

輔仁大學民生學院

卓越教學助理班級經營獎勵申請表

檢核表		承辦單位 檢核
請開課單位或院級審核單位就申請人資料協助檢核勾選 (1.送出前確認以下表格內容是否填妥? 2.以下資料一式)		
V	項目	
	表一、基本資料表	
	表二、推薦表	
	表三、自評表	
	表四、成果報告書或學習輔導週誌	
	簡報與簡報海報檔(電子檔)，格式 PPT or PDF。	
	其他佐證資料(請自填)	
	以上資料電子檔	

說明：獲推薦之研究生 TA 簡報與簡報海報檔(電子檔)，會分享到高教深耕成果展示平台
<http://teachup.fju.edu.tw/>之卓越 TA 內容。

※下表由院級單位填寫用印(表單可自行上教師發展與教學資源中心網站教學助理專區下載)

獎勵金額分配表

系級	學號	姓名	課程名稱	授課教師	分配金額
學院單位用印					

表一、基本資料表

※依據1070808之107-1教學助理審核委員會議決議辦理

教學助理基本資料			
姓名	練怡萱		
就讀研究所/學號	營養科學系碩士班/409406069		
年級	碩一		
連絡電話	0972731602		
電子郵件	409406069@gapp.fju.edu.tw		
課程基本資料			
開課學期	109 學年度	☒ 上學期 ☐ 下學期	
開課系所	營養科學系	課程年級	大四
課程名稱/代碼	社區營養/D860416608	授課教師	董家堯
學分數	3	學生人數	62人
課程時數	每周___3___小時	教學助理	1人
課程類別	☒ 一般課程 ☐ 實驗(實習)課程 ☐ 遠距課程 ☐ 學習輔導 ☐ 其他____ (請務必填寫)		
請核章			
授課教師	開課單位主管	開課單位一級主管	

表二、推薦表

推薦原因

營養碩一學生練怡萱於109學年度第1學期擔任社區營養課程之教學助理。在擔任教學助理期間，協助學生以分組形式進行工作實務見習的執行。除了文書處理、確認參與名單等事前準備外，亦於活動當日帶領學生參與實際社區營養推廣活動，過程中擔任社區營養師與學生的溝通橋梁，向社區營養師確認當日活動的流程，並確認學生於社區營養推廣活動中能確實了解自己負責的工作，他也會以活動人員的角色積極參與當日活動以協助社區營養師能順利進行社區營養的推廣。本人非常願意推薦練怡萱同學為109學年度卓越TA。

推薦人核章：

表三、自評表

項次	一	二	三	四	五	六
項目名稱	經營課程活動	善用教學視聽設施	針對狀況不佳學習輔導	培養學生自主學習	設計有助於學生學習教材	總計
占比或占比區間	15-50%	0-50%	15-50%	0-50%	0-50%	100%
自評百分比	26%	29%	19%	26%	0%	
自評分數	90	100	70	90	0	89.1
自評估比和自評分數填寫補充說明	工作實務見習中進行事前準備外，亦於活動當日帶領學生參與實際社區營養推廣活動	每堂課中皆會使用教室中的電子講桌進行投影，使學生於課程中能搭配老師設計之PPT來進行學習	分享自身學習經驗供學生參考	工作實務見習除了將課程所學知識實際應用外，在實際活動中遇見的困難亦會成為學生自主學習的動力	教材設計及課程規劃皆由老師進行設計及安排	
填表說明	1. 自評百分比：由申請人自行可填寫所占百分比於經營課程活動、善用教學視聽設施、針對狀況不佳學習輔導、培養學生自主學習、設計有助於學生學習教材及項次一等五項，合計加總比值等於100%。 2. 自評分數：請申請人詳實依自評百分比填寫自評分數，上述五個項目每項次分數上限100分(最低0分)。					

