

臺北市立聯合醫院

111 年「高齡友善健康均衡飲食 共餐據點相關人員培訓課程」

一、目的:

111.08.08.

因應臺灣高齡社會來臨，為追求活躍老化、在地安老，長者營養促進及共餐據點提供高齡友善健康餐食為當前重要議題。將透過教育訓練課程強化共餐社區照顧人員營養相關知能，進而協助本市長者攝取均衡營養技巧，以達社區長者健康促進，落實健康飲食生活行為之目標。

二、主辦單位：臺北市立聯合醫院營養部及各院區營養科

三、參與對象：臺北市社區照顧共餐負責人、里長、供餐人員或志工等
相關人員

四、院本部營養部及各院區營養科聯絡人(課程報名詢問窗口)

院 區	聯絡人及電話
中興	吳雅惠營養師 2552-3234*3046
仁愛	林佳怡營養師 2709-3600*8152、8153
和平婦幼	鍾頡 營養師 2388-9595*2729
忠孝	許詩瑩營養師 2786-1288*8004
陽明	王香蘭營養師 2835-3456*6062
松德	陳淑美營養師 2726-3141*1325
院本部	陳薇如營養師 2555-3000*2775

五、課程清單 (實體與線上課程)

課程 編號	院區	主題名稱	日期	時 間	實體課程
編號 1	陽明	高齡飲食質地與烹調 製備-合適點心的選擇 王香蘭營養師	9/2 (五)	14:00-15:00	萬華 1104 會議室 (40 位)
編號 2	陽明	夏日涼爽點心- 冰皮綠豆涼粉 料理示範 王香蘭營養師 陳建州廚師	9/2 (五)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20-30 位)

編號 3	忠孝	天天鈣一下 打造好骨力 (運用我的餐盤、質地 調整) 許詩瑩營養師	9/6 (二)	14:00-15:00	萬華 1104 會議室 (40 位)
編號 4	忠孝	高鈣紅藜鮮蔬拌飯羽 衣甘藍濃湯 料理示範 許詩瑩營養師 阮枝梅廚師	9/6 (二)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20-30 位)
編號 5	院本部 中興	長者吞嚥能力介紹 軟質食物與高密度營 養食物 王雪珮語言治療師 (食食樂 語言治療所)	9/12 (一)	14:00-15:00	萬華 1104 會議室 (40 位)
編號 6	院本部 中興	高密度軟質食物 蔬菜蛋煎餅 豆腐肉丸子 料理示範 林素貞營養師	9/12 (一)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20-30 位)
編號 7	仁愛	營養好穀力 健康有活力	9/15 (四)	14:00-15:00	萬華 1101 會議室 (20 位)
編號 8	仁愛	全穀水果優格 料理示範 林佳怡營養師 李政陽廚師	9/15 (四)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20 位)
編號 9	松德	掌聲穀粒穀粒~健康 真有力 陳淑美營養師	9/20 (二)	14:00-15:00	萬華 1104 會議室 (40 位)

編號 10	松德	善用營養滋養身心 創意豆漿料理示範 陳淑美營養師	9/20 (二)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20-30位)
編號 11	和平	預防衰弱肌少 銀髮族健康飲食 鍾頡營養師	9/21 (三)	14:00-15:00	萬華 1104 會議室 (40位)
編號 12	和平	豆腐煎餅料理示範 鍾頡營養師 潘桂菊廚師	9/21 (三)	15:30-16:30	社區健康廚房 (20-30位)
編號 13	中興	運用我的餐盤 吃出好肌力 吳雅惠營養師	9/22 (四)	9:00-10:00	萬華 1101 會議室 (20位)
編號 14	中興	肌力豆花好Q圓 料理示範 吳雅惠營養師	9/22 (四)	10:30-11:30	社區健康廚房 (20位)

線上課程

課程 編號	院區	主題名稱	日期	時間	線上課程
編號 15	院本部 仁愛	全穀雜糧類菜單設計 邵蘊萍營養師 (HACCP 講師)	8/31 (三)	15:00-16:00 (14:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex
編號 16	院本部 和平	全穀蔬果營養計畫 林俐岑營養師	9/1 (四)	14:00-15:00 (13:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex
編號 17	院本部 陽明	長者吞嚥能力介紹 軟質食物與高密度營 養食物 王雪珮語言治療師 (食食樂 語言治療所)	9/5 (一)	14:00-15:00 (13:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex

編號 18	院本部 忠孝	高齡飲食質地與烹調 製備 林姿吟營養師	9/7 (三)	15:00-16:00 (14:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex
編號 19	院本部 陽明	節慶食物如何選 低糖月餅製作解說 林俐岑營養師	9/8 (四)	14:00-15:00 (13:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex
編號 20	院本部 仁愛	共餐據點廚房設計與 菜單設計要點 邵蘊萍營養師 (HACCP 講師)	9/13 (二)	15:00-16:00 (14:40 始 可測試連線)	線上課程 Webex

六、報名注意事項

1. 全部(實體與線上)課程請事先報名。


- ◆ 實體課程因場地容量關係，須限額，上課日期前 2 日或額滿即截止報名。
- ◆ 實體課同一堂課，同一據點限額 2 名，院本部具審核篩選名單權利，若超額，課前通知該據點擇員參加。
- ◆ 線上課程學員，請當天依據簡章之連結網址，連線上課，未報名者也歡迎當日參加。請用中文名字，上課期間關閉音訊，有問題聊天室提問。
每堂課前 20 分鐘可測試上線、填簽到表單。
下課填簽退表單，課後 30 分鐘關閉簽退表單。

2. 每堂課可提供 1 小時時數證明，報名須勾選此需求，當日須完成簽到/退。

- ◆ 參加實體課程學員，現場課後親領時數證明，不能代領。
- ◆ 線上課程於課後 1 個月內，院本部審核簽到退資料，依據學員提供個人 email 信箱(可借用別人的信箱收信)，最遲於 10/15 前由院本部統一以 email 方式寄送，恕不提供手機/郵寄方式。

七、報名表單、線上課程會議室連結、簽到/退表單等連結與 QR code

課程編號	實體課程報名表單	課程編號	實體課程報名表單
1	<p>9/2 高齡飲食質地與烹調製備-合適點心的選擇</p> <p>https://is.gd/dVBSXr</p> 	2	<p>9/2 夏日冰皮綠豆涼粉料理示範</p> <p>https://is.gd/e7eSUj</p> 
3	<p>9/6 天天鈣一下打造好骨力</p> <p>https://is.gd/PywXTQ</p> 	4	<p>9/6 高鈣紅藜鮮蔬拌飯、羽衣甘藍濃湯料理示範</p> <p>https://is.gd/Qh1Tar</p> 
5	<p>9/12 長者吞嚥能力介紹 軟質食物與高密度營養食物</p> <p>https://is.gd/iQsSFQ</p> 	6	<p>9/12 高密度軟質食物：蔬菜蛋煎餅、豆腐肉丸子料理示範</p> <p>https://is.gd/rhIYiU</p> 
7	<p>9/15 營養好毅力健康有活力</p> <p>https://is.gd/TEPYvR</p> 	8	<p>9/15 全穀水果優格料理示範</p> <p>https://is.gd/PszNjX</p> 

課程 編號	實體課程報名表單	課程 編號	實體課程報名表單
9	9/20 掌聲穀粒穀粒~健康真有力 https://is.gd/vDxKUs 	10	9/20 善用營養滋養身心 創意豆漿料理 示範 https://is.gd/BtVGin 
11	9/21 預防衰弱肌少 銀髮族健康飲食 https://is.gd/a32FsN 	12	9/21 豆腐煎餅料理示範 https://is.gd/b6kjrK 
13	9/22 運用我的餐盤 吃出好肌力 https://is.gd/FT0DYp 	14	9/22 肌力豆花好Q圓 料理示範 https://is.gd/xKJeZU 

線上課程報名表單、簽到/退表單、Webex 會議室等連結與 QR code

課程 編號	線上課程主題名稱	報名/簽到/簽退表單 (相同連結)	Webex 會議室連結 <u>請用中文名字，上課期間關閉音訊，有問題聊天室提問。</u>
15	8/31 全穀雜糧類菜單設計 15:00-16:00 (14:40 始可測試連線) (簽退至 16:30)	https://is.gd/GPMo1A 	會議編號 25188818217 會議密碼 qPyns4qiD44 會議連結 https://is.gd/nqy5Bu 
16	9/1 全穀蔬果營養計畫 14:00-15:00 (13:40 始可測試連線) (簽退至 15:30)	https://is.gd/7Kbz4a 	會議編號 25155346940 密碼會議 mZDGhm8Qp22 會議鏈接 https://is.gd/5XShT7 
17	9/5 長者吞嚥能力介紹 軟質食物與高密度營養食物 14:00-15:00 (13:40 始可測試連線) (簽退至 15:30)	https://is.gd/6dvxa3 	會議編號 25175405408 密碼會議 7HjQmRkSp78 會議鏈接 https://is.gd/9LoGyq 

