

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

國醫烹飪王



壹、課程介紹

一、課程簡介

| | |
|----|--|
| 主題 | 各式中西式的簡易甜點、麵包、料理的烹飪學習 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 飛訊烹飪教室 |
| 簡介 | 在匆忙的學習生活中，我們總忘了適時慢下腳步品味人生。品味生活是身為人應該要具備的能力，更是抒壓的一種方式。學習烹飪但能自我溫飽，更能分享給我們所愛的人，藉此提升生活美學，昇華我們的心靈。因此我們決定利用本次博雅教育，讓在學生時期的我們除了學習專業醫學知識外，還能夠發展出多元的專長，練就一輩子的生活技能。 |

二、自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|------|-----------|-----|
| 1 | M116 | 405010021 | 黃偉廷 | 19 | M116 | 405010096 | 許致中 |
| 2 | M116 | 405010034 | 黃柏壹 | 20 | M116 | 405010004 | 蕭棠心 |
| 3 | M116 | 405010060 | 黃昱碩 | 21 | M116 | 405010094 | 李振弘 |
| 4 | M116 | 405010057 | 余宗諭 | 22 | M116 | 405010051 | 林葦杭 |
| 5 | M116 | 405010111 | 陳奕先 | 23 | M116 | 405010126 | 汪欣品 |
| 6 | M116 | 405010119 | 葉睿琳 | 24 | M116 | 405010079 | 林恒劭 |
| 7 | M116 | 405010016 | 黃郁琇 | 25 | P103 | 405030002 | 吳承軒 |
| 8 | P103 | 405030003 | 池蕙宣 | 26 | M116 | 405010148 | 鍾劭涵 |
| 9 | M116 | 405010059 | 陳品秀 | | | | |
| 10 | M116 | 405010109 | 顏聖育 | | | | |
| 11 | M116 | 405010029 | 陳莞婷 | | | | |
| 12 | M116 | 405010084 | 李建昱 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|------|-----------|-----|--|--|--|--|
| 13 | M116 | 405010010 | 蔡欣芄 | | | | |
| 14 | M116 | 405010011 | 張家馨 | | | | |
| 15 | M116 | 405010095 | 李松珉 | | | | |
| 16 | M116 | 405010149 | 李樂靈 | | | | |
| 17 | M116 | 405010014 | 謝佳蓉 | | | | |
| 18 | M116 | 405010017 | 蔡宗儒 | | | | |

貳、 課程執行內容

一、 課程日程表

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 地點 |
|----------|-----------------|--------------------------|--------------------|
| 6月11日(一) | 08:30~11:30 | 古早味米粉湯 | 飛迅烹飪教室 |
| | 12 : 30~15 : 30 | 椰子塔、貝果 | |
| 6月12日(二) | 08:30~11:30 | 蝦仁羹 | 飛迅烹飪教室 |
| | 12 : 30~15 : 30 | 酥皮蛋塔、杏仁手工餅乾 | |
| 6月13日(三) | 08:30~11:30 | 宜蘭蒜味肉羹 | 飛迅烹飪教室 |
| | 12 : 30~15 : 30 | 香橙司康餅 | |
| 6月14日(四) | 08:30~15:30 | 到新北市「阮的肉乾」肉乾工廠實作 及參訪 | 新北市三重區重 新路四段27號 |
| 6月15日(五) | 08:30~15:30 | 至「維格餅家鳳梨酥夢工場」參訪及 實作體驗 | 新北市五股區成 泰路一段87號 |
| 6月18日(一) | 端午節 | | |
| 6月19日(二) | 08:30~11:30 | 鮮肉餛飩 | 飛迅烹飪教室 |
| | 12 : 30~15 : 30 | 香蕉蛋糕、卡雷特酥餅 | |
| 6月20日(三) | 08:30~11:30 | 義大利香草棒 | 飛迅烹飪教室 |

| | | | |
|-------------|-----------------|------------------------|----------|
| | 12 : 30~15 : 30 | 核桃乳酪麵包、布朗尼 | |
| 6 月 21 日(四) | 08:30~15:30 | 學員間心得交流課程複習(藉由上課影片和紀錄) | 國醫 27 教室 |
| 6 月 22 日(五) | 08:30~11:30 | 鮮蝦韭菜水餃、大滷湯 | 飛迅烹飪教室 |
| | 12 : 30~15 : 30 | 芒果奶酪、檸檬蛋糕 | |

二、課程內容說明

課程一開始每個人會拿到食譜講義，然後老師先親自示範一次，邊講解邊做，而後再由同學們自己動手實作學習，此時老師會到各組巡視適時給予指導。



三、經費支用表

| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|-------|------------|-------|--------|----|
| 鐘點費 | 1,100 元/hr | 36hr | 39,600 | |
| 場租費 | 6,000 元/天 | 6 天 | 36,000 | |
| 材料費 | 200 元/份 | 156 份 | 31,200 | |
| total | 106,800 | | | |
| | | | | |


參、課程反思與回饋

一、課程檢討與建議

本次烹飪課程中，因為有老師細心製作的講義而節省了許多時間，同學們得以專心聽老師講解並於講義上附註簡單筆記，老師也為大家留了很多的動手實作時間，這些是老師很好的優點。而此次的烹飪課程在事前已與老師討論了大致的方向：由於我們是醫學生，所以所學的料理和甜點以簡單快速容易上手為優先考量，以便日後在忙碌的生活中利用瑣碎的空閒時間即可迅速完成。但經過這兩周的課程後，我們認為課程中可以適當地加入難易不同的料理，漸漸由淺入深學習，加深課程的挑戰性及專業性，畢竟老師能力與上課場地的器材都是非常優秀完備的，這些專業設備對於勇於挑戰高難度料理的同學具有極大幫助，可以完成家裡難以完成的料理。

二、課程辦理困難及解決方式

這次辦博雅課程最大的挑戰其實是經費問題，由於學校的經費分配是不管一組有多少人都一律是每組六萬，這樣對我們這種人數較多的組別其實很不不利。而親自去問了附近的烹飪教室後又發現一天的場租費非常貴，六萬元根本不夠，無奈之下只好去請教大兩屆的學長，學長跟我推薦了張麗蓉老師，



而透過老師的關係，附近的烹飪教室願意給我們五折的優惠，這大大抒解了我們的經費問題，這次的活動才得以辦成。

肆、授課心得

身為醫學生，目前雖然仍處於求學階段，面對繁重的課業，但在不久的將來需要面對的是臨床病人，許多無法從課本上學習的人文價值觀和態度只能從接觸不同的事物獲得，而博雅教育便是接觸不同事物的大好機會。


烹飪並非僅是將許多材料加在一起，下鍋翻炒兩下，然後再端上桌而已；烹飪是一段需講求耐心、細心及鍥而不捨精神的一門技藝，更是一門變化多端的藝術，而經過這次博雅教育的烹飪課程後，同學們也的確收穫匪淺，利入培養我們對於事物的敏感度和耐心、細心的特質；食材的準備等前置作業其實是非常繁瑣的，像是包韭菜水餃的那次，餡料的準備就足足經過好幾道手續，還有一些常常被忽略的小撇步，卻能大大提升水餃的美味，若忽略了看似枝微末解的小細節，可口的美食便可能失去了原有的風味。諸如此類的種種因素讓同學們不敢再小瞧細節，認真對待每個步驟，而這樣嚴謹的態度也是身為醫學生應當具備的。

我們上課是以分組的方式進行，透過團隊分組製作中，同學們對於分工合作的精神有更進一步的體會，組員間互相幫助、提升彼此的效率，並善用零碎時間去處理其他食材，以達到準確、迅速又美味的烹飪精神。

在動手實作的過程我們也都遇到許多突發狀況，像是食材比例的拿捏、煮過頭，尤其主菜的火候更是考驗著我們隨時觀察、靈機應變的能力，這時就是考驗我們反應的能力，因應發生的事情做出正確判斷，嘗試補救，這訓練我們在問題發生後能夠沉下心來思考對策，而這也是一個好醫生必備的素質。

而在經過老師課程中詳細的講解後，我們更了解食材的特性及背後相關知







識，同學們藉由此次課程了解食物製程所涉及到的食材與器材，在烹飪過程中注意細節並自己為食物成份與製作方式做把關，在食安事件頻傳的現在，這些知識成為我們重要且實用的判斷依據。

現代人常有外食的習慣，而其實外面店家常常會加太多調味品、衛生品質也不能有所保證，老師上課時時常會分享外面餐廳潛在的食安問題。因此這兩個禮拜的烹飪課讓我們有能力自給自足完成料理，更讓我們做出安心的佳餚與認識食安。

除了課程本身頗具能力提升之外，規劃課程的過程也能增加學生自主學習的動機。規劃活動的過程中必須親自聯絡許多事宜，包含烹飪的場地協調，課程內容協調，同時也要在學校方提出自己的課程規劃，相信這樣的事前準備，也能讓學生們增進規劃事務的能力。

此次烹飪課獲得的成果，其實絕不僅僅是在單純的烹飪上，而是對我們未來醫學生涯都有所幫助的。鬆弛有度的生活步調、細心和臨機應變的能力，讓我們在面對病人時能不慌張而更有條理的處理大小事情。

在匆忙的學習生活中，我們總忘了適時慢下腳步，忘了品味生活也是身為人應該要具備的能力。學習烹飪，我們不但能自我溫飽，也能分享給我們所愛的人，更能提升生活美學。因此，設計這樣的課程不僅僅能夠改變自己，同時也能惠及我們身邊的人，讓生命因有了美食的香氣而更加溫暖。



伍、活動照片



分組實作



中午吃著自己做的午餐



灑糖粉



做餅乾



製作香橙蛋糕



製作香橙蛋糕



包水餃



分裝芒果奶酪



香草棒合照



大合照

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

甜點



陸、課程介紹

一、課程簡介

| | |
|----|--|
| 主題 | 甜點 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 29教室、樂廚烹飪廚房 |
| 簡介 | <p>享用甜食幾乎是人人都具有的一種生活型態，不僅可能是平日點心的選擇，更有可能是人們藉此抒發壓力，來重新獲得甜蜜幸福的感覺，小說家約卡伊就曾說過，擺滿珍饈美味的宴席是唯一能引起天使羨慕的場面。然而，卻曾經聽聞甜食對人體其實是有一些不好的作用，像是肥胖、糖尿病、痛風……等問題，讓人享用的同時，心裡卻充滿無形的負擔。</p> <p>因此，本組希望在本次的博雅教育所設計的甜點課程中，知道令人眼睛發亮的精緻甜點，到底使用了什麼原物料？怎樣的原物料和其比例調配才能更符合健康的需求呢？如此才能在學習相關的烘焙技巧外，更能夠從中了解甜食對於人體的健康影響，在未來行醫生涯中遇到類似的相關病史，得以向患者提供適當的建議，讓患者倍感親切，讓醫囑能夠比以往更有溫度。</p> <p>人類天生習性食糖，對於甜食，與其堅定地一味避之，更適當的是挑選健康之甜點享用，針對這點，我們將結合營養學、中醫養生學、方藥學……等多樣養生學科，再融入台灣在地民俗風情，以生理、心理健康為目標，學習甜、鹹點心能為人帶來的正面影響，使甜點在避免三高疾病同時，兼能享受美食與生活，以期學習相關營養學知識，而後學以致用。</p> <p>烘焙計算及考場經驗分享：6-7人一組DIY實際操做，學生在課堂中藉由教師的理論講解以及分組實務操作學習烘焙產品的製作，包括麵包、蛋糕、餅乾、中西式點心等。學生在進行實際操作訓練中，強調團隊合作及</p> |

個人學習並重。培養學生守時觀念；訓練學生養成愛惜食材及器具的感恩心和好習慣；透過分組活動，鼓勵學生尊重及包容彼此意見，發揮團隊精神；重視上課秩序及學生學習過程的專注力，提升學習效能；嚴格要求善後工作的確實性，以培養學生重視衛生的觀念及習慣。在實際操作過程中包括：食譜解說及示範；原料、調料的準備和製作；食品的擺放和展示；確實完成善後工作等等。

二、自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|------|-----------|-----|
| 1 | M116 | 405040075 | 廖浩鈞 | 15 | M116 | 405010023 | 陳星甫 |
| 2 | M116 | 405010127 | 張智凱 | 16 | M116 | 405010071 | 黃映豪 |
| 3 | M116 | 405010130 | 陳羿蓁 | 17 | M116 | 405010144 | 馬毓敏 |
| 4 | M116 | 405010008 | 陳晴琪 | 18 | N69 | 405040033 | 彭意凌 |
| 5 | M116 | 405010018 | 廖章傑 | 19 | N69 | 405040013 | 黃安佑 |
| 6 | M116 | 405010082 | 蔡坤儒 | 20 | N69 | 405040029 | 陳政廷 |
| 7 | M116 | 405010038 | 蕭宇辰 | 21 | N69 | 405040009 | 簡語宣 |
| 8 | M116 | 405010039 | 蘇浩宇 | 22 | N69 | 405040001 | 羅琳 |
| 9 | M116 | 405010113 | 康哲維 | 23 | N69 | 405040016 | 吳郁恩 |
| 10 | M116 | 405010022 | 陳昭廷 | 24 | P103 | 405030006 | 丁照恩 |
| 11 | M116 | 405010037 | 蔡東克 | 25 | P103 | 405030011 | 廖振坤 |
| 12 | M116 | 405010138 | 蘇勁權 | 26 | P103 | 405030016 | 梁煦苓 |
| 13 | M116 | 405010036 | 巫育德 | 27 | P103 | 405030005 | 曾柏盛 |
| 14 | M116 | 405010141 | 陳芝穎 | 28 | D75 | 405020006 | 謝宏邦 |

柒、課程執行內容

一、課程日程表

(須包含日期、時間、課程內容、地點)

| 日期 | 課程重點 |
|--------------|---|
| | 課程內容 |
| | 地點 |
| 6月11日 (一) | 基本理論介紹：西點分類、食品貯存認知、品質管理、基本材料介紹(溼性食材)、烘焙計算學習、麵包起源與管理、正確將天然蔬果帶入麵包產品 |
| | <p>老師將會針對基本的西點分類進行介紹，告訴我們常見的西點有哪一些，此外，為了讓我們在未來做甜點時能有良好的基本知識，老師將會針對食品的保存、品質的維持、烘焙常見工具計算方式以及一些基本甜點會用到的材料進行解說。</p> <p>此外，為了符合我們健康的本意，他針對這方面，將教導我們如何將健康蔬果帶入各種麵包產品，並且將會以實例來讓我們深入了解，達到舉一反三的成效，並且能符合博雅課程的本意。</p> |
| | 教室實作 |
| 6月12日 (二) | 提拉米蘇、野菜貝果 |
| | 針對常見甜點提拉米蘇，老師將講解有關其製作、起司加法、蛋量調控等多項甜點基本製作能力進行教學。而野菜貝果，以健康為理念所做成的貝果，將透過昨天的課程，融合至今天的實作。 |
| | 職能發展中心 |
| 6月13日 (三) | 餅乾分類與特性、製作技巧及送禮包裝的訣竅 |
| | 在經過昨日的基本實作後，本日回歸到製作條件較簡單的餅乾，教導有關它的種類，並告訴我們它代表的性質為何，讓我們自身能歸納出餅乾的大致分類。在歸類完後，將一一敘述每一類製作要點，並將綱領清楚歸納，使我們在製作時， |

| | |
|-------|---|
| | <p>不會有所障礙。</p> <p>除上述，另多加有關送禮包裝部分，由於餅乾的輕巧和方便，使它非常容易作為贈送小禮物使用，因此老師也會對於此部分進行教學。</p> |
| | 教室實作 |
| 6月14日 | 義式香料餅乾、檸檬雪球 |
| (四) | <p>低卡無蛋，無糖，無奶油，即為酥脆的義式香料餅乾核心口號，為了更符合博雅課程中核心內容，我們將在昨日的餅乾理論介紹後，進行餅乾實作。</p> <p>雪球酥餅，可以發現他在國外，她不僅是一道婚禮經典甜食，也是北美不少家庭做來用為耶誕假期的居家常備餅乾。它屬無蛋添加的配方、操作簡單、技巧性相對較低，符合環保、簡單、健康之理念。另外，它也非常適合帶著小朋友一起在餐桌邊共同完成，想必對我們未來必定大大有所用處。</p> |
| | 職能發展中心 |
| 6月15日 | 水果塔、生巧克力塔、蘋果派 |
| (五) | <p>說到健康，塔和派的形象必定出現，比如有人藉由添加來自純天然「赤藻糖醇」，達到帶有甜味卻又健康的方法。這次，我們針對它們的基本製作方式，進行指導並教學，最後，親手做出屬於我們自己的作品。</p> |
| | 職能發展中心 |
| 6月18日 | 端午節放假一日 |
| (一) | |
| 6月19日 | 抹醬製作 |
| (二) | <p>因抹醬的多樣性，藉由講解不同的搭配方式和它所代表的意義，在經過基礎教學後，使我們更了解到抹醬的基本原理，並將其融匯到之前所學所見之中，再以此為基礎建立自己的調配風格，即完成這方面的知識建構。</p> |
| | 教室實作 |
| 6月20日 | 蛋糕分類、製作重點、模具換算 |

| | |
|-------|---|
| (三) | 本日課程重點，將著重於蛋糕的各類介紹，由於蛋糕討喜的外型，以及記憶中跟生日強烈連結，致使他在甜點佔有很大的一部分，透過老師的介紹，讓我們對蛋糕的做法有基礎的了解。 |
| | 教室實作 |
| 6月21日 | 北海道威風蛋糕 |
| (四) | 根據昨天上課所授之內容，將其化為實用，試著將蛋糕鬆軟部分 |
| | 教室實作 |
| 6月22日 | 塔與派的分類介紹、製作重點、產品變化、內餡分類 |
| (五) | 本日的課程重點著重在內餡，這類點心最令人心馳神往的部分，並介紹和塔與派的俗諺和歷史故事，透過老師的講解，揭開塔與派美麗外表下的薄紗。 |
| | 教室實作 |

備註：由於製作時間長及課程延續性高，所以下午課程大致延續上午

二、經費支用表


| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|-------|------------|------|--------|-----------------------|
| 鐘點費 | 600 元/hr | 60hr | 36,000 | 1 位講師*6 小時*10 天*600 元 |
| 場租費 | 9333.3 元/天 | 3 天 | 28,000 | 樂廚烹飪教室 |
| total | 64,000 | | | |

捌、課程反思與回饋

一、課程檢討與建議

(請針對課程未來辦理方向或此次課程之優缺點提供建議)

首先我要感謝學校給我們這個機會能上到這有別於傳統制式教育的博雅課程，尤其對於課業逐漸繁重的我們更是難能可貴。跳脫學術知識的框架，接觸全然陌生的領域，內心懷抱著滿滿的期待。也許這堂課在醫學專業上沒有顯著的幫助，但在人格教育方面是很好的調劑，也讓我們離文武雙全又近了





一步。甜點如此周遭隨處可見的美食，若能略知一二，相信生活上能增添幾分情趣。比較可惜的是，時間安排只有兩個星期，還遇到端午連假，在課程結束時有嘎然而止的錯愕感，上課實作方面也相當緊湊。有幾次課程在一天內就要完成三、四道甜點的製作，忙得有點筋疲力盡，吸收效果也大打折扣。不過大致上，我仍然認為這像是一趟充滿驚喜和溫暖的旅程，特別是每堂課結束後即可採收親手耕耘的稻穗。


在這趟甜點巡禮中，我們有在教室上了幾門書面簡報課程，了解各廚具的應用、甜點秤重算法、分類和食譜等等；也有手作課程和拜訪食品工廠的機會。針對書面課程，我覺得整天坐在教室讓人索然無味。雖然這是為了手作課程做基礎，但我想或許老師可以在台前示範一到兩樣甜點的作法，讓我們有學以致用的感受。不然，多數同學上到尾聲都難免會分神。至於手作課程，我覺得老師就教得不錯，而且在廚藝教室還有助教三不五時會隨時關心我們的狀況，算是面面俱到，她也不厭其煩回答我們的提問。關於校外參訪，我想可以租個遊覽車一起過去(店址在土城)，或是挑選離學校近點同時也具教育意義的廠商，不然交通來回費時又耗神，對我們而言有點疲累。總體看來，這趟課程還算是不虛此行，只是希望能有更讓人樂在其中的上課模式，以上便是我提出的觀點。

二、課程辦理困難及解決方式

(說明課程辦理及執行過程遇到的困難，並描述其解決方式或其替代方案，若有多項可分段或條列式說明)

● 遇上的困難

1. 經費不足，故只有第一週能前往烹飪教室，國防醫學院並沒有十分優良的環境可以供我們進行甜點的烹調，也由於沒有專業的器材，可以製作的甜點種類也會受到一些侷限。
 2. 自備器材過多，在國防醫學院進行烹調作業時，由於老師隻身前來學校自然不可能準備足夠每個組別使用的烹調器材或容器，只是帶材料來學校就已經十分感謝老師了，
- 
- 



所以我們必須自行網羅調理需要的器材，但平時製作甜點的人屬於少數，所以並不是特別容易取得器材。

3. 燙傷危險，由於大部分人都是新手，而且樂廚烹飪教室的空間實在說不上是寬敞，從烤箱取出烤盤的時候可能會碰到露出的皮膚而造成燙傷。


- 帶來的思考

在烹飪教室做甜點，可以認識到的是做甜點並不是如想像中那樣美好，需要一些較為貴重的器材進行輔助，能用身邊的烹調器具要做出像蛋糕店那樣精美的蛋糕、塔、派等等是不大可行的，更不用說沒有專業的人士指導之下製作過程也是費時費力，而且製作過程中加入的糖和油也蠻讓人產生健康的疑慮的，更不用說外面糕點店那十分精緻過的甜點了。雖說如行如隔山，但我們也充分體會到了在甜點光鮮亮麗的外表之下，付出的勞力和辛苦，卻是不分醫師和糕點師的，相信以後我們可以邊注意健康邊帶著感恩的心享受我們喜歡的甜點吧。

玖、授課心得

(除對於此類自學課程的感想、自辦活動的心路歷程等，需提及課程與個人之聯結，對於往後職業或生涯規劃的關聯性、課程可訓練或培養出何種能力。每組至少 1000 字；若呈現每位學員個人心得，每人至少 500 字。)

蘇浩宇



在今年為期 3 周的博雅教育課程中，我參加了甜點烘焙的課程，對此，我只能說我非常幸運。我本身是個熱愛甜食的人，每每經過蛋糕店或烘焙坊，總是覺得，能製作出那些精緻甜點的師傅們，宛若世界上最細心的藝術家。而最初參加這個課程，我當然也不敢妄想自己能搖身一變，成為那麼厲害的大師，只期盼能再稍微多了解一些，我如此著迷的甜點背後誕生的歷程。然而，在我實際參與這個課程之後，非常幸運的，遇到了優秀的老師們，並在和同學互相幫助之下，一次次的重現了那些我所愛戀的藝術品。我發覺，在了解了烘焙的基礎概念和學會如何使用那些器材之後，那些華美的甜點其實可以非常平民。看著一朵朵蛋塔在烤箱裡綻放；一杯杯巧克力慕斯在冰箱中結晶，那股成就感是難以言喻的。

