

臺北市北投區

東華社區發展協會 (YMCA 啞哩岸社區)



壹、社區大觀園

YMCA 啞哩岸社區位於北投區立賢里承德路七段上，立賢里東至尊賢街與尊賢里為界；西至承德路七段；南至實踐街與吉慶里為界；北至吉利街與立農里為界，總人口數約 5800 人。YMCA 啞哩岸會館於民國 95 年正式成立，目前推展之活動項目包括：社區健康體能服務、游泳訓練課程（幼兒童、青少年及成人）、婦女有氧舞蹈瑜珈、球類課程、音樂課程、社區弦樂團、戶外露營、國際交流等等。一個祥和的社會建構於健全的家庭，會館是一個適合全家人活動的地方。經常看到外婆帶著孫子到會館學習游泳；或是小孩學游泳的父母親一起在看台區注視上課情形；週間的上午是年輕的媽媽在參加舞蹈瑜珈的時間；週末是兒童打球、游泳運動強身的熱門時段，以及北投社區弦樂團團練的時間。



貳、健康動起來

一、健康行銷

過去協同北投運動中心申辦「活力社區」提供此次相當多經驗，本專案特別強調在課堂中體驗運動的愉快及美好感受力，確保健康訊息傳播五要素的品質，以達到健康行銷的效益。

1. 健康訊息：順利達成溝通之目的所需之內容，因此訊息之品質會影響目的之達成與否。本專案強調健康減重（健康飲食及規律運動）及癌症預防的推廣。
2. 發訊者：為主動促成溝通之同仁，將健康訊息親自傳給會館內的學員。本專案要求館內同仁先行體驗課程，才能忠實轉達課程目標與內容。
3. 收訊者：為溝通過程中之另一個參與者，透過口碑再傳出去給其他學員。
4. 媒體或環境：指訊息通過或採用之環境，也會干擾到溝通之順暢。
5. 回饋或評估：由收訊者回應發訊者的回饋，可以為行為表現、態度表達。在活動結束後，仍可繼續參加相關的課程，達到我們養成規律運動的目標。



二、社區資源

過去 YMCA 喼哩岸會館協助北投運動中心從事多次社區健康促進計劃成為另一個活動據點，因此與鄰近的各里發展協會均保持良好的關係。同時與北投區健康服務中心互動密切並熱心參與推動公共政策不遺餘力。近來更協助立農國小在游泳及足球體育上的推廣。並與鄰近尊賢基督教教會也保持良好的互動，教會牧師與牧師娘經常到會館運動，也相當重視會友的健康。因本專案的活動專業性較高、時間彈性大、運動種類多，結合了陸上、水中兩項不同運動種類供民眾選擇，課程進行交由專業教練指導，而民眾來會館自主運動(健身房或游泳池)，現場皆有駐場教練及專業救生提供協助。

參、達標 101

一、推動成果

1. 規律運動：目標 50 人，達成 72 人。
2. 癌症防治：講座目標 150 人次，達成 101 人次。症篩檢目標 30 人，實際篩檢為 21 人。
3. 資源運用：目標結合 4 個社區資源，實際達成 5 個。

參加「減重塑身班」的學員，皆有意期望自己可以成功減重，在期初及期末，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。

晨泳較為可惜，因為季節變換氣溫下降，願意下水學員人數銳減。後來推出「水中韻律有氧課程」頗獲好評，但因 10 月才



推廣故招生人數較低。

癌症篩檢部份，我們配合坐落於 YMCA 喼哩岸會館附近的立賢里邱福銀里長配合，並導入北投區健康服務中心的資源，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，更有對於流感及心情溫度計量表進行相關的檢測，兼顧了鄰近里民的身心健康。

二、溫馨小故事

健康促進推廣過程中有一位 82 歲台電退休的徐爺爺，考慮到社區部分的高齡長輩行動不甚方便，無法常常外出參加運動課程，於是在 YMCA 的協助下，找來社區的老中青三代居民，拍攝精心設計的養身笑功操，並製作成 DVD，以提供給社區的爺爺奶奶可以在家就能自主「規律運動」，偉大的情操，晴空也不過如此呀！

