

臺北市政府創意提案競賽提案表—**跨域合作獎**

提案標準	應為 跨域 提出之 已執行 或 尚未推行過 之創新作為，且有 成效 者。 評分指標詳參「 本府創意提案競賽評審作業說明 」。
提案年度	114年
提案名稱	健康+1日，智慧行動力：建構信義健康新藍圖
提案單位	臺北市信義區健康服務中心
提案人員	主要提案人：張家慧 參與提案人：周真貞、謝明玉、吳宜容
提案範圍	(六) 有關各機關為民服務品質之改進革新事項。 (八) 其他對促進機關行政革新有所助益之創新作為（如：高齡化社會之因應措施、健康友善工作環境）。
成效屬性 (可複選)	☐ 全國首創、 ☐ 導入精實手法、 ☒ e化、 ☐ 節省成本（時間、人力、經費）、 ☐ 取得專利、 ☒ 其他： AI 骨架分析 APP 檢測應用獲得國際研討會 AFHC 論壇首獎
提案緣起	近年來臺灣人口老化快速，至2024年12月底統計，臺北市65歲以上人口為57萬4458人，占率23.1%，臺北市65歲以上人口之占率排名，為全國第二高順位。其中信義區65歲以上人口之占率為25%，為台北市第二高順位，信義區已進入超高齡社會，長者的健康促進、社會參與、延長健康餘命及降低健康不平等已成為重要的議題。根據2023年十大死因報告發現信義區在非傳染性疾病的死亡率逐漸上升，因此本中心結合「信義區里鄰組織」發展夥伴關係，建構「里鄰健康日」服務模組，健全健康服務網絡，加入「Health +1 Day」概念，強調透過日常生活中的每一天，持續提升長者的功能性能力，延長健康餘命，降低健康不平等。根據2024年信義區長者需求評估調查顯示，信義區長者除面臨健康狀況較差及社會支持不足等問題外，在高齡友善八大面向評估中，以「不老」（3.31分）和「暢行」（3.43分）評分最低，反應長者在社會參與及交通運輸方面仍有許多限制（圖1）。特別值得關注的是，事故傷害分析報告指出，長者跌倒是主要進出急診原因，占比高達41.8%。 在數位科技快速發展的時代，智慧科技的導入不僅能強化健康狀況檢測的即時性，更可打破時空限制，擴大服務的可近性與便利性。本次提案以「健康+1日」為核心理念，結合「智慧行動力」科技應用，透過 AI 骨架分析 APP 及 ICOPE 功能評估工具，即時掌握長者健康風險，提供個人化的健康促進建議。同時運用智慧科技進行跨場域的健康管理，透過里鄰健康日，導入建構完整的社區照護網絡，打造具韌性的健康城市。

一、提案策略內容

里鄰健康日是以「在地化生活照顧、賦權社區」為服務宗旨，將服務網絡之「服務點」延伸至社區，增進健康服務利用的可近性及可用性，進而社區賦權，推動符合社區特性及民眾需求之常態性健康生活型態，營造對健康具有支持性的環境。另以「智慧樂齡、跨域共好」為核心理念，整合智慧科技應用及社區資源，運用 AI 科技結合 ICOPE 評估工具及國健署 line 的量六力，建構完整的長者健康風險評估系統。透過 AI 骨架分析 APP 進行平衡、步態及坐立等身體功能數據分析，檢測長者跌倒風險；同時導入國健署 ICOPE 六大面向功能評估，包含認知、情緒、營養、感官、行動力及社會參與等面向，全方位掌握長者健康狀況。系統自動分析所收集的健康數據，提供個人化的預防及介入建議，協助長者及早因應健康風險。

(一) 里鄰健康日：里鄰健康網絡系統以「一里一健康日」為基礎，發展在地化服務。(圖2-8)

