



範例

03

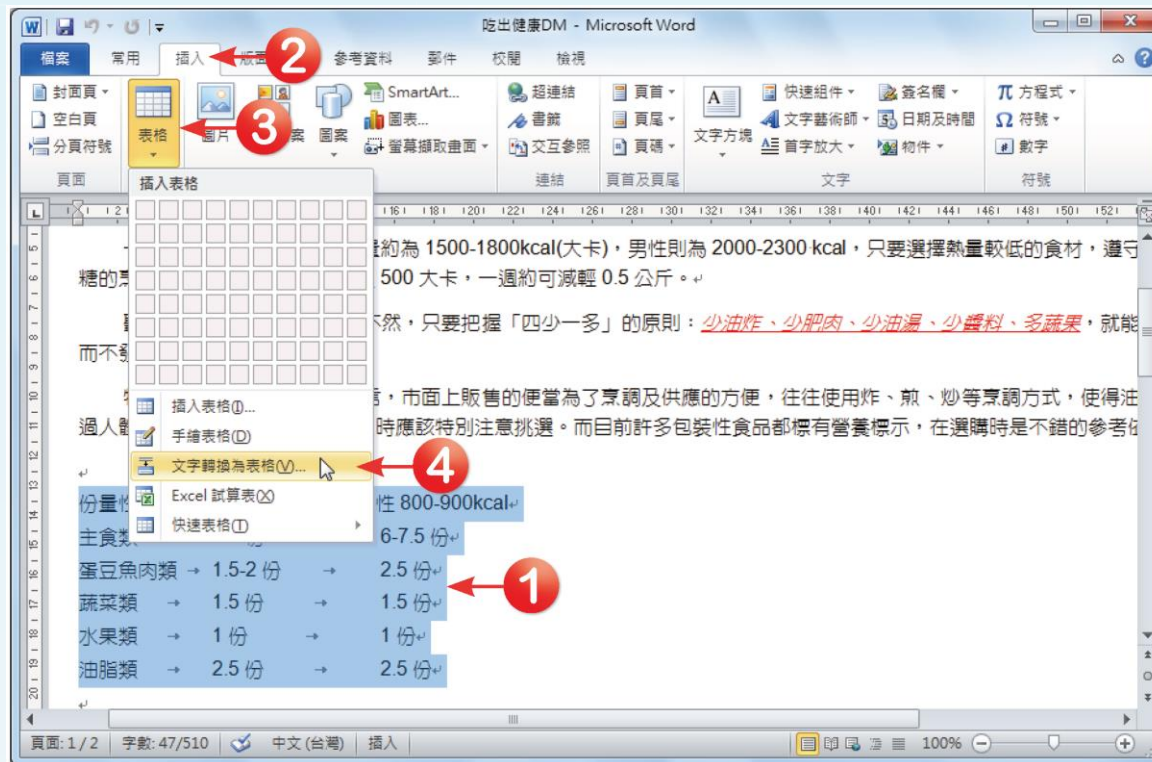
表格編排 吃出健康DM

- ▶ 將文字轉換為表格
- ▶ 自動調整表格大小
- ▶ 套用表格樣式
- ▶ 設定表格框線
- ▶ 對角線設定
- ▶ 表格文繞圖設定
- ▶ 新增一列
- ▶ 合併儲存格
- ▶ 數值計算與排序

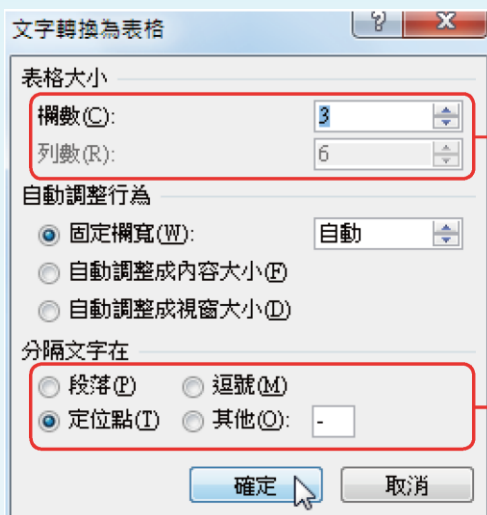
將文字轉換為表格

01

- 選取文件中「份量...油脂類」等六行文字，按下「插入→表格」群組中的「表格」下拉鈕，在下拉選單中點選「文字轉換為表格」功能。



- 開啟「文字轉換為表格」對話方塊，Word會自動判斷被選取的文字要如何轉換為表格。若判斷沒問題後，直接按下「確定」按鈕。



在「表格大小」中會依選取的文字自動判斷出要多少欄多少列，而其中的欄則是依據「定位點」符號來判斷的，若判斷不對時，可自行修改。

在「分隔文字在」選項中會自動判斷是用何種分隔符號。

若你所使用的分隔符號不是逗號也不是定位點時，可以直接點選「其他」選項，並在欄位中輸入你所使用的符號，例如：若是使用「空白」作為分隔符號時，則在欄位中輸入「空白」，也就是直接按下鍵盤上的「空白鍵」，即可產生一個空白。



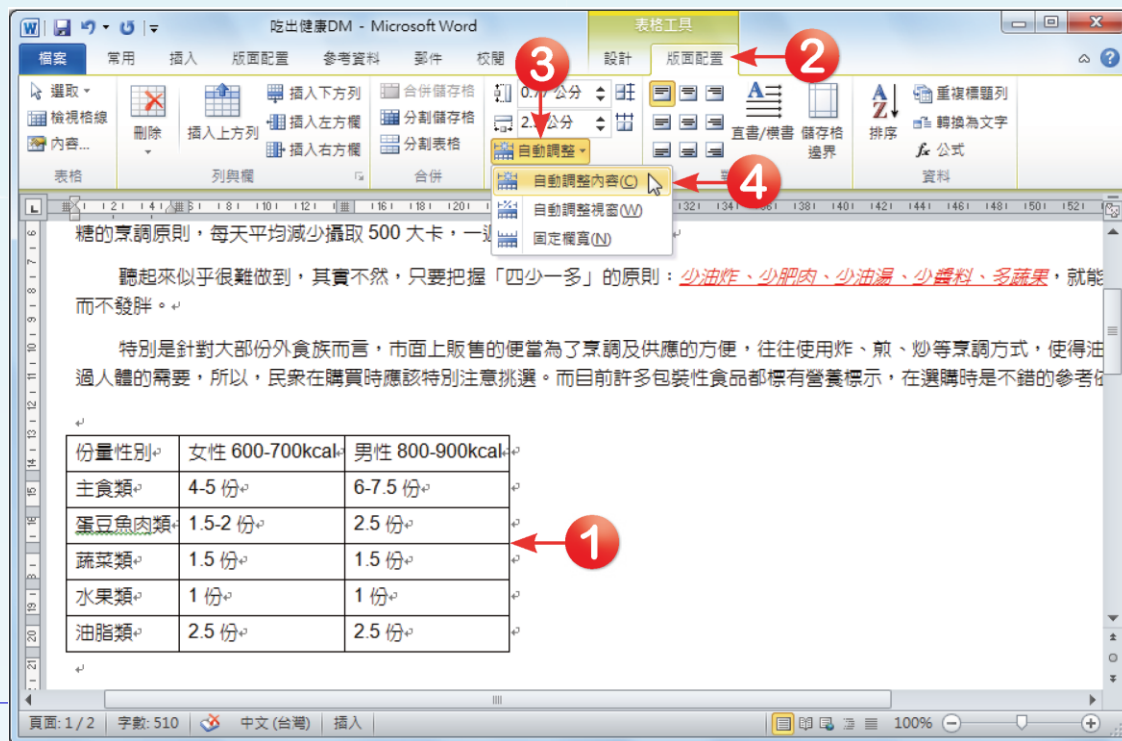
- 回到文件後，被選取的文字就會依照定位點自動轉換為表格，如下圖所示。接著，再利用相同方法將「食物分類...總熱量」等八行文字轉換為表格。



自動調整表格大小

01

- 將滑鼠游標移至表格上，按下「表格工具→版面配置→儲存格大小」群組的「自動調整」下拉鈕，在選單中點選「自動調整內容」。
- 點選後，表格就會依據儲存格內的文字長度進行適當調整。




