教育部教學實踐研究計畫成果報告

Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：PSR1100548

學門專案分類/Division：[專案]大學社會責任(USR)

執行期間/Funding Period：2021.08.01 – 2022.07.31

融滲文化飲食衛教實務於「養生保健飲食概論」課程

Integrating the cultural dietary education practice in the course of "Introduction to health and nutrition"

配合課程名稱:養生保健飲食概論

計畫主持人(Principal Investigator)：高淑真

協同主持人(Co-Principal Investigator)：洪瑞鎂

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：

長庚科技大學/護理系(嘉義)

成果報告公開日期：

□立即公開■延後公開(統一於 2024 年 9 月 30 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：2022 年 8 月 30 日

融滲文化飲食衛教實務於「養生保健飲食概論」課程

一、報告內文

（一） 研究動機與目的

1. 教學實踐研究計畫動機

申請「USR 專案計畫」，以學生為本位，實踐地方服務為課程規劃與教學內容。大學教育的最終目的在於將所學專業回饋社會以落實大學社會責任，然而課程內容往往只偏重於專業領域的學習而輕忽本可輔助專業的其他學科，導致護理系學生缺乏多元的照護能力，而營養照護能力便是其一。本課程以落實「在地連結」與「人才培育」為核心，而規劃執行的培育計畫：食心照護達人-以本校護理系學生為主角，以課程融入社區服務的學習方式，走出校園走入社區，實踐嘉義分部以「社區照護」為發展主軸的設置目標。學生能藉由學習與參與的過程中感受到被社會需要，進而從中得到成就感及在地認同，同時於過程中帶領學生發掘在地議題，一同討論與解決之，提升大眾對大學教育的肯定，減少學用落差問題，創造共同價值。

根據目前尚在研究分析的雲嘉地區新住民婦女的健康檢查結果，初步統計發現新住民雖然有接近標準的身體質量指數(body mass index)，但是卻有體脂肪率異常，且腰圍較粗的中間型肥胖問題，潛藏較高的慢性病罹患機率(Kao & Hong , 2018)，顯見修正飲食習慣對於新住民具有其重要性。依據嘉義縣政府於 109 年 6 月統計嘉義縣新住民配偶數為 13325 人，除了中國大陸外，以越南最多，印尼次之(嘉義縣政府，2020)。台灣社會已融入多個族群呈現多元的文化。在嘉義的新住民多為經濟弱勢的族群，而且也肩負孕育下一代的責任，女性於家庭飲食習慣的建立扮演了重要的角色，為了更健康的新住民第二代也為了讓學生能有更多面向的飲食衛教經驗，所以本研究案的的課程規劃內容在於建立學生對於新住民多元飲食文化的認識並能根據均衡飲食觀念給予飲食衛教與異國料理的創意改良等，讓新住民家鄉飲食與台灣飲食文化的優點融合，強化學生的飲食衛教實務能力。不僅能促進當地新住民健康飲食觀念，深耕關懷地方，也實踐大學社會責任。

2. 教學實踐研究計畫主題及研究目的

申請「USR 專案計畫」之研究主題與目的，可透過地方服務、社會實踐的課程設計與教學實踐方式，帶領學生瞭解地方特色與屬性，進行地方問題、需求或困境的議題探究，藉以提升學生對社區之認同感，及嘗試問題解決的能力、方法與行動。本研究案的的課程設計針對「新住民飲食衛教」與「異國料理創意改良活動」兩個授課主題分別規劃兩場「貼近社區活動」，由學生主導並規畫衛教活動，以達成三個目標:

(1) 體認衛教實務可行性

學生為了規劃衛教計畫的內容必須將課室理論融會貫通，透過小組的溝通討論與執行來確認衛教內容的可行性(例如:新住民的飲食文化差異、中文認知能力，需運用少字多圖的概念來執行等等)，藉由衛教遊戲的設計與料理創意改良等活動，激發學生的創造力並訓練學生學習解決問題的能力，如此一來不僅能測試學生是否能夠學以致用也能發揮多元評量的課程精神，讓學生的評量成績不再只是紙筆測驗。

