

113年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

總計畫「跨校/跨領域教師增能社群」

執行策略：總計畫「跨校/跨領域教師增能社群」

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

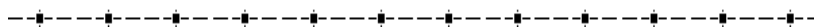
指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學嘉義分部護理系

活動日期：中華民國 113年 4 月 5 日~113年 12 月 5 日

目 錄

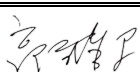



壹、活動檢核	P.2
貳、活動經費	P.4
參、活動時程表	P.5
肆、活動議程表	P.6
伍、活動簽到表	P.14
陸、活動海報	P.22
柒、活動照片	P.30
捌、專題講座內容	P.37
玖、回饋單統計	P.44
拾、成果產出	P.47

壹、活動檢核

跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	銀養好食力~高齡創意服務社群		
社群執行起迄日期	113年4月5日至113年12月5日	社群人數	3人(本社群之成員)
核定經費	30,000元	實際執行經費	30,000元
社群活動執行內容重點概述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 召開專家座談會議與文獻查證 2. 開發口腔保健訓練教案 3. 開發高齡飲食友善服務方案 4. 建構遊戲化營養創意餐盤教具 5. 培訓種子指導員學習營養餐盤教具之實作與口腔保健運動，並導入社區長輩中 6. 指導社區長者以”遊戲化營養創意餐盤教具”進行食物代換與分類之學習 7. 分析遊戲化營養餐盤教具使用之滿意度 8. 分析長者於接受口腔保健及營養知識訓練後於進食與口腔保健於健康識能之成長 		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	建構遊戲化營養創意餐盤教具與標準化口腔保健教案操作流程。	執行成效	透過飲食友善營養健康餐盤開發高齡銀養教材操作手冊，融合遊戲化桌遊卡牌方式，讓學習者可以在社區傳達知識，維持教案操作之一致性與整體效益。口腔保健教案，融合肢體律動，簡易口訣結合活潑節奏，讓長者可輕鬆學習。
量化指標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教材開發數量 2. 開發高齡銀養教材操作手冊數量 3. 社區志工訓練後滿意度分析 4. 種子指導員、學生訓練後於教案操作 	執行成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 完成一組六大類食物分類教材、一組營養餐盤飲食代換教材、一部口腔保健運動操教材 2. 完成一份高齡銀養教材操作手冊 3. 訓練後滿意度達90%以上 4. 高齡銀養教案操作滿意度達80%以上

	上的滿意度分析 5. 長者接受訓練課程 健康識能之前後測 成效分析	5. 完成長者接受訓練課程於健康識 能之前後測成效分析
是否與其他主軸活動進行成效倍增？ <input type="checkbox"/> 是，主軸__執行策略__ <input checked="" type="checkbox"/> 否		
辦理此活動較著重之面向？ <input checked="" type="checkbox"/> 教學面 <input type="checkbox"/> 公共面 <input type="checkbox"/> 社會面 <input checked="" type="checkbox"/> 特色面		
檢討 與 建議		

承辦人(電子簽章)： 

經辦主軸主管(簽章)： 

教學發展與資源中心查核日期：113年12月5日
 查核人簽章：

單位簽章：



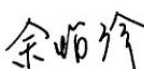




貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	4,075/個	1	4,075 元	4,075 元	
2	印刷費	4,980/份	1	4,980 元	4,980 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時		元	元	
		2,000/小時	8	16,000 元	16,000 元	
4	交通費	760/趟	2	1,520 元	1,520 元	
5	材料費	3,425/份	1	3,425 元	3,425 元	
6	教學業務費	/份		元	元	
7	雜支	/份		元	元	
總計					30,000 元	

承辦人：  (電子簽章) 經辦單位主管：  主軸計畫主持人： 

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

月份	研討內容
5	專家會議
5	「我的健康餐盤」講座
5	「吃出軟食力，健康跟著來」課程
6	「口腔衛生與保健」課程
10	從「齒」開始，活化大腦講座
10	「鞏固牙齒，健康滿點」講座
10	「軟嫩好入口，營養滿分」課程
11	「音樂律動照護口腔」課程

