

輔仁大學 108 年度  
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書

課程名稱	微量元素營養特論
開課單位	民生學院營養科學系
開課學期	107 學年 第 2 學期
修課人數	4
授課教師	駱菲莉老師

中華民國 108 年 7 月

## 一、計畫簡介

### (一)課程說明

#### (1)知識面

- A. 微量營養素之營養與生化代謝功能。
- B. 微量營養素藉抗氧化、抗發炎機制所發揮之預防老化、預防慢性退化性疾病之功能與相關代謝機制。
- C. 微量營養素抗氧化、抗發炎機制及其應用之當代學術研究發展與運用。
- D. 社區營養教育相關教育理論、營養推廣教育方案設計理論。

#### (2)態度面

- A. 依據實證營養學理、營養教育理論規劃社區營養教育、健康促進課程與活動之態度。
- B. 認同、肯定並力行以大學學術研究團隊能量服務資源不足之鄉里單位、善盡大學社會責之價值觀，為社區長期照顧人力賦能。

#### (3)技能面

- A. 自主學習、學術期刊/論文資訊檢索、研究設計能力。
- B. 飲食中微量營養素含量評估與規劃設計。
- C. 人體多元營養狀況(體位、生化、臨床、飲食、身心與認知、身體功能)評估。
- D. 依循 PDCA 原則，評估社區(包括高齡關懷據點)民眾之營養狀況相關問題，依其需求規劃、設計、執行營養推廣教育方案的能力，並持續追蹤、檢核修正。

### (二)合作單位

#### (1)計畫合作之社區或機構

人口快速老化導致人口結構改變。截至 2018 年 4 月，國內老年人口比率已達總人口的 14%，正式成為高齡社會；推估到了 2026 年，台灣邁入超高齡社會，老年人口比率將來到 20%。老年人口的快增長將導致長期照顧的需求和負擔隨之增加。2017 年政府推動「長期照顧十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0)，推動 A(社區整合型服務中心)、B(複合型服務中心)、C(巷弄長照站) 級服務據點之設立，目的在建立以社區為基礎的整體照顧服務體系及提升照顧連續性。C 級社區據點具有“長照柑仔店”的暱稱，顧名思義即為最貼近民眾之服務據點，希望能夠提供在地民眾最迫切需要的照顧和營養餐飲服務，包括問安、訪視、健康促進、社會參與、共餐和預防及延緩失能等服務。

位於泰山的山腳社區發展協會社區照顧關懷據點，以社區自主並結合在地人力及物力及資源，提供年長者初級預防及照顧服務。

#### (2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 因據點經費較為缺乏，大部分肉類食材皆由市場肉販提供，然而提供的肉品種類多為肉販賣剩的，所以種類多為豬皮等油脂含量較高的部位。

2. 實際探訪發現，據點活動安排大多以團康或遊戲活動為主，包括：手語帶動唱、卡拉OK歡唱、談天說故事、其他趣味遊戲等；較少系統性課程和活動之規劃。
3. 因據點位置地處偏遠，資源較為匱乏，安排的活動型態單調且有限。
4. 健康、衛教相關課程和活動主要依賴區公所、衛生局資源不定期的協助，未能有持續性的健康促進活動和課程的安排。
5. 缺少專業師資、人員的協助，活動多由志工人員播放公開影片（如：Youtube上運動教學影片）並帶動，未有專業人員給予正確的建議和指導。

## 二、成果說明與分析

### (一) 方案執行情況說明

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料。學生透過前幾堂課程針對老年人相關微量營養素研究論文了解目前老年人所面臨之各項問題，經討論後，將各個目前長輩所面臨之問題分成三個問題來分組，每組針對問題再去看多篇文獻書寫教案和製作簡報，然後在實際衛教完後，檢討教案中可以再做修正的地方。請參考附件一~六(學生衛教簡報以及檢討報告)

### (二) 執行成果

請參考 申請書內填寫之質量化成果預估 填寫成果

#### (1) 課程成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學理學習面:               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 老化過程生理變化與營養代謝及需求；</li> <li>(2) 微量營養素抗氧化抗發炎機制與健康之關係；</li> <li>(3) 多元營養評估原理與實作能力；</li> <li>(4) 微量營養素營養狀況、體適能與健康促進、疾病預防之關係。</li> </ol> </li> <li>● 問題導向學習(PBL):               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 社區關懷據點高齡者健康促進活動經營問題與需求評估；</li> <li>(2) 微量營養素與健康促進課程與活動規劃設計、執行、檢覈成效、檢討修正(PDCA)；</li> <li>(3) 以實證營養學理為依據，累積知識、設計與規劃健康促進活動。</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學術論文研讀心得報告數量：每人每週1篇以上。</li> <li>● 微量營養素與健康促進方案開發數量：每人每學期1項。</li> <li>● 學生自評之學習成效：滿意度達8成。</li> <li>● 學生對課程之滿意度：期望達8成。</li> </ul>

## (2)社區成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none"><li>● 社區據點之微量營養素與健康促進相關活動可以有專業指導與協助，提供內容與時程都穩定的課程與活動。</li><li>● 社區據點之長者認同據點舉辦活動，樂於參與，並建立起自主健康管理的觀念。</li><li>● 社區長者在營養與健康識能有所提升。</li><li>● 幫助社區關懷據點建構個人自主健康管理資料檔案，協助據點健康促進活動之永續經營。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 社區據點營養與健康促進課程數量依據據點需求與課程師生服務能量有所提升。每位學生能獨立進行1次。</li><li>● 穩定參與社區據點活動長輩提升，缺席率下降。</li><li>● 接受多元營養評估、體適能檢測長輩人數增加。</li></ul>

## (3)社區回饋

可提供民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

- 據點長輩 A: 很開心能有更多的年輕熱血願意來社區關懷我們長輩，有你們這麼有活力的同學來跟我們作伴上課，真的很開心。
- 據點長輩 B: 同學謝謝你們帶那麼多東西來給我們，幫我們測體適能又幫我們評估了那麼多項目，而且上課有獎徵答有得玩又可以學習，真是棒!

