

110年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

主軸一 「長材茂學，教學創新計畫」

分項計畫1-2：推動學生及教師學習能力認證

執行策略：1-2-A 「教師發展，多元成就」

社群名稱：銀髮美學無限

指導單位：教育部技職司

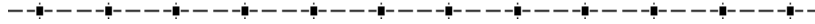
主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學護理系

活動日期：中華民國 110年 5 月 1 日~110年 10 月 31 日

目

錄



壹、活動檢核.....	P.
貳、活動經費.....	P.
參、活動時程表.....	P.
肆、活動議程表.....	P.
伍、活動簽到表.....	P.
陸、活動海報.....	P.
柒、活動照片.....	P.
捌、專題講座內容.....	P.
玖、回饋單統計.....	P.
拾、成果產出.....	P.

壹、活動檢核

1-2-A 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	銀髮美學無限		
社群執行起迄日期	110年4月14日至110年10月20日	社群人數	6人 (本社群之成員)
核定經費	30000元	實際執行經費	30000元
社群活動執行內容重點概述	<p>我國於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，推估將於2025年邁入超高齡社會(國家發展委員會，2020)，預計2050年我國老年人口將達高峰746萬人，佔人口之36.6%，至2070年佔人口之41.6%。衛福部2018年公布之老人狀況調查顯示高齡人口主要休閒活動為看電視，其次為戶外健身、運動，再次之為聊天、泡茶、唱歌，機構設施或活動設計也多據此安排相關活動介入，體適能健身如太極拳、香功，機構或社區活動中心也有卡拉OK設備。亞洲的日本、南韓、新加坡亦同列為「超高齡社會」，高齡化浪潮席捲而來，人口老化該如何因應，不僅為政府當前面臨重要課題，亦是銀髮產業關注之議題。</p> <p>此社群將以銀髮美學為主軸，結合護理、營養、生活美學、文化等不同領域專家，共同設計規劃銀髮美學的相關活動，亦進行方案評估，結合學生相關課程與社團以桃園市銀髮機構據點進行社會服務以落實大學社會責任之內涵，期能以此提出未來銀髮美學活動規劃之建議與相關策略。</p> <p>目標:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 結合不同領域教師與銀髮產業人員共同完成銀髮美學活動之規劃。 2. 增進教師對銀髮活動規劃與進行方式之了解。 3. 師生共同落實大學社會責任。 <p>活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 規劃「微笑餐桌生活」系列活動三項，包含健康飲食、餐桌美學、料理實作。 2. 進行銀髮美學活動之方案評估(可行性評估)。 		

	3. 銀髮美學活動規劃辦理之問題與解決策略。		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	1. 能完成跨領域之銀髮活動規劃。 2. 能理解銀髮活動於理論、現場實務之現況。	執行成效	1. 跨領域社群成員與校內教師藉由活動辦理互相交換意見，共同規劃銀髮活動。 2. 藉由講座與分享，了解現場實務之注意事項與專業結合之狀況。
量化指標	1. 共同規劃銀髮活動(銀髮微笑餐桌生活提案)三項 2. 完成機構活動1場次 3. 教師能參加銀髮讀書會1場次 4. 完成教師社群報告一份	執行成效	1. 社群成員與校內教師共同規劃3項結合季節之銀髮餐桌生活提案。 2. 經由養生村活動實際運用社群所規劃之提案1場次。 3. 教師經由線上研習參加讀書會至少1場次。 4. 如期完成活動辦理與成果報告1份。
是否與其他主軸活動進行成效倍增？ <input type="checkbox"/> 是，主軸___執行策略_____ <input checked="" type="checkbox"/> 否			
辦理此活動較著重之面向？ <input checked="" type="checkbox"/> 教學面 <input type="checkbox"/> 公共面 <input checked="" type="checkbox"/> 社會面 <input type="checkbox"/> 特色面			
檢討與建議	1. 因為疫情，藉由不同軟體進行社群成員、校內教師、校外講員的意見交換與實作，後期活動運用實體與線上之混合辦理，參與成員皆予正向回饋。 2. 經由多次討論與實作，更能有跨領域之對話，形成共識，完成銀		

