



# 設定您的目標



## 所建議的目標

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

### 我的個人目標

每天我會食用 \_\_\_\_\_ 杯**水果**和 \_\_\_\_\_ 杯**蔬菜**。

下周我會至少參加 \_\_\_\_\_ 分鐘的**適度運動** \_\_\_\_\_ 。

### 我的每週日誌

在所提供的空白處，寫下您所食用的水果和蔬菜的杯數以及您每天所做運動的分鐘數。

	周日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<b>杯水果</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>杯蔬菜</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>運動分鐘數</b> 	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘



# 運動

這些運動旨在幫您**增強力量、提高平衡性、增加靈活性**。在您的每日計畫中，除了至少參加30分鐘的適度運動，還包括這些運動。

**深呼吸5次**-從鼻腔吸入，從口腔呼出，開始運動。在整個運動過程中保持深呼吸很重要。

## ① 適度步行

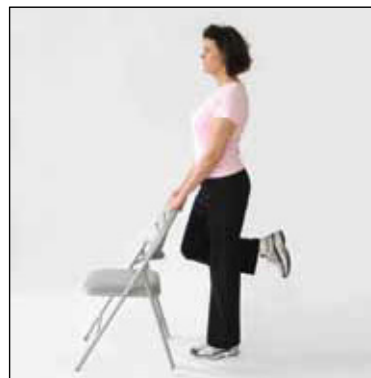


- 起立
- 適度步行，盡可能抬高雙膝
- 持續2分鐘
- 步行時深呼吸



# 運動

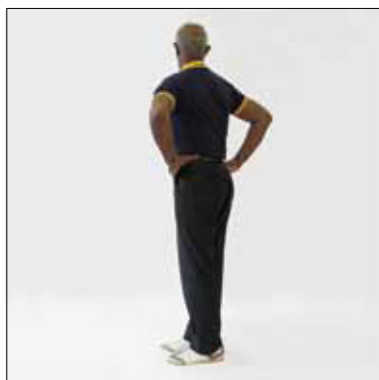
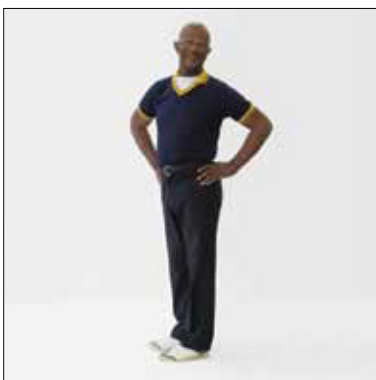
## ② 腿部屈伸



- 站在椅子後方，抓住椅子後面
- 保持雙膝聚攏，提起右腿至合理角度
- 保持這一姿勢，數到10
- 將腳降低至地面
- 重複5次
- 左腿重複



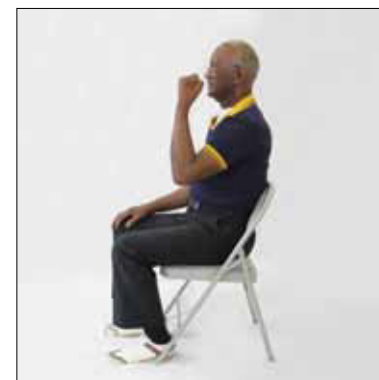
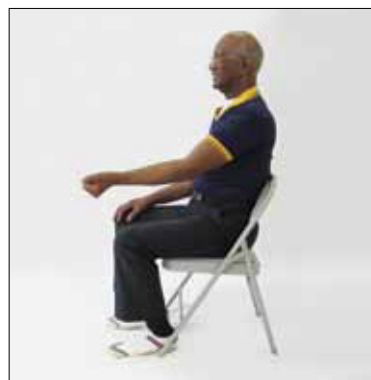
### ③ 頸部旋轉



- 雙腳分開站立，雙手置於臀部
- 慢慢扭轉上身，儘量轉至左側
- 保持這一姿勢，數到5
- 慢慢扭轉上身，儘量轉至右側
- 保持這一姿勢，數到5
- 重複10次



