



嘉藥保營系社區營養推廣系列活動 Hi 翻天

嘉南藥理大學保健營養系師生走入關廟東勢社區，自 5 月底起至 7 月 4 日辦理健康飲食課程講座，希望能加強銀髮長輩保健概念，養成正確飲食行為，提升長者健康品質。開辦以來回響熱烈，吸引超過 120 人次參與，包含多位百歲人瑞，參與的同學更從與長輩的互動中培養愛心、耐心與同理心，青銀同場共創樂活人生，活動深具意義，叫好又叫座。

高齡化社會來臨，社區關懷據點也因應而生，嘉藥大力支持台南市衛生局 109 年度維護社區營養教育示範點計畫，規劃 4 場保健飲食營養課程及一場代謝症候群防治飲食講座銀髮族保健飲食宣育活動，由陳姿秀老師負責執行並邀請該校保營系兼任教師、奇美醫院、台南市立醫院、大林慈濟醫院等醫院營養師群擔任講師，與學生一起成立社區營養服務志工隊-「社區營養小蜜蜂」，來向社區長者傳遞正確的保健營養知能。

東勢社區人口約 3800 人，65 歲以上長輩有 700 人，其中有好幾位百歲人瑞，也參加本次營養教育活動。帶隊老師陳姿秀表示，銀髮長輩因牙口退化，飲食多以稀飯為主，菜色欠缺多元性，蔬菜類、魚類攝取量偏少，愛吃滷肉，因此，課程重點是均衡飲食、少紅肉多吃魚，蔬菜不可少等飲食宣導。每星期都會安排不同的主題、設計不同趣味活動，提升課程樂趣，並製作餐點小品，讓長輩在品嚐中了解如何在日常生活落實良好飲食習慣。

進行第一場代謝症候群健康飲食講座，教導民眾如何透過調整飲食習慣，讓喜愛食物與身體健康並存，課後供應軟質營養午餐，體驗健康餐點也可以很



嘉南藥理大學 新聞稿

聯絡人：公關出版組林怡君、吳尚怡
電話：(06) 266-4911 分機 1042、1043
E-Mail：box1042@mail.cnu.edu.tw
box1043@mail.cnu.edu.tw

好吃。第二場主題「我的餐盤」是教導民眾檢視自己的一餐，各類食物要均衡攝取。課程安排畫畫課，請長輩畫出我的餐盤，學員十分投入，上課認真作筆記，與學生打成一片，玩在一起談營養，。之後的主題將針對油脂、蔬菜、蛋白質的飲食習慣進行宣導，希望社區居民長輩們能均衡吃，吃得夠、吃的對、吃得巧，也歡迎社區民眾踴躍一起同樂。

活動過程中趣事連連，當學生用不輪轉的閩南語引導長輩正確營養觀念，生澀的用詞跟腔調逗得長者笑聲不斷，紛紛表示原來營養課程這麼有趣，有吃有玩還長知識，下次還要再來，學生也因為長輩們親切的回饋得到很大的鼓勵，堅定想成為營養師信念。裝扮成小丸子的游家傑說以前覺得高齡者很難親近，現在覺得他們非常可愛，透過系列活動了解長輩需求和溝通技巧，原來將營養知識用親民、生活化方式呈現出來是很重要。

系主任林翠品表示，健康老化不能只是口號，長輩認同就是我們的驕傲，希望透過本校保營系師生的專業與熱忱，引導長輩吃得健康吃開心，同時，透過精心設計系統性的教學活動，增加趣味，建構創新且具外展複製性的社區營養服務模式，提升社區發展的活耀與多元性。

嘉藥校長李孫榮也強調，醫療保健是本校重要發展領域，培育長照產業人才是目前重要方向之一，技職院校的訓練重點不只是學理的教育，更重視實作，鼓勵老師帶著學生走入社區，透過教育部高教深耕計畫專業服務學習的教育模式，結合國家政策發展，引導學生做中學、學中做，老師願意教，學生學會了，社區活耀了，在變化迅速的大環境，創造多贏模式，讓我們培養出來的學生，畢業後有良好的基礎與自信，無縫接軌職場。