## (三)學生學習成效分析

(1)請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

微量元素營養特論修課學生滿意度及學習回饋-線上問卷連結

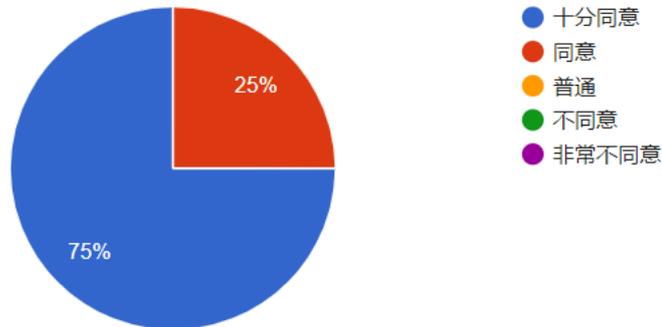
([https://docs.google.com/forms/d/1JxXRRXUhi\\_3FbSc0qQtyvOdxmkjpZWs\\_BV8LI0XxUkc/edit#responses](https://docs.google.com/forms/d/1JxXRRXUhi_3FbSc0qQtyvOdxmkjpZWs_BV8LI0XxUkc/edit#responses))

一、課程結合社區參與展現學習成果

- 可提升個人學習興趣

## 可提升個人學習興趣

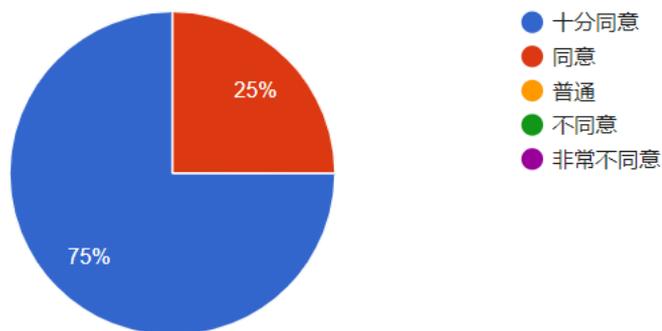
4 則回應



- 藉由社區參與，增加我對課程知識的瞭解度

## 藉由社區參與，增加我對課程知識的瞭解度

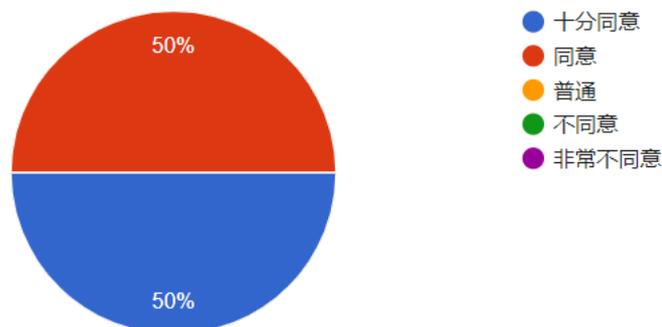
4 則回應



- 這樣的社區參與模式讓我有更多機會接觸到課程以外的知識，達到跨領域學習

## 這樣的社區參與模式讓我有更多機會接觸到課程以外的知識，達到跨領域學習

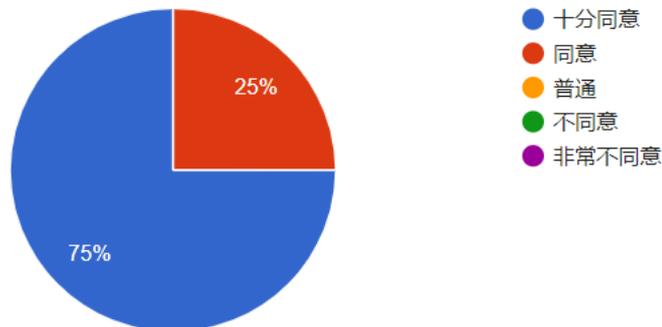
4 則回應



- 我喜歡這樣的課程模式

## 我喜歡這樣的課程模式

4 則回應



二、請就每項問題填寫心得，讓我們在課程與社區參與設計上可以更好

- 參與社區活動，你最大的收穫是什麼？

### 參與社區活動，你最大的收穫是什麼？

4 則回應

學會教案的設計以及實際到社區衛教的臨場感

能夠知道社區中老年人營養知識的狀況，原來他們也不是全都不了解呀！

從文獻中的實證應用到社區衛教的成就感

透過自己設計的教案，並且真正衛教長輩，會有很大的成就感

## 三、學生心得

- 學生 A 回饋:

這次是我第一次寫教案，剛開始拿到教案模板時真的不知道該如何下手，幸好當時有其他人陪我一起討論，還有學長教我們如何用教育理論來寫教案，讓我最後能夠完成我的第一次教案。

社區衛教對我來說是件不太容易的事情，因為在眾人面前說話會讓我非常緊張，並且因為眼睛保健的主題對我來說是相對比較不熟悉的，因此在事前找了很多資料、練習了很多次也修改了很多次 ppt，雖然在工作分配及現場氣氛控制上還有不足，在遊戲的難易度上也還可以再做調整，但還是很開心自己能獨自完成一場衛教，為未來累積多一次的經驗。

- 學生 B 回饋:

這學期參與了很多據點的服務工作，為長輩測量體適能及衛教...等，因此多了許多與長輩相處的機會，也更能體會老人因為老化和疾病所帶來身體上的不方便和不適，雖然長輩們行動較緩慢，還可能會有重聽、有些動作無法做到，但也給了我們許多訓練耐心、練習台語及陪伴的機會。長輩們並沒有因為老化或身體的不適而限制他們的生活，反而會到據點和朋友聊天、唱歌，對於我們的課程及計畫也盡力的參與，反應非常踴躍，讓我對長者的生活有了全新的認識，也多了很多課程之外不同的經驗。

- 學生 C 回饋:

