的序列分析而曝光，也讓我們重新思考人體的運作是否只靠兩萬一千個基因，或是需要與高達四百四十萬個的微生物基因共同合作，而基因的表現程度受到基因所控制產生的不同蛋白質與蛋白質間的交互作用所影響，體內微生物的基因與其表現讓我們人體基因的調控更形複雜。因此，在藥物的使用或消毒殺菌的處理上應該更加謹慎，尤其是抗生素的濫用，除了引起抗藥性菌株的出現，更是會改變我們體內的微生物群，使體內微生物相失去平衡，對長期的健康狀況造成莫大隱憂，我們應該要了解與善待體內的微生物，才能與這一百兆的夥伴共創健康的身體。

#### 參考資料：

1. 馬丁·布雷瑟 著，不該被殺掉的微生物-濫用抗生素如何加速現代瘟疫的蔓延，2016，八旗文化/遠足文化事業股份有限公司。
2. 羅布·奈特、布蘭登·波瑞爾 著，微生物的巨大衝擊，2016，天下雜誌股份有限公司。
3. 哈諾·夏里休斯、里夏爾德·費里柏著，細菌：我們的生命共同體，2016，城邦文化事業股份有限公司。
4. 艾蘭娜·柯琳 著，我們只有 10% 是人類-認識主宰你健康與快樂的 90% 細菌，2016，三采文化股份有限公司。

# 營養骨『鈣』健健『鎂』

食營系 陳英茹 助理教授

## 前言

隨著醫療照護的進步，國人平均餘命逐年增加，台灣已邁入高齡化社會之列，慢性及老化疾病儼然成為國人最重要的健康問題。骨質疏鬆症 (osteoporosis) 為中高齡者常見的疾病之一，近年來已成為全球關注的公共衛生課題。根據第四屆國際骨骼疏鬆症研討會報告指出，未來五十年亞洲地區人口老化速度急增，預估 2050 年時全世界的骨質疏鬆性骨折將有二分之一出現在亞洲地區 (Anderson, 1999)。以 2013 年台灣平均壽命 78.8 歲推估而言，大約三分之一的台灣婦女在一生中會發生一次脊椎體、髖部或腕部之骨折；男性也約有四分之一到五分之一的風險，屬於高流行率地區。而國內每年因骨質疏鬆症引起髖骨骨折的總花費將逾 30 億台幣，且老人髖骨骨折後一年內之死亡率更高達 30%。由此可見，如果沒有適當的預防，骨質疏鬆症不僅會危及個人生命安全，其對整體社會及醫療資源的影響更不容小覷。目前，對骨質疏鬆症的臨床治療，仍以荷爾蒙或藥物為主，但大部分藥物卻無法避免地產生副作用，造成體內器官負擔及不舒服感，亦或是副作用少卻價格昂貴，因此，尋求更安全預防及治療方式是一個重要目標。骨質疏鬆症為多重因子所引起的疾病，而「營養」是維持及影響骨質健康的重要因素。研究發現鈣、鎂與骨質健康具有密切關係。一般而言，骨質疏鬆症與鈣濃度缺乏的相關性是眾所周知的，因此，骨質疏鬆症的患者大多只會特別注意鈣質的補充；而飲食中鎂的攝取也就相對的被忽視。由於很多人不瞭解鈣與鎂之間的平衡關係，因而造成單一營養素的補充並無法有效減緩骨質鬆症衍生的問題。

## 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是老年人常見的骨骼代謝慢性疾病，其致病過程是日夜漸進且毫無預警慢慢流失而不自知，大多是發生突發性骨折，造成行動不便、疼痛及活動力下降，才驚覺已經罹患骨質疏鬆症。骨骼是為動態的組織，會持續不斷的進行分解及再生。正常的骨骼會經由蝕骨細胞來溶解骨質並與造骨細胞填補骨質進行骨質再塑的作用，以維持骨質代謝的恆定。年輕時造骨細胞合成新骨質的速度高於蝕骨細胞，並在成年期達到骨質密度的最高點，隨著年紀增長，骨質流失的速度大於骨質形成的速度，造成骨質質量下降，骨質明顯流失。當骨骼因疏鬆、多孔隙，導致骨頭脆弱，

則出現容易骨折的現象。骨折易發生在骨質疏鬆症患者的脊椎骨、髖關節及手腕處，它會造成慢性疼痛、降低行動能力、殘障、甚至死亡，而且一旦發生過骨折，之後再次發生骨折的機率也較未曾骨折的人高出四至五成，嚴重影響生活品質，更因併發慢性功能性障礙，需耗費龐大的社會及醫療資源。

骨質疏鬆症可依照發生原因分為「原發性」與「繼發性」二大類。「原發性骨質疏鬆症」屬於「退化性骨質疏鬆症」，大部份病患屬於此類型，其中又分為停經後骨質疏鬆症及老年型骨質疏鬆症。停經後骨質疏鬆症以女性為主，是由於停經後荷爾蒙減少造成骨質流失。老年型骨質疏鬆症是因人體老化後活性維生素 D 合成降低，且體內造骨細胞功能下降，骨合成量減少造成骨質流失。「繼發性骨質疏鬆症」通常是由於疾病、內分泌失調、長期鈣質攝取不足、吸菸、飲酒過量、缺乏運動、長期攝取大量咖啡、血液疾病及藥物等原因引起，此類骨質疏鬆症可發生於任何年齡層之男性或女性。對於骨質疏鬆症的治療，目前常用的藥物及方法，如：雙磷酸鹽藥物、選擇性雌激素受體調節劑(SERM)、抑鈣素、RANKL 單株抗體、荷爾蒙替代療法 (HRT)、副甲狀腺素、鋇鹽等，而這些藥物的選擇還需經由醫生診斷並考量藥物的方便性與可能的副作用。因此，預防骨質疏鬆症最有效的方法是從骨骼的保健做起，均衡的營養攝取、適當的負重運動訓練、充足的日曬、避免吸煙及過度飲酒等，皆可減緩骨質的流失，以維持骨密度，避免骨質疏鬆的發生。

### 鎂與骨骼健康

預防骨質疏鬆，多數人都會先想到多攝取鈣質，但近來許多研究發現，「鎂」在骨健康上也扮演非常關鍵的角色。人體全身鎂總量約為 20-28 克，血液中鎂濃度大約為全身鎂總量的 1%，而骨頭內的鎂濃度則占全身鎂總量的 60%，與「鈣」同為骨骼組織最重要的成分。過去，對於「存骨本」維持骨骼強健，「補充鈣質」一直是很普遍的觀念，但若只增加鈣的攝取，雖然可以提升骨頭密度但是它的質地反而是易脆的，如果補充適量的鎂，骨頭則會變得既堅硬又有韌性。「鎂」在骨骼結構中具有延展及包覆鈣質的功能，當體內鎂不足時，不僅鈣質容易流失，而且骨頭表面晶粒會異常變大，增加骨頭的脆度，而提高骨折的機率。一般而言，身體所需要的鈣與鎂有固定的比例，鎂能調節鈣的代謝功能，讓鈣分佈在身體恰當的部位，以免積聚在體內不適當的地方。而過多的鈣可能會影響體內鎂的狀態，進而衍生鎂的缺乏。當鎂嚴重不足時，不僅會引起體內生化代謝的失衡，同時也會導致骨骼的不健康。針對鎂與骨質疏鬆的相關性，目前動物研究顯示，飲食中缺乏鎂，大鼠血清中的鈣會下降，骨頭長度發育得較