	髮餐桌生活提案。
--	----------

承辦人(簽章)：

承辦主軸主管(簽章)：簡淑慧

教學發展與資源中心查核日期： 年 月 日 單位簽章：
查核人簽章：

貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	80/個	30	2400 元	2400 元	
2	印刷費	1000/份	1	1000 元	1000 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時	2	2000 元	2000 元	
		2,000/小時	6	12000 元	12000 元	
4	交通費	/趟		元	0 元	
5	材料費	/份		元	元	
6	教學業務費	10800/份	1	10800 元	10800 元	
7	雜支	1800/份	1	1800 元	1800 元	
總計					30000 元	

承辦人： (親簽) 承辦單位主管： 主軸計畫主持人：簡淑慧

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

日期	活動名稱	主題	講員/人員	地點
110.4.25	微笑餐桌生活提案 (1) 討論	春日和菓子	何杏文、廖英茵、阮淑萍	日本茶花千鳥教室
110.06.26	微笑餐桌生活提案(2) 線上實作與討論	夏日和菓子	出席：蔡孟珊(講員)、何杏文、廖英茵、阮淑萍、林淑君、邱小鳳、趙國玉	線上 (Stream Yard)
110.09.14	秋日活動提案討論		阮淑萍、林淑君、邱小鳳、趙國玉、吳淑美、許華雲	(實體)N301 討論室
110.09.14	銀髮哲學與實務 線上研習(1)	護理人員在社區的經驗 石井家的日常	陳美妃(講員)/趙國玉(講員)	(實體)N301 討論室+線上 (google meets)
110.09.15	微笑餐桌生活提案 (3)	秋日和菓子	阮淑萍、林淑君、邱小鳳、吳淑美、許華雲	線上 (google meets)
110.09.17	秋日和菓子、食物處方討論		邱小鳳、吳淑美、許華雲、阮淑萍	(實體)N247 研究室
110.09.24	銀髮提案與可行性評估 線上研習(2)	護理人員在社區的經驗 時間銀行 食物處方	陳美妃(講員)/邱小鳳(講員)阮淑萍、林淑君、邱小鳳、吳淑美、許華雲、陳杏婉、楊聖	(實體)N301 討論室+線上 (google meets)

			慈、曾明 晰、陳思 穎、吳欣 華、王雅 琪、羅文心	
110.10.05	活動提案討論		邱小鳳、郭 美玲、許華 雲、阮淑萍 (林淑君、何 杏文、趙國 玉、吳淑 美、李益成)	N242研究 室+線上
110.10.08	秋日和菓子處方 實作、營養成分、 質地調整分析		何杏文、廖 英茵、曾詩 婷、阮淑 萍、林淑君 、邱小鳳	日本茶花千 鳥教室
110.10.9-10.15	銀髮提案可行性 評估、專家審查	(1) 春日 (2) 夏日 (3) 秋日提 案	阮淑萍、林 淑君、邱小 鳳、何杏 文、李益 成、陳美妃 、張鈺嫻、 曾詩婷	書面資料

肆、活動議程 (不足請自行增列)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「微笑餐桌生活提案(夏日)」講座

- 一、目的：1. 規劃高齡者活動設計。 2. 藉由社群成員實作理解高齡者活動之現場實務問題。 3. 社群成員之不同專業進行可行性評估。
- 二、時間：110 年 6 月 25 日(星期五) 下午 1:00 至下午 5:00
- 三、地點：線上研習(軟體 Stream yard)
- 四、參與人員：蔡孟珊(校外講員)、阮淑萍(社群召集人)、何杏文(社群成員)、廖英茵(社群成員)、林淑君(社群成員)、邱小鳳(校內老師)、趙國玉(校內老師)
- 五、主辦單位：「銀髮美學無限」社群
- 六、議程：

時間	主題	主持人/講者
1:00-1:10	Stream Yard 線上研習說明(調整鏡頭、音量)	阮淑萍
1:10-1:30	1. 主題說明 2. 材料對點與說明 3. 操作說明	蔡孟珊老師
1:30-4:00	三項夏日提案實作	蔡孟珊老師與參與者
4:00-5:00	可行性評估與問題討論	阮淑萍與參與者

活動聯絡人：護理系 阮淑萍 (分機 3337/E-mail:spjuan@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「銀髮哲學與實務」講座