一開始知道要去社區其實充滿期待，但又很害怕自己講得很爛，但是從協助體適能測驗到寫教案就覺得是很振奮我的事，害怕的心情就少了很多，因為長輩們都好可愛，一直邀情我們參與活動，也都記得我們。

寫教案這件事因為有這學期營養教育學到許多理論以及透過學長的指導修改後，發現在編寫衛教順序的時候這些理論真的很好用，我最有印象的就是，要先讓長輩有意識到可能會有得這項疾病的風險，再去加強宣導使用建議的飲食原則，真的是會比起一開始只介紹疾病更有感覺。

而將教案不斷的修改，練習說出來也讓自己更有自信，發現自己做得到，而且也越靠近理想的目標，在大家一起去衛教的時候，也學會從旁協助，觀察長輩的需要，自己在帶領教案的時候也更知道如何跟長輩互動，當長輩們正確的回答有獎徵答時，真的好開心！

或許長輩們不一定能完全記得我們所提供的衛教內容，但我相信他們都從我們身上得到一些小知識，也從我們身上得到許多活力（雖然大部分的長輩本來就活力滿滿），唯一的小缺憾是一直不是很確定到底是要全程用台語還是他們都能通國語。非常感謝駱老師和學長姐的帶領，讓我更瞭解社區長輩的生活狀況，也才知道有這麼多長輩是需要我們多去認識，多去倡導他們在營養方面的認識。

● 學生 D 回饋:

我覺得這學期在社區衛教過程中找到了自己喜歡的方向。寫教案時，想了很久該用什麼主題、社區長輩會需要什麼知識，製作教案時要換位思考、要用什麼樣的方式才能讓長輩聽得懂並且想去做，我覺得這是一個蠻大的考驗。資料的取捨與語言的表達能力都是我在準備教案時的大收穫，衛教的過程也讓我喜歡，阿公阿嬤會很熱情的問我們今天要上什麼課，也很認真地參與活動內容，讓我們看了都很感動！

(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

● 知識面目標：

學生在前面幾堂課程的文獻回顧報告，經由每位同學的分享以及在課堂補充，針對學生們在教案設計的基礎，對微量營養素之營養與生化代謝功能，以及微量營養素藉抗氧化、抗發炎機制所發揮之預防老化、預防慢性退化性疾病之功能與相關代謝機制的了解，大致上有將當代學術研究發展，運用為教案設計的基礎。

● 態度面目標：

經由學生給予的心得回饋以及和社區長輩互動的情況，在態度面都給予正面的回應，能認同、肯定並力行以大學學術研究團隊能量服務資源不足之鄉里單位、善盡大學社會責任之價值觀，為社區長期照顧人力賦能，並提升自我內心的效能，進而提升社區長者對微量營養素知識的效能，達到互助成長的雙贏成果。

● 技能面目標：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

A. 學生們在閱讀理解原文學術研究論文的能力欠佳，但經由課堂分組以及課堂中即時的討論，達到學生們願意自主去學習了解更深入的學術知識，學生對於微量營養素知識面的提升，進而對飲食中微量營養素含量評估與規劃設計能有更多的想法與意見，激發學生們的多方學習。

B. 在實際參與社區衛教活動增加學生們對於評估長者們的多元營養狀況(體位、生化、臨床、

飲食、身心與認知、身體功能)之技能，如:了解長者體適能之操作、各項問卷之評估和結果分析之技能。

- C. 針對附件一~六之學生們的成果呈現和課堂表現，能瞭解學生們對於 PDCA 原則，以及評估社區(包括高齡關懷據點)民眾之營養狀況相關問題，能依其需求規劃、設計、執行營養推廣教育方案的能力，並能持續追蹤、檢核修正改進。

### 三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：預演社區據點的衛教課程，課堂中老師實際上台模擬長輩，做課程實際演練。

照面 3



說明：到社區據點幫長輩們做體適能檢測，使長輩能了解自身的身體體能狀況。

照片 4



說明：學生去社區據點衛教，長輩們都很專心聽講



說明：社區衛教課程搭配實際操作，讓長輩們更有參與感

#### 四、反思與檢討

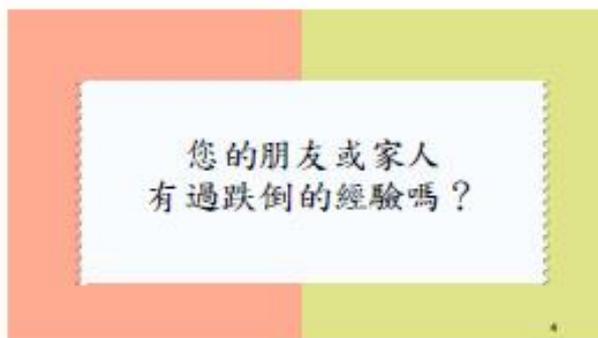
計畫執行過程中，課程設計、課堂經營、實際場域操作等面向遇到的問題或困難之檢討

1. 學生們因為初次設計教案，在理論與實際運用上的連結還需多加磨練，但同學們在實際帶領活動潛能充分做好準備、發揮創意於教材製作，頗有活力，長輩們的反應還算不錯。
2. 在實際場域操作上，學生們因初次舉辦衛教活動，對於臨場處理的反應以及工作上的分配還有些生疏，導致人力上的分配不夠確實，但在後續的檢討中都能覺察問題所在，進行討論與提出未來改進策略，相信學生們能更加有經驗，對日後活動能越加具備應變能力。
3. 在課程設計上，多為互相討論、集結整個團隊的力量去完成社區活動，在小組分工上，還是有些支援的學生較無參與，但藉由小組互評能更加了解每位學生們付出的程度，最終還是希望學生能從小組討論多元學習的方式來增加本課程的目標，而非單一從老師直接教授知識面的東西來吸收。
4. 在課堂經營上，因為學生數不多，在討論上能更加接觸到每位學生的想法與意見，照顧到每位學生，增加學生們對於課堂上的參與度。

