

育達科大啟用數位樂齡健身中心

中時

[謝明俊](#)



育達科大啟用「數位樂齡健身中心」。〔育達科大提供 / 謝明俊苗栗傳真〕

育達科大啟用「數位樂齡健身中心」，提供長輩健身去處。〔育達科大提供 / 謝明俊苗栗傳真〕

因應台灣步入高齡化社會，育達科技大學休閒運動管理系特別在學校健身中心，投注重金打造「數位樂齡健身中心」，並於 25 日上午揭牌啟用，中心除現有的健身器材外，新增專為樂齡長者設計的《環狀運動系統》，提供育達科大師生及苗栗地區居民平價優質的運動環境。

育達科大新建的這一套數位化健身系統，是繼雲林科技大學後，全國第二所大學擁有的設備，同時，休運系還培訓擁有國際證照的健身教練師資，提供在校生場域實習機會，累積實際教學及職場經驗，為在地樂齡健康運動產業提供優質服務。

揭牌儀式由育達科大副校長王榮祖主持，王榮祖致詞時表示，該校休運系已經在苗栗縣全縣深根體適能檢測活動，已經接近 10 個年頭，服務超過 2 萬人次，配合體委會及縣政府的運動 i 台灣計畫，近年也承接了我們銀髮族的體適能檢測計畫，希望能協助苗栗鄉親及長者，促進他們體適能與健康。

休閒運動管理系陳淑貞主任表示，休運系除了體適能檢測深入苗栗各鄉鎮服務鄰里，也歡迎鄉親與育達師生共享健身中心資源。「數位樂齡健身中心」專為樂齡長者設計的《環狀運動系統》，提供專業數位樂齡訓練設備，並由學校專業團隊量身打造專屬訓練處方課程，經由教導正確訓練動作，讓長者快樂學習，並強化肌力、平衡與敏捷能力，提供鄉親更優質的環境與課程。

育達科大的健身中心內，除了新增的「數位樂齡健身中心」外，亦有跑步機、交叉橢圓機及靠背式健身車等訓練器材，同時引進頂級肌力訓練設備，除提供一般師生健身外，更可延伸拓及頂尖專業運動員等中高端客戶。學員可先透過體適能檢測分析評估與紀錄，科學化數據分析身體狀況，結合專業教練客製化安排訓練課表，針對個別的身體狀況及需求，打造良好體態。

育達科大推廣教育中心也於健身中心開辦課程，推廣教育中心李永裕主任說，目前配合「數位樂齡健身中心」成立，特別開辦適合長輩參加的「銀色奇肌運動班」與時下最夯的「健身私人教練班」，希望未來能帶給苗栗縣鄉親長者最務實、最優質的健康促進環境。

(中時)

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190911003533-260402?chdtv>

移民署苗栗縣服務站赴育達科大與外籍學生提早過中秋

中時

謝明俊



移民署苗栗縣服務站與專勤隊，11 日前往育達科大與外籍學生提早過中秋。〔苗栗縣服務站提供 / 謝明俊苗栗傳真〕

字級設定：小中大特



移民署苗栗縣服務站與專勤隊，11 日前往育達科大與外籍學生提早過中秋，藉機向外籍生宣導法令及個人權益。〔苗栗縣服務站提供 / 謝明俊苗栗傳真〕



移民署苗栗縣服務站與專勤隊，11 日前往育達科大與外籍學生提早過中秋，請外籍學生吃柚子。〔苗栗縣服務站提供 / 謝明俊苗栗傳真〕

中秋節將近，移民署苗栗縣服務站及專勤隊，結合苗栗縣政府勞工及青年發展處，11 日前往育達科技大學與外籍學生提前過中秋，由於外籍學生不諳我國法律，所以苗栗服務站主任王驥還特別向外籍生宣導在台就學及實習的相關法令及權益，移民官員並請外籍學生吃柚子，讓學生融入秋節文化中。

移民署苗栗縣服務站指出，政府推動「新南向人才培育推動計畫」以來，即積極提升台灣與新南向國家的教育交流，並鼓勵優秀的外籍學生來台就學，大專院校外籍學生比例逐年成長。去年在台大

