



國立高雄大學
National University of Kaohsiung

2013 年 1 月份第 2 週
媒體報導本校新聞

秘書室媒體公關組





2013/01/10 港都新聞報導 運動健康休閒學系 王光濤老師 健康烘焙

請點選下列網址觀看新聞：

<http://nuk.mycloudnas.com:8080/share.cgi?ssid=0a3DIM5> (有效期： 2013/01/16)

自由時報102年1月9日 第A2版

健康烘焙課 教職員評比



高雄大學運動健康與休閒學系教授王光濤開設「健康烘焙」課，他別出心裁，這次期末考不要學生筆試，而是要他們從乳酪蛋糕、紅茶餅乾、泡芙等10多種西點中，任選一項「烤」出來，請校內教職員生品嘗、打分數。評分項目包括成品外觀、斷面、材料配比、工序等，相當有意思。（圖文：記者洪定宏）

高大健康烘焙期末烤出來

教職員生品嚐打分數樂開懷

【記者陳雲萍高雄報導】現在正是許多大學期末考的時間，不過高雄大學運動健康與休閒學系選修「健康烘焙」的學生，則是必須期末「烤」，即是將課堂傳授的乳酪蛋糕、紅茶餅乾、泡芙等○數種西點中任選一項，在四個小時的時間「烤」出來，再邀請校內職員評分，昨天進行「烤」試時，學生們做的開心，而教職員品嚐美味，更是歡心。

開設「健康烘焙」課的運動健康系教授王光濤表示，健康管理、飲食控制是系上學生學習的專業之一，「但光計算食物熱量，學習效果有限，不如實際動手做！」而且王光濤特別選擇教導製作西式點心，就是要挑戰美味可口但熱量破表的印象，作法包括減油減糖、替換更健康的材料等方式，例如「卡士達醬」是泡芙的靈魂，但原料「鮮奶油」熱量驚人，是造成肥胖的元兇，改以鮮奶取代，不僅美味不減還更健康。

健康烘焙這學期教的可不少，包括乳酪蛋糕、貝果、英式鬆餅、酒釀蔓越莓麵包、巧克力燕麥脆片、德國茅屋派、泡芙、紅茶餅乾、美式瑪芬、法式傳統巧克力蛋糕、烤布蕾、布丁等○數種西點。

期末考內容則規定學生在4小時內，任選其中一種正確「烤」出來，評分項目包括成品外觀、斷面、材料配比、工序等等，例如表面烤熟了但內部還是生麵糊肯定過不了關。又如使用堅果類食材像是核桃、南瓜籽拌入前得先低溫烘烤，否則會產生焦臭的油耗味。

修課學生陳曼逸相當喜歡這門課認為獲益匪淺，表示除非是餐飲相關科系，否則得花錢去坊間烘焙教室才學得到。儘管對熱量已有概念，尤其是高卡路里的食物，但實際製作後更被嚇到「原來奶油使用量如此驚人！」不過他也笑說，好在熱愛游泳所以尚有本錢吃，否則這門課結束後體重也飆升了。



陸生單車壯遊 台灣是第二故鄉

李義／高雄報導

「台灣是我的第二故鄉」

，浙江省師範大學體育與健康科學學院碩士、國立高雄大學交換生馮躍（見右圖，

李義攝）要東裝返國了，他的行囊比其他陸生沉重，裝滿許多人人生第一次，還多出一輛繞行台灣二千一百四十九公里的捷安特自行車及一支釣竿；他說，今年還要騎著滿載台灣回憶的單車去征服西藏。

馮躍筆電裡寫下在台灣一百四十四天點點滴滴，花三萬元購齊自行車及裝備是他認識台灣的開始，也因而結識不少熱情的台灣車友，帶著他四處壯遊。

車友帶他去釣魚，第一次無功而返，第二次釣上好幾

尾大魚，讓車友自嘆弗如，將釣竿送給他作紀念。

去年十一月，他與兩位交換生展開八天七夜環島，行前上網看「不老騎士」影片為自己打氣。兩位友人到花蓮打退堂鼓，最後只有馮躍完成環島壯遊。

十二日，馮躍要循著小三通回大陸，有離情及遺憾，因為綠島、蘭嶼、澎湖等離島還沒有去過；六日，他把握倒數計時日子，踩著單車直奔小琉球，盡可能要把第二故鄉記憶拼圖給填滿。

馮躍可能是唯一買單車帶回去的來台交換生，除MIT台灣精品致命吸引力外，更因為「還要騎著滿載台灣環島經驗單車，遠征西藏做為畢業禮物」。





陸生馮躍2千台幣單車環島 下步征服西藏

http://www.chinareviewnews.com 2013-01-08 18:19:35



浙江省師範大學體育與健康科學學院碩士生、高雄大學交換生馮躍騎著在台灣買的單車進行6天7夜環島。(馮躍提供)

中評社高雄1月8日電(記者 劉育廷)大陸學生抵台當交換生，用一個學期(近5個月)時間體驗台灣民俗風情，已成為2008年後兩岸學子交流的常態。但浙江省師範大學體育與健康科學學院碩士生、高雄大學交換生馮躍在東裝返鄉之際，行囊卻比其他陸生更沉重，這不僅是裝滿了他人生的許多第一次，還多了一輛在台灣騎乘達2149公里的自行車。他牽著心愛的自行車接受中評社專訪時表示，台灣人的熱情幫助我完成夢想，今年要騎著在台灣買的捷安特自行車，載著滿滿台灣回憶征服西藏。

