

臺北市社區營養推廣中心

113 年團體衛教課程企劃書

一、目的：

高齡人口快速成長，依臺北市民政局 112 年 11 月統計資料顯示，臺北市的 65 歲以上人口已經占總人數的 21.93%，已邁入超高齡社會。因應老化社會來臨，銀髮族的健康及生活品質尤為重要！隨著年紀增長，除慢性病罹患率逐年增加外，身體機能亦逐漸退化導致失智與失能等問題發生。依本中心 112 年營養篩檢資料發現，14.4%長者具營養不良及營養不良的風險、13.4%長者有衰弱及衰弱前期的情形、11.2%長者則有吞嚥困難的風險、25.3%及 29.3%長者之小腿圍與握力低於標準值，顯示可能有肌少症的情況發生；除了上述統計資料，本中心亦調查社區長者營養課程主題意願，統整長者期待開課的四個面向，分別是老年飲食、疾病控制飲食、運動及保健食品。113 年本中心依據前述資料規劃多元的課程，以營養課題為主、長者需求為輔，融入社區活動推廣，期能透過各式課程來強化本市長者的營養認知、自我健康管理及相關實作技巧，培養長者正確的營養態度及養成健康的飲食行為。

二、期程：即日起至 113 年 12 月 31 日止。

三、目標：預計辦理 350 場次。

四、對象：本市 50 歲以上長者。

五、地點：本市十二區健康服務中心、里辦公室、共餐據點、社區關懷據點及社區大學等據點。

六、執行策略：

(一) 結合不同場域，並依不同特性及需求進行課程媒合安排。

(二) 安排講師授課，並進行相關營養認知問卷前後測、滿意度調查，俾利後

續進行成效分析。

(一) 營養課程

編號	時間	課程主題	講師	課程內容大綱
1	50 分鐘	營養不良風險， 怎麼測？	營養師	1. 學員討論營養不良症狀 2. 介紹營養篩檢評估表單(MNA-SF) 3. 學會幫自己及他人篩檢營養不良 4. 針對篩檢結果給予相關資源(課程、營養諮詢)
2	100 分鐘	呷全穀，顧健康	營養師	1. 認識全穀三要素 2. 學員討論平日飲食中常見全穀雜糧類食物有哪些 3. 全穀雜糧類對健康的重要性 4. 學員分組討論全穀雜糧類食物購買管道、烹煮技巧 5. 學員分享日常飲食增加全穀雜糧攝取的技巧
3	50~100 分鐘	營養師教您， 三餐怎麼吃？	營養師	1. 介紹均衡飲食概念 2. 學員分組設計我的餐盤三餐菜單
4	50~100 分鐘	三餐老是在外？ 這樣搭配好健康！	營養師	1. 介紹均衡飲食概念 2. 學員分組討論不同外食種類如何搭配健康餐食 3. 健康餐食店家資訊分享
5	50 分鐘	這樣吃~肌力 UP	營養師	1. 學員分享認為哪些方式可以強肌健骨 2. 介紹肌少症對健康的影響 3. 肌少症評估與篩檢方式。 4. 優質蛋白質食物來源 5. 介紹簡單肌力運動項目
6	50 分鐘	老化、衰弱， 與營養有關！	營養師	1. 學員分享老化相關健康問題與徵候 2. 介紹衰弱症及評估篩檢方式 3. 自我檢測衰弱症 4. 該如何挑選正確飲食
7	50 分鐘	打造軟食力	營養師	1. 介紹吞嚥評估工具(EAT-10) 2. 學員討論因牙口問題可選擇的食物質地、質地調整小撇步 3. 學員分享難以咀嚼的食物，討論質地整方法