專院校就學及研習的越南籍學生有 1 萬 2,983 人，比前年增加了 4,951 人，成長幅度有 62%；而修讀學位的人數則有 7,854 人，佔整體來臺就學外籍生 13% 比例。

苗栗縣服務站基於苗栗縣內外籍學生增加，特別在秋節前夕，與苗栗縣專勤隊及苗栗縣政府勞工及青年發展處，前往外籍學生較多的育達科技大學，探視外籍學生，除致贈小禮物給外籍學生外，也藉此機會宣導外籍學生在台就學及實習相關法令及權益包含勞動基準法、就業服務法令等。

苗栗服務站並向外籍學生宣導，如有發現外來人口從事非法行為或工作上遭受剝削的情事，可向移民署各縣市專勤隊報案，並請他們提醒在母國的親友，來台時絕對不要攜帶豬肉類食品以免觸犯我國法律，期望透過這次的關懷活動，能使社會各界給予外籍學生更多的關心。

(中時)

<https://udn.com/news/story/11322/4064413>

銀髮廚藝賽 6 口訣拚創意

2019-09-23 23:01 聯合報 記者范榮達／苗栗報導



苗栗縣社區營養推廣中心昨天舉辦「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽，苑裡來來水餃館拿下餐飲業組「神廚獎」。 記者范榮達／攝影

苗栗縣社區營養推廣中心舉辦「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽，決賽昨天登場，比賽隊伍在「我的餐盤」6口訣的健康料理原則發揮創意，結果苑裡鎮衛生所長照醫事 C、苑裡來來水餃館，分別拿下社區組、飲業組「神廚獎」。

「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽」及「幸福苗栗－憶同食（拾）健康」活動，初賽有 21 家社區與餐飲業者參與，評選出 7 家社區、3 家餐飲業者及 2 組學生示範組參與昨天決賽，3 人一組必須在 90 分鐘內完成符合「我的餐盤」6 口訣的健康料理 3 人份，苑裡鎮衛生所長照醫事 C、苑裡來來水餃館脫穎而出，勇奪神廚獎。



苗栗縣社區營養推廣中心昨天舉辦「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽決賽，苑裡鎮衛生所長照醫事 C 拿下社區組「神廚獎」。記者范榮達／攝影

來來餃子館老闆鍾木霖說，以照顧家中長輩的想法設計菜單，使用苑裡著名的鯊魚、海產融入料理，還製作芭蕉優格，清爽又營養美味；苑裡鎮衛生所長照醫事 C 隊也強調用的是在地蔬果，烹調減鹽減油且注重高纖維，做到低碳飲食，同時因長輩咀嚼、吞嚥能力變差，食物儘量切小塊好入口。



苗栗縣長徐耀昌昨天化身健康大使，宣導「我的餐盤」比例，結合口訣提供高齡長者參考。記者范榮達／攝影

縣長徐耀昌到場，化身健康大使直播宣導「我的餐盤」6口訣提供高齡長者參考，包括每天早晚 1 杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子 1 茶匙。此外，高齡營養原則「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」、「吃得巧」，參賽的「3好1巧」銀髮飲食健康菜色，希望能在各社區關懷據點推廣。

<http://www.epochtimes.com/b5/19/9/23/n11540333.htm>

我的餐盤銀髮廚藝大賽 育達科大開辦



苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可口均衡餐。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可口均衡餐。（許享富／大紀元）

人氣: 72

【字號】 大 中 小

更新: 2019-09-23 4:52 PM 標籤: 銀髮, 廚藝大賽, 營養, 健康, 美味

【大紀元 2019 年 09 月 23 日訊】（大紀元記者陳文敏台灣苗栗綜合報導）為促進高齡長者健康，協助建立正確的飲食概念，改善老年人的飲食與營養狀態，並落實健康生活型態，苗栗縣府衛生局 9 月 23 日上午在苗栗縣育達科技大學舉辦「我的餐盤銀髮創意廚藝大賽暨幸福苗栗-憶同食（拾）健康」活動，期勉銀髮健康餐盤推動，讓社區長者得以吃得營養、健康與美味。



