

北醫大護理學院大安展齡中心展開線上關懷行動，疫情期間不斷電

臺北醫學大學護理學院大安展齡服務暨研究中心（簡稱「大安展齡中心」），因應新冠肺炎疫情日趨嚴峻，暫停社區關懷據點課程，為維持中心長輩平時熟悉人際網絡，中心同仁除透過電話主動關懷外，亦與護理學院大學社會責任實踐計畫合作，針對長輩居家時容易忽略的飲食均衡以及缺少人際互動等現象，設計線上課程與活動。



課期間，長輩的飲食是否定時與營養均衡？大安展齡中心為此特別設計「防疫午餐在家吃什麼」線上活動。於 2021 年 5 月 26 日至 6 月 9 日期間，邀請長輩們為自己的餐點拍照並分享，推薦防疫美食或是自己拿手的私房菜，藉此了解長輩在疫情期間食物來源為何，同時觀察是否符合營養均衡，以提供長輩們飲食上的建議。【左圖：防疫停課期間，長輩們的居家飲食是否均衡呢？】

截至 6 月 9 日「防疫午餐在家吃什麼」參與人次已經破百，中心同仁也因此觀察到，大多數長輩仍習慣每日至市場採買並自己下廚，日常生活人員流動複雜且接觸密集，令中心同仁擔憂。另有部分學習訂購外食的長輩，在餐食的選擇上則有高油、高鈉以及蔬果攝取不足等飲食不均衡的情況。【右圖：長輩在「防疫午餐在家吃什麼」線上活動中上傳的照片】



對此，中心收整大家所提供飲食照片，整理疫情期間長輩所遇到的飲食問題，製作相關營養與衛教短片，從長輩們的防疫居家生活出發，提醒他們注意防疫風險與飲食均衡等事項。在防疫停課期間，除了養成長輩持續紀錄飲食的習慣外，中心亦可藉此形成簡易的飲食均衡把關機制，時時刻刻貼近並關心中心長輩們。



此外，大安展齡中心也推出一系列手作教學，透過線上摺紙活動刺激長輩思考及手眼協調，並一起分享作品，就算無法出門與彼此互動，仍可在線上增加長輩之間互動，並找出童年的回憶。雖然配合政府政策，據點停止活動，但大安展齡中心仍持續關懷長者，持續提供服務，實踐大學社會責任。【左圖：摺紙活動可刺激思考與手眼協調，

線上摺紙活動課程畫面】

（文/護理學院）