

輔仁大學 110 年度高教深耕計畫

自主學習課程計畫

成果報告書

109 學年度第 2 學期

餐旅創新學習

授課教師：林希軒老師

助教:林昕儒

系所單位：餐旅管理學系

中華民國 110 年 7 月

目錄

壹、課程指導成果說明

- (一)課程實際規劃與說明.....3
- (二)具體教學成果與評估.....4
- (三)課程遇到問題與困難.....8
- (四)優秀自主學習組別(二組)推薦與原因.....8

貳、學生自學成果紀錄

(一)第一組- Hey!Stop

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....9

(二)第二組- 健身健起來

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....16

(三)第三組-調茶局

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....27

(四)第四組-發財計畫

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....38

(五)第五組-台灣百岳我來了

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....48

(六)第六組-Dont Stop Me Eatin_

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....55

(七)第七組-美食帳號計畫

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....62

(八)第八組-你所不知道的非傳統旅館

- 課程指導紀錄表&自主學習計劃書&學習成果報告書.....77

壹、課程指導成果說明

(一)課程實際規劃與說明

餐旅創新學習這門課開在大學部二年級之選修課程，為學期的課程，課程規劃為18周的學習進度，由老師依計畫創意性及深入性、主題明確性、構想可行性、預期效益及初步成果，與小組討論。學生可在學習中自行規劃、管理、調節、檢測、評價等自我建構學習歷程。

課程規劃表		
周次	學習內容	授課方式
第一周(2/26)	教師說明課程上課方式	教師授課
第二周(3/5)	自主學習計畫書報名表分享	小組報告/教師、同學回饋
第三周(3/12)	計畫書撰寫與討論	小組討論、教師指導
第四周(3/19)	各組計畫書分享	小組報告/教師、同學回饋
第五周(3/26)	威力導演教學與製作	業師授課
第六周(4/2)	清明連假放假一周	×
第七周(4/9)	階段性的報告	小組報告/教師、同學回饋
第八、九、十周 (4/16、4/23、4/30)	各組與老師進行個別討論	小組與老師約時間討論
第十一周(5/7)	專業技能學習(創業工具介紹)	教師授課
第十二周(5/14)	專業技能學習(財務報告分析與製作)	小組討論/教師指導
第十三周(5/21)	階段性的報告	小組報告/教師、同學回饋
第十四周~十六周 (5/28、6/4、6/11)	各組計畫書內容修正	小組討論/教師指導
第十七周、十八周 (6/18、6/25)	自主學習成果分享	小組報告/教師、同學回饋

課程目標

讓學生能透過課程中

- (一)設定自己的學習目標。
- (二)規劃自己的學習歷程。
- (三)團隊合作一同解決學習問題。
- (四)學習成效的檢視和反思。

課程目的

(一)課程中激發學生主動學習的意願，讓學生自我探索主題。

(二)鼓勵學生對於自己的學習歷程要有正向和負責任的態度，並且讓學生了解終生學習的重要性和意義。

(三)訓練學生適切的安排好學習時間。

(四)培養學生具備批判性的思考、問題解決、團隊合作等相關能力。

最終希望可以透過同學們自己投入的學習過程中，達成自己所設定的目標及學習成效的提升，成為自己學習的主人。

(二)具體教學成果與評估

本學期班級學生人數共計 19 位，分為 8 組，一組最多三人，學生期末最後產出 8 份的成果報告書。學生在學習歷程中首先要自行設定學習主題，並且與老師討論主題的可行性及預期效益，才會繼續進行下一階段的規畫。學生運用甘特圖排定自己學習的時間和預期目標，在從中檢視自己是否有去執行和做到，學生能夠掌握學習的自主權，配合自己設定的主題與需求來調整，過程中有問題，都能尋求老師和助教的協助。課程中也安排李燕秋老師來指導學生使用威力導演製作的技巧，教學的目的是希望讓學生可以把自己的學習歷程用影像的方式紀錄下來，在最後兩周成果發表時可以與大家分享整個學習歷程的經過。最後大家呈現完後，會互相給予彼此回饋與建議。

從自主學習課堂中，學生質化的心得分享

1.同學們在課堂中認真學習，老師也非常用心的指導，良好、正向的學習環境，讓我在學習上更有動力學習，從課程中也能學習別人的優點，彼此學習一同成長，也讓我對於學習上更有熱忱。

2.在課堂中，同學、老師給予我正向的回饋和建議，讓我受益良多。

3.讓我在學習上更有效率，隨時自動自發的學習新的事物，學習不只侷限於課堂時間而已。

4.選擇自己有興趣的主題，設定目標完成目標就會覺得相當有成就感。

5.自主學習的課程很不錯，喜歡這樣的學習環境和方式。

6.老師非常用心指導，教學認真有趣，是輔仁最優質的課程！

7.很喜歡這樣的上課方式，能真正學到自己有興趣的主題，在學習上也會更有動力。

8.覺得這門課是很有意義的課程，老師很鼓勵我們要學會表達自己的想法，讓我們從中能學會更多的思考和解決問題的能力。雖然一開始有點不習慣這樣的上課方式，但我覺得這才是我們現在真正需要學習的部分。很推薦其他同學來上這門課。

9.老師總是能幫我們解決問題，當我們課程中碰到困難時，他會看到一些核心問題，並且給予我們許多回饋和建議。

10.考驗我們的自主性是否足夠，雖然不一定適合所有人，但我覺得上課方式很有趣。

11.助教認真負責。
自主學習課堂中，學生反思
1.在學習上，更自律並且規劃學習時間。
2.課程中學會自己解決問題的能力，從學習中反思和調整自己的學習步調。
3.在計劃和設定目標的內容，需要更詳細說明和具體的呈現結果。
4.學習有效安排自己的學習內容、進度。
5.因疫情的影響，外在環境跟自己心理因素有點影響，學習的意願和自主性就會下降。
6.疫情的衝擊，無法去店家實地參訪，所以原設定的目標就會無法如期達成，有點可惜。
7.在學習歷程中，當學習效果不好時，需要更換不同的學習方式，因此會花更多時間探索適合的方法。
8.學會威力導演的製作方式，也能清楚記錄學習歷程。
9.學習是無止盡的，我們必須保有正向和積極的態度去學習新的事物。
10.利用自主學習方法，更能讓我自行去探索有興趣的議題，並深入了解以前從未接觸過的內容。

學生對於課程的評價和分析

我願意推薦這門課給予其他同學	
是	18 人(85.71%)
無意見	3 人(14.29%)

根據表格中的數據說明，在班上 8 成以上的同學對於自主學習這門課程是願意推薦給其他同學來上的。大部分同學認為在學習上能選擇自己想學習的主題是會提升學習意願和學習動機，當完成自己所設定的目標時就會很有成就感，相對在學習上就會更積極和主動學習，整體學生對於課程的規劃方式接受度是蠻高的，從數據中可以證明他們會希望把這堂課程推薦給其他同學來上的。

本課程透過學校 109-2 的教學評量系統得知結果，了解同學們對此課程的回饋，以及對課程整體的滿意度。從評量結果可知學生對本課程的整體滿意度及評量平均值為 4.75(如下表)；顯示學生對此課程及教學具有相當程度的滿意度。

109-2 本課程教學評量分數

評量項目	分數	評量項目	分數
知識	4.75	教學內容有助於學習	4.75
管理	4.75	教學方式能增進學習成效	4.75
技能與度	4.75	師生互動與討論有助於學習	4.75
解決複雜問題	4.75	課堂學習氣氛有助於學習	4.75
實作能力	4.75	評量方式有助於學習成效	4.75
		對本課程整體滿意度	4.75
		學生對本課程之評量整體平均值	4.75

從同學的自我要求反思上顯示，在「上課專心聽講與學習」、「積極的參與討論及課程相關活動」與「課後複習並如期完成作業」這三部份分別有 100% 及 80% 的投入；如同學課堂上有積極參與，從數據中能看出學生對課程內容及上課方式是能接受和認同的。另外在整體課程滿意度部分，本課程的分數為 4.75。

109-2 本課程教學評量學生自評

	評量項目	投入百分比
學生反思 (%)	課前預習準備	60
	沒有缺席或遲到	80
	上課專心聽講與學習	80
	積極的參與討論及課程相關活動	100
	課後複習並如期完成作業	80
課程整體滿意度		4.75

從數據中，可了解整體平均分數都有 4.75，學生認為如果在教學上有提供學習的管道、資訊、學習方法，可讓他們在學習上更快速掌握學習目標和方向也有助於他們在學習成效上的提升，在課堂中如果有良好的學習環境，也能讓學生們在學習上有更積極的態度和表現。透過師生互動、同儕互相評量的方式，讓他們能快速掌握自己的學習歷程盲點和困難，也有助於提升他們解決學習歷程上的問題。從數據中能得知學生對於課程的滿意度是蠻高的，也代表他們能接受這樣的學習模式。

課程學習心得問卷分析表

評分標準以 7 點量表顯示，1 分為非常不同意至 7 分非常同意。

妳/你覺得本課程以下哪些活動/設計對妳/你在自主學習上有幫助?	平均
1.老師上課相關內容教授。	4.75
2.與老師面談，進行小組計畫指導。	4.75
3.各類報告範本之提供(如:計畫書/實踐報告)。	4.75
4.各組階段性報告實施(2次)。	4.75
5.各類報告之後老師及同學回饋。	4.75
6.專業知識/技能課程的安排(如:威力導演教學)。	4.75
7.期末報告實施。	4.75
8.進行各組同儕評分。	4.75
9.與同組同儕間的互動及討論。	4.75
10.其他(請說明) ◎看到大家積極的完成計畫跟進度，對自己的學習會有正向的影響，也會更有動力繼續學習，這樣的模式也是一種很棒學習的機會，看到別人好的，也讓我對自己的期許更高，會多設一些目標去完成。	

◎大家能給我更多不同的意見和回饋。 ◎這門課讓我在學習上更有效率，隨時自動自發的學習，不局限於課堂時間。 ◎可選擇自己有興趣的目標，並完成目標就會覺得蠻有成就感。 ◎我們學會威力導演製作，讓成果內容畫面變得更加豐富。 ◎老師跟助教，這學期辛苦了！ ◎自由的學習環境很不錯。 ◎感謝老師，學習到很多。	
---	--

課程學習心得問卷分析表

評分標準以 7 點量表顯示，1 分為非常不同意至 7 分非常同意。

在本學期的課程中，以下哪些問題對妳/你的自主學習造成困擾或影響。	平均
1.如何訂定一個適當的題目。	4.75
2.如何設定衡量指標。	4.75
3.如何掌握時間/進度安排。	4.75
4.組員有不同的興趣或意見。	4.75
5.組員間的時間配合不易。	4.75
6.外在環境變化影響。	4.75
7.需要完成目標的資料/支援不足。	4.75
8.實際計畫與進度無法配合。	4.75
9.其他(請說明)。 ◎外在環境跟自己心理素質影響。(如:疫情影響，在學習上缺乏主動性)。 ◎解決問題的能力，因疫情的變化而調整計畫內容。 ◎有些項目執行到一半後，發現這樣的學習效果不好，就要馬上更換不同的方式，因此要花時間在探索適合的方法。 ◎疫情影響進度和成果，覺得無法完成有一些計畫目標，覺得有點可惜。	

教學評估

(一)專案製作能力提升

本課程透過小組的方式進行學習，小組成員互助合作，首先各組必須自行選定之專案主題，接續探究想學習的方向與策略分析，從一次次的學習中調整學習的方式，課程中老師會從中指導學生並請專業的教師教授相關的書寫方式，並從中協助學生在自主學習專案發生的問題及協助解決專案所面臨的困境，透過各組資料分析與整理中，也培養他們對於自行書寫企劃書的寫作技巧、簡報製作的能力、專案管理可行性分析、系統規劃等相關能力。最後成果呈現時，也讓各組同學給予同儕建議及回饋，讓他們學會看別人的專案，學習別人的優點，並且把好的地方用於自己的專案上。

(二)內化學習知識，提升解決問題能力

本課程是以問題導向的教學模式進行課程規劃，透過自行選定的議題，藉由小組討論，並且實際去探究及解決問題的方式，來達成學習的目的。課程中學生自行蒐集學習目標，把學到的方法內化成自己的技能，從每次失敗中調整及找到自己的學習方式，並且讓學生保有主動學習的態度及自我調節能力，當學生面臨困難時也能快速的掌握及有能力去解決問題。

(三)課程遇到問題與困難

教育部 2019 年 11 月啟動「科技輔助自主學習計畫」，強調自主學習、個別化學習，成為全球教育未來大趨勢。將學習權與責任交回給學生，自主學習能力，是這個世代孩子需面對未來全球化挑戰，也是最重要的素養。」所謂自主學習，是讓學習者成為學習的主人，對自己的學習進行管理與負責。但發現在這門課程中，學生對於這樣的教學方式剛開始很不習慣，因為其實已經習慣傳統的教學模式，也就是老師提供訊息，然後接收訊息這樣的模式，面對要自行去搜集資料和統整的能力還是比較缺乏，也會因為在設定題目的時候與組員產生學習目標不一致的狀況，而產生摩擦。因為這次疫情的影響，導致同學們在學習上的計畫上有改變，在轉換的過程中也與組員會有意見分歧的時候，所以需要花更多的時間去規劃與重新討論最後要達成的學習目標。□

(四)優秀自主學習組別(二組)推薦與原因

各組在學習歷程中都非常認真去完成學習目標，但在所有組別中，表現最優異的兩組分別是第 3 組調茶局、第 7 組美食帳號計畫，推薦這兩組的主要原因是因為這兩組的計畫書內容和成果報告書所設定的目標明確具體，內容完整性高，主題內容也很符合現在年輕人所感興趣的議題，現今大家最喜歡涉略的議題就是美食介紹。可藉由第三組同學們的分析了解現在市面上所有飲料店的特色飲品，也能了解現在年輕人喜愛喝的口味是什麼，當未來想要創業時，就能得到一些數據上的分析，具參考價值。另外一組則是使用最紅的社群軟體分享美食，也是許多目前在線上很多人使用和曝光率最高的平台(IG)。這兩組同學，非常用心規畫自己的學習歷程，努力地去實踐學習目標，態度也非常積極認真，並且與老師很密切的討論學習歷程中所面臨問題，值得鼓勵與讚賞。

貳、學生自學成果紀錄

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/30(五)、5/28(五)	受指導組別	第一組
地點	HE1108	受指導次數	2 次
受指導對象	劉益廷、陳柏翰		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	1.因疫情影響取消實地考察(酒吧)，須調整學習方式。 2.有些調酒沒試喝過，無法辨別調酒的好與壞，還有品質。		
具體建議與解決方案	1.調整的方式改為自行在家實際操作練習(調酒)，並觀看網路上受歡迎及點擊率高的調酒影片內容作為練習的參考資源，或是可上網搜尋相關介紹調酒的知識網站。例如:品酒網、買酒網、品酒小知識等相關網路平台。 2.先挑出想要調製的酒類清單，並試調味道後，再請對品酒有了解的老師和同學(在酒吧上班)給予一些建議，然後再搭配相關知識進行統整，從不斷練習中認識和學習。		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題: 調酒新手的居家養成計畫(Hey!stop)

二、組別: 第一組

三、課程名稱: 餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
劉益廷	調酒製作、ppt 製作、影片製作
陳柏翰	調酒製作、ppt 製作、影片製作

六、計畫內容與進度規劃

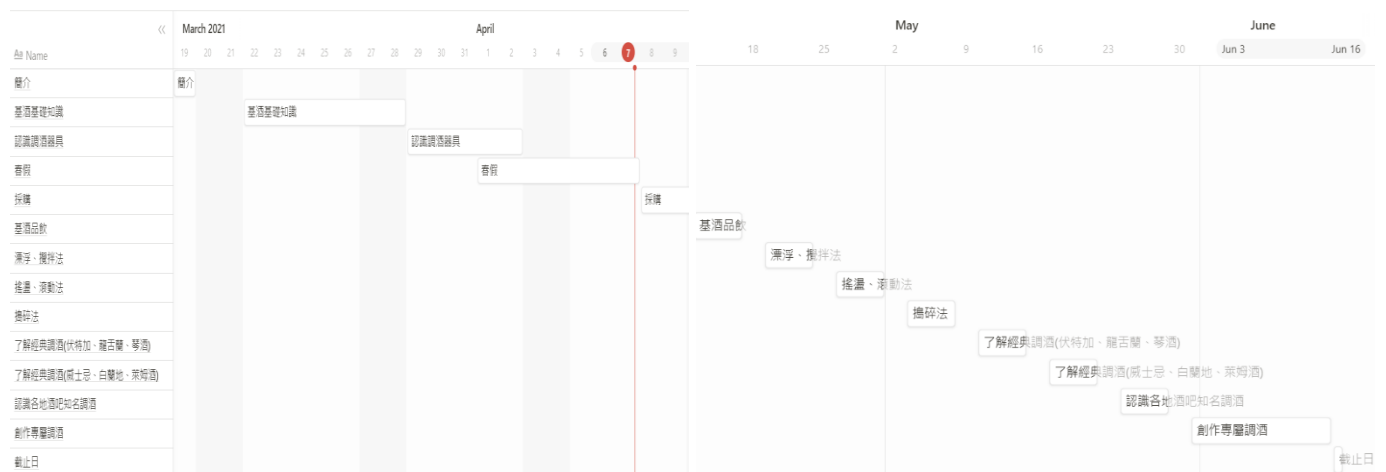
(一)活動內容構想

認識基酒→基酒品飲→認識器具與調製手法→認識經典調酒→認識各地調酒→融合生活素材。

(二)實施策略與執行方法

- (1)影片觀看:蒐集網路調酒的教學影片。
- (2)實際品飲:蒐集網路大家推薦的酒譜。
- (3)實際練習:實際試調。
- (4)書籍參考:參考經典調酒、各地調酒、特色酒譜的相關資料。

(三)計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)



(四)計畫經費支出明細表

品項	預估費用
酒類	約 2500 元
生鮮材料(水果類)	約 300 元
課程費用	2300 元
書籍費用	1100 元
器具	約 700 元(整套全新的)
其他(氣泡水、蘇打水)	約 100 元
總計預估	約 7000 元 (看選用的酒類及當令生鮮食材的價格調整)

七、預期效益

- (一)讓自己可以對於調酒的基礎有更多的認識，並且學會基本調酒製作的方式。
- (二)希望學期結束時，可以自行調製出十種經典調酒以及兩種自己研發的調酒。

八、反思

自主學習過程反思紀錄

<p>一、動機部分</p> <ol style="list-style-type: none">1.希望能跟朋友分享好喝的調酒。2.從調酒發現生活中更多有趣的東西。	<p>二、實施過程部分</p> <ol style="list-style-type: none">1.將調酒所需要學習的技能分解。2.資金考量以及場所選擇。3.試喝人員的選擇。
<p>四、學習成效我完成了什麼?</p> <ol style="list-style-type: none">1.學會如何寫計畫書。2.學習如何去執行計畫。	<p>三、學習環境部分</p> <ol style="list-style-type: none">1.利用學校或家裡的空間進行調酒調製的練習。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題: 調酒新手的居家養成計畫(Hey!stop)
- (二)組別: 第一組
- (三)學生姓名: 劉益廷、陳柏翰
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一) 自主學習歷程

1. 如何設定主題?

