臺南市政府衛生局公開徵求
115年度整合性長者健康促健計畫
委託**新增**社區營養教育示範點

壹、計畫背景

本市65歲以上人口截至115年1月達20.58%，邁入高齡社會，故延緩長者失能為刻不容緩之議題，而營養均衡為長者健康之基石，唯有均衡攝取各類營養才能減緩或延緩長者衰弱。為讓營養教育能於社區中紮根，使長者們能夠獲得正確營養知識，並實際執行於生活中，本局自106年起持續辦理社區營養教育示範點計畫，迄今共設立97處營養教育示範點。115年為讓更多長者可以獲得正確的營養知識，持續設置社區營養教育示範點於有供餐之關懷據點，提供社區長者營養教育、營養諮詢等服務。

貳、計畫目的

一、提升本市長者營養識能。

二、促進本市長者將營養均衡識能落實於日常生活飲食。

三、使長者能獲得健康餐點。

參、主辦單位:臺南市政府衛生局

肆、辦理方式

一、計畫委託對象

(一)本市各醫療院所

(二)大專院校

(三)衛生所

(四)區公所或承辦關懷據點之社區發展協會等單位。

二、計畫委託經費:

(一)委託經費應專款專用，視計畫內容核定。

(二)服務65歲以上長者總人數達80人次以上，每一單位委託金額以4萬7千元為上限，預計至少5單位。

三、收件至115年3月30日(星期一)。

四、執行期程:自計畫核定日起至115年8月20日。

五、期中成果繳交:115年6月10日前繳交期中成果報告

六、期末成果繳交:115年8月20日前繳交期末成果書面報告。

伍、115年辦理**新增**社區營養教育示範點申請須知

一、計畫背景：

均衡營養為健康的基石，更是預防疾病的不二法門，為深耕民眾正確營養認知，讓民眾將均衡飲食落實於生活中，期望透過結合社區關懷據點，辦理團體衛教、營養系列課程或講座、多元宣導等方式，使民眾建立正確營養認知進而落實於日常生活。

二、計畫目標：

(一)透過辦理系列課程、營養講座及諮詢服務，提升民眾營養識能。

1.採用衛生局教案為工具進行課程，傳遞「我的餐盤」等均衡飲食觀念。

2.加強長者對於飲食六大類之正確營養知識。

3.透過諮詢服務，協助民眾解決營養問題。

4.促進本市長者將均衡飲食落實於生活中。

(二)輔導供餐之關懷據點，提供符合高齡友善健康飲食原則之餐點。

三、計畫執行時間:

為讓社區民眾能持續獲得營養教育資源，達永續推動之理念，活動辦理期間由計畫核定日起至115年8月20日。

四、執行方式:

(一)必辦項目

1.新增「社區營養教育示範點」1處

2.營養課程6堂課:

(1)以本局營養教案教材授課，至少施作6堂課

(2)須結合至少1個不同里別或據點，每次課程須以內附之表單進行前後測及滿意度調查與成果照片(須填寫附表一、附表三、附表八)，另可依社區需求實作演練、營養教具或團體遊戲設計等互動方式，加深長者日常生活中該如何選擇健康的飲食。

(3)教案網址:

https://pse.is/4tyrdc (教案一「我的餐盤均衡吃」、教案二「我的餐盤-多纖好暢快」、教案三「養肌防老-增肌補體力」、教案四「什麼油「卡」好」、教案五「愛的〝穀〞粒」、課程六「CAMCAM 飲食介紹」)。

(4)「我的餐盤」舞蹈宣導影片網址:https://pse.is/QC8DN

(5)飲食行為調查:

課程開始前及課程結束後需針對學員進行飲食行為前後測調查(附表四)。

(6)飲食態度調查：

課程結束後須針對學員進行飲食態度調查(附表十)

3.辦理居家運動課程至少1場:

加強長者運動知識及養成運動習慣(將成果填寫於附表一、附表八)。

4. **輔導供餐據點或餐飲店家提供高齡友善健康飲食原則之餐點3家**

(1)社區營養師運用國民健康署「社區共餐據點輔導紀錄」表單以實地輔導方式進行(附表三)，並至少需填寫表單至〝必選輔導項目〞。

(2)輔導對象:輔導關懷據點或餐飲店家之供餐者(自行烹煮或備餐相關人員等)。

(3)營養師須將輔導結果填寫完整至 excel 並以電子檔方式回傳
Excel 下載網址：https://pse.is/76hr3a

5. **營養諮詢及風險篩檢服務至少8人**:替參與據點活動之民眾進行營養風險篩檢，為有營養不良者或營養不良風險者及早進行相關介入，需提供營養諮詢服務，並運用「雀巢版迷你營養評估量表」進行營養風險篩檢(附表六)，並進行紀錄(附表七)。

