

# 活動企劃書

## 鼠一鼠二小廚神

-17 吃，吃 easy，健康划算做起來-

活動時間:2024/6/17(一) 14:00-17:00

活動地點:竿蓁市民活動中心 2 樓才藝教室

主辦單位:汪汪隊立大功

指導老師:鄒翔年(劉德華)老師

單位組員:

412630369 黃鈺婷

412630393 黃麗安

412630757 王心縈

412630633 胡詠棋

412631623 李怡萱

412630120 李佳芮

412631359 林湘庭

## 目錄：

一、活動名稱	3
二、活動緣起	3
三、活動目的	5
四、活動目標	7
五、活動對象	9
六、活動時間	9
七、活動地點	10
八、單位(主辦、指導、贊助)	11
九、組織架構	11
十、活動內容	13
十一、活動流程	16
十二、活動細流	18
十三、經費來源與預算	20
十四、器材清單	22
十五、活動文宣	23
十六、場地圖	25
十七、甘特圖	27
十八、預期效益(質化, 量化)	28
十九、備案	28
二十、附件	29

## 一、活動名稱

鼠一鼠二小廚神-17 吃，吃 easy，健康划算做起來-

## 二、活動緣起

這個活動的緣起源自於我們對社會的弱勢族群的健康關懷以及生活品質的期許。我們深知，健康的飲食是每個人都應該享有的基本權利，但對於一些弱勢族群來說，餐餐都選擇健康、營養充沛的食物不太容易。

在現代社會中，許多弱勢兒童面臨著營養不良和不健康飲食的現實。這些兒童的家庭經濟狀況往往不太能使他們天天獲得充足且均衡的營養，這不僅影響他們的身心健康，也影響他們的學習能力和整體發展。基於這一現實，我們策畫了“鼠一鼠二小廚神”活動，旨在幫助這些弱勢兒童學習如何烹飪健康的食物，以及如何選擇經濟實惠且營養豐富的食材。

活動名稱靈感來自於經典動畫《料理鼠王》，該動畫中的小老鼠雷米（Remy）熱愛烹飪，並最終成為了一名出色的廚師。我們希望通過這個活動，激發孩子們對烹飪的興趣，並讓他們明白健康飲食的重要性。

活動設計分為幾個主要階段。首先，我們將進行一系列烹飪課程，教導孩子們基本的烹飪技巧和健康飲食的知識。這些課程內容包括如何處理和挑選食材、烹飪不同類型的菜餚，以及如何搭配出營養均衡的一餐。在介紹完後，孩子們將會跟著我們實際操作，嘗試自己動手做出美味的佳餚。

其次，我們設立了一個積分制的小比賽來激勵孩子們積極參與。在這個環節中，孩子們將展示他們所學到的烹飪技巧，並分享他們在這個活動中學到的技能和心得。最後，我們會照孩子們的參與度、創意和團隊合作精神，給予相應的積分，並依照積分選出最高的前三組人，領取我們準備的小禮物。

我們相信，“鼠一鼠二小廚神”活動不僅能夠幫助弱勢兒童學習重要的生活技能，還能提升他們的自信心，促進家庭的互動。我們盼望這個活動能夠成為他們生活中的一個亮點，在未來無論會不會就職烹飪相關的職業，都將是一個值得回想的回憶。經由這樣的活動，我們希望可以就此鼓勵他們成長為自信、健康和有能力的人。

我們選擇在 6 月 17 日這個特別的日子，「一七」在租借的活動中心舉辦這個活動。透過自己動手做，讓孩子們可以更深入地理解健康飲食的重要性，並學到實用的烹飪技巧。

通過這個活動，我們期望不僅能夠提供實用的飲食建議，還能夠讓參與者在學習的過程中感受到自己所擅長的能力。我們也將會以影片的形式記錄，讓當天出席的人也能夠受益，並在 6 月 19 日將教材影片上傳至影音平台，讓身處各地的人都可輕鬆觀摩我們的成果。我們期盼可以藉由這個活動，能夠啟發更多人對健康飲食的重視，並為社會弱勢群體的孩子們帶來更多的關愛和支持。

最終，我們希望這個活動能夠為弱勢族群提供更多的飲食選擇和知識，讓他們能夠擁有更健康、更美味的生活。我們期待著在這個特別的日子裡，與這些孩子們一同分享知識，一同感受溫暖，抱有著對美好未來的期許。

### 三、活動目的

“鼠一鼠二小廚神”是專門為弱勢兒童設計的社會公益活動，旨在通過教導這些孩子基本的烹飪技能和營養知識，提升他們的生活能力，同時促進健康的飲食習慣。活動靈感來自於迪士尼的經典動畫《料理鼠王》，其中的小老鼠雷米（Remy）以其對烹飪的熱情和追求夢想的精神鼓舞了無數人。我們希望這個活動能夠為弱勢兒童提供一個機會，使他們在學習和實踐中成長，並從中受益終生。

#### 1. 提供健康飲食教育

健康的飲食習慣對於兒童的成長發育至關重要。許多小孩因為家裡經濟壓力，往往無法獲得均衡的營養，導致身體發育不良或健康問題。因此，我們的活動旨在教導孩子們如何選擇經濟實惠且營養豐富的食材，並通過簡單的烹飪技巧，將這些食材轉化為美味且健康的餐點。活動中，我們將講解基本的營養知識，並演示如何烹飪健康餐點。

#### 2. 增強生活技能

烹飪是一項基本且重要的生活技能，能夠培養孩子們的自理能力和責任感。通過參與“鼠一鼠二小廚神”，孩子們將學習如何在有限的資源下製作美味且營養的餐點，這不僅能提升他們的生活品質，也能讓他們可以在空閒時間為家中長輩盡一份心力，煮上暖呼呼的晚餐，一同分享。

#### 3. 培養創造力和問題解決能力

烹飪不僅是一門技能，更是一種創造性的表達方式。在活動中，我們將介紹許多關於健康飲食的知識點，讓孩子們運用所學知識和技能，創作出屬於自己的獨特菜餚。這些挑戰將激發他們的創造力，並促進他們在面對問題時能夠提出創新解決方案。此外，團隊合作環節也將幫助他們學會與他人協作，共同完成目標。

#### 4. 提升自信心和成就感

通過親手烹飪美味的食物，孩子們將獲得極大的成就感，這對於提升他們的自信心至關重要。在活動中，我們設立了積分制度，根據孩子們的表現進行評分，並在最後的頒獎典禮中表彰優秀者。這些積分和獎項不僅是對他們努力的肯定，更是激勵他們不斷進步的重要手段。我們希望每一個參與者都能從活動中感受到喜悅，得到收穫，並帶著這份自信迎接未來的挑戰，不再害怕困難。

#### 5. 促進家庭的互動

我們深信，家庭在孩子們的成長過程中扮演著重要的角色。因此，我們的活動特別設計了家庭互動環節。在這些環節中，家長將被邀請一起參與，與孩子們共同完成烹飪挑戰，分享彼此的經驗和心得。通過這種互動，我們希望能夠營造一個支持性和充滿關愛的環境，讓每一個孩子都能在其中茁壯成長，還有，平日家長總是忙於工作，陪伴孩子的時間少之又少，藉由這樣的活動讓家庭更加凝聚，學習珍惜當下。