8	50 分鐘	預防失智 憶起幸福的飲食	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 預防失智症飲食原則(我的餐盤/地中海飲食) 2. 介紹地中海飲食分數工具及進行自我評估
9	50 分鐘	享素新食尚	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 素食的飲食原則 2. 學員討論素食優質蛋白質選擇素食易缺乏的營養素該如何補充
10	50 分鐘	血糖控制有撇步	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解「糖」與「醣」的差異 2. 認識精緻糖與健康風險 3. 學員分享含有精緻糖的食品與飲料 4. 飲食中如何控糖
11	50 分鐘	油!您選對了嗎?	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學員分享油脂食物來源 2. 說明如何挑選好的油品與料理方式 3. 學員討論如何避開高脂食物 4. 油脂保存技巧
12	50 分鐘	得舒飲食~輕鬆降血壓	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識得舒飲食 2. 認識高鹽飲食與健康風險 3. 學員分享日常有哪些含鹽高的食物 4. 有哪些減鹽小撇步
13	50 分鐘	您的「水」喝對了嗎?	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學員討論每天飲水量 2. 說明水分與身體的重要性 3. 每天水分的攝取量 4. 水與飲品的差別
14	50 分鐘	如何吃出績優「骨」	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說明造成骨鬆的原因 2. 介紹有哪些食物易造成骨鬆 3. 如何選擇高鈣食物
15	50 分鐘	腸道順暢~快樂人生	營養師	<ol style="list-style-type: none"> 1. 便秘成因與對人體影響 2. 飲食中如何調整 3. 學員討論日常生活中益生菌來源 4. 益生菌如何補充
16	50 分鐘	節慶飲食 (如繽紛幸福潤餅、 粽情餐盤~攜手飄香、 月圓中秋,餅香濃情、 步步糕升)	營養師	介紹節慶飲食由來及如何製作健康美味特色飲食(如清明節、端午節、中秋節、重陽節等節慶)
17	100 分鐘	我是總鋪師 料理 DIY/示範	營養師/ 廚師	<p>料理示範教學或 DIY 親手做,學習如何製作簡單健康美味餐點</p> <p>備註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 需有廚房設備及烹飪器具,活動上限

				<p>為 20 人。</p> <p>2. 因應場地設備與季節食材(全穀食材或豆魚蛋肉類食材料理)，課程及菜餚將有所更動。</p> <p>3. 需至少 2 名志工協助課程進行。</p>
18	50 分鐘	健康採購作伙來	營養師	<p>1. 我的餐盤口訣</p> <p>2. 學員分享採購技巧</p> <p>3. 認識食品標章</p> <p>4. 認識營養標示</p>
19	50 分鐘	健康吃~免疫 UP	營養師	<p>1. 免疫力低常見徵兆</p> <p>2. 飲食對免疫力影響</p> <p>3. 健康飲食重要性</p>
20	50 分鐘	這樣吃，最對「胃」	營養師	<p>1. 常見胃部疾病</p> <p>2. 脹氣預防飲食</p> <p>3. 胃食道逆流飲食</p>
21	50 分鐘	保健食品聰明選， 健康吃!	營養師	<p>1. 學員分享如何挑選保健食品</p> <p>2. 保健食品功效辨認</p> <p>3. 保健食品成份標示</p> <p>4. 補充族群、補充時間、補充劑量判別</p> <p>5. 均衡飲食</p>

(二) 其他職類課程

編號	時間	課程主題	講師	課程內容大綱
1	50 分鐘	樂活運動享健康	運動教練	1. 了解運動對身體的好處 2. 運動訓練(伸展、有氧、肌力及平衡運動)
2	50 分鐘	健康從齒開始	牙醫師	1. 介紹牙口保健的重要性 2. 正確的口腔清潔照護 3. 口腔機能促進健口操訓練
3	50 分鐘	中醫養生，健康一生	中醫師	認識經絡保健，學習自我保養
4	50 分鐘	中醫食療	中醫師	1. 常見中藥材介紹 2. 不同體質之中醫食療原則
5	50 分鐘	藥品保健食品知多少	藥師	高齡長者用藥安全 長者服藥注意事項 長者詢問常服用藥物及保健食品
6	50 分鐘	怎麼運動練到肺-心 肺運動觀念	呼吸治療師	1. 肺部評估量表與應用 2. 心肺運動動作 3. 個人化的動作設計學習
7	50 分鐘	心情不輕鬆? 認識壓力與放鬆	心理師	1. 認識壓力概念 2. 聊解紓壓原理 3. 練習臨床上有效之紓壓方式
8	50 分鐘	坐著盹龜， 躺著暈袂去?! 如何健康睡眠	心理師	1. 認識睡眠周期 2. 何謂健康睡眠 3. 健康睡眠的方法
9	50 分鐘	膝蓋痛走不遠啊!	物理治療師	了解退化性膝關節炎的預防與治療
10	50 分鐘	你會腰酸背痛嗎?	物理治療師	了解背痛常見原因, 讓我們離它而去
11	50 分鐘	健康運動與演練	物理治療師	1. 健康運動、健康體適能介紹 2. 運動處方介紹、正確運動不受傷 3. 實際演練(如老人防跌健康操等)