(2) 增加融滲文化飲食衛教經驗

此一課程設計融入了「貼近社區活動」，不僅可提升學生未來進入職場的

衛教實務能力，還可以讓學生將正確的飲食知識運用於家人或自身，而選定的社區新住民對象也可以增加衛教的挑戰性，豐富學生的學習經驗。

(3) 落實大學的社會責任

透過衛教計畫的執行讓照護專業知識能實際應用而非僅是紙上談兵，讓理論課程中的「核心能力」轉化為實務場域的「勝任能力」。透過在地關懷創造學生價值，也達到健康促進的目標。

（二） 文獻探討

專題導向學習(Project-Based Learning，簡稱 PBL)發展根源可追溯至教育學家約翰•杜威(John Dewey)(Delisle, 1997)，他是進步主義學派的精神領袖，提出「學校教育不應只是為個人將來的生活做準備，教育本身即是生活」。自從杜威倡議實驗、動手作和學習者中心的教育理念，並廣為流傳之後，關心教育者就開始尋求探索活動、實作課程等方式，以充實課程內容。他的主張奠定了今日專題導向學習策略的根本基礎(Dewey, 1916；鄭如雯，2008)。美國成人教育學家Knowles認為成人與兒童有不同的學習動機。成人因為有經驗累積及任務取向，因此其學習取向主要為自我導向學習，並期望能立即應用所學於生活或職務上（黃富順，2005；Pappas,2013）。而在科學人雜誌的文章中也提及，台灣學生背誦的知識很好，基礎能力很強，但缺乏將不同領域的學問連結，或是把熟記的知識應用出來的能力，必須做一些改變，好讓我們的學生能夠適應未來的世界。（李名揚，2012）。

專題導向學習是一種以建構主義理論和認知心理學理論為取向的學習方法，以學習者為核心，主導問題解決並完成專案作品。給予學習者一連串高複雜度、具挑戰性且具真實性的問題為任務，學習者組成小組以活動、專案執行共同合作解決現實生活的問題作為學習主軸，並主動發想設計主題、規劃行動方案、收集資料、問題解決、建立決策行動、完成探究歷程，最終完成實質的成品或呈現報告的學習方式(Thomas, 2000；徐新逸，2001；鄭如雯，2008；王金國 2018)。這種讓學習者調查或回應真實且具複雜性的問題或挑戰，以獲得知識及技能的教學方法，強調以學習者為中心，並重視能力及素養本位，對於二十一世紀的 5C 關鍵能力培養，具有很好的成效(BIE, 2017；林奇賢，2017)。5C 關鍵能力包括：溝通協調能力（Communication）、團隊合作能力（Collaboration）、複雜問題解決能力（Complex problem solving）、獨立思辨能力（Critical thinking）、創造力（Creativity）。所以本課程的創新教學理念主要是以專題導向學習為主軸進行課室教學，而以學生為中心的專題導向學習活動，讓學生能進行跨學科領域的「做中學」，透過主動參與、找資訊與學技能，進而應用以完成專題，而能對知識內容產生較長遠的記憶。

近年來在教育部的大力推廣下，大學社會責任（University Social Responsibility，簡稱 USR）計畫已有相當規模的發展成果(2019 大學社會實踐博覽會 USR EXPO)。本校嘉義分部在新住民社區的文化深耕計畫上已有多年的執行成果，本研究案希望能藉由教學創新及新住民社區的實踐學習，培育具社會意識與社會實踐力的入世學術人。

（三） 研究問題

有鑑於護理系學生與營養系(前授課科系)學生在學習動機與未來應用的差別，對護理系學生而言，營養相關課程並非護理師國家考試科目，但是就自身的營養師工作經驗得知，在臨床照護或社區衛教時，護理師往往比營養師更常接觸被照護者，營養衛教的