本身對調酒就蠻有興趣的，希望透過這門課堂中，可以自主多專研並且更深入了解調酒的一些技巧和方法，也希望更了解之後與身旁的朋友分享好喝的酒，並且從調酒中發現生活中更多有趣的面向，希望學習結束可以自行調製出十種經典調酒以及兩種自己研發的調酒。

2. 分工分配及執行狀況?

學習進程

- (1)大部分都按照原先排定的排程進行(甘特圖)。
- (2)後期主要著重於實作練習。
- (3)因疫情影響取消實地考察的計畫。
- (4)學習進度中臨時加入了自製材料的練習。

	
<p>蒐集網路影片，並挑選一些來做練習</p>	<p>了解調酒相關知識與經典調酒調製方式</p>

3. 是否遇到什麼難題?

問題	解決辦法
◎疫情影響計畫 (例:無法一起練習、實地探訪取消、有些許材料無法取得)。	各自練習再討論、等疫情結束再去。
◎有些調酒沒試喝過，無法辨別好壞。	先照自己口味調，再詢問朋友的建議。
◎受限於材料以及酒量，一天練習量有限。	等比例減少材料、留下來明天喝。
◎須注意試喝人員酒量。	找酒量好懂得品評調酒的朋友、老師協助。
◎劇本的撰寫、拍攝的手法、剪輯的編排都還需要加油。	多涉略相關資訊和詢問懂得使用的人協助。

(二)成效說明與實際產出



調酒練習與試做

自製材料:茶酒



作法:

基酒:茶葉:糖約是15:1:2的比例

- 1.倒入基酒與茶葉，以小火慢煮，**不要煮滾**，倒入砂糖持續攪拌至溶解。
- 2.顏色變深時即可關火冷卻
- 3.裝瓶時記得過濾雜質

ps:以上做法是為了將茶葉的風味煮出，使用茶包時可直接浸泡。

資源應用狀況

- 到International Bartenders Association(國際調酒師協會)的網站上尋找酒譜
- 網站提供三種不同分類的經典調酒酒譜，可以從中選擇喜歡的來嘗試。



三、學習心得

劉奕廷

這陣子開始實作之後，發現事情沒有我們一開始想的這麼簡單，光是買酒以及器具等等就花了不


少時間與金錢，雖然遇到了疫情讓事情變得更加的有挑戰性，但我們還是花了不少心力在練習上，而疫情的影響也導致實地探訪的計畫取消，無法實際喝到我們想呈現的成品的味道，也無法增加味覺的經驗，讓我們的學習過程更加的困難，只能依照影片以及書中的方式，一步一步的嘗試，從中找出自己最喜歡的味道以及自己適合的方式，但不得不說嘗試中的過程還蠻有趣的，不論做出來是好喝或是難喝，都是學習的一部份，從這些嘗試中不斷地累積經驗，讓自己調得更好。最後只能說用威力導演製作學習歷程影片真的也是一門很深的學問。

陳柏翰

剛開始覺得很簡單，以為器具材料一下就準備好了，等實際進入狀況才發現，準備材料才是最麻煩的，不僅僅是基酒而已，同時還需要許多其他新鮮材料或調味用的東西，加上現在因疫情嚴重，不只沒辦法去大賣場，連買材料都有些困難，一進去貨架都是空的。但這也是給自己的挑戰吧!去想辦法運用剩餘的材料來創作也是有趣的體驗。找了許多影片、書籍等等資源來參考。雖說作品不一定是大家都能接受的，但在創作時，能感受到自己是真的記住這些味道，在搭配的過程中也總是會有各種奇妙的味道出現，真的很好玩。疫情爆發後，我覺得線上課程變成了一個趨勢，透過這門課學習剪接影片來努力讓自己能跟上趨勢，也能讓自己的經驗分享給更多人知道。

四、其他附件

(一) 學生成果(PPT、照片、照片集) 分組討論及相關活動照片

<p>果雕影片: 練習製作裝飾品, 可挑選其中較簡單的練習</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 書本講得比較詳細, 但比較花時間 ● 可以更清楚知道創作者的想法
<p>資源應用狀況</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以實作為主 ● 內容多為經典調酒以及創意調酒 ● 影片可以快速吸收知識並且可以照著模仿 	<p>練習與試做</p> 

結論與建議

- 1.應先在事前就想好練習的項目，在規劃練習順序，一次性把材料購足。
- 2.規劃好練習地點與備案。
- 3.建議影片不要只看調酒相關的，多方涉略可以激發出更多想法，有助於自創調酒用。
- 4.除了調酒技巧外，也可以多練習刀工，有助於製作裝飾品可以讓整體更加完美。
- 5.酒類挑選不需挑最貴最好的，挑 CP 質高的或是自己喜歡的口味。
- 6.自製材料時須注意安全。例如:加熱酒類或是切果雕時。
- 7.試喝時，也請注意自身的身體狀況，不要過度飲酒。

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/30(五) 、5/28(五)	受指導組別	第二組
地點	HEIII108	受指導次數	2 次
受指導對象	李昱、李睿宸、黃士展、李思曠		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲食的控管不容易，要如何調整呢？ 2. 要如何鍛鍊才能保持良好的體態。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1.可改變飲食順序，建議正餐前可先吃蔬菜或湯，先增加飽足感，之後吃就能減少熱量攝取。捨棄精緻澱粉(白米、白麵條)，可攝取穀類及根莖類(地瓜)，熱量低、高纖也能有飽足感。學習閱讀營養標籤，了解自己攝取的營養素，也能確保購買時的食品的健康與衛生。 2.每日喝水喝到建議量，可促進代謝，維持細胞補水，讓膚質保有彈性。 3.找到屬於自己的健身運動方式，強度適量即可，才能持續保持規律運動。可詢問專業的教練(運動教練)或營養師以及網路的相關運動方式，來調整個人的需求。自主性管理運動排程，以及搭配飲食的控管兩項需相互搭配才能控管好身體狀態。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題:健身健起來

二、組別:第二組

三、課程名稱:餐旅創新學習

四、指導老師:林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
李昱	每個人都要設定好的健康飲食和運動、訓練項目、ppt 製作
李睿宸	每個人都要設定好的健康飲食和運動、訓練項目、影片拍攝剪接
黃士展	每個人都要設定好的健康飲食和運動、訓練項目、ppt 製作
李思曠	每個人都要設定好的健康飲食和運動、訓練項目、影片拍攝剪接

六、計畫內容與進度規劃

(一)活動內容構想

若要讓身形體態有所改變，讓自己的身體變得更強壯，飲食管理和適當的運動是要互相搭配的。我們雖然都有運動習慣，但在飲食方面我們沒有刻意去控制，因此效果沒有特別的顯著。在這次的計畫中，我們想將之前課堂上學習到的營養學知識學以致用，除了會進行飲食管理之外，也會透過重訓來達成我們的運動目標。

(二)實施策略與執行方法

(1)運動訓練計畫

在這個學期，我們每週固定禮拜四會一起去健身房運動，整個學期我們會一起運動的天數會有 14 天，每次的運動時間平均兩個小時，其它的時間我們將各自進行自己的規劃。

課表					
	臀腿	背	胸	肩	其他
李昱	保加利亞分腿 蹲 保加利亞超級 組 臀推 腿外展	滑輪下拉 划船機 槓鈴划船 引體向上 地雷管划 船	史密斯上胸 臥推 啞鈴臥推 槓鈴臥推	肩推 借力肩 推	有氧： 10 公里(一週)

李睿宸	腿推機 膝曲 膝伸	滑輪下拉 滑輪平拉	臥推 機械式夾胸	肩推 側飛鳥	腰腹:核心動 作、下腹抬 腿、
黃士展	無	固定機械 背部拉伸 (5種)	槓鈴臥推 (上中下) 機械式夾胸 機械式胸推 (上中下)	肩推 側飛鳥	三頭 固定機械腹部 捲曲
李思曠	深蹲 機械式	滑輪下拉 滑輪平拉 機械式	臥推 史密斯 機械式	側飛鳥 機械式	三頭: 平桿下 壓、雙頭纜繩 下拉

(2)飲食管理

因不同的身高、體重與目標，我們每個人的基礎代謝率以及熱量、蛋白質、碳水攝取比例也會不一樣。只要做 In Body 的檢測，我們就能預估自己現階段的基礎代謝率多寡，在透過目標的不同，來決定進食熱量攝取的比例。

以減脂來說，要在熱量赤字的情況下維持住身體原有的肌肉量。因此在飲食方面對於蛋白質攝取量必須要有一定的要求，許多人會說至少要攝取體重的 1.5-1.6 倍，但最好的情況還是至少要到體重的兩倍以上，碳水化合物的攝取就要降低。但若是增加肌肉量的話，不僅蛋白質要吃夠，攝取足量的碳水便是力量成長的關鍵要素。

在實際執行方面，因為我們的飲食習慣不同，會有不同的用餐選擇

	主要飲食習慣	不可抗拒因素
李昱	主要是自己在家烹飪 (清淡水煮居多)	要外食，則選擇以自助餐為主
黃士展、李睿宸、李思曠	因為打工的天數多以及住在宿舍，所以購買健康餐盒作為主要用餐選擇。	

外食期間若附近沒有健康餐盒或是碰到家庭聚會需慶祝時，就會選擇蛋白質含量高、避開加工食品、減少精緻澱粉的攝取，會注意身體對於進食後的感受，並且從日常生活中學著去培養的習慣。我們不會強制性的逼迫自己一定要每一餐都算熱量，但為了盡量達到熱量精準，我們會使用熱量計算 APP 去估算我們每一餐的熱量，從控制中保持彈性會比較不容易半途而廢。也期許我們在活動結束後，能培養出良好的飲食習慣，為身、心理帶來正向影響。

飲食熱量				
	基礎代謝率	碳水化合物	蛋白質	脂肪
李昱	1450kcal	110g	120g	59g
李睿宸	1650kcal	125g	160g	70g
黃士展	1499kcal	328.7g	120g	48.7g
李思曠	1513kcal	不限	150g	不限

飲食菜單				
	早餐	午餐	晚餐	宵夜
李昱	蛋類料理、乳清、無糖豆漿、美式	各式各樣的蔬菜、魚肉、雞胸肉、豆乾豆腐	雞胸肉、雞蛋、蔬菜	看情況，基本上不會吃
李睿宸	正常飲食	外食、正常飲食或健身餐盒	主要以補充未達攝取量之營養素	基本上不會吃
黃士展	豆漿 蛋 澱粉類主食	正常飲食	健身餐盒 熱量 582kcal 蛋白質 42.3g 碳水 70.5g 脂肪 12.3g	蛋白粉 麥片 水果 雞胸肉 優格
李思曠	高蛋白*1 熱量:110 卡 蛋白質:27g 飯糰*1 熱量:180 卡 碳水:33.5g 脂肪:1.6g 蛋白質:5.6g	正常飲食	正常飲食	高蛋白*1 熱量:110 卡 蛋白質:27g 優若乳*1 熱量:44 卡 雞胸肉*1 熱量:151 卡 碳水:2.5g 脂肪:3.9g

				蛋白質:26.5g
--	--	--	--	-----------

(3) 規劃活動日期及地點

訓練月份	日期	地點
3月	11、18、25	輔大體育客
4月	18、15、22、29 (InBody 測量)	輔大體育客
5月	1、13、20、27	輔大體育客
6月	3、10	輔大體育客

(4) 計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)

活動 項目	三月			四月						五月						六月	
	11	18	25	1	6	8	15	22	29	1	6	13	20	27	3	6	10
一同訓練	■	■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■
捲尺測量 1					■												
捲尺測量 2											■						
捲尺測量 3																■	
In Body 檢測									■								■

(5) 計畫經費支出明細表

李思曠:

日期	類別	項目	單位	支出	總計	備註
3/10	器材場地成本	體育客月費	元	850	850	
4/10	器材場地成本	體育客月費	元	799	799	
5/10	器材場地成本	體育客月費	元	799	799	
	早餐	高蛋白、飯糰	元	74	74	

	午餐	正常飲食	元	150	150	
	晚餐	正常飲食	元	150	150	
	消夜	高蛋白、雞胸肉、 優若乳	元	122	122	
總計					2944	

李睿宸、黃士展、李昱:

個人 估算	項目	單位	支出	總計	備註
李昱	飲食	元	4620	4620	一個學期雞胸肉
	飲食	元	1740	1740	雞蛋
	飲食	元	590	590	豆漿
黃士展	飲食	元	3200	3200	健身餐(晚餐)
	飲食	元	590	590	豆漿
	飲食	元	12000	12000	早、午餐

七、預期效益

身體在力量、體態上的變化，是最好的成效評估指標。

In Body 檢測儀測量預期效果		
第一次測量	3/4	但因為影響 In Body 的變動因素非常的多。 測量前是否有用餐、水腫、生理期等.....)。
第二次的測量	4/29	
最後一次的測量	6/10	
我們決定除了使用 InBody 做為檢測標準之外，也會透過照片紀錄、捲尺測量，作為結果衡量標準之一。		

八、反思

李思曠

3/14 經過一周連續 4 天 5 次的訓練，前幾天我的腿一直是處於不能正常走路的狀態，上半身也都因痠痛正常的活動，不過我感覺到的不是痛苦，而是滿滿的成就感，希望自己能繼續堅持下去並能有好成果。

李昱

3/14 我所採取的方式，主要是先減少加工食品的食用，食物多以天然食物為主。這陣子最困難的時刻，是三月與家人生日聚餐和與朋友有約，為了不給自己太大的壓力，我採取與家人朋友聚餐前的前一餐吃少一點（例如：雞胸肉和乳清），該享受的時候仍是會好好的吃飯，但仍會盡量以原型食物為主，精緻澱粉仍是會吃但會收斂。這陣子在日常生活中對於精緻澱粉的需求有大幅降低對我而言是最大的進步，希望自己可以持續努力，一步一步達到自己設立的目標。

黃士展

去了健身房後訓練效率明顯提升，器材豐富且有專人指導，一周以練三天休一天的模式循環，飲食上也多攝取蛋白質且盡量不碰加工食品與油炸食品，整體來說成效不錯，希望能夠持之以恆。

李睿宸

第一周訓練時間雖然不長，但對於平常沒有密集重訓的我來說難以消化，在訓練後的 2~3 天內，身體的肌肉修復都還不能回復，也讓我明白持之以恆的重要。飲食方面也做了更嚴格的控管，會開始記錄營養素，改善常喝含糖飲料的壞毛病，消夜也主要以補充一天缺乏目標量的營養素為目的，對於零食開始會忌口。也更看重睡眠品質了，希望配合多方調整，也能達成預期目標。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題:健身健起來
- (二)組別:第二組
- (三)學生姓名: 李昱、李睿宸、黃士展、李思曠
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

當初分組確定組員名單後，我們就決定要選擇與運動和營養相關的領域作為學習方向。雖然彼此擅長的運動領域不同，但我們四位各自都有運動的習慣。於是我們就想，如果我們能夠各自針對自己想要學習的運動方向設立目標，搭配上飲食和作息的調整，在這學期之內，我們是否都能達到各自所期望的目標呢？因此，我們決定選擇健身與飲食方面的主題，作為我們學習的方向，除了能將之前課堂上所學的营养學知識進行實踐，也能為我們各自實際生活中帶來正向影響。

2.分工分配及執行狀況?