表四、成果報告書

日期： 109 年 10 月 15 日

開課系所	營養科學系	教學助理姓名	練怡萱
課程名稱	社區營養	輔導人數	7
輔導地點	中正區重慶南路三段27巷4號 B1		
執行成效			
一、 對學生之影響 本次活動中學生協助長者進行問卷的填寫與量測握力與小腿圍，藉由實際參與社區衛教推廣活動，學生能初步了解社區營養師的工作項目和工作場域以思考未來社區營養師是否會納入自己未來職涯規劃中的一部分。此活動亦能使學生透過觀摩營養師與長者的互動學習與大眾溝通、營養教育的小技巧，並藉由實際和長者的互動與談話訓練自身在學校所學的專業知識該如何轉換為長者也能聽懂的話語，同時也可了解實務與理論學習的差異性。於活動中遇到的困難點也能促使學生去思考在未來若自己再次遇到相同狀況時自己是否能像營養師一樣具備解決問題的能力、是否還需要再學習什麼技能才能解決。平日學生很少有機會去和眾多長者進行互動，本次活動的參與也能增進學生對於長者的認識、了解自身與長者的不同，未來在面對長者時能以一個同理的角度來對待長者。 二、 對自身之影響 在過去只聽過台北市社區營養推廣中心，但實際上對於它在進行的工作內容並不是十分的了解，感謝這次能以教學助理的身分實際參與台北市社區營養推廣中心舉辦的營養衛教活動，藉此觀摩社區營養師平日的工作內容除了學習營養師進行營養活動衛教、學習與民眾互動和衛教技巧外，最讓我印象深刻的事情為來上課的長輩們所擁有的營養知識非常的豐富並具備很大的學習熱誠，對於自己的身體狀況的重視程度也較高。擔任教學助理的同時也讓我明白領導能力和觀察力的重要性，具備良好的領導能力能讓場內的工作人員皆能各司其職共同協助整場活動能順利進行、擁有敏銳的觀察力能在活動過程中隨時調整活動流程不順暢的部分。現在的自己還尚未具備這樣的能力，還有待學習。 三、 其他 本次台北市營養社區推廣中心舉辦的衛教活動為打擊衰弱，逆轉肌少。一開始會給予長者填寫問卷包括講座前測、牙口狀況、營養認知與行為、衰弱症的評估量等並測量長者的握力及小腿圍藉此評估該名長者是否具有營養不良或衰弱症的風險，若長者被視為有營養不良或衰弱症風險時就會被台北社區營養推廣中心通知進行營養諮詢，進一步關心長者是否需要醫療或是營養的介入。而後講師會開始與長者們介紹何為肌少症與衰弱症，重點提醒長者不要輕忽自己牙口和走路不穩的狀況與攝取足量蛋白質的重要性，並以手作為量測的工具教導長者每餐應攝取多少分的蛋白質。講座結束後會給予長者們進行講座後測驗與滿意度調查，以確認他們的學習狀況與作為未來課程安排該如何修改。			
重要成果紀要			
請教學助理繳交4張以上之協助教學成果照片，照片圖檔貼於下頁欄框中，並簡單說明圖片內容。			

重要成果紀要照片(10/15)

照片內容



圖片說明：協助長者進行問卷的填寫



圖片說明：陪伴長者聊天



圖片說明：學生陪伴長者聆聽衛教課程



圖片說明：學生聆聽營養師講解活動流程



圖片說明：學生於活動會場之合照



圖片說明：學生與營養師向長者展示以手掌換算肉類份數

開課系所	營養科學系	教學助理姓名	練怡萱
課程名稱	社區營養	輔導人數	8
輔導地點	臺北市北投區石牌路2段111號		

執行成效

一、 對學生之影響

藉由實際參與社區衛教推廣活動，學生能初步了解社區營養師的工作項目和工作場域以思考未來社區營養師是否會納入自己未來職涯規劃中的一部分。此活動能亦能使學生透過觀摩營養師與長者的互動學習與大眾溝通、營養教育的小技巧，並藉由實際和長者的互動與談話訓練自身在學校所學的專業知識該如何轉換為長者也能聽懂的話語，同時也可了解實務與理論學習的差異性。此外在本場活動中發生了許多突發狀況如投影機無法顯示電腦畫面、糕點蒸熟的時間花費的比預計時間來的長等等，學生也能藉此學習營養師面對突發狀況的應對措施，並了解到再完整的規劃都還是會有突發狀況的出現，應具備快速解決問題能力的重要性，這些都是平日在學校課程中學不到的事情。

二、 對自身之影響

在活動過程中除了以學生的身分觀摩社區營養師進行營養活動衛教、學習與民眾互動和衛教技巧外，擔任教學助理與過去大學生身分不同的地方是需要作為學生和營養師之間的溝通橋樑並開始具有能夠決定事情的權力，同時也要擔起更大的責任，這是我畢業後由大學生身分轉換成教學助理身分時較不適應的地方，特別是在與營養師互動後，我更明顯感受到身分轉換後的差異。在需要作決定的狀況下，我了解到一個決定的下達是需要經過多方面的思考後得到的結果。當天活動中發生一系列的突發狀況，看到營養師當下迅速反應安撫長者情緒並立刻尋找替代方案來解決我就覺得這是我仍有待學習的部分。整場的活動下來看到長者都露出滿足的笑容時，就覺得替長者服務是一件很棒的事情。