#### 五、結論與未來展望

1. 首先非場感謝教發中心的創舉，給予有意願將教學研究工作與社區需求結合的老師、團隊，能有經費支持，幫助我們看到新狀態山社區的大學資源的渴望，以及建立輔大與新莊泰山社區的關係。
2. 學生在社區中每次看到的狀況都是鮮活的實況，融合有社會現實狀況，是教科書、研究論文找不到的。在地連結課程的執行，讓學生在學習上不僅能了解學術實證知識，還能將其運用在實務上，讓學生能學以致用、活用所學、累積實務經驗。
3. 藉由與社區的連結，讓學生更能確切了解目前台灣社會老化情形，以及長者們對於營養知識的認知程度和學習成效，對於日後更多的衛教機會增加更多經驗和學習。
4. 本計畫表定的修課人數只有 4 位碩士班研究生，但實際參與的還有申請人的大學部論文生。未來希望能發展自主學習課程，讓大學部學生之學習也能有學分的實質認證。

附件一、第一組〈顧好身體免跌倒〉衛教簡報



使用藥物

藥物	作用	副作用
降血糖藥	降血糖	低血糖產生暈眩
降血壓藥	降血壓	低血壓產生暈眩
抗組織胺	感冒、過敏	嗜睡、注意力下降
利尿劑	減少體內過多的水份	低血壓產生暈眩 增加上廁所頻率
抗癲癇藥	失眠	嗜睡、暈眩、動作失調



### 跌倒的後果

受傷、關節脫臼、骨折、頭部外傷  
瘀血、疼痛、生活品質變差

頭部外傷  
鼻內出血  
長期臥床  
關節脫臼  
骨折

您認為生活中有哪些環境  
會容易造成跌倒呢？

### 最常發生跌倒的地點

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家中</li> <li>第一名: 傢俱旁</li> <li>第二名: 廁所、浴室</li> <li>第三名: 廚房</li> </ul>	>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 戶外</li> <li>第一名: 人行道</li> <li>第二名: 斜坡</li> <li>第三名: 運動場、庭院</li> </ul>
---	---	--

### 居家安全

**危險環境：**

- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線

### 居家安全

**安全環境：**

- 雜物收乾淨
- 光線要明亮
- 地板要乾燥
- 拖鞋要合腳
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處

### 外出

注意路面的高低落差  
凹凸不平

## 如何預防跌倒呢？

14

### 如何預防跌倒

藥物 定期練習肌力、柔軟度和平衡感



15

### 如何預防跌倒

時時檢測居家環境

選擇適合的鞋子  
褲子不宜過長



16

### 如何預防跌倒

睡覺時，留一盞小燈

起床後不要馬上站起來



17

## 發生跌倒的反應與處理

18

### 自己跌倒了怎麼辦？

- 保持冷靜，不要亂動
- 檢查傷勢和高聲呼救。
- 若附近沒有人幫助時，不要直接站起，應以在地上滑動的方式，到最近的電話求救。



救命~

19

### 自己跌倒了怎麼辦?

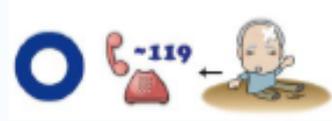
- 隨身攜帶手機，或是哨子能引起他人注意。



20

### 他人跌倒的時候怎麼辦?

- 保持冷靜，不要急著將他拉起來
- 情況嚴重要趕緊撥打119叫救護車



21

## 運動時間!

22

### 防跌運動注意事項

- 勿穿著過於寬鬆或過長的衣褲
- 不要穿拖鞋運動



23

### 防跌運動注意事項

- 椅子要堅固，盡量不要使用有滑輪的椅子



24

### 防跌運動注意事項

- 運動時若出現不舒服，請先暫停運動，勿勉強進行
- 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當熱量



25

### 高齡者健康操

- 建議每週進行至少三次，能訓練肌力以及平衡感，預防跌倒
- 依自身能力調整健康操



26

### 暖身

27

### 肌力－坐姿抬腿



**坐姿抬腿：**坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重複10次。

28

### 肌力－坐姿踏步



**坐姿踏步：**坐在椅上，做踏步動作，重複10次。

29

### 肌力－站立運動



**站立運動：**雙手插腰站起來後再坐下，重複10次。

30

### 站姿下蹲



**站姿下蹲：**手扶椅背，雙腳下蹲，並維持5秒後再站起，重複5次。

31

### 肌力—站姿後抬腿



站姿後抬腿：手扶椅背，輪流將腿往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

32

### 柔軟度—弓箭步



弓箭步：手扶椅背，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳位置有緊繃感，動作停止10秒後，前後腳互換，重複5次。

33

### 平衡運動—踮腳



手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆10次。

34

### 反應力小遊戲 看誰比較快

35

### 回家作業

36

### 複習

- 居家安全：雜物收乾淨、光線要明亮、地板要乾燥、拖鞋需合腳、電線靠牆收
- 預防跌倒：
  - 1) 與醫師討論藥物副作用
  - 2) 練習肌力、柔軟度和平衡感
  - 3) 檢測居家安全
  - 4) 注意自身鞋子、褲子是否合適
  - 5) 睡前留一盞小燈，起床時不馬上站起



37

肌力—站姿後抬腿



站姿腳後抬：手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

32

柔軟度—弓箭步



弓箭步：手扶椅或欄，一腳前一腳後，雙腳腳根不離地，後腳位置有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。

33

平衡運動—踮腳



手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆10次。

34

反應力小遊戲  
看誰比較快

35

回家作業

36

複習

- 居家安全：雜物收乾淨、光線要明亮、地板要乾燥、拖鞋需合腳、電線靠牆收
- 預防跌倒：
  - 1) 與醫師討論藥物副作用
  - 2) 練習肌力、柔軟度和平衡感
  - 3) 檢測居家安全
  - 4) 注意自身鞋子、褲子是否合適
  - 5) 睡前留一盞小燈，起床時不馬上站起



