

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

### 壹、計畫名稱

以同理心地圖深化設計思考於營養教育課程之創新教學計畫

### 貳、實施課程、授課教師姓名

一、實施課程：營養教育

二、授課教師姓名：翁德志，農學院保健營養學系助理教授

### 參、前言

本課程延伸農學院保健營養學系專業課程『營養教育』，「從實務演練中學習發現營養問題、施行計劃、執行、及評估」之精神，透過課堂上介紹各種營養教育理論與方法，讓學生在理論的架構下，以「同理」貫穿課程設計；藉著同理心地圖與搭配影片觀察、教師引導等策略，讓學生能夠站在服務對象角度進行思考，使其能夠真正做到同理年長者、進而了解年長者，最後發展出以人為本且創新之衛教方案。

本課程進行方式主要分為三部分，第一部分於課堂中講述營養教育理論，使同學瞭解如何做到客製化的營養諮詢或教育；第二部分導入「設計思考」，使用「同理心地圖」理解對象所處的飲食或狀況，協助學生在分析目標或設計衛教方案時，擁有更具體的概念，同時縮小團隊成員對目標人物的認知落差；第三安排學生前往臺北市政府社會局老人活動據點（地點為信義區展齡中心，台北市信義區吳興街156巷16弄7號），不僅了解不同長者的飲食特性、心態與需求，透過與營養師和社區合作，進行社區長者營養教育與教學計劃，期盼藉此有別於以往傳統教學方式，由學生獨自規劃並設計適合社區長者之營養教育教案，使社區長者有更正向的生活態度，協助其建立正確健康飲食觀念，落實健康的生活型態。

### 肆、計畫特色及具體內容

#### 一、計畫特色

本計畫為1081教學創新暨教材研發獎勵補助（計畫名稱：運用設計思考於營養教育課程之創新教學計畫）之延伸，並首次使用「同理心地圖」進行課程執行之策略，使得在有限資源之教學現場裡，幫助學生探索服務對象之需求，在短時間內進行同理、初步了解使用者需求及發展出個人化創新教案設計，激發學生展現辨識問題、解決規劃、評估解決方案、採取解決行動、問題解決後的自我反思與自我評價等有學習成效。

## 二、 具體內容

## 1. 課程執行內容與說明

週次	課程內容	課程執行方法說明
1	課程說明與營養教育簡介	小組分組
2	以設計思考分析飲食改變行為 實例練習	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹營養教育理論，透過專業學理拆解與闡釋服務對象的病理敘說，協助服務對象產生行為改變契機，使個案產生內在力量解決飲食/行為/健康問題。</li> <li>使學生以閱讀、分析、書寫及敘說等技巧展現衛教對象營養問題情境的理解與表達能力，藉由課程產生創意衛教教案於實體場域進行實踐與表達。</li> <li>以同理貫穿整個設計思考流程，藉著影片、討論引導、同理心地圖發展出以人為本且創新的衛教方案</li> </ul>
3	同理心地圖之應用	
4	營養教育理論-個人-跨理論模式 實例練習	
5	營養教育理論-個人-健康信念模式 實例練習	
6	營養教育理論-個人-理性行動論與計畫行為理論 實例練習	
7	營養教育理論-人際-社會認知理論 實例練習	
8	衛教內容試演與修正	
9	期中考	
10	營養教育理論-人際 -PRECEDE-PROCEED 理論	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人化營養教育與教學教案產出，不僅提升同學對於專業課程興趣，額外課堂時間進入場域實踐專案，獲得同儕/專家/服務對象間之互相學習，給予彼此最即時與直接的學習成效與回饋。</li> <li>實踐期中前，課程所發展社區為基礎的創新衛教方案。</li> </ul>
11	營養教育理論-人際-生態理論	
12	營養教育的教學原理	
13	營養教育的教學法-1	
14	營養教育的教學法-2	
15	營養教育的教學計劃	
16	營養教育的教學評鑑	
17	成果報告與分享	
18	課程期末反思討論與檢討	<ul style="list-style-type: none"> <li>反思與提出教案可改進修正之處，檢示以同理心地圖深化設計思考於衛教之成效。</li> </ul>

2. 以設計思考理論，搭配同理心地圖，讓學生同理、了解並挖掘信義區展齡中心長輩飲食/行為/健康問題之關鍵癥結點，並提出相關具體執行方式。課程執行流程，整理如下所示：

- 何謂設計思考，以教育部設計思考跨域人才培育計畫（苗圃計畫）工作坊教材，或是照片、影片、教師過去經驗，與學生介紹以設計思考解決問題之案例分享

<h3>設計思考的步驟</h3> <p>設計思考協助找到痛點，釐清混亂的資訊</p> <p>設計思考協助永續經營有利創新創業</p> <p>設計思考盤點現有科技與服務，勾勒願景</p> <p>同理 釐清 發想 原型 驗證 創新創業</p>	<h3>設計思考運作流程</h3> <p>Understand: 了解使用者並發現問題 (Empathy, Define)</p> <p>Create: 發展具體可行計畫 (Ideate, Prototype, Test, Deliver)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>對使用者的了解始於觀察 - 建立假設後，以訪談初步調整假設，以原型驗證假設</li> <li>操作流程（使用者旅程）- 探索需求 &amp; 發展解決方案 - 不只考慮當下還有前因後果</li> <li>同理心和創意動腦要盡量發散，有足夠的數量才能組合出突破現狀的想法</li> <li>真正的挑戰在收斂並找出洞察</li> <li>原型是要驗證假設的工具（Quick &amp; Dirty！不必一次就做到完美）</li> </ul>
<p>不論是對授課教師，還是工作坊參與學生 設計思考是一種<b>跨領域思考的語言</b></p> <p>EMPATHY 同理心    DEFINE 需求定義    IDEATE 創意動腦    PROTOTYPE 製作原型    TEST 實際測試</p>	<h3>高中場，我們怎樣做</h3>
<p>ISSUE</p> <h2>如何避免醉漢跌落鐵軌？</h2>	<p>109年高教深耕計劃</p> <h2>學生「設計思考」工作坊系列課程</h2> <h3>參與式設計的校園空間改造方案</h3> <p>北醫 邱佳慧主任    北醫 王明旭主任    德明 柯志堂學務長</p> <p>國北護 郭麗敏老師    彰師大 江家楨老師    文化大學 翁德志老師</p> <p>日期：7.02(四)~7.03(五) 8:30~18:00</p>
<h2>為什麼我們要踏入設計思考.....</h2> <p>真實世界的問題 不是單一學科能處理</p>	<h2>好書推薦，設計思考從教育開始的破框思維</h2> <p>混亂中嘗試學習革命的</p> <p>讓設計思考動起來</p> <p>天馬行空的點子，都在解決真實問題</p>

