

第十二課 長幼共融 - 互學互賞飲食計劃

講者：丁淑文 女士

營養對健康和健康老齡化至為重要。無論是什麼性別和種族，不恰當的飲食會引致營養不良及增加患病風險。恰當的營養則可改善長者（甚至是體弱長者）的整體健康狀況。

理大護理學院與香港救世軍 油尖長者綜合服務中心合作，透過跨代互動方式改善社區長者的營養狀況。本計劃為期1年，分為3個階段。對象是獨居或與配偶一起生活，但支援不足的長者。

第一階段：護理學生兩人一組，每兩週一次探訪參加了本計劃的長者。在探訪中深入了解長者的膳食模式、健康和生活狀況並給予建議。

第二階段：體驗式學習活動。學生和長者一起購物和烹調食物，每組學生需考慮長者的身體健康狀況和喜好，為每名長者設計至少3款食譜。

第三階段：如有需要，營養師會給予意見，以修改食譜。食譜出版成書並送給長者，以表揚他們對本計劃的貢獻。在9個月的參與計劃期，學生共付上約720小時的服務時間。

特色

1. 不同於現有教育學習概念

服務學習通常的定義是教學策略能結合有意義的社區服務，促進學生反思，豐富學習體驗。本計劃不僅提供服務，更使弱勢長者增權。學生不只是服務提供者，在探訪中，他們向長者學習如何購物和烹調食物。通過本計劃，長者的購物知識、膳食準備和烹飪經驗得到認同，亦有機會向受大學教育的「小朋友」教授這些知識。長者亦協助食譜的出版。這些都使服務學習的意義提升到更高的層次。

在9個月的計劃期內，長者與年輕隊友共同相處，長者的健康意識提高，更注意到建立良好飲食習慣及遵守飲食習慣改變的重要，健康狀況亦有所改善。

2. 充滿創意

- 本計劃的學習特點是學生和長者共同探索和互動。這與傳統的課堂學習模式截然不同。
- 在現實生活中掌握知識，縮小理論和實踐的差距。
- 運用課程要求學生必需完成的項目（基層健康護理的實習時間），為社區長者提供服務。最終，學生的承諾和參與遠遠超出本院對學生的基本要求。