37

謝謝大家

38

附件二、第一組〈顧好身體免跌倒〉衛教實施後檢討報告

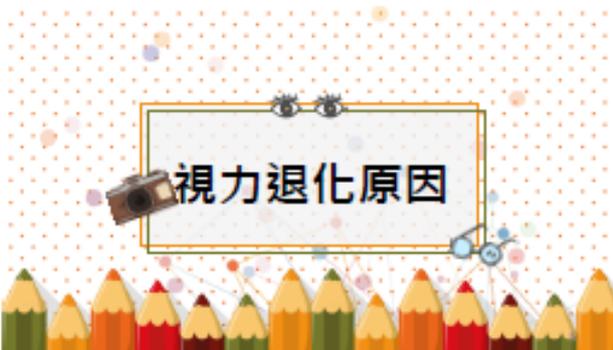
山腳社區發展協會 衛教檢討

日期:2019/05/03

講者:王語萱、吳佩容

主題:顧好身體免跌倒(預防長者跌倒)

1. 一開始上課語速稍快，後來則有漸漸放慢  
改進→需注意長者是否有專心、有反應
2. 因設備問題有很多等待時間  
改進→應與長輩聊天，並請其他同學協助幫忙處理設備即可，勿冷場
3. 運動原先設計 20 分鐘，即跳完整首健康操，但考量現場長輩體力，只做了一半，故活動有提早結束
4. 運動時間與小遊戲長輩熱情參與，反應良好
5. 運動時需注意有沒有長輩沒參與到，並邀請他們參與
6. 運動時注意行動較為不方便的長輩安全
7. 有獎徵答為當場想的，可事先準備
8. 有獎徵答題目都有回答出來，長輩有記得上課內容
9. 簡報字還是太小，後排長輩看不清楚
10. 設計獎勵的部分，可以讓每個長輩都拿到；但也有看到長輩一起分享餅乾，很窩心
11. 可以善用場地空間，在講述內容時不只是站在前面，也可以走到後面跟後面的長輩互動  
在與長輩互動問問題時，如果沒有長輩願意分享可以先分享自己的，然後再問問有沒有長輩想分享



# 常見眼部疾病

## 白內障



水晶體



鏡頭

## 白內障

原因:



吸菸



眼睛外傷



長時間曝曬紫外線  
或輻射線

糖尿病

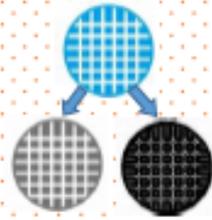


喝酒

## 白內障

症狀:

- 漸進性的視力模糊
- 明暗對比不易分辨
- 色調改變
- 影像昏暗、複視、畏光和夜間眩光

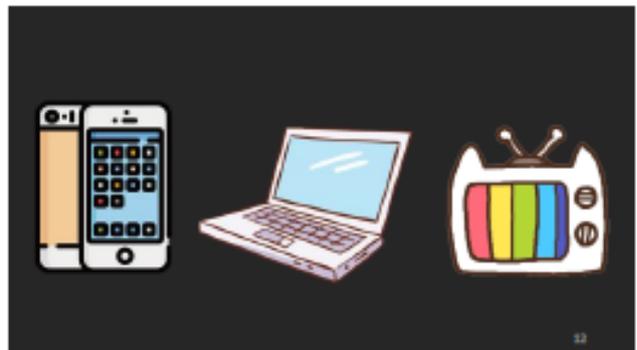


## 白內障

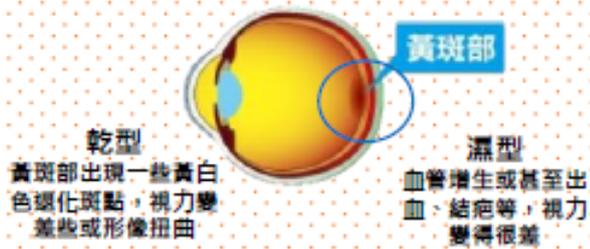
治療&預防:

- 尚無藥物或其他方法可以治療或預防

- 手術摘除，放置人工水晶體



## 視網膜病變-黃斑部病變



33

## 視網膜病變-黃斑部病變

症狀:



34

## 視網膜病變-黃斑部病變

症狀:



35

## 視網膜病變-黃斑部病變

預防:



36

## 視網膜病變-黃斑部病變

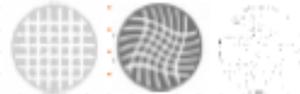
治療:

- 乾型: 無，建議吃抗氧化劑
- 濕型:
  - 雷射
  - 經瞳孔熱治療
  - 光動力療法等治療

37

## 視網膜病變-糖尿病視網膜病變

- 糖尿病視網膜病變是由糖尿病引起的一種視網膜病變，在眼睛方面會而引起視力減退甚至視力喪失。
- 症狀: 視力減退、扭曲、或甚至喪失



38

## 視網膜病變-糖尿病視網膜病變

治療:

- 依據病史、年齡、生活方式、視網膜傷害的程度決定治療方針。
- 許多病例並不需接受治療，而只需定期追蹤觀察即可。
- 雷射治療
- 手術治療



39

## 視網膜病變-糖尿病視網膜病變

注意事項:

- 1 控制血糖
- 2 保持適度的運動及規律的生活
- 3 早期診斷，早期治療，定期追蹤
- 4 糖尿病病患必須至少每半年接受一次眼瞼眼底檢查

40

## 青光眼



健康的視神經  
萎縮的視神經

眼壓升高、視神經受損和視野缺陷



視神經

41

## 青光眼

高血壓:  
收縮壓高於140mmHg或舒張壓高於90mmHg



42

## 青光眼

急性

眼壓突然升高，造成視力模糊、眼球脹痛、頭痛、噁心和嘔吐等

慢性

無明顯痛感，常被忽略，因而延誤了治療的時機

43

## 青光眼

預防:



定期視力檢查  
(40歲以上每年一次)