我們 4 個人的生理狀態和想透過運動飲食管理達到的目標不同，我們各自為自己訂下了不同的目標：

姓名	預計達成目標	執行狀況
李昱	減脂（體脂降 4%）、一週三天重訓兩天有氣，會進行飲食管理（蛋白質會吃到體重的兩倍量）。	體脂肪降 4%，體重減 1.5kg, 肌肉重增加 1.1kg, 身體質量指數降 0.7，有達成目標
黃士展	主要是增肌（肌肉量增 2 公斤），也希望在增肌過程減 4%脂肪。	肌肉脂肪分析體重：-0.4kg / 肌肉重：+0.3kg / 脂肪重：-0.6kg
李睿宸	增肌（肌肉量增 1 公斤）、加強運動表現，和教練討論過會特別加強腹背肌的訓練、腿部和核心肌群。	體重：+0.8kg / 肌肉重：+0.5kg / 身體質量指數：22.2->22.5 / 體脂肪：-0.4kg
李思曠	增重 12 公斤，提升肌肉量增加 3 %，因為自身體質的關係不容易變胖，所以想趁這次機會讓自己增肌增	體重：+1.5kg / 肌肉重：+1.3kg / 脂肪重：-0.9kg

	重，使自己在運動方面的表現能夠有所提升。	
--	----------------------	--

3.是否遇到什麼難題?

姓名	問題	解決方法
李昱	疫情影響: 運動量大幅度減少、多餘熱量消耗降低(實習上課走路消耗)、失眠。	<ul style="list-style-type: none"> ◎飲食熱量降低: 1400 降至 1200、蛋白質維持、吃大量蔬菜代替碳水。 ◎居家烹飪: 一樣參照飲食原則。 ◎冥想(失眠問題)。
黃士展	疫情後飲食及訓練需調整。	<ul style="list-style-type: none"> ◎訓練: 因健身房關閉, 只能在家做徒手訓練, 伏地挺身居多, 訓練量下降, 效率差。 ◎飲食: 因運動量下降, 減少碳水攝取, 蛋白質維持, 不碰油炸食品及含糖飲料。
李睿宸	疫情後飲食、訓練、作息都需調整。	<ul style="list-style-type: none"> ◎訓練: 在家因無器材, 以無負重, 僅能做核心運動、有氧運動。 ◎飲食調整: 減少外食以居家烹調代替, 外送也仍以健康餐盒為主。 ◎日常作息調整: 減少在外時間, 在家以固定規律養成良好生活習慣。
李思曠	疫情後影響實際訓練量, 碰到的問題是家中設備不完善, 運動成效有限, 外送飲食金額比往常高。	<ul style="list-style-type: none"> ◎採輕重量多組數的方式。 ◎飲食費用跟家長請款解決。 ◎因應疫情將以改善飲食為主、維持身材為輔。

(二)成效說明與實際產出





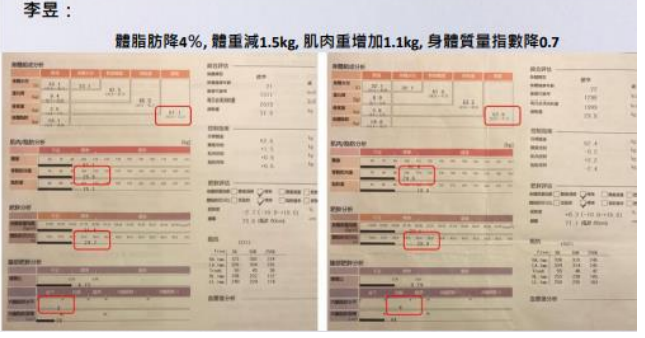

四個人的學習成效照片

三、學習心得

李昱	黃士展	李睿宸	李思曠
<p>學習過程實際收益</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎更加熟悉食物熱量控制。 ◎開始注重生活作息和睡眠，也更重視生活品質提升。 ◎面對不順利的心態調適。 ◎壓力的調節 ◎學習成效 •更懂得找資源 •目標設定與執行行動更加具體 	<ul style="list-style-type: none"> ◎體態有所變化，付出得到回報，成就感提升。 ◎面對生活上各種挑戰更有自信。 ◎自主學習方式促進自制力培養。 ◎增進網路蒐集資料內化技能。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎培養耐心和規律的生活作息。 ◎增加健身知識、活用網路蒐集資料、飲食調整。 ◎培養新興趣和習慣的心態。 ◎學習擬定長期計畫及隨機應變措施。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎面對問題如何分析與解決能力提升。 ◎努力必需要堅持不輕易放棄，要有持之以恆態度。 ◎與同儕互助合作，在溝通技巧能力提升。 ◎學會節省財務的花費。

四、其他附件

(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)

<p>李昱：</p> <p>體脂肪降4%，體重減1.5kg，肌肉重增加1.1kg，身體質量指數降0.7</p> 	
<p>In body 數據檢測</p>	<p>飲食照片</p>

(二) 分組討論及相關活動照

<p>黃士展：訓練及飲食(疫情前)</p> <p>訓練(一週七天): 胸→背→胸→胸→背→胸→腰</p> <p>飲食： 碳水271g 脂肪77g ⇨ 2301 kcal 蛋白質131g</p> <p>男生增肌建議表格</p> 	<p>李睿宸：訓練及飲食</p> <p>飲食- 外食以健康餐或均衡菜色的便當為主</p> 														
<p>黃士展訓練方式和飲食控制</p>	<p>李睿宸訓練方式和飲食控制</p>														
<p>李思曠：訓練及飲食</p> 	<p>李昱：學期結束後計畫分享</p> <p>● 學習管道分享</p> <p>● 長期居家健身</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>購買項目</th> <th>金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>可調啞鈴</td> <td>6288</td> </tr> <tr> <td>臀部阻力帶</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>彈力繩三條</td> <td>700</td> </tr> <tr> <td>巧克力乳清</td> <td>1349</td> </tr> <tr> <td>跳繩</td> <td>79</td> </tr> <tr> <td>總計</td> <td>8501</td> </tr> </tbody> </table> <p>Peeta 影片系列清單推薦： 1. 營養知識系列 (基礎食物營養概念) 2. 居家訓練 & 飲食 (符合疫情現況需求) 3. 減很多肥 (各種不同減脂方式介紹)</p> <p>May Fit 影片系列清單推薦： 1. 增肌減脂料理系列 (烹飪參考 減肥不是只有吃沙拉) 2. 居家跟著做系列 (符合疫情現況需求)</p>	購買項目	金額	可調啞鈴	6288	臀部阻力帶	85	彈力繩三條	700	巧克力乳清	1349	跳繩	79	總計	8501
購買項目	金額														
可調啞鈴	6288														
臀部阻力帶	85														
彈力繩三條	700														
巧克力乳清	1349														
跳繩	79														
總計	8501														
<p>李思曠訓練方式和飲食控制</p>	<p>李昱訓練方式和飲食控制</p>														

參考網路資料：

◎ Youtube: SBD 怪獸講堂、健人蓋伊、兆佑、Peeta 葛格、館長、May Fit

◎ Podcast：SBD 怪獸講堂、女子健心室、心營養

◎ App 動作參考：Fitness & Bodybuilding、JEFIT

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/23(五)、 5/28(五)	受指導組別	第三組
地點	HEIII108	受指導次數	2 次
受指導對象	余紫薰、陳玟瑩、郭軒彤		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1.盲喝活動因為疫情無法照常舉辦。 2.對於要了解大眾喜愛喝茶飲的分析有困難度。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可改用雷達圖的方式，介紹茶飲的特色(茶味、奶味、回甘、價位、包裝)等幾個面向，以這樣的方式取代盲飲的活動。 2. 可透過設計問卷的方式了解大眾的喜愛程度，並且整理表單內容並進行分析。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題: 調茶局—25 家雙北飲料店紅茶拿鐵大評比

二、組別: 第三組

三、課程名稱: 餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
余紫薰	製作期末 ppt、品評表製成雷達圖
陳玟瑩	表單統整製作、資料蒐集
郭軒彤	成果影片剪輯、錄製飲品說明

六、計畫內容與進度規劃

(一)活動計畫構想

找出雙北最好喝及大眾最喜歡的鮮奶茶，評分標準包含了鮮奶茶中的茶味、奶味、包裝、價格合理性、回甘及色澤這些標準，並製作 google 表單更深入調查大眾的喜好，最後將數據統計出來後做成影片。

計畫內容

- (1)網路資料彙集。
- (2)決定評測項目。
- (3)走訪雙北 25 間手搖店實際試喝。
- (4)製作官能品評表。
- (5)多人共同拍攝盲喝紅茶拿鐵的影片 (評論)。
- (6)將數據統整為雷達圖。
- (7)製作 google 線上問卷放至 Ig、line 班級群組、Dcard。
- (8)統整所有資料並發表結果。

(二)實施策略

我們首先參考網路上大眾對於喜愛的鮮奶茶的聲量以及推薦店家數量，再來是統計要喝的店家及間數，最後實地探訪。

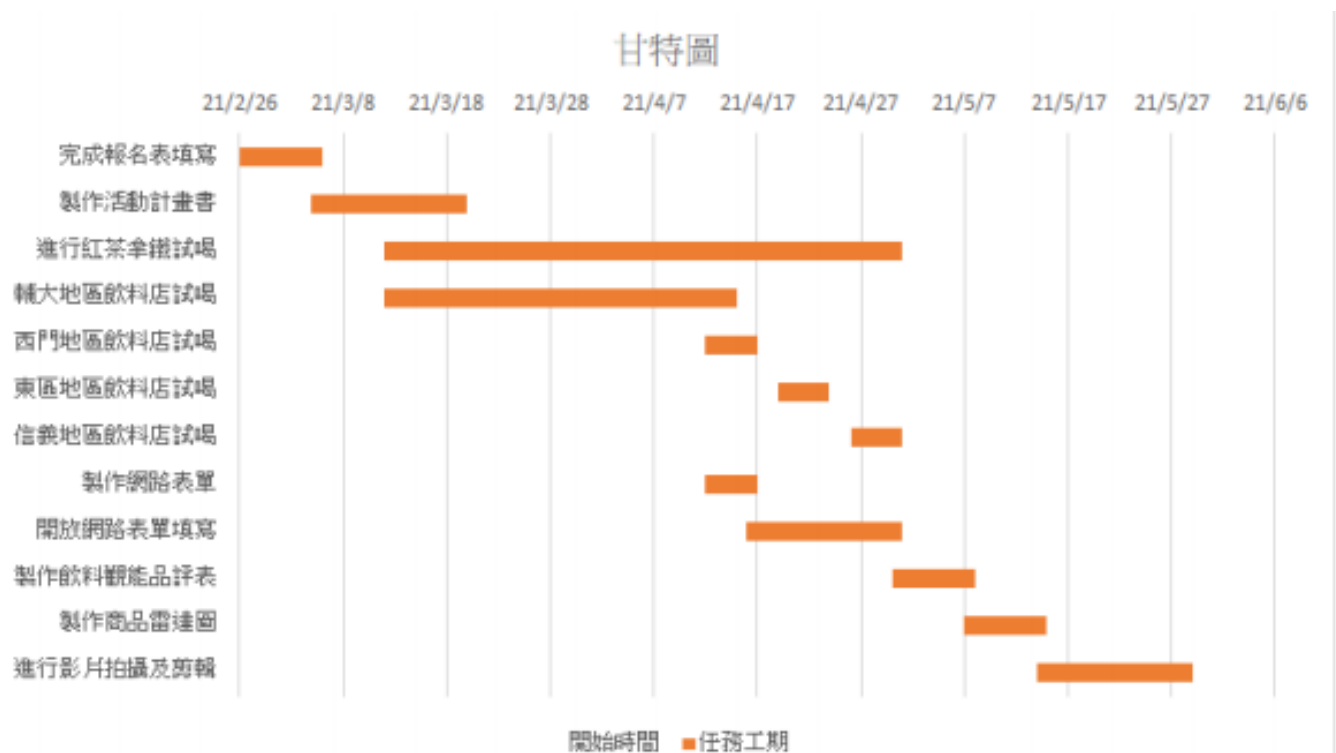
- (1)調查市場占有率、網路聲量較高及新開卻快速竄紅的飲料店。
- (2)實際走訪、試喝及評論並錄影。

- (3)官能品評表。
- (4)將以上結果數據化並製成雷達圖。
- (5)進行網路表單調查。
- (6)彙整資料統整數據。
- (7)製作 ppt 及剪片。

(三) 規劃活動日期及地點

活動內容及名稱	活動日期	活動地點
喝爆輔大	110.3.12-110.4.14	輔仁大學附近手搖店
闖蕩西門	110.4.16	西門町署茗職茶/都可/萬波/85°C
東區東區	110.4.23	東區 SOMA/龜記/春陽茶事 麥吉/五桐號/鶴茶樓
走跳信義區	110.4.30	信義區春水堂/約翰紅茶/麻古茶坊
成為油土伯	110.5.22	陳政瑩同學家拍攝影片

(四) 計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)



(五)經費運用情形

經費所有支出都用在飲料上面，每杯價錢落在 60-140 之間。

各家飲品(消費品項和消費金額)一覽表

日期	類型	發票號碼	描述	金額	付款金額
2021年3月12日	飲料費用	MK-66407 329	路易莎—小農雪點鮮奶茶(中杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00
		MK-66407 329	路易莎—英式紅茶拿鐵(中杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00
2021年3月15日	飲料費用	MK-70916 343	珍煮丹—珊瑚紅茶拿鐵(中杯)	\$ 45.00	NT\$ 45.00
		MG-22047 582	迷客夏—伯爵紅茶拿鐵(中杯)	\$ 45.00	NT\$ 45.00
		MF-466820 86	清新福全—紅茶拿鐵(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00
2021年3月19日	飲料費用	MN-60090	50嵐—紅茶拿鐵	\$	NT\$

日		356	(大杯)	60.00	60.00					
		MQ-81292 247	可不可—熟成歐蕾(大杯)	\$ 55.00	NT\$ 55.00					
		MJ-621108 61	COMEBUY—紅茶拿鐵(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
2021年4月9日	飲料費用	LZ-020814 50	星巴克—紅茶那堤(特大杯)	\$ 160.00	NT\$ 160.00					
2021年4月14日	飲料費用		康青龍—果香鮮奶茶(大杯)	\$ 55.00	NT\$ 55.00					
			大苑子—許慶良鮮奶茶(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
			上宇林—鼎極鮮奶茶(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
2021年4月16日	飲料費用		署茗藏茶—回韻鹿香紅歐蕾(大杯)	\$ 70.00	NT\$ 70.00					
			Coco—英式鮮奶茶(中杯)	\$ 50.00	NT\$ 50.00					
			萬波—營業那提(中杯)	\$ 45.00	NT\$ 45.00					
			85度c—鮮奶茶(中杯)	\$ 45.00	NT\$ 45.00					
2021年4月23日	飲料費用		SOMA—原味茶歐蕾(大杯)	\$ 55.00	NT\$ 55.00					
			龜記—小農紅茶鮮乳茶(大杯)	\$ 65.00	NT\$ 65.00					
			春陽茶室—紅茶鮮奶(大杯)	\$ 55.00	NT\$ 55.00					
			麥吉machi—麥吉紅茶拿鐵(中杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
			玉樹號—老實人紅茶拿鐵(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
			鶴茶樓—綺夢那提(大杯)	\$ 70.00	NT\$ 70.00					
2021年4月30日	飲料費用		茶湯會—紅茶拿鐵(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
			約翰紅茶公司—雨果那提(大杯)	\$ 55.00	NT\$ 55.00					
			春水堂—紅茶拿鐵(大杯)	\$ 95.00	NT\$ 95.00					
			麻古茶坊—紅茶拿鐵(大杯)	\$ 60.00	NT\$ 60.00					
										NT\$ 1,625.00

七、預期效益

- (1) 成員出席率。
- (2) Google 表單滿意度(組員)。
- (3) Google 表單滿意度(對象)。
- (4) 官能品評表、滿意度(組員)。
- (5) 官能品評表(對象)。
- (6) 成員目標達成率。

(7)計畫經費支出明細表(一律以 excel 製作)。

八、反思

自主學習過程反思紀錄

<p style="text-align: center;">一、動機部分</p> <p>從一開始想對飲料市場大面向的展開調查，調整到著重在飲料風味上面，過程其實經過很多波折，由於先前的目標過大，影響的因素大到包括價錢、位置、服務品質，各店家的優缺點等等。一學期的時間不夠我們了解透徹，而且網路上也已經有許多學者發布有關飲料市場的論文，我們的研究將只是皮毛而已。新的目標我們將更深入了解鮮奶及紅茶所帶來的差異及風味。</p>	<p style="text-align: center;">二、實施過程部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.調查市場占有率、網路聲量較高的飲料店。 2.實際走訪、試喝及評論並錄影。 3.進行網路表單調查。 4.官能品評表。 5.將以上結果數據化並製成雷達圖。 6.拍攝評測影片。
<p style="text-align: center;">四、學習成效</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.破除以往對知名品牌之既定印象。 2.增加行動與實踐力。 3.學習面對鏡頭。 4.體驗官能品評。 4.與指導教授討論後更清楚方向與清晰的目標。 	<p style="text-align: center;">三、學習環境部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.店家附設之座位。 2.自家環境。 3.台北市區街頭。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題: 調茶局—25 家雙北飲料店紅茶拿鐵大評比
- (二)組別:第三組
- (三)學生姓名: 余紫薰、陳玟瑩、郭軒彤
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

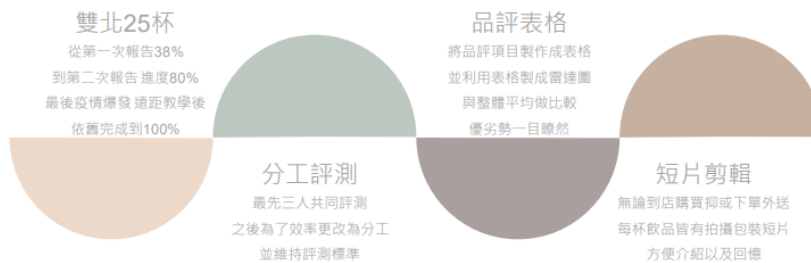
二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

在手搖店如雨後春筍般大量出現的時代，以往喜愛、熟悉的飲料也許早已被其他新開、改良的店家超越。因此我們決定藉由這次的機會，挑選出 25 間常見及近幾年新開的店家做評比。選擇大眾較能接受的口味及店家普遍有的品項---紅茶拿鐵，來作為評測主角。

2.分工分配及執行狀況?



