

**臺北市政府創意提案會報提案表**

提案類別	<input type="checkbox"/> 創意點子獎： <input checked="" type="checkbox"/> 市政金頭腦獎
提案年度	103 年度
提案單位	<input type="checkbox"/> 個人提案 <input checked="" type="checkbox"/> 團隊提案（臺北市萬華區健康服務中心個案管理組）
提案人員	主要提案人：林珍玉護理師：40% 參與提案人：吳俊良主任：15%；陳銀旬秘書：15%；游美華組長：15%；萬華區健康服務中心參與提案人：15%
提案範圍	有關各機關為民服務品質之改進革新事項。
提案名稱	「躍」動、「躍」樂、「躍」健康~防跌、睿智新運動『墊上梅花樁』
提案緣起	<p><b>【提案動機】</b></p> <p>臺灣地區 65 歲以上人口於 82 年達 7.1%，邁入高齡化社會，102 年 12 月底已達 11.53%，而臺北市已達 36 萬 2,605 人，佔本市總人口的 13.50%，預估未來人口將呈急遽老化之趨勢，促進長者健康、改善長者生活品質，已成為當前衛生政策努力推展之目標。本區至 102 年 12 月底 65 歲以上人口比例為 15.67%，人口老化指數高達 133.06%，居臺北市十二區之首，<b>高齡友善的議題及需求</b>，更顯重要。</p> <p>臺灣 65 歲以上長者每 5 個人中，就有 1 人自述過去一年曾經跌倒過，且跌倒發生率隨著長者年齡增加而上升。而成人從 25 歲開始肌力以每 10 年 4% 的速度遞減；50 歲以後，更以每 10 年 10% 快速遞減。事故傷害列萬華區十大死因的第 10 位，而其中跌倒僅次於運輸事故傷害為第 2 高死因，為防範長者跌倒，需提升長者下肢肌力與平衡控制力，因此找尋或研發適合推廣的<b>長者防跌運動</b>，成為本區的重要課題。</p> <p><b>【創意來源】</b></p> <p>由日本開發的「方塊踏步運動」，擁有循序漸進的挑戰性質，可有效訓練腿部力量、平衡、協調及大腦認知與記憶能力，本中心本來考慮介紹此運動讓長者練習，但是方塊踏步地墊價格昂貴，且須向日方指定之特殊機構訂購，取得不易，難以推廣。</p> <p>本中心與教練討論後，試著使用台灣常見之<b>彩色巧拼地墊</b>鋪在地上，作為長者運動的場地，並加入<b>手部動作</b>以強化上肢肌力，經過持續教導、練習與改進，終於研發出<b>適合台灣本土推廣的防跌、睿智新運動</b>，因為這個新運動的動作模式，相當神似古代練武之人為了鍛鍊下肢肌力、穩定性與身體敏捷反應度，踏在梅花樁上練習步法及拳套，故名之為『<b>墊上梅花樁</b>』。</p> <p><b>【設計理念】</b></p> <p>「<b>墊上梅花樁</b>」內容係搭配前進、後退、側行等方向行進，輔以<b>手部動作</b>，以達成手、腳、眼之共同反應與協調，進階時更以音</p>