基本功更不能少，所以期許自己的教學設計與方式能引發學生對課程的興趣，願意主動學習進而能提升學習動機，讓營養相關選修課不僅僅只是「營養學分」，降低臨床教師抱怨課室教學與臨床學習應用的落差，於日後的臨床或社區進行照護工作時能具有飲食衛教的執行能力讓照護工作更加完備。

本課程規劃執行的培育計畫：「食心照護達人」，希望藉由學生與當地社區新住民的互動，將課室所學的理論應用於多元的台灣社會，一方面可以提升課程活潑性，增加融滲文化照護實務經驗，另一方面也能傳遞健康飲食觀念給社區新住民，增加社區服務參與率，讓學生能在進入職場前有更多的挑戰與體驗。

（四） USR 合作場域之說明

1. USR 場域之介紹

本計畫執行場域為嘉義縣民雄鄉秀林國小之成人基本教育研習班，每班約 15-30 人，每期每班研習 2-3 個月，每週授課 6 節至 9 節，每期共授課 72 節。其中，外籍配偶班，以招收外籍配偶學員為主，得招收不識字人口學員為輔，混合同班上課。各開班學校結合運用社區及學校志工資源，促進外籍配偶參與成人基本教育課程以增進新住民生活基本知能及社會適應能力。

2. 社會實踐議題

本校嘉義分部位處嘉義縣朴子市，全縣新住民家庭人數約占全縣總人口數的十分之一，在經濟相對弱勢的新住民，需要更多社會資源的協助。本計畫共同主持人洪瑞鎂副教授為本校 109-111 年大學社會責任計畫-「多元在嘉與文化融滲：新住民社區深耕計畫」之協同主持人，我們共同執行子計畫三：「多元文化、社區深耕」。透過新住民家庭成員焦點訪談、專家會議與社區健康評估等進行資料收集，了解嘉義縣新住民飲食習慣、家庭問題、社區資源與心理健康問題等以做為本課程兩場社區活動規畫的依據。此外，目前尚在研究分析的雲嘉地區新住民婦女健康檢查資料，初步結果顯示新住民有較高比例的腹部肥胖問題，較易罹患慢性疾病(Kao & Hong , 2018)，所以我們認為新住民的飲食習慣有調整的必要性，期望能藉由飲食衛教的介入來協助新住民修正飲食行為。

3. 場域與課程之合作機制

目前協助執行的本校 109-111 年大學社會責任計畫-「多元在嘉與文化融滲：新住民社區深耕計畫」之子計畫三：「多元文化、社區深耕」，已與此單位合作辦理身心健康促進活動，包含高血壓防治、口腔保健、壓力管理、與性別平等(與家暴)議題之衛教講座，服務新住民與新住民家人與移工。本課程將延續此一合作模式，但是有別於過去由學校教授或各領域專家協助進行衛教講座的模式，改由護理系學生主導與規劃飲食衛教課程，不僅可以增加融滲文化照護實務經驗並可以提升學校的在地貢獻，促進健康知識的擴散及社區的發展。

（五） 教學設計與研究方法

研究設計方法分項說明如下：

1. 研究對象

本研究案配合課程為護理系二技一年級之專業選修課程:養生保健飲食概論。修課人數為 60 人，皆完成簽署知情同意書。由於二技學生來自於各個五年制專科學校，為了解學生所具備的營養知識，課前實施前測以了解學生所具有的營養先備知識，並可作為課程規劃調整。

2. 研究方法

本研究案以專題導向學習方法導入教學現場後，利用多元評量方式進行資料收集與分析，以評估研究介入的前後成效。依據專題式學習特性，於課程開始說明專題任務，讓學生組成小組後共同討論主題，學生逐步建構知識並完成小組任務。教師提供支持性學習協助，建構相關課程內容、教材資源與評量方式等，傳遞基本先備知識，於社區場域實踐前先安排衛教專題預報與餐食試作活動以了解學生學習狀況，並適時給予回饋。

