

輔仁大學 109 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式團隊

成果報告書

團隊名稱	微量營養素研究室
團隊成員	林建淵、陳宜蓁、詹芸君、 郭哲遠、鍾佩璇、陳聖雅、吳佩容
指導教師	駱菲莉副教授

中華民國 109 年 12 月

一、計畫簡介

(1)計畫合作之社區或機構

- 本計畫和泰山區衛生所社區護理師合作，承接社區「預防及延緩失能照護計畫」，於貴子社區關懷照顧據點及義仁社區關懷照顧據點辦理社區高齡者營養健康促進衛教活動。

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 據點之活動安排，主要以自發性的休閒娛樂，如：卡拉 OK 為主；型態較為單一，未有帶狀活動之安排。
2. 據點可連接之資源較為匱乏，安排的活動有限；主要依賴區公所、衛生所等地方局處不定期的協助，未能有持續性的健康促進活動和課程的安排。
3. 據點缺少專業師資、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。
4. 據點的餐食供應，未針對年長者之飲食營養需求和疾病預防的觀點，進行餐食的規劃和設計。

二、成果說明與分析

(一)方案執行情況

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

1. 實際走訪社區，瞭解社區健康促進活動辦理情形，以及社區共餐之狀況。
2. 透過「銀髮族體適能檢測」以及「整合性功能評估」瞭解該社區據點高齡者身體功能及營養狀況。
3. 學生團隊與衛生所社區護理師、據點負責人針對據點高齡者功能及營養狀況，進行討論，進一步安排及規劃適合據點高齡者之社區營養健康促進衛教活動(附件一、輔仁大學營養科學系-微量營養素研究室-衛教課程活動方案；附件二、義仁社區 109 年度長者健康促進站及健康促進社團活動時間；附件三、貴子社區 109 年度長者健康促進站及健康促進社團活動時間)。

(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，並請於本報告書末附上活動日誌記錄

(1)團隊成果

質化說明	量化說明
1. 透過社區走訪，以及和據點負責人溝通討論，瞭解目前社區經營及膳食營養提供之困境；學生團隊成員實際於社區執行「銀髮族體適能檢測」、「整合性功能評估」等之施測，則可以更瞭解社區高	1. 與 <u>2處</u> 社區關懷照顧據點合作辦理社區營養健康促進衛教活動。 2. 共計開發「代謝症候群」、「延緩失智」、「牙口健康」、「免疫提升」、「視力保

<p>齡者營養及身體功能現況。</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對社區高齡者「銀髮族體適能檢測」以及「整合性功能評估」之結果，進行衛教活動教案設計；透過方案的實際執行，以及社區高齡者之臨場反應，調整衛教之內容與執行方式。 於方案結束後，進行後續之「銀髮族體適能檢測」以及「整合性功能評估」施測，檢覆方案成效，並進一步進行教案的檢討與修正。 	<p>健」、「肌少症預防」、「骨質疏鬆預防」等 7個 不同主題的高齡營養教育、推廣方案。</p> <ol style="list-style-type: none"> 針對上述 7個 主題，開發共計 12組 營養、運動活動之衛教教案與教材。 學生團隊通過教育部體育署「體適能檢測員」考核4人；「體適能指導員」2人。
---	---

(2)社區成果

質化說明	量化說明
<ol style="list-style-type: none"> 社區據點導入營養師、合格體適能指導員等專業人員，進行營養健康促進相關活動之規劃與指導。 社區據點之年長者，對活動內容產生興趣，主動要求授課團隊講師(成員)教導長者「我的餐盤」口訣歌及舞蹈動作，於每次衛教活動後練習、覆誦，以養成均衡飲食的習慣。 參與活動的社區長者，於衛教課程及活動中之提問、討論次數增加；課程中亦主動要求授課團隊講師(成員)帶領長輩進行一段有氧運動訓練(舞蹈)作為課程的結尾。社區據點負責人、志工持續監測參與社區活動的長者之身體功能狀況與變化，積極與衛生所溝通引進健康促進活動。 義仁社區據點於109年末參加國健署「2020阿公阿嬤逗陣來」活躍老化競賽，以團隊衛教活動中教導的「我的餐盤」口訣歌及有氧運動舞蹈作為表演項 	<ol style="list-style-type: none"> 社區據點導入主題性帶狀健康促進活動；針對社區高齡者設計12週不同健康主題之營養飲食與健康促進衛教活動。 每週固定參與社區據點之長者人數增加，缺席率亦降低，並持續吸引新的社區長者加入。 配合泰山區衛生所「預防及延緩失能」活動方案，本次共有40位社區長者接受多元營養評估以及體適能檢測。