肆、活動議程 (不足請自行增列)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

專家會議

- 一、目的：口腔保健、高齡飲食友善服務方案、遊戲化營養創意餐盤教具開發專家諮詢
- 二、時間：113 年 5 月 2 日(星期四) 下午 13：30 至下午 15:30
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 C 棟 201 教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
13:30-13:40	簽到	-
13:40-14:00	嘉義偏鄉社區長者口腔衰弱現況分析	嘉義縣衛生局長照科 邱妙薰科長
14:00-14:30	偏鄉社區高齡口腔飲食友善服務方案討論	郭雅雯教授
14:30-15:30	遊戲化營養創意餐盤教具構思	劉美君助理教授 林佳青營養師

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

我的健康餐盤

- 一、 目的：培訓社區服務人才，教導健康餐盤與六大類食物，並透過遊戲方式使用圖卡建立食物分類與食物代換的知識。
- 二、 時間：113 年 5 月 23 日(星期四) 上午 08：40 至上午 11:00
- 三、 地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 102 教室
- 四、 主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、 議程：

時間	主題	主持人/講者
08:40-09:00	簽到	-
09:00-10:00	每日飲食指南 認識六大類食物	林佳青營養師
10:00-11:00	我的健康餐盤-如何吃才營養	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

吃出軟食力，健康跟著來

- 一、目的：培訓社區服務人才，傳達高齡軟質食物融入煮食概念，透過改善飲食質地來幫助長者獲得充足營養。
- 二、時間：113 年 5 月 30 日(星期四) 上午 08：40 至上午 12:00
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 102 教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
08:40-09:00	簽到	-
09:00-10:00	質地調整飲食	蕭好恬種子講師
10:00-11:00	食材軟化小撇步	
11:00-12:00	軟質飲食餐點實作	戴雪陣種子講師

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

口腔衛生與保健

- 一、目的：培訓種子指導員與學生口腔保健相關教案，實作學習正確刷牙工具與清潔步驟，學習後將口腔衛生知識帶入社區據點指導長者，於社區傳達給高齡者口腔衛生之重要，透過刷牙工具示範提供長者學習。
- 二、時間：113 年 6 月 26 日(星期三) 上午 09：30 至上午 11:30
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 102 教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
09:30-10:30	口腔保健的重要性	陳姿螢管理師
10:30-11:30	口腔清潔與機能活化運動	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

從「齒」開始，活化大腦

- 一、目的：教導學生口腔與大腦認知功能之關聯性，了解腦神經退化之影響，透過咀嚼訓練來活化大腦。
- 二、時間：113 年 10 月 17 日(星期四) 下午 14:00 至下午 16:00
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 102 教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
14:00-15:00	口腔健康影響腦神經？	許家瑜醫師
15:00-16:00	增強口腔咀嚼維持認知功能	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

鞏固牙齒，健康滿點

- 一、目的：帶領學生認識腦神經與口腔之關聯，並了解高齡長者口腔機能現況。
- 二、時間：113 年 10 月 23 日(星期三) 上午 11：00 至下午 13:30
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 102 教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
11:00-12:30	口腔走入腦神經世界	李建德醫師
12:30-13:30	討論高齡長者口腔與認知現況	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻 (分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

軟嫩好入口，營養滿分

- 一、目的：教導學生高齡飲食質地辨識，分享在社區為高齡者衛教的飲食重點，並透過實際食物辨別。
- 二、時間：113 年 10 月 25 日(星期五) 上午 09：30 至上午 11:30
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B1 100(三)教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
09:30-10:30	飲食質地分級	陳姿螢管理師
10:30-11:30	日常煮食改變質地	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