- 自動調整視窗：就是將表格自動調整成版面的大小。若使用此設定，當文件版面有所變動，表格的大小也會跟著變動。只要點選「表格工具→版面配置→儲存格大小」群組中的「自動調整」下拉鈕，在選單中點選「自動調整視窗」功能即可。
- 調整整個表格：在表格的右下角有個控制點，將滑鼠游標移至此控制點時，按下滑鼠左鍵不放，並拖曳滑鼠，即可進行表格大小的調整。

份量性別	女性 600-700kcal	男性 800-900kcal
主食類	4-5 份	6-7.5 份
蛋豆魚肉類	1.5-2 份	2.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	2.5 份

在控制點上按下滑鼠左鍵不放並拖曳滑鼠，即可進行整個表格的調整。



- 按下表格左上角的「」表格控制鈕，選取整個表格，然後在出現的「表格工具→設計→表格樣式選項」群組中，將「合計列」與「末欄」二個選項的勾選取消，表示不要套用，其餘選項則全部勾選。而在設定表格項目的同時，右側的表格樣式選單也會跟著調整。




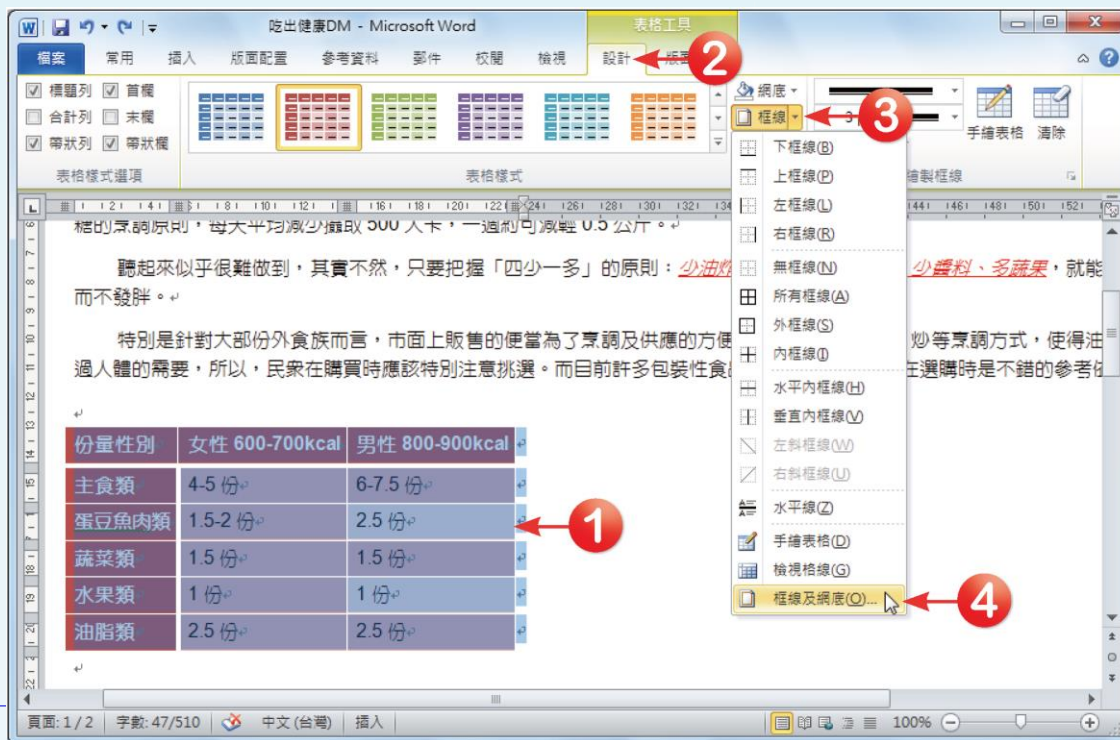
- 接著按下「表格工具→設計→表格樣式」群組中的「其他」鈕，就可以在開啟的表格樣式選單中，直接點選想要套用的表格樣式，在此點選「暗色格線3-輔色2」的表格樣式，表格就會套用該樣式所設定的格式。
- 接著，再將第二個表格的格式，套用自己喜歡的樣式，或是自行設計成你想要的樣子。




