



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

高齡友善飲食環境營造 培訓課程 操作手冊

主辦單位：衛生福利部國民健康署
執行單位：財團法人食品工業發展研究所
中華民國 112 年 12 月

經費由衛生福利部長照基金支應及國民健康署運用菸品健康福利捐支應

目錄

| | |
|-------------------------|-----------|
| 一、前言 | 1 |
| 二、培訓目標 | 1 |
| 三、手冊架構 | 1 |
| 貳、流程及操作 | 2 |
| A. 專業人員培訓 | 2 |
| 一、 課程目標 | 2 |
| 二、 培訓對象： | 2 |
| 三、 講師資格 | 2 |
| 四、 課程規劃:7 小時..... | 2 |
| 五、 各單元教案 | 3 |
| 六、 學習成果評估..... | 9 |
| 七、 課程問卷 | 13 |
| B. 作業人員培訓 | 15 |
| B1.作業人員基礎班 | 15 |
| 一、 課程目標 | 15 |
| 二、 培訓對象 | 15 |
| 三、 講師資格 | 15 |
| 四、 課程規劃:2 小時..... | 15 |
| 五、 各單元教案 | 16 |
| 六、 學習成果評估..... | 18 |
| 七、 課程問卷 | 22 |
| B2.作業人員應用班 | 24 |
| 一、 課程目標 | 24 |
| 二、 培訓對象 | 24 |
| 三、 講師資格 | 24 |
| 四、 課程規劃: 5 小時..... | 24 |
| 五、 各單元教案 | 25 |
| 六、 學習成果評估..... | 28 |
| 七、 課程問卷 | 31 |
| 參、附件..... | 32 |

壹、培訓指引

一、前言

2018 年我國 65 歲以上人口占比超過 14%，正式進入高齡社會，且將於 2025 年邁入超高齡社會，年齡結構快速老化使得未來在食衣住行育樂等生活型態與風貌將有所不同。高齡長者隨著年紀增長，面臨咀嚼、吞嚥能力變差及腸胃消化功能漸弱等生理狀況，進而影響其營養及健康狀態。衛生福利部國民健康署為營造高齡友善飲食環境，委託財團法人食品工業發展研究所參考國際作法及國人飲食習慣，經多次討論後從衛生安全、用餐環境、服務流程、餐食質地、用餐器具及外帶包裝等六大面向，訂定「高齡友善飲食環境作業指引」並辦理「高齡友善飲食環境營造培訓課程」，課程對象可分為專業人員（如：營養師）及作業人員（如：餐飲業者、社區據點服務人員）等。並將培訓內容及相關事項彙編成培訓手冊，以協助專業人員輔導餐飲業者及社區據點建立高齡友善飲食環境，作業人員瞭解高齡友善飲食環境之相關規範及實際操作。

二、培訓目標

為使推動高齡友善飲食環境之專業人員熟悉六大面向，並具備輔導觀光旅館、星級旅館附設餐廳、連鎖或非連鎖餐廳與社區據點之能力；使餐飲業者及社區據點之作業人員瞭解高齡友善飲食環境六大面向及其作業程序與標準，使其能夠提供衛生安全及符合長者需求之環境及服務，且能依正確流程進行餐食質地量測、判斷質地等級並正確填寫表單，以提供衛生、安全、符合質地等級之質地調整飲食。

三、手冊架構

本培訓手冊分為培訓專業人員及作業人員兩部分，其中作業人員培訓分為基礎班及應用班，分別就三門課程進行編寫，手冊架構包含課程目標、培訓對象、講師資格、課程規劃、各單元教案、學習成果評估及課程問卷，使用者可視其需求，擇其應用。

貳、流程及操作

A.專業人員培訓

一、課程目標

使學員熟悉高齡友善飲食環境六大面向，包含環境與服務等相關規範、餐食質地分級規格、量測方式及品質管理，並具備輔導觀光旅館、星級旅館附設餐廳、連鎖或非連鎖餐廳與社區據點之能力

二、培訓對象：

1. 營養師
2. 大專院校食品、營養、餐飲相關科系現任老師
3. 以大專院校老師、食品及餐飲相關從業人員
4. 與高齡友善飲食環境推動相關之人員

三、講師資格

以營養師、大專院校老師、食品及餐飲相關人士、對高齡友善飲食環境推動有興趣人員，且已受過質地調整飲食相關訓練者為佳

四、課程規劃:7小時

| 單元課程/評量 | 時間(分鐘) | 內容 | 教學方法 |
|--------------------|--------|--|------|
| 課前測驗 | 10 | 紙筆測驗 | |
| 一、高齡友善飲食環境營造-課程導引 | 25 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 3. 長者營養狀況 4. 長者飲食需求 5. 高齡友善飲食環境-作業指引 | 講述教學 |
| 二、高齡友善飲食環境營造-環境與服務 | 25 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 4. 服務流程 | 講述教學 |

