

千禧二十
健康落實

千禧二十
健康落實

青年社區健康服務

全國競賽

複審暨頒獎典禮



二十禧
健康落實

青年社區健康服務
全國競賽

複審暨頒獎典禮



青年社區健康服務全國競賽

複審暨頒獎典禮流程

民國112年11月11日 六 ▶ 08:50開放入場

誠品信義店6樓視聽室 (110台北市信義區松高路11號6樓)

時間	活動內容
08:50-09:20	參賽團隊報到
09:20-09:25	複審活動開場
09:25-09:30	貴賓致詞
09:30-10:50	預防醫學組複審簡報 復健運動組複審簡報
10:50~11:00	中場休息
11:00~12:20	代謝症候群防治組複審簡報 營養保健組複審簡報
12:30-13:30	午餐
13:30-13:40	場地整理
13:40-14:00	頒獎典禮流程及團隊獎金請領說明 (請各團隊成員到場聆聽)
14:00-14:02	頒獎典禮開場
14:02-15:00	頒獎儀式 1.預防醫學組 2.復健運動組 3.代謝症候群防治組 4.營養保健組
15:00-15:30	典禮結束 團隊獎金及交通補助請領 (請各團隊成員於現場簽領)

目錄 CONTENTS

- 01 關於「千禧二十 健康落實」青年社區健康服務全國競賽
- 02 評審名單
- 04 入圍作品介紹
 - 06 預防醫學組
 - 16 復健運動組
 - 26 代謝症候群防治組
 - 38 營養保健組





關於「千禧二十 健康落實」 青年社區健康服務全國競賽

有感於國家醫療支出的增加、高齡化社會的來臨，成立於2003年的千禧之愛健康基金會邀集國內具代表性且熱心之醫學、營養、食品專家、學者，共同推動促進營養保健與預防醫學之社會教育、研究發展、國際學術交流，並於2006年起結合產官學力量積極投入「代謝症候群」的公益宣導。千禧之愛期望能透過深化預防重於治療觀念，使國人飲食與生活型態更為健康，並有效降低相關慢性病罹患率。此項工作目前仍積極持續推動中，更希冀更多力量一同將健康散播到全台灣。

今年適逢基金會成立20週年，千禧之愛為了鼓勵大專院校學生一同投入健康促進領域，特舉辦「千禧二十 健康落實」青年社區健康服務全國競賽，盼扶植年輕一代也加入千禧之愛推動預防醫學與營養保健的社會教育工作，以應用所學及新科技、發想新創意來規劃社區健康促進活動，以落實聯合國永續發展目標的SDG3-健康與福祉，亦能讓這些服務學習的經驗做為未來投入職場的準備。



評審名單 LIST OF JUDGES

組別

評審介紹

共同評審

許惠恒 國家衛生研究院副院長暨千禧之愛健康基金會董事長(初審及複審)

吳建遠 衛生福利部國民健康署慢性疾病防治組組長(複審)

李伯璋 臺北醫學大學公共衛生學院講座教授
前衛生福利部中央健康保險署署長(複審)

預防醫學組

蘇奕彰 衛生福利部國家中醫藥研究所所長(初審)

詹鼎正 臺大醫院老年醫學部主任(初審)

林文元 中國醫藥大學附設醫院社區暨家庭醫學部主任(初審及複審)

營養保健組

潘文涵 中央研究院生物醫學科學研究所特聘研究員
(初審及複審)

黃青真 臺灣大學生化科技學系名譽教授(初審)

郭素娥 成功大學醫學院附設醫院營養部主任
(初審及複審)

復健運動組

劉燦宏 衛生福利部雙和醫院醫務副院長
(初審及複審)

郭家驊 臺北市立大學運動科學研究所特聘教授
(初審及複審)

