

活動名稱：2023 中亞聯大社會責任成果展暨永續發展學習週-黃昏講堂

【健康 X 青年行動】-中醫大美好生活目標倡議與座談

活動時間：112 年 11 月 16 日(星期四)

活動講者：徐國強 主任(中國醫藥大學 營養系)

許逸瑄 同學(物理治療系)

賴 瑋 同學(藥學系)

---

影響力問卷回饋(部分)：

- 一. 本場活動共有 170 名學生(中國醫藥大學、亞洲大學)實體/線上參與，並依規定簽到與完成影響力問卷。
- 二. 有關於「活動知識性與專業度」，本次活動共有 86.4%的學生認為講者所提供的內容具有足夠的知識性與專業度。
- 三. 有關於「活動創新趣味程度」，本次活動共有 88.1%的學生認為活動設計是創新且有趣的。
- 四. 有關於「SDGs 與職涯連結」，本次活動共有 50.8%的同學回饋「還在探索職涯方向，也會思考如何跟 SDGs 連結」、21.5%的學生回饋「有明確的職涯方向，也已開始思考如何跟 SDGs 連結」。
- 五. 有關於「講座內容所提供的觀念或能力」，本次活動共有 34.5%的學生認為講者提供的內容「大部分(75%)都是新學到的」、44.1%的學生認為講者提供的內容「大約一半是新的，一半之前已經知道」。
- 六. 其他自由填答回饋：
  1. 我覺得今天的講座非常精彩，聽了兩位學姐以及主任的分享，才知道現在有那麼多人正在為我們的飲食環境付出那麼多心力，真的非常感謝他們。
  2. 我覺得透過與教授們的互動，一起去構想學餐有哪些地方可以改善特別有趣。
  3. 有聽到設計關於營養健康的 app，覺得實用且意義重大。
  4. 了解到健康營養方面在我們日常生活中有多重要，未來也會更加注意飲食上的調整跟改善。
  5. 剩食，是一個很大的問題，如何處理達到永續發展的目標，值得大家關注。
  6. 從學餐、便當為出發點，貼近生活確實的提升營養健康，和全面的永續發展。
  7. 我覺得對於健康學餐的提議非常好，希望可以容易吃到健康的餐點。
  8. 了解學校在 SDG 方面的努力，以前以為學校只有開課而已，今天聽完後才知道，原來學校還有為永續做了這麼多事情。
  9. 了解到中醫大學生對於美好生活的實踐，原來看似遙遠的美好生活其實很實際！也瞭解到了產銷履歷真正的意涵，原來其可以追本溯源！
  10. 同學的積極感染了我。希望也可以和同學一起參與永續相關提案競賽。
  11. 瞭解學校推動相關的政策。
  12. 透過徐國強老師、四位學姐的分享讓我學到很多營養結合 SDGs 相關的知識，尤其是提出改善學餐方案的兩位學姐，她們的方案有許多內容令人耳目一新，覺得似乎真的能改善學餐環境！
  13. 本次活動要讓我知道目前學校原來有幫忙學生爭取學生餐廳的權益，讓我對學校了解的更深。
  14. 了解什麼是產銷履歷 以及其目的 意義。
  15. 對美好生活目標有更多的認識，希望以後也能運用到自己的生活當中。

16. 我從發表提案的同學中，聽到很多我在生活上也會遇到的問題，我也想和他們一樣去為自己的健康爭取。
17. 透過講師與學生討論互動，可以更了解到目前我們在學校遇到的困難點，甚至可以收集到不同的建議。
18. 能對於大學社會責任有更多的認識。
19. 我覺得看到和我們年齡相仿的同學們提出的美好生活計畫很新鮮，很期待計畫的落實～
20. 跟課程內容結合 並深入探討。
21. 我覺得講者某些地方說的很好，像是校內電子牆可以播放健教影片，或是蔬果日之類的，由此可以喚起大家的健康意識！
22. 認識中醫大對永續的努力，以及未來中國醫的可能發展。
23. 與學校內部人員互動，幫助改善學校環境。
24. 更了解如何職涯方向怎麼跟 SDGs 做連結。
25. 這讓我了解要如何將永續發展融入生活，對學餐的提議我也感觸尤甚，希望未來能有更好的學餐。
26. 了解食品安全的重要性，還有雞蛋不能放冰箱門。
27. 拓展視野和接觸新想法，知道我們有改變的機會。
28. 了解食品營養與永續發展的關係。使我更加了解此議題在世界的重要，也想藉此活用於職涯或生活。
29. 了解了其他人對於學校發展的想法與實際可以做出改變的行動。
30. 我很榮幸可以聽到各位研究生的提案以及想法 讓我了解照顧飲食健康的重要性，他們也提出了許多方案來改善同學的健康我認為非常用心。
31. 聽到營養系老師的介紹與分享後對食品有更多的認識與了解，也對這些參與的同學感到很佩服。
32. 了解很多營養知識、對於學餐可以改善的事情，聽到很多人一起討論如何改善學餐、如何更健康地飲食，收穫滿滿！
33. 學習了如何透過日常飲食的改變來達到永續的目的，以及對地球環境較無污染也較營養的飲食方式。
34. 了解到飲食健康與永續發展的關聯，同時也了解到許多與學餐、飲食相關的研究計畫。
35. 知道一些蠻特別的知識，原來風味飲料是完全沒有蔬果的。
36. 今天的內容也很有趣，不管是教授分享的還是學生的分享都很有趣。今天也獲得一個最新的新知識，就是牛奶裡竟然有 200 多頭以上的牛所組成。
37. 食品製造碳排放最高其實是在“養殖”階段。
38. 瞭解吃素可以減少碳排放，以後會學習一個星期幾天吃素，當做為地球提供一份力吧！還有北港學餐很棒哈哈哈哈哈！
39. 發現同學認真的分享如何讓學餐改善變得更好，結合健康飲食的部分，很期待未來有更色香味俱全的學餐。
40. 這次是和健康相關的議題，看到一些影片，再次思考職涯發展方向。
41. 身為學生的我，很少去注意每天在校園的飲食，而這次的講座將健康與永續結合，是很好的學習。
42. 啟發自己對永續發展能真的做些什麼，而不是空談。

43. 老師上課很有趣，有學到如何看商品的 qrcode，了解產品內容，增加自己的衛教知識。
44. 往後採購食品會更加注意產銷履歷。並且食品不是本身營養就好，而是要吃進去才有營養這句話感受很深。
45. 透過學長姐的介紹了解到水湳校區學生餐廳的問題，他們提出的方案都很有趣且實用！我認為營養結合地圖的方式對學生或是大眾的健康都很有幫助。