6. **授課之營養師教育訓練**：建議授課之營養師參與本市辦理的相關社區營養師培訓課程。

(二)宣導

宣導本局相關社群媒體及影片，資料如附件二。並填寫成果於附表二

(三)成果填寫

1. 上述成果皆需依衛生福利部國民健康署及本局所提供之問卷、報表填寫。
2. 預估接受團體營養教育(含活動)之65歲以上長者總人數至少80人次。
3. 需撰寫期中/期末成果報告。

(四)將營養教案前/後測問卷、飲食行為自覺量表及飲食態度量表填至 EXCEL 表單，請至 https://pse.is/4tyrdc 下載。

五、評分標準：

評 審 項 目	配分
計畫之實施方法及內容步驟具體、可行、有延續性 （含承接政府單位相關計畫經驗及行政配合度）	30
計畫內容可否達成預期目標及成果	20
經費編列之合理性	20
計畫是否完整及符合申請須知	30
總　　計	100

#依評分結果達75分（含）以上，始得通過委辦。

六、計畫申請：

1.申請單位需於115年3月30日(星期一)前將計畫書**送達本局(730213 臺南市新營區東興路163號 國民健康科收)**，請註明「**新增**社區營養教育示範點」，以郵戳為憑，各申請資料收件後恕不退還。

2.電子檔請寄至 a00646@tncghb.gov.tw

七、計畫撰寫：

(一)計畫書內容應包括現況、目標、執行策略與方法、執行進度(甘特圖)、預期成果、經費概算等資料一式2份及 word 電子檔1份(如附件三)。

(二)計畫書統一左側裝訂，以 A4 大小直式橫書，並標示頁碼及雙面印刷。

(三)經費編列原則：

. 人事費及管理費：不予編列。

. 國內旅費：不得超過本子計畫總委辦金額之5%。

. 業務費不得編列維護費、設備費、國外旅費、獎勵金、獎助、捐助及補助費、生日禮金、聚餐、手機儲值卡、執照費、會費、宣導費。

. 水電費:不得編列。

附件一

115年社區營養經費編列基準及使用範圍

凡未列於本經費表之項目原則上不得編列，如加入相關學會之年費、論文出版費用等。

項目名稱	說明	編列標準
業務費		
按日按件計資酬金	1.講座鐘點費 講座鐘點費係實施本計畫所需訓練研討活動之授課演講鐘點費或實習指導費。 專家指導授課之交通費可依「講座鐘點費支給表附則5」主辦機關得衡酌實際情況，參照出差旅費相關規定，覈實支給外聘講座交通費及國內住宿費。 計畫項下已列支主持費及研究費等酬勞者不得支領本項費用。	講座鐘點費分內聘及外聘二部分： 外聘： 國外聘請者: 得由主辦機關衡酌國外專家學者國際聲譽、學術地位、課程內容及延聘難易程度等相關條件自行訂定。 國內聘請者:專家學者每節鐘點費2,000元為上限，與主辦或訓練機關(構)學校有隸屬關係之機關(構)學校人員，每節鐘點費1,500元為上限。 內聘:主辦或訓練機關(構)學校人員，每節鐘點費1,000元為上限。 講座助理：協助教學並**實際授課人員**，每節鐘點費比照同一課程講座1/2支給。 授課時間每節50分鐘。
	2.出席費 實施本計畫所需專家諮詢會議之出席費。計畫項下之相關人員（已列支人事費之各類酬勞者）及非以專家身分出席者不得支領。 屬工作協調性質之會議不得支給出席費。 **焦點座談參與座談者，非以專家身分出席，不得支領出席費。**	依「中央政府各機關學校出席費及稿費支給要點」辦理，每人次2,500元為上限。

項目名稱	說明	編列標準
物品	凡處理經常一般公務或特定工作計畫所需使用年限未及2年或金額未達1 萬元之消耗或非消耗品購置費用屬之。**應詳列各品項之名稱單價、數量與總價。** 1.消耗品： 指依財物標準分類所定除油料以外之消耗品，包括文具紙張、電腦及周邊設備可拆卸分別處理之耗材（如喇叭、光碟、碳粉匣等）、防護等用品及圖書、報章雜誌之購置費用屬之。 2.非消耗品： (1)指依財物標準分類所定非消耗品， 包括事務、衛生、炊事、餐飲、被服、防護、陳設、手工、醫療等用具之購置費用屬之。 (2)單價未達1萬元之非消耗性物品以與計畫直接有關為限；且不得購置普通性非消耗物品，如複印機、印表機、電腦螢幕、碎紙機等。	圖書費每本需低於10,000元。
國內旅費	實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。 差旅費分為交通費、住宿費、雜費等。 受委託單位得衡酌實際情況，參照國內出差旅費報支要點規定，覈實支給交通費及住宿費。 交通費包括出差行程中必須搭乘之飛機、高鐵、船舶、汽車、火車、捷運等費用，均覈實報支；搭乘飛機、高鐵、座(艙)位有分等之船舶者，應檢附票根或購票證明文件。但受委託單位專備交通工具或領有免費票或搭乘便車者，不得報支。 前項所稱汽車係指公民營客運汽車。凡公民營汽車到達地區，除因	依「國內出差旅費報支要點」規定辦理，差旅費之編列應預估所需出差之人天數，並統一以2,000元/人天估算差旅費預算。 實際報支時應按下列標準支給： 交通費： 出差人若搭乘飛機、高鐵、船舶者，應乘坐經濟(標準)座(艙、車)位，其餘交通工具，不分等次覈實報支。 出差地點有住宿事實，檢據覈實報支住宿費。