3.是否遇到什麼難題?

面臨問題	解決方式
疫情外出購買增加風險	疫情突然爆發，尚有幾間飲料未進行評測，考量外出有染疫等風險而改使用外送方式。
盲喝大會，無法舉辦	計劃舉辦的盲喝大會與給評測人員填寫之品評表皆無法派上用圖，取消舉辦，用雷達圖、介紹飲料的方式去拍攝影片。

影片無法依照腳本拍攝	影片腳本原為多人共同盲喝十間飲品並排名 (看是否與表單排名相同)，改變腳本方向。
影片呈現與最終報告方式改變	臨時使用既有素材並考量眾多面向後調整影片 呈現模式。


(二)成效說明與實際產出

計畫在剛開始喝鮮奶茶時不太順利，不知道要盲喝，也不知道要請多一點人來實測數據才會更完整，經過重新討論後我們採納了上述意見並執行；做表單時也有對於要詢問的問題感到困惑，推出表單時也有得到少數同學的意見並修改了表單內容描述，最後影片的部分因疫情影響本來要一起盲喝拍實測影片卻拍不成，再討論過決定用雷達圖、介紹飲料的方式去拍攝影片。

整體計畫執行狀況描述

在試喝飲料時需要跑很多地點，台北市的店家都比較分散，而且同時間要一次喝很多家，會感到疲憊；將同行試喝夥伴的評分加在一起做成雷達圖；以及把表單內容統整成常條圖及圓餅圖。

<p>緬甸紅茶 也稱高斯里摩卡紅茶，有五大產區（烏巴、達哈娜、德理、汀布拉、碧瓦拉埃力亞）共同特色為帶有微果酸與樟葉香氣。拿來做奶茶成本便宜且效果佳，因此大多數飲料店喜歡使用緬甸碎片茶、茶粉末作為原料。但風味之鮮奶茶使用原產區，味道濃厚。</p> <p>加味茶 指製作紅茶的過程中，在茶葉增加了水果、花、香草、香料，然後以調製茶為茶葉增添香氣的紅茶。（最經典的為英國佛雷德蘭茶）</p> <p>光原鮮奶 光原鮮乳與乳香世家鮮乳差異：前者標榜無調整，後者經過脫氣技術讓味道較香滑。</p> <p>身體益處 紅茶可以養胃，若時常飲用加糖、牛奶之紅茶，還能消炎、保護胃黏膜，對防止潰瘍也有一定效果。紅茶含豐富鎂與鉀元素，前者具抗氧化功能，後者對心臟有益。</p>	<p>星上題，茶底香醇度影響... 1 2 3 4 5</p> <p>星上題，茶底香醇度影響的購買意願... 1 2 3 4 5</p>
<p>茶飲的特色、風味、益處</p>	<p>Google 問卷分析-茶底香醇度對大眾占比影響 (依年齡區分)</p>
<p>鮮奶茶喜歡喝...的計數 依據 鮮奶茶喜歡喝...</p> <p>鮮奶茶喜歡喝...的計數 依據 鮮奶茶喜歡喝...</p>	<p>是否有偏愛鮮奶茶亦或奶茶? 的計數 依據 您的年齡為... 與 是否有偏愛鮮奶茶亦或奶茶? 是否有偏愛鮮奶茶亦或奶茶? 的計數</p>
<p>喜愛鮮奶茶的甜度占比</p>	<p>Google 問卷分析-大眾偏愛鮮奶茶還是奶茶 (依年齡區分)</p>

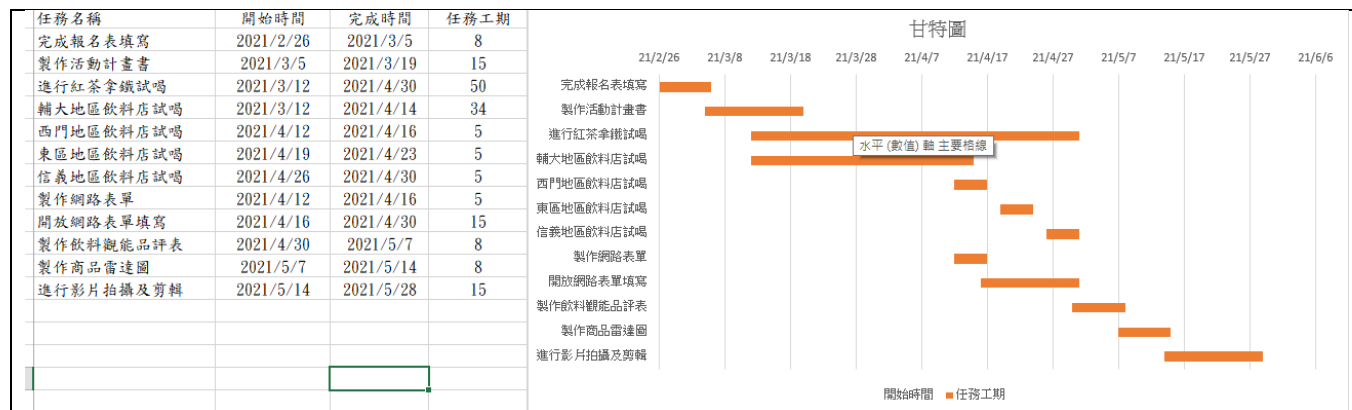
	
<p style="text-align: center;">85°C雷達圖</p> <p style="text-align: center;">(茶味、奶味、回甘、價位、包裝)</p>	<p style="text-align: center;">春日雷達圖</p> <p style="text-align: center;">(茶味、奶味、回甘、價位、包裝)</p>

三、學習心得

透過自我學習的方式，我們比起以往整理資料的速度快很多，在上台回答時面對問題的隨機反應也變得更好，和老師討論的過程中，不再是老師單方面闡述，我們多了開口提出問題及想法、反向思考，這是在傳統課程中沒什麼機會去做的事，思考的時間變的很多，透過自己及組員去尋找資料並討論來提升自己的思考能力。這是我們三個人第一次上這種類型的課程，覺得很新鮮，同時也有感到茫然，從以前老師的單方面授課到現在我們幾乎每次都上台報告，並學習了剪片，透過跟老師討論的過程中，學會了表達及提升了思考能力，剛開始我們的題目是想從市場大面向的展開調查，因為範圍太廣泛做起來也麻煩，甚至最後做出來的結果可能不是到很完整，所以在跟老師討論以及上台報告後同學給的回饋後做了更改題目的動作，這次的報告我們喝了很多不同店家的鮮奶茶，每家的風味都不一樣，也發現了有些我們以為會好喝的店家其實喝起來很普通，還有使用奶粉代替鮮奶的店家，破除了我們對品牌的迷思。在討論的過程中與組員也有意見分歧、時間無法配合、工作分配等問題產生，透過溝通及包容理解，報告最後也呈現出來了，因為這堂課，我們收穫了很多傳統課程內無法去學習的事，跟老師討論獲得了很多的想法，自身實踐時所獲得的感想，希望未來有機會還能接觸到這樣的課程方式，也能讓我們有更多的機會去自主學習和成長。

四、其他附件

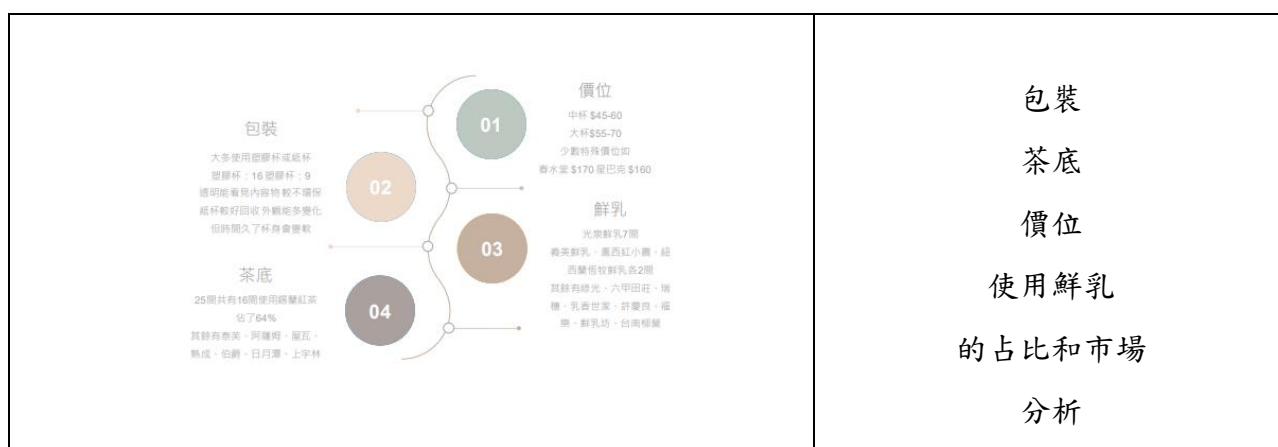
(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)



學習歷程的排程



(二) 分組討論及相關活動照片



 <p>個人偏好 大多分為 偏好茶重/奶重兩大類客群</p> <p>價格影響 鮮奶茶價格位於45/60的店 家數普遍客群也最多</p> <p>口味分析 茶味重 不能苦澀很重要 若牛奶比例多牛奶必須為 全脂 (低脂口感很稀)</p> <p>連鎖分佈 連鎖店面多知名度相對較高 (五十嵐、瑞幸) 主打品項影響 (瑞幸家)</p>	<p>市場分析</p> <p>個人偏好(客群)</p> <p>價格差異(影響)</p> <p>口味喜好(分析)</p> <p>連鎖分佈 (知名度)</p>
 <p>貼合主題 進行學習計畫的同時 更改與調整過許多次實 施方式，但同時也不要 偏離主題</p> <p>表單設計 思考如何設計表單 以及如何增加能見度、 填寫意願等 表單數據之可用性</p> <p>拍攝方式 思考如何拍攝能清楚表 達資訊又不冗長 學習剪輯影片</p> <p>評語表達 形容飲品之外觀 以及口感如何找出 客群又客觀之形容詞描 述</p>	<p>反思與心得</p> <p>貼合主題 (不偏離主題)</p> <p>表單設計 (增加能見度) (數據可用性)</p> <p>拍攝方式 (學習剪輯)</p> <p>評語表達</p>

參考資料

◎依娜的慢慢拾旅。奶茶控看過來！十家手搖店紅茶拿鐵推薦。民 108 年 6 月 23 日。

<https://inaslowliving.com/%e5%a5%b6%e8%8c%b6%e6%8e%a7%e7%9c%8b%e9%81%8e%e4%be%86%ef%bc%81%e5%8d%81%e5%ae%b6%e6%89%8b%e6%90%96%e5%ba%97%e7%b4%85%e8%8c%b6%e6%8b%bf%e9%90%b5%e6%8e%a8%e8%96%a6/>

◎2021【手搖飲料推薦】最新 10 大熱搜手搖飲料排名、優惠一次看完 (無日期)。iCard.AI。

取自：

https://icard.ai/shop/category/channel_concept%/channel_concept%2F5ebd21619bab2008a7f95207

◎2021 手搖飲料推薦 | 美食 | 網路口碑 (無日期)。網路溫度計。

取自：

<https://dailyview.tw/top100/topic/35>

◎周岐原。台灣十家大飲料店：誰是分店王？誰是成長王？(民 108 年 8 月 2 日)。風傳媒

取自：

<https://www.storm.mg/article/1549727>

◎ 薏仁一個人。 ■ 手搖飲料懶人包 ■ 全台各家飲品一覽，走到哪就是要喝到哪。現在飲料不只要好喝還要好拍。手搖飲料永不退燒(持續更新中) (民 110 年 3 月 3 日)。痞客邦

取自：[https://tong5410.pixnet.net/blog/post/337106507-%e2%96%8a-](https://tong5410.pixnet.net/blog/post/337106507-%e2%96%8a-%e9%a3%b2%e6%96%99%e6%8e%a8%e8%96%a6%e6%87%b6%e4%ba%ba%e5%8c%85-%e2%96%8a%e5%b9%b4%e5%ba%a6%e5%bf%85%e5%96%9d%e5%90%84%e5%ae%b6%e9%a3%b2%e5%93%81%ef%bc%8c%e8%bf%91)

[%e9%a3%b2%e6%96%99%e6%8e%a8%e8%96%a6%e6%87%b6%e4%ba%ba%e5%8c%85-](https://tong5410.pixnet.net/blog/post/337106507-%e2%96%8a-%e9%a3%b2%e6%96%99%e6%8e%a8%e8%96%a6%e6%87%b6%e4%ba%ba%e5%8c%85-%e2%96%8a%e5%b9%b4%e5%ba%a6%e5%bf%85%e5%96%9d%e5%90%84%e5%ae%b6%e9%a3%b2%e5%93%81%ef%bc%8c%e8%bf%91)

[%e2%96%8a%e5%b9%b4%e5%ba%a6%e5%bf%85%e5%96%9d%e5%90%84%e5%ae%b6%e9%a3%b2](https://tong5410.pixnet.net/blog/post/337106507-%e2%96%8a-%e9%a3%b2%e6%96%99%e6%8e%a8%e8%96%a6%e6%87%b6%e4%ba%ba%e5%8c%85-%e2%96%8a%e5%b9%b4%e5%ba%a6%e5%bf%85%e5%96%9d%e5%90%84%e5%ae%b6%e9%a3%b2%e5%93%81%ef%bc%8c%e8%bf%91)

[%e5%93%81%ef%bc%8c%e8%bf%91](https://tong5410.pixnet.net/blog/post/337106507-%e2%96%8a-%e9%a3%b2%e6%96%99%e6%8e%a8%e8%96%a6%e6%87%b6%e4%ba%ba%e5%8c%85-%e2%96%8a%e5%b9%b4%e5%ba%a6%e5%bf%85%e5%96%9d%e5%90%84%e5%ae%b6%e9%a3%b2%e5%93%81%ef%bc%8c%e8%bf%91)

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/16(五) 、6/4(五)	受指導組別	第四組
地點	HEII108	受指導次數	2 次
受指導對象	陳則維、黃冠儒		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 容易因為忙於打工，學習進度會偷懶不想去實踐。 2. 擔心在操作美股、台股的損失和失敗。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用甘特圖安排學習排程，把要學習的計畫項目都列出來，並且按照時間排程進行，並且養成每一天花一點時間觀看新聞和市場趨勢，養成閱讀和觀察的習慣，在投資上也會比較有概念和方向。 2. 可涉略股市趨勢、新聞相關資訊，以觀察及學習為主要目的，改以中長期策略為主，降低交易次數，等做足功課再投資。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題:

二、組別:第四組

三、課程名稱:餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
陳則維	台股分析、ppt 製作、影片剪輯構想、你來當老師
黃冠儒	美股分析、ppt 製作、影片剪輯構想、你來當老師

六、計畫內容與進度規劃

(一)活動內容構想 (計畫內容)

活動或內容名稱	負責人	學習目標	進行方式
行事曆	陳則維	養成習慣	設定行事曆表格並每天執行，如完成則做紀錄，每周檢查績效。
你來當老師	陳則維	扎實自己的學習程度	分配每周各自學習一部份，並在學習完畢教導對方，以確認自己是否真的學會。
自主額外學習	陳則維	額外去進修相關知識	報名相關課程、或是在學校旁聽別系相關課程
了解未來產業趨勢	黃冠儒	投資相關產業	思考當今產業未來發展模式，進而去了解相關產業的公司股票。
觀看美股 KOL 影片	黃冠儒		了解專業人士的教學

(二)規劃活動日期及地點

活動或內容名稱	活動日期	活動地點
行事曆	每天	自行決定
你來當老師	每週三導師時間	學校系館空教室

自主額外學習	自訂	學校他系課程、補習班
了解相關產業	每天	任意地點
觀看 KOL 影片	一週兩次	任意地點

(三)計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)

黃冠儒

工作項目/內容	第一個月 4/01	第二個月 5/01
1.了解未來產業	尋找相關未來產業股票	投資好的未來產業股票
2.美股 KOL 影片	觀看 KOL 推薦的股票	分析股票價值性

陳則維

工作項目/時間	3/31	4/7	4/14	4/21	4/28
行事曆	平均分數 60			平均分數 70	
你來當老師	RSI、MACD、KD		基本面、市場趨勢		均線分析
自主學習	Investment Ch1		Investment Ch2		Investment Ch3
	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2
行事曆		平均分數 80			
你來當老師		法人		卷商	
自主學習		Investment Ch4		Investment Ch5	

(四)計畫經費支出明細表

日期	類別	項目	單位	支出	總計	備註
110.03.09	課程費	初階會計	1	3500	3500	到台北救國團上課
110.04.10	書本費	相關書籍	4	約 300	1170	相關書籍進修
總計					4670	

七、預期效益

項目	單位	備註
行事曆	次數	綜合評分
你來當老師	0-100	互相評分

自主額外學習	0-100	補習班教學評分
活動滿意度(組員)	0-100	

八、反思

黃冠儒

(1) 相較於台股，美股屬於長期投資，所以短時間內無法看出是否有效達到錢滾錢的利益，會擔心此操作是否正確。

(2) 透過這次課程，能夠強迫自己讀書的好習慣，以及投資的學習，即使學期課程結束，依然要繼續保持此好習慣，為未來的財富自由繼續鋪路。

陳則維

(1) 在學習投資的過程中，會發現所學習到的指標、投資理論在市場上總還是會有大量的出入，因此還需要大量的經驗累積，因此不能夠完全只靠理論去思考，需要大量累積觀察市場的經驗。

(2) 很多時候會因為忙而變的懶惰不想去執行該學習的項目，也因此我發現，這樣的問題主要來自於沒有養成習慣，有時候習慣比決心更能夠推動執行一些項目，因此首現要先讓自己養成專心與學習的習慣。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題:發財計畫
- (二)組別:第四組
- (三)學生姓名: 陳則維、黃冠儒
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

◎規畫學習目標：

在畢業之際，除了對於自己將要就業的職場有所研究，同時也必須對投資市場與財務管理有所涉略，因此我們希望可以藉此培養自己對於投資的習慣與敏銳度。

◎確定學習內容：

台股、美股、基金、ETF、會計財報、國際新聞情報分析等相關財務知識。

◎進行的方法為何：

每天定期閱讀足量的新聞、觀察股市培養敏銳度、彼此分配部分資料學習，並在每周定期互相教學，以鞏固知識。了解未來產業，分析相關企業未來趨勢，打造被動收入。

2.分工分配及執行狀況?

