

財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會 函

機關地址：臺中市西屯區安和路 83-3 號

聯絡人：王羿婷 社工員

聯絡電話：(04)23587499#304

傳真電話：(04)23587497

地址：427003 臺中市潭子區豐興路一段 88 號

受文者：佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院失智共同照護中心

發文日期：中華民國 114 年 07 月 01 日

發文字號：甘霖社老字第 1140701213 號

附 件：1.活動計劃書

2.報名簡章

主 旨：本會將辦理冷凍餐社區導入體驗計畫，相關計畫說明與報名資訊詳如說明，請惠予鼓勵及轉知所屬個案及照顧者踴躍參加，請查照。

說 明：

1. 本會擬運用「送餐服務 2.0-自立備餐計畫」服務經驗與冷凍餐，辦理導入社區辦理冷凍餐體驗計畫，其計畫緣起與說明，詳如附件一。
2. 有鑑於冷凍餐漸普及，使用冷凍餐作為備餐選擇，更為普遍，但對於少數族群，冷凍餐仍較為陌生，故為蒐集不同族群之意見，113 年與偏鄉據點及視障團體合作，導入冷凍餐體驗計畫，了解使用的感受與經驗。而今年(114 年)欲與失智症及其照顧者合作，了解冷凍餐備餐是否能增進或穩定失智者的備餐能力、減輕照顧者照顧壓力等，故辦理此次冷凍餐社區導入體驗計畫，其報名簡章如附二。

114-07-02-社區-3765

3. 冷凍餐體驗計畫實施週次為 114 年 8 月 16 日至 114 年 10 月 5 日之週末餐食(共四餐)。
4. 冷凍餐體驗計畫說明會辦理時間、地點與對象如下：
 - (1) 114 年 8 月 2 日 星期六 0930~1130 時
 - (2) 地點為本會 松柏長青大學(臺中市區民權路 100 號 4 樓)
 - (3) 報名資格：失智症(經醫師診斷)且照顧者需陪同參與
5. 本計畫及說明會皆為免費參加，報名自 114 年 7 月 2 日起至 10 名體驗者額滿為止，相關資訊請參考附件二報名簡章或來電 04-23587499 分機 300 王社工或楊主任洽詢。

正本：中山醫學大學附設醫院失智共同照護中心、衛生福利部臺中醫院失智共同照護中心、光田醫療社團法人光田綜合醫院失智共同照護中心、臺中榮民總醫院失智共同照護中心、中國醫藥大學附設醫院失智共同照護中心、童綜合醫療社團法人童綜合醫院失智共同照護中心、佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院失智共同照護中心、仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院失智共同照護、衛生福利部豐原醫院失智共同照護中心、亞洲大學附屬醫院失智共同照護中心

副本：財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會附設樂饗餐廳

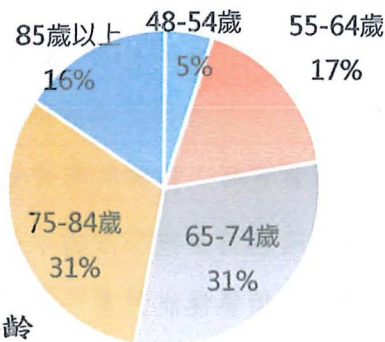
董事長 謝信男

老人暨身心障礙者營養餐飲服務 2.0——自立備餐一起讓生活更美好 自立備餐社區機構導入計畫

一、計畫緣起：

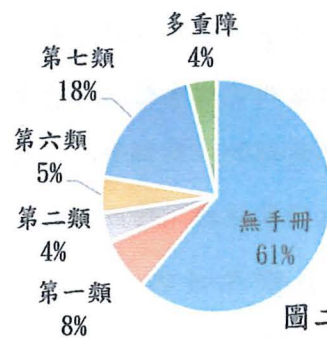
本會於 109 年 5 月起藉由傳善獎的經費挹注成立自立備餐團隊(職能治療師、營養師、社工員、居陪員)，自立備餐復能計畫以 8+4 週短期介入模式進行，希冀強化個案自己備餐的能力，提供支援(冷凍餐組)與陪伴，讓個案吃的自主、營養、肌力提升，進而有了生活嚮往的動機，提升生活品質。

自立團隊自 109 年 5 月起執行自立備餐復能三階段服務計畫，迄今發現有 100%的個案皆能完成第一階段-自立備餐，執行四年中發現，參與計畫的 121 位服務使用者(圖一)，老人