| | | | |
|-------------------|-----|---|-------------------------------|
| | | 5. 用餐器具 6. 外帶包裝 | |
| 三、環境與服務差異項說明及演練 | 120 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 3. 口頭報告 | 小組討論/ 演練/個案 研討 |
| 四、高齡友善飲食環境營造-餐食質地 | 60 | 1. 高齡友善飲食環境 2. 餐食質地輔導說明 3. 餐食質地量測 4. 餐食質地量測範例 5. 餐食質地調整輔導 6. 餐食質地評級與品質管理作業說明 | 講述教學 |
| 五、餐食質地量測分級實作 | 120 | 1. 示範餐食質地量測 2. 分組量測餐食質地 3. 填寫質地品管表格 | 示範教學/ 小組討論/ 實作/個案 研討 |
| 課後測驗 | 60 | 1. 紙筆測驗 2. 餐食質地實作評量 | |

五、各單元教案

單元一、高齡友善飲食環境營造-課程導引

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-課程導引 |
| 單元時間 | 25 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解高齡友善飲食環境推動之重要性 |
| 內容大綱 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 3. 長者營養狀況 4. 長者飲食需求 5. 高齡友善飲食環境-作業指引 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--------------------------|-------------------|---------|
| 10 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 10 | 1. 長者營養狀況 2. 長者飲食需求 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 5 | 1. 高齡友善飲食環境 -作業指引 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |

單元二、高齡友善飲食環境營造-環境與服務

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-環境與服務 |
| 單元時間 | 25 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解高齡友善飲食環境在環境與服務面向之相關規範 |
| 內容大綱 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 4. 服務流程 5. 用餐器具 6. 外帶包裝 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|-------------------------------|-------------------|---------|
| 10 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 10 | 1. 服務流程 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 5 | 2. 用餐器具 3. 外帶包裝 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |

單元三、環境與服務差異項說明與演練

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 環境與服務差異項說明與演練 |
| 單元時間 | 120 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員能辨別環境與服務面向之差異並具備輔導能力 |
| 內容大綱 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 3. 口頭報告 |
| 教學方法 | <input type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 演練 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input checked="" type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--------------------------------|----------------------|-----------------|
| 90 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 | 活動一、分組進行圖片情境討論並填寫查檢表 | 情境圖片/輔導查檢表(附件二) |
| 30 | 口頭報告 | 小組代表針對圖片中之差異項目進行口頭報告 | 無 |

活動一：分組進行圖片情境討論並填寫查檢表

1. 活動說明：當您進行高齡友善飲食環境輔導工作時，圖片中所呈現之情境，有什麼不符合規範之處，並提出改善建議。
2. 小組討論自己的想法，並推派一位小組成員進行口頭報告。

單元四、高齡友善飲食環境營造-餐食質地

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-餐食質地 |
| 單元時間 | 60 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解餐食質地分級規格、量測方式及品質管理 |
| 內容大綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 高齡友善飲食環境 2. 餐食質地輔導說明 3. 餐食質地量測 4. 餐食質地量測範例 5. 餐食質地調整輔導 6. 餐食質地評級與品質管理作業說明 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|---|-------------------|---------|
| 10 | 1. 高齡友善飲食環境，含各國質地分級系統、台灣飲食質地分類 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 15 | 1. 餐食質地輔導說明 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 餐食質地量測 2. 餐食質地量測範例 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |
| 10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 餐食質地調整輔導 2. 餐食質地評級與品質管理作業說明 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件一) |

單元五、餐食質地量測分級實作

| | |
|--------|---|
| 單元名稱 | 餐食質地量測分級實作 |
| 單元時間 | 120 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員能依正確流程進行餐食質地量測、等級判斷及進行品質管理 |
| 內容大綱 | 1. 示範餐食質地量測 2. 分組量測餐食質地 3. 填寫質地分級表及質地檢核表 |
| 教學方法 | <input type="checkbox"/> 講授 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input checked="" type="checkbox"/> 個案研討 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:示範教學 |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--|-------------------------|---|
| 30 | 1. 示範餐食質地量測 | 示範各餐食之質地量測步驟 | 1.質地分級表及質地檢核表(附件三、四) |
| 90 | 2. 實作:依正確流程使用餐叉進行各餐食之質地量測、判斷質地 3. 填寫質地分級表、質地檢核表 | 活動一、分組進行各餐食質地量測填寫質地品管表格 | 2.餐食質地量測步驟(附件五) 3.樣品(如:豆乾、雞胸肉等) 4.量尺、小刀、湯匙、餐叉、筷子、砧板 |

活動一：分組進行各餐食質地量測填寫質地品管表格

1. 活動說明：當您進行高齡友善飲食環境輔導工作時，對於業者所提供之餐食，您會如何進行餐食質地量測及判別質地等級。
2. 進行質地等級判別時，該如何填寫於質地分級表。
3. 進行餐時質地品管時，該如何填寫於質地檢核表。

六、學習成果評估

學員於培訓課程前先進行課前測驗，於課程結束後進行課後測驗，分析前、後測驗結果，可評估學員之學習成效，作為培訓課程內容及難易度滾動調整之依據。

(一)課前測驗(範例)