● 何謂同理心，以影片或教師過去經驗，強調同理心的重要性

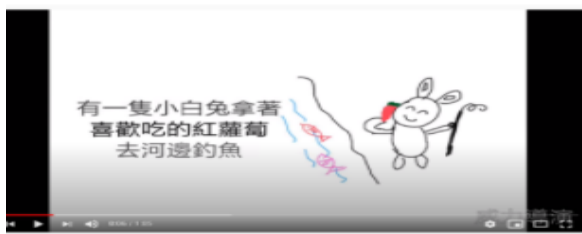


同理心的力量(繁中字幕)  
觀看次數：578,114次 · 2014年3月14日



YOUTUBE.COM  
1207北醫工作坊

同理是一種换位思考



[https://www.youtube.com/watch?v=G-DIBa5ZIHl&list=PLplvXxEx1KztC8l-R-4mApQWAomLCpXx-&index=2&ab\\_channel=upsideDown98](https://www.youtube.com/watch?v=G-DIBa5ZIHl&list=PLplvXxEx1KztC8l-R-4mApQWAomLCpXx-&index=2&ab_channel=upsideDown98)

為什麼同理長輩

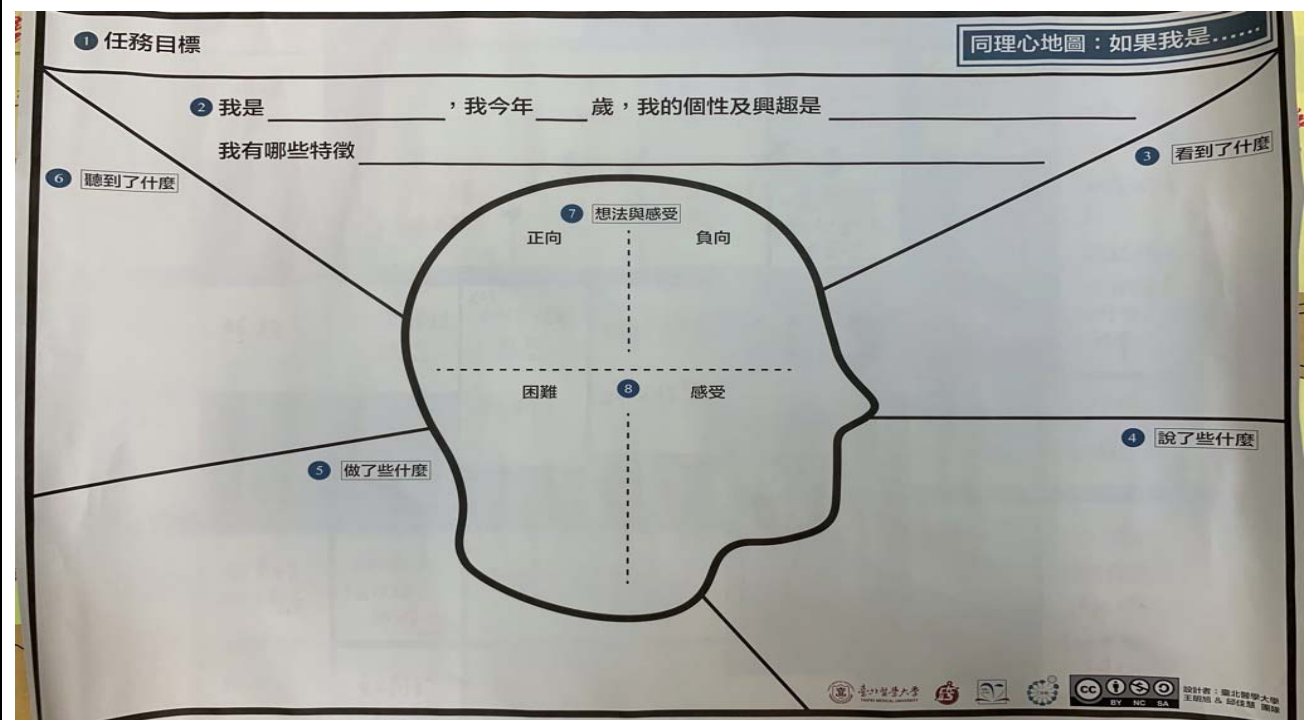


[https://www.youtube.com/watch?v=oZKtAMFvbl&ab\\_channel=%E4%B8%89%E7%AB%8B%E6%96%B0%E8%81%E9%E7%B6%B2SETN](https://www.youtube.com/watch?v=oZKtAMFvbl&ab_channel=%E4%B8%89%E7%AB%8B%E6%96%B0%E8%81%E9%E7%B6%B2SETN)