圖一：年齡

有 78%，身心障礙者有 22%，二者中領有身心障礙手冊者有 47 位，其中以領有第七類個案佔最多數 22 位(18%)(圖二)。經過



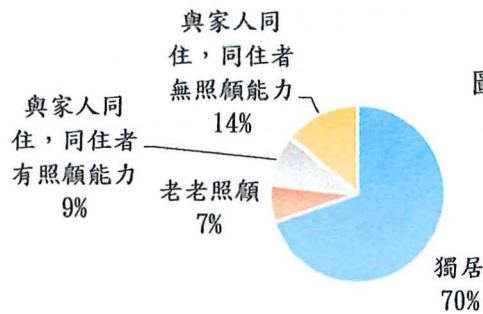
圖二：身障類別

營養師及職能治療師檢測評估，121 位 (100%) 皆有補充蛋白質之需求，有 114 位 (94%) 單手握力低於標準值，有 81 位 (67%) 為營養不良高危險群；另以肌少症檢測標準值(男性小

腿圍 > 34cm & 握力 > 28kg；女性小腿圍 > 33cm & 握力 > 18kg) 檢視發現，有 79 位 (65%) 低於標準值。在居住狀況部分(圖三)，佔最多數為獨居者 31 位(70%)，另有 3 戶 3 位個案是老老照顧，佔了 7%；而與家人同住者區分為兩者，一為同住者有照顧能力 4 位(9%)，二為同住者無照顧能力 6 位(14%)，這些個案雖有家屬同住，但家屬不是沒有照顧能力，就是無法提供協助，以此顯示能將自己照顧好是多麼重要。在參加計畫後 93.6%的個案的確提升營養攝取，顯示增加晚餐、假日的穩定用餐確實對個案的健康是有幫助的。

綜上所述發現，個案的年齡、失能程度(排除臥床、第一類(植物人/慢性精神病/頑性(難治型)癲癇)及第二類(視障/平衡障礙)安全性考量不納入)、居住狀況對於個案是否能執行自立備餐計畫並非決定

性因素，只要個案有可允許加熱的環境條件及保存工具，具行動能力、理解力及表達能力，且願意改變過往備餐的習慣、動機強，自立備餐計畫提供其在吃的部分好好照顧自己的一個新方式，不須等待他人送餐，還可以吃得好、營養夠，加上適當的運動，讓個案的生活更自主。



圖三：居住狀況

此外，根據本會過往自立備餐經驗中，亦曾有輕度失智個案成功參與，展現其在適當支持下仍具備基本備餐能力；而本會所屬之失智型日照中心，目前亦採用本計畫所設計之冷凍餐作為晚餐之餐食提供方式，由照服員協助復熱後提供長者食用，長者反應良好。

因此，本會希望可以將這幾年執行的經驗導入社區，透過與組織合作的方式，提供老人及身心障礙服務使用者體驗冷凍餐備餐的用餐模式，將自立備餐復能計畫之第一階段用餐部分可以推廣應用於社區個案，透過衛教活動帶個案與家屬一起體驗，從中了解飲食營養的重要性及自立備餐目的，藉以體驗冷凍餐之餐飲選擇模式，增加個案與家屬生活的自主性。

二、計畫目標及目的

(一) 目標：

1. 透過計畫，讓 10 位個案可以參與自立備餐的機會。
2. 透過講座衛教活動讓個案與家屬對於飲食營養概念、自立備餐有更實際的了解。
3. 藉由體驗餐食，透過簡易操作復熱備餐，享用熱食，願意跨出自我的設限、減輕家屬照顧負擔，創造生活的幸福感。

(二) 目的：

1. 藉由自立備餐復能計畫的第一階段(自立備餐)執行讓服務使用者或家屬能自行與簡易加熱冷凍餐食為自己或長輩備餐，在穩定用餐的情況下，攝取足夠每餐所需的蛋白質量，以減少營養不良所帶來的風險。
2. 透過提供適合服務使用者食用之冷凍餐包以支援其自行備餐，重拾日常生活食物烹調活動的能力，依個人意願選擇用餐時間，開心享用自備的熱食。

3. 社區機構導入計畫的最終目的是希望個案或家屬透過衛教活動參與、了解飲食營養概念，並透過體驗以提升其自立備餐的意願。減少照顧者的壓力，讓個案生活更自立。

三、辦理期間：114 年 7 月 1 日至 10 月 31 日

四、服務對象與人數：

有意願自行使用冷凍餐包組加熱備餐者或家屬願意引導協助者。預計服務 10 位。

五、合作對象或團體：

臺中市失智症共照中心等相關機關團體

六、計畫執行內容及流程：

自立備餐計畫之發想在於以原有的送餐服務為基礎，發展冷凍餐包結合復能理念，希望輕度失能以下接受送餐服務的長輩可以在社工、營養師、職能治療師、居家陪伴員的跨專業合作下，發揮自己所擁有的能力或潛能，為自己準備餐食，不再是等待送餐，而是可以自行依時間、喜好選擇備餐、用餐。