	<p>樂律動、顏色樣式、趣味身形等方式搭配，內容活潑生動。操作時教練依運動目的，從上千種步法型態中選取，並設計一系列步法模式，每次在地墊上示範一個模式，學員需記憶，並完全模仿教練所示範的步法，於地墊上行進。由於本運動自始自終都在行進，因此可以提升銀髮族的「下肢肌耐力」、「下肢柔軟度」、「靜態平衡能力」與「敏捷度」，對銀髮族防跌有很大功效！除此之外，由於本運動具有記憶力與注意力特質，因此有「促進認知」及「活化腦力」之功效，有別於其他防跌運動課程。</p> <p>再者由於運動所需的道具—巧拼地墊容易取得，運動操作簡單，運動負荷較小，且趣味性高，非常適合推廣給銀髮族朋友作為每日運動。由於運動本身具有很清晰的闖關特質，實施時常會引發銀髮族參與者想要「再挑戰一次」的過關鬥志，無形當中也為銀髮族的退休生活注入活力，達成健康老化與快樂老化之最佳目的。</p>								
實 施 方 法、過程及投入成本	<p><b>【規劃內容】</b></p> <p>一、 規劃評估</p> <table border="1" data-bbox="379 817 1465 1635"> <tr> <th data-bbox="379 817 917 862">Strengths (優勢)</th><th data-bbox="917 817 1465 862">Weaknesses (劣勢)</th></tr> <tr> <td data-bbox="379 862 917 1220">           1. 本中心為非營利機構，民眾信任度高。            2. 與社區關係良好，易結合社區資源推動各項健康促進活動，提升長者參與意願。            3. 護理同仁為接觸社區長者第一線人員，經驗豐富、具親和力，長者接受度高。         </td><td data-bbox="917 862 1465 1220">           1. 老年人口很多，年輕人口少，老化指數高。            2. 事故傷害列十大死因的第 10 位，而跌倒占第 2 位。            3. 護理業務繁雜，人力不足。            4. 老舊社區多，缺乏友善活動空間。         </td></tr> <tr> <th data-bbox="379 1220 917 1265">Opportunities (機會)</th><th data-bbox="917 1220 1465 1265">Threats (威脅)</th></tr> <tr> <td data-bbox="379 1265 917 1635">           1. 政府相關單位重視。            2. 長者健康老化觀念逐漸提昇，長者重視自我健康照護。            3. 社區領導人，如里長、發展協會理事長、校長、家長會長等人士熱心參與。            4. 醫院、診所、運動中心等單位積極參與健康促進活動。         </td><td data-bbox="917 1265 1465 1635">           1. 長者缺乏存在價值感，對於自己要走入社區會沒有信心。            2. 長者對健康促進活動後之運動持續性不佳。            3. 長者觀念保守，對運動方式心存障礙。            4. 社區多數長者兼負照顧子孫之責，時間無法配合。         </td></tr> </table> <p>二、 執行策略</p> <p>依 SWOT 分析，運用渥太華五大行動綱領融合地方特性，透過跨部門合作，安排長者多元性及多面向活動。針對長者體適能活動，以增加長者肌耐力及提升記憶力與認知的防跌防呆運動，創新設計「躍」動、「躍」樂、「躍」健康~防跌、睿智新運動『墊上梅花樁』透過多元管道行銷，建立支持性環境。</p> <p>(一)建立健康的公共政策：結合產、官、學、民及設計領域相關團體及設計相關人士共同參與長者健康促進相關議題活動。</p>	Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)	1. 本中心為非營利機構，民眾信任度高。 2. 與社區關係良好，易結合社區資源推動各項健康促進活動，提升長者參與意願。 3. 護理同仁為接觸社區長者第一線人員，經驗豐富、具親和力，長者接受度高。	1. 老年人口很多，年輕人口少，老化指數高。 2. 事故傷害列十大死因的第 10 位，而跌倒占第 2 位。 3. 護理業務繁雜，人力不足。 4. 老舊社區多，缺乏友善活動空間。	Opportunities (機會)	Threats (威脅)	1. 政府相關單位重視。 2. 長者健康老化觀念逐漸提昇，長者重視自我健康照護。 3. 社區領導人，如里長、發展協會理事長、校長、家長會長等人士熱心參與。 4. 醫院、診所、運動中心等單位積極參與健康促進活動。	1. 長者缺乏存在價值感，對於自己要走入社區會沒有信心。 2. 長者對健康促進活動後之運動持續性不佳。 3. 長者觀念保守，對運動方式心存障礙。 4. 社區多數長者兼負照顧子孫之責，時間無法配合。
Strengths (優勢)	Weaknesses (劣勢)								
1. 本中心為非營利機構，民眾信任度高。 2. 與社區關係良好，易結合社區資源推動各項健康促進活動，提升長者參與意願。 3. 護理同仁為接觸社區長者第一線人員，經驗豐富、具親和力，長者接受度高。	1. 老年人口很多，年輕人口少，老化指數高。 2. 事故傷害列十大死因的第 10 位，而跌倒占第 2 位。 3. 護理業務繁雜，人力不足。 4. 老舊社區多，缺乏友善活動空間。								
Opportunities (機會)	Threats (威脅)								
1. 政府相關單位重視。 2. 長者健康老化觀念逐漸提昇，長者重視自我健康照護。 3. 社區領導人，如里長、發展協會理事長、校長、家長會長等人士熱心參與。 4. 醫院、診所、運動中心等單位積極參與健康促進活動。	1. 長者缺乏存在價值感，對於自己要走入社區會沒有信心。 2. 長者對健康促進活動後之運動持續性不佳。 3. 長者觀念保守，對運動方式心存障礙。 4. 社區多數長者兼負照顧子孫之責，時間無法配合。								