#### 6. 提供教育和職業發展的機會

除了基本的烹飪技能和健康知識，我們也希望通過這個活動為孩子們提供更多的教育和職業發展機會。對於有興趣進一步學習烹飪和營養知識的孩子，我們還將會提供相關的教育資源和支持，幫助他們實現自己的夢想。

## 四、活動目標

“鼠一鼠二小廚神”活動的主要目標是幫助弱勢兒童掌握烹飪技能和營養知識，促進他們的身心健康和全面發展。活動以迪士尼動畫《料理鼠王》中的小老鼠雷米（Remy）為靈感，希望能在孩子們心中種下熱愛生活、勇於追夢的種子。以下是我們的具體目標：

### 1. 推廣健康飲食知識

我們的首要目標是教導孩子們如何選擇經濟實惠且營養豐富的食材，並將這些食材烹調成健康美味的餐點。許多弱勢族群可能會因家庭經濟壓力或缺乏飲食知識，而無法獲得足夠的營養，這麼一來可能會對他們的身心健康造成負面影響。透過我們的帶領下，孩子們將學習基本的營養概念，如均衡飲食的重要性、不同食材的營養價值，以及如何搭配食物以獲得最佳的營養效果。我們希望這些知識能幫助孩子們在日常生活中做出更健康的飲食選擇，改善他們的營養狀況。

### 2. 培養基本烹飪技能

學習烹飪不僅能提高孩子們的自理能力，還能增強他們對食物和健康的理解。我們的活動將藉由一系列實踐課程，教導孩子們從基礎的食材處理、烹調技術到餐點擺盤等多方面的技能。這些實踐經驗將讓他們在家中也能自信地為自己和家人準備餐點，從而提升他們的生活品質。

### 3. 增強自信心和成就感

通過親手製作健康美味的餐點，孩子們將獲得極大的成就感，這對提升他們的自信心至關重要，並且有朝一日可以製作愛心餐給家中長輩品嚐。我們設計了積分制度，根據孩子們在課程中的表現進行評分，並在最後的頒獎典禮中表彰表現優異的孩子。這些獎勵不僅是對他們努力的肯定，也能激勵他們不斷挑戰自我，追求更高的目標。

#### 4. 促進創造力和問題解決能力

烹飪是一門充滿創造力的藝術。在活動中，我們會設計各種烹飪挑戰，讓孩子們運用所學知識和技能，自由創作獨特的菜餚。這些挑戰不僅能激發他們的創造力，還能培養他們在面對問題時的應變能力和解決問題的能力。團隊合作環節也將幫助孩子們學會與他人協作，共同完成任務。

#### 5 提供教育和職業發展的機會

我們希望通過這個活動，為孩子們打開了解餐飲業的窗口，激發他們對這個行業的興趣。對於希望深入學習烹飪和營養知識的孩子，我們還將提供相關的教育資源和支持，幫助他們在未來的職業道路上取得更大的成就。

#### 6. 促進家庭的互動

家庭在孩子們的成長過程中扮演著重要的角色。我們的活動特別設計了家庭參與互動環節，邀請家長一同參與，與孩子們共同完成烹飪挑戰，分享經驗和心得。這不僅能增進家庭成員之間的感情，也能促進家庭的團結與互助，營造一個支持性和充滿關愛的成長環境。

#### 7. 帶給社會大眾的迴響

其次，我們期望透過製作影片的方式，將挑選食材和烹製料理的過程記錄下來，並發佈在社群網站上，以擴大活動的影響力和受眾範圍。通過影片的分享，我們希望能夠觸及更多的人群，讓更多人了解到健康飲食的重要性，並鼓勵他們在日常生活中做出更健康的飲食選擇。

最終，這個活動的目標是為弱勢族群提供更多的飲食選擇和知識，讓他們能夠擁有更健康、更美味的生活。透過教育和資源的提供，我們希望能夠改善他們的飲食習慣，提升他們的健康水平，並為他們帶來更多的幸福和福祉。

我們預期參與者將學會挑選經濟且健康的食物和烹飪技巧，並應用於日常生活中。活動將增強他們的自信心、自尊心和健康飲食習慣，並讓他們體驗親自動手做的樂趣。預計 30 名弱勢兒童參與，70% 能改善飲食習慣。影片預計有 1000 次觀看，30% 觀眾更理解健康飲食，50% 將應用所學知識。問卷顯示，90% 的參與者增強了健康意識，對活動表示滿意。



## 五、活動對象

這次活動的對象主要是社會中的弱勢群體孩子們，年齡約為 10 到 15 歲，包括來自各個基金會和社會福利機構的兒童。他們可能面臨經濟困難、家庭背景複雜或其他不利因素，需要特別的關愛和支持。我們希望透過這次活動，為這些孩子們提供健康飲食教育，幫助他們建立健康的飲食習慣，從而促進他們的身心健康成長。活動對象也包括無法當天出席的人群，我們將教材影片上傳至影音平台，讓更多人都能夠受益。

## 六、活動時間

我們計劃在 5 至 6 月間進行影片的拍攝和剪輯，以確保影片能夠在 6 月 15 日前完成。這段時間將充分利用來拍攝食材挑選和烹飪過程，並進行後期剪輯和製作，確保影片的質量和效果。

這次活動計劃於 6 月 17 日在租借的活動中心舉辦，活動時間為 14:00~18:30。這段時間將充滿各種互動和學習的活動。

活動開始時，我們將通過簡短的開場白介紹活動的背景和目的，並引導參與者們進入活動氛圍。隨後，我們將展示已經拍攝剪輯好的教材影片，介紹如何挑選到經濟又健康的食物，以及如何健康的烹飪食物。

接下來，我們將進行實際操作環節，讓孩子們親自參與挑選食材和烹飪食物的過程，並提供必要的協助和支持。這將是一個互動和實踐的機會，讓孩子們能夠深入理解健康飲食的重要性。中間則會依照積分辦法，對參與者得活動表現評分，並在最後進行頒獎。接著，我們將進行總結和回顧，彙整活動中學到的知識和技巧，並鼓勵參與者們將這些應用到日常生活中。

