



2014 臺北健康城市

深耕社區成果專刊

活力營造健康環境 主動實踐健康生活



「2014 臺北健康城市 深耕社區成果專刊」 序

隨著經濟的發展、疾病型態改變及資訊科技進步，市民對於健康促進知識的獲得更為普及且對於健康需求有更高的期許，而擁有健康生活，不再只是口號也不再只靠個人的努力，而是需要透過市民共同採取行動，透過社區健康營造的推動理念，以渥太華健康促進五大行動綱領為策略指引，強化健康意識，營造健康支持性環境，以利健康行為之實踐，期強化個人自主健康管理及健康識能，建構健康城市之願景。

有鑒於此，臺北市政府衛生局為使民眾能夠主動關心自己社區的健康，自 92 年起積極推動社區健康營造計畫，本年度持續輔導 58 個社區團體參與，以「健康」議題為核心，如「健康減重」、「菸酒檳榔防制」、「癌症防治」及「營造生活化運動社區」等議題，透過專家陪伴與輔導、人才培訓、社區參訪等機制，輔導社區團體共同解決社區的健康問題，並透過創新思維，提出創意提案，激勵社區融合在地化環境、人文與生態等社區特色，構思有助於市民力行健康生活機制，並於社區中實踐。歷經社區夥伴的努力，累積豐碩成效，希冀藉由本成果專刊分享本市社區營造相關成果，激盪更多市民參與社區健康促進活動，讓社區愈來愈健康。

最後要感謝各位社區夥伴及陪伴專家們，對本市社區健康營造推動的投入，因為你們的耕耘與貢獻，使臺北充滿活力與健康。本局將賡續深耕社區，讓整體社區健康促進層面更加擴展，期盼你我攜手共創、共享、共同營造城市健康生活。

臺北市政府衛生局 局長

謹識

2014 年 12 月

我們的陪伴專家

在每個月家族會議中，陪伴各個家族的社區夥伴一路成長，促成社區間的相互學習與彼此激勵，並為我們指點迷津、加油打氣，讓社區健康營造工作能順利開花結果。

- 第 1 家族** 武茂玲
馬偕醫護管理專科學校護理科資深講師、社區衛生護理師
- 第 2 家族** 鄭惠美
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任教授
- 第 3 家族** 葉國樑
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授
- 第 4 家族** 楊雪華
亞東技術學院醫務管理系教授兼系主任
- 第 5 家族** 薛桂文
天主教耕莘醫院永和分院健康傳播室主任
- 第 6 家族** 李思賢
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

目錄

北投區

- 6 臺北市北投區榮光社區發展協會
- 8 台北市北投區大同社區發展協會
- 10 臺北市北投區硫磺谷社區發展協會
- 12 臺北市北投區榮華社區發展協會

士林區

- 14 臺北市士林區康福社區發展協會
- 16 臺北市士林區承德社區發展協會
- 18 台北市士林區忠義社區發展協會
- 20 臺北市士林區新葫東社區發展協會
- 22 臺北市士林運動中心

中山區

- 24 臺北市中山區榮星社區發展協會
- 26 社團法人中華社區厝邊頭尾營造協會
- 28 臺北市中山區新力行社區發展協會
- 30 臺北市中山區大直社區發展協會

內湖區

- 33 台北內湖科技園區發展協會
- 36 臺北市內湖區紫雲社區發展協會
- 38 臺北市內湖社區安全與健康協進會
- 40 臺北市內湖區清白社區發展協會
- 42 中華民國天使之家全人關懷協會
- 45 台北市內湖紳士協會

松山區

- 48 財團法人泛美國際文教基金會
- 50 台北市松山區新聚社區發展協會
- 52 臺北市松山區健康社區發展協會
- 54 臺北市松山區建源社區發展協會
- 56 臺北市松山區復建社區發展協會

大同區

- 59 臺北市大同區健康社區發展協會
- 62 台北市大同區民權社區發展協會
- 64 台北市大同區大龍社區發展協會
- 66 台北市大同區慶安社區發展協會

大安區

- 69 臺北市大安區台灣油杉社區發展協會
- 72 台北市大安區民炤社區發展協會
- 74 臺北市大安區臺北龍雲社區發展協會
- 77 臺北市大安區古風社區發展協會
- 80 臺北市長立健康樂活協會
- 83 臺北市大安區住安社區發展協會
- 86 臺北市大安區瑞安社區發展協會

中正區

- 88 臺北市中正區永寬社區發展協會
- 90 臺北市永昌長青會
- 92 臺北市中正區華山社區發展協會
- 94 社團法人台灣文明病防制推廣協會

信義區

- 97 財團法人光寶文教基金會
- 99 臺北市信義運動中心
- 101 台北市信義區永安社區發展協會
- 104 社團法人臺北市友愛關懷協會
- 106 台北市信義區雙和社區發展協會

南港區

- 108 台北市南港區舊莊社區發展協會
- 110 臺北市南港區久如社區發展協會
- 112 臺北市南港區村上社區發展協會
- 114 臺北市南港區中研新村社區發展協會
- 116 臺北市南港社區安全與健康促進會

文山區

- 118 台北市文山區順興社區發展協會
- 121 臺北市文山區景東社區發展協會
- 124 台北市文山區樟林社區發展協會
- 126 台北市文山區明興社區發展協會
- 129 臺北市文山區良院社區發展協會

萬華區

- 131 臺北市萬華區國興水漾社區發展協會
- 133 財團法人台灣省私立台北仁濟院
- 136 臺北市萬華區青年社區發展協會
- 139 台北市萬華區保德社區發展協會



寫學員減重紀錄表。

- (2) 規律運動：每週一至週五晚間安排社區「健康一起走」活動，使大家都有健康的身體。每週一、三、四晚間 7:30 至 9:00 於致遠公園，由專業老師實地指導運動前熱身操及運動後暖身操、舞步教學及標準舞練習。
- (3) 健康飲食：愛心自助餐飲業及社區各場所現有資源，張貼海報宣導均衡飲食的重要性，期能了解每日至少吃 3 碟蔬菜及 2 份水果對健康之益處。

2. 癌症防治

透過各家庭的相互聯繫與關懷，彼此交換健康經驗，且由北投區健康服務中心及里辦公處，帶領社區志工與大醫院醫師合作，執行大型健檢，並至北投區附近各大醫院免費篩檢各項癌症，以達全社區所有居民癌症防治效果。

二、社區資源

1. 結合社區健康資源：由醫院物理治療師帶領長者健康運動，提供長者健康諮詢服務。由北投區健康服務中心提供健康保健技術指導。
2. 榮光社區里辦公處：給予里民更多元化服務及諮詢，提供相關器材，宣導及公布最新訊息、招募及報名等。
3. 社區關懷據點：透過社區保健志工到府關懷訪視，鼓勵更多長者走出家門參與健康運動，期能增進身心健康。
4. 中華民國體育運動舞蹈總會：每週一由國際舞蹈總會安排老師教授舞步。

壹、社區大觀園

本社區位於臺北市郊區，具備環境清幽、人文社區、機能便利及交通方便等優勢。建築物大多為公寓式住家，部分為獨棟別墅，只有幾處高樓。社區內有基督教會 2 所、宮廟 3 家、佛寺 1 家；文化古蹟資產有 3 棵百年老榕樹；醫療資源有 4 家大型醫院，以及街頭巷尾各種不同科別的醫療診所；教育資源有石碑國小、石碑國中。石碑捷運站座落於本社區，至陽明山或至淡水等從事休閒活動更是方便。

依據 103 年 3 月底統計，社區總人口數為 8,078 人，50 歲以上人口佔 34.2%，為人口密度高且高齡化的社區，住戶大都為小康家庭，居民間相處融洽。

貳、社區動起來

一、推動策略

由全體志工人員與活動種子人員，廣為深入宣導規律運動及正確健康飲食，促進身心愉快、健康，避免疾病上身。

1. 健康減重

- (1) 健康減重：從規律運動及健康飲食二方面實施減重計畫，並定期量測與填



參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：已達成規律運動及健康飲食目標。

(1) 規律運動：以 132 人為目標，計有 136 人受惠。

(2) 健康飲食：希望組織團體都實施天天 5 蔬果，約 92 人。

(3) 規律運動及健康飲食實施成效：BMI \geq 20 計有 84 人，其中 56 人達成減重成效，共減重 112.5 公斤。

2. 癌症防治

健康飲食、規律運動且經常保持身心愉快，是里民所必要的，本社區舉辦的活動項目中，均與癌症防治有密切關係。透過組織通路所增加癌症篩檢人數，計有 276 人受惠。包括子宮頸抹片 85 人、乳房攝影 37 人、大腸直腸癌篩檢 67 人、口腔癌篩檢 9 人，以及肝癌篩檢 221 人。

3. 健康生活

(1) 健康檢查：每年推動 2 次大型健康檢查，另每個月隔週三於本里社區關懷據點實施健康促進篩檢活動，建立社區資料庫，長期監測追蹤，作為居民疾病預防的基石；另有藥劑師宣導用藥安全，讓社區居民瞭解健康的重要性。

(2) 長者共餐：安排每週一及週三中午社區志工與長者共進午餐。另於 9 月 4 日舉辦中秋園遊會及摸彩歌唱比賽等活動。於 9 月 28 日辦理重陽節活動，內容包含敬老卡拉 OK、成果演出、義剪、義賣等。

(3) 運動更健康：包括每週一至週五晚間舉辦社區「健康一起走」活動、每週

一、三、四進行國際標準舞教學，以及辦理韻律舞、元極舞、太極拳等運動。另於每週一、三、五下午在榮光社區關懷站開辦日語、國語、臺語歌唱活動，讓居民做體內運動。

二、溫馨小故事

在暗暗地方跳起舞來總是覺得怪怪的，雖然不至於跟同學相撞，但摸黑行動總是不方便。還記得路燈剛裝好的時候，比現在明亮很多，但現在因燈泡老舊，只好再次找議員幫忙。果然沒多久，公園路燈工程管理處就派員進行會勘、更新。現在學員跳舞時，可清楚看見老師的指令，跳起舞來順暢許多。尤其拍照的時候，相片清楚可見。過了不久，榮光里所有公園都換上明亮的 LED 燈，使社區居民有個安全的生活環境，在此特別感謝議員幫忙。





壹、社區大觀園

本里位於捷運淡水線的北投站。捷運將本社區一分為二，東側多為老舊社區，有古蹟周氏節孝牌坊；地方信仰中心廟宇有代天府、陽明黃帝神宮；學校有北投國小。西邊為商業、住宅大樓，並有十信商工、3號鄰里公園。捷運是本區聯外的主要交通。

社區人口數計 6,539 人，65 歲以上人為 677 人，佔 10.5%；其中 65 歲以上居民教育程度大多數為高中以下。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 訂定健康的公共政策

- (1) 社區發展協會理事長因自身體認到規律運動、健康飲食的好處，率志工幹部以身作則實行健康行為，並結合老人關懷站、大業社區管理委員會等組織共同推廣。
- (2) 推動指定議題 - 健康減重、自選議題 - 營造生活化運動社區，辦理營造生活型態、宣導健康體適能、健康飲食、健走及運動團體，並設置上課簽到紀錄表。

2. 創造支援性的環境

- (1) 在社區廟宇及捷運周邊環境、3 號公園規劃健走路線、太極拳、健身操等。
- (2) 成立運動團體，包括排舞班、香功班、健康操隊、健走隊、太極拳。
- (3) 由營養師指導社區媽媽及志工擔任廚師，烹調少油、少鹽、少糖、多蔬果的午餐供社區參與活動者食用，請長者平日於家中烹調健康飲食，提供家人健康的飲食環境。

3. 發展個人技巧

- (1) 推動動作簡單易學之運動，並有種子老師從旁指導，民眾可依其喜好加入定時定點的運動團體進行規律的運動。
- (2) 請營養師教導社區均衡飲食，透過簡易的飲食圖表及健康飲食示範，讓民眾體驗學習正確的飲食概念，一天至少吃 3 碟蔬菜 2 份水果，吃出健康、營養。

4 強化社區行動等內容

民眾的需求和興趣是多元的，任何活動都無法完全滿足每個人，也就是說每個計畫均無法引起每個人的興趣，因此透過舉辦各式各樣活動來滿足居民的需求，讓他們選擇適合自己的活動，並於活動中置





入規律運動、健康飲食與癌症篩檢。

大部分居民喜歡被人肯定，居民會因為想表現自己，讓自己受別人的稱讚，而願意走出戶外，參加活動，我們推動的健康生活自然可以被居民接受與認同，且踴躍的參加。

5 其他

- (1) 社區於重陽節均有大型活動，籌備舞臺讓民眾有機會表演，其實每項表演，都須經長期規律的訓練與練習。
- (2) 本協會申請政府各部門經費，辦理許多運動課程，透過現有學員宣傳且不斷利用課程或節慶活動期間宣導，鼓勵參加。

二、社區資源

利用現有協會的組織，並借重專業支援，邀集各組織領導人物，運用現有志工進行政策的宣導及推動健康計畫，以期透過功能性並借重專業支援，達成全方位發展社區健康生活和快樂的目標。

運用長青班以及各社團資源辦理相關活動，如與大業社區管理委員會充分配合，利用委員會資源推動健康體適能、營造生活型態及健康飲食等宣導。利用捷運周圍環境推動健走、太極拳、防癌健身操。運用關懷站老人活動據點提供老人娛樂與休閒活動。

本社區因辦理老人活動據點，對上述現有在地資源，早有密切聯結，故推行本次計畫應能得心應手。而社區有充足的人

力資源與熱心無悔的志工，因此對於此計畫案有十足成功的把握。

建立資源平臺，整合協會與鄰近社區共同辦理健康活動，避免資源浪費，如健康檢查、表演運動可利用鄰里慶典活動舉行，而縱向聯繫則可與北投區健康服務中心合作配合。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：運用現有的運動團體共同推動，計有 68 人參加，總減重 114 公斤。
2. 營造生活型態宣導：帶領社區關懷站長者參加 7 月 30 日臺北市北投區阿公阿嬤健康活力秀。
3. 健康飲食宣導：利用長者長青活動講座辦理「健康飲食，食在安全」1 場。
4. 健康體適能宣導：利用參加長青活動辦理 1 場，參加的長者與志工共 30 人。

二、溫馨小故事

在「健康飲食，食在安全」宣導講座中，老師配合資料講義，教導阿嬤與學員們吃出每日健康的飲食份量與種類。在健康體適能宣導課程，學習認識身體活動、體適能及健康體能，以及社區運動資源整合與運用。上課當天，每個長者都覺得體適能老師教得活潑，而且活動內容精彩，長者們都期待下回再見。



壹、社區大觀園

社區居民的健康就是國力的顯現，有健康的社區而後才能使國家強盛，社區健康活動主要對象為 BMI 值 ≥ 20 之 6 至 64 歲族群，通常這群人容易罹患三高疾病，也是醫療系統負擔最沉重的族群，本協會目前與北投區健康服務中心合作推動社區減重控制班，要求學員每週至少參加 3 次，每次 30 分鐘，參加健行學員更是踴躍，社區規劃 3 條不同的路線，參加健走的居民分成 3 隊，每隊設小隊長 1 人，各種運動居民都十分踴躍。因場地限制，只能分批辦理，目前減重班年齡層，普遍以中年以上居多，社區年輕居民忙於工作容易忽略健康，為使社區居民健康，體重控制成為第一要務。為達到永續與有效的推動，應優先吸引年輕族群參與，由於社區將健走路線與守望相助路線結合，維持社區治安又可達到運動的目的。

貳、社區動起來

一、推動策略

首先，我們必須先從個別理念發展到集體形象，透過臺北市政府衛生局等公部門的支持，現在自然是師出有名了。

減重瘦身與健行之類的活動，縱然改

善了社區裡許多居民身體的健康，但成效緩慢無法產生強烈誘因，最重要的是居民能認知自己，了解健康必須自己來照顧。所以，本協會真正讓社區動起來的切入點，是從綠美化工作做起，讓居民一傳十、十傳百，知道社區有一處繁花盛開的真實夢境，透過媒體報導，不但自己社區的人趨之若鶩，甚至其他社區的居民也絡繹於途。

開始時，我們結合相關學者專家，嘗試教導各種減重運動與健康飲食，並希望帶動社區參與，無奈曲高和寡，成效渺渺，結果想出再以組織方式，遊說各關鍵人士，號召社區群眾，組織成小團體參與，漸漸讓規模擴大，正如健行團隊，每隊均屬一群志同道合的人。至於健康飲食活動，則是輪流到成員家中共餐，不但可互訴家常，亦可推動健康美食活動，共同研發食譜與互換心得。

由此次推動社區健康活動後發現了社區動起來的主要機制：

1. 利用關鍵人士與在地師資，由在地人才實作展演，取得後續行動的持續性。
2. 先擬出規劃設計的企劃書，回歸在地行動方式「邊做邊調整」。
3. 建立從分享到信任模式，社區必須不斷在互動中檢視著這些社區營造行動者對實作成果所持的詮釋態度，促使社區動起來，且之後能保有持續行動潛力的最後一道機制，除了「資源分享」之外，經由「功勞分享」所形成的信任度重建。推動健康社區方案，往往都是被動的，如何使社區居民有感，自動參與活動，首先須讓他們覺得這個方案的重要。

二、社區資源

本社區最主要的資源是里辦公處、學

校及協會開辦課程之學員，由各課程授課教師或班長招募參加的人員，將各方招募的成員分組競賽，達到預期的效果。通常都市裡的社區人口居住稠密，而且醫療系統普及，居民對於自身健康關心度較高，公部門亦時常透過醫院的合作，辦理許多醫療健康檢查，到社區進行各類篩檢，目前我們的資源十分豐富。

參、社區大豐收

一、推動成果

本次社區健康活動的成果，計參加減重瘦身人數 81 人，共減重了 144.5 公斤，可稱為成果豐碩，而參加每天 5 蔬果人數亦有 40 人，配合減重瘦身活動，影響居民養成每日運動習慣，每日至少運動半小時的人數約有 78 人，達成率 158%，效果卓著。另外在安全促進議題上，由於幾次大風大雨，公園與路樹落葉甚多，垃圾堆積如山，除清潔隊員幫忙外，為維護居民行的安全與環境的衛生，協會乃動員志工，進行清理，以促進社區的環境清潔。同時辦理健康生活宣導 5 場，約有 200 人次；辦理健康體適能宣導 1 場，參加人員計 20 人；辦理健康飲食宣導共 12 場，總人數超過 200 人。

二、溫馨小故事

社區裡有位外籍媽媽，丈夫每日早出晚歸，以開計程車為業，子女活潑可愛，家庭頗為幸福，然而天不從人願，丈夫在一次車禍中離她而去，她獨自帶著幼小孩子，整天以吃東西來忘卻悲傷，不知不覺體重已破百，笨重的身軀也找不到工作。正當窮途末路時，協會安排她參加減重與

健康飲食，她剛開始由於自卑而拒絕，在協會與學員熱心鼓勵下，終於答應來參加我們的活動，大家對她特別友善，讓她備感人情溫暖，又因子女在旁鼓勵，結果不但體重已減輕，動作也比以前靈活許多。前些日子，透過就業輔導中心轉介，終於找到了新的工作，她十分感激的說：這次的活動，讓她浴火重生，彷彿看到已去世的老公，對她嘉許的微笑。