一、目的：

1. 結合不同領域教師與銀髮產業人員共同完成銀髮美學活動之規劃。
2. 增進教師對銀髮活動規劃與進行方式之了解。

二、時間：110 年 9 月 14 日(星期二) 上午 12：00 至下午 18：00

三、地點：N301 討論室+ Google Meets

四、主辦單位：「銀髮美學無限」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
12.00-14.00	活動設計討論	阮淑萍/全體老師
14.00-16.00	護理人員在大寮社區服務經驗分享 (1)	陳美妃老師
16.00-17.00	日本經驗分享	阮淑萍老師
17.00-18.00	石井家的理念與實務	趙國玉老師

活動聯絡人：護理系 阮淑萍 (分機 3337/E-mail:spjuan@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「銀髮哲學與實務」講座

一、目的：

1. 結合不同領域教師與銀髮產業人員共同完成銀髮美學活動之規劃。
2. 增進教師對銀髮活動規劃與進行方式之了解。

二、時間：110 年 9 月 24 日(星期五) 上午 12:00 至下午 18:00

三、地點：N301 討論室+ Google Meets

四、主辦單位：「銀髮美學無限」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
12.00-13.00	活動設計討論	阮淑萍/全體老師
13.00-15.00	1. 護理人員在大寮社區服務經驗分享 (2) 2. 時間銀行	陳美妃老師
15.00-16.00	養生文化村接洽狀況與工作分配	阮淑萍/全體老師
16.00-17.00	醫院、銀髮與美學	阮淑萍
17.00-18.00	食物處方	邱小鳳老師

活動聯絡人：護理系 阮淑萍 (分機 3337/E-mail:spjuan@mail.cgust.edu.tw)

伍、活動簽到表

會議出席簽到表						
時間	110年9月14日(星期二)		時分	時分	地點	N301 討論室 + google meets
出席	阮淑萍	蔡永修				
	許美蘭	趙國全				
	林淑君					
	邱心怡					
缺席	姓名	原因	姓名	原因		
列席						
紀錄	阮淑萍		主席	阮淑萍		

會議出席簽到表

時間	110年9月17日(星期五) 12時00分 14時00分		地點	N242研究室	
出席人員	阮淑萍				
	許華芳		吳淑文		
	邱良				
缺席	姓名	原因	姓名	原因	
列席					
紀錄	阮淑萍		主席	阮淑萍	

會議出席簽到表

時間	110年9月24日(星期五) 12時00分 18時00分		地點	N301 討論室 + google meets	
出席人員	許育廷				
	楊聖慈				
	陳杏媛				
	吳竹奇				
	羅文心				
	孫郁博				
	陳志謙				
	阮淑萍				
	曾明軒				
	趙國玉				
	吳淑美				
	缺席	姓名	原因	姓名	原因
林淑君		公假			
列席					
紀錄	阮淑萍		主席	阮淑萍	

會議出席簽到表

時間	110年10月5日(星期二) 15時00分 16時00分		地點	N242 + 線上	
出席人員	王淑萍		邱... <i>(Signature)</i>		許... <i>(Signature)</i>
	線上 趙國云tr				
	林淑君tr				
	吳淑美tr				
	何杏文tr				
	李益成tr				
缺席	姓名	原因	姓名	原因	
列席					
紀錄	王淑萍		主席	王淑萍	

會議出席簽到表

時間	110年10月8日(星期五) 11時00分 13時00分		地點	花午馬教室.	
出席人員	阮淑萍				
	何杏文				
	曾詩萍				
	廖英茵				
	林江如				
	邱鳳				
缺席	姓名	原因	姓名	原因	
列席					
紀錄	阮淑萍		主席	阮淑萍	

陸、活動海報(若無，空白即可)