3. 研究流程

專題導向學習的實施程序可分為 PIPER 五個階段，包括準備階段(preparation)、實施階段(implementation)、發表階段(presentation)、評鑑階段(evaluation)與修正階段(revision)(徐新逸，2001)。依據此模式，規畫以下內容，教學活動規劃請參考表一，教學評量工具請參考表二。

P:課程實施前的準備階段

I:知識建構與專題製作的實施階段

P:衛教活動與餐食實作的發表階段

E:師長評分或同儕互評的評鑑階段

R:活動結束後回到課室進行的檢討與修正階段

表一、教學活動規劃表

研究流程	課程主題	教學活動內容
準備	課程說明 本研究案內容說明	1.說明教學目標、教學方法、每週課程內容、評量方式。 2.說明本研究案內容與目的，並取得學生知情同意。 3.進行分組。 4.進行前測（筆試測驗）。
實施	課程內容講授	1.授課教師依每週教學主題進行課室教學。 2.社區協會新住民現身說法。 3.衛生局社區營養師衛教實務分享。 4.東南亞料理專業廚師實作教學。
	小組專題作業預報與完成初稿	1.各組進行主題設定。 2.各組衛教教材製作初稿。 3.各組衛教專題報告初稿與創意料理菜單設計與餐食試作。
	教師回饋	教師依據各組作業內容給予修改建議。
發表	小組專題作業執行	分組合作至新住民社區場域體驗學習 1.新住民飲食衛教活動 2.異國料理創意改良活動
評鑑	學習成效評量	1.進行後測（筆試測驗）。 2.教學評量問卷填答。 3.學生反思心得報告繳交。

檢討與修正	課程檢討反思	各組進行檢討反思專題學習的成效與困難，做為課程實施後續的修正參考。

表二、教學評量工具表

量表/問卷	評量項目	備註
測驗卷	・ 專業知識、學習成就：依課程內容設計相關選擇題。	量化評量，進行前測與後測
社區新住民飲食衛教/教具製作/專題報告自評與小組成員互評表	・ 討論與執行完成度、學習態度、團體合作與小組貢獻度。	5 點量表與質性省思
教學評量問卷	・ 課程內容：主題內容、適切符合學生學習程度激發學習動機與興趣。 ・ 學生學習成效：瞭解健康飲食的相關學理與衛教技能、日後有自助或助人的知能、獨立思考與解決問題的能力、溝通表達與團隊合作能力。 ・ 學生學習態度：主動提出想法與小組成員互相討論、引發對相關領域的學習興趣與動機、提昇對自己、他人或社會的關懷。	5 點量表
個人反思	・ 對教學模式：認識、認同感。 ・ 自我學習態度：學習策略、學習動機。 ・ 自我成長：個人、人際、智性。	「專題式學習」介入後之質性省思
一分鐘回饋	・ 感到有用/有意義/有趣的事。	課程單元質性省思

＊評量工具參考鄭秀敏(2020)專題式學習提升跨領域共學心理藥物學學習成效之研究。

（六） 教學暨研究成果

1. 教學過程與成果

十八週的課程中除了授課教師依教學目標進行課室主題教學，其中也安排四場業師講座，由社區協會新住民現身說法、衛生局社區營養師實務分享與東南亞料理專業廚師的實作教學，讓學生將上課所學內容融會貫通，規畫一套新住民可以理解而且可以實際執行的衛教內容，藉以協助改善新住民飲食問題。兩場衛教活動實踐後，皆進行質性省思回饋，以利課程檢討與修正。課程開始前先實施前測，期末再實施後測，以 Paired sample T-test 檢測學生的量性學習成效。