(二) **創造支持性的環境**：成立核心推動小組，邀約里長、社區團體投入防跌睿智計畫共識營，說明本計畫，期能藉由社區參與，活化跨組織領域健康行動的合作力，增加萬華區民眾對防跌睿智的自覺性，進而參與核心推動小組工作共同推動本計畫。

(三) **強化社區行動**：將活動資訊化，利用社區多元行銷管道傳遞。

(四) **發展個人技巧**：提供系列體適能及墊上梅花樁課程。

(五) **調整衛生服務的取向**：依據活動滿意度問卷調查，針對民眾建議改善事項，調整執行方向。

### 三、實施方法

(一) 辦理長者防跌體適能檢測 2 天**種子培訓活動**

(二) 辦理墊上梅花樁 14 天**運動課程**規劃重點如下：

1. 設計豐富人類步行的技術—**防跌促進取向**。
2. 加入色彩認知的技術—**睿智促進取向**。
3. 加入手部運動與節拍—**協調促進取向**。
4. 加入體適能促進技巧—**體能強化取向**加入在地化取向。

(三) **實施步驟**：

1. 本活動前後執行**體適能檢測**，以了解長者能否維持功能性體適能。
2. **初級課程**—著重學員協調踏步運動與步伐。
3. **中級課程**—著重學員障礙物的技巧與地墊拼色變化之協調踏步運動。
4. **上級課程**—著重學員手、腳、眼、腦協調與地墊拼色變化之不協調踏步運動。

### 【本年精進】

一、根據研究顯示銀髮族運動每週每次 90 分鐘進行 5-6 週可見到成效，今年課程由原先連續 14 天課程改為每週 1 次，執行 10 週為期程，以**增加長者運動延續性**。

二、課程設計**強化上肢及協調動作**(於行進中增加猜拳遊戲、毛巾操及杯水阻礙)。

三、去年 1 個社區拓展至 2 個社區推動。

四、製作示範宣導影片，進行多媒體行銷。

### 【創新之處】

一、方塊踏步使用的是單色塑膠薄地墊，價格昂貴，且須向日方指定之特殊機構訂購，取得不易。墊上梅花樁使用在地化器材—彩色巧拼地墊，價格便宜、方便取得，顏色、樣式變化多，拼湊組合簡單且可隨意延伸。

二、方塊踏步課程內容強調下肢步法的動作，上身比較沒有動作變化。墊上梅花樁加入手部動作，強化上肢肌力，可提升手、腳、眼之共同反應與協調。

三、方塊踏步禁止出聲評論或指點，氣氛較為嚴謹。墊上梅花樁在教練輔導下適度開放交流，氣氛融洽歡樂，具良好社交性。

四、墊上梅花樁加入體適能促進技巧、色彩認知的技術、猜拳等趣味身形變化，具有「增進體能」、「促進認知」、「提升協調」、「活化腦力」、「開心歡樂」、防跌及睿智等多元功效，有別於單純性防跌運動。

五、墊上梅花樁器材隨處可得，使用空間不需很大，練習技巧有循序漸進的挑戰性質，簡單有趣方便進行，非常適合推廣於社區。

【遭遇之困難及解決策略】

一、長者反映社區缺乏合適的運動空間，參加活動要走很遠，很不方便。

解決策略：善用社區既有資源，例如里辦公處、區民活動中心、學校等場地，就近提供給長者使用。因為墊上梅花樁所使用空間不需很大，所以只要清一小塊場地出來就可以了，長者都玩得很開心。

