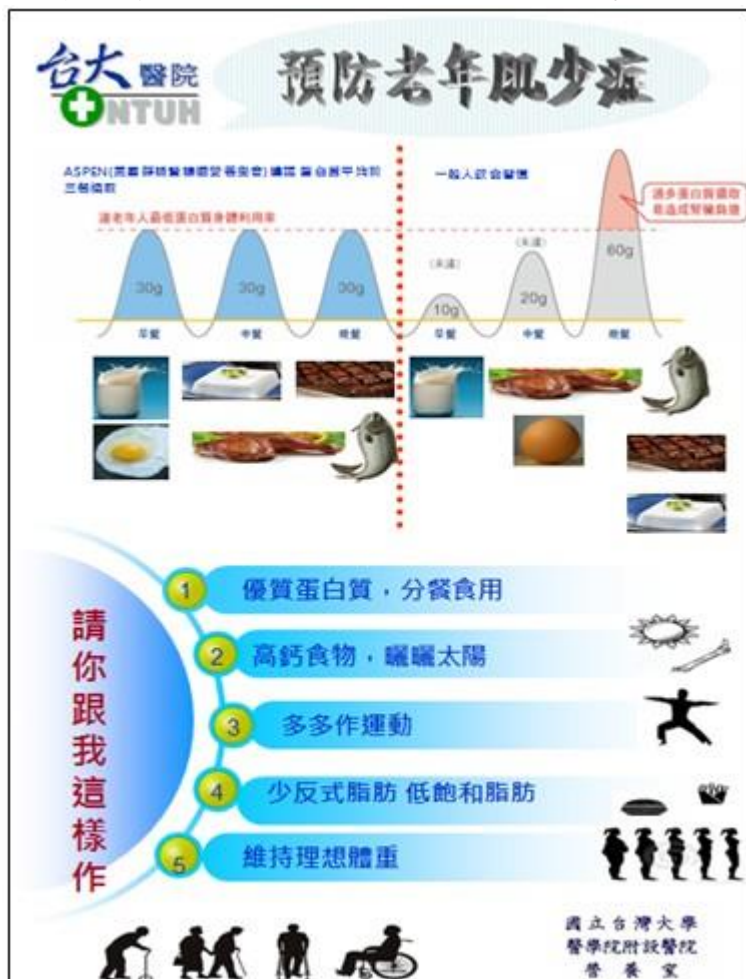


## 臺大醫院 120 週年院慶系列花絮--營養室衛教活動～認識老年肌少症

臺大醫院 120 週年院慶系列活動—社區健康促進列車，在 6 月 6 日這天，列車開至臺北市囉，在中山堂廣場舉辦「臺大護您健康呷百二」。本次活動除了臺大醫院外，中正區公所、萬華區公所、健康服務中心及社區資源單位也都來共襄盛舉。會場活動項目多元，包括有獎徵答、各項健康篩檢、闖關遊戲、衛教服務…

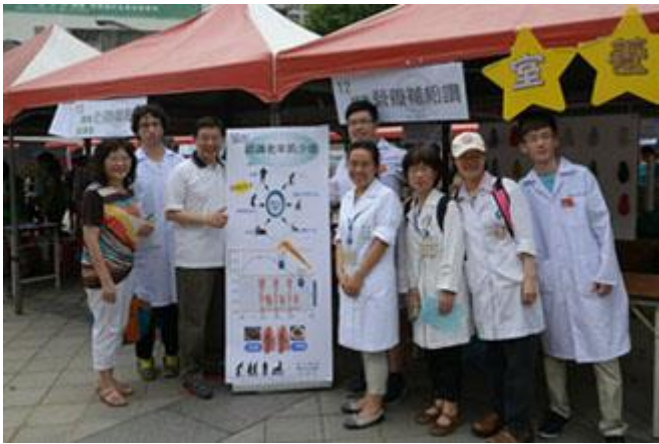
等。其中，營養室負責的衛教活動-認識老年肌少症，也受到民眾熱情參與。

有感於參與本次活動主要對象，多為中、老年人，為了讓民眾或照顧者能夠更加認識、了解「老年肌少症」及預防方法，營養室在現場也針對 65 歲以上的長者，提供免費的體脂肪檢查，並以簡單問卷評估其營養狀態，適時的提供營養諮詢，也特別製作「認識老年肌少症」及「預防老年肌少症」等海報，衛教活動結合了「射飛鏢闖關遊戲」與「有獎徵答」，增加民眾的參與意願與活動樂趣，現場吸引了眾多民眾踴躍參與，連小朋友也玩得不亦樂乎。民眾透過現場的活動海報、有獎徵答的題目，對於老年肌少症、維持理想體重、預防骨質疏鬆與落實適切的運動都有正確的觀念。



一場成功的衛生教育活動，除了衛教人員具備專業能力，可正確、即時且適當回應民眾所提出的疑問外，創意的活動內容，有效的吸引、留住“MR. Right”也是相當重要，所以，本次活動主題雖為：老年肌少症，但是我們衛教的對象並不局限於「老年人」，潛在的照顧者也是我們的重點目標。活動中，透過闖關遊戲，成功吸引民眾主動參與，也激發下次參加的動機，也讓他們進一步了解參與本次活動之老年人，其營養知識、營養狀況、身體組成狀況。

雙甲子歲月的累積實屬不易，至今臺大醫院仍充滿豐沛的生命力，並做為臺灣醫學的楷模，這都是靠著前輩們的努力與現在仍堅守崗位的同仁共同維持的。這次能夠實際參與如此具代表性的活動、親身經歷現場的感動，真的非常開心，也為能夠身為其中一份子而感到驕傲！



活動圓滿成功，長官們也說讚啦！



大家正規劃動線、佈置會場中

射飛鏢遊戲可是受到大眾的喜愛呢



營養室團隊

NTUHF