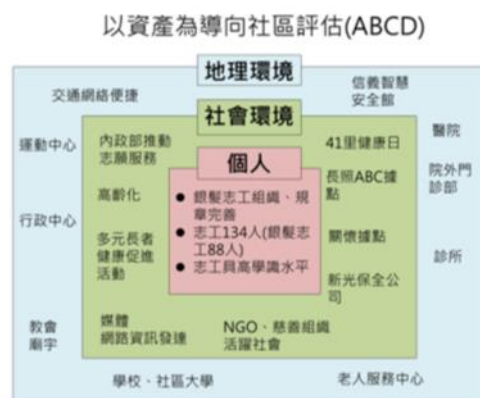
信義區結合「基層里鄰組織」里辦公處發展夥伴關係，首創「里鄰健康日」之社區服務模式，建構五項健康促進介入模組（附件1），以「倡議」（Advocate）、「促能」（Enable）及「媒介」（Mediate）的角色推動在地化具可近性、賦權社區之健康服務，期能透過培養健康生活型態及增進健康適能，建構「里鄰健康日」整合型服務模式。

(二) 健康日整合式服務：透過區政領導、跨部門共識會議建立夥伴關係、焦點團體傾聽民眾需求，並進行資產為導向的社區發展（Assets Based Community Development）；結合信義區「所有」41個里鄰組織、醫療院所，賦權里長與社區民眾，共同規劃「一里一健康日」服務模式，包含服務時間、頻率、地點及活動內容等，規劃在地化健康促進活動，包含健康檢測、銀髮運動、心理健康、營養教育、慢性病管理、癌症篩檢、失智友善等主題，共與25單位合作辦理。

(三) +1行動一：智慧健康評估系統

1. 運用 AI 骨架分析 APP 檢測

長者衰弱與跌倒風險：運用人工智慧技術進行長者平衡、步態、坐立速度等身體機能的數據分析，早期偵測衰弱與跌倒風險，提供個性化的健康促進建議，透過針對長者衰弱狀況的預防性措施與介入策略，降低跌倒風險，減少因此帶來的健康問題與醫療負擔，檢測流程如附件



2。檢測結果根據歐盟的 Vivifrail 身體狀況分級，D 級-健康者、C 級-衰弱前期、B 級-衰弱期、A 級-失能者。（圖9-10）

(1).總共檢測176人，針對76位獨居長者進行檢測，發現12位長者身體功能 C 級（衰弱前期）、5位長者身體功能 B 級（衰弱期）。信義區銀齡樂活社團100位長者學員進行檢測，發現4位長者身體功能 C 級（衰弱前期）。



(2).提供21位 B 級和 C 級長者延緩失能系列課程，再進行後測，檢視長者身體功能狀況。



(3).其他 D 級健康長輩，轉知里鄰健康日資訊，鼓勵持續參加社區活動，避免身體功能退化。

2. 長者健康整合式功能評估（ICOPE）及量六力健康檢測：WHO 於2019年公布新版 ICOPE（Integrated Care for Older People，長者整合照護）指引，建立以社區為基礎、以人為中心的整合照護服務模式。國民健康署開發「長者量六力」評估工具，透過簡易且科學化的測驗方式，協助長者及早了解自身功能狀況。透過六大面向功能評估，包含認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱等項目，全方位檢測長者健康狀況。結合國健署的 ICOPE 計畫導入社區健康日活動，期能及早發現長者功能衰退的警訊，透過即時且適切的介入措施，有效延緩衰弱與失能的發生，協助長者維持及改善身心功能，達到活躍老化的目標（圖12）。本中心另積極推廣量六力數位工具的應用，鼓勵65歲以上長者或其家屬（原住民提早至55歲）運用長者功能自評量表或透過手機掃描 Line@好友 QR code 進行線上評估。藉由便利的數位平台，讓長者及家屬能隨時掌握身心功能變化，即時採取預防措施，達到延緩失能的目標（圖11-12）。

（四）+1行動二：追蹤管理

1. 跌倒高風險個案追蹤管理：透過 AI 骨架分析 APP 檢測，對於篩檢結果為 C 級和 B 級的個案，提供1個半月的延緩失能系列課程，結合台灣大車隊針對交通不便的長者接送至中心參加課程，並於課程結束後進行後測，其餘 D 級健康長者，

由地段護理師依據評估結果，規劃個人化的健康促進方案，並連結至41個里健康日活動資源，建立完整的轉介及追蹤照護網絡。

2. **ICOPE 異常個案轉介與追蹤**：根據2023-2024年在長者行動檢測部分經過初評及異常者簡易身體表現功能量表（SPPB）複評，發現行動異常率約占3.6%。針對功能異常或高風險者，開辦「銀髮數位學習趣計畫」系列課程。
3. **社區資源連結與轉介**：建立以「信義樞紐站」為核心的社區整合服務模式，串連長者照護所需的多元資源。透過社區夥伴網絡，整合醫療院所的高齡及失智照護、社會福利補助、交通接送服務、居家安全防跌、預防保健、運動課程等資源，建構完整的社區支持系統。（附件1）