馮躍1988年生於山西省太原市，在河北省石家庄市成長，父母從事建材業的個體經營，家中還有一個妹妹高中3年級。馮躍體格健壯、肺活量驚人，不僅學業成績優秀，籃球技巧更極為優異，就讀浙江省師範大學體育與健康科學學院碩士班，12月將結束台灣高雄大學交換生課程返回大陸。

談及來台當交換生的過程與心情，馮躍開心地表示，能如願到台灣交流，走走看看真的挺不賴，但也不諱言地說，要來之前因為父母的不同意，而錯失第一次申請機會，隔了半年第二次申請時，毅然決然地報名，直到要出發前一個月才向父親說明，父母終於認同，覺得小孩大了還是要出去見見世面。

馮躍說，2012年開始騎自行車，和學校的同學組成一幫車友，經常到學校後方的北山騎車，車友知道他要去台灣當交換生，第一句話都不是祝福的話，而是提到去台灣一定要騎自行車環島，他回應說：“那是必須的！”

馮躍表示，筆電裡記錄著他在台灣140天的點滴，其中，花新台幣3萬元購買自行車及裝備是他認識台灣的開始，也因而結識不少熱情的台灣車友，帶著他四處壯遊，台灣體驗也就此開始。自行車給了他人生許多的第一次經驗，搭捷運，沿路詢問買車租車，各店價格不一，有些店家“聽我的口音不是本地人”就地漲價，以前不會殺價的他也因而學會殺價。

馮躍指出，去年11月，與同校的二位博士交換生展開8天7夜的單車環島行，出發前上網看見電影“不老騎士”預告片，更加深自己要完成夢想的意志。

馮躍說，途經蘇花公路段時二位車友打退堂鼓，改搭火車到宜蘭，獨剩他一人騎完該段，雖數度遭遇大型工具車及落石，但繁榮太平洋的美景實在太壯觀了；環島過程中，處處有人指點便宜的民宿，有人義助排除故障等問題，讓他只花了新台幣2千多元就完成環島，讚嘆“台灣人的熱情幫助我完成夢想。”

12日就是馮躍要離台返鄉的日子，有著不捨離情及遺憾，他說，6日把握倒數計時的日子，踩著心愛的自行車直奔小琉球，但綠島、蘭嶼、澎湖等離島都還沒有去過，這遺憾也將是下一次來台灣的期待，由於父母的工作較走不開，所以打算帶著妹妹到台灣遊，當個在地小導遊。

至於還想加碼到台灣來攻讀博士嗎？馮躍表示，陸生到台灣交流、學習真的很不錯，也鼓勵更多想到台灣交流的陸生勇敢追夢；但自己求學階段，不論在大陸或台灣都是離家南下，若要讀攻博士的話，將選離家近的學校，也可多與家人相處。

高雄之光 陳偉殷獲頒傑出市民

吳江泉／高雄報導

「台灣之光、高雄榮耀」，高雄子弟陳偉殷勇闖美國職棒大聯盟被美國棒壇官網評選為去年美國大聯盟金鶯隊表現最佳球員，他最近回到故鄉高雄立即舉辦棒球營教小朋友打球。高雄市長陳菊昨天頒給他傑出市民獎及卅萬元獎金，陳偉殷說：「很榮幸、非常開心」。

陳菊表示，「殷仔」是高雄市仁武區人，從小就讀八卦國小、橋頭國中、高苑工商，在高苑工商青棒隊即是王牌投手，還投出單場廿二K完封勝佳績，是台灣第一位以學生身分加盟日本職棒的棒球選手。



殷仔好棒

▲美國職棒大聯盟選手陳偉殷（右）獲頒高雄市民傑出市民獎。

（吳江泉攝）

去年轉戰美國職棒大聯盟，菜鳥球季便一鳴驚人繳出十二勝的亮麗成績，幫助金鶯隊一舉打入睽違十五年的季後賽，也獲體委會頒發精英獎特別獎。

她說，陳偉殷是土生土長的高雄人，在國內外棒壇表現優異，不僅締造他個人榮耀，藉由媒體報導更讓全世界看到台灣，享有「台灣之光」、「高雄之光」美名，當之無愧，為肯定他卓越表現，市府特頒傑出市民證書鼓勵，足堪市民模範、國人表率。

陳偉殷說，很可惜他那时候高雄的大學沒有棒球隊，他僅能代表高雄打到高中，也很可惜八卦國小棒球隊已解散，但他鼓勵高雄選出來的學弟們繼續努力打球，做讓自己驕傲的事，希望可以超越他，拿到更好成績，為高雄爭光。

陳菊表示，高市還有許銘傑、蔣智賢、林子偉等許多旅外優秀棒球好手在打拚，高市府正極力推動完善棒球體制，包括十五所國小、九所國中、四所高中職及高雄大學等四級棒球，加上職棒義大犀牛以高雄為主場，再銜接成棒，將可擊畫合成完整的六級棒球制度。