

國立東華大學教學卓越中心
113-1三創教學課程成果報告書

目錄

壹、113-1期末成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	8

國立東華大學-三創教學課程
113-1執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：英語自煮健康管理		
授課教師：簡桂寶/周庭加		
服務單位： /通識中心		
班級人數: 36人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔請 按此連結)	精選5-8張即可 (請將檔案另外上傳並控制在20 MB以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫

(#6591 ; imyeee@gms. ndhu.edu.tw)

一、課程內容特色

自2019年新冠疫情爆發以來，居家檢疫、居家隔離及自主健康管理等防疫措施的推行，揭示了許多大學生在生活自理方面的不足，尤其是在健康管理的概念上亟需加強。由於外食是大學生生活的常態，食物安全、食材選擇及營養分析已成為大學生亟需培養的重要生活技能。為了響應校方核心通識課程「全人健康與永續創新」以及「在地關懷與全球視野」的教育目標，本通識課程以健康飲食與料理英語為主題，透過課堂中的實作活動，帶領學生探索並規劃營養均衡的每日餐食。同時，藉由小組合作學習，設計具有花東在地特色且符合永續概念的健康餐點，期望能幫助學生提升營養均衡觀念、健康自主能力與永續飲食意識，並增進其永續相關知識與實踐能力。

二、特殊創意/活動規劃

本通識選修課程是以餐食自理及健康食譜設計為主題，從食物的原型出發，帶認識桌上餐食各種基本製作方法，並分析營養成分，進而設計屬於自己的健康膳食計畫，並透過討論與操作，養成學生能擁有健康自煮人生的能力，搭配三創課程的精神，預計安排以下工作坊，強化同學永續飲食的應用：

(一) 味道與生活工作坊—校內講座

邀請拉威爾咖啡負責人沈廷龍擔任講師，與同學分享關於咖啡的知識，感受味道與生活的連結。透過實作與品嚐，開發味蕾，對品味有更多想法，並實踐於日常健康生活中。

(二) 校內工作坊—好油的健康奇蹟

特別邀請油品專家劉英欽老師蒞臨課堂，與同學分享關於油品的健康知識，以及如何在日常生活中合理選擇與分配各種食用油。透過這場工作坊，學生將學習分辨新鮮與劣質油品的的方法，並親身品嚐新鮮現榨的油品，體驗何謂高品質的食用油。此外，講師還將介紹油品的正確保存方式，幫助學生建立更健康的飲食觀念與實踐能力。這次活動將加深同學對油品的了解，並提升其在健康飲食方面的知識與應用。

(三) 我的夢幻泡麵—成果發表

活動將以小組專題方式進行，同學需進行討論設計能結合在地食材或文化的創意食譜，透過適當的分工與協調，產出雙語食譜，呈現食物的製作、選材、營養成分以及料理特色。以小組進行，同學設計健康餐食(符合蔬果5、蛋白質3、澱粉2之比例)的創意食譜，分享食物製作、搭配、營養成分以及料理特色。

三、教學策略/教學方法

本課程採用專題式學習法，課堂先由教師講解與說明有關營養飲食與料理應用的相關知識，接著將學生進行分組，並提供小組任務，例如設計符合532比例的營養健康餐食。各小組需先進行資料蒐集與討論，透過團體合作比較組內成員的個人方案，在整合後以小組為單位進行提案。每組完成發表後，進行組間評量，最終整理出最佳方案以完成任務。此過程讓學生深入了解餐食相關知識，並透過中英文並行的方式進行意見交換與討論，不僅增強團隊合作能力，亦提升其雙語應用能力。

四、課程/學程相關產業分析

配合世界2030永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs），本課程將健康飲食與英文應用結合，旨在提升學生的創造力與在地力，此外英文學習也可讓同學提升國際化溝通能力、培養並增加同學的國際視野，同時累積永續素養的能力。響應SDGs中預防飢餓的目標，課程強調建立可永續發展的糧食生產系統，提倡食用在地食材，並減少從產地到餐桌的碳足跡，以為環境保護盡一份心力。