儘管如此，我依舊認為甜點是神祕而美好的，很難想像多一個步驟、多一種材料，簡單的





麵團，便能在嘴中，多咀嚼出一份層次。即使，對於背後的原理，我仍然只能驚嘆，但這三周我所學到的東西，也足以令我珍藏一生。這次的經驗，彌足珍貴，我不只學習到了實用的技能，也透過和同儕一起製作甜點，培養了合作的精神，此外，也因為這次的經歷，拓展了自己對於「學習」這件事本身的視野：表面上看來艱澀、難以觸及的許多事物，其實若能遇到賢師益友，共同鑽研，其實往往非常貼近我們的生活。

總之，萬般感謝國防醫學院安排了這麼棒的課程，讓我們能獲得如此珍貴的經歷。

蘇勁權

很開心能夠藉由今年暑期課程博雅教育的機會，在理論課程中能夠認識到甜點這項飲食文化的起源和相關製作甜點的方法，了解中西式點心的品項分類，並且對在之後實作課程所需要使用的器具及材料有初步的認識，練習烘焙百分比的運算及換算秤量單位。

透過實際操作的課程中，讓我們對器具有著更實際的認識，更能了解哪些地方是更加需要留意的，除了最重要的是維持個人衛生習慣之外，食材在製作過程中要如何確保原料的新鮮度也是關鍵因素之一。而在歷經努力一段時間後，看到自己親手做出來的成品，自己內心不禁洋溢著欣喜之情，雖然無法媲美外面一般麵包店的產品，不過看到投入心血之後所獲得的成果，心中還是充滿無數感動。

甜點在一般人的印象中難免會聯想到對身體會造成龐大的負擔，但實際上只要花一點巧思，甜點也可以兼顧美味與健康的雙重優點，便能夠讓喜歡吃甜食的人既可以享用甜點，又能不必擔心造成健康方面的疑慮。像是課程中老師所設計出的西式兩樣甜點：水果塔與香蕉塔，就將當季水果及盛產的香蕉融合進塔皮中。除此之外，還有另一項中式甜點：養生饅頭，結合桂圓、枸杞和核桃於麵糰。這三項都是皆由天然的食材帶出自然的甜味，以降低糖分的添加，又能攝取到多種的營養成分。





水果塔與香蕉塔




養生饅頭

我們還有去校外參觀手信坊的創意和菓子文化館，認識一些日本道地的傳統文化，從中了解 and 菓子的分類，之後便實際動手體驗製作芒果慕斯和菓子和綠豆糕，以及觀賞蛋捲在平常是如何進行製作，知道手信坊的產品及其特色，像是蕨餅和草餅的差異，也知道手信坊的歷史淵源，跟如何從一間食品製造工廠成功轉型為觀光工廠，以寓教於樂提升整體的附加價值，值得產業參考。

最後，在學習專業知識之外，更藉著分組操作，來培養團隊的分工精神與默契。同時，博雅甜點的課程更是讓同學們一同發揮合作的態度，從事前的計畫書撰寫、師資邀約與課程安排，課堂上的手作甜點和分組討論，及最後的成果紀錄，都是由大家各司其職地去嘗試自主學習，相信對同學在往後提出計畫時具有相當大的助益，亦可培養組織課程的能力。

蕭宇辰

這次博雅教育學到了很多的東西，從最基本的打蛋、分蛋黃，到揉麵團、算比例。真的對烘焙產生了不一樣的感覺。首先第一堂課從算比例與數字開始，一個個材料的比例都不能出錯，而且重點是不能單單秤你準備要做的部分，還要多準備一點，像是有一次在捏蛋塔皮的時候，因為不小心多於分量沒有抓準，捏出來的塔皮東缺一塊西缺一塊，裡面的餡料烤完之後都會露出來，長得很失敗，雖然還是很好吃。捏塔皮真的是所有裡面最難的，因為塔皮剛從冰箱裡拿出來的時候是冰的，但是當你努力想要把它壓平壓扁的時候，它會變熱、變黏，很難從桌子上拿起來，常常拿起來以後都是破的或碎的，但是如果過度小心翼翼，太久的話，它回歸室溫，也會增加那個難度。所以看到老師能夠很快速很熟練地做好每個塔皮，心中充滿著敬佩，



當天做出來的水果塔中一半完整的都是老師為了示範給我們看做出來的。除了水果塔這難關之外，還有奶酥麵包，連包東西都需要很多的技巧，在放進烤箱前明明都好好確認過東西都是好好地塞在麵團裡，聽老師事後解說，好像是要包的扎實一點，而且洞的封口在底部的話，會比較不容易破掉。每一次的產品其實都有困難的地方，但是在老師的細心教導和示範下，多半都能成功的做出來，但是要在自己家裡做出那摸好看的成品可能要多多練習幾次。

簡語宣


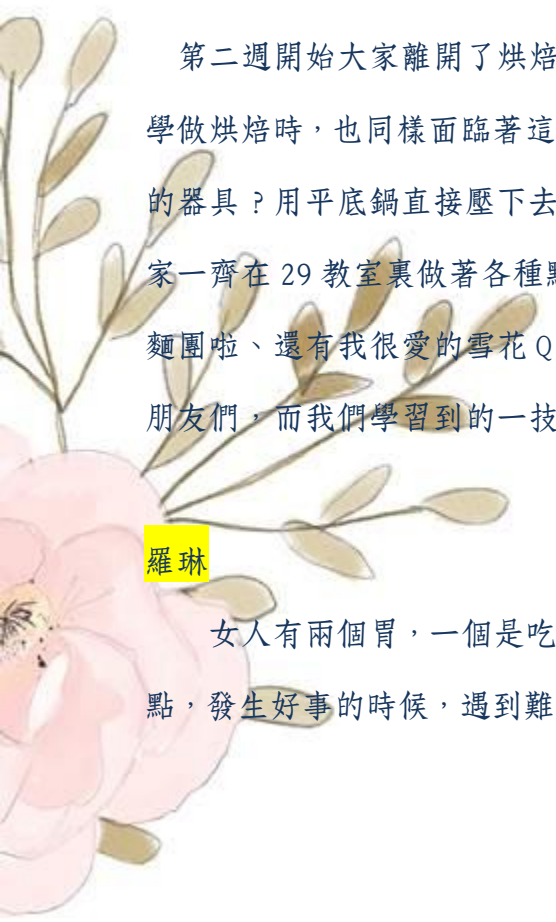
從小到大，「吃」這個興趣從沒變過，而做烘焙，煮菜煮飯，做甜點，也成為了吃貨必備之技能，所以從小在教會的時候就有一堂甜點課，每一堂都沒有缺席，從小就喜歡做甜點的我聽到博雅教育也可以做甜點，二話不說就選了這門課。


甜點老師很用心，每一個禮拜都有不同的教材，不同類別，不同選擇，給我們多方面的甜點知識補充。我認為，做甜點時最需要的應該就是精準度以及耐心度，在秤量材料的時候，差了一克兩克都有可能造成後面步驟及成品極大的影響，倒砂糖要慢慢倒，刮蛋黃要慢慢刮，滴香精要分段一次次滴，而耐心的部分，則是體現在等待麵糰發起，等候麵糰打發，稍待麵團打勻，還有各種要持之以恆的攪拌，還有最誘惑人最令人受不了的烤麵包烤餅乾烤塔皮時段，整間烘焙坊瀰漫著誘人的香氣，肚子餓卻吃不到的感覺實在是非常的痛苦。

第二週開始大家離開了烘焙坊回到學校做麵包，所有器具都得自己生，老師也分享了以前剛學做烘焙時，也同樣面臨著這克難的環境，沒有桿麵棍？用保鮮膜裡面的棍子取代，沒有壓平的器具？用平底鍋直接壓下去，用力壓，保證平。組員們分工合作才好不容易帶齊了器具，大家一齊在 29 教室裏做著各種點心，有限於器材，我們在教室裏做的都是些比較簡單的，手揉麵團啦、還有我很愛的雪花 Q 餅，香味充斥著 29 教室，做好的點心餅乾還可以帶回去分享給朋友們，而我們學習到的一技之長，更是可以在以後的人生時時派上用場呢!!

羅琳

女人有兩個胃，一個是吃正餐的，一個是吃甜點的，這句話就是在詮釋我。我很喜歡吃甜點，發生好事的時候，遇到難過的事的時候，心情煩悶的時候，只要一吃甜點，就會覺得自己







是世界上最幸福的人，心情會好得不得了。但是我一直以來都只能買現成的甜點，因此想要利用此次博雅教育的機會，自己學習做甜點。自己做甜點有很多好處，不僅可以自己決定甜點的甜度，還可以少油，吃起來比較沒有罪惡感！除此之外，自己做甜點送人，比起買外面現成的甜點更有心意！因此揪一揪自己的親朋好友，跟她們一起學做甜點囉！前面幾堂還有後面幾堂，我們待在教室學習很多關於食材的知識。同樣的甜點，如果使用不同的食材，會獲得不同的口感。而相同的食材，如果使用不同的處理方法，也會獲得不同的口感，真的很有趣呢！做甜點就像在做實驗，只有不斷的嘗試再嘗試，才能做出自己最喜歡的口味。在這兩個禮拜之中，我們做了各式各類的甜點，例如：水果塔、麵包、泡芙、吐司、派……等等。做得很開心，也吃得很開心哈哈！也能依照個人口味自己調整，不過老實說，自己做甜點真的挺累挺辛苦的，雖然很有趣，不過還是等自己很有閒情逸致的時候才會再自己做吧！很謝謝學校讓我們有這兩週充實自己，也很感謝老師的用心教導，讓我學到了這麼多！

蔡坤儒

這次的博雅教育選擇了甜點組，之前總想著要學習做甜點，但遲遲沒有適當的機會，很感謝這次的博雅教育有甜點課能讓我初嘗做甜點的快樂。老師人很好，上課時總是不厭其煩詳盡地教導我們該如何算每項材料的克數，每項材料的重量是做甜點的最基本，若有誤差那麼最終的口味也會不一樣。在樂廚烹飪教室因為設備齊全，我們才真正開始踏入做甜點的世界，天啊！做甜點真的比想像中複雜，之前我以為就準備好各項東西然後混一混就好了，但其實每項材料都有加入的順序，甚至有些材料不能接在另一個材料後面加，要不然就直接失敗了，做一道甜點真的需要好多的基本功，頓時很佩服能新創甜點的師傅。

我以前在甜點店做甜點的時候只要依著步驟一步一步做就成功了，但是當沒有書讓你照抄時，真的會手足無措，到底要先加哪一項食材，每當混亂的時候總會有算了放棄了，做個甜點怎麼那麼累阿！不過每每想到成品完美的模樣、看到周遭的同學都在用心地做時，還是要督促自己堅持下去，當嘗到自己做的甜點時，一定會覺得很值得的。這兩周的甜點周對於真正要學習做甜點的人來說其實真的很少，但就是在我們心中種下做甜點的種子，也讓我們對甜點有基本的認識，以後看到甜點店真的會對裡面的師傅肅然起敬，因為這項專業真的非常難得。





黃映豪


起初對於甜點的從原料到成果，覺得製程應該既繁雜又不易理解，直到這次一一揭開可口甜點背後一道道的流程後，才在學習的過程中漸漸愛上這種神奇的製作，從沒想過各個簡單的攪拌、揉捏、溫度控制，會藏有如此大的學問，印象最深刻的是捏塔皮的過程，那是最具挑戰也是令人容易挫敗的時刻，當麵糰經過幾小時的冰鎮後，一拿出來的那刻，辨識與時間賽跑的時候：因為麵糰中和有奶油，隨著溫度下降麵糰也將變得軟爛，然而溫度來源不只大氣，主要因素還是手指溫度，必須快速貼合容器，又得避免接觸過久而融化，當然，快速中又要怕她破裂，只記得那是這兩個禮拜中，最令人挫敗的，不過也因此更激起我們挑戰百樣的甜點，當我們的基本手工都能駕馭後，便是時候挑戰味蕾的刺激，各式各樣的香料、濃縮果汁、酒類，彼此的互補有無，將影響甜點最後呈現的風味，有些能相輔相成，有些盡是矛盾。種種都是不斷地大膽嘗試而調和出來，才有現今市面上百百種口味。


歷經多次失敗、重做後，漸漸能體會進步的一個一個階段，從認識到熟用食材，到最後都還有許多要學習的，我們的技術仍處於表層，最終仍須長時間的揣摩與練習，時常即便最後該甜點手工已經上手，卻在味道上總有稍嫌不足之處，因此，老師只是引領我們進入這門學問，還是得由我們自己去一一發掘和創造。



廖振坤

在今年博雅教育裡，甜點組的老師帶著大家製作著各種有趣的小點心，從中式的養生饅頭到需要細心又靈巧手指的塔皮、千層蛋糕都手把手、有耐心地帶著我們一步一步來。在這過程我也深刻地感受到製作美味又美觀的甜點式多麼磨人的一項工作，尤其把塔類點心的塔皮安全上模更是一件費心神的浩大工程，每個步驟都要快速且讓形狀均勻，不然就會發生塔皮四分五裂，奶油餡四溢的慘劇了，親自做過後就覺得價錢貴果然有它的道理在，當然也更尊敬蛋塔師父了。除了親自體會實作，老師也有向我們說明，要如何以各個材料之間的比例來計算出適合的份量，果然，數學的活用真的是無處不在呢！此外，還有不同材料本身的特性，及麵包的名稱由來等等，例如：鹽分會讓麵包體本身更為堅固而不塌陷，但糖分就相反，會讓麵包較軟等等





除了傳統的、需要從原料等從頭製作的食物，老師也教我們如何利用周圍現成品的創意，例如以棉花糖和餅乾為原料的雪Q餅，只要將棉花糖隔水加熱到融化，在加入餅乾碎片和其他配料，冷卻切片後就是又白又香的雪Q餅啦，不僅容易製作又非常美味，是非常令人驚訝的巧思，原來我們吃膩的那些小點心經過創意發揮後仍能再多添幾分光彩，讓我覺得受益良多。



選甜點組就是想在炎炎夏日品嚐和大家一起製作的幸福滋味，感謝博雅教育讓我有個美味的夏天。

蔡東克

我平常並不是一個常常料理或是觀看美食頻道的人，甜點對於我而言也只是生活的一點小小樂趣，在茶餘飯後或者心情不好的時候吃一點，帶來點滿足而已，這次參加是因為同學的邀約和對於怎麼把白色的麵粉變成一塊塊酥脆的餅乾或是柔軟的糕點產生了些許的好奇心，決定自己也來親手做做看。

一開始進到料理教室只能說沒想到製作出點心的地方盡然如此單調和沒氣氛，就像是國小曾經進入的學校餐廳，但在老師的教導下，我們得知，平日所吃的甜點裡的每個配方，竟然需要如此的精確計算，不能浪費擁有的材料，更不能打亂麵糊裡的配方，就連烘烤時間也必須精確不能空憑感覺，到這邊我才感到，即使是樸實無華的地點材料，在細膩用心的製作之下，也能變成我們口中那帶來幸福滋味的糕餅。在吃下去的時候，不僅因為自己參與製作全程而特別有親近感，對於材料和過程也沒有產生疑慮，可以放心享受它的滋味，而且自己做的感覺就是特別好吃特別有成就感。但我們也認清到了製作甜點其實是非常費工費時的，而且需要的器材也是十分多樣，在家中可以自己手工製作的甜點其實並沒有想像中那麼多，對於新手而言轉動快速的攪拌機和滾燙的烤盤也是個威脅，看來術業有專攻，要成為甜點大師也不容易呢。

這次課程只是我們對於甜點這個領域的初步接觸而已，學習到了甜點的一些製作技巧和技術上的困難，雖然自己未來未必有機會充分利用這次的所學，但我仍認為這次學習的經驗是十分寶貴的，讓我們在求學的過程中還能接觸一些領域外的課程，我很滿意這次的博雅教育。



廖章傑


選擇甜點的原因並不是我是嗜食甜膩的玩意，是因為在我的觀念裡，甜點總是那個在櫃台前擺飾地漂漂亮亮但我永遠不會取下的奢侈品，一直以來對甜點只是以生日蛋糕的的滋味草草概括，或是超商搭配超值早餐中的蜂蜜蛋糕。而製做甜點，應該也如高中家政課需要可以設定溫度的烤箱及攪拌機吧？於是，抱著可能人生地一次亦是最後一次的心態，我加入甜點組。

課程大幅超越我的想像，除了一些需要專業器具的品項之外，也教授許多在家就可以輕鬆做的點心，更有關於食品常識的課程，終於解開我埋在心中多時的鮮奶之謎！在烘培教室的一個星期絕對是最辛苦忙碌的一段，從第一個步驟開始一個接著一個一刻都不得閒，連用餐都要分批休息，畢竟麵糰一分一秒都在變化，嬌貴的小公主們，稍微一個閃神多時的心血都要付之東流。不斷地過篩、秤重、攪拌、發酵、烘烤，要不是一組有幾個人可以分攤做業，否則每日的產量及品質恐怕沒有分享的份。

上完課程之後，反而我覺得更不會選購甜點了，因為其中的成分實在令人卻步，往往都是高比例的奶油充填，以維持它鬆軟/酥脆的口感，不知不覺中攝取過多的脂質及糖分，高頻率食用容易對身體造成負擔。但這課程總是獲益良多的，讓甜點可以輕易地走入我們的生活而非遙不可及，做為生活中的小確幸、小甜蜜。又或者如同我一般，帶著自己需要的知識離開，都是理解了它，瞭解了商品背後的訊息，更能做一個智慧的消費者、攝食者。

黃安佑

兩個禮拜的博雅教育一開始還真的不知道要選什麼，因為平常有點興趣對於做一點小糕點，但也就止於網路上的簡易食譜，也因為家裡沒有專業器材所以很多都不能嘗試，聽到有這個課程，怎麼能夠放過這個機會呢！就和三五好友一起搶了這個名額，對於課程有無限的想像，以為自己能夠離甜點師傅又更進一步，結果哈哈，距離依然遠到不行，果然專業器材有了還是不夠，有些真的是靠感覺，甜點不是這麼制式化的東西，也可能就是因為這樣我才會喜歡上吧。老師很年輕是個小女孩的感覺，她想教我們很多不只是做法而已，更多的是基本的嘗試，希望我們不只是知道該怎麼做還要知道為什麼該這樣做，覺得她有很大的熱忱，但現實是不是每個人能吸收的程度相同，那些跑的快的就必須等待，也不能說什麼抱怨啦，只是覺得果然做



甜點還是適合一個人在平靜休閒的時光所做出來的創作呢。這兩週裡最讓我驚訝的是同樣種類的材料，會因為比例而挑出不同的品名，不同的口感，依自己所需做調配，這就是甜點最高端的地方了吧。做的過程當然辛苦常常不到中午就覺得累，但看到滿桌的成果果然還是滿足啊，但我有發現一件怪事，就是自己做出來很多東西，做的過程好累好餓，偶爾偷吃材料，做出來之後就真的自己都不想吃了，這真的是一個謎，至少不會胖也是好事吧，果然還是分享最快樂了。

彭意凌



轉眼間兩週的博雅教育結束了，一切都是非常的充實美滿，吃的到的成果總讓人覺得更加收穫滿滿。課程兼具理論和實作，不只是學會怎麼做，還有材料和器材的特性，知道了這些知識後再看看食譜，就能看出所依循的道理了。還記得起初選擇甜點課程的原因，是因為媽媽愛做小點心，而我常常會在旁邊幫忙，覺得東加西加、東攪西攪後，竟然能變成各式美味的點心覺得相當新奇有趣，既然學校有提供這方式的課程於是就參加了。


其實當初看見這個系列課程時心有些常複雜，因為很少看見像這樣一整套的課程覺得很興奮，一方面又擔心自己跟不上進度所以非常猶豫。不過上了幾堂課後明白，原來每一堂課都是老師比照經驗而精心設計的，非常適合像我這樣的新手。除了表定的內容外，老師還會分享自身的經驗、分析相同原料間的差異等專業知識，其中老師對於食材的堅持最讓我印象深刻。上了幾堂課下來，看似普通的東西，但其實作法是很費工的。課程中我們不單單學了講義上東西，老師很無私的加了許多內容，希望我們在其中多些基礎也可以多做些變化，而且老師會把她的知識一併的告訴我們，順便也分享她在上課中的小趣事，課程中不會枯燥無味。

從第一節課的手忙腳亂，到後來能自己冷靜的按程序步驟要領完成，除了學會這些技巧外，也在老師身上明白甜點西點不是單單的掛名，而是一種堅持和精神！

陳羿蓁

老實說，一開始選甜點組是抱著「試試看」的心情參加的，對於甜點，除了愛吃，要談到親自「動手做」，我根本像個局外人；當然，也因為這樣，對於自己能完成多少、多好，我有







了不同的想像，對於接下來未知的課程也抱有很大的期待。經歷了這兩週紮實的課程訓練，我必須說，這堂課是非常值得的，遠遠超乎我的期待！藉由完整的講義內容、有條理的 ppt 編排與老師上課的詳細介紹說明，對於甜點，我有了不同的認知。甜點課教的不僅僅是製作流程上的細節，乃至食材的產地、營養、功用等等，老師都作了相當清楚的解說，老師說，我們不只要懂怎麼做甜點，也要知道自己平常吃了什麼、這些食物對於身體又有什麼影響，對於營養學，我好像重新上了一課！除了書面上的知識，「實作」是這堂課的重點之一。到了烹飪教室，幾乎不下廚的我在面對眼前這些食材和器具時，實在是很陌生也很擔心，不過老師耐心的一步步領著我們前進，一整天下來，對於機台的操作和食材的調配都有了一些概念，也不再那麼害怕下廚這件事。兩星期的課程雖然不長，但繁瑣卻有趣的製作過程不僅讓組員之間建立起深厚的默契和情誼，豐碩的成果更是大家用心學習的結晶，也帶給我們滿滿的感動！很開心自己選了甜點組，也很謝謝學校願意提供給我們更多元的學習機會，這次的博雅教育學到很多、很值得！


丁照恩

第一天上課了解了一些烘焙基礎知識，像是：器具、設備、材料……，其中最重要的就是「烘焙百分比」，大多以麵粉為一百份的基準，換算其他材料的比例，因此只要知道麵粉需要多少克，加上 10% 的損耗，就可換算其他材料的克數。這打破了我一直以來的想法，以為烘焙食譜都是直接告訴你每樣材料多少克，然後這是幾人份的，再按照自己的需求去換算，老師教完我們，也有要求我們當場計算之後幾天會用到的材料克數，因為之後直接上手做就沒有時間讓你計算了。

第二天來到烘焙教室，由於租金太貴了，因此我們只有租借三天，其餘實際操作就在學校教室，但我覺得這還是有差別的，因為烘焙教室有營業用的攪拌機、專業的烤箱，依照不同的需求，攪拌器還有分鉤狀、網狀、槳狀，而我也是第一次知道原來烤箱有上下火，算是初步踏進烘焙的世界。

