

# 臺中市政府衛生局

## 114 年「高齡友善質地調整飲食」DIY 實作活動

### 【簡章】

一、目的：透過課程使社區據點了解高齡長者的營養健康問題，協助長者改善其飲食與營養攝取狀態，以提升其飲食質地、食品安全及長者營養風險篩檢相關識能，全方位提升長者營養照護品質。

二、主辦單位：臺中市政府衛生局

三、報名對象：社區據點志工或負責人、社區督導、社區照護人力、一般民眾等。

四、報名資訊：

(一)報名費用：免費 (課程請擇一參加，勿重複報名)

(二)報名網址：<https://signupnew.hbtc.gov.tw/> 或掃右方 QRcode 報名。

(三)報名時間：即日起至各課程上課日之前 5 日，或額滿為止。

(四)本活動臺中市衛生局保有課程錄取名單之權利，正式錄取名單將由系統以 E-mail 寄發「報名成功通知」，若無收到通知即代表未錄取。

(五)報名成功後之學員因故無法出席當日課程者，若要取消請提前以 E-mail 或電話告知，以利後續作業。



五、補充事項：

為響應環保政策，請自行攜帶環保杯。

六、課程聯絡人：

臺中市政府衛生局保健科 張小姐

電話：04-2526-5394 分機 3120

信箱：[hbtcm02056@taichung.gov.tw](mailto:hbtcm02056@taichung.gov.tw)

## 七、課程場次、日期及地點：

場次	日期	活動地點	講師
1	4月9日(星期三) 上午時段	文曲社區活動中心 (臺中市大甲區東安路497巷18號)	葉玫伶營養師/林奕成廚師
2	4月29日(星期二) 上午時段	社口社區活動中心 (臺中市神岡區社口里文政街160號)	葉玫伶營養師/李坤昌廚師
3	5月21日(星期三) 上午時段	臺中市政府衛生局阿嬤的灶咖 (臺中市豐原區中興路136號)	劉虹君營養師/林奕成廚師
4	6月18日(星期三) 下午時段	烏日社區活動中心1樓 (臺中市烏日區烏日里光日路228號)	王雪珮老師/林育正廚師
5	7月9日(星期三) 上午時段	和龍民龍聯合里活動中心 (臺中市西區民龍里西屯路一段169號)	葉佳雯營養師/張躍瀧廚師

## 八、課程表：

### 上午時段流程(4/9、4/29、5/21、7/9場次)：

時間	主題	服務單位/講師
9:00-9:10	報到、前測	
9:10-10:00	營養風險篩檢 (教導使用迷你營養評估表、 瞭解何謂長者健康整合式評估 (ICOPE)、營養棒棒堂-營養篩檢)	講師
10:00-10:10	休息	
10:10-11:40	1.食品衛生安全(30分鐘) 2.飲食質地分級及簡易檢測(60分鐘)	講師
11:40-11:50	休息	
11:50-13:20	實作-示範飲食質地調整技巧(烹煮技 巧、切割方式)	廚師
13:20-13:30	社區營養宣導	本局社區營養推廣中心
13:30-13:40	後測、滿意度填寫	

下午時段流程(6/18 場次)：

時間	主題	服務單位/講師
12:00-12:10	報到、前測	
12:10-13:00	營養風險篩檢 (教導使用迷你營養評估表、 瞭解何謂長者健康整合式評估 (ICOPE)、營養棒棒堂-營養篩檢)	講師
13:00-13:10	休息	
13:10-14:40	1.食品衛生安全(30 分鐘) 2.飲食質地分級及簡易檢測(60 分鐘)	講師
14:40-14:50	休息	
14:50-16:20	實作-示範飲食質地調整技巧 (烹煮技 巧、切割方式)	廚師
16:20-16:30	社區營養宣導	本局社區營養推廣中心
16:30-16:40	後測、滿意度填寫	