



壹、社區大觀園

肥胖是萬病之源(衛生署, 2002)。98年社區生命統計資料得知, 吉慶里50歲以上中老年人總數1,540人, 為全里的27.5%; 社區保健站的建檔資料(924份)顯示, 45歲以上中老年人常見的疾病以高血壓的慢性病居多, 且合併BMI大於24的佔60~70%。98年3月參加社區整合性篩檢有54人(年齡50-80歲), 藉由問卷得知飲食及運動型態。飲食方面: 居民有鹹辣口味的偏好, 民眾不知如何選擇或煮出健康的飲食, 故健康指導對象為家中掌廚者; 而里內無公園綠地、鄰近有石碑公園及北投運動中心; 運動習慣調查則指出26位居民無運動者7人(26.9%)。依據社區區民訪談及實地觀察所得資料, 推估吉慶社區居民中將近一半的人口是沒有運動習慣。

貳、健康動起來

一、健康行銷

本活動目的提升吉慶里40歲以上居民進行每週至少三次的身體活動及低油、低醣、高纖的健康飲食行為, 降低中老年人慢性病的罹病率。藉由於社區大型布告欄、住家門前小布告欄張貼宣傳海報及居民口

耳相傳的方式推廣活動, 並於社區中老年人常聚集的地點(三愛教會長青音樂班、關懷據點)發放飲食、運動宣傳單張。邀請專業營養師、復健師及健身房教練舉辦飲食及運動講座。飲食講座先請營養師教導家中掌廚者(種子團隊)健康飲食的正確知識, 接著實地至超市練習選購符合健康飲食的食品, 進而實地操作、烹煮; 運動講座先請復健師教導里民正確的運動知識及姿勢, 再由健身房教練指導健身器材使用的正確方法(含運動姿勢), 主要為跑步機及腳踏車機器, 於活動期間內, 種子團隊可以免費使用健身器材, 使講座兼具實用性與趣味性, 以達到活動的目的。

另外預防重於治療, 配合北投健康服務中心辦理癌症篩檢, 因近年罹癌年齡下降, 提供年輕族群免費篩檢, 並將篩檢時間移至晚上, 配合青壯年族群的時間。

二、社區資源

經由吉慶里黃里長夫婦、國立陽明大學(兩名社區護理組研究生)穿針引線動員現有的社區組織(保健志工隊員20位)召募計畫飲食、運動種子; 結合學校資源尋找師資, 營養師林依婷與呂玉雲、復健師陳宛妮及健身教練黃正倫; 配合北投健

康服務中心與地段護理師一同舉辦癌症篩檢。運用里內各類型公布欄宣傳活動，利用里上的健康保健站的體重器、體脂器、身高器，收集資料，另外借用北投運動中心5樓健身房的場地及器材，提供里民活動地點。以申請之經費支付講師費用、場地費用及活動耗材，控制在預算經費之內。

參、達標 101

一、推動成果

此次健康飲食計畫著重深入且持續性追蹤，以培育種子團體為目的，重視品質地執行，而將參與人數控制在少量，實際參與 21 位，確保每位學員的學習效果；單就飲食部分即舉辦多場講座，除吸收健康飲食知識外，更加著重於實際操作課程，其中涵蓋上超市”選購”食材到親手”烹煮”皆有專業的營養師在旁指導。課後參與者表示實用且幫助很大，整個課程設計將健康飲食從知識提升到行動層次；整體飲食課在再搭配運動，提供免費的健身房，利用參與者賺到的心態，可大幅增加每週運動的時數，規律運動人數在 70 位。

癌症篩檢部分，原定目標 70 人，雖當天實際參加人數僅 53 人，分析未達目標原因恰逢連續假期而許多居民都不在里內，且為首次在晚上舉辦篩檢活動（目的是為配合青中年下班時間）；因時間配合年輕人，吸引多位首次參與篩檢的新個案，且降低篩檢年齡層，將整場篩檢活動服務層面向下延伸，將服務推廣開來，此次參與者雖不多，卻極具意義。

二、溫馨小故事

施奶奶帶著小孫女來參加飲食講座，施奶奶表示因為先生現在固定一個禮拜洗腎三天，因而想要調整烹調習慣，藉由社區布告欄得知有這樣的講座而前來參加，

希望得到一些實用且正確的知識，從日常生活的飲食中幫家人把關，吃的健康吃的巧；菜煮好後，小孫女吃完後撒嬌的向奶奶說「好好吃喔！」「阿嬤回家以後也要煮給阿公吃。」，在活動期間施奶奶勤做筆記，並在活動結束後表示學到很多，幫助很大。