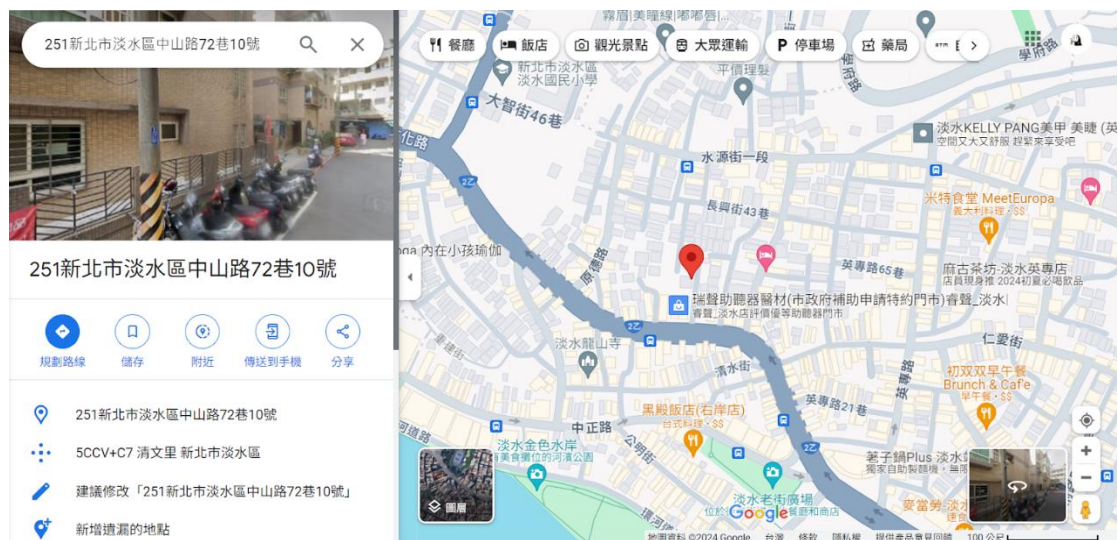
整個活動時間大約為 5 個小時半，充分安排了各種互動和學習的環節，確保參與者們能夠充分參與並獲益。活動結束前，我們也將提供反饋渠道，收集參與者的意見和建議，以便今後的活動更加完善和有效。

而 6 月 19 日，我們將在社群網站上上傳影片，讓更多人有機會觀看和分享。這一步是為了提前向社群宣傳活動內容，吸引更多人關注和參與，讓無法當天參加活動的人也能夠受益。

## 七、活動地點

竿蓁市民活動中心 2 樓才藝教室

地址:新北市淡水區中山路 72 巷 1 弄 10 號

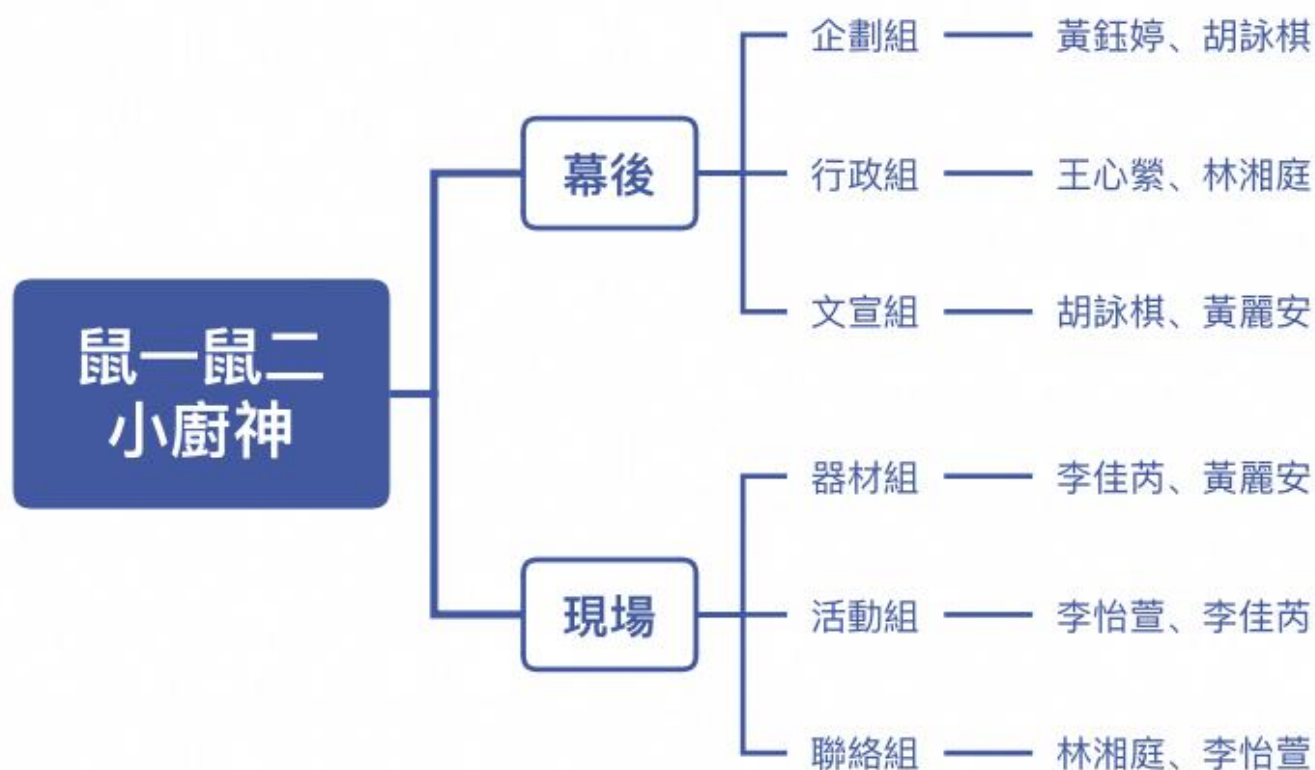


(竿蓁市民活動中心 Google 地圖展示照)

## 八、單位（主辦、指導、贊助）

- 主辦單位:淡江大學社團學習與實作課程第三組---汪汪隊立大功
- 指導單位:淡江大學課外活動輔導組
- 贊助單位:慶泰餐具、全聯福利中心、紅牛、蝦味先 裕榮食品公司、104 人力銀行、福來早餐
- 輔助單位:淡江大學課外活動輔導組
- 協辦單位:淡水文化基金會、華山基金會、伊甸社會福利基金會、財團法人全國認證基金會、鴻海教育基金會

## 九、組織架構



工作分配表					
組別	職位	姓名	活動事項		
			活動前	活動中	活動後
幕後	企劃組	黃鈺婷	設計活動方案	主持活動	整理活動資料
			確定活動內容	介紹活動內容	改進建議
		胡詠棋	設計教材	解答參加者疑惑	統整反饋資料
				保持現場秩序	與團隊回顧活動
				小組教學指導員	整理活動數據與成果
	行政組	王心縈	準備場地	協助總召管理活動進行	清理場地
			保險處理		整理現場
			報名工作	小組教學指導員	歸還設備
		林湘庭	準備文件及設備	處理現場問題	整理資料
			確定預算	協助參加者報到	整理出席紀錄
	文宣組	胡詠棋	製作宣傳資料	負責錄影、攝影活動	
			剪輯教材成影片	小組教學指導員	上傳影片
		黃麗安	宣傳活動	負責錄影、攝影活動	宣傳活動結果
				小組教學指導員	
現場	器材組	李佳芮	確保活動器材完好	設置及調整器材	清理和存放器材
				小組教學指導員	
		黃麗安		器材修理作業	維護器材
				小組教學指導員	
	活動組	李怡萱	協調準備工作	協助教學	協助清理現場、撤除設備
				引導參加者	
				小組教學示範員	
		李佳芮	確認各組進度	隨時待命解決問題	後勤工作、解決場後問題
				小組教學指導員	
	聯絡組	林湘庭	聯繫基金會和其他相關組織	接待引導參加者	跟進聯繫
				解答問題	感謝參加者、感謝參加者
				小組教學指導員	
		李怡萱	溝通活動安排	提供協助	收集反饋意見
				小組教學示範員	