壹、社區大觀園

本社區東鄰磺溪與士林為界，西接明德路與振華里和裕民里為界，南面為北淡捷運線與建民里為界，北接石牌路、天母西路與永欣里為界。明德路沿右線為本社區主要商業區，也是里民進出社區必經之路。福佑宮前廣場為本社區辦理各項活動及慶典主要場所。本里幅員廣大，生活環境幽靜，公共設施多，交通便利，居住環境佳。

本里沿磺溪有4座公園，高大榕樹環繞公園，公園中又有數十種不同花草，風景優美，公園內設施齊全。每日自清晨5點，社區長者就在各公園內開始運動，在磺溪沿岸有堤防並在堤防上設有健走步道為「磺溪無菸彩虹步道」。

貳、社區動起來

一、推動策略

由里內已退休護理長與受訓過之志工等，共同籌組保健志工隊，長期配合北投區健康服務中心，於每週二早上提供基本檢查和追蹤，以維護里民健康。本社區常年配合母親節與重陽節，由北投區健康服務中心邀請醫院辦理「感恩母親全家樂活」及「重陽敬老」等，提供健檢活動，以維

護里民身體健康。

由於都市居民生活步調緊湊壓力增加，導致外食機率大增，並且運動環境差與能量不足，造成都市人健康程度較差。不僅如此，因每人的需求不同，更由於里內長者逐漸增加，一般健康檢查不足以使里民能夠了解「健康自主」重要性。本協會乃結合北投區健康服務中心，多次邀請講師前來講解健康飲食與癌症預防宣導，本年度初次邀請中國文化大學運動與健康促進學系戴副教授團隊，前來提供體適能宣導，期望能夠建立里民正確飲食與運動觀念。

二、社區資源

今年配合臺北市政府衛生局委託康泰辦理「社區健康生活方案」之際，宣導健康飲食並結合規律運動，推動健康減重。除結合里辦公處、里內保健小組、守望相助隊、護童隊與志工團隊、福佑宮管理委員會外，為增加計畫案的吸引力與多樣趣味性，更邀請中華民國大都會排舞協會派教練於里內舉辦活動，同時也邀請里內的專業韻律老師舉辦韻律舞減重班。更整合常年辦理的媽媽教室，社區內的家庭主婦主動結伴參加，對於帶動家庭中其他成員的健康飲食推動，較為容易且能助益良多。



參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：於里內擴大宣傳本活動，廣邀里民參加，所有報名運動課程學員，也全部邀請參加健康減重計畫。第一節開課時，每位同學均進行身高、腰圍與體重量測，同時並贈送行政院衛生福利部國民健康署發行「健康生活動起來手冊」，要求依個人身體狀況需求，遵照手冊內建議與要求自主施行身體活動與運動。本協會於活動過程中，每月均進行身高、腰圍與體重量測，每次的量測數據，均請北投區健康服務中心登錄至「臺北市健康體重管理專區」網頁內。於今年度參加健康減重計畫共 114 名，共減重達 302 公斤。
2. 本社區辦理健康減重時，為創造吸引力，使里民主動參與，乃邀請中國文化大學運動與健康促進學系戴老師團隊前來介紹體適能宣導，示範帶領學員進行由簡至繁，運動強度由輕至強的各種體適能運動，讓學員回到家可向行動不便的長者，示範手腳各種不同運動，提升長者復健能力，增進健康！本宣導活動舉辦 4 場，每場 2 小時，共有 88 人次參與。
3. 癌症防治：今年度辦理健康飲食與癌症預防宣導 4 次，配合母親節與重陽節辦理癌症篩檢 2 次。在結合社區媽媽教室，辦理健康飲食與癌症預防宣導時，因講師是曾在慈濟醫院癌症病房服務過，以其豐富經驗，再以風趣詼諧的方式，舉例癌症生成與如何以飲食調理預防，讓參加的婆婆媽媽們獲益良多。

二、溫馨小故事



體適能戴老師以學術理論和醫學理論及太極各門派，至各武功拳派辯證健康體適能對人體的助益，從簡單的手指和腳趾運動，乃至運動能量較大的手臂、擴胸至眼睛運轉各種不同方式的運動，可以使年長者或行動不便人士，在家中床鋪或椅子上，就可自行運動。尤其現代社會一般年輕人缺乏運動，長久打電腦或滑手機，這些都是對健康危害甚大。這項體適能運動是需要有毅力和恆心持續運動，才能夠促進健康。

本協會所辦理的「禪太極養生」健身班、「魔力塑身有氧減壓韻律舞班」及「健康舞動人生」才藝班自開課後，受到社區內的鄉親熱烈迴響，由於能夠達到全身高能量消耗，學員們都主動要求增加運動複習時間。於所有課程全部結束後，學員們都主動要求寧願交學費將課程延續練習。韻律舞班學員經過 3 個月課程後，有位同學竟減重達 8 公斤，身體更輕盈了；而有幾位禪太極同學原稍有些駝背情形，現在體態更挺直了。

里辦公處今年中秋晚會，同時邀請魔力塑身有氧韻律班與禪太極養生班的同學，於晚會上表演韻律舞和太極扇驗收所學成果，經過僅僅 7 節課程後，約近 20 位學員即在中秋晚會上表演展示所學，獲得參加晚會的所有鄉親里民熱烈掌聲。



壹、社區大觀園

本社區與福華里係屬同一地理位置，東至華齡街 23 巷起接承德路 4 段 40 巷為界，西至基隆河與福順里為界，南至通河街為界。截至 101 年底，社區總人口數 7,007 人，男 3,403 人，女 3,604 人；65 歲老年人口有 898 人，占總人口數 12.88%，屬高齡化社區。社區內老舊國宅居多，年輕人口大多外出就業，形成白天長者自居的情形；此外，長者們缺乏運動及健康飲食的生活型態養成。故本社區將鼓勵老人從事適當的身體活動與健康飲食，延緩他們老化的速度，促進身體機能的活動。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 持續宣導社區健康公約：
邀集本社區理事長暨市場自治會理事長共同在社區的菜市場，辦理健康飲食活動，激發社區居民參與的意識，並張貼健康生活公約於社區公園及市場公布欄，增加活動成果展示地點。
2. 建構健康市場攤販，營造健康優質好市場：
與士林區福華市場內 3 家蔬菜商、2 家水果商、2 家肉販及 1 家魚販結盟，設立「優良攤位」。
3. 增強志工服務能力：
 - (1) 培訓社區種子志工陪伴或輔導居民運動，並至家中訪視關懷（增加 2 位志工協助）、協助自我評估並分析每日飲食與運動。
 - (2) 安排健走課程，邀請老師教導學員健走技巧與注意事項，並鼓勵積極且有時間的民眾擔任種子志工。

(3) 健走日由種子志工輪流帶領學員在社區健走。

4. 透過社區健康促進活動，擴大參與人數：持續辦理社區運動團體班及社區健走隊，使居民長年運動不間斷，建構永續健康的生活習慣。
5. 發展並運用健康飲食與運動的評估工具：
 - (1) 持續運用簡易的飲食及運動登錄圖表，讓長者能輕易了解並能夠自我記錄監測，藉以強化健康飲食與運動。
 - (2) 透過居民自我登錄的圖表，建構每天規律健走的社區運動文化，並且可作為後續表揚肯定的依據。
 - (3) 每週由長青關懷站志工，於固定時間為長者量測血壓與體重，讓居民直接感受身體健康改善的情形。

二、社區資源

1. 臺北市立聯合醫院陽明院區：提供社區關懷站志工，健康自主管理進階訓練。
2. 提供新光醫院的專業醫護人員及內湖國泰診所營養師張○蘭小姐支援及諮詢，增加 5 色蔬菜，共同辦理健康 5 蔬果飲食講座。
3. 臺北市士林區福華市場自治會：免費提供市場廣場於休市時間，做為居民運動場所。
4. 臺北市士林區福華市場攤販：協助宣導並協助居民選購 3 蔬 2 果的健康飲食。
5. 臺北市士林區牧愛堂：由志工支援本社區辦理相關行政文書作業。

6. 士林區健康服務中心：提供志工訓練與輔導，辦理健康篩檢活動，協助社區發展推動健康促進相關業務。
7. 臺北市士林區福華社區志工團隊：由志工人力支援，到府關懷及電話問安。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 共計 33 人參加健康減重，共減重 139 公斤。
 - (2) 參與團體運動班級社區健走班的人數計 30 人，新增加 10 位小朋友參加健走。
2. 癌症防治：

辦理癌症防治宣導 2 場，103 人參加。推動癌症篩檢活動，包括乳房攝影檢查 26 人、子宮頸抹片檢查 19 人、大腸癌潛血檢查 19 人、口腔黏膜檢查 6 人。
3. 「3 蔬 2 果健康跟著我」落實在日常生活中：
 - (1) 在社區志工與關懷站志工合力推動下，健康飲 5 蔬果之推動，已有 100 位社區長者持續記錄著自己的飲食概況，並落實在生活中。
 - (2) 透過營養師營養餐食教學，提升長者對於健康飲食的認知、態度與行為。
4. 志工關懷訪視或電話問安情形：
 - (1) 共有 20 位志工已接受培訓，6 位為長期協助長者關懷事務。
 - (2) 有超過 100 位長者接受種子志工關懷及輔導。
5. 營造「健康優質好市場」：

透過市場自治會理事長拜訪市場攤販，之前有 7 家攤販願意加入「優質健康攤



位」，讓長者在購買時給予彩虹蔬果配套菜色優惠活動，並於今年持續提供。

二、溫馨小故事

康福社區舉辦健康促進活動已有多年，每年參加人員來來去去，但總有些居民不離不棄，甚至身體力行，每日實踐健康生活型態。在活動中有一家三代同堂的家庭，從中發現，現代家庭中三代同堂的問題；家中的媳婦，不願婆婆照顧孫子，後來透過我們康福社區發展協會從中協調、溝通，最後圓滿成功，他們也展現一家和樂，幸福的模樣。

壹、社區大觀園

承德社區涵蓋整個承德里，承德路自承德路 4 段 33 巷起到劍潭路，切割為東西兩側，以轄域跨越承德路 4 段兩側，故命名「承德里」。承德路 4 段西側為人口密集 30 年以上的老舊社區，除了 6 棟 7 樓以上的電梯住宅外，其他均為 4、5 樓層的老舊建築，均有都更需求。東側均為現代化 12 至 16 層高樓大廈，約有 20 棟。

本社區有 21 鄰，西區 15 鄰屬人口密集型，東區有 6 鄰屬人口低密度型，本里共有 5,600 位里民，因屬多元化社區，鄰近劍潭捷運站，人口流動率及異動性均高。

貳、社區動起來

一、推動策略

本社區對社區居民健康一向非常重視，而且也非常配合政府推出的專案；例如：參與「103 年度社區健康生活方案 - 社區健康減重」專案，此項活動在於響應郝市長每年減重百噸的目標，目標族群為 6 至 64 歲，且 BMI 值大於或等於 20 之民眾，目標在於每個社區最少 80 公斤，臺北市共有 456 里，則每個社區需要減重 200 公斤以上。本會透過推動健走與飲食控制以達成減重目標。

1. 健走：約有 25 餘人，以里長陳○平為隊長，社區發展協會理事長許○文為副隊長，財務張○梅為督導，本社區利用得天獨厚的帶狀公園，定期每週三晚上 7 至 9 點，繞行公園 5 圈，每圈 900 公尺，健走期間訂於 6 月 4 日至 10 月 8 日，成員都能互相鼓勵完成自訂目標，部分無法配合時間者，亦排除萬難的自選時間，完成每週目標，有些成員更自動自



發的加碼練習。

2. 飲食控制：其中有 25 人參與此項活動，在本社區以往經驗都以「天天 5 蔬果」為基礎，教導成員依其原則，定時定量、少油、少脂、少鹽、定量魚肉，並於每週社區老人關懷站的課程中，教導長者自行在家簡易施行，達到口號、執行合一。

二、社區資源

本社區活動的推行，執行上沒有太大困難，除了有承德里辦公處公務聯繫的支持之外，又有臺北市士林區健康服務中心、守望相助隊、松柏長青會、加上臺北市政府社會局輔導的老人活動據點，還有七星農田水利會、士林承德福德宮、臺北市承平扶輪社、士林區公所、臺北市立聯合醫院陽明院區、新光醫院及慧綺慈善基金會。本社區在活動上的推動，如元宵節、端午節、中秋節、九九重陽敬老活動，在財力及場地均無虞。加上健康照護方面有士林區健康服務中心 1 年 2 次的全民健檢，有口腔癌篩檢、乳癌篩檢、子宮頸癌篩檢、三合一檢查、老人流感免費注射等，都是年年舉辦，其重視健康的程度簡而易見。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 本社區初選 25 人參與健走，引發社區民眾群體效應，形成社區健康動起來的最大動力，不分晝夜、不分時段，均有民眾川流不息進行健走，已蔚為風氣，也帶動其他認養單位對公園內活動的熱絡參與。每日一大早靈糧堂健康操、每週一至週四晚間 7 至 9 點的社交舞教學、



還有許多不定期的體能活動，不分晝夜都持續進行著。

2. 除了健康健走項目外，減重項目的推動也有顯著的成效，本社區自 6 月 4 日到 10 月 8 日止，總共減重超過標準已達 100 公斤以上，其歸功於規律運動的推行及健康飲食等計畫的推動。
3. 除了健走及飲食的推動，俗話說「預防勝於治療」，本社區積極向士林區健康服務中心申請，安排每年到社區 2 次的健康檢查活動，項目有乳癌篩檢、子宮頸癌篩檢。

二、溫馨小故事

在社區志工的勸動下，竟有一生未做過健康篩檢的 80 歲陳老太太，檢查出患有第一期的子宮病變，還好及早治療，撿回一命。讓她感激不盡，也改變了她對健康檢查的觀念。此後街頭巷尾碰面時，都會互相提醒，預約下次的健檢日期。

另外，本里張姓志工，因身材嬌小可愛，里內志工戲稱她為「小朋友」，因為她長期擔任劍潭國小導護志工，當她執勤結束，脫掉志工背心後，與國小學童併肩而行時，經常讓人誤以為是學校學童，才稱呼她為小朋友。也因為她是我們減重夥伴中最为成功、表率的一位代表人物，如此成功的健康減重，不必招兵買馬，她就是我們減重計畫的最佳代言人。

壹、社區大觀園

本社區地處士林區忠誠路與德行東路、中山北路 6 段之間，東至忠誠路 1 段與聖山里為界，西至中山北路 6 段與德里里為界，南至忠誠路 1 段與名山里為界，北至德行東路與蘭雅里、三玉里為界。分為忠義、慈祥、石油、陽明新城、蘭雅丁基地。根據 102 年統計資料顯示：全社區人口 5,993 人，65 歲以上銀髮族計有 928 人，占全社區人口 15.4%；居民教育程度，以高中以上為最大部分，超過 60%；職業以軍公教人員居多，高素質人力資源為社區發展最佳助力。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 於 4 月 22 日至 9 月 2 日期間邀請臺北市立聯合醫院陽明院區共同辦理阿公阿嬤活力站、「體重管理」、「銀髮族體適能」、「認識疼痛」、「健康飲食」、「認識失智症」及「退化性關節炎」等主題課程，由醫師、社工師及營養師前往講述及實作，同時即時回應居民相關問題，增進居民健康知識。
2. 辦理健康講座與運動課程，提升居民運動的可近性，以達到每週運動 3 次，每



次至少 30 分鐘的目標。

3. 辦理太極拳及香功運動等，適合長者長期運動的項目，養成規律運動的健康生活型態，漸進形成社區居民永續的運動文化。
4. 於課程進行前後，為每位居民測量，並記錄身高、體重、腰圍及血壓，使居民參加前，即了解自己的現況與目標，增進課程期間吸收新知的意願，並使居民於參加後了解參加前後的差異，同時亦為本次計畫的過程與結果評估的方法。
5. 規劃辦理社區長者 65 歲以上流感疫苗，以及 75 歲以上肺炎鏈球菌疫苗接種活動，動員鄰里長與志工，於接種活動中關懷或探訪社區長者健康生活。

二、社區資源

由忠義社區發展協會主導，結合當地志工隊、鄰長、體育會、臺北市立聯合醫院陽明院區、新光醫院及臺北市士林區健康服務中心等，共同推動健康社區營造活動。

參、社區大豐收



一、推動成果

1. 自 4 月 22 日至 9 月 2 日活動期間，每週辦理 1 場健康講座，每場次參與人數均達 40 人。總計辦理 16 場次健康講座，共計約 640 人次參與。
2. 健康均衡飲食：統計施行每日至少吃 3 碟蔬菜、2 份以上水果之居民達 80 人，且 80% 的居民有意願持續實施健康飲食。
3. 營造運動環境：韻律舞及香功運動每週辦理 5 次，每次為時 60 分鐘，參與人數達 150 人。

4. 鼓勵居民參加癌症篩檢，直腸癌、乳癌、子宮頸癌、口腔癌篩檢、肝癌等 5 項，合計受檢人數共計 75 人。
5. 揪團減重參加人數達 80 人，減重公斤數約 90 公斤，減重 2 公斤以上人數為 7 人。

二、溫馨小故事

辦理活動期間，安排社區安泰幼稚園小朋友，參與阿公阿嬤說故事活動，由小朋友帶領阿公阿嬤參與活動說故事，從他們一老一少互動、歡笑快樂的眼神之中，我們看到阿公阿嬤幸福快樂的表情，歡樂的氣氛到達了最高點。



壹、社區大觀園

葫東里社區是臺北士林區民國 62 年由葫蘆里劃出，目前除東側的基隆河是本社區最重要的自然環境特色，目前里內唯一公共設施為葫東區民活動中心，在硬體設備資源有限的情況下，希望藉社區發展協會的結合，讓更多里民愛護鄉里，打造優質生活環境。

葫東社區隨著社會變遷，從農業社會到工商業社會的轉變中，社區樣貌、人口組成有了非常大的變化。里內目前商業行為雖算興盛，惟仍待轉型。青壯居民大多出外奮鬥，平日以中高年齡與學齡前居民為多，往昔無所謂健康運動養生概念，近幾年來因本協會引入社區健康營造概念，推動各項健康運動型態社團，舉辦健康講座及健康飲食活動，社區居民多年接受要活就要動，而且要健康的動健康概念，逐漸形成基本養生概念。

貳、社區動起來

一、推動策略

以實際達成健康目標之種子講師為示範，讓社區民眾了解達成健康運動目標並無困難，使其建立自信後實際參與，養成固定運動習慣，達成推動健康人生目標。



實施方法為積極推廣社區之瑜珈班、肚皮舞班、健走隊、養生氣功班、有氧舞蹈班及國際標準舞班、排舞班等運動性社團，鼓勵社區居民參加，並養成固定運動習慣，除可達成健康養生目標，亦可達成健康塑身功能。

對於參與健康減重學員，進行參與活動前、後之健康狀況檢測及時間紀錄。以健康飲食與固定運動方式為基礎，使社區居民了解自身身體狀況，進而協助社區居民達成減重目標。

以熟悉手刮痧技巧之社區民眾，組織志工隊，對社區獨居或弱勢居民提供協助與教導，使社區居民達成時時養生概念，減少醫療資源浪費，並達健康社區目標。

邀請社區餐飲業者與專家學者座談，將實際販售經驗，結合當地飲食文化與專家學者專業建議，指定衛生福利部國民健康署建議餐飲應有菜色為部分配菜，使社區民眾習慣此飲食，將衛生福利部國民健康署建議實際化。