(一) 冷凍餐製作配送：

考量個案操作餐食加熱工具取得的方便性及安全性及餐食的營養與保存，選擇以餐食急速冷凍包裝，搭配國人熟悉的電鍋為加熱工具，設定餐食復熱以一次 1 杯外鍋水加熱達到 90 度以上的方式進行規劃。

1. 冷凍餐食設計：

冷凍餐食由本會廚房自行製作，為確保所製餐食衛生安全無虞及考量弱勢長輩冰箱冷凍功能可能不佳，因此針對冷凍包進行冷凍（三個月、六個月）及冷藏 5 天 SGS 檢測其生菌數、大腸桿菌（群）檢測。每日菜單由營養師規劃，每餐提供主食、主菜、蔬菜、湯品為一組，設計原則每餐熱量約 650-750 大卡，蛋白質每餐超過 21g。為使餐食的食用亦具變化性除了主菜規劃雞、豬、魚、豆類（素食）外，在主食方面也提供白飯、炒飯、鹹粥、熟麵條等（見附件二）。

2. 冷凍餐送餐方式：

冷凍餐體驗預計執行 8 週，每週提供參與體驗之個案周六、日之午晚餐，共 4 組。

冷凍餐採低溫宅配方式進行，個案每週收餐 1 次，每次約 4 餐的量，專案管理員主動與合作單位主責人員聯繫關心個案用餐狀況，也會去電長輩、

身障者或家屬，關心個案用餐情形及身心狀況，紀錄異狀及未食用數量，設置餐量調整機制，以保持供餐量足夠至下次送餐，避免餐食囤積。

(二) 自立備餐體驗演講衛教示範

為增加個案與照顧者對於蛋白質飲食的瞭解，營養師透過演講衛教與互動遊戲『我的餐盤』並一起檢視自己的用餐狀況，職能治療師則透過演講衛教，檢視自己的居家備餐環境及如何備餐，增加對於日常生活活動與身體功能互助互補的瞭解，習得健康搭配自己的每一餐，即使是自己規劃菜色也能吃夠、吃對、增體能，好健康、好氣色。

七、工作進度

冷凍餐體驗計畫以 8 週為一個週期，計畫執行含媒合適合單位、演講衛教、評估、持續關懷，規劃如下。

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
媒合適合單位				*	*							
與單位溝通				*	*							
演講衛教示範、評估				*	*	*						
冷凍宅配					*	*	*					
關懷					*	*	*					
問卷收集與分析							*	*				

