2014年度馬偕醫院甜蜜聯誼會

**營養衛教講座**【**健康餐動手做-與糖友同台DIY**】

**您常聽醫護人員提醒糖尿病友們少油、少鹽、少糖、多蔬菜的營養衛教嗎?您常存有疑惑關於到底我要吃多少才適量嗎? 此次甜蜜聯誼會特安排請院方資深營養衛教師，到現場實地作營養健康餐動手做示範教學，讓會友體驗營養健康餐質與量對血糖控制的實際操作。在專業糖尿病營養師帶領之下，以小團體方式分組實作，配合視覺、味覺的饗宴、加上互動學習方式，針對個人糖尿病飲食認知提昇，遠比傳統上課式教導法更值得期待喔！**

**報名資格：馬偕甜蜜聯誼會會員及其家屬優先，歡迎有興趣的民眾報名参加!**

**報名時間：即日起至103年9月5日(五)**

**報名方法：**

1. **星期一~五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00門診時間，親至台北馬偕紀念醫院福音樓二樓糖尿病中心報名繳費**
2. **傳真報名專線：(02)2511-8024**

**報名費用：會員免費参加，家屬及非會員每人250元整；第一型糖尿病會員家屬可享一人免費參加。**

**活動時間：103年09月13日（六）下午1:00~4:30**

**活動地點：台北馬偕醫院福音樓五樓教學討論教室一(近產房正門口)**

**注意事項：**

**(1)舊會員請於活動前或活動當日需繳交103年度甜蜜聯誼會會員常年會費。**

**(2) 此次採DIY食材教學，須先預約報名備材料。當天現場報名者，恕不提供參加禮物袋(新入會員除外)，敬請見諒。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **講 座 內 容** | **負責人** |
| **下午1:00~1:30** | **報到/健康檢測(包含：血糖、血壓、體位量測、健康行為量表)** | **全體幹部、衛教師** |
| **下午1:30~1:40** | **會長致詞** | **徐文宗會 長** |
| **下午1:40~2:10** | **營養講座【健康餐動手做】** | **祁安琪營養師** |
| **下午2:10~3:10** | **DIY時間-自己動手做做看** | **全體會員** |
| **下午3:10~3:40** | **體驗美味健康成果-超級比一比** | **祁安琪營養師** |
| **下午3:40~3:50** | **休息一下** |  |
| **下午3:50~4:30** | **分組討論與經驗分享** | **會長、幹部、全體會員** |

**--------------------報名表(請沿虛線撕下)-----------------**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **參加會員或家屬姓名** | **現 住 地 址** | **白天聯絡電話** | **會員身份** |
| 1. |  |  | 是□ 否□ |
| 2. |  |  | 是□ 否□ |
| 3. |  |  | 是□ 否□ |

**主辦單位:馬偕醫院甜蜜聯誼會、馬偕醫院糖尿病中心**