協調各運動性社團，對於社區內有限運動空間妥善分配使用。調動各社團活動時間，使各社團均得利用社區內唯一室內運動場地「葫東區民活動中心」及其外部場地，以推動各項運動類型。



結合異類型社團活動，安排系列性養生活動，自共餐、運動到休閒娛樂，達成全方位養生生活型態。

二、社區資源

協調社區有氧舞蹈社、瑜珈班、健走隊、太極養生班、排舞社、國際標準舞班、肚皮舞班、元極舞班等各類運動性社團，合理分配社區活動中心之使用方式及狀態，使各社團得以推展全民運動目標。邀請新光醫院、百齡診所醫護人員及營養師，配合士林區健康服務中心推動健康檢查、各式健康講座，教育社區居民正確健康概念。

結合本社區二胡班、英文班、日文班及電腦班教學活動，提供社區民眾身心休養之正當娛樂，以達全方位養生目標。

參、社區大豐收

一、推動成果

在健康減重部分，本年度健康議題推動，除達成主辦單位要求外，各項目達成率均超越預定目標。其中減重項目，參加者計 88 人，共減重 227.5 公斤；營造生活型態宣導部分，完成 3 場；健康體適能宣導 1 場、健康飲食 5 場。

在自選議題「營造生活化運動社區」部份，成立健走隊，目前成員 23 人，經全體隊員選舉，選出隊長關○鳳女士、副隊長郭○惠女士，均達成本年度計畫之目標。

二、溫馨小故事

王老先生年 78 歲，60 餘歲時，自工廠退休後與家人共同生活，生活融洽。惟 4 年前因老伴、兒子相繼往生，其喪失生活

重心。僅餘 1 位女兒相依為命。平時獨自在家，直至本社區開辦健走隊、元極舞班、英文班、電腦班、胡琴班，及各項健康講座，王先生無不參與，生活上除恢復其樂觀好動性格外，健康上亦如年輕人一般，找回昔日風采，更能與同儕分享心得，邀請社區民眾共同參與各項健康活動。現從陽明山前山公園健走至竹子湖，不疾不喘，比年輕人有過之而無不及，堪稱健康回春之代表。

黃先生於 5 年前中風，身體一側無法自由活動。經社區民眾鼓勵，參加社區太極養生班、健走隊予以加強復健，多年來並無間斷。現在已可行動自如，無須借用輪椅、拐杖代步，日常生活完全恢復正常，黃先生持之以恆之精神，實屬健康運動之最佳表率。

郭小姐年 52 歲，原為照顧罹患失智症重症臥病在床母親，而辭去工作，10 餘年來均閉門在家，除必要外，並不出門。健康逐漸受到影響，社交生活幾近停擺。母親過世後，發現罹患光過敏症，亦有輕微憂鬱症現象。經本協會鼓勵，邀請其參加健走隊及各項社區活動後，逐漸走出陰霾。除健康情形逐漸恢復外，更積極參與各項社區活動，使人生恢復光彩，堪稱健康運動創造健康人生之代表。





壹、社區大觀園

士林運動中心鄰近士林公有市場、西邊鄰近百齡橋、南有前港公園、北鄰士林區公所，鄰近學校有百齡國小、百齡高中、士林國小、陽明國中等，鄰近公園有承德、福中、前港和福德。中心採開放式彈性設計，配合落地帷幕，窗外即是廣場及承德公園，達到視覺穿透效果，提升視覺空間。本中心鄰近社區有基河國宅及公教住宅多為軍公教及退休人員，65歲高齡市民頗多，年輕人多為外出工作謀生使人口結構有高齡化之傾向。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 透過本中心體適能教練設計減重塑身班，讓市民參與健康飲食及運動保健。
- (2) 於課程中安排血壓及體組成檢測，正確了解個人健康狀況評估，落實自我體重管理、體態以及了解減重目的。
- (3) 配合國民健康署健康生活動起來手冊，以及卡路里表給市民建立自主健康管理。
- (4) 連結健康健走班，鼓勵學員可同時參

與，運動效果加分，並可邀請親朋好友一起參加，增加家庭與社區的連結。

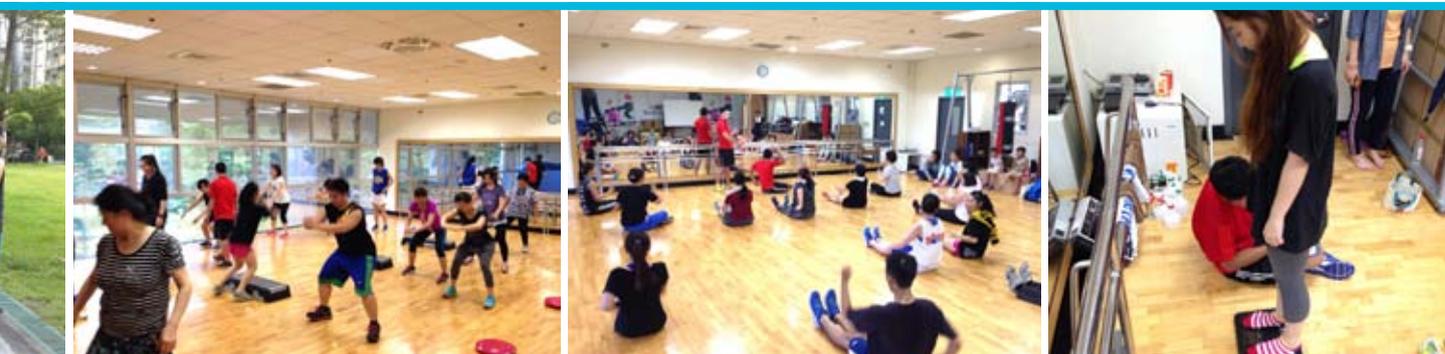
- (5) 期末分享成果，持續運動配合健康飲食，協助民眾如何在飲食方面的挑選及認識食物的熱量讓民眾平常可以自主減重。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 透過本中心體適能教練設計健康健走班，指導參加學員正確健走方式，讓學員善用周邊與生活環境機能，健康走動，快樂生活。
- (2) 提供支持性環境，免費提供血壓及體組成檢測，正確記錄個人健康狀況，落實自我身體健康管理。
- (3) 連結減重塑身班，鼓勵學員可同時參與，運動效果加分，並且可邀請親朋好友一起參加，增加家庭與社區的連結。
- (4) 期末分享成果，持續健走配合健康飲食，鼓勵持續與親友一起健走運動。

二、社區資源

1. 國立體育大學運動科學研究所黃○佩營養講師。
2. 臺北市士林區健康服務中心護理師。
3. YMCA 社福機構及來自各方機關團體或個人的捐款。
4. 鄰近義信里、仁勇里、前港里、福德里、



後港里、福中里等 6 里及轄區議員或立法委員協助必要的物資。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 成立減重塑身班 1 班，成員 15 人。每週一、三、五共 3 次，1 次 1.5 小時，於本中心舞蹈教室進行減重教學系列課程。
- (2) 此次課程僅實施 1 個月，共減重 8 公斤，然而體脂肪率平均下降了 1.5%，最高減下 3.4%，在 1 個月內達成此目標實屬不易。
- (3) 舉辦健康飲食講座：邀請國立體育大學運動科學研究所營養講師，教導認識食物熱量及天天 5 蔬果概念，並於每堂課程有教練可諮詢、調整自身飲食狀況。
- (4) 課程結束後，仍然可於本中心各樣活動設施場地看到學員身影，可見達成使市民養成運動習慣之目的。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立社區健走隊 1 隊，成員 15 人，由本中心教練擔任隊長與副隊長，每週一、三、五共 3 次，1 次 1.5 小時於鄰近承德公園進行健走活動。雨天則利

- 用本中心教室空間設計室內健走活動。
- (2) 對象年紀最小 15 歲，最長 66 歲，透過本中心教練課程設計，老少咸宜。
- (3) 出外健走前，先於教室內充足熱身，至少 10 分鐘，並指導正確健走方式，足部、腿部、乃至全身如何運動，方能達成健走促進身體健康真正目的。
- (4) 課程間穿插健走競賽、傳棒接力等活動，增加課程趣味性，每堂課程尾聲 10 分鐘完整收操，保護腳裸及全身肌肉健康。

二、溫馨小故事

本中心舉辦健康減重有 1 位賴姓女學員，年齡 30 歲，去年她原本 75 公斤，透過節食方式成功減到了 52 公斤，不到半年時間，復胖到 60 公斤，且體脂肪反而升高至 30%，讓她警覺原本的減重方式應當要有所改變。於是透過朋友介紹於今年 3 月參加本中心運動專班加上重量訓練，半年時間成功減到 50 公斤，開心的是體脂肪降到 14%，不僅減重，身型也是堅實的，而非鬆垮型身材。這期間遇到瓶頸、困難，因為有體適能教練耐心陪伴與指導，引導如何突破自我，成功達標。現在越來越有自信，仍保有良好的運動習慣，士林運動中心成為她每天運動的好朋友，下一步她想挑戰的是游泳！



壹、社區大觀園

本區人口結構年齡 50 歲以上者居多，佔總人口數 35.87%，而此年齡結構家中的小孩，約高中以上的家庭居多，家庭也多為雙薪家庭，家庭外食人口約佔 35%，平日有運動習慣人口約佔 14%，另社區裡有 2 家康復之家，許多住民因服藥副作用致體重增加，且多數與社區少有互動，因此針對此人口特性設計推動「健康減重、弱勢族群健康促進」，希望以此計畫，將健康生活從社區深耕，健康生活從你我做起，並推廣至社區內的每一個家庭。社區內有榮星公園、下埤公園，空間寬敞，足夠提

供社區居民休憩、運動及辦理各式各樣活動的最佳場所。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 志工參與健康營造培訓，培訓後投入社區服務行列，隨時支援社區內各項健康營造活動，成為社區健康關懷志工。
2. 成立健康減重班，減重宣言簽署，自我約束、自我承諾，並製作減重紀錄表，每週測量體重、腰圍做成紀錄，每月提報健康服務中心。
3. 規劃健走路徑、安全、便利性，提供健走教學及志工陪伴時間，民眾可隨時參與。
4. 辦理健康體能運動示範教學，製作文宣資料，成立社區健走隊，帶動社區居民健走運動風潮，親身體會身心健康的重要性。
5. 建立永續經營模式，選出隊長及副隊長安排志工以排班制度引導、管理，賦予每個人責任與榮譽，凝聚健走團隊參與度及向心力。
6. 製作健走簽到表，健走成員每日簽到，激發社區居民養成規律運動，身體力行自我管理。
7. 關懷社區內精障朋友，帶領他們走出戶外健走運動，使他們身心開朗，帶動他們與社會接軌，病情逐漸康復。
8. 教導社區弱勢族群，每週 1 次整理社區環境，成為社區關懷環境志工。
9. 辦理健康飲食講座及示範教學，透過專家講解均衡飲食及老師示範教學後，學以致用，將健康飲食觀念落實在每個家庭，由個人開始推廣至家人、親朋好友



及左鄰右舍。

10. 社區資源整合：結合公、私部門及社會資源共同推動社區健康營造工作。
11. 宣導方式：透過社區商店、臺灣社區通、本會部落格、社區內各種活動、學校、社區垃圾車、公園、公車站。
12. 頒發全勤參與者運動毛巾、健康五穀米，以鼓勵持續性健康行為。

二、社區資源

1. 人力資源：協會會員、志工及顧問與轄區內寺廟、教堂、親朋好友等結合，成互通網絡共同推動健康飲食及健康體能行為。
2. 財力資源：一郎日本料理餐廳、尚鼎海味食品店、海發魚丸店、茂元行、佳一佳商行、南雅扶輪社、海口養生館。
3. 物力資源：中山區健康服務中心、稻江家護、聖道明天主堂、榮星公園、下埤公園、中獄殿、聖惠宮。
4. 結合社區各項資源辦理健康講座、健康飲食種子教學培訓、健康體能運動，共同營造健康飲食及健康體能環境，推動健康樂活社區。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 規劃安全健走路線，成立社區健走團隊，充滿勁道的健走運動吸引不少愛好運動的伙伴詢問，並主動加入，發展成一支為自己健康而走的運動團隊。
2. 辦理健康體適能宣導性活動計 5 場，參與人數 205 人次，招募持續性推動健走志工，製作健走宣導資料，廣為宣傳健走對身體健康的好處，持續規律運動人

數 35 人。

3. 協會主動關懷社區內弱勢團體，鼓勵他們走出戶外健康運動(暖身操、健走、毛巾操、拍手功等)，每週帶領他們 1 次，共計 320 人次參與，同時指導他們做社區衛生環境整理，使他們身心開朗，與社會接軌，增加他們的自信心。
4. 減重團隊 52 人，體重共減輕 87.5 公斤，績效顯著，居民受益良多。
5. 辦理宣導性活動 1 場，參與人數 30 人，推廣健康飲食的概念，三低一高飲食宣導，低脂、低糖、低鹽及高纖維等健康飲食，喚起社區居民重視體內環保，藉由飲食習慣的改變，養成良好的飲食行為。

二、溫馨小故事

社區推動健康健走運動，每天運動見面時都會噓寒問暖話家常，如果一天見面都會互相關心問候，成為一個大家庭，感情就越緊密。健走志工陪伴社區內身障弱勢朋友走出戶外，帶領他們健走、拍手功、毛巾操等運動，他們因吃藥不愛運動，愛吃甜食及嗜睡而造成體重過於肥胖，鼓勵參加減重班，運動完後還有餘興節目，這是最快樂的時光，他們是最弱勢和缺乏被照顧的一群，逐漸被社區接納，他們心情逐漸開朗，也與社區居民打成一片，家屬都很欣慰，感謝協會的幫助。



社團法人中華社區厝邊頭尾 營造協會



壹、社區大觀園

朱崙里為住商混合區，周圍是金融大廈、學校（國小、國中及高中）、小吃店、自助餐廳、量販店、便利商店的生活圈，來往族群多數為上班族、在地生意人、學生及從小居住至今的老居民。103年2月中山區人口數統計資料顯示，53-64歲佔總人口數最高比例19.4%，33-42歲、43-52歲壯年次之，13-22歲青少年也不少，而朱崙里也如上述族群比例分布。

貳、社區動起來

一、推動策略

朱崙里里民生活忙碌，故實行健康生活需要「多元複合式」活動，來吸引上班族及居民。而為有穩定的班底，本協會從長期會員一兒少、壯年、50歲以上及退休長者著手，再透過關係邀請更多民眾。

1. 健康減重管理：登錄資料，定期追蹤體重，並請營養師作團體講座，及個人體脂/肌肉比檢測，給予個別減重建議。
2. 從本協會長青學院課程推行：開辦健康生活相關課程，如人體結構運動、讚美操、醫療保健課程、臺灣之美健行。
3. 從本協會兒少課後陪讀班推行：改善晚餐烹調，並於親子餐會、家長成長團體、

週三綜合課程、感統運動等活動中推行健康飲食、健康生活型態及癌症防治。

4. 暑假兒童食品科學營：本協會定期於暑假舉辦兒童夏令營，對象為大臺北的學生，藉此宣導健康飲食議題、健康採購、食安探討，不只兒童，也有機會對家長、志工們宣導。
5. 上班族生活講座：和教會上班族講座合作，邀請知名講師分享健康生活與癌症防治。
6. 挑戰體適能計畫：為了帶領學員參與救助協會的挑戰活動，所以規劃了定期體適能計畫。
7. 長者敬老暨健康促進活動：結合每個月里辦公處舉辦的長者敬老活動，規劃健康檢測、健康生活宣導、健康運動遊戲。

二、社區資源

1. 與教會合作：南京東路禮拜堂長期舉辦



「現代人生活講座」，為周邊上班族知曉的活動，故此 103 年合作規劃健康飲食與癌症防治講座。

2. 與里辦公處合作：每月朱崙里舉辦長者敬老活動，本協會與之合作，安排健康檢測、耳穴保健、活絡腳筋、健康運動遊戲，近 100 位長者與志工參與。
3. 與主婦聯盟基金會合作：舉辦暑假食品科學營，參與兒童及家長約 110 位、志工 40 位，由主婦聯盟教導健康飲食及市面化學添加劑之食材概念（健康採購），並實作健康食物。
4. 與八福無障礙協會合作：舉辦「輪廚派對、健康美味」，邀請老師介紹並示範健康烹調美食，並宣導健康採購及生活行為建議，讓身障人士也擁有健康生活型態。
5. 參與基督教救助協會舉辦「救助挑戰營」：救助挑戰營除了籌募急難家庭救助金，也參與救助行動意涵之活動－單車、登山健行。
6. 與健康蔬果商合作：本協會與健康蔬果商合作，徹底改善晚餐的烹調食材，達到健康生活型態。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重公斤數：報名共 60 人，自 5 月 9 日起至 9 月 30 完成前後測，共計減重 80 公斤。其中許多兒童、青少年出現體脂下降，肌肉比上升的減重成效，只是無法真實從公斤數呈現。
2. 健康生活型態宣導：3 至 10 月共 43 場，460 人。
3. 健康體適能宣導：3 至 10 月共 56 場，

有每週定期型態與特別活動，共 276 人次。

4. 健康飲食宣導：3 至 10 月共 30 場，540 人。
5. 四癌篩檢：3 至 10 月共 4 場，180 人。包括大腸癌潛血、子宮頸癌、乳房、口腔黏膜篩檢。
4. 癌症防治宣導：今年舉辦 2 場大型講座－蔡英傑「長命百歲－從腸道健康做起」、溫小平「即使癌症傷了身，心也要繼續快樂」，約 250 人參加。

二、溫馨小故事

9 月份，本協會同仁突然住院，原因是高血壓導致小中風，因為生活忙碌，所以一時忽略了飲食控制，而在 3 月時她才剛參與健康方案，體重超過標準很多。許多參與的會員知道這個消息極為震驚，因為這位同仁才 30 幾歲，年紀輕輕居然有此健康問題，使得原來不太在意的人，開始積極配合減重計畫。

而另有慢性病的老伯伯，原覺得只要控制病情，不影響生活就好，因著年輕人住院的消息，也開始關注自己與家人的飲食、生活，讓「健康」不再是口號。





壹、社區大觀園

本社區東至復興北路與松山區為界，社區內高官巨賈、小康、餐飲業居民較多。區內有中山女高、中興高中、中正國小 3 所學府、鬧中取靜的朱崙公園、聞名遐邇的遼寧夜市，微風百貨、大潤發、六福皇宮、兄弟飯店近在咫尺。臺安醫院、長庚醫院、馬偕醫院車程 10 分鐘內可達。環境優美，花木扶疏，交通便捷，有捷運文湖線、松山線（預計 11 月底通車），生活機能完善是個小而美的完美社區。社區 70 歲以上約佔總人口數 10%，女性 30-59 歲約佔 25%，婦女疾病不容忽視。因此推動健走、健康飲食減重、及癌症篩檢等防治措施協助他們。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 規律運動：力行 333 制。每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘、心跳率達 130。