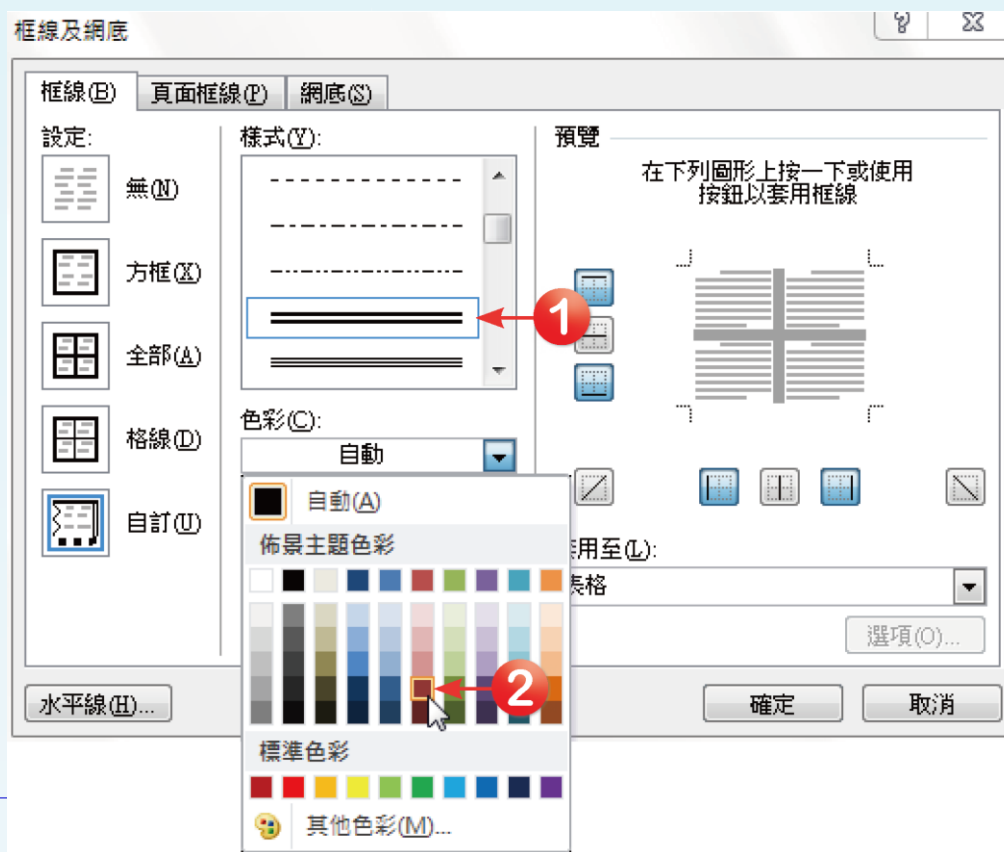
設定表格框線

01

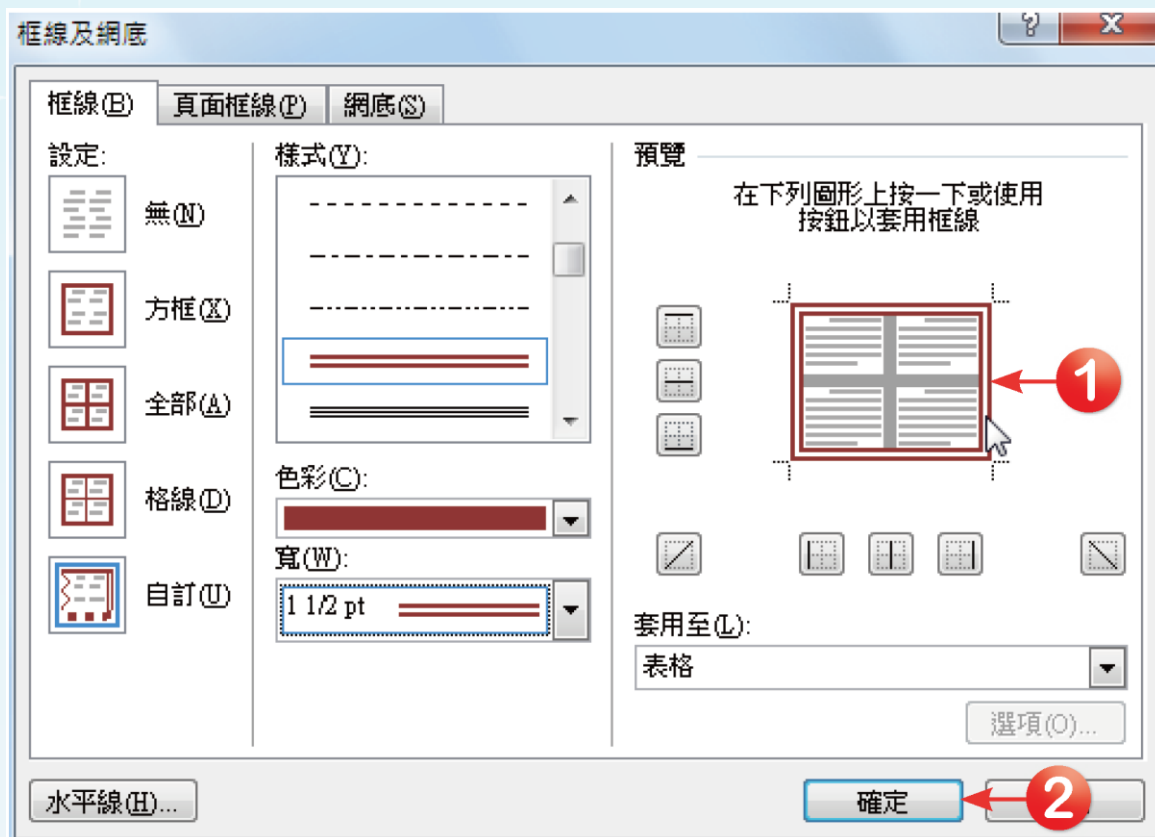
- 按下表格左上角的「」表格控制鈕，選取整個表格，然後按下「表格工具→設計→表格樣式」群組中的「框線」下拉鈕，在選單中選擇「框線及網底」選項，開啟的「框線及網底」對話方塊。



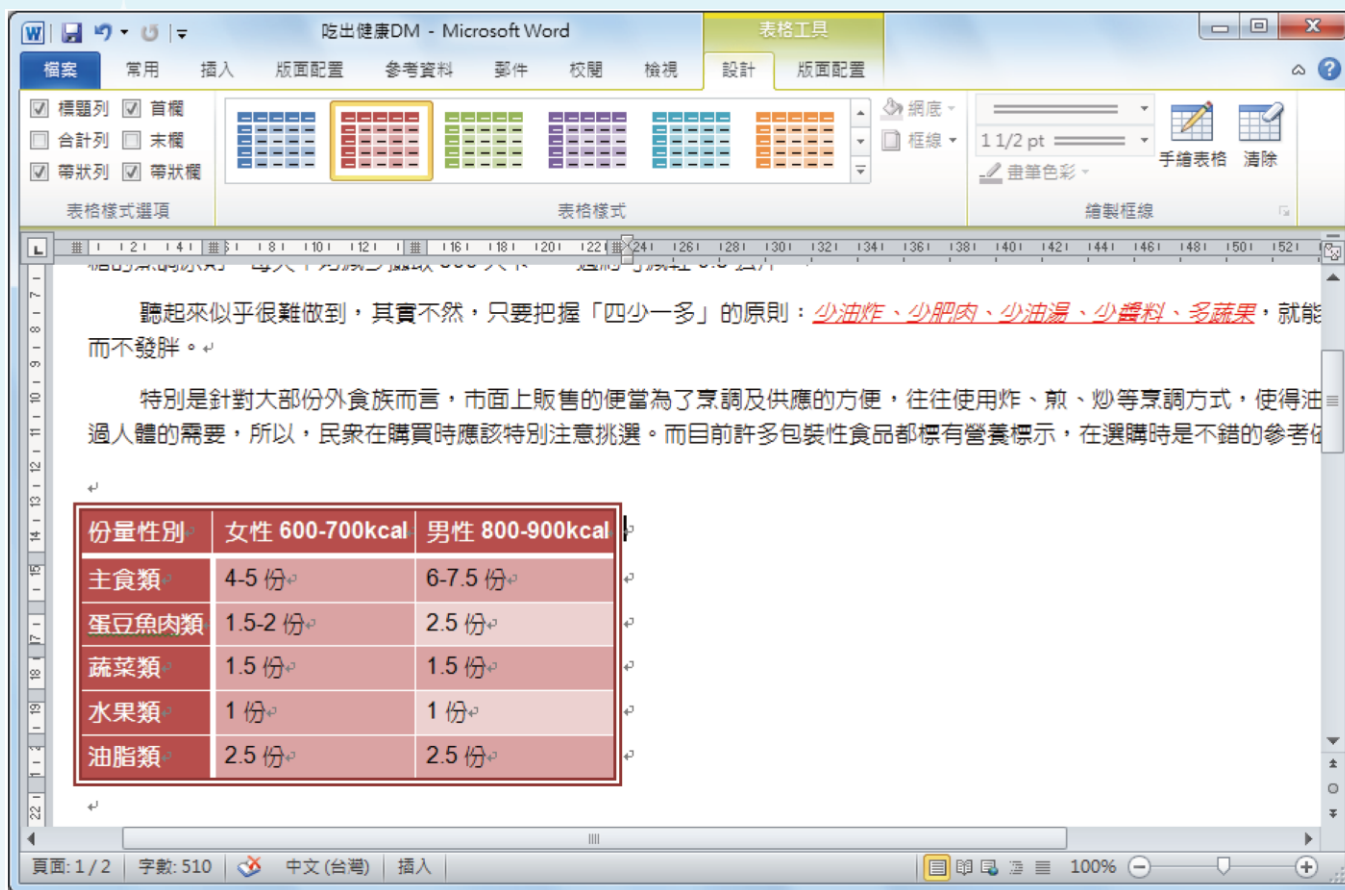
- 在「框線」標籤頁中，設定框線樣式為「」，框線色彩設定為「紅色，輔色2，較深25%」，並將表格的框線寬度設定為「2 1/2pt」。




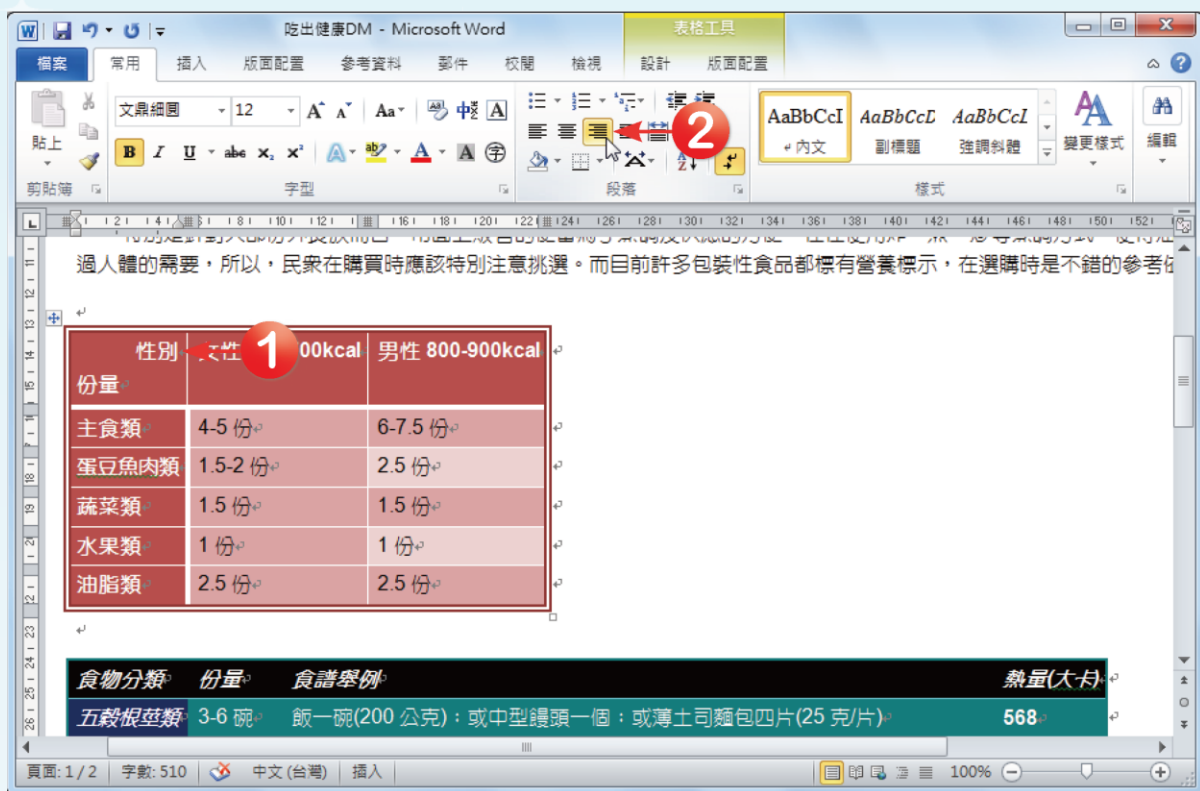
- 設定好後，在「預覽」欄位中依序點選表格的四個外框線進行設定，最後按下「確定」鈕。