項目名稱	說明	編列標準
	業務需要，報經本局事前核准者外，其搭乘計程車之費用，不得報支。	
一般事務費	1.凡處理經常一般公務或特定工作所需非屬前述各專項費用，如誤餐費、印刷、獎牌製作、廣告費、活動保險費、材料等。常見規定如下： (1)連續開會或活動超過用餐時間必須用餐時，可報支誤餐費，但應檢附相關佐證資料，凡與計畫內容無關之會議與活動，不得報支（每人次最高100元）。 (2)商品禮券編列適用對象如涉軍公教員工，應符合「全國軍公教員工待遇支給要點」及「公務人員品德修養及工作績效激勵辦法」規定。 2.依全民健康保險法之規定，受補捐助單位因執行本計畫所應負擔之補充保險費(編列基準請依中央健康保險署之最新版本辦理)。	1.應列明支用項目及金額，並說明需求原因。 2.依實際需要並參考共同性質編列基準計列。

八、經費核撥及成果報告

(一)經費核撥

1. 付款方式：採一次支付

2. 申請單位依意見修正計畫書，經本局核定並簽約完成後，本局據以撥付該年計畫總經費100%金額。

(二)成果報告格式及繳交期限

. 期中成果報告：115年6月10日前繳交期中成果報告 word 電子檔1份(如附件四)。

. 期末成果報告：115年8月20日前繳交期末報告(如附件四)併同收支明細表一式2份、原始憑證(勿裝訂成冊)及 word 電子檔1份等。

3. 本計畫之各目標執行成果自計畫核定起始日開始計算，請申請單位依此標準填報執行成果。

4. 本計畫經費需視年度預算經議會審查結果辦理，若經費遭刪除，本局得終止契約；若經費遭刪減，則以預算經法定程序審查通過之金額為準；若經費遭凍結無法如期動支，本局將延遲辦理支付。

(三)計畫經費之動支、編列注意事項：

1. 受委託者無主動權與決定權，一切依照委託機關核定內容辦理。

2. 經費概算表內各支用項目需與委辦計畫內容相關。

3. 支用經費有需列計所得部分，核銷時請檢附已列計所得之佐證資料。

4. 請確實依本局核定計畫及經費概算表執行，如有新增支用項目，需事先報請同意後再行辦理否則該項經費不得核銷；另各項目經費不得相互挪用，除於規定期限內函報本局同意修正外，執行剩餘數一律繳回。

5. 審核計畫時，各項經費支給標準應依本府相關規定辦理；核銷沖轉時除檢附原始憑證正本等核銷文件外，需檢附各項經費支用明細表，俾利查對。

6. 本委託經費專款專用，並自計畫核定起始日始得動支。計畫如有變更或因故無法執行者，應敘明理由、檢具相關事證，於115年8月10日前，來函本局同意後，始得變更，且一次為限。

7. 委託計畫核定之業務費(用途別科目)，應在核定範圍支用。實際執行時，倘發現甲用途別科目預算有賸餘，乙用途別科目預算有不足，必須於用途別科目間流用，其流入、流出金額需於115年8月10日來函本局申請變更。如違反前述規定者，其流用金額，應予以減列。

8. 年度經費結報，倘有結餘，應全數繳回。

九、注意事項：

(一)所有團體營養教育皆需填寫簽到單(附表九)並由受委託單位留存備查。

(二)受委託之單位必須遵守著作權及專利法等相關規定，所提供之本案相關報告或文件，如包含第三者開發之產品（或無法判斷是否為第三者之產品時），應保證（或提供授權證明文件）其使用之合法性（以符合中華民國著作權法

規範為準)，如隱瞞事實或取用未經合法授權使用知識別標誌、圖表及檔案等，受委託單位應負一切損害賠償責任(含訴訟及律師費用)，於涉訟或仲裁中為本局之權益辯護。

(三)本案經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應，計畫內容之各項服務、措施或活動所製作之單張、文宣品、媒體傳播、活動舞台背景、研究成果報告、訪問報告等項目或範圍、領據、收支明細表、核銷清單，應於明顯適當位置註明**主辦機關名稱**及**「經費由衛生福利部長照服務發展基金支應」**經費來源字樣。倘辦理政策宣導，應確實依政府機關政策文宣規劃執行注意事項及預算法第62條之1規定，明確標示「**廣告**」二字；如有編列人事費用或臨時工資，於薪資發放時，應註明經費來源（例如薪水單等)，並將執行成果於繳交期末報告時，檢附相關佐證照片或樣本，以供審查驗收。

