



「長照食堂工作坊」高齡飲食新食代講座團體大合照(左圖)。高齡膳食食譜設計攻略及機構吃的安全與健康-世界咖啡館座談活動現場(左圖)。



輔英保健營養系 結合學理實務推出我們愛長輩的團膳

長照食堂工作坊

長都現身工作坊的長官與貴賓致詞，給長照食堂工作坊許多勉勵與鼓勵。

高雄市政府衛生局長黃志中博士說：長照機構的團膳需要更多的、更好的保健營養指引，在日常生活的膳食當中讓長照機構的服務對象能夠避免糖尿病、失智等一連串的慢性疾病的發生或是惡化，是我們長期努力目標，輔英科技大學辦學績效優良社會所有目共睹，高雄市政府的陳其邁市長團隊只要是有關市民健康福祉的議題必定全力以赴，這一次的合作是未來更多合作的起點！

輔英科大老研中心葉耀宗主任接力的「高齡飲食新食代講座」2小時精彩絕倫，為高齡精準腸道營養做了一場專業



「長照食堂工作坊」膳食實作大挑戰成品合照。



謝藍琪營養師桌長帶領與會者在二位乙級廚師協助下製備健康餐。



王柏勝營養師桌長帶領與會者製備造型餐。

桌長帶領與會者完成八Round的轉桌討論，針對長照營養菜單示範主題：健康餐、塑形介護餐、糖尿病餐、高血壓餐、肌少症餐、高血脂餐、失智餐、五色彩虹高纖餐、養生藥膳餐、奶蛋素食餐設計攻略及機構吃的安全與健康，每次轉桌都可以感覺到桌長和與會者意猶未盡地一直延遲轉桌的動作，在十分鐘的討論時間內所有人都卯盡全力討論桌長的菜單設計及提出與會者所屬相關長照食堂所面臨的挑戰與困難，希望能尋求桌長營養師的理解與協助。

隨著每一Round的完成，桌長們還是「燒聲」地聲嘶力竭迎接新轉桌的與會者，然後又義無反顧地扯著嗓子繼續討論下去，整個世界咖啡館活動熱烈又有趣，全部的與會者與桌長都是整個世界咖啡館舞台上的主角，共同精彩地完成各個主題討論的核心議題。

把「說菜」烹調成真實美味的一餐

接著長照食堂工作坊在十位桌長的帶領下轉移場地到輔英科大保健營養系的營養實驗室，先讓與會者享用保健營養系精心準備的養顏飲品——蔓越莓多多補充體力，接著進行別開生面的膳食實作大挑戰，之前世界咖啡館活動的主題是「說菜」，膳食實作大挑戰就是現場有兩位乙級大廚師的協助下，全體與會者共同實作完成營養師桌長菜單設計的一餐，讓營養師的說菜內容成為真實的一餐。

經歷一番努力，營養師桌長菜單設計的一餐終於在與會者用心製備下出爐了！大家小心翼翼地捧著成品到展示桌進行料理品嚐賞析與專家評論總結，看著大家的作品，每位與會者都雀躍不已，一邊品嚐一邊討論著十位桌長營養師設計的菜色，最後大家掃QR Code完成給不同主題菜單成品的回饋，最後還一起拍了一張「我們愛長輩」的團體照，圓滿結束今天努力認真長照食堂工作坊。

因為長照食堂工作坊的規劃豐富又別開生面，所以光是長照B、C機構或據點的報名就十分踴躍，大四在醫院實習的學生為了能參加而轉當工作坊的協助工讀生。輔英科大保健營養系全體老師及工作坊的工讀學生們都為這個活動盡心盡力準備及做好場地善後，也都非常驕傲能夠成為工作坊的一員。

長照食堂工作坊，可以說是行政機關、社會團體和學術機構針對特定的社會公益有關的議題，攜手合作成功的最佳典範之一。輔英科技大學林惠賢校長期待在未來還可以跟更多政府部門、社會部門進行更多「輔育英才，福國利民」的合作。

(記者/陳麗如)

行政機關社會團體學術機構合作典範

輔英科技大學保健營養系在高雄市政府衛生局的指導下，與高雄市營養師公會合作，針對長照機構團體膳食的保健營養問題，辦理了一次別開生面的「長照食堂工作坊」，主要承辦的張月萍副教授首先帶領大家一起來「保健營養」！

長照機構需要更好的保健營養指引

長照食堂工作坊於雙十連假的星期六展開，高雄市政府衛生局黃志中局長與副局長帶領十幾位衛生局的組長專員一起出席活動，局長重視這個長照食堂工作坊活動可見一斑，黃局長的支持也為長照食堂工作坊揭開序幕。輔英科大林惠賢校長以及高雄市營養師公會許慧理理事

的演繹，連場地外的施工噪音都成了短講的特殊音效，給力地把健康未來館的科技螢幕都感動的抖動連連喔！

食堂工作坊針對各種主題設計膳食

學理和實務經驗十分豐富的張月萍副教授本身也是資深營養師表示：長照食堂工作坊，這一次所推出的膳食實作，只是針對長照機構所需求的團膳，其中幾種的建議、指南，其實還有更多的保健營養的膳食組合，既保健又營養的膳食組合還有更多的組合可能性，輔英科技大學在這方面可以提供更多的建議，期待能提供更多更好的保健營養服務。

接下來由長照機構供餐的困難點與挑戰世界咖啡館的活動是長照食堂工作坊的重頭戲，由十位營養俱佳的營養師

論下去，整個世界咖啡館活動熱烈又有趣，全部的與會者與桌長都是整個世界咖啡館舞台上的主角，共同精彩地完成各個主題討論的核心議題。

把「說菜」烹調成真實美味的一餐

接著長照食堂工作坊在十位桌長的帶領下轉移場地到輔英科大保健營養系的營養實驗室，先讓與會者享用保健營養系精心準備的養顏飲品——蔓越莓多多補充體力，接著進行別開生面的膳食實作大挑戰，之前世界咖啡館活動的主題是「說菜」，膳食實作大挑戰就是現場有兩位乙級大廚師的協助下，全體與會者共同實作完成營養師桌長菜單設計的一餐，讓營養師的說菜內容成為真實的一餐。

經歷一番努力，營養師桌長菜單設計的一餐終於在與會者用心製備下出爐了！大家小心翼翼地捧著成品到展示桌進行料理品嚐賞析與專家評論總結，看著大家的作品，每位與會者都雀躍不已，一邊品嚐一邊討論著十位桌長營養師設計的菜色，最後大家掃QR Code完成給不同主題菜單成品的回饋，最後還一起拍了一張「我們愛長輩」的團體照，圓滿結束今天努力認真長照食堂工作坊。

因為長照食堂工作坊的規劃豐富又別開生面，所以光是長照B、C機構或據點的報名就十分踴躍，大四在醫院實習的學生為了能參加而轉當工作坊的協助工讀生。輔英科大保健營養系全體老師及工作坊的工讀學生們都為這個活動盡心盡力準備及做好場地善後，也都非常驕傲能夠成為工作坊的一員。

長照食堂工作坊，可以說是行政機關、社會團體和學術機構針對特定的社會公益有關的議題，攜手合作成功的最佳典範之一。輔英科技大學林惠賢校長期待在未來還可以跟更多政府部門、社會部門進行更多「輔育英才，福國利民」的合作。

(記者/陳麗如)