定期量血壓並記錄

44

## 青光眼

- 治療：  
藥物、雷射和手術來控制眼壓，防止視力再惡化



25

## 吃什麼 對眼睛好?



## 維生素A

- 可幫助光敏感色素的形成
- 肝、蛋黃、胡蘿蔔、南瓜、木瓜、地瓜等。



27

## 維生素C、E

- 具抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物、自由基，避免組織破壞，對水晶體與視網膜有保護的功能。
- 維生素C: 蔬菜、水果
- 維生素E: 紅花籽油、葵花籽油、葵花籽、核桃



28

## 花青素

- 具有高抗氧化及清除自由基的能力，可以維持血管完整性及強化微小血管的彈性，維持正常眼壓並減緩視網膜細胞的老化速度。
- 藍紫色的藍莓、葡萄、茄子、櫻桃、紅石榴、紫米



29

## 葉黃素

- 幫助擋掉傷害眼睛的藍光，使視網膜黃斑部免於受到傷害，本身抗氧化力能夠減少自由基。
- 深綠色蔬菜: 菠菜、綠花椰菜、油菜、青椒、A菜、地瓜葉、芥蘭菜、山萵蒿、四季豆、蘆筍



30

### 玉米黃素

- 能幫助擋掉傷害眼睛的藍光，使視網膜黃斑部免於受到傷害，本身抗氧化力能夠減少自由基。
- 多存在於黃色、橙色的蔬果中，蛋黃中也有豐富的玉米黃素



### 鋅

- 不足會影響維生素A，引起視網膜色素合成障礙，暗適應力減落
- 牡蠣(含鋅)貝類和軟體類海鮮、瘦肉、堅果類如核桃、松果、黑芝麻、開心果等



### 硒

- 視覺的敏銳程度與硒有關，缺硒能誘發晶狀體混濁而致白內障
- 動物內臟、魚蝦、乳類、蛋黃、瘦肉、芝麻、穀物



### DHA

- 促進眼部及視網膜的發育
- 深海魚，如鮭魚、鮭魚、秋刀魚、鱈魚等。



## 日常眼部保健



### 護眼三要



戶外活動  
(2-3小時/天)



30分鐘  
休息10分鐘



定期視力檢查  
(每年1-2次)

### 日常保健



光線要充足



不要在搖晃的  
車中看書及使用3C產品



平日生活規律  
早睡早起避免熬夜

27

### 日常保健



戒菸



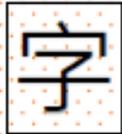
風沙大和陽光  
強烈的日子，  
老年人外出要  
戴上墨鏡防護



多接觸大自然，  
多看遠處綠色  
植物

28

### 日常保健



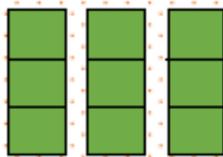
字體不可太小 減少3C產品使用時間

29

### 遊戲時間 大家來找碴



### 規則



一大桌為一組，共三組

積分制：

找到答案快舉手

答對一個得一分

31



1

公布答案

© iStock.com/Sebastian Schmitt/127242

2

找找皮卡丘  
在哪裡?

2

公布答案

找找皮卡丘  
在哪裡?

3

老虎  
在哪裡呢?

找到就舉手，  
一次限答兩聲

3

16  
隻

護眼操

## 護眼操-功用

- 1 放鬆眼部肌肉
- 2 消除眼睛疲勞

59

## 護眼操-注意事項

眼部發炎或皮膚不適不宜進行

眼球部分的按摩切記不要壓迫到眼球，以免造成眼睛傷害

早中晚做一次，每次五分鐘

持之以恆

60

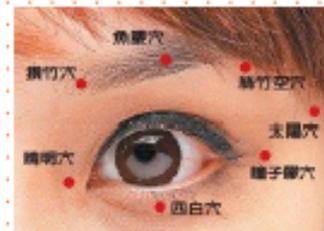
## 護眼操-操前準備

- 手洗乾淨
- 取下眼鏡或隱形眼鏡
- 動作和緩避免過於用力



61

## 護眼操-穴位介紹



耳垂點  
合谷穴

<https://www.youtube.com/watch?v=Oeah3wh58N8>

62

## 護眼操-口訣

- 第一式 按摩睛明穴  
眼睛內側是睛明.力道適中揉一揉  
一二三四五六七.多按兩下眼輕鬆
- 第二式 按摩攢竹穴  
眉頭上面是攢竹.力道適中揉一揉  
一二三四五六七.眼睛明亮視力好

63

## 護眼操-口訣

- 第三式 按摩魚腰穴  
眉毛中間是魚腰.力道適中揉一揉  
一二三四五六七.多按兩下眼輕鬆
- 第四式 按摩絲竹空  
眉尾處是絲竹空.力道適中揉一揉  
一二三四五六七.眼睛明亮視力好

64



## 附件四、第二組〈Eye 健康〉衛教實施後檢討報告

2019/05/10 山腳衛教檢討

主題:眼部保健 講者:陳聖雅

1. 設備問題:不太熟悉設備的使用方式,在從ppt換成影片的時候花了比較多時間;沒有喇叭,必須有人拿著麥克風放大聲音,減少一名人力  
**改善方法:**事先借好喇叭
2. 現場氣氛;一開始的反應還算熱絡,請聽眾舉手是不錯的互動方式,可以確認有多少人有人在聽,比起請他們直接回答,舉手他們會更加願意。但是到了營養素的部分可能因為前面講了太久了,他們開始自己聊天,加上長輩感覺對營養素比較沒有概念,他們比較想直接知道要吃甚麼食物而不是營養素,所以在這段的教學效果感覺比較差。  
**改善方法:**多設計一些互動,不要讓氣氛冷掉,講解方式也可以在淺顯易懂一點,讓他們更清楚知道要吃甚麼營養素
3. 小遊戲:
  - (1)有許多長輩經過講解後還是不太清楚遊戲怎麼玩,或是誤會遊戲的玩法,加上當時現場有點混亂,很多人在舉手搶答,但是我只有一個人,雖然還有其他人幫忙下去向他們解釋與聽答案。但是還是有點人手不足,到後來甚至原本設想好的規則都亂掉了,變成只要有答就有分,不管答案對錯。
  - (2)玩的過程中有聽到一些長輩說太難了,對長輩的眼睛負擔太重,有些長輩會直接放棄不玩。
  - (3)原先設定是一張桌子(4-5人)一張題目,但是後來發現有些桌只有兩位長輩拿著紙,其他人在發呆  
**改善方法:**
    - (1)可以的話應該要增加人手,照顧到各桌,也要事先讓幫忙的人知道答案,讓他們引導長輩,這樣也會比較有參與感
    - (2)遊戲南部可能要減小,或是設計其他更適合長輩進行的活動
    - (3)多印一些題目,增加參與度
4. 有獎徵答:有發生長輩在第一題舉手但是回答第二題的狀況,以及在營養素的部分有好幾位長輩舉手但是都是回答食物而不是營養素  
**改善方法:**在最後先複習一下,幫他們統整今天講過的重點,加深印象之後再進行有獎徵答
5. 因為有些長輩比較晚來,前面有些地方沒有聽到,所以有發生在活動進行的過程中被長輩私下打斷,直接詢問他有興趣的內容  
**改善方法:**請他稍等一下,等活動結束後會詳細跟他解釋
6. 在點人回答是可以盡可能點沒有回答過的人,才不會都是同樣的人在回答