附件二

社區營養教育示範點資源素材分享

1.「呷營養　顧健康」營養教育專欄
https://health-hp.tncghb.gov.tw/nutrition_zone/46/

2.「銀髮友善餐廳」專區
https://health-hp.tncghb.gov.tw/nutrition_zone/69/

3.銀髮友善飲食餐廳 LOGO 與海報電子檔等資料下載處
https://pse.is/6srdu7

4.本局多款營養教育影片及動畫，放置於「臺南健康情報讚」FB 社團、YOUTUBE 頻道及 LINE@粉絲團，邀請各位一同按讚、分享加訂閱。

5.若各單位有拍攝營養相關影片，也歡迎提供給本局放於「臺南健康情報讚」FB 社團、YOUTUBE 頻道及 LINE@粉絲團，供市民閱覽。

健康飲食運動地圖網　（YOUTUBE）　（FB）　（LINE@）

臺南市政府衛生局資源分享

1.「銀髮友善餐廳」名單與回饋機制請參考：
https://p.tainan.gov.tw//zpBoY2

2. 銀髮友善飲食餐廳 LOGO 與海報電子檔等資料下載處
https://pse.is/6srdu7

「素食營養」影片　「銀髮友善餐廳」影片　「低碳永續在台南」影片

3. 臺南市政府衛生局影片系列

幸福健康呷到老 臺南市社區營養教育示範點	幸福健康呷到老 輔導供餐據點、餐飲店家
幸福健康呷到老 營養風險篩檢、諮詢	銀向高齡-悠活台南 Ep.2天天樂齡享生活
營養知識影片 堅果健康吃	質地調整影片

附件三

115年臺南市政府衛生局
委託**新增**社區營養教育示範點計畫書

填報日期：115年　月　日

填報單位:

[經費由衛生福利部長照服務發展基金支應]

註：本計畫書限用中文書寫

一、執行單位基本資料：

1.機關團體名稱：
2.登記地址：
3.立案字號及日期(衛生所免填)：
4.金融機構名稱及帳號：
5.負責人姓名：
6.聯絡人姓名：
7.連絡電話：
8.傳真：
9.聯絡人電子郵件信箱（E-mail）：
10.主要授課營養師姓名：
11.營養師電子郵件信箱（E-mail）：
12.推動之區域：
13.新增的社區營養教育示範點:
14.結合的里別或是據點：

二、背景與現況(簡述區域營養需求及特性):

三、目標:

四、期程：計畫核定日至115年8月20日止

五、執行策略與方法：

(一) **必辦項目:**

(二) **成果填寫**

1.上述成果皆需依衛生福利部國民健康署及本局所提供之問卷、報表填寫。

2.辦理社區營養教育示範點及營養講座等相關內容需媒體露出，如海報或網頁露出，並將成果填置媒體(網頁)露出。

3.預估接受團體營養教育之65歲以上長者總人數至少80人次。

六、社區營養示範點課程表(表格不足可自行增列)

日　期	時　間	主　　題	講　師

七、預期成果

八、預定工作內容與進度（以甘特圖呈現）

九、經費編列表(單位:元)　　○○○單位

項　目	單價 (1)	數量/單位 (2)	小計 (3)=(1)*(2)	說明
一、業務費				
文具紙張		1/式		活動辦理所需油墨、紙張、文具、碳粉、資料本…等費用
印刷費		/式		印製相關單張、手冊、講義、問卷及表單、貼紙、海報、報告等之印刷裝訂費及影印費…等。
旅費		/式		實施本計畫所需之相關人員及出席專家之國內差旅費。
材料費		/式		辦理教案施作、講座、活動所需之食材費。
		/式		辦理教案施作、講座、活動所需之所需之課程材料。
出席費		/次		營養專家出席進行實地輔導(每人次2,500元為上限)
講師鐘點費	1,000	/節		營養講座等，內聘講師。
	2,000	/節		營養講座等，外聘講師。
其他				
總計				

附件四

115年臺南市政府衛生局
委託新增社區營養教育示範點計畫
期中/期末成果報告

填報日期：115年　月　日

填報單位:

[經費由衛生福利部長照服務發展基金支應]

註：本計畫書限用中文書寫

一、執行單位基本資料：

1.機關團體名稱：
2.登記地址：
3.立案字號及日期(衛生所免填)：
4.金融機構名稱及帳號：
5.負責人姓名：
6.聯絡人姓名：
7.連絡電話：
8.傳真：
9.聯絡人電子郵件信箱（E-mail）：
10.主要授課營養師姓名：
11.營養師電子郵件信箱（E-mail）：
12.推動之區域：
13.新增的社區營養教育示範點:
14.結合的里別或是據點：

