



聯絡人：組長 王淑慧

電話：2896-9722

地址：臺北市北投區崇仁路一段十七巷一號四樓



## 壹、咱的社區

### 一、社區地理位置

「耆福社區」位於北投區清江里，與奇岩里、中央里、八仙里為鄰，為住辦商混合的社區，緊鄰奇岩捷運站及公車站，交通便捷。里內除北投市場、捷運下之空地、里活動中心、北投行道會以及慈后宮外，另有兩座清江一號、清江二號公園，生活機能齊備。

### 二、社區特色

以 50 歲以上中高齡及老年人為主，約 281 人，來自北投區各地。主要為軍公教退休以及家管，閒暇時，需看顧孫子或參與社區及老人會等團體活動。普遍關心老化及疾病等健康議題，但對於健康生活知識學習及落實較為不足。白天常常單獨用餐，早、午餐飲食較為簡單，蔬果攝取以晚餐為主，但攝取量不足。大部份長者則是在清早黃昏至公園走走，並未達到運動的效果。

## 貳、相招鬥陣來

### 一、健康議題

1. 推動議題：健康飲食、規律運動、癌症防治
2. 計畫目標
  - (1) 預計每月 80 人次參與健康飲食天天 5 蔬果，參與之長者有 75%，達到落實每週 3 天。
  - (2) 預計每週健走 3 次每次 15 人，每月 180 人次參與，參與計畫者有 85%，達到每週運動 3 次每次 30 分鐘，養成運動之習慣。
  - (3) 引導民眾將預防觀念落實於定期篩檢，預計辦理 2 場次癌症認識共 40 人次參與，辦理兩梯次癌症篩檢，每



梯次 35 人，共計 70 人。

### 3. 實施策略

- (1) 彩虹蔬果 579 推廣：辦理 4 場說明會，由營養師教導正確均衡飲食觀念、如何簡易落實於生活中及提供輕鬆生活食譜，鼓勵每日餐飲紀錄於健康記錄本，於說明會進行前後測以檢視成效。
- (2) 營養午餐與健康節檢諮詢：每週提供一天 5 蔬果營養午餐，學習食材搭配。7、10 月進行三高檢測以及營養諮詢，透過身體檢測以及營養諮詢建議個人健康菜單。
- (3) 一日菜單競賽：辦理「一日菜單設計蔬果達人」活動，由營養師依營養均衡、簡單落實等面向選出最佳菜單，以鼓勵民眾彼此分享。
- (4) 運動講座：辦理 2 場各 1 小時，安排專業健走老師教導簡易暖身運動、正確健走技巧與姿勢以及如何避免運動傷害，並安排實際帶領健走，藉此建議與調整參與民眾健走姿勢。
- (5) 健走 333：每週安排 3 次健走每次 30 分鐘，由志工與推動者帶領暖身操引導至捷運下健走運動，民眾將每次健走之里程記錄下來，每月定期繳交記錄本，將於成果展頒發獎項以茲鼓勵。
- (6) 「預防、早發現、早治療」三部曲：安排健康中心地段護士辦理 1 次 1 小時癌症預防篩檢課程，說明乳癌、子宮頸癌以及大腸癌，增進民眾的認知以及釐清迷思疑惑，及全年 2 次結合關渡醫院辦理癌症篩檢，並與鄰近祐民醫院合作，協助民眾辦理癌症篩檢登記。

## 二、健康資源：

### 1. 行政資源：



- (1) 北投區健康服務中心輔導本計畫推動，辦理三高檢測與諮詢、市民健康卡事宜。
- (2) 關渡醫院：提供專業醫療授課人員、癌症宣導與篩檢。
- (3) 祐民醫院：提供民眾預約登記癌症篩檢。
- (4) 士林北投區社區資源發展中心、清江里里辦公處、北投慈后宮、北投行道會轉介長者參加，並協助推廣。

### 2. 人力資源：

- (1) 中華民國健身運動協會：教導長者及社區民眾健走要領。
- (2) 北投文化基金會：提供醫療專業諮詢、慢性病預防保健。
- (3) 振華社區發展協會：提供健走運動路線安排與記錄等建議。