- (2) 推動健走運動：培訓志工參加講習，並舉辦健走研習會。
- (3) 健康體重自我管理：發函全體理監事，每人負責招募 7 名以上親朋好友報名參加。
- (4) 舉辦健康體重控制班。
- (5) 健康體適能宣導：辦理健走郊遊活動。
- (6) 健康飲食：推廣均衡飲食，每日 3 蔬 2 果，少油、少鹽、少糖，多蒸煮少煎炸，五穀雜糧不可少。宣導健康減鹽「水油炒」烹煮法，少油減鹽清脆無油煙。
- (7) 辦理 2 場健康飲食宣導講座。
- (8) 辦理 2 場健康飲食減鹽示範觀摩。

2. 癌症防治

- (1) 舉辦 2 場癌症防治宣導講座。
- (2) 免費定期四癌篩檢：大腸癌糞便、婦女乳房攝影、子宮頸抹片檢查、成人健檢。
- (3) 戒菸防癌口腔癌篩檢。

二、社區資源

1. 行政資源：

- (1) 中山區健康服務中心：辦理健康飲食、癌症防治宣導講座，健康體重控制班，社區健康減重匯報。
- (2) 力行里里辦公處：參加中山區運動會、九九重陽健康美食、協辦各項講座。

2. 醫療資源：

- (1) 臺安醫院、仁愛醫院：大腸癌糞便篩檢、婦女乳房攝影、子宮頸抹片檢查、成人健檢。
- (2) 和信治癌爭心中心醫院—吳茂青醫師。
- (3) 三軍總醫院—戰臨茜營養師。
- (4) 中崙聯合診所：成人健檢。
- (5) 中興醫院：老年流感預防注射。



人參與。

- (6) 舉辦 2 場健康飲食減鹽示範觀摩，於 9 月 6 日中秋節，社區志工應用減鹽輕食宣導，示範所學、相互切磋發揮創意，共計 30 人。另外 9 月 28 日舉辦九九重陽健康餐飲觀摩品嚐會，社區志工供應 50 道健康餐食，約 220 人參加。
- (7) 7 月 26 日於朱崙公園辦理營造健康生活型態宣導，健康輕食電影欣賞，共計 120 人。

2. 癌症防治

- (1) 癌症防治宣導講座共舉辦 2 場，9 月 19 日邀請和信治癌中心醫院吳茂青醫師主講「談癌不色變」，共計 40 人；張健康促進師主講「水是癌症殺手」，共計 33 人。
- (2) 定期癌症四癌篩檢：大腸癌糞便有 63 人、婦女乳房攝影有 12 人、子宮頸抹片檢查有 22 人、成人健檢有 20 人、戒菸防癌口腔癌篩檢共輔導 5 人至醫院進行篩檢，亦獲臺安醫院頒發感謝狀。

二、溫馨小故事

社區一位 77 歲老太太半年多前突然消瘦，跟人說話時總是摀著嘴而且口中發出惡臭味。瞭解後知道她口腔內面起泡潰爛，吞嚥困難痛苦纏身。介紹至臺大醫院牙科口腔黏膜江○斌醫師就診，經過江醫師紅外線照射治療，現在已經大部分痊癒。江醫師說如果再慢點治療，將會變成口腔癌。更窩心的她與江醫師締結佛緣。現在又聽到她開朗的笑聲，不覺心情也舒暢。



3. 社區社團資源：

- (1) 社區日語歌唱班、舞蹈社團志工舉辦中秋聯誼暨健康飲食示範。
- (2) 社區志工媽媽重陽節活動提供健康餐飲。
- (3) 社區沈○娥講師辦健康輕食示範。
4. 公司社團協會：輝瑞大藥廠、興承國際有限公司、康泰醫療基金會。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 參加臺北市政府衛生局健康減重共 135 人，總減重量共 320 公斤。
- (2) 推動健走運動，完成 2 場培訓、示範講習會。每日運動人口 180 餘人於中正國小運動場做各式運動，參加中山區區運會，蟬連 5 屆區運總冠軍。
- (3) 配合泰安醫院健康體重控制班，共 4 週 8 節課，總計有 22-25 人參與。
- (4) 健康體適能宣導 1 場，於 9 月 7 日帶出戶外於東北角辦理。
- (5) 健康飲食宣導共辦理 2 場。6 月 27 日邀請三軍總醫院戰臨茜營養師主講，共 33 人參與。8 月 22 日邀請沈玉娥講師，進行減鹽輕食宣導示範，共 25

壹、社區大觀園

本社區多數青壯年白天到外區工作，在社區互動的人口大半屬於退休人士、全職家庭主婦及銀髮貴人。自然環境有 3 座鄰里公園及優質生態的雞南山，教育文化場所則有大直國小、實踐大學、大直圖書館、道明學校等教育機構。

本團隊鎖定 6-64 歲肥胖人口且 BMI 大於或等於 20 之民眾，進行健康減重及營造健康生活型態宣導等活動。並鎖定社區居民，成立社區 20 名健走隊員之健走隊，進行 1 次健走課程，選出隊長、副隊長，執行每週至少健走 3 次的活動。另針對午後在公園活動的失能老人及其外籍照顧者，進行 1 週 1 次的陪伴活動。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 訂定健康的公共政策

由執行單位邀請社區實踐大學專業學者，與社區中主要的運動、文教團體中



關鍵人物，今年邀請劍潭發展協會總幹事，共同訂定計畫。同時鼓勵社區中各團隊關鍵人物推動健康議題，能以身作則實施健康行為，並在所屬團隊推廣，一起為社區健康生活的營造而努力。

- (1) 在健康減重方面：請參與健康減重的成員，務必遵守健康策略，亦請參與減重班未成年成員的家長及老師，協助減重者，達到減重的目標。
- (2) 在運動方面：要確實記錄自己運動的頻率，提醒自己必須達到每週運動 3 次，每次達到 30 分鐘的時間。
- (3) 在飲食方面：提醒自己務必要少油少鹽，要重視早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少的原則，且晚餐要在 6 點以前用畢。
- (4) 製作備忘錄，同時記錄健康行為。
- (5) 營造生活化運動社區：選出隊長、副

隊長，叮嚀隊員確實執行每週至少健走3次，確實做到健走前至少10分鐘熱身運動，健走後至少10分鐘緩和及伸展的活動。製作簽到單，請參與健走的隊員，確實做到簽到的工作，並以計畫的內容給予適當的獎勵。

- (6) 提升外勞照顧品質組織公園陪伴志工隊，進行初階的專業課程。建立聯絡網，透過志工聯絡，讓家有行動不便，且有外勞照顧的被照者之間形成互動網。

2. 創造支持性的環境

- (1) 在健康減重方面運用社區中的2所區民活動中心，安排健康講座，灌輸居民健康正確觀念。
- (2) 請社區中教育團體，實踐大學、大直國小、各安親班、各補習班支援減重計畫，鼓勵教職員工及學生參與健康減重計畫，達到健康身心目標。
- (3) 商請玉祝師姐的廚房進行有關飲食烹飪的活動。
- (4) 運用社區中的健走步道，進行健走，達到規律運動的目標。
- (5) 商借實踐大學教室，進行專業培訓課程，安排培英公園進行與外勞互動，達到與失智、失能正確多元的互動方式。

3. 發展個人技巧

- (1) 鼓勵參與減重行列的居民，多利用社區的運動團隊進行規律的運動。
- (2) 如果時間不允許進行團隊的運動，鼓勵以健走的方式進行規律的運動。
- (3) 社區中的運動團隊多半是社區中志工帶領，各個動作純熟，經驗豐富。
- (4) 創意互動的活動，先從有趣且簡易的互動遊戲開始，吸引外勞加入。



- (5) 透過實作及體驗學習以上的技巧，落實於生活中，且有具體獎勵機制維持健康行為。鼓勵居民進行相關的健康運動，除了自行記錄外，最好能與朋友同行，並做見證。對達成熱忱參與健康議題宣導課程、相當運動量及減重成功的成員給予獎勵。
- (6) 展現對外勞的認同讓他們感受到被尊重、被感恩的心情。
4. 強化社區行動：關鍵人物的邀約、大直報導的宣傳效益、社區各文教機構的宣傳、宣導品的利誘等。

二、社區資源

1. 人力資源

- (1) 實踐大學老人生活研究中心李○芬主任—社區專家：計劃與研擬課程與活動。
- (2) 柏齡幼稚園宋○蘭主任—社區專家：計劃與研擬課程與活動，並參與課程執行。
- (3) 菲特邦健康管理公司邱○豪老師—專業運動教練：計劃與研擬課程活動，

並參與課程執行。

- (4) 大直里辦公處：協助本計畫的宣導執行。
 - (5) 各運動團隊的關鍵人物：協助本計畫的宣導執行。
 - (6) 本協會理監事群：協助本計畫的宣導執行。
 - (7) 柏齡教育機構負責人陳○立：協助本計畫的宣導執行。
 - (8) 社區 20 位志工：投入公園引導照顧陪伴活動。
2. 物力資源
- (1) 社區區民活動中心、實踐大學：研習場地的支援。
 - (2) 玉祝師姐家：輕食烹飪課程場地的支援。
 - (3) 社區中的 3 座運動場，實踐大學、大直國小，雞南山：運動的場地支援。
3. 財力資源：臺北市政府衛生局計畫經費補助、協會自籌。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 參加健康減重班民眾達 83 人，共減重 82 公斤。
2. 進行營造健康生活型態宣導活動 1 場，共計 21 人參與。
3. 進行健康體適能宣導 5 場，共計 101 人次。
4. 進行健康飲食宣導 3 場，共計 60 人次。
5. 參加健走隊民眾共 21 人，每週健走 3 次以上，做到熱身和伸展運動。
6. 辦理引導正確健走課程 2 場，參與共計 38 人次。
7. 每週三在培英公園陪伴失智、失能長者，

大約 10 位，持續輔療活動的頻率能達到每星期 1 次，而培訓的志工共有 16 位，每次活動的參與都相當踴躍，從志工培訓到基礎陪伴技巧的培訓，他們已經展開對行動不便的族群及銀髮年長族群的陪伴活動。而長者也不再只是坐在公園，而能透過志工帶領，參與活動。

二、溫馨小故事

2 號奶奶、1 號爺爺不畏天空飄著的細雨，由外籍照顧者推到公園，期待參與活動的心，感動了等待的志工；這時廖媽媽也來瞧瞧活動是否正常進行，也急著回家請廖伯伯來參與，老天爺被他們感動了，烏雲也漸漸散去了，細雨也停了，活動緊鑼密鼓展開。志工問「奶奶我幫你照相好不好？」，2 號奶奶點點頭。志工說：「奶奶你的帽子擋住臉了，會照不清楚。」奶奶伸手把帽沿往上折了一層。回想剛跟奶奶互動時，志工們曾經要幫她照相，她不願意，她的輪椅都排在非照相區內，在互動的過程中，從非照相區移到照相區（是他自己要求外籍照顧者），現在更願意正面的面對鏡頭，感覺到從無奈的參與，到漸漸的信任我們，快樂的互動，臉上的笑容滿滿。而另一位 1 號爺爺 - 外籍照顧者：「他會動，他不願意動。」爺爺剛來的時候，手都放在腿上，不願意動。自互動的過程中，目前他最高可以將手舉到頭部，且可以做出正確的按摩動作。5 號爺爺一直都是由女婿陪同前來，第 1 次活動結束後，他的女婿：「拍手的活動很好。」就這樣從來沒缺席。9 月 24 日他的女兒出席了，在活動的過程中，一直用相機留下爸爸進行活動的身影，嘴裡還不停地說：「謝謝你們，這個活動真好。」

台北內湖科技園區發展協會

臺北市內湖區



壹、社區大觀園

內湖科技園區對國家而言是一個經濟重鎮，園區內員工人數多達 12 萬人，這裡的上班族總是匆匆前來，急忙離開，雖然待在園區時間超過 10 個小時卻對內湖一點都不了解，遑論愛上內湖。另外，民國 101 年，經由社區健康營造計畫與內湖區健康服務中心共同針對園區健康狀態調查，發現內湖科技園區的上班族群，代謝症候群的罹患率達 11.7%，具代謝症候群因子者（含 1 個以上）共 57%，其數據顯示上班族的健康是不容忽視的，尤其科技業員工壓力大，整天面對電腦坐式的工作時間長，晚上加班機率大，運動機會甚少，下了班卻以「吃」來犒賞自己。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 認識內湖，文化與健康的結合

(1) 成立健走社並訂定固定健走時間：成立「內科協會 369 健走社」，由協會王○芬理事長兼任社長，健走活動由推動小組規劃每月舉辦 1 次社團健走活動，時間固定每月第 3 週，週六上

午 9 點舉辦的健行活動。

(2) 多方案招收社員：利用內湖科技園區電子報、台北內科週報、會員大會以及各委員會會議時，招收各公司團體社員，並運用社群軟體 LINE、FB 傳遞訊息。

(3) 健走自己來：3 人以上組團報名參加社團，並且配戴「臺灣行萬步機」計步器，一年內裡面 22 個空心圓變成實心圓（約 350 萬步），即達到日行萬步的目標，來克服職場員工無法每日同時同地一起健走的困難，利用零星時間以求健康行為自主管理。

(4) 文化健走導覽：每次健走都有內湖在地文化的文史導覽，共走過了發現臺北市地理中心、畚箕湖、雙湖戀、圓覺小溪步道、大金面山越嶺、認識社區珍惜家園 - 白鷺鷥山步道、五份上溪等 7 條健走路線，了解臺北市地理中心就在內湖，走在內湖煤礦鐵道上，安排健走終點在碧湖湖畔上的大型裝置藝術碧湖織屋聆聽男高音演唱，沿著溪畔旁尋找臺灣藍腹鵲等各種文化、文史與健康的結合。

2. 職場員工的健康由公司自主推動

(1) 職場自主性為員工健康而努力，由公



司提供經費舉辦減重班，並由公司訂定政策由公司醫護人員從關心的角度時時提醒學員，健康飲食與運動。公司除例行員工健康檢查之外編列於害防制、健康飲食預算外，還由公司主動提供同仁定量餐盤，更結合園區醫療院所之營養師，直接在員工餐廳指導員工使用定量餐盤正確取餐。結合園區內企業認養公園，在公園旁設置健走路線與熱量消耗對照表，並鼓勵公司員工可利用休息時間進行健走。

(2) 落實永續經營的精神，經 6 年的經營 (包括：鼓勵進行健康職場自主認證，三高、乳癌與子宮頸抹片健康篩檢，職場健康講座，減重班開立等) 逐漸讓園區中的公司重視員工的健康，由原本「協助辦理員工健康促進」提升為「公司自行組成健康促進組織」並且「自行規劃健康促進計畫」如：自編預算、自行尋找資源結合等。

3. 訂定公共政策、致胖環境評估與支持性環境的設置

(1) 由往年單一職場「點」的進行健康營造，推廣到「面」，故利用中午時間於協會進行志工培訓課程，課程有健康飲食的體驗，外食大剖析等，由志工將訊息帶回各公司，以利將來可在不同公司讓健康議題持續蔓延下去。

(2) 健走路線以適合全家一起運動的路線

為主，運用社會支持的力量讓健走不再被照顧孩子給牽絆住，也可養成孩子運動的好習慣。

(3) 鼓勵職場會議便當或是講座所提供之點心改為健康餐點，如五穀飯便當、低卡餐盒、高纖潤餅捲等。

二、社區資源

1. 醫療院所：由內湖國泰診所提供健康飲食宣導與減重班、餐飲熱量分析。
2. 職場：精英電腦、致伸公司、道康寧公司、利豐公司、光寶科技公司、仁寶公司、大都會客運等全力配合職場健康營造，鼓勵三高員工參加減重競賽與員工餐廳的職場能進行健康餐推廣。
3. 餐飲業者：擴邦麵包、遠方健康廚房、致伸員工餐廳、湖光市場 5 家攤商等，共 14 家餐飲業配合健康飲食推廣，提供高纖餐飲並於販售地點張貼熱量標示。
4. 公部門：內湖區健康服務中心。
5. 內湖運動中心：協助減重班以及「要活就要動」相關事宜之推動。
6. 社區大學：內湖社區大學與內湖文化史工作室提供健走文化導覽。
7. 民間機構：邀請希望基金會 ~ 紀政女士，帶領大家一同宣誓，達成健走目標。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 園區內共 3 家職場自主性鼓勵員工減重 (共 426 名員工)，並有組織、有規劃地鼓勵員工參與公司活動，且由職場自行提供獎項鼓勵員工參加減重競賽，總共減重 517.9 公斤。
2. 內科協會 369 健走社平均 187 人 / 次參



加健走，而且很多是攜家帶眷一同參與健康和文化的健走。

3. 營造生活型態宣導 14 場 /366 人，健康體適能宣導 20 場 /1160 人，健康飲食宣導 19 場 /354 人，癌症宣導 2 場 /75 人，四癌篩檢共 130 人。

二、溫馨小故事

自 2 月中旬由協會拿到計步器的次日開始，我就從未間斷的每日萬步走，無論雨天或出國期間，平均一天約走 1 萬 2 千步。該如何走？朋友們可自行安排，最主要是要有堅持的意念！我們難免有偷懶或疲憊的時候，建議把自己每日萬步的行動告訴幾位好友或家人，無形中就會給自己產生一些督促的力量。

十幾年來甚少運動，總是以沒有時間為藉口，造成每年體檢總有 6、7 項不合格。自從半年前在國泰醫院的驗血報告，醣化血色素竟然高達 8.8，飯前血糖是 212 等，讓我不得不警覺到真的該運動了。正好遇到內科協會 369 健走社發起每日萬步的有益活動，就下定決心要參加！

每日萬步乍聽有點困難，只要每天起床就掛上計步器，在家裡行走、溜狗，辦

公室走動、倒茶水、跑公文，午間外出吃飯或上市場逛街，就可有 3、4 千步。剩下的等晚餐後花個 50 分鐘或 1 小時就可以繼續完成它。當有走路的機會就儘量減少開車或搭車，搭公車時也會提早 1、2 站下車。369 健走社提供的環島計步器每天到零時就會自動累計，並將當日所走的步數歸零，所以也會強迫自己當天一定要完成該走完的數字。

最後，我的早餐、午餐照常吃，而晚餐只吃七、八分飽，當然吃得稍微清淡一點更好。尤其是油膩或炸的淺嚐即可，不再吃點心。經常量體重，看著日漸減少的數字，也會給自己很大的鼓舞。

約 6 個月後，體重減輕 8 公斤，腰圍少 3 吋多。以前走路時右膝蓋會發出喀喀聲音，後來也改善了。今年公司的體檢，原有重度脂肪肝竟然消失，連骨質密度都正常。再次到國泰醫院檢查，報告顯著的改善，醣化血色素及三酸甘油酯改善甚多，尤其 20 多年來體檢從來未曾合格過的總膽固醇及低密度膽固醇，這次竟然合格而且離不及格還有段距離。敬祝各位好友一起走出健康來！



壹、社區大觀園

紫雲社區民國 62 年由紫陽里劃出成立，社區內公司行號及店面較少，居民大多為軍職、退休榮民家庭，近幾年漸有北上工作及外來人口購屋居住。因經濟壓力、人口少、外籍聯姻、用餐時間難掌控等各樣的因素，社區內外食人口比例較高，像：雙薪族、學生、長者因體力衰退有疾病，或家人回家的時間不一、口味不一，準備很麻煩，都成為了外食的原因。鄰近的康寧國小操場及大湖公園、碧湖公園及附近白鷺鷥山、忠勇山、金面山等登山步道為居民較常去的休閒運動場所。