112 年高齡友善飲食環境營造專業人員培訓班-前測考題

選擇題 (每題 20 分)

- (A) 1. 餐飲業在餐點製備時，溫度管控相當重要，下列何者正確？
- (A) 冷卻採用二段方式，由 60 至 21°C 在 2 小時內完成，21 至 7°C 在 4 小時內完成
 - (B) 烹調中心(或產品)溫度達到 70°C 可以殺滅病原菌
 - (C) 冷藏庫房溫度設定在 7°C 以下，冷凍庫房溫度設定為 -15°C 以下
 - (D) 熱存的溫度設定在 50°C，2 小時內要撤餐
- (C) 2. 高齡友善餐飲場所之服務流程，下列何者正確？
- (A) 服務長者用餐帶位，座位安排遠離出入口、廁所、出菜口，座位空間安排不擁擠
 - (B) 菜單字體需放大至 3mm 或提供菜餚圖片，必要時提供老花眼鏡及放大鏡
 - (C) 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，口述推薦菜式
 - (D) 旅宿業、餐廳業、社區據點等餐飲場所皆需設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)
- (D) 3. 為區分質地調整飲食不同質地等級何者為非？
- (A) 以餐叉切斷測試評估其硬度
 - (B) 以餐叉下壓測試評估其硬度
 - (C) 以湯匙下壓測試評估其硬度
 - (D) 以筷子下壓測試評估其硬度
- (D) 4. 對高齡者友善之餐食質地描述何者為是？
- (A) 豬肉質地加熱時間越久越軟，長者越容易咀嚼吞嚥
 - (B) 花生質地較硬，焙炒後直接研磨成醬，有助長者攝食
 - (C) 香菇雞肉粥以整顆乾香菇烹煮較有咬感
 - (D) 蒸魚時醬汁覆蓋魚片，有助維持魚肉濕軟好入口
- (B) 5. 高齡者飲食照顧何者正確？

- (A) 為方便長者進食將食物加水攪打成泥可使進食速度增加，增加熱量攝取
- (B) 為方便長者進食食物質地調整可從食物軟硬度或其尺寸改變著手
- (C) 使用蛋白酶軟化豬肉時溫度越低時間越長質地越軟
- (D) 長者牙口不佳肥肉比瘦肉容易咀嚼可多加攝食。

(二)課後測驗(範例)

112 年高齡友善飲食環境營造專業人員培訓班-後測考題

選擇題 (每題 10 分)

- (D) 1. 餐飲業者需符合 GHP 相關衛生規定，包括以下哪些項目？
- (A) 從業人員
 - (B) 作業場所
 - (C) 設施衛生
 - (D) 以上皆是
- (B) 2. 廚師在測定炸豬排的中心溫度時，何者錯誤？
- (A) 使用探針溫度量測
 - (B) 中心溫度達到 70°C 可以起鍋
 - (C) 探針溫度計使用前後皆以 75% 酒精消毒液進行消毒
 - (D) 中心溫度量測完成需填寫紀錄
- (B) 3. 高齡友善飲食環境餐食質地特徵描述何者正確？
- (A) 一般飲食(去除不可食成分): 含骨頭、魚刺、果核等不可食部分
 - (B) 容易咬軟質食: 食品能有混合質地、且不限食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者
 - (C) 牙齦碎軟質食: 食物不能有混合質地，可被餐具側切成小塊(建議小於 3 公分)，適合具備咀嚼能力。
 - (D) 以上皆是
- (C) 4. 容易咬軟質食質地規格中，以餐叉或湯匙進行按壓食物，食物尺寸為？
- (A) 3×3cm
 - (B) 3×1.5cm
 - (C) 1.5×1.5cm
 - (D) 以食物原有尺寸進行
- (A) 5. 餐飲場所之衛生管理，下列何者正確？
- (A) 廚房排水溝末端需設置菜渣截流網
 - (B) 作業場所的工作檯面或調理檯面必須維持 100 米燭光
 - (C) 廚房內洗手設施如流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦手紙及 75% 酒精之手部消毒等，可與清洗器具之水槽共用
 - (D) 水塔及蓄水池至少每 2 年進行清洗 1 次