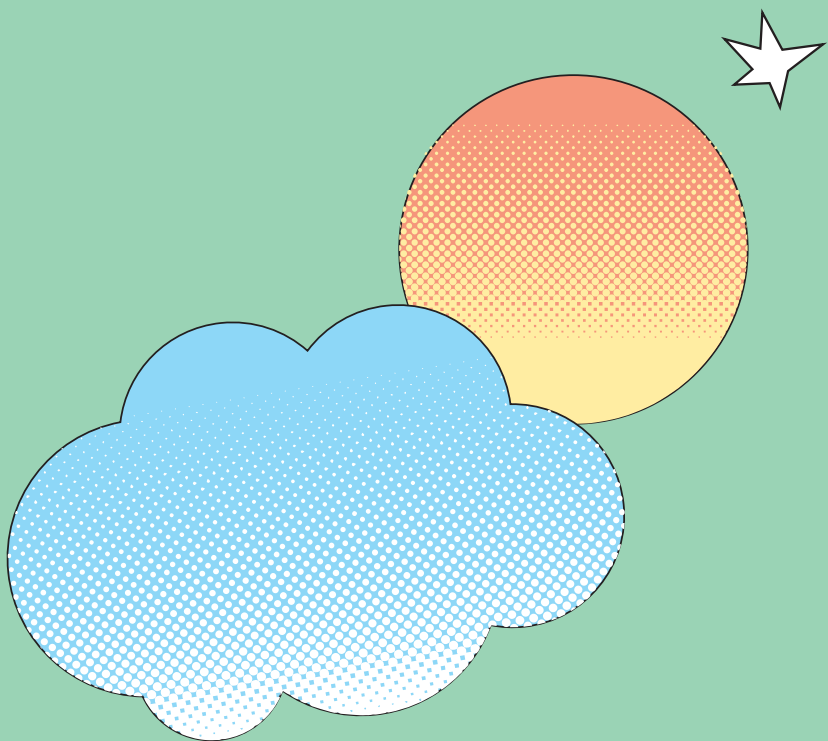
李紹誠 台灣復健醫學會理事長(初審及複審)

代謝症候群 防治組

杜思德 彰化基督教醫院內分泌新陳代謝科
主治醫師(初審及複審)

吳至行 成功大學醫學院附設醫院家庭醫學部主任
(初審及複審)

黃柏勳 臺北榮民總醫院重症醫學科內科主任(初審)





入圍作品介紹

(入圍作品介紹順序與抽籤決定之報告順序不同)





預防醫學組

協助民眾建立健康行為、預防疾病發生。



參賽隊伍

博雅雲

計畫
主題

博雅的生命態度：校園心理健康促進暨自殺防治計畫

團隊
成員

國防醫學院 公衛系 陳軍翰
國防醫學院 公衛系 陳品萱
國防醫學院 公衛系 李侑恒
國防醫學院 醫學系 郭聿睿
國防醫學院 醫學系 陳楷麟
國防醫學院 醫學系 黃合榆
國防醫學院 護理系 黃于芹
國防醫學院 護理系 陳首安

指導
老師

國防醫學院 通識教育中心 許郡倫助理研究員/講師

計畫
內容

療癒飲食：和朋友一起動手打果汁與做餅乾，可排解壓力放鬆身心獲得幸福感，也藉由建立生活儀式感，遠離日常並使心緒更清晰。

拖延&完美主義工作坊：讓同學互相討論並將想法寫下來，同時進行拖延行為量表測驗以及完美主義傾向量表測驗，測驗完後進行講解，讓學生了解內心問題找到未來生活動力。

博雅雲：藉由訪問醫師等專業人士，請教如何促進心理健康、自我紓壓方式、解釋了所謂的心理疾病等，同時也採訪專業老師，講述心理學理論。

博雅的生命態度：將錄音內容製作成冊，除了推廣團隊，並藉此進行衛教、科普心理健康等知識。



透過療癒飲食活動建立健康的飲食習慣也在手作活動培養復原力



團隊到中壢高中向輔導室老師提供博雅的生命態度實體書做為教材使用

藉由拖延&完美主義工作坊教導學生評估自身狀態和自我覺察的能力



團隊訪問葉啟斌教授製作精神醫學節目



療癒飲食活動中帶領學生進行冥想及放鬆以達到平靜



團隊訪問謝茉莉教授製作心理學節目



北護語言健康促進小隊

計畫 主題

促進0-6歲兒童的讀寫能力發展方案:親子共讀

團 隊 成 員

國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 李姵萱
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 張少荊
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 林逸君
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 白亮宣
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 郭一慧
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 何旻芊
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 張承芸
國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 陳映璇