我印象最深刻應該是第一天製作甜點，老師安排三項：北海道戚風蛋糕、巧克力慕斯、水果磅蛋糕，雖然看似好像只有三樣，但大多人都是初學者，因此我們還得先看老師操作再自己動手做，其中還包括學習如何使用設備器具……，零零總總加下來佔據很多時間，因此當天真





的是手忙腳亂的，忙到差點沒時間吃午餐，而且因為租借場地有時間限制，最後還有一項只是半成品，來不及做上面的裝飾，真的十分可惜。

其實我覺得製作甜點如果過一陣子沒實際操作，步驟很快就忘了，因此在這兩周的博雅課程，比較重要的是學到製作時的一些技巧、設備使用方式……，當然最重要的還是要累積經驗。



曾柏盛


這次的博雅教育我覺得非常好玩，是個很不一樣的體驗。教育第一天我們還沒有實際操作到，而是老師先用 ppt 講解甜點的由來與大概的做法，到了第二天後我們就開始實作了，那天我們做了巧克力慕斯，磅蛋糕，還有戚風蛋糕，雖然行程有點趕，有時會不知自己在做什麼，結束後非常疲累，但是做出來的蛋糕非常好吃，跟外面賣的差不多！過了幾天後，我們又做了麵包，有各式各樣的麵包，讓我終於瞭解平常吃的麵包是怎麼做出來的，其實並沒有那麼難，自己也是能做出像外面所賣這樣好吃的麵包，其中我覺得奶酥是最實用的技巧，因為可以自己在家做完後，搭配許多東西吃，就是很好的甜點。隔天我們做了水果塔和國王派，製造塔皮的過程很有趣，雖然一直失敗，但是後來慢慢抓到訣竅，愈來愈漂亮，而做出來的也是我們做過為精緻的甜點，非常有成就趕。

隔一個禮拜的課程，是在學校裡操作，主要做了千層蛋糕和饅頭還有一些零時類的東西，由於設備比較少，所以比較不能做出高級的甜點，但是自己做出這些平常耳熟能詳的甜點，就覺得很特別。而我們也有去了一次戶外教學，到了手信坊參觀，那裡的東西都非常好吃，我們也有做了小 diy，但是非常簡單，跟之前做的相差不少。這次的甜點課程，讓我知道的甜點大致上的做法，體驗到了甜點師傅的工作大概是怎樣，而我平常在家也可以自己做給親朋好友或自己吃，非常有趣！

陳晴琪

身為一位螞蟻人，平常時最愛關注時下流行的甜點店、新開幕的烘焙坊、老饕推薦的必吃甜品店等等，舉凡叫的出名字的甜點，均逃不過我的通緝和追殺。所以當我知道博雅教育課程中有甜點時，我毫不猶豫的揪了三五好友成組，在準備期末考的這些日子裡，即將到來的





博雅課程成為我的動力來源。初見 Yvonne 老師時，心中其實是充滿感動的，她手上密密麻麻的燙傷和切到的疤痕，都訴說著這條看似甜蜜道路其實萬分危險，但腦中浮現蛋糕的奶油香時，我還是希望能夠偷得一些技巧。看到第一天拿到的烘焙手冊裡，一道道散發著誘人香味的甜點自手中誕生，心中著實充滿了說不出的感動，北海道鮮奶油戚風蛋糕、巧克力蛋糕慕斯杯、水果磅蛋糕、三鋒奶油吐司、肉鬆麵包、奶酥麵包、熱帶水果塔、檸檬香蕉塔、國王派...等等，手中揉著因發酵而微暖的麵糰，鼻腔中充滿鮮奶油獨有的甜蜜香氣，心中滿滿的都是成就感和幸福感。



感謝學校給我們機會可以自己選擇感興趣的課程，學習醫學以外的其他實用知識，讓我們得以充實自己，完成一直以來想學會製作甜點的夢想；也許在未來，除了醫師之路以外，我也能依照自己心之所屬，哪天開啟一間甜點烘焙店，認真令人感到無比的欣喜，這次的博雅課程，是段對我而言意義非凡的時光。


陳昭廷

在這次的博雅課程中我選擇了甜點，除了本身很喜歡吃之外，對於甜點的製作過程，包含鮮奶油打發、揉製麵糰等都非常有興趣。市面販售的甜點都十分昂貴，也想藉由這次的機會來一窺背後的究竟。

短短兩個禮拜的時間並不長，雖然老師很努力列了很大一串的清單想要交給我們，但是因為同學們都是新手、老師所列的甜點也並非入門，必須從麵粉開始一步步自己動手做。在第一天的課程中，我們就做了戚風蛋糕、海綿蛋糕、水果磅蛋糕以及提拉米蘇杯，看似輕鬆的四道甜點，卻是我們一整天連吃飯時間都不能休息，輪番上陣才趕製出來的成果。整整塊八個小時都必須站在流理檯前，小心地複製老師的動作以及配方，在不斷的油水分離、麵團沒有發起來，塑形失敗以及內餡爆開的失敗過程中，才完成了這樣的作品。

就如同老師所說，很多人都認為甜點只是把材料辦在一起拿去烤而已，也被大家認為只是女生愛吃的奢侈品，但是其實在自己動手做之後就知道甜點和中西餐一般，都有非常豐富的知識在背後，如何去改變口感、調整烹飪時間都是一門學問。就像千層蛋糕小小一塊就有接近百元的價格，雖然很好吃，但是我總是買不下手，在老師教導千層的製作過程後，看到一片片蛋糕皮





的產生，就會瞭解這是多麼費工的一道料理，也就不會覺得蛋糕的價格是這麼的令人難以親近呢！

謝宏郡

今年的博雅教育我參加的是甜點組，因為我非常喜歡吃甜的東西，像是蛋糕、麵包、派跟各種塔，如果能夠自己做出來一定會很有成就感。第一堂課老師教我們烘焙百分比，欲先善其事，必先利其器，要做出令人垂涎的甜點，準備好食材是必須的，而且做甜點都會有損耗，像是黏在鍋子裡的奶油或者是麵粉，這些都必須計算進去，看來做甜點雖然看起來很輕鬆好玩，但是卻一點都馬虎不得。

第一堂課我們做的是北海道戚風蛋糕、水果磅蛋糕、海綿蛋糕，光聽名字感覺就像外面甜點店賣的，而且還要製作卡士達餡，真是期待做出來的成品會長什麼樣子。其中三種蛋糕，我最喜歡吃的是水果磅蛋糕，它製作過程雖然簡單，但吃起來卻非常好吃阿，只要把奶油、柳橙糖、蛋、低筋麵粉、泡打粉、泡過萊姆酒的水果蜜餞一項一項依序加入就好了，最後再放進烤箱裡面，烤個 40 分鐘就大功告成了，吃起來真的跟外面賣得差不多。做海綿蛋糕的時候我的手不小心碰到了烤盤，所以被燙傷了，事後雖然有做處理了，但現在還是有疤，這是唯一美中不足的地方，希望能夠記起這次的教訓，以後做甜點的時候要更加注意。

之後的課程又做了水果塔、香蕉塔、國王派跟枸杞黑糖饅頭，每個都非常好吃，兩個禮拜內學會了這麼多種甜點，該怎麼做都忘得一乾二淨了，不過還好課本裡面都寫得清清楚楚，之後如果在家心血來潮想做的話，就能照著課本慢慢地找回這次難忘的記憶了。



陳星甫


琴棋書畫詩酒花，至今才藝已擴至五花八門。

廚藝一事當然不落其後，也是一大主流。雖說我食故我在太過度了，但仍有幾分道理的。

而博雅教育中有甜點課程更是令人興奮，而學習成效更不在話下了。

首先的中西古今甜點介紹，優紙上和講義做起，了解了低中高筋麵粉分別的用途，比方說麵包是高筋，蛋糕或饅頭是低筋，中筋佔少數。






之後帶著我們計算師傅的麵包或蛋糕甜點的配方，不但其中有著門外漢不了解的計算方法，其中的比例更是師傅多年經驗的新血，能有機會和專業師傅學校，並同時一開始就能使用專業的器具，實在是天時地利人和的學習呀。


再來就是重頭戲了，每一天的實作課程，從基礎的海面蛋糕<水果磅蛋糕<北海道戚風蛋糕<小餐包, 肉鬆麵包<隔一個禮拜的扁鬆餅<最後的棉花糖餅乾。而令我最印象深刻的是難忘的吐司出爐的時刻，烘烤的驚喜和香味同時達到最高點時，叮!一聲就出爐啦！看著麵包膨脹成兩倍的過程實在難以言喻的有趣！


這樣多色多味的人生經驗，實在難得，讓我們的多了獨特的一味，希望學校能夠持續辦下去，讓原本無趣的暑訓能夠有意義與樂趣，讓學生能創造多才多藝的人生。

陳芝穎



對於這次甜點組的教學，我非常滿意，說實在的，我覺得我們這組很精實，因為會時常為了做甜點，而錯過了午餐，有時甚至沒有休息的時間，但也因為如此，我真的學到了很多平常沒學到的技能。老實說，要在兩個禮拜內領悟基本烘培技巧真的沒那麼簡單，在過程中順序，份量或做法稍微不同，就會使我們做出的甜點有很大的差異。就拿海綿蛋糕舉例子好了，在打發雞蛋的過程中，溫度必須調控在 60 度左右，用手指摸會有點燙的感覺，但又不致於熱得把手縮回，在這個溫度掌控中，同時間要把麵粉，糖，鮮奶油之類的，一併放下去攪拌，順序絕對不能錯，再來就是要看打發的程度。這是最困難的，因為打發時間稍微過長，吃起來的感覺就會不同，像是水狀但有黏黏的感覺就是慕斯蛋糕，長勾狀就是比較厚實的蛋糕，最後到了短勾狀就是我們所謂鬆軟的海綿蛋糕。這樣的說法看似很簡單，但實際上操作的掌控卻非常難，因為短勾狀如果過度打發，會形成油水分離的狀態，整個泡沫會瞬間融化成液體，這個時候，不管事什麼蛋糕都做不成，成為失敗的作品。回到我們生活上，其實，做蛋糕的原理與我們醫病人的態度是一樣的，不能多，不能少，講求剛剛好，所以這就是為什麼我們都需要經過專業的訓練，而不只是單純地照做就行得通的。這次我們的課程著重於基本的甜點技巧，只要精通這各個技巧，我們就能運用我們的創意做出不同的蛋糕。醫人也一樣，要針對不同的個案





對症下藥，是需要豐富的經驗與知識並行才行得通，當然也靈活基本的醫療知識與技巧，才能解決這些疑難雜症。我覺得做點甜的過程雖然辛苦，但是也能讓我的思緒暫時放鬆，很適合成為我以後的消遣活動之一。最後，我要感謝老師一個人教我們那麼多人，在實作上真的會些許增加了一些難度，想對她說：“辛苦你了，老師。”

梁煦苓

剛開始製作甜點的過程中，難免狀況百出，許多儀器工具都很陌生，經常需要老師及助手協助才能順利完成作品。看似簡單的步驟及作法，在我們新手上顯得笨拙吃力，好比揉饅頭的麵團，揉了很久麵團才揉出筋；看老師做塔皮派皮時的輕輕鬆鬆，自己的塔皮不是太厚就是破了洞。甜點師所製作美麗好吃的甜點，背後必下了不少苦工，用無數次、不斷的嘗試及訓練而鑄成。

在校內實作的甜點，如千層蛋糕、饅頭、巧克力脆片等，一般能在宿舍自己準備。校內實作過程中，老師除指導外，還將所需的儀器如攪拌機帶來供我們同學使用。在體驗手作甜點的過程中最開心的時刻是看到成品出爐的那一刻，自己做的甜點未必好看，但絕不難吃，在口中化作濃濃的成就感，出爐的甜點還可以帶回學校分享給同學。

這三週的博雅教育除校內外甜點實作，我們有參訪手信坊觀光工廠。其室外以日本風俗文化裝飾，室內則可透過玻璃實際參觀蛋捲的製作過程。在二樓的和果子DIY教室，有師傅在前方教導如何製作和果子，投影機也會播製作過程，因此坐後面的不怕看不到如何DIY實做。觀光工廠以後，了解創業的辛苦，企業傳承、不斷堅持、食品創新的意念，都是種新價值。


透過此次機會，讓我重拾手做甜點的熱忱，體會實做樂趣，體驗平常較少接觸的烘焙技術，親手製作甜點。透過課堂中與老師的互動，接觸與醫學截然不同的領域和專業的機會。

康哲維

一開始會想要選擇甜點這堂課，是因為以前有跟朋友一起做蛋糕的經驗，大家共同努力完成一項作品，並且享受美味的成果，這種滋味真的很讓人懷念。

這兩個禮拜的課程老師是先介紹有關甜點的各種知識，由來、分類、注意事項等等，詳細







介紹了以前到現今的各種種類，也簡單敘述了製作方法。接著就是實作開始，大家分成幾組一起動手做，過程中發生許多有趣的事情，失敗當然是不可避免的，偶爾也會發生某種原料不小心加太多等問題，但總是能及時發現錯誤，並加以改進。當最後做出成品時，大家都很開心，雖然色香味不一定俱全，但畢竟是自己努力的成果，還是會興奮地拍拍照、互相分享，增進了彼此間的友誼，而且其中的原料都是自己製作，不用擔心像外面會放入許多添加劑。其中一天老師還有帶我們到觀光工廠去參觀，了解外面工廠甜點的製作過程，也親身體驗了一下。課程的最後是由老師總結並複習這次學到的東西，解答一些我們的疑問，告訴我們若是之後想要在家裡自己動手做可以到哪裡買材料，最後，短短兩個禮拜的博雅教育就這麼結束了

經過這次的學習，以後在家也能自己做東西給家人和朋友吃，不僅比起外面買的食物健康許多，當作禮物送人的話也含有滿滿的心意，對於這次的課程很滿意，希望之後還能有這樣美好的回憶。

馬毓敏



在這次博雅教育的課程裡，我選擇了甜點，想說自己那麼愛吃卻沒去真正了解過它的製作過程，就藉此機會學一學好了。在這短短的幾個星期內，我還真的學了不少。從一開始對甜點一竅不通到最後我竟然可以自己做出一份松餅。這些都要感謝老師的耐心教導及隊友的幫忙及負責人的安排才能讓我有那麼美好的回憶。上課的時候，老師採用了先在前面示範再讓我們自己操作的方式來教導我們，這樣可以讓我們了解整個步驟，也不會不知道自己要幹嘛，然後手忙腳亂。老師也發了一本講義讓我們抄下步驟及計算材料，讓我們日後回家可以自己做出學到的東西。在製作甜點的過程裡，我認識了不少新朋友。因為是跨系別的關係，在學校非常少機會認識彼此，雖然剛認識，也合作不到幾天，但我感覺大家都人很好，不會斤斤計較，會幫忙彼此，真的讓我感到非常開心。在我們的校外教學裡，我學會使用一些製作甜點的機器，譬如大型攪拌器，看它攪拌的過程還蠻療癒的。除此之外，我們也參觀了手信坊，了解了一些甜點在工廠的製作過程，甜點也非常可口。在學校製作甜點的過程裡，我深深感受到沒有機器的幫助真的好吃力，也很不方便。最後，老師給我們看了一些影片，我深深感受到機器的重要性，也因為機器才提升了手作的價值。非常感謝學校給我們這個機會上博雅教育，但是對自費生來





說是有點小貴，希望學校可以拿到些補助。


巫育德

微醺的早晨，踏過城市的烏煙瘴氣，來到烹飪教室尋覓一方淨土。清甜的麵粉香，彷彿森林的芬多精，讓人聞之神采奕奕，也挑逗著我的味蕾。看到各式各樣的器具在前，像發現新大陸迫不及待探訪每一個角落。聽聞老師的呼喚，才回過神來聆聽講課內容。


隨著各種備料在我們的巧手中完美交融在一起，再放進烤箱、出爐，空氣中逸散的已不是蛋糕熱騰騰的香氣，而是來自天籟啁啾婉轉的鳥語芬芳，令人百聽不厭。成品或許不像市面上所見精雕細琢的秀麗，但都是嘔心瀝血的親手作品，也是最不假修飾、最樸實的一面。這兩個禮拜，我們親手做了國王派、水果塔、蒸包子等等，每道甜點都帶我遁入了森林的深處，體會了最純粹的感動。


這次的博雅教育，再度讓我有做中學的成就感。逃離那可悲可泣的區段戰場，避開車水馬龍的喧囂，它讓我在街道一隅得以聆聽內心的自我。「一日之計在於晨。」每天能被麥香和蛋香薰醒，是最奢華的幸福，也開朗了我一整天的心情。另外，還有一天的課程我們到台灣的蛋捲中樞—手信坊參觀，也看到了他們對食材品質的堅持，是需要經過一關一關嚴格把關的。很感謝有這樣難能可貴的體驗，也希望將來有一天我能再次尋訪這片幽靜的田園，滋養心中乾涸的泉源。

吳郁恩



記得一年級的時候就聽說了博雅教育有甜點組，當時就非常心動，由於我是一個非常不擅長烹飪又粗心大意的人，所以我決定要來培養我的女子力，總共交了 2000 多元說多不多說少也不少，但卻帶給我一輩子難忘的回憶，這輩子這麼賢慧的我大概就是現在了，第一天老師用心介紹烘焙歷史以及麵包甜點種類，令我驚訝的是原來很多麵包都是同一種麵團打的，像是橄欖型麵包就和肉鬆麵包是一樣的，還有哪種麵包最油熱量最高，知道麵包概論後的接下來日子大家就開始動手做了，前幾天我們都去烹飪教室，器材非常完善齊全記得第一次去教室做甜點大家都快累死了，根本沒有休息的時間，一直做，做完一個還有下一個，馬不停蹄的好累好累，







不過看到自己烤出來的成品後就好滿足，一切好像都值得了，老師總是很耐心細心教學示範，再讓大家動手做並且一一確認是否成功再進行下一步驟，所以大家幾乎都沒有失敗的，第二週就開始在 29 教室烘焙，器材也都要自己生，非常克難，但也讓我知道原來烘焙可以這麼簡單，其中我最喜歡的是北海道戚風蛋糕，綿密又濕軟的口感再加上中間甜醇的卡士達醬，一吃下去簡直像被北海道的薰衣草微風輕拂臉龐，眼淚都快流下來了，製造最困難的是國王派和水果塔塔皮，由於塔皮是由奶油製作（超高熱量）所以一碰到手就會開始融化變形非常難定型，失敗率非常高，就算成功了多數也都很醜，這時候就會了解老師真的非常厲害技巧高超，可以成功做出漂亮的塔皮，這兩個禮拜也吃了好多甜點，每次都控制不了，無法自己，難怪麵包師傅都胖胖的哈哈，所以我覺得以後還是不要太會做甜點好了，做甜點的這兩個禮拜非常放鬆紓壓，看著被蹂躪的麵糰心也舒服很多，把一個學期的壓力釋放，覺得學校博雅課程非常棒讓我受益良多，這兩個禮拜非常充實！

蔡坤儒

剛開始製作甜點的過程中，難免狀況百出，許多儀器工具都很陌生，經常需要老師及助手協助才能順利完成作品。看似簡單的步驟及作法，在我們新手上顯得笨拙吃力，好比揉饅頭的麵團，揉了很久麵團才揉出筋；看老師做塔皮派皮時的輕輕鬆鬆，自己的塔皮不是太厚就是破了洞。甜點師所製作美麗好吃的甜點，背後必下了不少苦工，用無數次、不斷的嘗試及訓練而鑄成。

在校內實作的甜點，如千層蛋糕、饅頭、巧克力脆片等，一般能在宿舍自己準備。校內實作過程中，老師除指導外，還將所需的儀器如攪拌機帶來供我們同學使用。在體驗手作甜點的過程中最開心的時刻是看到成品出爐的那一刻，自己做的甜點未必好看，但絕不難吃，在口中化作濃濃的成就感，出爐的甜點還可以帶回學校分享給同學。

這三週的博雅教育除校內外甜點實作，我們有參訪手信坊觀光工廠。其室外以日本風俗文化裝飾，室內則可透過玻璃實際參觀蛋捲的製作過程。在二樓的和果子 DIY 教室，有師傅在前方教導如何製作和果子，投影機也會播製作過程，因此坐後面的不怕看不到如何 DIY 實做。觀光工廠以後，了解創業的辛苦，企業傳承、不斷堅持、食品創新的意念，都是種新價值。





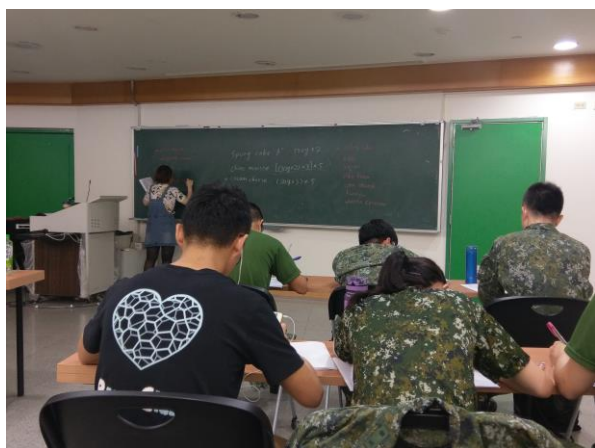
透過此次機會，讓我重拾手做甜點的熱忱，體會實做樂趣，體驗平常較少接觸的烘焙技術，親手製作甜點。透過課堂中與老師的互動，接觸與醫學截然不同的領域和專業的機會。

陳政廷

一直以來，因為沒有專業器材、設備，我們都只能買現成的甜點，因此在得知有甜點組時，便想利用此次博雅教育的機會，來學習自己做甜點。就像自己做菜，和買外面現成的比起來，親手做的除了更能依照自己內心表達想法外，更能傳達心意！因此能和朋友們一起學做甜點是很難得的機會。從第一天開始，老師用心介紹烘焙起源以及烘焙食品分類，從麵包、蛋糕、西點、餅乾到中式點心、糕餅類，都讓我們眼花撩亂。設備器材部分也是琳瑯滿目，日常生活中很多器材都很難見到。而需要準備的材料很多看起來都是類似的東西，卻在應用上有很大的分別，做出來的成品更是完全不同。相同的食材，如果使用不同的處理方法，都會獲得不同的口感，非常有趣！在這兩個禮拜之中，我們做了各式各類的甜點，例如：水果塔、麵包、泡芙、吐司、派……等等。從秤材料的重量，到最後拿出烤箱，我們都一手包辦，過程中其實蠻辛苦的，大概做個一兩個小時就會覺得累了，我們常常還必須做到中午還無法休息，不過當中我們真的學到很多除了理論外得不到的經驗，最後看到自己烤出來的成品的那一刻，好滿足，一切都很值得。這兩週老師總是很耐心細心教學示範，再讓大家動手做，並且一一確認是否成功再進行下一步驟，我們的成功率才能如此的高，都要感謝老師。也要感謝學校讓我們有這次的機會來學習自己有興趣的課程，來充實自我。