- 回到文件中，表格的框線就會更改為如下圖所示的紅色雙實線。



- 將表格第一欄中的「性別」及「份量」文字分成二行，按下「常用→段落」群組中的「」按鈕，將「性別」文字靠右對齊。



- 接著在「表格工具→設計→繪製框線」群組中，設定框線為「實線」，寬度為「1 1/2 pt」，畫筆色彩為「紅色, 輔色2, 較淺40%」。

The screenshot shows the Microsoft Word interface with the 'Table Tools - Design' ribbon active. The 'Table Borders' task pane is open on the right, showing the 'Line and Shading' options. Red callouts are placed as follows:

- 1: Points to the 'Line Style' dropdown menu.
- 2: Points to the 'Line Width' dropdown menu, which is set to '1 1/2 pt'.
- 3: Points to the 'Color' dropdown menu, which is set to '畫筆色彩' (Pen Color).
- 4: Points to the 'Other Colors (M)...' option in the color selection palette.

The main document content includes a table with the following data:

性別	女性 600-700kcal	男性 800-900kcal
份量		
主食類	4-5 份	6-7.5 份
蛋豆魚肉類	1.5-2 份	2.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	2.5 份

Below the table, there is a section for '食物分類' (Food Category) with columns for '份量' (Portion), '食譜舉例' (Recipe Example), and '熱量(大卡)' (Calories). The example row is:

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568

- 接著按下「表格工具→設計→繪製框線」群組中的「手繪表格」按鈕，於「A1」儲存格中，從左上角繪製到右下角。

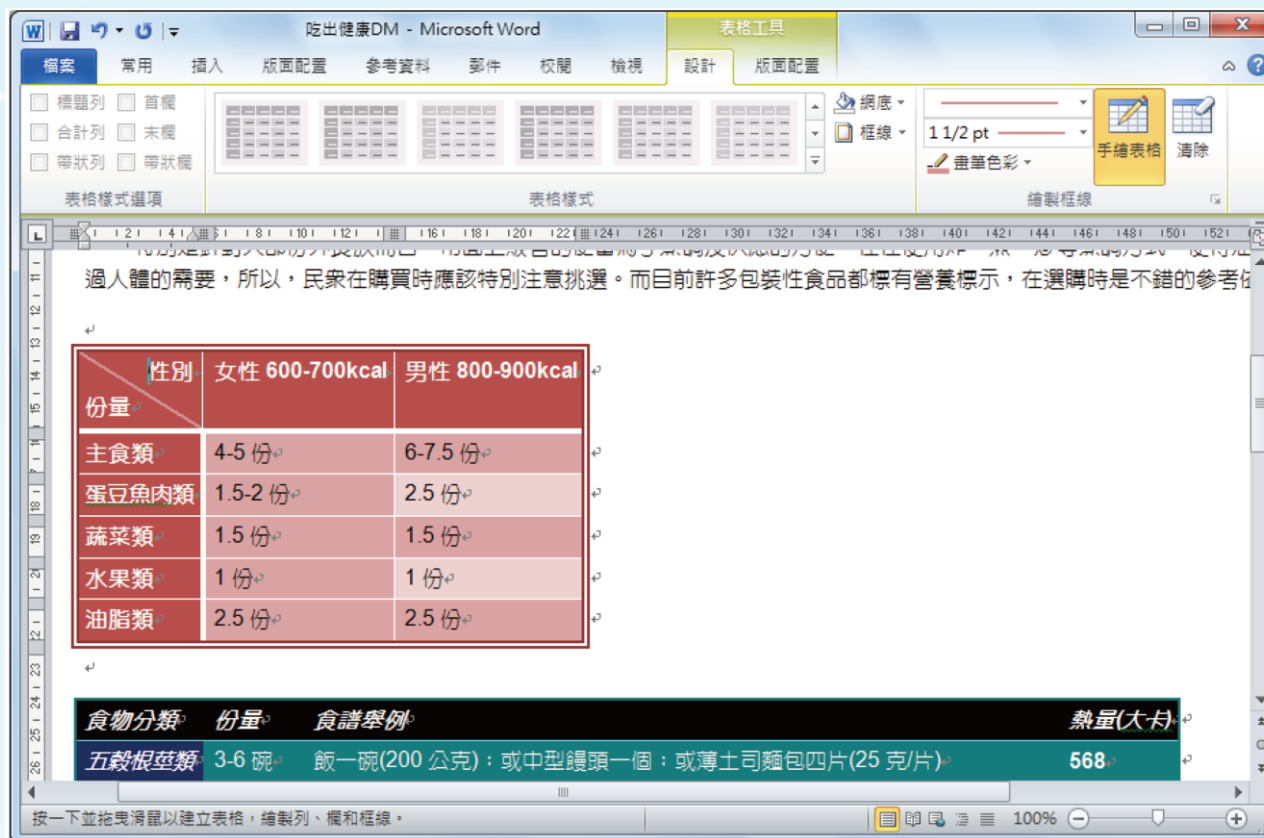
過人體的需要，所以，民衆在購買時應該特別注意挑選。而目前許多包裝性食品都標有營養標示，在選購時是不錯的參考

性別	女性 600-700kcal	男性 800-900kcal
份量	4-5 份	6-7.5 份
主食類	4-5 份	6-7.5 份
蛋豆魚肉類	1.5-2 份	2.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	2.5 份