目，榮獲「最佳活力獎」。

(3)社區回饋分析

民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

合作單位人員心得 1：

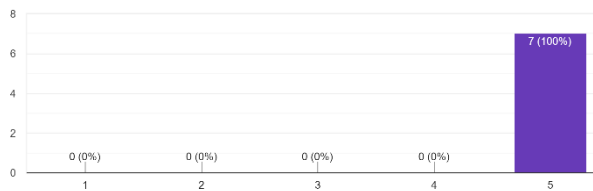
『以往的衛教課程，大多是老師在台上講，長輩在下面聽。如果長輩對當天的課程沒有共鳴，常常就會引不起長輩的興趣，也達不到衛教的效果。跟之前其他單位來上課的老師比起來，輔大來的老師跟長輩們的互動更熱絡；老師上課用生活中常見的例子跟長輩們做討論，他們也更積極、更有興趣。除了上課，輔大的老師也實際帶長輩做運動，糾正長輩們的運動姿勢，就算沒有老師帶，長輩在家也可以自己簡單運動，可以幫助他們養成運動的習慣。有些課程也會安排餐點實作的活動，長輩只要有的吃都很開心；但是更重要的是，教長輩做的餐點都很簡單，他們在家裡也可以自己做，讓他們知道其實在家裡自己做，也是可以吃得健康營養的。』

(4)學生學習成效分析

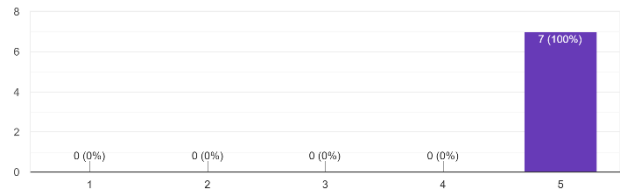
請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

問卷連結：<https://reurl.cc/MZWVnn>

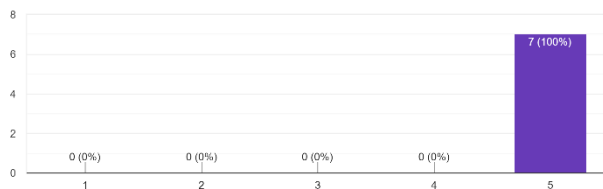
1.能提升我對課程的學習興趣
7 則回應



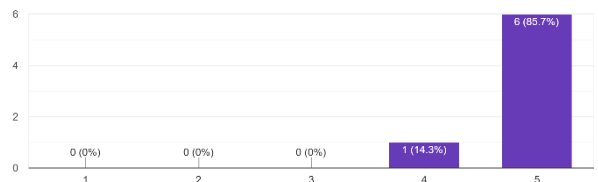
2.我願意投入更多時間參與課程活動
7 則回應



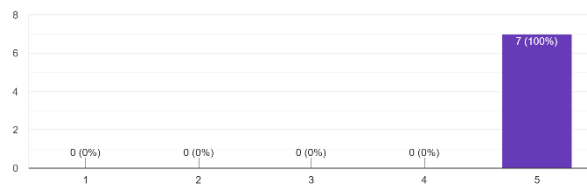
3.有助於我更深入地學習到專業知識
7 則回應



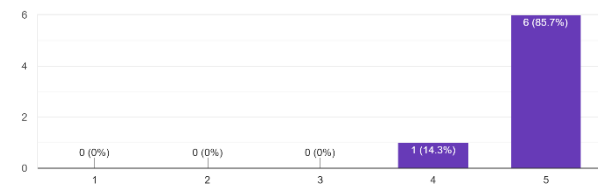
4.讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合
7 則回應



