115 年臺東縣衛生局

「從中醫養生談失智預防－健康老化與社區關懷座談會」簡章

壹、前言

隨著人口高齡化，失智症防治及認知健康促進已成為重要公共衛生議題。除認識失智症早期警訊及及早就醫外，建立健康生活型態、維持良好睡眠及妥善管理慢性病，亦為降低失智風險的重要方向。

為提升本縣民眾對失智症預防及健康老化之認識，規劃辦理旨揭座談會，邀請中醫師結合中醫養生與健康管理觀念，從均衡飲食、睡眠保健、三高管理及日常生活習慣等面向進行分享，並透過主持人引導對談及現場交流，鼓勵民眾將健康觀念落實於日常生活，促進社區共同關注失智症預防及健康老化議題

貳、座談內容

本次座談會以「失智症預防與健康老化」為主軸，採主題引導、專業對談、生活案例分享及現場交流方式進行，內容如下：

（一） **健康飲食與失智風險降低：** 分享均衡飲食及中醫食養觀念，說明日常飲食選擇與認知健康之關聯，鼓勵民眾建立健康飲食習慣。

（二） **睡眠與認知健康：** 探討睡眠習慣、規律作息及睡眠品質與認知健康之

關係，並說明睡眠問題的就醫時機。

（三） **三高管理與失智風險：** 說明血壓、血糖及血脂控制與認知健康之關聯，強調慢性病定期追蹤及健康管理的重要性。

（四） **中醫養生與健康老化：** 結合中醫師專業觀點，分享日常養生保健、規律活動及健康生活習慣，鼓勵民眾將健康促進觀念融入生活。

參、辦理單位

主辦單位：臺東縣衛生局。

肆、辦理時間及地點

（一）辦理日期：115 年 11 月 21 日(六)，上午 9 時至下午 12 時 30 分。

（二）辦理地點：Arise 台東興起先鋒教會－大會議室(台東市博愛路 422 號 4F)。

(三)報名連結：https://forms.gle/8YRfjw4nKwwukuKp6。

伍、參加對象及人數

（一）參加對象：

1. 各鄉鎮市衛生所人員辦理失智症防治、長者健康促進及社區衛生保健相關業務人員。

2.失智症相關方案計畫執行人員。

3.本縣各鄉鎮市村里長及社區相關人員。

4.對失智症預防及健康老化議題有興趣之一般民眾。

（二）參加人數：預計 100 人。

陸、活動流程

時間	活動內容	主持
08:30－08:40	工作人員進場、設備確認	保健科
08:40－09:00	參加人員報到	保健科
09:00－09:10	開場及長官致詞	衛生局長官
09:10－09:30	主題引言：認識失智症與健康老化	美美主持人
09:30－10:20	主題座談(一)健康飲食、睡眠與認知健康	顏慶仁中醫師
10:20－10:30	休息	保健科
10:30－11:20	主題座談(二)三高管理、中醫養生與健康老化	顏慶仁中醫師
11:20－11:50	綜合座談：生活案例分享與現場交流	主持人、中醫師
11:50－12:00	重點整理、問卷填寫及賦歸	保健科
12:00－12:30	場地復原及撤場	