（五）+1行動三：特色健康服務（圖13-20）

1. **三張犁次分區以「良田到商圈」為主題**：結合商圈空間規劃都會型運動路線及百貨商場特色活動，例如：信義商圈健走、銀齡餐酒館。
2. **五分埔次分區發展「公園就是我的健身房」特色**：打造「公園健身房」，由專業教練帶領長者運用體健設施進行訓練，後續採長者自主團體經營，培養長者運動習慣。
3. **六張犁次分區打造「嘉興之路」健康步道**，融入歷史文化元素：搭配信義健走地圖手冊，結合健走 APP 推廣智慧健走活動。
4. **吳興次分區以「銀齡桌遊」為主題**：培訓銀齡志工自主經營桌遊團體，提供多元社區活動及志工典範。
5. **福德次分區發展運用廣慈社宅作為創新示範場域**：推動青銀共創活動。結合廣慈社會住宅青年創新回饋團隊，發展「醫慈林」創新提案。

二、合作分工機制

面向	合作單位	內容
產	建豐健康科技公司、兆豐銀行	開發 AI 健康檢測 APP、執行數據分析報告；合作辦理長者反詐騙及失智友善關懷活動；辦理社區健康講座。
官	信義區公所、社會局（老服/社福中心）、資訊局、交通局、青年局、國健署	辦理區級會議及成果發表會、在地需求盤點與活動推廣、提供社區健康促進資源、連結社會福利資源及長照服務。
學	臺北醫學大學、國立臺灣師範大學、協和、臺大、喬治高職（圖21-22）	辦理長者健康需求評估、提供 AI 骨架分析 APP 檢測相關學術理論知識、社區活動學生志工服務及合作單位。
民	信義安全與健康協進會、41里辦公處、廣慈社宅青創團隊、台灣大	社區資源盤點與串連、建立互助網絡、在地動員與關懷服務、推動「醫慈林」計畫。

		車隊（圖23）、扶輪社、信義社區大學	
	媒體	凱擘公司（圖24）	協助報導社區健康營造成果、倡導健康城市理念、推廣高齡友善及安全社區概念。
	透過五大面向的資源整合，建構完整的合作網絡，讓不同專業與資源相輔相成，共同為信義區的長者健康服務努力。		
三、提案跨域協作特色			
「智慧樂齡、跨域共好」的創新服務模式，展現三大特色：			
1. 透過產官學民媒五大面向的資源整合，由信義區健康服務中心統籌，串連智慧科技業者、政府部門、學術研究單位、民間組織及媒體平台，形成多元且互補的合作體系。			
2. 結合 AI 科技應用與在地關懷服務，運用長者健康評估系統，廣慈社宅作為創新示範場域，推動「醫慈林」計畫。同時善用41個里健康日活動為基礎，導入智慧科技應用，打造兼具便利性與專業性的社區照護網絡。			
3. 建立標準化的合作機制與資源共享平台，透過定期召開焦點團體、跨部門共識會議及成果發表會，凝聚在地社區的共識及目標，持續優化服務內容，擴大計畫效益。跨部門共識會議共有46個單位參加、成果發表會共有63個單位參加、跨單位合作活動310場。（圖25-30）			
四、過程遭遇之困難點，及如何突破或解決之策略及要點			
		困難點	解決策略
		長者對智慧科技接受度不同	與廠商合作開發直覺式操作介面，運用里健康日活動場合，由熟悉科技的長者擔任同儕教師，提供生活化學習方式。
		跨域合作單位眾多，溝通協調複雜	建立標準化工作平台，設置單一窗口機制，由健康服務中心擔任統籌角色並定期召開工作會議及建置line聯繫平台。
		創新服務模式需要時間醞釀	發展階段性績效指標，每年辦理成果發表會，以廣慈社宅為示範點建立成功案例，透過成果發表會強化夥伴信心，擴大服務能量。
導入智慧科技輔助健康評估、建立社區整合式照護網絡，並發展創新的世代共融方案，以打造全方位的健康促進服務系統，透過跨域合作建構信義區健康新藍圖。			
投入成本	1. 提案無委外辦理，全程由中心規劃並執行。 2. 經費預算：約10萬元整（含 APP 檢測費、講座費用、會議專家出席費用等）。 3. 人力估算：健康講座師資15人、志工10人。		
實際執行（未來預	1. 健康日：113年結合轄區所有41里辦公處，辦理長者健康促進講座共206場/4396人次參加;三高篩檢6,227人次;癌症篩檢23,117人次；結合社區單位辦理長者活動329場/15624人次。		