## 十、活動內容

而我們這次舉辦的活動也結合了 SDGs 中的第二個目標：“零饑餓”以及第三個目標：“健康與福祉”。第一個目標旨在終結全球的飢餓問題，提高營養水平，確保所有人都能夠獲得充足的食物，以實現食物安全和營養充足；第二個目標則旨在實現健康覆蓋，使得每個人都可以享有安全、負擔得起的食材，增加身體免疫力，促進心理健康，減少死亡率。

活動將於 6 月 17 日下午 2:00 在租借的活動中心舉辦，針對弱勢群體孩子們進行健康飲食教育。從開場儀式和介紹開始，主持人將介紹活動背景和目的，闡明活動與 SDGs 的關聯性。接著，我們將播放事先拍攝剪輯好的教學影片，介紹如何挑選到經濟又健康的食物。之後，參與者將分成小組，由我們進行指導，前往挑選食材並進行實際的烹飪操作。

在烹飪過程中，我們將與參與者互動，教導飲食知識和選食材的技巧，同時提及如何將健康飲食與 SDGs 相結合。接著舉行互動環節，加強大家的凝聚力。活動將在總結與回顧中約下午 6:30 結束，最後，將總結活動內容，彙整學習到的知識和技能，鼓勵參與者將所學應用到日常生活中，並關注全球飢餓問題。

活動介紹：

“鼠一鼠二小廚神”是一個專為弱勢兒童設計的綜合性烹飪教育計劃，旨在通過系統的培訓和實踐，讓孩子們掌握烹飪技能和營養知識，提升自信心和自立能力。活動靈感源自迪士尼的經典動畫《料理鼠王》，希望通過這一計劃激發孩子們對烹飪的熱情和對生活的熱愛。以下是詳細的活動內容：

### 1. 前期準備

活動開始前，我們將會在學校、基金會內張貼海報，達成推廣和活動報名，讓更多弱勢兒童和家庭了解並參與到這個計劃中。報名截止後，我們將會根據報名情況和需求，適當地做分組動作，確保每個孩子都能夠得到充分的指導和支持。

## 2. 烹飪基礎課程

烹飪基礎課程將涵蓋多個方面，旨在讓孩子們掌握基本的烹飪技能和知識。課程內容包括：

食材認識與選擇：介紹各類食材的營養價值、選購技巧和保存方法，教導孩子們如何在有限的預算下選擇經濟實惠且營養豐富的食材。

基本烹飪技巧：學習切菜、拌炒、蒸煮等基本烹飪技術，並了解不同食材的烹飪方法。

食品衛生與安全：強調烹飪過程中的衛生和安全問題，如洗手、食材處理、廚房設備的正確使用等，確保孩子們在烹飪過程中保持安全和衛生。

這些基礎課程將由我們帶著步驟，通過理論講解和實踐操作相結合的方式，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中學習。

## 3. 營養知識教育

營養知識教育是活動的重要環節之一。我們將通過生動有趣的方式，向孩子們傳授基礎的營養知識，內容包括：

均衡飲食的概念：解釋什麼是均衡飲食，以及如何通過合理搭配不同食材來達到營養均衡。

各類營養素的作用：介紹蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素和礦物質等營養素的作用及其食物來源，幫助孩子們了解不同營養素對身體的好處。

健康飲食習慣：鼓勵孩子們養成良好的飲食習慣，如定時進餐、適量飲食、不挑食等，並介紹一些健康的零食選擇。

這些知識將幫助孩子們在日常生活中做出更健康的飲食選擇，提高他們的整體健康水平。

#### 4. 烹飪實踐與團隊合作

在掌握了基本的烹飪技能和營養知識後，孩子們將參與一系列的烹飪實踐活動，進一步鞏固所學知識並激發他們的創造力。實踐活動包括：

實際操作課：孩子們將親自動手製作各種簡單的菜餚，在過程中應用所學技能，並聽從指導和建議。

團隊合作挑戰：設計一些團隊合作的烹飪挑戰，讓孩子們在合作中學習如何與他人溝通、分工協作，並共同完成任務。

這些活動不僅能提高孩子們的實際操作能力，還能讓他們在競爭和合作中體驗到成功的喜悅和成就感。

#### 5. 積分制度與獎勵機制

為了使孩子們可以積極地參與活動，我們設立了積分制度。在每個階段的活動後，會依據孩子們的表現，包括參與度、合作精神和學習成果等方面進行評分，並累積積分，在活動結束時進行總結和公佈。

在最後的頒獎典禮上，我們將根據積分排名，選出積分最高的前三組，我們將會頒發精美小禮物，讓孩子們有動力來爭取榮譽。

#### 6. 家庭參與

我們重視家庭在孩子成長中的作用，特別設計了家庭參與互動環節。活動期間，我們將邀請家長參與到孩子們的學習和實踐中，與他們一起完成烹飪挑戰，共享成功的喜悅。這些互動不僅能增進家庭成員之間的感情，也能促進彼此的團結與互助，為孩子們創造一個支持性和充滿關愛的成長環境。

## 十一、活動流程

活動時間:2024 年 6 月 17 日(一)14:00-18:30

活動日期	活動時間	活動項目	負責人	場地	工作組別
2024/06/17(一)	14:00-14:10	簽到	林湘庭	竿蓁市民活動中心 2樓才藝教室（門口）	聯絡組
	14:10-14:30	開場儀式與介紹	主持人:黃鈺婷	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	行政組
	14:30-14:50	教材影片播放	李佳芮	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	器材組
	14:50-16:20	小組實際操作 互動學習	主持人:黃鈺婷 示範者：李怡萱 指導者:胡詠棋、王心縈、 李佳芮、黃麗安、林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	活動組 器材組
	16:20-16:50	小組享用美食 小組學習成果討論	主持人:黃鈺婷 小組指導人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	活動組 器材組



活動日期	活動時間	活動項目	負責人	場地	工作組別
2024/06/17(一)	16:50-17:20	反思學習成果 填寫書面回饋表單	小組指導人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	活動組 器材組
	17:20-17:50	小朋友上台 發表心得分享	主持人:黃鈺婷 帶領工作人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	活動組 器材組
	17:50-18:10	積分徵答 積分統計 頒獎	主持人:黃鈺婷 統計積分人員:王心縈、李佳芮、黃麗安 頒發禮物工作人員:李怡萱、胡詠棋、林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	行政組
	18:10-18:30	感謝致詞 活動結語 簽退	主持人:黃鈺婷 簽退:林湘庭	竿蓁市民活動中心2樓才藝教室	行政組

