

【106 學年度創意活動文案-健康存摺 ABC】

食品營養學系

食不食來搓湯圓～



活動時間： 106/12/28 15:00～17:30

活動地點： 格倫108教室、格倫127 實習加工廠

主辦單位： 食營系食品一領頭羊

一、活動名稱：食不食來搓湯圓～

二、活動緣由：冬至圓圓人團圓，希望大家不僅只是吃湯圓，也可以吃得健康

三、活動目的：藉由團體活動讓彼此更加熟悉

四、活動目標：讓食品一的小羊們彼此更團結、感情更融洽

五、活動對象：食品一小羊們

六、活動時間：106/12/28 15:00～17:30

七、活動地點：格倫 108 教室、格倫 127 實習加工廠

八、指導單位：住宿服務組

九、主辦單位：食營系食品一領頭羊

十、贊助單位：住宿服務組

十一、工作職掌和工作分配：

組別	姓名	工作事項
主持組	張鎧顯	活動開場&介紹
活動組	謝洵晴	教學：如何製作健康又美味的湯圓
機動組	李懿芯	場控&攝影

十二、活動內容：

1. 先跟小羊說明搓湯圓的作法
作法：
 - a. 將糯米粉倒入鋼盆，再加入可可粉或抹茶粉或紫薯泥攪拌均勻
 - b. 加水混合成團：不要一次加入全部的水，需慢慢的加，直到能成團即可
 - c. 揉成團後，如果水還有剩不需全部加完，若無法成團，則再加入少許水
 - d. 塑型：搓成長條狀，並分成一段段，再將每一段搓圓或是搓成其他造型
 - e. 將搓好的湯圓放入滾水中，煮至浮起後，轉小火繼續煮 5 分鐘即可
2. 各組分別開始操作：混合粉末→加水成團→搓成喜歡形狀
3. 由於擔心小羊安全，由領頭羊們幫忙煮
4. 煮的時候小羊們進行交換禮物活動
5. 煮好後就在 108 教室進行享用

十三、活動流程：

日期	時間	子活動名稱	地點	負責人
12/28	15:00~15:15	報到&簽到	格倫 108	李懿芯
12/28	15:15~15:25	開場介紹：活動內容	格倫 108	張鎧顯
12/28	15:25~15:40	教學	格倫 108	謝涓晴
12/28	15:40~16:20	動手做	格倫 108	-
12/28	16:20~16:50	烹調 / 交換禮物	格倫 127	謝涓晴、李懿芯、張鎧顯
12/28	16:50~17:15	品嚐時間	格倫 108	-
12/28	17:15~17:30	回饋&大合照	格倫 108	謝涓晴、李懿芯、張鎧顯

十四、經費來源與預算：

項目	數量	單價	合計	計算方式	備註
糯米粉	5 包	45/包	225	5 包*45 元/包=225 元	
可可粉	1 包	40/包	40	1 包*40 元/包=40 元	
胡蘿蔔	0.5 斤	20/斤	10	0.5 斤*20 元/斤=10 元	
黃砂糖	2 包	20/包	40	2 包*20 元/包=40 元	
紅豆	2 斤	60/斤	120	2 斤*60 元/斤=120 元	
老薑	0.5 斤	70/斤	35	0.5 斤*70 元/斤=35 元	
黑糖	1 包	29/包	29	1 包*29 元/包=29 元	
總金額	499 元				

十五、 器材清單：

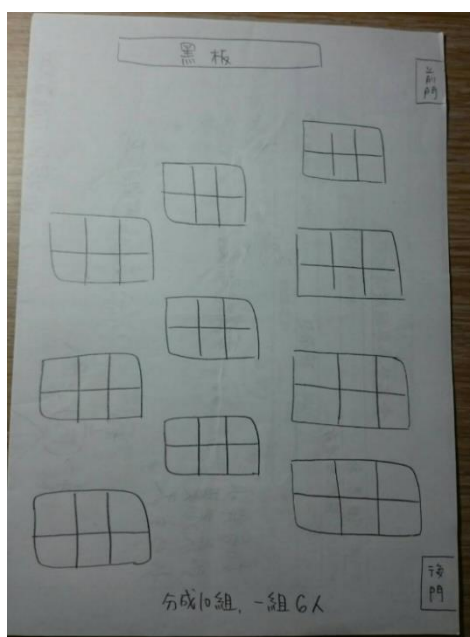
器材名稱	數量	單位	用途	器材來源
鍋子	10	個	煮湯圓	食營系
湯勺	10	支	煮湯圓	食營系
烤盤	10	個	盛裝成品	食營系
醫藥箱	1	箱	緊急療傷	食營系系學會
麥克風	1	支	教學&宣布事項	食營系