期) 成效	2. AI 骨架分析 APP 檢測176位長者:發現16位衰弱前期個案及5位衰弱期個案。																																																				
	3. 113年 ICOPE 執行成果：初評完成720人，含首次評估543人（佔75%）；初評異常進行複評449人（疑似異常率62%），複評異常168人（異常率23%），有轉介需求72人，結合10單位提供介入服務，如下:																																																				
	<table><tr><th>ICOPE 面向</th><th>轉介點類型</th><th>轉介點</th><th>轉介人數</th></tr><tr><td>用藥</td><td>社區方案據點</td><td>臺北市藥師公會</td><td>7人</td></tr><tr><td>行動</td><td>醫療院所</td><td>臺北醫學大學附設醫院</td><td>1人</td></tr><tr><td>認知</td><td>社區方案據點</td><td>失智共照中心</td><td>1人</td></tr><tr><td>社會</td><td>一般社區據點</td><td>吳興教會</td><td>1人</td></tr><tr><td>社會</td><td>一般社區據點</td><td>志願服務推廣中心</td><td>2人</td></tr><tr><td>社會</td><td>一般社區據點</td><td>里長辦公室</td><td>16人</td></tr><tr><td>社會</td><td>醫療院所</td><td>臺北市立聯合醫院松德院區</td><td>1人</td></tr><tr><td>社會</td><td>社區方案據點</td><td>臺北市立聯合醫院松德院區</td><td>6人</td></tr><tr><td>憂鬱</td><td>醫療院所</td><td>臺北市立聯合醫院松德院區</td><td>1人</td></tr><tr><td>聽力</td><td>醫療院所</td><td>承芯耳鼻喉科</td><td>9人</td></tr><tr><td>視力</td><td>醫療院所</td><td>臺大醫院</td><td>1人</td></tr><tr><td>視力</td><td>醫療院所</td><td>萬芳醫院</td><td>26人</td></tr></table>	ICOPE 面向	轉介點類型	轉介點	轉介人數	用藥	社區方案據點	臺北市藥師公會	7人	行動	醫療院所	臺北醫學大學附設醫院	1人	認知	社區方案據點	失智共照中心	1人	社會	一般社區據點	吳興教會	1人	社會	一般社區據點	志願服務推廣中心	2人	社會	一般社區據點	里長辦公室	16人	社會	醫療院所	臺北市立聯合醫院松德院區	1人	社會	社區方案據點	臺北市立聯合醫院松德院區	6人	憂鬱	醫療院所	臺北市立聯合醫院松德院區	1人	聽力	醫療院所	承芯耳鼻喉科	9人	視力	醫療院所	臺大醫院	1人	視力	醫療院所	萬芳醫院	26人
	ICOPE 面向	轉介點類型	轉介點	轉介人數																																																	
	用藥	社區方案據點	臺北市藥師公會	7人																																																	
	行動	醫療院所	臺北醫學大學附設醫院	1人																																																	
	認知	社區方案據點	失智共照中心	1人																																																	
	社會	一般社區據點	吳興教會	1人																																																	
	社會	一般社區據點	志願服務推廣中心	2人																																																	
	社會	一般社區據點	里長辦公室	16人																																																	
	社會	醫療院所	臺北市立聯合醫院松德院區	1人																																																	
	社會	社區方案據點	臺北市立聯合醫院松德院區	6人																																																	
	憂鬱	醫療院所	臺北市立聯合醫院松德院區	1人																																																	
	聽力	醫療院所	承芯耳鼻喉科	9人																																																	
	視力	醫療院所	臺大醫院	1人																																																	
視力	醫療院所	萬芳醫院	26人																																																		
4. 運動衛教或課程介入成效比較分析																																																					
5. 行動異常率有介入2.8%、無介入3.9%，顯示檢測異常民眾經由課程介入措施後有助於維持或增強行動能力。																																																					
6. 榮譽與獎勵：參加全球健康城市研討會 AFHC-青年健康論壇獲得首獎（圖31）																																																					
7. 專業服務提升：個案管理訪視滿意度96.95%、保健志工專業課程培訓485人次。（圖32）																																																					
8. 未來預期成效：降低信義區非傳染性疾病的十大死因；同時擴大 APP 檢測及 ICOPE 評估覆蓋率，確保衰弱長者獲得適當轉介，建立世代共融的健康支持環境，增進長者健康餘命，實現信義區「活躍老化、健康老化」願景。																																																					
																																																					
