

115 年度(114-2)職涯輔導活動成果報告表

日期：115 年 03 月 11 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	專題演講：從健康飲食到餐飲職能提升		
活動日期	115 年 03 月 11 日		
活動時間	12:30-14:30		
活動地點	正心樓 0521 教室		
活動參與人數	35 人	活動對象	全校學生
講師	陳柏鈞	現任職務	營養師天團新營養食代-培訓經理

執行重點

一、活動重點及目的：

透過本講座辦理，預期協助學生建立正確的健康飲食與選食觀念，深化對高齡社會趨勢及飲食健康議題之理解，並培養跨領域思考與實務應用能力。藉由結合專業知能與實際案例，引導學生將健康飲食概念落實於學習與未來職場情境中，提升「學用合一」之成效。同時，本活動將健康飲食知能與就業促進目標相結合，協助學生理解該議題於相關產業之實務應用面向，如餐飲、烘焙、醫療與照護等領域，進而強化職能連結與職場適應力，拓展未來就業視野，提升個人職場競爭力與就業準備度

二、活動特色及執行情形：(活動簡述、活動流程等....)

開場講師先以「什麼是健康？」引導學生思考現代社會的健康指數有哪些，並解釋隨著醫療科技進步，全球平均壽命持續延長，但多數人在人生最後約 7-8 年可能處於不健康狀態，需要依賴慢性疾病藥物。真正重要的不只是「活得久」，更是擁有高品質的健康壽命與長期的心理幸福感。

並延伸到如何從健康變成不健康，及不健康的指標有哪些；健康不僅是沒有疾病，更包含良好的腦部功能、體力與血液循環。許多疾病往往從日常生活中的輕微不適開始，若長期忽視，加上壓力造成的內分泌失調與慢性發炎，可能逐漸發展為慢性疾病甚至癌症。

現代生活中的電磁波、壓力與作息不規律也可能影響松果體與褪黑激素分泌，導致睡眠品質下降，進一步影響身體修復能力。建議維持 6.5-7 小時的良好睡眠，幫助身體恢復。

最後帶回演講主題「從健康飲食到餐飲職能提升」。

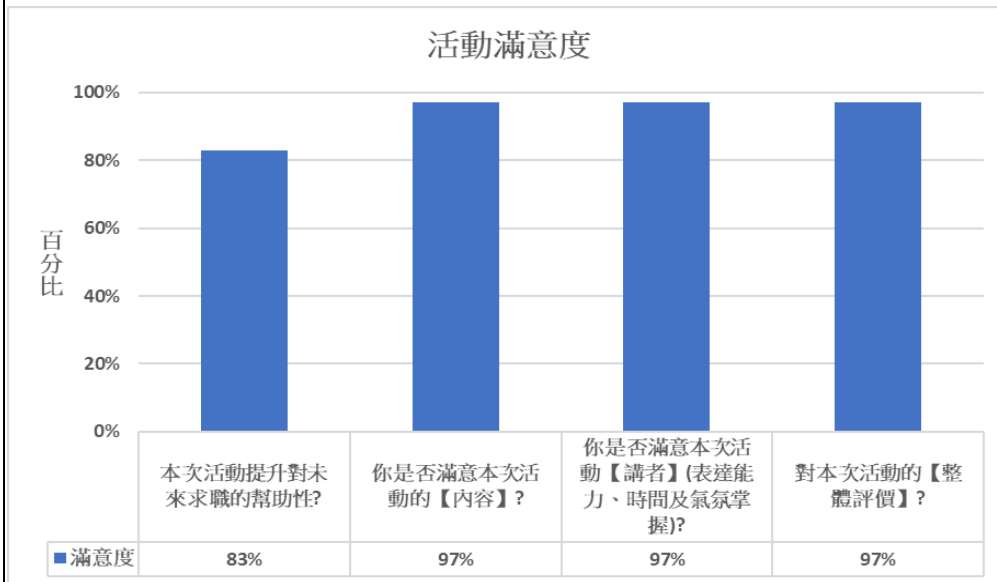
在飲食方面，許多人可能出現「隱性飢餓」——雖然吃得飽，但缺乏細胞所需的維生素與礦物質，導致代謝失衡並增加疾病風險。因此，醫學逐漸走向「醫學 3.0」：重視預防與健康管理，強調「和、調、清、補、防」的概念。而給予銀髮族飲食建議為：

- 均衡攝取豆、魚、蛋、肉，依脂肪與膽固醇含量適量選擇
- 多樣化飲食：沒有任何單一食物能提供全部營養
- 奶製品補充鈣質，維持骨骼健康
- 攝取有助神經與睡眠的營養素，如穀胱甘肽與色氨酸
- 少喝含糖飲料，多喝水，維持身體代謝

課程中講師分享在齡床上碰見各年齡的個案案例，以及給予同學未來在選擇走相同職業方向時的建議，如在與個案談論飲食健康前，可先了解個案的心理健康或平時生活作息，不僅是

將健康飲食觀念帶入生活中，同時也顧及心靈層面的健康；另一方面也強調現階段醫療的走向對於營養師職涯的影響，將「預防勝於治療」的觀念帶入自身的職涯理念，不僅可應用在各個層面，同時也為自身的職涯方向帶來新的發展面向與拓展性，營養師不僅是顧及身體健康，心靈及其他層面的健康也是「預防勝於治療」，透過融合各領域的專業，讓自己的職涯發展不受限！

三、活動之質量化指標：參加人數 35 人，參與滿意度 94% (活動回饋滿意度及學生回饋)



	溝通表達	問題解決	人際互動	團隊合作	創新	資訊科技應用	持續學習	工作責任及紀律
前測	3.34	3.48	3.07	3.41	3.07	3.14	3.55	3.83
後測	4.14	4.10	3.97	3.97	3.90	3.90	4.21	4.28
	0.79	0.62	0.90	0.55	0.83	0.76	0.66	0.45

四、具體檢討與建議：(例：回饋表意見)

整體學生反饋講師互動性佳，在知識上不僅展現專業，更以貼近生活的方式將飲食健康觀念帶入課程中，同時將實際案例於課堂中分享，了解臨床上實際會遇到的困難與專業，另一方

面也將營養師的職業生涯方向融入課程中的每個段落，從探討健康的定義到如何讓每位來的個案都可以將自己照顧得好，營養師不僅是營養師，更是個案的生活管理師、心靈導師以及健康醫師。融合各領域的專業，不僅將營養師的專業推向另一個層面，更是拓展了生涯專業及未來就業的可能性。

活動剪影



講師開場



講師問答



講師分享



講師分享



講師分享



講師分享臨床案例

(表格不足請自行延伸)