短、股骨灰份中的鎂含量降低，且骨頭的強度也會減弱。此外，Rude 等學者，在給予動物低鎂飲食後發現，大鼠出現血清中副甲狀腺素低下及 1,25(OH)2D3 減少、骨蝕作用上升、海綿骨骨容積及骨寬度下降之情況，與骨質形成的相關指標（鹼性磷酸酶及骨鈣素）也有減少的現象。而鎂在其他的研究中也被認為可能具有影響抑鈣激素的合成，以減少蝕骨細胞活性，來提升成骨作用及降低骨蝕作用。在人體方面，越來越多的證據顯示，飲食中鎂的補充可改善停經婦女骨質疏鬆的問題，可增加其骨質密度，並降低骨折機率。而補充鎂也會使副甲狀腺素的濃度下降，推論鎂可以抑制骨質轉換，降低骨質流失進而維持骨質健康。

### 結論

總而言之，面對全球高齡化的挑戰，「活力老化」是銀髮族追求的目標，而疾病的防治則為老年人維持健康的首要之務。因此，對於骨質疏鬆症的預防及改善，可藉由規律的運動及適當鈣、鎂食物的攝取，減少骨質的流失，保住骨本，讓高齡者擁有更健康、快樂的老年生活。

### 參考文獻

1. 行政院內政部：103 年人口統計資料。
2. Castiglioni S, Cazzaniga A, Albisetti W and Maier JA. Magnesium and osteoporosis: current state of knowledge and future research directions. *Nutrients*. 2013 31: 3022-33.
3. Rude RK, Gruber HE, Norton HJ, Wei LY, Frausto A and Mills BG. Bone loss induced by dietary magnesium reduction to 10% of the nutrient requirement in rats is associated with increased release of substance P and tumor necrosis factor- $\alpha$ . *J Nutr* 2004 134:79-85.
4. Schaafsma A, de Vries PJF and Saris WHM. Delay of natural bone loss by higher intakes of specific minerals and vitamins. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2001 41:225-249.
5. Kenney MA, McCoy H and Williams L. Effects of magnesium deficiency on strength, mass and composition of rat femur. *Calcif Tissue Int* 1994 54:44-49.

### 104 學年度第二學期專題演講

日期	演講者/演講題目
1. 105/03/02	蔡宗哲營養師(系友)/益富營養中心 益富×特殊營養品×職涯分享
2. 105/03/09	黃倉敏 博士(Fellow, General Mills Co.) Food Development for Senior Citizen (銀髮族)
3. 105/03/09	林佩誼營養師(系友)/寶鴻生技股份有限公司 營養「興」話題(營養領域的新興產業)
4. 105/03/10	余青翰 助理教授/中山醫學大學 婦女生命期生理變化與研究應用
5. 105/03/16	曾紀湘 營養師(系友) 商業營養師-傳直銷營養師介紹
6. 105/03/23	李依蓁營養師(系友) 公職營養師工作介紹
7. 105/04/13	黃知偉 營養師(系友)/澄清醫院中港分院 品味營養、樂活營養
8. 105/04/14	李慧芬 專案經理(系友)/台灣華康醫藥生技有限公司 益生菌在婦幼臨床的應用
9. 105/04/20	何亞倫 營養師/鈺珍記食品股份有限公司 營養師在學校的經驗分享
10. 105/04/21	馮輝俊 廠長(系友)/順天堂藥廠 中草藥在食品業的發展
11. 105/04/22	李珮瑜海洋瑞基生技公司研發部 副總經理 現場用生物分子檢測系統：以 POCKIT NUCLEIC ACID ANALYZER 為例
12. 105/04/27	吳紅蓮營養師兼組長(系友)/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
13. 105/04/28	吳銘芸 專員(系友)/台灣區冷凍肉類工業同業公會 你認識肉品產業嗎?
14. 105/05/04	吳欣茹營養師/中國醫藥大學附設醫院 執行度決定自己未來的寬度—淺談團膳及臨床實務
15. 105/05/11	謝昌宏 總經理&營養師/荷爾斯美容健康管理中心 諮詢營養師的發展與未來
16. 105/05/12	吳麗雪 營運長暨副總經理(系友)/104 人力資源顧問股份有限公司 探索職涯趨勢力與提升就業競爭力
17. 105/05/18	吳書蜜 督導&營養師(系友)/康禎護理之家 營養師在長期照顧服務的角色定位
18. 105/05/19	許美雅 (系友)/台塑總管理處醫學事業發展專案組 營養師的十八般武藝—您準備好了嗎?
19. 105/05/25	張瓊月營養師(系友)/金穎生技股份有限公司 營養師的無限可能
20. 105/06/04	食品工業發展研究所傅偉光主任 分析檢驗技術與食品安全

日期：105 年 03 月 02 日

講者：蔡宗哲(系友) 營養師/益富營養中心

講題：益富X特殊營養品X職涯分享

摘要：邀請益富營養中心蔡宗哲營養師來分享個人的營養師的工作以及甚麼是特殊營養品。首先，講者說明 HACCP、60A+60B、CDE、CKD 等都是團膳營養師所需的基本證照，HACCP 和 60A+60B 都是可以在校先取得的證照，有沒有證照在薪水、環境、壓力上都會有差別，鼓勵學生多考取證照，勉勵學生考的到營養師不一定要當，但是考不上就不能當，且工作沒有好壞，只有適不適合自己。當營養師常會遇到的問題包括：1.菜單問題 2.問題管理 3.處理客訴，並且舉出自己的經驗，擔任業務營養師的時期透過 1.病人衛教 2.臨床文獻分享 3.病友團體衛教活動 4.健康廚房管理等強化臨床能力。在當業務營養師的工作是拜訪行程、維持公司和客戶關係等，希望學生可以依自己的興趣選擇。 第二部分大致介紹特殊營養品，以特殊營養品與奶粉有何不同做為開端。1.三大營養均衡 2.適量的 vitamin 和 mineral 3.不加蔗糖及乳糖 4.不會脹氣或是造成腹瀉或便秘 5.豐富的膳食纖維 6.衛生署查驗登記的營養食品。透過這次的演講，學生對未來工作的選擇更有方向，也更了解什麼是特殊營養品。



日期：105 年 03 月 09 日

講者：黃倉敏 博士(Fellow, General Mills Co.)