柒、活動照片

微笑餐桌生活提案(1)夏日提案



微笑餐桌生活提案(2)秋日提案



微笑餐桌生活提案(3)春日提案



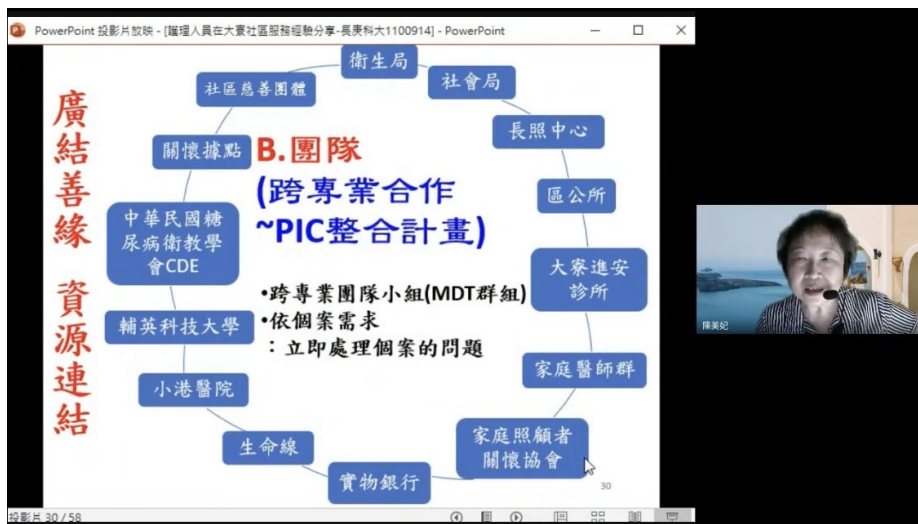
營養成分調整實作(1)



線上實作0625



線上研習(1)0914



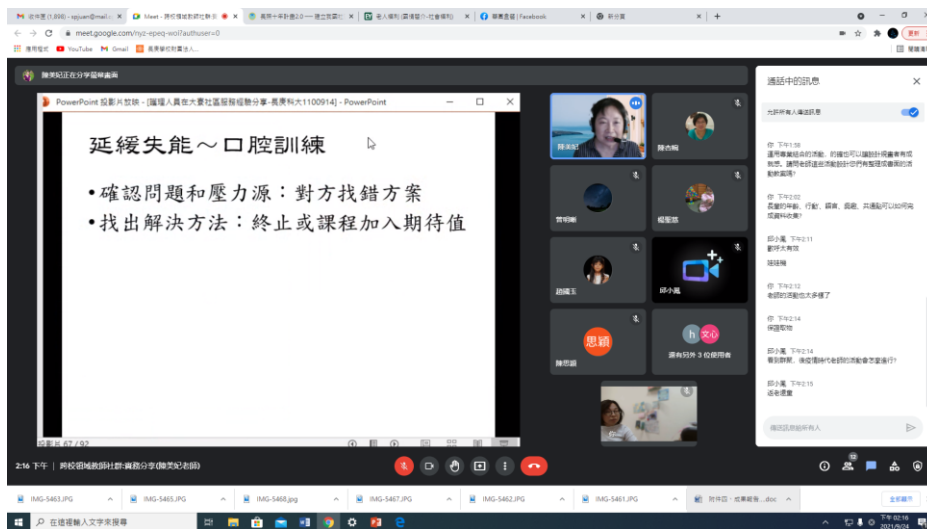
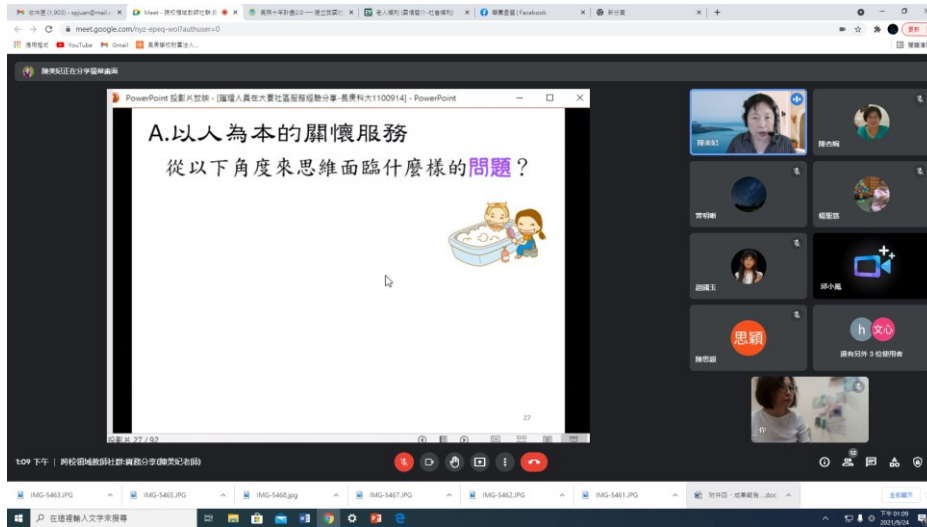
實體研習(1)0914



實體研習(2)0924



線上研習(2)0924



營養成分調整實作(2)



捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

石井家的日常(趙國玉老師)



銀髮美學無限
1.pdf

食物處方(邱小鳳老師)