壹拾、 活動照片



在教室學習關於甜點製作的基本知識



老師指導我們如何觀察麵團完成與否



自己做的水果塔健康又好吃的感覺！



大家一起合作製作



老師指導我們關於食材的知識



等待我們的奶酥麵包烤好



在教室實作鬆餅



校外參訪製作甜點



開心的與成品合照

校外參訪合影

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

山域訓練計畫 - 登山安全教育與技能研
習



課程介紹

一、課程簡介

| | |
|----|--|
| 主題 | 山域訓練計畫 - 登山安全教育與技能研習 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | (國防醫學院、軍艦岩山區、大豹溪、七星山) |
| 簡介 | 本課程的目的為培養同學山野活動各項基本技能，提升山域知識與能力，增強山難預防。同時透過地圖判讀、繩索課程、溯溪訓練等課程，希望提升同學在險峻困難地形救援能力，增加在戰場救護的臨時應變能力，提升軍醫學生之專業形象。 |

二、自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|------|-----------|-----|
| 1 | M116 | 405010058 | 盧冠宏 | 19 | M116 | 405010077 | 許育豪 |
| 2 | M116 | 405010012 | 李盛文 | 20 | M116 | 405010070 | 周詠鈞 |
| 3 | M116 | 405010120 | 黃詩婷 | 21 | M116 | 405010002 | 唐瑋辰 |
| 4 | M116 | 405010150 | 劉朝霞 | 22 | M116 | 405010052 | 林佑昌 |
| 5 | M116 | 405010055 | 詹秉諺 | 23 | M116 | 405010065 | 張祖祥 |
| 6 | M116 | 405010093 | 黃恩翰 | 24 | M116 | 405010087 | 許柏文 |
| 7 | M116 | 405010020 | 蔡世萱 | 25 | M116 | 405010042 | 王彥棠 |
| 8 | M116 | 405010086 | 施沛帆 | 26 | M116 | 405010153 | 劉子瑄 |
| 9 | M116 | 405010137 | 朱冠蓉 | 27 | P103 | 405030009 | 黃勁凱 |
| 10 | M116 | 405010009 | 李維祥 | 28 | P103 | 405030013 | 陳彥禎 |
| 11 | M116 | 405010019 | 吳諭萱 | 29 | D75 | 405020016 | 黃曄雯 |
| 12 | M116 | 405010124 | 劉峻豪 | | | | |
| 13 | M116 | 405010133 | 顏世儒 | | | | |



| | | | | | | | |
|----|------|-----------|-----|--|--|--|--|
| 14 | M116 | 405010112 | 方俊元 | | | | |
| 15 | M116 | 405010105 | 柯泓睿 | | | | |
| 16 | M116 | 405010104 | 吳宗哲 | | | | |
| 17 | M116 | 405010033 | 劉晏如 | | | | |
| 18 | M116 | 405010044 | 謝為文 | | | | |



壹拾壹、 課程執行內容

一、課程日程表


| 日期 | 時間 | 課程內容 | 主課教官 | 訓練地點 |
|---------|-------------|-----------|--------------|-------|
| 6/11(一) | 08:30~11:50 | 登山安全教育 | 王高雄主委、梁華傑教官 | 國防醫學院 |
| | 13:30~17:20 | 基本繩結應用 | 陳萬益總召、李瓊等教練群 | |
| 6/12(二) | 09:00~12:00 | 攀降技術 | 倪子珩、李瓊等教練群 | 國防醫學院 |
| | 13:30~16:00 | 攀降技術 | | |
| 6/13(三) | 08:30~12:00 | 手機定位導航 | 黃枝萬副總召等教練群 | 國防醫學院 |
| | 13:00~16:00 | 溯溪室內課程 | 羅際煜等教練群 | |
| 6/14(四) | 08:30~16:00 | 地圖判讀與實作 | 賴錫欽等教練群 | 軍艦岩山區 |
| 6/15(五) | 08:30~16:00 | 基本攀岩與確保技術 | 范振榮等教練群 | 國防醫學院 |
| 6/18(一) | 端午節放假 | | | |
| 6/19(二) | 10:00~17:00 | 基本野外求生 | 劉朝茂、李景隆等教練群 | 新北山區 |
| 6/20(三) | 10:00~16:00 | 溯溪訓練 | 羅際煜等教練群 | 大豹溪 |
| 6/21(四) | 10:00~17:00 | 登山體驗 | 王高雄主委、梁華傑教官 | 七星山 |
| 6/22(五) | 08:30~16:00 | 結訓-測驗 | 全體 | 國防醫學院 |

二、課程內容說明

1. 登山安全教育：

在實際踏出教室、走向山林之前，對於在野外的基本認知或是知識技能其實我們是很缺乏的，於是在整體課程的第一天，我們在室內上課，學習了各種安全的防護與作為，並且對於台灣的山、大自然有了更多、更正確的認識。

2. 基本繩結運用：



許多野外課程與操作都需要用到一個非常基本也是最重要的東西運用，也就是普魯士繩，不論是在搬運、移動、搜救等等都會用到各式的繩結，他在整體課程裡面重要的地位可說是不言而喻的。我們學習了單結、雙套結、八字結(編織八、繩耳八、兔子八)、稱人結、漁人結、工程蝴蝶結、水結、普魯士結等等許多各式各樣不同用途的繩結，是個知識爆炸也非常充實的一堂課

3. 攀降技術：

我們在學校的三樓天橋旁進行操作，一共練習了搜救時常使用的普魯士繩上升下降與垂降技術，依據不同的狀況或姿勢去調整繩結和身體的重心是這堂課的重點與技術學習所在。

4. 手機定位導航：



在這科技發達的時代，手機與網路已成為人們生活中不可或缺的一部分，傳統的地圖與羅盤如今在科技的演變下有了嶄新的面貌。我們在這堂課學習了如何使用 APP 的地圖尋找方為，並用 GPS 定位紀錄行走的路線，在山林裡迷失時方有跡可循。

5. 溯溪室內課程：

在實際溯溪前，安全規範與注意事項的宣導是不可少的，別小看野外的一條小溪流，一條看似平凡的水道，在暗處往往藏著玄機與危險，我們學習了如何度過和探索，沿著溪流向上爬，這堂課為我們實際操作的溯溪訓練奠定了重要的基礎。

6. 地圖判讀與實作：

在面對無垠的大地之母時，總是會讓人感到謙卑，認知到自己的渺小與無知，地圖，正是一能讓我們一窺周遭樣貌、可供我們尋幽探訪的途徑，面對不同的山頭、凹谷，以不同的地圖標示來窺探其真理與奧秘，我們在陽明大學與軍艦岩山區實際操作方位判讀即距離量測，將所學化為行動的每一步、每一腳印，踏實的探索這美好的世界。



7. 基本攀岩與確保技術：

一人在進行攀岩等較具風險的動作時，其中有一個非常重要的人物，那就是幫他確保的確保手，確保手必須時時掌握操作者上升下降的動作，並仔細的調整繩子的長度與鬆緊，在操作者失足時施力確保其安全。攀岩也有許多技巧可供我們學習，無論是三點不動一點動或是腳的著力點轉換都十分的有技巧性，是一堂歡樂與謹慎、技術並行的操作課程。

8. 基本野外求生：

在山域中，假設發生意外或糧食不足，食物及水資源的來源確保及獲得即為第一要務，在這堂課中，我們學習如何使用各式刀具並分組架設外帳，並操作如何用鎂棒生火以及正確的在野外烹調食物。

9. 溯溪訓練：

在完成上一堂溯溪室內課程後，我們前往三峽的大豹溪進行實際的操作。在岸邊端看溪水似乎平穩不急，但下水後才發現原來暗潮洶湧，許多地方都有急流與漩渦，腳都要先試探性地向前踩踏而不可貿然挺進，跨越深潭及溪流的橫渡都需團隊合作齊心協力，經過溯溪這課程更讓我深刻的體會到水域安全的重要性以及身旁共患難夥伴們的重要。

10. 登山體驗：

這天我們搭車從大屯山的山腰出發，一次挑戰了大屯主峰、西峰與南峰，登山隊伍的建立並非隨便，前頭、中間、後尾各有一位嚮導，以無線電溝通確認人數正確與否以及保持隊伍速度並注意安全避免意外發生，路途中有需要雙手並用使用繩索攀爬而上的山道，十分具有挑戰性。

11. 結訓測驗：

最後一天共有紙本的學科測驗和五項的術科測驗，在教練嚴格的審核後通過方能成功完訓並獲得結訓證書。

三、經費支用表



| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|-------|----------|------|----------|----|
| 訓練費 | 4590 元/人 | 29 人 | 133110 | |
| Total | | | 133110 元 | |

壹拾貳、 課程反思與回饋

一、課程檢討與建議

(請針對課程未來辦理方向或此次課程之優缺點提供建議)

今年是與中華民國山難救助協會北區搜救委員會合作辦理此課程的第二年，雙方在合作上不論是關於時數、課程內容及場地等都已有大致上的默契，教練師資都十分優秀是我們學習專業技能培訓的不二人選。然而在未來希望校方能早點通知學生要辦理此課程，提前拉長作業和準備的時間，因上課的師資時間寶貴也有自己的工作或是事業，需提早先確認安排好這樣人力比較不會有問題，

二、課程辦理困難及解決方式

(說明課程辦理及執行過程遇到的困難，並描述其解決方式或其替代方案，若有多項可分段或條列式說明)

在上部分內容的課程時，場地可能因下雨、打滑不適等因素要進行調整，且因全體上課人數眾多，要找到適切的授課場地是有所難度的，幸好最後有找到體育室幫忙，租借三樓體育館沒有人使用的場地給我們當作雨天備案，才解決上課場地的問題

壹拾參、 授課心得


(除對於此類自學課程的感想、自辦活動的心路歷程等，需提及課程與個人之聯結，






對於往後職業或生涯規劃的關聯性、課程可訓練或培養出何種能力。每組至少 1000 字；若呈現每位學員個人心得，每人至少 500 字。)

我下定決心要加入山訓課程，是在去年學長姐上台呈現的那刻。在軍訓週的這段期間，把握時間好好學習鍛鍊自己，這是原初我給自己的期許，但，我在山訓這兩週所收獲的，卻遠遠不只這樣。從原先只是想當個組員，給自己充實的行程，到後面誤打誤撞成為籌辦的人員，一切似乎有些意外，莽撞中下的決定，現在回頭看是完全不後悔，甚至是為自己當時勇敢的跨出那步而感到欣喜。以往都是擔任協助籌辦活動的腳色，像這樣由自己主要負責聯絡協調安排，還算是第一次，心中滿是忐忑與不安。在一開始第一次與主委的會面即談到想要把她舉辦成一個要頒發證書兩週的研習課程，因此，課程的內容、時間、場地與師資等都經過了數次的協調與確認，只求能比去年的課程辦理的更正式、更具有意義還有當然，更受參加的大家喜愛。



關於大自然，我想應抱持著戒慎恐懼的心態，對於一座山，試著去親近他、去理解他、去愛他，在登山時不忘所學的安全知識與處置作為，是我們理當持有的基本禮節與態度。身為未來的軍醫人才，如果能在此時對於山域安全有更進一步的認識，對於未來生涯絕對是有益而無害，地圖的判讀與指北針的運用也是十分實用，不論是未來在自己登山或是山域搜救時的位置讀取與方向確認都可以用的到，現在大家幾乎都只會使用手機，但一到收訊較差的深山一不小心就容易迷失了方向走錯了路，這時我們所學的便可以派上用場。除了以上所提及的靜態知識運用與操作外，其實山訓課程的一大賣點是操作與野外的實際操演，最基本中的基本是繩結的運用，無論是在執行哪一種操作繩結幾乎可說是不可或缺的關鍵，在花了一整個下午學習繩結後，隔天便練習了普魯士繩上升下降與垂降，這系列動作在遇到山難搜救上非常實用，看似簡單的動作，卻暗藏很多操作的細節與玄機，實際操作完一趟也是汗水直流挺費力的呢！溯溪的內容也是十分豐富，面對激流要橫渡或是溯登是不可能只單憑一己之力，團隊合作這四個字在此課程中便是精隨所在，如何組成一個小隊每人各司其職，同心協力去克服在水域中遇到的一個個難關；如何操作正確



的行進與自救方法保護自己是重要的學習內容。這幾天的課程最精彩的莫過於大屯主峰、西峰、南峰的縱走了，雖然自己住在台北市，但走過這趟後才發現原來自己從沒認真的認識過陽明山，也從沒真正的爬過山，所謂的爬山不單單是走上山又走下山，而是將自己的身心都交給山，用肌膚去感受山的溫度，用手臂上的細毛去體會風的輕拂，用心去看見山的樣貌，將一切都歸於自然而和諧的呼吸及步調，一步步向前、一步步向上，登上三角點的那刻所看見的即是這世界嶄新的色彩。

看授課的教練的身材就算已經年過六十卻還是保持良好，為了登山和執行搜救作業每天都運動維持著良好的體力，至今仍活躍在山林之間；我們做為軍醫也是如此，在未來的生涯中無論是執行任務或是在醫院都須保持著對於工作的熱忱以及良好的體力，山訓教練們值得我們效法與學習，持續鍛鍊精進自己的體能與技術，是一生的事情。

壹拾肆、 活動照片



正從大屯主峰爬向大屯西峰的同學



教練正在講解溯溪時要注意的安全事項



正在操作普魯士繩上升下降的同學



正在操作垂降作業的同學



正在練習地圖方向定位與距離量測



練習用鎂棒生火



教練示範柴刀的使用方式



在教練的指導下練習架設外帳



練習操作基本攀岩技巧



山訓課程結業！

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

健身有氧蹦蹦跳 有氧瑜珈課程



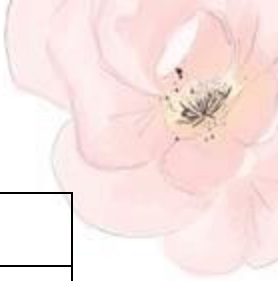
壹拾伍、 課程介紹

一、 課程簡介



| | |
|----|--|
| 主題 | 健身有氧蹦蹦跳 有氧瑜珈課程 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 綜合體育館、院部教室 |
| 簡介 | 利用兩周時間認識並初步學習有氧運動，課程分為兩大部分—健康知識學習以及有氧瑜珈運動，前者邀請三總復健科醫師為大家介紹「健康體適能」與「感覺統合」等課程，使同學對自身之體位有進一步認識。後者找到AT有氧教室專業的有氧舞蹈老師，帶來「戰鬥拳擊有氧」、「燃脂肌力有氧」、「纖體瘦身瑜珈」等豐富的課程，除了能增進心肺功能、更能增強肌力及肌耐力，提升全面性的體力，並且透過舞蹈動作與自己的身體對話，使同學的身、心、靈得到提升、並更了解自己的身體。 |

二、 自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|------|-----------|-----|
| 1 | M116 | 405010013 | 洪鵬惠 | 19 | M116 | 405010047 | 陳冠宇 |
| 2 | M116 | 405010134 | 詹育潔 | 20 | D75 | 405020003 | 張耀元 |
| 3 | D75 | 405020008 | 許若玫 | 21 | N69 | 405040018 | 周雨蓓 |
| 4 | M116 | 405010135 | 賴語新 | 22 | D75 | 405020013 | 謝勝安 |
| 5 | N69 | 405040012 | 李玉涵 | 23 | M116 | 405010015 | 王聖婷 |
| 6 | M116 | 405010088 | 黃禹臻 | 24 | N69 | 405040017 | 劉禎 |
| 7 | M116 | 405010115 | 鄭硯云 | 25 | M116 | 405010128 | 宋瑞婷 |
| 8 | N69 | 405040019 | 劉家瑄 | 26 | N69 | 405040023 | 王嘉瑜 |
| 9 | M116 | 405010116 | 林晉賢 | | | | |



| | | | | | | | |
|----|------|-----------|-----|--|--|--|--|
| 10 | M116 | 405010048 | 黃大維 | | | | |
| 11 | M116 | 405010089 | 李玉鳳 | | | | |
| 12 | M116 | 405010080 | 翁子崴 | | | | |
| 13 | M116 | 405010099 | 陳怡嘉 | | | | |
| 14 | P103 | 405030004 | 陳煜勝 | | | | |
| 15 | M116 | 405010118 | 劉逸飛 | | | | |
| 16 | N69 | 405040028 | 陳莉媛 | | | | |
| 17 | M116 | 405010107 | 洪偉桐 | | | | |
| 18 | M116 | 405010117 | 黃柏翔 | | | | |



壹拾陸、 課程執行內容

一、課程日程表

| 日期 | 時間 | 課程內容 | 上課地點 |
|--------------|-------------|----------|-------|
| 6月11日 (一) | 8:00~10:00 | 示範影片欣賞 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 肩頸疼痛與體適能 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 快速肌力瘦身 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 流行 MV 熱舞 | 台大體育館 |
| 6月12日 (二) | 8:00~10:00 | 示範影片欣賞 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 健康體適能概論 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 戰鬥拳擊有氧 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 纖體塑身瑜珈 | 台大體育館 |
| 6月13日 (三) | 8:00~10:00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 感覺統合簡介 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 熱舞派對有氧 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 動感拉丁熱舞 | 台大體育館 |
| 6月14日 (四) | 8:00~10:00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 心肺與體適能 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 快速肌力瘦身 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 熱舞派對有氧 | 台大體育館 |
| 6月15日 (五) | 8:00~10:00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 課程總複習 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 戰鬥拳擊有氧 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 滾筒深層按摩 | 台大體育館 |
| 6月19日 | 8:00~10:00 | 示範影片欣賞 | 28 教室 |

| | | | |
|-----------------|----------------|-------------------------|-------|
| (二) | 10:10~11:50 | 體適能之提昇--關節功能之維持 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 瘦身流行熱舞 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 快速肌力瘦身 | 台大體育館 |
| 6 月 20 日 (三) | 8 : 00~10 : 00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 柔軟度與正確伸展運動以及運動與 體重控制 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 快速肌力瘦身 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 纖體塑身瑜珈 | 台大體育館 |
| 6 月 21 日 (四) | 8 : 00~10 : 00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 常見運動傷害及復健治療 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 戰鬥拳擊有氧 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 熱舞派對有氧 | 台大體育館 |
| 6 月 22 日 (五) | 8 : 00~10 : 00 | 晨練、鄭多燕 | 28 教室 |
| | 10:10~11:50 | 姿勢控制 | 28 教室 |
| | 14:50~15:50 | 流行 MV 熱舞 | 台大體育館 |
| | 15:50~17:00 | 燃脂肌力有氧 | 台大體育館 |

二、課程內容說明

本次課程主要分為兩部分：

1. 靜態課程：「健康知識學習」。邀請三總復健科醫師為大家介紹「健康體適能」與「感覺統合」等課程，使同學對自身之體位有進一步認識。
2. 動態課程：「有氧瑜珈運動」，為 AT 有氧教室專業之有氧瑜珈課程。「戰鬥拳擊有氧」中，結合武術、空手道、跆拳道等戰鬥技巧的精華，學習拳擊動作、踢擊技巧與一些簡易的防身技巧，訓練手臂、大腿等部位的肌力，有效的增進心肺功能，是兼顧身心與自身安全的課程。「燃脂肌力有氧」利用基本

的有氧步伐，組合成豐富有趣的舞蹈動作，產生一種激勵、歡樂與奔放的氛圍，在課程結束之後也會特別有成就感，可以增加心肺功能、增強肌力及肌耐力，提升全面性的體力，加上雕塑全身的肌肉與線條，亦可大量消耗熱量。「纖體瘦身瑜珈」中，能學習感受肌肉的延伸，與自己的身體對話。靜態與動態課程的搭配，讓同學不僅能運動健身、更能得到身心靈全面性的強健與舒緩。

三、經費支用表

| 107年「博雅課程企劃」補助經費需求申請表 | | | | | |
|-----------------------|----------|---------------|-----|-------|------------------------|
| 編號 | 補助項目 | 單價 | 數量 | 預估價格 | 補充 |
| 1 | 何宗晏醫師鐘點費 | 1600/堂 | 9次 | 14400 | 1600/堂*9=14400 |
| 2 | 有氧課程 | 120/堂 (每人) | 18次 | 56160 | 120/堂(每人)*26人*18=56160 |
| 總計：70560元 | | | | | |

壹拾柒、課程反思與回饋


一、課程檢討與建議：

整體而言課程進行的十分順利，可惜博雅教育只有在二升三短短的二個星期進行，建議能安排更多時間進行這樣的課程。

二、課程辦理困難及解決方式：

大致上沒有遇到太大的困難。

壹拾捌、授課心得



此次的活動也是承襲去年的「健身博雅蹦蹦跳」課程所舉辦，因此籌備上來說頗為順利，三總復健科的學長姊十分熱情的協助我們這堂課的進行，AT 有氧教室去年和學校的合作也相當愉快，因此很快就將課程排定。一開始大多數的組員都是因為對瑜珈和有氧舞蹈有些好奇(沒有接觸過)，或是誤打誤撞地選了這一組，對實際課程的概念十分模糊，但是課程結束之後都十分希望可以繼續上這樣的課！

還記得第一堂 AT 有氧課程上完之後，大家的反應都是：好累！因為專業有氧舞蹈老師把整堂課程的設計得十分紮實，2 個小時的運動下來全身上下的肌肉都充分地被鍛鍊到。不過雖然一開始這樣高強度的運動對我們來說還是十分吃力，上完有氧舞蹈後的隔天起床身體就會痠痛得無法動彈，這樣的狀況在前二、三天特別顯著，但是兩個禮拜下來，可以明顯感受到肌肉變得更加結實，心肺功能也變得更好，每一個動作可以做得更加紮實，也不再會有全身肌肉痠痛的感覺了。除了高強度的運動外，在上了 AT 有氧教室的課程之後，才知道運動後的緩和與按摩也是十分重要的，我們學到了很多正確的拉筋、舒緩的姿勢，還有按摩的位置。在瑜珈的環節，我們學到了「呼吸法」是瑜珈中最重要的一環，瑜珈課程進行時，老師會將燈光調暗、放輕柔的音樂，使大家的身心能達到放鬆，瑜珈的動作看似簡單，其實十分需要核心肌群的力量，但在肌肉出力的同時，卻能同時讓心情沉澱下來，感到十分祥和寧靜。在「有氧舞蹈」、「拉筋舒緩」、「瑜珈」的三重搭配之下，這兩個禮拜課程可以說是大部分人有史以來做過最「全人」的運動了。而這些學起來之後不僅在博雅教育上課的這段時間能夠用，課程結束後，平時感到有壓力或是身體僵硬時、都能夠做這些運動來釋放不適感，對課業繁重的醫學生來說十分的受用，因此同學們的反應都很好。整體而言，這一次〈健身有氧蹦蹦跳有氧瑜珈課程〉可以說是非常充實且值得的。



