

113 年度金門縣社區營養照護培訓課程

「銀髮族常見飲食問題與保健營養品補充策略」

- 一、 隨著醫療科技進步，人的平均壽命延長，但如何「老的健康」是每個人所關心的議題，更是社區健康推動者必備核心的知識。依據 112 年社區營養照護培訓課程課後調查，「代謝症候群與體重管理」為學員有興趣之主題。爰此，113 年規劃以長者為中心，探討長者常見的飲食問題，從體重管理、保健營養品補充策略、質地調整飲食、和軟質點心設計及衛教教案等相關主題，提供社區第一線護理人員及營養師營養照護新知及推廣技巧，協助長者預防及延緩失能，達到在地健康老化的生活目標。
- 二、 時間：113 年 4 月 13 日（星期六）09：00-16：00
- 三、 地點：衛生行政大樓 3 樓會議室（地址：金門縣金湖鎮中正路 1-1 號）
- 四、 主辦單位：金門縣衛生局
- 五、 參加對象：本縣護理人員、營養師
- 六、 報名人數：50 人
- 七、 報名方式：採線上報名，即日起至 4 月 5 日截止或額滿為止。
(網址：<https://forms.gle/hjeQVSDuL6cT67QU8>)
- 八、 本次課程納入營養師、護理人員繼續教育積分。
- 九、 課程聯絡人：衛生局健康促進科，聯絡電話 338863 轉 712 李先生、738 陳小姐
- 十、 注意事項：為響應環保政策，請自備環保杯。
- 十一、 活動課程表如附：

時間	課程內容	講師
09：15 - 09：30	報到&前測	
09：30 - 10：20	銀髮族常見飲食問題	雲林基督教醫院營養室 主任 林旻樺營養師
10：30 - 11：20	銀髮族營養不良與體重管理	
11：20 - 12：10	銀髮族保健營養品補充策略	
12：10 - 13：00	休息時間	
13：00 - 13：50	長者牙口質地調整飲食介紹	雲林基督教醫院營養室 主任 林旻樺營養師
14：00 - 14：50	軟質點心	
15：00 - 15：50	社區團體教案課程-以堅果種子類為例	
15：50 - 16：00	後測及滿意度問卷	
16：00	賦歸	