



國立臺灣大學進修推廣學院推廣教育非學分班招生簡章

「智慧飲食—輕鬆破解食安疑慮」第 1 期

You are what you eat~做自己與家人健康的守門人

全球食安問題層出不窮，消費者更是吃得膽顫心驚！民眾對於食品安全的要求日益提升，如市售冷凍莓果遭 A 肝病毒感染的食安事件，或是選擇食用瘦肉精(萊克多巴胺)豬肉與否。鑑於社會上對於食安議題討論，多從營養、致病及毒性角度切入，著重食物成分和人體健康的關係，而鮮有自糧食產出起追本溯源的觀點，故本課程將以農學輔以人類演化的視角切入，帶領學員重新剖析現代食品的全貌。

食安事件歷歷在目，唯有清楚掌握源起，才能進一步能預防病源的潛在問題。課程規劃以近代流行的農場到餐桌思維邏輯，進行相關議題解說，包含有機、原型食物、添加劑、保健食品等，並提供農業科學的見解。現代人注重均衡飲食，掌握自己每日攝取的食物，同時也掌握自己的身體機能。

課程亦將以日常飲食的品評經驗出發，結合現代醫學科技，實際解說「智慧飲食」的實作技巧，使學習者知其然知其所以然，將食物的根本資訊融會貫通於日常生活之中，輕鬆破解食安疑慮。

授課老師：王裕文教授（臺大農藝系暨研究所）

課程目的：培養學員「食」的學識，重新檢視自己每日所食所飲、結合相關食安意識與科學見解，達到「智慧飲食」的目的與成效。

課程內容：教授智慧飲食原則與實作品評，包括農業的起源到現代餐桌的精緻飲食，同時每周帶領學員品評各主題食材。（請詳閱後附課程大綱）。

招生對象：對食品安全、個人保健、自我飲食自主有興趣者，皆可參加。

上課時間：112 年 11 月 22 日起至 12 月 27 日止，每週三晚間 19:00-21:45 上課，共 6 次

上課地點：臺大農藝館（臺北市羅斯福路四段 1 號，請參閱後附交通資訊。）

招生人數：以 42 人為原則，依繳費順序錄取至額滿為止；未達 24 人得不開班。

※開課日前一週本學院將 E-mail 通知是否開課，本學院保留增額或不足額開班之權利。

學 費：12,000 元（不含材料費）

材 料 費：每人 2,000 元（含 31 種食材與耗材費用）【請於第一堂上課繳交現金給授課教師。】

註：課程材料及耗材費用由教師代墊，並已於課前大宗購入，故無法辦理退費，敬請留意。

優惠方案：◎早鳥優惠：112 年 11 月 15 日前繳費，優惠價 10,000 元。

◎臺大教職員工：6折。

◎臺大校友、本學院舊生、年滿65歲、身心障礙、低收入戶領有證明者：折價1,000元。

◎臺大校友【完成本學院官網 NTU AR 活動-臺大校友身份驗證】者：折價2,000元。（限時優惠，僅到113年1月2日止。）



註 1:早鳥優惠可與其他優惠合併使用，其他優惠僅能擇一使用，並需提供優惠證明。

註 2:費用優惠均【不含】材料費。

報名繳費：請至「臺大推廣教育網」<https://www.ntuspecs.ntu.edu.tw> 進行線上報名，可採信用卡或 ATM 轉帳方式繳費。繳費收據將於開課日提供；如需提前領取，請來電告知。收據抬頭係依台端報名所填資料為準，若因故需更改請另行申辦。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本學院核發推廣教育證明書。

其他事項：(1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。

(2)本課程可登錄公務員終身學習時數。

(3)本學院有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。

(4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。

(i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。

(ii)本學院退費係以支票或匯款方式辦理，受款人依開立之收據抬頭為準。

(5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢；謝絕旁聽及找人代為上課。

(6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，臺北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。

(7)學員於修習期間應遵守本學院規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本學院得取消其修讀資格，且不予退費。

(8)患有或疑似患有法定傳染病者，本學院得拒絕其入學及上課。

(9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。

(10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。

(11)本簡章若有未盡事宜，本學院保留隨時修改之權利。

(12)其他疑問可 email: chienweilo@ntu.edu.tw 洽詢，或致電 02-23620502 分機 214 羅先生。



「智慧飲食—輕鬆破解食安疑慮」第 1 期 課程大綱

授課教師：王裕文教授（臺大農藝系暨研究所）

上課時間：112 年 11 月 22 日起至 12 月 27 日止，週三 19:00-21:45 上課，共 6 次

日期	課程說明	課程內容	品評食材
11/22	從人類發展起源說起，講述農業初期發展到精緻農業產生對主食造成的影響。	人類發展史與主食演變 ● 糧食安全與食品安全 ● 農業工業化與農業商業化 主食品嚐	禾本科、擬穀物、根莖類等 6 種主食品嚐。
11/29	患有麩質不耐症的民眾日益增多，究竟何謂麩質不耐症？又應如何避免其發生？	小麥到麵包 ● 原型食物與精製食品 ● 麩質不耐症 小麥與麵包品嚐	小麥飯、白麵包、酸種麵包等 6 種食物品嚐。
12/6	餵養牲畜的飼料百百種，使用不同飼料養的牲畜會對肉品風味產生什麼差異？	飼料到肉 ● 食物熱量與胖瘦 ● 草飼肉品與穀飼肉品 肉品品嚐	天然食料與人工配方飼料等 6 種肉品品嚐。
12/13	油脂種類千變萬化，如何選擇對身體無負擔，同時又能提供身體所必需營養素的油品？	種子到食用油 ● 油品提煉與精製 ● 飽和與不飽和脂肪酸 油品品嚐	以米飯為基底，佐以 6 種常見油品品嚐。
12/20	現代人缺乏膳食纖維，大多選擇食用保健食品彌補不足，然而這些保健食品究竟是否為身體所需？	蔬菜到藥丸 ● 太空食品與營養補充劑 ● 保鮮技術與食品標章 蔬菜品嚐	新鮮蔬菜到保鮮蔬菜等 5 種食物品嚐。
12/27	總結課程所學，聰明選擇適合自己的日常飲食。	智慧飲食與飲食自主權 ● 食物到毒物 ● 御物不役於物 外帶品嚐	兩種糙米比較。 (外帶品嚐)

※因課程需要，請各組學員協助實作品分送及清理實作用品等相關事宜。

※本學院保留課程安排及師資調整異動之權利，如有調整另行通知。



臺大農藝館交通資訊 (於第一學生活動中心旁)



<p>建議 路線 1</p>	<p>由臺大新生南路側門(訪客中心)進入，直走經過普通教學館、綜合教學館及第一學生活動中心，即到達農藝館。步行路程預估7-10分鐘。</p>
<p>建議 路線 2</p>	<p>由臺大辛亥路二段側門進入(語文大樓及社會科學院間)，直走經工學院綜合大樓後右轉即到達農藝館。步行路程預估5分鐘。</p>