評審用心品味【我的餐盤銀髮廚藝大賽】。苗栗縣衛生所長照

中心展示健康美味可口均衡餐。(許享富/大紀元)



三灣鄉銅鏡社區關懷據點。苗栗縣衛生所長照中心展示健

康美味可口均衡餐。(許享富/大紀元)

國民健康署推廣「我的餐盤聰明吃-營養跟著來」，以我國「每日飲食指南」為原則，將食物六大類飲食建議進一步以圖像化，希望民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，滿足高齡長者之營養需求。



苗栗縣長徐耀昌宣導健康飲食六大口訣。苗栗縣衛生所長照中心展示

健康美味可口均衡餐。(許享富/大紀元)

苗栗縣社區營養推廣中心營養師們更透過「我的餐盤」六大口訣教導民眾食物的正確選擇與份數，建立健康飲食觀念，落實於生活中；營養師教導民眾六大口訣是「每餐早晚一杯奶」、「每餐水果拳頭大」、「菜比水果多一點」、「飯跟蔬菜一樣多」、「豆魚蛋肉一掌心」、「堅果種子一茶匙」。



頭份市蘆竹里社區關懷據點。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味

可口均衡餐。(許享富／大紀元)

苗栗縣共 21 家社區與餐飲業者參與本次初賽，評選出 7 家社區（西湖鄉衛生所長照醫事 C、頭份市蘆竹里社區關懷據點、大湖鄉新開社區發展協會、公館鄉仁安社區關懷據點、竹南鎮裕民志工服務協會、三灣鄉銅鏡社區照顧關懷據點、苑裡鎮衛生所長照醫事 C）、3 家餐飲業者（苗栗市拾貳桌、竹南鎮愛心蔬食坊、苑裡鎮來來水餃館）及 2 組學生（育達科技大學餐旅經營系）示範組，總共 12 組同參與決賽。



苑裡衛生所長照醫事 C 勇奪神廚獎。苗栗縣衛生所長照中心展示健康

美味可口均衡餐。(許享富／大紀元)

這項決賽上午在育達科大進行廚藝 PK，3 人一組在 90 分鐘內完成符合「我的餐盤」6 口訣的健康料理 3 人份，比賽結果由苑裡鎮衛生所長照醫事 C、苑裡來來水餃館分別拿下社區組、餐飲業者組神廚獎，各抱回 1 萬 4000 元商品禮卷。



大湖鄉新開社區關懷據點。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可

可口均衡餐。(許享富／大紀元)

徐耀昌指出，縣府為讓長者有健康的飲食，成立「苗栗縣社區營養推廣中心」，推動銀髮健康餐盤，並克服經費難題在各社區關懷據點推動免費共餐，今天比賽的三好一巧銀髮飲食健康菜色，希望能在各據點推廣。

衛生局長張蕊仙表示，期待透過該活動，帶領苗栗縣各鄉鎮市社區與餐業者喚起老年營養相關議題，並提升營養與健康識能，營造均衡飲食與健康生活，進而製備健康元素之餐食。未來苗栗縣社區營養推廣中心營養師們將繼續秉持「恁的營養、阮來顧」之使命，為銀髮鄉親營養健康把關，實現在地健康老化，打造營養健康銀髮世界。



三灣銅鏡社區關懷據點負責人陳雪霞細說餐點調配的用心創意與口感。苗栗縣衛生所長照中

心展示健康美味可口均衡餐。（許享富／大紀元）

三灣銅鏡社區負責人參賽者陳雪霞表示，感謝衛生局指導了銀髮族健康取向，涵蓋少鹽、低糖、多纖維、多菜等各種營養素、各項取材；因為客家人勤儉，吃不到山珍海味，就用調味料加強口感，重口味食物較鹹，對現代觀念來說是不健康的，腎臟病、痛風者非常多，如何調整改進與養生，感謝縣府舉辦這樣的競賽，非常有意義。未來苗栗縣社區營養推廣中心營養師們將為銀髮鄉親營養健康把關，實現在地健康老化，打造營養健康銀髮世界，更期許能於全苗栗縣 274 村里走透透，把幸福送到苗栗的每個角落。責任編輯：昌英