[https://www.youtube.com/watch?v=A2AnrgJmH0&ab\\_channel=%E5%BC%98%E9%81%93%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%A6%8F%E5%88%A9%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83](https://www.youtube.com/watch?v=A2AnrgJmH0&ab_channel=%E5%BC%98%E9%81%93%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%A6%8F%E5%88%A9%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83)

● 使用臺北醫學大學邱佳慧副教授、王明旭助理教授開發之同理心地圖表單，挖掘長輩飲食/行為/健康問題之關鍵癥結點





3. 將學習場所從教室擴展到社區，於展齡中心進行與實踐衛教內容。出隊日期與主題說明如下：

- (1) 2020/11/19，尋找健康：小綠人在哪裡
- (2) 2020/11/26，食力至上吃得下，質地適當不剩下！
- (3) 2020/12/03，健康績優骨，只有你最good
- (4) 2020/12/10，養『肌』大作戰，打好『肌』礎趁現在
- (5) 2020/12/17，戰勝健康3殺手，年長者的三高控制

伍、 實施成效及影響（量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效）

一、 學生期中教學意見對課程持肯定態度

<p>查詢教學意見 &gt;&gt; 查詢期中問卷</p> <p style="text-align: right;">  使用須知   使用手冊  </p>	
<p>查詢期末問卷   查詢期中問卷</p>	
查詢範圍	109 ▾ 查詢  : 學生留言
學年期	1091 授課教師 A600273 翁德志
開課資料	UFNHS 營養系 4 科目中文 527500 營養教育
選課人數	28 填答人數 5
序號	學生留言
1	營養教育課程讓我更清楚營養師除了在專業領域方面之外，在面對大眾、個案時也應該具備的許多同理、溝通、說話藝術等等的重要性，生動的課程讓我們能更明確確定所要衛教的主題與目標，也在老師身上學習到許多課本沒有的知識以及接受到更多多的正面能量，老師辛苦了！

二、 學生對於以同理心地圖深化設計思考於營養教育課程，持肯定態度

<p>2. 「同理心地圖」為本次課程首次推動使用之策略，作為「營養教育理論」與「設計思考」之橋梁角色。對於「同理心地圖」的使用，帶給你在設計衛教方案時有甚麼幫助或想法？</p> <p>針對同理心地圖的部分，我們一開始先討論出我們衛教主題的主要長輩可能會有的情況，長觀、特控等等，經過大家的想法討論後，逐漸將長輩的模樣描繪出來，接著在老師的引導下，我們也開始思考長輩們外在行為以及內在的想法，而我也發現，當我們站在自己的角度思考時，其實常常會被自己既有的想法困住，也無法探討比較深入的成因等等，但當我站在「長輩」的角度，想像我是我們所描繪的對象，如果是我，我會有什麼感受，透過這樣的方式，我對對象豁然開朗的感覺，有很多其實很簡單的因果關係，<sup>有種</sup>好像都突然明白了，我想這就是「同理心地圖」的真諦吧！！</p> <p>用我們的同理心去理解我們衛教的對象，才能找出學友問題真正的成因為何？再對症下藥，給予相應的建議和解決辦法，才能達成有用的衛教！！並且真正的幫助長輩改善問題是！！</p> <p>確實透過「同理地圖」的方式，經過大家討論後，共同釐清問題後，整理出一致的想在後續的教案設計中，讓我們有了更明確的方向，討論也更加順利了。</p>	<p>2. 「同理心地圖」為本次課程首次推動使用之策略，作為「營養教育理論」與「設計思考」之橋梁角色。對於「同理心地圖」的使用，帶給你在設計衛教方案時有甚麼幫助或想法？</p> <p>以前在設計衛教方案的時候，都是很直接的看到衛教題目後，就趕快找資料，把能講的內容都用上去，就是一個內容很一眼的衛教，並不會想到說用同理心的角度去探討個案真正的問題是什麼，我覺得這樣的衛教內容可能對個案的幫助不大，也可能不會吸引到個案，使用同理心地圖在幫個案設計衛教方案時，就覺得有點近個案的點，更能體會到個案的問題是什麼，因此先用同理心地圖分析過後，接下來再做比對的內容，其實就不會只是很制式化的內容，而是對個案真正有幫助的內容，這樣的方式，我覺得更能提升衛教的成效，個案也會覺得他的問題有真正得到能被解決的辦法，而且在用同理心地圖思考的同時，你也會覺得自己好像跟個案很近，非常感同身受，彷彿親身經歷。</p>
---	---

<p>2. 「同理心地圖」為本次課程首次推動使用之策略，作為「營養教育理論」與「設計思考」之橋樑角色。對於「同理心地圖」的使用，帶給你設計衛教方案時有甚麼幫助或想法？</p> <p>「同理心地圖」以「人」為出發點，為了能在設計衛教或活動規畫時，可以站在牛手是族羣的立場或角度思考，將自己設想為特定角色，若今天我是他，我會遇到什麼困難？我會聽到什麼？看到什麼？會因為什麼而開心甚至沮喪？我認識這是主觀意識強烈時不會考慮到的問題，偏偏我們卻常常忽略掉這點，透過同理心地圖，我好像更能設身處地替他人設想，就算沒有地圖的模板，我也可以多考慮一些，這是在同理心地圖學到的。上了營養教育，我好像更明確知道營養師存在的價值，在每一次的活動經歷，我都會看見一羣牛手充滿熱忱，並費盡心思，希望能透過自己的力量帶給大家一些不同的想法理念，期待自己有一天，也能成為貢獻一己之力，為社會帶來一些溫暖與幫助的人。</p>	<p>1. 本學期課程運用「設計思考」的概念，應用在營養教課程與衛教內容設計，設計思考五步驟包括了(同理心)了解使用者→(定義)定義需求→(創意發想)→(建模原型)→(測試)，對你而言，本學期這樣的課程規劃，帶給你甚麼的想法與反思？</p> <p>過去不管是課堂或實習所做的衛教都是以個人角度出發有做出果進行。我們認為最簡單的知識作局等，而本學期所接觸到的新思維是以對方著眼的角度作局，老師在課堂中運用分組形式將整個小組進行討論，我認為這<u>是真正能夠讓我了解到同理心地圖的核心</u>，透過小組討論我能夠看見不同的構思，在這之中我也學到了<u>並非在相同角度看待同理心這件事會有不一樣的看法</u>。</p> <p>這門營養教育課程所學到的是能夠延伸并運用到其他領域，而不再是以往制式的課程，<u>這門所學到的還包含了人生的態度，相當受用。</u></p>
---	--

