

## 南投銀養小學堂營養識能競賽總冠軍出爐囉!!

南投縣政府衛生局於今(1)日在衛生局5樓大禮堂舉辦「銀養小學堂 快樂又健康」營養識能總決賽活動，競賽當天林憶如議員、林儒暘議員服務處許志輝秘書及衛生局長陳南松也親臨現場為參賽者們加油打氣!現場熱鬧溫馨。結合青銀共學讓長者及其照顧者，透過趣味競賽與團隊合作，在輕鬆氛圍中學習營養知識，促進社區互動與健康意識，一起打造快樂又健康的銀髮生活!

隨著人口高齡化，如何有效提升銀髮族的健康和生活品質成為了大家關注的焦點，衛生局辦理「銀養小學堂」營養知識競賽，預賽活動設計以趣味與實用並重，包含「大富翁問答」、「撲克九宮格」及「Kahoot 線上搶答」等單元，活動現場不只熱鬧，長輩搶答超踴躍，完全不輸年輕人，現場氣氛超熱烈!有人答對會開心得舉高雙手比「耶!」，答錯則互相打氣說:「加油，我們是最棒的」，整場氣氛既溫馨又充滿活力。

郭奶奶表示「一開始聽到巷弄站站長邀約參加比賽時，緊張到不知所措，站長一直鼓勵我，不會也沒關係，重點是玩得開心，後續每天陪我練習競賽題庫，當下就沒那麼緊張，感覺不像比賽，比較像大家在玩遊戲。參加「銀養小學堂」競賽後知道怎麼吃得對、吃得夠，才能顧健康。

魏先生說:「感謝衛生局舉辦如此有意義的活動，透過互動的遊戲提升長輩營養識能，一開始也擔心競賽會讓長輩有壓力，轉而拒絕接受，但透過一員帶一員的夥伴關係，有人陪伴學習，讓長輩漸漸地放下顧慮。很幸運的能晉級決賽，對我來說不只是成就感，更是一種鼓勵，讓我更注意自己的飲食，甚至影響身邊的家人、朋友。」

競賽活動共計157位參賽者分別組成60個隊伍參賽，年齡從11歲到88歲跨世代參賽，相差77歲橫跨3個世代的融合;透過分區預賽(竹山場、草屯場及埔里場)，選出前7名晉級隊伍，共有21組隊伍脫穎而出，成功晉級決賽。決賽分成兩階段透過趣味挑戰，「推瓶樂」與「套圈圈」兩項趣味關卡，獲得答題卡，

再來就是知識搶答，在主持人幽默風趣的引導下，長輩與隊友齊心協力搶答、彼此討論，展現跨世代的絕佳默契，本次《銀養小學堂》營養識能搶答競賽，除了讓參賽者在互動中學習營養識能，現場氣氛 High 到最高點！總決賽第一名還有超級豐富的獎品，如 Dyson 吸塵器、iPad Air、除臭廚餘機、奈米水離子吹風機、行李箱組及全聯禮券，讓我們一起帶著禮物與知識滿載而歸！

南投銀養小學堂總冠軍由竹山區郭奶奶帶領之隊伍獲得總決賽第一名，由局長陳南松頒發獎狀及禮品 Dyson 吸塵器，競賽冠軍 71 歲郭奶奶分享說：「我從沒想過，自己年紀大了還能參加比賽。剛開始有點緊張，怕講錯話出糗，但巷弄站站長很有耐心，還鼓勵我說『阿嬤妳最棒，我們一起加油』好像回到年輕的時候一樣有活力，其實我最感動的是大家一起笑、一起搶答的時候，那種歡樂的感覺，比拿獎品還珍貴。

衛生局局長陳南松表示，健康不只是吃得好，更要動得夠、笑得開，希望透過「銀養小學堂」競賽活動，讓不同世代在互動中學習營養知識，鼓勵長者保持活躍生活，從中了解營養對健康老化的重要性。本縣社區營養推廣中心由社區營養師發揮巧思設計互動式教案，提升民眾營養識能，讓長輩們及其照顧者，獲取健康相關知識並增加更多學習及交流機會，應用於日常生活，在地健康老化。