講題：Food Development for Senior Citizen (銀髮族)

摘要：講者一開始先為學生講解產品開發的發展過程中所遇到的問題，包





含市場問題、技術問題，還有生產所需的成本問題。現在這個時代，老年人越來越多，越來越追求健康，就需要針對老年人設計的健康食品也越來越多，如何經營市場變成一個很重要的議題。在食品開發前需要了解老年人的需要，才能開發出更符合需求的產品，像是為老人設計的健康食品大多朝著以下方向:輔助調解血壓、調解血脂、調節血糖、調解骨質疏鬆等。還有許多老年人不吃營養食品的原因可能是因為價錢高、不方便購買、不方便自己煮，再來在食品的包裝上最好容易開封，因為老年人的手漸漸無力，在大小形狀方面需要容易入口。這些都是在產品開發中需要注意的。

---

日期：105 年 03 月 09 日

講者：林佩誼(系友)營養師/寶鴻生技股份有限公司

講題：營養「星」話題

摘要：首先，先簡單介紹一般營養師，一般營養師職場的選擇可以包含:學校、醫院、商業，營養師的職場領域又分成行銷(文書，客服，業務)及研發(RD, ODM)，生技營養師的工作主要是在商業，需要研發、計算成本、書寫文案等。主要要以嚴謹的專業態度，了解客戶需求的，給予最適切的建議。諮詢時，要了解顧客狀況，個案狀況釐清，還有注意食用方式再做評估跟建議。後來講者有介紹，營養師不單單只有一種，還包含衛教營養師，文書營養師，研發營養師，專案營養師，各種都有不同的優點與擅長的地方，講者鼓勵同學要適才適用，並且有認真積極的態度就可以做好任何工作。



日期：105 年 03 月 10 日

講者：余青翰 助理教授/中山醫學大學

講題：婦女生命期生理變化與研究應用

摘要：講者為學生講解婦女的生命期，內容包括卵子生成及濾泡生長、雌激素的作用、雄激素的作用、黃體素(助孕酮)、月經出血機制、月經週期、絕經及受精，演講的過程中也有講到如何運用老鼠來了解女性的月經週期，與了解到懷孕或者沒懷孕的差別，聽完老鼠的實驗過程真的是非常的有趣，雖然有些採血的過程有點恐怖，但很感謝老鼠們的犧牲，讓我們可以清楚

## 了解人體的奧妙。



日期：105 年 03 月 16 日

演講者：曾紀湘 營養師

演講題目：商業營養師-傳直銷營養師介紹

摘要：講者與大家分享商業營養師工作內容及市場介紹，現今社會注重健康之外，容貌總是給予對方的第一印象，因此，曾營養師特別談到營養美容健康管理中心的工作內容，是現代人相當重視的一環，工作容分別有體重管理、疾病營養諮詢、孕期諮商、保健食品販售等等，而商業營養師的工作內容則是產品及業務訓練(營養輔助食品、美容產品)、會員諮詢、意義問題處理、健康檢測(虹膜檢測、體組成測量、血壓)及支援公司活動。並介紹銷售技巧，更要建立個人品牌，需具備各種能力，專業、社交、語言、表達、應變與業務的能力，對於挫折忍受力佳、情緒管理能力強並擁有良好品德，也讓我們清楚工作履歷中最重要的是『學歷』、『經驗』、『證照考取』、『獎狀』。



日期：105 年 03 月 23 日

演講者：李依蓁營養師

演講題目：公職營養師工作介紹

摘要：講者告誡同學，學校的老師就是我們的字典，不會就去問，不需要去補習!講者介紹過去的幾份工作，剛開始在生技公司，面對第一份工作態度要對，薪水不要求!當自己有能力才跟人家談薪，要肯做肯學，

等到找到下一份工作，在離職。講者的第二份工作是日商奶粉公司，切記在面試的時候別穿牛仔褲、TSHIRT，要保持整潔、得體，才容易被錄取。講者在這份工作訓練出實事求是的精神。第三份工作長庚醫院，再來到沙鹿童綜合當課長，講者分享在醫院裡工作，可以學習治療醫學。在團膳公司可以學到的東西包含：HACCP 衛生 食材人員等，都可以做為到醫院上班的跳板。講者的最後一份工作，公職營養師。基本上，公職營養師=校園營養師、學校的廚房，公職營養師的分類包含：公立醫院，學校---校園營養師，機關---公家機關(一級機關)等，需要做的工作有食材登錄(團膳系統)，訪視、考評，營養教育，食材檢驗、食安，採購，招標，食品中毒，緊急救護(午餐檢體)，安心餐卷，確保午餐品質。最後講者勉勵學生，年輕人要認真工作，展現出自己的熱情和能力，態度決定你的一切。



日期：105 年 04 月 13 日

講者：黃知偉 營養師(系友)/澄清醫院中港分院

講題：諮詢營養師的發展與未來

摘要：講者和學生分享，美食不一定營養滿分，但是健康飲食一定不美味，透過調整份量、搭配食材，讓食物營養又健康。營養師是健康的守門員，營養師的工作內容包含:個人評估維持健康設計飲食、特定團體營養需求設計飲食、臨床治療之飲食設計提供。現在有許多文明病，都需要靠飲食來調整，飲食又包含普通飲食跟治療飲食，普通飲食:符合 DRIs、飲食指南等，治療飲食包含：改變質地、管灌等。營養師設計菜



單的目的是”考慮許多因素，並詳細計畫，還要能成功引起攝取者的食慾，以達到供膳的目的。”設計菜單需要考慮的因素:營養評估、飲食設計、膳食設備，設計菜單的時候需要注意供應對象的營養需求、了解食材的供應狀況、季節與氣候因素、食品的特性與組合、還要考慮廚房設備、預算與成本、工作人員的專業素養、天然災害的應變等等。目標是提供美味、安全、品質及營養的餐點。

日期：105 年 04 月 14 日

講者：李慧芬 專案經理(系友)/台灣華康醫藥生技有限公司

講題：益生菌在婦幼臨床的應用

摘要：講者位同學們簡介益生菌功效、簡介益生菌種類：Probiotics、Prebiotics、Synbiotics、介紹益生菌研究方向、益生菌與女性保養之關係、益生菌與幼兒消化保健之關係、益生菌與過敏之關係、益生菌與腎臟病之關係及如何選用益生菌。



時間：105 年 04 月 20 日

演講者：何亞倫 營養師/鈺珍記食品股份有限公司

演講題目：營養師在學校的經驗分享

摘要：學校營養師主要負責學校的營養午餐，包含:學校自辦、團膳公司、公辦民營。學校自辦的指營養午餐由學校廚房進行烹煮，人力、電費等由學校自行處理。團膳公司由業者經過中央廚房處理好再送至學校。公辦民營的是指招標業者進駐學校。營養師的工作包含人數統計、開立營養均



衡的菜單、還有需作師生用餐滿意度調查、營養衛教等。除此之外還有人事的工作，像是廚房人員的體檢、衛生講座等。除了工作分享，講者也跟同學聊聊考營養師的動機，他當初的動機，就是不服輸，做什麼事情都要相信自己並且持之以恆，生活難免有許多挫折，但是也有許多驚喜。也希望同學以後在工作面臨困難也要不認輸。

