



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 校園點滴
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀生活

相簿集錦



快訊

【校園焦點】陽明與桂冠攜手成立熟齡營養健康研究室

校園焦點

陽明與桂冠攜手成立熟齡營養健康研究室

現正收看

最特別的期末考，手做高齡料理

熱血陽明，今夏捐血破紀錄

「校長盃」羽球賽，人社院首度奪冠

最特別的期末考，手做高齡料理



飲食與文化課程以「最想做給長輩的菜」作為期末考題

本校從6月19日開始為期一週的期末考，其中一門課的考試主題是「最想做給長輩的菜」，由醫學背景的學生親自下廚，從高齡飲食需求的背景出發，將平常學到的醫學與營養知識，實際應用到菜色設計，親身體驗高齡長者的飲食需求。

台灣65歲以上老年人口在今年正式突破總人口14%，正式邁入高齡社會。本校除成立高齡與健康研究中心外，各系所也積極納入高齡醫學相關課程，積極打造陽明成為高齡健康人才培育的基地，替台灣未來社會做準備。這次的料理實作期末考，是人文與社會教育中心開設的博雅通識課程——「飲食與文化：從歷史到當代生命關懷」。

來自醫學系、醫工系、護理系與醫技系的30名修課同學，為了完成期末考，都必須設身處地瞭解長者的身體狀態，思考他們的飲食需求後，再親自下廚料理出適合高齡長者的料理。從瞭解需求、設計食材、採買原料、烹飪料理一氣呵成，最後由老師及同學互相討論、評量成果。



學生須融入醫學知識、親自料理適合高齡長者的菜色

開設課程的視覺文化所黃桂瑩助理教授表示，這次考試的主題是高齡飲食，所以特別注重菜單設計的合宜性、營養搭配、美味程度及理念說明，也邀請專注高齡飲食研究的專家來評分。

黃桂瑩老師表示，本校學生大多都是醫學背景，這些學生未來都是醫護人員，飲食是健康的基礎，希望讓這群未來的醫護人員能走出教室與課本的侷限，懂得學以致用，實際體驗高齡長者的飲食需求，未來在專業領域能更有同理心。

她指出，高齡長者的飲食應該質、量兼具，不一定要堅持少油、少鹽、少糖、多蔬果的飲食原則，這是因為高齡者老化的過程要面對的狀況比較複雜，尤其是肌肉流失速度快，可以適時放鬆傳統健康概念的緊箍咒，也可以比一般人更有彈性看待體重管理，先解決目前的營養狀況，才是正確務實的做法。



飲食與文化課程也吸引來自史瓦帝尼的學生選修



具有史瓦帝尼風味的高齡料理

這門通識課程除了讓學生動手做料理外，也帶領醫學生瞭解東西飲食文化的差異，以及人類在已知用火之後，讓食物更容易咀嚼、消化，使人類有別於其他靈長類，演化出較小的臼齒與腸道系統等相關知識。

黃桂瑩老師說，當初會開設這個課程，主要是希望將良好的飲食文化帶入校園，思索日常飲食究竟對自己可以有哪些影響，以及個人如何透過有意識的選擇，共同打造對身體、環境以及在地農業都更為友善的飲食環境。

為因應台灣未來人口老化，本校目前共有25門課與高齡醫學有關，包含護理學系、物理治療暨輔助科技學系、共同教育中心、人文與社會教育中心、神經科學研究所、藥理學研究所、牙醫系碩士班及社區健康照護研究所等，都有開設相關課程。



學生設計的菜單之一



這門課也請了在地長者替學生的料理評分

相關媒體報導

- ▶ 中時電子報：期末考題「最想做給長輩的菜」 陽明醫學生親自下廚
- ▶ 聯合新聞網：陽明大學通識課期末考「最想做給長輩的菜」
- ▶ 自由時報電子報：特別的期末考 陽明大學醫學生下廚為長輩煮菜

- ▶ 民視新聞台：這堂期末考不寫考卷！做出「最想給長輩吃的菜」評分
- ▶ 人間衛視：最想做給長輩的菜 醫學生開高齡菜單展廚藝

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有・未經同意・請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