貳、社區動起來

一、推動策略



1. 健康減重：

- (1) 訂定減重目標：健康減重課程開始即測量體重、腰圍，定期測量並登錄，由每個運動班（隊）班（隊）長定期關心參與者之飲食、運動情況，並制定減重獎勵機制。
- (2) 辦理健康飲食講座、健康採購、飲食示範觀摩、健康體適能講座：營養師使用淺顯易懂的概念、方便購得的市售食材，實際帶領到生鮮購物超市，教授健康食材及佐料選購等技巧，也邀請社區廚藝創意料理達人，用低脂、低油、低糖及高纖維健康概念與三餐結合，並用飲食與運動配合，聘請體適能教練舉辦健康體適能宣導。
- (3) 餐飲店家熱量標示：根據去年所遇到的問題與阻礙與店家做更周詳的溝通，讓店家了解熱量標示對社區購物民眾營養均衡的幫助，提供民眾在自身健康需求上做適合自己的選擇，其實更能促進生意興隆。
- (4) 聯繫社區內各大樓管委會宣導，並張貼宣傳單於社區內願意協同推動之店家及各公寓大門公告各項活動資訊。

2. 癌症防治：

結合內湖區健康服務中心、內湖國泰診所、臺北市思恩社會福利協會及湖光市場為符合下列條件者，舉辦四癌篩檢 2 場，每項至少 5 人。

3. 營造生活化運動社區：

成立健走隊，以康寧國小操場、內湖思恩堂、紫星、清白區民活動中心、金湖春曉交誼廳及附近各登山步道為主要運動場地。

4. 菸酒檳榔防制：

- (1) 結合內湖區健康服務中心於社區、湖光市場自治會會員大會、內湖思恩堂

辦理戒菸、檳榔防制、酒害(駕)項宣導防治講座。

- (2) 財團法人腎臟病防治基金會、內湖區健康服務中心與本會合辦 2 場三高與腎臟病防治篩檢，預計 2 場服務 100 位社區民眾。



二、社區資源

1. 內湖區公所及健康服務中心：協助本計畫執行之協調工作及相關資源協助。
2. 思恩社會福利協會、湖光市場自治會、財團法人腎臟病防治基金會、中國醫藥學院附設醫院內湖分院、攤商店家、藥局、警察局、各大樓管委會等單位，協助推動本計畫。
3. 社區內熱愛運動並熱心協助本方案推動之各運動課程專業帶領人。
4. 內湖國泰診所：協助健康減重的講座宣導推動，培訓學員健康飲食觀念。

2. 癌症防治：辦理癌症宣導 9 場，參與人數共 188 人，四癌篩檢 190 人，另和財團法人腎臟病防治基金會合辦腎臟病防治篩檢共 217 人參與。
3. 營造生活化運動社區：成立健走隊、慢跑隊，並開設排舞、健身操課程，讓民眾參與，健走隊共 22 人，每週健走 3 次，假日也有自行車隊的聚會。
4. 菸酒檳榔防制：戒菸 4 場 135 人、檳榔防制 2 場 79 人、酒害(駕)宣導 2 場 79 人。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 減重成果：147 位居民參與，要求學員每月記錄體重、腰圍或 BMI 值變化，以檢視成效，效果良好予以鼓勵，若有體重停滯請營養師加強指導，分析是否有疏漏之處，全部學員共減重 158 公斤。
 - (2) 辦理相關健康講座宣導活動：教導學員建立健康飲食觀念，了解自身體能狀況，作適當的活動，推廣應用於日常生活中，共辦理營造生活型態宣導 3 場 79 人，健康體適能宣導 3 場 135 人，健康飲食宣導 9 場 297 人。

二、溫馨小故事

本協會今年結合內湖區健康服務中心與內湖國泰診所，推動內湖湖光市場改造計畫，將內湖區這具有代表性的市場打造成有健康飲食概念的健康促進市場。承湖光市場自治會會長、幹部及會員的支持，透過數次的溝通，舉辦健康均衡飲食系列講座－營養百百款及體適能安全運動課程，讓市場攤商了解各類食物的營養價值，正確的食用知識及運動強身的觀念，不但促進自身的健康也能給購物的顧客貼心實用的建議，愛自己也成為別人的幫助。

並於自治會會員大會及市場休市日舉辦防癌健康講座、四癌篩檢及腎臟病防治篩檢，得到友善的回響，攤商還主動邀約顧客參與，讓整個活動的意義更加彰顯，我們就是要大家一起健康喔！

臺北市內湖社區 安全與健康協進會

壹、社區大觀園

內湖鄰里公園有 58 座，另有大湖、碧湖 2 大公園，在生活上提供社區居民互相交流、聯誼、休憩、遊樂。內湖的經濟發展非常多元，有 4 大賣場、家具業、內湖科技園區及各企業營運總部。未滿 15 歲人口占 15.38%、15 至 64 歲工作年齡人口占 75.83%、65 歲以上老年人口占 8.79%，高齡人口扶養比為 11.59%，老化指數為 57.15%。區內有三總、康寧、中國醫藥大學附設醫院臺北分院 3 家大型醫院，另有 多所專科診所，提供民眾醫療保健服務。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 由本協進會之市民健康管理推動委員會策劃，與協進會行動團（內湖區公所、內湖區健康服務中心）、及協進會團體會員（三軍總醫院、康寧醫院、中國醫藥大學附設醫院臺北分院、國泰醫療財團法人內湖國泰診所）、康寧醫護暨管理專科學校、里辦公處、志工隊、新湖國小連結，共同推動。

2. 健康減重：肥胖會帶來許多併發症，會增加心血管疾病、糖尿病、高血壓、動脈硬化等問題的發生率。國人十大死因中有 7 項死因與肥胖有關，此外肥胖者所產生的代謝症候群相關疾病有高血壓、糖尿病、血脂異常、痛風等。藉由推動健康減重並成立社區減重隊，由協會志工、會員、學員號召居民參與，每月定期量體重，並督促力行規律運動及健康飲食，另透過減重競賽激勵參與民眾達成減重目標，並辦理健康宣導講座等。
3. 營造生活化運動社區：現代人一天中，若坐的時間過長會導致身體無法把血管中的脂肪運送到身體，較容易引起心血管疾病。健走不需要特殊裝備，而且不易受傷、容易維持下去，健走可加速代謝脂肪、強化肌肉組織，預防及改善心血管疾病、中風、糖尿病、腎臟等慢性疾病、控制體重、預防骨質疏鬆、預防跌倒、更可降低情緒壓力。每日健走 15 分鐘，健康轉乾坤。

二、社區資源

協進會結合公部門、醫療院所、學術





單位及民間團體提供辦理講座場地、內湖區運動地圖資訊一表、協助擬定與辦理健康減重計畫方案、傳播健康減重活動或講座之消息。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 參加健康減重總人數 127 人，總減重 120.7 公斤。
- (2) 辦理營造健康生活型態宣導活動 1 場 30 人。
- (3) 辦理健康體適能宣導 1 場 48 人。
- (4) 辦理健康飲食宣導 1 場 41 人。
- (5) 為了讓想繼續減重的人達到顯著效果，協助 13 個人報名內湖區健康服務中心主辦的 4 堂 8 小時減重班「吃出美麗動出健康~輕鬆減重無負擔」。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立內湖安全社區健走隊，成員 35 人。選出正隊長楊○中、副隊長林○美，作為聯絡人及協助簽到點名。
- (2) 每週健走 3 次，每星期一、三、五下午 04:30-05:30，於內湖新湖國小操場健走、學校暑假施工期間，場地換到校園外圍紅磚道。

二、溫馨小故事

1. 大腸癌篩檢

今年專案中雖沒撰寫癌症篩檢，因與

內湖區健康服務中心配合，為有資格者做「大腸癌篩檢」，長者學員有 7 人參加，其中一位大姐驗出有狀況，協助找較有耐心的醫生再次檢查。幸運的，結果是沒問題。聽大姐自己剛得到訊息，無心再來運動，安排出國旅遊，所幸我們適時的關懷，協助檢查，使她感覺人情溫暖。

2. 健康減重

在量體重時，有的人不願意讓人知道測量結果。後來量體重時，增加體內脂肪、年齡、腰圍與臀圍，女性學員最感興趣的是「體內年齡」，因此減重的人到 10 月都還有人持續報名。有位大姐分享：她回南部，親戚朋友都說她瘦了，她很開心，幾年都減不下來的體重，終於有明顯的成績。

3. 健走隊

在健走隊中，最感動的是這群大哥大姐投票表決下雨天，仍繼續健走，除非人事局發佈放假，協進會仍須隨時提醒這些可愛的長者隊友「要健康，也要注意安全」。



壹、社區大觀園

清白里是臺北市政府的第 1 個公辦都更的代表作！30 年前雖然位處郊區，但如今本里大樓林立，都更的大樓具備電梯，比起一般公寓更具人性化與便利性，而且街道整齊。加以本里內有 3 座公園，所以生活上十分適合退休人士居住。儘管如此，積極參加社團的人數並不多，因為大多數人會安排自己有興趣的活動或與家人出遊。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

體重過重引發的三高疾病，其實比起因癌症死亡的比率是有過之而無不及。因此，減重是維持健康的首要條件。清白社區推動健康減重的做法，是將之分為韻律舞和經絡伸展兩項運動種類。從中再加以安排體適能及健走的講座，如此可以加強參加者的減重信心和實效。推動之初，考量本社區邱○蓮理事長亦是內湖區婦女會理事長，所以借重該會的人力一起推動健康減重的觀念。為建立健康生活社區的理念，兩個單位一起舉辦成立大會，欣賞「青春啦啦隊」的紀錄片電影，希望帶給大家青春活力，不要因年齡而妄自菲薄！

2. 癌症防治

三總家醫科方醫師表示，癌症腫瘤的形成大約 15 年時間。換言之，我們不要輕忽健康檢查，喪失發現癌症與治療的契機。癌症篩檢方面，除了通知社區居民之外，婦女會推動「揪團癌篩送獎金」的活動，志工媽媽們幫忙電話聯繫，提醒會員不要忘記這重要的篩檢。



二、社區資源

本方案實施期間，每次活動辦理時，幾乎都有路過的居民來詢問，如何加入此次活動？或媒介其他資源供我們參考運用。由此觀之「一步一腳印」確實有道理。

人力方面，結合了內湖區婦女會和婦聯會辦理健康飲食、健走、體適能、防癌講座。運動場地方面，計有清白里民活動中心、成功公園以及康寧國小運動場等 3 處。更結合本里韻律班鄧○慶老師、本社區林○鳳瑜珈老師辦理為期 6 個月的運動課程。至於財力方面，主要仍然仰仗臺北



市政府衛生局之補助款及本社區發展協會自籌款。

參、社區大豐收

一、推動成果

在夜間戶外運動（健走）時，發現成功公園以及康寧國小運動場之照明設備並不理想，而成功公園些微高低不平的水泥路面，對健走有潛伏危險！辦理的相關宣導講座有健康飲食 1 場 45 人、健康體適能 1 場 35 人、健康生活型態 1 場 30 人、癌症防治講座 2 場 60 人。參與減重的 50 位學員，共減重 93 公斤。四癌篩檢 - 乳房攝影檢查 25 人、子宮頸抹片檢查 30 人、大腸癌潛血檢查 23 人、口腔黏膜檢查 12 人。

二、溫馨小故事

吳小姐約 40 歲，體重 92 公斤，身高 165 公分。她總是第一位到達運動場地的學員。她描述說：獨自生活慣了，沒運動使得體重直線上升！簡直想放棄自己了！在林○鳳老師的協助之下，參加今年度的社區健康生活計畫預計減重 5 公斤，目前已達標！可貴的是，她更將自己的心得分享、鼓勵、幫助其他年長學員，重拾起運動的信心！而自己也擔任林老師的小幫手。



壹、社區大觀園

本年度營造社區範圍向南擴展至行善里、石潭里、週美里。社區中飲食攤林立，垃圾食物攝取容易，社區民眾、學生早晚餐大多外食，體重超過臺北市政府衛生局的體位標準者比比皆是，且有逐漸增加的趨勢。民眾運動主要場所為國高中、國小學校，早晚都有開放，惟因居民大都是上班族，早晨運動人口大部分是年長者，晚間為婦女居多。而社區有3、4間教會，聚會人數為50-100人左右，會友90%都是社區的民眾，教會目前積極推動讚美操，是本協會宣導健康減重最好的目標團體。本

社區內之工程公司、快遞公司、計程車休息站是吸菸、喝酒、嚼檳率高的職場，另有原住民聚落族人、新明路工廠藍領勞工吸菸、喝酒、嚼檳率高，是檳榔菸酒高危險群，都需要積極關懷，並加強宣導。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：由本協會志工關懷減重情形，每月登記傳送健康服務中心辦理上網登錄。減重登錄截止減重超過3公斤者贈送小禮物以資鼓勵。
2. 辦理宣導活動：預計選擇本社區內3間教會、2間學校共宣導250人。

(1) 營造健康生活型態宣導活動

在健康採購部份，由專家指導說明健康食材及佐料的選購，購買包裝食品時要注意熱量和營養成分，選擇三低一高的食品，外食用餐時要選足夠的蔬菜高纖低脂的食物。在建立支持性環境部份，由本協會提供社區健走、運動地圖，方便民眾選擇，並請專家指導正確的健走方法及運動注意事項。校園內之運動設施、跑道、球場都是運動最佳環境。在倡議健康動態生活部分，各教會利用社區健走運動地圖舉辦會友健走活動，也鼓勵學童天天走路上學，參加學校各項運動社團。在舉辦健康飲食辦桌體驗活動部份，安排教會會友、社區學童組隊到社區超商或大賣場採購健康食材、佐料，利用教會愛宴時間辦理健康飲食烹飪，讓會友體驗健康觀念，也利用暑假時間舉辦小朋友DIY動手做健康午餐活動。

(2) 健康體適能宣導

在認識身體活動，體適能與健康體能部份，邀請專家到教會辦理體適能檢測活動並記錄。會友腰圍超標及BMI>20者邀請參加減重活動。青少年BMI超過國健署標準者邀請參加減重



活動。並結合各教會讚美操等運動團體，鼓勵民眾參加。另外也鼓勵民眾、學童利用社區校園開放運動場所、社區公園運動設備、步道，養成天天運動的好習慣。

3. 菸酒檳榔防制

- (1) 運用講師授課方式，辦理社區菸酒檳榔健康危害防制宣導。
- (2) 預計對社區、職場、原住民聚落、社區青少年共 8 場 200 人
- (3) 結合里辦公處、教會民眾聚集人潮多的時間辦理宣導。
- (4) 走入吸菸、酗酒、嚼檳榔率高之職場宣導，及鼓勵定期參加口腔黏膜健康檢查。
- (5) 走入校園向青少年宣導遠離菸酒檳榔。
- (6) 走入都會區原住民聚落宣導，及鼓勵參加口腔黏膜健康檢查。

4. 長者健康促進 - 「方塊踏步運動」

於 6 月 3 日 - 10 月 14 日結合內湖區健康服務中心、老人活動據點長者聚集活動時間辦理，預計每週 80 人次，並邀請方塊踏步專業老師彭○英教授、邱○豪

老師指導。

二、社區資源

1. 內湖區公所：協助本計畫執行時公部門單位之協調工作。
2. 內湖區健康服務中心：協助本計畫執行時之各項活動指導。
3. 臺灣醫界菸害防制聯盟、中華民國防癌篩檢中心：菸酒檳榔健康危害防制講員推薦，菸害、口腔檳榔癌手冊、宣導海報之提供。
4. 社區各里辦公處：協助本協會在社區公共地區張貼宣導海報及協助活動辦理。
5. 各教會牧師、長執、婦女會長：招募 6-64 歲 BMI 值大於或等於 20 之會友參加健康減重活動，並協助減重前後測數據記錄，轉送本單位。協助菸酒檳榔防制宣導活動及問卷。
6. 三民國中、新湖國小、內湖之光：協助辦理校園健康減重教育、菸酒檳榔防制衛教宣導，並開放校園運動場所提供民眾使用。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：原計目標 110 人，因為志工努力宣導，及教會會友、社區民眾對健康減重觀念的認同，本次參加人數為 227 人，減重公斤總數 220 公斤。
2. 辦理宣導活動
 - (1) 舉辦健康飲食辦桌體驗活動：會友組隊到社區超商或大賣場採購健康食材、佐料。教會愛宴時實踐健康飲食烹飪，讓會友體驗有健康觀念的愛宴。



(2) 利用暑假期間由老師帶領兒童到社區大賣場學習採購健康食材、佐料及勸誡不能購買含糖飲料。午餐時間由小朋友自己動手DIY，體驗健康飲食的樂趣。舉辦烤箱讀書會，由老師指導低糖餅乾、水果蛋糕製作，並利用烘烤時間向小朋友解說健康飲食、規律運動的健康減重觀念，此寓教於樂，效果很棒，值得繼續推廣。

(3) 舉辦健走運動：鼓勵各教會利用社區健走步道，就近辦理健走活動，鼓勵學童天天走路上學，參加學校各項運動社團。

(4) 健康體適能宣導：認識身體活動，體適能與健康體能，邀請專家到教會辦理體適能檢測活動並記錄。

3. 菸酒檳榔防制

(1) 職場宣導 3 場：由資深志工辦理宣導活動、張貼宣導海報、提供宣導影片、戒菸、戒檳手冊、提供口腔黏膜篩檢醫療院所資料，鼓勵吸菸、嚼檳榔的職場員工參加。

(2) 社區宣導 3 場、青少年衛教宣導 1 場、兒童衛教宣導 2 場：由專業人員辦理

宣導、張貼海報、播放蕭敬騰戒菸影片，社區宣導時播放「紅色危機」卡通動畫、戒檳宣導影片及辦理檳榔染活動，填寫菸酒檳榔防制衛教及行為認知問卷。

4. 長者健康促進「方塊踏步運動」

(1) 6-8 月由彭○英教授團隊指導基本踏步，學員經過老師解說後，開始認知方塊踏步運動可以讓長者「從頭到腳尖為止」均需集中精神來進行的運動。可以改善平衡感、訓練肌肉反射機能及下肢力。增強記憶力、預防跌倒等功能，因此學員們都很認真學習。9-10 月由邱○豪團隊來帶領指導，配合音樂旋律來進行踏步運動，更為生動有趣。

(2) 內湖區健康服務中心在本協會成立「方塊踏步運動」運動示範區，方便據點長者和社區朋友隨時能走入運動。

(3) 9 月底，彭○英老師陪同日本三重大學重松教授前來參觀訪視，對本協會認真推動方塊踏步運動很讚賞。

二、溫馨小故事

本年度之創意提案，「老人健康促進-方塊踏步運動」由邱○豪團隊來帶領指導，配合音樂旋律來進行踏步運動。剛開始長輩因為對節奏感生疏，踏步無法配合音樂，常常雙腳跟不上節奏呈現一團混亂，挫敗感十足。還好指導老師非常親切有耐心，陪同長輩數拍子，算步伐，至目前白髮蒼蒼的阿公、阿嬤們各個都能「聞歌起踏」彼此「Give me 5」，拍掌聲不斷，歡笑聲充滿全堂，真不知何謂「老」字是何物也！