## 預防腎臟病 人生才美麗

輔大營養系 駱菲莉主任實驗室  
主講者：李曉寧 陳瑋瑾

輔仁大學營養科學系 Nutritional Science | 輔仁大學高等教育深耕計畫 | 福祿壽 (Fook Lo Sui) On Campus

### 2017年國人十大死因

- 1 - 惡性腫瘤 (癌症)
- 2 - 心臟疾病
- 3 - 肺炎
- 4 - 腦血管疾病
- 5 - 糖尿病
- 6 - 事故傷害
- 7 - 慢性下呼吸道疾病
- 8 - 高血壓性疾病
- 9 - 胃炎、胃病症候群及胃食管
- 10 - 慢性肝病及肝硬化



資料來源：疾病管制計畫處  
圖：資料庫 製表：記者張明龍

### 國人10大病排名

資料來源：中央健保署

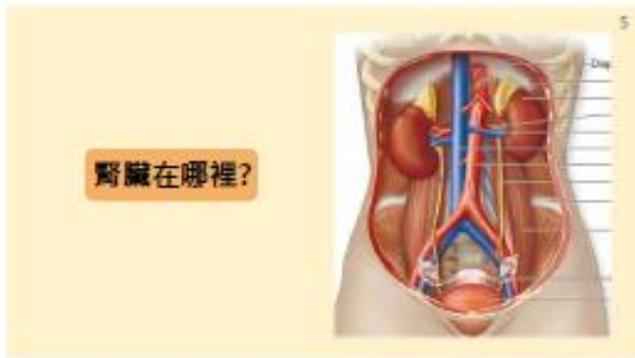
排名	疾病	健保給付總額	總人數
1	慢性腎衰竭	469.6億元	25.8萬人
2	牙齒相關疾病	395.4億元	1070.9萬人
3	糖尿病	256.4億元	142.3萬人
4	高血壓	227.1億元	248.4萬人
5	急性上呼吸道感染	219.2億元	1318.4萬人
6	成人呼吸衰竭	141.5億元	4.7萬人
7	椎間盤突出或下背痛	138.5億元	292.2萬人
8	肺炎	125.5億元	63.2萬人
9	腦出血	120.9億元	28.3萬人
10	思覺失調症及其他精神疾患	119.7億元	13.7萬人

### 什麼是慢性腎臟病?

### 誰最容易得腎臟病?

### 腎臟病症狀有哪些?

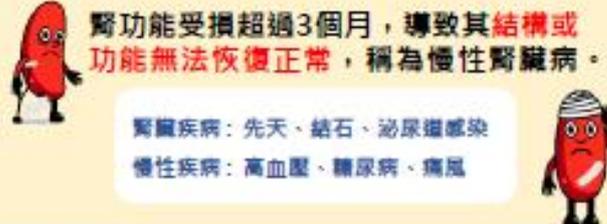
### 預防觀念是什麼?

### 什麼是慢性腎臟病?

腎功能受損超過3個月，導致其**結構或功能無法恢復正常**，稱為慢性腎臟病。

腎臟疾病：先天、結石、泌尿道感染  
慢性疾病：高血壓、糖尿病、痛風



7

**腎臟的功能**

調節水分、體液、血壓

維持電解質平衡

8

**腎臟的功能**

製造荷爾蒙和維生素

清除廢物、排泄藥物

9

**得慢性腎臟病之後?**

10

**腎臟病症狀有哪些?**

**泡 水 高 貧 倦**

小便有泡泡 水腫 高血壓 貧血 倦怠

尿尿異常：頻尿、血尿、會痛

11

**誰最容易得腎臟病?**

糖尿病

高血壓

痛風

12

**誰最容易得腎臟病?**

65歲+

藥物濫用者

有家族腎臟病史者

常見錯誤觀念

13

1. 腰酸、腰痛是腎臟病的徵兆?

初期腎臟病無明顯症狀，必須透過監測腎功能來判斷，**大多的腰痛多半都屬肌肉痠痛或骨病變，和腎臟病無關。**



常見錯誤觀念

14

2. 多喝水可以預防腎臟病?

正常人多喝水可**降低腎結石發生率**  
建議**一天不超過3000 c.c**為佳



常見錯誤觀念

15

3. 針灸、偏方可以治療腎臟病?

目前**無任何醫學實證**針灸、偏方可治療腎病，患者切勿因誤信或濫用偏方使病情加劇或延誤治療時機。



常見錯誤觀念

16

4. 腎臟病患者體虛應多吃補品?

