

Analysis of the effectiveness of food board games involved in nutrition and health education

Lin, Pei-Ching(林佩靜)^{1*}, Chang, Chi-Chang(張基昌)², Tang, Rui-Yi(唐睿誼)¹, Lin, Yu-Ching(林友菁)³

¹ Community Promotion office, E-Da Dachang Hospital 義大大昌醫院社區健康促進組

² E-Da Dachang Hospital 義大大昌醫院院長室

³ Family Medicine and Health Evaluation Department, E-Da Dachang Hospital 義大大昌醫院家醫暨體檢科

目的

台灣長者普遍飲食習慣不佳，攝取高糖份、高鹽以及飲食不均衡，研究指出健康飲食習慣可以預防疾病、延緩病程，延續長者壽命；個人飲食行為可能是造成慢性疾病的主要原因，藉由參與健康促進活動，則可降低疾病的發生及死亡。不僅可以減少老年族群的醫療支出，更可提高生活品質。因此設計六大類食物桌遊介入課程中，並分析是否有提升民眾的營養健康識能。

研究方法

本研究收案對象為65歲以上，有參與社區活動之長者，預計收案約80位長者。本研究運用問卷調查法，並分為四個不同的組別，分別為一組對照組，只進行營養健康識能問卷檢測，另外三組為實驗組，分別為上課介入、上課介入+一項桌遊及上課介入+兩項桌遊，每一組測試人數約為20人。本研究運用使用PASW Statistics 20.0套裝軟體進行資料分析，運用描述性統計、one-way anova及paired-t進行統計分析。

結果

本研究共收81位個案，男女比為1:4，以女性為居多，平均年齡為71.65±6.23歲；教育程度部分僅有6%沒有受過教育，31%為國小程度為多數；獲得營養相關訊息來源的部分的前三名，25%來自家人、21.4%為醫療機構、19.8%來自電視新聞；研究個案分為四組，對照組及三組實驗組，實驗組分為第一組上課介入20位、第二組上課+一項桌遊介入20位及第三組上課介入+兩項桌遊21位，如表一。

結果分析顯示實驗組前後測paired-t皆為顯著，第一組上課前測8.75±2.17，後測10.55±2.28 (P=0.008<0.05)；第二組上課+一項桌遊介入，前測8.45±2.96，後測11.2±2.09(P<0.001)；第三組上課+兩項桌遊介入，前測9.67±2.31，後測12.14±1.82(P<0.001)，如表二。

四組在one-way anova統計中，F值為18.014，P值<0.001，P值小於0.05及F值越大表示組與組之間有顯著差異，如表三。

表一、基本資料(描述性統計)(n=81)

項目	n	(%)	項目	n	(%)
性別			獲得營養訊息來源(複選)		
男	18	22.2	家人	48	25
女	63	77.8	同儕	11	5.7
年齡	71.65±6.23y		網路	18	9.4
教育程度			電台	7	3.6
國小以下	30	37	報章雜誌	29	15.1
國(初)中	19	23.5	電視新聞	38	19.8
高中職	16	19.8	醫療機構	41	21.4
大學/大專以上	16	19.8	組別		
			未上課	20	24.7
			僅上課	20	24.7
			上課+一項桌遊介入	20	24.7
			上課+二項桌遊介入	21	25.9

表二、paired-t分析資料

項目(單位)	前測(平均值±標準差)	後測(平均值±標準差)	t	p
未上課(題數)	7.65±2.01	-	-	-
僅上課(題數)	8.75±2.17	10.55±2.28	-2.953	0.008*
上課+一項桌遊(題數)	8.45±2.96	11.2±2.09	-4.743	0.000*
上課+二項桌遊(題數)	9.67±2.31	12.14±1.82	-4.994	0.000*

表三、ANOVA分析資料

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	228.284	3	76.095	18.014	0.00*
組內	325.271	77	4.224		
總和	553.556	80			

討論與建議

本研究在不同的社區進行不同營養衛教方式介入，研究個案皆為女性居多，普遍都有受過教育，獲得營養訊息方式相當多元，分別來自家人、醫療機構及電視新聞，而從前測的檢測當中，15題的題數平均大約可以答對7-8題，但因實驗組用不同方式介入後，答題數也明顯增加至10題以上。

以往辦理營養衛教方式大多以諮詢及健康講座來幫助社區民眾來改善營養健康識能，此研究運用桌遊與營養健康識能作結合，讓參與的受試長者在遊戲中就能學習，活潑的課程中也能與其他長輩有更多互動，並落實在地老化。

往後推動社區活動，可以將此好食桌遊的教材運用在課程中，讓長者得到更多的識能。

致謝

本研究經費由義大醫療財團法人義大醫院研究計畫案號：EDAHT110013補助，及社區據點配合之長輩，謹此誌謝。