---

時間：105 年 04 月 21 日

演講者：馮輝俊 廠長(系友)/順天堂藥廠

演講題目：中草藥在食品業的發展

摘要：本次演講請到順天堂藥廠馮輝俊廠長來為學生演講中草藥在食品業的發展，講者首先介紹中草藥五大管制點包含正確性(中草藥異物同名、同物異名、真偽品、藥材混用、產地、藥用部位、採收期、炮製)、有效性、安全性(藥材正確性、毒量與劑量、農藥殘量、有無重金屬、有無添加物及微生物)、安定性。中藥的保健食品主要注重口感、風味，藥效和中藥相比較不注重。講者和學生分享，近年來政府積極推動生技產業，而中草藥逐漸與保健食品、健康食品、機能食品結合。希望學生不要限制自己，要將基礎打好，並且多看多學。



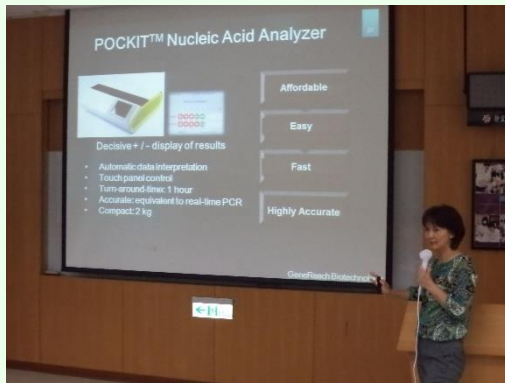
時間：105 年 04 月 22 日

演講者：李珮瑜海洋瑞基生技公司研發部 副總經理

演講題目：現場用生物分子檢測系統：以 POCKIT NUCLEIC ACID ANALYZER 為例

摘要：本次演講請到海洋瑞基生技公司研發部李珮瑜副總經理為我們演講現場用 POCKIT NUCLEIC ACID ANALYZER 做生物分子檢測系統，檢測核酸的方法有 PCR、LAMP，目前 PCR 發展到一個成熟的階段，PCR 的敏感性高、具有專一性、可定量核酸，但是做的時候需要空間和專業人員讀取數據，設備又貴，於是開發 POCKIT^TW 希望可以讓 PCR 操作更簡單、快速、準確、專一。POCKIT^TW 使用銅環穩定加熱利用熱對流的

方式使 PCR 不需要再利用 3 個溫度操作(又成 iiPCR-隔絕式 PCR)，可以用於食品製作現場，檢測 GMO 或是病原菌。



時間：105 年 04 月 27 日

演講者：吳紅蓮營養師兼組長(系友)/國立成功大學醫學院附設醫院

演講題目：慢性腎臟病營養照顧新觀念與臨床應用

摘要：慢性腎臟疾病的病患分為五期，第一期:腎受損，功能正常。第二期:輕度腎功能異常。第三期:中度腎功能異常。第四期:重度腎功能異常。第五期:腎衰竭。越早治療，治療狀況越好。2.未透析的營養照護，可以使用五大類食物(除了奶類)，需要減少奶類的食用因為磷的含量太高，吃蛋的時候也只能食用蛋白。使用低蛋白質飲食及低鹽飲食，控制血糖、血脂、血壓、尿酸、體重。也需要控制磷、鉀、水分的攝取。磷的含量蔬菜會大於水果。蔬菜需要變化，不一定要限制青菜的顏色，食用前過油可以減少攝取鉀的量。可以使用油脂增加熱量，洗腎一定要先吃飽在洗，避免產生低血糖。貧血的主要原因是因為 EPO 製造量不足，需要補充鐵質，水果不是良好的鐵質來源。白蛋白的量是病人存活率的指標。切記不可以讓患者食用柳丁、番茄、椰子、桑葚。3.透析的飲食原則與營養素需求，提供足夠的蛋白質與熱量，適量限制鹽分與水分攝取，透析得患者一般不需要控制血鉀的量。4.腎臟移植後需要的營養照護，分成前期和後期(三個月)，足夠熱量，適量蛋白質，血鉀、磷的檢測，水分限制，營養介入越早，治療狀況越佳。



時間：105 年 04 月 28 日

演講者：吳銘芸 專員(系友)/台灣區冷凍肉類工業同業公會

演講題目：你認識肉品產業嗎？

摘要：肉品產業包含飼料業、養殖業、屠宰分切產業、生鮮肉品、加工肉品等。台灣的飼料大多為國外進口的，有關基因改造的問題，因為基改豆子，人都吃不夠且顧及成本，不太可能做為基改飼料，飼料大多都是使用黃豆粉的副產品-大豆油，成本較低。再來介紹養殖業，現在的養殖業人口老化嚴重，因為有企業經營的出現，協助農民才能繼續養殖下去。目前台灣的毛豬大多是利用拍賣制度，白肉雞是契養的方式，常常會有南豬北送的現象，容易造成疾病的傳染，將來要推行屠體評級，指的是先將豬隻屠宰後競標。接下來介紹加工肉品，加工肉品的目的是為了延長保存期、方便食用。網路長流傳紅肉、加工肉有致癌的風險，期食肉品本身沒有問題，有問題的是烹調方式。再來關於重組肉的問題，重組肉的脂肪會呈現透明，正常的脂肪是白色的，培根、火腿、香腸等，可不用標示為重組肉。

目前肉品業的檢驗與驗證都需要經過三級品管，工廠自行檢驗、外包實驗室檢驗、政府不定期檢驗，很容易造成成本的浪費，講者勉勵以後想當食品技師的學生，需要提升自己的外語能力、加強對食材的掌控、了解法規與相關規定等，最後勉勵同學”做事態度的態度重於學識。”



時間：105 年 05 月 04 日

演講者：吳欣茹 營養師(系友)/中國醫藥大學附設醫院

演講題目：執行度決定自己未來的寬度—淺談團膳及臨床實務

摘要：講者特別針對營養實習說明希望同學事先做專業課程準備，從中會學到許多事情，並且離營養師更進一步。實習時可能會做到的事情包含:1.

膳食提供:包含菜單設計、設備動向、採購、驗收、庫存管理、督餐、滿意度調查等。2. 臨床:營養諮詢門診、團體衛教、市調。營養師需要具備的條件是親和力、同理心、愛心，還有營養師需要接觸到各個年齡層要有好體力。如果想在醫院工作需要有所謂的學歷，研究所可以訓練邏輯思考、文獻的批判能力、解決問題、獨立思考、口頭報告的能力。醫院營

養需要處理的事務包含:病房營養照護與支持、營養諮詢門診、臨床研究等。地區醫院外包團膳營養師，需要處理的事務包含:菜單設計、採購、驗收、成本控管等，還要支援臨時狀況。



---

時間：105 年 05 月 11 日

演講者：謝昌宏 總經理&營養師/荷爾斯美容健康管理中心

演講題目：諮詢營養師的發展與未來

摘要：營養諮詢營養師的工作範圍包含:以營養均衡飲食為基礎的減重、增胖諮詢，疾病飲食的營養諮詢與知識教導，營養補充品知識傳導與產品推薦，體現營養專業與心理諮詢的結合之諮詢師，創造身心健康及外在美麗