### 三、 學生對於「實作」課程（前往場域衛教）規劃與安排，持肯定態度

#### 營養 4 董 O 璦

這一次來到展齡中心做衛教，是一個非常棒的經驗，從上課時的口頭討論，藉由同理心地圖、魚骨圖，慢慢的理出一條思路，再來到企劃書，組員們一起集思廣益想出 ppt、互動遊戲的內容，甚至還有台語小短劇，組員們還會在晚上下班後相約連線練習衛教的內容，把所有行程走一遍，之後上課實際演練之後，聽取老師及同學的建議改善一些內容，使衛教的活動內容更好。到衛教當天，長輩們都十分熱情、親切，尤其在小短劇的時候十分專注，回答問題也相當熱烈，結尾問的問題也十分有深度，果然是信義區的長輩啊。這一次的衛教活動，超級開心又好玩，所有內容都是自己與祖原設計的，且有實際的做到，很有成就感。

丘 O 燕:以往的衛教經驗都是想到什麼就做什麼，所以會有講的內容不夠齊全，沒有邏輯相關性，很零散的情況發生，衛教內容也都是非常死板，沒有設身處地為衛教對象著想，藉由這次先用同理心地圖進行衛教活動的規劃與設計，我覺得這樣的方式跟過去的衛教經驗相較之下，架構更完整脈絡也更清晰，透過衛教活動可以訓練團體合作的能力，很幸運地這次遇到的組員每個人都非常的積極參與討論，大家一起同心協力完成衛教，衛教活動對於我來說是非常不在行的，之前實習的衛教對象也是長輩，但是現場的氣氛很嚴肅不太熱絡，長輩們的回應很少，所以那次衛教經驗不是說很順利，因此讓我對這件事情有點陰影，但是這次展齡中心的長輩們讓我重拾了信心，長輩們的反應都好踴躍也很熱絡，現場氣氛出乎意料的好，讓我感受到衛教這件事情是很開心的，有了這次成功的衛教經驗，也讓我期待日後的衛教活動，也期許自己衛教的能力能夠越來越好，把專業知識口語化的傳達給民眾。

#### 吳 O 樂

在去展齡中心衛教前，老師教導我們如何運動同理心地圖，以客觀的方式思考，如果我是他我會聽到什麼、看到什麼、做什麼、說什麼，加上和組員們一起討論我們設定的長輩，盡量做到感同身受的思考，相比之前在執行衛教活動時更能夠貼近這位設定的長輩，使之後實際討論到展齡中心衛教骨質疏鬆時，能夠更貼近展齡中心的長輩們。

大一、大二已有經歷過衛教的經驗，對象為國小生，大三因疫情關係而沒有去陽明教養院衛教，因此這次去展齡中心是我第一次對長輩們衛教。以往面對年紀小的小孩衛教，較能掌握衛教流程以及活動安排，但這次對象為長輩們，我們都較不熟悉，我想這就是為什麼老師安排我們寫同理心地圖的原因，站在長輩的角度理解他們的生活方式、生活型態，使我們更能夠掌握應該如何衛教。



四、 展齡中心長輩以及承辦人員對學生活動規劃與安排，持肯定態度

中午詢問了幾個長輩對你們上課內容的評價，她們說今年的設計很貼近她們的生活，比較容易記得，另外跟她們之間的互動很緊密很开心，還說今年的課比之前的更好

聽到這些話時你有沒有覺得你和同學們辛苦排練付出不那麼苦了呢~ 😊😊

下午 2:31

陸、 結論

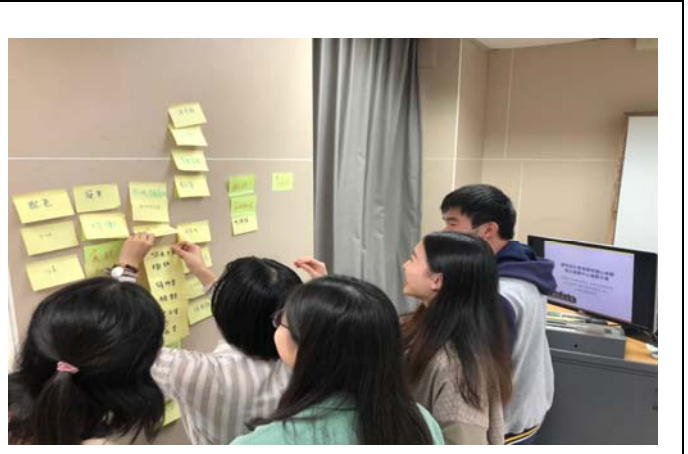
運用同理心地圖深化設計思考於營養教育課程，不僅有效強化同學對問題發覺、洞察體驗、教案規劃等能力，提升學生掌握所有訊息傳達的正確度與專業度；以「同理」貫穿課程，藉著同理心地圖與搭配影片觀察、教師引導等策略，可讓學生能夠站在服務對象角度進行思考，使其能夠真正做到同理年長者、進而了解年長者，最後發展出以人為本且創新之衛教方案；將學習場所從教室擴展到社區，有助於學生發展對他人關心的情感，更可讓學生可以深入議題，在高度互動的學習歷程裡理解跨領域溝通合作的重要，也重新反思自己的專業立場，透過以人為本的需求同理出發，搭配設計過的思考，培育同學在未來真實的生活情境下，具備解決各種真實議題且尋求創新解決方案的能力與可能性。