三、 其他

本次台北市營養社區推廣中心舉辦的衛教活動為重陽節主題 九九重陽 步步登糕，以重陽節為主題進行糕點之製作並將營養知識融入使社區老人增進營養知識。一開始營養師向長者分享重陽節的歷史典故與傳統飲食，並教導長者在遵循傳統飲食習慣時應注意的營養知識，以重陽登高飲酒為例，藉此提醒長者不可牛飲酒精應適量攝取。除此以外，亦提供減糖減油的重陽糕食譜以現場實作的方式教導長者們如何製作出健康又美味的糕點來慶祝重陽。蒸熟的過程中，營養師設計簡單的互動遊戲並將長者進行分組競賽，由一名長者依照同組隊友給予的提示來回答出正確的名稱及可得一分，遊戲結束後發下印有我的餐盤的資料夾作為小獎品，並藉此向長者們複習我的餐盤的口訣，再以品嚐糕點為該場活動畫下句點。

重要成果紀要

請教學助理繳交4張以上之協助教學成果照片，照片圖檔貼於下頁欄框中，並簡單說明圖片內容。

重要成果紀要照片(10/16)

照片內容



圖片說明：學生於活動會場之合照



圖片說明：長者與學生合照



圖片說明：學生聆聽營養師講解當日活動流程



圖片說明：學生與長者聊天互動



圖片說明：學生與長者一同製作糕點



圖片說明：糕點完成後的合照

開課系所	營養科學系	教學助理姓名	練怡萱
課程名稱	社區營養	輔導人數	8
輔導地點	臺北市北投區石牌路2段111號		

執行成效**一、 對學生之影響**

本次活動與過去幾場活動一樣仍需學生協助長者進行問卷的填寫與量測握力與小腿圍，學生實際參與社區衛教推廣活動，初步了解社區營養師的工作項目和一般社區營養廣活動的流程並思考社區營養師是否是自己願意做為未來職業的選擇。此活動亦能使學生透過觀摩營養師與長者的互動學習與大眾溝通、營養教育的小技巧，並藉由實際和長者的互動與談話訓練自身在學校所學的專業知識該如何轉換為長者也能聽懂的話語，同時也可了解實務與理論學習的差異性。學生透過聆聽長者的食譜分享，可以看到長者們端出的料理都是家常菜，由此了解到長者對於飲食改變上的想法是抱持著一個盡量與原先飲食習慣不要差異太大並希望學習一些簡單、容易的小技巧，未來學生在執行衛教時更能依據民眾的需求來設計活動。

二、 對自身之影響

本次活動由於參加的長者人數較多，因此我也一同下去協助問問卷，過程中我發現自己無法兼顧協助長者填寫問卷和確認所有問卷的填答上是否有缺漏，如何適度的分配自己的注意力和時間是我還有待加強的部分。在有學生的幫忙下問卷的填寫就要耗費很長的時間了，但平日裡只有一至兩名營養師要負責整場活動的長者想必是更花費時間和心力的，想到這裡真的是由衷的佩服營養師。本次活動中我聆聽長者們的分享發現到長者記得住的飲食技巧其實多半是簡單、易操作的，且長者多半希望這樣的技巧仍然能夠維持食物的美觀與美味，這是未來有相關衛教活動設計時應注意到的方面。看到許多長者為了今天的活動，早上五、六點就起床開始製備食物，讓我感受到他們學習的熱誠，自己真的也該好好的像他們來學習。

三、 其他

本次台北市營養社區推廣中心舉辦的衛教活動為【系列第五週】動手做軟質食物，本次活動為軟質系列課程中的最後一節，過去課程中會像長者介紹何為軟質飲食與在牙口逐漸變差的狀況下軟質飲食的重要性，並要求長者自己設計出一道軟質料理來與大家分享，因此本次活動主要是讓長者們分享自己利用課程所學來設計出的一道菜，並實際煮出來和大家分享。一開始會讓學生協助長者們進行問卷的填寫與量測握力與小腿圍，而後就開始由長者們依序介紹自己的食譜，營養師再根據長者的食譜給予建議並且和台下的其他長者一同進行討論。介紹完畢後會請長者投票選出自己心目中最棒的軟質食譜，並填寫滿意度問卷以及課後測驗，最終以品嚐每位長者製備的料理來作為活動的結束。

重要成果紀要

請教學助理繳交4張以上之協助教學成果照片，照片圖檔貼於下頁欄框中，並簡單說明圖片內容。

重要成果紀要照片(10/23)

照片內容



圖片說明：協助長者進行問卷的填寫



圖片說明：協助長者進行握力的量測



圖片說明：學生陪伴長者聆聽衛教課程



圖片說明：學生聆聽營養師講解活動流程



圖片說明：學生於活動會場之合照



圖片說明：活動結束後營養師向學生進行總結

109(1)卓越教學助理申請

社區營養

營養科學系碩一 練怡萱



自我介紹

- 姓名: 練怡萱
- 系級: 輔仁大學營養科學系
- 學號: 409406069
- 擔任教學助理課程: 社區營養



課程介紹

- 課程名稱: 社區營養
- 授課老師: 董家堯
- 開課系所: 營養科學系
- 開課班級: 營養科學系大四
- 課程代碼: D860416608
- 授課人數: 62人
- 學分數: 3
- 開課學期: 109年度第一學期