指 導 老 師

國立臺北護理健康大學 語言治療與聽力學系 童寶娟教授

計 畫 內 容

活動開始前會先和孩子們互動，降低他們對陌生環境的害怕，並建立關係。繪本共讀時間(活動開始)則由主講人在台上運用語言治療的技巧來說故事給孩子們聽，並搭配繪本內容與家長及孩子進行互動。講完故事後會有團隊自行設計的故事延伸學習，搭配事先準備好的教具以進行活動。



自製搭配繪本的教材，讓孩子對於繪本內容有更深入的理解

除了帶孩子一起閱讀繪本之外，也為家長示範親子共讀的技巧及方法



在活動結尾前的 QA 時間，讓家長可以針對各自的問題發問與解答



進行繪本共讀的活動



進行繪本共讀的活動



每次活動都會提供許多不同種類的繪本，提供家長與孩子們多樣的選擇

Town中之糖

計畫 主題

糖尿病的預防e學

團隊 成員

中原大學 生物醫學工程學系 曾莉芸
中原大學 生物醫學工程學系 魏上哲
中原大學 生物醫學工程學系 林奕瑄
中原大學 生物醫學工程學系 陳英吉
中原大學 生物醫學工程學系 張路晴
中原大學 生物醫學工程學系 彭祥恩
中原大學 生物醫學工程學系 陳品翰
中原大學 生物醫學工程學系 李莚蓉
中原大學 生物醫學工程學系 游苙煬
長庚大學 放射影像暨放射科學系 博士班 賴彥亨

指導 老師

中原大學 學生事務處衛生保健組 林蕙怡組長

計畫 內容

發現近年來糖尿病患者有越來越年輕的趨勢，因此想由自身出發，喚起年輕族群對於自身健康的意識，內容包含以下幾點：

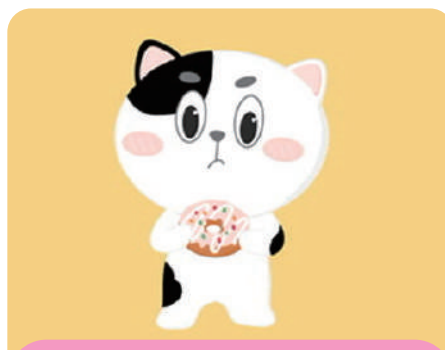
- 1、架設網站:讓使用者可以清楚明瞭糖尿病的相關知識。
- 2、設立自我檢測問卷:能夠即時知道自己的生活方式是否對於自身的健康有危害，並做出改善及預防。
- 3、創立社群媒體:在年輕族群中增加能見度。
- 4、podcast：我們透過整理大眾普遍對於糖尿病的疑問及誤解，用聊天的方式傳達糖尿病相關預防資訊及迷思，使相關知識不再只是枯燥乏味的文字。

開會討論網站內容架構與需要修改地方



問卷檢測結果 高風險警示圖

衛教網站畫面



問卷檢測結果 中風險警示圖



和同學引導說明網站



問卷檢測結果 低風險圖

iHeaDiary

計畫
主題

千禧關懷 頭痛麥擱來

團隊
成員

國立中山大學 醫學科技研究所 博士班 蔡雅岫
國立中山大學 醫學科技研究所 博士班 黃冰妤
國立中山大學 醫學科技研究所 碩士班 陳文德
國立中山大學 醫學院學士後醫學系 顧易哲
國立中山大學 醫學院學士後醫學系 涂智強

指導
老師

國立中山大學 醫學科技研究所 莊承鑫所長

計畫
內容

依據不同場域(里民活動中心及C級據點等)特點，設計適合該場域民眾之衛教活動，包含：問答闖關及一對一教導APP下載及應用等方式，讓民眾透過不同方式瞭解偏頭痛知識。再利用圈叉牌有獎徵答方式，宣導偏頭痛相關衛教內容；此外，提供大腦桌遊、繪畫輔療等，讓民眾學習可運用減壓方式，降低偏頭痛發作頻率及減緩疼痛程度。