## 參、健康大豐收：

### 一、推動成果

#### 1. 天天 5 蔬果

- (1) 健康講座：召開 4 場彩虹蔬果說明會及團體聚會，共計 160 人次參與，課程中介紹天天 5 蔬果、彩虹蔬果原理、外食族營養攝取課程，與會人員表示會著手改善個人飲食習慣。參與成員有 49% 每週 3 天落實天天 5 蔬果。
- (2) 營養午餐與健康節檢諮詢：每週約有 18 人享用本會提供之營養 5 蔬果午餐，共 217 人次參與，協助長者每週檢視飲食紀錄以及健康飲食。
- (3) 一日菜單設計蔬果達人競賽：共 25 人



參與，經營養師評選出 8 位學員獲選最佳菜單。

## 2. 走走！let's 健走

- (1) 舉辦 2 場運動講座，7 月第一場有 13 人參與，由專業運動教練帶領健走要領並實地練習，第 2 場預計 10 月底辦理。
- (2) 健走 333 從 7 月下旬起，每週一、三、五由志工或推動者帶領，平均每週 9 人參與，其中 31.5% 達到規律運動標準。

## 3. 「預防、早發現、早治療」三部曲

- (1) 舉辦 1 場癌症預防篩檢課程，共 38 人參與，其中 2 名長者主動參加乳癌篩檢登記。
- (2) 7-8 月配合關渡醫院癌症篩檢，共計 14 名長者參與大腸癌、口腔癌、子宮頸抹片檢查，檢查結果皆為良好。

## 二、健康議題推動限制、困難與處置方式

1. 菜單設計不易及熱量計算課程不易瞭解  
長者參與菜單設計，課堂上營養師教導食物熱量計算，部分參與長者表示食物代換單位換算困難，無法確切計算個人每日應攝取之熱量以便應用於菜單；另因營養師要求之菜單設計較需注重份量及公克數，長者因料理食材方便或購買外食，未能使用精確器材，如磅秤等工具秤重，故較不易計算個人飲食份量及熱量，導致菜單設計僅能填寫大略份量但不知實際食用的公克數。未來於菜單設計活動，可再與營養師針對評選標準作討論，讓學員不會覺得菜單設計好像很困難及麻煩，而不願參與菜單設計活動。
2. 運動時間需彈性調整，並開放自主管理運動  
因 7、8 月份天氣炎熱，長者表示不願參與健走運動。中心人員帶領健走

333 運動時間為每週一、五下午四點至五點，長者普遍覺得該時段仍會有日曬而不願加入健走運動。九月份開放健走 333 可自行於住家附近並可依個人時間彈性調整運動時間，部分長者表示支持，願意加入自主管理健走運動。

## 3. 癌症篩檢執行時間太晚

今年 7 月於蔬果推廣說明會時同時執行癌症篩檢，發現長者已於今年 4 月間進行癌症篩檢，以致於參與癌症篩檢人數過少無法達到預期；但長者仍然積極參與癌症認識課程，並於課程中提出對癌症的恐懼及困惑。

## 三、健康議題推動之永續性策略

### 1. 健康生活產業化

計劃與社區餐飲小吃共同推廣健康套餐，及規劃健康蔬果盒餐以及餐券。因部分參與課程或活動的長者，於課後會至耆福社區周邊餐飲店購買餐食，故期待藉由與社區餐飲店合作，在長者購買外食時能提供符合健康概念的飲食，未來規劃集點活動以資鼓勵。另提供社區長者與身心障礙者進行送餐服務，或使用餐券至社區健康聯盟餐飲店用餐。

### 2. 議題永續

- (1) 結合北投區教會於愛宴時，宣導天天 5 蔬果營養概念，並安排志工烹飪 5 蔬果訓練，透過認知 5 蔬果落實於生活中。
- (2) 持續於耆福社區推廣天天 5 蔬果、健走運動、癌症篩檢，藉由標語製作及張貼參與成員心得及成果分享、參與活動優異表現者定期給予獎勵，藉此持續提供耆福社區內的長者及民眾彼此交流的管道，製造更多話題讓大家重視身體的保健，並吸引更多人的參與。