



壹、社區大觀園

台北市中華基督教青年會於民國 93 年接受政府的委託經營北投區運動中心，這是一座兼具運動、休閒、集會等多功能的運動中心。本中心鄰近石碑公園，綠意盎然，是為市民遊憩休閒之寶地；本中心地下 1 層設有室內溫水游泳池、兒童池、三溫暖、SPA 區等；1 樓設有社區教室、會議室、兒童遊戲室；2 樓設有攀岩場、籃球場兼活動中心；3 樓設有壁球室、桌球室；5 樓設有健身中心、舞蹈教室、羽、網球場，提供多元使用需求。

北投運動中心來館運動以周遭居民為主，有較強的地域性，家庭主婦及自由業等居民來館使用比率較高。運動中心周邊自然環境豐富，故居民擁有相當多樣的選擇，可登山健行、自行車、慢跑等戶外運動相當便利。本次針對的對象為周邊居民，並且滿 18 歲以上，可順利使用各項中心運動設施（因體適能中心有使用年齡限制）、家庭成員可一同參加為主。

貳、健康動起來

一、健康行銷

運動中心原已是相當便利的運動設施，有相當多相關課程於中心內進行，我們希望未嘗試於中心報名各樣課程之民眾，可以藉由此機會多認識運動中心各樣器材設施，並投入、養成自己的良好運動習慣，

達到健康的效果。除邀請經驗豐富的師資外，在設計時便希望以現金回饋來獎勵參加民眾達到規律來館運動之習慣，除自付額的部份外，達到兩個月內自主運動 26 次、課程缺課率在兩堂內之民眾，皆可享有總報名費用 80% 退回的現金回饋！並在結束後鼓勵持續運動，可以此優異出席率，購買游泳池及健身房回数票 5 折優待。

二、社區資源

運動中心也積極的與社區結合，與鄰近里民志工提供量測血壓的社區服務。並且在「癌症篩檢」項目上，因運動中心的角色較不易切入醫療保健的部份，於是與吉利里及北投區健康服務中心積極配合，共同舉辦里民癌症篩檢的活動。

此次的運動課程，結合了陸上、水中兩項不同運動種類供民眾選擇，雖未特別培訓相關志工來協助，也考慮到志工無法時時配合參予民眾自主運動時間，並考慮到專業性，較可惜無安排志工的協助進行；但課程進行交由專業教練指導，而民眾來館自主運動，現場皆有駐場教練及專業救生提供協助。

本次的運動課程培養民眾「使用者付費」精神，民眾在報名時也必須繳交報名費用，使用現金回饋來鼓勵民眾提高自身參予度；並且在課堂中體驗運動的愉快及美好，在活動結束後，仍可繼續參加相關的課程，並且持續運動，達到我們養成規律運動的目標。

參、達標 101

一、推動成果

評價指標		計畫數量	目前數量	佐證資料
健康行為	規律運動（陸上）	40	35	點名表
	規律運動（水中）	40	13	點名表
	癌症防制（講座）	40	49	績效表
	癌症防治（篩檢活動）	100	109	績效表
資源運用	結合社區資源	6 個	7 個	

參加此一方案的民眾，皆有志一同的希望自己可以成功減重，在開始、期中、期末，我們各安排了一次使用中心 In Body 生物電阻式身體組成測量機。除讓參加學員可以了解自己體重的變化外，同時宣導健康減重的概念；也就是並非將體重減輕即是好事，而是增加本身的基礎代謝率 (BMR)、肌肉重 (Muscle Mass) 來提高身體代謝能量的能力，而不是透過斷食、偏食等激烈手段來將身體代謝率及肌肉重降低，反而造成不良的效果。

學員透過了解器材使用，並且對重量訓練會讓肌肉大幅隆起的錯誤印象改觀，加上了解如何去判斷食物的熱量攝取，做好熱量控管，雖在體重帳面數直上沒有大幅的下降，卻發現身體組成、體態的改變；例如慢慢發現自己的腰圍下降，以前較緊的褲子可以穿的下了。同班上課的學員也會一起進健身房來運動，多一個陪伴，多一份督促。

水中有氧較為可惜，因季節變換，氣溫較不如夏季，願意下水學員人數銳減，故招生人數較低。

癌症篩檢部份，我們與運動中心坐落的吉利里配合以及北投健康服務中心，不僅進行子宮頸抹片、口腔癌、大腸直腸癌、乳癌篩檢，並增加了三高篩檢和失智量表的測量服務。

二、溫馨小故事

學員王小姐：這次真的很想讓久沒動起來的身體好好運動一下，順便可以減重。一開始先做了一次 In Body 的測量，也好好的設定了自己的目標。每天送小孩上學、老公上班後，一有機會過來運動中心，就往健身房跑。經過一個半月的努力，在家中的體重計有相當明顯的進步，但……一回到健身房的 In Body 就讓我大大的挫折！因為體重計的數值幾乎沒有任何變動！正當挫折充滿我整個人時，詢問一下教練到底怎麼回事，才知道其實身體正漸漸的改變，其實在肌肉重、體脂率及基礎代謝都有改變；肌肉量在重量訓練的磨練下漸漸增長，體脂率下降、基礎代謝率提升了！開始體會到運動的好處，身材自己看起來也緊實多了，要持續保持這段時間養成的好習慣。