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190923003001-260405?chdtv>

銀髮廚藝大賽冠軍出爐！跟著「我的餐盤」6大口訣健康吃

中時

何冠嫻



苗栗縣社區營養推廣中心透過「我的餐盤」6大口訣教導民眾正確選擇食物與份數，推廣健康飲食觀念。（何冠嫻攝）



苗栗縣長徐耀昌宣導「我的餐盤」6大口訣，建立民眾健康飲食觀念。（何冠嫻攝）

苗栗縣 65 歲以上高齡人口達 8 萬 8000 多人，縣府成立「苗栗縣社區營養推廣中心」，推動銀髮健康餐盤，並舉辦創意廚藝大賽，由苑裡鎮衛生所長照醫事 C、苑裡來來水餃館獲神廚獎殊榮，透過健康創意料理讓長者吃的健康美味。

社區營養推廣中心 23 日舉辦銀髮創意廚藝大賽，獲 21 家社區與餐飲業者踴躍參與，各隊以「我的餐盤」6 口訣做出健康料理，由苑裡鎮衛生所長照醫事 C、苑裡來來水餃館分別拿下社區組、餐飲業者組神廚獎殊榮。

活動現場宣導「我的餐盤」飲食觀念，結合每天早晚 1 杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子 1 茶匙等 6 個口訣，再以「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」、「吃得巧」原則，實現在地健康老化。

縣長徐耀昌指出，80 歲以上長者達 2 萬 6800 多人，為照護在地長者飲食，克服經費困難在各社區關懷據點推動免費共餐，透過 23 日比賽三好一巧銀髮飲食健康菜色，盼能在各據點推廣，落實正確飲食原則。

(中時)

<https://m.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2924152>

苗栗銀髮族創意廚藝賽 苑裡包辦社區、餐飲雙料冠軍

2019-09-23 14:41

〔記者鄭名翔／苗栗報導〕苗栗縣政府衛生局為宣導銀髮族健康飲食觀念，於今早舉辦「我的餐盤銀髮創意廚藝大賽暨幸福苗栗——憶同食（時）健康」，苗栗縣長徐耀昌化身直播主，帶領長輩認識營養健康的六大飲食準則，並邀請社區及餐飲業者製作營養餐點比評，最後由苑裡鎮衛生所長照醫事 C 及苑裡鎮來來水餃館分獲社區及餐飲組「神廚獎」殊榮。

苗栗縣內老年人口已達 8 萬 8 千多人，佔總人口數的 16%，邁入超高齡化社會，而現全縣已設置有 139 座老人關懷據點，至年底可望達 150 座。

請繼續往下閱讀...

為將適合銀髮族的餐飲觀念向下扎根，衛生局成立社區營養推廣中心，今早於育達科技大學內邀請縣長徐耀昌擔任直播主，帶領台下阿公、阿婆們大聲朗誦「每天早晚一杯奶」、「每餐水果拳頭大」、「菜比水果多一點」、「飯跟蔬菜一樣多」、「豆魚蛋肉一掌心」、「堅果種子一茶匙」6 大要訣。

此外，現場也由 7 個社區、3 家餐飲業者、2 組學生組設計符合健康、美味又方便食用的銀髮族健康餐，由專業評審依據在地食材、原泰、多樣化、營養攝取比例等基準進行評選，最後由苑裡鎮衛生所長照醫事 C 拿下社區組神廚獎、餐飲組冠軍則為苑裡鎮來來水餃館。

來來水餃館老闆鍾木霖表示，因父親生病難以吞嚥，因此就將母親平常為病父精心準備的健康、易吞嚥餐點拿來參賽，除了使用苑裡最出名的鯊魚餅，並選用無毒石虎米，搭配絲瓜、芥藍菜等在地蔬菜，另附上一杯芭蕉優格，以減油減鹽不加味素的料理方式，推薦給大家。



