

價值導向的飲食健康管理

研習會

2025 年 10 月 15 日 至 2025 年 12 月 15 日

先進您好：

ESG 中的 S 指永續，意指員工健康與福利、客戶關係、社會多樣化與共融等受企業影響之利害關係人之福祉等面向。康健雜誌指出企業組織是攸關民眾健康重中之重的場域，因為八成的成年人，80%醒著的時間都在工作場所度過，而員工健康生產力，與企業競爭力高度正相關，是企業最划算的投資。推動職場健康目的包括降低員工離職率及病假率、提高生產量及產品品質、減少醫療健康保險支出及工作意外、員工可減少壓力、增加工作滿意度並改善員工健康、提升企業形象和競爭力與及衍生效益更可以擴大至家庭與社區。這其中有個和健康飲食有關很重要的職場，就是學校。Scheuch 等 (2015) 研究發現與普通人群相比，教師的生活方式更健康，除高血壓外心血管風險因素的頻率更低，但是與非教師的工作人員一樣，他們普遍患有肌肉骨骼和心血管疾病。而教師的精神和心身疾病比非教師更常見，非特異性的抱怨也是如此，如疲憊、疲勞、頭痛和緊張。因此如何做好教師的健康管理是對於學校發展 ESG 具有重要性。

依多年中小學營養午餐的評選經驗，業者為獲取獎勵多以採用 3 章 1Q 食材，且在各地衛生局宣導和培訓下多已注重食材檢驗與食品衛生，但通常仍有以下問題待解決：

1. 團膳業者廚師和營養師流動率高，導致健康飲食觀念推廣不易由供給端的業者推動。
2. 廚務人員過於注重口味而忽略不當調理所引起的健康問題，且團膳業聘請的營養師通常管不動廚師。

因此本研習以顧客或消費者為最終宣導的主體，透過本教育推廣計畫對教師和團膳執行人員來宣導健康飲食更能發揮宏效。在工業 4.0 潮流，全球醫療和健康界對於服務品質宣導「價值導向(value-based)」，「價值」是「品



質」除以「成本」，其中的精神來自豐田的精實革命(lean)，供給端應減少時間浪費和缺陷，因為接受端支付前提是顧客感受。由於每個人生活型態不同，各自的飲食健康管理也不同，所以本計畫旨在推動價值導向的飲食健康管理，最好的方式提高每個人自己的健康飲食識能，而形成健康台灣的飲食文化。

元培醫事科技大學 生體分子機能實驗室主持人

敬邀

價值導向的飲食健康管理

壹、會議資訊

一、時間：2025 年 10 月 15 日 至 2025 年 12 月 15 日

二、地點：各大學和高中職會議室 (各校指定時間點)

元培醫事科技大學光恩國際會議廳 (11 月 26 日)

元培醫事科技大學餐飲管理系烘焙教室(11 月 21 日)

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、承辦單位：元培醫事科技大學生物科技暨製藥技術系

五、協辦單位：

國際醫學科學研究基金會

台灣醫美健康管理學會

社團法人中華亞健康世界總會

國際抗衰老再生醫美學會

六、研習內容與研習對象：

1. ESG 中教師職場健康的飲食 (各大學與高中職教職員)

[各校指定時間點](#)

2. 健康導向的餐盒與團膳 (午餐秘書、團膳業者與師生、家長)

[11 月 26 日](#)

3. 減醣減脂的餐包製作 (午餐秘書、烘焙業者與師生、家長)

[11 月 21 日](#)

七、聯絡方式：

地址：30015 新竹市香山區元培街 306 號

聯絡資訊：徐冠琳 0353811835 轉 8158

貳、 會議議程

會議議程(一) ESG 中教師職場健康的飲食

預定於雙北桃竹各大學、高中職、台北圓山中山樓(11/22)

時間	活動內容	主講人	主持人/與談人
	參加人員辦理報到、領取資料		
各校指定時間點	教師飲食健康管理	元培醫事科技大學 林志城 教授 陳苑伶 營養師	大學或高中職校長
各校指定時間點	食品型態的保健食品選擇 方式	元培醫事科技大學 林志城 教授 陳苑伶 營養師	大學或高中職校長

會議議程(二) 健康導向的餐盒與團膳

會議地點：元培醫事科技大學國際會議廳 11 月 26 日

時間	活動內容	主講人	主持人/與談人
13:30-14:00	參加人員辦理報到、領取資料		
14:00-14:20 (20 分鐘)	開幕典禮及貴賓致詞 新竹市政府教育局、新竹縣政府衛生局、全國家長會聯盟、 中華民國餐盒食品商業同業公會全國聯合會陳明信理事長		
14:20-15:00	專題演講一 團膳食品安全與衛生	衛福部食藥署 鄭維智組長	元培醫事科技大學 彭金堂 副校長
15:10-15:50	專題演講二 食安法律機制的再提升	全國家長會聯盟食安小組 孫文昌 主委	元培醫事科技大學 莊路德 院長
15:50-16:30	專題演講三 健康導向的餐盒與團膳 團膳健康調理	元培醫事科技大學 林志城 教授	元培醫事科技大學 陳盈秀 主任
16:30-17:00 (30 分鐘)	綜合座談	1. 陳明信理事長 2. 孫文昌 主委 3. 徐珠璽主任 4. 林仲聖 老師	元培醫事科技大學 林志城

會議議程(三) 減醣減脂的餐包製作

會議地點：元培醫事科技大學餐管系烘焙教室 11月21日

時間	活動內容	主講人	主持人/與談人
13:30-14:00	參加人員辦理報到、領取資料		
14:00-14:20	開幕典禮及貴賓致詞	新竹市衛生處 新竹縣衛生局 新竹烘焙公會 待邀	元培醫事科技大學 莊路德 院長
14:20-14:40	減糖與健康飲食	元培醫事科技大學 林志城 教授 陳苑伶 營養師	元培醫事科技大學 莊路德 院長
14:40-15:30	減醣減脂的餐包示範	元培醫事科技大學 餐飲管理系劉婉真教授	元培醫事科技大學 陳盈秀 主任
15:10-16:00	減醣減脂的餐包實作	元培醫事科技大學 餐飲管理系劉婉真教授	元培醫事科技大學 陳盈秀 主任