崇實里活動中心
有獎徵答活動



阿蓮區樂齡中心偏頭痛衛教宣導



高雄長青活動中心
有獎徵答活動



與台南社區合作的偏頭痛宣導



台南富強里社區偏頭痛衛教宣導



台南七甲里社區
偏頭痛衛教宣導



復健運動組

透過復健及運動增強民眾身體功能或體位，達到特定疾病之防治與促進健康，提升生活品質。



「肌智」特攻隊

計畫 主題

肌少症社區運動團體—跟我「Line」一起，邁向「肌智」生活！

團隊 成員

長庚大學 職能治療系 簡瑞妤
長庚大學 職能治療系 李宜蒨
國立台北護理健康大學 護理系 王亭臻
國立台北護理健康大學 護理系 李欣芸
國立陽明交通大學 生命科學系暨基因體科學研究所 劉冠廷

指導 老師

國立台北護理健康大學 護理系 李慧貞助理教授

計畫 內容

共舉辦5場實體肌少症社區預防健康活動，每場次時長為2小時，包含肌少症評估、三大主題肌少症衛教及肌少症阻力運動之運動團體，共65位、110人次參與。65位參與長者中發現6位可能具肌少症高風險；自兩份衛教量表前後測進步幅度百分比分別為6.37%、10.87%，可知肌少症健康識能有所提升；共34位長者建立起運動習慣，佔活動人數51.52%；且超過九成的長者對活動表示非常滿意。

本次活動研發肌少症預防教具包括：(1)衛教手冊—「認識肌少症」、(2)小腿圍測量量尺—「良尺·量尺」、(3)衛教圖文簡報—「肌少症知多少」、(4)衛教圖文簡報—「養肌好食光」、(5)衛教圖文簡報—「銀髮奇肌」、(6)運動影片—「肌刻救援」、(7)LINE 官方帳號—「肌智生活」。

新北市泰山區大科里活動後合照



新北市泰山區大科里肌少症衛教活動—使用團隊設計之「良尺·量尺」教導測量小腿圍

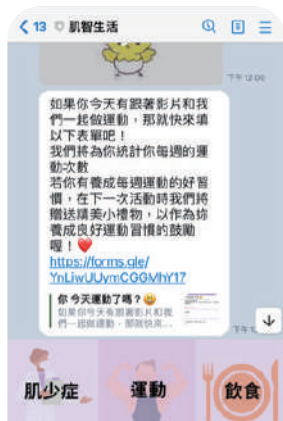
新北市泰山區大科里肌少症衛教活動—〈養肌好食光〉



臺北市北投區清江里活動後合照



臺北市北投區清江里肌少症運動團體活動



團隊建立之LINE官方帳號—「肌智生活」

Forever Young

計畫
主題

動滋動滋好健康

團隊
成員

國立陽明交通大學 生物科技學系 劉曉綦
台北醫學大學 高齡健康暨長期照護學系 賴仔歆
長庚大學 呼吸治療學系 吳雙帆
長庚大學 呼吸治療學系 林儀欣
長庚大學 呼吸治療學系 許育榕

指導
老師

國防醫學院 醫學系 劉峰誠副教授

計畫
內容

利用預防中風、肥胖、肌少症正確觀念設計大富翁闖關遊戲，以及刺激感官的恐怖箱。在闖關大富翁前，先向參賽者衛教關於三種疾病的知識、動作，使參賽者充分理解。再藉由投擲骰子，決定格數，做出格子上相對應的動作或回答問題。在做動作及回答問題的同時，達到預防疾病及正確觀念的建立；恐怖箱為刺激參賽者的感官，放置物品在恐怖箱中，使參賽者盲摸，猜測物品為何。透過此活動來測試參賽者的認知能力且增進聯想能力，使大腦活絡。藉由上述兩個活動來達到復健運動的概念。



進行活動事前宣傳並張貼在活動處的海報

實際帶領進行闖關與衛教



恐怖箱探索, 刺激感官與聯想能力



機會命運任務執行



全體成員及成品合照



新科技-固定式計數呼拉圈之體驗



力思行動隊

計畫 主題

腦動大開之腦力認知與體能課程

團 隊 成 員

臺北市立大學 運動健康科學系 碩士班 李衣羚
臺北市立大學 運動健康科學系 羅雅萱
臺北市立大學 運動健康科學系 陳玉蓉
臺北市立大學 運動健康科學系 劉紫柔
臺北市立大學 運動健康科學系 劉文斌
臺北市立大學 運動健康科學系 蘇宇平

