

**教育部高等教育深耕計畫  
111 年度執行重點績效及特色文稿**

日期：111 年 11 月 25 日

學校名稱	中山醫學大學		
活動名稱	111 年 USR 場域實踐--【全穀闖五官及手作全穀體驗】		
行動方案	111 大學社會責任實踐計畫〈USR〉—宜居石岡，永續健康		
活動日期	111年11月18日		
活動時間	08：00-13：00		
活動地點	西川社區		
活動參與人數	共 30 人	活動對象	西川據點長輩
活動聯絡人	吳婉慈	聯絡電話	04-36097436

**執行重點績效及特色文稿**

**一、活動重點及目的：**

萌芽期本計畫團隊以「提升石岡醫療，優化在地人文，孕育醫學人才，實踐社會責任」為目標精神，分別由本校四院的師資組成子計畫團隊，再加上本校附設醫院資源，以各自專長，以不同專業的知識與經驗，設計執行策略，結合智慧醫療以及課程，實踐教育服務、社區醫療照護及在地關懷的精神。利用多元主題，擴大教師與學生的參與和議題認知，增加通識與專業課程的深度與廣度。

**二、活動特色及執行情形：**

本次活動為配合國健署「110-111 年整合性預防及延緩失能社區營養推廣中心輔導計畫」規劃社區營養藍圖行動方案，以全穀食品推廣做為主要議題，讓社區長者瞭解未精製穀類食品對於健康維持的重要性，帶領西川據點長者進行有趣的活動，透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸-壓覺五種感官的感知，在接觸過程中傳達全穀物的真善美。同學們設計趣味關卡，來讓社區的年長者從視覺、聽覺、嗅覺甚至是從觸覺、味覺中，了解未精製穀類食品(十穀米)對於健康維持的重要性。

**第一關：**同學們將 15 種全穀物置於桌上，讓爺爺奶奶們直接觸摸比較，並向他們介紹各種穀物的營養價值與個別差異

**第二關：**同學們帶著爺爺奶奶們體驗手作營養高纖小飯糰，以高膳食纖維的十穀米作為飯糰基底，內餡則以富含優質蛋白質的鮭魚作主要食材，將其搓揉成方便年長者一口進食大小，並同時向爺爺奶奶們衛教十穀米具有降膽固醇、降血糖、調控血壓、助消化等營養特性

**第三關：**在品嚐完小飯糰後，同學們以帶動跳的方式並結合創意台詞，不只讓爺爺奶奶們活動筋骨，也使他們在無形之中記住穀物相關的營養知識。

**三、活動之質量化指標：**

參加人數 30 人，老師 2 人，工作人員 3 人

**活動剪影**



全體大合照



第一關



第二關



第三關