113年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

總計畫「跨校/跨領域教師增能社群」

執行策略：總計畫「跨校/跨領域教師增能社群」
社群名稱：抗發炎食譜開發與實作
指導單位：教育部技職司
主辦單位：長庚科技大學
承辦單位：長庚科技大學保健營養系
活動日期：中華民國 113年 4 月 5 日~113年 12 月 5 日

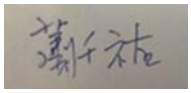
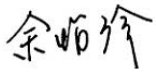
目　　錄

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

<table>
<tr><th colspan="4">跨校跨領域教師增能社群成果檢核表</th></tr>
<tr><td>社群名稱</td><td colspan="3">抗發炎食譜開發與實作</td></tr>
<tr><td>社群執行起迄日期</td><td>113 年 4 月 5 日
至 113 年 12 月 5 日</td><td>社群人數</td><td>7 人
（本社群之成員）</td></tr>
<tr><td>核定經費</td><td>30,000 元</td><td>實際執行經費</td><td>30,000 元</td></tr>
<tr><td>社群活動執行內容重點概述</td><td colspan="3">本社群希望透過抗發炎學理及保健成分的研討，篩選出對抗發炎有實際療效的成分，並透過相關成分的抗發炎食譜設計與實作，與社群成員建立抗發炎應用於功能醫學治療的學理和實作的教案，並將此教案應用於相關課程-營養與老化、養生保健飲食概論和美容與保健。</td></tr>
<tr><td colspan="4">是否依據核定之質量化指標執行？
■是 ☐否，原因_____</td></tr>
<tr><td>質化指標</td><td>提升成員對於抗發炎食物成分的臨床功效、餐食開發和未來發展等相關知識之瞭解與餐食的開發。</td><td>執行成效</td><td>本計畫執行完成後，提升學員對抗發炎飲食的認識和臨床上的應用，所設計抗發炎的養生保健食譜，可將成果融入於相關課程中，以深化相關課程臨床應用上的廣度及增強未來與業界接軌的機會。</td></tr>
<tr><td>量化指標</td><td>至少三次利用抗發炎食材開發健康料理食譜與實作</td><td>執行成效</td><td>完成四次抗發炎養生保健餐食設計和實作，並有一次成果檢討會，總計共開發 6 道相關保健料理，提供三門課程—營養與老化、養生保健飲食概論和美容與保健等教材之應用。</td></tr>
<tr><td colspan="4">是否與其他主軸活動進行成效倍增？
☐是，主軸___執行策略_____ ☑否</td></tr>
<tr><td colspan="4">辦理此活動較著重之面向？
■教學面 ☐公共面 ☐社會面 ☐特色面</td></tr>
</table>

檢討與建議	一、透過本次活動可以整理出市售抗發炎的的健康食材，並透過不同領域成員的想法，讓開發的抗發炎食譜更貼近市場的需求。 二、目前許多生技公司對抗發炎的產品開發有極高的興趣，因此懇請學校可多跟相關生技公司一同舉辦產品開發及市場發展趨勢的講座，以提升產學合作的機會。

承辦人(電子簽章)：  　經辦主軸主管(簽章)： 

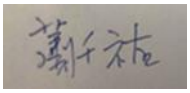
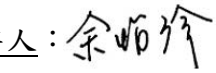
教學發展與資源中心查核日期：113 年 12 月 5 日　**單位簽章：**

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	100/個	28	2,800 元	2,800 元	
2	印刷費	/份		元	元	
3	講座鐘點費	1,000/小時		元	元	
		2,000/小時	6	12,000 元	12,000 元	
4	交通費	/趟		元	元	
5	材料費	/份		元	元	
6	教學業務費	7,600/份	2	15,200 元	15,200 元	
7	雜支	/份		元	元	
總計					30,000 元	