指 導 老 師

臺北市立大學 運動健康科學系 吳品嫻講師/運動防護師

計 畫 內 容

活動設計與目的：本活動融合認知刺激與阻力訓練，設計12週情境式課程，旨在預防並延緩失智與失能的發生。

服務對象：52位65歲以上社區長者。

評估方法：於課程前後進行問卷調查、體適能檢測和蒙特利爾認知評估，作為課程強度調整及成效評估之依據。

結果：長者的肌力、平衡能力、心肺耐力及認知功能皆有顯著提升。

結論：認知刺激融合阻力訓練課程是可行且有效的，可提昇長者參與運動訓練的動機，增進長期健康益處。

動態熱身



BlazePod
燈光反應運動訓練



認知促進運動



緩和運動



平衡訓練



改良式運動大富翁



甜不辣 AKA 跳跳糖

計畫 主題

格格blue: 高齡體感遊戲開發

團隊 成員

長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 簡婕
長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 尤美凰
長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 王卉彤
長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 石妮臻
長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 溫雅旋

指導 老師

長庚科技大學 高齡暨健康照護管理系 游曉微副教授

計畫 內容

活動方案設計原理，包括暖身破冰活動、主活動、收斂與回饋等三步驟執行。先以社區長者習慣的暖身操-心花開舞蹈讓長者伸展筋骨，再由團員自我介紹並說明活動流程，共執行10分鐘暖身破冰活動；主活動初階版是利用腳下的巧拼去做出單雙腳跳的動作(原地變換動作是為了減少失去平衡而跌倒的風險)，踩下感應器後，電腦接收訊號投螢幕將出現下一個跳格子遊戲方塊關卡，接續體感遊戲闖關。進階版玩法則是坐在椅子上，利用腳下巧拼做出雙腳踩的動作(雙格)，坐在椅子上是為了減少跌倒的風險，而椅子上會再放一塊巧拼，用手去壓(單格)，也可增進長者手眼協調。本組設計的產品遊戲玩法結合科技元素，提高社區長者的新奇感；活動後的回饋環節則有助於不斷改進和調整，以滿足參與者需求並確保活動成功達到預期目標。



主持人示範玩法

遊戲前暖身



站姿跳格子



坐姿跳格子



主持人講解遊戲



長者回饋





代謝症候群防治組

代謝症候群患者相較一般人更容易罹患三高慢性病，期能透過預防重於治療觀念或相關活動，降低相關三高慢性病之罹患率。



「做得到的健康建議」 計畫團隊

計畫 主題

澎湖照顧者與一般照顧者機構訓練計畫

團隊 成員

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育研究所 胡廷岳
臺北市立大學 教育行政與評鑑研究所 蕭方茹
臺北醫學大學 藥學系藥學組 盧冠廷
臺北醫學大學 藥學系藥學組 陳柏廷
臺北醫學大學 藥學系藥學組 唐微欣

指導 老師

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育系 劉潔心教授

計畫 內容

進行質性調查、便條紙腦力激盪，運用ChatGPT進行分析，制定適合的簡報模式，增加活動執行成效。以彈性使用的簡報方式，將漁網比喻腎臟，傳達洗腎的預防方式，以利可複製性。採用是非題遊戲，讓聽眾參與並錄影存檔，用以評估演講成效。測驗自我效能是否提升、自覺行動障礙是否下降，提高可延續性。活動後整理照片，將過程撰寫成文章，分享在部落格與社群平台，鼓勵遇到類似問題的長者或照顧者，可透過實際建議改善當下健康狀況。

澎湖看藥袋訓練



詢問長輩對於慢性病了解之問題

計畫介紹及減藥四象限說明



澎湖社區據點演說大合照



透過問答遊戲增加民眾學習動機



飲食及衛教營養餐盤設計



開南健管代謝症候群 防治團隊

計畫 主題

結合社區活動全面守護您的健康，一起拒絕代謝症候群

團隊 成員

開南大學 健康產業管理學系 鍾凱元
開南大學 健康產業管理學系 蕭儀姿
開南大學 健康產業管理學系 梁雅筑
開南大學 健康產業管理學系 林家羽
開南大學 健康產業管理學系 喜中陽七乃
開南大學 資訊傳播學系 范佑璘