本研究案配合課程於 110 學年第一學期開課時，原訂執行場域嘉義縣民雄鄉秀林國小之成人基本教育研習班(外籍配偶班)，因受到 110 年 5 月新冠疫情三級警戒影響而停開 9 月份課程，下一期預定開課日(111 年 1 月)又適逢學期末，故不得不調整實踐場域，改由社區協會協助招募參與活動的新住民，不過也因此而有更多不同國籍與身分的新住民參與，參與的 15 位新住民包括印尼、越南、柬埔寨籍的外籍配偶、外籍移工與高中

交換學生。教學成果產出的 5 部飲食衛教簡報影音檔與 10 份創意料理菜單也在本校大學社會責任計畫-「多元在嘉與文化融滲：新住民社區深耕計畫」的網頁公開，以利未能參與的新住民觀看。

知識性評量是依據前後測評量結果做為比較本教學策略導入課程後的專業知識學習差異。統計結果顯示前測平均分數為 43.18，後測平均分數為 77.23，請參考表三。Paired sample T-test 分析結果顯示具有顯著差異(P＜.001)。

表三、知識性評量之前後測驗結果(n=60)

	前測	後測
平均值	43.18	77.23
標準差（SD）	8.19	6.97
標準誤差（SEM）	1.06	0.90

三大構面問卷評量(課程內容、學生學習成效、學生學習態度)的統計結果，請參考表四。統計結果顯示，超過 93%學生非常同意或同意「課程單元主題、內容與教學方式」、超過 93%學生非常同意或同意「修習此門課讓我瞭解健康飲食的相關學理與衛教技能並能提升溝通表達與團隊合作能力」、超過 92%學生非常同意或同意「修習此門課能引發學習興趣，提昇對自己、他人或社會的關懷」。整體而言，超過 90%的學生認同本教學規劃並認為有助於其學習成效與學習態度。

表四、課程內容、學生學習成效、學生學習態度三大構面評量結果

主題		非常同意（%）	同意（%）	尚可（%）	不同意（%）	非常不同意（%）
課程內容	課程單元主題內容具體明確，符合教學目標	70	25	5	0	0
	課程內容適切符合學生學習程度	68	25	7	0	0
	課程內容及教學方式，可激發我的學習動機及興趣	70	25	5	0	0
學生學習成效	修習此門課讓我瞭解健康飲食的相關學理與衛教技能	75	21	4	0	0
	修習此門課有助於我日後使用健康的飲食觀念自助或助人的知能	70	26	4	0	0
	修習此門課讓我從中學到新知識，並提升獨立思考與解決問題的能力	65	28	7	0	0
	修習此門課讓我提升溝通表達與團隊合作能力	75	20	5	0	0
學	我修習此門課的態度積極認	68	28	4	0	0

生學習態度	真，主動提出想法與小組成員互相討論					
	修習此門課引發我對相關領域的學習興趣與動機，增長終身學習的能力	67	25	8	0	0
	整體而言，修習此門課我獲益良多，提昇我對自己、他人或社會的關懷	70	25	5	0	0

2. 教師教學反思

知識性評量結果顯示本教學策略導入課程後的專業知識學習差異。統計結果顯示前測平均分數為 43.18，後測平均分數為 77.23，顯著提升學習成效。而且超過 90%的學生非常同意及同意本教學策略及方法，並認同有助於其學習成效與學習態度。

在活動實踐的過程中，因受到 COVID-19 疫情影響，而必須調整計畫參與對象與實踐場域。不過也因此有更多不同國籍與身分的新住民參與，參與的 15 位新住民包括印尼、越南、柬埔寨籍的外籍配偶、外籍移工與高中交換學生。反而能拓展學生的學習面相，培養學生隨機應變的能力，例如：參與的高中交換學生初來台灣 2-3 個月，中文能力較弱但是能以英語溝通，學生們能因應實踐場域的需求而快速調整溝通語言，善用衛教教具來達成任務，這也是意外的收穫。