承辦人：  （電子簽章）經辦單位主管： 主軸計畫主持人： 

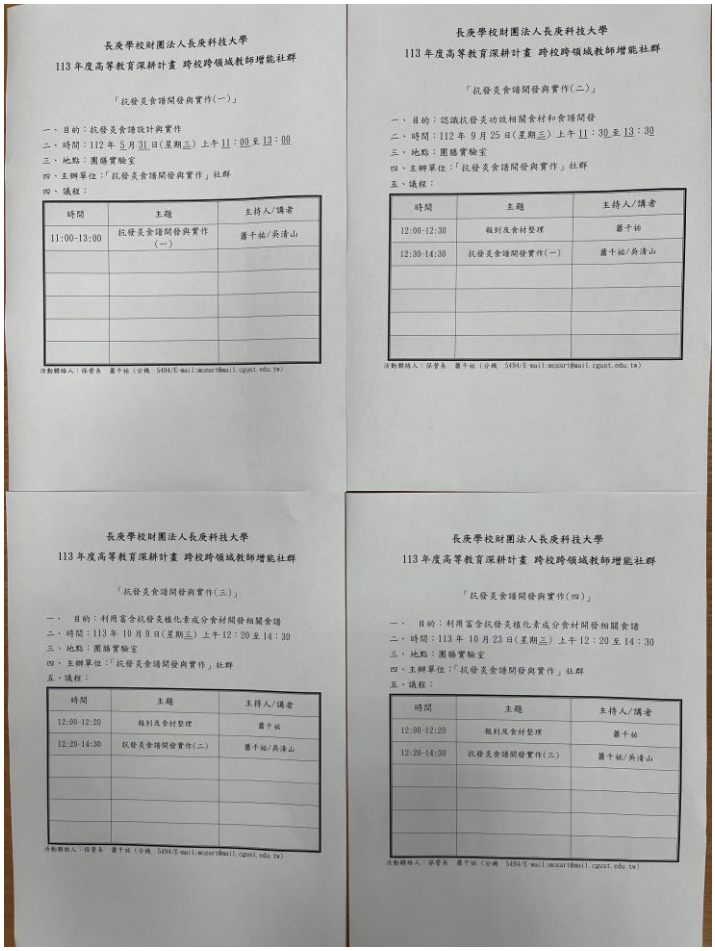
說明：

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	時間	研討內容
112年05月31日	11：00-13：00	抗發炎食譜開發實作(一) 篩選抗發炎食材及相關食材搭配
112年09月25日	11：30-13：30	抗發炎食譜開發實作(二) 針對抗發炎食材設計成食譜及實作
112年10月09日	12：20-14：30	抗發炎食譜開發實作(三) 針對抗發炎食材設計成食譜及實作
112年10月23日	11：20-14：30	抗發炎食譜開發實作(四) 針對抗發炎食材設計成食譜及實作
112年10月28日	12：00-13：00	抗發炎食譜開發實作社群成果討論會

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

113 年度高等教育深耕計畫 跨校跨領域教師增能社群

「抗發炎食譜開發與實作(一)」

一、目的：抗發炎食譜設計與實作

二、時間：112 年 5 月 31 日(星期三) 上午 11：00 至 13：00

三、地點：團膳實驗室

四、主辦單位：「抗發炎食譜開發與實作」社群

四、議程：

時間	主題	主持人/講者
11:00-13:00	抗發炎食譜開發與實作(一)	蕭千祐/吳清山

活動聯絡人：保管系 蕭千祐（分機 5494/E-mail:mozart@mail.cgust.edu.tw）

長庚學校財團法人長庚科技大學

113 年度高等教育深耕計畫 跨校跨領域教師增能社群

「抗發炎食譜開發與實作(二)」

一、目的：認識抗發炎功效相關食材和食譜開發

二、時間：112 年 9 月 25 日(星期三) 上午 11：30 至 13：30

三、地點：團膳實驗室

四、主辦單位：「抗發炎食譜開發與實作」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
12:00-12:30	報到及食材整理	蕭千祐
12:30-14:30	抗發炎食譜開發實作(一)	蕭千祐/吳清山

活動聯絡人：保管系 蕭千祐（分機 5494/E-mail:mozart@mail.cgust.edu.tw）

長庚學校財團法人長庚科技大學

113 年度高等教育深耕計畫 跨校跨領域教師增能社群

「抗發炎食譜開發與實作(三)」

一、 目的：利用富含抗發炎植化素成分食材開發相關食譜

二、時間：113 年 10 月 9 日(星期三) 上午 12：20 至 14：30

三、地點：團膳實驗室

四、主辦單位：「抗發炎食譜開發與實作」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
12:00-12:20	報到及食材整理	蕭千祐
12:20-14:30	抗發炎食譜開發實作(二)	蕭千祐/吳清山