柒、 執行計畫活動照片

● 運用同理心地圖深化設計思考於營養教育課程









- 將學習場所從教室擴展到社區，安排學生前往臺北市政府社會局老人活動據點（展齡中心），實踐以同理心為出發點之創新衛教方案







● 反思與提出教案可改進修正之處，檢示以同理心地圖深化設計思考於衛教之成效





捌、 附件

一、 附件一、展齡中心營養教育-活動企劃書 (含會後檢討)

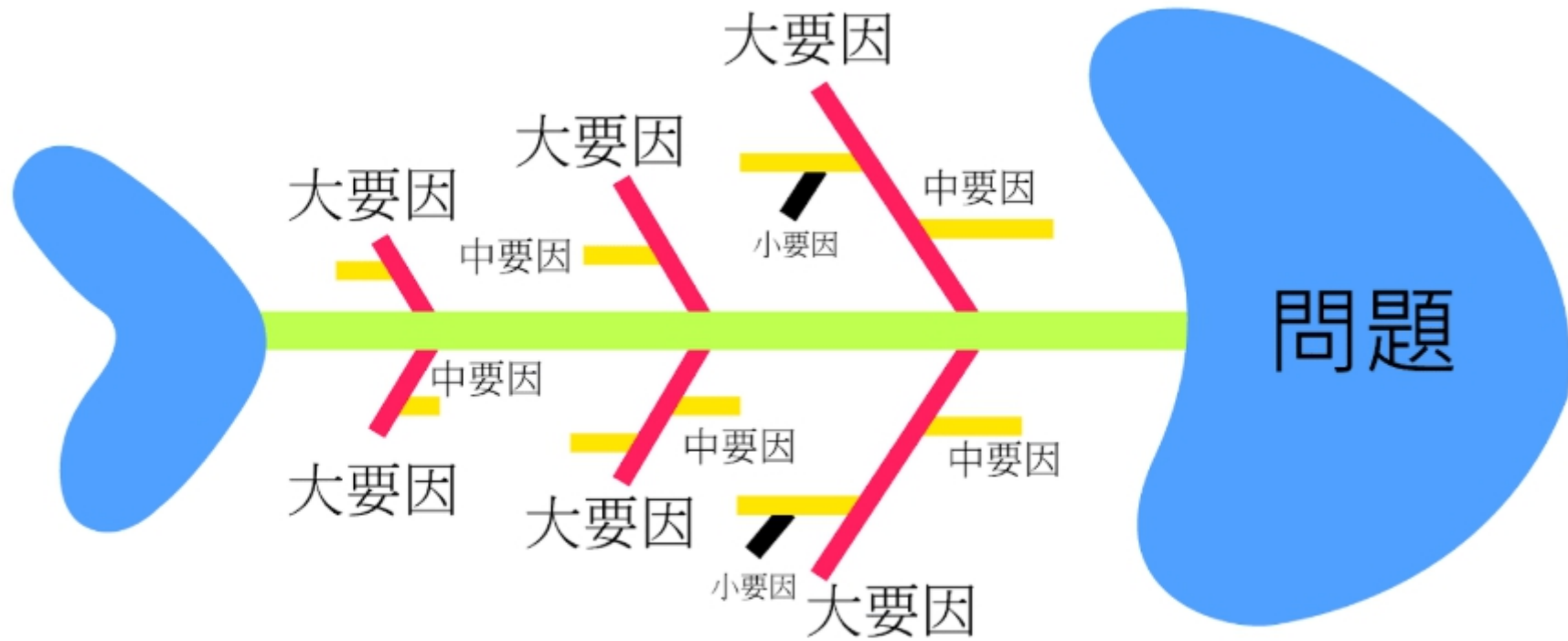
# 109-1

## 展齡中心營養教育活動企劃書 (衛教當天的版本與會後檢討)



學校科系：	中國文化大學保健營養學系
小組負責人：	
小組成員：	
出動日期：	
預計接觸人數：	
指導老師：	翁德志 助理教授

使用魚骨圖分析長輩營養或健康問題





使用同理心地圖與人物誌分析長輩營養或健康問題

同理心地圖	人物誌

由以上魚骨圖以及同理心地圖分析，本次宣導活動所選定的 HMW 問題

--





## 教學活動企劃

### 一、 活動流程安排表(大綱) (請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

(範例)

時間分配	活動內容	活動目的(簡易說明)	負責同學
5 分鐘	開場介紹	介紹腰圍過粗可能引起的疾病	小美
20 分鐘	每太飽家庭劇	透過家庭劇演出介紹不量生活習慣可能造成代謝症候群，建議小朋友向家長健康生活的知識。	小美、小華、大明、子豪
5 分鐘	Q&A	提問戲劇中的重要內容，正確回答者可獲得贈品。	小華
10 分鐘	量腰圍教學	1. 教學童「抱、拉、量」量腰圍方式 2. 認識健康腰圍標準，並請回家替家長量測。	小美、小華
10 分鐘	健康飲食教學	請學童看食物圖片判定是否健康，達對並說出正確原因者可獲得贈品。	大明
10 分鐘	運動競賽	說明運動的重要性及建議運動的時間，請學童上台進行跳繩競賽，獲勝者可獲得贈品。	子豪