形體的魔法師。成為一個諮詢營養師所需要具備的條件是要有良好的身材、良好的溝通技巧、高 EQ、頭腦靈活、不欺騙說話實在、讓人信服以及扎實的基本知識。要怎麼成為一位出色的諮詢營養師呢?講者回答:要懂得取得主控權、自信提升與自我釋懷、展現自己的專業與獨特性、與民眾站在一起跟上社會脈動、充實自我本職知識。講者要學生切記，不要”做到流汗，被嫌到流涎”。講者勉勵學生，要早點確立人生方向，大學四年不只要學習知識還要學習能力，並且多多充實自己和累積自己的實力與知識，畢業以後面對的就業市場不再只是充滿理想跟抱負，而是真實世界!。

---

時間：105 年 05 月 12 日



演講者：吳麗雪 營運長暨副總經理(系友)/104 人力資源顧問股份有限公司

演講題目：探索職涯趨勢力與提升就業競爭力

摘要：今天請來 104 銀髮銀行的吳麗雪副總經理為學生做演講，講者希望學生從現在盤點和期許自己：寫下自己的人生計劃，努力去達成每個階段，並不輕易放棄。如何做成功職涯規劃，首先須認識自己(swot)並分析企業、環境趨勢，並做需求排序。首先應對自己的價值觀和興趣有充分瞭解，知道自己的性向、追求的目標，與能力所及的範圍，客觀環境的配合也是相當重要，平日應多了解學長姐在哪裡工作，畢業前須具備那些證照與能力，及就業市場的新資訊。工作環境不只是就業市場的需求，其他包含經濟、行業、社會價值觀改變與政治變化，都是職涯抉擇的重要背景，因此一份良好的職涯規劃，除了要瞭解自己外，一定還要花上一點時間，去評估到底什麼樣職業，最適合自己發展。最後提醒大家能存活下來的是最能適應變化的物種。



時間：105 年 05 月 18 日

演講者：吳書蜜 督導&營養師(系友)/康禎護理之家

演講題目：營養師在長期照顧服務的角色定位

摘要：說明營養師的工作範圍包括在公立及私立醫院、社區健康中心、長照機構、私人執業、各食品工業及飲食業、教育及科研工作等，並針對目前工作於長照機構營養師工作內容多加說明。台灣人口正快速老化，老人因為生理功能的退化及可能受到多重慢性疾病的侵害，須定期進行營養評估與提供適當營養照顧，營養師在長照體系扮演的角色目前都是在長照機



構給予營養餐食上的規劃調配與建議，為住民營養把關。老人「營養不良」不但常見，對於老年人健康與生活品質造成的影響也相當顯著。營養不足、不均衡或是過剩，都算是營養不良的範疇，營養師在長照體系扮演的角色目前都是在長照機構給予營養餐食上的規劃調配與建議，為住民營養把關，但並未強制規定每間長照機構皆需要聘任營養師，因此多半請醫院營養師兼職規劃。

---

時間：105 年 05 月 19 日

演講者：許美雅 (系友)/台塑總管理處醫學事業發展專案組

演講題目：營養師的十八般武藝—您準備好了嗎？

摘要：講者介紹專業營養師目前就業市場及產業發展趨勢，並針對醫院營養師工作內容介紹臨床營養、團體膳食及社區衛教。醫院實習可能會遇到的問題以及解決方案。最重要的是遇到問題要自己去查資料、不懂就要問。講者希望學生除專業知識為必備外，可以多多培養領導力、溝通能力、人際關係，並提升自己的自信、專業、態度也同樣很重要，並勉勵同學們，未來不知道會面臨什麼樣的問題，為有把自己準備好，才能迎接更多的挑戰。企業想要的是願意投入很多活動，對周遭事物很關心的人。

最後，講者告訴同學，營養師的前程很廣，希望同學可以在未來，可以好好發揮所長，做自己喜歡做的事情。講者和學生討論



---

時間：105 年 05 月 25 日

演講者：張瓊月營養師(系友)/金穎生技股份有限公司

演講題目：營養師的無限可能

摘要：我的夢想不是夢！人一定要有夢想，確切的夢想！講者以這句話做為開頭，但是夢想該怎麼確切的去實踐呢？隨著超高齡化的社會來臨，活的老、活的好的概念盛行，現在的人越來越重視保健醫療，加上現在人們的飲時不均，保健食品和飲食諮詢越來越重要。所以到醫院、營養諮詢中心或是團膳公司是營養師很好的選擇。那營養師的工作有哪

些呢？大概有分成醫院、塑身中心、團膳營養師、食品生技直銷營養師。醫院的工作比較重要是疾病營養、團體膳食、文獻討論，塑身中心重視的食代表、心理學、運動營養，團膳營養師需要的是成本管控、營養均衡、衛生管控，食品生技直銷營養師著重在疾病營養、FAD法規、專欄撰寫。最重要的是不管是哪一種營養師都要放寬心胸不會的就去學。講者最後以你自己的未來由自己掌控勉勵學生。



---

時間：105 年 06 月 04 日

演講者：傅偉光主任/食品工業發展研究所

演講題目：從食品安全看分析檢驗技術發展

摘要：藉由業界資深業師的講授，讓同學了解職業倫理相關議題與食品產業相關實務，包括食品工廠管理、HACCP 理論與實務、食品 GMP 通/專則、食品製造流程及 QC 工程圖、食品工廠硬體規劃與管理等。

---

## 104 學年度第二學期教學活動

時間	參訪單位
105/04/27	營養基礎實習/鈺珍記食品股份有限公司、保證責任彰化縣員林合作農場
105/05/04	發酵學/霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場
105/05/06	長期照護營養/松柏園老人養護中心
105/05/10	加工食品創意競賽
105/05/10	輕食料理創意競賽
105/05/16	保健飲食/順天堂藥廠股份有限公司
105/05/31	食品工廠管理/泰山企業股份有限公司
105/06/05	生理學/中山醫學大學大體解剖
105/06/17	工廠實務成果展
104/05/29	膳食計畫與供應實驗成果展
104/06/03、4、11	公共衛生營養衛教活動 竹林國小、名人幼兒園
104/06/17	食物製備成果展

活動名稱：營養基礎實習課程校外參訪-鈺珍記食品股份有限公司、保證責任彰化縣員林合作農場

時間：105 年 04 月 27 日

內容摘要：這次參訪了鈺珍記跟員農，在鈺珍記看到阿姨們打菜，原來是這樣的嚴謹，為了葷素的分別，還換了手套再打菜，而且動作之快，也難怪能夠在短時間內完成這麼多學校的午餐。在員農看到了截切蔬菜的過程，還有參觀了他們的庫房及冷凍冷藏庫，在進到庫房之前，還必須經過三道關卡，分別是三種不同的地毯，是為了減少人員進出所帶的髒汙。每到一個地方，學姐總告訴同學們要好好把握在學校的時候，珍惜機會學習更多，可以在職場上利用，同時也讓我看到他們真正工作的樣子，不再是我們自行想像或紙上談兵，一切都是那樣的實際，也讓我好好深思，未來的路該怎麼走。