十六、 活動文宣：



在這寒冷的 12 月裡，一個人過冬至、一個人過聖誕節嗎？
不如跟我們一塊兒**搓湯圓**，感受大家聚在一起的溫暖、一起同樂。
時間：12/28(四)15:00~17:30
報到地點：格倫 106
等你來喔~

十七、 活動場佈圖：



十八、預期效益：

1. 藉由分工合作，培養團隊默契
2. 利用團體活動增進彼此間的感情
3. 讓小羊的吃得健康、吃的開心

十九、雨天備案：

此為室內活動，若下雨仍可照常進行。

二十、附件：

(一) 活動籌會

1. 籌會會議紀錄

- ✧ 活動：健康存摺 ABC
- ✧ 日期：12/28(四)15:00~17:30
- ✧ 地點：格倫 108 教室、格倫 127 加工廠
 - 麻煩懿芯 12/19(二)前再次跟老師確認
- ✧ 準備器材與食材：
 1. 糯米粉（鎧顯至食品材料行購買）
 2. 可可粉（鎧顯至食品材料行購買）
 3. 地瓜（涓晴提供）
 4. 抹茶粉（懿芯提供）
 5. 二砂（學姊提供）
 6. 黑糖（學姊提供）
 7. 電子秤（涓晴、懿芯提供）
 8. 鋼盆、瓷碗、鍋子、湯勺、鐵盤、長桌（加工廠）
- ✧ 提醒小羊自備碗及湯匙

2. 行前會會議紀錄

搓湯圓注意事項：

1. 12/27 再次提醒小羊們活動時間與地點，以及需準備餐具(到時候麻煩請每個人發到自己群組，以免遺漏掉)
2. 當天集合時間：早上 8:00 地點：格倫加工廠
3. 請大家當天帶所需食材、電子秤、筆
4. 簽到負責人：懿芯
5. 教學負責人：涓晴
6. 主持、煮湯圓負責人：鎧顯
7. 需準備抹布，若有小羊不慎打翻，可即時協助清理
8. 當天大家有空要幫忙拍照與錄影(最後大合照)

(二) 活動執行

1. 參與人數：小羊 58 位+導師+領頭羊 3 位

2. 參與人員簽到表：

健康存摺 ABC-活動簽到表

活動名稱：食不食來撲湯圓 日期：
時間： 地點：梧倫 108

簽到表

序號	姓名	學號	性別	簽到
1	呂健博	410604402	男	呂健博
2	關文岳	410604410	男	關文岳
3	黃峻霆	410618029	男	黃峻霆
4	張善耀	410620408	男	張善耀
5	吳宜衡	410630233	男	吳宜衡
6	林東昇	410630267	男	林東昇
7	洪挺翔	410630356	男	洪挺翔
8	李思鈞	410600254	女	李思鈞
9	宋襄好	410600270	女	宋襄好
10	謝松憲	410604389	男	謝松憲
11	黃美臻	410604397	女	黃美臻
12	余純君	410604509	女	余純君
13	陳盈臻	410604517	女	陳盈臻
14	莊宜宸	410618011	女	莊宜宸
15	呂佳勳	410630225	女	呂佳勳
16	朱珮瑄	410630283	女	朱珮瑄
17	林湘媛	410630306	女	林湘媛
18	葉豐賢	410630314	男	葉豐賢
19	劉家佑	410630322	男	劉家佑
20	林柏豪	410630330	男	林柏豪