執行起迄日期	起：113年1月 迄：114年3月（持續辦理）																																																				
相關附件	附件1.跨域合作模式、附件2.運用智慧科技檢測長者衰弱與跌倒風險、附件3.活動照片																																																				
聯絡窗口	姓名：張家慧 / 電話：02-27234598#6156/ Email：g35056@gov.taipei																																																				

相關附件

附件1-跨域合作模式

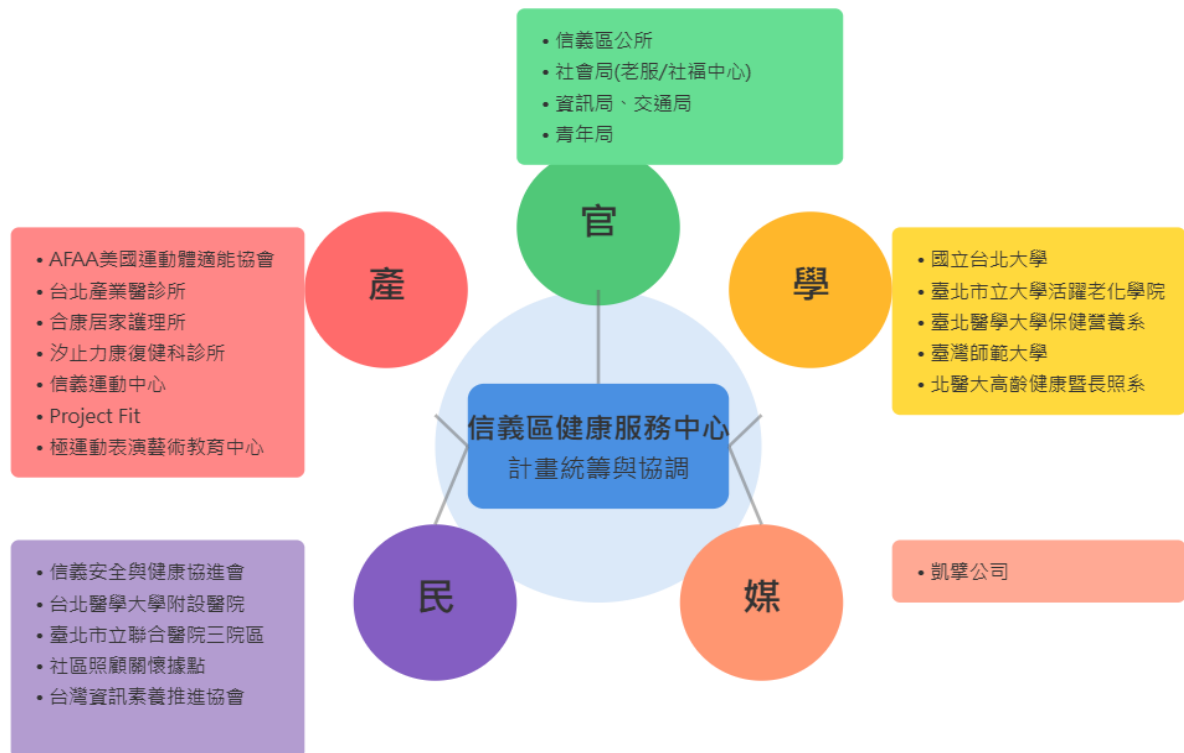


圖:跨域合作架構圖

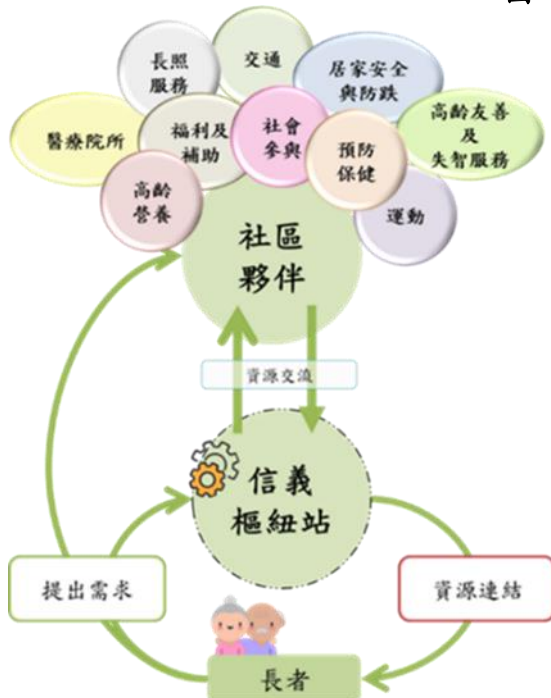


圖:社區資源連結模式

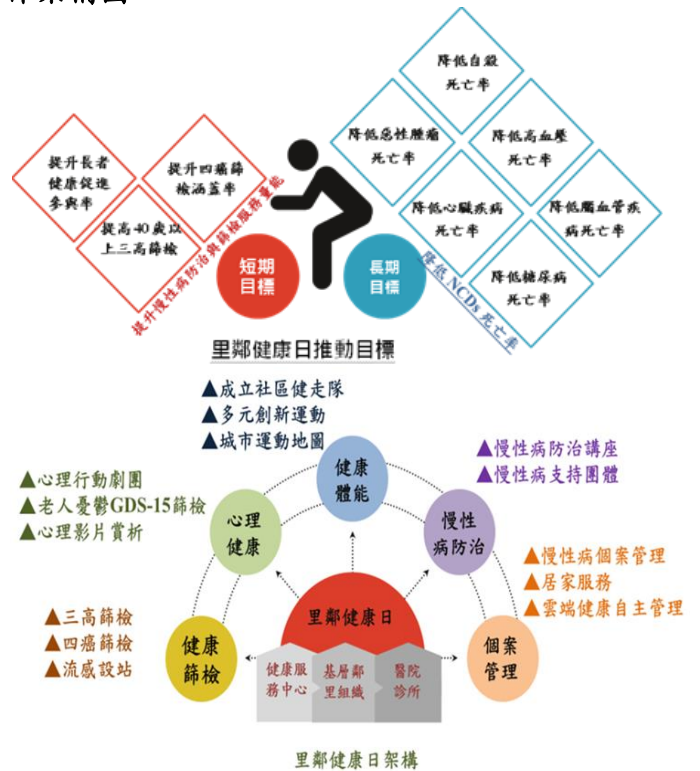


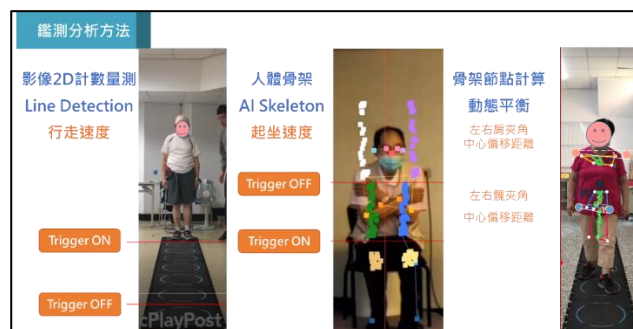
圖: 健康日模組

附件2-運用智慧科技檢測長者衰弱與跌倒風險

1. APP 檢測及轉介流程



2. 歐盟 Vivifrail 等級分類及 AI 骨架分析方法



3. 檢測報告範例



4. AFHC 獲得首獎



附件3-活動照片

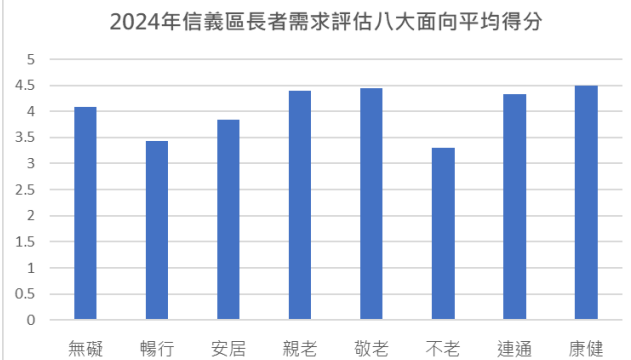
