

## 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攝取足夠的份數外，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。

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