健康存摺 ABC-活動簽到表

活動名稱：食不食來撲湯圓 日期：
時間： 地點：梧倫 108

簽到表

序號	姓名	學號	性別	簽到
1	張瑞琪	410600288	女	張瑞琪
2	蕭宇晴	410600327	女	蕭宇晴
3	楊奕慈	410630291	女	楊奕慈
4	黃育澄	410604567	女	黃育澄
5	陳怡蓁	410604575	女	陳怡蓁
6	林夢迪	410619431	女	林夢迪
7	蔡汶汶	410630348	女	蔡汶汶
8	蕭芝吟	410604478	女	蕭芝吟
9	張雅宜	410604486	女	張雅宜
10	潘沅琪	410604494	女	潘沅琪
11	馬靖雯	410604559	女	馬靖雯
12	林慧琳	410600296	女	林慧琳
13	吳洛婷	410600301	女	吳洛婷
14	許佳欣	410600319	女	許佳欣
15	徐沁鈺	410604371	女	徐沁鈺
16	于宗平	410604290	男	于宗平
17	林榮皓	410604305	男	林榮皓
18	朱思新	410604339	男	朱思新
19	曾弘毅	410604363	男	曾弘毅

健康存摺 ABC-活動簽到表

活動名稱：食不食來撲湯圓 日期：
時間： 地點：梧倫 108

簽到表

序號	姓名	學號	性別	簽到
1	李懿城	410600262	男	李懿城
2	金紹楷	410604347	男	金紹楷
3	史思賢	410618037	男	史思賢
4	陳廷豪	410630241	男	陳廷豪
5	陳沛琳	410600335	女	陳沛琳
6	張慈方	410600343	女	張慈方
7	吳婉儀	410600351	女	吳婉儀
8	邱渝庭	410604282	女	邱渝庭
9	洪羽晴	410604321	女	洪羽晴
10	張喻雯	410604355	女	張喻雯
11	謝家蓁	410604428	女	謝家蓁
12	韓鈺盈	410604436	女	韓鈺盈
13	簡佩璇	410604444	女	簡佩璇
14	丁玉珊	410604452	女	丁玉珊
15	鄭翎云	410604533	女	鄭翎云
16	曾宛霖	410617984	女	曾宛霖
17	穆佳琳	410617992	女	穆佳琳
18	林珈慧	410618003	女	林珈慧
19	盧珮蓁	410630259	女	盧珮蓁
20	廖湘文	410630275	女	廖湘文

3. 工作人員簽到表：

靜宜大學靜希思微行動活動簽到表

活動名稱：食不食來搓湯圓 日期：

時間： 地點：格倫108

出席人員簽名 (工作人員)			
1	謝濟晴	11	
2	張銘毅	12	
3	李懿芯	13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

4. 活動照片



活動前準備鍋碗瓢盆等器具，並分享搓湯圓的小撇步與口味等。



培銘老師也前來共襄盛舉，且小羊們也很努力在搓阿~搓湯圓呢!!



小羊們都開心地搓著湯圓，搓的不亦樂乎，也藉此凝聚大家的向心力與團結力。



大家一起合力搓湯圓的成品，再透過 100°C 的熱情煮透，
藉此傳遞給小羊們滿滿的溫暖與祝福



活動結束後，老師、領頭羊與小羊們一齊合影留念

(三) 活動成效

1. 檢討會會議紀錄

- (1). **活動空間太窄**：因本活動屬於實作課程，需要分組進行操作，但因借不到更大的空間，只好在教室內進行，若下次要辦類似活動，應更早商借好適合之場地，以便活動順利進行
- (2). **因在一般教室進行要更注意衛生**：活動前提醒小羊要將桌子整理並擦拭乾淨，且要確實清潔手部，以免吃壞肚子，有小羊建議可以在桌上鋪桌墊
- (3). **活動時間稍嫌不足**：在活動開始之前，老師有先開一下班會，導致活動時間延後，因此最後時間有點匆促，沒有太多時間可以好好品嚐
- (4). **有小羊反應糖水部分不甜**：因每個人喜好不同，無法顧及每個人，但若之後若有類似活動，可以準備兩種甜度的糖水給大家選擇
- (5). **看到學弟妹們臉上的笑容覺得很開心，辛苦都值得了**