時間分配	活動內容	活動目的(簡易說明)	負責同學

## 二、活動說明細流(請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

請依上述時間表內活動逐項詳細說明。活動部分請說明活動設計及執行方式，若有戲劇部分請寫出劇本，Q&A 部分請列出題目。

(範例)

幫助行為改變的過程/方式	自我效能		
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品
量腰圍教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示範正確量腰圍的方式，需找到肋骨下緣及腸骨上緣的中間點，以量尺測量。再教學簡易量腰口訣「抱、拉、量」，請學童抱住對方、拉開量尺、找到肚臍再量測腰圍。</li> <li>2. 教學量腰圍的重點：需放鬆不可吸氣，雙手自然垂下。</li> <li>3. 請五位同學上台為班上同學示範量腰方式。</li> <li>4. 認識健康腰圍標準值，男生應小於 90 公分，女生應小於 80 公分，承諾回家請替家長量測腰圍。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 五位上台同學可以正確說出量腰口訣「抱、拉、量」</li> <li>2. QA 問答可以說出腰圍標準值，男生應小於 90 公分，女生應小於 80 公分</li> </ol>	道具： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 量腰尺 1 個</li> <li>2. 正確量腰方式說明圖片</li> <li>3. 抱拉量口訣字卡</li> </ol>

幫助行為改變的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變			

的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的 成果評價方式	道具或需求物品

幫助行為改變 的過程/方式			
活動內容	活動說明 (請詳述執行作法或劇本內容)	活動設計的 成果評價方式	道具或需求物品

### 三、 經費規劃(請記得要修改成當天的實際演出最終版本)

請於下表列出需求項目及費用。本表暫列可能需求項目，實際花費於成果報告呈現。

(範例)

用途	項目	數量	購買店家	費用(元)
量腰教學說明圖卡	半開圖畫紙	5 張	來來文具	250
飲食教學圖卡	海報輸出費	1 張	旺旺影印店	150
加總				400

用途	項目	數量	購買店家	費用(元)
加總				

### 四、 活動花絮照片

請依據當天活動呈現，附上各階段活動主題，1-2 張花絮照片

活動內容(自行新增)	花絮照片
------------	------



開場	
戲劇表演	
教學	
其他	

## 五、當天活動遇到的問題與解決方式

## 六、學習與心得報告

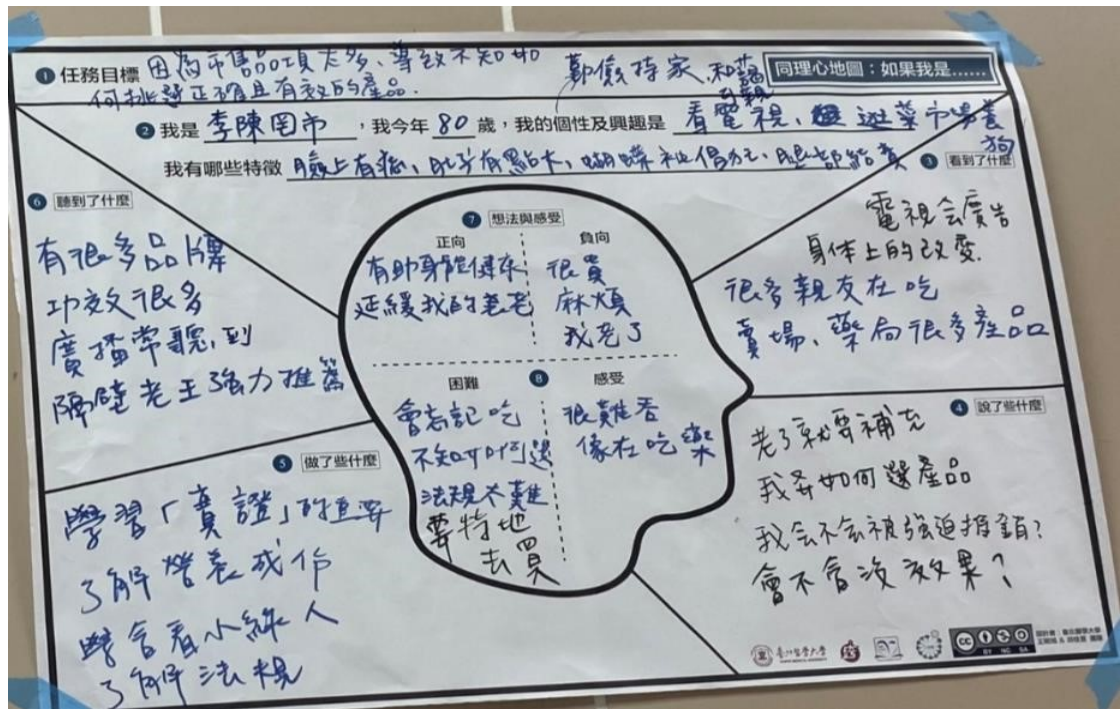
1. 請小組說明本次活動是否有達成的設定目標，為什麼？
2. 本次課程以同理心地圖深化設計思考的方式進行衛教活動規劃與設計，這樣的模式對你而言，與過去的衛教經驗有何不同？請具體說明，並提供本次活動從一開始規劃、主題擬定、試演彩排到完成的心路歷程與反思(每個人都要填寫，每人至少 300 字)

