

## 107-2 活動花絮成果報告

學 校 名 稱	中山醫學大學		
活 動 名 稱	原住民長輩健康促進營養講座活動		
活 動 日 期	108年06月11日		
活 動 時 間	09:00~12:00		
活 動 地 點	台中市太平區新光里		
活 動 參 與 人 數	共 <u>  6  </u> 人	活 動 對 象	原住民長輩 17 名

### 執行重點績效及特色文稿

#### 一、活動重點及目的：

此次針對都會區弱勢的原住民長者進行進階版營養教育課程，除了複習四月的基礎課程外，也加入老人常見的病症與營養，以教導原住民長者在疾病下該怎麼吃得健康又營養。

- (1) 透過進階版營養教育課程，讓原住民長者了解疾病下該怎麼吃以提升相關知能。
- (2) 經由相關知能的提升可自主管理個人健康，延緩疾病的進程，以減輕家庭之醫療負擔
- (3) 藉由團體互動，鼓勵原住民長者與社會接觸，並且獲得情緒支持。

#### 二、活動特色及執行情形：

本活動特色主要針對原住民長者遇到的病症提供相關知識，包括疾病與飲食的相關性、身體組成測量、簡易室內運動示範與牙齒保健。課後設計三種不同關卡：

1. 身體組成測量。
2. 簡易室內運動。
3. 牙齒保健。

讓長輩透過課程設計與活動規畫讓長輩瞭解疾病下該怎麼吃得健康又營養，相關的預防保健活動以提升健康識能，同學也為長輩們準備小點心，讓整個活動畫下美好句點。

### 活動剪影



老師進行營養知識教育講座



老師帶領長輩們進行健康促進互動



帶領長輩們進行健康促進互動



學生向長輩宣導營養相關知識



老師講解活動進行方式



活動進行中



向長輩說明如何正確使用健康器材並記錄



活動圓滿完成，進行團體大合照