活動聯絡人：保管系 蕭千祐（分機 5494/E-mail:mozart@mail.cgust.edu.tw）

長庚學校財團法人長庚科技大學

113 年度高等教育深耕計畫 跨校跨領域教師增能社群

「抗發炎食譜開發與實作(四)」

一、 目的：利用富含抗發炎植化素成分食材開發相關食譜

二、時間：113 年 10 月 23 日(星期三) 上午 12：20 至 14：30

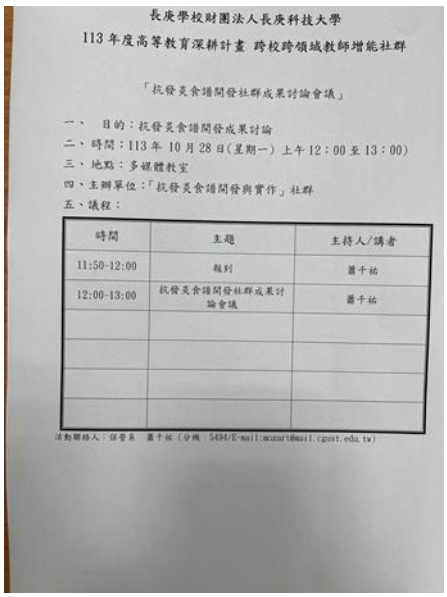
三、地點：團膳實驗室

四、主辦單位：「抗發炎食譜開發與實作」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
12:00-12:20	報到及食材整理	蕭千祐
12:20-14:30	抗發炎食譜開發實作(三)	蕭千祐/吳清山

活動聯絡人：保管系 蕭千祐（分機 5494/E-mail:mozart@mail.cgust.edu.tw）



長庚學校財團法人長庚科技大學

113 年度高等教育深耕計畫 跨校跨領域教師增能社群

「抗發炎食譜開發社群成果討論會議」

一、 目的：抗發炎食譜開發成果討論

二、時間：113 年 10 月 28 日(星期一) 上午 12：00 至 13：00)