台北市內湖紳士協會

臺北市內湖區



壹、社區大觀園

本會據點位置含概港墘里、港富里、港華里、港都里等區域，鄰近捷運文湖線港墘站交通便捷。4里人口數約31,581人，男14,877人、女16,704人比例平均。社區住民多為退休族、上班族等，里內有碧湖公園、內湖科技園區、內湖運動中心、社區公園、登山步道，可讓里民活動及運動地方。自協會成立以來，積極推動男士參與社區教育，並與婦女同步成長，提倡社區家庭教育之公益活動，協助學校成為社區活動中心，落實家庭教育扎根工作，辦理志工研習課程，服務為榮的崇他精神，辦理婦女、長者健康促進活動：內湖排舞觀摩賽、健走、內湖單車親子休閒活動、老少共學活化歷史、身心靈瑜珈、長者共餐、FUN鬆一日禪、銀髮權益倡導等，連續4年參加臺北市政府社會局評鑑榮獲優等。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 成立社區減重隊，韻律舞蹈運動由志工號召居民參與。定期測量體重，並登錄至「臺北市健康體重管理專區內」。為落實減重計畫，由志工擔任小組長，定期關心與督促參與者之飲食、運動習慣，並制定減重獎勵機制。
- (2) 辦理營造健康生活型態宣導活動：參加對象為笑青日語歌謠班學員，時間訂於每週二上午10:00-12:00，推動日日健康日活動「體重健康卡-日日登錄激勵比賽」，每次上課前再請志工測量血壓、體重、減重達公斤數則可獲獎勵品。
- (3) 辦理健康體適能宣導：聘請活力韻律舞專業老師來教導，簡單易學，隨著





音樂節奏拍子而起舞，不受年齡、性別限制、不需舞伴、不必講究舞藝是最受社區歡迎的有益運動。時間訂於每週三上午 10:00-12:00、每週六上午 09:00-11:00。

- (4) 辦理廚房推手及健康均衡飲食家庭等相關健康飲食宣導，聘請專業營養師帶領從生活中落實健康飲食及各類營養素觀念。主題分別為「選」進健康廚房；「烹」出食好營養；「吃」創造好健康；「瘦」享瘦好活力；「獎」獎勵好成果，時間訂於每週三下午 02:00-04:00 上課，以上所有活動皆有安排前測及後測，每位成員每週必須測量身高、體重、腰圍，由志工

登錄於健康紀錄表內，並表揚出席次數最多的，或是體重腰圍有下降者，給予鼓勵及獎品。

2. 成立社區健走隊：由隊長、副隊長領隊，健走前帶領隊員作暖身運動，持續規律有節奏的健走，區域以碧湖公園為主。健走是有效幫助減重的有氧運動，又可鍛鍊雙腿預防老化，促進健康。活動中運用計步器配合使用、每天健走 1 萬步以上另有獎勵。時間訂於每週一、三上午 09:00-10:00，另鼓勵隊員再邀家人參與健走大型活動，如內湖科技發展協會、弘道老人福利基金會、希望基金會等舉辦之活動。
3. 成立享壽愛瘦關懷站—推廣 FUN 鬆禪：生活緊張、彈性疲乏、放鬆心情、放慢腳步，身、心、靈放鬆健康才能享壽愛瘦。以禪學理論為基礎、輕鬆放慢生活化運動引入、以動禪入門，搭配立禪、路禪、吃飯禪、戶外禪等，在緊張繁忙的社會中，提供社區一個體驗放鬆與釋放壓力的輕鬆課程。據點每週辦理共餐 2 次、可推廣細嚼慢食之健康觀念。導入走路禪，可使腳力缺乏者加入，和緩走路培養運動信心，時間訂於每週二、六下午 02:00-04:00

二、社區資源

- (1) 內湖區公所：提供活動場地使社區居民免於風吹日曬，都能按時養成固定運動習慣。
- (2) 內湖紳士協會：本會為志工運用單位、可培訓志工帶領及陪伴活動。並可提升社區居民參與互動提升學習教育幫助推動健康議題於日常生活。
- (3) 內湖區健康服務中心：指導本計畫之



- 執行及相關資源協助。
- (4) 內湖區體育會：協助及計畫執行工作，提高運動人口。
- (5) 內湖社區大學：協助本計畫專業講師，及相關資源協助。
- (6) 內湖運動中心：協助本計畫文宣廣告，及相關資源協助。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 參加減重登錄人數共計 169 位、減重總重量 148 公斤，比預期目標 80 公斤增加比率 85%。
- (2) 辦理營造健康生活型態宣導活動，共 48 位笑青日語歌謠班的學員，參與日日健康日活動「體重健康卡 - 日日登錄激勵比賽」，領卡共計 150 人次，持續測量減重獲獎共有 80 人次。
- (3) 辦理健康體適能宣導，健康活力韻律共有 35 人參與，本項活動獲邀推廣表演，包括至新北市三鶯藝術村、內湖區西湖商圈形象推廣活動、弘道老人福利基金會「不老環臺」等活動演出。
- (4) 健康飲食宣導廚房推手課程共 40 位學員參與，並推廣至學員的家人，受益人數更是超過百位。
2. 成立社區健走隊：共有 20 位健走種子學員，而隊員再邀家人參與健走大型活動，如內湖科技發展協會、弘道老人福利基金會、希望基金會等舉辦之活動參與人數總計超過 200 位。
3. 辦理單車親子休閒活動：獲內湖區體育會支持，於 10 月 19 日承辦 103 年度內

湖區單車親子休閒活動，共計約 500 人參與。

4. 成立享壽愛瘦關懷站—推廣 FUN 鬆禪、健康瑜珈

「FUN 鬆禪」活動不分年齡、性別、時間，可搭配關懷據點場地及日常活動。在活動中心內部可做動禪、立禪，場地外部空地可做走路禪；假日全家至近郊參訪，可做戶外禪；共餐時段順推廣吃飯禪，讓身心靈放慢腳步的行為落實於日常生活中，受惠學員計百餘位。另推廣身、心、靈瑜珈活動，透過瑜珈簡易體位法，加入身、心、靈健康概念。在身體方面，讓每個人自己年老後，能自理生活；在心靈方面，每人隨時隨地心存善念、讓正向能量導入心靈健康；在靈性方面，可享受獨處，不需處處依靠他人陪伴。

二、溫馨小故事

黃先生經常於本會據點進出，觀看社區婦女舞蹈運動，但一直無法融入，推動健走運動時，他亦質疑光走路就會健康減重嗎？經本會據點志工半推半強迫請他跟著我們健走，經過半個月後，他發現自己精神變好、心情變愉快了。於是除了參與健走隊每週 2 次健走外，自己開始天天由家裡走向公園，配合計步器日行萬步。

日復一日，經過 3 個月後，他悄悄告訴我，他體重減了 10 公斤，鮪魚肚不見了，腳力變好了，睡眠品質變好，精神也變愉快，最近與老婆感情變好了，太太經常邀他出遊，讓他恢復男性信心與驕傲，終於體會健走可以塑身走出好身材與自信。為了激勵更多人參與健走，黃先生更自費購買 100 個計步器贈與本據點，繼續推廣日行 1 萬步，日日健康日之理念。

壹、社區大觀園

松山原名「錫口」，一直以來便是引領臺北市商業化、國際化最早的區域。松山機場坐落本區西北端，為國內航線最大樞紐。饒河街觀光夜市價廉物美，是民眾逛街休閒的好選擇。北側有基隆河蜿蜒流過，河濱公園景觀造就松山景觀資源與自然空間，區內醫療網密集，教育與休閒環境完備、交通便捷，健康的休閒空間多。然高齡人口眾多，故如何促使長者走出家門參與社區及健康運動為重要努力的方向。饒河夜市頗負盛名遊客絡繹不絕，若以此為推動健康飲食的場域，當能提升計畫效益而對社區居民健康有更大貢獻。

貳、社區動起來

一、推動策略：

松山社區大學（泛美國際文教基金會）向來重視與社區民眾的互動及區里組織的合作。本計畫除了結合運動課程促使參與者達到減重目的，針對中高齡者結合老化與健康課程推行合宜的體適能運動，使長者們在體能維持之餘也能吸收豐富多元的健康資訊，如：口腔保健、失智症防治、社區參與、頭腦體操、飲食營養、樂活養身等等。

在健康飲食的推動方面，除了邀請營養師為參與攤販、店家計算營養成分與熱量，標示於店家及攤位，使民眾隨時可以了解自己飲食的營養資訊，並製作DM文宣結合行銷活動使民眾近距離接觸健康飲食的觀念；並結合運動消耗卡路里的參考資訊，讓民眾在享用美食的同時能結合思考健康運動降低熱量吸收。此外，8月2日於中崙高中內舉辦「食神盃」健康飲食推廣活動，邀請飯店大廚、學者、公部門、民意代表等共襄盛舉，一起宣導提倡少油、少糖、少鹽的健康餐飲。

在菸酒、檳榔防制方面，結合松年大學、松山社大等校以及松山區健康服務中心以菸害、檳榔所造成的危害與防制等課程資訊，共同推動戒菸、戒檳榔的訴求。另於9月30日邀請松山派出所警員宣導酒害〈駕〉的防制，該課程除了介紹酒精對人體的傷害，並以多起怵目驚心的酒駕肇事案例，實際分享該案件起因與後果，使得民眾心生警惕而達到預防的效果。

二、社區資源：

在長期與社區組織協力合作的過程中，松山社區大學對於健康議題的推動得到許多單位及民眾的支持與迴響。其中辦理食神盃等相關活動時，邀請到各方民意代表、公部門的支持，除了能擴大能見度，



且使得資源效益因整合而提升。而於饒河街夜市健康飲食的推動過程中，我們發現用「誠意」耐心誠懇溝通，乃是獲得商家支持投入的不二良方。也因此，在歷次的成果實際展現之後，對於後續的工作推動將有決定性的助力，而更能得到事半功倍的實質成果。

參、社區大豐收

一、推動成果：

在歷經多月的計畫執行之後，茲列舉今年度計畫的相關成果：在營造健康生活型態方面，藉著社區民眾健康宣導、食神盃烹飪競賽健康活力秀、社區關懷園遊會等活動，共宣導慢性病防治、體重管理、健康烹調與食品衛生等健康資訊達 800 人次。在健康減重部分，針對社區民眾及社大學員 193 人推廣健康餐飲與健康運動，共減重達 94.8 公斤。

在健康體適能部分，結合瑜珈提斯、有氧拳擊等相關課程計 33 堂，參與人數共計 141 人次，另針對長者所辦理活力有氧、舒活瑜珈、游泳等課程共計 171 人次參與。在健康飲食宣導方面，除辦理食神盃健康活力秀活動之外，另於松山區饒河街夜市辦理健康飲食標示宣導活動，提倡民眾注重飲食的營養與熱量攝取，2 場活動共計參與人數達 800 人。而 2 場菸害宣導參與人數計 83 人，2 場檳榔防制宣導計 74 人，酒害〈駕〉防制部分辦理宣導活動參與人數達 40 人。

二、溫馨小故事

在社區以長者為關懷對象的體適能與健康知識課程中，曾有長年高血壓長者接

受授課的賴老師建議，改以高纖飲食及適量運動以改善不適症狀。在另次課程中，該長者主動表達，接受老師建議後不僅身體舒適了，連精神也變好了。因此，特別向老師表達謝意。

此外，也有高齡的爺爺、奶奶一致表示，非常感謝松山社區大學提供這樣的課程與服務，讓他們受益良多，身體也變健康了！其實，在執行本計畫中，受到最多感動的，可以說是專案執行人員本身。除了受到許多民眾的肯定鼓舞之外，看到長輩們因為我們的服務而健康、快樂，我們心裡也充滿欣慰與歡喜。



壹、社區大觀園

本社區大部分為民國 60-70 年代之老建築較多，年長者的比例也很高。為了讓里民更方便取得正確之健康資訊，於民國 103 年 6 月 13 日及 103 年 6 月 28 日推動健康生活化講座，約有 120 位里民參加。

本里年齡比率：01-19 歲佔 18.7%，共計 1,557 人。20-39 歲佔 29.2%，共計 2,433 人。40-59 歲佔 31.3%，共計 2,604 人。60-79 歲佔 17.2%，共計 1,438 人。80-100 歲佔 3.6%，共計 298 人。65 歲以上佔 14%，共計 1,162 人。

貳、社區動起來

一、推動策略：

本協會接到臺北市松山區健康服務中心參與 103 年度社區健康生活方式資訊後，本協會陳理事長召開幹部會議，討論、決議參與並提出申請計畫案，至接到核准後，本協會即於 103 年 6 月 20 日下午 07:00 於臺北市松山區南京東路 5 段 250 巷 18 弄 11 號之 1 前廣場，舉辦健康減重宣導活動，提供支持性環境，包括社區健走、運動地圖。邀請健走教練吳○鳳小姐來指導健走要領及運動前的暖身運動。

邀請前青商會會長陳○彬先生來宣導「健康採購」，包括健康食材及佐料選購等健康促進措施。倡議健康動態生活，如社區運動與健康飲食資源整合與運用。舉辦癌症防治宣導，邀請全國外丹功學會副理事長周○居先生來宣導如何防癌、癌症初期的症狀等。

透過新聚社區發展協會發送活動 DM 達 4,000 份於社區各住戶之信箱，以通知里民於 103 年 6 月到麥帥橋下里民活動中心



參加 103 年社區健康生活型態宣導活動。並邀請松山運動中心之林○恬老師辦理健康體適能講座，為大家講解及帶動健康運動；邀請蕭中正醫院之蔡○函營養師舉辦健康飲食講座及癌症防治講座；同時宣導國民健康局之免費 4 項癌症篩選條件，包括大腸癌：50 歲以上，每 2 年 1 次。口腔癌：30 歲以上，有抽菸或吃檳榔者，每 2 年 1 次。乳癌：45-69 歲女性或 40-44 歲有乳癌家族史者，每 2 年 1 次。子宮頸癌：30 歲以上女性每 2 年 1 次。參加者約 100 人，來就送精美保溫袋，會後加碼贈送超商百元禮券及餐費。

二、社區資源

本協會目前有 88 位會員，並結合社區喜好運動的里民，里民活動中心及鄰近的基隆河畔是我們最好的健走場所，且本協會另有熱心理監事 20 人，更可協助完成本計畫，並舉辦假日郊區的健康活動，如郊遊，野餐等。

參、社區大豐收

一、推動成果：

本案參與健走人數達 60 多人，礙於規定需在 65 歲以下，合格人數有 41 人，團隊減重總重達 92.6 公斤。健走減重人員共分成 2 隊，第 1 隊於每週一、三、五清晨 06:30-07:30，在基隆河畔麥帥橋下集合，由講師吳○鳳帶隊，先做 10 分鐘的暖身操後，沿橋下基隆河畔往下走至民權橋下折返，再走到成美橋，來回約 4,000 公尺，約略 1 個小時的路程。第 2 隊於晚上 08:00-09:00 健走，由鄭○美小姐領隊，走相同的路線。



健走活動由 103 年 6 月 13 日至 103 年 10 月 3 日已圓滿完成。雖然活動結束了，但大多數的成員朋友仍持續保有健走活動，大家都已經習慣健走運動。

103 年 8 月 16 日理事長率領參與健走的成員們到郊外健走，至木柵貓空爬山健走，當天也有約 50 人參與。午餐則在理事長所耕耘的假日菜園旁涼亭裡，利用當令所種植的青菜及綠竹筍等，示範健康飲食料理，烹調非常美味可口的營養餐食，同享歡樂的午餐時光。現場還邀請太極拳葉教練來教導健康操，宣導健康運動的同時也一起分享健康飲食。

二、溫馨小故事：

陳小姐於保險公司擔任專業經理人一職，平日忙於工作與客戶服務，朝九晚五，他的先生常感到被忽略，也缺少共通的話題與溝通。夫妻一同參與健走後，意外的愛上了健身活動。更刻意調整作息夫妻一起於早晨出門運動，不但身體健康、感情更是濃情蜜意。

另外，謝先生於 9 月底舉辦婚禮，體重達 85 公斤的他為了要配合新娘子，一起穿上漂亮的禮服，立志減重。也與社區朋友一同參與健走活動，1 場健康的活動下來，不但讓新郎官在短短的時間內，減掉了 4 公斤，結實的體魄更贏得美嬌娘的讚賞。



壹、社區大觀園

本社區位於松山區介壽里，人口數計 4,925 人，居民教育程度高中以上者居多數。社區為住家型態，職業以軍公教居多，生活水準良好。社區鄰近之資源有國小 3 所、介壽國中、民生公園、保安大隊、松山醫院、長庚醫院等，里民生活機能佳；社區公園及綠地多，是提供里民休憩及運動的最佳場所。為美化環境，後巷已改造成花園及公園。食、衣、住、行、育、樂等生活機能都很方便。

貳、社區動起來

一、推動策略：

1. 在社區陸續實施與推廣社區健康營造。



2. 協助申請老人生活或身心障礙津貼、居家照顧服務、陪同就醫等等。對生活狀況無法自理之獨居及失能長者給予關懷照顧。
3. 成立社區減重隊，由 21 位鄰長號召 407 名居民參與。定期測量體重，並登錄至「臺北市健康體重管理專區內」。
4. 舉辦健康活力秀、銀髮族健走競賽、銀髮族趣味運動會、社區嘉年華活動、溫馨下午茶活動、重陽敬老活動等，邀請社區長者參賽。
5. 培養社區居民重視保健及良好的生活習慣，落實預防重於治療。
6. 透過健康養生講座教育社區居民認識健康飲食新觀念。
7. 建立志工標竿學習活動，透過觀摩學習強化健康行為的建構。
8. 製作健康資訊海報及看板，懸掛或立於公共活動空間。
9. 設立健康生活站：定點定時提供免費量血壓、體脂肪及相關之醫學常識或文章。
10. 設立健走教室，規劃設置 1 條健走路線 - 民生公園，丈量里程數及計算消耗熱量，提供居民便利運動空間，也提供控制體位之最佳良方。
11. 推動長壽健康操，由里長率領志工團隊，固定每天上午 07:00-08:00，下午 04:00-05:00 於民生公園帶動里民做 2 次伸展操。

二、社區資源：

1. 結合松山區健康服務中心、中華民國健身運動協會、介壽里、東榮里里辦公處、松山健康促進協會、國軍松山總醫院、長庚醫院、臺安醫院、陳炳堅診所、紀郁朗診所、吳慶南診所、介壽國中之健康服務中心等團體，持續推動健走活



動、健康飲食、健康減重、長者健康促進、菸害防制等。

- 以協會成員為主軸，配合社區人力資源，包括里內 21 個鄰長等，使願意投入志願服務工作之社區人力做最有效之運用，發揮志願服務美德，促進社區各項建設及提升社區居民生活品質。

參、社區大豐收

一、推動成果：

- 健康減重成果：
 - 407 人參與健康減重，總計減重 625.8 公斤。
 - 體適能宣導 7 場，共 200 人。
 - 健康飲食 3 場，共 120 人。
 - 癌症宣導 2 場，共 120 人。
 - 禁菸、禁酒、禁檳榔 1 場，共 200 人。
- 營造生活化運動社區：
 - 長壽健康操：每天上午 07：00-08：00，下午 04：00-05：00，150 人參加。
 - 健走：每天上午 06：00-08：00，下午 07：00-09：00，50 人參加。
 - 排舞：每星期一、三、五晚上 07：30-09：00 練習，30 人參加。
- 健康講座：
 - 長島牙科舉辦認識植牙、植牙保健。
 - 舉辦前列腺疾病的預防與治療講座，邀請臺安醫院醫師作詳盡的解說。
 - 邀請臺安醫院營養師談飲食保健觀念課程。
 - 邀請臺安醫院營養師談認識肥胖。
 - 邀請營養師講解健康減重飲食。
 - 體適能講座：揚生 60 館洪老師、黃老師。
 - 安德復復健專科診所曾醫師談中風認