(1)整體計劃構想與目標

活動或內容 名稱	負責人	學習目標	進行方式	具體完成目標之評斷
行事曆	陳則維	養成習慣	設定行事曆表格並每天執行，如完成則做紀錄，每周檢查績效。	成功養成閱讀新聞及執行行動之習慣，平均自主評分達 80 分以上。
你來當老師	陳則維	扎實自己的學習程度	分配每周各自學習一部份，並在學習完畢教導對方，以確認自己是否	確實完成至少 3 次以上之互相教學課程。

			真的學會。	
自主額外學習	陳則維	額外去進修相關知識	報名相關課程、或是在學校旁聽別系相關課程	1.閱讀完進度內之項目 2.確實在股市中相關知識
了解未來產業趨勢	黃冠儒	投資相關產業	思考當今產業未來發展模式，進而去了解相關產業的公司股票。	
觀看美股 KOL 影片	黃冠儒		了解專業人士的教學	

(2)實施策略

陳則維(原定計劃)

工作項目/時間	3/31	4/7	4/14	4/21	4/28
行事曆	平均分數 60			平均分數 70	
你來當老師	RSI、MACD、KD		基本面、市場趨勢		均線分析
自主學習	Investment Ch1		Investment Ch2		Investment Ch3
	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2
行事曆		平均分數 80			
你來當老師		法人		券商	
自主學習		Investment Ch4		Investment Ch5	

個人完成方式主要以此甘特圖為依據，並逐步完成事項。(下圖為自製行事曆表格)

日期	一	二	三	四	五	六	日
閱讀兩篇財經新聞(日)							
看盤至少30分鐘(日)							
閱讀相關書籍30分鐘(日)							
互相教導(週)							
上額外課程(週)							

(3) 整體計畫執行狀況描述

工作項目/時間	3/31	4/7	4/14	4/21	4/28
行事曆	平均分數 60			平均分數 70	
你來當老師	RSI、MACD、KD		基本面、市場趨勢		無執行
自主學習	Investment Ch1		Investment Ch2		Investment Ch3
	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2
行事曆		習慣已養成，此後沒有繼續記錄			
你來當老師		無執行		無執行	
自主學習		Investment Ch4(提早完成到 Ch5)		更換教材(網路文章、Podcasts 股癌)	

執行途中根據實際狀況做了些調整，在「你來當老師」企劃中，執行效率是最差的，並沒有成功達到目標要求，而在「行事曆」「自主學習」的方面，則因發現原本執行事項的學習效益較低，無法實際運用在市場上，或著是因目標提早達到，而有做些微的調整，改變最大的部分主要是在自主學習，我將學習的資料來源從書本改為網路上較為廣泛的知識，在看股票或著聽相關知識，如有遇到不懂的遍馬上查詢，以增加可以在市場上使用的工具。

3. 是否遇到什麼難題?

計劃終究只是計劃，在執行時一定會出現變數的，當然這並不是自己沒有達成目標的藉口，但既然都已成事實，個人認為比起追悔，提出建設性想法顯得更為重要，要說這次計劃的最大問題個人認為是在執行力上並沒有堅決行動，其實在時間的運用上是很有餘韻的，但是往往會因為想要偷懶，或著決心不夠，導致在還沒有養成習慣前就放棄了，因此在心態面上需要去調整，在自己出現拖延症狀時，比起躺著不動，更應該直接去執行該做的事，這樣可以防止在偷懶想法繼續產生，並馬上投入計劃執行中，在此為戒，也警惕自己在未來更應該嚴格自律，以達成目標。

(二) 成效說明與實際產出

行事曆:

成效卓越，以前個人完全沒有看新聞的習慣，後來開始計劃後，期初非常地不習慣，因此常常會忘記看，但過了一段時間，慢慢開始每天會看至少一兩篇的新聞，但依然還是以台灣媒體為主，後來也多虧於疫情開始，在家真的太無聊，因此基本上每天都泡在網路上看新聞跟文章，並且開始接觸外媒的新聞，所獲得的消息面變得更為廣泛，目前每天至少會看 2-3 篇外媒文章，並且也會透過 podcast 收聽一些新聞節目，已獲得一些非主流的媒體新聞。

你來當老師：

這個計劃算是失敗的，有礙於彼此似乎都比較專注在自己想研究的領域上，並沒有積極的規劃及參與，並且途中遇到段考而暫停，接著就遇到疫情，更降低了彼此的意願，因此沒有持續下去，個人認為問題主要在彼此都沒有強烈的執行意願。

自主學習：

成效算是最為卓越的，剛開始主要以科班的投資書為主要學習對象，但後來發現這些並沒辦法直接運用在市場上，主要是因為我沒有先了解教材內容，這類型的書籍主要都是給未來會進入金融產業的學生研讀，因此取向也比較偏向教導如何制定一個金融商品，並不著重在分析市場；因此後來我的方式變成以收聽「股癌」節目及閱讀報告，如遇到不懂的名詞或觀念就試著去了解跟查資料，這種方式所獲得的知識及思考方式更為有效，並可直接運用在市場上，目前所使用的策略大部分都是從這樣的學習方式學到的，目前已成功讓帳面盈虧從負變為攤平。



三、學習心得

陳則維

其實從以前開始我就是屬於一個會自主學習，並且尋找新事物的人，但從來沒有如此清楚的規畫自己每一步該做什麼，並且設定明確清楚的目標，或許是因為怕壓力，不想給自己制定目標來達成，也可能是純粹懶惰，但透過這次的課程強迫要求自己去制定壓力，再加上這次設定的主題是投資理財，事關自己的荷包，我似乎比以前都還要更認真去執行並思考，有時候甚至還給自己額外的要求及進度，也因此學習的狀態比以前來得更實際及有效率，當然一切都還在摸索中，我不敢說自己已經是個成熟的交易投資者，但至少在概念上比以前成熟不少；對我來說自主學習一直都事關兩個字「習慣」，因為學習的最終目標就是希望讓這件事成為你的一種生活習慣，甚至讓自己不做這件事感覺就不自在，在這定義上，我想我的學習是成功的，也透過這次課程讓我能夠更有概念的去執行自己的學習計劃並制定目標，感謝這堂課帶來的收穫，也期許自己在未來職場上不要忘記這樣的心態，持續學習。

黃冠儒

個人的提升及習慣養成跟以往相差非常多，在以前我是完全不看新聞的，更何況如現在這樣看外媒的國際新聞，當然差別最大的還是在股市中的分析及看法，在剛開始買股票時真的是什麼都不懂，真的是以一種「感覺這支不錯」，於是就買下去的方式在選股，也因此繳了很多學費，到現在

會開始去看新聞傳達出來的消息，並開始在購買一支股票前去查詢該公司的財報、屬於甚麼樣的題材，並且會去思考技術面如線圖傳達出來的訊息，查閱如 EPS、資券比、殖利率等相關指標，來判斷股票的好壞，且嘗試建立屬於自己的一套投資心法及模式，當然這部分離達成還非常遙遠，但總體來說可以使用的工具多了非常多，且還在不斷增加，期許自己未來真的能夠在股海中擁有自己的一個位置，可以從中穩定獲利並改善生活。

四、其他附件

(一)學生成果(PPT、照片、照片集)

個人成果	網址連結	(你來當老師企劃影片之截圖)
期末成果 (陳則維)	https://www.youtube.com/watch?v=ILx2Vgf50gc	
期末影片 (黃冠儒)	https://www.youtube.com/watch?v=fr9bi_ur2jA	

(二)分組討論及相關活動照片、其它附件

	<p style="text-align: center;">初期規劃</p> <p>剛開始以投資學課本來規畫自己的學習進度，搭配已有報名的會計課，學習目標以財務報表及課本為主。(左圖)為參考書目</p>
	<p style="text-align: center;">中期規劃</p> <p>主要以網路上看到的新聞及推播的分析(如 Yahoo 新聞、元大先生)為依據。</p> <p>以及網路上查詢(如財報狗、Cmoney...等)。</p> <p>將自己新學到的零碎指標與市場上做對比和觀察。</p>

美股 v.s. 台股

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 跨國企業眾多，品牌也廣泛人知 | 1. 很多企業不了解，需要詳細專研 |
| 2. 股息一季發一次，填息較有保障 | 2. 每年發一次股息，填息高風險 |
| 3. 股息再投入，滾雪球原理 | 3. 依照公司發放股利 |

美股 V.S.台股個別分析

如何購買美股 - STEP1 開通帳戶

(以國泰帳戶&TD Ameritrade舉例)

國泰台幣帳戶



國泰外幣帳戶

First National Bank
Omaha



如何購買美股流程-Step1

如何購買美股 - STEP2 匯錢

(以國泰帳戶&TD Ameritrade舉例)

1. 兌換美金
2. 登入國泰網路銀行
3. 進入外匯服務



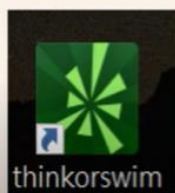
如何購買美股流程-Step2

如何購買美股 - STEP 3 購買美股

(以國泰帳戶&TD Ameritrade舉例)

1. 下單時間(台灣時間)：
21:30~04:00
2. 目前TD購買股票0手續費

電腦版圖示



手機版圖示



如何購買美股流程-Step3

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/16(五) 、6/4(五)	受指導組別	第五組
地點	HEII108	受指導次數	2 次
受指導對象	謝昱騰、林沂宸		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要如何設定爬山的行前計畫。 2. 體力要如何訓練。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可先設定短、中、長期目標，設定要爬哪幾座山，並且可上網蒐集曾經爬過的山友和部落客的經驗分享，在分析要怎麼規劃爬山計畫。 2. 爬山用到最多的就是腿部肌肉，所以腿部肌肉訓練為主要重點。可以透過騎腳踏車、重訓、伏地挺身、深蹲等方式來加強。心肺訓練也是爬山前必做的準備，可做一些有氧運動，每周練習至少 2-3 次，時間約 30-45 分鐘，提升耐力與心率。柔軟度訓練，瑜珈，使全身性伸展運動，可使肌肉維持柔軟關節靈活。最終是找到適合自己的鍛鍊方式，持續的練習和鍛鍊才能有效的提升體力。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題:台灣百岳我來了

二、組別:第五組

三、課程名稱:餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
謝昱騰	登山計畫規劃、蒐集資料、鍛鍊體力、購買登山用品、影片拍攝
林沂宸	登山計畫規劃、蒐集資料、鍛鍊體力、購買登山用品、影片拍攝

六、計畫內容與進度規劃

(一)活動內容構想 (計畫內容)

活動或內容名稱	負責人	學習目標	進行方式
劍潭山步道	共同	登山杖的使用方式	先購買登山杖後，上網搜尋上下山不同的持法，練習平地以及上下坡的使用。
五寮尖	共同	更多的登山技巧	練習在垂直山壁抓著繩索垂降，以及在稜線上平衡行走。
中正山	共同	腿力及負重訓練	在背包中加入更多的重量，長距離行走。
抹茶山	共同	腿力及負重訓練	在更加進階的重量訓練，並控制喝水量。

(二)實施策略 (執行方法)

執行方式

- (1)先上網搜尋相關的影片資料，以及山友的登山心得與裝備資訊。
- (2)開始規律運動、鍛鍊體力。
- (3)在爬山過程中給自己訓練課題，腿力、負重、喝水量、攀爬等等。
- (4)尋找同好以及專業嚮導團教學帶領。
- (5)購買及租借合適的裝備，並學習使用方式。
- (6)登上奇萊南華。

110.4.10	裝備租借	登山包、睡墊、枕頭	2	570	1140	
110.4.11.	團費	團費	2	4500	9000	
110.4.11	餐費	糧食	2	200	400	
總計					24299 元	

經費運用情形

總共花費 24299 元，平均一人約 12500 元。

其中包含:裝備、食物、嚮導、保險、住宿等費用。

七、預期效益

以影片作為成果呈現，包含事前準備過程、照片及心得反思。

這是我們的影片成果呈現，包含了部分事前準備、爬山過程以及心得檢討

【新手百岳—奇萊南峰】黃金大草原、超美日出 | 來回 42km 崩潰初體驗

網址連結: <https://www.youtube.com/watch?v=gKp3-S3xifc>

八、反思

自主學習這門課讓我們收穫最多的部分應該是學會資料收集並拿來實際運用，不論是爬山或是剪影片都一樣，搜集資料大家都會，重點是要學會歸納、統整、分析以及應用，這些需要花很多的心思，也有可能忙了一天結果發現那並不是自己所需要的資料，難免會有氣餒的時候，但這些都是學習的過程，學到了就是我們的。

當初選擇挑戰百岳是因為我們平時就有在休假日登山健走的習慣，一步一步地隨著健走步道爬到大百岳，到北部三大岩場，再到百岳，裝備的更新、體能的訓練也是不斷的在進行，完成目標後，製作影片又是一個全新的篇章，爬山的過程真的很樂在其中，拍攝、剪接影片也是非常的用心，因此受到身邊朋友的肯定與鼓勵時真的會讓我們很感動。知識不是只有透過讀書才能學習，生活中的興趣也有許多機會，從課程開始的選定目標，到後面一次次階段報告，真的學到了很多。接下來就是保持並精進，然後再去發掘出更多想學習的事物。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題:台灣百岳我來了
- (二)組別:第五組
- (三)學生姓名: 謝昱騰、林沂宸
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

起初僅是因為我們喜歡在假日爬山郊遊，從北部親山步道慢慢的進階到郊山甚至是中級山，現在則是將目標放至百岳。因緣巧合下，在我們開始有了這念頭時，就有身邊喜歡爬山的朋友一同號召要登百岳，便開始了這個計畫。學期結束的目標:4/11、4/12 成功登奇萊南峰頂並平安下山。

2.分工分配及執行狀況?

整體計劃構想與目標

- (1)百岳登頂（奇萊南峰）。
- (2)獲得更進一步的登山知識與經驗。
- (3)掌握登山影片的拍攝與剪輯。

實施策略

- (1)上網搜集登山及百岳相關知識經驗。
- (2)尋求志同道合的好友以及專業人員協助。
- (3)開始進行登山計畫。
- (4)學習相關影片的拍攝手法以及剪接技巧。
- (5)成果展現。

整體計畫執行狀況描述

有確實達成我們當初預設的目標，過程辛苦但也很享受，同時也確認了彼此對於這個計畫的想法，都是十分喜歡的，以後會再繼續朝相同的興趣目標邁進。

3.是否遇到什麼難題?

