

台南應用科技大學 養生休閒管理系 111 學年度第二學期

「探索地中海風味養生美食的秘密」研習會

活動計劃書

一、活動名稱：「探索地中海風味養生美食的秘密」

二、研習目的

地中海餐飲文化一直以來都是健康飲食的代表，不僅美味而且營養豐富。本研習旨在探討地中海風味養生美食的秘密，特別邀請 2022 年米其林推介的「饕弄杯」主廚，介紹地中海飲食的食材和烹飪技巧，讓教師更深入了解健康的地中海飲食文化，並將這些知識融入教學中。透過示範教學，教師可以學習地中海風味養生美食的製作過程，掌握烹飪技巧，並將這些美食概念運用於教學中，啟發學生對健康飲食的認識和興趣。

三、活動方式：邀請「Bistro Alley 饕弄杯」蘇國晉主廚，蒞校進行分享並透過現場教學加以實踐。

四、參加對象：有興趣之校內同仁

五、預期效益

1. 增強教師對於養生和異國飲食文化的知識，並能學習設計和規劃養生膳食。
2. 教導學生如何選擇健康的食物，建立養生的觀念。
3. 提升教師的教學成效，有助於學生之學習。

五、活動時間：112 年 04 月 10 日（星期一） 12:30-14:30

六、活動地點：台南應用科技大學雅棧 (H203)

七、本研習講座認計本校教師評鑑辦法之「校內相關研習」時數 2 小時

八、研習會議程表

時間	活動內容	地點
12:20~12:30	活動開幕	H203 教室
12:30~14:10	主題：探索地中海風味養生美食的秘密並進行示範教學 主講人：蘇國晉（饕弄杯主廚）	H203 教室
14:10~14:30	校內老師與講者互動 Q&A	H203 教室