

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 20 日

本年度本社群第 4 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：咖哩餃實作		
活動日期	114年11月18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>0</u> 人 (3) 學 生 <u>22</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」為主軸，安排咖哩餃的實作課程，引導學員親手完成從備料、包餡、整形到油炸的每一道流程。 • 課程由教師從樂齡營養與衛教角度出發，設計兼顧健康與風味的餡料組成，並搭配食材營養講解與油炸溫度控制的操作重點。 • 學員分組進行實作，現場氣氛熱絡，充分展現「做中學、學中樂」的精神。活動最後以學員分享成品與心得作結，形成學習成果與交流回饋的良好循環。 		
執行成效	<p>執行成效</p> <ul style="list-style-type: none"> • 本次活動讓熟齡學員實地操作，理解健康飲食背後的營養理念與烹調技巧，進而增進其自主備餐與健康選擇的信心與能力。 • 教師與助教全程協助操作與解說，確保每位學員皆能順利完成作品，並透過團隊合作與成果分享，獲得實質的學習成就感。 <p>咖哩應用成效</p> <ul style="list-style-type: none"> • 本次選用「咖哩」為實作主題食材，教師以其自然香氣取代重鹹調味，有助於降低鹽分攝取、減輕腎臟負擔。 • 透過咖哩餃的分組製作，不僅促進同儕合作與現場互動，更有效提升學員的情緒穩定與心理健康，並鼓勵成品帶回家庭，促進代間交流與情感連結。 		

- 在應用面，咖哩餃的餡料可依健康需求彈性調整；外皮製作過程亦能訓練手部肌耐力與精細動作，呼應職能復健的概念，達到兼顧營養、實作與復能的多重效益。



主廚示範炒餡料過程



說明營養與火候掌握要點

活動照片



學員製作餡料



學員桿製咖哩餃麵皮



整形、秤重與製作流程



課程後與講師團隊及全體合影留念

備註

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。