## 十二、活動細流

活動日期	活動時間	活動項目	負責人	地點	器材
2024/06/17(一)	13:50-14:00	器材準備	李佳芮 王心縈 黃麗安	二樓才藝教室	垃圾袋*2、掃把、笨斗、抹布
	14:00-14:10	簽到	林湘庭	才藝教室入口	紙、簽到本
	14:10-14:30	開場儀式 活動介紹	主持人:黃鈺婷	二樓才藝教室	麥克風、單槍、投影幕、音響
	14:30-14:50	教材影片播放	李佳芮	二樓才藝教室	單槍、投影幕、音響、電腦
	14:50-16:20	小組實際操作 互動學習	主持人:黃鈺婷 示範者:李怡萱 指導者:胡詠棋、王心縈、 林湘庭、李佳芮、黃麗安	二樓才藝教室	平底鍋*6、卡式爐*6、砧板*6、 菜刀*6、瓦斯罐*6、紙碗(1打)、 竹筷(1包)、音響、麥克風、 食材、垃圾袋*7

活動日期	活動時間	活動項目	負責人	地點	器材
2024/06/17(一)	16:20-16:50	小組享用美食 小組學習成果討論	主持人:黃鈺婷 小組指導人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	二樓才藝教室	紙碗、垃圾袋*2、竹筷(備用)、 麥克風
	16:50-17:20	反思學習成果 填寫書面回饋表單	主持人:黃鈺婷 小組指導人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	二樓才藝教室	彩色筆、回饋表單
	17:20-17:50	小朋友上台發表 心得分享	主持人:黃鈺婷 帶領工作人員:李怡萱、胡詠棋、 王心縈、李佳芮、黃麗安、林湘庭	二樓才藝教室	麥克風、音響、積分板、 白板筆、禮物

活動日期	活動時間	活動項目	負責人	地點	器材
2024/06/17(一)	17:50-18:10	積分徵答 積分統計 頒獎	主持人:黃鈺婷 統計積分人員:王心縈、李佳芮、黃麗安 頒發禮物工作人員:李怡萱、胡詠棋、林湘庭	二樓才藝教室	麥克風、音響、積分版、 白板筆、禮物
	18:10-18:30	感謝致詞 活動結語 簽退	主持人:黃鈺婷 簽退:林湘庭	二樓才藝教室	麥克風、音響
	18:30-18:50	送客 整理場地	(場地整理)林湘庭 胡詠棋 李佳芮 王心縈 (送客)黃麗安 李怡萱 黃鈺婷	二樓才藝教室	掃把、畚箕、垃圾袋*4

### 十三、經費來源與預算

經費來源(元)	
蝦味先 裕隆食品公司	NT\$2,500
104人力銀行	NT\$4,000
福來早餐	NT\$2,000
家樂福	NT\$3,500
課外活動組	NT\$5,000
淡水文化基金會	NT\$2,500
社團法人淡水文化基金會	NT\$2,500
總贊助經費	NT\$22,000

贊助來源	
項目	備註
慶泰餐具	不鏽鋼雪平鍋*6、不鏽鋼中式卡式爐*6、六協牛刀*6、塑膠切板*6、 不鏽鋼量匙組(4入)*6、簡潔式圍裙(10入)、不鏽鋼鍋鏟*6
全聯福利中心	白蘭洗碗精(1公升)*1、妙潔菜瓜布*5
紅牛	紅牛能量飲料*7瓶

各項費用計算					
項目	內容數量	費用(元)	計算方式		
場地租借費	5(小時)	615	一小時123元x5小時=615元		
食材費	共3(道菜)30(人)每道菜10人份	1689	石二鍋冷凍烏龍麵 360元	鴻禧菇120g 100元	有機青江菜250g 165元
			香菇150g 180元	洋蔥一顆 75元	龜甲萬醬油500ml 335元
			蔥 50元	萬家香味霖450ml 270元	雞蛋20顆:84元
			大番茄10顆:70元		
海報、宣傳單印刷費		420	(海報)105*4=420元 (宣傳單)學校印刷費0元		
器材費	紙碗、瓦斯罐、垃圾袋、免洗筷、教學麥克風(小蜜蜂)、圍裙、廚師帽、料理鼠王髮箍、彩色筆	4748	紙碗59元、瓦斯罐99*2=198元、垃圾袋100元、免洗筷20元、小蜜蜂199元、圍裙廚師帽*30=3450元、料理鼠王髮箍*7=497元、彩色筆12色*3盒=225元		
禮物費	雙層防燙不鏽鋼快煮美食鍋、IKEA保鮮盒、環保餐具三件組	3804	雙層防燙不鏽鋼快煮美食鍋426*6=2556元、IKEA保鮮盒129*6=774元、環保餐具三件組79*6=474元		
保險費	30(人)	750	一人保險費25元x30人=750元		
活動總支出		12026			
總結餘		9974	總贊助經費NT\$22,000-活動總支出NT\$12,026=NT\$9,974		

## 十四、器材清單

編號	器材名稱	數量	單位	器材來源	負責人
1	不鏽鋼雪平鍋	6	個	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
2	六協牛刀	6	把	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
3	塑膠切板	6	個	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
4	不鏽鋼量匙組	6	組	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
5	鍋鏟	6	支	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
6	洗碗精	1	瓶	全聯福利中心贊助	黃麗安、王心縈
7	菜瓜布	5	塊	全聯福利中心贊助	黃麗安、王心縈
8	不鏽鋼中式卡式爐	6	個	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
9	瓦斯罐	6	瓶	賣場購買	李怡萱、胡詠棋
10	垃圾袋	1	捆	賣場購買	李怡萱、胡詠棋
11	紙碗	1	包	賣場購買	李怡萱、胡詠棋
12	免洗筷	1	包	賣場購買	李怡萱、胡詠棋
13	教學麥克風(小蜜蜂)	1	個	網路購買	黃鈺婷、李佳芮
14	彩色筆(12入)	3	組	網路購買	黃鈺婷、李佳芮
15	圍裙	7	件	慶泰餐具贊助	黃麗安、王心縈
16	圍裙、廚師帽	30	套	網路購買	黃鈺婷、李佳芮
17	料理鼠王髮箍	7	個	網路購買	黃鈺婷、李佳芮

## 十五、活動文宣

### 1. 活動海報





## 2. 活動傳單



6/17

# 鼠一鼠二小廚神

活動內容：

讓我們在6/17學習如何挑選健康食材和烹製經濟實惠的料理。影片製作結合實地教學，助你享受更健康的生活！立即報名參加！

活動地點：新北市淡水區中山路72巷弄10號  
(竿蓁市民活動中心2樓才藝教室)

