

## 107-2 活動花絮成果報告

學系名稱	中山醫學大學營養學系		
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04月23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>10</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：

活動重點針對都會區弱勢的原住民長者：

- (1) 以健康促進活動帶領其進行健康自我管理，來預防疾病的發生，進而減輕家庭之醫療負擔
- (2) 使其融入團體互動，鼓勵其與社會接觸，並且獲得情緒支持。
- (3) 定期提供營養食物，以提升其飲食均衡攝取。

活動目的在營養補給及課程後，期望能有 60% 以上的原住民長者 BMI 數值控制在適中，或從過重或過輕趨於適中；70% 以上的原住民長者經過飲食營養推廣活動的辦理，找到適合的飲食方法來改善目前身體不適或不佳的狀況；有 80% 以上的原住民長者經過飲食營養推廣活動的辦理，發現自己可能導致身體狀況不良的飲食習慣；有 80% 以上的原住民長者經過飲食營養推廣活動的辦理，具備更完善、正確的飲食觀念。

#### 二、活動特色及執行情形：

事前設計原住民長輩健康促進之教案，由台灣原住民族傳統文化暨領域保協會、原住民家庭服務中心、里長等招募及介紹，以 55 歲原住民長者及新光里 65 歲長者為主。活動當日由社團法人台灣全民食物銀行協會資源開發管理部全立偉專案經理及本校營養學系林杏純專案講師，帶領本系 9 名學士班學生，與 17 名原住民長輩進行健康促進營養知識互動及體驗；參加的長輩們都相當熱情及友善，學生們覺得能一起學習是件開心的事也很有成就感，透過活動有效提供台中市平地原住民與山地部落民生物資觀念，並同時宣導飲食營養預防保健，以達到都會區原住民長者健康促進計畫之宗旨。

### 活動剪影



老師進行營養知識教育講座



學生與長輩們進行健康促進互動



學生製作海報向長輩宣導營養知識



協助長輩正確使用健康器材



邀請長輩參與學生設計之遊戲活動

活動圓滿完成，進行團體大合照