

台南應用科技大學 養生休閒管理系 111 學年度第二學期

「輕鬆製作健康點心」研習會

活動計劃書

一、活動名稱：「輕鬆製作健康點心：簡單、美味的養生小點心」

二、研習目的

在後疫情時代，人們越來越關注提高免疫力的方法，而透過飲食養生是一種重要的達成方式。因此，養生觀念和飲食文化成為重要的教育內容。透過製作養生點心，教師可以更深入地了解養生觀念和點心製作，進而提高教學能力和創新思維。希望參與研習活動的教師們，能更深入地認識天然、養生、無添加物點心的製作方式，並將所學運用於教學中，提升實務教學能力。

三、活動方式：邀請台南月子雅文團隊薛雅文顧問蒞校進行相關研習活動，分享養生概念，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. 強化教師教學品質和專業實務能力，以提升學生學習成效。
2. 增進教師對天然、養生、無添加物點心製作方式的認識，以提高學生的營養意識和培養健康飲食習慣。
3. 培養教師對飲食、健康和五行相關知識的瞭解，建立健康生活方式和增進身心健康。

五、活動時間：112 年 04 月 19 日（星期三） 13:00-15:00

六、活動地點：台南應用科技大學雅棧 (H202)

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
13:00~13:10	活動開幕	H202 教室
13:10~14:40	主題：介紹飲食、健康和五行相關知識及養生點心示範教學 主講人：薛雅文顧問 (台南月子雅文團隊)	H202 教室
14:40~15:00	校內老師與講者互動 Q&A	H202 教室