課程 編號	線上課程主題名稱	報名/簽到/簽退表單 (相同連結)	Webex 會議室連結 請用中文名字，上課期間關閉 音訊，有問題聊天室提問。
18	9/7 高齡飲食質地與烹調 製備 15:00-16:00 (14:40 始可測試連線) (簽退至 16:30)	https://is.gd/CVcYCJ 	會議編號 25113632511 密碼會議 fDGKsu2J8E9 會議鏈接 https://is.gd/RjnsVF 
19	9/8 節慶食物如何選 低糖月餅製作解說 14:00-15:00 (13:40 始可測試連線) (簽退至 15:30)	https://is.gd/XS4bJY 	會議編號 25193095135 會議密碼 MDgThmAh383 會議連結 https://is.gd/UODENC 
20	9/13 共餐據點廚房設計與 菜單設計要點 15:00-16:00 (14:40 始可測試連線) (簽退至 16:30)	https://is.gd/i247D4 	會議編號 25144650117 會議密碼 DTdJvJFA348 會議連結 https://is.gd/IUAzyK 

八、課程時間表

1. 實體課程地點：聯醫萬華 11 樓會議室（1101 會議室或 1104 會議室）

主辦單位：聯醫各院區營養科/院本部營養部 日期：請見第六點課程清單

上午場 (1)9:00-10:00

時間	主題	單位/專家
8:40~9:00	學員簽到	
9:00~9:50	各院區主題	各院區營養師
9:50~10:00	簽退、領時數證明	

下午場 (2)14:00~15:00

時間	主題	單位/專家
13:40~14:00	學員簽到	
14:00~14:50	各院區主題	各院區營養師/專家
14:50~15:00	簽退、領時數證明	

2. 實體課程地點：聯醫萬華 11 樓-社區健康廚房

主辦單位：聯醫各院區營養科/院本部營養部 日期：請見第六點課程清單

上午場 (1)10:30-11:30

時間	主題	單位/專家
10:10~10:30	學員簽到	
10:30~11:20	各院區主題	各院區營養師/廚師
11:20~11:30	簽退、領時數證明	

下午場 (2)15:30~16:30

時間	主題	單位/專家
15:10~15:30	學員簽到	
15:30~16:20	各院區主題	各院區營養師/廚師
16:20~16:30	簽退、領時數證明	

3. **線上課程**：Cisco Webex 線上會議室

主辦單位：聯醫各院區營養科/院本部營養部 日期：請見第六點課程清單

下午場 (1)14:00-15:00 (請提前連線報到)

時間	主題	單位/專家
13:40~14:00	學員上網測試、Google 表單簽到	
14:00~14:50	各場次主題	營養師/講師
14:50~15:20 (15:30 關閉表單)	Google 表單簽退	

下午場 (2)15:00~16:00(請提前連線報到)

時間	主題	單位/專家
14:40~15:00	學員上網測試、Google 表單簽到	
15:00~15:50	各場次主題	營養師/講師
15:50~16:20 (16:30 關閉表單)	Google 表單簽退	

九、為響應環保，請參加人員自行攜帶環保杯。

十、若有課程相關問題，請洽各院區課程聯絡人(簡章第四點資料)

或陳小姐(02)2555-3000 轉 2775，謝謝!

十一、如遇天災(如颱風等)或其他不可抗拒之因素，將於本院網站公告並再擇期或改成線上方式辦理。聯醫院本部營養部/營養服務/活動訊息項下

<https://is.gd/asNBYD>



(交通資訊請見第十二點)

十二、交通資訊：聯醫萬華辦公室 11 樓

1101 會議室、1104 會議室、社區健康廚房

地址：臺北市萬華區艋舺大道 101 號（前/後門均可進入大樓）

公車 至龍山寺站下車：1、201、205、229、231、234、242、245、260、263、264、265、49、527、601、62、624，步行約 5 至 7 分鐘可到達。

捷運 搭乘板南線至龍山寺站下車，2 號或 3 號出口，步行約 5 至 7 分鐘即可到達。

萬華火車站 萬華火車站出口出站，步行約 1 分鐘