壹拾玖、 活動照片





晨練時合照



與 AT 有氧舞的樂佩老師合照



復健科醫師為大家上認識身體健康體位之課程



「戰鬥拳擊有氧」上課情形



「快速肌力瘦身」課程中 Kitty 老師為大家示範正確動作



「熱舞派對有氧」上課情形



心肺與肌耐力訓練：「棒式」與「連續雙
足併足跳躍」



緩和運動

「熱舞塑身有氧」上課情形



滾筒深層按摩

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

成吉思汗健身課程



貳拾、課程介紹

一、課程簡介

| | |
|----|---|
| 主題 | 成吉思汗健康課程 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 新北市三重區捷運路11號 成吉思汗健身俱樂部三重館 |
| 簡介 | 藉由專業教練的指導與課程循序漸進的安排，提升體能並在之後培養成一種健身的習慣。 |

二、自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|------|-----------|-----|
| 1 | P103 | 405030015 | 邱秉鴻 | 19 | M116 | 405010101 | 黃健維 |
| 2 | M116 | 405010100 | 劉厚昇 | 20 | M116 | 405010092 | 柯廷翰 |
| 3 | M116 | 405010140 | 黃詠輝 | 21 | M116 | 405010040 | 劉家宏 |
| 4 | N69 | 405040021 | 吳心潔 | 22 | M116 | 405010131 | 楊子化 |
| 5 | N69 | 405040007 | 王柏凱 | 23 | M116 | 405010066 | 吳文甫 |
| 6 | N69 | 405040035 | 蔡依庭 | 24 | M116 | 405010061 | 胡明倫 |
| 7 | N69 | 405040032 | 劉子涵 | 25 | M116 | 405010068 | 楊大慶 |
| 8 | N69 | 405040020 | 吳采靜 | 26 | | | |
| 9 | N69 | 405040015 | 蘇映潔 | 27 | | | |
| 10 | N69 | 405040034 | 黃敬雯 | 28 | | | |
| 11 | N69 | 405040038 | 陳嫻如 | 29 | | | |
| 12 | M116 | 405010072 | 李承勳 | 30 | | | |
| 13 | M116 | 405010076 | 陳冠璋 | 31 | | | |
| 14 | M116 | 405010007 | 范宸瑄 | 32 | | | |
| 15 | D75 | 405020004 | 黎姿含 | 33 | | | |

| | | | | | | | |
|----|------|-----------|-----|----|--|--|--|
| 16 | D75 | 405020005 | 劉冠琳 | 34 | | | |
| 17 | N69 | 405040024 | 吳思穎 | 35 | | | |
| 18 | M116 | 405010027 | 徐伯維 | 36 | | | |

課程執行內容

三、課程日程表

| 日期 | 時間 | 課程內容 |
|--------------|-------------|-----------|
| 6月11日 (一) | 9:00~12:00 | 協調訓練 |
| | 14:00~17:00 | 基礎壺鈴 |
| 6月12日 (二) | 9:00~12:00 | 燃脂飛輪 |
| | 14:00~17:00 | 綜合懸吊 |
| 6月13日 (三) | 9:00~12:00 | 肌力塑身懸吊 |
| | 14:00~17:00 | 完美體態訓練 |
| 6月14日 (四) | 9:00~12:00 | 有氧飛輪 |
| | 14:00~17:00 | 基礎散打與防身技巧 |
| 6月15日 (五) | 9:00~12:00 | 陰瑜珈 |
| | 14:00~17:00 | 基礎立技 |
| 6月19日 (二) | 9:00~12:00 | 勁量槓鈴 |
| | 14:00~17:00 | 活力躍躡 |
| 6月20日 (三) | 9:00~12:00 | 核心懸吊 |
| | 14:00~17:00 | 燃脂飛輪 |
| 6月21日 (四) | 9:00~12:00 | 體能訓練 |
| | 14:00~17:00 | 進階散打與防身技巧 |
| 6月22日 (五) | 9:00~12:00 | 拳擊有氧 |
| | 14:00~17:00 | 綜合懸吊 |

四、課程內容說明

為期兩周的課程大致可分成三個方向：

- 一、 有氧瑜珈
- 二、 心肺飛輪
- 三、 基本防身術與重量訓練

會這樣安排的原因是要讓身體有不同的刺激，藉由三種課程交互安排也能讓身體肌群有輪流休息的機會，因此這樣安排是短期間鍛鍊身體的最佳方式！在每天既定課程之餘，成吉思汗健身俱樂部也十分慷慨地允許我們至重量訓練區進行自主訓練，若是對於機器操作或是姿勢上面有疑慮的部分都可以向教練們詢問。希望在這十天的課程，體驗了許多方面也習得相關的知識，綜合鍛鍊身體個肌群，日後有特別想要加強的部分也比較有基礎。

五、經費支用表


| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|-------|-------------|-----|--------|----|
| 教育訓練費 | 5,000 元/天 | 9 天 | 45,000 | |
| 場租費 | 1,666.7 元/天 | 9 天 | 15,000 | |
| total | | | 60,000 | |

貳拾壹、課程反思與回饋

一、課程檢討與建議

透過兩個禮拜博雅教育的學習，在這次健身課程可以得到以下寶貴的經驗及實用能力：

1. 體能的提升：參與了這 10 天的課程每個人體能一定有所提升，經由成吉思汗健身團隊訂製的課程表，訓練內容綜合了心肺、有氧、簡單防身術與重訓，可平均提升整體的肌力與肌耐力，並能擁有健康的體態。
2. 抗壓力與毅力的鍛鍊：體能訓練除了鍛鍊身體之外，還可以磨練心志；訓練後肌肉的痠痛常常阻斷人繼續鍛鍊的心，有許多人一開始都會立下宏大的目標，滿懷壯志上健身房希望



自己能堅持半年到一年訓練出好的體態，但幾天之後就因為身體上的痠痛與訓練時的枯燥而放棄了。因此，藉由博雅教育的課程，透過團體上課的方式，讓大家能依同奮鬥堅持下去，不知不覺間身心靈都變得更強韌了。


3. 分享健身上的常識：未來除了幫助病人解決病情，還可以更進一步主動地向人們提供鍛鍊身體的常識，搭配自身親身經驗更有說服力，讓病人康復之後能自行提升自己的身體機能。

二、課程辦理困難及解決方式


這次辦博雅課程最大的挑戰其實是經費問題，由於學校的經費分配是一律每組六萬，但是外面普遍健身房的價格平均一天每個人的費用是 500 元左右，所以等於我們要再多支出快 5 萬元的費用！後來我去洽詢很多家健身房，終於找到了這次合作單位成吉思汗健身俱樂部！雖然地點稍嫌遠了一點在新北市三重區，但是店長很慷慨直接接受我們 6 萬元的價碼，真的很感謝也很感動！因此這次的活動才得以辦成。

貳拾貳、授課心得

因為周圍朋友中有很多人喜歡健身，加上我本身也想學習健身的心，所以博雅教育我選擇創辦了成吉思汗健身房的綜合課程。



成吉思汗的課程非常豐富，除了最基礎的健身器材，還有專業的教練會帶瑜伽、有氧舞蹈、飛輪、綜合格鬥等等。兩個禮拜的課程中，真的可以過得非常充實健康。經過這兩個禮拜的訓練，大家都感受到自己的體格和體力都有明顯的成長，原本以為兩個禮拜的時間可能太短沒有辦法練出一些成果，但是實際上因為有專業的器材與教練的指導，所以訓練量很扎實，還是能夠看出自己的成長。雖然高強度的訓練勢必伴隨著較強烈的酸痛，但是正如成吉思汗健身房的標語「No Pain, No Gain」沒有痛苦，就沒有成長。相信這次博雅教育課程，不只鍛鍊身體，更錘鍊了我們的心靈。雖然這個課程只有短短兩週，或許不能讓身材明顯強壯，但在這兩週中，確實






建立起健身的習慣，這個習慣對未來一定會有很大的幫助，不論生理或是心裡。


有許多同學，起初參加的動機只是希望藉由課程安排被動的強迫平日不喜運動的自己有一點活動的機會，或是雖喜歡運動卻常常偷懶，這次藉由博雅教育半逼自己感受一下每天運動的感覺，並且體驗除了游泳跑步打球以外的有氧運動，沒想到最後竟然喜歡上汗如雨下的感覺，甚至還不捨課程就此結束。

以前對於有氧的概念就是游泳、慢跑及瑜珈，沒想到竟然這麼多元，懸吊、飛輪、彈跳床等。每一堂課都由專業的老師教，動作不對仔細糾正，讓我們這些初學者也能上手，有許多已經是會員等級的學生，年齡比我們大許多，無論動作、體力卻比我們還來好很多。成吉思汗健身館提供了三種類型的運動課程：有氧、飛輪和格鬥，其中大部分的人對有氧運動有很大的改觀。以往接觸有氧都是以跳舞的形式進行，此次課程卻有腿痠到不行的彈跳床、考驗平衡感和挑戰空中懸吊的空中瑜珈、和看起來簡單卻很難做正確的肌力雕塑。每一項課程都非常有趣，訓練到身體各個不同的部位。

課程老師也都很細心地在調整我們的姿勢和動作，讓我們運動達到最大的效益。過程中我們也遇到許多已經訓練很久的會員，他們常熱情地跟我們打招呼，在我們不會使用一些器材的時候給予協助和教導，甚至與我們分享他們的健身經歷，叫我們不要放棄。這次的課程不僅僅是兩週運動後身體上的改變，也學習到許多關於運動的知識，甚至養成了一點點的運動習慣，也不再對勞累自己的身體有那麼大的反感。想到以後自己的職業勢必要長久站立、常常彎腰，運動的習慣早早養成，早早練就一身好體力和體格對於未來只有益處沒有害處。



有些男同學平時都會不時在課後使用學校的健身房調劑身心。但鑒於學校健身房的器材沒有很多，再加上有時候會因為惰性而沒去健身，所以剛好利用博雅教育這個機會選擇到成吉思汗健身俱樂部以建立起健身的習慣，並且體驗外面的健身房。雖然只有兩個星期，但是這短短的時間過得卻非常充實。五花八門的器材讓大家每天都獲得相當程度的體能訓練，更是堅定了運動習慣。除了自主訓練外，還體驗了格鬥課程，雖然課程內容都是基礎的招式，但不知不覺中消耗了我非常多體力。而這些



基礎的招式或許在未來某一天遇到急診室暴力時能派上用場呢！

和一位健身許久的哥哥聊天時，他說他每天下班都會來這裡運動，持續了多就呀飲食怎麼控制呀，聽著我們都相當吃驚。這兩個禮拜的強烈運動下來，深深感受到減肥不易呀，不過確實每天的運動會連帶督促自己飲食方面的控制，一鬆懈下來就沒用了。

有著有氧. 格鬥. 飛輪教室每天都有不同課程，可以讓我們自行安排規劃，有氧瑜珈讓人舒展筋骨、身心靈都得到了舒緩；燃脂飛輪，短短 40 分鐘卻流了一整身的汗；基礎防身格鬥立技，雖然基本卻是難能可貴的體驗；重訓區，有各式各樣的健身器材，還有很重要的一點是那裡有健身教練，有什麼不懂的都可以隨時提問，教練都會很有耐心地指導你，學習什麼是正確的姿勢，以防運動傷害。

貳拾參、 活動照片



二頭彎舉



活力躍蹦



健力三項-深蹲



核心懸吊



陰陽瑜珈



大腿推舉



燃脂飛輪



立技格鬥



基礎散打與防身技巧



大合照

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

海洋的二三事



貳拾肆、 課程介紹

一、 課程簡介

| | |
|----|---|
| 主題 | 海洋的二三事 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 宜蘭烏石港、國立臺灣海洋大學 |
| 簡介 | <p>海洋與我們的生活息息相關，且目前本校也有設置海底醫學研究所，我們更有同學選修水肺與潛水實務的課程，因此，能夠更加的瞭解這片大海以及從中學習相關技能是本主題的主要目標，另可分為以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 熟悉水中救生以及運動技巧，強健體魄。2. 認識沿海養殖業技術及其在醫學方面的連結與應用。3. 實地造訪台灣的海濱，認識當地環境生態。4. 藉由老師精闢解析，體會海產養殖業者的辛勞以及面臨的問題。 |

二、 自學成員

| 姓名 | 系級 | 學號 | 姓名 | 系級 | 學號 |
|-----|------|-----------|-----|------|-----------|
| 黃峻泓 | M116 | 405010103 | 陳柏誌 | M116 | 405010136 |
| 孫士勛 | M116 | 405010091 | 謝士博 | M116 | 405010074 |
| 林威呈 | M116 | 405010046 | 楊易宸 | M116 | 405010063 |
| 翁銘鴻 | M116 | 405010073 | 葉宜庭 | M116 | 405010123 |
| 黃奕瑄 | M116 | 405010067 | 蔡佳芮 | P103 | 405030012 |
| 邱奕磊 | M116 | 405010081 | 黃頌心 | N69 | 405040005 |
| 王執雋 | M116 | 405010026 | 梁雯靜 | N69 | 405040037 |
| 郭絃成 | M116 | 405010121 | 李俊廣 | M116 | 405010146 |



| | | | | | |
|-----|------|-----------|-----|------|-----------|
| 唐化 | M116 | 405010078 | 蔡正賢 | D75 | 405020018 |
| 吳紹銘 | M116 | 405010102 | 鄭安鈞 | P103 | 405030010 |
| 王俊育 | M116 | 405010056 | 謝泳儀 | M116 | 405010152 |
| 蕭博宇 | P103 | 405030008 | | | |
| 洪胤智 | D75 | 405020002 | | | |
| 楊程智 | M116 | 405010097 | | | |



貳拾伍、 課程執行內容

一、課程日程表

| 第一週 | 一 6/11 | 二 6/12 | 三 6/13 | 四 6/14 | 五 6/15 |
|---------------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|
| 課表 | | | | | |
| 7:00 9:00 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 |
| 9:00 11:30 | 海產養殖物對動物免疫調節和抗病之應用-益生菌 | 體驗海洋文化-衝浪 | 體驗海洋文化-衝浪 | 海產養殖物對動物免疫調節和抗病之應用-真菌 | 體驗海洋文化-衝浪 |
| 地點 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 | 宜蘭烏石港 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 |
| 11:30 13:30 | 吃飯午休 | | | | |
| 13:30 15:00 | 海產養殖物對動物免疫調節和抗病之應用-益生菌 | 體驗海洋文化-衝浪 | 體驗海洋文化-衝浪 | 海產養殖物對動物免疫調節和抗病之應用-真菌 | 體驗海洋文化-衝浪 |
| 15:00 15:30 | 填寫心得單 | | | 填寫心得單 | |
| 地點 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 | 宜蘭烏石港 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 |
| 第二週 | 一 6/18 | 二 6/19 | 三 6/20 | 四 6/21 | 五 6/22 |

| | | | | | |
|-------------------------|----|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 課表 7:00 9:00 | 端午 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 | 出發前往 上課地點 |
| 9:00 11:30 | | 體驗海洋文化- 衝浪 | 體驗海洋文化 -衝浪 | 海產養殖物對 動物免疫調節 和抗病之應用- 藻類 | 體驗海洋文化 -衝浪 |
| 地點 | | 宜蘭烏石港 | 宜蘭烏石港 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 |
| 11:30 13:30 | | 吃飯午休 | | | |
| 13:30 15:00 | | 體驗海洋文化- 衝浪 | 體驗海洋文化 -衝浪 | 海產養殖物對 動物免疫調節 和抗病之應用- 藻類 | 體驗海洋文化 -衝浪 |
| 15:00 15:30 | | | | 填寫心得單 | |
| 地點 | | 宜蘭烏石港 | 宜蘭烏石港 | 海洋大學 | 宜蘭烏石港 |
| 返校 時間 | | 自上課地點回學校後，約 1830 男女生在各中隊上實施點名並回報隊值官。 | | | |

二、課程內容說明

1. 海產養殖物對動物免疫調節和抗病之應用-益生菌。

(1) 認識能夠分解池底有機物微生物的益生菌，迅速形成藻相。

(2) 了解能夠快速分解水中殘骸的細菌種類。

(3) 了解應用能對抗水中病原菌的益生菌來改善污染水域的方法。

(4) 學習利用益生菌提升魚類生存潛力，增加漁獲量，平衡生態。

2. 體驗海洋文化-衝浪

(1) 藉由教練學習水中求生技巧及衝浪基本動作。

(2) 學習看海象及潮汐，以便能更安全的親近海洋。

(3) 衝浪需要耗費不少體力，藉由完成這項運動，進而磨練心志，訓練強健體魄，成為博雅學子。

(4) 一小組為兩人，除了自己以外有時候需要幫組員推浪板，也可以培養團隊合作。

三、經費支用表

| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|-------|------------|----------|--------|--|
| 訓練費 | 8000 元/次 | 6 次 | 48000 | 衝浪教學(含裝備及意外險費用)8000x6 次 =48000 |
| 鐘點費 | 4000 元/次 | 3 次 | 12000 | 講師費 1000 元 X 4 小時 X3 天 =12000 |
| 交通費 | 60/次 240/次 | 3 次及 6 次 | 40500 | 公車 1573 轉乘 103x3 天 x2 次 =30x3x2=180/ 人 直達車 1877x6 天 x2 次 =120x6x2=1440/ 人 (180+1440) x25 人=40500 |
| total | | | 100500 | 擬向學校申請 60000 |

貳拾陸、 課程反思與回饋

一、 課程檢討與建議


這次的博雅教育課程，衝浪，真的非常的充實，也著實獲益良多，希望學弟妹們能延續這個這麼有意義的課程與活動，因此我們就這次的博雅課程提供一些分析以及未來展望。

首先，能夠在課餘學習衝浪真的是非常有意義的一件事，因為國防醫學院離海邊非常的遠，身為軍校的假期又十分的短，學習衝浪也必須依循天氣、浪況、風向等，並不是想要學就能夠馬上上手，但透過博雅教育課程足夠的時間，能夠扎實的打好基礎，在岸邊做好充足的練習之後在上板，就連不諳水性的同學在經過長時間的練習後也能夠駕輕就熟。

然而正因為國防醫學院離海邊非常的遠，因此交通非常的不方便，而國光客運每一站都有配給座位制度，大家往往不能搭上同一班車一同前往，加上交通費一趟非常的昂貴，補助又已經花用在講師以及衝浪課程的套裝方案上，同學大多只能自行吸收交通費，因此希望學校能多補助一點車資，讓同學更能有動力的去學習。

二、 課程辦理困難及解決方式

1. 這次的博雅教育課程，衝浪，在準備的過程相對其他組別遭遇到比較多的問題。首先，比較棘手的點在地點的選擇以及教練的聘用，比起其他的團隊，我們這組的活動內容是比較具有危險性的活動，所以執行活動的地點以及安全性是我們非常大的考量，也是最令我們傷腦筋的問題，再來，教練的選擇上，我們主要在聘請教練的費用上遇到困難，學校的補助金額還是跟我們實際的花費有些許的落差。



2. 所幸在校內剛好有位長官對於這方面比較擅長，並且願意提供我們所有的資訊，包括地點的選擇與教練的聘用，著實幫了我們非常大的忙，讓我們能夠在安全且合法的地方進行我們的博雅課程。


貳拾柒、 授課心得

洪胤智同學：

這次學校設計這個課程讓我受益良多，也要感謝寫計畫書的同學幫忙聯絡授課的老師以及願意提供衝浪教學且有專業執照的教練。講師是海洋大學水產養殖系的教授，本身也是國防醫學院畢業的學長，也是因為這個原因，讓我們覺得更加親切。教學詼諧風趣也會與醫學相關知識連結，讓我們聽起課來不會覺得枯燥乏味，也告訴我們許多有關魚類的知識，以及矯正我過去錯誤的知識，例如：我們吃的鱈魚其實並不是鱈魚，而是比目魚。在海洋大學上課時，老師還讓我們進去大水族缸親手摸石斑魚，順便幫他們刷水族缸，還讓我們看非常可愛的迷你小丑魚以及各種不同的石斑魚。雖然每天都要比其他同學更早出門，但是我相信這是非常值得也是有意義的。也要特別感謝學院的鄭教官，在我們要去衝浪前就先提醒我們安全方面的重點以及衝浪基本的知識，還有要準備哪些器材裝備服裝，都解釋得非常詳細。第一天到宜蘭烏石港時，異常興奮，畢竟這是第一次衝浪。大家換好裝之後便跟著教練一起抱著板子，在棚子中練空操，因為沒有不穩的海浪干擾，很輕鬆就站起來，但是一下海水，便是完全不同的境界。撐起了身體，但根本無法穩穩站立在板上，更別說是前進轉彎。曬了許多的太陽，喝了不少海水才站起來，站起來的瞬間心靈悸動，大聲為自己歡呼。中午大家在棚子裡喝著衝浪店家提供的冰涼飲料，吃著美味的便當，看著海浪賣力不懈的衝擊岸邊，讓我想到自己也是一次次的試著穩穩站立在板上。蔚藍的海岸，青蔥翠綠的山嵐，心情暢快，這些都是讓人想要每天都要衝到精疲力盡的原因。博雅教育的兩個星期真的很充實。

鄭安鈞同學：






很高興學校安排了這個暑期博雅課程，讓我們這些莘莘學子有機會擴展自己的觸角，多方接觸各方面的領域，在煩悶的大學生活中多了一筆可貴的回憶，而學校鼓勵我們學生多找尋創新的課程學習，我選擇了我很喜歡的衝浪課程，小時候總在網路上看到許多陽光男孩女孩們在海上衝浪的照片，從以前就很期待自己有一天可以嘗試看看衝浪這個活動。


在正式衝浪之前，我們安排了到台灣國立海洋大學上課，安排課程的同學找了一位資深的教授跟我們講授了許多關於水中動物相關的知識，後來也讓我們親自進入海洋大學的教育用的水池中與海底生物們有近距離的接觸，在老師細心的教導下，我們學到了很多東西，也很難得的有機會跟海底動物們近距離的接觸，平常即使到了水族館也還是跟他們有著一層玻璃的隔閡。

終於到了衝浪的時刻，儘管太陽如此的熾熱，依然無法抵擋我們想衝浪的熱情，衝浪店的教練開始跟我們講解一些要注意的安全規則和一些基本的動作之後，就讓我們下水自己體驗衝浪，一開始光是要對抗衝向岸邊的浪就耗費了許多的力氣，更不用說是要趴上衝浪板、在衝浪板上站起來，在經過一個早上的跌倒、吃海水等等學經驗的過程之後，下午我們漸漸掌握了過浪的小技巧、上板的時機等等，同學們也是一個接著一個站了起來，突然間充滿了成就感，想起早上各種失敗的過程，心中滿是感動。

黃奕瑄同學



我是來自海洋之都高雄的孩子，從小爸媽就很常帶我去墾丁玩，從以前就做過許多跟海洋有關的活動，例如在小琉球浮潛，在墾丁做快艇衝浪…等，就是這樣的背景讓我跟大海之間有深刻的情感連結，這次博雅教育打從一開始我就想學習跟海洋有相關的課程，於是找了一群一樣想法的朋友規劃了這次的學習。第一天去基隆海大上課時其實並沒有對上課的內容抱有太多的興趣，但在教授風趣生動的講課下，水產養殖的相關常識深深烙影印在心中。但這次最主要想學的還是衝浪課程，從一開始跟店家接觸討論相關日程，聽學校教官講解安全須知跟基本求生



常識，到實際操作學習，在學會的那一個剎那真的非常有踏實感，也滿足了我一直以來的衝浪夢。

在這次博雅課程之後，我們不只學會了課程內的事情，也學習到了在課外自己安排活動，自主學習的經驗，這並不是那麼的簡單，從一開始的構思到聯繫相關單位，一直到最後實行，是需要大家同心協力的。就好像我們以後在醫院，也許會碰到第一次接觸的課題或是病症，需要和同事夥伴一起從頭構思，規劃執行，相信這次博雅教育的經驗可以派上許多用場。

貳拾捌、 活動照片



鄭教官為我們上衝浪的行前教育課



衝浪店的教練指導同學趴板的動作



衝浪基本動作教導完

大家懷著忐忑不安的心情準備實戰演練



第一次衝浪就上手(輕輕鬆鬆~)



下午氣候不佳提早上岸
但大家依然有著好心情
想著早上衝浪的美好時光



頭城天氣好浪人們準備大展身手



感謝海洋大學冉繁華教授
為我們上了精采的水產養殖相關課程



教授帶我們深入接觸海洋大學的資源
體驗刷大魚缸



海洋大學養殖的魚跟手掌一樣大!