銀髮美學無限2.pdf

長照哲學與實務1-2(陳美妃老師)



護理人員在大寮社
區服務經驗分享-長

2021.09.14



- 校外講員: 陳美妃老師(弘道基金會大寮站站長)
- 校內教師: 趙國玉老師、邱小鳳老師、吳淑美老師、阮淑萍老師、林淑君老師

議程

- 1.00-2.00 活動設計討論 (校內教師)
- 2.00-4.00 長照失能理念與實務 陳美妃
- 4.00-5.00 日本經驗分享 阮淑萍
- 5.00-6.00 石井家的理念與實務 趙國玉

銀髮美學無限~秋日和菓子

- 講員: 何杏文老師
- 場地: 養生文化村
- 人數: 不超過15人(疫情調整?)
- 日期? (疫情調整?)
- 和菓子材料訂購、設備、用物
- 當日工作人員
- 海報、拍照

2021.09.24



- 校外講員: 陳美妃老師(弘道基金會大寮站站長) google meets
- 校內教師: 趙國玉老師、邱小鳳老師、吳淑美老師、阮淑萍老師、林淑君老師、許華雲老師、曾明晰老師
- N301討論室

議程

- 12.00-13.00 活動設計討論 (校內教師)
- 13.00-15.00 時間銀行經驗分享 陳美妃老師
- 16.00-17.00 醫院、銀髮與美學 阮淑萍老師
- 17.00-18.00 長照機構理念 邱小鳳老師

銀髮美學無限~ 秋日和菓子提案

- 討論活動規劃
 - 提案內容與秋天有關的意象、步驟不要太簡單也不要太複雜(長者能完成不會增加挫折感)、作品完成可以有成就感、要考量活動場地設備或長者平日住家用物習慣、材料取得或半成品之可近性、長者做完後可以有再做之意願或與家人朋友分享之意願、具有引發互動之故事性或話題性
- 決議: 秋日和菓子~御萩
- 實作與營養成分分析: 何杏文、阮淑萍、廖英茵

玖、回饋單統計

長庚科技大學 110 年度 銀髮美學無限 回饋評值表

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	11 人	0 人	2 人	3 人

1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	10 人	1 人	0 人	0 人	5 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	14 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	87.5%	12.5%	%	%	%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	16 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	%	%	%	%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	11 人	5 人	0 人	0 人	0 人
	68.75%	31.25%	%	%	%
2-6 本活動提升您 <u>高效能的團隊合作知能</u>	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%
2-7. 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%

2-8. 本活動提升您多元化的生活能力	15 人	1 人	人	人	人
	%	%	%	%	%

3、活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1. 對本活動內容感到滿意(如講題、講員、互動等)	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%
4-2. 對本活動的安排感到滿意(如場地、時程、餐點等)	15 人	1 人	0 人	0 人	人
	93.75%	6.25%	%	%	%
4-3. 期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	16 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	%	%	%	%
4-4. 期望後續再採用類似的活動形式(如討論互動)	15 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.75%	6.25%	%	%	%

4、建議以後辦理哪些活動

- (1) 實際體驗老師應用的技能，如牌卡。
- (2)

5. 其他指導與回饋

- (1) 老師非常正宗專業，很難得的體會，尤其對護理老師幫助很大，完全符合銀髮美學精神，期待秋天的活動。
- (2) (活動中學習到)高齡者活動設計及社會資源利用相關知識。
- (3) 講者非常專業，很難得，期待下一次的活動
- (4) 校外講者非常專業，很難得，尤其對護理老師幫助很大，期待每一次的活動
- (5) 跨領域的交流可以讓我們以長者為中心，結合不同專業的思維，規劃具可行性的活動。

拾、成果產出

微笑餐桌生活提案

高齡者常因為養生、疾病、網路傳言等因素，造成少油、少吃的飲食型態，甚至自設多重飲食禁忌，微笑餐桌生活提案不僅符合國民健康署高齡飲食三好一巧之概念，亦運用不同專業進行(1)熱量計算與確認、考量疾病營養需求(2)文化典故與季節意涵(3)融入式的體現高齡飲食之活動設計。本社群提出三項微笑餐桌生活提案如下：

一、名稱：微笑餐桌生活提案—與季節聯手：春日和菓子

1. 經費預算：每人材料費500元、講員費另計

(1) 材料

細項：糯米/道明寺粉、紅豆、櫻葉、代糖、糖、包裝材料(紙盒、腰封)

(2) 雜支：膠帶、色紙、花材(文心蘭...)