問題	解決辦法
沒有預先想好完整腳本	當天隨機應變調整拍攝的方式和內容
錄音設備有待改進	下次拍攝會注意，錄音和錄影要分開拍攝
剪接軟體使用不順利	尋求會使用的人協助
一邊拍攝一邊爬山很辛苦	所以要繼續鍛鍊體力

(二)成效說明與實際產出

實際產出的就是我們的影片（連結如附件），拍攝過程中也曾在山屋上被陌生人誤認為 youtuber 這也令我們相當開心，影片就是以網路上其他 youtuber 為目標參考的，從拍攝手法到剪輯方式都是第一次學習，也從中受益良多。

三、學習心得

謝昱騰



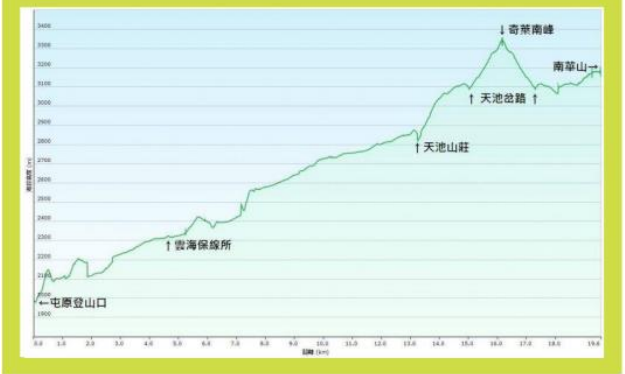

課程也接近尾聲，做影片做報告的同時也再一次的讓我想起來爬山那兩天的種種，沿途的風景真的很美很美，目前爬過其他的山都無法比擬的那種美。製作影片也是一種取捨的過程，在一定的時間內，要盡量完整的保留旅程全貌，也有許多該克服的技術性問題。還記得第二天下山的途中，我跟沂宸互相問對方：「還會想再爬嗎？」我們的答案都是肯定的，雖然很辛苦，但真的很值得。這次影片剪完了，我們也互相再問了：「之後有機會的話還會想拍嗎？」答案一樣是肯定的。爬山，我是新手，剪影片更是新手。剛好透過這個課程，讓我第一次嘗試了這些事情，也完成了目標，我相信之後還會有機會再去爬第二座、第三座百岳的。

林沂宸

雖然爬山是我們原本就會做的事，並不是因為這堂課才開始培養的興趣，但也因為這個影片，讓我們開始考慮之後爬山也拍成影片，不只能記錄每次上山的種種，也能從一部部的影片中看到自己的進步。透過這個課程不只完成了一項自己的目標，也讓我開始接觸剪片，雖然上字幕真的很累、也有很多素材難剪的地方，但最終還是完成了，得到一些朋友不錯的回饋時也很有成就感，希望未來還能繼續進步。

四、其他附件

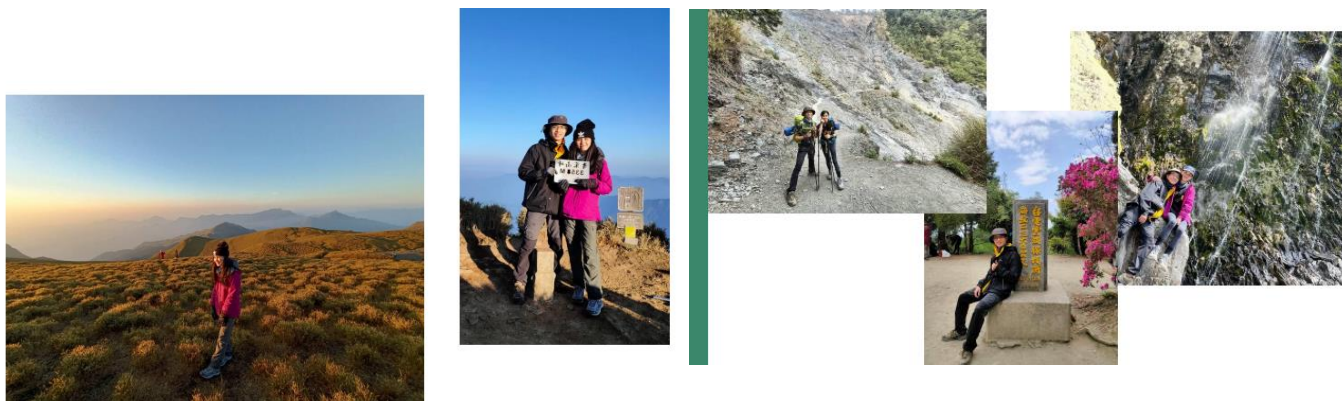
(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)

	
<p>出發前準備的裝備</p>	<p>出發前準備計畫流程</p>
	
<p>奇萊南峰海拔 3358 公尺高</p>	<p>我們登上奇萊南峰</p>

結論與具體建議

針對登山過程中的改善心得，下次再爬山前要在鍛練好身體，在準備裝備時，要取捨那些補給品是必要帶上山的。至於影片要改善的部分，主要還是要事先討論好腳本內容，再拍攝時才會有明確的方向，剪接技巧的部分就需要再花時間慢慢磨練了。

(二) 分組討論及相關活動照片



輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/23(五) 、6/4(五)	受指導組別	第六組
地點	HEIII108	受指導次數	2 次
受指導對象	常可君		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因疫情的影響改變學習計畫。 2. 因疫情影響分享美食帳號的狀況要如何調整。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可改為自家手做料理並記錄下來分享，因疫情許多人在家用餐，可以做為烹調料理的參考。或是整理之前有去參訪過的美食店家進行分析和介紹。 2. 觀摩相同性質的美食帳號在疫情期間如何應對和調整，並思考自己要如何調整和改變分享的主題和發文內容。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題: Don't Stop Me Eatin_

二、組別:第六組

三、課程名稱:餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
常可君	IG 帳號的經營，文案發想、美食構圖、自行烹飪、攝影

六、計畫內容與進度規劃:

(一)活動內容構想 (計畫內容):

(1)規劃計畫主題內容、現今計畫重點項目為何?

(2)將不同餐廳種類區分並整理個別的精選動態，像是餐酒館、咖啡廳、各國餐廳、特色小吃，讓人能更快速得到想要尋找的餐廳。

活動或內容名稱	負責人	學習目標	進行方式
美食構圖	常可君	攝影	從日常的三餐開始，練習構圖，拍攝最美好的畫面。
文章完整性	常可君	文字表達	利用空檔時間練習如何不冗言贅字卻又生動有趣的呈現一篇美食文。

(二)實施策略 (執行方法)

(1)以 Instagram 的 hashtag 標籤作為指引，從 hashtag 標籤能找尋到此平台。

(三) 規劃活動日期及地點

活動或內容名稱	活動日期	活動地點
探訪我的台北市前三名餐酒館	5/11	隱士
探訪我的台北市前三名酒吧	5/20	John Sakamoto

(四)計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)

工作項目/內容	第一個月 (2021.03)	第二個月 (2021.04)	第三個月 (2021.05)
計畫規劃			
蒐集店家			
實地探訪			

(五)計畫經費支出明細表(一律以 excel 製作)

日期	類別	項目	支出	總計	備註
110.05.11	伙食費	餐點	1000	1000	
110.05.11	交通費	捷運	45	1045	

◎經費使用狀況: 2000 內。實地探訪店家與三級警戒後購買食材做料理的費用。

七、預期效益

項目	單位	備註
Instagram 貼文典藏		
Instagram 後台數據		

八、反思

在這個計畫中，從零到有，雖然有的部分並不完整，我也覺得不是很滿意，但很感謝有這次的經驗，讓我知道要把一個計畫用好，所有的架構都要經過縝密的思考與評估，並且好與壞的風險都要考慮清楚，例如：如何與同業競爭者有所不同、平台是否要有收益、行銷手法是否有抓到現階段的消費者，才能讓企劃有一半好的開始，而另一半想必是要靠自己的行動力去完成，才能讓整個計畫更順利、也更符合原先期待的成效，我想這也是我要去學習與改進的問題。

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題: Don't Stop Me Eatin_
- (二)組別:第六組
- (三)學生姓名: 常可君
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

規畫學習目標：

讓更多人認識台灣的美食，並且能有更多的資訊來了解其店家的特色。

確定學習內容：

從此平台可獲取該店家的特色及美食推薦，並能從已分類好的餐飲精選限時中取得最快速的一手資訊。

進行的方法為何：

以現今流行的 Instagram 作為經營平台，並將餐飲分類至精選限時，且不定期上傳新的貼文。

2.分工分配及執行狀況?

實施策略

實地探訪並消費，記錄吃完的真實感受，以及記住該店家的服務態度與用餐環境，是否值得再訪，筆記下來整理至備忘錄。

三級警戒後調整為：將曾經吃過的餐廳整理出來並且上網查詢店家資料，並努力回想當時用

餐的感受以及記憶，歸納至備忘錄；同時參考 YouTube：MASA の料理教室 A B C 所教的

原訂規劃&目標

Step 1

以自己喜歡的美食為主
範圍鎖定
"台北"與"新北"地區內

Step 2

以週為單位更新
發布一至兩篇文

Step 3

觀摩相同性質的
美食帳號來反思
需要調整的部分

Step 4

在學期結束前
粉絲至少有200人
增加

**三級警戒開始
調整規劃&目標**

Step 1

因無法內用關係
更改為在家料理紀錄
與整理先前參訪過的美食

Step 2

將先前參訪過的美食
進行修圖、文案發想
排定發文順序

Step 3

觀摩相同性質的
美食帳號在疫情期間
如何應對及調整

Step 4

在更改規劃的期間
學習到多少的內容

美食，在家自行烹煮。

3.是否遇到什麼難題?

未料遇到疫情影響，以致於無法親自至餐廳體驗用餐，以及我本身居住於桃園的郊區，附近的餐廳較少提供外帶，因此決定在家自己料理一番，以及整理過往沒有發佈在社群的美食，計劃在文案完成後分享給大家。而這學期的課程也讓我學習到，做任何事時除了要有規劃外，也要評估可能的風險與問題的解決方案，這樣問題一出現，才能有效率的去解決與調整。

(二)成效說明與實際產出

關於成效，我認為沒有想像中預期的這麼好，雖是因為疫情影響，但替代的方案沒有事先規劃好，使得新的方案要在短時間達到成效，是一大困境。不過，這次的計畫也是在考驗我們的應變能力與自主能力，雖然無法讓大家實際的看到成效，但我會繼續更新貼文（將整理好的美食文案）繼續經營下去的。就目前現階段已發佈的貼文，依據貼文洞察報告，最多典藏數的貼文有 12 個人典藏，最多轉發分享貼文的次數有 4 個，帳號洞察報告在 5/25~6/25 之間顯示已觸及的用戶人數有 315 個，雖然追蹤人數很少，但觸及的人數算還不錯了。

整體計畫執行狀況描述

在 5/11 前往隱士餐酒館用餐完後，那一週就被宣布三級警戒，無法到外用餐，雖然可以外帶外送，但因家住桃園郊區，因此距離也成為受限，也不方便外出，因此調整為整理曾經吃過的美食，整理完有 15 個店家能做介紹，也在打文案的同時，努力回想當時的感受；另一方面，在家自我料理也參照 MASA の料理教室 A B C 的影片，參照起司歐姆蛋可頌三明治、鮭魚和風白醬義大利麵的做法來作為增進自己的廚藝以及替代不能出門外食的我，當然在這個執行的過程中，只有我自己的感受最深刻，很想傳達一些自己的感受給大家，這是我覺得比較可惜的。

三、學習心得

首先，很開心能在輔仁選到這堂課，這堂課是我在大學四年裡最喜歡的一堂課。也許我在課堂上的表現不是最好的，但是我對這堂課的評價非常高，不是因為要討好老師才這樣說，而是發自內心地覺得老師的教導非常得好，先讓我們自己去想什麼計畫是我們想要去做的，怎麼做？為什麼？任何事都一定有他的存在性，也經由課堂上同學的討論方式給予自己該改進、補強計畫的部分，再更進一步的與老師個別討論，發現更多可以更好的地方以及讓自己有更多的思考。真的非常謝謝老師！也辛苦老師一學期的教導與建議。我會好好銘記在心。

四、其他附件

(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)

	
<p>美食評論平台介紹 PPT</p>	<p>先前參訪過的店家</p>
	
<p>在家料理紀錄</p>	<p>在家料理紀錄</p>

(二) 分組討論及相關活動照片

	
<p>以 Iphone 相機內建調色功能，調整相片的光線及角度與色。(進行修圖)</p>	<p>以 Unum app 協助版面佈置、方便排程發佈貼文。(排定發文順序)</p>

Step 2

將先前參訪過的美食
進行修圖、文案發想
排定發文順序

除了店家基本介紹外，
還附上個人的真實評價與感受，
及hashtag相關類別以便搜尋。



Step 3

觀摩相同性質的
美食帳號在疫情期間
如何應對及調整



配合三級警戒
以提供外帶不內用的店家
作為介紹



附上個人的真實評價與感受，及hashtag相關類別以便搜尋。

觀摩相同性質平台美食帳號如何應對對策



參考平台

Masa 料理 ABC(激發靈感)、滿分人妻的教學(美食構圖)、三分鐘/行銷在學中(社群平台經營法則)

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/21(三)、6/11(五)	受指導組別	第七組
地點	HEII108	受指導次數	2 次
受指導對象	楊富云、王愛茹、鍾沂庭		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 貼文內容主題設定。 2. 在發貼文時會遇到瓶頸。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可參考洞察數據，摸索大眾喜愛看的貼文類型進行分析，再來設定並挑選想要分享的主題和內容及呈現方式、風格、特色。 2. 可從中檢視不受歡迎的主題內容並且找出原因，並以新的系列或是不同的呈現方式進行改善。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題: Instagram 美食帳號養成計畫

二、組別: 第七組

三、課程名稱: 餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:

姓名	工作內容
楊富云	尋找健康飲食餐廳、製作 PPT、影片發想及拍攝
王愛茹	分享簡單的手作料理、製作 PPT、影片發想及拍攝
鍾沂庭	尋找全台 CP 值高咖啡廳、製作 PPT、影片發想及拍攝

六、計畫內容與進度規劃

(一)活動內容構想 (計畫內容):

社群主題內容為介紹全台美食，並結合簡單手作料理，特色是將美食分門別類成不同主題性介紹，方便群眾搜索資訊，也能滿足不同客群的需要。而我們將美食帳號再依次分成重點細項，分別為：減脂吃什麼？午茶吃什麼？以及在家吃什麼？

1.減脂吃什麼？

主要以分享全台健康餐盒、vegan 餐廳，以及分享一些簡單減脂手作料理為主，吸引注重飲食的客群，並讓現代人重新重視自己吃進去的食物。

2.午茶吃什麼？

主要以分享全台 CP 值高的咖啡廳為主，想要找適合讀書的咖啡廳？適合聚會大聲聊天的咖啡廳？不限時免費 wifi 的咖啡廳？都可以在我們 instagram 上找到符合需求的小店。

3.在家吃什麼？

主要為分享簡單好做的手作料理，不管是懶人還是小資族都適合的料理，分享給想要省錢、不太會煮飯也能成功的客群一些值得參考的食譜。

利用多種主題性標籤，方便現代人搜索符合自身需求的資訊，也能涵蓋更多不同需求的客群。在實行的過程中，也會視情況考慮增加主題性、開啟粉絲問答等等，彈性調整以符合計畫之最終目標。

進行方式及負責人如下表：

活動或內容名稱	負責人	學習目標	進行方式
減脂吃什麼？	楊富云	尋找健康飲食餐廳	餐廳資料查詢→實地參訪→進行評價發文
午茶吃什麼？	鍾沂庭	尋找全台 CP 值高咖啡廳	餐廳資料查詢→實地參訪→進行評價發文
在家吃什麼？	王愛茹	分享簡單的手作料理	食材購買→製作流程紀錄→發文分享

(二)實施策略（執行方法）

一、規劃主題活動或內容之執行方式

三人分別負責不同的主題，並每週固定日期更新一篇，即社群網站一週更新三次。

(1)減脂吃什麼？

尋找全台健康餐盒、vegan 餐廳，並實際吃過評價、分享發文。亦或分享一些簡單減脂手作料理。

(2)午茶吃什麼？

尋找全台 CP 值高的咖啡廳，再進行評價、分享和發文。

(3)在家吃什麼？

分享手作料理食譜，並拍照紀錄教學，再分享發文。

(三)規劃活動日期及地點

活動內容	時間	地點
走訪店家與紀錄	3/12-6/19	各家咖啡廳/健康餐盒店家
研究食譜與製作	3/12-6/19	家
發文「在家篇」	3/23、3/30、4/6、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8	家
發文「減脂篇」	3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10	家
發文「午茶篇」	3/27、4/3、4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12	家
檢討會議	3/31、4/15、4/30、5/15、5/31、6/15	不定

(四)計畫執行進度/甘特圖(Gantt chart)

工作項目/內容	日期											
	二月	三月										
	2/26	3/5	3/6	3/12	3/19	3/20	3/23	3/25	3/27	3/30	3/31	
餐與創新學習申請表												
計畫書												
創建IG粉絲帳號												
調查走訪店家/研究食譜												
「發文」在家篇												
「發文」減脂篇												
「發文」午茶篇												

工作項目/內容	日期														
	四月														
	4/1	4/2	4/3	4/6	4/8	4/10	4/13	4/15	4/17	4/20	4/22	4/24	4/27	4/29	4/30
調查走訪店家/研究食譜															
「發文」減脂篇															
階段報告/分享															
「發文」午茶篇															
「發文」在家篇															
追蹤粉絲人數成長幅度															