指導 老師

中國醫藥大學 醫務管理學研究所 范靜媛副教授

計畫 內容

為讓民眾更能感受代謝症候群對健康的風險，使用大張且簡潔易懂的海報進行衛教，同時運用人體器官及食物模型或圖片作為輔助，加深民眾對代謝症候群的印象。另運用VR影片進行相關疾病認知體驗、也透過有獎徵答加強衛教知識。為強化切身體驗感受，運用任天堂公司研發之SWITCH健身環大冒險遊戲，讓民眾體驗智慧運動及健身的樂趣，並評估運動後對心率的影響，再輔以平版電腦進行個人代謝症候群及三高疾病相關知識及危險因子之評估，搭配教導調配芳療助眠精油，幫助民眾返家後紓壓及入睡。



講台上參加衛教的一組
民眾及台下發報告民眾



代謝症候群危險因子介紹、
代謝症候群相關疾病介紹



氧化壓力及飲食衛教

VR 體驗



Switch (健身環大冒險)



睡眠諮詢及教導如何紓壓

台東鼓舞志工團

計畫 主題

「腰」你好看，三高退散！

團隊 成員

國立臺南護理專科學校 護理科 陳年怡
國立臺南護理專科學校 護理科 彭彥綸
國立臺南護理專科學校 護理科 柯乃云
國立臺南護理專科學校 護理科 翁憫晞
國立臺南護理專科學校 護理科 蔡語芳
國立臺南護理專科學校 護理科 王鉸翔
國立臺南護理專科學校 護理科 陳佳甯
國立臺南護理專科學校 護理科 張景量
國立臺南護理專科學校 護理科 吳嘉珊
國立臺南護理專科學校 護理科 葉玟慈

指導 老師

國立臺南護理專科學校 護理科 蔡秀美助理教授

計畫 內容

先進行為期半年的結構性志工服務培訓(專業知識與技能把關、簡單排灣族語與文化學習等)，並完成原民熟齡衛教繪本繪製。活動中則協助長者進行健康檢測，並根據各據點狀況選擇熟齡衛教繪本及衛教單張進行衛教，藉由活動後延伸遊戲及前後測確保長者充分了解衛教知識。另在健康檢測後，使用健康紅綠燈集點卡判讀長者健康狀況，並給予個別的保健提醒。將檢測數據及內容，做成統計資料並分析結果，和部落的文化健康站原民服務專員交流，提供後續的追蹤關懷。



志工針對長輩的代謝症候群相關疾病，使用衛教單張及簡單易懂的表達方式給予相應的衛教



向長輩介紹健康紅綠燈小卡，並於各項檢測後貼上相對應紅黃綠貼紙，以便長者一目了然，掌握自我健康狀態

製作大本精裝的衛教繪本帶讀，配合電子檔投影在布幕，確保所有的長者都能清楚看到繪本內容



幫原民長輩量血糖，並在測量完讓其了解測量結果及個別性的衛教



確認長者對代謝症候群疾病的認識，視需要給予衛教單及個別性衛教

運用延伸活動白旗與紅旗分別代表對或錯，讓長者來理解代謝症候群相關疾病與預防保健健康行為的正確觀念



義起動吃動

計畫 主題

三低一高維持好，代謝正常沒煩惱

團 隊 成 員

義守大學 營養系 林宥均
義守大學 營養系 桑雯愉
義守大學 營養系 劉宜欣
義守大學 營養系 蔡佳芳
義守大學 營養系 徐禾先
義守大學 營養系 韋伯萱

指 導 老 師

義守大學 營養系 鄭瑋宜副教授
義守大學 觀光餐旅學院餐旅管理學系 簡君倫助理教授

計 畫 內 容

透過簡報及利用淺顯易懂方式講解何謂代謝症候群，並實際量測學員們的腰圍，使學員更深入了解自己與代謝症候群的距離。另介紹我的餐盤飲食模式，並帶入三低一高飲食原則，從最基礎的食物六大類教導學員食物分類，進一步引導其在生活中以健康食物做替換。再讓學員實際動手製作低熱量點心—水果優格冰淇淋，透過親身參與，更能加深對於低熱量點心的印象。另利用設計卡牌遊戲「營養 I Know」讓學員更了解哪些飲食情況是健康的，也能再次複習如何健康地挑選外食。