腎病患者可能有特殊飲食限制，**亂吃補品反而容易對腎臟造成負擔**，食用前應先諮詢醫生及營養師。



影片

早發現、早治療  
腎功能可恢復  
良好生活習慣  
腎臟病不會來

19

預防觀念是什麼？

健康生活方式

**三多**  
多纖維、多蔬菜、多喝水

**三少**  
少鹽、少油、少糖

**四不**  
不抽菸、不熬夜、不熬夜、不亂吃來源不明的藥

**一沒有**  
沒有新創社

20

預防觀念是什麼？

多喝水、少憋尿      小心服藥      定期健康檢查

21

預防觀念是什麼？

控制飲食      規律運動

22

鈉含量是甚麼意思？

國健署建議成年人每天鈉攝取量最好不要超過2400毫克，相當於6公克的鹽巴

23

天然食物中也含有鈉

24

調味料不是只有鹽巴會鹹

這些調味料的鈉含量都很高

25

1公克鹽巴      12毫升番茄醬      5毫升高筋      6毫升醬油

26

1公克鹽巴

15毫升      12毫升      5毫升      6毫升

27

名稱	份量	鹽含量
威化餅	1包	3g
蘇打餅乾	4片	1g
吐司	2片	1g
餅乾	1塊	1g
起司餅片	1片	1g
鳳梨	2顆	0.5g
波尼餅乾	2片	0.5g
威化片	1片	0.5g
威化餅	1片	0.5g
番茄汁	1杯	0.5g

成人每日攝食不宜超過6克

28

營養標示

格式一

格式二

1. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

29

鹽多必失

要怎麼減少鈉的攝取量？

30

多選用新鮮的食材      多要求餐廳減鈉(鹽)烹調      多閱讀營養標示

| 食物名稱 | 單位(標準份) | 鈉含量  |
|------|---------|------|
| 香蕉   | 1條      | 15mg |
| 蘋果   | 1個      | 15mg |
| 橘子   | 1個      | 15mg |
| 葡萄   | 1串      | 15mg |
| 草莓   | 1盒      | 15mg |
| 鳳梨   | 1塊      | 15mg |
| 西瓜   | 1塊      | 15mg |
| 哈密瓜  | 1塊      | 15mg |
| 甜瓜   | 1塊      | 15mg |
| 檸檬   | 1個      | 15mg |
| 柳橙   | 1個      | 15mg |



少喝湯



少用鹽及調味醬料

有獎徵答

每天鹽的攝取量  
盡量不要超過幾公克？



預防腎臟病的方法有甚麼？  
(舉一個例子)

腎臟有哪些功能?  
(舉一個例子)

預防腎臟病的方法有哪些?  
(舉一個例子)

腎臟病的症狀有哪些?  
(舉一個例子)

運動和慢性腎臟病有什麼關係?

維持血壓、血糖

健康體態

增強體力

促進新陳代謝

預防疾病



影片

THANK  
YOU



## 山腳社區發展協會 衛教檢討

日期:2019/05/17

講者:陳○瑄、李○寧

主題:預防腎臟病，人生才美麗

### ● 設備問題:

因為新買的投影機投射出來的光線顏色很奇怪，加上使用上不太熟悉，所以一開始在調整投射位置的時候花了很多時間，且簡報中顏色較淺的字會看不清楚，只好用念的讓聽眾知道簡報內容。

雖然投影機的後面有附設喇叭的功能，但因為場地範圍較大，播放聲音時還是需要有人拿著麥克風幫忙擴音，會耗費一個人力，在設備的選用上還需加強，預防相同的情況再次發生。

### ● 現場氣氛:

活動開始的前半段長輩的注意力稍微有些不集中，主要是後面的工作人員在聊天，且有人在台下發放青芒果，現場氣氛有些混亂，我認為應該在活動開始之前先與後面的人協調，或是請同學去禮貌地請後面工作人員降低聊天的音量。

中間的藥物宣導影片可能因為有趣，加上是台語的，有漸漸開始吸引台下聽眾的注意力，大家都有很專心的在看。

後半段我有盡量用白話、長輩聽得懂的方式先讓他們了解飲食與腎臟病的關聯，且與每個人的日常息息相關，藉由一邊講，一邊不時的丟出問題讓台下聽眾舉手回答的方式，使他們保持注意力，加上有小禮物，會讓他們更願意踴躍的發言。

運動影片的部分多數的長輩也都有跟著參與，但可能是運動的強度對他們來說還是太強，加上影片長度約 10 分鐘，有些長輩就開始休息了，可能要選用強度較低的運動或是再把影片長度縮短，可讓長輩全程參與。

運動影片進行的過程中，可能有些長輩私下會有問題想問我們的人員，加上需要有一個人力用在拿麥克風擴音影片的聲音，可以一起幫忙在台下帶活動、巡視的人力就會降低，所以在人力的協調上應該在事前在特別溝通過，設備的部分看能不能配合，比方:預先架設好麥克風的位置，要撥放影片的時候只需要把麥克風放著即可，不需有人扶著…之類的。

### ● 有獎徵答:

有獎徵答所準備的題目對長輩來說可能有點太困難，只有少數的長輩回答得出來，且只回答得出特定幾項，有可能是因為前面在解說的時候速度有點太快，或是他們聽不太懂，所以印象不深刻、回答不出來，下次衛教的時候應該再放慢講解的速度或是把問答的形式改變一下，讓全部人都可以參與，而不是只有幾個人人在回答，但此次的參與度已經比前幾次有稍微進步一點點。

### ● 時間分配:

雖然衛教的總長度有比第一次在長一點，但還是沒有達到一小時，可以在準備多一點非授課的內容，用互動或是小遊戲的方式讓長輩複習當天衛教的內容，這樣可以加深他們的印

象，我也可以確保他們真的有聽進去，且沒有曲解衛教的內容。

- 其他：

在與台下聽眾互動或是問答的時候，會有長輩害羞、聲音很小，或是沒有人要舉手回答的情況，因此有時我會直接將麥克風遞給前三排的長輩，請他們幫忙回答，有位阿姨後來就害羞的表示不要一直請他回答，把機會讓給別人，改善的方法：我應該在衛教的時候在放開一點，走下去或是站在場中與其他長輩互動，而不是一直將活動範圍侷限在台前及台上。