工作項目/內容	日期														
	五月														
	5/1	5/4	5/6	5/7	5/8	5/11	5/13	5/15	5/18	5/20	5/22	5/25	5/27	5/29	5/31
調查走訪店家/研究食譜															
「發文」減脂篇															
「發文」在家篇															
「發文」午茶篇															
階段報告/分享															
追蹤粉絲人數成長幅度															

工作項目/內容	日期							
	六月							
	6/1	6/3	6/5	6/8	6/10	6/12	6/13	6/25
調查走訪店家/研究食譜								
「發文」在家篇								
「發文」減脂篇								
「發文」午茶篇								
追蹤粉絲人數成長幅度								
成果報告書								
成果發表								

(四) 計畫經費支出明細表

日期	類別	項目	單位	支出	總計	備註
110.3.22-28	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	475	475	減脂篇 140 午茶篇 300 在家篇 35
110.3.29-4.4	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	660	660	減脂篇 100 午茶篇 360 在家篇 200
110.4.5-11	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	579	579	減脂篇 219 午茶篇 350 在家篇 10
110.4.12-18	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	520	520	減脂篇 170 午茶篇 300 在家篇 50
110.4.19-25	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	445	445	餐廳篇 230 午茶篇 65 在家篇 150
110.4.26-5.2	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	325	325	餐廳篇 0 午茶篇 290 在家篇 35
110.5.3-9	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	550	550	餐廳篇 220 午茶篇 250 在家篇 80
110.5.10-16	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	2640	2640	餐廳篇 2460 午茶篇 150 在家篇 30
110.5.17-23	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	340	340	餐廳篇 320 在家篇 20
110.5.24-30	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	430	430	餐廳篇 280 餐廳篇 150

110.5.31-6.6	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	390	390	在家篇 100 餐廳篇 290
110.6.7-13	餐費	含手作料理及餐廳 購買餐點之費用	1	670	670	餐廳篇 600 在家篇 70
總計					8024	

七、預期效益

(1)將 Instagram 帳號轉換為商業檔案，開啟洞察報告，即可顯示頁面被瀏覽次數、觸及人數、回覆次數等資訊（圖 1 為範例）。

(2)每半個月一次小組檢討（包含心得與收穫，將參照反思表以文字檔呈現）。



圖 1 商業帳號分析示意圖

(3)質、量化指標評估

項目	單位	備註
貼文數	篇	3/22 起，每週將發 3 篇文章，截至本學期成果發表共計 33 篇文章。
愛心數	人次	觀察每篇文章愛心數與粉絲數之落差，並衡量每篇文章的人氣指標。
粉絲人數	人次	截至本學期成果發表，目標為粉絲人數 1000 以上。
留言數	人次	追蹤實際參與互動的粉絲數量，並於檢討時檢視數量成長情形。
觸及人數	人次	可得知實際上有多少人看到貼文內容，並算出觸及率於成果報告公布。

活動滿意度(組員)	0-100	將製作簡易調查表，並分析組員對於本學期學習的滿意度。
-----------	-------	----------------------------

八、反思

<p style="text-align: center;">一、動機部分</p> <p>現在幾乎可以算是一個網路時代，尤其近幾年 Instagram 盛行，許多商家也會創建屬於自己的帳號作為店家日常的分享、商品的宣傳。我們認為如果想要創業，經營一個 Instagram 帳號與顧客需要擁有良好的互動，希望能藉此機會實際練習。</p>	<p style="text-align: center;">二、實施過程部分</p> <p>每週二、四、六個發表一篇文章，分別為自己在家做的料理、分享健康餐盒、分享咖啡廳這三種主題。從中練習將食物拍得吸引人、讓人有想了解的慾望，並練習客觀評論食物的口味、撰寫吸引人的文章，並期望在學期末能將粉絲提升至 1000 人。</p>
<p style="text-align: center;">四、學習成效</p> <p>規劃創建粉絲團的流程、尋找目標客群及感興趣的題材作為經營的目標。</p>	<p style="text-align: center;">三、學習環境部分</p> <p>初期提升粉絲一定有難度，我們會先從親朋好友的部分著手宣傳，藉由朋友、家人的力量先行穩定一定的粉絲量。</p> <p>推薦咖啡廳的部分最為花錢，可以尋找系上朋友有在咖啡廳打工，如此便可以獲得一些折扣，節省及降低一點經費開銷。</p>

學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題: Instagram 美食帳號養成計畫
- (二)組別: 第七組
- (三)學生姓名: 楊富云、王愛茹、鍾沂庭
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

學習如何經營與推廣社群軟體，現今許多產業需要利用社群媒體來行銷自身品牌，職涯也隨著時代俱進，出現了社群小編的職位需求等等，都顯現經營媒體已是不可或缺的技能之一。除此之外，培養美感也是此計畫的目的之一。經營帳號需要注重攝影技巧、排版色調等，我們將學習如何打造出一個主題性明確、乾淨整潔有一致性的排版，避免雜亂無章的編輯，以吸引人們追蹤。以下為本學期期望的計畫目標：

- (1)建立 Instagram 社群，從零開始打造，朝向一個有影響力的美食 KOL 之路前進。
- (2)目標為經營的社群粉絲人數追蹤達千人，並從中獲得其他附加價值的經濟效應。當社群關注度提高，就會吸引品牌廠商合作、業配的機會，許多經營的有聲有色的美食 KOL 就會被招待去吃餐廳、寫評論推薦等等，我們以此為本計畫的最終目標。

2.分工分配及執行狀況?

(一)實施策略

三人分別負責不同的主題，並每週固定日期更新一篇，即社群網站一週更新三次。

(1)WE 減脂吃什麼？

分享全台健康餐盒，並實際吃過評價、分享發文。亦或分享一些簡單減脂手作料理。

(2)WE 午茶吃什麼？

分享全台 CP 值高的咖啡廳，再進行評價、分享和發文。

(3)WE 在家吃什麼？

分享手作料理食譜，並拍照紀錄教學，再分享發文。

(4)WE 餐廳食記

此為後來增加的主題，分享全台各種類型餐廳並撰寫成評論介紹、發文。

進行方式及負責人如下表：

活動或內容名稱	負責人	學習目標	進行方式
WE 減脂吃什麼？ WE 餐廳食記	楊富云	分享健康餐盒、各種類型餐廳並撰寫評論介紹	餐廳資料查詢→實地參訪→進行評價發文
WE 午茶吃什麼？	鍾沂庭	分享全台咖啡廳並撰寫評論介紹	餐廳資料查詢→實地參訪→進行評價發文
WE 在家吃什麼？	王愛茹	分享簡單的手作料理	食材購買→製作流程紀錄→發文分享

3.是否遇到什麼難題?

◎不夠洞悉使用者與受眾

(1)粉絲多為在外租屋的 18-24 歲女性學生 / 社會新鮮人，「在家吃什麼」系列難以吸引此類受眾。

(2)粉絲多為喜愛拍攝美照的年輕女性，但吸引此類受眾的「餐廳食記」系列較晚推出。

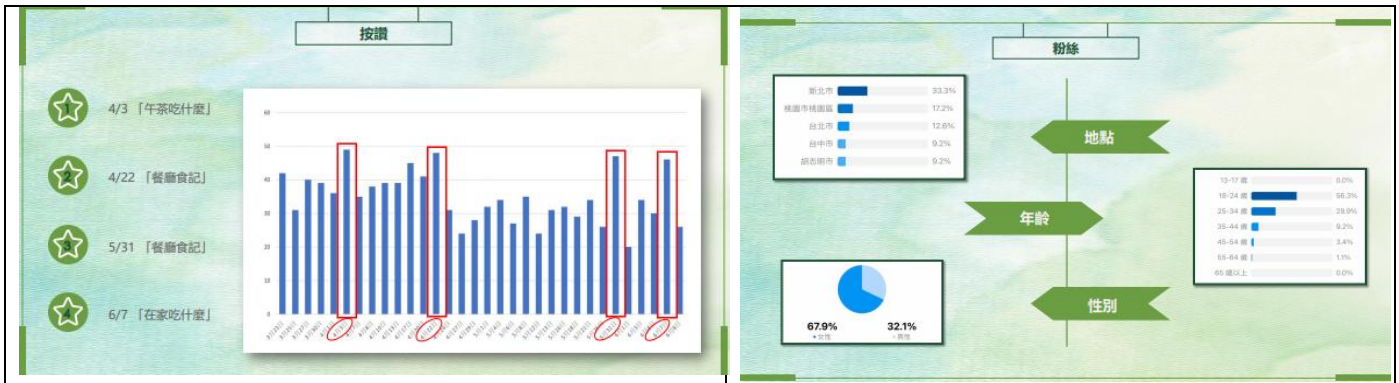
◎沒有固定品牌特色

(1)貼文照片未能有效傳達帳號的特色、品味。

(2)多人經營導致照片風格不一，視覺上看起來較混亂。

(二) 成效說明與實際產出

項目	內容達標	項目	內容達標	項目	內容達標
貼文	共計 33 篇	粉絲	共 126 名	觸及	提升 47.8% 瀏覽提升 156% 商業瀏覽 158%
按讚	午茶、餐廳系列較熱門	互動	增加 131%		



按讚數據分析

粉絲占比分析



互動數據分析

觸及數據分析

整體計畫執行狀況描述

我們採用分頭進行的方式來完成最初設定的三大主題，避免需要湊齊大家聚集的時間不易而使計畫難以推行。前兩週執行創建 Instagram 帳號並累積文章數，期間大家分別定期發出新貼文。第三週開始向親朋好友宣傳帳號，並觀察文章主題是否符合大眾喜歡。第四週後依據貼文的觸及人數、按讚人數的數據，也因為能做的變化較少因此決定將停更「減脂吃什麼」系列，並新增「餐廳食記」系列，該系列將介紹成員前往的餐廳，並對餐點進行評價。

時間持續到第五週，文章內容與風格逐漸穩定，但追蹤人數上升幅度不大。在構思完原因及討論解決方案後，調整了「在家吃什麼」系列中照片的拍攝風格與擺盤裝飾，並獲得共識：Instagram 是圖片重於文章內容的平台，為了吸引更多追蹤者，我們需要將大家第一眼會看見的「圖片」做更深的強化，其中包含多角度、多元素的拍攝。除此之外，為了使我們的帳號更具獨特性，我們稍微更改了主頁的介紹，並增加了屬於我們自己的 hashtag，分別為「WE 餐廳食記」、「WE 在家吃什麼」、「WE 減脂吃什麼」、「WE 午茶吃什麼」。

改進了上述的問題後粉絲並沒有快速上漲，但有緩慢的上升。然而在第八週時遇到疫情的爆發，讓「午茶吃什麼」系列面臨無法探訪咖啡廳的窘境。經過討論後決定在後幾週將「午茶吃什麼」系列暫時停更，期間將重點放於「在家吃什麼」系列並以成員過往拜訪的店家作為「餐廳食記」的素材，作為無法出門尋訪新店家的應急素材。

貼文持續更新至 6/8，以「餐廳食記」作為最後一篇貼文。而截至八日，追蹤人數到達 126 位，距離最初訂定的 1000 位尚有一段距離。

三、學習心得

◎自主學習過程反思紀錄 - 3/31

動機部分

累積幾篇文章再進行宣傳，避免降低粉絲追蹤慾望。練習拍攝技巧，足夠吸引人的照片才能有效增加觸及人數。培養經營社群媒體、撰寫文案的技能。

實施過程部分

初期個人對拍攝的把握還不足，多拍攝各種角度的照片，數量多更容易選到好看的照片。也可以請組員幫忙挑選。

遇到的困難像是配色、擺盤太過單調，因此購買輔助用具(桌巾、餐盤等等)，來使畫面更豐富。

搜尋網路食物拍攝技巧、詢求有經驗的朋友幫助。

學習成效

製做自己拿手的料理時較沒有遇到困難。並且能簡化步驟，在發文教學時也能使看的人更容易理解。

學習環境部分

依照朋友的建議嘗試不同的相機效果、逐漸抓到拍攝技巧。運用家中資源，使用家裡的餐具、食材，有問題時向家人求助。拍攝用餐時尋找店內光線較好的位置，拍攝出來的照片會更吸引人。

◎自主學習過程反思紀錄 - 4/15

動機部分

思考引人入勝的文案跟主題、手做方面製作較熱門的料理提升觸及人數，希望能慢慢增加更多的粉絲、提升粉絲與我們的互動。

實施過程部分

除了拍照外，也增加了錄影內容，以供實品參考性。多嘗試不同擺盤及拍攝角度，發文時搭配限時動態一起發送，更能提醒粉絲觀看貼文。

學習成效

在家篇：從洞察報告中可發現西式料理比中式料理受歡迎，因此之後會朝向西式料理的部分努力，或提高西式料理的比例

下午茶篇：從粉絲分析報告中發現，週六的粉絲活動時間多集中在晚上 9:00，因此也將本主題的發文時間集中於此時，增加粉絲觀看率。

減脂篇：健康餐盒的聲量比午茶跟手做低，考慮增加介紹餐廳或開箱超商也可吃的減脂料理，盡量增加受眾，讓大家的選擇性更多，取得更方便。

學習環境部分

在家篇：使用 hashtag 及食譜 app 找出熱門料理，從中挑選出自己認為好上手的來進行製作。

午茶篇：與朋友一同前往能點較多的餐點、寫出更全面的評論。

減脂篇：用 Uber eats 找尋健康餐盒，或從輔大周邊商家尋找可介紹的健康餐盒。

◎自主學習過程反思紀錄 - 4/30

動機部分

Instagram 是一個主打照片分享的社群軟體，所以需要對拍攝技巧更加精進，除此之外也要增加文章主題多樣性，涵蓋各種不同性質的粉絲族群。

實施過程部分

在拍攝時加入不同的元素背景，如手、餐具等，也可以加入用餐環境，讓畫面更精緻豐富。

學習成效

漸漸會有同學稱讚這次拍攝的咖啡廳照片很美、很好看，可以從稱讚中回看此次的照片拍攝手法，找到拍攝方向。而因減脂篇聲量低，這週開始將減脂篇改為餐廳食記篇，且成效佳。第一篇文即獲得 48 按讚數。在家篇首次嘗試飲料的製作，但拍攝耗時，導致飲品漸層部分無法於照片中完美呈現，因此若還有機會製作類似的飲品，會選用較耐放的種類。

學習環境部分

挑選裝潢有特色的咖啡廳，可以上傳店家的照片，讓發的文章更有內容。並且有外食的時候都可以隨時拍照紀錄，且不限餐廳種類。在家試著尋找不同背景與擺設，避免與餐點撞色、看起來過於單調，也塑造出較清新的風格。

◎自主學習過程反思紀錄 - 5/15

動機部分

午茶方面尋找不太一樣的咖啡廳，改變些許內容，查看是否能吸引更多粉絲。照片部分則改善圖文平面的問題，並嘗試加入小物來做裝飾、擺盤來增添畫面豐富性。

實施過程部分

午茶方面尋找到主打咖啡的店家，去掉多數咖啡廳有的早午餐部分，主題性更為強烈。

而在拍攝部分多琢磨單眼相機的實物拍攝手法。

因應影片拍攝，在家篇選用製作過程較為精簡的料理。

學習成效

午茶方面微微改變主題尚需時間觀察是否吸引更多粉絲。但挑選較少客人的時段用餐確實可以有更多拍攝的背景、更多好看的照片選擇。餐廳食記篇則利用單眼相機拍攝製造景深，讓圖片更具專業性。

在家篇參照網路食譜拍攝手法，在食材的挑選上注重配色，使照片看起來更為吸引人。

學習環境部分

挑選咖啡廳非熱門時段，可以有較多空間拍攝。並且保持外食時隨時拍照紀錄的習慣，不限餐廳種類。本週在家篇因拍攝需求，轉換場地，由三人共同製作與擺設，汲取大家的心力，照片的質感也有所提升。

◎自主學習過程反思紀錄 – 5/31

動機部分

遇到疫情爆發，將主題靠往在家做系列，並使用舊文章發文，避免停更。學習彈性變更主題，因應時況且現在大家無法外食，反而更需要簡單的手作料理來提供煮菜的靈感。

實施過程部分

無法出門探訪咖啡廳只能上傳舊有的照片，但存檔不多，讓午茶部分的更新面臨困難。在動手做的部分除了拍攝成品，也把製備過程也拍入，讓大家可以看到製作過程的變化。

學習成效

碰到這樣突如其來的狀況讓更新停滯，而得到最大的啟示便是先前有空時就應該盡量拜訪新店家，經營粉絲專頁不像經營個人版面，是需要對欣賞文章而追蹤的粉絲負責的。文章更新後續將所有主題暫時都改為手作料理，讓大家宅在家也有食譜參考可以一起動手做。

學習環境部分

恰好碰到疫情大爆發，因此午茶部分無法出門探訪。自己做部分則參考 YouTube 或網路食譜，例如：Masa の料理 ABC，而目前在家篇遇到的問題是食材購買的不便，因應政府防疫政策，減少了外出頻率，網購生鮮食材大多需一週才會到貨，因此也耽擱了發文時間。

四、其他附件

(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)