音樂律動照護口腔

- 一、目的：教導社區種子指導員音樂律動，多元音樂搭配口腔保健運動，增加趣味性並引導長者知識學習。
- 二、時間：113 年 11 月 5 日(星期二) 下午 13：50 至下午 17:00
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B1 韻律教室
- 四、主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
13:50-14:00	簽到	郭貴玲管理師
14:00-15:30	音樂肢體開發	馮瓊慧執行長
15:30-17:00	口腔保健運動操	

活動聯絡人：護理系 丁佩旻(分機 425-2530 / E-mail:pmding@mail.cgust.edu.tw)

伍、活動簽到表

<p>長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫</p> <p>跨校跨領域教師增能社群</p> <p>社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群</p> <p>會議名稱：專家會議</p> <p>會議日期：113 年 5 月 2 日</p>	
---	--

序號	簽到	序號	簽到
1	劉雅芳	14	劉淑芬
2	林佳青	15	劉柏宏
3	邱如蕙	16	
4	丁佩晏	17	
5	翁婉琳	18	
6	沈子庭	19	
7	戴亭陣	20	
8	林培玉	21	
9	劉美君	22	
10	郭貴玲	23	
11	陳心雲	24	
12	楊惠忻	25	
13	蕭品琳	26	

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：我的健康餐盤

活動日期：113 年 5 月 23 日

序號	簽到	序號	簽到
1	王淑味	14	羅再潔
2	張華如	15	丁佩曼
3	楊映雪	16	
4	阮月華	17	
5	呂佃芬	18	
6	黃嘉玲	19	
7	張麗玲	20	
8	曾麗玉	21	
9	吳若霞	22	
10	羅再軍	23	
11	洪本芝	24	
12	林夜遠	25	
13	王惠蘭	26	

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：吃出軟食力，健康跟著來

活動日期：113 年 5 月 30 日

序號	簽到	序號	簽到
1	涂玉仙	14	王淑玲
2	侯智慧	15	黃椿蘭
3	謝新寧	16	蕭明昇
4	鄭素杏	17	陳素瓊
5	洪春枝	18	曠玉蓮
6	黃素貞	19	
7	邱招蓮	20	
8	陳建維	21	
9	楊命晴	22	
10	張淑華	23	
11	高素蘭	24	
12	高靜雯	25	
13	李美慧	26	

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：口腔衛生與保健

活動日期：113 年 6 月 26 日

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	李安琦	李安琦	15		
2	吳麗娟	吳麗娟	16		
3	吳芯樞	吳芯樞	17		
4	丁慕玉	丁慕玉	18		
5	蔡英貴	蔡英貴	19		
6	許碧雲	許碧雲	20		
7	黃美禎	黃美禎	21		
8	覺佳莉	覺佳莉	22		
9	魏麗環	魏麗環	23		
10	胡淑芬	胡淑芬	24		
11	林富惠	林富惠	25		
12	蕭好恬	蕭好恬	26		
13	戴雪陣	戴雪陣	27		
14			28		

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：從「齒」開始，活化大腦

活動日期：113年10月17日

序號	簽到	序號	簽到
1	林慶遠	14	丁佩曼
2	吳石毅	15	張華如
3	龔俊莉	16	王秀蘭
4	李富琦	17	胡淑芬
5	戴雪陣	18	蕭翠環
6	楊惠婷	19	沈子超
7	陳安螢	20	何致強
8	許香帆	21	
9	劉袖玩	22	
10	翁婉琳	23	
11	魏麗潔	24	
12	蔡英貴	25	
13	黃美禎	26	


長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：鞏固牙齒，健康滿點

活動日期：113 年10月23日

序號	簽到	序號	簽到
1	蔡竹荊	14	張善茵
2	蔡英貴	15	王亨泉
3	楊榮昂	16	牛巧琳
4	王世傑	17	魏麗瑤
5	洪巧甄	18	
6	楊惠婷	19	
7	陳安螢	20	
8	許香妘	21	
9	劉祐妘	22	
10	翁婉琳	23	
11		24	
12	黃鈞成	25	
13	陳坤訓	26	