二、同仁反映業務繁雜，人力不足，執行壓力大，難以負荷。

解決策略：建立簡單明確可行性高的執行模式，結合社區熱心人士參與，如里長、發展協會理事長、校長、家長會長等，並培訓志工協助。所以經由第一年的經驗建立可行模式，第二年擴增為同時於兩地點辦兩梯次課程，都順利完成，也獲得民眾和社區領導人的一致好評。

三、巧拼地墊材質柔軟，對長者有保護性，但因稍有厚度，對於肌力不足或平衡感不佳的長者，有時可能會有跌倒的風險。

解決策略：在地墊兩旁擺設桌子，如有重心不穩踉蹌現象，可以扶桌子避免跌倒。果然全程沒有長者跌倒，而且幾次上課後長者就幾乎都不用扶桌子了。

四、巧拼地墊以顏色區分界線，若長者有色盲或色弱，是否就無法進行練習。

解決策略：經請教眼科醫師，瞭解即使是色盲或色弱的長者，對於單純顏色的大色塊仍可分辨，只要不要把太相近的顏色擺在一起就可以了。所以我們首先不把紅和綠擺在一起，即可避免最常見的紅綠色弱困擾，另也依醫師建議不要把太相近的顏色擺在一起，果然全程都沒有長者出現困難。

五、因為墊上梅花樁練習是長者排隊輪流進行，有時長者在等待時會交頭接耳聊天。

解決策略：適度提高練習難度，快速轉換練習模式，或加入一些新奇的元素，讓長者的興趣和專注力提升。果然經由教練生動多樣的引導，讓長者玩得快樂又投入。

【投入成本】

一、巧拼地墊價格低廉，只要不到 500 元即可買到鋪設所需之量，比起方塊踏步地墊動輒要 6000 元以上的高價位，是不到十二分之一的親民價格。

實 施 方 法、過程及投入成本	<p>二、此活動安排 14 個半天進行，投入<b>預算</b>總計 11 萬 5,000 元，<b>主要是用於教導學員學習的講師鐘點費</b>，差不多佔總經費七成。以後若能訓練中心同仁成為講師，可使經費降為一半左右。若能訓練社區志工成為講師，經費需求可降至十分之一。</p> <p>三、<b>人力需求</b>總計 88 人次，平時上課需 1 位<b>講師</b>、1 位<b>助教</b>來指導學員進行課程，還需 2 位中心同仁負責行政安排及庶務處理，另需 2 位<b>社區志工</b>協助場地布置及照顧長者，於體適能檢測時需增加 2 名助教協助。</p> <table border="1" data-bbox="443 495 1278 696"> <tr> <th>項目</th><th>預算(新臺幣:元)</th></tr> <tr> <td>講師鐘點費</td><td>80,000</td></tr> <tr> <td>專家出席費</td><td>10,000</td></tr> <tr> <td>印製海報及單張</td><td>15,000</td></tr> <tr> <td>茶水及雜支</td><td>10,000</td></tr> <tr> <td>合計</td><td>115,000</td></tr> </table>	項目	預算(新臺幣:元)	講師鐘點費	80,000	專家出席費	10,000	印製海報及單張	15,000	茶水及雜支	10,000	合計	115,000
項目	預算(新臺幣:元)												
講師鐘點費	80,000												
專家出席費	10,000												
印製海報及單張	15,000												
茶水及雜支	10,000												
合計	115,000												
執行（未來預期）成效	<p><b>【執行成效】</b></p> <p>一、<b>增進長者體適能、協調性及反應力，達到防跌、健身及睿智的多元完美效果：</b>  參加墊上梅花樁活動的每一位長者體適能前後測結果比較都有進步，尤其在下肢肌力、靜態平衡力及心肺耐力 3 個項目有超過 30% 的明顯進步，其效益首先就是降低長者跌倒的風險。其次因為體能提升，對於長者常見的高血壓、高血脂、高血糖等慢性病，有改善的效果。再者因為協調、反應、認知能力的提升，可以增進長者腦力，減緩失智症產生的機會。而其產生的邊際效益，就是增進長者身心健康，減少健保費用的支出，降低家庭和社會照顧長者的時間成本和金錢成本。</p> <p>二、<b>養成長者規律運動習慣，促進家庭感情交流，給長者更多歡樂：</b>  墊上梅花樁的動作簡單、有趣又具有挑戰性，長者都玩得不亦樂乎，不但滿意度達百分百，非常滿意的比例更高達 93%，可見受歡迎的程度非常高。像有一位鄧伯伯就表示患有糖尿病多年，本來沒有規律運動，在太太鼓勵下參加活動，養成規律運動習慣，時間到了就來，連遇到颱風都來看看有沒有上課。同時因為巧拼地墊很多家庭本來就有，所需空間不大，很適合全家一起來玩。像翁奶奶上課的時候，孫子也在旁邊一起學，回家後會在和室鋪好巧拼地墊，像教練一樣指揮奶奶做動作，甚至沒上課的爺爺也叫來一起做。</p> <p>三、<b>建立簡單明確可行性高執行模式，讓相關單位方便於社區推廣：</b>  墊上梅花樁活動使用之器材很容易取得，所需場地不大，很容易安排。活動方式為教練引導學員依序進行，簡單明確，井然有序，安全性高。活動進行時教練、學員與工作人員互動良好，氣氛輕鬆融洽，歡笑聲不斷，民眾和社區配合單位的滿意度都很高，一再表示希望能多多辦理類似的活動。業務承辦同仁也</p>												