苑裡鎮來來水餃館老闆鍾木霖（右）將平常照顧病父的料理參賽，順利奪下餐飲組冠軍。
（記者鄭名翔攝）



苑裡鎮衛生所長照醫事 C 以在地食材、搭配彩虹飲食觀點，拿下社區組神廚獎。（記者鄭名翔攝）



苗栗縣長徐耀昌化身直播主，帶領長輩們認識營養健康的六大飲食準則。（記者鄭名翔攝）



評審依據在地食材、原泰、多樣化、營養攝取比例等基準評選各參賽作品。（記者鄭名翔攝）

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190904003313-260405?chdtv>

華山基金會為弱勢老人舉辦千歲烤肉會

中時

[謝明俊](#)

華山基金會 4 日上午在後龍水牛城替弱勢長輩舉辦烤肉會。〔華山基金會提供 / 謝明俊苗栗傳真〕



華山基金會 4 日上午在後龍水牛城替弱勢長輩舉辦烤肉會，長輩大唱卡拉 OK。〔華山基金會提供 / 謝明俊苗栗傳真〕



華山基金會 4 日上午在後龍水牛城替弱勢長輩舉辦烤肉會，西湖鄉立幼兒園小朋友表演唱跳。〔華山基金會提供 / 謝明俊苗栗傳真〕

華山基金會為了即將到來的中秋佳節，許多弱勢長輩沒有機會烤肉歡渡佳節，在 4 日上午於苗栗縣後龍鎮水牛城園區舉辦千歲烤肉會，邀請全縣獨居弱勢長輩齊聚烤肉，總共席開 20 桌，許多長輩是第 1 次參加烤肉活動，會中並由西湖鄉立幼兒園小朋友表演唱跳，讓到場弱勢長輩度過一個歡喜烤肉會。

目前國內每逢中秋節，多數家庭都會舉辦烤肉會，並已形成習俗，因此，華山基金會特別動員集結各站長的號召力，並由育達科技大學退休老師常如玉教授帶領的京華獅子會的獅友們、新東陽等愛心企業，以及各地志工們，前來擔任烤肉宴的總舖師，到場同歡的多位議員、代表也全程參與幫忙烤肉、餵食。

活動中並安排由西湖鄉立幼兒園小朋友們，帶來可愛又俏皮的開場表演，並送柚子給長輩嚐鮮，現場還特別為老人家安排十巧手等失智預防活動、k 歌樂唱時間，阿公阿嬤拿起麥克風變身歌王、歌后，在台上唱的欲罷不能，台下志工們展現廚藝真功夫，音樂搭配烤肉香，讓長輩們開懷大快朵頤。

在場一名住在造橋鄉的 81 歲劉姓老翁，年輕時喪子，近年來，阿公身體越來越虛弱、雙膝無力，漸漸減少外出機會。華山基金會站長在一次訪視中，得知劉姓老翁辛苦務農了大半輩子，從來沒有烤肉過，所以基金會才特別邀請劉姓老翁一圓中秋烤肉夢。

<http://www.epochtimes.com/gb/19/9/23/n11540333.htm>

我的餐盘银发厨艺大赛 育达科大开办



苗栗县卫生所长照中心展示健康美味可口均衡餐。苗栗县卫生所长照中心展示健康美味可口均衡餐。（许享富 / 大纪元）

人气: 72

【字号】 [大](#) [中](#) [小](#)

更新: 2019-09-23 4:52 PM

标签: [银发](#), [厨艺大赛](#), [营养](#), [健康](#), [美味](#)

【大纪元 2019 年 09 月 23 日讯】（大纪元记者陈文敏台湾苗栗综合报导）为促进高龄长者健康，协助建立正确的饮食概念，改善老年人的饮食与营养状态，并落实健康生活型态，苗栗县府卫生局 9 月 23 日上午在苗栗县育达科技大学举办“我的餐盘银发创意厨艺大赛暨幸福苗栗-忆同食（拾）健康”活动，期勉银发健康餐盘推动，让社区长者得以吃得营养、健康与美味。



评审用心品味【我的餐盘银发厨艺大赛】。苗栗县卫生所长照中心展示健康美味可口均衡餐。（许享富 / 大纪元）



三灣鄉銅鏡社區關懷據點。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可口均衡餐。（許享富 / 大紀元）

