

108-1 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08月06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>11</u> 人	活 動 對 象	原住民長輩 23 名

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

此次營養教育課程是整合基礎與進階的內容再次幫都會區弱勢的原住民長者複習，提醒食物六大類該如何區分及如何去足夠的份數外，也加入老人常見的病症與飲食原則，讓原住民長者可以吃得健康又營養。

1. 整合基礎與進階的營養教育課程，讓原住民長者提升疾病飲食的相關知能。
2. 經由相關知能的提升有助自我管理個人健康，延緩疾病的進程。
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：

本活動特色主要整合基礎與進階的營養教育課程，透過遊戲提供相關知識，包括疾病與飲食的相關性、身體組成測量與簡易室內運動示範。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. 疾病飲食的賓果遊戲。

讓長輩透過遊戲式課程設計與活動規畫讓長輩瞭解疾病飲食也可以吃得健康又營養，以提升健康識能，讓整個活動充滿活力。

活動剪影



老師進行營養知識教育講座



老師講課宣導中



學生帶領長輩們進行健康促進互動



問與答互動中



學生講解小遊戲進行方式



賓果遊戲進行中



學生一一記錄長輩之營養相關諮詢



活動圓滿結束，團體大合照