### ④ 踝關節旋轉

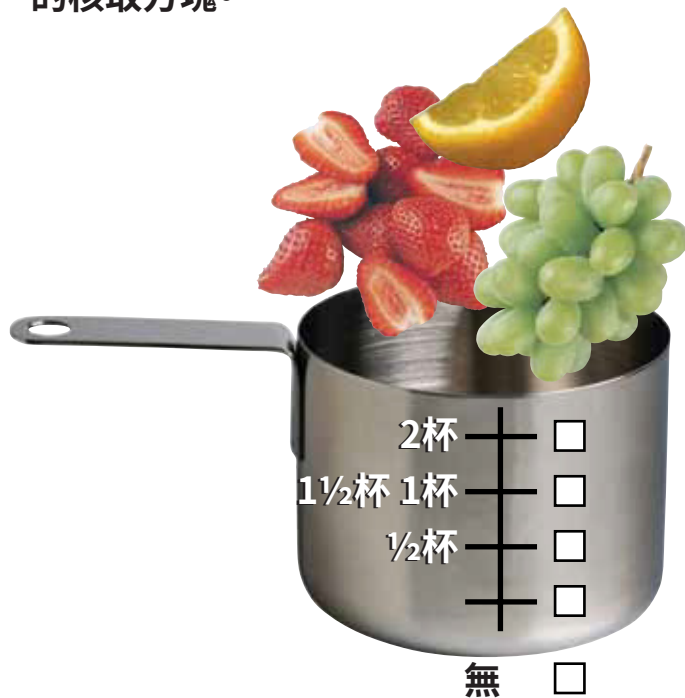


- 坐下或站著
- 右手握拳
- 彎曲手臂下部至上部(拳頭置於肩部)
- 重複10次
- 左臂重複  
\*如要增加挑戰性，使用1磅重的啞鈴

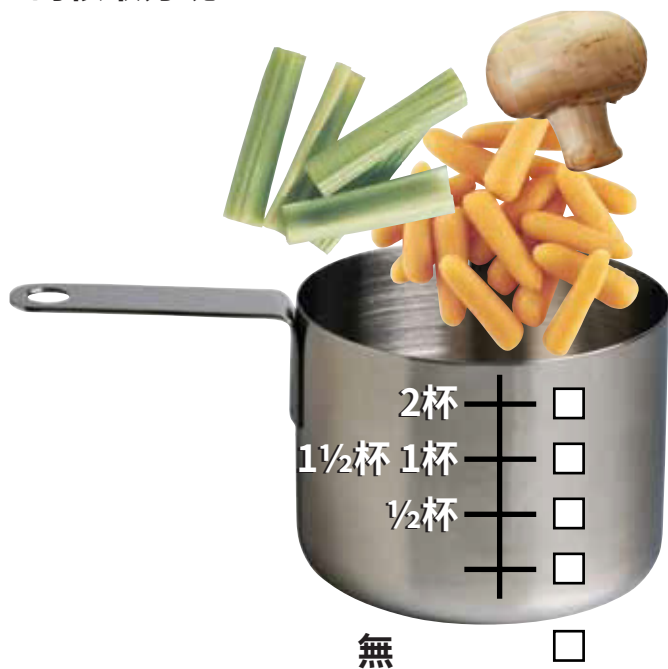


# 昨天我是如何做的？

選中表示您昨天所食用的水果杯數的核取方塊。



選中表示您昨天所食用的蔬菜杯數的核取方塊。

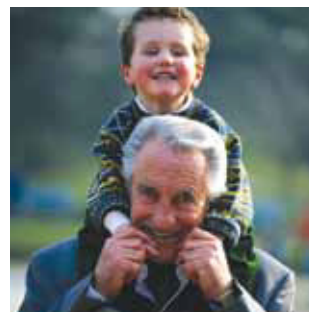


水果和蔬菜 總杯數	_____ 杯
--------------	---------

寫下昨天運動的總分鐘數。

一些適度運動的例子：

- 健走 \_\_\_\_\_
- 修剪草坪 \_\_\_\_\_
- 有氧運動 \_\_\_\_\_
- 舉重 \_\_\_\_\_
- 慢跑 \_\_\_\_\_
- 跳舞 \_\_\_\_\_
- 游泳 \_\_\_\_\_
- 騎固定式單車 \_\_\_\_\_
- 積極和孫子女散步或跑步 \_\_\_\_\_
- 其他 \_\_\_\_\_



運動總分鐘數	_____ 分鐘
--------	----------



# 昨天我是如何做的？

## 益處

### 每天至少食用3½杯水果和蔬菜的益處。



- 有助於預防或減緩慢性疾病發生，例如肥胖症、糖尿病、高血壓、心臟病
- 保持骨骼強健
- 獲得維持身體健康所需的維生素、礦物質、纖維
- 保持規律性
- 向膳食中添加顏色、味道和多樣性

### 一周多數時間，每天至少參加30分鐘運動的益處：



- 有助於預防或減緩慢性疾病的發生
- 感覺更好
- 減緩壓力、焦慮及輕度抑鬱
- 建構和維持健康骨骼、肌肉及關節
- 提高強健度
- 提高平衡性並減少跌倒的風險
- 改善睡眠

