

這樣玩「卡」健康 義大學生手繪卡牌教長者營養飲食

2024-01-02 13:45 聯合報 / 記者蔡世偉 / 高雄即時報導



一張張桌遊卡牌圖案都是學生親手繪製。記者蔡世偉 / 翻攝

義守大學「醫學院」營養學系團隊，去年參加青年社區健康服務全國競賽，將營養相關知識透過所設計的桌遊呈現，讓許多年長者與照顧者獲取不少營養知識，榮獲代謝症候群防治組第三名的佳績。如今他們還打算推廣至資訊相對不發達偏鄉，教導當地民眾如何正確飲食，均衡營養。

代謝症候群症狀一直是現代人常見的健康問題，通常伴隨著高血糖、高血壓、高膽固醇等症狀，更是罹患心血管疾病以及糖尿病的高風險族群。

義守大學營養系師生去年組成團隊，參加青年社區健康服務全國競賽，獲得佳績，今天校方特別在營養系的選課會議上特地頒獎表揚。該團隊以代謝症候群的主題，設計出淺顯易懂的營養教案，並到屏東縣高樹鄉舊寮老人社區關懷據點進行服務，宣導代謝症候群的知識，並帶領長輩們製作低熱量且健康的點心。另外，營養系還開發一套桌遊「營養! know!」，結合生活情境，透過遊戲方式讓長輩們輕鬆的認識代謝症候群，桌遊卡牌的插畫繪圖，全是營養系學生一手包辦。藉由卡牌讓長者與照顧者解除了少油、少鹽、少糖外，食材選取上也相當重要。

因為這套桌遊推廣健康飲食方式頗受好評，營養系師生團隊還特地前進、高雄和屏東的中小學推廣，未來也希望有機會能到教育與資訊較不發達偏鄉推廣，讓民眾都能藉此了解健康飲食的重要性。

營養系大四學生徐禾先表示，透過活動發揮在校所學，與民眾互動過程中，可以更瞭解對方的需求，進而協助解決問題，無形中累積經驗與實踐力。團隊總召林育均也表示，近距離與民眾互動，展現在校的學習成果，更可以審視自己的不足並努力學習。



義守大學營養系師生團隊參加活動競賽獲得佳績。記者蔡世偉 / 翻攝



義守大學營養系學生透過桌遊教長者營養飲食。記者蔡世偉 / 翻攝



義守大學特地公開表揚營養系師生團隊。記者蔡世偉 / 翻攝