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：軟嫩好入口,營養滿分

活動日期：113 年10月25日

序號	簽到	序號	簽到
1	陳佳莉	14	陳珮琪
2	黃美禎	15	張善茵
3	戴雪陣	16	王宇承
4	王哲辰	17	牛巧琳
5	楊采昂	18	
6	陳淑媛	19	
7	楊惠婷	20	
8	許秀帆	21	
9	劉柚茹	22	
10	翁婉琳	23	
11	梁山京	24	
12	洪暢甄	25	
13	黃筠琪	26	

長庚學校財團法人長庚科技大學 113 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：銀養好食力~高齡創意服務社群

活動名稱：音樂律動照護口腔

活動日期：113 年 11 月 5 日

序號	姓名	簽到	序號	姓名	簽到
1	王佩苓	王佩苓	15	曾麗玉	曾麗玉
2	王淑珠	王淑珠	16	黃麗玲	黃麗玲
3	何欣珊	何欣珊	17	楊映雪	楊映雪
4	吳碧霞	吳碧霞	18	潘楨云	潘楨云
5	呂桂真	呂桂真	19	鄭春霞	鄭春霞
6	李錦枝	李錦枝	20	羅亞軍	羅亞軍
7	周燕飛	周燕飛	21	羅亞潔	羅亞潔
8	林庭逸	林庭逸	22	羅慧娟	羅慧娟
9	洪櫻碧	洪櫻碧	23	蘇芬卿	
10	張月華	張月華	24	王秀蘭	王秀蘭
11	張華如	張華如	25	呂佩芬	呂佩芬
12	張麗玲	張麗玲	26		
13	許淑婷	許淑婷	27		
14	郭英祥		28		

113年度高等教育深耕計畫
跨校/跨領域教師增能社群



專家會議

日期：113年5月2日(四)

時間：13:30-15:30

地點：長庚科技大學嘉義分部C棟201教室



主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群

活動聯絡人：丁佩晏管理師

學校分機：425-2530

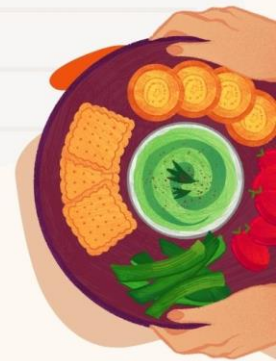
我的健康餐盤

主講人：林佳青 營養師

日期：113年5月23日

時間：08:40~11:00

地點：長庚科技大學嘉義分部
B棟102教室



主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群



吃出軟食力， 健康跟著來

主講人 蕭好恬種子講師
戴雪陣種子講師



EAT
well
FEEL
good



日期：113年5月30日(四)
時間：08：40～12：00
地點：長庚科技大學嘉義分部
B棟102教室

口腔衛生與保健

主講者 陳姿螢管理師



日期：113.06.26

時間：09:30~11:30

長庚科技大學嘉義分部
B棟102教室

從「齒」開始， 活化大腦



主講人：許家瑜 醫師

日期：113.10.17 (四)

時間：14:00~16:00

地點：長庚科技大學嘉義分部
B102教室

主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群

活動聯絡人：丁佩旻 管理師

學校分機：425-2530

鞏固牙齒， 健康滿點

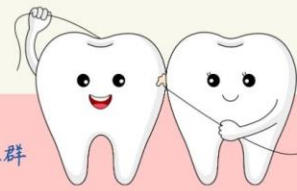


主講人 李建德 醫師

113.10.23 (三) 11:00 ~ 13:30
長庚科技大學嘉義分部B棟102教室



主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群
活動聯絡人：丁佩旻 管理師
學校分機：425-2530