活動名稱：發酵學課程校外參訪-霧峰菇類博物館、瑞峰菇蕈教育農場

時間：105年05月04日

內容摘要：在菇類文化館裡有非常多種菇類的介紹和標本，有珍貴的野生菇、子囊菌、果凍菌、無褶菌目、傘菌目、腹菌類、有毒菇類等。每一種菇菌類老師都非常詳細的一個一個介紹，它的



特徵、特性、用途和生長方式。接下來第二個參訪的地點是瑞峰農場，是

個菇類養殖場參觀太空包或太空瓶的製造流程和細節及杏鮑菇、金針菇培養條件不同。最後我們也參觀了雪耳的栽培室，是個需不斷用增濕機灑水氣的空間，濕度大概保持在98~99%之間。這樣潮濕的環境才能使雪耳長得好。雪耳和我們一般在說的銀耳不一樣，雪耳算是黑木耳的一種，可稱為『白色的黑木耳』，而銀耳則是俗稱的白木耳。此行收穫對於真菌有更進一步的認識。



一般很多食用菇都有很多對身體有益的成份。可用於開發一些保健產品時，可添加的元素之一。也明白為什麼有些珍貴的菇類在市面上的市售價格都偏高，因為難以人工培養來代替並大量生產，有些完全無法以人工栽種而只能在特定的野生環境找得到。



活動名稱：長期照護營養課程校外參訪松柏園老人養護中心

時間：105年05月06日

內容摘要：配合長期照護營養課程老師介紹完長期照護營養臨床問題的處理、長期照護機構廚房的管理與菜單設計、長期照護臨床個案討論與營養設計原則、長期照護個案營養照護演練(病歷書寫方式)、長期照護住民褥瘡之營養照顧原則、長期照護機構常見之腸胃道疾病營養照顧、長期照護機構常見之電解質不平衡營養照顧後，實際印證所學參訪松柏園環境優美、寬敞，硬體設備完備，有許多為老人照護著想得的設施如

扶手有凹槽，可讓長者抓得更牢，八角天窗讓人們在室內也能做日光浴，浴室設有溫度調控，院內設有物理治療師、水療池及復健設施，可以改善長輩健康問題。戶外設有涼亭及感官公園，日常活動不侷限於室內。除硬體設施外，出入人員管理量測體溫以防感染及為長者們舉辦節慶活動、手工藝課程等，滿足心靈需求並增加手部活動。護理人員訓練舉辦約束體驗營，讓護理人員體驗長者包尿布及餵食過快的不舒適感，可以提升護理人員同理心照護長輩。



活動名稱：保健飲食課程校外參訪  
順天堂藥廠股份有限公司

時間：105年05月16日

內容摘要：配合課程為了讓同學更加瞭解中藥保健作用，帶我們參觀了順天堂藥廠，順天堂藥廠是以粉劑、膠囊、藥錠等現代藥物來呈現，以科學化的方法免去傳統中藥熬煮、難入口的湯湯水水，擁有專業的生產動線、全自動化包裝生產線作業，更受消費者接受且對藥材進行嚴格的把關，包含基原鑑別、成分分析、藥理試驗、品質改進、新品研發及農藥重金屬殘留檢驗等研發，再透過機器的濃縮以及定量定性，在科學中藥生產做好品管控制。順天堂藥廠是以粉劑、膠囊、藥錠等現代藥物來



呈現，以科學化的方法免去傳統中藥熬煮、難入口的湯湯水水，擁有專業的生產動線、全自動化包裝生產線作業，更受消費者接受且對藥材進行嚴格的把關，包含基原鑑別、成分分析、藥理試驗、品質改進、新品研發及農藥重

金屬殘留檢驗等研發，再透過機器的濃縮以及定量定性，在科學中藥生產做好品管控制。

活動名稱：食品工廠管理課程校外參訪泰山企業股份有限公司

時間：105年05月31日

內容摘要：泰山企業的參訪，從剛開始了解泰山公司的歷史進程、產品的相關認證，進一步到廠區內生產線的運作、生產的排程，與課本中的理論有相當大的不同，而是實地到生產線前看到產品從包材、填充、封蓋、打印後變成一個完整的產品，藉由實地參訪生產流程更能瞭解以及與課堂中所學相互結合。



活動名稱：生理學課程校外參訪

中山醫學大學大體解剖

時間：105年06月05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) 介紹人體基本構造部位。(二) 由上至下依序介紹人體系統。(三) 頭部介紹，頭蓋骨、顏面器官、腦部。(四) 呼吸系統、心血管系統、消化系統介紹。(五) 神經系統介紹，配合人體模型解說。(六) 靜脈、動脈之判斷。(七) 生殖系統介紹 (八) 肌肉介紹。



活動名稱：工廠實務成果展

時間：105年06月17日

內容摘要：工廠實務課程配合人文社會科學教育發展計畫：以健康樂活新視界課程模組再造人文社會科學教育，並與「台中市沙鹿社區發展協會」之高齡長輩連繫與互動，本課程以開發銀髮族食品為目標設計，開發產品有爺奶好食粥、爺奶棒棒、黃金地瓜豆奶、紫心地瓜豆奶、繽紛地瓜果醬、螺旋蜜の薯、懷舊口味冰淇淋~龍眼冰淇淋、枸杞冰淇淋，成果發表會於台中市沙鹿區老人發展協會約100位來賓共同參與。



活動名稱：膳食計畫與供應實驗成果展

時間：105年05月29日

內容摘要：本課程為訓練設計菜單的能力，並配合實際之操作和討論，如何作好完善的膳食計畫工作。由學生分10組依照各組主題(國小1-3年級及4-6年級)，依熱量需求不同設計菜單並製作出十人份學童營養午餐。





活動名稱：加工食品創意競賽

時間：105年 05月 10日

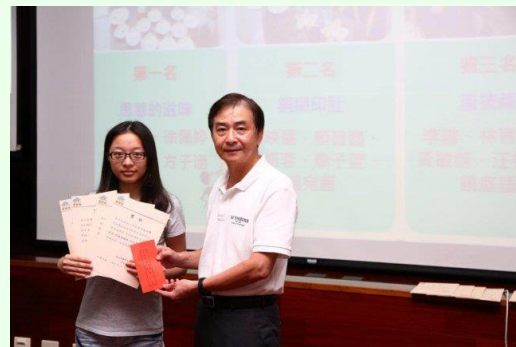
內容摘要：配合食品加工實驗課程舉辦「加工食品創意競賽」，更充分發揮巧思，研發創新產品。除展示外，現場更提供免費試吃，創意產品有：『THAT'S RICE、青哇捲、避邪冰、九池肉淋、甕中鱉/勝利飲、薯於泥的葉、食の極·咖米餅』。競賽結果：獲得產品包裝第一名「甕中鱉/勝利飲」、食在好味道第一名「不願讓米蕙個人」、最佳海報設計第一名「薯於泥的葉」。



