

100 年度護理學院《生命歷程人文關懷特色典範計畫》

各子計畫活動成果報告表

—子計畫 4-1 建構中部地區健康促進中心—

活動時間	100.04.20	活動地點	東光青少年活動活動中心
活動名稱	健康飲食	參加人數	40
指導單位	教育部	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	應用三段五級的預防模式的概念，以參與式服務學習的方式，結合教學與實務，帶領學生進行社區健康促進。以達增進學生應用系科醫護專長參與社區服務之學習效果。		
活動內容說明	本次活動內容以講述為主，透過活動帶領老人認識健康飲食。		
精彩內容摘要	- 社區老人健康評量 - 一般基本資料建檔 - 血壓測量、身體質量指數評量、心跳、血氧濃度測量 - 問卷評量 - 講師講解社區老人健康飲食的原則和居家適用的方法 - 均衡飲食 金、木、水、火、土等五行於健康飲食的應用 - 健康飲食分組實作		

精彩 畫面 回顧		
	老師先講解基本營養要素攝取	
		
	志工公媽媽準備許多食材	學生幫忙分送潤餅皮
		
	分到每位老年人的桌上	今天還有很健康的水果養生果汁



大家自己動手做



分享成果