軟嫩好入口， 營養滿分

主講人 陳姿螢管理師

113.10.25 (五) 09:30 ~ 11:30

長庚科技大學嘉義分部100(三)教室



音樂律動照護口腔

● 主講人 馮瓊慧執行長



113.11.05 (二) 13:50~17:00

長庚科技大學嘉義分部BI韻律教室



柒、活動照片

113年5月2日專家會議



113年5月23日「我的健康餐盤」講座



113年5月30日「吃出軟食力，健康跟著來」課程



113年6月12日「口腔保健」沙崙社區衛教活動



113年6月26日「口腔衛生與保健」課程



113年9月19日「銀養好食，吃出健康」三義社區衛教活動



113年10月11日「銀養好食，吃出健康」後鎮社區衛教活動



113年10月17日從「齒」開始，活化大腦講座



113年10月21日「銀養好食，吃出健康」頭竹社區衛教活動



113年10月23日「鞏固牙齒，健康滿點」講座



113年10月25日「軟嫩好入口，營養滿分」課程



113年10月29日「銀養好食力，飲食新生活」工作坊



113年10月30日「銀養好食，吃出健康」後寮社區衛教活動



113年11月5日「音樂律動照護口腔」課程



捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

專家座談會議

- 一、 時間：113 年 5 月 2 日(四) 下午 13:30-15:30
- 二、 地點：長庚科技大學嘉義分部 C 棟 201 研究室
- 三、 出席：郭雅雯教授、劉美君助理教授、林佳青營養師、邱妙薰科長、郭貴玲管理師、丁佩旻管理師、翁婉琳管理師、陳姿瑩管理師、沈于庭管理師、楊惠婷管理師、蕭晏琳管理師、劉柚妘管理師、劉乃文管理師、林培玉志工、戴雪陣志工
- 四、 討論事項：
 1. 嘉義偏鄉社區口腔衛生現況分析：
嘉義縣為全台第一老化縣市，全口無牙的長者比率超過全國平均達 29.4%。
 2. 偏鄉社區高齡口腔飲食友善服務方案討論：
針對社區長者開發合適的口腔保健教案，以台語發想好記的口訣，搭配輕快節奏，建立指令詞訓練學生、種子指導員，導入社區進行衛教。
 3. 討論遊戲化營養創意餐盤：
根據衛福部國健署每日飲食指南，共同開發創意桌遊卡牌，以長者日常接觸之食物，搭配圖像化分類結合營養學習，幫助長者改善進食行為達營養均衡之效。

會議記錄：丁佩旻、郭貴玲

主管：郭雅雯教授

高齡新 **食** 代，就要
1. 吃得下 → 軟質飲食
2. 吃得對 → 健康餐盤

彰基營養師 林佳青

食在好困難

民以食為天，吃不下常是高齡者最大的生活煩惱之一

高齡新食代

三好一巧都做到，恁的營養免煩惱！

- 「吃得下」
- 「吃得夠」
- 「吃得對」
- 「吃得巧」

軟質飲食餐點實作

吃出軟實力 健康跟著來

主講者：蕭妤恬、戴雪陣 種子師資



- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲!



我的餐盤

根據行政院農業委員會健康資訊網資料

長者牙口不好-備餐有撇步



軟：豆花、蒸蛋、布丁、優格、水果泥、麥片糊等

細：將肉、魚、豆等剁碎再烹調

流：將煮熟的飯、麵、蔬菜等，以調理機打成均質狀



營：少量多餐，均衡飲食



口腔衛生與保健



主講者：陳姿瑩 管理師

主辦單位：「銀養好食力~高齡創意服務社群」社群

1

大綱

- 口腔保健的重要性
- 口腔保健之目的
- 如何正確口腔清潔
- 刷牙後注意事項
- 口腔機能活化教學



2

口腔保健之重要性

口腔與牙齒是人體的重要器官，隨著年齡的增加，口腔機能也會逐漸下降，若高齡者無法順利的咀嚼、吞嚥，容易導致營養不良，甚至增加罹患慢性病的風險，對健康和生命有嚴重的威脅。