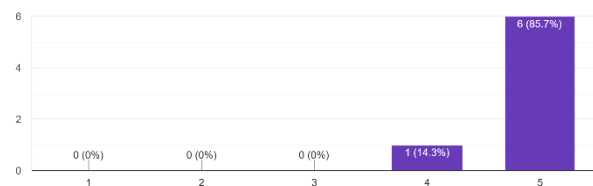
5.讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力
7 則回應



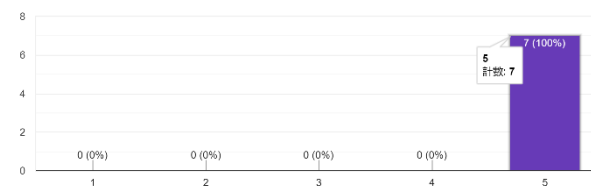
6.提升我解決問題的能力和經驗
7 則回應



7.這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔
7 則回應



8.我更喜歡這樣的課程設計
7 則回應



三、學生心得與回饋

每位學生至少 300 字

團隊成員心得 1：

『第一次跟著團隊一起到社區舉辦活動，得到很多實務帶領活動的經驗，也認知到團體的重要。為了準備各主題的衛教內容以及帶領活動，團隊和我一起做了很多功課和練習，我也發現當自己對於講稿和動作的熟稔至可以靈活變化時，就有更多時間可以觀察參與者的反應與當下所遇的困難。在骨質疏鬆主題的活動帶領中，我們使用彈力帶設計從上肢到下肢的阻力動作，以及做了一輪骨質疏鬆操。這些活動的設計除了有保健的作用之外，更重要的是安全。我們甚至上了體適能指導的課程，精進自己在帶領長輩的能力，包含指令要簡單扼要、長輩的動作指導原則等。此次我們也帶領自己動手做用傳統豆腐製成的月見糰子，尤記得貴子的參與者眾多，所以我們事前先將食材分裝好，希望達到操作上的最佳效益。十分感謝據點的所有人，提供硬體設備而增加活動的便利性，以及提供人力觀察有困難的長輩並給予幫助。我也很感謝我的團隊在每一場全力支持，讓所有的活動都能順利進行與落幕。』

團隊成員心得 2：

『在考上輔大研究所之後，從來沒想過自己會是做公共衛生類型的研究，也從進到研究室開始與社區密不可分。

漸漸的有許多機會可以到社區幫長輩們做體適能檢測、對長輩們進行營養衛教。雖然就讀大學時也有過社區衛教的經驗，但當時是以為課程需要的心態來看待的。

而與現在的社區衛教比起來意義卻是不一樣的，我認為現在是以「服務」的性質來幫助社區中的長輩們，教導他們認識普遍高齡者常見的慢性病預防保健、瞭解正確的營養知識及概念，學會在家自己開伙也能吃得營養吃得健康！

一開始到社區衛教難免會覺得不自在、衛教過程無法很流暢，雖然自己蠻享受與長輩們相處且自己也身受長輩們喜愛，但面對人群衛教的緊張感還是蠻大的，往往可以講一小時的主題半小時就講完了。

漸漸的也瞭解在社區衛教有許多需要特別注意的重點，像是對社區長輩衛教時千萬不能像報告作業一樣一成不變。在社區與長輩衛教最需要的是「互動」，除了互動之外，也要適時的在衛教中加點幽默感，如此一來，只要長輩有了興趣，自然就會比較願意聽前面的報告者

講解。

之前聽過許多社區長輩說，其實他們很喜歡也很歡迎我們到社區為他們帶活動、教導他們健康正確的相關營養知識。對待我們就像自己孫子一般，這也就是為什麼我會特別喜歡在社區和長輩相處的原因！』