### 3. 工作執行與投入百分比

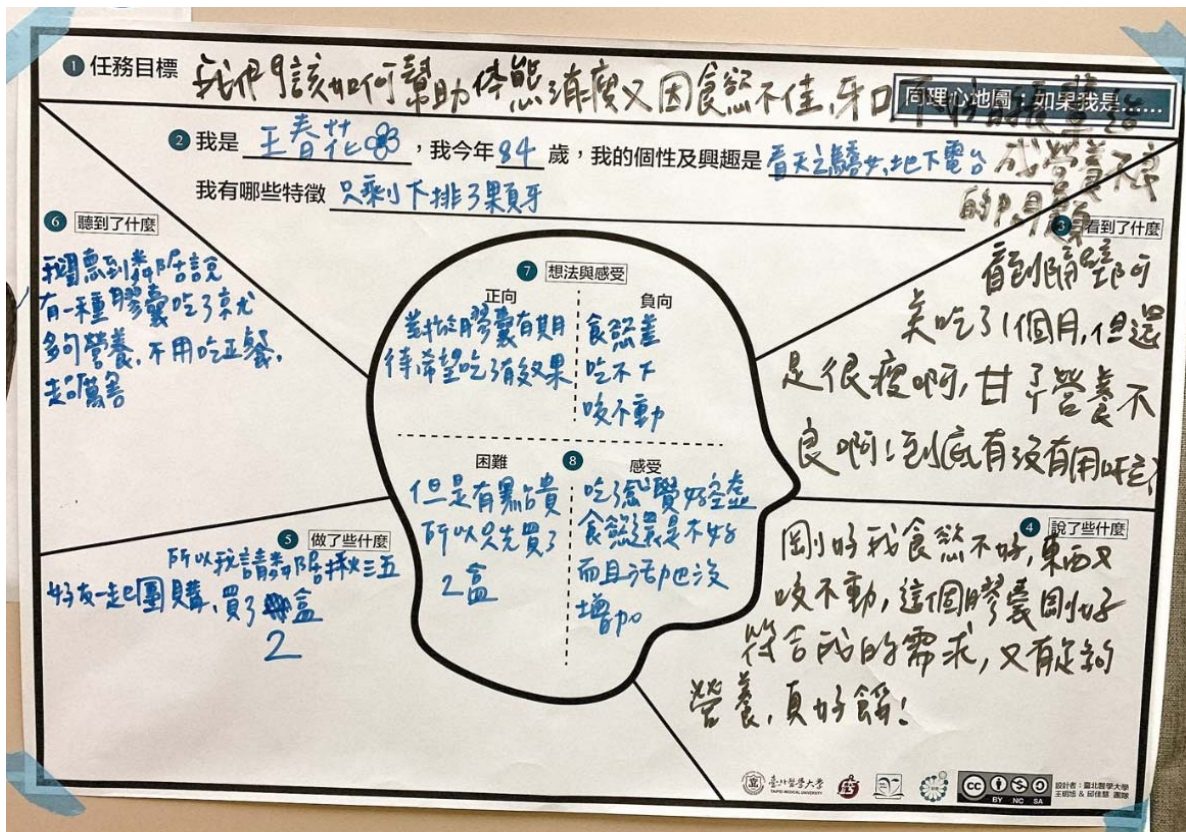
姓名	工作項目	本次修改企畫書 投入百分比	本次活動 投入百分比

二、 以同理心地圖輔佐展齡中心長者衛教主題設計

1. 第一組，尋找健康：小綠人在哪裡

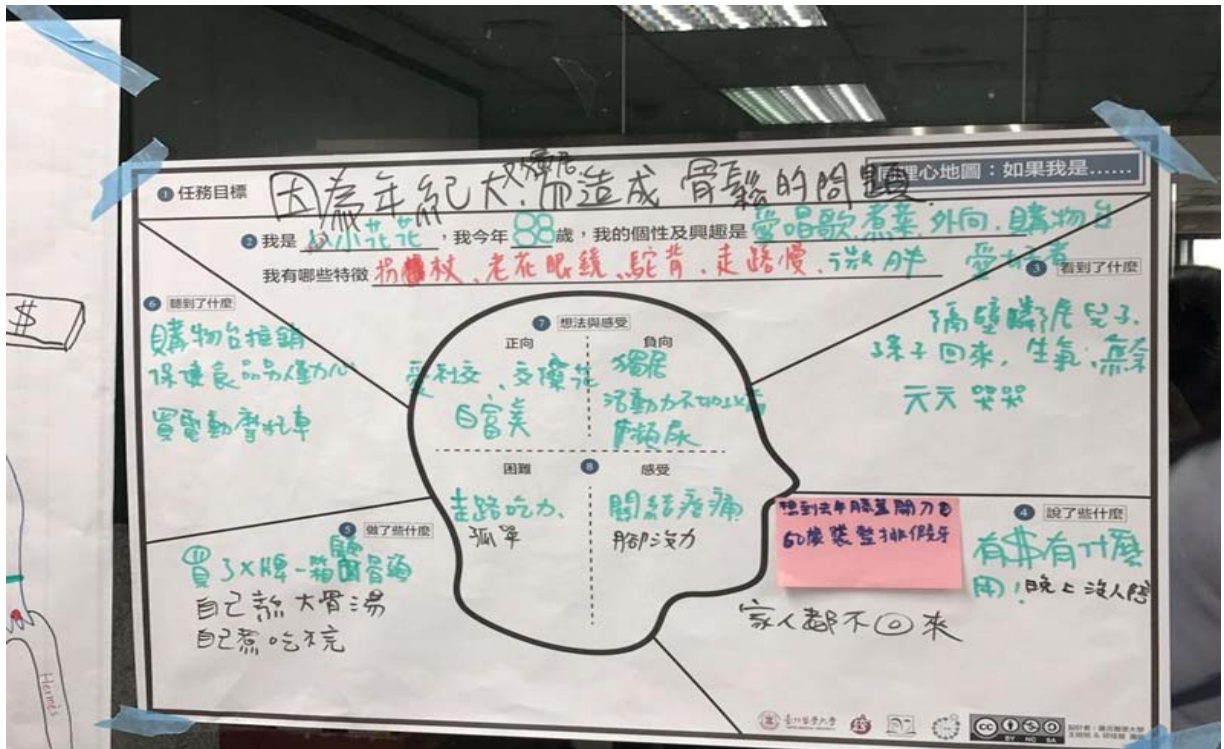


2. 第二組，食力至上吃得下，質地適當不剩下！

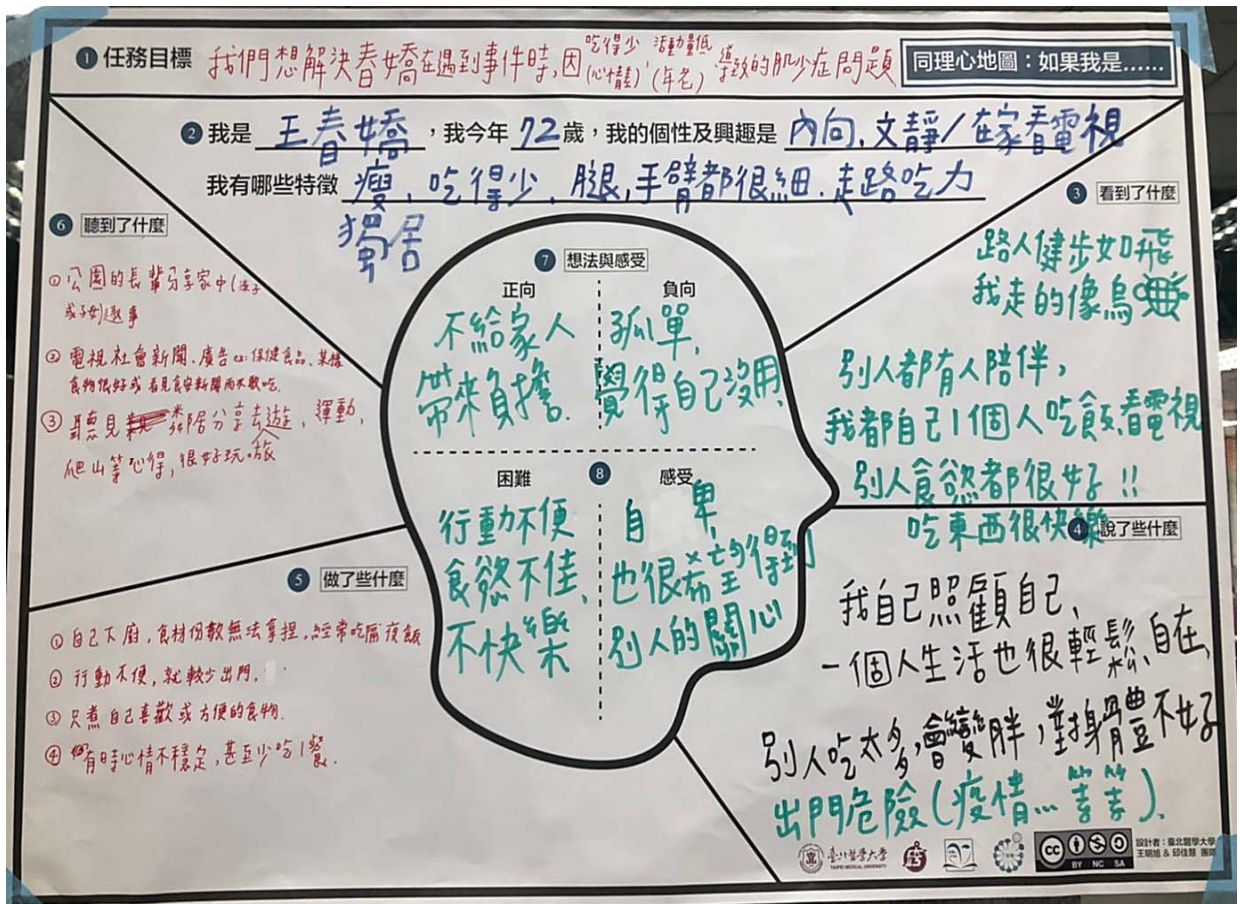




3. 第三組，健康績優骨，只有你最good



4. 第四組，養『肌』大作戰，打好『肌』礎趁現在





5. 第五組，戰勝健康3殺手，年長者的三高控制

同理心地圖：如果我是.....

1 任務目標 ① 學還可以怎麼吃 ② 如何運用在生活

2 我是 陳品妍，我今年 93 歲，我的個性及興趣是 泡茶聊天、下棋  
我有哪些特徵 求知慾強、好奇

3 看到了什麼  
① 對海報主題有興趣  
② 很多和孫女年齡相同的孩子  
③ 身旁的人都看過

4 說了什麼  
~~① 三高對我的健康~~  
① 怎麼解釋，怎麼吃？  
② 她/他 79 年哪來的？  
③ 我真的這樣吃可以嗎？咬的動？怎麼處理

5 做了些什麼  
① 提問  
② 寫筆記  
③ 跟旁邊的朋友討論

6 聽到了什麼  
① 吃三和  
② 可能三高因素  
③ 三高定義  
④ 平時活動作息

7 想法與感受

正向  
① 原來可以這樣吃  
② 更加瞭解三高

負向  
① 老了毛病多  
② 藥可以控制但還是得吃藥

困難  
① 行動稍微不便  
② 不便製備

感受  
① 感動  
② 開心  
③ 滿足

備註：

1. 本報告書大綱得視需要自行增列項目。
2. 成果報告書須另以光碟儲存，並另附執行計畫活動照片電子檔(照片原始檔)。