113年10月17日從「齒」開始，活化大腦講座

從「齒」開始，活化大腦




主講者：許家瑜醫師
113年10月17日

大綱



- ① 口腔影響腦神經？
- ② 咀嚼維持認知功能？




113年10月23日「鞏固牙齒，健康滿點」講座

鞏固牙齒，健康滿點

主講者：李建德 醫師
113年10月23日

大綱




- 一、認識腦神經世界
- 二、高齡長者口腔與認知現況



質地飲食指導

主講人：陳姿螢 管理師

教材來源：國民健康署  衛生福利部
國民健康署

食物軟化


五穀雜糧類



1. 食材洗淨



2. 冷藏泡水放置一晚(浸泡6-10小時)

資料來源:國民健康署 

食物軟化

肉類




1. 將鳳梨打成果汁，可做成冰塊備用



2. 使用肉垂拍打肉品



3. 浸泡肉品約15分鐘

資料來源:國民健康署 

113年11月5日「音樂律動照護口腔」課程



音樂律動照護口腔

日期:113年11月5日

指導老師:馮瓊慧老師經歷與現任

金色博士 Dr. Golden 音樂生活創意中心執行長
奧地利薩爾茲堡莫札特音樂學院音樂與舞蹈教育
長照 2.0 大甲示範區音樂感官講師台中市各社區、關懷據點樂齡講師
衛生福利部國民健康署預防延緩失能失智計畫專業師資
彰化基督教醫院、台安醫院、中國醫藥學院附設醫院音樂感官專業講師
瑞士 DALCROZE 動作音樂認證
國立台灣美術館藝術銀行典藏藝術家

一、關於肢體節奏-何謂 Body-Percussion

主要能以美好的有韻律的節奏搭配肢體克共鳴打擊聲音而表現。

二、發現身體共鳴體

按從最低到最高的音調順序是：

跺腳、推擊 雙手合十拍手、拍胸、吹口哨、張嘴拍打或彈臉頰、用舌頭、拍屁股。

筆記重點

三、基礎節奏練習組-Rhythm Patterns-基礎節奏口訣姿勢練習與數字鏈型練習

*教學重點:

1. 變形大象、猴子、老虎-口訣與動作
2. 數字鏈型練習 2 字組-3 字組

筆記重點

四、HONEY 與小甜甜肢體節奏共鳴

*教學重點-曲式 A

1. 打一下 說:哈
2. 手打開 抱自己 點頭點頭 說:我愛你
3. 右邊撒嬌 左邊撒嬌 說:來來來

*教學重點-曲式 B

1. 1234(右)加油加油 2234(左)加油加油
2. 長大長大 手畫圓圈 再來一次*2
3. 一個給你 一個給你 兩個給我 兩個給我 齊奏與分組對練，回饋啟動技巧

改編指令

玖、回饋單統計

本社群推動以 30 位社區志工進行課程培訓，透過「遊戲化營養創意教具」開發，教導學員高齡飲食友善方案，影響長者進食行為及食物代換，並讓學員於課堂操作，以回饋評值表分析種子指導員訓練後滿意度結果。

顯示有 93.3% 非常同意參與活動可以提升知能與認同活動辦理；有 93.3% 非常同意參與活動可以提升思辨力、訊息力、實作力及資源力提升。以下呈現本社群相關回饋分析：

長庚科技大學 113 年度銀養好食力~高齡創意服務社群回饋評值表

1、基本資料

1-1.您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位	
	人	30 人	人	人	
1-2.您的身分	教師	職員	學生	社會人士	
	0 人	0 人	0 人	30 人	
1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	30 人	人	人	人	人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	27 人	3 人	0 人	0 人	0 人
	90%	10%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	27 人	3 人	0 人	0 人	0 人
	90%	10%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%