請花些許時間填寫此表。將此表單返給  
講師。您的意見有助於講師繼續改善講習班。

今日日期: \_\_\_\_\_

1. 您從本期講習班所瞭解到的資訊有多大用處？

(選擇一個答案。)

- 毫無用處  
 有些作用  
 有用  
 非常有用

為什麼或者為什麼不？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 您計畫在下周多食水果和蔬菜嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

3. 您計畫在下周多做運動嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

4. 您最喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. 您最不喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. 您是如何聽說  
精明飲食、健康生活講習班的？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫辦公室  
 朋友  
 老年中心  
 海報  
 宣傳單  
 簡訊  
 禮拜場所  
 其他-指定

7. 您參加了哪些計畫？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫  
 商品補充  
 食品計畫  
 老年人農貿市場  
 營養計畫  
 家庭送餐  
 聚餐  
 食物銀行或食物站

感謝參加精明飲食、健康生活講習班！



# 設定您的目標



## 所建議的目標

- ① 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- ② 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

### 我的個人目標

每天我會食用 \_\_\_\_\_ 杯水果和 \_\_\_\_\_ 杯蔬菜。

下周我會至少參加 \_\_\_\_\_ 分鐘的適度運動 \_\_\_\_\_ 。

### 我的每週日誌

在所提供的空白處，寫下您所食用的水果和蔬菜的杯數以及您每天所做運動的分鐘數。

	周日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<b>杯水果</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>杯蔬菜</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>運動分鐘數</b> 	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘



# 運動

這些運動旨在幫您**增強力量、提高平衡性、增加靈活性**。在您的每日計畫中，除了至少參加30分鐘的適度運動，還包括這些運動。

**深呼吸5次**-從鼻腔吸入，從口腔呼出，開始運動。在整個運動過程中保持深呼吸很重要。

## ① 腳尖抬升

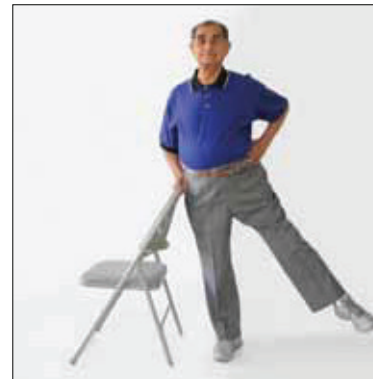


- 站在椅子後方，用雙手握住椅背
- 垂直抬起，升至腳尖
- 保持這一姿勢，持續5秒。
- 降低為休息姿勢，腳後跟著地
- 重複10次



# 運動

## ② 側方腿部抬升



- 站在椅子後方，用一隻手握住椅背
- 保持背部和雙腿直立，將右腿朝側方慢慢抬起6-10英寸
- 伸出右腿，保持10秒鐘
- 重複5次
- 左腿重複





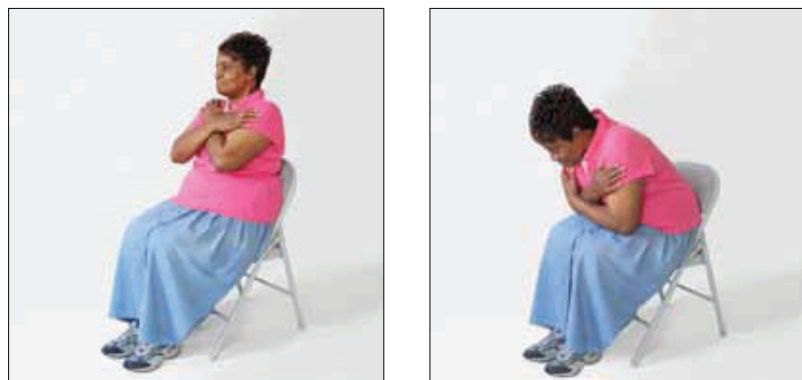
### ③ 牆壁俯臥撐



- 面朝牆站立，伸開雙臂，手掌平放在牆上
- 保持身體直立，朝牆傾斜，面部貼近牆面
- 朝牆推進再恢復成直立姿勢
- 重複10次



### ④ 仰臥起坐



- 直坐在椅子上，雙臂在胸前交叉
- 向前傾斜，直到交叉的雙臂接觸到大腿，或者幾乎靠近大腿
- 恢復至直坐姿勢
- 重複10次



# 我的承諾

## 水果和蔬菜



選定您會在本周採取的措施，用以幫助您多食水果和蔬菜。

1. 和朋友或鄰居一起購物。
2. 使用社區流動車服務。
3. 和健康服務人員交談。
4. 購買無需切剝的水果和蔬菜。
5. 購買冷凍或罐裝水果和蔬菜。
6. 確保每餐至少包含一種水果或蔬菜。
7. 加長烹製蔬菜的時間，以便更軟爛、更容易食用。
8. 預約看牙醫。
9. 其他 \_\_\_\_\_