活動名稱：輕食料理創意競賽

時間：105年 05月 10日

內容摘要：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…。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：『板條捲捲子、泡菇菇餅、時蔬肉捲、銅網印肚、餃個好朋友、芥不掉的甜蜜、糖果古拉、蛋披薩、磚薯於泥』等。競賽結果：第一名思慕的滋味、第二名銅網印肚、第三名蛋披薩。



活動名稱：公共衛生營養衛教活動

時間：105年 05月 31日、06月 02-07日

內容摘要：公共衛生營養學能提供學生實際參與社區營養教育之機會，將課堂上所教授之理論及技巧，實際運用到社區兒童營養教育的推廣，

進一步幫助國家未來主人翁建立良好的飲食習慣。此經驗不但促進學生加強營養衛教技巧之實際操作、鼓勵參與社區營養教育之實務工作，更提供機會讓學生欣賞多元差異及增進自我成長之意義。分別各舉辦三次「社區營養教育推廣活動」，以公明社區與北勢國小共 190 名為衛教對象，見習學生共計 65 名。進行營養衛教活動，主要以戲劇、故事、遊戲、互動為原則，進行營養衛教活動。



活動名稱：保健飲食~銀色向日葵，活力凍齡，營養滿分

時間：105年05月23日

內容摘要：保健飲食課程授課教師協同財團法人弘道老人福利基金會-西屯社區照顧服務中心，舉辦主題為”銀色向日葵，活力凍齡，營養滿分”活動，學生利用生動語調、活潑演技將所學營養知識傳播給長輩們，俗話說[活到老學到老]，長輩們重返校園的青春時光，同學展現專業知識與服務熱忱，營養與食品攜手營造歡樂之氛圍。



活動名稱：食物製備成果展

時間：10年06月14日

內容摘要：本課程主要藉由基礎食物製備學的認識，配合實驗操作的演練，使學習者能夠具有基本刀工、食材處理及各類食物烹調的技能。由學生分10組依照各組主題，製作出20道料理：珍珠丸子、培根蛋炒飯、豆沙芋糰、涼拌小黃瓜、三絲蛋皮捲、辣味四季豆、豬肉捲餅、百花豆腐、壽司、水果拼盤、紅燒肉塊、馬鈴薯沙拉、蔥花麵包、小餐包、奶香麵包、鳳梨糖醋小排、金菇炒肉絲、紅燒魚、樹子蒸魚、木耳豆包炒高麗菜。

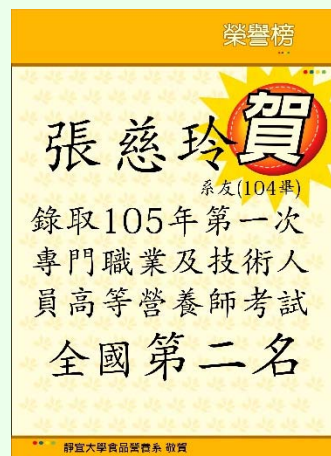


1. 恭賀! 本系榮獲 105 學年度終身特聘、特聘教授及蓋夏獎、績優教師獲選名單：張珍田、張永和終身特聘；詹吟菁特聘教授；蓋夏獎研究類鍾雲琴老師；績優教師研究類林國維老師。
2. 恭賀! 鍾雲琴教授榮獲 104 學年度院教學優良獎，103 學年度校級績優導師，並榮獲教育部頒發 105 年度友善校園獎中區優秀導師。
3. 恭賀! 蔡梅花系友(7706 畢)當選 104 年第 12 屆「靜宜大學傑出校友獎」。



4. 恭賀! 張慈玲系友(104 畢)參加 105 年第一次專門職業及技術人員高等營養師考試錄取全國第二名。

5. 恭賀! 105 年第一次營養師考試系友錄取：張慈玲(104 畢) 姚志謙(104 畢) 許雯茜(104 畢) 劉政諺(102 畢) 陳盈汝(103 畢) 李婉妤(100 畢) 施采瑩(104 畢) 許芝譯(103 畢) 黃韻璇(102 畢) 麥庭瑜(104 畢) 黃祺鈞(102 畢) 黃文誼(104 畢) 簡嘉伶(92 畢) 吳優倫(104 畢) 姬景馨(102 碩畢) 共 15 位系友。



6. 恭賀! 食營系友考取 104 年第二次食品技師! 第一屆食品技師學分班結業學員 郭耀仁、陳金惠(8506 畢)、黃冠霖(10006 畢)、鄭雅蓮(10106 畢)、林季磊(9806 畢)、黃靖雅(9406 畢)、陳仁光(8906 畢)。

7. 恭賀! 105 年度第一次保健食品初級工程師錄取名單：劉九禎、林裕豐、邵琪俐、林葆青、楊欣怡、李淑雯、朱家誼、詹凱惠、黃美華、黃羿雯、楊佳穎、吳海瑤、何錚琳、陳開琳、黃盈蓁、陳宥璉、許麗萍、許欣慧、溫淨錚、劉雅昀、陳奕佳、呂姿慧 共 22 人

8. 一零四資訊科技公司吳麗雪 副總經理擔任本系 105 年度企業導師，引導學生了解業界實務與產業發展趨勢，本學期企業導師講座於 105 年 5 月 12 日(星期四)舉辦專題講座，講題探索職涯趨勢力與提升就業競爭力。



9. 恭賀! 105 學年度學、碩士一貫生甄選錄取名單：營養三 吳啟賢、營養三 張靖瑤、食品三 鄭博仁。

10. 營養四吳采真於 104 學年度台中市模範生表揚大會受獎表揚。

11. 本系協助舉辦食品安全管制系統專業訓練班基礎班 4 月 9-10 日, 4 月 16-17 日及 06 月 25-26 日, 07 月 02-03 日校內外參加人員合計 87 人。

12. 本系與台中市營養師公會、葉佳雯營養諮詢機構於 105/01/10(日)舉辦長照營養研討會，地點於靜宜大學格倫樓 104 教室，校內外參加人員合計約 120 人。

13. 本學期霜淇淋由 105/03/03-105/06/16 開始，每週四中午 11:00 至下午 16:00 於格倫樓食

營實習工廠 (G127) 販賣優格巧克力、優格抹茶、芒果霜淇淋、鳳梨霜淇淋、檸檬霜淇淋及優格香草霜淇淋等。

14. 本系營養教育推廣室提供均衡飲食諮詢，服務時間為 105/03/16-06/08，每週三、五 12:00-13:00，地點於格倫樓 113 (營養教育推廣室)。
15. 本系於推廣處開設食品技師學分班第三屆，上課日期為 105/03/19-106/01/08，授課教師為張永和、王俊權、林國維、王正新、王培銘、王四全、柯文慶、黃千純、連耿汶、林建華、趙秀真、陳佳琦等。
16. 本系於推廣處開設烘焙食品麵包類(丙級)輔導班，上課時間為 105/03/05~04/24，開設烘焙食品西點蛋糕類(丙級)輔導班，上課時間為 105/04/30~05/29，任課教師為葉美玲老師 & 陳佳琦教學助理。
17. 本學期開設二梯次乙級食品分析檢驗練習班及二梯次丙級食品分析檢驗練習班，共 52 名同學參加。
18. 105/05/31、105/06/02、105/06/07 分別各舉辦三次「社區營養教育推廣活動」，以公明社區與北勢國小共 190 名為衛教對象，見習學生共計 65 名。
19. 105/06/04 食品營養學系參加行政院海岸巡防署舉辦 2016 世界海洋日活動，展出海藻口味米乖乖及海藻牛軋糖。
20. 105 年 5 月 10 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 思慕的滋味：王盈鈞、徐佩婷、方辰安、方子涵