三、地點：多媒體教室

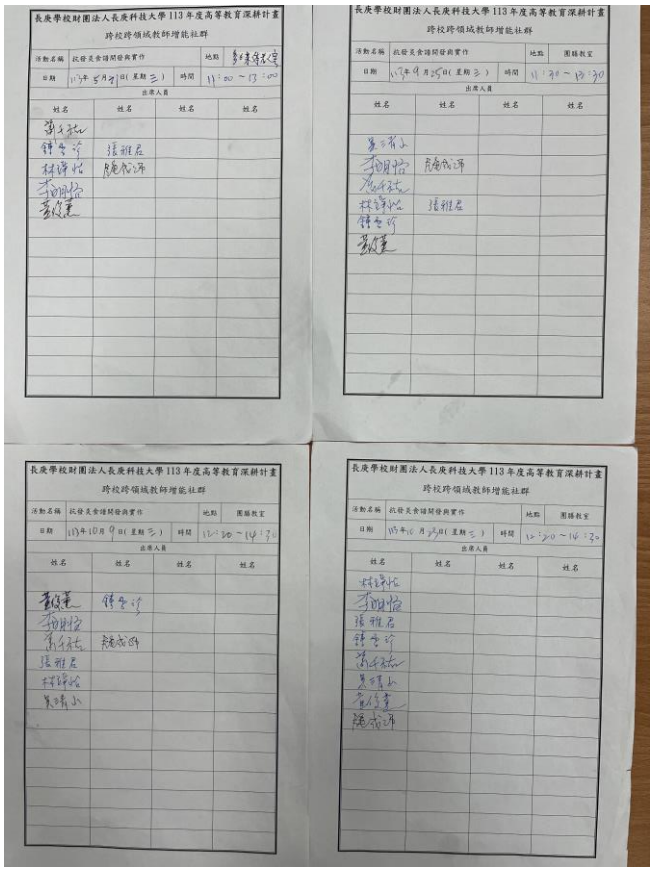
四、主辦單位：「抗發炎食譜開發與實作」社群

五、議程：

時間	主題	主持人/講者
11:50-12:00	報到	蕭千祐
12:00-13:00	抗發炎食譜開發社群成果討論會議	蕭千祐

活動聯絡人：保管系 蕭千祐（分機 5494/E-mail:mozart@mail.cgust.edu.tw）

伍、活動簽到表



長庚學校財團法人長庚科技大學113年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

活動名稱	紙發美食語開發與實作	地點	多媒體教室
日期	113年5月7日(星期三)	時間	11:00～13:00

出席人員

姓名	姓名	姓名	姓名
黃千祐			
鍾雪玲	張雅君		
林淨怡	施成洋		
李明怡			
黃俊堂			

長庚學校財團法人長庚科技大學113年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

活動名稱	紙發美食語開發與實作	地點	圖書教室
日期	113年9月25日(星期三)	時間	11:30～13:30

出席人員

姓名	姓名	姓名	姓名
黃晴山			
李明怡	施成洋		
黃千祐			
林淨怡	張雅君		
鍾雪玲			
黃俊堂			

長庚學校財團法人長庚科技大學113年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

活動名稱	紙發美食語開發與實作	地點	圖書教室
日期	113年10月9日(星期三)	時間	12:30～14:30

出席人員

姓名	姓名	姓名	姓名
黃俊堂	鍾雪玲		
李明怡			
黃千祐	施成洋		
張雅君			
林淨怡			
黃晴山			

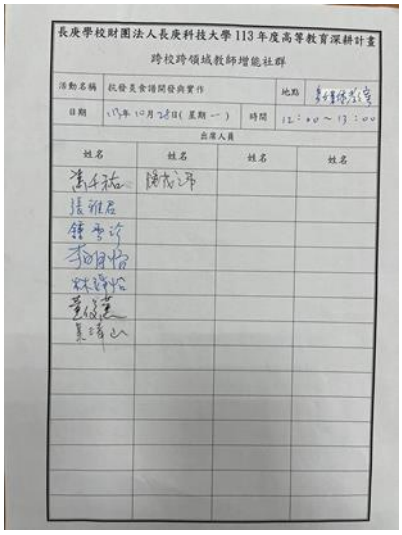
長庚學校財團法人長庚科技大學113年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

活動名稱	紙發美食語開發與實作	地點	圖書教室
日期	113年10月23日(星期三)	時間	12:30～14:30

出席人員

姓名	姓名	姓名	姓名
林淨怡			
李明怡			
張雅君			
鍾雪玲			
黃千祐			
黃晴山			
黃俊堂			
施成洋			



長庚學校財團法人長庚科技大學113年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

活動名稱	紙發美食語開發與實作	地點	多媒體教室
日期	113年10月28日(星期一)	時間	12:00～13:00

出席人員

姓名	姓名	姓名	姓名
黃千祐	施成洋		
張雅君			
鍾雪玲			
李明怡			
林淨怡			
黃俊堂			
黃晴山			

陸、活動海報(若無，空白即可)

柒、活動照片

社群成員篩選抗發炎食材和設計食譜

吳清山老師分享抗發炎餐食的烹調技巧

吳清山老師示範抗發炎食材食譜製作

社區成員開發抗發炎餐食和實作分享

講座/授課內容(含諮詢內容等)

一、市售抗發炎食材選購技巧

二、抗發炎食材和其他食材搭配的技巧

三、抗發炎食譜開發和烹調上應注意的要點

玖、回饋單統計

長庚科技大學113年度＿＿＿＿抗發炎食譜開發與實作＿＿＿＿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
	6 人	人	人	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
	4 人	3 人	人	人	人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您熟練的專業知識與技能	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%
2-2 本活動提升您良好的溝通與表達知能	5 人	1 人	人	人	人
	83.3%	16.7%	%	%	%
2-3 本活動提升您關懷社會的服務精神	4 人	2 人	人	人	人
	66.7%	33.3%	%	%	%
2-4 本活動提升您實踐道德的思辨力	4 人	2 人	人	人	人
	66.7%	33.3%	%	%	%
2-5 本活動提升您應用自然科學與數位能力	4 人	2 人	人	人	人
	66.7%	33.3%	%	%	%
2-6 本活動提升您高效能的團隊合作知能	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%
2-7.本活動提升您宏觀的視野與世界互動知能	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%

2-8.本活動提升您多元化的生活能力	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%

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）	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%
4-2.對本活動的安排感到滿意(如場地、時程、餐點等)	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%
4-3.期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%
4-4.期望後續再採用類似的活動形式(如討論互動)	6 人	人	人	人	人
	100%	%	%	%	%