八、預期成效與效益評估

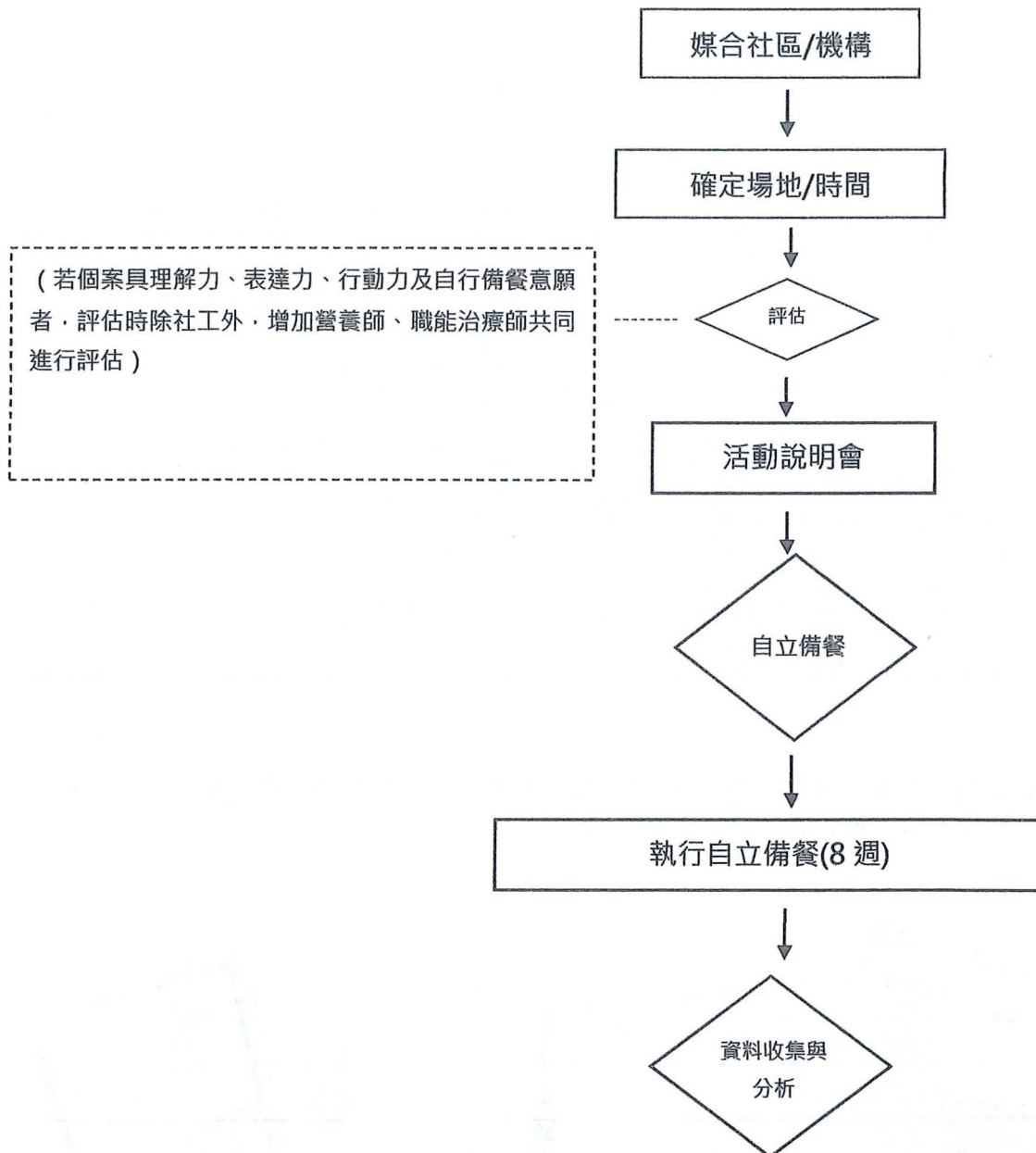
藉由自立備餐體驗演講衛教示範成功邀請 10 位長者及照顧者，其願意嘗試使用冷凍餐備餐方式為自己或長輩準備餐食，也透過持續的關心了解使用者的狀況並給予適時的肯定與鼓勵，讓體驗者能持續完成 8 週體驗，預計完成率達 60%。

九、附件

附件一：自立備餐社區導入計畫個案服務流程圖

附件二：冷凍餐配送總表（菜單規劃）

自立備餐社區機構導入計畫服務流程圖





甘霖基金會 營養餐食服務 冷凍餐配送單菜單(1100601~1100630)