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568


拖曳繪製欄和列，或以目前線條樣式套用框線。

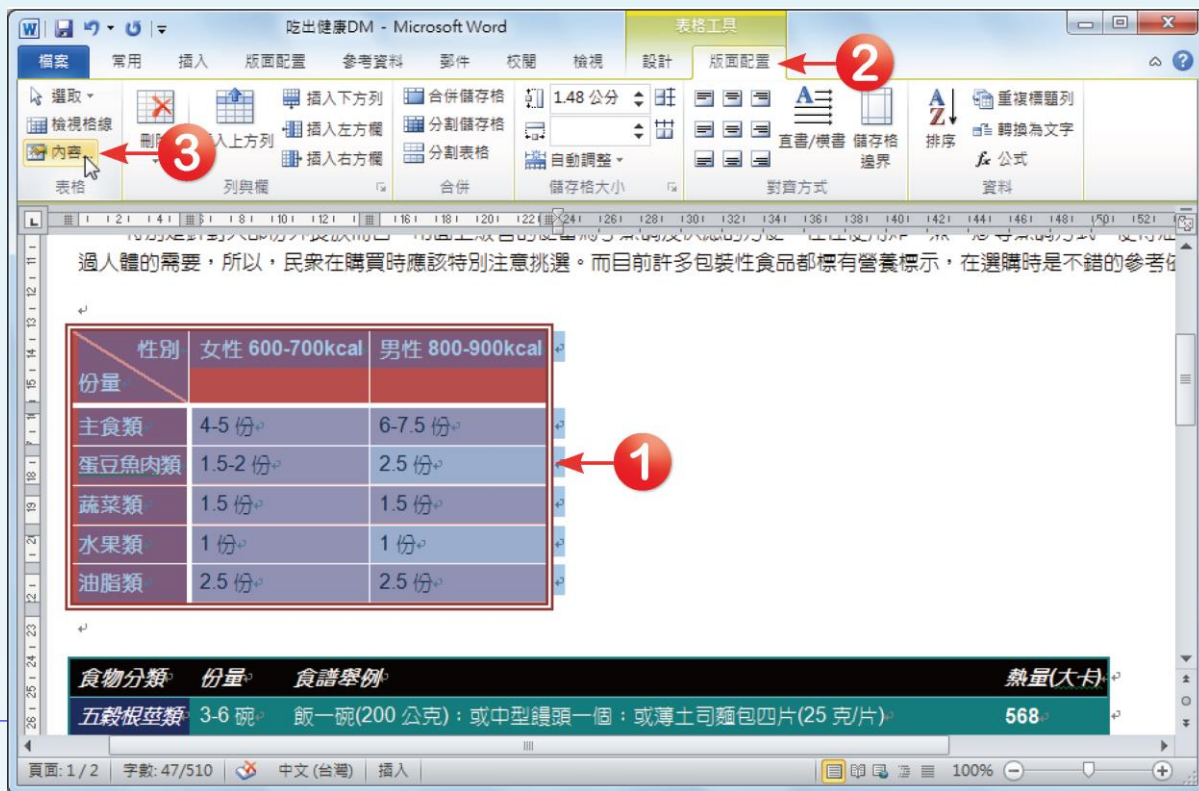
- 繪製好後放掉滑鼠左鍵，即可在儲存格中加入一條對角線。



表格文繞圖設定

01

- 按下表格左上角的「」表格控制鈕，將要進行文繞圖設定的表格選取起來，按下「表格工具→版面配置→表格」群組中的「內容」按鈕，開啟「表格內容」對話方塊。



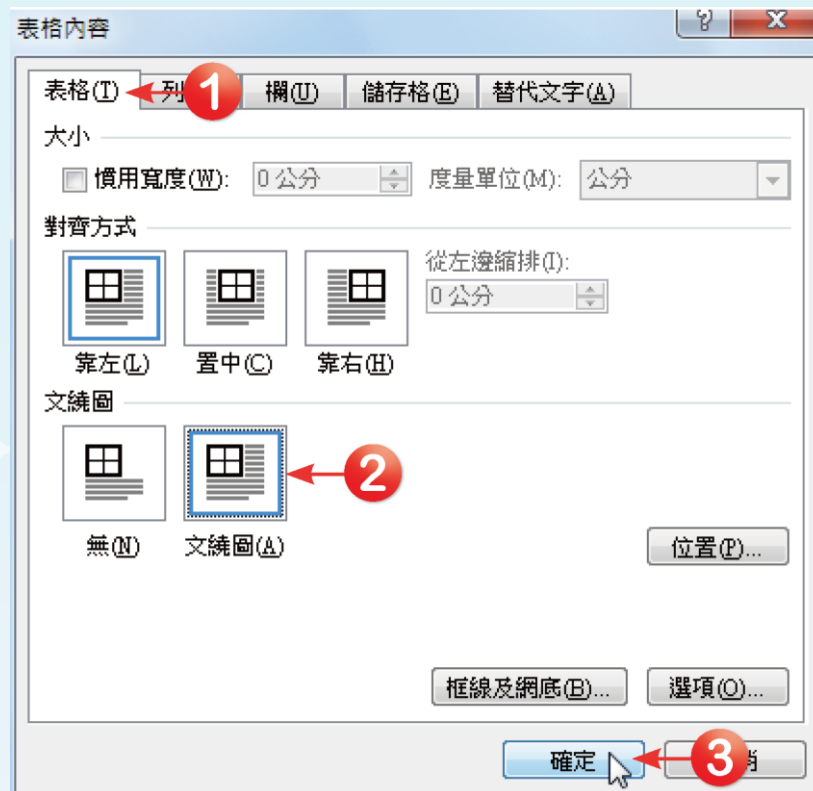
過人體的需要，所以，民衆在購買時應該特別注意挑選。而目前許多包裝性食品都標有營養標示，在選購時是不錯的參考佐


性別	女性 600-700kcal	男性 800-900kcal
份量		
主食類	4-5 份 ^o	6-7.5 份 ^o
蛋豆魚肉類	1.5-2 份 ^o	2.5 份 ^o
蔬菜類	1.5 份 ^o	1.5 份 ^o
水果類	1 份 ^o	1 份 ^o
油脂類	2.5 份 ^o	2.5 份 ^o

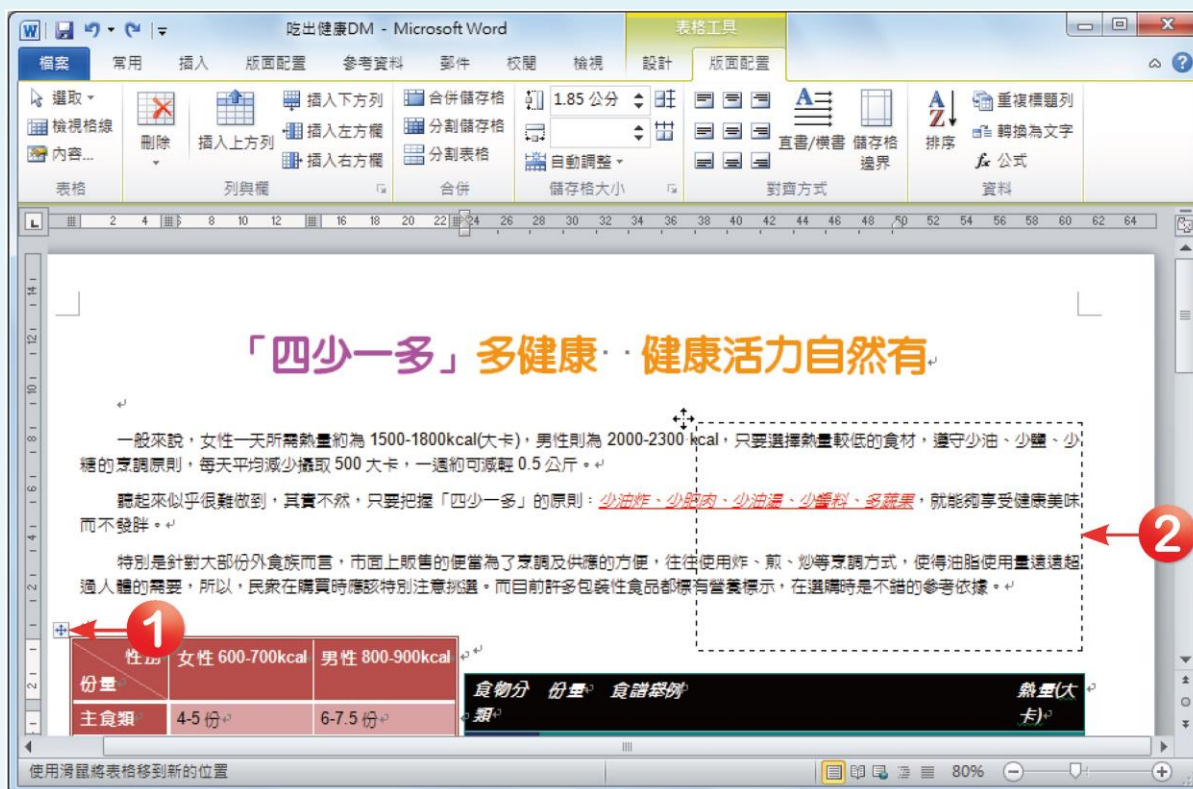
食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568

頁面: 1 / 2 字數: 47/510 中文(台灣) 插入 100%

- 點選「表格」標籤頁，於「文繞圖」選項中點選「文繞圖」，選擇好後按下「確定」按鈕。



- 回到文件後，文件中的文字會繞著表格而編排。
接著，點選「」表格控制鈕，按下滑鼠左鍵不放，拖曳滑鼠至文件的右上角。



- 表格位置調整好後，放掉滑鼠左鍵，文字就會繞著表格編排。

「四少一多」多健康 · 健康活力自然有

一般來說，女性一天所需熱量約為 1500-1800kcal(大卡)，男性則為 2000-2300kcal，只要選擇熱量較低的食材，遵守少油、少鹽、少糖的烹調原則，每天平均減少攝取 500 大卡，二週約可減輕 0.5 公斤。