活動時間：2024/6/17 14:00~18:30

★建議報名年齡：10-15歲

★全程免報名費，參加即有機會獲得各項精美好禮！

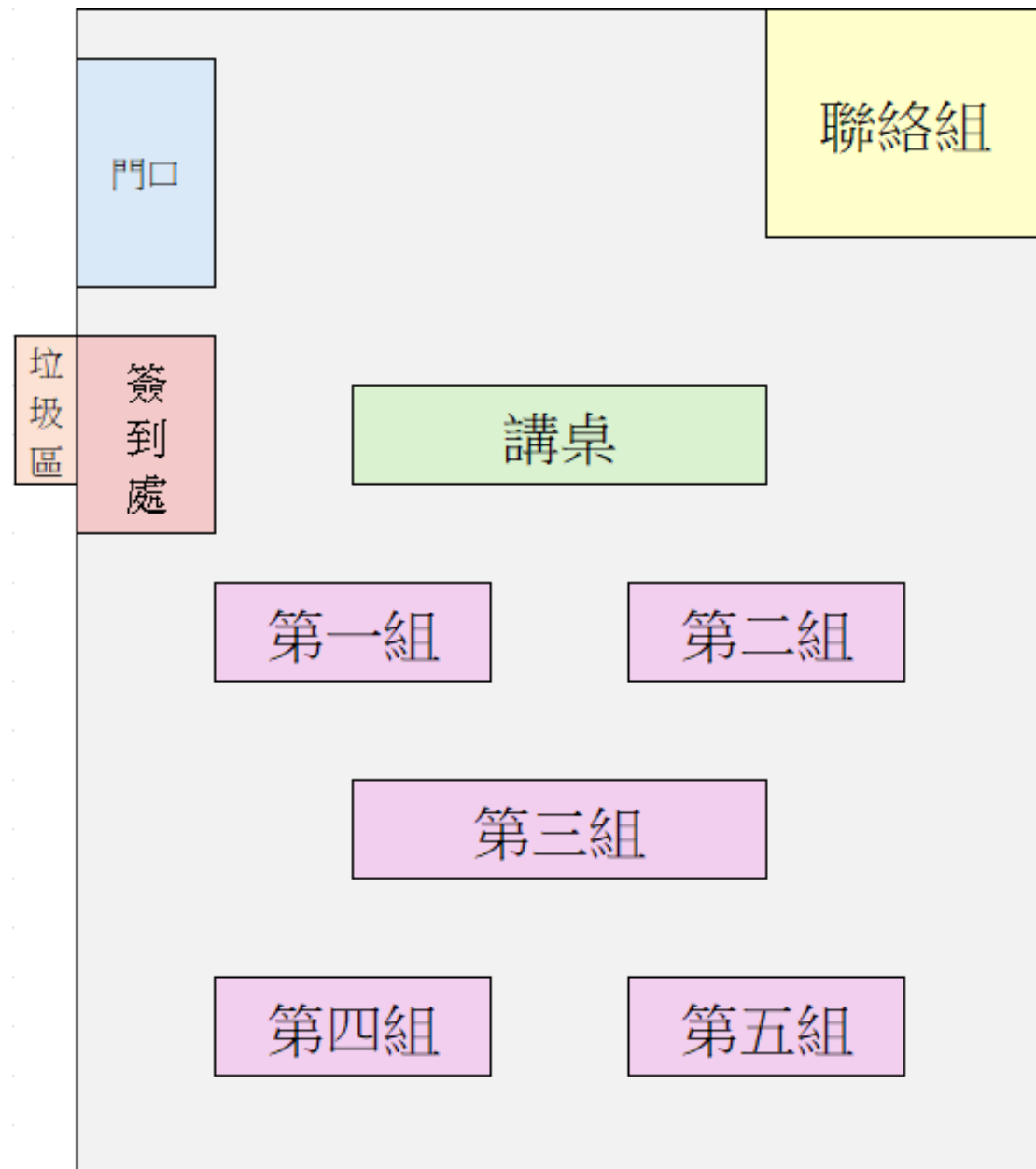
☎若無法到場，2024/6/19YouTube會上傳影片





## 十六、場地圖

才藝教室平面圖





(圖一竿蓁市民活動中心門口正面照)

(圖二竿蓁市民活動中心 2 樓才藝教室室內照)



## 十七、甘特圖

月份				執行 天數	四		五							六							
日期					24	26	10	5	7	9	13	20	23	25	8	12	14	16	17	19	
進度 內容	幕 後	企劃組	擬出企劃大綱	3天																	
			企劃書製作	14天																	
			設計教材	7天																	
		文宣組	製作海報、傳單、表單	1天																	
			影片拍攝	8天																	
			影片剪輯	7天																	
			影片上傳	1天																	
		行政組	報名工作、整理表單	12天																	
			保險處理	4天																	
			確定預算	3天																	
			進度管控	57天																	
	現 場	器材組	確認器材	5天																	
			場地佈置	1天																	
		活動組	活動執行	1天																	
			活動流程	20天																	
			準備場地、場勘	5天																	
		聯絡組	連絡相關組織	12天																	
			處理當天突發狀況	1天																	

## 十八、預期放益（質化、量化）

質化：

我們預期參與者將更加了解健康飲食的重要性，掌握到挑選經濟又健康食物以及健康烹飪的技巧。參與者將在實踐中學習，增強自信心和自尊心，並建立起健康的飲食習慣。此外，透過互動學習和實踐操作，參與者將體驗到學習的樂趣，從而激發對健康飲食的興趣和熱情。

量化：

預計有 30 名弱勢群體孩子參與活動，其中 70%參與者表示在活動後能夠改善飲食習慣。

影片上傳至影音平台後，預計有 1000 次觀看次數，其中 30%觀眾表示對健康飲食有了更深入的理解，50%表示將應用所學知識於日常生活中。

活動後的問卷調查顯示，90%的參與者認為活動有助於增進自己的健康意識，並對活動內容和組織表示滿意。

## 十九、備案

颱風天備案通知：

若遇颱風天且停班停課情況下，出於安全考量，本活動將取消。我們將錄製的教學影片上傳至 YouTube，敬請上網觀賞。若您參與活動並成功完成任務，請將照片上傳給我們，我們將贈送小禮物以示感謝。

