



計畫名稱：運用社區評價工具結合桌遊促進老人健康

主持人：李采娟、李佳霽

對應的SDGs與校務中長程目標：SDG3「確保健康及促進各年齡層的福祉」及
SDG4「教育品質-確保包容和公平的優質教育」

115年工作規劃

1. 完成以「減碳生活」為主題的桌遊牌卡，融入食衣住行等面向，以促進社區長者對低碳生活的認識和實踐。
2. 運用微學分通識課程，學生共組跨專業團隊，進行社區診斷及評估社區老人族群的健康議題。
3. 學生參與社區老人之健康評估，增進其對社區老人健康狀態之瞭解，提出健康促進策略。
4. 在社區關懷據點推動高齡營養桌遊，融入健康飲食低碳型態為營養加分，且促進環境永續。

對學生之培育

1. 採用社區導向的學習課程，由觀察及參與評估，探究在地高齡者的健康議題，提出促進策略。
2. 增加學生的跨領域識能，且加深學生對高齡者的理解及包容，正面影響其未來的職涯發展和社會適應性。

融入SDGs的作法

響應SDG3「確保健康及促進各年齡層的福祉」及SDG4「教育品質-確保包容和公平的優質教育」，針對都市及非都市社區高齡者貼合其健康識能及特性，進行「均衡飲食」教育，促進各地區長者再學習之機會，達到促進健康並提升其生活品質。

預計對利害關係人產生的影響

- 1.與社區據點執行單位共同為高齡者策劃營養飲食課程，提供學習資源。
- 2.促進長者再學習且增進營養識能，而學生能反思及調整自我行為。

場域鏈結方式

鏈結都市(台中市)及非都市(雲林北港/南投信義)據點，協力促進高齡營養健康識能。

計畫面臨之困境及解決方法

主要困境

少數長輩因語言隔閡及識字能力，影響學習。

解決方法與規劃

1. 學生於活動過程中提供長輩個別化的引導和支持，給予適時的協助和鼓勵。
2. 彈性調整遊戲難度和規則，以符合不同長輩的認知能力和興趣，並提升他們的參與度和成就感。
3. 教材設計以圖像為主，輔以文字說明；且考量多元文化背景，同時以國語及台語教學，必要時，輔以原住民語，確保每位長者都能有效學習。
4. 為求營養教育生活化，定期在社區老人的課程做常態性安排，反覆練習並融入生活之中，促進行為改變，產生正向影響。

一到四月計劃進度與成果

1. 培訓4名學生具備長者健康評估能力，進而掌握長者之健康與營養狀況。
2. 以營養桌遊為核心，設計互動式課程，促進長者參與並提升學習興趣。
3. 與社區據點共同為高齡者策劃營養飲食課程，提供學習資源。