## 體育活動

選定您會在本周採取的措施，用以幫助您多做運動。



1. 找一位運動夥伴。
2. 停車時距離商店或辦公室遠一些。
3. 在房子周圍跳舞！
4. 買一雙具有支撐性的鞋。
5. 和健康服務人員交談。
6. 致電社區中心或老年中心諮詢課程事宜。
7. 報名參加費用較低的運動課程。
8. 有地兒散步時，就加快步伐走起來。
9. 其他 \_\_\_\_\_



# “智慧”卡

下次就診時將這張卡展示給健康服務人員。

## 水果和蔬菜

我正在努力每天至少食用3½杯水果和蔬菜。我有幾個問題要問您：

1 我如何從每天至少食用3½杯水果和蔬菜中獲得益處？

---

---

---

---

2 我是否該避免食用一些水果或蔬菜？哪些？

---

---

---

---



# “智慧”卡

下次就診時將這張卡展示給健康服務人員。

## 水果和蔬菜

我正在努力每天至少食用3½杯水果和蔬菜。我有幾個問題要問您：

1 我如何從每天至少食用3½杯水果和蔬菜中獲得益處？

---

---

---

---

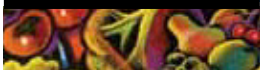
2 我是否該避免食用一些水果或蔬菜？哪些？

---

---

---

---



# “智慧”卡 續

下次就診時將這張卡展示給健康服務人員。

## 體育活動

我也正在嘗試一周多數時間每天至少參加30分鐘運動。我有幾個問題要問您：

1 我如何從一周多數時間每天至少參加30分鐘運動中獲得益處？

---

---

---

2 我是否應該採取一些預防措施或者我是否應該避免做一些運動？哪些？

---

---

---



# “智慧”卡 續

下次就診時將這張卡展示給健康服務人員。

## 體育活動

我也正在嘗試一周多數時間每天至少參加30分鐘運動。我有幾個問題要問您：

1 我如何從一周多數時間每天至少參加30分鐘運動中獲得益處？

---

---

---

2 我是否應該採取一些預防措施或者我是否應該避免做一些運動？哪些？

---

---

---

請花些許時間填寫此表。將此表單返給  
講師。您的意見有助於講師繼續改善講習班。

今日日期: \_\_\_\_\_

1. 您從本期講習班所瞭解到的資訊有  
多大用處？

(選擇一個答案。)

- 毫無用處  
 有些作用  
 有用  
 非常有用

為什麼或者為什麼不？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 您計畫在下周多食水果和蔬菜嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

3. 您計畫在下周多做運動嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

4. 您最喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. 您最不喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. 您是如何聽說精明飲食、健康生活  
講習班的？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫辦公室  
 朋友  
 老年中心  
 海報  
 宣傳單  
 簡訊  
 禮拜場所  
 其他-指定

7. 您參加了哪些計畫？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫  
 商品補充  
 食品計畫  
 老年人農貿市場  
 營養計畫  
 家庭送餐  
 聚餐  
 食物銀行或食物站

感謝參加精明飲食、健康生活講習班！



# 設定您的目標



## 所建議的目標

- ① 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- ② 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

### 我的個人目標

每天我會食用 \_\_\_\_\_ 杯水果和 \_\_\_\_\_ 杯蔬菜。

下周我會至少參加 \_\_\_\_\_ 分鐘的適度運動 \_\_\_\_\_ 。

### 我的每週日誌

在所提供的空白處，寫下您所食用的水果和蔬菜的杯數以及您每天所做運動的分鐘數。

	周日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<b>杯 水果</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>杯 蔬菜</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>運動分鐘數</b> 	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 杯	_____ # 分鐘	_____ # 杯



# 運動

這些運動旨在幫您**增強力量、提高平衡性、增加靈活性**。在您的每日計畫中，除了至少參加30分鐘的適度運動，還包括這些運動。

**深呼吸5次**-從鼻腔吸入，從口腔呼出，開始運動。在整個運動過程中保持深呼吸很重要。

## ① 起立和坐下

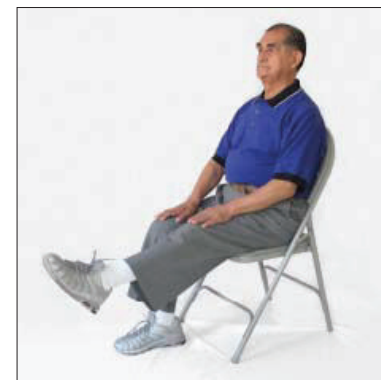
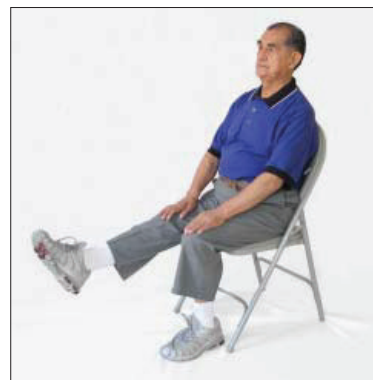


