

臺北市立聯合醫院
109 年「高齡友善健康均衡飲食
共餐據點相關人員培訓課程」線上課程公告





一、目的：

因應臺灣高齡社會來臨，為追求活躍老化、在地安老，長者營養促進及共餐據點提供高齡友善健康餐食為當前重要議題。將透過教育訓練課程強化共餐社區照顧人員營養相關知能，進而協助本市長者攝取均衡營養技巧，以達社區長者健康促進，落實健康飲食生活行為之目標。

二、主辦單位：臺北市立聯合醫院各院區營養科

三、參與對象：臺北市社區照顧共餐負責人、里長、供餐人員或志工等
相關人員

四、109 年 8 月 31 日至 9 月 18 日已辦理 6 場培訓課程，課程影片名稱、連結網址及 QR code 清單如下表，提供共餐據點人員上網學習，完成 3 項線上課程並以 google 表單填報，前 50 名即可獲得精美小禮物。

<p>1. 顧健康嘛要呷營養 https://youtu.be/mgH-hwYpvtk</p> 	<p>2. 呷營養嘛要顧安全 https://youtu.be/Aona4ILDZgE</p> 
<p>3. 樂齡人生從「齒」開始 https://youtu.be/ajgMGIR0h6c</p> 	<p>4. 健口操 https://is.gd/ejhEEV</p> 

5. 失智症進食問題與對策

5-1：無食慾

<https://youtu.be/6m92PylPzSk>



5-4：貪吃

<https://youtu.be/j8eHgo0cPIQ>



5-2：拒吃

<https://youtu.be/52pKYII9f-A>



5-5：吞嚥困難

<https://youtu.be/BE0ixYrHuUE>



5-3：嗜睡

<https://youtu.be/UnqTGFaoA8I>



5-6：營養對策

<https://youtu.be/VkTQ-EdMkug>



6. 翻轉衰弱肌少

<https://youtu.be/prhcKAZGKCo>



7. 台式地中海飲食

<https://youtu.be/LPABZ5tOpu0>



8. 南瓜豆漿堅果飲

<https://youtu.be/lp-jQF0yvOo>



9. 蔬果綠拿

<https://youtu.be/Z3EsCGJ4o94>



<p>10.南瓜菇菇濃湯 https://youtu.be/zLV9FIQ-p2Y</p> 	<p>11.豆腐小炒 https://youtu.be/0yzk7sbjk_8</p> 
<p>12.和風鮮蝦 https://youtu.be/JPqZF8hfAFM</p> 	<p>13.營養炸醬麵 https://youtu.be/oZtDg9PhuJQ</p> 

五、完成線上課程填報方式：

(1)109.10.25 前至以下網址或 QR code 填報 Google 表單。

(2)精美小禮物將於 109.11.15 前專人親送或郵寄。

Google 表單網址	QR Code	贈禮活動截止日期	據點家數
https://is.gd/Ztctfk		109.10.25.	50

六、若對線上學習課程有問題，可詢問以下聯絡人。

<p>(仁愛院區) 鄭嵐卉營養師 吳玲怡營養師 2709-3600*8152、8153</p>	<p>(陽明院區) 王香蘭營養師 2835-3456*6062</p>	<p>(院本部) 陳薇如營養師 2555-3000*2775</p>
---	---	--