識及預防。

- 臺安醫院裡營養師帶領民眾至家樂福認識食品安全之旅。
 - 流感疫苗注射 / 肺炎鏈球菌。
 - 臺安醫院舉辦心血管疾病預防及健康飲食講座。
4. 參與活動：
- 響應 2014 年 5 月 25 日在大佳河濱公園舉行「爺奶 Color Walking 千人萬歲逗陣行」健走活動。
 - 長青活力健康秀表演獲得最佳團體獎。
 - 推動鼓勵槌球協會辦理老人體適能運動，「槌球訓練」廣邀里民參與體驗。
 - 松山區運動會 30 人參加。
 - 體適能活動與健走活動 80 人參加。
 - 銀髮族趣味運動會 150 人參加。
 - 社區嘉年華活動 300 人參加。
 - 重陽敬老活動 1 家 1 道菜 150 人參加。
 - 環保運動會 20 人參加。

二、溫馨小故事

- 有位廖先生罹患癌症，痊癒後，參加本協會長青健康操與健走，身體越來越好，後來擔任教練，義務指導民眾長青健康操與健走，並在公園四周勸導民眾不要抽煙。
- 有位婦女過重，心裡感到很難過，於是，下定決心要減重，每天早晚參加本協會舉辦之健康操及健走，配合仰臥起坐及不吃油膩食物，體重已恢復正常，變得開朗愉快，精神越來越好。
- 一位中年人到大陸換肝，精神萎靡不振，整天坐在家中，本會訪視建議他走出戶外，參與本協會活動。現在變得有說有笑，與之前截然不同，大家都替他高興。



壹、社區大觀園

本社區人口族群主要分 3 大類，包括軍人眷屬、客家族以及本省籍。因此語言及生活方式，呈現多元。銀髮族甚多，是社區另一特色。社區內目前有多項活動，如：健康操、健康講座、養生美食、日語歌唱班等，使社區的活力大大增加。

環繞社區生活的資源豐富，包括電視媒體、醫院、休閒場所、學校、行政機關及宗教團體。知名的小巨蛋、松菸文化園區、國父紀念館及社教館都鄰近本區。

貳、社區動起來

一、推動策略：

1. 必選議題 - 健康減重：健康減重人數預計 40 人，減重目標 80 公斤以上。
 - (1) 預計辦理營造健康生活型態宣導活動 1 場，每場參加聽講民眾至少 20 人。
 - (2) 預計辦理健康體適能宣導 1 場，每場參加聽講民眾至少 20 人。
 - (3) 辦理宣導槌球運動活動 1 場，邀請實際打槌球人士親身說明槌球運動是最好、快速、安全的減肥運動。
 - (4) 計畫辦理於民國 103 年 9 月 29 日，舉行「建源長青槌球第 2 屆錦標賽」1 場，邀請臺北市球隊 10 隊，球員人數至少 50 人以上。
 - (5) 辦理健康飲食宣導至少 1 場，並邀請醫院之營養師演講，每場參加聽講民

眾至少 20 人。

2. 自選議題 - 菸酒檳榔防制

- (1) 菸酒宣導：預計宣導人數達 60 人次以上。
- (2) 檳榔防制：預計宣導人數達 60 人次以上。
- (3) 酒害(駕)宣導：預計宣導人數至少 30 人。

3. 創意提案 - 建源輕騎族

觀察里民的生活習性，大家正流行騎腳踏車，有時甚至看到父母帶著小孩一齊騎，於是就有組成腳踏車隊以替代健走隊的想法。

二、社區資源：

1. 本會辦理各項活動將邀請鄰近復源里、吉仁里共同公告里民一同參與。
2. 請求在地資源之博仁醫院、長庚醫院、國軍松山醫院、臺安醫院及松山區健康服務中心等，支援健康檢查、體適能運動課程安排。
3. 另計劃請長庚醫院以及國軍松山醫院共同合作，設計營養食譜、簡易烹飪法，結合目前之共餐活動，提供健康無負擔的飲食。
4. 聘請在地資源之博仁醫院、長庚醫院、國軍松山醫院或臺安醫院之醫師，講授



癌症防治宣導、戒菸宣導、檳榔防制宣導以及酒害(駕)宣導。

參、社區大豐收

一、推動成果：

1. 健康減重：總計參加健康減重人數 62 人，減重重量達到 129.6 公斤以上。

(1) 辦理營造健康生活型態宣導活動 2 場：7 月 15 日邀請臺安醫院營養師辦理健康飲食宣導，共有 40 人參加。當日並邀請該院李 O 如小姐主講營造健康生活型態，共有 29 人參加。

(2) 辦理健康體適能宣導 2 場：第 1 場於 5 月 13 日舉辦，邀請護健師主持基礎檢測，20 人參加。第 2 場於 5 月 27 日辦理 CPR 教育訓練，由松山區健康服務中心主持，共 35 人參加講習，會後發證書。

(3) 辦理健康飲食宣導 3 場：第 1 場於 6 月 3 日舉辦，邀請三總醫師主講食物與腎病防治，共 47 人參加。第 2 場於 6 月 19 日辦理健康飲食宣導 - 吃的安心吃的健康，有 30 人參加。第 3 場於 10 月 9 日舉辦「103 年度建源社區健康飲食活動」，由實踐大學廖老師主講銀髮族健康飲食，計 41 人參加。

(4) 民國 103 年 9 月 29 日，舉行「建源長青槌球第 2 屆錦標賽」，臺北市共 12 支球隊 84 人參加槌球比賽。

2. 自選議題 - 菸酒檳榔防制

(1) 菸酒防制宣導：第 1 場宣導於 8 月 28 日舉辦，由中華民國生命救護教育中心主講，共 30 人參加。第 2 場於 10 月 14 日舉辦，由臺北市立聯合醫院護理師主講。

(2) 檳榔防制宣導：第 1 場宣導於 8 月 28 日舉辦，由中華民國生命救護教育中心主講，計 30 人參加。第 2 場於 10 月 14 日舉辦，由臺北市立聯合醫院護理師主講。

3. 創意提案 - 成立「建源輕騎族」

(1) 2014 年 5 月 25 日成立「建源輕騎族」，目前成員 20 人以上。

(2) 加入 LINE「建源輕騎族」公布欄人數達 21 人。利用建源輕騎族，除了達到健康減重目的，更重要的意義是，儲備快速之社區守望相助隊。

二、溫馨小故事：

我每日(星期日除外)早晨 06:30，於復源公園，親自帶動一群阿婆們進行「兩隻手」以及「十巧手」經絡拍擊運動；這些長者中，有幾位行動本來很不方便，因此以前不喜歡出門活動，但現在有許多老人可以聚集一起，就很願意按時走出家裡至公園一起與大夥運動；可喜的是，長者中有好幾位表示，參與早晨運動後，健康情況改善很多，也因此子女們都來感謝我，而公園四周的居民也讚賞我，令我感到很溫馨。



壹、社區大觀園

復建社區位於市民大道4段、光復南路、八德路及八德路3段158巷之間。進入復建社區，首先映入眼簾的是32巷旁綠意盎然的茄冬林蔭步道、與守護在幸福農場前後兩側的百年香椿樹以及百年芒果夫妻樹。「幸福農場」成立已屆滿2年，目前是社區內人氣最夯，也是最健康的景點。幸福農場早晚種菜人潮鼎沸，不管老少都興致勃勃、到了半夜，健走、散步溜狗的人群，仍流連在農場周邊的步道上。

復建社區參與「健康生活方案」已歷7年，「健走運動」、「乒乓球運動」、「健康飲食研習」及「推動組織」等不斷發芽、茁壯，都已展現蓬勃的朝氣，它不但打破里民間的冷漠，也明顯的帶給里民十足的健康、幸福與快樂。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重 - 歷經多年的減重宣導，訴求的重點，已由原先的重「量」改為重「質」，即加強「體適能」及「肌耐力」，並一再的宣導，避免運動傷害。健康減重除了控制飲食外，鼓勵定時且有規律

的運動，包括「健走」、「乒乓球運動」、爬山等。

2. 健走運動：利用「幸福農場」周邊的步道，重新拓寬並加長為健走步道（長約200米），並利用「百年芒果夫妻樹」，設置「健走簽到處」。健走採自主管理，全日24小時均可健走；健走獎勵辦法有：
 - (1) 減重成績最佳前3名可獲優勝獎。
 - (2) 繞幸福農場健走，「總圈數」最多的前10名，可獲優勝獎。
3. 營造生活化運動社區 - 養成規律運動的好習慣，是本協會推廣的宗旨，並讓更多的里民參與「推動組織」，挖掘更多熱心的志工加入「推動」的行列。如「幸福農場」，配合健走運動，早晚到農場散心採收後，再繞農場健走30分鐘；「復建里乒乓球班」成立已屆4周年，除了晚上可歡聚3個多小時，每年還經常舉辦比賽及參訪友誼賽，參與人數以倍數成長中。每週四開辦「初級班」，由於不收費，不論老少都踴躍報名參加。本社區乒乓球運動能順利發展，除了陳理事長、林里長的全力支持，免費指導的康教練及羅教練，更是功不可沒。
4. 創意提案「小小農夫與小廚師」：復建社區得天獨厚，擁有「幸福農場」，不知羨煞多少個社區與市民，但把「幸福

農場」視為珍寶的，應是「多多幼稚園」。因近水樓台，幼稚園老師又經常帶領小朋友，把幸福農場當作教室，把蔬果當作教材，甚至讓小朋友參與整地、播種、澆水、施肥以及分享收成的樂趣，由於小朋友天真無邪，內容頗具啟發性，企劃組的劉導演，特於9月10日舉辦兒童體驗營，邀請小朋友參與烹飪及合作繪製1張代表作，並剪輯製作成微電影。「小小農夫與小廚師」，觀賞過的人都讚不絕口。

二、社區資源

為方便「健康生活方案」的實行，營造多元及有共識的「支持環境」是勝敗的關鍵。很幸運的是，本協會「推動組織」人才濟濟，像林○元老師、范姜○圳老師、紀○娥老師、李○勝將軍、杜○斌將軍，陳理事長、林里長、莊○昉大師、林總幹事等，只要登高一呼，無不水到渠成。負責執行任勞任怨，分工合作的志工群包括：蔡○澤、林○信、劉○、徐鍾○妹、許○環、周○華、羅○蝶、范○菊、徐○珠等羣策羣力，不論文武或煎炒煮炸，都能得心應手。除了本協會組織的幹部及志工，出錢出力外，還有許多的公司、醫療院所等默默的支持，像東寧保全公司、國晉中醫診所、蒙恩堂教會、番茄吧、臺安醫院、博仁醫院、松山區健康服務中心等，更不時提供必要的協助，讓活動內容更充實、更有內涵。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 為了有效的達成健康減重的預期目標，

本社區採取推廣「健康飲食」、加強「健走運動」、「乒乓球運動」及「保命防跌復建操」等，缺一不可。

2. 「健康飲食」除了教導3餐少油、少鹽、少糖，並鼓勵多吃高纖的食物，包括五穀根莖類、蔬果類、豆類等。本社區得天獨厚，擁有「幸福農場」，共有168位幸運的農戶，各擁有1塊菜圃，可以栽種有機蔬菜，不但增加「運動頻率」，也隨時提供新鮮的蔬菜。6月14及7月19分別舉辦2場「健康飲食」DIY研討會，參與人數為45人及50人。8月1日更利用「幸福農場」周邊草地，擴大舉辦「健康飲食烹飪比賽」，當日有130人參加同樂。
3. 「健走運動」是最安全、最省錢的運動。本社區周邊可供健走的場地有復源公園、臺北市立體育場、「小巨蛋」旁運動場、國父紀念館等，自從「幸福農場」周邊關建健走步道，健走更方便，也更生活化。為了方便推廣健走，在「幸福農場」南側「百年芒果夫妻樹」枝幹上，設置「健走簽到冊」，經統計分析結果，至10月份，參與健走簽到人數，已達48人，而每週平均簽到次數，已逾8次（每次健走均30-40分鐘）。
4. 「復建里乒乓球班」自民國99年9月9日成立迄今已屆滿4年，乒乓球班成員也以倍數成長中，6月15日及10月5日，



相繼舉辦 2 場乒乓球比賽，利用每週四晚上 07:00-08:00，增闢「乒乓球初級班」，乒乓球運動相當熱門。由於參與「健康減重」囿限於 6 歲 -64 歲，許多長者都無法參與，減重成績至 10 月已達 82.4 公斤。

6. 本社區里民運動風氣原本就不錯，清晨 05:00-06:00 即三五成群，相約至公園、社教館、體育場或國父紀念館，參加打太極拳、跳舞、丟飛盤、慢跑及練各式各樣的氣功等活動。自從增建「幸福農場健走步道」，里民運動更為方便。

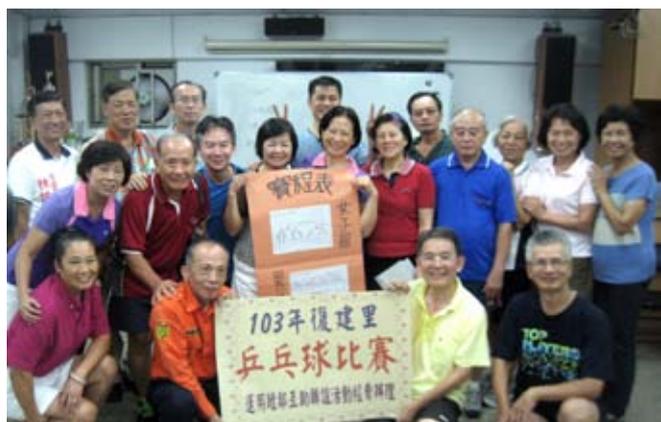
7. 運動固然重要，健康知識也不容輕忽。為了讓里民更了解健康的重要，7 月至 10 月的「健康日」，均邀請專家「專題講座及研討」：

- (1) 5 月 30 日研討「幸福工作坊」與計劃宣導，參與人數共 39 人。
- (2) 6 月 14 日研討「健康飲食與健康」及 DIY，參與人數共 45 人。
- (3) 7 月 2 日講座「用藥安全研討」，參與人數共 50 人。
- (4) 7 月 19 日講座「乳妳所願 - 癌症防治」，參與人數共 50 人。
- (5) 8 月 17 日講座「銀髮族的營養照護」，參與人數共 43 人。
- (6) 9 月 20 日講座「安心買、健康吃」，參與人數共 61 人。
- (7) 10 月 18 日講座「長者運動醫學與居家運動設計」，參與人數共 50 人。

二、溫馨小故事

社區舉辦專題講座，里民大都會漫不經心，今年特別精選題材，里民都能全神貫注，尤其 9 月份「安心買、健康吃」，因為探討的議題，都是切身的毒澱粉、塑

化劑、餿水油等熱門話題，主講的輔仁大學食品科學系文老師句句震撼人心，一針見血，大家聽得入神，老師也欲罷不能，延長了 20 多分鐘，大家仍意猶未盡。



健康社區發展協會

臺北市大同區

壹、社區大觀園

大同區由於開發較早，區內古蹟林立，廟宇香火鼎盛，再加上外來文化的衝擊，商社的設置，完整開發，自成風格。本區長年以來老年人口比例均高於同年之臺北市、臺灣各地區，在人口結構上老化程度更被凸顯，因此肥胖、慢性病防治及長期照護之規劃乃為重要課題。另因屬傳統社區，在飲食上較無注重其製作方式，故而體重增加導致肥胖者，也有日漸增加情形，對此，亦是本社區須特別加強防患之重點。

本協會自 99 年以來即與大同區健康服務中心配合辦理里民健康生活方式，本區里民生活保有為傳統習慣，長久以來對於食物熱量、營養均衡配置及運動習慣等較缺乏概念。近年來，衛生福利部及臺北市政府衛生局加強宣導食物熱量標示、營養均衡攝取及每天至少運動 15 分鐘等措施，里民已漸養成習慣而較注重健康飲食及每天固定運動之良好習慣。

本協會本次計畫主要亦是配合臺北市政府衛生局推動減重活動，透過辦理講座認識健康飲食、如何健康減重、讓里民養成健走活動等，希望里民日常生活均能注重健康飲食、保持健康及每天規律運動。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 減重活動

本年度起，本協會配合大同區健康服務中心「健康體位管理」活動，積極透過社區運動團體與社區志工招募社區民眾參與體重控制活動。

2. 常規性健走

自 6 月 10 日起每週至少 3 日舉辦「大同



健康日—大家一起來健走」自中興花園社區至保安宮至孔廟圓山捷運花博往返約 7 公里，及每日健走哈密公園至中興花園社區往返約 3 公里。

3. 舉辦大行健走

7 月 5 日本協會舉辦「健康飲食健走活動」，自劍潭捷運至圓山後山公園往返約 9 公里。

4. 與各大醫院配合辦理社區

癌症篩檢活動

與康寧醫院、馬偕醫院、大同區健康服務中心舉辦社區癌症篩檢活動。



二、社區資源

本協會除邀請臺北市政府衛生局、大同區公所、重慶里辦公處、臺北市大同區健康服務中心、臺北市大同運動中心、臺北市立聯合醫院中興院區等單位協助外，並積極與青溪婦聯臺北市支會、青溪婦聯



區發展協會、臺北市政府衛生局、臺北市大同區公所、大同區健康服務中心、及臺北市政府環境保護局等單位共辦理 12 場健康生活講座，參加人數共計 489 人次。

2. 健走

(1) 常規性健走：每週至少 3 日及每日健走共 155 人參加。

(2) 7 月 5 日本協會舉辦「健康飲食健走活動」，自劍潭

捷運至圓山後山公園往返約 9 公里，社區民眾共 250 人參加

3. 辦理社區癌症篩檢活動

(1) 2 月 22 日本協會舉辦社區癌症篩檢活動，配合醫院為康寧醫院，參加三高檢測計 157 人、子宮頸抹片檢查 57 人、乳房攝影 35 人、口腔黏膜篩檢 24 人、大腸癌潛血檢查 45 人。

(2) 4 月 5 日本協會舉辦社區癌症篩檢活動，配合醫院為有為馬偕醫院，乳房攝影共 26 人。

(3) 9 月 27 日本協會配合大同區健康服務中心舉辦社區癌症篩檢，共計三高檢

大同支分會、臺北市政府環境保護局、慶安社區發展協會等單位辦理各項健康運動及健康飲食活動，使里民實際參與達到肥胖減重及預防癌症等之積極效果。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 減重活動