- 以雙臂交叉坐姿開始
- 起立，嘗試不動雙臂
- 坐下，嘗試不動雙臂
- 重複10次



# 運動

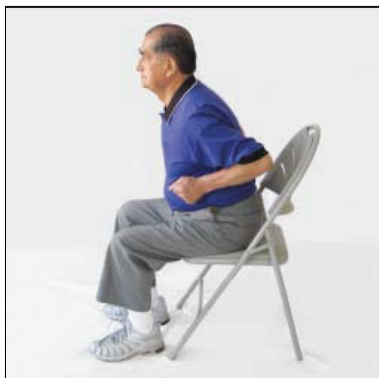
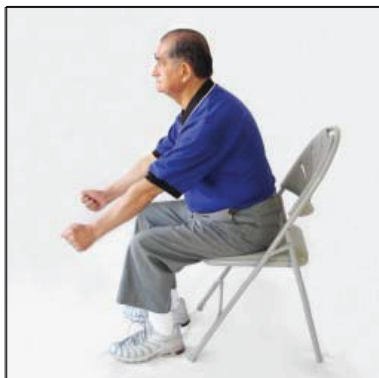
## ② 抬腿



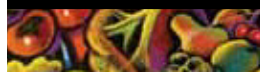
- 坐在椅子上
  - 伸直右腿
  - 將腿抬至舒適高度
  - 降低腿，保持伸展提起狀態
  - 重複8次
  - 左腿重複
- \*如要增加挑戰性，使用1磅重的腳踝負重沙袋



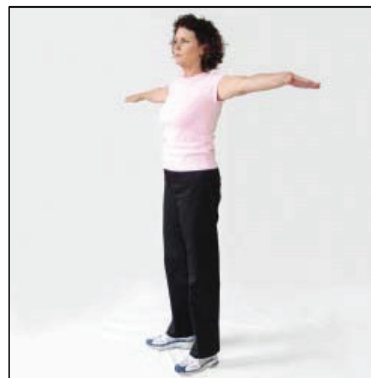
### ③ 揮動雙臂



- 坐著或站著，腰部微微向前彎曲
- 雙手握拳，雙臂向前伸展
- 雙臂後拉，肘部彎曲成90度角
- 慢慢伸直雙臂，向前伸展
- 重複10次



### ④ 抬臂



- 坐下或站著
- 雙臂自然下垂於身體兩側，手掌朝內
- 抬升雙臂至側方，肩部高度
- 保持這一姿勢，持續1秒
- 慢慢降低雙臂
- 左臂重複  
\*如要增加挑戰性，使用1磅重的啞鈴





# 昨天我是如何做的？

經典菜品

加

水果或蔬菜

優酪乳



+



桃子

燕麥片



+



葡萄乾

墨西哥餡餅



+



番茄和甜椒

千層面



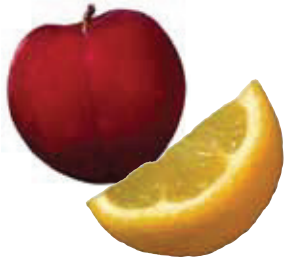
+



菠菜



## 幫您您每天至少食用3½杯水果和蔬菜。



- 應季新鮮水果和蔬菜價格較低或口味最佳時購買。
- 購買乾果、冷凍水果、罐裝(在水中或果汁中)水果以及新鮮水果,以便您可隨時置備。
- 乾果可以做美味零食。便攜、好存放。
- 烤蘋果、梨或水果沙拉可作為甜點。
- 嘗試水果冰沙-混合香蕉、桃子、草莓或其他漿果配以低脂或脫脂優酪乳。
- 儲備冷凍蔬菜,用於在微波爐中製作快速方便餐。
- 添加有蘸料或調料的水果和蔬菜味道更佳。胡蘿蔔和芹菜杆是傳統蔬菜,但也可考慮西藍花、黃瓜片、紅椒或青椒條,或蘋果。
- 沙拉是讓您食用蔬菜的一種簡便方法。每天的晚餐都包括蔬菜沙拉。或者嘗試午餐主餐沙拉。

\*貼士改編自美國農業部 ChooseMyPlate.gov web 網站: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