- (C) 6. 容易咬軟質食與牙齦碎軟質食於餐具下壓試驗中質地規格敘述，下列何者正確？
- (A) 牙齦碎軟質食餐具下壓指甲無須泛白
 - (B) 容易咬軟質食以餐叉下壓食物可自叉縫中擠出
 - (C) 牙齦碎軟質食以餐叉下壓食物可被餐叉壓穿
 - (D) 容易咬軟質食餐具下壓後移開，食物會恢復原狀
- (A) 7. 高齡友善餐飲場所之用餐環境，下列何者正確？
- (A) 於飯店入口或餐廳入口處儘量使用堅硬、平整及防滑之斜坡，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」
 - (B) 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊、有扶手及滑輪為佳，方便長者使用
 - (C) 餐廳佈置宜使用黑白色系，具寧靜且讓長者緩慢用餐的感覺
 - (D) 導引牌或動線如電梯、廁所等不需標示，可直接向服務人員詢問
- (D) 8. 高齡友善餐飲餐食質地品質管理，下列何者正確？
- (A) 於制定餐食標準作業程序後，不定期抽驗量測記錄
 - (B) 於制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準後，不定期抽驗量測記錄
 - (C) 於制定餐食標準作業程序後，定期抽驗量測記錄
 - (D) 於制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準後，定期抽驗量測記錄
- (B) 9. 高齡友善飲食餐食質地品管，餐食質地分級表食材量測重複次數為 x 次、餐食質地檢核表量測須為上餐前及上餐 y 分鐘後，且量測需 z 次重複，上述 x 、 y 、 z 分為？
- (A) $x: 6, y: 30, z: 6$
 - (B) $x: 3, y: 30, z: 3$
 - (C) $x: 6, y: 30, z: 3$
- (C) 10. 高齡友善餐飲場所之服務流程，下列何者正確？
- (A) 服務長者用餐帶位，座位安排遠離出入口、廁所、出菜口，座位空間安排不擁擠
 - (B) 菜單字體需放大至 3 mm 或提供菜餚圖片，必要時提供老花眼鏡及放大鏡
 - (C) 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，口述推薦菜式
 - (D) 旅宿業、餐廳業、社區據點等餐飲場所皆需設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)

七、課程問卷

高齡友善飲食環境營造專業人員培訓班-學員意見調查表

請您針對這次課程的意見，在方格內加以勾填「V」，以便做為日後改進的參考。謝謝您！

一、講師方面：（請依下列課程編號打V）

| 1. 您對講師的教學方法的滿意度 | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您對講師在此課程領域專業知識之滿意度？ | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您對講師在此課程領域問題解決之滿意度？ | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、教材方面：

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為教材內容能符合課程講授之需要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.請您提供教材之建議：

三、課程(內容)方面：

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為本課程目標之明確性 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.您覺得課程難易度之適中性 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.本課程對目前工作的實用程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.您對課程規劃的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.您對課程時數的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.您對課程評量方式的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

很有幫助 有幫助 尚可 缺乏幫助 很缺乏幫助

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7.本課程對未來工作發展的協助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

8.請您提供有關本次課程規劃之建議：

四、綜合意見：

很滿意 滿意 沒意見 不滿意 很不滿意

1.您認為執行單位的各項行政事務事項

2.您認為您在本次訓練的收穫

3.您對本次訓練的綜合評價

4.請您提供本次課程之其他建議：

五、您認為本課程哪些單元、項目、活動應該增加或刪減？

1.應增加的：

2.應刪減的：

六、您認為本次課程收穫最多的是哪些單元、項目、活動？

B. 作業人員培訓

B1. 作業人員基礎班

一、 課程目標

使學員瞭解高齡友善飲食環境六大面向，包含環境與服務等相關規範、餐食質地分級規格及量測方式。

二、 培訓對象

1. 餐飲業者
2. 社區據點服務人員
3. 高中職或大專院校食品、營養、餐飲相關科系師生
4. 長期照顧服務人員
5. 推廣與質地調整飲食相關之人員

三、 講師資格

以營養師、大專院校老師、食品及餐飲相關人士、對高齡友善飲食環境推動有興趣人員，且已受過質地調整飲食相關訓練者為佳

四、 課程規劃:2 小時

| 單元課程/評量 | 時間(分鐘) | 內容 | 教學方法 |
|--------------------|--------|--|---------------|
| 課前測驗 | 10 | 線上測驗 | |
| 一、高齡友善飲食環境營造-課程導引 | 15 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 3. 長者營養狀況 4. 長者飲食需求 5. 高齡友善飲食環境-作業指引 | 講述教學/ 數位教學 |
| 二、高齡友善飲食環境營造-環境與服務 | 30 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 4. 服務流程 5. 用餐器具 6. 外帶包裝 | 講述教學/ 數位教學 |

| | | | |
|-------------------|----|--|---------------|
| 三、高齡友善飲食環境營造-餐食質地 | 45 | 1. 高齡友善飲食環境 2. 餐食質地輔導說明 3. 餐食質地量測 4. 餐食質地量測範例 | 講述教學/ 數位教學 |
| 課後測驗 | 20 | 線上測驗 | |

五、各單元教案

單元一、高齡友善飲食環境營造-課程導引

| | |
|--------|---|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-課程導引 |
| 單元時間 | 15 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解高齡友善飲食環境推動之重要性 |
| 內容大綱 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 3. 長者營養狀況 4. 長者飲食需求 5. 高齡友善飲食環境-作業指引 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:數位教學 |
| 教學資源設備 | 電腦、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--|----------|------------|
| 5 | 1. 國際老年人口變化 2. 老化生理變化 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |
| 10 | 1. 長者營養狀況 2. 長者飲食需求 3. 高齡友善飲食環境-作業指引 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |

單元二、高齡友善飲食環境營造-環境與服務

| | |
|--------|---|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-環境與服務 |
| 單元時間 | 30 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解高齡友善飲食環境在環境與服務面向之相關規範 |
| 內容大綱 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 4. 服務流程 5. 用餐器具 6. 外帶包裝 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:數位教學 |
| 教學資源設備 | 電腦、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|-------------------------------|----------|------------|
| 15 | 1. 作業指引 2. 衛生安全 3. 用餐環境 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |
| 10 | 4. 服務流程 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |
| 5 | 5. 用餐器具 6. 外帶包裝 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |

單元三、高齡友善飲食環境營造-餐食質地

| | |
|--------|---|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-餐食質地 |
| 單元時間 | 45 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解餐食質地分級規格、量測方式及品質管理 |
| 內容大綱 | 1. 高齡友善飲食環境 2. 餐食質地輔導說明 3. 餐食質地量測 4. 餐食質地量測範例 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:數位教學 |
| 教學資源設備 | 電腦、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--------------------------------|----------|------------|
| 15 | 1. 高齡友善飲食環境，含各國質地分級系統、台灣飲食質地分類 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |
| 10 | 2. 餐食質地輔導說明 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |
| 20 | 3. 餐食質地量測 4. 餐食質地量測範例 | 數位影音講授教學 | 影音(附件六:講稿) |

六、學習成果評估

學員於培訓課程前先進行課前測驗，於課程結束後進行課後測驗，分析前、後測驗結果，可評估學員之學習成效，作為培訓課程內容及難易度滾動調整之依據。

(一) 課前測驗(範例)

112 年高齡友善飲食環境營造作業人員基礎班-前測考題

選擇題 (每題 20 分)

- (A) 1. 餐飲業在餐點製備時，溫度管控相當重要，下列何者正確？
- (A) 冷卻採用二段方式，由 60 至 21°C 在 2 小時內完成，21 至 7°C 在 4 小時內完成
 - (B) 烹調中心(或產品)溫度達到 70°C 可以殺滅病原菌
 - (C) 冷藏庫房溫度設定在 7°C 以下，冷凍庫房溫度設定為 -15°C 以下
 - (D) 熱存的溫度設定在 50°C，2 小時內要撤餐
- (C) 2. 高齡友善餐飲場所之服務流程，下列何者正確？
- (A) 服務長者用餐帶位，座位安排遠離出入口、廁所、出菜口，座位空間安排不擁擠
 - (B) 菜單字體需放大至 3mm 或提供菜餚圖片，必要時提供老花眼鏡及放大鏡
 - (C) 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，口述推薦菜式
 - (D) 旅宿業、餐廳業、社區據點等餐飲場所皆需設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)
- (D) 3. 為區分質地調整飲食不同質地等級何者為非？
- (A) 以餐叉切斷測試評估其硬度
 - (B) 以餐叉下壓測試評估其硬度
 - (C) 以湯匙下壓測試評估其硬度
 - (D) 以筷子下壓測試評估其硬度
- (D) 4. 對高齡者友善之餐食質地描述何者為是？
- (A) 豬肉質地加熱時間越久越軟，長者越容易咀嚼吞嚥
 - (B) 花生質地較硬，焙炒後直接研磨成醬，有助長者攝食
 - (C) 香菇雞肉粥以整顆乾香菇烹煮較有咬感
 - (D) 蒸魚時醬汁覆蓋魚片，有助維持魚肉濕軟好入口
- (B) 5. 高齡者飲食照顧何者正確？
- (A) 為方便長者進食將食物加水攪打成泥可使進食速度增加，增加熱量攝取
 - (B) 為方便長者進食食物質地調整可從食物軟硬度或其尺寸改變著手
 - (C) 使用蛋白酶軟化豬肉時溫度越低時間越長質地越軟
 - (D) 長者牙口不佳肥肉比瘦肉容易咀嚼可多加攝食。

(二)課後測驗(範例)

112 年高齡友善飲食環境營造作業人員基礎班-後測考題

選擇題 (每題 20 分)

