

讓愛活出來—中國醫大營養系主任黃惠煥博士榮獲中區大專校院服務學習課程績優教師

◎ 營養系 吳嵩山 2009-11-11

「中國醫藥大學的保健志工學生，每星期都來幫社區民眾測量血壓、評估飲食熱量、營養與減重，還教大家烹飪，一做就是好多年，真是不容易的事；」台中市賴福里長黃灑晴感性的說，這群大孩子替社區注入一股活水，太可愛了。

引領這群熱忱有活力的大學生走進社區關懷銀髮族健康的中國醫大營養系主任黃惠煥博士，從89年起投入台中市北區菁英社區健康營造中心運作，輔導營養系同學成立營養推廣服務隊並擔任指導老師，指導社團辦理社區營養相關活動，並結合社區定期舉辦成人減重班及兒童健康促進班、健康俱樂部、老人健康促進班、社區量血壓站及不定期舉辦社區居民篩檢及營養諮詢等健康服務，獲得社區民眾口耳相傳佳評如潮，讓她獲選為今年中區大專校院服務學習課程績優教師，稱得上實至名歸。

溫柔婉約的黃惠煥主任謙稱，這份榮譽應與保健志工分享，她只是扮演穿針引線的角色。推動台中市社區健康營造計劃的黃惠煥十分欣喜大學生的服務學習有了符合環境需求的轉變，從過去的只是勞動服務或任何性質的服務皆可，到現在有內涵、專業導向的課程設計，讓老師可以培養出具有社會關懷情操的青年人。

曾任台中市營養師公會理事長的黃惠煥認為，21世紀是倡導預防醫學的年代，必須讓「健康管理與促進健康」的觀念落實在國人生活中，才能讓每一個人都能常保活力充沛；況且，大學生的服務學習要走入人群、透過自己的專長，學以致用幫助別人，以教育關懷做為主軸，換言之，就是「以愛為核心，讓愛活出來」。

曾榮獲台灣省「第一屆優良營養師」及分別於90年及97年獲台中市「優良醫事人員」的黃惠煥博士，學術領域的專長是公共衛生營養，近幾年來，她主持慢性病健康促進之衛教介入成效之評估、成人及中老年保健—社區糖尿病高危險群健康促進計畫、團體體重控制對減重成果之影響、建立中小學生健康飲食行為指標、食物份量與食物熱量網頁設計等相關研究成效斐然；鑑於國內人口老化，也是最需關懷的弱勢族群，因此，黃惠煥博士在推動社區關懷健康服務時，招募的保健志工都以銀髮族為服務對象，讓學生學習敬老及學習與老人交談溝通、協助解決老人的需求。

公餘之暇，喜愛藉繪畫來怡情養性的黃惠煥主任表示，目前，以營養系學生為班底的保健志工約百餘人，同學透過醫事專業做的社區健康服務包括：營養評估包括體位測量(腰圍、身高、體重體脂、血壓、骨質密度)及飲食生活型態評估；體能活動，教老人簡易體操；還有營養知識傳授及營養諮詢，解答老人的生活飲食問題，藉由遊戲活動來宣導營養知識，並提供獎品做鼓勵，社區民眾都反應熱烈，參加遊戲時興致盎然，經常有人玩過一次又一次。今年更擴大推展校內、外餐飲環境的飲食營養及衛生，增加保健志工另一專業的學習與推廣。

台中市賴福里長黃灑晴心存感激的表示，中國醫大的保健志工服務隊長期持續不斷的關懷社區銀髮族健康，替大家做飲食和熱量的記錄、評估，非常用心，不馬虎，也懂得體貼老人，讓街頭巷尾的民眾都重視健康、鄰里間的凝聚力強了，感情也更好了。

寒暑假期間，中國醫大營養系還開放廚房教導社區民眾少油、少鹽、少糖做烹飪料理，黃灑晴念念不忘的說，社區媽媽分攤買菜錢，六人一組，煮飯做菜，分享美食，滿室歡笑聲，大家吃得健康，疾病就遠離了。

營養系研究生黃絃綺認為，參與保健志工對於社區老人的健康與疾病能掌握先機，這是很有意義的事。張耕豪同學說，藉由學長、姐的經驗傳承與服務心得分享，社區健康服務會愈做愈好，坊間流傳好口碑，接洽的社區應接不暇都跨縣市的範圍了；童偉哲同學則表示，在國內國民營養法尚未通過前，就學生而言，保健志工結合專業的服務學習是很好的生活經驗。

【相關圖片】



營養系主任黃惠煥博士榮獲中區大專校院服務學習課程績優教師殊榮



中國醫大保健志工替社區老人做量血壓等健康諮詢服務



中國醫大保健志工與社區民眾互動熱絡

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=530