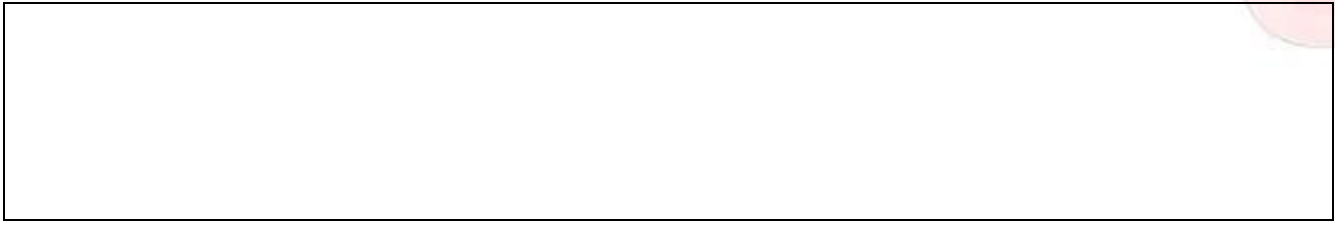
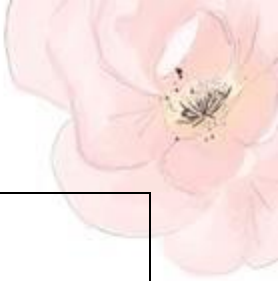


感謝鄭教練這次博雅教育全程陪伴與照顧

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

電影欣賞





貳拾玖、 課程介紹

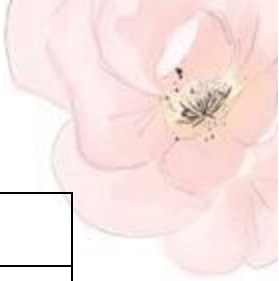
一、課程簡介

| | |
|----|--|
| 主題 | 電影知識與欣賞 |
| 時間 | 107年6月11日至6月22日 |
| 地點 | 23教室 |
| 簡介 | 電影，不只是視覺上的饗宴，其中更包含許多值得討論的議題：電影理論以及電影中的種族、性別與國別。電影的發展包含了電影技術、社會環境、人類意識型態的變遷等等因素，其中各個歷史階段的主要藝術運動和思潮，重要的導演和代表作品，都值得我們藉由經典影片的觀賞，建立電影的鑑賞能力。 |



二、自學成員

| 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 | 編號 | 系級 | 學號 | 姓名 |
|----|------|-----------|-----|----|----|----|----|
| 1 | M116 | 405010108 | 曾昱翔 | 19 | | | |
| 2 | M116 | 405010043 | 趙泓林 | 20 | | | |
| 3 | M116 | 405010142 | 謝易宏 | 21 | | | |
| 4 | M116 | 405010001 | 陳秀慧 | 22 | | | |
| 5 | M116 | 405010003 | 王姿云 | 23 | | | |
| 6 | M116 | 405010143 | 吳語芹 | 24 | | | |
| 7 | D75 | 405020009 | 張弘 | 25 | | | |
| 8 | D75 | 405020014 | 張家愷 | 26 | | | |





| | | | | | | | |
|----|------|-----------|-----|----|--|--|--|
| 9 | D75 | 405020011 | 梁奕鈞 | 27 | | | |
| 10 | D75 | 405020007 | 鄧閔陽 | 28 | | | |
| 11 | D75 | 405020017 | 李述賢 | 29 | | | |
| 12 | D75 | 405020015 | 高敏 | 30 | | | |
| 13 | N69 | 405040004 | 鄭雅云 | 31 | | | |
| 14 | N69 | 405040027 | 林育萱 | 32 | | | |
| 15 | N69 | 405040036 | 羅巧薇 | 33 | | | |
| 16 | N69 | 405040022 | 楊雅茵 | 34 | | | |
| 17 | N69 | 405040026 | 蔡秦瑛 | 35 | | | |
| 18 | P103 | 405030014 | 江嘉誠 | 36 | | | |



參拾、 課程執行內容

一、 課程日程表

| 參拾壹、 | 時間 | 課程內容 | 講師 |
|---------|-------------|---|-----|
| 6/11(一) | 8:00~12:00 | 鯨鯨的電影人生(2小時) +教學組課前解說與課後補充(2小時) | 呂明哲 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:非常手段 | |
| 6/12(二) | 8:00~12:00 | 電影的產生:電影常識與冷知識(2小時) +教學組課前解說與課後補充(2小時) | 張凱清 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:露西 | |
| 6/13(三) | 8:00~12:00 | 導演的工作:電影的鏡頭語言與拍攝手法(2小時) +教學組課前解說與課後補充(2小時) | 呂明哲 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:心靈點滴 | |
| 6/14(四) | 8:00~12:00 | 編劇的工作:劇本的創作與人物性格刻畫 | 教學組 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:大佛普拉斯 | |
| 6/15(五) | 8:00~12:00 | 製片與導演:預算與創作空間的互動(2小時) +教學組課前解說與課後補充(2小時) | 朱芸廷 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:血觀音 | |

| | | | |
|---------|-------------|--|----------|
| 6/18(一) | 端午節放假 | | |
| 6/19(二) | 8:00~12:00 | 電影欣賞的切入角度與人文的延伸(3 小時) +教學組課前解說與課後補充(1 小時) | 張硯拓 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:白日夢冒險王 | |
| 6/20(三) | 8:00~12:00 | 影評經驗分享與創作技巧(2 小時) +教學組課前解說與課後補充(2 小時) | 謝効余(XXY) |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:心靈病房 | |
| 6/21(四) | 8:00~12:00 | 電影與微電影的差異及微電影的拍攝與欣賞 | 教學組 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:別闖陰陽界 | |
| 6/22(五) | 8:00~12:00 | 電影與心理治療、醫學人文的關係(4 小時) | 張志宏 |
| | 13:30~15:30 | 電影欣賞與小組討論:再生之旅 | |

一、課程內容說明

| 課程 | 內容介紹與相關作品 |
|----------|---|
| 鯨鯨的電影與人生 | 呂明哲老師自我介紹，部落客經歷，些影評的心路歷程。 |
| 電影的產生 | 張凱洧老師本身是一名導演，講述了電影的投資，劇本的閱讀，拍攝的現場，特效與視覺效果的差異， |



| | |
|--------------------|--|
| | 鏡頭的拍攝，影片的剪輯，電影的上映與商業銷售。 |
| 導演的工作:電影的鏡頭語言與拍攝手法 | 呂明哲老師主要講述拍攝使用鏡頭的各種方式以及其所製造的效果。 |
| 製片與導演:預算與創作空間的互動 | 朱芸廷老師本身是製作人，她講述了電影，短片，MV 中製作人所做的各種工作。以及製作人與導演在影片拍攝中對拍攝的影響。 |
| 電影欣賞的切入角度與人文的延伸 | 張硯拓老師講述了自己人生歷程以及自己如何進入影評人這行業的歷程，並衝自己的經驗與研究講述了電影中細節如音效，電影語言，拍攝角度，演員肢體動作對觀眾帶來不同感覺。同時推薦各種不同類型的電影與其帶來的娛樂性或啟發性。 |
| 影評經驗分享與創作技巧 | 謝効余是一名加點吉拿棒中的 youtuber XXY。講述了對於電影的研究與謝影片做影片的靈感與想法。 |
| 電影與心理治療、醫學人文的關係 | 張志宏講述了電影與現實生活中的人物反映的事物。電影其實常常將人們生活或是幻想的東西呈現在影片上。此外，電影上人物通常 |



| | |
|--|------------------------------------|
| | 帶給我們一些借鑒或是人文道德的提醒。這些都和醫學人文有著連接的關係。 |
|--|------------------------------------|

二、經費支用表

講師費：

| 講師名字 | 費用 |
|------|---|
| 張凱清 | 1500X2(小時) |
| 呂明哲 | 1500X4(小時) |
| 朱芸廷 | 1500X2(小時) |
| 張硯拓 | 1500X3(小時) |
| 謝効余 | 1500X2(小時) |
| 張志宏 | 1500X4(小時)+交通費大約 1000 元(自強號花蓮到南港:419X2 再加上公車或計程車費用) |

共約 26500 元

參拾貳、課程反思與回饋


一、課程檢討與建議

相較於去年是音樂與電影並重的課程，這次的課主要著重在電影的製作以及延伸議題，希望下次可以再將電影歷史的發展納入，相信可以使課程更加豐富

(請針對課程未來辦理方向或此次課程之優缺點提供建議)

二、課程辦理困難及解決方式





與講師聯絡的時候，交通以及費用都是很重要、需要考慮的問題。也因為這次的機會，讓我們更加成長。

(說明課程辦理及執行過程遇到的困難，並描述其解決方式或其替代方案，若有多項可分段或條列式說明)

參拾參、 授課心得



透過書本，我們可以看見另一個世界，進入探索、體驗，甚至就像多了另一個人生經驗。觀賞電影也是如此。

表達藝術的方法有很多，但說到追求身歷其境的體驗，現在莫過於電影了，拍電影其中一個特點是牽涉了多采多姿的人員，一部令人感動的電影不會只是主要演員的功勞，更有配角、副導、製片、攝影、音樂這些人才打造作品，才能打進那難以捉摸的心府，分開來，都也可是極深的專業，而使這些人員團結一心，本身就是個藝術，有些人會說電影不像書本一樣具備回返往復的深度，但一部真正優秀的作品，其中的經典場景是會縈繞在心頭，讓人不斷為之悸動的。

以前看電影，我坐在鏡頭後面，只是被特效驚的目瞪口呆、或是被剪接技術說服。這門課讓我們了解電影是怎麼製作的，從劇本、分鏡、腳本，到動作指導、拍攝、後製。我們站在電影製作者的角度，思考怎樣呈現一則故事，怎樣打動觀眾的心弦。其實，電影感人的因素無他，無非是激起同理心。而令人耳目一新的電影，則是開啟我們心裡澎湃的熱情。學電影、其實在學說故事，而這故事，就是每個人內心最真實的感受。

課程中除了播放影片外，同時也找來了幾位製片、導演，和影評人。有時候我們觀看的電影就從他們推薦的影單來挑選。還記得有一次我們觀看了描寫社會底層小人物的《大佛普拉斯》，片中靈活運用黑白與彩色的鏡頭交替來展現，加上談諧逗趣的旁白，卻一一道出社會底層小人物的哀歌。就像笑點一直不斷出現，可到片尾我卻是再也笑不出來。

在這次的活動中，讓我感觸較大的應該次由張志弘導演所帶來的演講。張導演曾經拍攝一部名為女神降臨的紀錄片。說到女神，我們想像的大多是希臘女神那種大理石的雕刻；抑或是在紅毯上光鮮亮麗的女星。影片在一陣鑼鼓喧囂中開始，一群八家將拿著羽扇



或各式兵器跨著浮誇的步伐；女神正式登場，是一群女八家將。我總好奇，卸下妝容的八家將到底是什麼樣的人；或者說我根本不了解八家將。沒想到有一位竟然是原住民頭目的女兒，而隨著她訴說自己的成長背景，台灣城鄉差距與偏鄉青壯人口的嚴重外流活生生的例子便在眼前上演。這部紀錄片可以說是同時記錄一個特殊的女子八家將團體與偏鄉目前面臨的難題，值得我們深思。

雖然從前有所耳聞影視界並沒有想像中的美好，更沒有和他風光明媚的外表相當的內裡。從這次講課的導演製片，我又更加難以否認這個傳聞的真實性。光是前置作業到拍片、工作人員的伙食到找場地、籌經費到最後票房成果，燒掉的有時候都不只單純是金錢了。

不敢下狂妄之語說自己參加了這次博雅教育課程就看盡百樣人生，但我想，關於這兩個禮拜的旅程，我有話想說。謝謝學校給了我們這次的機會，也很謝謝講課老師都不藏私地回答我們所有再無理頭的問題。能有這次獨一無二的回憶，我真的很開心。學醫也要有拍電影一般，在繁複中和形形色色的人，追尋如藝術一般買力的結果的精神。

(除對於此類自學課程的感想、自辦活動的心路歷程等，需提及課程與個人之聯結，對於往後職業或生涯規劃的關聯性、課程可訓練或培養出何種能力。每組至少 1000 字；若呈現每位學員個人心得，每人至少 500 字。)

參拾肆、 活動照片



(與講師合照)



(電影欣賞入門講座)



(講師演說)



(與講師合照)



(與講師合照)



(講師演說)



(認真聽講)



(電影欣賞)



(與講師合照)



(課後提問，精益求精)

國防醫學院 107 年博雅教育課程成果報告書

新生調適週領導統御



參拾伍、 課程介紹

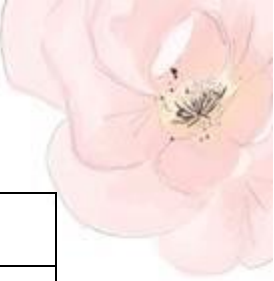
一、課程簡介

| | |
|----|---|
| 主題 | 新生入伍前訓練 |
| 時間 | 107年6月20日至6月29日 |
| 地點 | 國防醫學院校區 |
| 簡介 | <p>辦理動機：</p> <p>國防醫學院每年到了六月底，就會有新生加入。在正式成為國醫學生之前，必須到陸軍軍官學校進行嚴格的入伍訓練，每年都有入伍生無法適應而退訓。</p> <p>身為國醫的學長姐，我們會在新生入伍的前一週在學校進行調適週訓練，提前教他們在陸官必備的紀律與生活規範，期許每位新生都能順利加入國醫的大家庭。</p> <p>辦理目的：</p> <p>在此課程中，由學長姐擔任班長、排長及業務士，將三百多位新生的作息、裝備、基本課程及身心健康狀況統合并分工合作，一同前往位於高雄的陸軍軍官學校。同時也藉由這個課程，訓練我們組織規劃、臨機應變、團隊相處、心理輔導、領導統御的能力，幫助我們成為未來優秀的軍醫人才。</p> |

二、自學成員(各職位工作內容會在課程內容分別敘述)

| 編號 | 名字 | 系期別 | 學號 | 職位 |
|----|-----|------|-----------|----------|
| 1. | 胡庭臻 | M116 | 405010005 | 總召(值星排長) |
| 2. | 劉家崑 | M116 | 405010085 | 教育(值星)排長 |
| 3. | 黎懷恩 | M116 | 405010062 | 教育(值星)排長 |
| 4. | 王邦立 | M116 | 405010122 | 業務排長 |

| | | | | |
|-----|-----|------|-----------|----------|
| 5. | 吳宗洲 | M116 | 405010054 | 政戰士 |
| 6. | 王錫灃 | M116 | 405010151 | 人事士 |
| 7. | 王德皓 | M116 | 405010145 | 人事士 |
| 8. | 蘇嘉翔 | D75 | 405020012 | 後勤士 |
| 9. | 盧毅軒 | M116 | 405010069 | 後勤士 |
| 10. | 張嗣沛 | M116 | 405010098 | 教育班長 |
| 11. | 沈敬鈞 | M116 | 405010132 | 教育班長 |
| 12. | 張硯傑 | M116 | 405010083 | 教育班長 |
| 13. | 林品融 | M116 | 405010125 | 教育班長 |
| 14. | 邱嘉得 | M116 | 405010106 | 教育班長 |
| 15. | 呂昕 | D75 | 405020001 | 教育班長 |
| 16. | 陳韋豪 | M116 | 405010041 | 教育班長 |
| 17. | 丁瑞平 | M116 | 405010110 | 教育班長 |
| 18. | 吳秉洋 | M116 | 405010114 | 教育班長 |
| 19. | 吳昱明 | M116 | 405010024 | 教育班長 |
| 20. | 王睿輿 | M116 | 405010045 | 教育班長 |
| 21. | 王定邦 | D75 | 405020010 | 教育班長 |
| 22. | 楊珮縈 | N69 | 405040025 | 總召(教育班長) |
| 23. | 陳思穎 | N69 | 405040008 | 副召(值星)排長 |
| 24. | 司徒瑜 | N69 | 405040011 | 教育(值星)排長 |
| 25. | 吳欣柔 | N69 | 405040030 | 教育(值星)排長 |
| 26. | 李承芳 | M116 | 405010035 | 教育班長 |
| 27. | 蔡易庭 | M116 | 405010049 | 教育班長 |
| 28. | 吳欣璇 | M116 | 405010147 | 教育班長 |
| 29. | 姚雅馨 | M116 | 405010050 | 教育班長 |



| | | | | |
|-----|-----|------|-----------|------|
| 30. | 張庭璋 | M116 | 405010006 | 教育班長 |
| 31. | 謝恩雅 | N69 | 405040031 | 教育班長 |
| 32. | 甘佩蓉 | N69 | 405040002 | 教育班長 |
| 33. | 郭芄祺 | N69 | 405040006 | 教育班長 |
| 34. | 鍾昀蓁 | M116 | 405010090 | 教育班長 |
| 35. | 鄭澤翎 | M116 | 405010025 | 人事士 |
| 36. | 張涵 | N69 | 405040014 | 後勤士 |



參拾陸、 課程執行內容

| 時間 | 6/18(一) | 6/19(二) | 6/20(三) | 6/21(四) | 6/22(五) | 6/23(六) | 6/24(日) | | |
|-------|-------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------|---------|--|--|
| 08:00 | 端午連假 (0618) | 補休假 (0619) | 基本教練(立正稍息、原地間轉法) (重點:口令及準則要點) | 基本教練(行進間轉法及敬禮) (重點:口令及準則要點) | 基本教練(出入列及帶隊跑步) (重點:口令及準則要點) | 休假 | 休假 | | |
| 教官 | | | | | | | | | |
| 地點 | | | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | | | |
| 09:50 | | | | | | | | | |
| 教官 | | | | | | | | | |
| 地點 | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | 上級長官指導及幹部任務解說 | 報到場地簡報 流程預檢、報到 流程試跑及問題 討論 | 各寢室裝備檢 整 及任務工作分 配確認 | | | | |
| 隊職官 | | | | | | | | | |
| 集合場 | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 11:50 | | | | | | | | | |
| 教官 | | | | | | | | | |
| 地點 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | 午餐及午休 | | | | | | |
| 13:30 | | | 安調資料 填寫教學 (實習幹部) | 寢具放置整理、 寢室名條張貼、 裝備放置及自購 品分類 | 入伍訓海報張 貼及流程確認 | | | | |
| 14:20 | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | |
| 15:20 | 大隊輔導長 | 隊職官 | 隊職官 | | | | | | |
| 15:30 | 33教室 | 學生宿舍 | 大隊部會議室 | | | | | | |
| 16:20 | 資料影印及大圖 輸出、體能要求 重點及急救器材 檢整 | 折棉被(軍毯)教 學及練習、各部 門最後確認(營 站、理髮人員、 合作金庫、照相 室) | 各學系時間及 教室使用確認 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | |
| 17:20 | | | | | | | | | |
| 17:30 | 隊職官 | 隊職官 | 隊職官 | | | | | | |
| 17:30 | 大隊部司令台 | 學生宿舍 | 大隊部會議室 | | | | | | |
| 19:50 | 幹部準備暨檢討 會議 | 幹部準備暨檢討 會議 | 休假 | | | | | | |
| 20:00 | | | | 休假 | 2100收假 | | | | |
| 20:50 | 隊職官 | 隊職官 | | | | | | | |
| 教官 | 大隊部會議室 | 大隊部會議室 | | | | | | | |
| 地點 | | | 隊職官 學生宿舍 | | | | | | |

| 時間 | 6/25(一) | 6/26(二) | 6/27(三) | 6/28(四) | 6/29(五) | 6/30(六) | | | | | |
|-------|---|------------------------|---|--------------------|---|---------|------|------|-------|------|------|
| 08:00 | 0800-1500 新生報到 (合作金庫開戶、 新生理髮、 製作識別證、 裝備發放) | 通識教育課程 說明 | 各行政單位介紹： 1. 總務處(10分鐘) 2. 學務處(10分鐘) 3. 資訊系統介紹(資訊組)(10分鐘) 4. 資安宣導(資訊組)(10分鐘) 5. 能源事務室(用電安全)(10分鐘) 6. 圖書館(20分鐘) 7. 教務處(含選課說明)(30分鐘) | 環境整理 裝備檢整 | 生活管理 課程安排 分發制度 畢業出路說明 | | | | | | |
| 教官 | | | | | | | 隊職官 | 通識中心 | 各行政單位 | 隊職官 | 隊職官 |
| 地點 | | | | | | | 三樓大廳 | 致德堂 | 33教室 | 學生宿舍 | 致德堂 |
| 09:00 | | | | | | | | | | | |
| 09:50 | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 0800-1500 新生報到 (合作金庫開戶、 新生理髮、 製作識別證、 裝備發放) | 安調資料填寫 | 訓練傷害防治與反映程序 | 學長姊 經驗分享 | 系主任座談 醫學系@致德堂 牙醫學系@牙醫系辦 藥學系@9252R 護理學系@護示教室 公衛學系@4216R | | | | | | |
| 10:50 | | | | | | | 隊職官 | | | | |
| 教官 | | | | | | | 致德堂 | | | | |
| 11:00 | | 校長精神講話 | | | | | | | | | |
| 11:50 | | 隊職官 | | | | | 校長 | 隊職官 | 隊職官 | 各學系 | |
| 地點 | 三樓大廳 | 致德堂 | 33教室 | 致德堂 | 各學系 | | | | | | |
| 午餐及午休 | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 0800-1500 新生報到 (合作金庫開戶、 新生理髮、 製作識別證、 裝備發放) | 經理裝備 調整及整理 | 軍紀教育、保防教育 | 校友會慰問 | 環境整理 裝備檢整 | | | | | | |
| 14:20 | | | | | | | | | | | |
| 教官 | | | | | | | 隊職官 | 隊職官 | 校友會 | 隊職官 | |
| 地點 | | | | | | | 三樓大廳 | 學生宿舍 | 33教室 | 致德堂 | 學生宿舍 |
| 15:20 | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 入伍訓練概要說 明、經理裝備調 整及整理 | 經理裝備 調整及整理 | 環境整理 裝備檢整 | 心輔知能 | 環境整理 裝備檢整 | | | | | | |
| 16:20 | | | | | | | 隊職官 | 學生宿舍 | 隊職官 | 學生宿舍 | |
| 教官 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | 體能訓練 | 體能訓練 | |
| 17:20 | | | | | | | 隊職官 | 隊職官 | 隊職官 | 心輔室 | 隊職官 |
| 地點 | 學生宿舍 | 學生宿舍 | 集合場、操場 | 致德堂 | 集合場、操場 | | | | | | |
| 17:30 | 幹部準備暨檢討 會議(1900時大隊 長精神講話) | 幹部準備暨檢 討會議、軍歌 教唱 | 幹部準備暨檢討會議、 內務示範(含折軍毯教學) | 幹部準備暨檢討 會議及國醫之夜 | 幹部準備暨檢 討會議、收拾 行李 及肝膽相照 | | | | | | |
| 19:50 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | 隊職官 | 隊職官 | 隊職官 | 服務員 | 隊職官 |
| 20:50 | | | | | | | | | | | |
| 地點 | | | | | | | 學生宿舍 | 致德堂 | 學生宿舍 | 致德堂 | 學生宿舍 |