團隊成員心得 3：

『雖然在社區衛教的日子沒有很長，但是能夠將所學透過實際的餐食製作及運動課程來幫助社區的長輩維持身體健康、增加他們對於疾病的認識，而社區長輩也給予我們的回饋也讓我們有滿滿的成就感，每次回去都希望下次的活動可以設計得更好，讓長輩們可以在衛教的兩、三個小時裡開開心心的學習，並且教學的東西能夠吸收進去。

我們的課程設計我覺得對長輩而言是非常新鮮的，雖然之前也在其他社區據點施行過相似的衛教內容，但是礙於那時有研究設計的考量，所以有些東西可能沒有辦法完完全全的投射在長輩身上，而這次的社區據點不同，理事長放手讓我們去實行我們所設計的課程內容，所以在這個據點教學方式比較沒有阻礙，而且相對來說比較有發揮的空間，對於我而言是非常重要的經驗，也謝謝據點長輩每次上課的熱烈歡迎及支持。』

四、照片錦集

請提供 4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明

照片 1



說明：活動講師於據點外之廣場對社區長者進行運動指導。

照片 2



說明：參與營養健康促進衛教活動之長者和團隊成員合照

照面 3



說明：活動講師於位教活動中帶入實作之課程，教導社區長者既簡單又營養的餐食之輩技巧。

照片 4



說明：團隊成員帶領社區長者進行「我的餐盤」口訣歌舞蹈練習。

照面 5



說明：團隊成員帶領參與社區活動活動的長輩進行有氧運動訓練。

照面 6



說明：團隊成員帶領參與社區活動活動的長輩進行肌力運動訓練。

照面 7



說明：全體義仁社區據點長輩於「活躍老化競賽」現成合照。

照面 8



說明：全體義仁社區據點長輩於「活躍老化競賽」現成合照。

照面 9



說明：義仁社區據點於「活躍老化競賽」表演「我的餐盤」口訣歌舞蹈。

照面 10



說明：義仁社區據點理事長、志工隊長代表社區領取「最佳活力獎」。

五、結論與反思

109 學年度之在地連接健康促進課程 - PBL 團隊模式，本團隊結合過去一年中，「微量營養素特論」和「營養與體適能」之**高教深耕計畫在地連接健康促進課程**所學習之知能和所累積之經驗，分別從營養、身體活動、以及自我健康管理層面，設計營養健康促進衛教活動，藉以提升長者健康意識，以達到預防慢性病、促進健康之目標。

本年計畫，有幸能和在地衛生單位 - 泰山區衛生所合作，承接「義仁社區關懷照顧據點」以及「貴子社區關懷照顧據點」之**預防及延緩失能**活動方案。透過**多元營養評估**以及**銀髮族體適能檢測**，可以了解目前社區長者所面臨的營養和身體功能層面之問題；團隊成員可以依據社區長者健康識能程度、身體功能狀況，進行衛教活動方案與教案的設計。過程中，亦訓練團隊成員觀察長者的活動與互動狀況，並適時調整衛教活動內容及訓練強度，以符合長者需求；最後透過活動後評估，進一步了解活動成效。

透過本年度計畫，學校、在地衛生單位、社區據點的合作，除了瞭解到社區需求，也進一步發現，在地健康促進單位資源的不足。過去**預防及延緩失能**活動方案多著重於衰弱症和肌少症預防，課程設計也以運動活動為主。近年來，地方衛生局以及國健署，開始更為注重牙口健康、認知功能促進、營養飲食健康、以及社會參與等高齡議題。輔仁大學身為新莊、五股、泰山地區**唯一綜合型大學**；其中民生學院營養科學系以培育膳食設計管理、臨床營養、社區營養、生醫保健營養、長期照顧管理之營養專業師資與人才，近年更與體育系合作「營養與運動健康促進學分學程」和招收體育績優學生等跨領域之培訓；而亦是新北市 8 所失智症共照中心之一的附設醫院，更是輔仁大學強而有力的支持，為發展新五泰地區社區健康促進之重要寶貴資源。