



107年  
三軍總醫院  
營養部  
社區活動紀錄



# 107年度健康促進活動-減糖，動一動

## 減糖，動一動

- ◆舉辦時間:107年7月1日~8月31日
- ◆對象:全院員工
- ◆活動辦法:  
 拍下“減糖”飲料或水經營養師認證即可兌換一點，集滿10點將可換身體組成測量(BIA)一次。

拍下  
 (半糖) (無糖) (水)  
 請至營養部找營養師認證  
 獲得1點  
 集滿10點  
 BIA一次(每人限換乙次)

三軍總醫院營養部 開心您



無糖飲品請你喝

三軍總醫院在三總營養部相簿中新增了1張相片。  
 7月16日17:38

[員工減糖活動開跑囉 ㄉ♀ㄉ]

想要獲得健康並且更認識自己嗎？

超簡單減糖活動辦法請看

Step1.員工自行拍照存證 減糖飲品，如白開水、無糖飲料、微糖飲料（3分糖）、半糖飲料（5分糖），每日一張（依拍照日期認定）..... 查看更多



員工熱情參與減糖活動

三軍總醫院 覺得選擇新鮮原態食材 營養好.健康好.味道好！——在三軍總醫院。  
 8月31日19:26 · 台北市

[拒絕 米唐.聰明選 西唐]

營養師口中的糖醣 跟你想的一樣嗎？ 生活中糖醣的抉擇 讓可愛的營養大使用唱給你聽<< \*\*\*大家一起唱\*\*\*..... 查看更多



3,266次觀看

你、林晏如和其他26人 10次分享 · 3,266次瀏覽

減糖唱給你聽

# 107年度員工健康促進暨體重控制班活動/我一定要健康瘦」 享瘦基礎學分班(6/25~8/17)

## 107年度員工減重班 開課囉!

### 「我一定要健康瘦」享瘦基礎學分班

你

有三高嗎?  
有過重的煩惱嗎?  
快下定決心!

來報名吧!!

- ◎名額：限額30名
- ◎活動時間：107/06/25~107/08/17
- ◎連絡電話：17202、17218
- ◎報名辦法：  
於107/05/21~107/06/15 期間  
週一至週五  
至B1 營養部完成報名表與問卷

※報名後由營養部篩選，以BMI較高者優先錄取

營養部 ● 關心您的健康 陪您一起減重

日期	時間	主辦單位	地點	主題
107/06/28(四)	10:00~11:00	職安室	304會議室	認識夏季低卡飲食 (營養師)
107/07/26(四)	14:00~15:00	職安室	第三演講廳	認識甜蜜的陷阱— 淺談糖帶來的健康問題 (營養師)
107/08/06(一)	12:30~13:30	營養部	第五演講廳	減重手作課程(減重班學員限定) (營養師)
107/08/09(四)	12:30~13:30	營養部	第五演講廳	減重手作課程(減重班學員限定) (營養師)
107/07/16 ~107/09/10	每週一中午	社區健康 營造中心	待公告	流行街舞
107/07/19 ~107/09/16	每週四中午	社區健康 營造中心	待公告	肌力有氧運動

107.08.06低熱量餐點動手做



107.08.09低熱量餐點動手做



# 107年國小學童減重班



## 營養美美子的市場任務 - 第二集

李欣容

觀看次數：7次 · 1年前



## 營養美美子的餐桌密碼 - 第三集

李欣容

觀看次數：14次 · 1年前



## 營養美美子的超時空之旅-第一集

李欣容

觀看次數：20次 · 1年前



## 營養美美子跟同學聚餐-第四集

李欣容

觀看次數：23次 · 1年前

營養師自  
拍四部影  
片引導參  
加學童

# 107辦理記者招待會發表「吃對全食物營造全方位的食物解碼-檢視你的均衡密碼」

三總營養師團隊特別設計中式及西式1日3餐的示範食譜，教民眾簡單吃進營養好味道。（記者謝璿攝）



## 三總分析「急性冠心症」病人，飲食有3大缺失

三軍總醫院營養部營養師以膳食多樣化簡易評量表(Dietary Diversity Score, DDS)，分析急性冠心症病人的飲食得分。發現這類病人的飲食有共通問題；約有2成病人每日蔬菜類攝取不足，6成的病人每日水果類攝取不足，更有高達8成以上的病人有攝取奶類不足的情形。