透過培養學生自煮餐食的能力，不僅能提升其健康管理意識，重視營養均衡，還能助力實現SDGs中消除營養不良的目標。更重要的是，健康飲食的理念會隨著學生的成長而延續，進一步影響親友乃至下一代，將永續發展的觀念深植於生活中，為未來的社會帶來持續的正向影響。

五、整體活動執行成果效益

此課程設計將能讓同學將英文與生活連結，串聯在地食材與健康，進而創造具特色的餐食食譜與料理操作，增加東華的社區參與。各項成效衡量指標如下：

【質化衡量指標】

- 1.教師能運用小組討論與合作學習策略，活化學習。
- 2.教師能運用教學創新方式進行教學與多元評量，有效衡量學生學習。
- 3.修課學生能統合所學知識與英文使用，透過體驗與實作，深化學習成效。
- 4.用英文連結生活自理、營養飲食及低碳永續，進行在地參與，打造東華的社區共好印象。

【量化衡量指標】

- 1.建立課程多元評量尺規2式。
- 2.辦理校內工作坊2場，參與人數達班級人數90%。
- 3.辦理成果發表1場，參與人數達班級人數90%。
- 4.參與活動執行之教師，能於成果發表會或各式研討會中發表其成果1場。

六、多元評量尺規

依照既有之課程教學計畫表，成績評量主要有三部分：

平時成績 (30%)：依照同學課堂參與及小組討論表現進行計分

作業成績 (30%)：課堂進行的合作學習之學習單

期末報告 (40%)：期末實作課程之紀錄及上繳報告為評分依據。

分組報告安排期中及期末各一次，配合本課程目標中的英文應用能力與餐食生活力，將以菜單食譜以及餐食製作的產出做為成績計算，評量方式會以同儕互評、個人自評以及教師總評的三角校正方式給分。依照通識基礎能力之學習成效指標，評量方式如下：

(一) 期中一日/週菜單設計 (期中報告25%)

學習成效指標	評分項目	級別	配分
●B.康健身心 營養調配與分析		5	5%
●F.在地關懷公民責任	結合在地食材的強度	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	簡報能力優劣	5	5%
◎A.自主學習創新思考	英文專業術語及詞語使用	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	團隊合作與同儕互評	5	5%

● 高度相關 ◎ 中度相關

各項評分描述如下：

評分項目 差劣

Bad 不足

Poor 尚可

Fair 良好

Good 優秀

Excellent

營養調配與分析(5%) 缺乏

營養分析與計算 營養分析或計算

錯誤 營養分析或計算

部分完成 營養分析或計算

完整 營養分析或計算

創新正確

結合在地食材的強度(5%) 未使用在地食材 未描述在地食材 使用在地食材
描述在地食材 掌握在地食材應用

簡報能力吸睛度

(5%) 簡報報告未完成 簡報報告部分完成 簡報報告完成 簡報報告正確完成
簡報報告創意呈現

英文專業術語及詞語使用(5%) 用字/文法錯誤 用字/文法較多錯誤 用字/文法輕微錯誤 用字/文法正確 用字/文法恰當精準

團隊合作與同儕互評(5%) 未完成合作與互評 未完成合作或互評 完成合作與互評 充分合作正確互評 跨域合作回饋詳盡

(二) 期末成果發表_我的夢幻泡麵 (期末報告25%)

學習成效指標	評分項目	級別	配分
●B.康健身心 營養調配與分析		5	5%
●F.在地關懷公民責任	結合在地食材的強度	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	製餐操作完成度	5	5%
◎A.自主學習創新思考	英文專業術語及詞語使用	5	5%
◎C.互動溝通解決問題	團隊合作與同儕互評	5	5%

