

## 嘉南藥理科技大學生活應用與保健系 20 日舉辦台南市政府委辦

### 「失業者職業訓練－坐月子烹調訓練班」成果展



文·圖/記者陳慧明

雖然工作不好找，看準坐月子中心頗具市場潛力，台南市政府為協助失業者就業或創業，特別委託嘉南藥理科技大學辦理「失業者職業訓練－坐月子烹調訓練班」，30位學員經過長達200小時的訓練，20日終於出師，成為職場生力軍。學員特別在嘉南科大食品大樓5樓團膳教室舉辦成果發表會，展現精湛手藝，料理出50道美食饗客，並邀請長官與師長進行驗收，營養又鮮美的風味，瀛得大家一致口碑。

嘉南科大民生學院杜平德院長表示，本校幼保系原就設有坐月子學程供學子選修，卻都只是理論而已，為提供失業者培養一技之長而開辦的一坐月子烹調訓練班，則重視實務的操作，學員經過200小時的認真學習，受益良多，成豐碩果，希望未來能運用在工作崗位，為自己，為媳婦坐月子，乃至創業上，都能獲得助益。

主辦單位市政府勞工處就業服務科陳秀月科長指出，市府勞工處辦理職訓不偏廢餐飲類，主要是許添財市長及郭阿梅處長認為這類培訓有助於中高齡及女性創業，因此每年都持續舉辦，希望失業者能好好運用政府資源創業。陳秀月強調，今天完成培訓不是結束，而是另一個開始，政府部門辦理的職業續練不同於民間所舉辦，而能著重於售後服務，結訓，大家有需要時仍可繼續找學校老師研究，作經驗的分享與交流。她也鼓勵學員踴躍報考丙級證照以便創業，並多利用市政府勞工處的創業諮詢平台。

指導坐月子烹調訓練班的生活應用與保健系助理教授顏名聰教授指出，30位受訓學員最高齡62歲，最年輕者28歲，其中有四位男性，6位擁有保母證照，還有已考取乙級

證照的學員。他說，近年來，坐月子中心很熱門，民國 90 年以前，全台灣有 200 多家，目前已增至 500 餘家，學員結訓後，創業或就業機會大為提高。

顏名聰說，200 小時的訓練課程，學員已學會 100 道坐月子餐，20 日的成果發表會上則秀出 50 道料理，包括菜類、飯類、茶飲類等，學員不僅認識中藥材的特性，更善加用在料理中，包括當歸、枸杞、紅棗、肉蓯蓉、天麻、呵膠、冬蟲夏草等，用以烹調出具有傷口癒合、體力復原、瘦身、補血、補筋骨、美膚、降肝火、提高免疫力等功效的坐月子餐。

顏名聰表示，參加坐月子烹調訓練班學員中有長期失業者、離開職場多年的中高齡失業者及單親獨立負擔家計的失業者，結訓後，有的學員已經互相協調開店事宜，有的則正在籌備以網路創業，也有人想結合社區提供到家坐月子服務及相約到坐月子中心應徵等等，這些就業方向都與開班的目的相呼應。

圖說：陳秀月科長頒發結業證書給學員。



▲陳秀月科長（左三）、杜平德院長（左二）、顏名聰老師左四）與學員一起秀出烹調訓練的成果。



▲坐月子餐營養又美味。



▲訓練班班長獻給老師感恩卡致謝。



▲學員喜形於色的端出坐月子餐。

## 嘉南藥理科技大學生活應用與保健系『坐月子烹調訓練班』8月20日

中央社 2010/08/20



屏東科技大學~陳文東老師 講解學員製作成果

嘉南藥理科技大學 生活應用與保健系  
『坐月子烹調訓練班』8月20日

(中央社訊息服務 20100820 11:23:27)  
嘉南藥理科技大學生活應用與保健系接受台南市政府委託辦理失業者職業訓練~坐月子烹調訓練班，將於99年8月20日(星期五)中午12:30~13:30，在該校食品大樓5樓團膳教室舉辦坐月子烹調訓練班結業成果發表會。

本次發表會係由生活系陳師瑩主任全力支持及顏名聰助理教授指導，由30位受訓學員共同參與完成。



台南大飯店餐飲部 鄭博文經理 教學示範

坐月子烹調訓練班課程主要是教導關於坐月子料理的中藥材學理及食材調配製作成可口菜餚，讓產婦於坐月子期間在生理及心理能夠得到充分的食療與照顧，達到『做好月子，健康一輩子』。

坐月子烹調訓練目的是讓學員學習到作月子餐的營養設計與實務烹調製作、成本控制、基本產婦護理及心理調適、經營管理坐月子中心，讓學員從無到有，由認識中草藥、食材、餐飲衛生、產婦護理觀念進展到烹調實

務操作，使學員未來在坐月子中心、產後護理之家、網路行銷或實體創業相關行業中的就業道路更加寬廣。



台南大飯店餐飲部 鄭博文經理 教學示範

台南市政府辦理的失業者職業訓練班除了提供失業者學習不同的就業技能之外，受訓期間符合特定對象資格者更可以領取訓練生活津貼，讓參加職業訓練者可以安心地學習。

坐月子烹調訓練班學員中有長期失業者、離開職場多年的中高齡失業者及單親獨立負擔家計的失業者，但是每個人參訓後的共同理想都是從事坐月子餐烹調的相關行業，有的學員也已經互相協調開店事宜，有的正籌備以網路創業，也有想結合社區提供到家坐月子服務及相約到坐月子中心應徵等等，這些就業方向都與開班的目的相呼應。

本次結訓成果展內容除了課程中教導的菜餚、點心及茶飲共 70 道菜外，還包括學員自行設計烹調的菜餚，內容極為豐富。學員接受 200 小時的訓練成果豐碩，30 位學員都穿著潔白標準的廚師工作制服，顯現出作月子烹調訓練的專業性，結訓之後學員將再努力考取餐飲相關專業證照，讓未來就業能多一項專長及證照。

嘉南藥理科技大學生活應用與保健系早就設立坐月子保健學分學程及專業管家學分學程，也一直努力配合著政府政策，積極參與地方政府失業者職業訓練，將生活系的課程配合產業界的趨勢潮流，讓畢業的學生及參加職業訓練的學員能有立即就業的能力，以增加國內就業率，這也是配合生活應用與保健系之創系宗旨，培育具備養生飲食的生活保健服務之專業人才，達到健康生活，樂在生活的目標。

相關活動訊息請洽該校生活應用與保健系系主任 陳師瑩 聯絡電話：06-2664911 轉 3500

圖說：屏東科技大學~陳文東老師 講解學員製作成果

訊息來源：嘉南藥理科技大學

本文含多媒體檔 (Multimedia files included)：

<http://www.cna.com.tw/postwrite/cvpread.aspx?ID=65221>

## 坐月子烹調職訓 產婦好健康



●坐月子烹調職業訓練班的學員，可學習超過 70 道餐飲美食。（記者賴友容／攝影）

【記者賴友容／台南報導】坐月子在中華民族流傳已久，「做好月子，健康一輩子」的觀念深植民心，讓坐月子中心一直紅不讓，台南市政府結合嘉南藥理科大開設坐月子烹調的職業訓練班，就廣受失業者歡迎，希望未來能在坐月子中心、產後護理之家、網路行銷或實體創業等的就業管道找到更寬廣的路。

訓練班負責指導的助理教授顏名聰表示，「夏天」坐月子著重涼補、養肝，料理以清淡為主，生產第 2 週後才可開始在食材中加入少量麻油，並加入帶皮薑片降熱；至於中藥材以使用當歸、紅棗、枸杞為主，準備餵母乳者則不可食用人蔘、麥芽糖，避免吃太涼性的帶殼海產（蚵、蝦、蛤）、白菜頭、瓜類等。

坐月子烹調訓練班學員中有長期失業者、離開職場多年的中高齡失業者、及單親獨立負擔家計的失業者，每個人參訓後的共同理想，都是從事坐月子餐烹調的相關行業，有的學員已經互相協調開店事宜，有的正籌備以網路創業，也有想結合社區提供到家坐月子服務，及相約到坐月子中心應徵等等，這些就業方向都與開班的目的相呼應。

類	資 料 來 源	中 華 日 報 第 B8 版
別	刊 載 日 期	中 華 民 國 99 年 8 月 21 日



↑嘉藥坐月子烹調職訓班昨成果發表，學員們端出拿手菜，展現學習成果。  
(記者蔡青容攝)

## 嘉藥坐月子料理班 秀成果

記者蔡青容／仁德報導

台南市政府搶救失業大作戰，委由嘉藥科大開辦坐月子烹調訓練班，學員有老夫妻結伴受訓，也有失業的科技人、待業姊妹花打算學成後創業，廿日結業成果發表會上，大家秀出滿桌的拿手菜，展現高超手藝，對「錢」景更充滿信心。

產後到坐月子中心休養風氣愈來愈普遍，嘉藥科大助理教授顏名聰指出，全台坐月子中心十年內由二百家增至五百家，若加上到府坐月子從業人員，數量難以估算，市場商機無窮；他開班授課，專教坐月子料理，輔導待業民眾找到事業第二春，新手媽媽也能吃出美味與健康。

經過二百個小時的烹飪訓練，卅名學員練就一手好廚藝，其中有的曾是科技新貴，很少下廚，經過老師調教，不管紅燒、清蒸或快炒，全難不倒。



類	資 料 來 源	民衆日報 第 15 版
別	刊 載 日 期	中華民國 99 年 8 月 21 日

## 嘉南科大坐月子烹調班 30人出師

【記者陳正言仁德報導】在搶救失業的行動中，嘉南藥理科技大學又培育出一批職場生力軍，即將投入創業行列！該校生活應用與保健系受台南市政府勞工處委託，承辦「失業者職業訓練—坐月子烹調訓練班」，30位學員經過長達200小時的訓練，昨（20）日終於出師，在嘉南科大食品大樓5樓團體教室舉辦成果發表會，料理出50道美食，邀請長官與師長品嚐及驗收，精湛的手藝及鮮美的風味，瀰得一致口碑。

嘉南科大民生學院杜平德院長表示，因應社會需求，本校幼保系早就設有坐月子學程供學子選修，卻都只是偏於理論，為提供失業者培養一技之長而開辦的一坐月子烹調訓練班，則重視實務的操作，學員經過200小時的認真學習，受益良多，並展現出色成果，希望未來能運用在工作崗位，或為自己，為媳婦坐月子，乃至創業上

，都能獲得助益。

主辦單位市政府勞工處就業服務科陳秀月科長得知參加的學員有夫妻搭檔，也有姊妹相伴，更有已找好彼此要創業的夥伴，頗表欣喜。她指出，市府勞工處辦理職訓不偏廢餐飲類，主要是許添財市長及郭阿梅處長認為這類培訓有助於中高齡及女性創業，因而每年都持續舉辦，以嘉惠民眾，她也希望失業者能好好運用政府資源以利於創業。陳秀月強調，今天完成培訓不是結束，而是另一個開始，畢竟政府部門辦理的職業續練不同於民間所舉辦，而能著重於售後服務，結訓後，有需要時，仍可繼續找學校老師請教，作經驗的分享與交流。她並鼓勵學員踴躍報考丙級證照以便創業，並多利用市政府勞工處的創業諮詢平台與就業服務平台。

指導坐月子烹調訓練班學員的生活應用與保健系助理教授顏名聰教授指出，30位

受訓學員最高齡62歲，最年輕者28歲，其中還有四位男性，六位擁有保母證照，也有學員已考取乙級證照。顏名聰表示，近年來，坐月子中心很熱門，90年以前，全台灣有200多家，目前則已增至500餘家，學員結訓後，創業或就業機會都將大為提高。

顏名聰說，200小時的訓練課程，學員已學會100道坐月子餐，昨日的成果發表會則

秀出50道料理，包括菜類、飯類、茶飲類等，他們認識了各種中藥材的特性，善加運用在料理中，諸如當歸、枸杞、紅棗、肉蓯蓉、天麻、阿膠、冬蟲夏草等，烹調出的坐月子餐具有傷口癒合、體力復原、瘦身、補血、補筋骨、美膚、降肝火、提供免疫力等功效。道道料理營養又美味，品嚐者都讚不絕口，直誇可以開店獨當一面了。



陳秀月科長（左五）、杜平德院長（左四）、顏名聰老師（左六）與學員一起展示坐月子餐。

（記者陳正言拍攝）

# 坐月子烹調職訓 產婦好健康

【記者賴友容/台南報導】坐月子在中華民族流傳已久，「做好月子，健康一輩子」的觀念深植民心，讓坐月子中心一直紅不讓，台南市政府結合嘉南藥理科大開設坐月子烹調的職業訓練班，就廣受失業者歡迎，希望未來能在坐月子中心、產後護理之家、網路行銷或實體創業等的就業管道找到更寬廣的路。

訓練班負責指導的助理教授顏名聰表示，「夏天」坐月子著重涼補、養肝，料理以清淡為主，生產第2週後才可開始在食材中加入少量麻油，並加入帶皮薑片降熱；至於中藥材以使用當歸、紅棗、枸杞為主，準備餵母乳者則不可食用人蔘、麥芽糖，避免吃太涼性的帶殼海產（蚵、蝦、蛤）、白菜頭、瓜類等。

坐月子烹調訓練班學員中有長期失業者、離開職場多年的中高齡失業者、及單親獨立負擔家計的失業者，每個人參訓後的共同理想，都是從事坐月子餐烹調的相關行業，有的學員已經互相協調開店事宜，有的正籌備以網路創業，也有想結合社區提供到家坐月子服務，及相約到坐月子中心應徵等等，這些就業方向都與開班的目的相呼應。◇



●坐月子烹調職業訓練班的學員，可學習超過70道餐飲美食。

(記者賴友容/攝影)