「腰圍」是代謝症候群的指標之一，透過量腰圍這個環節可以檢視自己的身體狀況，也能加深長者對腰圍標準數值的印象

在活動開始前，帶動跳「我的餐盤」來活躍氣氛，也藉以吸引長者的注意力



和長者一起動手做水果優格冰沙，以手把手的教學方式，讓長者參與整個製作過程，也能訓練手部的協調能力



對長者進行「代謝症候群」的衛教，介紹「三高二害」、「代謝症候群五大指標」、代謝症候群要如何改善以及飲食原則



教導長者如何玩自製桌遊「營養 I Know」卡牌遊戲，藉由攻擊與防衛的遊戲策略，引起長者腦力激盪，也能從中了解食物帶給我們的影響



遊戲結束後，對長者進行飲食的衛教，加深「三低一高」飲食原則的印象。除此之外，長者也能詢問飲食相關問題，我們可以提供解決與改善的方法

健康糾察隊

計畫 主題

『圍基』解除，退！退！退！

團隊 成員

輔英科技大學 保健營養系 碩士班 李品耘
輔英科技大學 保健營養系 楊善富
輔英科技大學 保健營養系 郭于瑄
輔英科技大學 保健營養系 王哲敏
輔英科技大學 保健營養系 朱謙仔

指導 老師

韓怡君老師、輔英科技大學 保健營養系 王柏勝助理教授

計畫 內容

桌遊設計和開發：利用卡牌遊戲將日常生活中攸關食物、運動與代謝症候群之關係融入遊戲中，目標為控制代謝症候群三大指標於正常範圍內，同時檢視自身身體、生活狀況。

代謝症候群衛教及【遊戲式教學】：藉由問答互動方式了解並修正錯誤營養觀念、建立正確營養知識，覺察自我狀態，誘發不良生活習慣改善動機。

成效問卷回饋：調查桌遊進行前後學生之「營養知識、態度、行為」及「桌遊融入教學設計滿意度、接受度」。

桌遊介紹



桌遊指導



宣傳海報

有獎徵答



問卷回饋



桌遊-牌卡



營養保健組

依據民眾不同營養目標來設計飲食衛教內容，達到營養均衡、健康飲食目的。



「銀」養「織」「豐」隊

計畫 主題

「銀」養運動園遊會，健康快樂我最會

團隊 成員

耕莘健康管理專科學校 護理科 丘妮可
耕莘健康管理專科學校 護理科 牛福璟
耕莘健康管理專科學校 護理科 黃宣楹
耕莘健康管理專科學校 護理科 林以馨
耕莘健康管理專科學校 護理科 謝佩娟

指導 老師

耕莘健康管理專科學校 護理科 李麗燕助理教授

計畫 內容

以問答互動方式進行破冰，增進長輩之定向感。再利用自編歌曲加上舞蹈進行熱身運動。透過不同關卡遊戲與長輩互動，如將三大營養素以團隊遊戲方式進行衛教活動，亦能將知識傳輸給長輩；以桌遊形式將食物六大類及食品安全套入其中，使能活化長輩之手部肌群及反應能力；以實驗方式將市售之食品增稠劑加入飲用水中且依長輩需求加入不同劑量，並請長輩品嚐其與原先有無差異。