- (D) 1. 餐飲業者需符合 GHP 相關衛生規定，包括以下哪些項目？
- (A) 從業人員
 - (B) 作業場所
 - (C) 設施衛生
 - (D) 以上皆是
- (B) 2. 廚師在測定炸豬排的中心溫度時，何者錯誤？
- (A) 使用探針溫度量測
 - (B) 中心溫度達到 70°C 可以起鍋
 - (C) 探針溫度計使用前後皆以 75% 酒精消毒液進行消毒
 - (D) 中心溫度量測完成需填寫紀錄
- (B) 3. 高齡友善飲食環境餐食質地特徵描述何者正確？
- (A) 一般飲食(去除不可食成分): 含骨頭、魚刺、果核等不可食部分
 - (B) 容易咬軟質食: 食品能有混合質地、且不限制食品尺寸，適合具備咀嚼及咬合能力，且具口肌耐力可形成食團，舌頭可推進食物幫助進食之長者
 - (C) 牙齦碎軟質食: 食物不能有混合質地，可被餐具側切成小塊(建議小於 3 公分)，適合具備咀嚼能力。
 - (D) 以上皆是
- (C) 4. 容易咬軟質食質地規格中，以餐叉或湯匙進行按壓食物，食物尺寸為？
- (A) 3×3cm
 - (B) 3×1.5cm
 - (C) 1.5×1.5cm
 - (D) 以食物原有尺寸進行
- (A) 5. 餐飲場所之衛生管理，下列何者正確？
- (A) 廚房排水溝末端需設置菜渣截流網
 - (B) 作業場所的工作檯面或調理檯面必須維持 100 米燭光
 - (C) 廚房內洗手設施如流動自來水、洗手掛圖、洗手乳、擦手紙及 75% 酒精之手部消毒等，可與清洗器具之水槽共用
 - (D) 水塔及蓄水池至少每 2 年進行清洗 1 次
- (C) 6. 容易咬軟質食與牙齦碎軟質食於餐具下壓試驗中質地規格敘述，下列何者正確？

- (A) 牙齦碎軟質食餐具下壓指甲無須泛白
 - (B) 容易咬軟質食以餐叉下壓食物可自叉縫中擠出
 - (C) 牙齦碎軟質食以餐叉下壓食物可被餐叉壓穿
 - (D) 容易咬軟質食餐具下壓後移開，食物會恢復原狀
- (A) 7. 高齡友善餐飲場所之用餐環境，下列何者正確？
- (A) 於飯店入口或餐廳入口處儘量使用堅硬、平整及防滑之斜坡，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」
 - (B) 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊、有扶手及滑輪為佳，方便長者使用
 - (C) 餐廳佈置宜使用黑白色系，具寧靜且讓長者緩慢用餐的感覺
 - (D) 導引牌或動線如電梯、廁所等不需標示，可直接向服務人員詢問
- (D) 8. 高齡友善餐飲餐食質地品質管理，下列何者正確？
- (A) 於制定餐食標準作業程序後，不定期抽驗量測記錄
 - (B) 於制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準後，不定期抽驗量測記錄
 - (C) 於制定餐食標準作業程序後，定期抽驗量測記錄
 - (D) 於制定餐食標準作業程序及訂定質地管制基準後，定期抽驗量測記錄
- (B) 9. 高齡友善飲食餐食質地品管，餐食質地分級表食材量測重複次數為 x 次、餐食質地檢核表量測須為上餐前及上餐 y 分鐘後，且量測需 z 次重複，上述 x、y、z 分為？
- (A) x: 6, y: 30, z: 6
 - (B) x: 3, y: 30, z: 3
 - (C) x: 6, y: 30, z: 3
- (C) 10. 高齡友善餐飲場所之服務流程，下列何者正確？
- (A) 服務長者用餐帶位，座位安排遠離出入口、廁所、出菜口，座位空間安排不擁擠
 - (B) 菜單字體需放大至 3 mm 或提供菜餚圖片，必要時提供老花眼鏡及放大鏡
 - (C) 外場服務人員能以多種語言點餐(國語、台語、客語等)，口述推薦菜式
 - (D) 旅宿業、餐廳業、社區據點等餐飲場所皆需設置自動體外心臟電擊去顫器(AED)

七、課程問卷

高齡友善飲食環境營造作業人員基礎班-學員意見調查表

請您針對這次課程的意見，在方格內加以勾填「V」，以便做為日後改進的參考。謝謝您！

一、講師方面：（請依下列課程編號打V）

| 1. 您對講師的教學方法的滿意度 | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您對講師在此課程領域專業知識之滿意度？ | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您對講師在此課程領域問題解決之滿意度？ | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
| (01). 高齡友善飲食環境作業指引-環境與服務 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (02). 高齡友善飲食環境作業指引-餐食質地 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、教材方面：

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為教材內容能符合課程講授之需要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2.請您提供教材之建議：

三、課程(內容)方面：

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為本課程目標之明確性 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.您覺得課程難易度之適中性 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.本課程對目前工作的實用程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.您對課程規劃的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.您對課程時數的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.您對課程評量方式的滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

很有幫助 有幫助 尚可 缺乏幫助 很缺乏幫助

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7.本課程對未來工作發展的協助 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

8.請您提供有關本次課程規劃之建議：

四、綜合意見：

很滿意 滿意 沒意見 不滿意 很不滿意

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為執行單位的各項行政事務事項 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.您認為您在本次訓練的收穫 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.您對本次訓練的綜合評價 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4.請您提供本次課程之其他建議：

