

113 年長者整合性預防及延緩失能計畫
-社區長者共餐據點人員培訓課程-
質地調整飲食暨高蛋白軟質點心實作

一、說明

肌少症是長者常見的健康問題，長者牙口不好的現象更是普及，導致營養攝入困難度增加，為提升長者共餐據點人員之相關識能，本中心設計營養增能課程，特別辦理示範廚房進行實作課程，製備符合長者營養及軟質需求的點心於餐間，並結合國健署推動之「質地調整飲食推廣」活動，增加長者蛋白質攝取，達到預防及延緩長者失能之目的。

二、目標

1. 為照顧牙口不好的長輩，透過質地調整飲食，製備出適合長者們的飲食。
2. 讓據點工作人員瞭解長者點心供應種類及原則。
3. 提升據點工作人員高蛋白點心製備技巧。

三、計畫內容

(一) 主辦單位：花蓮縣衛生局社區營養推廣中心

協辦單位：開新創意股份有限公司(國健署委託之廠商)

(二) 對象：社區長者共餐據點工作人員(照服員、志工、廚師等)。

(三) 名額：本次營養增能課程共辦理 3 場次，北區 1 場(每場 24 位)、中區 1 場(每場 24 位)、南區 1 場(每場 24 位)，每個場次同一據點以 **2 個名額** 為主，每人限報名一場次，依報名情形進行人數調整。

(四) 課程內容：

1. 質地調整飲食概念
2. 社區據點長者的點心供應種類及原則
3. 高蛋白點心實作

(五) 報名日期：即日起至 113 年 5 月 17 日 17:00 截止。

(六) 報名方式：網路報名

(<https://www.beiclass.com/rid=284d7c86604cb112f067>)。

(七) 課程日期及地點：

南區場次：

1. 日期：113 年 05 月 27 日(一)13:40-17:30



2. 地點：花蓮縣玉溪地區農會 研習中心暨家政教室
(花蓮縣玉里鎮中華路 179 號)

北區場次：

1. 日期：113 年 05 月 28 日(二) 13:40-17:30
2. 地點：花蓮市農會花商超市 3 樓
(花蓮市中山路 547 號)

中區場次：

1. 日期：113 年 05 月 29 日(三) 13:40-17:30
2. 地點：花蓮縣鳳榮地區農會 綠色照顧站
(花蓮縣鳳林鎮仁愛街 26 之 7 號)

(八) 錄取名單：113 年 05 月 22 日公布於花蓮縣衛生局網站，未錄取者不另行通知，敬請見諒。

(九) 成效評估：營養認知前後測驗、滿意度問卷。

(十) 其他：

1. 全程參與的學員將給予研習證書，遲到早退者將不給予研習證書，因應環保無紙化，研習證書將以電子檔的方式傳送至學員電子信箱，請於報名時填寫正確的電子信箱，以確保證書如期接收無誤。
2. 主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動；如對活動有任何疑問，請於週一至週五 08:00-12:00 或 13:30-17:30 撥打花蓮縣衛生局健康促進科：03-8227141 轉 258 劉靜雯小姐。

(十一) 注意事項：請學員自備保鮮盒、環保餐具以及環保杯。

四、議程表

時間	主題	講者
13：50-14：10	報到(前測)	社區營養推廣中心
14：10-14：20	局長致詞	朱家祥局長
14：20-14：50	高齡者健康飲食原則	開新創意股份有限公司
14：50-15：20	質地調整飲食概念	開新創意股份有限公司
15：20-15：30	休息時間	
15：30-15：50	據點長者點心供應原則	社區營養推廣中心
15：50-17：20	高蛋白點心實作	鄭昭雲老師
17：20-17：40	課程總結(後測)	社區營養推廣中心
17：40	賦歸	社區營養推廣中心