前進陸官
(1600前報到)

二、課程內容說明

相較於其他博雅教育組別的上課方式，我們的課程從新生正式報到前兩個月的籌備就開始了，中間的暑假也要處理臨時接獲的任務，一直到新生從陸官結訓回學校，開完總檢討會後才結束。

因此，課程內容將以日期區分主題來說明。

1. 4/26~6/8 第一準備階段

總召：胡庭臻、楊珮縈

副召：陳思穎

根據學長留下來的 ppt，總召們讓所有人選擇自己想擔任的幹部。部分班長開始跟外面廠商聯繫。而大家也開始調整作息，提早起床，帶隊晨跑鍛鍊體能。

理髮：邱嘉得班長

6/25 新生報到第一天就要理頭髮，男生理光頭，女生理短頭髮。由於去年國防大學髮婆漲價及遲到，今年找新的合作對象。嘉得班長聯繫到了空軍司令部，他們的理髮阿姨說沒問題，但之前沒有經驗，不知道是否會出狀況。

洗衣服：王睿興班長

6/25-6/29 期間，新生的迷彩服有將近三百件，學校洗衣機無法負荷，因此找了外部廠商送洗。此外，調適週最後一天也要將床套、被套等等寢具洗乾淨。

百寶盒：沈敬鈞班長

除了軍方發放的裝備，我們還貼心地幫新生準備了如指甲剪、鞋油、成功筆記本等等，在陸官會用到的生活用品。敬鈞班長先向軍用品店老闆下訂單，出貨。東西送來後，所有的幹部將 25 樣貨品一字排開，用生產鏈的方式裝入盒子裡，新生的百寶盒就完成了！

裝備站：盧毅軒、蘇嘉翔後勤士，王邦立、張涵裝備排長

兵馬未動，糧草先行！新生的裝備就是調適週的糧草，迷彩服、迷彩褲、大頭皮鞋等等男女生各有數十種不同型號，裝備總共一萬多件，每個入伍生都要拿到最合身的。北區有國醫、國防理工、政戰管理學院、陸軍專科學校等四所軍校共用北區補給庫的資源；為了拿到有限的中間型號，強而有魄力的後勤士要提早和經補官協調數量，搶先運來到學校。大家再一同把裝備搬進庫房。

期末考完，5/27 禮拜天晚上我們進行了第一次開會。大部分的人對於整體流程都還狀況外，總召根據學長留下來的一點資料和隊長排的課表，將重要的日期整理出來，也進行了更細部的工作分配。



2. 6/9(六) 新生第一次報到。

部分新生和家長會來學校繳交資料，這是我們的第一個任務。繳交資料後，我們讓新生先套量服裝，也帶家長進行長官問答和校園巡禮。

短短半天工作，我們分了6個小組，禮拜四將報到區桌椅、校園告示牌和服裝站架好，禮拜五時總召和長官們模擬家長和新生，將隔天動線走過一次，找出潛在問題並修改。

6/9 禮拜六當天，新生幹部們早上六點就起床了，換上整齊燙線的軍便服，興奮略帶緊張的在各點就定位，天生帥氣的總召還梳了顆油頭呢！

引導組：4 員。

駐點在學院門口及報到處，引導新生家長進行報到。

資料組：11 員。

分為軍費、自費、代訓、公費、僑生不同身分別，收繳、核對資料及缺件登記、辦理合庫開戶。

服裝套量組：10 員。

在二九教室架設服裝站，協助男女新生分開套量服裝尺寸。

帶隊組：3 員。

帶報到完成的新生去套量服裝及帶回三樓。

校園巡禮：3 員

分場次帶新生家長參觀校園環境。

機動組：

於報到處協助遞送資料、中午便當領取、臨時交辦任務及突發狀況處理。在我們完善的分工合作之下，當天一切順利，場復完畢後就各自回家放暑假了。暑假期間後勤士仍密集和經補官聯絡，處理裝備撥補的事宜。幹部們有時常接獲臨時任務，不敢鬆懈。



3. 6/20~6/22 第二準備階段

6/19 是我們的補假，但有些幹部當天中午就提早回學校做準備。嘉得、睿興班長再次跟空軍司令部、洗衣廠商確認調適週來學校的時間，總召也跟隊長開籌備會。

6/20~6/22 的行程，早上進行基本教練，練習帶隊喊口令，塑造精實的軍校生榜樣。下午按各職位工作，晚上稍作休息後，開課前檢討會。

細部的內容如下：

排長：在新生寢室編號，建置編班、排安官輪值表。

後勤士：製作線上表單，每日追蹤撥補進度，帶領裝備組人員架設服裝站。

裝備排：分配男女生宿舍用具如鋼盆、寢具，同時支援後勤士。

人事士、僑生幹部：製作新生資料表單、辦理橋保、體檢、居留證的前置作業。

政戰士：印製歌單、教所有班長填寫安全調查表(新生要填的軍方資料，很複雜故所有班長都要先學會)，準備冰桶急救箱。

班長：訂購每日課前夜點、理髮、洗衣廠、文具分發、學生餐廳畫新生的位置、跟各處室確認上課時間場地、會議記錄、活動拍照。



4. 6/25(一) 第一天報到

6/24 禮拜天晚上，我們將報到處、理髮處、及三樓的動線用海報版隔好，其實 6/22 禮拜五就架好了，拆掉又重架的原因在檢討的部分說明。

6/25 報到有鑑於去年同時報到的混亂，今年將考生依居住地分 6 個報到時段，北部考生早上報到，南部考生下午報到。

相較於 6/9 的分工，部分資料組人員和校園巡禮組人員被調去服裝發放站和駐守宿舍。

新生的報到流程為：資料處→理髮站→服裝站→宿舍放行李→回院部大樓用餐→下午四點連上集合



5. 6/25~6/30 新生調適週

6/25 下午集合完畢，排長按照到順序編建置班；班長吃晚餐時教育用餐禮節，洗澡練習洗戰鬥澡；後勤士清點整理裝備，將當日盤點表給經補官去換補型號。待新生上床睡覺後，幹部一起開會檢討及規劃隔天行程。

6/26~6/29 每天就按照上面的課表操課。幹部們的工作如下：

總召：安排每日時間表，調度人力，提前到現場架設各場地的位置、器材，處理長官臨時交辦的任務，或特別棘手的狀況(如有入伍生情緒失控、找不到人)，每天晚上主持會議。

副召：在總召分身乏術時，掌握部隊進度，同時也將女生回宿舍後的作息管理得恰如其分。

排長：輪流值星於各上課點、集合點發號司令，在大部隊行動時發號喊口令對腳步、唱軍歌。

人事士、僑生班長：有新生退訓或候補進來時，帶他跑註冊流程。僑生幹部帶僑生去體檢，去移民署辦居留證。

政戰士：帶急救冰箱跟著大部隊行動；教新生填寫安調表、軍歌教唱。

後勤士、裝備排：每天追蹤新生不合的裝備，利用空檔更換，整理出不夠的型號數量給經補官。同時，也要幫補進的新生套量發放裝備。

今年盧毅軒後勤士能力強，方法聰明有魄力，讓每位新生在下陸官時都拿到了最合適的裝備。

班長：每個班長都有自己的班兵約 15~20 人，白天各個都扯破喉嚨用愛發電，晚上睡前卻會到各寢室溫柔的心靈雞湯，班兵都對班長又愛又恨的，而國醫的班長也成了新生在陸官想念的對象之一。除此之外，班長們還要處理上面負責的業務(洗衣、各場地、夜點等)，十分辛苦。

每天的突發比預期的多，如急診、退訓、有人昏倒、東西不見等等，總召將班長再分奇數班(1、3、5、7、9、11)為帶隊班，留在部隊管理，偶數班長為機動班，協助處理緊急的突發狀況。

6/29 最後一天早上讓各學系座談，下午大掃除進行場復、收拾行李，晚上肝膽相照兼慶生，班長們卸下恐怖的面具，與新生開心聊天，隊長也申請經費請大家吃雞排喝飲料。





6. 6/30(六)南下陸官

當天一早在凌雲樓的廣場按陸官重新的編連排好隊型，在校門聽完校長勉

勵後，便搭乘遊覽車前往松山車站。有 21 位幹部留台北進行最後的收整，南下的 15 位幹部帶領新生搭乘專車，下午抵達鳳山陸軍官校，交接給陸官幹部後便搭上回來的車。學弟妹們從今以後的旅程，我們既熟悉又未知；校園裡一下子空盪盪的，每個人的心裡卻是五味雜陳，模糊的眼光中，望著他們漸行漸遠……。





7. 7/1~8/24 陸官國醫待命期

為了將來可能需要傳達學校的事給學弟妹，同時也能及時知道他們的狀況，班長們都和各班兵創建了 LINE 群組(是的，今年陸官開放智慧型手機)。在 7/6、7/20、8/3、8/12 四次慰問，都有幹部下去看看學弟妹過得好不好，同時幫忙隊長處理需要往返學校的文件。

隔了兩年再度踏上這塊自己曾經流汗流淚的土地，豪情湧動，昔日同袍的笑聲依稀在耳畔迴盪……





一、經費支用表

| 項目 | 單價 | 數量 | 價格 | 備註 |
|--------------|------|-------|-------|--|
| 文具費 | 4387 | 1 批 | 4387 | 文具如剪刀、膠帶、簽字筆等等在布置報到場地、撥補裝備和新生課程、生活管理中使用。 |
| 適應週幹部誤餐費 | 100 | 187 餐 | 18700 | 幹部們常常忙到正餐時間沒吃飯，因此每天晚上開檢討會時隊長幫每位幹部申請了一吃一喝補充體力。 |
| 肝膽相照 動餐費 | 100 | 343 餐 | 34300 | 在國醫的最後一天晚上，我們得以卸下嚴厲的面具，用學長姐的身分跟學弟妹們談心。我們也訂了雞排、飲料等等在下陸官的前一晚與新生同樂。 |
| 幹部結訓 座談餐會 | 100 | 39 餐 | 3900 | 新生順利從陸官結訓後，會召集所有的幹部及長官進行本次課程的總檢討。長官們體恤大家這段日子辛勞，於間討時辦理餐會。 |

| | | | |
|--------------------------------|--|-------|--|
| 共計 | | 61287 | |
| 以上費用相關預算評估表及估價單，已經由陳學文隊長簽和教務處。 | | | |




參拾柒、課程反思與回饋

一、課程檢討與建議

等 8/24 學弟妹結訓回來後幹部們還會跟長官開檢討會，討論將來需要改進的地方，以及各處室是否能配合。

1. 僑生人士幹部人手，與人事資料整合問題。



今年排了一個女生專任人事士，女僑生班長，和二位人事士兼任僑生幹部。由於僑生是在調適週期間陸陸續續報到，因此每天三位僑生都在忙著辦理註冊、體檢、居留證、僑保的業務。女生有一位專任人事士，但男僑生人事士就很難同時兼顧男生的資料整理，導致今年男女生的資料很難整合，入伍編號也跟教務處不同步，常常找不到需要的資料。建議之後僑生人事士負責傳達資訊跟專心帶僑生，人事資料統一由一位專任人事士跟教務處整合。

2. 暑假被分割

雖然這是國防部排定的日期，但仍希望之後有改善的機會。因為原本連續3週的假可以排定的行程都只能縮短為1週+2週；其中調適週前的1週常常要處理臨時任務(如後勤士要去搶裝備跟做表單)無法好好休息。

3. 避免打擾國考

新生調適週剛好處在國考準備的時間。今年沒有注意到這一點，常常不小心吵到國考學長姊。尤其是晚上行動的時候，更要注意音量，超過十點在宿舍不可以電人。

4. 帶隊南下的方式



今年新生要搭哪節車廂太晚排出來，搭車整隊時都有些混亂。明年應該提早排出來，印給新生。

5. 男生班長會議

女生在每晚開完跟男生和隊長的大檢討會之後，又會再自己開一次幹部會議，把當天女入伍生細部的狀況提出來討論，達成共識。相較於此，男生原本再開一次班長會議，各班的教學進度和管理都較不一致，出了幾天問題後才效法女生開幹部會議。明年應該第一天就要開了。

二、課程辦理困難及解決方式

(說明課程辦理及執行過程遇到的困難，並描述其解決方式或其替代方案，若有多項可分段或條列式說明)



1. 6/22(五)架場問題(各處室場地借用無法整合)

原本 6/25(一)的新生報到三樓動線我們 6/22(五)全架好了，但總務處卻在這時臨時說醫學系假日有腫瘤醫學會要辦。但我們很早就跟各處室登記過了，前幾天也都再次去各處室確認，都說沒有問題。卻在我們剛架好場的當下臨時告訴我們，六七十個海報版全都要撤掉，禮拜天還要提早回來重架。盼學校能改善場地借用的機制，才不會令學生無所適從。

2. 醫學系座談無人到場

往年醫學系座談都會有系主任到場說明，今年卻無半人到場，連助教都沒來。還好後勤士盧毅軒是醫學系長，一個小時的座談都是他跟學弟妹座談。

3. 錢搞混

明年應該讓一位班排長專門負責總務的工作，因為有學弟妹退訓、候補等等的，百寶盒、洗衣費分給不同人常常搞混，最後跟廠商結算時錢有少。因此明年應增設總務職位，統一管理錢的動向和退訓候補人員的自費項目。


參拾捌、授課心得

一、女生班長，姚雅馨

調適週，顧名思義是為了讓入伍生更能適應由軍轉民的過程而安排。或許有人會認為整個過程是入伍生學習當個軍人的重要時光，但其實這也是未來國軍軍官的重要成長之路。

從四五月的準備期開始，我們不斷努力不斷開會不斷準備自己，只求臨場反應可以即時又確實，調適周期間更是不分日夜神經緊繃，只怕自己哪裡沒做好，哪裡有怠慢到入伍生。

除了這些比較偏行政的事情，我想調適周帶給我們最大的，應該是與夥伴們以及入伍生們的情感吧！因為過程勞累所以十分需要夥伴們彼此協助彼此幫忙，體力跟精神支持不了的時候也都是依靠身旁夥伴的體諒與照顧，對於本來只是點頭之交



的同學，我們也因為調適周而成為好朋友。而入伍生的配合也是相當重要的，他們願意盡自己最大的努力去學習，對於我們來說就是最欣慰的事情。

因此，整個調適週能順利完成，除了感謝長官們的指導，還要感謝同學們的努力、入伍生的配合，在漫漫長長的軍旅生涯中，能用這寶貴的六天為我生命中寫下不同色彩的一頁。

二、女生班長，謝恩雅

國防醫學院護理系學生若不是抽到空軍，對於部隊實務的接觸是較少的。很榮幸有機會擔任調適教育的幹部，這短短的一週除了協助新生由民轉軍，更多的是在學習、適應從被管理者變為管理者的身份轉換，第一次在一百多人面前喊口令其實心情是緊張的，深怕聲音不夠大聲、不夠宏亮，遺漏了什麼沒有宣達……。幹部們像是二十四小時的全職媽媽，隨時準備好提槍上陣，處理各式各樣神奇的問題，今年僑生的人數較以往多，要適應台灣的天氣以及高壓的生活十分不容易，看著弟弟妹妹們手忙腳亂，不知所措的臉龐，心裡非常不捨，回想兩年前的自己也是這個樣子吧！但這是成長必經的過程，兩個月後回頭看，一定會佩服當時的勇敢，畢盡人生也就這麼一次入伍訓了！


喜歡大夥兒為了共同目標努力的那份認真，儘管搬裝備搬得汗流浹背，常常開課前檢討會到半夜，心靈點滴完躺上床時冷氣已到時間而自動斷電，我仍感恩擁有這個美好的經歷，陪伴學弟妹度過最困難的五天，送學弟妹們下陸官時許多幹部眼眶都濕了，我想，那是因為這段時間我們都認真地付出過，即使每個人都有所不足，但因為我們一起，就圓滿了整個適應週。

三、女生班長，郭芄祺

這次和同學一起選擇擔任調適周幹部，回想自己入伍訓時，那時覺得在國醫時的調適周班長對我們很好，入伍訓期間也給每個班兵寄信，關心我們在裡面的生活。隨著準備周的到來，大家忙著服裝以及各項用品的補給，報到以及調適周課表等各項流程也開始有了頭緒。

到了調適周的前一晚，幹部們在中山室裡進行最後的確認，這時突然意識到隔





天開始就是一個班十幾個人的班長，要在這短短五天教會她們各種生活常規以及基本動作。調適周開始後，站在班長的立場也重新思考了自己兩年前的入伍訓，也才明白許多那時不懂的規定。

可以被自己的班兵依賴與信任、和如此多有責任心、目標一致的長官同學共事，這或許會是整個生涯除了入伍訓最接近軍事的一次經驗。要成為領導別人的人就必須掌握所有狀況，有設身處地甚至是全盤思考的能力。最後，感謝這次所有長官的包容以及協助，還有同學們的齊心協力共同完成這次的任務。

四、男生班長，吳昱明



為了要來讀國醫的可愛表妹，立馬搶下了一個當適應週幹部的名額。能幫到她一些些忙我就覺得值了，畢竟我主要的範圍還是在管理我 12 班的班兵。


12 班每天都有新的班兵補進來，為了他們我也沒辦法隨時在班級附近為大家解決問題、培養感情。不過我很以 12 班先來的 7 位為榮，因為你們隨時都保持著你們精實的態度，我覺得這是下陸官最重要的東西，畢竟你一定有東西不會、要學、被電，不過你的態度是陸官的班長看得見的。

不在跟課的時候，班長我帶了一堆去看診的，a 流、肚子痛、眼睛痛、牙痛、手脫臼、心臟跳太快，也帶人去剪頭髮然後剪完頭髮發現他錢包不見跑了學校一圈幫他找然後發現根本沒帶出來一直在寢室裡面。

這幾天也是有想退訓的，不過看到我們溫暖的一面又想留下來的。有一些長得很可愛一直被玩弄的，像小和尚、vocal、十二門徒、袋鼠軍團，希望你們下去能繼續搏得你們班長的喜愛。看到這些綽號就覺得班長對你們真的很用心，每次看其他班長電你們的創意都很想笑，什麼國醫花海、絕地武士、飛行系，班長們希望在這高壓的環境下為你們創造一點歡樂，如果笑得出來雖然會被電，不過我覺得這種人一定會結訓。還有一個入伍生特地跑過來跟我說班長謝謝你我一定會活著回來的，班長我真的很感動，好像是 007 吧？

各位同學們也都辛苦了，睡眠不足大家一定都有，我只是想說總召跟裝備排真的 carry 到爆炸，就因為你們 carry 我們其他班長才能專心帶入伍生。班長跟排長





們也都辛苦了，真的是電他們電到自己有後遺症，晚上閉眼睡覺還一直聽到電人的聲音，講話也有些重複兩遍還有想講班長我的衝動。真的很慶幸自己當的是班長，因為像這樣的機會我覺得這輩子再也不會有了，來當班長真的是收穫良多，絕對是繼入伍訓以來能夠陪伴我的回憶。

五、女生班長，鍾昀蓁

因為兩年前遇到很好的班長，給了我不少東西，所以今年調適週也來體會一下要如何當好一個班長。



印象中當班長就是調適週的那幾天對著入伍生大吼大叫，但真正開始了這個工作才發現其實除了調適週的五天，還有太多事前準備工作，所有入伍生身上的裝備我們一箱一箱地搬，黃埔大背包裡的各種用具也是我們一個一個分裝進去的，如果沒有來當班長，我根本不會知道兩年前我手上領的裝備是這樣來的。


經過了一週事前無數的開會，我們終於迎來了入伍生，短短五天裡面，每天睡不到三個小時，也累到拿筷子的力氣都沒有。兩年前，我只看到班長們在白天對我們大吼大叫，兩年後，我才看到每一個班長在我們每晚呼呼大睡之後還開了兩三個小時的檢討會，一項一項討論著明天的進度，討論著每個入伍生的狀況，需要補資料的、需要轉診的、需要慢行的、需要心靈輔導的，每一個細項、每一個入伍生的需求，其實班長都很仔細地對待。

要如何當好一個讓人心服口服的班長？

我不斷提醒自己，站在班長的位置，不只是單純對著入伍生大吼大叫，而是要把注意力放在如何讓你們好好學到事情，利用每一個走路的機會提醒你們練習擺手拐直角，利用每一個帶廁所的時間讓你們練習報備入列，在你們每一次被罵之後還是當作沒學過一樣從頭再教一遍。

短短五天裡面，我沒辦法告訴你們會遇到什麼事、該如何處理，但希望我一直跳針重複的原則你們要記得。每一個班長都是超人，在你們看不見的地方替你們設想了全部，每一個班長其實都很愛自己的班兵，只是也許表現出來讓人很難感受到而已，很幸運可以遇到我們班的 12 個入伍生，也很幸運有一群夥伴一起並肩作戰，





這五天過完突然閒下來，好像一場夢，有時候會突然開始懷念你們做的很多蠢事、懷念又悶又擠的集合場，希望這短短的日子過了一段時間，可以沈澱成彼此值得回味的記憶。

六、男生排長，黎懷恩

雖然本身就是幹部了，但此次來當新生接訓組的幹部，覺得帶入伍訓過的學弟跟入伍生還是不太一樣的。不僅口令動作都要從頭教，入伍生跟我們幹部還有很多默契要重新培養；中間我們還經過軍訓週跟博雅週，老實說都快忘記怎麼帶部隊了。

