

臺北市私立滬江高中餐飲管理科『滬江廚藝星工廠』實施計畫

一、活動目的：

1. 職涯探索：透過實作體驗，協助國中生、家長及老師深入了解餐飲科學習核心與未來發展。
2. 親子共學：提供共同手作空間，增進親子溝通並體驗烹飪樂趣。
3. 技能養成：練習米食與炸物處理技巧，培養手眼協調及解決問題的能力。
4. 食農教育：認識地瓜、雞肉及季節葷菇等在地食材，建立健康且創新的飲食觀念。

二、辦理單位：臺北市私立滬江高級中學 餐飲管理科

三、報名對象：國中生及家長或國中生及老師

四、活動時間：115年03月28日(星期六)8:45~12:10

五、活動地點：滬江高中餐飲科實習教室

六、活動流程：

時間	活動內容	授課老師	活動地點
08:45-09:00	報到		品評室
09:00-09:30	校長致詞及餐飲科介紹	餐飲科主任	品評室
09:30-12:00	菇菇咖哩雞米漢堡、雙色地瓜薯條、西西里紅茶蘇打	鄧千芳老師	天 102
12:00-12:10	Q&A 及大合照		品評室
12:10~	收穫滿滿賦歸		

七、報名方式：

報名對象：國中生及家長或國中生及老師

線上報名：<https://forms.gle/Dhcfksr1XYLzkS4v6>

電話報名：賴聖燕(餐飲科主任)電話：02-86631122#305；

王慧媚(餐飲科助教)電話：02-86631122#291

報名截止日期：即日起至 115年3月9日截止，限12組，

依報名先後順序錄取，未滿5組不開班。

八、費用：研習課程費用全免。

九、注意事項：

1. 活動期間請穿著方便活動的衣物並自帶圍裙。
2. 參與者請自行攜帶環保杯、筷或湯匙。
3. 活動過程中請注意安全，聽從工作人員的指示。
4. 如遇不可抗力因素，主辦單位保留修改活動內容的權利。



報名 QR 碼

滬怕who?

滬江高中水彈競技賽：

挑戰自我，勇奪冠軍！

宣傳校國水彈競技賽事，吸引學生組隊參加，
同時建立滬江高中活潑對新的品牌形象。

賽事亮點與核心資訊

3v3 奪旗競技模式



團隊戰術大於個人擊殺，
成功奪旗可獲視最高積分 10 分

報名費 \$300 滾入獎金池

採高 CP 值策略，部分報名費轉為
贏家獎金，激發學生競爭鬥志



2026年3月28日 熱血開戰

於滬江高中校內競技場舉行，
區分國中小及高中組別



賽事計分選輯

項目	得分	說明
成功奪旗	10分	賽事最高優先目標
使對手出局	5分	次要競技手段
賽制時間	3分鐘	單局限時，考驗瞬時決策

專業規範與安全保障



戰場防護準則

必須穿著長袖、長褲
及包鞋，並全程配戴
專業防護面罩



槍口管理與專業禁令

非比賽期間槍口朝下，嚴禁
不看目標的「盲射」行為

三大專業單位背書

147 147滾彈 爬爬客 獵鷹滾彈
提供專業器材與技術支援



Registration





滬江廚藝星工廠

研習上課招生

活動時間：115年03月28日(星期六)8：45～12：10

活動內容

菇菇咖哩雞米漢堡

雙色地瓜薯條

西西里紅茶蘇打

授課老師：鄧千芳老師

報名方式

報名對象：

國中生及家長 或 國中生及老師

線上報名：

<https://forms.gle/Dhcfksr1XYLzk54v6>

電話報名：

賴聖燕(餐飲科主任)電話：02-86631122#305

王慧媚(餐飲科助教)電話：02-86631122#291

報名截止日期：即日起至 115年3月9日截止，限12組。

滬江高中

電話：(02)86631122

地址：臺北市文山區羅斯福路六段336號

主辦單位：臺北市私立滬江高級中學 餐飲管理科



報名 QR 碼

2026 滬江櫻花季

親子野餐趣及二手商品嘉年華



活動時間：115年3月28日（星期六）上午09：00至下午13：00止

活動地點：滬江高中（操場）羅斯福路六段336號

報名時間：即日起至3月13日止

報名電話：02-8663-6123（景行里辦公處）

活動內容：

1 報名參加野餐者，由景行里辦公室贈送一份野餐墊及泡泡水一瓶。

2 報名二手商品販售者（免費），請提前報名

（場地有限，需自行至校內領取桌椅或可自備）。