

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 12 月 9 日

本年度本社群第 8 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	食安與檢測		
活動日期	114年12月9日	活動地點	大孝 204 教室
活動時間	13時10分至15時00分	與會人數	1. 社群出席成員： <u>4</u> 人 2. 非社群出席成員： (1) 本校教師 <u>1</u> 人 (2) 非本校教師 <u>0</u> 人 (3) 學 生 <u>15</u> 人 (4) 職 員 <u>0</u> 人
活動報導 (活動方式 或內容簡 述)	<p>本次課程以「食安與檢測」為主軸，針對銀髮族常見的飲食疑慮與食品安全問題，設計了兼具 知識講解與動手操作 的教學活動。課程內容聚焦於日常飲食中最容易接觸到的 硝酸鹽與亞硝酸鹽，並搭配實際檢測示範，協助長者理解如何做出更安全的飲食選擇。</p> <p>一、亞硝酸鹽的三大功能 (搭配圖示說明)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 作為保色劑使火腿、培根保持粉紅色，不易變暗。 2. 防止油脂酸敗讓加工肉品的風味更穩定。 3. 抑制肉毒桿菌生長是食品加工中非常重要的安全防護。 <p>長者們對於「為什麼火腿一定要加亞硝酸鹽？」一向充滿疑問，透過圖像講解後反應熱烈，表示「終於搞懂原因」</p> <p>二、認識硝酸鹽：蔬菜為什麼會含有硝酸鹽？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 硝酸鹽是植物天然生長所需，尤其葉菜類含量較高 • 受到施肥、日照、品種、栽種方式影響 • 高含量並不等於有害，需看烹調方式與攝取量 <p>並引用課堂提供的《蔬菜中硝酸鹽 Q&A》資料，協助長者了解常見迷思，例如「硝酸鹽不是農藥殘留」、「蔬菜仍是對健康有益的主要來源」。</p>		

	<p>地料理青菜。</p> <p>四、現場實作：蔬菜硝酸鹽檢測體驗</p> <p>課程最受歡迎的部分為 銀髮族親自操作檢測。講師示範後，學員分組完成 1.蔬菜切樣與處理 2.試紙比色觀察 3.判讀顏色深淺，理解數值代表意義 透過親手操作，長者更能理解「檢測方法不神秘」、「蔬菜並非越綠越危險」。</p>	
<p>執行成效</p>	<p>銀髮課程成員完成蔬菜硝酸鹽檢測後開心合影，桌面擺放各組試杯與操作成果，展現課程的高參與度與學習成效。</p> <p>長者表示本課程實用且易懂，不僅釐清食安迷思，也能將檢測概念帶回家庭，增進日常飲食安全。</p>	
		
<p>活動照片</p>	<p>圖片 1：講義</p> 	<p>圖片 2：亞硝酸鹽</p> 
	<p>圖片 3：試紙比色</p> 	<p>圖片 4：蔬菜樣品</p> 
<p>備註</p>	<p>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。</p> <p>2. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw。</p> <p>3. 本表如不敷使用，請自行以增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。</p>	