

# 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」

一、目的：

[109.9.1.修正課程表](#)

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、辦理地點、日期及聯絡人(課程報名窗口)

院區	地點	日期 (週一~五)	時間	聯絡人及電話
中興	中興院區 6樓第1會議室	8/31(一)	13-17時	何宜蓁營養師 2552-3234*3046
仁愛	仁愛院區 檢驗大樓6樓 第1會議室	9/09(三)	13-17時	高玉容小姐 鄭嵐卉營養師 2709-3600*8152,8153
和平 婦幼	婦幼院區 (福州街12號) 第2棟7樓會議室	9/10(四)	13-17時	黃彥綾營養師 2391-6471*2833
忠孝	忠孝院區 10樓大禮堂	9/11(五)	13-17時	高劭穎營養師 2786-1288*8021
陽明	陽明院區 9樓大禮堂	9/15(二)	13-17時	王香蘭營養師 2835-3456*6062
松德	松德院區 3樓英莖講堂	9/18(五)	13-17時	陳淑美營養師 2726-3141#1325

五、報名方式：採 google 表單線上報名或請掃描 QR code 報名，額滿為止。

院區	報名網址	QR Code	截止報名日期	額滿人數
中興	<a href="https://reurl.cc/WdK2by">https://reurl.cc/WdK2by</a>		8/24	100
仁愛	<a href="https://reurl.cc/yZVXLM">https://reurl.cc/yZVXLM</a>		9/01	80
和平 婦幼	<a href="https://reurl.cc/qdWl2p">https://reurl.cc/qdWl2p</a>		9/01	100
忠孝	<a href="https://reurl.cc/AqvNep">https://reurl.cc/AqvNep</a>		9/04	100
陽明	<a href="https://reurl.cc/QdKvA0">https://reurl.cc/QdKvA0</a>		9/07	150
松德	<a href="https://reurl.cc/QdKvQb">https://reurl.cc/QdKvQb</a>		9/11	100

六、課程表：

時間	內容	課程大綱	單位/專家
13:00-13:10 10 分鐘	報到	-	聯合醫院 各院區
13:10-13:15 5 分鐘	主席致詞	-	聯合醫院 各院區主任
13:15-14:30 75 分鐘	據點共餐樂～ 顧健康嘛要呷營養	1. 老人營養問題及營養需求 2. 我的餐盤很好記 3. 烹調技巧	臺北市立聯合 醫院各院區 OOO 營養師
14:30-14:40	休息時間		
14:40-15:55 75 分鐘	據點共餐樂～ 呷營養嘛要顧安全	據點供餐安全、小技巧 1. 食材來源及存放原則 2. 人員衛生及洗手時機 3. 器具及環境衛生	臺北市社區營 養推廣中心 吳明潔營養師
15:55-16:05	休息時間		
16:05-16:55 50 分鐘	樂齡人生 從「齒」開始	1. 介紹牙口保健的重要性 2. 認識牙科治療 3. 正確的口腔清潔照護 4. 健口養生操示範與練習	牙醫師公會 OOO 醫師
16:55-17:00	Q&A	-	聯合醫院 各院區
17:00-	賦歸		

- 七、為響應環保，請參加人員自行攜帶環保杯。
- 八、若有課程相關問題，請洽各院區課程聯絡人(簡章頁 1 第四點資料)或陳小姐(02)2555-3000 轉 2775，謝謝!
- 九、如遇天災(如颱風等)或其他不可抗拒之因素，將於本院網站公告並再擇期辦理。
- 十、交通資訊：(簡述如下，若未詳盡請上臺北市立聯合醫院各院區網站查詢)

(一) 中興院區-臺北市大同區鄭州路 145 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
北門站	松山-新店線北門站 3 號出口	3
聯合醫院中興院區(塔城)	9、12、52、274、302、660、797、紅 25、綠 17、304、641、704、785、639、757、798、892、1209、250	2
聯合醫院中興院區(西寧)	811、紅 25、紅 33、9	2
北門站	12、302、304、660、42、9、250、304、622、956、797、9102、藍 29、綠 17	2

(二) 婦幼院區-臺北市中正區福州街 12 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
古亭站	松山-新店線古亭站 7 號出口 往國語日報方向	5-10
中正紀念堂站	松山-新店線中正紀念堂站 2 號出口往國語日報方向	5-10
婦幼醫院	241、249	2
婦幼醫院(一)	1、18、38、235、241、243、295、662、663、706	3
福州街口	1、208、236、251、252、297、644、648、660、849、藍 28、羅斯福路幹線	3

(三) 仁愛院區-臺北市大安區仁愛路四段 10 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
忠孝復興站	板南線、文湖線 2 號出口	8
大安站	文湖線、信義線 6 號出口	10
仁愛復興路口站	37、245、261、仁愛幹線、270、311、621、630、651、665	2
仁愛大安路口站	37、245、261、仁愛幹線、270、311、621、630、651、665	1
聯合醫院仁愛院區站(復興南路)	41、74、204、685、278(回)	4

(四)忠孝院區-臺北市南港區同德路 87 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
後山埤站	板南線 3 號出口，左側步行約 500 公尺	5-8
聯合醫院忠孝院區站	32、257	1

(五)陽明院區-臺北市士林區雨聲街 105 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
芝山站	淡水線 1 號出口，可搭接駁車或公車或步行。 接駁車：週一至週五：07:20~18:10 中午 12:10-13:10 休息	1
步行說明	搭乘淡水線於捷運芝山站出口左轉接福國路，直行至中山北路六段左轉後，右轉忠誠路一段，直行至第二個路口，右轉忠義街看到雨農國小，再步行約 5 分鐘即可到達陽明院區，總步行時間約 15 分鐘。	15
雨農國小站	285、646、紅 12、606、279、203	5
陽明醫院站：	紅 15、645、685	1

(六)松德院區-臺北市信義區松德路 309 號

站名	捷運及公車	步行時間(分鐘)
永春站	板南線至永春站，轉搭： 公車 277 至國稅局宿舍站 公車 299 至松山商職站	10
象山站	信義線至象山站，步行 或轉搭公車： 20、藍 10 公車至國稅局宿舍站下車 37、46、612 公車至松德站下車	捷運站下車直接 步行約 15 分，轉 公車後須再步行 約 10 分鐘
松德站	612、277、37、46、綠 16	7
國稅局宿舍站	207、藍 10、33、46、277、20、 88、信義幹線	10
松山商職站	257、仁愛幹線、286、299、33、 88、信義幹線	10
永春站 接駁車(請注意!! 中午有午休時間)	永春線：捷運板南線至永春站 3 號出口 前方公車候車區，週一至週五 7:50~17:30 (12:30-13:30 休息)	1
象山站 接駁車(請注意!! 中午有午休時間)	象山線：捷運信義線至象山站 3 號出口 後方公車候車區，週一至週五 7:50~17:40 (12:40-13:40 休息)	1