從6/25的1600入伍生們第一次集合第一次上餐廳在這裡度過第一晚一直到隔天起來第一個早點名結束前大概是我最緊張的一段時間，因為這是我第一次直接負責整個部隊，上面突然就沒有學長在場可以依靠跟諮詢了，好險我們21位夥伴可以作彼此的後盾跟支援，二年在學校一起上課跟生活，讓我們很快就能建立帶新生的共識和默契，期間鮮少有爭執發生，團結一致也是一個我們關關難過關關過的關鍵。

在這幾天準備中跟新生進來的期間，最意外的莫過於自己的成長了吧。一開始面對一百多個入伍生還會很緊張，宣布開飯動令的時候還會結結巴巴，到後來雖然還是會緊張，但對於克服在人群前說話稍微有些感覺了；而見識過各個班排長不同的領導風格後，也讓我認真思考自己究竟想要跟適合用什麼樣的方式帶人；從厲害的業務士身上學習到如何作後勤管理跟文書工作，高效率控管流程。期間其他博雅教育感覺也很有趣，看大家也都收穫滿滿，但對這個選擇並不後悔，因為遇到超棒的夥伴，跟大家組成了超棒的隊伍，超棒地完成了超👍的任務。

參拾玖、活動照片挑經典的放

活動照片已呈現於內文中



補充資料(一)：新生註冊、報到事項

國防醫學院 107 學年度大學部新生註冊、報到工作事項

壹、新生註冊：

一、時間：107 年 6 月 9 日（星期六），0800 至 1100 時。

（一）就位時間：0730 時，早餐請自理。

（二）工作時間：0730 至 1200 時，中午備有便當（39 葷、1 素）。

二、地點：三樓大廳（家長休息室為 34 教室）。

三、工作人員：教務處謝伯謙少校、總務處詹允武少校、學員生大隊陳學文少校、吳汶修下士、學生幹部 36 員。

四、服裝：季節服裝（短袖軍便服）。

五、註冊繳交資料：

（一）應繳交至**教務處**之資料如下表：

| 繳交資料 | 身份別 | | | | | |
|----------------------|-----|-----|--------------|--------------|----|-----------------------------------|
| | 軍費生 | 自費生 | 代訓生 (輔導會) | 公費生 (衛福部) | 僑生 | 備考 |
| 1. 註冊報到單(如附件 2) | √ | √ | √ | √ | √ | |
| 2. 最高學歷證書正本及影本 乙份 | √ | √ | √ | √ | √ | 如註冊時尚未取得，請填寫「延遲繳交切結書」(如附件 3) 攜至本校 |
| 3. 最近三個月內 2 吋及 1 吋半 | √ | √ | √ | √ | √ | 請以鉛筆於背 |

| 繳交資料 | 身份別 | | | | | | 備考 |
|--------------------------------|-------|-----|--------------|--------------|----|--|--------------------------|
| | 軍費生 | 自費生 | 代訓生 (輔導會) | 公費生 (衛福部) | 僑生 | | |
| 身正面相片各乙張 | | | | | | | 面清楚書寫姓名及身分證字號，並以透明小塑膠袋裝好 |
| 4. 國民身分證正反面影本乙式3份 | √ | √ | √ | √ | √ | | 僑生請繳交居留證正反面影本乙式3份 |
| 5. 新生基本資料表(如附件4) | √ | √ | √ | √ | √ | | 請以正楷逐項填寫，並黏貼2吋大頭照乙張 |
| 6. 軍事學校正期班招生體格檢查表正本 | √ | √ | √ | √ | √ | | 僑生請檢附合格之「居留或定居健康檢查項目表」 |
| 7. 軍費生「就學服役志願書」(如附件5) | √ | | | | | | 乙式2份 |
| 8. 軍費生「賠償在校期間公費待遇及津貼保證書」(如附件6) | √ | | | | | | 乙式4份 |
| 9. 107學年度學科能力測驗成績單影本 | √ | √ | √ | √ | | | |
| 10. 已完成新生入伍訓練切結書(如附件7) | 視需要填寫 | | | | | | 請攜帶相關證明文件正本及 |

| 繳交資料 | 身份別 | | | | | | 備考 |
|-----------------------------------|-------|-----|--------------|--------------|----|--|---------------|
| | 軍費生 | 自費生 | 代訓生 (輔導會) | 公費生 (衛福部) | 僑生 | | |
| 11. 已完成義務役新生訓練切結書(如附件 8) | 視需要填寫 | | | | | | 影本乙份(正本驗畢後發還) |
| 12. 輔導會代訓生(醫學系及護理學系)「志願書」及「保證書」 | | | √ | | | | 各乙式 2 份 |
| 13. 醫學系衛福部公費生「重點科別培育公費醫學生契約書及保證書」 | | | | √ | | | 乙式 7 份 |

註 1：繳交資料請依序排列，以利工作人員檢查。

註 2：第 1 至 11 項之附件請自行下載列印（不同項目請勿合併雙面列印），填妥後攜帶至本校。

註 3：第 12、13 項可於新生註冊時現場填畢繳回（建議家長攜帶私章及身分證正反面影本），如因故於現場未能完成，得攜回填畢後，於 107 年 6 月 25 日新生報到時攜回。

（二）應繳交至學員生大隊之資料如下表：

| 項次 | 繳交資料 | 說明 |
|----|-------------------------|--|
| 1 | 最近三個月內 2 吋半身正面相片 3 張 | 請以鉛筆於背面清楚書寫姓名及身分證字號，並以透明小塑膠袋裝好。 |
| 2 | 國民身分證正反面影本乙式 2 份 | 僑生請繳交居留證正反面影本乙式 2 份。 |
| 3 | 健保卡影本乙式 2 份 | |
| 4 | 健保轉出表 | 1. <u>僅軍費生須繳交</u> 。 2. <u>請事先於原投保單位辦理健保轉出作業</u> ，轉出表須向原加保單位提出申請， <u>生效日</u> |

| 項次 | 繳交資料 | 說明 |
|----|--|---|
| | | <p><u>為 107 年 6 月 25 日</u> (一)，如父母服務公司須以整月繳交保費，生效日期得為 107 年 7 月 1 日。</p> |
| 5 | <p><u>合作金庫銀行開戶資料：</u></p> <p>(1) 新生私章乙枚 (作為開戶印鑑章使用)</p> <p>(2) 父母親私章各乙枚 (開戶資料填寫使用)</p> <p>(3) 「綜合印鑑卡申請書」、「開戶綜合申請書」、「聯徵中心資料查詢同意書」及「限制行為能力人自行開戶法定代理人同意書」等 4 項 (如附件 9-1、9-2、9-3、9-4)</p> <p>(4) 國民身分證正反面影本乙份，請黏貼於「綜合印鑑卡申請書」(如附件 9-1)</p> <p>(5) 健保卡影本乙份</p> | <p>1. <u>可於註冊前自行前往合作金庫銀行開戶，註冊時僅攜帶存摺封面影本 2 份，並完成線上表單填寫</u> 即可。</p> <p>2. 新生開戶之印鑑章，於入伍訓結束後併同存摺、提款卡及密碼單一併發還，由新生自行保管。</p> <p>3. <u>附件 9-1、9-2、9-3、9-4 應分開列印，請勿合併雙面列印。</u></p> <p>4. 戶名請學生本人簽名，法定代理人請父、母親雙方簽名。</p> |
| 6 | <p>新式戶口名簿 (或戶籍謄本) 影本乙式 2 份</p> | <p>1. 建立個人基本資料及安全背景查核使用。</p> <p>2. <u>內容須含詳細記事。</u></p> <p>3. <u>若父母不在同一戶籍，請分別檢附</u> 其戶口名簿 (或戶籍謄本)。</p> |
| 7 | <p><u>僑生應繳交資料 (含居留證申請應檢附資料)</u></p> | <p>如附件 10，於 107 年 6 月 25 日新生報到時繳交。</p> |

| 項次 | 繳交資料 | 說明 |
|----|---------------------|--|
| 8 | 僑生全戶正式海外財務證明或清寒證明正本 | 欲申請教育部清寒僑生助學金者須提供，於 107 年 6 月 25 日新生報到時繳交。 |
| 9 | 僑生清寒證明 | 欲申請僑生健保補助者須提供，於 107 年 6 月 25 日新生報到時繳交。 |

六、6/9 工作分配事項：


(一) 引導：4 員。

1. 一樓西側電動門*1 (劉家崑)。
2. 三樓南側電動門*1 (王睿興)。
3. 報到處*2 (呂昕、謝恩雅)。
4. 工作內容：引導考生報到、家長引導至休息室。

(二) 報到處暨註冊資料繳交：11 員。

1. 區分軍費生*4 (林品融、黎懷恩、丁瑞平、司徒瑜)、自費生*2 (李承芳、吳昱明)、輔導會代訓生*1 (郭芃祺)、衛福部公費生*1 (沈敬鈞)、缺件登記*2 (鄭澤翎、王錫濤)、合庫資料區*1 (王德皓)。
2. 工作內容：註冊資料收繳、核對及缺件登記。
3. 每位新生會有兩個學籍資料袋，請依「教務處」及「學員生大隊」資料分別擺放。

(三) 服裝套量：10 員。(在各站貼海報說明各站量測品項)

- 
1. 地點：29 教室，女生進教室內套量，男生及共同套量處於教室外套量（用海報板區隔，指示牌）。
 2. 女生*4：張涵、姚雅馨、甘佩蓉、吳欣柔。
 3. 男生*4：王邦立、張嗣沛、王定邦、蘇嘉翔。
 4. 共同套量處*2：盧毅軒、陳思穎。
 5. 工作內容：協助套量新生服裝尺寸。

（四）帶隊組：3 員（蔡易庭、張硯傑、陳韋豪）



1. 工作內容：帶報到完成的新生去套量服裝及帶回三樓。

（五）校園巡禮：3 員（吳秉洋、鍾昀蓁、吳宗洲）。

1. 共 2 場次（0900 及 1000，可視現場人數彈性調整時間），每場次 2~3 員，其餘人員在三樓大廳及 34 教室宣傳，不進詠絮樓，若家長無要求不進凌雲樓。
2. 建議動線：三樓大廳→電梯前解說各系所樓層→三樓天橋→體育館→操場→詠絮樓（在外參觀）（整理模範寢室乙間）→陵雲樓（整理模範寢室乙間）→風雨走廊→一樓學生餐廳、營站、萊爾富→熱食部→中庭→圖書館、頓點→二樓棧逗→回報到處。

（六）機動組：5 員（張庭瑋、邱嘉得、吳欣璇、胡庭臻、楊珮縈）。

工作內容：於報到處協助遞送資料、中午便當領取、臨時交辦任務及突發狀況處理。






七、行政支援：

- (一) 三樓大廳 (含空調)：報到處，教務處負責借用。
- (二) 34 教室 (含空調)：家長休息室，教務處負責借用。
- (三) 29 教室內外 (含空調)：服裝套量處，教務處負責借用。
- (四) 大聲公*2：校園巡禮使用，教務處 (視聽中心) 支援。
- (五) 長桌 (含桌巾) *6、折椅*30、海報板*100：總務處支援。
- (六) 停車區域開放 (學院三樓平面、二樓夾層)、柵欄開放 (一樓仿古門、二樓夾層)、電動門 (三樓南側、一樓西側) 開放、跑馬燈設定 (三樓南側電動門內外)：總務處協助。
- (七) 服裝套量：包含數位迷彩皮鞋、數位迷彩上衣、數位迷彩長褲、數位迷彩野戰帽、迷彩腰帶、深綠色內衣、白內褲、運動鞋、橄欖綠運動短褲、橄欖綠運動長褲、橄欖綠運動外套及軍便服 (上衣、長褲、皮鞋) 等，總務處支援套量用服裝。
- (八) 學生名冊、學籍資料袋、長桌 A3 告示、各附件空白預備表單、書車、工作人員茶水、文具 (原子筆、鉛筆、橡皮擦、紅色印泥、迴紋針)：教務處準備。
- (九) 告示牌及招生宣傳影片播放 (大門口電子看板、三樓大廳電子看板、34 教室電腦)：教務處、教卓辦公室協助。



八、其他：





(一) 場地擺設預於 107 年 6 月 8 日完成，6 月 9 日新生註冊結束後，由教務處與學員生大隊將場地復原。

(二) 新生註冊之學生幹部，已於 107 年 5 月 25 日下午補假半日。

(三) 如有未盡事宜，由教務處另行規劃後定之。

貳、新生報到：

一、時間：107 年 6 月 25 日（星期一）0800 至 1500 時，區分六梯次報到。

(一) 就位時間：0730 時，早餐請自理。

(二) 工作時間：0730 至 1600 時，中午備有便當（39 葷、1 素）。

二、地點：三樓大廳（家長休息室為致德堂）。

三、工作人員：教務處謝伯謙少校、總務處詹允武少校、學員生大隊陳學文少校、輔導長賴彥沂中尉、吳汶修下士、學生幹部 36 員、勤務隊支援公差 4 員（男：○○○、○○○、○○○，女：○○○）、髮婆 4 員。

四、服裝：學生幹部著迷彩服。

五、工作分配事項：

(一) 引導：勤務隊公差 2 員。

1. 三樓大廳電動門：勤務隊站哨替代役（給新生名冊乙份）

2. 三樓天橋*1（勤務隊公差○○○）。

3. 一樓西側電動門*1（勤務隊公差○○○）。

4. 工作內容：引導考生報到、家長引導至休息室。





(二) 報到處及資料補件：11 員。

1. 區分軍費生*4 (林品融、黎懷恩、~~丁瑞平~~、司徒瑜)、自費生*2 (李承芳、吳昱明)、輔導會代訓生*1 (郭芄祺)、衛福部公費生*1 (沈敬鈞)、缺件登記(+僑生報到區)*2 (鄭澤翎、王錫澧)、合庫資料區*1 (王德皓)。
2. 工作內容：新生報到、註冊資料補件及缺件登記。
3. 繳交資料：同新生註冊。
4. 每位新生會有兩個學籍資料袋，請依「教務處」及「學員生大隊」資料分別擺放。
5. 合庫開戶資料請抽出來，轉交給合庫行員審查。

(三) 合庫開戶：請合庫於 107 年 6 月 25 日派遣 1 名行員於現場協助，審查新生開戶資料。

(四) 理髮部 (30 教室後方圓環)：


1. 1 員 (邱嘉得、楊珮縈)。
2. 工作內容：於理髮部定點管制，準備掃具。

(五) 照相室拍照：1 員 (張硯傑)。

1. 工作內容：於照相室定點管制。
2. 新生名冊乙份給照相室替代役。

(六) 服裝套量及撥補：12 員。



- 
1. 地點：29 教室，女生進教室內套量，男生及共同套量處於教室外套量（用海報板區隔，指示牌）。
 2. 女生*3：姚雅馨、甘佩蓉、吳欣柔。
 3. 男生*3：張嗣沛、王邦立、蘇嘉翔。
 4. 機動人員：王睿輿、謝恩雅、黎懷恩、丁瑞平、司徒瑜、吳昱明、呂昕、劉家巖、張庭璋、王錫灃
 5. 工作內容：協助套量新生服裝尺寸
 6. 服裝補給站*4：201、202 教室（盧毅軒、王定邦、鍾昀蓁、張涵），總務處辦理，勤務隊公差 2 員（男：○○○，女：○○○）。

（七）機動組：3 員（呂昕、胡庭臻、楊沛榮）。



工作內容：於報到處協助遞送資料、中午便當領取（含髮婆及勤務隊公差）、臨時交辦任務及突發狀況處理。


（八）教育班長：8 員。

1. 帶新生往返中隊*6（吳秉洋、劉家巖、吳宗洲、蔡易庭、吳欣璇、張庭璋）。
2. 留中隊*2（陳韋豪、陳思穎）。

六、行政支援：

（一）三樓大廳、30 教室後方圓環（含空調）：報到處及理髮部，教務處負責借用。





(二) 致德堂、34 教室 (含空調): 家長休息室及管制中心, 教務處負責借用。

(三) 29 教室內外 (含空調): 服裝套量處, 教務處負責借用。

(四) 長桌 (含桌巾) *6、折椅*40、海報板*100: 總務處支援。

(五) 停車區域開放(學院一、三樓平面)、柵欄開放(一樓戰車前、仿古門)、電動門(三樓天橋、三樓南側、一樓西側) 開放、跑馬燈設定(三樓南側電動門內外): 總務處協助。



(六) 理髮部(30 教室前方空地) 打掃: 總務處協助。

(七) 照相室所需男、女軍便服各 3 套 (含學生領章): 總務處協助。

(八) 服裝套量及撥補: 包含數位迷彩皮鞋、數位迷彩上衣、數位迷彩長褲、數位迷彩野戰帽、迷彩腰帶、深綠色內衣、白內褲、運動鞋、橄欖綠運動短褲、橄欖綠運動長褲、橄欖綠運動外套、軍便服(上衣、長褲、皮鞋)、白色毛巾、黑襪、新兵行李袋、不鏽鋼水壺及枕頭連套等, 請總務處協助及支援套量用服裝。

(九) 學生名冊、學籍資料袋、長桌 A3 告示、各附件空白預備表單、書車、工作人員茶水、文具(原子筆、鉛筆、橡皮擦、紅色印泥、迴紋針): 教務處準備。

(十) 告示牌及招生宣傳影片播放(大門口電子看板、三樓大廳電子看板、致德堂電腦): 教務處、教卓辦公室協助。



七、其他：

(一) 場地擺設預於 107 年 6 月 22 日完成，6 月 25 日新生報到結束後，由教務處與學員生大隊將場地復原。

(二) 如有未盡事宜，由教務處另行規劃後定之。

參、幹部聯絡電話：

(一) 教務處謝伯謙少校：分機 18029，手機 0933004024。

(二) 總務處詹允武少校：分機 18086，手機 0918502957。

(三) 學員生大隊陳學文少校：分機 34324，手機 0963313605。


(四) 學員生大隊吳汶修下士：分機 18240，手機 0911189766。

(五) 學生幹部：

| 編號 | 單位 | 學系 | 姓名 | 組別 | 工作分配 | 備考 |
|----|-------|-----|-----|----------|----------------------------------|-------------|
| 1 | 學生一中隊 | 醫學系 | 胡庭臻 | 總召(值星排長) | 事前規劃、領導實習幹部、聯絡各處室及帶領入伍生赴陸軍官校接受訓練 | 0968-715167 |
| 2 | 學生一中隊 | 醫學系 | 劉家崴 | 值星排長 | 事前規劃、領導實習幹部 | 0976-680423 |
| 3 | 學生四中隊 | 醫學系 | 黎懷恩 | 值星排長 | 事前規劃、領導實習幹部 | 0936-357367 |
| 4 | 學生四中隊 | 醫學系 | 王邦立 | 業務排長 | 綜理中隊裝備、管理入伍生資料、領導各業務士 | 0988-110169 |
| 5 | 學生一中隊 | 醫學系 | 吳宗洲 | 政戰士 | 處理安調資料表、管理中隊政戰業務、軍歌教唱、課表、上課紀錄 | 0953-282636 |
| 6 | 學生一中隊 | 醫學系 | 王錫灃 | 人事士 | 僑生相關事務、學員生大隊與教務處資料處理 | 0966-288382 |

| 編號 | 單位 | 學系 | 姓名 | 組別 | 工作分配 | 備考 |
|----|-------|------|-----|------|------------------------|--------------------------|
| 7 | 學生一中隊 | 醫學系 | 王德皓 | 人事士 | 僑生相關事務、學員生大隊與教務處資料處理 | 0975-608131 |
| 8 | 學生一中隊 | 牙醫學系 | 蘇嘉翔 | 後勤士 | 裝備訂購、補發；帶領入伍生赴陸軍官校接受訓練 | 0905-862178 |
| 9 | 學生一中隊 | 醫學系 | 盧毅軒 | 後勤士 | 裝備訂購、補發；帶領入伍生赴陸軍官校接受訓練 | 0908-706262 |
| 10 | 學生四中隊 | 醫學系 | 張嗣沛 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0988-921362 |
| 11 | 學生一中隊 | 醫學系 | 沈敬鈞 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0912-992188 |
| 12 | 學生一中隊 | 醫學系 | 張硯傑 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0983-659452 |
| 13 | 學生一中隊 | 醫學系 | 林品融 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0916-759656 |
| 14 | 學生一中隊 | 醫學系 | 邱嘉得 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0980-719209 |
| 15 | 學生一中隊 | 牙醫學系 | 呂昕 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0966-522520 |
| 16 | 學生一中隊 | 醫學系 | 陳韋豪 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0978-310033 素食 |
| 17 | 學生一中隊 | 醫學系 | 丁瑞平 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0975-658197 |
| 18 | 學生一中隊 | 醫學系 | 吳秉洋 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0972-098217 |

| 編號 | 單位 | 學系 | 姓名 | 組別 | 工作分配 | 備考 |
|----|-------|------|-----|----------|------------------------|-------------|
| 19 | 學生一中隊 | 醫學系 | 吳昱明 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0988-841964 |
| 20 | 學生一中隊 | 醫學系 | 王睿興 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0935-387898 |
| 21 | 學生四中隊 | 牙醫學系 | 王定邦 | 教育班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0909-783072 |
| 22 | 學生五中隊 | 護理學系 | 楊珮縈 | 總召(教育班長) | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0908-825995 |
| 23 | 學生五中隊 | 護理學系 | 陳思穎 | 值星排長 | 事前規劃、領導所有實習幹部、聯絡各處室 | 0921-052035 |
| 24 | 學生五中隊 | 護理學系 | 司徒瑜 | 值星排長 | 事前規劃、領導所有實習幹部、聯絡各處室 | 0968-659832 |
| 25 | 學生五中隊 | 護理學系 | 吳欣柔 | 值星排長 | 事前規劃、領導所有實習幹部、聯絡各處室 | 0921-959571 |
| 26 | 學生五中隊 | 醫學系 | 李承芳 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0975-574315 |
| 27 | 學生五中隊 | 醫學系 | 蔡易庭 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0983-779258 |
| 28 | 學生五中隊 | 醫學系 | 吳欣璇 | 僑生班長 | 協助僑生適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0966-535661 |
| 29 | 學生五中隊 | 醫學系 | 姚雅馨 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0952-450371 |
| 30 | 學生五中隊 | 醫學系 | 張庭瑋 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0910-434643 |



| 編號 | 單位 | 學系 | 姓名 | 組別 | 工作分配 | 備考 |
|----|-------|------|-----|-----|------------------------|-------------|
| 31 | 學生五中隊 | 護理學系 | 謝恩雅 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0960-757703 |
| 32 | 學生五中隊 | 護理學系 | 甘佩蓉 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0984-320395 |
| 33 | 學生五中隊 | 護理學系 | 郭芃祺 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0921-899350 |
| 34 | 學生五中隊 | 醫學系 | 鍾昀蓁 | 班長 | 協助適應軍校準則、生活；執行排長交辦事務 | 0935-592582 |
| 35 | 學生五中隊 | 護理學系 | 鄭澤翎 | 人事士 | 僑生相關事務、學員生大隊與教務處資料處理 | 0972-731286 |
| 36 | 學生五中隊 | 護理學系 | 張涵 | 後勤士 | 裝備訂購、補發；帶領入伍生赴陸軍官校接受訓練 | 0952-110590 |