(3) 印刷費：講義、彩色小卡印製

(4) 準備：托盤、花器，2-3人份急須/茶杯【視經費狀況，提供個人份小急須+杯子+茶樣】

2. 預期效益

(1) 符合高齡營養三好一巧，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧(切開後一口小於3公分、質地為容易咬軟質食、天然調味、形狀外觀)

(2) 活動內容可以達到認知的刺激(數量、顏色)

(3) 藉由活動增加他人互動與生活樂趣

參加者：健康、亞健康銀髮族

場地設備：洗手台、擦手紙、微波爐/蒸鍋、電磁爐、飲水機(熱水)、投影機與電腦、麥克風、桌椅

道明寺代糖版櫻餅

1. 內餡：帶皮紅豆餡分成15克/1份(A)

2. 外皮：蒸熟糯米/道明寺 分成30克/1份(B)

3. 將稍微冷卻的蒸熟糯米/道明寺做成掌心大小的外皮，再將紅豆餡製於中心點，將外皮向中心點捏，整體形狀為橢圓形(A+B)

4. 拿一片已泡水之櫻葉，於廚房紙巾上擦拭過多的水分，櫻葉的葉脈朝外(C)

5. 將(A+B)放置於(C)的1/3處，再將櫻葉尖端翻起來蓋住(A+B)
6. 重複步驟3-5，每人製作4個，1個置於小碟子，3個已提供之紙盒進行包裝
7. 以急須沖泡日本焙茶(茶葉4克/水200CC)，第一泡以90度的熱水沖泡45秒，第二泡以95度的熱水沖泡15秒。(說明急須手拿之手勢)
8. 與參加者/家人/朋友一起分享成品與心得，享用個人春日下午茶。

(A)赤藻糖醇版紅豆餡

300g紅豆 700g生餡

780g生餡+210克赤藻糖醇 (30%)

成品是「減糖版紅豆餡 860g」

(B)糯米外皮

375g圓糯米 (2.5杯) (洗米完瀝水後重420g) 加1.5倍水 (450g) 煮飯

900g糯米飯

◎櫻葉一片重0.65g (泡水去鹽分)

成品一顆櫻餅含赤藻糖醇版紅豆餡15g/糯米外皮30g/櫻葉一片

熱量 66.3 大卡

蛋白質 2.42 公克

脂肪 0.14 公克

飽和脂肪 0.04 公克

碳水化合物 13.91 公克

(資料來源：台灣食品成分資料庫)

專家意見

廖英茵(營養師)

一般來說 150 大卡以下就算是低熱量點心，長期照護個案如果不是高血壓急性期，一般而言可以放寬飲食限制，讓他吃得下去、享受食物比較重要
長照照護中，對長者來說，能啟發或有想要做的事，對維持功能很重要

阮淑萍(糖尿病衛教師)

糖尿病患的三餐之外，為了血糖恆定或擔心低血糖，可以在二餐之間加一份點心，通常以一份碳水化合物為主，一份熱量為 70 卡，在醫院裡常見是一包蘇打餅乾、吐

司一片，也有過代糖綠豆湯、紅豆湯、粉粿、馬來糕、涼拌冬粉等等
赤藻醣醇版櫻餅熱量與營養成分符合點心設計之基本原則，也兼具外觀視覺之美
感，能引發對食物之興趣，搭配無糖低咖啡因之茶飲，可以增加個案日常生活點心
之趣味。

何杏文(日本文化推廣工作)

因應自己的喜好與個人飲食限制選擇合適食材，藉由自己動手作甜點，除享受甜點
美味外，更可以進一步了解日本季節飲食文化內涵，並可增加與他人互動之話題橋
樑。

曾詩婷(日本文化推廣工作)

日本的點心是台灣長者日常生活中少見之區塊，此改良版櫻餅之作法與用物皆為一
般可及之器具，可於居家環境製作，可以在動手做的過程中有成就感並專注其中有
療癒之效。

雖為糯米但口感不硬、不粘，一個的大小約二口，鹹甜不膩口與一般甜點不同，不
會造成負擔。

張鈺嫻(機構主管)