2. 回饋問卷暨統計分析

食不食來搓湯圓回饋問卷	
● 學號	_____
● 您的領頭羊學長姊	
	☐ 李懿芯
	☐ 張鎧顯
	☐ 謝洧晴
1. 您對於本活動的時間安排	☐ 非常不滿意 ☐ 不滿意 ☐ 普通 ☐ 滿意 ☐ 非常滿意
2. 您對於本活動的場地安排	☐ 非常不滿意 ☐ 不滿意 ☐ 普通 ☐ 滿意 ☐ 非常滿意
3. 您對於本活動的內容	☐ 非常不滿意 ☐ 不滿意 ☐ 普通 ☐ 滿意 ☐ 非常滿意
4. 您認為本活動是否能增進班上同學間彼此感情	☐ 非常不滿意 ☐ 不滿意 ☐ 普通 ☐ 滿意 ☐ 非常滿意
5. 整體而言，您對於本活動的滿意度	☐ 非常不滿意 ☐ 不滿意 ☐ 普通 ☐ 滿意 ☐ 非常滿意
6. 您認為本活動需要改進或是覺得很棒的地方	_____
7. 您想說的話（對於活動 or 學長姊 or 同學 . . .）	_____

表 1 本活動滿意度之統計結果

題目	滿意度	非常 不滿意		不滿意		普通		滿意		非常 滿意	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. 您對於本活動的時間安排		0	0	0	0	5	9	24	43	27	48
2. 您對於本活動的場地安排		0	0	0	0	5	9	27	48	24	43
3. 您對於本活動的內容		0	0	0	0	2	4	23	41	31	55
4. 您認為本活動是否能增進班上同學間彼此感情		0	0	0	0	4	7	17	30	35	63
5. 整體而言，您對於本活動的滿意度		0	0	0	0	2	4	21	37	33	59
6. 您認為本活動需要改進或是覺得很棒的地方											
需要改進的地方						很棒的地方					
時間						很好玩耶 大家都很开心					
沒有						很有趣，好好吃					
提前提醒要帶的東西						能夠拉近同學們的感情					
搓湯圓很好玩 但是糖水不甜 吃起來苦苦的						主持人很棒					
領頭羊 請記得提醒：3						可以吃到自己搓的湯圓很好玩					
工具提供不足						大家都玩得很開心					
時間安排更早點						很歡樂很棒！					
湯圓湯的湯要加多一點評味道太淡了						我覺得都很棒					
紅豆跟湯水不夠甜☹						搓湯圓很棒					
希望空間可以再大一點						湯圓很好吃					
希望能通知一下要自己帶碗						大家都很开心					
覺得很好玩 只是時間有點不夠						搓湯圓好好玩☺					
感覺可以在桌子上撲個桌墊						學長姊人很好					
						搓湯圓本身就是一個很棒的活動					
						湯圓煮的很好吃					
						大家都有參與感 很棒的活動					
						Cool					
						整個氣氛很活躍					
						大家一起分工合作完成搓湯圓 能越來越了解彼此					
7. 您想說的話											
謝謝你們，辛苦了		今天很开心				很棒喔				學長姐們辛苦了	
謝謝你們用心帶的活動		領頭羊們辛苦了☺				謝謝大家謝謝學長姐				學姐辛苦了	
感謝學長姐的辛勞#		學長姐辛苦你們了				希望還有下次				辛苦你們了	
謝謝你們辦這麼棒的活動		謝謝學長學姐				辛苦學長姐了~				愛你們	

※N=56 (N=總人數，n=選擇此選項人數)

3. 工作人員心得

李懿芯：

辦完搓湯圓的活動後，依然覺得很不可思議。原本只是大家口頭提出來的意見，沒想到後來真的可以把他辦出來，而且在經費有限的情況下，還可以準備出很多豐富的材料，全靠很多人贊助！因為時間關係，在活動的前一天，我們才真正試做一次，但是湯圓吃起來有粉味，我們還一度要換做別的食物！但是後來我們還是堅持我們原本的計畫，只是多了不同調味方式。