學生參與活動場次

日期時間	主題	地點	人數
10/15	打擊衰弱逆轉肌少	財團法人台灣老人急重症基金會南門教會據點 (中正區重慶南路三段27巷4號B1)	7
10/15	系列第二週 這樣吃防癌又抗癌	北投區健康服務中心2樓會議室 (臺北市北投區石牌路2段111號)	7
10/16	重陽節主題 九九重陽 步步登糕	北投區健康服務中心3樓會議室 (臺北市北投區石牌路2段111號)	8
10/16	打擊衰弱逆轉肌少	臺北市南港區好厝邊社區發展協會研究院路2段70巷12號2樓(中研區民活動中心)	8
10/23	系列第五週 動手做軟質食物	北投區健康服務中心2樓會議室 (臺北市北投區石牌路2段111號)	7
10/27	解密我的健康餐盤繽紛料理我最行DIY料理	鐵人伙房(松山區八德路三段8巷23號)	8
11/5	系列第五週 失智與飲食	北投區健康服務中心2樓會議室 (臺北市北投區石牌路2段111號)	8
12/10	打擊衰弱逆轉肌少	中華民國紅十字會台北市分會 (信義區中興里信義路4段415號5樓之2)	7

活動成果



- 本次課程結合台北市社區營養推廣中心舉辦的營養推廣活動
- 學生分組協助活動的進行

活動成果

對學生之影響:

- 藉由實際參與社區衛教推廣活動，學生能初步了解社區營養師的工作項目和工作場域以思考未來職涯規劃
- 透過觀摩營養師與長者的互動學習與大眾溝通、營養教育的小技巧

對自身之影響:

- 擔任教學助理與過去大學生身分不同的地方是需要作為學生和營養師之間的溝通橋樑
- 培養自己的觀察力與領導力
- 增進自己的溝通技巧

活動成果照片



活動成果照片

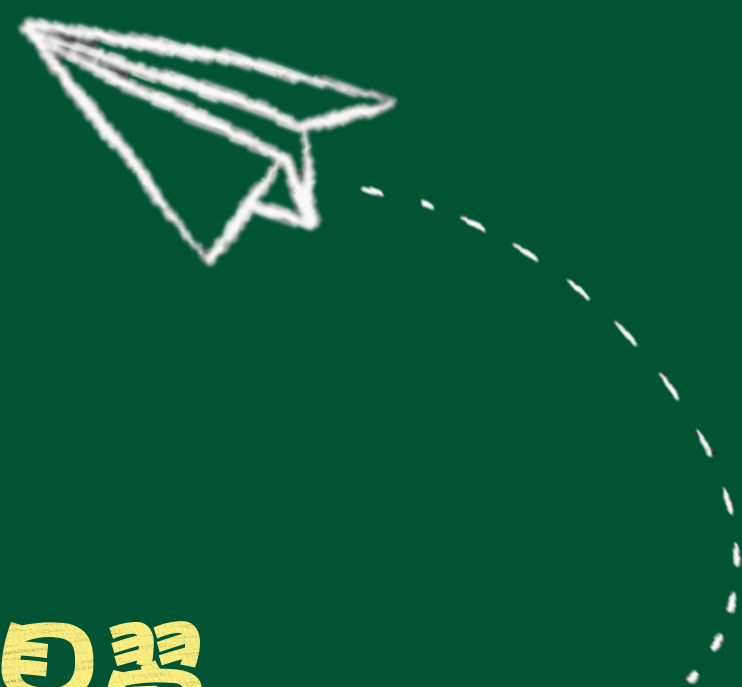


活動成果照片



109學年度第一學期
營養科學系碩一 練怡萱

社區營養



活動名稱: 社區營養工作實務見習

開課系所: 營養科學系大四

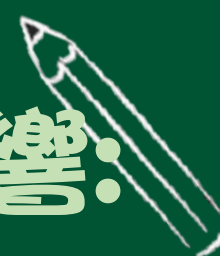
授課老師: 董家堯

對學生之影響:



- 藉由實際參與社區衛教推廣活動，學生能初步了解社區營養師的工作項目和工作場域以思考未來職涯規劃
- 透過觀摩營養師與長者的互動學習與大眾溝通、營養教育的小技巧

對自身之影響:



- 擔任教學助理與過去大學生身分不同的地方是需要作為學生和營養師之間的溝通橋樑
- 培養自己的觀察力與領導力
- 增進自己的溝通技巧

活動照片

