

# 活動花絮-臺科大設計桌遊 營養師陪長者吃早餐學知識

## 營養無所不在-中山醫療社團法人中山醫院陪伴你身旁

今天你的早餐吃了什麼？國人早餐外食情形非常普遍，容易高糖高油，從早餐就藏匿著熱量爆表的風險。臺灣科技大學設計系與台北市大安健康服務中心合作「大安早安」一系列計畫，且邀請**中山醫療社團法人中山醫院營養師-吳芷柔組長**參與營養講座授課。在早晨時光，分別在大安區錦安里及大學里讓 65 歲以上長者，到現場以桌遊學習營養知識並享用健康早餐。

「大安早安」計畫將國健署公告「我的餐盤」之六大營養素，轉化為一系列社區健康促進的共餐服務。藉由**營養組吳芷柔組長**課程介紹，將營養要素轉換為桌遊設計的「大安早安之旅」，通過「考營養」、「抽早餐」的桌遊過程，幫助長者在遊戲中記憶營養知識更深刻，讓早餐生活融入營養概念，吃得健康又均衡。

「大安早安」計畫是在早餐時間，讓 65 歲以上長者到現場，帶領長者享用「自助式」早餐，以「全穀雜糧類」、「堅果種子類」、「水果類」、「豆魚蛋肉類」與「乳品類」，按照指示掌握一餐的營養份量。再以桌遊及**吳芷柔營養師**課程方式，陪伴長者學習、記憶營養知識。



大安區錦安里長者桌遊互動。

設計系宋同正教授指出，透過這樣互動的方式，將營養知識轉化的更有樂趣，也容易記住。現場長者可回憶六大營養素的口訣，並應用到生活中要留意哪些 NG 早餐。未來這項服務設計將持續精進，並參加國際設計競賽。

大安健康服務中心楊明娟主任表示，未來希望將這套機制擴散到社區當中，促進健康服務與社區密切合作，讓全民營養知識的學習能更加生活化。



大安區錦安里營養師講解。

此外，大安區的錦安里龔志慧里長、大學里吳沛璇里長，以及台北市大安文山區市議員曾獻瑩也來到現場支持與關懷長者，鼓勵長者多走出來與社區互動。「大安早安」計畫共有四場次，超過百位長者參與，讓高齡化創新高的大安區能透過溫馨又精緻的活動設計，幫助長者透過均衡飲食又能運用遊戲認識交流，讓身心靈更健康。