二、目錄：包括目次、圖目錄、表目錄、附錄。

三、摘要

四、本文：

( )前言及目的

( )執行策略

( )執行成效

( )檢討與修正

( )結論與建議

( )圖表

五、附錄：相關會議紀錄、實地訪查紀錄等文字紀錄與活動照片

附表一

辦理團體營養教育

項次	辦理日期	地點	營養教育課程主題	具體成效（營養知識評值-前、後測變化）
範例	111.4.10	里民活動中心	認識「我的餐盤」	參加人次共40人，其中65歲以上長者共計30人，整體營養認知率由70%提升為90%，滿意度95%。
1				
2				
3				
4				
5				
6				
				總人次　　人次(65歲以上　　人次)

附表二

宣導衛生局影片

照片(至少2張)

附表三

營養教案前/後測問卷

姓名:_____　年齡:_____歲　性別:□男 □女

營養教案一「我的餐盤均衡吃」

(3)1.我的餐盤建議每日攝取乳品為?

(1)每週一杯(2)每天一杯(3)每天早晚各一杯(4)每餐一杯

(4)2.「皇帝豆」為哪一種分類?(1)油脂類 (2) 蔬菜 (3)豆魚蛋肉類 (4)全穀雜糧類

(3)3.「毛豆」為哪一種分類?(1)油脂類 (2) 蔬菜 (3)豆魚蛋肉類 (4)全穀雜糧類

(2)4.若一份餐點包含白飯、滷雞腿與煎豆腐，依「我的餐盤」原則判斷，該餐點最可能缺乏哪一類食物?(1)全穀雜糧類(2)蔬菜類(3)豆魚蛋肉類(4)油脂類

(3)5.我的餐盤中，堅果種子類每餐建議攝取量為(1)一大碗 (2)一湯匙 (3)一茶匙 (4)不需要攝取

營養教案二「我的餐盤-多纖好暢快」

(3)1.天天五蔬果是指幾份蔬菜?(1)5份 (2)4份 (3)3份 (4)2份

(4)2.膳食纖維主要來自哪種食物?(1)堅果種子 (2)豆腐 (3)肉類 (4)蔬菜

(2)3.下列哪一種食物含有較多膳食纖維?(1)白吐司(2)糙米飯(3)蛋糕(4)牛奶

(1)4.膳食纖維對健康的主要作用為何?(1)促進腸道蠕動並幫助排便(2)增加血糖上升速度(3)提供高熱量 (4)增加脂肪堆積

(1)5.彩虹蔬果是指各種不同顏色的蔬菜水果?(1)對(2)錯

營養教案三「養肌防老-增肌補體力」

(4)1.下列哪些情況容易肌肉減少變無力

(1)年紀越大 (2) 活動量不夠 (3)嚴格素食者 (4)以上皆有可能

(4、5)2.請從六大類食物中挑出優質蛋白質的食物(不只一種喔!)(複選)

(1)全穀雜糧類、(2)蔬菜類、(3)水果類、(4)乳品類、(5)豆魚蛋肉類、

(6)油脂與堅果種子類

(4)3.下列哪份餐食有足夠的蛋白質?

(1)稀飯配醬瓜 (2)陽春麵配青菜 (3)肉燥飯配菜頭湯 (4)雞腿便當

(4)4.下列哪樣食物不能取代1兩肉?

(1)1杯豆漿(2)1顆茶葉蛋(3)半盒嫩豆腐(4)2湯匙蚵仔

(1)5.每餐要吃多少豆魚蛋肉類?