4、建議以後辦理哪些活動

(1) 學習如何利用健康食材做成軟質、半流或流質食物，以符合未來高齡課程及社區餐食服務之需求。

(2) 探討永續發展目標（SDGs）與食物循環的關聯。

(3) 理解如何減少廚餘並有效利用食材。

(4) 學習創造兼具美味與永續價值的食譜。

(5) 提升對當地食材的認識，並應用於永續飲食。

(6) 如何評估食物的碳足跡及如何在食物加工時降低碳排放。

5.其他指導與回饋

(1)深入了解抗發炎原理：

食譜開發初期研究抗發炎飲食的科學基礎，例如，植化素、中草藥和香料相關抗發炎資訊，並多運用天然草本和香料增添風味。

(2)結合飲食習慣：

開發食譜時，考慮大眾的飲食文化與偏好。例如將抗發炎食材融入熟悉的中式湯品、沙拉或便當，能更容易被接受並落實於日常。

(3)強調實用性與多樣性：

食譜應該具備多樣性，例如提供早餐、午餐、晚餐和小吃的選項，同時兼顧不同的飲食需求（如素食者或乳糖不耐者）。

(4)使用當季與在地食材：

採用當季當地生產的抗發炎食材不僅新鮮，還能降低成本並支持永續農業。

回饋

(1)實作成功與挑戰：

實作過程中，成功之處在於能以健康食材呈現美味，然而，挑戰則在於一些食材接受度，需要設計更貼合當地口味的變化。

(2)改進建議：

未來可以加強食譜的便利性，例如開發適合上班族或是高齡長者的快速料理版本，或是針對家庭設計容易大量製作的餐點。

(2)教育推廣：

建議在課程之外加入如何分辨食物標籤、抗發炎食材保存條件，以及設計個人化的抗發炎飲食計畫，幫助參與者更全面地應用所學，並將學習成果融入相關課程。

總結

(1)「抗發炎食譜開發與實作」不僅是一門技能學習，也是一種健康管理的態度。希望未來能繼續深化此議題，開發更多創意且實用的抗發炎料理，並將這份健康與美味的食譜於課程中讓學生實作及與社區長者共享。

(2)本次活動可以深入了解各種抗發炎食材的料理技巧，以提供餐食開發和保健品開發構想，進一步提升簽訂產學合作的可能性。

拾、成果產出

一、國科會

1、計畫主持人：吳淑如
(1)113年度國科會專題研究計畫
桑葚多酚-桑皮調控「FXR-TGR5」訊號路徑改變「腸-肝軸」對話減輕肥胖引起的代謝性**發炎**相關疾病(2/3) (20240801~20250731)(基庫)

(2)113年度國科會大專學生(謝艾凌)研究計畫(113-2813-C-255-011-B)-探討尿石素A (Urolithin A)活化大麻素第二型受體 (cannabinoid type 2 receptor)及CaMKK/AMPK路徑減輕脂肪肝細胞之脂質堆積(20240701~20250228)(基庫)

(3) 113年度大專學生(張雅慧)研究計畫(113-2813-C-255-010-B)-評估芹菜素衍生物(apigenin 7-glucoside)應用於人類視網膜色素上皮(ARPE-19) 細胞之**抗發炎**、抗氧化與抗衰老的作用機制(20240701~20250228)(基庫)

2.計畫主持人：鍾成沛
113年度國科會大專學生(陳毅芳)研究計畫(113-2813-C-255-001-E)
以複頻超音波輔助製備長柄千層塔抑制乙醯膽鹼酯活性萃取物之最適條件探尋(20240701~20250228)(基庫)

二、論文

1.Chung Cheng Pei **(鍾成沛)**, Tsai Shu Hsien, Fan Chih Hsuan, Hung Li Hsuan, Chien Chuan Chi, Lee Ming Yi. (2024). Microwave- and ultrasound-assisted extraction of pectin yield and physicochemical properties from lemon peel. *Journal of Agriculture and Food Research. 15*, 101009.

2.Wen-Chung Huang, Chian-Jiun Liou, Szu-Chuan Shen, Sindy Hu, Jane C-J Chao, Chun-Hsun Huang, Shu-Ju Wu**(吳淑如)**. (2024). Punicalagin from pomegranate ameliorates TNF-α/IFN-γ-induced inflammatory responses**(發炎反應)** in HaCaT cells via regulation of SIRT1/STAT3 axis and Nrf2/HO-1 signaling pathway. *J Nutr Biochem, 123,*109485. doi: 10.1016/j.jnutbio