聽起來似乎很難做到，其實不然，只要把握「四少一多」的原則：**少油炸、少肥肉、少油鹽、少醬料、多蔬果**，就能夠享受健康美味而不發胖。

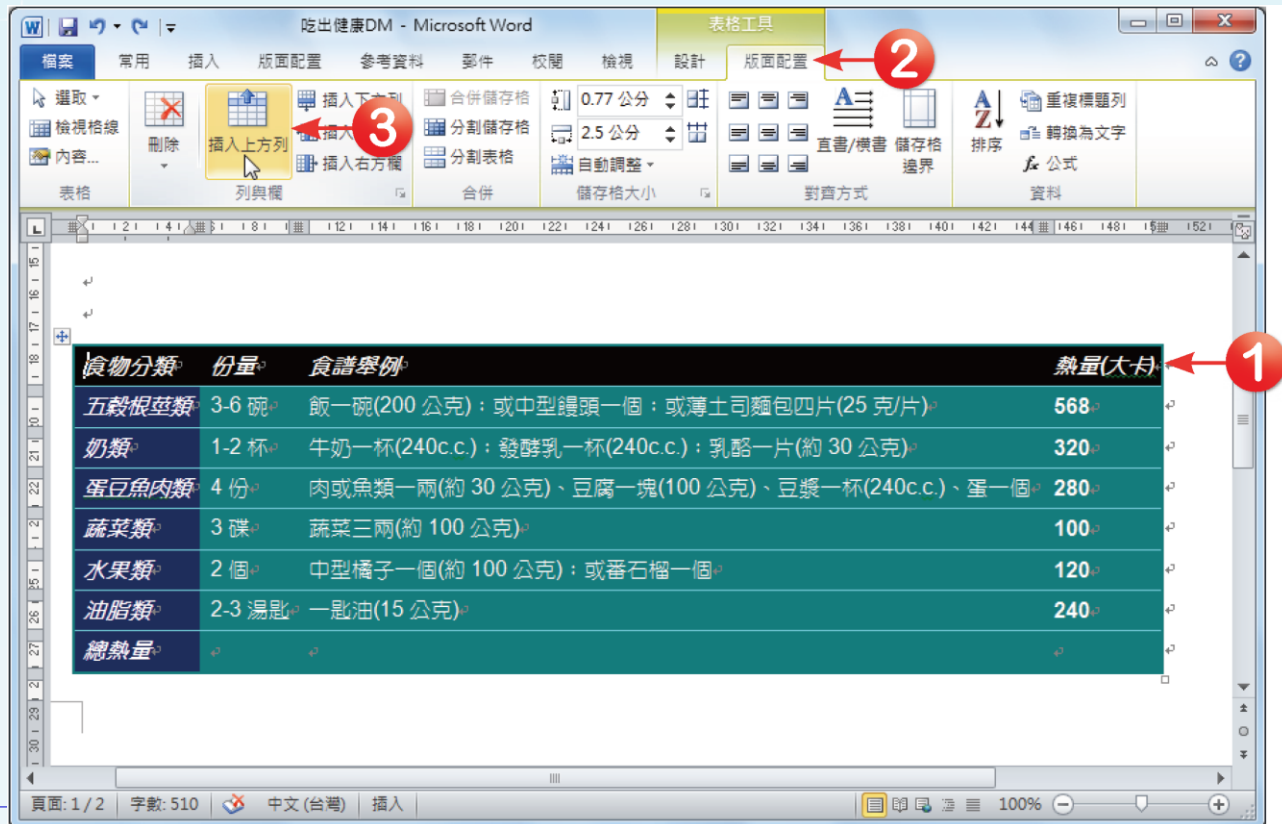
特別是針對大部份外食族而言，市面上販售的便當為了烹調及供應的方便，往往使用炸、煎、炒等烹調方式，使得油脂使用量遠遠超過人體的需要，所以，民眾在購買時應該特別注意挑選。而目前許多包裝性食品都標有營養標示，在選購時是不錯的參考依據。

份量	女性 600-700kcal	男性 800-900kcal
主食類	4-5 份	6-7.5 份
蛋豆魚肉類	1.5-2 份	2.5 份
蔬菜類	1.5 份	1.5 份
水果類	1 份	1 份
油脂類	2.5 份	2.5 份

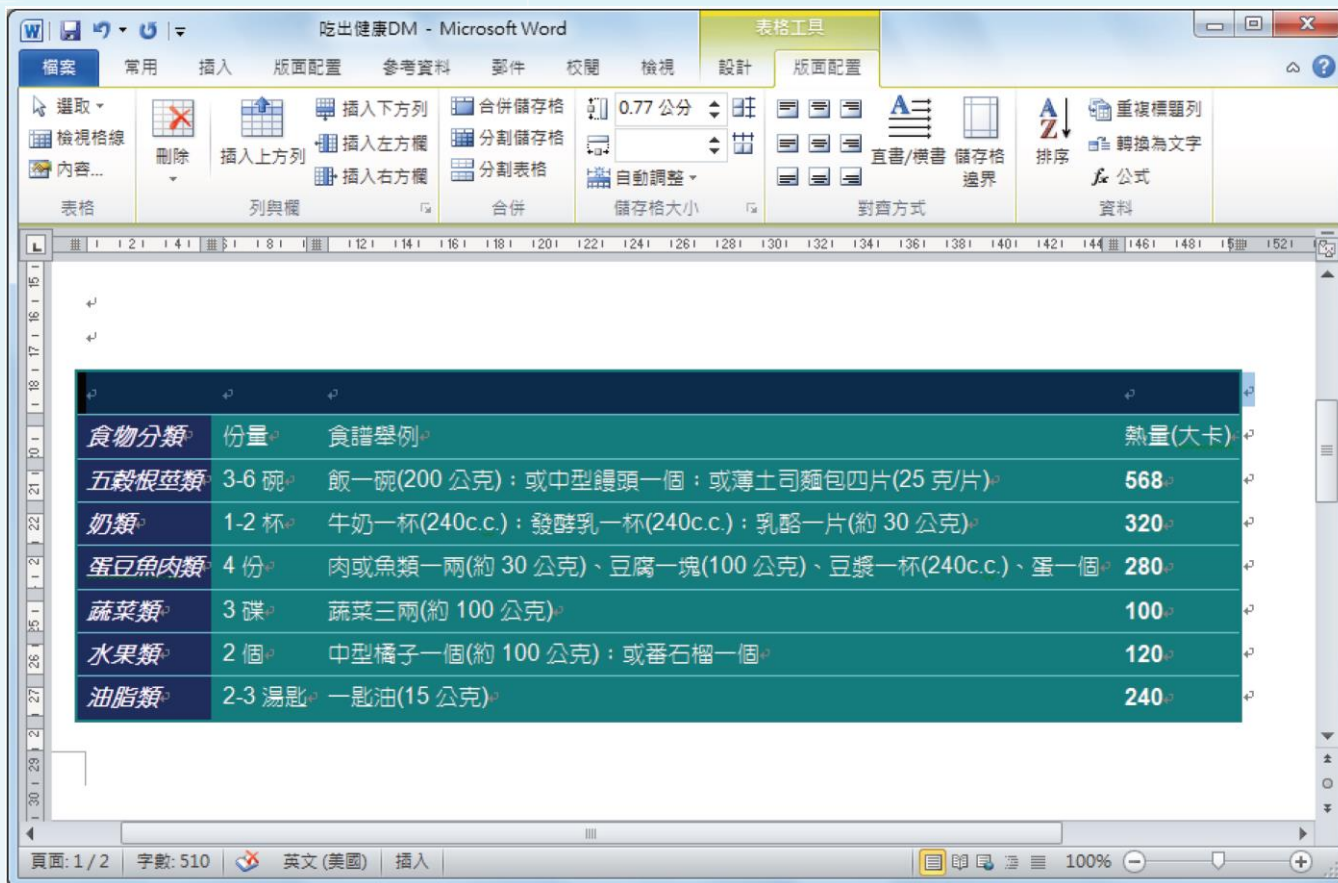
頁面: 1 / 2 字數: 510 中文(台灣) 插入 80%



- 將滑鼠游標移至大表格中的第一列，按下「表格工具→版面配置→列與欄」群組中的「插入上方列」按鈕。



□ 點選後，表格的最上方就會插入一列。



- 接著要將第一列合併成一個儲存格。先選取第一列中的所有儲存格，按下「表格工具→版面配置→合併」群組中的「合併儲存格」按鈕，就可以將選取的表格合併成一個儲存格。

The screenshot shows the Microsoft Word interface with a table. The table has the following data:

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240

- 合併後，在儲存格中輸入「成人每日均衡飲食建議量」文字。並將文字格式設定為字型大小為「18」、置中對齊。

吃出健康DM - Microsoft Word

常用 ← 2 版面配置 參考資料 郵件 校閱 檢視 設計 版面配置

細明體 18 ← 3 Aa 中 字體

B I U abc x x' A 4 ← 4 樣式

剪貼簿 字型 段落 樣式

成人每日均衡飲食建議量 ← 1

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
總熱量			

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

頁面: 1 / 1 字數: 11/521 中文(台灣) 插入 100%




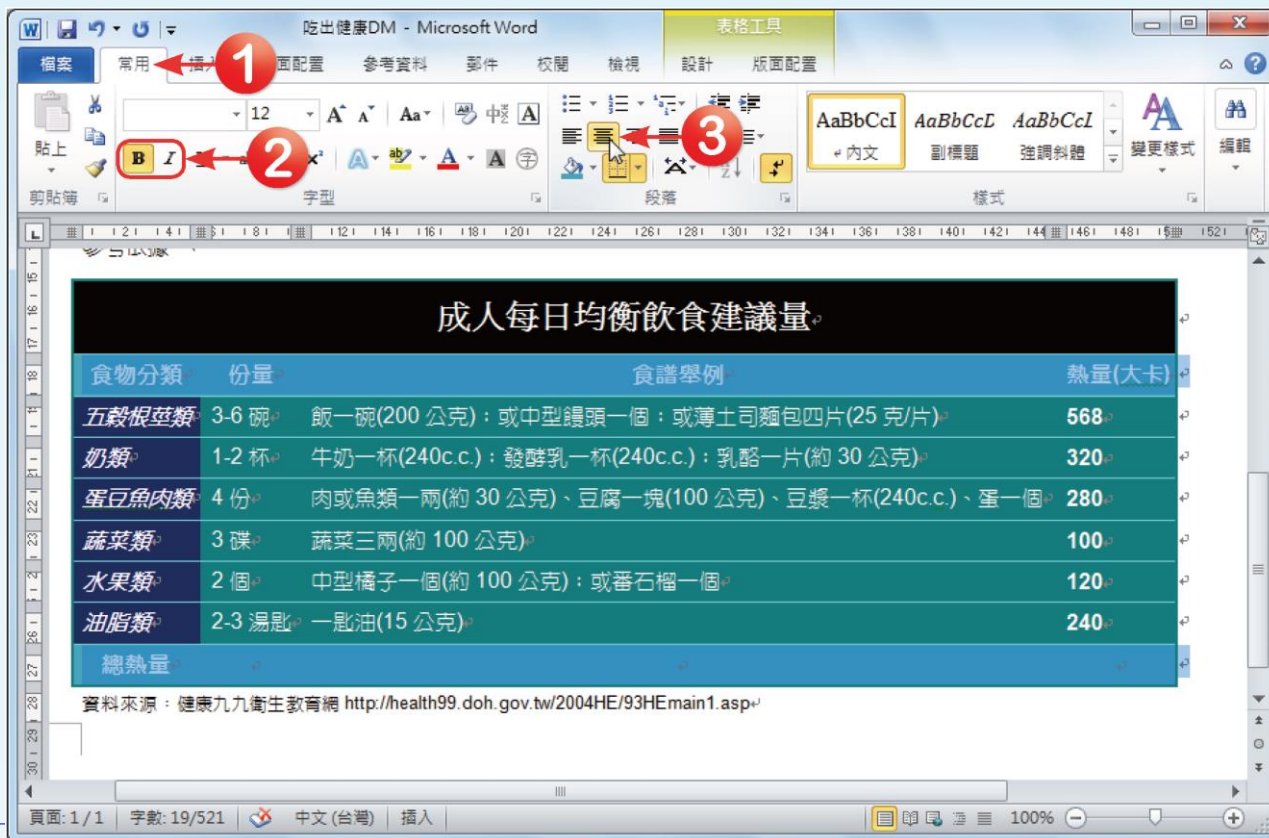
- 同時選取第二列與第八列儲存格，修改這兩列的表格網底。按下「表格工具→設計→表格樣式」群組中的「網底」下拉鈕，在開啟的色票中點選「青色, 輔色5」選項。

成人每日均衡飲食建議量

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
總熱量			

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

- 接著在「常用→字型」群組中，統一設定這兩列文字為粗體，並取消斜體，再按下「常用→段落」群組中的「」鈕，讓表格文字置中對齊，設定結果如下圖所示。



成人每日均衡飲食建議量。

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
總熱量			

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>



□ 數值加總

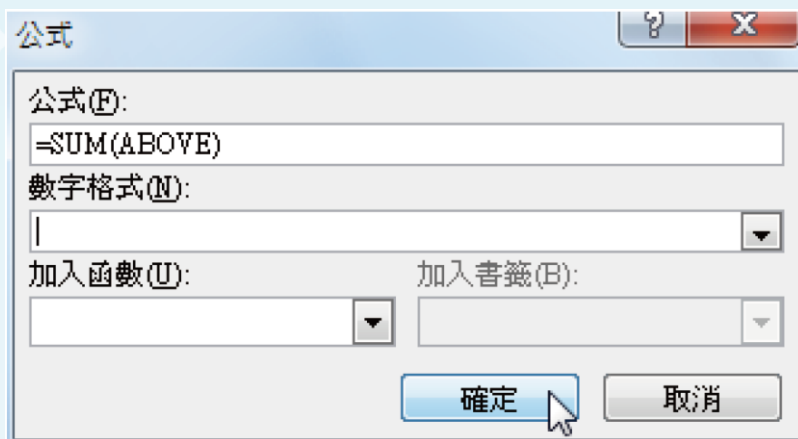
將滑鼠游標移至最末列最右邊的儲存格，按下「表格工具→版面配置→資料」群組中的「公式」按鈕，開啟「公式」對話方塊。

成人每日均衡飲食建議量

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一點油(15 公克)	240
總熱量			

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

- 在「公式」對話方塊中，Word會依照表格資料自行判斷要加總的欄位自動設定加總條件。在本例中，「=SUM(ABOVE)」表示會將儲存格以上屬於數值的儲存格資料加總起來，最後按下「確定」鈕完成設定。



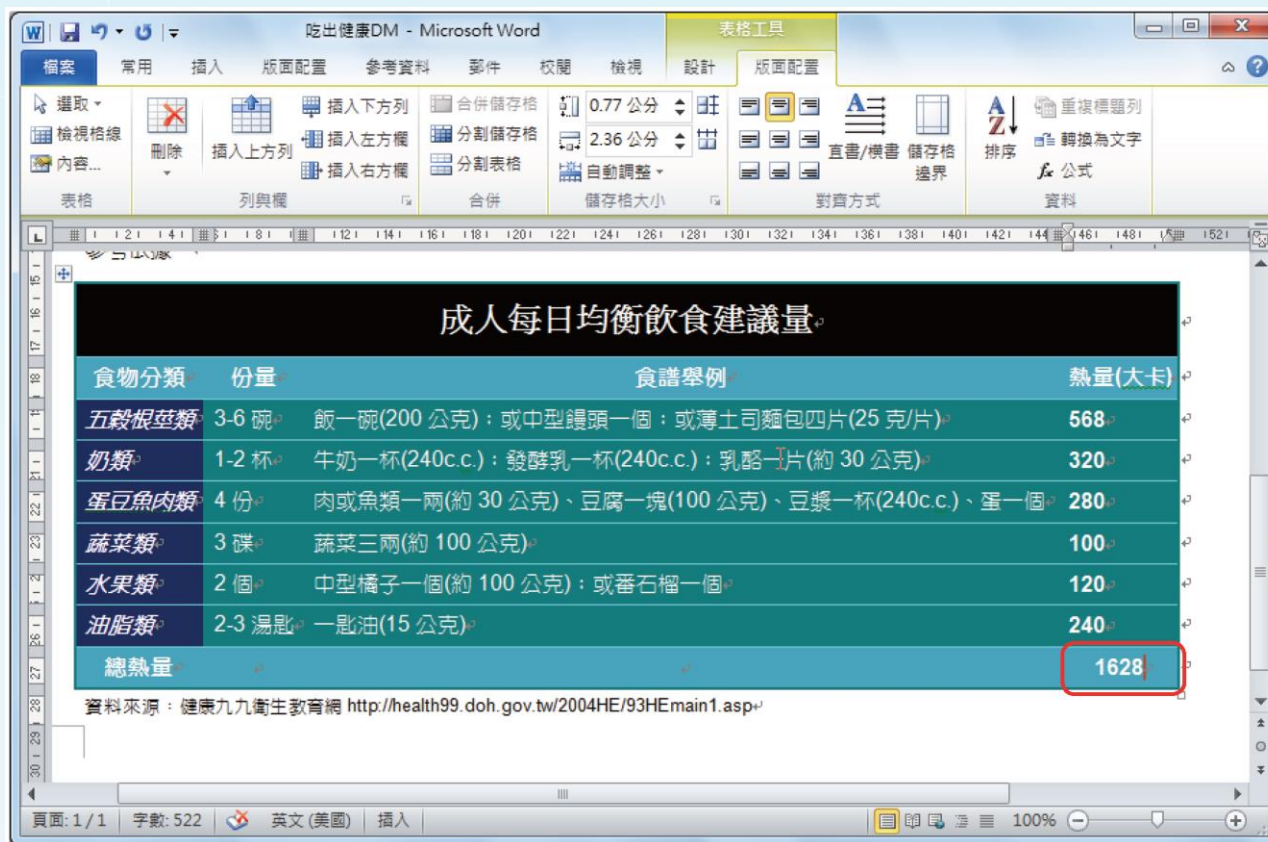
Word自動在表格中插入一個「=SUM (ABOVE)」公式，這個公式的意思是「將儲存格上面屬於數值的儲存格資料加總」，這個加總公式是Word預設的公式。若要比加總的是從左到右的儲存格時，那麼其公式就是「=SUM(LEFT)」。