# 食譜卡

## 香橙豬排

份量大小：1份排骨  
量：2份

### 配料：

- 2份豬排
- 1個甘薯，削皮
- 1/2個柳丁，切片
- 少許肉桂
- 少許鹽
- 少許胡椒

### 說明：

重新加熱爐子至350華氏度。

1. 在一個中等煮鍋中，加少許油，將豬排煎至褐色。
2. 將甘薯切成1/2英寸的切片。
3. 將肉和甘薯片放置於烤盤上，頂部加鮮橙切片，撒上調料。
4. 蓋住，烤制1小時，直至肉軟嫩。

為了安全起見，加熱豬肉至160華氏度。



+



改編自：老年人專用食譜猶他州立大學進修部

## 鳳梨-香橙凍優酪乳

份量大小：1/3食譜  
量：3份

### 配料：

- 1杯脫脂優酪乳、香草
- 1/2杯橙汁
- 1杯鳳梨塊，新鮮或罐裝

### 說明：

1. 將優酪乳和水果放在一個大塑膠袋中，攤平，冷凍一夜。
2. 將水果、優酪乳、果汁放進食品加工機或攪拌機中攪拌，直至均勻。
3. 立刻上桌或者放回冰箱讓其變硬，直至準備上桌，最多1小時，偶爾攪拌攪拌。上桌之前進行攪拌。



+



改編自：食品與健康傳播公司



## 雞肉蔬菜湯配以甘藍

份量大小：1/3食譜  
量：3份

### 配料：

- 2茶匙蔬菜油
- 1/2杯洋蔥，切碎
- 1/2杯胡蘿蔔，切碎
- 1茶匙幹百里香
- 2瓣蒜，切碎
- 1/2杯米，煮熟
- 1杯甘藍，洗淨切碎
- 1杯雞肉，切碎
- 3/4杯番茄，切碎
- 2杯水或雞湯

### 說明：

重新加熱爐子至350華氏度。

1. 中等燉鍋熱油。加入洋蔥和胡蘿蔔。炒制，直至蔬菜軟嫩，約5-8分鐘。
2. 加入百里香和大蒜。炒制，時間長於1分鐘。
3. 加入水或肉湯、番茄、熟米、雞肉、甘藍。
4. 燉5-10分鐘。



+



改編自：華盛頓老年人農貿市場營養計畫，華盛頓州立大學

## 可口米飯

份量大小：1/2食譜  
量：2份

### 配料：

- 1杯冷凍或新鮮蔬菜，切成小塊
- 1/2杯雞湯、低鹽或用水
- 1杯糙米或其他種類的米，煮熟
- 1/2罐芸豆或其他罐裝豆，洗淨瀝幹（約7盎司）
- 用蒔蘿（新鮮或曬乾）調味
- 用胡椒調味

### 說明：

1. 將優酪乳和水果放在一個大塑膠袋中，攤平，冷凍一夜。
2. 將水果、優酪乳、果汁放進食品加工機或攪拌機中攪拌，直至均勻。
3. 立刻上桌或者放回冰箱讓其變硬，直至準備上桌，最多1小時，偶爾攪拌攪拌。上桌之前進行攪拌。

\*微波爐版本：按照上述相同步驟。

使用微波爐專用有蓋餐盤。每2-3分鐘攪拌攪拌蔬菜。在蔬菜熟透之前，加入米、豆、香草。烹製至熱。轉動餐盤並輕輕攪拌。



+



改編自：老年人營養意識項目簡訊，康乃迪克州家庭營養計畫大學

請花些許時間填寫此表。將此表單返給  
講師。您的意見有助於講師繼續改善講習班。

今日日期: \_\_\_\_\_

1. 您從本期講習班所瞭解到的資訊有  
多大用處？

(選擇一個答案。)

- 毫無用處  
 有些作用  
 有用  
 非常有用

為什麼或者為什麼不？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 您計畫在下周多食水果和蔬菜嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

3. 您計畫在下周多做運動嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

4. 您最喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. 您最不喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. 您是如何聽說  
精明飲食、健康生活講習班的？  
(標記所有適用項。)

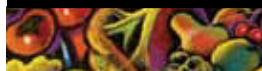
- 補充營養  
 援助計畫辦公室  
 朋友  
 老年中心  
 海報  
 宣傳單  
 簡訊  
 禮拜場所  
 其他-指定

7. 您參加了哪些計畫？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫  
 商品補充  
 食品計畫  
 老年人農貿市場  
 營養計畫  
 家庭送餐  
 聚餐  
 食物銀行或食物站