2-6.本活動提升您 <u>高效</u> <u>能的團隊合作知能</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
2-7.本活動提升您 <u>宏觀</u> <u>的視野與世界互動知能</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
2-8.本活動提升您 <u>多元</u> <u>化的生活能力</u>	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%

3、思辨力、訊息力、實作力、資源力提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
3-1.本活動有效提升 您思考規劃以解決問 題的能力	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
3-2.本活動有效提升 您運用資訊以解決問 題的能力	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
3-3.本活動有效提升 您務實致用以解決 問題的能力	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
3-4.本活動有效提升 您整合資源以解決問 題的能力	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%

4、活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1.對本活動內容 感到滿意(如講 題、講員、互動等)	30 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-2.對本活動的安 排感到滿意(如場 地、時程、餐點等)	27 人	3 人	0 人	0 人	0 人
	90%	10%	0%	0%	0%
4-3.期望後續再辦 理類似主題(如講 題)的活動	30 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-4.期望後續再採 用類似的活動形式 (如討論互動)	28 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%

本社群推動以種子指導員、學生共 15 位進行教案操作培訓，透過創新桌遊卡牌以遊戲化幫助長輩學習食物分類與我的餐盤食物代換，在實際回覆示教針對教案滿意度回饋結果顯示，於六大類食物分類教案部分，有 86.8% 人員認為同意及非常同意教材簡單可於社區據點操作，及可提升長輩互動；於營養餐盤飲食代換教案部分，有 80% 人員認為同意及非常同意教材簡單可於社區據點操作，及可提升長輩互動。綜整以上結果，本社群開發教材對種子指導員、學生導入營養攝取知識具有意義，可讓長者有良好的營養攝取而延緩衰弱。

**長庚科技大學 113 年度銀養好食力~高齡創意服務社群教具操作
滿意度回饋表**

1. 六大類食物分類教案

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1-1 教材讓我在據點做活動時，覺得操作很方便	10 人	3 人	2 人	0 人	0 人
	66.7%	20%	13.3%	0%	0%
1-2 教材讓我在據點做活動時，覺得操作流程淺顯易懂	13 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	86.7%	13.3%	0%	0%	0%
1-3 教材讓我在據點做活動時，可提升與長輩互動性	14 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
1-4 對於教材的整體使用滿意度，我感到滿意	14 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%

2. 營養餐盤飲食代換教案

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 教材讓我在據點做活動時，覺得操作很方便	10 人	2 人	3 人	0 人	0 人
	66.7%	13.3%	20%	0%	0%
2-2 教材讓我在據點做活動時，覺得操作流程淺顯易懂	10 人	3 人	2 人	0 人	0 人
	66.7%	20%	13.3%	0%	0%
2-3 教材讓我在據點做活動時，可提升與長輩互動性	14 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	93.3%	6.7%	0%	0%	0%
2-4 對於教材的整體使用滿意度，我感到滿意	13 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	86.7%	13.3%	0%	0%	0%

拾、成果產出

1. 六大類食物分類教材實品產出：六大類食物分類圖一張、食物圖卡45張



2. 營養餐盤飲食代換教材實品產出：分類圖一張、食物圖卡45張



3. 高齡銀養教材操作手冊產出



4. 口腔保健運動操教材一部



5. 長者接受口腔保健及營養知識訓練課程健康識能前後差異分析結果

本社群推動以 30 位社區高齡志工進行課程培訓，透過講師教導口腔衛生保健的重要性及高齡飲食友善煮食調整，加強學員維持口腔保健方法與高齡飲食友善觀念，進而導入社區提供偏鄉長者正確口腔保健、營養餐盤的相關知識，為此針對 30 位社區高齡志工進行課堂訓練，並分析課程前、後測之健康識能成效。圖一顯示前測總平均分數為 68.5 分、後測總平均分數為 89 分，接受口腔保健及營養知識訓練課程後，在健康識能有大幅成長。

