

中國文化大學 114 年度【教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：114 年 11 月 26 日

本年度本社群第 5 次活動

社群名稱	「熟齡健康與財務管理」教師共備社群		
召集人	王惠珠	系所 / 職稱	生活應用科學系/副教授
活動主題	高齡者的飲食製備：法式鹹派		
活動日期	114年11月25日	活動地點	烹飪實習教室
活動時間	13時10分至16時00分	與會人數	1. 社群出席成員： <u>3</u> 人 2. 非社群出席成員： (1) 本校教師 <u>0</u> 人 (2) 非本校教師 <u>2</u> 人 (3) 學 生 <u>17</u> 人 (4) 職 員 <u>0</u> 人
活動報導 (活動方式或 內容簡述)	<ul style="list-style-type: none"> • 本次活動以「熟齡者飲食製備」為主題，安排法式鹹派實作課程。 • 教師進行示範講解，包括麵皮擀製、餡料拌炒、蛋奶液調製與烘烤技巧。 • 學員分組實作，透過擀麵皮、鋪模、拌炒餡料與分裝，學習整體烹調流程。 • 過程中教師與助教巡迴協助，確保安全並提升成品品質。 		
執行成效	<p>執行成效</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提升熟齡者備餐能力：學員透過實際操作理解食材營養與烹調步驟，增進日常料理中對油脂、鹽分與蛋白質比例的掌握能力。 • 強化自信與學習成就：每位學員均成功完成一份個人鹹派成品，從麵皮到餡料全程自主操作，獲得明顯成就感。 • 促進社交互動與情緒福祉：分組合作提高互動頻率，學員在協作過程中展現活力與愉悅情緒，對熟齡族群心理健康具正向助益。 • 教師與助教即時協助有成效：教師團隊完整示範並全程陪伴，使學員能在安全、輕鬆的環境中練習，降低對複雜烘焙技術的焦慮感。 <p>法式鹹派之健康應用 (補充說明)</p>		

	<p>• 動作訓練：擀麵皮 → 手部肌力與精細動作；炒料、分裝 → 上肢協調；團體合作 → 社交互動與情緒支持</p> <p>兼具營養、口感、動作訓練與心理健康多重效益。</p>	
活動照片		
	教師於前台示範	練習麵皮的擀製、整形與鋪模
		
	學員親自拌炒餡料	學員加入蛋奶液與餡料進行組合
		
鹹派出爐	社群教師與工作人員	
備註	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。 2. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw。 3. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。 	