

# 臺中市政府衛生局

## 115 年社區營養照護培訓手作 DIY 課程

### 【簡章】

一、目的：提升社區民眾、長者及長照相關從業人員對高齡者健康議題之認識，針對高齡長者常見之營養不良、衰弱症及肌少症等問題，規劃結合健康飲食與身體活動之體驗式課程。透過專業知識分享與手作實作參與，強化參與者之營養照顧知能，並提升長者健康促進之生活應用能力。

二、主辦單位：臺中市政府衛生局

三、報名對象：

(一)社區醫事人員、長照服務人員、居家服務員及相關志工。

(二)對營養照護、手作烹飪有興趣之社區長者及一般民眾。

四、報名資訊：

(一)報名費用：免費。

(二)報名網址：<https://signupnew.hbtc.gov.tw/>或掃右方 QRcode 報名。

(三)報名時間：即日起至各課程上課日之前 5 日，或額滿為止。

(四)本活動臺中市衛生局保有課程錄取名單之權利，正式錄取名單將由系統以 E-mail 寄發「報名成功通知」，若無收到通知即代表未錄取。

(五)報名成功後之學員因故無法出席當日課程者，若要取消請提前以 E-mail 或電話告知，以利後續作業。

五、補充事項：

為響應環保政策，請自行攜帶環保杯。

六、課程聯絡人：

臺中市政府衛生局保健科 李小姐

電話：04-2228-9111 分機 70215

信箱：[hbtcm02289@taichung.gov.tw](mailto:hbtcm02289@taichung.gov.tw)



## 七、課程場次、日期及地點：

場次	日期	時間	地點	名額
1	115 年 7 月 16 日(四)	13:10-17:00	臺中市政府衛生局社區營養推廣中心 (臺中市豐原區中興路 136 號)	30

## 八、課程表

時間	主題	服務單位/講師
13:10-13:30	報到、前測	
13:30-14:30	長者運動營養 (肌少症預防、營養與運動組合建議)	郭師妙 營養師
14:30-14:40	休息	
14:40-16:40	手作體驗-飲食質地調整技巧 (實作烹煮、切割與質地分級技巧)	張躍瀧 廚師
16:40-17:00	後測、滿意度、賦歸	