<p>計畫構想與目標</p>	<p>計畫執行狀況</p>
<p>計畫執行狀況</p>	<p>過程中的反思紀錄</p>

(二) 分組討論及相關活動照片

<p>在家吃什麼貼文</p>	<p>減脂吃什麼貼文</p>

<p>午茶吃什麼貼文</p>	<p>餐廳食記什麼貼文</p>
<p>經費使用狀況</p>	<p>結論分析</p>

結論與具體建議

只是提升文章的瀏覽次數是不夠的，要想辦法讓潛在用戶看到貼文願意追蹤，因此我們認為最重要的是確立品牌特色、並了解大眾來投其所好，整體貼文風格一致、舒服，才能讓潛在用戶瀏覽完商業檔案後進行追蹤。此外，也可以提升文章基數，累積更多貼文，大家能從中得到的資料越多，就越容易被追蹤，所以其實可以更頻繁的發文，再利用一些貼文活動，將品牌延伸到其他潛在追蹤者。例如：抽獎活動，常見於剛創辦的 IG 帳號，可以設立一些條件讓粉絲參加抽獎，藉此獲得粉絲們的追蹤與分享，口耳相傳是最快的傳播方式，也可以得到更廣泛的粉絲族群，不局限於朋友與朋友之間。

因應現代人喜歡拍照打卡，多介紹熱門的商家也十分有用，因為大家都聽過這家店，自然會在 Instagram 利用店名或主題標籤搜尋，也有利於文章的曝光。

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：林昕儒

聯絡方式：0910584996

時間	4/21(三) 、6/11(五)	受指導組別	第八組
地點	HEII108	受指導次數	2 次
受指導對象	王昕芷、蔡儒瑩		
指導老師	林希軒老師		
指導內容摘要			
主要問題	<ol style="list-style-type: none"> 1.當初在設定要去哪家非傳統旅館時，很難決定要介紹哪一家。 2.因疫情無法實地探訪非傳統旅館，如何改變學習模式。 		
具體建議與解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1.先設定幾個想去的非傳統旅館，並且做評估和分析可上網搜尋部落客介紹、旅遊頻道介紹(評估價位、地理位置、特色...等)，最後再決定適合的去參訪。 2.無法實地訪查，可以改為介紹非傳統旅館的方式來呈現，可上網搜尋非傳統旅館的相關文獻和部落客旅遊的介紹，進行資料的蒐集和彙整，再來進行分享。 		
後續追蹤			
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____

輔仁大學 110 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題:你所不知道的非傳統旅館

二、組別: 第八組

三、課程名稱:餐旅創新學習

四、指導老師: 林希軒老師

五、學生姓名與工作分配:(可以個人或團體方式執行, 至多 5 人)

姓名	工作內容
王昕芷	搜集各網站資訊、旅館分類、安排旅遊行程、成果紀錄(影片拍攝)、 成果報告
蔡儒瑩	搜集各網站資訊、進行類型比較、安排旅遊行程、成果總結(簡報製作)、 成果報告

六、計畫內容與進度規劃:(請描述透過何種行動或方法達成)

(一)活動內容構想(計畫內容):

一、規劃計畫主題內容、現今計畫重點項目為何?

- ✓ 搜集各網站資訊(旅館官網、部落格、影音分享平台)。
- ✓ 依旅館特色進行分類(非傳統旅館的定義:特殊住宿環境、特殊住宿房型)。
- ✓ 進行類型比較(客群、房價、地區、交通...等)
- ✓ 安排旅遊行程。
- ✓ 成果紀錄(影片拍攝)。
- ✓ 成果總結(簡報製作)。
- ✓ 成果發表(口頭報告)。

(二)活動簡介及進行方式

活動或內容名稱	負責人	活動目的	進行方式
搜集各網站資訊 (旅館官網、部落格、影音分享平台)	王昕芷 蔡儒瑩	了解各類型旅館	網路搜尋、期刊閱覽
旅館分類	王昕芷		依據旅館特色做分類
進行類型比較	蔡儒瑩		從住宿方式、目標客群、住宿環境的營造等進行比較

安排旅遊行程	王昕芷 蔡儒瑩	學習目標實踐及其前置作業	選擇其中一類型旅館並安排周邊旅遊景點進行實地探訪
成果紀錄（影片拍攝）	王昕芷	同整學習成果並進行口頭發表	利用通訊軟體進行攝影、剪輯，紀錄旅遊過程
成果總結（簡報製作）	蔡儒瑩		將所有學習過程記錄成簡報形式
成果發表（口頭報告）	王昕芷 蔡儒瑩		將成果發表給同學及師長

(三)實施策略（執行方法）

規劃主題活動或內容之執行方式：

網路書面及影音資料搜集、利用所學分析優劣、安排旅遊行程增加實際體驗

(四)規劃活動日期及地點

活動或內容名稱	活動目的	活動時間	活動地點
搜集各網站資訊 （旅館官網、部落格、 影音分享平台）	了解各類型旅館	4/1 前	學校
旅館分類		4/9 前	
進行類型比較			
安排旅遊行程	學習目標實踐及其前置作業	5/21 前	
成果紀錄（影片拍攝）	同整學習成果並進行口頭發表	6/5-6/6	旅遊地點
成果總結（簡報製作）		6/11	學校
成果發表（口頭報告）		6/25	

(五)計畫執行進度/甘特圖 (Gantt chart)

工作項目/ 內容	3/15~3/31	4/1~4/15	4/16~4/30	5/1~5/15	5/16~5/31	6/1~6/15	6/16~6/30
資料搜集							
旅館分類							
類型比較							
安排旅遊行程							
影片剪輯							
簡報製作							
成果發表							

(六)計畫經費支出明細表

日期	類別	項目	單位	支出	總計	備註
110/6/5、 6/6	交通費	客運 (來回)	4	270	1080	
110/6/5	交通費	計程車	2	300	600	電話提前預約
110/6/5	住宿費	九森樹林 (兩人房/晚)	1	4800	4800	
110/6/5-6/6	餐費	一日三餐	4	200	800	6/5 午餐、晚餐 (住宿餐廳消費) 6/6 早餐 (住宿附餐)、午餐、晚餐
		總計			7280	

*原訂旅遊計劃取消，有爭取到全額退費，因此經費使用的總額度為「零」

七、預期效益

(1)如何檢視及評估你們的計畫效益？

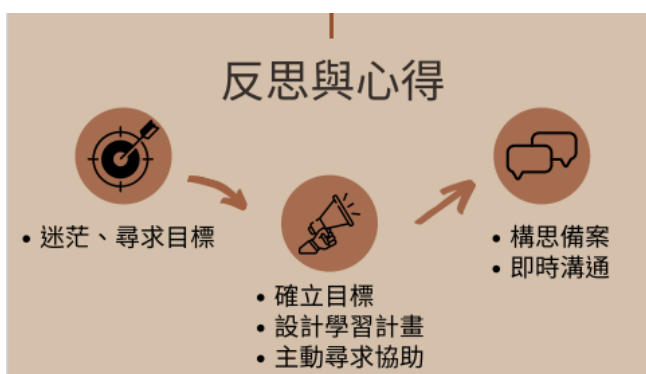
(2)如可包含預期成效，亦可使用質、量化指標評估、預估出席人數、出席率或活動滿意度、組員心得報告……等等。

(3)質量化指標範例

項目	單位	備註
每次活動成員出席率	人次	
服務對象達成率	人次	
活動問卷滿意度(對象)	0-100	
活動滿意度(組員)	0-100	

八、反思

剛開始在尋求目標的時候非常的迷茫和不知道學習的方向，到後續與老師討論和思考後確立好目標時，便開始設計學習相關計畫及內容，在這個過程中也讓我們更積主動尋求他人和老師的協助，並聽取同學給予的建議和回饋，因為疫情的影響，導致原先設定要去住宿的行程就必須取消，後來也有想到幾個備案，並且與組員進行討論，雖然過程中碰到許多難題，但我們都有即時的做好溝通和協調，所以最後設定的學習計畫和目標我們也有如期的完成，在這堂課程中也培養我們具備許多相關的能力，像是表達能力(學會表達及呈現自己的學習歷程)、時間管理(安排自己的學習時間)、資料整理(透過整理資料內化知識)、應變能力(因疫情隨時調整學習過程)、影片剪輯的技能(紀錄學習歷程的經過，讓成果呈現更豐富)等，這堂課真的讓我們受益良多，讚唷!



學生自主學習成果報告

一、課程基本資料

- (一)自主學習畫主題: 你所不知道的非傳統旅館
- (二)組別: 第八組
- (三)學生姓名: 王昕芷、蔡儒瑩
- (四)課程名稱: 餐旅創新學習
- (五)指導老師: 林希軒老師

二、計畫成果

(一)自主學習歷程

1.如何設定主題?

在這學期自主創新學習的課程中，我們想藉由實地的探訪和網路資源的閱讀來充實對國內外非傳統旅館產業（15-20 家）的了解並深入探討各旅館類型（定義：特殊住宿環境、特殊住宿房型）發展的優勢與劣勢並分析（客群、房價、地區、交通...等）。最後在學期末透過學習過程的影片紀錄與成果發表來衡量此次學習的成效。

2.分工分配及執行狀況?

在旅館資料搜集、分類與比較上有按照進度完成，但這中間因為有很多原文資料，需要花費較多時間翻譯閱讀，因此我們儘量以中文旅遊分享文章為主，並且提前確定成果報告需要的資料項目，節省找不同類型資料時間，最後在優劣勢分享這項工作上的經過討論，因為我們能力與資料有限決定把這項工作拿掉，而旅程安排也按照時間安排好並做好交通訂房的事先準備，但由於疫情爆發，所以取消探訪，臨時通知老師尋求解決辦法，最終決定退費取消行程，並且更改腳本內容，將原訂的旅遊計畫改為將非傳統旅館中的特殊房型與環境兩種類型中找出最具特色的，剪輯介紹短片，並且介紹我們原訂要去探訪的九樹森林旅館，住宿感想與反思。

3.是否遇到什麼難題?

問題	解決方法
因疫情無法實地探訪非傳統旅館	重新構思影片內容與期末報告形式
遠距教學，不便見面討論	善用 line、teams 等軟體來進行討論
旅館退費時間緊迫	提前告知問題與解決辦法，詢問老師建議

(三) 成效說明與實際產出

在實際成效的部分我們將所找到的非傳統旅館的資料定義成兩個大的主要項目：特殊住宿環境、特殊住宿房型。再一一列出例子，將我們覺得學習過程中有趣的旅館型態整理成 PPT 分享給同學們。

特殊住宿環境：The Muraka 海底酒店、Sky lodge adventure suites 懸崖酒店、Kakslauttanen 芬蘭冰屋村（國內類似酒店：阿里山 Hamoana 星空酒店）；特殊住宿房型：九樹森林、卡羅斯塔監獄飯店、柏林創新酒店。

另外我們也有學習設計了影片的腳本並且實際拍攝出完整的成果影片，在大家聽完我們的介紹後，有了更深一層對於這些旅館特殊性有一些影像的刺激和印象。

三、學習心得

王昕芷

整體的計畫在策劃旅遊的時候我們都十分的興奮，原本預估我們整個計畫的高峰會是實地造訪的 Vlog，因此我們在規劃遊程的時候真的是想了很多種可能，也看過不少台灣有趣的特殊旅館，和別人體驗的經驗，終於在經費預算、體驗慾望、理想和現實等考量的制衡下，設計了上述自認不錯的方案。然而最大的遺憾就是受到疫情爆發的限制，被綁住了手腳，被迫只能「雲上觀摩」，要說沒有失落是不可能的，但也不得不承認在逆境中的成長確實會比較快速，也比較容易接受事實，因此造就我們退而求其次，想要在影片的呈現和資料的呈現上面多琢磨、多用心，希望也能帶大家在這樣艱苦的狀況下「雲上過乾癮」。

蔡儒瑩

透過這個自主學習計畫，我們學習到很多，包含時間管理、表達能力、資料整理、影片剪輯與靈機應變的能力，這些都是在我們自主學習計畫中，老師安排的課程與我們遇到的挫折中我們學習到並且有所改變的，也了解到自主學習並沒有想像中困難，並不是透過學校既定安排的課程才能學到東西，當有興趣的課程議題也可以透過尋求網路資料或老師協助，進而了解我們想知道的議題達到提升。

四、其他附件

(一) 學生成果(PPT、照片、照片集)

 <p>成果報告-非傳統旅館</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特殊住宿環境 • 特殊住宿房型 	<p>特殊住宿環境</p> <p>ikylodge Adventure Suites 懸崖酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> • 由三間透明的膠囊吊籠套房、半球形餐廳所組成 • 入房方式: 沿著懸崖徒步爬行、高空滑索  <p>秘魯聖谷 (Sacred Valley)</p>
<p>成果報告-非傳統旅館 PPT 介紹</p>	<p>特殊住宿環境-懸崖酒店(秘魯聖谷)</p>
<p>特殊住宿環境</p> <p>Kakslauttanen 芬蘭冰屋村</p> <ul style="list-style-type: none"> • 終年年均溫只有攝氏 0.6 度 • 以透過整片的玻璃屋頂, 欣賞漫天繁星閃爍以及令人驚豔的極光  <p>荷蘭</p>	<p>國內類似旅館</p> <p>阿里山Hamoana 星空帳篷</p> <ul style="list-style-type: none"> • 由玻璃建造而成的星空帳篷 • 晚上可透過玻璃天窗欣賞夜空  <p>嘉義縣阿里山鄉來吉村4鄰113號</p>
<p>特殊住宿環境-芬蘭冰屋村(荷蘭)</p>	<p>國內類似旅館-星空帳篷(嘉義阿里山)</p>
<p>特殊住宿房型</p> <p>卡羅斯塔監獄飯店</p> <ul style="list-style-type: none"> • 曾經被納粹德軍和蘇聯所用 • 入住前, 須先簽署同意書, 表示自己願意接受被當犯人對待  <p>拉脫維亞</p>	<p>特殊住宿房型</p> <p>九樹旅館</p> <ul style="list-style-type: none"> • 理念: 一棵樹, 種一份幸福 • 房型: 教堂、竹屋、三角樹屋、穀倉閣樓、霍爾城堡系列...等 • 費用: 3500-5800 NTD  <p>南投埔里</p>
<p>特殊住宿環境-監獄飯店(拉脫維亞)</p>	<p>特殊住宿環境-九樹旅館(南投埔里)</p>
<p>特殊住宿房型</p> <p>柏林創新旅店</p> <ul style="list-style-type: none"> • 一共有51個房間 • 房型: 空間立方體、城堡室、自由、標誌房、顛倒房、鏡室、棺材房、獸籠、限制房...等 • 類似旅館分布: 無  <p>柏林</p>	<p>特殊住宿環境</p> <p>The Muraka 海底酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> • 世界上第一家水下餐廳 ITHAA • 雇用海洋生物學家, 以確保建築並未對周圍的珊瑚造成影響  <p>馬爾地夫</p>
<p>特殊住宿環境-柏林創新旅店(柏林)</p>	<p>特殊住宿環境-海底酒店(馬爾地夫)</p>


(二)分組討論及相關活動照片

影片連結：<https://youtu.be/AKm0I2S9N9I>

腳本內容：

第零幕：封面
*開頭有標題(含主題、組員、計畫期間)(可穿插動畫)

第一幕：初衷
旁白：特殊旅館越來越多，但我們在接收這些資訊時總是滑滑手機就這樣略過了~
這次自主學習的課程，讓我們有機會深入了解這些特殊旅館的類型&特別之處

-畫面(20秒)

Surfing the Internet

第二幕：小目錄

畫面：縮時們(討論時的)+階段報告的影片
旁白：自主學習開課囉！第一次自己排學習內容&主題，透過老師、同學們的建議也在線上收集想了解的資訊，雖然過程真的是困難重重、問題多多，但仍是收穫滿滿啦！

畫面：縮時們(討論腳本的)+螢幕擷拍(看YT影片)
旁白：常常在看YT，但當自幾要拍的時候才發現這是個浩大的工程...動畫、配音、構圖...弄的我們快瘋了!!! (爆炸) 喔！沒有啦！我們還是有好好學習的！(嗶~)

畫面：純字幕解釋為什麼沒有實行旅遊計畫與反思(白底黑字、可加小插圖etc.)
旁白：
1. 但是...因為台灣疫情愈加嚴重所以我們的旅遊...取消了👊👊
2. 雖然沒有實際旅遊但我們還是學到很多
3. 比如說
時間安排、表達與整理自己的想法
解決問題與彈性協調的能力
設計影片分鏡、查詢與歸納資料...等
4. 自主學習好像也沒有想像中的難嘛！只要願意說出自己的需求與喜歡的東西就有許多人願意幫助我們找到許多學習資源
5. 感謝希軒老師以及班上同學們提供許多建議！

STEP 1
大漢了！自己的學習自己排！

開麥拉！導演思維！

STEP 2

STEP 3
抗疫！有緣再相見！

結論與具體建議

◎資料搜集可以改善的部分

- (1)除了查照官方資料也可以找台灣部落客資料，以中文分享文章為主，較易理解。
- (2)過濾太冷門的旅館，節省找資料時間。
- (3)以最具代表性的旅館為主要查找目標。

◎影片拍攝可以改善的部分

- (1)提前向旅館告知錄影需求，了解那一些空間可以拍攝影片。
- (2)與老師討論、參考相關部落客影片。

◎交通問題可以改善的部分

- (1)詢問旅館有無接駁車或配合計程車公司。
- (2)搜尋評價較高的計程車公司提前訪價。

◎疫情後遇到問題時可以改善的部分

- (1)重新構思報告內容與影片腳本。
- (2)運用 line teams 來討論克服遠距問題。