感謝參加精明飲食、健康生活講習班！



# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

✂ 沿虛線剪開



糙米



芝士披薩



全麥麵包火雞三明治



芝士披薩



無肉麵條



金槍魚



# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

✂ 沿虛線剪開



通心粉和芝士



雞湯



漢堡



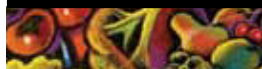
辣椒



吐司雞蛋



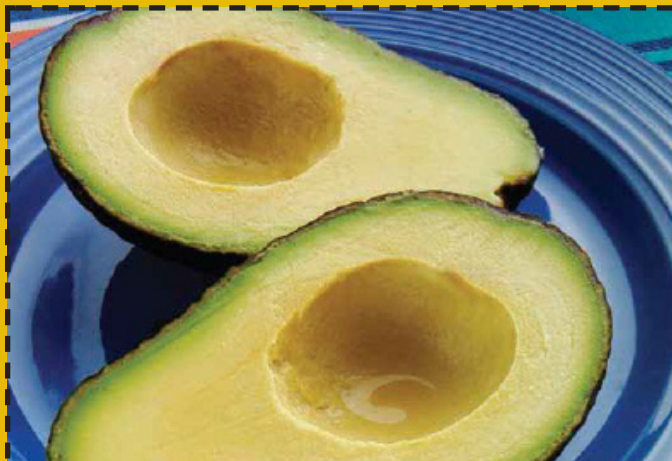
芝士墨西哥餡餅



# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

✂ 沿虛線剪開



切片鱷梨



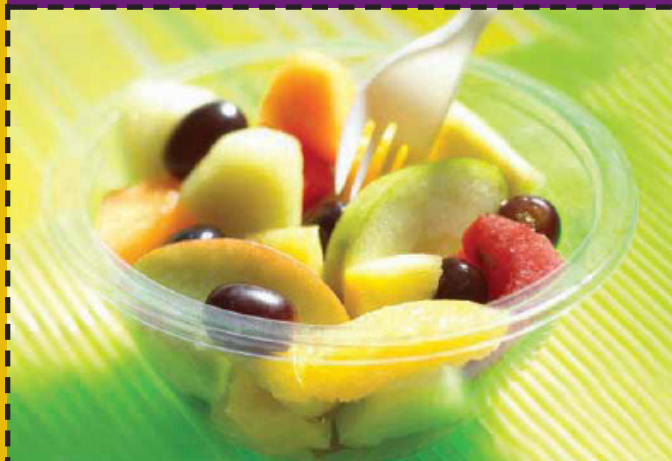
橙汁



葡萄乾



蘋果

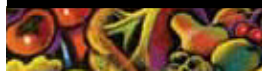


什錦水果



切片鳳梨

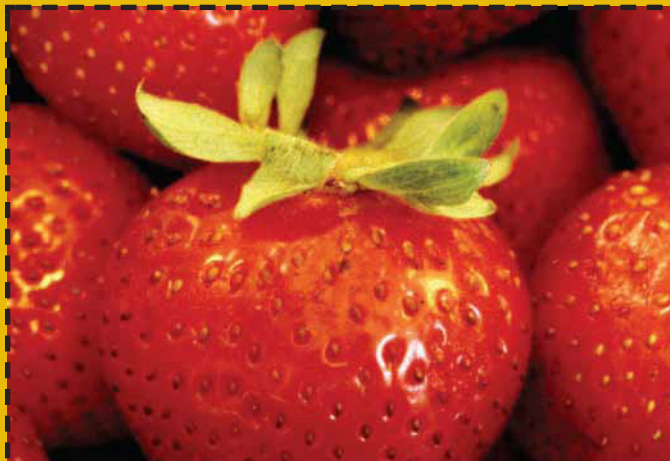




# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

✂ 沿虛線剪開



草莓



桃子



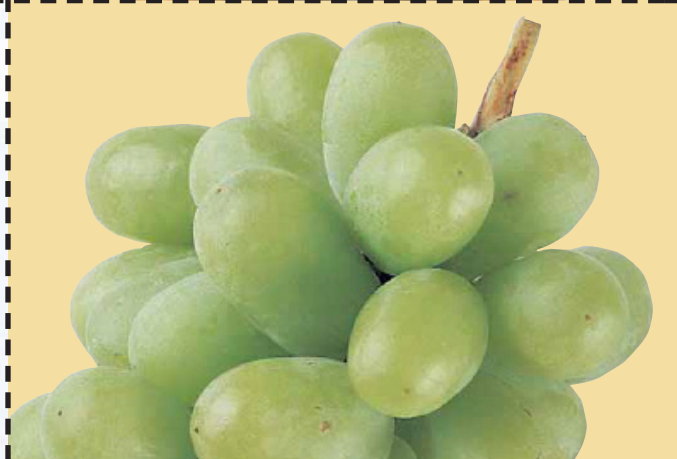
香蕉



藍莓



芒果



葡萄



# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

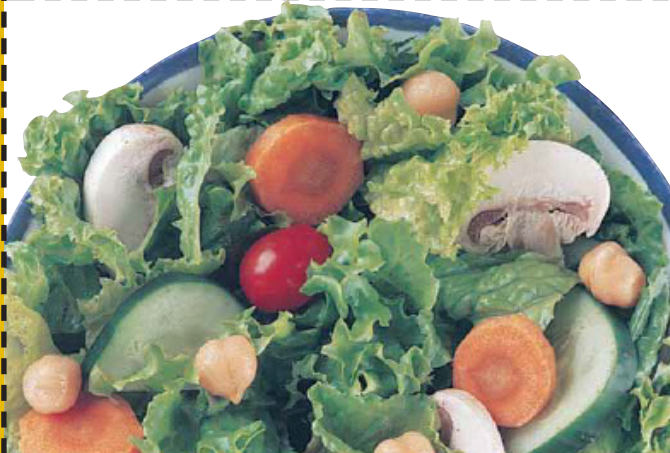
✂ 沿虛線剪開



切片黃瓜



胡蘿蔔



沙拉



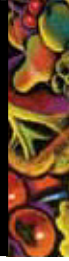
青椒



菜豆



切片茄子



# 卡片遊戲： 製作經典最愛菜品

經典菜品

沿虛線剪開



番茄



綠豆



菠菜



豌豆



玉米



花椰菜



# 設定您的目標



## 所建議的目標

- 1 每天至少食用3½杯水果和蔬菜。
- 2 一周多數時間，每天至少參加30分鐘的適度運動

### 我的個人目標

每天我會食用 \_\_\_\_\_ 杯**水果**和 \_\_\_\_\_ 杯**蔬菜**。

下周我會至少參加 \_\_\_\_\_ 分鐘的**適度運動** \_\_\_\_\_ 。

### 我的每週日誌

在所提供的空白處，寫下您所食用的水果和蔬菜的杯數以及您每天所做運動的分鐘數。

	周日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<b>杯水果</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>杯蔬菜</b> 	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯	_____ # 杯