口感與吞嚥對於長者都很適合。實際讓失智症長者試吃，可以正確說出內容物，大
小、濕度在吞嚥方面也沒有問題。

道明寺減糖版櫻餅

(A) 減糖版紅豆餡

1000g紅豆▶2650g生餡

780g生餡+234細砂糖(30%)

▶成品是「減糖版紅豆餡 860g」

(B) 道明寺外皮

375g道明寺(2.5杯)▶(洗米完瀝水後重420g)▶加1.5倍水(450g)煮飯

▶900g糯米飯

(C) 桜葉一片重0.65g

成品一顆櫻餅含紅豆餡15g/道明寺外皮30g/桜葉一片

成品一顆櫻餅含減糖版紅豆餡15g/道明寺外皮30g/桜葉一片

熱量 89.5 大卡

蛋白質 1.3 公克

脂肪 0.05 公克

碳水化合物 11.1 公克
膳食纖維 1.05 公克
鈉 0.3 公克

二、名稱：微笑餐桌生活提案—與季節聯手：夏日和菓子

1. 經費預算：每人材料費 500 元、講員費另計

(1) 材料

細項：荔枝糖漿(新鮮荔枝去殼去籽 150g)、吉利 t8g(果凍粉亦可)、水、水麥芽 20g、代糖、砂糖 10g、蜂蜜 50g

(2) 雜支：膠帶、色紙、花材(文心蘭...)

(3) 印刷費：講義

2. 預期效益

(1) 符合高齡營養三好一巧，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧(切開後一口小於

3 公分、質地為牙齦碎軟質食、天然調味、形狀外觀)

(2) 活動內容可以達到認知的刺激(數量、顏色)

(3) 藉由活動增加他人互動與生活樂趣

參加者：健康、亞健康銀髮族

場地設備：洗手台、擦手紙、雪平鍋、刮杓、打蛋器或湯匙、電磁爐、飲水機(熱水)、投影機與電腦、麥克風、桌椅、冰箱、模具(10*20 公分左右)

琥珀流(+荔枝糖漿、檸檬糖漿)

1. 鍋子放入 400CC 冷水，分次慢慢倒入砂糖 10 克跟吉利 t8 克，避免在水面上結塊，攪拌後加熱
2. 煮滾後熄火加入水麥芽，(可過篩)倒入模具中
3. 降溫至 50 度左右放入冰箱冷藏
4. 冷藏後之琥珀流可以用湯匙挖起或用刮杓切塊後放入碗中當作基底，再淋上荔枝糖漿(檸檬糖漿)，放上新鮮荔枝果肉粒或薄荷葉做為裝飾
5. 可以隨著季節變換淋醬
6. 搭配濾掛式茶包，夏天可先沖泡後放入冰箱冷藏。享用清涼的夏日下午茶時光。

專家意見

阮淑萍(糖尿病衛教師)

1. 琥珀流的熱量主要為糖漿，琥珀流本體為寒天、水跟一點的糖，若是糖漿部分以當季水果製作，可以用一份的水果，或嘗試用代糖做代糖的糖漿。
2. 碳水化合物為主，可以做為糖尿病患在飯後、二餐之間的點心等等

3. 琥珀為透明的外觀，在夏日有視覺之涼感，可以增加個案夏日餐桌之趣味。
4. 琥珀製作過程步驟簡單(家用爐具加熱一次、家用模具入模、放入冰箱)

林淑君

1、增進教師對銀髮活動規劃與進行方式之了解。

1-1 透過對材料一一解說，可促進長輩的記憶，

1-2 有實作的經驗，也可以增進感官刺激

2、活動方案之可行性評估，收集銀髮餐桌美學活動規畫辦理之問題與解決策略以提供未來活動規劃與實施之參考

2-1 因為短期記憶不佳，活動可能每次 20 分鐘即可，其他時間可安排其他動態活動。

趙國玉

1、增進教師對銀髮活動規劃與進行方式之了解。

A：能了解對銀髮長者活動規劃的進行方式，過程流暢，老師每一個步驟都解說的非常清楚。準備的食物，有包含長者的飲食建議在裡面。將天然的水果融入在活動當中，不但健康，相信會獲得長者高度的歡迎。