(1)1掌心 (2)2掌心 (3)3掌心 (4)4掌心

營養教案四「什麼油『卡』好」

(2)1.血脂肪過高的人，各種油脂都不要吃比較好? (1)對 (2)錯

(1)2.長期吃太多肥肉或油炸食物， 較容易造成?(1) 心血管疾病(2)視力變好 (3)貧血(4)蛀牙

(1)3.若想降低心血管疾病風險，烹調時應選擇哪種油比較適合? (1)苦茶油(2)奶油(3)椰子油(4)豬油

(3)4.下列何者不屬於油脂類食物? (1)花生(2)芝麻(3)地瓜(4)酪梨

(2)5.把油加熱到冒煙，再爆香，吃了對健康不會有影響? (1)對 (2)錯

營養教案五「愛的穀粒」學習單

(2)1.下列哪一個全穀及未精製雜糧發芽會產生毒素? (1)地瓜(2)馬鈴薯(3)綠豆(4)芋頭

(3)2.全穀最具營養價值的部份是(1)胚乳(2)胚芽(3)糠層

(1)3.超商中哪一個點心是屬於全穀及未精製雜糧?(1)烤地瓜(2)麵包(3)豆漿

(3)4.全穀及未精製雜糧比一般主食多了什麼好處?(1)蛋白質(2)熱量(3)纖維

學習單下載網址：https://pse.is/4tyrdc

附表四

飲食行為自覺量表　□前測　□後測

一、基本資料

1. 性別：□ 男性 □ 女性

2. 年齡：□ 45歲以下□ 46~55歲 □56-64歲 □65-74歲 □75歲以上

3. 教育程度: □不識字 □識字 □小學 □國(初)中 □高中(職) □大學(專) □研究所或以上

4. 持續工作:□否(含退休) □是(如上班、務農、養殖、開店等)

5. 居住狀況： □ 獨居 □ 與配偶同住 □ 與子女/親友同住 □ 其他（如機構）

6. 慢性疾病史（可複選）： □ 高血壓 □ 糖尿病 □ 高血脂 □ 骨質疏鬆/肌少症 □ 心臟病 □ 無

□ 其他：

7. 假牙配戴情形（影響飲食行為關鍵）: □ 無配戴（全口真牙） □ 部分假牙（可摘式或固定式）

□ 全口假牙 □ 牙齒脫落且未處理

8. 參與據點活動的頻率： □ 每天 □ 每週 2-3 次 □ 每週 1 次 □ 偶爾參加

9. 平時獲取健康/營養資訊的主要管道： □ 電視/廣播 □ 衛生局/據點宣導 □ 鄰居/親友口頭告知 □ 手機 LINE 群組/FB □ 報章雜誌

10. **請問您平均每週大約有幾天會進行「至少 30 分鐘」的運動？** （註：運動指散步、健走、跳舞、健康操等，會感覺到微喘或流汗的活動

□幾乎不運動 □每週不到 1 天 □每週 1 ~ 2 天 □每週 3 ~ 4 天 □每週 5 天(含)以上

二、問卷內容

	總是 7天 /每週	**常常** 5-6天 /每週	**偶爾** 3-4天 /每週	**不常** 1-2天 /每週	**沒有** 0天 /每週
1. 我每天都吃一份堅果種子類(一份約一個塑膠湯匙的量)					
2. 我每天都喝至少2杯乳品(一杯約240毫升, 約馬克杯6分滿牛奶、無糖優格或起司)					
3. 我每天吃的三餐中，至少會有一餐選擇全穀雜糧（如糙米飯、地瓜、燕麥）代替白米飯或白麵條					
4. 我會提醒自己每天攝取足夠的蔬菜，且每餐攝取的量至少有「一個拳頭」的大小（或半碗以上）					
5. 我每天會攝取1-2 個拳頭大的新鮮水果（而不是喝果汁）(一顆拳頭大小或是一碗切好的水果為一份)					
6. 我每天都吃至少4份豆魚蛋肉類(1份約掌心一半大小)					
7. 一週內每天都有喝水(1杯240毫升)					
其他任何建議？ _____					

*統計結果須填寫至 excel 表單(下載處：https://pse.is/4tyrdc ，下載後方可填寫)

附表五

*如追蹤資訊與前次輔導資訊無異動可跳題填寫

縣/市社區共餐據點輔導紀錄 第一版

輔導日期：　年　月　日；訪視資訊：□初訪(實體)□追蹤(□實體□電訪□其他：　　)

社區資訊	名稱： 地址： 聯絡人/職稱： 聯絡人手機：聯 絡人 email：	
餐飲之資訊及營養相關評估	餐食供應現況描述	每次供/共餐人數：□20 人以下 □20-29 人 □30-39 人 □40-49 人 □50-59 人 □60-69 人 □70 人以上 每週供餐次數：□<1 次 □1-2 次 □3-4 次 □5-6 次 □>6 次 每 週供餐時間（可複選）：□週一 □週二 □週三 □週四 □週五 □週六 □週日 志工服務人員人數：□5-10 人 □11-20 人 □21-30 人 □31-40 人 □>50 人 餐食（可複選）：□葷 □素 □主要提供葷食，有提供方便素食 供餐型式： □桶餐（排隊打菜） □每人打好一份（□環保盤餐（盒）□一次性便當盒） □桌菜（合菜） □其他：_____ 打餐方式： □工作人員協助 □自己打餐量 供餐來源： □據點自行烹煮 □自助餐廳送餐：_____（業者名稱） □一般中式餐廳：_____（業者名稱） □HACCP 盒餐業者（中央廚房）：_____ □GHP 餐飲業者：(業者名稱)_____ □社區據點廚房 □醫院：_____ □其他：_____ _____ 每週提供【全穀及未精製雜糧】次數：　　次 用鹽：□加碘鹽 □非加碘鹽 □不知道 用餐環境設施符合高齡友善安全舒適面向： □完全符合 □部分符合(□質地調整飲食□衛生安全□用餐環境 □服務流程□用餐器具□外袋包裝)