器材故障通知：

當天若投影設備故障，我們將不使用該設備，而是直接在前面帶領大家一同進行實作。此外，我們會派小幫手在一旁協助，請各位無需擔心。

若某組的烹飪設備當天出現故障，無法正常使用，我們將安排該組成員分散至其他組別，共同參與用餐與實作活動。

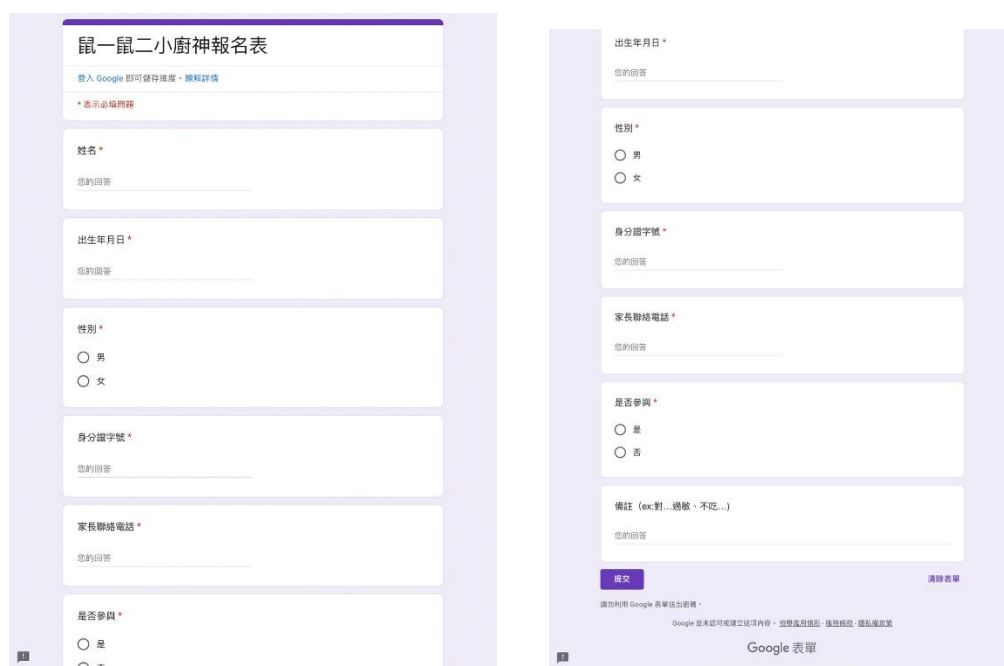
## 二十、附件

### 1. 活動報名表單連結與 QR code

連結：

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVLJzpgbZwfjIms3lkCUeXWzdQdX\\_KGtp4slfV7WeQys\\_55A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVLJzpgbZwfjIms3lkCUeXWzdQdX_KGtp4slfV7WeQys_55A/viewform?usp=sf_link)

QR code:

The image displays two side-by-side screenshots of a Google Form titled "鼠一鼠二小廚神報名表" (Mouse One Mouse Two Little Chef Competition Registration Form). The left screenshot shows the top portion of the form, including the title, a link to login to Google, and several required text input fields for "姓名" (Name), "出生年月日" (Date of Birth), "身分證字號" (ID Number), "家長聯絡電話" (Parent Contact Number), and "是否參與" (Whether to Participate). The right screenshot shows the bottom portion of the form, including a "性別" (Gender) section with radio buttons for "男" (Male) and "女" (Female), a "是否參與" (Whether to Participate) section with radio buttons for "是" (Yes) and "否" (No), and a "備註" (Remarks) section. At the bottom of the right screenshot, there are buttons for "提交" (Submit) and "清除表單" (Clear Form), along with a footer containing Google's privacy policy and terms of service links.

## 2. 活動回饋學習單

### 回饋表

\*今天活動的開心程度？

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

\*今天活動的難易度？

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

\*最喜歡今天活動的什麼環節？

\*寫下或畫下今天的心得！

背面還有哦~

要認真寫哦~  
寫完上台發表後  
還會有精美小禮物！



\*最喜歡今天的什麼料理？

\*什麼部分最有成就感？

\*什麼部分最難？

\*學到了這些之後,有沒有自信成為把拔馬麻的好助手？(是/否、為什麼?)

\*最喜歡的大姐姐是誰~？

\*最後,有什麼想對我們說的話？



## 3. 炒烏龍麵食譜連結與 QR code

連結: <https://reurl.cc/DjX86E>

QR code:



食材&食譜:

食材：冷凍烏龍麵、鴻禧菇、青江菜、乾香菇、洋蔥

調味：醬油、米酒、味霖、乾香菇水

1. 將乾香菇泡溫水至軟，保留香菇水
2. 將洋蔥切薄片，蔬菜洗淨備起來
3. 調烏龍麵醬汁：醬油一匙、味霖一匙、米酒兩匙和香菇水 50cc
4. 先將蔬菜炒軟，菇類上色，放入烏龍麵和醬汁，蓋鍋蓋收汁悶煮
5. 收汁到喜歡的程度後倒入蛋液再悶煮一下就可起鍋

#### 4. 番茄炒蛋食譜連結與 QR code

連結:<https://reurl.cc/XG59kg>

QR code:



食材&食譜:

番茄、雞蛋、醬油、蔥段

1. 先將番茄切塊、雞蛋打勻
2. 鍋中加入橄欖油後，先將雞蛋液放入鍋內翻炒
3. 炒至嫩蛋狀態後起鍋盛出
4. 重新開火並下蔥段爆香，再下番茄
5. 炒至出水且軟爛後，加入一湯匙醬油
6. 最後將蛋回鍋炒熟，就可起鍋裝盤

#### 5. 活動場地連結與 QR code

連結:<https://reurl.cc/ezWZEx>





## 6. 活動積分辦法

### 積分辦法

#### -小組努力賺積分,大獎輕鬆帶回家

大獎(6 名)—SANSUI 日本山水雙層防燙不鏽鋼快煮美食鍋

**SMY-J12** (價值:426)

中獎(6 名)—ikea 保鮮盒(價值:129)

小獎(6 名)—環保餐具組-大蔥三件套(價值:79)



積分累積方式:以小組為單位,在活動過程中積極參與,就有機會為自己小組賺取積分喔~



如何累積積分呢？

1. 積分徵答：

在小組實際操作完後，為了測驗參加者在學習過程中沒有遺落細節，因此主辦方準備幾道題目，若小組裡頭有人回答且回答正確，將為小組累積 3 分，若有舉手回答卻回答錯誤，將為小組累積 1 分作為鼓勵分。

2. 上台發表心得分享：

在實際操作完料理後，主辦方有準備回饋表單(學習單)，若回答內容完整，且願意上台分享，將為小組累積 5 分。

3. 自備餐具吃東西，我是環保小尖兵：

在享用美食的同時，也要當一個環保小尖兵，減少免洗碗筷的使用。  
若參加活動的過程中有自備環保筷，環保碗，環保餐盒，環保袋...等，每一項皆為小組累積 1 分(也就是說若自備環保筷以及環保碗就可以加 2 分，依此類推。)

4. 姊姊們,where are you:

參加活動的過程中，若有與現場的大姊姊們拍照的話，一位就可以加 1 分，快快去找姊姊們在哪裡吧!(總共有 7 個大姊姊們，一個人最多可以加 7 分喔!)