以下為幾個常用的資料範圍表示方法：

- 「LEFT」表示儲存格左邊的所有儲存格。
- 「RIGHT」表示儲存格右邊的所有儲存格。
- 「ABOVE」表示儲存格上面的所有儲存格。



- 回到文件中，就能在欄位中求得所有熱量的加總計算結果了。



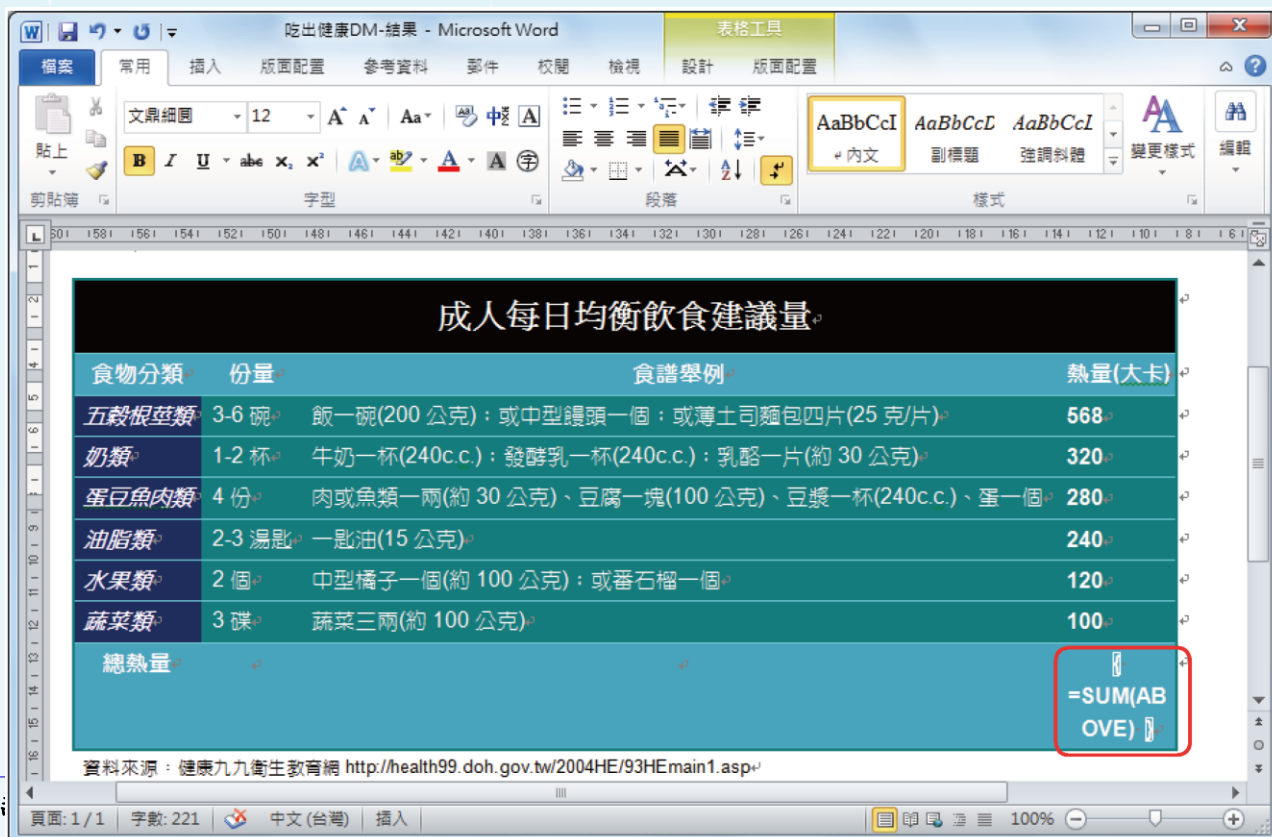
成人每日均衡飲食建議量。

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
總熱量			1628

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>



- 運用公式完成表格計算時，儲存格中所顯示的是結果數字。若想看到儲存格中的公式時，可以按下鍵盤上的 **Alt + F9** 快速鍵，此時儲存格中則會顯示公式。只要按下 **Alt + F9** 快速鍵，就可以再還原顯示計算結果了。



The screenshot shows a Microsoft Word document titled "吃出健康DM-結果 - Microsoft Word". The document contains a table titled "成人每日均衡飲食建議量" (Adult Daily Balanced Diet Recommendation). The table has four columns: "食物分類" (Food Category), "份量" (Portion), "食譜舉例" (Recipe Example), and "熱量(大卡)" (Calories). The rows list various food categories and their recommended portions and examples. The "總熱量" (Total Calories) row at the bottom shows the formula "=SUM(ABOVE)" in a red box, indicating that the formula is visible due to the Alt + F9 shortcut.

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
油脂類	2-3 湯匙	一點油(15 公克)	240
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
總熱量			=SUM(ABOVE)

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

□ 資料排序

先選取欲進行排序的資料列，也就是第2~8列的所有儲存格。接著按下「表格工具→版面配置→資料」群組中的「排序」按鈕，開啟「排序」對話方塊。

The screenshot shows a Microsoft Word document titled '吃出健康DM - Microsoft Word'. The 'Table Tools' ribbon is active, specifically the 'Layout' sub-ribbon. The 'Data' group contains the 'Sort' button, which is highlighted with a red circle labeled '3'. The 'Layout' ribbon is also highlighted with a red circle labeled '2'. In the document content, a table is visible with a red circle labeled '1' pointing to the data rows (rows 2-8). The table is titled '成人每日均衡飲食建議量' and contains the following data:

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或蕃石榴一個	120
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
總熱量			1628

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

- 在出現的「排序」對話方塊中設定排序鍵值。由於選取的表格中包含表格標題，因此在「清單內容」中將「有欄位名稱列」選項核選起來，接著本例只要依照熱量的高低進行遞減排序，所以在「第一階」欄位中點選最末欄的「熱量(大卡)」，選擇「遞減」排序，最後按下「確定」鈕完成設定。



- 回到文件中，就能在文件中看到資料列已依熱量高低呈現遞減排序的資料內容了。

吃出健康DM - Microsoft Word

檔案 常用 插入 版面配置 參考資料 郵件 校閱 檢視

貼上 剪貼簿

字型 段落 樣式

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

頁碼: 1 / 1 字數: 522 英文(美國) 插入 100%

資料來源：健康九九衛生教育網 <http://health99.doh.gov.tw/2004HE/93HEmain1.asp>

成人每日均衡飲食建議量。

食物分類	份量	食譜舉例	熱量(大卡)
五穀根莖類	3-6 碗	飯一碗(200 公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25 克/片)	568
奶類	1-2 杯	牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約 30 公克)	320
蛋豆魚肉類	4 份	肉或魚類一兩(約 30 公克)、豆腐一塊(100 公克)、豆漿一杯(240c.c.)、蛋一個	280
油脂類	2-3 湯匙	一匙油(15 公克)	240
水果類	2 個	中型橘子一個(約 100 公克)；或番石榴一個	120
蔬菜類	3 碟	蔬菜三兩(約 100 公克)	100
總熱量			1628