***必選輔導項目：**

項目		輔導/追蹤內容
餐食營養	□符合健康飲食原則 □使用新鮮、在地、多元食材 □提供全穀及未精製雜糧達主食 1/3 □當餐豆魚蛋肉類供應量達2份 □當餐蔬菜供應量達1.5份 □其他：＿＿＿＿＿＿＿＿	

***勾選輔導項目**

項目		輔導/追蹤內容
□質地調整飲食	具質地調整飲食知能且達成下列任一內容： □每月至少 1 次提供包含如全穀及未精製雜糧類、豆魚蛋肉類或蔬菜類符合容易咬軟質食或牙齦碎軟質食之餐點，可分散於不同時間提供 □針對據點內有需求之長者，可提供符合個別化需求之餐點	
□衛生安全	□食材採購來源 □儲存、開封（日期標示） □食材分類存放，保持乾淨 □供餐器具衛生 □烹調/用餐環境乾淨衛生 □廚餘、垃圾桶加蓋 □其他：＿＿＿＿＿＿＿＿	
□用餐環境	□導引及動線標示清楚 □台階有標示警語，有防滑設計 □張貼洗手海報 □營養宣導相關海報 □餐椅及餐桌高度適當，餐椅有椅背及軟墊 □用餐區及空調溫度適當 □其他：	
□服務流程	□依長者需求，提供去骨、分切的服務 □服務人員能關懷用餐者 □餐點溫熱服務，提供溫水 □其他：	
□用餐器具	□餐具防滑、防燙，安全、易使用 □其他：＿＿	
□外袋包裝	□用餐器具包裝具開封標示及容易開啟 □標示衛生安全或質地等級之警語，字體需達 0.5 公分以上 □包裝需備有檢驗報告 □其他：	

輔導成果照片：如環境（用餐/廚房）、供餐情形（打餐/發便當）、一人份供應量/菜色、質地調整飲食餐點等

文字說明	文字說明	文字說明

***如本表不敷使用，請自行新增**

（追蹤結果）改善照片：

***如本表不敷使用，請自行新增**

文字說明	文字說明	文字說明

附表六

Mini Nutritional Assessment
MNA®

Nestlé Nutrition Institute

姓名: 性別:

年齡: 體重, 公斤, kg: 身高,公分, cm: 日期:

請於方格內填上適當的分數以完成篩選。將篩選的分數加總，如分數相等於 11 分或以下，請繼續完成所有評估以得出「營養不良指標值」。

篩選

A 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？
0 = 食量嚴重減少
1 = 食量中度減少
2 = 食量沒有改變 ☐

B 過去三個月內體重下降的情況
0 = 體重下降大於 3 公斤 (6.6 磅)
1 = 不知道
2 = 體重下降 1-3 公斤 (2.2-6.6 磅)
3 = 體重沒有下降 ☐

C 活動能力
0 = 需長期臥床或坐輪椅
1 = 可以下床或離開輪椅，但不能外出
2 = 可以外出 ☐

D 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？
0 = 有 2 = 沒有 ☐

E 精神心理問題
0 = 嚴重痴呆或抑鬱
1 = 輕度痴呆
2 = 沒有精神心理問題 ☐

F 身體質量指數 (BMI) (公斤/米 ^{2}, kg/m^2)
0 = BMI 低於 19
1 = BMI 19 至低於 21
2 = BMI 21 至低於 23
3 = BMI 23 或以上 ☐

篩選分數 (最高 14 分) ☐☐

12-14分: 正常營養狀況
8-11分: 有營養不良的風險
0-7分: 營養不良

如需要作深入營養評估，請繼續完成問題 G-R。

評估

G 是否獨立生活 (非居住於療養院或醫院)？
1 = 是 0 = 否 ☐

H 每天服用三種以上的處方藥物？
0 = 是 1 = 否 ☐

I 是否有褥瘡或皮膚潰瘍？
0 = 是 1 = 否 ☐

J 每天吃多少次主餐？
0 = 1 餐
1 = 2 餐
2 = 3 餐 ☐

K 蛋白質攝取量指標
- 每天進食至少一份乳製品 (牛奶、芝士或乳酪) 是 ☐ 否 ☐
- 每週進食兩份以上乾豆類或蛋類 是 ☐ 否 ☐
- 每天均進食肉類、魚類或家禽類 是 ☐ 否 ☐