您的每一餐都是由專業的營養師規劃，您可以依營養師的建議菜單，也可以依您的喜好調整。每一餐我們準備一人份的量，當餐熱食，當餐吃完最營養、健康。祝您用餐愉快~

/2021

日期	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月5日	6月6日	6月6日
星期	二	三	四	五	六	六	日	日
主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
主菜	玉米雞丁	沙嗲炒肉絲	照燒魚片	蝦板油豆腐	三杯雞	香菇肉燥	沙茶肉片	照燒洋蔥雞
青菜	蔬菜	滷苦瓜	蔬菜	醬燒茄子	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
湯品	羅宋湯	紫菜蛋花湯	和風味噌湯	酸辣湯	玉米濃湯	紫菜蛋花湯	蘿蔔腐皮湯	鳳梨苦瓜湯
日期	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月13日
星期	一	二	三	四	五	六	六	日
主食	白飯	家常炒飯	白飯	白飯	高麗菜鹹粥	白飯	白飯	白飯
主菜	蕃茄豆腐	苦瓜肉片	咖哩魚片	地瓜燒雞	香滷豬排	糖醋魚片	紅燒雙味豆腐條	馬鈴薯燉肉
青菜	蔬菜	蔬菜	蒲瓜	蔬菜	蔬菜	醬燒茄子	蔬菜	蔬菜
湯品	冬瓜皮絲湯	肉羹湯	羅宋湯	鳳梨苦瓜湯	絲瓜豆腐湯	酸辣湯	蘿蔔腐皮湯	玉米濃湯
日期	6月14日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
星期	一	一	二	三	四	五	六	日
主食	白飯	白飯	茄汁炒飯	白飯	熟麵條	白飯	白飯	古早味蒲瓜粥
主菜	照燒洋蔥雞	回鍋干片	照燒魚片	三杯雞	香菇肉燥	咖哩豆腐	紅燒魚片	傳香雞腿
青菜	醬燒茄子	蔬菜	蔬菜	滷苦瓜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
湯品	和風味噌湯	冬瓜皮絲湯	肉羹湯	羅宋湯	鳳梨苦瓜湯	絲瓜豆腐湯	酸辣湯	蘿蔔腐皮湯
日期	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
星期	日	一	二	三	四	五	六	日
主食	白飯	白飯	白飯	熟麵條	白飯	白飯	高麗菜鹹粥	白飯
主菜	糖醋雞丁	泰式魚片	沙嗲炒肉絲	泰式打拋豬	照燒魚片	紅蝦凍豆腐	香滷豬排	咖哩魚片
青菜	蔬菜	蒲瓜	蔬菜	蔬菜	大黃瓜	蒲瓜	醬燒茄子	蔬菜
湯品	紫菜蛋花湯	和風味噌湯	冬瓜皮絲湯	肉羹湯	羅宋湯	蘿蔔腐皮湯	絲瓜豆腐湯	冬瓜皮絲湯
日期	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日				
星期	日	一	二	三				
主食	茄汁炒飯	白飯	白飯	白飯				
主菜	京醬肉絲	咖哩雞	筍乾燻肉	照燒魚片				
青菜	大黃瓜	蔬菜	滷苦瓜	蔬菜				
湯品	肉羹湯	羅宋湯	冬瓜皮絲湯	和風味噌湯				

冷凍餐以主食、主菜、蔬菜、湯品為一組/餐，考量到識字困難的長輩或身障者特以標籤無加框色、加黃色框、綠色框、藍色框等做為區別。



【冷凍餐組/餐】

114 年冷凍餐社區導入體驗計畫活動暨說明會 報名資訊簡章

- 一、主辦單位：財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會
贊助單位：財團法人陳杜姜基金會
- 二、活動地點：甘霖基金會 松柏長青大學(臺中市西區民權路 100 號 4 樓)
- 三、活動時間：114 年 8 月 2 日 星期六 上午 09:30~11:30
- 四、活動流程：

時間	內容	備註
09:00~09:30	餐食體驗者及照顧者報到	
09:30~09:40	活動說明與介紹	
09:40~10:30	簡易居家增能與冷凍餐備餐	職能治療師分享簡易居家增能與冷凍餐備餐細節
10:30~11:00	冷凍餐與我的餐盤	營養師分享冷凍餐營養均衡與製程經過
11:00~11:10	冷凍餐試吃	口味、質地等體驗
11:10~11:25	冷凍餐體驗計畫說明	社工說明連續 8 週(週末)體驗計畫執行方式
11:25~11:30	綜合座談	意見交流
11:30~	賦歸	

- 五、報名資格：失智症(須經醫師診斷)，且須由照顧者陪同。
- 六、報名費用：免費(含說明會、8 週週末共 32 餐次之體驗餐食、冷凍宅配運費等)。
- 七、報名日期：114 年 7 月 2 日起至 10 個體驗名額額滿為止。
- 八、報名方式：掃描下方 QR CODE(二維條碼)進入「GOOGLE 表單」填寫報名資訊，並於報名完成後，加入本會樂饗餐廚官方 LINE，作為後續活動執行聯繫使用。
- 九、備註：
- (1) 因場地空間有限，每位餐食體驗者至多可由 2 名照顧者陪同參加活動。
 - (2) 欲參與冷凍餐八週體驗計畫，務必參加其說明會。
 - (3) 本計畫之目的乃希冀透過冷凍餐其保留營養價值、便利性等優勢，使其作為備餐的另一種體驗，並在計畫結束後，利用市售多樣化冷凍產品、銀髮友善等食品，評估成為備餐的一種選擇，進而降低照顧者照顧壓力。
 - (4) 本行保留隨時修改、變更、暫停或終止本活動內容之權利。
- 十、聯繫方式：

- (1) 對於計畫執行、活動流程或報名相關問題，歡迎來電洽詢 04-23587499 分機 300 王社工或楊主任。
- (2) 或加入本會 樂饗餐廚 官方 LINE 洽詢，ID 為 @glsf23587499。



活動報名表單



本會樂饗餐廚官方 LINE