小組名稱	積分徵答	上台發表心得	自備環保餐具	與大姊姊合照	總分
	正確答案:3分 錯誤答案:1分	5分	每人1分	每張1分，最多7分	
第一組					
第二組					
第三組					
第四組					
第五組					



注意注意!積分解釋權最終一律歸主辦方所有,若有平分之情形,其一律由主持人及工作人員商議參加者的整體表現,做最後的判決。

## 7. 組員心得:

資管一 C 李佳芮 412630120

籌辦活動制定企劃方向時，過程發生不少問題，像是因為我們團體當中每一位成員，對於要怎麼帶領小朋友（參加者）很有想法，有時候一不小心就會產生意見不合，反而使在制定企劃的過程中，常常會因為要將想法統一而消耗大量的時間。

除此之外還有資訊遺漏，因為想法多，有時候有 new idea 時，都只會單獨先跟組長聊過，但每個人都 share idea 給組長反而會讓組長訊息量過多甚至出現錯亂的情形，導致團體在制定活動策略時，有一段時間常停滯不前，組長要花大把時間資料統整、更新進度。

這些問題，我認為都是不可避免的，因為組織成員投入在企劃中，想把最好的一面帶給小朋友（參加者）們，看到大家一起努力，真的很感動。

因此為了增加效率，我們也改掉了線上開會的模式，改成實體開會，讓每一位成員都能直接、快速、精準的方式收到資訊，也很謝謝每一位成員花時間金錢投入在這次活動企劃中，我相信孩子們當天在各位姊姊們的帶領下，一定會玩的不亦樂乎。

資管一 C 黃鈺婷 412630369

台灣外食族群的年齡逐年降低，被許多人忽視的飲食健康危機也漸漸增多，因此想透過舉辦"鼠一鼠二小廚神"的活動來改善當今的社會現象。從策劃到實施，我們克服了種種困難，在和團隊組員之間的磨合也越來越順利，從最初的意見不合，到最後的彼此尊重並一同尋求解決辦法，都是我在這項課題中獲得的寶貴經驗。活動過程中見證了孩子們從陌生到熟練，從猶豫到自信的轉變，洋溢在他們因進步和自豪而綻放的笑容令我感到無比自豪，堅信這樣的付出是值得的。

資管一 C 王心縈 412630757

這次的社團學習與實作課程，讓我們學生能夠團隊策劃一個企劃書，經過這次大家的努力，我再次體會到團隊合作是非常重要的，有效的團隊合作可以激發我們每個人的潛能，雖然過程中有意見不合的時候，但是我們大家都以良好的態度溝通，再一起想出更適合的方案，互相支持、互相幫忙，才有辦法達到一個人無法達到的目標。也很感謝劉德華老師給予我們參加比賽的機會，讓我們的努力成果能夠發表出來，無論最後結果如何，我都不會感到遺憾，至少過程是享受的！

資管一 C 黃麗安 412630393

沒想到我們的企畫書可以被老師提名與校內其他組別競賽，這真的是一個非常難得的機會，大家為了優化整個企畫書，花費了不少時間在修改、增加內容，絞盡腦汁的思考出最合理的活動內容，大家都犧牲了一些空閒時間來為這個競賽而努力，雖然在討論的過程中難免會和組內同學有意見分歧的時候，但我們還是會好好的溝通並一起想出最好的專案。團隊合作的重要性、良好的態度溝通以及一起分工不擺爛是我在這次準備中深刻體會到的事情，無論結果好壞，大家都一起努力到了現在，我認為大家都很棒！我很享受這樣充實的團體合作時光。

資管一 C 李怡萱 412631623

原本以為在社團學習與實作課程應該會毫無收穫，沒想到竟然學習到了如何做出一份完整的企畫書。在製作的過程中，團隊合作是非常重要的，需要學習在遇到不一樣的意見的時候要如何解決以及和平的溝通。另外，我還了解到了，寫出一份企劃書並不是一件簡單的事情，需要以不同的角度去思考，包括主辦單位對於活動是否完整以及流暢，和以參加者的角度思考這個活動是否會有趣等等。這一次的團隊合作，跟以往的經驗都不一樣，大家都很積極地討論，也會很好的完成自己份內的事情，我覺得超讚的。

資管一 C 胡詠棋 412630633

這次的企劃整個從有到無讓我知道策劃一個活動並不容易，從企劃書開始到各個項目都不能隨意，並且過程從一開始零零散散的，經過大家共同的努力討論及不斷的修改而逐漸成形，過程也讓我學到了很多，也不是表面上看起來的那麼隨興，很感謝有大家共同努力和堅持，也很開心有這樣的機會能夠參加比賽。

## 8. 會議記錄

### 第一次會議記錄：

時間:2024/4/25(三) 21:00-22:00

地點:線上(Google Meet)

參與人員:黃鈺婷、黃麗安、王心縈、李佳芮、李怡萱、胡詠棋

討論內容:海報內容、活動內容細項部分、活動大致流程的更改，預期的參與對象以及經費與贊助商討論

The top screenshot shows a Google Meet interface with a presentation slide titled "一七底家煮飯" (17 Bottom Home Cooking). The slide includes the date "六月十七 / 2024年6月17日" and the time "14:00~16:00". It also mentions the location "地點: 新北市 淡水區中正路1段55號1樓 (聖荷壹底家生命培靈協會)". The bottom screenshot shows a Google Docs document titled "一七底家煮飯" with text in Chinese. The text discusses the event's goals, such as promoting healthy eating habits and providing a platform for community members to share their cooking skills. It also mentions the event's logistics, including the date and time.

## 第二次會議紀錄：

時間:2024/5/15 20:30-22:00

地點:線上 (LINE 視訊)

參與人員:黃鈺婷、黃麗安、王心紫、李佳芮、李怡萱、胡詠棋

討論內容:整體檔案的細部調整、宣傳文宣的更改、活動名稱的修正、活動時間的修改

The top screenshot displays a Google Docs document titled "4-6歲小朋友生日禮物贈送". The document contains a list of guidelines for a children's birthday event, including: "活動目標加入質化量度", "活動對象:預估人數", "沒有承辦單位, 寫主辦單位(汪汪隊立大功)執行", "某些圖示部分可以將畫面改為橫式", "活動流程建議使用word拉圖, 盡量使用相同字體與格式", "對象年齡限制問題?家長是否需陪同?", "活動流程、活動結束:寫退前部分)小朋友寫回饋引導, 或者可以讓小朋友上台發表心得感想, 可以送小禮物, 需要專門拉時間做, 至少需要半小時以上.", "器材新增彩色筆(給小朋友把印象深刻的畫面畫下來)或是選擇體的方式, 讓選擇畫(給小朋友畫畫之類), 不可太死板, 要活潑生動", "經費來源與預算:把贊助物品獨立一欄(不用管價錢, 寫贊助廠商), 且須重排版, 表格的內容用word拉, 只有照片可以用貼的", "各項費用計算:器材費最後備註:紙碗(須改)", "食譜改成文字檔, 附上連結跟qr code", "場地連結附上連結和qr code", "活動回饋表單獨做, 做成學單單的樣式, 不需要連結和qr code", "活動籌備心得(每人100字, 模擬真的要舉辦活動的心路歷程), 會議紀錄照片(人、討論內容、時間、地點)", "好閱讀為原則, 版面舒適較重要", "甘特圖:月份改中文", "準備獎品:黏土(可以捏成健康蔬菜的樣子)、家家酒遊戲組、獎品照片的類".

The bottom screenshot shows the same Google Docs document with a video call overlay. The video call features five participants: 黃鈺婷, 黃麗安, 王心紫, 李佳芮, and 李怡萱. The video call interface includes a "Share" button and a "Join" button.



第三次會議紀錄：

時間:2024/5/22 9:30-10:00

地點:體育館 SG321

參與人員: 黃鈺婷、黃麗安、王心縈、李佳芮、李怡萱、胡詠棋

討論內容:最後細節確認，活動獎項確認，活動時間確認細節，整體畫面調整