0.0 = 0 或 1 個 (是)
0.5 = 2 個 (是)
1.0 = 3 個 (是) ☐.☐

L 每天有進食兩份或以上水果或蔬菜？
0 = 否 1 = 是 ☐

M 每天喝多少流質 (水、果汁、咖啡、茶、牛奶....)？
0.0 = 少於 3 杯
0.5 = 3 至 5 杯
1.0 = 多於 5 杯 ☐.☐

N 進食模式
0 = 需輔助才能進食
1 = 能自行進食但稍有困難
2 = 能自行進食 ☐

O 自我評估營養狀況
0 = 自覺營養不良
1 = 不清楚自我的營養狀況
2 = 自覺沒有營養問題 ☐

P 與同齡人士相比，病人如何評價自己的健康狀況？
0.0 = 比別人差
0.5 = 不知道
1.0 = 和別人一樣
2.0 = 比別人更好 ☐.☐

Q 上手臂中點臂圍 (MAC) (公分, cm)
0.0 = MAC 低於 21
0.5 = MAC 21 至低於 22
1.0 = MAC 22 或以上 ☐.☐

R 小腿圍 (CC) (公分, cm)
0 = CC 低於 31
1 = CC 31 或以上 ☐

評估分數 (最高 16 分) ☐☐.☐

篩選分數 ☐☐.☐

總評估分數 (最高 30 分) ☐☐.☐

「營養不良指標值」

總評估分數 24 至 30 分	☐	正常營養狀況
總評估分數 17 至 23.5 分	☐	有營養不良的風險
總評估分數少於 17 分	☐	營養不良

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of MNA® - Its History and Challenges.* J Nut Health Aging 2006; 10: 456-465.
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: *Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF).* J. Geront 2001; 56A: M366-377.
Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) *Review of the Literature – What does it tell us?* J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487.

® Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners
© Nestlé, 1994, Revision 2006. N67200 12/99 10M

如需更多資料: www.mna-elderly.com

112 年12 月修訂

附表七 **個別營養服務（面對面衛教/線上衛教/營養風險篩檢）：**

編號	日期	姓名	性別	年齡	地點	營養服務紀錄（可複選）	備註
範例	111.9.1	陳小0	■男 □女	65	□社區營養推廣中心 □社區營養教育示範點 □學校 ■里民中心 □醫療機構 □長照據點 □其他：	1、 ■面對面衛教 □線上衛教 ■營養風險篩檢 2、紀錄：_____ (針對營養不良風險或是營養不良者需填寫評估結果及介入措施)	
1			□男 □女		□社區營養推廣中心 □社區營養教育示範點 □學校 □里民中心 □醫療機構 □長照據點 □其他：	1、 □面對面衛教 □線上衛教 □營養風險篩檢 2、紀錄：_____	

*表格不足請自行增加

共篩檢_____人(具營養不良風險_____人、營養不良_____人)

附表八

社區營養教育示範點

社區營養團體教育活動成果紀錄

活動名稱			
辦理時間	年 月 日	辦理地點	(_____區_____里)
主辦單位		業務主辦人	
講師		參加人數	總人數 人 其中65歲以上為 _____人

成果照片

說明(一)	說明(二)
說明(三)	說明(四)

附表九

115年00社區營養教育示範點簽到單

一、活動日期:115年00月00日

二、活動名稱:

三、活動地點:　　(_____區_____里)

姓名	性別	年齡	姓名	性別	年齡

表格不足請自行增列，此表為範例，可依實際需求進行修改

附表十

飲食態度量表(請於課堂最後一堂結束後,給每位學員填寫)

您好：本問卷旨在瞭解您參與營養課程後的想法。請針對下列敘述，依照您真實的感受，在最符合的數字中打勾。您的寶貴意見將作為臺南市政府衛生局優化課程的重要參考。

編號	飲食態度評估題目 (Attitude Items)	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	我認同依照「我的餐盤」比例用餐，是維持身體健康最簡單有效的方法。					
2	我覺得在據點學到的「餐盤口訣」，讓我在選食物時更有信心。					
3	我相信每天攝取足夠的蔬菜與水果，可以改善我的排便狀況，讓身體更暢快。					
4	我認為即便在外用餐，主動多點一份燙青菜也是非常正確的選擇。					
5	我認同攝取足夠的蛋白質（豆魚蛋肉），對於預防跌倒及維持走路力氣非常重要。					
6	我願意嘗試將食材切小或煮軟，以確保我能吃下足夠的蛋白質類食物。					
7	我相信選擇正確的植物油（如大豆油）烹調，比完全不吃油脂對血管更健康。					
8	我認同每天吃一小把（一湯匙）堅果，是守護心臟健康的簡單方式。					
9	我認同將白米換成糙米、地瓜或南瓜，能獲得更多預防老化的營養素。					
10	雖然全穀類口感較硬，但我願意為了健康，增加全穀類在餐點中的比例。					
11	我覺得臺南市衛生局提供的這些營養教案與資訊，是非常專業且值得信賴的。					
12	我願意在學到這些營養技巧後，主動推薦給我的鄰居或親朋好友。					

*統計結果須填寫至 excel 表單(下載處：https://pse.is/4tyrdc ，下載後方可填寫