3. 學生學習回饋

本研究案結束後，以 5 點量表進行學生對於課程內容、學習成效及學習態度調查(請參考表四)。問卷量化結果顯示，每一個提問都有 65%以上的學生表示非常同意、20%以上的學生表示同意，表示尚可的學生小於 8%，量化結果顯示學生不僅認同本教學策略也認為本教學方法可增進其學習成效。

由質性回饋意見統整結果可知，不同於學生以往的護理衛教經驗，對象多為兒童或老年人，此次的飲食衛教因為對象來自於不同國家的新住民，有語言與文化的差異所以更具挑戰性，學生經由此次的活動實踐可認知成功的衛教活動不能只是衛教內容的宣達，需要更多的組成元素(例如:破冰活動、教具運用與遊戲設計等)，先破除彼此的隔閡才能達成更好的衛教成效，也因為有機會與新住民互動而能破除錯誤的印象制約，體認能包容互重多元文化才能勝任新住民飲食衛教任務，對自身的護理照護專業呈現更高的自信心。課程單元質性省思(一分鐘回饋)請參閱附件。

（七） 建議與省思

1.對於人數較多的課程經營需要有更多的技巧：本課程著重實務與活動實踐，教學實踐過程中需隨時瞭解學生的想法與困難，當班級人數較多時確實較難即時掌握每位學生的分組學習狀況，須待每一場活動完成後的小組內成員互評才能得知在準備過程中每位學生的參與狀況，此一教學方法應該較適合小班教學。

2.學習增進與業師合作的能力:因為有計畫經費的挹注,本課程得以邀請業師參與授課，開課前經由教學共識會議一同討論學習目標與教學活動安排，不僅能增進課程的豐富性，也能互補教師專長一同提升教學品質。

3.學生參與 USR 計畫的主動性，需要持續努力**:**透過課程讓學生認識 USR 並參與 USR 計畫，在課程結束後，是否能激發學生的主動參與率，仍需要再觀察與努力。

4.在疫情之下的因應：因受到 COVID-19 疫情影響，導致活動實踐場域須因應現況調整。由於本校嘉義分部之大學社會責任計畫-「多元在嘉與文化融滲：新住民社區深耕計畫」於新住民社區經營多年，故本案得以在多方協助下完成實踐活動。在疫情之下執行 USR 計畫需有更多的應變方案，而校方對社會實踐的課程准於更多的調整彈性，方能使計畫順利執行。

(八) 計畫對應之 SDGs

項目	類別	目標
SDG3	良好健康與社會福祉	確保健康的生活方式，促進各年齡人群的福祉
SDG4	優質教育	確保包容和公平的優質教育，讓全民終身享有學習機會

二、參考文獻

Kao, S-C and Hong, R-M (2018, July). The lived experiences of depression and nutrition status among immigrant mothers in southern Taiwan. Paper presented at the 29Th International Nursing Research Congress, Melbourne, Australia.

嘉義縣政府新住民學習中心網(2020 年，6 月)嘉義縣各鄉鎮市新住民人數。取自 https://immi.cyhg.gov.tw/News_Content.aspx?n=C526D22344F1DACE&sms=9B80BB14966931D6&s=FA60F917650EF547

Dewey, J. (1916). Democracy and education: An introduction to the philosophy of education. New York: MacMillan.

鄭如雯 (2008)。專題式學習探析及其在教育上的啟示。學校行政雙月刊，**57**，147-164。

黃富順（2005）。成人心理與學習特性。取http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/19/pta_513_9184690_56751

Pappas, C. (2013). *The adult learning theory - andragogy - of malcolmknowles.* Retrieved from https://elearningindustry.com/the-adultlearning-theory-andragogy-of-malcolm-knowles

李名揚（2012）。科學素養：學習科學的新態度。科學人雜誌，**130**，64。

Thomas, J. W. (2000). A review of research on project-based learning. San Rafael, CA: Autodesk Foundation.