五、您認為本課程哪些單元、項目、活動應該增加或刪減？

1.應增加的：

2.應刪減的：

六、您認為本次課程收穫最多的是哪些單元、項目、活動？

B2.作業人員應用班

一、課程目標

使學員瞭解高齡友善飲食環境營造之作業程序與標準，包含環境與服務相關規範、餐食質地分級規格及量測方式。

二、培訓對象

1. 餐飲業者
2. 社區據點服務人員
3. 高中職或大專院校食品、營養、餐飲相關科系師生
4. 長期照顧服務人員
5. 對推廣質地調整飲食有興趣者

三、講師資格

以營養師、大專院校講師及餐飲相關專業人士、高齡友善飲食環境推動有興趣人員等已受過質地相關訓練者為佳

四、課程規劃：5 小時

| 單元課程/評量 | 時間(分鐘) | 內容 | 教學方法 |
|---------------------|--------|---|-------------------------------|
| 課前測驗 | 10 | 紙筆測驗 | |
| 一、高齡友善飲食環境營造-課程導引 | 15 | 1. 國際老年人口變化 2. 長者營養狀況 3. 高齡友善飲食環境-作業指引 | 講述教學 |
| 二、環境與服務-作業指引應用與分組演練 | 95 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 3. 分組進行口頭報告 | 小組討論/ 演練/個案 研討 |
| 三、餐食質地量測分級實作 | 120 | 1. 示範餐食質地量測 2. 分組量測餐食質地 3. 填寫質地品管表格 | 示範教學/ 小組討論/ 實作/個案 研討 |
| 課後測驗 | 60 | 1. 紙筆測驗 2. 餐食質地實作評量 | |

五、各單元教案

單元一、高齡友善飲食環境營造-課程導引

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 高齡友善飲食環境營造-課程導引 |
| 單元時間 | 15 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解高齡友善飲食環境推動之重要性 |
| 內容大綱 | 1. 國際老年人口變化 2. 長者營養狀況 3. 高齡友善飲食環境-作業指引 |
| 教學方法 | <input checked="" type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--------------------------|-------------------|---------|
| 10 | 1. 國際老年人口變化 2. 長者營養狀況 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件七) |
| 5 | 1. 高齡友善飲食環境-作業指引 | 講師以講授方式教學並適時與學員互動 | 講義(附件七) |

單元二、環境與服務-作業指引應用與分組演練

| | |
|--------|--|
| 單元名稱 | 環境與服務-作業指引應用與分組演練 |
| 單元時間 | 95 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員瞭解營造高齡友善飲食環境時，於環境與服務面向之要點並會填寫查檢表 |
| 內容大綱 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 3. 口頭報告 |
| 教學方法 | <input type="checkbox"/> 講授 <input type="checkbox"/> 實作 <input checked="" type="checkbox"/> 演練 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input checked="" type="checkbox"/> 個案研討 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--------------------------------|----------------------|---------|
| 65 | 1. 環境與服務差異項說明及查檢表應用 2. 小組演練 | 活動一、分組進行圖片情境討論並填寫查檢表 | 講義(附件七) |
| 30 | 口頭報告 | 小組代表針對圖片中之差異項目進行口頭報告 | 無 |

活動一：分組進行圖片情境討論並填寫查檢表

1. 活動說明：當您預計營造高齡友善飲食環境時，圖片中所呈現之情境，有什麼不符合規範之處?並提出改善建議。
2. 和小組討論自己的想法，並推派一位小組成員進行口頭報告。

單元三、餐食質地量測分級實作

| | |
|--------|---|
| 單元名稱 | 餐食質地量測分級實作 |
| 單元時間 | 120 分鐘 |
| 訓練目標 | 使學員能依正確流程進行餐食質地量測、等級判斷及進行品質管理 |
| 內容大綱 | 1. 示範餐食質地量測 2. 分組量測餐食質地 3. 填寫質地分級表及質地檢核表 |
| 教學方法 | <input type="checkbox"/> 講授 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 演練 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 角色扮演 <input checked="" type="checkbox"/> 個案研討 <input checked="" type="checkbox"/> 其他:示範教學 |
| 教學資源設備 | 電腦、投影設備、投影布幕、麥克風、音響設備 |

| 時間 (分鐘) | 教學重點 | 教學活動 | 教材/教具 |
|------------|--|-------------------------|--|
| 30 | 1. 示範餐食質地量測 | 示範各餐食之質地量測步驟 | 1. 質地分級表及質地檢核表 |
| 90 | 1. 實作:依正確流程使用餐叉進行各餐食之質地量測、判斷質地 2. 填寫質地分級表、質地檢核表 | 活動一、分組進行各餐食質地量測填寫質地品管表格 | (附件三、四) 2. 餐食(如:豆乾、便當等) 3. 不鏽鋼小刀、湯匙、餐叉、筷子、砧板 |

活動一：分組進行各餐食質地量測填寫質地品管表格

1. 活動說明：當您預計提供高齡友善之質地調整飲食時，對於餐食之質地品管，該如何進行餐食質地量測及判別質地等級。
2. 進行質地等級判別時，該如何填寫於質地分級表。
3. 進行餐時質地品管時，該如何填寫於質地檢核表。

4. 和小組討論每一樣餐食之質地，並填寫於表格中。

六、學習成果評估

學員於培訓課程前先進行課前測驗，於課程結束後進行課後測驗，分析前、後測驗結果，可評估學員之學習成效，作為培訓課程內容及難易度滾動調整之依據。

(一)課前測驗(範例)