國民健康署推廣“我的餐盤聰明吃-營養跟著來”，以我國“每日飲食指南”為原則，將食物六大類飲食建議進一步以圖像化，希望民眾依比例攝取，並選擇在地、原產、多樣化的食物，滿足高齡長者之營養需求。



苗栗縣長徐耀昌宣導健康飲食六大口訣。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可口均衡餐。（許享富 / 大紀元）

苗栗縣社區營養推廣中心營養師們更透過“我的餐盤”六大口訣教導民眾食物的正確選擇與份數，建立健康飲食觀念，落實於生活中；營養師教導民眾六大口訣是“每餐早晚一杯奶”、“每餐水果拳頭大”、“菜比水果多一點”、“飯跟蔬菜一樣多”、“豆魚蛋肉一掌心”、“堅果種子一茶匙”。



頭份市蘆竹里社區關懷據點。苗栗縣衛生所長照中心展示健康美味可口均衡餐。（許享富 / 大紀元）

苗栗縣共 21 家社區與餐飲業者參與本次初賽，評選出 7 家社區（西湖鄉衛生所長照醫事 C、頭份市蘆竹里社區關懷據點、大湖鄉新開社區發展協會、公館鄉仁安社區關懷據點、竹南鎮裕民志工服務協會、三灣鄉銅鏡社區照顧關懷據點、苑里鎮衛生所長照醫事 C）、3 家餐飲業者（苗栗市拾貳桌、竹南鎮愛心蔬食坊、苑里鎮來來水餃館）及 2 組學生（育達科技大學餐旅經營系）示範組，總共 12 組同參與決賽。



苑里卫生所长照医事 c 勇夺神厨奖。苗栗县卫生所长照中心展示健康美味可口均

衡餐。（许享富 / 大纪元）

这项决赛上午在育达科大进行厨艺 PK，3 人一组在 90 分钟内完成符合“我的餐盘”6 口诀的健康料理 3 人份，比赛结果由苑里镇卫生所长照医事 C、苑里来来水饺馆分别拿下社区组、餐饮业者组神厨奖，各抱回 1 万 4000 元商品礼卷。



大湖乡新开社区关怀据点。苗栗县卫生所长照中心展示健康美味可口均

衡餐。（许享富 / 大纪元）

徐耀昌指出，县府为让长者有健康的饮食，成立“苗栗县社区营养推广中心”，推动银发健康餐盘，并克服经费难题在各社区关怀据点推动免费共餐，今天比赛的三好一巧银发饮食健康菜色，希望能在各据点推广。

卫生局长张蕊仙表示，期待透过该活动，带领苗栗县各乡镇市社区与餐饮业者唤起老年营养相关议题，并提升营养与健康识能，营造均衡饮食与健康生活，进而制备健康元素之餐食。未来苗栗县社区营养推广中心营养师们将继续秉持“恁的营养、阮来顾”之使命，为银发乡亲营养健康把关，实现在地健康老化，打造营养健康银发世界。



三湾铜镜社区关怀据点负责人陈雪霞细说餐点调配的用心创意与口感。苗栗县卫生

所长照中心展示健康美味可口均衡餐。（许享富 / 大纪元）

三湾铜镜社区负责人参赛者陈雪霞表示，感谢卫生局指导了银发族健康取向，涵盖少盐、低糖、多纤维、多菜等各种营养素、各项取材；因为客家人勤俭，吃不到山珍海味，就用调味料加强口感，重口味食物较咸，对现代观念来说是不健康的，肾脏病、痛风者非常多，如何调整改进与养生，感谢县府举办这样的竞赛，非常有意义。

未来苗栗县社区营养推广中心营养师们将为银发乡亲营养健康把关，实现在地健康老化，打造营养健康银发世界，更期许能于全苗栗县 274 村里走透透，把幸福送到苗栗的每个角落。