徐新逸（2001）。如何利用網路幫助孩子成為研究高手-網路專題式學習及教學創新。臺灣教育，**307**，25-34。

王金國(2018)。以專題式學習法培養國民核心素養。論月刊，2018，**7(2)**， 107- 111。

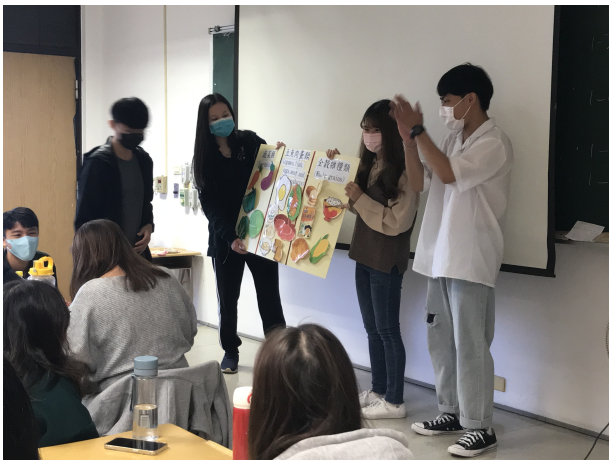
BIE(2017).*Whatis project based learning (PBL)*. Retrieved from http://www.bie.org/about/what_pbl

林奇賢（2017)。新世代的創新學習模式：互聯網＋PBL 理論與實施。臺北：高等教育。

2019 大學社會實踐博覽會。取自 http://www.usrexpo.tca.org.tw/

三、附件

教學活動

<table>
<tr><td colspan="2">業師講座</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">衛教活動預演</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">創意料理試做</td></tr>
</table>



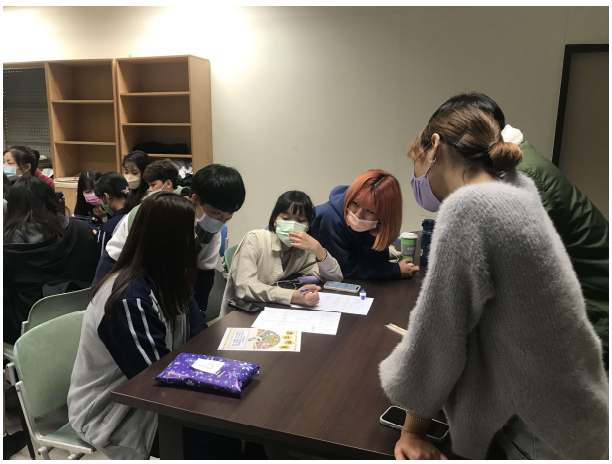


第一場活動:新住民飲食衛教









第二場活動:創意異國料理實作









學習歷程記錄範例

課程單元質性省思

日期	活動項目	三個我所獲得的成長
10/13	講座:家鄉飲食文化(越南)	1.以前吃越南料理大概只有吃過越南河粉，並不了解越南的飲食習俗，藉由這堂講座讓我更了解到越南飲食文化。 2.了解到台灣與越南不同的飲食文化。 3.知道了許多越南特色小吃。
11/03	講座:飲食衛教技巧	1.藉由講師的分享，了解到社區營養師在社區扮演著很重要的角色。 2.了解到探訪社區前，社區營養師的前置作業、溝通及建議。 3.了解到我的餐盤的重要性，飲食衛教是社區營養師很重要的工作，也知道了如何搭配一日飲食。
11/10	實作:均衡飲食	1.知道了如何換算每人每天每餐所需要攝取的食物量。 2.在煮飯時，組員也會互相學習，例如:當鍋子裡的水還沒擦乾時，不可以放油，否則由會濺起來；如何拿刀子讓食材更好切。 3.了解了團隊合作的重要性，有效率地完成每道菜。
12/08	講座:家鄉飲食文化(印尼)	1.體驗到印尼服裝的特色，了解如何試穿印尼傳統服飾。 2.認識了印尼當地有名的景點及景觀。 3.更了解當天試吃到的印尼特色小吃所使用的食材以及配料。
12/15	實作:多元國度下的混搭料理	1.了解如何使雞肉斷筋。 2.實際參與調製醬料，更了解椒麻雞與南洋牛肉沙拉該如何調味。 3.更了解食物油炸及醃製肉類的技巧。
12/22	講座:食物暗藏的危機	1.食安問題充斥在生活中，炎熱的天氣會導致很多食物孳生微生物。 2.更了解許多危害身體的微生物對人體造成哪些疾病。 3.了解到生魚片其實還有很多微生物，不可以存放在室溫太久。
12/29	實作:創作餐食試做	1.了解如何以台灣喜愛的食物與南洋特色做結合。 2.了解到雪Q餅製作過程，其中有一橋段是要讓棉花糖融化，需要控制火爐，以小火慢慢融化棉花糖，太大火會烤焦。 3.藉由每一組同學介紹製作出的南洋特色料理，讓我更認識了各國南洋風味料理。