活動進行中，小羊們都很配合，也很認真的在搓湯圓，捏出各式各樣的東西來，有貓掌、麵包超人、青蛙、兔子…等，不免大開眼界，也讚嘆他們的創意。看他們做得開心，這幾天的努力也就值得了！

張鎧顯：

這次我們舉辦了一場湯圓大會來作為我們"健康存摺 ABC"進行方式。在正式開始之前，我們一直再想辦法克服我們做出來的湯圓在口味上的缺點:口感、熟度、口味...etc. 縱使有些地方還來不及做改善，我們還是上了。結果活動進行的順利程度超乎(我們的)預期，大家都很享受湯圓製作的過程，康樂也策劃了很多有趣的活動。最後在精疲力竭的滿足感下結束了這次的活動，收穫滿載，非常開心！

謝濱晴：

一開始在討論健康存摺 ABC 要辦什麼活動時，大家提出很多想法，原本已經計畫好要去爬後山，也有實際到後山探路了。有天再次討論時，突然蹦出新的想法，算是受他系的領頭羊所激發吧！之前有社工系的領頭羊想找我們一起合辦，因為系上有廚房可以使用，但因為時間喬不攏就放棄了，後來我跟夥伴們討論，想說既然我們系上有資源，那何不利用一下呢？這時我們就先想想可以辦什麼比較特別的活動，剛好計畫辦活動的日期在冬至前後，不然來搓個湯圓好了，就這樣我們與領航導師討論(老師剛好是我們所帶的班級—食品一的班導師)，討論好時間與地點後，我們開始申請經費、討論細流等等。

一直到辦活動的前兩天，我們才第一次試做，做完後發現不如預期順利，因為湯圓有很重的粉味，後來討論了很久，不知要如何去除粉味，還一度想要換做其他東西呢！但最後又試做了一次，我們把稍微調整了配方，發現效果似乎不錯，就決定照原本計畫進行。

活動當天我們一大早就到學校準備下午需要的食材，也先將各組需要的材料給分裝好，以便下午活動的進行，在準備時有點擔心小羊們不知道會不會喜歡我們為他們準備的活動，一直到活動開始才發現早上的擔心根本是多餘的，每個小羊都樂在其中，很棒的是大家有分工合作一起完成，完全有達到我們預期的目的。

我覺得整個活動最困難的是預估食材的需要量，雖然平時上課有設計過菜單，估算分量等，但實際辦活動需要時就會害怕不夠大家吃，尤其是紅豆的部分，在估的時候想說一人一碗的份量應該差不多，但實際往往不如預期，小羊們吃得蠻少的，也許是老師有買漢堡、炸雞請大家吃的緣故吧！導致我們準備的東西剩下蠻多的，但是湯圓的部分，由於試做時可以稍微看分量預估，就覺得我們這次準備的量滿剛好的。

整體看來，此次活動很順利地結束了，很感謝培銘老師大力贊助，還有學姊們贊助的材料，以及小羊們的配合，最重要的當然是夥伴們的幫忙，若沒有大家，我想活動就不會如此順利了，而也多了一次辦大型活動的經驗，真的覺得很不可思議！

(四) 活動經費預結算表

項目	預算			實際支出			備註
	數量	單價	金額	數量	單價	金額	
糯米粉	5 包	45/包	225	4 包	45/包	180	
可可粉	1 包	40/包	40	1 包	40/包	40	
紅豆	2 斤	60/斤	120	3 斤	80/斤	240	
胡蘿蔔	0.5 斤	20/斤	10	0		0	後來決定不用胡蘿蔔
黃砂糖	2 包	20/包	40	1 包		0	老師贊助
老薑	0.5 斤	70/斤	35	0		0	後來決定不用老薑
黑糖	1 包	29/包	29	1 包		0	學姊贊助
抹茶粉				1 包		0	領頭羊贊助
紫薯				1 斤		0	領頭羊贊助
總金額	499 元			460 元			