<b>運動分鐘數</b> 	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘	_____ # 分鐘



# 運動

這四種運動旨在幫助您**增加靈活性**。每種運動都可以以坐著或站立的姿勢來做。在您的每日計畫中,除了至少參加30分鐘的適度運動,還包括這些運動。

深呼吸5次-從鼻腔吸入,從口腔呼出,開始運動。

## ① 頸部旋轉



- 坐直或站直
- 朝右肩轉頭
- 朝背部轉頭
- 朝左肩轉頭
- 朝胸部轉頭
- 連續做上述運動,朝同一方向做10次
- 朝另一方向重複10次



# 運動

## ② 肩部旋轉



- 坐直或站直
- 向前聳肩
- 重複10次
- 向後聳肩
- 重複10次



## ③ 頸部旋轉



- 坐直或站直
- 雙手置於身體前方，雙臂伸展
- 朝同一方向旋轉手腕
- 重複10次
- 朝另一方向旋轉手腕
- 重複10次



## ④ 踝關節旋轉



- 坐直或站直
- 如果坐著，抬起雙腳，離地
- 如果站著，握住椅背，抬起右腳，離地
- 朝同一方向旋轉腳踝
- 重複10次
- 朝另一方向旋轉腳踝
- 重複10次
- 如果站著，左腳重複





請花些許時間填寫此表。將此表單返給  
講師。您的意見有助於講師繼續改善講習班。

今日日期: \_\_\_\_\_

1. 您從本期講習班所瞭解到的資訊有  
多大用處？

(選擇一個答案。)

- 毫無用處  
 有些作用  
 有用  
 非常有用

為什麼或者為什麼不？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 您計畫在下周多食水果和蔬菜嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

3. 您計畫在下周多做運動嗎？

(選擇一個答案。)

- 是  
 否  
 我不確定

4. 您最喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. 您最不喜歡本期講習班的哪些內容？

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. 您是如何聽說精明飲食、健康生活  
講習班的？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫辦公室  
 朋友  
 老年中心  
 海報  
 宣傳單  
 簡訊  
 禮拜場所  
 其他-指定

7. 您參加了哪些計畫？

(標記所有適用項。)

- 補充營養  
 援助計畫  
 商品補充  
 食品計畫  
 老年人農貿市場  
 營養計畫  
 家庭送餐  
 聚餐  
 食物銀行或食物站

感謝參加精明飲食、健康生活講習班！