日期	活動項目	三個你所獲得的成長
10/13	講座：家鄉飲食文化(越南) 	1. 了解傳統服飾因地區不同而有不同的呈現方式。 2. 溜公河水上市場的路邊攤有很多專賣各種田鼠、狗肉、蛇之類的市場。 3. 鴨仔蛋會先孵約 15-18 天，再將其水煮。 4. 在這場講座中，不僅能了解越南的傳統或經典美食，最有趣的是還能體驗他們的傳統服飾及認識節慶活動!不過，課堂上老師分享當地的一些飲食，像是鴨仔蛋、田鼠和狗肉等，實在有夠驚悚，令我印象深刻!
11/3	講座：飲食衛教技巧 	1. 透過和老師討論報告主題，得知可從新住民在臺灣開的店家著手，也可以從外食技巧方面進行衛教。 2. 了解原來醫院有社區醫療部這個單位，或許以後不想走臨床可以列入考慮。 3. 了解社區營養師的大致工作內容。 4. 學習到一些社區衛教時可以帶入的小遊戲或活動技巧，以啟發民眾興趣。
11/10	均衡飲食實作 我的身體密碼 (營養實驗室) 	1. 在整個飲食實作的流程中，我們這組變分工合作的，有人負責備料，有人負責烹飪、有人負責擺盤和整潔工作，不過整個過程還是像打仗一樣，突然覺得能體會媽媽為全家人煮一餐的辛苦! 2. 今天學到了如何用大同電鍋煮白米飯，大同電鍋煮出來的飯，口感不輸家裡電子鍋煮出來的呢! 3. 在這堂實作課中，最實際的學習就是如何量測每份食物的公克數，實際操作過後，覺得其實沒有想像中複雜，但有些食物還是忘記測量了，例如香菜和橘子，所以我以後會特別注意水果份量的!
12/8	講座:家鄉飲食文化(印尼) 	1. 印尼的粽子形狀和台灣的不一樣，而且是用椰子葉去包，覺得很特別! 2. 我最喜歡的是老師帶來的檸檬葉，個人很愛那個味道，另外，印尼的地圖那塊布也有震驚到我，簡直是個藝術品! 3. 印尼的飲食很多都是用天然香料下去調味，相較台灣的飲食，來得更健康，因為香料的添加可以減少糖、油、鹽的量。
12/15	多元國度下的混搭料理(營養實驗室) 	1. 洋蔥和肉品在切時要切和紋路相反的方向，這樣洋蔥泡水才能有效去除辛辣味，在醃肉時能夠較入味。 2. 第一次使用實驗室裡測量幾茶匙的工具，覺得這個工具很方便。 3. 本身吃素，所以主要幫忙大家備料和收拾碗盤，也沒有品嘗到今天的料理，不過醬料的味道變得別的，改天可以自己嘗試加在素食料理。