

114 年度「整合性預防及延緩失能計畫」 「社區營養教育推廣中心」課程說明

一、計畫目的

營養為促進高齡長者健康之重要基石，本市於 107 年起設置「社區營養推廣中心」由營養師深入社區提供專業營養服務，輔導社區供餐據點提供高齡友善健康餐食、提供個別與團體營養教育、營養諮詢服務並培訓社區營養照護相關人員(據點負責人、供餐志工、廚師、照護者、新住民及通議員等)，以提升長者照護品質。

營養師針對長者常見之營養問題與迷思，設計多種有趣、淺顯易懂之營養教案，並提供社區長者健康狀況評估及共餐餐食輔導，建立長者健康飲食概念與強化長者生理機能。

二、課程說明

(一)課程內容：營養衛教課程+共餐餐食輔導

(二)衛教主題：

主題	課程名稱	課程內容
主題 1	健康銀髮 嚼對好食用	教導長者軟質飲食、健口操、飲食質地改變及三好一巧觀念。
主題 2	地中海飲食的養生密碼	地中海飲食介紹。
主題 3	營養大作戰 健腦飲食法	預防失智飲食介紹。
主題 4	全穀好健康 健康好穀粒	介紹全穀及未精製雜糧營養價值、臺中在地全穀糧食材及全穀雜糧挑選技巧。
主題 5	屬於臺中的好食材-從產地到餐桌	介紹臺中在地當季的農特產及營養價值、食材標章介紹。
其他	由本局社區營養師安排	安排符合長者需求的課程內容。 (衛教內容為健康飲食、營養相關)

(三)課程時間：每次課程約 60 至 90 分鐘（全程免費）。

三、據點需協助事項

(一)於報名表填寫可安排上課之課程時間(建議填寫多個可行時間，以利課程時間安排)

(二)當天活動配合事項：

- 1.邀集社區長者及志工參加課程活動
- 2.活動桌椅擺設
- 3.社區志工協助長者簽到及入座等
- 4.長者營養風險評估：由社區營養師執行，透過「迷你營養評估量表」評估長輩營養狀況。

四、報名方式(選擇一個方式報名)

(一)填寫課程報名表以電子郵件回傳([如附件](#))

(二)線上報名：<https://forms.gle/HJj35TbpLV2p7UZAA>



線上報名
QR Code

五、聯絡方式

臺中市政府衛生局 社區營養推廣中心

聯絡人：莊小姐

電話：(04)2526-5394 分機 3354 或 撥打營養諮詢專線：(04)2528-0100

E-mail：hbtcm01997@taichung.gov.tw

傳真：(04)2527-0822



114 年度「整合性預防及延緩失能計畫」 「社區營養教育推廣中心」課程報名表

填表日期：114 年 月 日

基本 資料	單位名稱			
	聯絡人		職稱	
	手機		連絡電話	
	E-mail		Line ID  (帳號)	
據點 供餐	時間	☐ 星期一至五 ☐ 僅星期：_____ ☐ 未提供 ☐ 其他_____		
	餐期	☐ 早餐 ☐ 午餐 ☐ 晚餐 ☐ 僅提供點心		
	烹調人員	☐ 據點志工 ☐ 廚工 ☐ 自助餐送餐 ☐ 中央廚房 ☐ 其他_____		
	據點有無廚房 (基本烹調設備)	☐ 有 ☐ 無 ☐ 其他_____		
預計 辦理	日期 (可填寫多個時間)		時間	
	上課地點地址 (需填寫完整地址)			
	長者人數	65 歲以上_____人 65 歲以下_____人	志工人數	
	有興趣之課程	☐ 主題 1 ☐ 主題 2 ☐ 主題 3 ☐ 主題 4 ☐ 主題 5 ☐ 皆可(由營養師安排)		
上課 設備	投影機	☐ 有 ☐ 無	布幕	☐ 有 ☐ 無 ☐ 投影在牆上
	麥克風	☐ 有 ☐ 無	電腦	☐ 筆電 ☐ 桌電 ☐ 無
	身高計 (可量身高即可)	☐ 有 ☐ 無	體重計	☐ 有 ☐ 無

是否曾經接受過臺中市衛生局社區營養師營養教育服務	☐ 有(☐ 營養教育 ☐ 供餐輔導 ☐ 兩者都有) ☐ 無
備註	

聯絡人：莊小姐 電話:(04)2526-5394 分機 3354 傳真：(04)2527-0822
 E-mail: hbtc01997@taichung.gov.tw

本局社區營養推廣中心 Line 群組
 (本局相關活動訊息爾後會公告於群組)