針對急性冠心症患者長期忽視蔬菜、水果及奶類對其健康的重要性，三軍總醫院營養部營養師特別設計中式及西式一日示範食譜，落實均衡飲食中之奶類與蔬果對急性冠心症疾病的重要影響力。呼籲民眾每日也要檢視自己的均衡飲食密碼，吃對全食物，營造全方位健康。



三軍總醫院營養部營養師特別設計中式及西式一日示範食譜，落實均衡飲食中之奶類與蔬果對急性冠心症疾病的重要影響力。（圖片提供 / 三總醫院）

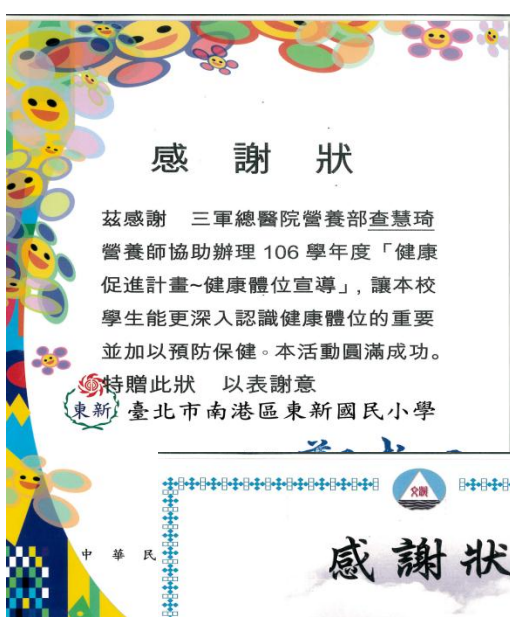
活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070110	高齡均衡健康飲食	周秋燕	30	天使之家-徐春芳紀念教會
1070117	高齡均衡健康飲食	周秋燕	30	
1070207	三高及代謝症候群飲食選擇建議	郭彥伶	20	
1070307	認識高鈣飲食	楊惠汝	20	
1070321	護心飲食-由口開始，保持好心情	林家羽	20	
1070711	老年均衡飲食	王韻婷	30	
1070718	五感佐餐，四時佳味(老人均衡飲食)	謝昀臻	30	
1070725	肌少症飲食	李欣容	40	



活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070522	校園周邊健康飲食 輔導示範計畫	健康早餐之初體驗	周秋燕	100
1070523		健康早餐點餐口訣	周秋燕	100
1070529		健康早餐美食地圖	周秋燕	100
1070530		健康早餐套餐組合	周秋燕	100
				內湖 西湖國中



活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070416	台北市衛生局國小健康講座- 健康體位	查慧琦	320	內湖文德國小
1070508		查慧琦	58	南港東新國小
1071011		林晏如	100	南港國小





活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070717	老年均衡飲食	王韻婷	20	紫雲里辦公室
1070731	肌少症飲食	李欣容	20	



活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070321	老年營養	歐蘊寧	25	慈恩堂
1070606	老年期營養-淺談肌少症	歐蘊寧	25	



活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070418	減鹽飲食	楊藝菁	15	中南里活動教室
1070503	南港社區大學-天天五蔬果	戰臨茜	10	南港舊庄里
1070821	吃出健康	李欣容	20	新光里



活動時間	講座名稱	講座者	人數	備註(地點)
1070523	戒菸不復胖	楊藝菁	15	吉田康復之家
1070611	後勤指揮部減重班開訓	歐蘊寧	41	後勤指揮部



# 1070127第一型糖尿病病童病友會



# 1070505、1027糖尿病腎病變病友會、慢性腎臟病照護團體講座

## 慢性腎臟病 照護團體講座



時間	活動名稱	主講者
08:50 ~ 09:00	致詞歡迎	許育瑞 主任
09:00 ~ 09:40	慢性腎臟病照護 及替代治療介紹	彭杏林 護理師
09:50 ~ 10:30	慢性腎臟病蛋白質 及熱量攝取原則	歐蓮寧 營養師
10:40 ~ 11:20	慢性腎病變患者 之復健與運動治療	張正強 醫師

主辦單位 慢性腎臟病衛教室



# 1070511三總地下中庭辦理三總心-諾華情(BIA+諮詢+天天五蔬果宣導)



# 1070609、0814、1020三總志工團教育訓練/銀髮族健康講座-蔬果健康吃



# 1070822三總日間病房-減糖飲食活動宣導





# 1071007淨山健行活動暨親子園遊會與天天五蔬果宣導