「營」起您注意，介紹三大營養素之重要性及攝取比例



「銀」色餐盤，利用食材圖片的多樣性，讓長者更加了解食物六大類原則

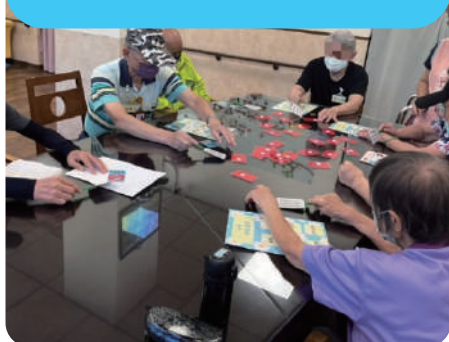
吃得不憂「稠」，依照長者需求介紹食物增稠劑，以供長輩們選擇



吞嚥健身房，自行拍攝示範片帶領長輩，促進口腔活動



「銀」養購物趣，用過程將卡牌翻面，使長者自行配對，與其了解各種食物的營養價值



說明活動結束，並了解長輩對於活動之反饋



肌動戰隊

計畫主題

肌肉無限，肌少不來

團隊成員

開南大學 保健營養系 游紫珊
開南大學 保健營養系 張雲翔
開南大學 保健營養系 張庭熏
開南大學 保健營養系 張博賢
開南大學 保健營養系 陳正元
開南大學 保健營養系 魏子軒
開南大學 保健營養系 周庭語
輔仁大學 營養科學系 梁暄
靜宜大學 健康照顧社會工作學士學程原住民專班 江廷苡

指導老師

開南大學 保健營養系 林淨怡教授/系主任

計畫內容

應用「健康促進生活型態」概念，透過社區營養衛生教育企劃與PDCA提升執行成效，使社區長者學會肌少症的知識、正確飲食與運動，藉此預防或延緩其發生。本團隊企劃了三個營養教案，並分成三次進行，主題分別為知識篇、飲食篇與運動篇，而執行方法應用講述法結合多媒體圖像影音、戲劇教學法、遊戲教學法、小組討論法以及技術示教與回覆示教等。教案施行設計許多小遊戲並採用獎勵機制，激發參與者的學習動機。為使長者日後在家中也能保持運動的習慣以遠離肌少症威脅，在完成三次活動後贈送彈力繩教具給參與者，以提升運動行為持續性。



黃金里蓮華活動進行過程



萬里長城遊戲活動進行

我是神射手遊戲
活動進行過程



調羹乒乓遊戲活動進行過程



卡拉卡拉活動中繪畫及說明活動



長輩學習繪畫受到讚賞及合照

參賽隊伍

公衛五食

計畫
主題

「憶食之間」-培養好食力，預防失智症

團隊
成員

國防醫學院 公共衛生學系 楊曉芹
國防醫學院 公共衛生學系 邱靖恆
國防醫學院 公共衛生學系 王文慈
國防醫學院 公共衛生學系 蕭羽秀
國防醫學院 公共衛生學系 周彥君

指導
老師

國防醫學院 公共衛生學系 蘇遂龍教授

計畫
內容

企劃共執行四次，每次課程約1小時，邀請營養師擔任講師，課程間使用本團隊自行製作的桌遊與課程進行連結，且桌遊上有QR Code讓長者可進一步取得營養資訊。本課程滿意度平均為4分以上（總分為5分）。經由MNA營養評估表前後測，可知經由四週的營養課程介紹，有增進長者對於食物攝取了解與重視。

在課程開始前發放前測問卷，並於結束發放後測及滿意度問卷以評估課程成效



邀請營養師擔任講師教導量測食物食用量的簡易評估工具(第二堂-吃得夠才好)



上完課程後，長者遊玩本團隊自行製作的桌遊，以增進他們對食物六大類的認識(第一堂-認識營養)



帶領長者們跳健口操，以增進咀嚼力(第三堂-吃得下)



課程結合團隊自行製作的桌遊，增進長者對營養的認識，並跟著動作卡的指示動一動防失智。(第四堂-不良飲食習慣危害及疾病)



桌遊的卡牌上有本團隊自行製作的補充資訊QR code，讓長者們能用手機掃描，獲得更多營養資訊



蔬果佔一半 地球更友善

蔬菜類
 順暢綠

水果類
 光采橘

全穀雜糧類
 能量黃

乳品類
 骨健藍

豆魚蛋肉類
 增肌紅

堅果種子類
 護心棕

邀您一起實踐**蔬菜、水果(以3:2比例)佔餐盤一半**，
 可達到健康營養及地球友善之目的。

主辦
 單位



公益
 夥伴



聯合
 主辦



行政院農業委員會農糧署
 MINISTRY OF AGRICULTURE AND FISHERY
 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN