

100 年度護理學院《生命歷程全人關懷特色典範計畫》

各子計畫活動成果報告表

—子計畫 4-1 —

活動時間	100.09.28	活動地點	台中市北屯區東光里里民活動中心
活動名稱	健康 100 健康飲食活動	參加人數	民眾約 30 人
指導單位	台中衛生局	協辦單位	厝邊關懷協會
主辦單位	中臺科技大學護理研究所		
活動宗旨及目的	1. 提倡「聰明吃、快樂動，天天量體重」的健康技巧，養成動態生活的習慣，迎向更精采的生活。 2. 告知減重的要訣不外乎飲食及運動，飲食控制對減重非常重要，運動仍是一個不可缺少的要素。 3. 預防肥胖相關疾病的發生。 4. 宣導建立健康的自我形象及體態，提升自信。 5. 利用厝邊關懷協會於民國 100 年 5、6 月期間，接獲行政院衛生署國民健康局的資料，於民國 100 年 7 月 6 日開始實施減重計畫課程安排，希望能配合大台中地區達成健康減重、促進健康的生活，提升生活的品質，期望讓大台中地區的民眾都能有健康的人生、亮麗的生活！ 宣導三低一高(低糖低油低鹽，高纖維)，三不一沒有(不夜食、不快食、不邊做事邊試吃，減重沒有假期)概念，促進社區居民能有健康飲食概念並落實於他們自己的家庭與家人，大家更能邁向健康人生。		
活動內容說明	1. 三低一高(低糖低油低鹽，高纖維)飲食製作。 2. 健康減重食物烹調法教導 3. 規律運動、要活就要動。 4 心得分享		
精彩內容摘要	1. 民眾報到、測量血壓、體重體脂、量腰臀圍。 2. 老師帶健康操、呼吸吐納肢體伸展。 3. 老師介紹食物分類、健康飲食製作。 4. 學員們分享減重經驗。 5. 頒獎。		



講解健康飲食製作方法



明莉老師介紹食物分類



健康飲食上桌



好多高纖維蔬菜水果



水果優格



好吃的健康飲食，再來一碗



好吃、沒負擔的健康飲食



先做呼吸吐納運動

精彩畫面
回顧



先做呼吸吐納運動



加油！要活就要動



運動完，休息一下



量血壓、測體重體脂、還有腰臀圍



學員吳文玉阿姨分享減重過程



學員很認真喔，得全勤獎！



蘭蓮珠阿姨是健康減重第一名



蘭蓮珠阿姨分享個人經驗