● 高度相關 ◎ 中度相關

各項評分描述如下:

評分項目 差劣

Bad 不足

Poor 尚可

Fair 良好

Good 優秀

Excellent

營養調配與分析(5%) 缺乏

營養分析與計算 營養分析或計算

錯誤 營養分析或計算

部分完成 營養分析或計算

完整 營養分析或計算

詳盡正確

結合在地食材的強度(5%) 未使用在地食材 未描述在地食材 使用在地食
材 描述在地食材 掌握在地食材應用

製餐操作完成度

(5%) 製餐操作未完成 製餐操作部分完成 製餐操作完成 製餐操作正
確完成 製餐操作創意呈現

英文專業術語及詞語使用(5%) 用字/文法錯誤 用字/文法較多錯誤 用字/
文法輕微錯誤 用字/文法正確 用字/文法恰當精準

團隊合作與同儕互評(5%) 未完成合作與互評 未完成合作或互評 完成合作與
互評 充分合作正確互評 跨域合作回饋詳盡

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

【量性回饋】

執行課程為英語自煮健康管理，列出量性資料結果。依照教學卓越中心整理的期中回饋分析顯示，課程意見調查中，各四個構面平均值皆超過4.7，尤其「師生互動」（平均4.9712）的構面之滿意度最高。

在學生的自我學習評量結果看到，三個構面的平均值皆超過4.7，三構面的平均滿意度幾乎一樣高，顯示大部分同學均同意課堂所學的知識可以應用在專題報告、作品、活動、計畫以及實習或兼差場域。

【質性回饋】文字回饋整理如下表

題8之主題性彙整

題9 請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習

回饋 讓課程更有系統化一些

- 我覺得維持現在這樣的方式即可
- 都很棒 越多吃的越好
- 目前課程我覺得都很棒！
- 老師會帶著我們製作粉粿、四神湯和水餃等食物，這堂課程非常棒，不需要調整，老師課程安排的很好～
- 我覺得因為是新開的課程老師在安排課程的上面可能會因為抓不到學生的程度在哪裡不敢開太難的課程，這個狀況應該會在之後漸漸好轉
- 我覺得課程很棒，但是選擇製作的食物可以選擇大眾喜愛的，避免比較多人不喜歡的以及希望能有一間烹飪教室會更幫助同學學習如何料理。
- 用健康的方式製作日常食物,並學習英文及知識
- 如果可以教一些我們平常常用的快煮鍋、電磁爐的烹煮技巧 感覺能夠實際運用的生活中

題10 老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

- 回饋 不會，老師對每個人都很好
- 完全沒有！
- 無
- 沒有 老師非常講求公平公正 我非常喜歡這個評分模試

八、檢討與建議

彙整學生期中教學回饋建議，並且可以未來課程規劃中，進行改善的項目如下表：
根據學生建議，提出的修正方式為，將課程系統化並擬定、具體化課程大綱，加入介紹食物營養素等課程，讓學習系統化並可以教一些我們常用的廚具烹煮技巧。如有機會取得相關設備，會增加讓同學利用該廚具進行烹飪的課程活動

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

113-1國立東華大學-三創教學課程成果發表會_圓桌發表(2024,01,06)

十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)

活動紀錄表一

活動主題	Taste and Life Workshop 味覺與生活工作坊
活動時間	113年11月21日 10:00~12:00
活動地點	人社二館 D107
主講人	沈廷龍
參與人數	38人(修課36位同學，2位老師)
活動內容	<ul style="list-style-type: none">● 講師簡介 沈廷龍 (Black) 拉斐爾咖啡館負責人，專業烘焙師。擅長透過咖啡文化的分享，將味覺探索與生活態度結合，啟發參與者對品味與自我認知的理解。● 活動進行方式與內容 開場提問：什麼是品味 沈廷龍老師以提問引導，詢問參加者「什麼是品味」，從生活的態度到咖啡的製作過程，強調品味是一種對事物本質的理解。 他提到判斷一杯好咖啡的標準：層次感、口感、質感、細膩度、乾淨度、活潑度與豐富度，讓學生從多維角度認識咖啡風味的魅力。 咖啡品嚐與味蕾探索<ul style="list-style-type: none">● 品嚐過程 學生品嚐了講師準備的兩款咖啡： 第一壺來自瓜地馬拉，擁有高酸度與堅果香，風味活潑明亮。 第二壺為耶加雪菲，酸度較低，口感圓滑，尾韻如紅茶般沉穩厚實。● 味覺開發

	<p>品味咖啡的同時，參加者體驗到味蕾的敏銳變化，甚至在品咖啡後發現白水的味道也更加多層次，這是咖啡中微量元素激發味蕾感受的結果。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手沖咖啡示範與體驗 <p>沈廷龍老師現場示範了手沖咖啡的技巧，包括萃取、悶蒸等過程，並讓學生動手操作，體驗手沖咖啡的樂趣。咖啡香氣充滿空間，搭配學生自帶的點心，共享了一段愉悅的咖啡時光。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 講座重點與預期助益 <p>核心內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識咖啡豆的風味特性與產地背景。 ● 學習判斷好咖啡的標準與杯測技巧。 ● 親自體驗手沖咖啡的製作過程，了解其細膩之處。 <p>預期助益</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 味覺塑造： 透過咖啡品嚐，啟發學生對味道的想像，認識生活中的細節美學。 ● 生活態度： 理解「品味」的真正意涵，體會細膩與真實的生活態度。 ● 語言技能： 學習並使用與咖啡相關的英語術語，加強表達與應用能力。
<p>活動回饋 與 成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「咖啡的味道其實不只是苦，還帶有回甘的細膩層次，這次品嚐後，對咖啡有了全新的認識。」 2. 「品味並不是追求昂貴的東西，而是對事物本質的理解，是一種不盲目跟隨的生活態度。」 <ul style="list-style-type: none"> ● 建議 <ol style="list-style-type: none"> 1. 希望延長講座時間，有更多機會與講師互動交流。 2. 增加手沖咖啡的體驗環節，讓學生更深入了解操作細節。 3. 加入咖啡與其他食物的搭配介紹，豐富味覺體驗。
<p>活動剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）</p>	



演講照



品味咖啡

活動紀錄表二

活動主題	好油的健康奇蹟
活動時間	113年12月12日
活動地點	人社二館 D107
主講人	劉英欽
參與人數	38人（修課同學36人、2位老師）
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 講師簡介 劉英欽，健康飲食推廣專家，專注於油品知識與健康保養領域。擅長結合營養學與實用技巧，深入淺出地分享飲食與健康的密切關聯，幫助大眾建立正確的健康觀念。 ● 活動進行方式與內容 <ol style="list-style-type: none"> 1. 油的多元用途與選擇 劉英欽講師以日常生活為切入點，介紹了各種常見炸油食材的特性，包括杏仁、亞麻籽、南瓜籽、椰子粉、葵花籽與芝麻等。他特別提到，南瓜籽適合在約會前食用，有助於提升活力。 講師強調了油的多重用途： <ul style="list-style-type: none"> ● 烹飪：炒菜與煮飯的必備原料。 ● 保養：促進身體健康，修復細胞與組織。 ● 醫療：某些優質油品具備輔助治療慢性病的效果。 2. 油的健康影響與謬誤澄清 <ul style="list-style-type: none"> ● 一天油量的需求 講師詳細解釋了人體每天所需的油量，並分析了壞油的危害，例如三酸甘油酯、膽固醇、血脂肪、肥胖與脂肪肝的成因及影響。 ● 壞油的來源與對策 講師指出，三酸甘油酯的主要來源是過量攝取碳水化合物，而非單純「吃油」。此外，過量攝取動物性膽固醇與反式脂肪也會造成健康風險。他特別提到，Omega-9單元不飽和脂肪酸能提升好的膽固醇（HDL），並降低壞的膽固醇（LDL）。 3. 油療與女性健康 劉英欽講師介紹了苦茶油，稱其為「台灣之光」，不僅能修復女性子宮傷口，還有助於坐月子期間的女性保養，是油療中的一大亮點。 4. 澄清油的謬誤 講師針對「少油」的錯誤觀念，從科學角度解釋了油在人體中的重要角色： <ul style="list-style-type: none"> ● 油是三大熱量來源之一，也是六大營養素之一。 ● 油是構成人體神經外膜、大腦細胞、視網膜與黃斑部的關鍵物質。 ● 油有助於脂溶性維生素與植化素的吸收，並促進鈣質利用。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 講座重點與預期助益 <p>核心內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同油品的特性與用途。 ● 了解健康飲食中油的正確使用方法，避免壞油的危害。 ● 澄清油類相關的健康謬誤，建立正確的營養觀念。 <p>預期助益</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康管理： 學習如何透過良好油品的選擇與使用，促進健康、預防慢性病。 ● 營養知識： 掌握油對人體的重要性，了解飲食與健康的深層關聯。 ● 生活應用： 學習將優質油融入日常飲食與保養中，實現健康生活方式。
<p>活動回饋 與 成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 意見與回饋 <ol style="list-style-type: none"> 1. 以前只知道少吃油，這次才發現油對人體的重要性，像是促進大腦與視網膜功能，真的大開眼界！ 2. 講座幫我澄清了很多錯誤觀念，也更懂得如何挑選健康的油品。
<p>活動剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）</p>	
	
<p>試吃現榨好油</p>	



演講照

活動紀錄表三

活動主題	自製食譜料理
活動時間	113年9月12日、9月19日、9月26日、9月24日
活動地點	人社二 D107
主講人	簡桂寶、周庭加
參與人數	33人（修課同學36人）
活動內容	<p>【活動進行方式與內容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9/12 蓮藕粉相關介紹 <p>蓮藕粉是由蓮藕根部經過清洗、粉碎、過濾和乾燥等工序製成的天然食材，富含澱粉質及多種營養成分，具有清熱解毒、促進消化的功效。藉由這次的課程實作，讓學生了解蓮藕粉的多種用途外，也可以從手工粉圓的製作中，突顯健康飲食的理念。</p> ● 9/19 粉圓製作 <p>本次課程用蓮藕粉來製作粉圓，並讓全班同學以分組的方式共同完成。實作的過程中，鼓勵各組在操作細節上發揮創意，如捏製粉圓的形狀與熬煮的時間調整，探索不同方式對粉圓口感的影響。其目的是讓同學熟悉天然食材的製作過程，並透過團隊合作與創新的嘗試，激發大家對健康飲食製作的興趣與了解。</p> ● 9/26 鹽麩與甘酒討論 <p>此次課程目的是讓同學了解健康的飲食調味。透過讓同學們自行準備未經調味/過多調味的早食物，再使用老師準備的鹽麩、甘酒調味，讓同學通過品嚐來認識鹽麩、甘酒這兩種都是原料、製作很單純的調味品。</p> ● 9/26 鹽麩與甘酒實作 <p>本次實作是由小組成員分別發揮創意，設計並完成以鹽麩與甘酒為基底的創意料理，探索這兩種食材在現代飲食中的多元應用，並培養組員的動手能力與創意思法。同時也希望學生能在料理的過程中，學習到食材的基本使用方法，更在創新搭配中激發對健康飲食的了解。</p> <p>【活動重點與預期助益】</p> <p>透過簡單方便製作的料理，同學開始學習自煮，並且透過網路查找食譜以及跟食物相關的資訊，獲得日後能夠自煮餐食的能力。</p>