亞軍獎 銅網印肚：陳映儒、顏薇鸚、林妍蓉、廖子萱、溫宛茜

季軍獎 蛋披薩：李謙、林晉儀、黃敏蔚、汪桂伶、饒庭語



#### 『食品加工創意競賽』獎項名單

在好味道 『不願讓米惹個人』：陳泓錡、宋相儒、王譯梁、顏志樺、陳昱齊、邱庭亮、楊傑堯、雷澤源

最佳產品包裝 『甕中驚/勝利飲』：鐘寶惠、林佩珊、賴亭昶、張斯承、涂昱芬、林郁晴、林佳萱、黃詩雅

最佳海報設計 『薯於泥的葉』：宋欣柔、陳怡璇、蔡佳玲、黃逸萱、嚴啟仁、曾珣軒、王育婷、林季



21. 104 學年系友獎學金每位同學獲得 3000 元獎金：食品四鄭羽哲、營養四吳采真、食品三鄭博仁、營養三楊舒晴、食品二蔡卉蓁、營養二方子涵。

22. 營養三莊雅雯及營養一蔣嘉恩同學申請食營系急難救助金經審查委員會通過分別發給 2 萬元。

23. 校外實習：



105 年度暑期營養實習共計 40 位同學參加。

實習單位	人	實習單位	人
國立台灣大學醫學院附設醫院	2	台南市立安南醫院	1
台北醫學大學附設醫院	1	高雄市立大同醫院	1
台北榮民總醫院	1	天主教聖功醫院	1
國立陽明大學附設醫院	2	高雄市立聯合醫院	1
國立台灣大學醫學院附設醫院新竹分	2	高雄榮民總醫院	1
國軍桃園總醫院	1	高雄長庚醫院	1
衛生福利部桃園醫院	1	國仁醫院	2
長庚林口分院	1	衛生福利部花蓮醫院	1
衛生福利部苗栗醫院	1	澄清中港	1
澄清綜合醫院	1	奇美醫院	1
中國醫藥大學附設醫院	1	柳營奇美醫院	1
衛生福利部豐原醫院	2	高雄醫學大學附設醫院中和紀念醫	1
光田醫院	1	馬偕紀念醫院(台北)	1
童綜合醫院	2	台中榮民總醫院	2
彰化基督教醫院	1	營新醫院	1
台中榮民總醫院嘉義分院	1		
國立台灣大學醫學院附設醫院雲林分	1		
成功大學醫學院附設醫院斗六分院	1		

105 年度暑期實習共 31 人參加。

實習單位	人數	實習單位	人
中華穀類食品工業技術研究所	1	久津實業股份有限公司 - 大甲廠	1
葡萄王生技股份有限公司	1	愛之味股份有限公司	2
財團法人食品工業發展研究所	1	生展生物科技公司	1
統一企業股份有限公司楊梅品管課	1	臺南市政府衛生局	1
碁富食品股份有限公司	5	統一企業股份有限公司新市廠	1
臺南市政府衛生局檢驗科	1	金衣生命科學股份有限公司	2
酪多精生物科技股份有限公司	2	華元食品股份有限公司	4
味丹企業股份有限公司(研發部門)	1	上海德諾產品檢測有限公司	1
福壽實業股份有限公司	2	大黑松小倆口	1
洽發企業股份有限公司	2		

參與營養志工服務學習 24hr，共計 65 人參加：

醫院名稱	參加人數
台中榮民總醫院	18
光田醫院	17

## 24. 畢業生考取 105 學年度研究所

姓名	學校名稱
郭姍含	國立中興大學食品暨應用生物科技學系碩士班 正取
	國立台灣海洋大學--食品科學系碩士班食品科學組 正取
楊欣怡	國立中興大學食品暨應用生物科技學系碩士班 錄取
	國立嘉義大學食品科學系碩士班食品科技組 備取
	國立海洋大學食品科學系碩士班食品科學組 正取
	靜宜大學食品營養學系碩士班食品與生物技術組 正取
李紫菱	靜宜大學食品營養學系碩士班食品與生物技術組 正取
梁紫婷	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組碩士班 正取
	國立中興大學食品暨應用生物科技學系(僑生甄試)
賴以昀	國立海洋大學食品科學系碩士班食品科學組 錄取
	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組 正取
林慧池	國立嘉義大學食品科學系碩士班食品科技組 正取
	國立屏東科技大學食品科學系碩士班 錄取
蔡佩旻	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組 正取
陳品君	國立中興大學分子生物學研究所 錄取
陳虹潔	國立屏東科技大學食品科學系碩士班 錄取
陳琬蓉	靜宜大學食品營養學系營養與保健組 正取
吳海瑤	國立中興大學食品暨應用生物科技學系碩士班(陸聯招)
余勁擘	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組 正取
林庭安	靜宜大學食品營養學系食品與生物技術組 正取
方婕瑩	國立海洋大學食品科學系碩士班食品科學組(僑生甄試)
陳虹潔	國立屏東科技大學食品科學系碩士班 備取
黃偉喬	靜宜大學食品營養學系營養與保健組 正取
	私立中國醫藥大學營養學系 正取
張台岳	私立臺北醫學大學保健營養學系碩士班 錄取
	私立中國醫藥大學營養學系 正取
李美琪	私立臺北醫學大學碩士班 備取
許麗萍	中山醫學大學營養學系 正取
	靜宜大學食品營養學系碩士班營養與保健組 備取
	國立中興大學食品暨應用生物科技學系 丙組 備取
溫淨錚	私立中國醫藥大學營養學系備取
	靜宜大學食品營養學系碩士班營養與保健組 備取
吳采真	靜宜大學食品營養學系碩士班營養與保健組 備取
石凱舟	國立中興大學食品暨應用生物科技學系 丙組 正取
	私立臺北醫學大學食品安全碩士學位學程 正取
	私立中國醫藥大學營養學系 備取
	國立台灣師範大學人類發展與家庭學系營養科學與教育組 正取
張珮蓁	私立輔仁大學營養科學系 正取
	國立台灣師範大學人類發展與家庭學營養科學與教育組 備取
	國防醫學大學公共衛生學研究所公共衛生營養學組 正取
林裕豐	靜宜大學食品營養學系營養與保健組 錄取
陳樂書	國立中興大學食品暨應用生物科技學系 丙組 (陸聯招)

## 25. 感謝!本學期捐款食營系系友獎學金、食營系系務發展基金及急難救助金名冊(105 年 2 月 1 日~105 年 6 月 31 日止)

姓名	金額
吳麗雪	3200
許美雅	4800