 2024年信義區長者需求評估八大面向平均得分 <table border="1"> <thead> <tr> <th>面向</th> <th>平均得分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>無礙</td> <td>4.1</td> </tr> <tr> <td>暢行</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>安居</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>親老</td> <td>4.4</td> </tr> <tr> <td>敬老</td> <td>4.4</td> </tr> <tr> <td>不老</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>連通</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>康健</td> <td>4.5</td> </tr> </tbody> </table>	面向	平均得分	無礙	4.1	暢行	3.4	安居	3.8	親老	4.4	敬老	4.4	不老	3.3	連通	4.3	康健	4.5	
面向	平均得分																		
無礙	4.1																		
暢行	3.4																		
安居	3.8																		
親老	4.4																		
敬老	4.4																		
不老	3.3																		
連通	4.3																		
康健	4.5																		
圖1.2024年高齡友善八大面向平均得分	圖2.健康日-心理健康促進																		
																			
圖3.健康日-銀齡營養	圖4.健康日-失智友善社區																		
																			
圖5.健康日-慢性病防治	圖6.健康日-高齡交通安全																		
																			
圖7.健康日-高齡運動課	圖8.健康日-手機防詐騙講座																		



圖9. APP 跌倒風險檢測

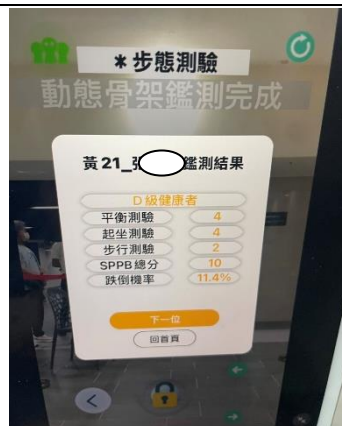


圖10. APP 跌倒風險檢測結果



圖11. 社區 ICOPE 檢測

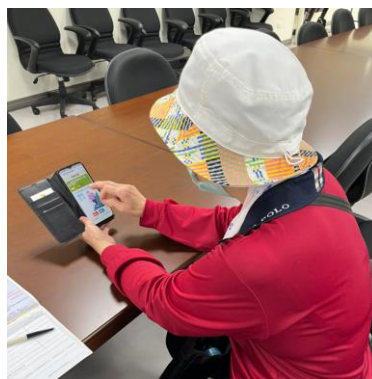


圖12.長者學習量6力 line 搜尋社區資源



圖13.公園健身房



圖14.公園健身房



圖15.信義區健走地圖手冊



圖16.信義區健走地圖手冊



圖17.信義區健走地圖手冊 APP



圖18. 自主桌遊團體



圖19.醫慈林友善櫃台



圖20.廣慈社宅活動



圖21.青銀共伴-協和高中失智活動



圖22. 青銀共伴-喬治商職長者義剪



圖23.台灣大車隊接送長者



圖24.媒體宣傳



圖25.扶輪社協辦長者寒冬送暖活動



圖26.跨部門共識會議



圖27.跨部門共識會議



圖28. 成果發表會



圖29.成果發表會



圖30.成果發表會長者舞蹈表演



圖31. AFHC 論壇首獎

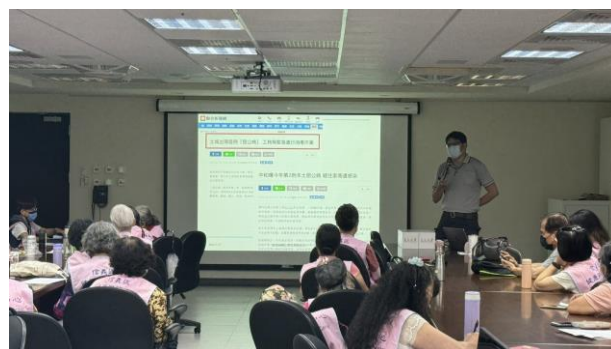


圖32.志工培訓課程