<p>活動回饋 與 成效</p>	<p>●意見與回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在實作過程中，可以讓學生學著調整材料比例，如米飯如果稍微乾燥，會影響到揉團的緊實度，可以從中透過建議的方式，讓學生了解適度的增加濕度，能夠讓成品更容易定型。 2. 在這次課程中，學生也希望能多了解甘酒的其他用途，例如加入甜點或飲品，延伸出更多可能性。 3. 鹽麩與甘酒這樣的料理不僅快速方便，還能滿足健康飲食的需求，對於平日忙碌的生活而言，是一種很實用的學習。 4. 學生在煮粉圓的過程中，學到了如何控制粉糰的濕度與彈性，這對成品的口感有著關鍵影響。整個過程雖然需要耐心，但看著一顆顆粉圓成型並完成煮製，內心也會有滿滿的成就感。
--------------------------	--

活動剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



同學自製粉圓的過程



鹽麩與甘酒實作過程



活動紀錄表四

活動主題	自製食譜主題
活動時間	113年11月28日、12月05日、12月19日
活動地點	人社二D107
主講人	簡桂寶、周庭加
參與人數	35人（修課同學36人）
活動內容	<p>【活動進行方式與內容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 11/28 四神湯 <p>此次課程在透過學習四神湯的製作過程，讓同學了解其文化背景與營養價值，掌握從食材處理到熬煮的全程烹飪技巧，同時培養動手實作與團隊合作的能力。課程亦希望增進學員對健康飲食的認識，將四神湯作為日常養生的選擇，並激發對傳統美食的興趣與尊重，進一步感受中華料理的文化內涵與魅力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12/05 夢幻泡麵 <p>本活動以「打造夢幻泡麵」為主題，首先請同學自行找尋夥伴，兩人一組，透過討論設計彼此的夢幻泡麵，包括挑選想添加的配料，並從中選出兩種最想加入的配料，說明選擇理由，同時設想這碗泡麵會與誰一起享用、在什麼情境下品嚐，並繪製夢幻泡麵示意圖，完成食材採購準備。在實作階段，組員需親手為對方製作對方的夢幻泡麵，並共同享用成品。活動最後，同學將撰寫心得，分享被夥伴用心對待的感受與創作過程的趣事，並與全班交流彼此的創意與體驗，從中感受合作的樂趣與美食的魅力。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12/19 動手包水餃 <p>本活動由老師提供豬肉餡與水餃皮，學生自行準備配料與調味料，發揮創意設計餡料，動手完成水餃或其他創意料理，並享用自製的美味佳餚，體驗烹飪的樂趣與成就感。</p> <p>【活動重點與預期助益】</p> <p>這系列活動以烹飪實作為核心，結合創意發想、動手製作與情境應用，讓學生透過設計餡料或配料，親手完成水餃、泡麵與四神湯等多元料理，感受烹飪的樂趣與成就感。同時，活動融入生活化情境與健康飲食概念，增進學生對飲食文化與營養價值的認識。透過品嚐與分享過程，學生不僅能體驗自製佳餚的滿足，還能啟發創新思維，提升實作能力，並在交流中反思改進，從中學習欣賞與應用的態度，為學習增添趣味與實用性。</p>

<p>活動回饋 與 成效</p>	<p>【意見與回饋】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大部分同學都不會包水餃，可以看到許多奇形怪狀的創意造型，還有同學將豬肉餡換成魚肉，也是別有一番風味呢！ 2. 活動融入組員互動設計，如為彼此製作夢幻泡麵或分享心得，增加了趣味性與情感連結。 3. 學生建議可加入「品嚐投票」或「創意命名比賽」等互動環節，進一步提升交流氛圍，讓活動更具競爭與趣味性。
--------------------------	---

活動剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



夢幻泡麵事前討論



夢幻泡麵實作



小組創意料理——魚肉水餃



四神湯實作與品嚐