銀髮餐廚藝賽 苑裡大贏家

〔記者鄭名翔／苗栗報導〕苗栗縣政府衛生局宣導銀髮族健康飲食觀念，昨舉辦「我的餐盤銀髮族健康飲食觀感」，昨舉

要訣。此外，現場也由七個社區、三家餐飲業者、兩組學生設計符合健康、美味的銀髮族健康餐，經評選後，由苑裡鎮衛生所長照醫事C、苑裡鎮來來水餃館分獲社區、餐飲組冠軍。

苗栗一憶同食(時)健康」，苗栗縣長徐耀昌化身直播主，帶領長輩認識六大飲食準則，並邀請社區及餐飲業者製作營養餐點評比，最後由苑裡鎮衛生所長照醫事C及苑裡鎮來來水餃館分獲社區及餐飲組「神廚獎」殊榮。

來來水餃館老闆鍾木霖表示，此次將母親平常為生病的父親精心準備的健康餐點拿來參賽，除使用苑裡最出名的鯊魚餅，並選用無毒石虎米，搭配在地蔬菜，另附上一杯芭蕉優格，佐以減油減鹽不加味精的料理方式，推薦給長輩們參考。

苗縣府衛生局社區營養推廣中心昨邀請徐耀昌擔任直播主，帶領台下阿公、阿婆們朗誦「每天早晚一杯奶」、「每餐水果拳頭大」、「菜比水果多一點」、「飯跟蔬菜一樣多」、「豆腐蛋肉一

參考。



苑裡鎮來來水餃館老闆鍾木霖(右)將母親平常為生病的父親精心準備的料理參賽，奪下餐飲組冠軍。

(記者鄭名翔攝)

育達數位樂齡健身中心揭牌 促進在地長者身心健康

文／吳雅芳

育達科技大學休閒運動管理系特別於學校健身中心，投注重金打造「數位樂齡健身中心」，25日上午舉行揭牌啟用儀式，該中心除現有的健身器材外，新增加專為樂齡長者設計的《環狀運動系統》，提供育達科大師生及苗栗地區居民平價優質的運動環境。

揭牌儀式由王榮祖副校長主持，育民工家董事會秘書柯宏正、中港福德文化協會黃正銘總幹事及校內一級主管也一同出席，王副校長致詞時表示，休運系已經在苗栗縣18鄉鎮深根體適能檢測活動已經接近10個年頭，服務超過2萬人次，近年也承接了銀髮族的體適能

檢測計畫，希望能協助我們苗栗鄉親及長者，促進他們體適能與健康。王榮祖副校長說，育達科大這一套數位化健身系統是全國第二所大學擁有的設備，同時，休運系還培訓擁有國際證照的健身教練師資，提供在校生場域實習機會，累積實際教學及職場經驗，為在地樂齡健康運動產業提供優質服務。

↓育達休運系的同學協助長者體驗環狀運動系統。



銀髮廚藝賽 6口訣拚創意

【記者范榮達／苗栗報導】苗栗縣社區營養推廣中心舉辦「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽，決賽昨天登場，比賽隊伍在「我的餐盤」6口訣的健康料理原則發揮創意，結果苑裡鎮衛生所長照醫事C、苑裡來來水餃館，分別拿下社區組、飲業組「神廚獎」。

「我的餐盤」銀髮創意廚藝大賽及「幸福苗栗—憶同食（拾）健康」活動，初賽有21家社區與餐飲業者參與，評選出7家社區、3家餐飲業者及2組學生示範組參與昨天決賽，3人一組必須在90分鐘內完成符合「我的餐盤」6口訣的健康料理3人份，苑裡鎮衛生所長照醫事C、苑裡來來水餃館脫穎而出，勇奪神廚獎。

來來餃子館老闆鍾木霖說，

以照顧家中長輩的想法設計菜單，使用苑裡著名的鯊魚、海產融入料理，還製作芭蕉優格，清爽又營養美味；苑裡鎮衛生所長照醫事C隊也強調用的是在地蔬果，烹調減鹽減油且注重高纖維，做到低碳飲食，同時因長輩咀嚼、吞嚥能力變差，食物儘量切小塊好入口。

縣長徐耀昌到場，化身健康大使直播宣導「我的餐盤」6口訣提供高齡長者參考，包括每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子1茶匙。此外，高齡營養原則「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」、「吃得巧」，參賽的「3好1巧」銀髮飲食健康菜色，希望能在各社區關懷據點推廣。