

110-1 學士班特別演講活動成果報告

活動名稱	【110-1 學士班特別演講】社區營養師的發展與多元專業技能培力		
活動日期時間	110 年 11 月 24 日(三) 13:30 ~ 15:10	活動地點	正心樓 0112 教室
活動參與人數	114 人	活動對象	營養學系學士班

一、活動重點及目的：

本次活動特別邀請天主教聖馬爾定醫院營養室-侯玟伊主任，侯主任專長在長照營養與社區營養，有很豐富的實務經驗，而且侯主任擔任社區營養服務推動暨品質委員會召委，特聘侯主任蒞校與同學分享社區營養師的現況與如何儲備多元專業技能。

首先，侯主任為促進與同學互動，要求同學 3 人組成一組，上課時提問問題，答對分數最高的組別將贈送精緻禮物。侯主任先介紹社區推廣營養中心成立緣由，因台灣正面臨少子化和高齡化，2018 起已成為高齡社會。為照顧年長者，政府希望藉由社區建立預防及延緩失能照護服務體系，透過專業營養師走入社區提供專業指導，營造社區高齡友善健康飲食環境，落實社區健康的生活型態。於是 106 年度首次結合臺中市、臺南市、花蓮縣等 3 縣市政府試辦社區營養教育模式。107 年度擴大辦理至 22 縣市，鼓勵各地方政府設立「社區營養推廣中心」，由營養師走入社區提供專業營養服務。108 年度各地方政府設立之「社區營養推廣中心」並擴充各項服務量能，導入科技資源、發展轉介模式等項目，並加強推廣「我的餐盤」均衡飲食圖像與口訣等健康飲食概念。目前全台 22 縣市衛生局共維運 35 處社區營養推廣中心，聘請了 59 位專職營養師。

社區營養師在全台各社區推廣『我的餐盤』及『三好一巧』健康均衡飲食原則：

我的餐盤六大口訣：1. 每天早晚一杯奶；2. 每餐水果拳頭大；3. 菜比水果多一點；4. 飯跟蔬菜一樣多；5. 豆魚蛋肉一掌心；6. 堅果種子一茶匙。

配合國健署大力推動飲食「三好一巧」，「三好一巧」指的是：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧！

侯主任也說明「社區營養推廣中心」LOGO 牌示文字及圖樣：「飲食」是健康的基礎，提醒民眾要從每天的「食物多樣化」找回愉快心情和身體健康。圖像數字 6 和各類食物結合，再加上愉悅的笑臉，代表以「6 大類食物」為核心，於社區推動「均衡營養」、「快樂健康」的目標。標誌以健康綠色為主色彩，象徵「原味覺醒」，也強調回歸食物的「原態」及「原味」。六大類食物本身以多種色彩呈現，代表食物的彩虹特性；不同顏色的食材孕育了大自然獨特賦予它的健康使命，要健康完滿就必需多色、多元性的攝取各類食物。

社區營養師也是『公共衛生』領域一員，侯主任特別介紹『公共衛生』領域有十大核心工作，包括研究創新、找出解決辦法；監測及評估社區健康狀況，確認、解決並預防其健康問題；探討健康問題背後原因，風險因子及社區中的不平等；強化保護健康及食物安全等的法規；強化知能提供健康教育、賦能；社區資源連結、建立夥伴關係；連結健康照護的資源、提供食物及水等等。

提供社區營養師核心能力及文獻導讀及自評：『社區營養師發展和技能增進指南』第三版
提供最新社區營養推動藍圖-內容涵蓋

願景(全民實踐健康飲食生活型態)、任務(提升國人選擇健康食物的飲食行為、改善國人重要營養素的不適當攝取、促進健康體位及活躍老化)及目標(增加蔬果及為精緻估穀物攝取且多生鮮食材少加工食品、降低含糖飲料糕點等空熱量食品、降低高鹽高糖攝取量等等目標)

最後侯主任勉勵同學要多問多學多看，不斷充實自己，要學會寫營養教育教案，並分享嘉義社區營養推廣中心營養師教案作品-阮ㄟ冰箱-營養師利用保麗龍設計移動式冰箱，在社區教導年長者食材保存原則及正確得冰箱管理觀念。分享「國健署長吳昭軍」與「全聯先生」合作拍攝推廣「質地調整飲食」-#如意鮮蝦雞肉蛋捲與#古早味絲瓜佐魚片米粉湯，在全聯PX TV 當紅節目「爸爸回家做晚飯」播出，該影片示範適合高齡長者的料理，分享質地調整飲食的小撇步，例如透過調理棒攪碎打成泥，以蛋皮及海苔包裹，蒸煮後能提升均勻的軟嫩口感，或把米粉切成約 3 公分的適口大小等。

在侯主任與學生進行活潑有趣的問與答互動中，結束這場精彩演講，惟有營養師走入社區，才能看見專業營養師落實社區健康生活型態的重要。

二、活動剪影：



主持人開場歡迎演講者



講者介紹自身來歷



講者說明演講中將與學生進行問與答互動



演講正式開始



精彩演講進行中



學生認真聆聽演講



精彩演講進行中



學生認真聆聽演講



問與答-講者與學生進行互動



問與答-講者與學生進行互動



主持人、講者於演講尾聲與大家進行交流



致贈感謝狀