	<p>覺得這樣的規劃簡易可行，而且很有成就感。可見墊上梅花樁確實是一種可行性高，適合推廣於社區的活動。日後若能將此優良的執行模式，結合社區熱心人士參與，並培訓志工協助，定可推廣於社區，讓更多長者受惠。</p> <p><b>【預期成效】</b></p> <p>一、<b>短期（宣導期）</b>：持續辦理墊上梅花樁運動課程，讓更多長者體驗防跌、健身及睿智多元功效，以建立優良口碑，讓大家廣知其好處及效益。</p> <p>二、<b>中期（培訓期）</b>：於各里培訓種子師資志工，發展各里自主管理，由民眾口耳相傳由下而上組隊參與，帶動轄區更多民眾參與該運動。</p> <p>三、<b>長期（推廣期）</b>：建立可行模式複製推廣至各社區，並持續強化社區對長者健康促進的共識養成，未來可望廣泛降低家庭及社會照顧成本。</p> <p><b>【未來展望】</b></p> <p>一、<b>建立友善運動環境</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規劃本中心 2 樓成為體適能檢測、運動休閒、資訊展示及健康飲食示範等多功能場所。</li> <li>2. 活化運用校園空間、校園周圍步道</li> <li>3. 提升並善用轄區運動場所(運動中心、YMCA、公園、活動中心、職場及健康步道設置…等)</li> </ol> <p>二、<b>培訓種子師資</b>：擔任課程講師，引導學員學習，並協助提供體適能檢測及運動處方。</p> <p>三、<b>規劃體能運動相關活動</b>：結合專業團隊依本區特性辦理多元化運動課程</p> <p>四、<b>多元化多媒體整合</b>：建置系列教材講義、製作完整示範影片、設計光影踏步機。</p> <p>五、<b>永續經營</b>：妥善結合及運用產官學民各方資源，於各地區廣為辦理民眾培能課程，輔導地方成立自主性組織，建立永續經營機制。</p>
附件	<p>附表一：102 年墊上梅花樁體適能檢測的數據分析表</p> <p>附表二：辦理長者防跌體適能檢測種子培訓課程表</p> <p>附件一：102 年長者墊上梅花樁上課剪影</p> <p>附件二：102 年長者墊上梅花樁體適能檢測培訓活動評價</p> <p>附件三：102 年長者墊上梅花樁活動課程表與評價</p> <p>附件四：102 年墊上梅花樁課程溫馨小故事</p> <p>附件五：102 年墊上梅花樁活動觀察筆記的節錄與分析</p> <p>附件六：103 年墊上梅花樁活動剪影</p>
聯絡窗口	<p>提案人姓名： 林珍玉</p> <p>電話：(02)23033092 分機 6752</p> <p>Email：6207136335@health.gov.tw</p>