2、活動方案之可行性評估，收集銀髮餐桌美學活動規畫辦理之問題與解決策略以提供未來活動規劃與實施之參考。

A：活動過程非常的可行，三種甜點，建議每一次活動時，可以一種，然後放慢腳步。就可以慢慢品嚐生活的美學，品品茶、享受甜點，享受幸福的一刻。

我發現他的軟硬度，是可以藉由水分跟蒸發水分的控制，而調整的，也可以藉由吉利 T 來調整，所以可以符合不同的質地。

年糕雖然是軟的，但就不適合，可是羊羹類的，入口即化，又有增稠不易嗆咳的效果，有可能反而是很好的品項喔。

邱小鳳

水無月吃起來真的有沙沙的感覺，紅豆口味有檸檬香，抹茶有柑橘香，我覺得味道很讚，尤其配咖啡很讚，只是對我來說，真的好甜

張鈺嫻(機構主管)

口感與吞嚥對於長者都很適合。製作方式步驟簡單，可以搭配合適之水果(泥、粒、塊)是很適合給不同吞嚥問題之長者。

成員一致認為羊羹製作步驟較多、熱量高、材料取得不易；三項成品在吞嚥咀嚼部分都適合高齡者，成品外觀三項亦都有視覺的美感，可增添長輩餐桌之美感。

三、名稱:微笑餐桌生活提案--與季節聯手:秋日和菓子

1. 經費預算: 每人材料費 500 元、講員費另計

(1) 材料

細項: 糯米、紅豆、黑豆粉、芝麻、青海苔粉、代糖、糖、包裝材料(紙盒、腰封)

(2) 雜支: 膠帶、色紙、花材(文心蘭...)

(3) 印刷費: 講義、彩色小卡印製

(4) 準備: 托盤、花器, 個人小急須/茶杯【視經費狀況, 提供個人份小急須+杯子+茶樣】

2. 預期效益

(1) 符合高齡營養三好一巧, 吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧(切開後一口小於 3 公分、質地為容易咬軟質食、天然調味、形狀外觀)

(2) 活動內容可以達到認知的刺激(數量、顏色)

(3) 藉由活動增加他人互動與生活樂趣

參加者: 健康、亞健康銀髮族

場地設備: 桌子、椅子、投影(電腦)設備、洗手檯、擦手紙、有熱水的飲水機

御萩

1. 內餡: 帶皮紅豆餡 70 克, 分成 10 克/1 份(A)
2. 外皮: 蒸熟糯米 140 克(以飯匙切拌, 無米粒狀), 分成 20 克/1 份(B)
3. 將稍微冷卻的蒸熟糯米做成掌心大小的外皮, 再將紅豆餡製於中心點, 將外皮向中心點捏, 整體形狀為橢圓形(A+B)
4. 放置於黑豆粉、芝麻、青海苔粉均勻裹上
5. 重複步驟 3-4, 每人製作 7 個, 1 個置於小碟子, 6 個放入提供之紙盒進行包裝
6. 以急須沖泡日本莖茶(茶葉鋪平底部/水量以杯子倒入), 第一泡以 90 度的熱水沖泡 60 秒, 可沖泡 2-3 次, 部沖泡時須打開蓋子。(說明急須手拿之手勢)
7. 與參加者/家人/朋友一起分享成品與心得, 享用個人秋日下午茶。

廖英茵(營養師)

御萩主要是碳水化合物 150 大卡以下就算是低熱量點心, 符合三好一巧, 讓他吃得下去、享受食物比較重要

長照照護中, 對長者來說, 能啟發或有想要做的事, 對維持功能很重要, 配合季節顏色增加飲食的樂趣。

阮淑萍(糖尿病衛教師)

1. 除了均衡營養外，更重要是喜歡吃、吃得下。
2. 運用當季盛產食材、顏色的搭配可增進食欲
3. 善用餐盤的擺盤技巧搭配，來吸引長輩，產生對食物的期待，享受「用餐」並視為每天最快樂的時光

何杏文(日本文化推廣工作)

御萩作法與櫻餅類似，可以作為一系列之活動，藉由食材重複，減少對製作準備之繁複性，增加完程度之成就感。

長輩藉由自己動手作甜點，除享受甜點美味外，更可以進一步了解日本季節飲食文化內涵，並可增加與他人互動之話題橋樑。

個人式日本茶的沖泡可以在疫情下方便使用，不因疫情影響活動之樂趣，是很好的安排。

李益成(正修科大視覺傳達設計系)

1. 整體色調溫暖，與季節有強烈連結感
2. 搭配個人茶飲，頗能增加秋日午茶之氛圍，對提高長者對飲食/活動之興趣有極大幫助。