

**標題：健管系透過體重管理課程進行專業實務服務**

健管系李嘉宜老師在進行課堂上基礎課程後，帶學生到社區將課堂所學實際協助社區長輩了解基礎代謝率及每日熱量消耗，從中培養學生服務精神及實際操作經驗，參與活動的長輩亦可藉此活動了解每日可攝取之熱量及飲食內容對於體重之影響。

李嘉宜老師於4月28日帶領選修「體重全方位管理」及「體重管理」課程之學生，前往新竹市海山社區協助社區長者進行計算個人基礎代謝率及每日熱量消耗，並依據實際體重及日常活動狀態，量身訂做幫每位長者計算出屬於他個人之每日熱量攝取建議，讓他們了解如何有效地攝取飲食，可以健康吃、放心吃又不會增加身體負擔及體重。

參與這次活動的長輩皆很開心健管系學生的熱心服務，也感謝元培健管系團隊給他們豐富的指導與知識；參與的學生透過此活動在與社區長輩相處及溝通技巧上也獲益良多。

活動也非常感謝社區長輩及里長吳春生之協助，讓學生有相關場域可以實際練習課堂所學。圖一到三為健康休閒管理系學生於110年4月28日前往新竹海山社區進行專業服務剪影。