112 年高齡友善飲食環境營造作業人員應用班-前測考題

一、是非題（每題 20 分）

- (X) 1. 質地飲食區分等級時，可選擇湯匙為工具，進行容易咬軟質食和牙齦碎質食之量測分析。
- (X) 2. 製作容易咬軟質食之質地調整餐食，須將食材切成 1.5 公分*1.5 公分*1.5 公分。

二、選擇題（每題 20 分）

- (C) 1. 餐飲從業人員之衛生管理，下列何者正確？
 - (A) 新進員工可先工作再進行餐飲從業人員健康檢查，項目包含 A 型肝炎、手部皮膚病、出疹、膿瘡、外傷、結核病、傷寒等傳染性疾病
 - (B) 員工若手部受傷時，仍可執行廚房工作
 - (C) 員工不得蓄留指甲、塗抹指甲油及佩戴飾物等
 - (D) 以上皆是
- (A) 2. 高齡友善餐飲場所之用餐環境，下列何者正確？
 - (A) 於飯店入口或餐廳入口處儘量使用堅硬、平整及防滑之斜坡，若有使用台階需放大警語字體，如「前有台階，請注意」
 - (B) 由於長者肌肉流失，餐椅選用以高背、柔軟椅墊、有扶手及滑輪為佳，方便長者使用
 - (C) 餐廳佈置宜使用黑白色系，具寧靜且讓長者緩慢用餐的感覺
 - (D) 導引牌或動線如電梯、廁所等不需標示，可直接向服務人員詢問
- (B) 3. 高齡友善飲食環境，下列何者正確？

- (A) 作業場所的工作檯面或調理檯面必須達 300 米燭光以上
- (B) 用餐區光度需達 200 米燭光以上
- (C) 菜單字體至少達 3mm 易於長者辨識
- (D) 包裝外袋字體易於辨識且至少達 3mm，同時標示「製作時間」、「小心燙口」、「返家需立即冷藏」或「隔餐勿食」等警語

(二)課後測驗(範例)

112年高齡友善飲食環境營造作業人員應用班-後測考題

一、是非題（每題 10 分）

- (X) 1. 東坡肉料理進行質地量測時，主要針對豬皮與瘦肉進行餐叉側切與下壓試驗，料理中的青菜無須量測。
- (O) 2. 蝦仁燒賣以餐叉側切可以切斷，取 1.5 公分*1.5 公分時經餐叉下壓恢復原狀，其質地等級屬於一般飲食(不含不可食部分)。
- (O) 3. 清蒸魚片可經餐叉側切切段，餐叉下壓後魚片無法恢復原狀，提味裝飾之蔥絲與薑絲，經餐叉側切無法切斷，若將蔥薑絲經由服務流程移除，此料理質地等級為容易咬軟質食。
- (O) 4. 質地分級表可進行餐食質地等級評估，質地檢核表則作為質地品質管理，故每道料理只需使用單一質地等級檢核表。
- (O) 5. 廚師在測定炸豬排的中心溫度時，中心溫度達到 75°C 就可以起鍋了。
- (X) 6. 餐飲場所之倉儲管理，半成品直接放在冷凍冷藏庫，這樣料理起來比較方便。
- (X) 7. 餐飲場所之場所衛生，水塔每 3 年清洗一次即可。
- (X) 8. 拆卸下來的紙箱很好用，直接放在廚房用來盛置食材或舖在地上，都很方便。

二、選擇題（每題 10 分）

- (D) 1. 高齡友善飲食環境之六大面向不包含下列那一個？
 - (A) 衛生安全
 - (B) 用餐環境
 - (C) 餐食質地
 - (D) 宗教信仰
- (A) 2. 菜單字體的大小至少要達到多少 mm，才易於長者辨識。
 - (A) 5mm
 - (B) 4mm
 - (C) 3mm
 - (D) 2mm

8.請您提供有關本次課程規劃之建議：

四、綜合意見：

| | 很滿意 | 滿意 | 沒意見 | 不滿意 | 很不滿意 |
|--|-----|----|-----|-----|------|
|--|-----|----|-----|-----|------|

| | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.您認為執行單位的各項行政事務事項 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.您認為您在本次訓練的收穫 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.您對本次訓練的綜合評價 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4.請您提供本次課程之其他建議：

五、您認為本課程哪些單元、項目、活動應該增加或刪減？

1.應增加的：

2.應刪減的：

六、您認為本次課程收穫最多的是哪些單元、項目、活動？

參、附件

附件一、高齡友善飲食環境營造-專業人員培訓班講義

附件二、環境與服務輔導模式說明與演練-情境圖片與查檢表

附件三、餐食質地分級表

附件四、餐食質地檢核表

附件五、餐食質地分級實作-量測步驟

附件六、高齡友善飲食環境營造-作業人員基礎班講義(含講稿)

附件七、高齡友善飲食環境營造-作業人員應用班講義