(1) 截至 9 月 30 日止，共有 171 人參與、減重績效 541.9 公斤，目標達成率 577.38%。

(2) 6 月 7 日起至 9 月 30 日止，與慶安社



測計 105 人、子宮頸抹片檢查 30 人、乳房攝影 18 人、口腔黏膜篩檢 50 人、大腸癌潛血檢查 10 人。

- (4) 10 月 15 日本協會配合大同區健康服務中心舉辦社區癌症篩檢活動，大腸直腸癌篩檢 8 人及台北卡二代健康卡 8 人。

二、溫馨小故事

我是李○○今年 54 歲，人稱胖姐的我，因為體重是我一直最困擾的事，日常生活常因體重問題造成不便，在工作上也屢屢遭異樣眼光看待。

曾經使用減肥藥，且經他人推薦吃過無數種，服用初期好像有點效果，但之後就未見效果，漸漸又恢復豐腴的體型，體重仍持續增加，除外型肥胖外，也造成體內器官代謝失調，各項指數有偏高現象，偶爾憂慮時亦會失眠及壓力增加，造成日常生活上許多不便。今年 6 月我參加大同區健康社區發展協會辦理之減重活動，配合每天 5 蔬果、清淡吃，參加規律運動，身體機能運作漸趨正常，截至 9 月底除體重減少 13 公斤外，現在對工作較有信心，身體負擔也降低，真有脫胎換骨的感覺，經過這個減重活動後，我也養成白天上班、晚上走路，假日也安排跑步或是騎車，我的人生也變樂觀了。我將會繼續的做下去，並將我的經驗告訴與我相同處境的親朋好友，讓他們都能與我一樣多參加有益的社區活動。





壹、社區大觀園

民權社區為雙捷運（新蘆線、淡水線）兩處出口，大橋站及民權西路站均屬本社區腹地，所以近幾年民權社區為大同區推動都更重要地區，也因大樓陸續改建而漸有外地人遷入，也漸漸改變人口結構。住宅方面，主要幹道多為公寓及商業大廈，巷弄裡以平房居多。社區居民生活純樸敦厚，居民彼此互助、關心，互動情形良好，生活機能甚為發達，早期本社區寧夏路因木材街名聞遐邇，因此當時稱為「柴寮仔」。近年來木材業逐漸蕭條，人口外移形成老舊社區。在文化資產部份，里內有臺北市金萬成團（玄天宮），與青雲宮。機關團體則有寧夏路臨之大同清潔隊、雙蓮國小及成淵高中。

貳、社區動起來

一、推動策略

以建立和諧、互助及守望的社區；深耕關懷、有愛與有情的社區；營造健康、平安及乾淨的社區為目標。

本社區居民男性抽菸率佔 54.17%、女性佔 4.55%，與大臺北地區男女民眾吸菸比率 31.32% 和 3.58% 相比都較高。癌症篩檢率為 25.71%，低於國人癌症篩檢率 30%。103 年度民權社區健康生活方案指定議題為

健康減重；自選議題為菸酒檳榔防治，所以健康飲食及運動包含「天天運動養生又防癌」，因此倡導健康講座、運動講座及保安健走隊、養生氣功、活力毛巾操、元極舞，晨間游泳隊，以及鼓勵長者至運動中心從事水中運動等活動，來推廣其影響性。希望藉由社區健康營造計畫，使民眾增強對自我健康的重視；舉辦菸酒檳榔防治宣導 2 場並針對高風險族群進行篩檢

二、社區資源

1. 臺北市大同區健康服務中心、臺北市大同區民權里辦公處協助健康檢測及整合社區資源；
2. 臺北市大同區健康服務中心、中華民國健身運動協會、臺北市大同區民權社區發展協會、臺北市大同區體育會、元極舞協會協助培訓里內種子志工。
3. 臺北市立聯合醫院中興院區、馬偕紀念醫院台北院區、長庚醫院協助「健康飲食 - 天天 5 蔬果」宣導及諮詢。

參、社區大豐收

一、推動成果

民國 103 年度社區健康生活計畫陸續舉辦 4 場健康講座，參加人數約 300 人次，參與減重人數為 72 人，並於每堂課程之前

為居民測量身高、體重、腰圍、血壓以及過去一週內有真正實行天天5蔬果的問卷調查，參與活動且有完整前後測資料的居民共有72位，減重121.9公斤，以0.5-2公斤最多，最高為3.5公斤。以這72位進一步進行統計分析，結果發現經過3個月健康飲食講座及運動的執行之下，全程參與民眾百分55%其體重、BMI、腰圍、血壓皆有下降趨勢；且一週內實踐天天5蔬果後測也較前測平均天數增加2天，表示經由種子志工及社區資源互相合作針對健康飲食及運動體能之永續推廣確實能夠提升民眾對於自我健康的正向觀念及健康促進。

另外，本年度也持續進行「癌症篩檢」的宣傳單張，並於3月20日於民權里民活動場所進行里民健康篩檢，口腔篩檢10人、乳房攝影16人、子宮檢查片25人、大腸篩檢15、三高檢查56人；6月18日於民權里民活動場所進行里民健康篩檢，口腔篩檢7人、乳房攝影16人、子宮檢查片24人、大腸篩檢13、三高檢查47人；3月20日於民權里民活動場所進行里民健康篩檢口腔篩檢10人、乳房攝影16人、子宮檢查片25人、大腸篩檢15、三高檢查56人；10月2日辦理施打流感疫苗預防針於民權里民活動場所進行里民健康篩檢，口腔篩檢33人、大腸篩檢9人、施打流感疫苗82人；再透過廣播希望民眾能定期至醫院或健康服務中心報名做健康檢查，建立早期發現早期治療、遠離三高的觀念。

社區推動健康議題最重要的即為協理理事長及社區理監事、里內鄰長、守望相助隊等志工能以身作則並實行健康行為，並在所屬團體能堅持永續推廣打造健康支持環境：推動志工應由體能運動身體力行，以身作則進而帶動整體社區共同執行。

本社區印製提供健康飲食相關的文宣資料供民眾索取參考，未來希望能推廣天天5蔬果觀念並與相關機關合作，結合社區附近餐飲店、早餐店製作高纖健康餐點，培訓種子志工建立正確飲食習慣改變食物烹調方式，為家人健康照護把關，並期盼發揚至社區每個角落。

二、溫馨小故事

本社區郭姓女環保志工因從小就吃檳榔，經過幾次的戒檳榔都無法成功。因參與此次活動讓她從上課的影片中看見吃檳榔產生的病變，終於於這次戒檳榔成功，也接受臺北護理健康大學教授的專訪及肯定。





壹、社區大觀園

大同區位於臺北市之西部，東邊以捷運淡水線和中山區為鄰，西邊則以淡水河與新北市三重區分開，南邊以忠孝西路、鄭州路與中正區、萬華區銜接，北邊以中山高速公路邊界和士林區為界。大同區由於開發較早，區內古蹟林立、廟宇香火鼎盛，有保安宮、城隍廟、夜市小吃「家家有特色」，大同區共有 25 里，516 鄰，現今總人口數 129,270 人，而本區人口有老年化趨勢。

貳、社區動起來

一、推動策略

95 年曾錄取臺北市政府衛生局社區健康生活計畫方案之「康健社區」、96 年雖然未錄取，但仍持續於社區推動各項健康促進計畫，例如：

1. 辦理獨居長者關懷服務：於獨居長者生日時，致贈生日賀卡及蛋糕，使獨居長者備感溫馨。

2. 社區婦女健康促進：辦理社區居民健康運動團體，例如：養生氣功、敦煌舞蹈等，獲得社區民眾熱烈迴響。
3. 辦理社區健走活動：規劃里內健走路線，動員社區民眾共同參與，贏得民眾肯定。
4. 辦理社區長者「技藝傳承・鼓動健康」擊鼓活動：每星期六下午 02:00 上課，讓社區長者多一種健康活動的選擇。技藝、運動、減肥。

二、社區資源

1. 社區鄰長與志工：協助社區活動宣傳事宜。
2. 永達理財顧問公司：贊助及協助辦理社區活動事宜。
3. 臺北市愛心會：贊助及協助辦理社區活動事宜。
4. 大同區國稅局：贊助及協助辦理社區活動事宜。
5. 大同社區大學：提供社區營造推動工作諮詢服務。
6. 大同區健康服務中心：協助辦理社區節

檢事宜。

7. 臺北市立聯合醫院中興院區：協助提供社區活動專業師資等。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 少吃為妙，宣導每餐只吃七分飽，多食天然抗氧化食物，保持腦部及身體的運動。
2. 每天運動至少 15 分鐘，就能延壽 3 年，對低運動的人是一大福音，目標達每天 30 分鐘、每週至少 3 天。
3. 健康促進：飲食控制、適度運動，減少多餘的體脂。
4. 辦理「理想健康方案」講座 2 場，「健康六要素」- 動脈硬化檢測、體脂肪檢測。體適能健行講座 2 場。在「更早發現、更早預防」，人們的健康受到食物、毒素與壓力三大源頭影響，飲食不當易

引起腸道、三高及過重問題；毒素導致過敏、痠痛及疲勞現象，大則影響睡眠、記憶力。

5. 持續辦理社區健康營造、健康體能促進、安全社區。
6. 推動菸害防制宣導、居家安全、衛生教育、心肺復甦術訓練。
7. 成立「健走教室」分早、晚 2 個時段（上午 06：00、晚上 07：00），滿足不同時段需求的社區居民；健走路線為蘭州國中校園周邊「綠色健走步道」。

二、溫馨小故事

當你願意做，下定決心、毅力減重，人生會充滿快樂及驚喜。剛開始很沒有自信，後來利用健走、健康操，配合飲食控制，漸漸地減輕重量，1 個星期 2 公斤，2 個星期 5 公斤，2 個月下來變得窈窕，臉上不自覺會綻放燦爛笑容，整個人充滿自信及活力。





壹、社區大觀園

慶安社區發展協會為全臺北市最績優的社區發展協會，已連續 14 年蟬聯北市社區工作評鑑優等社區之殊榮，創下北市空前的紀錄；協會在健康議題方面的活動均績效卓著。轄區人口有 7,200 多人，女性略多於男性，人口有逐漸老化的趨勢，目前 60 歲以上者佔總人口數的 18.82%，65 歲以上佔 12.35%，社區抽煙人口比率為 10.81%，吃檳榔 0.87%，血壓異常佔 26.3%，血糖偏高佔 4.09%，血脂偏高 7.49%，3 年來未做抹片的比率達 36.76%，顯見宣導方面仍需加強。

歸納社區健康問題如下：

1. 中老年人慢性病的比率高。
2. 部份老年人不知自己罹患慢性病，或即使知道也不知如何控制疾病的惡化。
3. 上述原因應屬缺乏健康生活的習慣—健康飲食與規律運動及無正確的慢性病防治觀念。



貳、社區動起來

一、推動策略

1. 印製健康生活摺頁，隨時廣發給需要的社區里民，宣導健康生活的知識—每日 5 蔬果、各種食物熱量的搭配等資訊；



讓社區老人能有正確的健康飲食觀念及知識。

2. 舉辦 2 場「健康生活講座」，藉此 2 次研習可培養一批推動健康生活的社區種子志工，由這些志工再擴大指導社區里民，讓大家皆能致力實踐健康飲食、養成經常運動的習慣及注意用藥安全、居家活動安全等關懷老人之工作。
3. 透過全里廣播系統及跑馬燈，傳達予社區老人每週一上午記得到社區照顧關懷據點接受免費健檢。
4. 協會於 99 年已成立的「慶安福壽鐵馬隊」，目前每天晚上或清晨皆有隊員參與活動，並不定期舉辦長距離的半日遊、一日遊活動；我們藉此為基礎，加強宣導，擴大招募隊員加入鐵馬隊的活動，以養成全民運動的風氣。
5. 社區內的元極舞龍峒隊，有隊員 40 人，他們風雨無阻，每天清晨 6 點即聚集開始活動，團隊凝聚力佳，該隊亦是協會可借重推展健康飲食與規律運動的種子團隊之一。
6. 鐵馬隊及元極舞隊隊員，為配合今年度健康議題，除原有活動外，每天另各再健走 20 分鐘。
7. 號召社區里民 100 人以上，推動減重活動，每月量測體重 1 次，藉團體的力量，相互激勵，務求活動結束時，累計減重達 80 公斤以上。

二、社區資源

1. 人力資源：協會有志工團隊 37 人，其中接受訓練已取得志願服務志工記錄冊者有 25 人，均可作為推動活動方案的種子志工，並藉與里辦公處之合作，其轄下 23 位鄰長、25 位巡守隊員，均可配



合推展相關工作，每次活動，均視活動性質，適才適所，事前規劃分配每人應負責的工作內容。

2. 行政資源：公部門有大同區公所、大同區健康服務中心、臺北市立聯合醫院、大同老人服務中心。民間團體有福壽宮、馬偕醫院、大同運動中心、大同社區大學、大同日照中心、臺灣長期照護專業協會。
3. 財物力資源：轄區內之熱心人士及企業定期捐輸支援經費及物資，協助協會推展各項活動，每年均有 20 萬元以上，對協會各項活動經費的挹注裨益不少。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 利用各種活動及社區居民聚會時，陸續分發「健康生活」摺頁，廣為宣導每日實施 5 蔬果的健康飲食，社區里民已逐漸有此觀念而陸續推動中。
2. 於 6 月 7 日舉辦的 1 場「健康生活講座」邀請馬偕醫院營養師主講健康飲食：食物熱量比一比、認識食品標示、減鹽與健康採買；師大體育系老師主講運動傷害預防及健康動起來等課題，社區里民有 73 人參加。
3. 7 月 19 日再舉辦 1 場「健康生活講座」，邀請臺北市立聯合醫院中興院區藥師主講用藥安全，中興院區主任主講居家安全，以及心理治療師主講現代人心理調適，社區里民 78 人參加。
4. 5 月 31 日配合端午節民俗節慶，舉辦「包粽子比賽」，為鼓勵長者能走出家門，共同參與社區活動，對 65 歲以上長者，特予材料費優惠，在協會幹部、志工的鼓勵下終於有 57 位長者參加。
5. 對自動報名參加減重活動者，每月量測體重 1 次，大家相互激勵，務求循序漸進，達到總體減重的目的；原預期參加減重人數 100 人，減重目標合計 80 公



斤以上，實際報名者有 141 人，而活動結束時總體減重達 120 公斤。

6. 於 9 月 21 日舉辦社區里民單車逍遙遊活動，參加人數達 184 人，超過設定目標之 150 人，藉此次活動，期鼓起社區里民運動健身的風潮；當天雖有颱風警報，但參與率 100%，運動精神可嘉。
7. 為營造生活化運動社區，特規定協會原有的運動團隊—鐵馬隊及元極舞隊，於每天活動之前先進行 20 分鐘的健走活動；現鐵馬隊有隊員 18 人，每週 4 次，晚上活動於基隆河岸，元極舞健走隊有 24 人，每週 6 天清晨皆在圓山花博公園健走。

二、溫馨小故事

謝老太太，滿頭華髮，略顯侷偻，說話慢條斯理；從海報得知協會舉辦包粽子比賽，且對 65 歲以上的長青族，在報名費方面給予對折優惠，她立即到協會報名，並回憶述說她年輕時，如何幫忙娘家媽媽及婆婆於端午節前包粽子，炫耀其身手非常敏捷，手藝非常高超，講得眉開眼笑，與平常讓人感覺很文靜、很含蓄的印象大異其趣，這正與協會鼓勵長青族能走出家門，多參與社區活動的目的吻合，也讓主辦單位在籌備過程雖然很辛苦，但能獲得如此的迴響也頗感欣慰。

台灣油杉社區發展協會

臺北市大安區

壹、社區大觀園

本社區為一住商混合區，人文薈萃，商業發達，交通便捷，高級學府林立之社區，生活在這裡的每一個人都是社會的中堅份子，居民對健康概念非常注重，過去社區舉辦之健康相關講座，皆吸引眾多居民參與，尤其里民非常注重健康，與大安區健康服務中心合作辦理健康篩檢活動時，里民參與度逐年增加，因此也經常邀請醫師專家講授一系列健康講座。

自民國 101 年陸續認養社區內閒置空間，以參與式綠生活概念改造為多種型態之綠地空間，除傳統的休憩綠地、屋頂菜園、轉角小農園及居民共治共享的社區香草園，讓居民種菜種香草的同時提高對於環境的意識。

社區內有住戶 2,000 戶，65 歲以上高齡人數超過 900 名，屬於高齡化社區。在趨向老化的年代，周遭無論是屆齡退休的中青年，或高齡的年長者，都適逢子女尚在為生活努力打拼的階段，或為另組新家庭而忙碌，無法全心照顧家中的年長者而深感無力。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

為延續民國 102 年推動的成果，廣邀社區民眾參與運動達到減重目標的同時，透過營造健康生活型態課程的內容，了解健康飲食要從源頭的安全與健康的料理方式開始，正確的運動方式才能確保達到健康的目的，故辦理下列宣導課程：

- (1) 營造健康生活型態宣導：包括 A. 買菜學堂講座（共同討論學習包括友善環



境耕作、基因改造、飲食正義等農食議題。)B. 社區菜市長~共同購買（透過學堂的分菜跟學習，討論如何根據社區的狀況，開始推廣共同購買。）

- (2) 健康體適能宣導：舉辦健康社區小旅行，內容包括 A. 大家一起認識社區（規劃社區內老店、老屋、老故事與大家分享互動。）B. 帶領大家曬曬太陽（走出家門，與更多居民互動，凝聚居民情感。）C. 認識社區裡的綠點（日式宿舍群、綠美化公園、屋頂菜園、香草園。）

- (3) 健康飲食宣導：包括 A. 家庭菜園講座。 B. 創意料理健康吃（料理分享，讓大家有機會分享手藝，輪流用友善食材準備當季蔬果輕料理。）

2. 營造生活化運動社區

成立社區健走隊，除每週例行健走外，每月 1 次社區健康健走小旅行，邊走邊認識社區裡的特色與故事，並製作健康社區健走路線圖。

3. 創意提案 - 健康友善高齡社區



計畫實施初期，以聘用暑期實習學生協助進行家戶訪談調查，依敬老津貼提領者以問卷方式拜訪，找出(1)目前健康狀況。(2)目前作息及家人照護狀況。(3)對於社區互相照護的期待。(4)個人專長可供社區互相學習的領域。(5)對於學習或是社區互動的意願。接著，整理調查結果提供專業協助建議。

計畫以兩個月的時間收集 200 位長輩的現況、對未來期待、短期內可參與之照護活動等直接資訊，經過系統地整理，提供高齡照顧的專業者具體資料，加以

參照國內外成功實施案例，規劃出適合本社區的計畫。

二、社區資源

與里長、鄰長的在地資源或組織結合，並與儲備社區規劃師合作，研擬具體可行策略並共同執行。同時結合大安區健康服務中心、學校操場、鄰里公園、里活動場所，以及目前運動團體成員、環保志工隊等，營造理想又安全之健康社區。

參、社區大豐收

一、推動成果

103 年減重成果總計 66 人參加，共減重 88 公斤，參加對象為 10 至 64 歲，平均年齡 45 歲。

二、溫馨小故事

一位社區民眾分享，偶然間在街角看到錦安里龔里長公布的健康活動訊息，帶著媽媽一起參與了其課程。課後我覺得在自己住家附近，就能有機會參與並學習更健康的飲食與生活方式，真是一件十分幸福的事。更私心的期盼這樣的課程能持續不斷，讓更多的里民都能享受這份幸福。

以下就我參與的課程部份分享一點我的心得：

1. 家事手工皂：舉凡任何生活用品都該做到物盡其用是這堂課的重要理念，在我們的日常生活中，若我們多花些心思就能夠為自己省下荷包也為環境減少一些垃圾的汙染，真是何樂不為呢！
2. 建良的不良米：聽著建良述說著他是如何堅持不灑任何除草劑與除蟲劑（包含對人體無害的生物噴劑）的慈悲心境，

再加上因他的堅持所必須付出的勞力與心力，真是令人感動不已，而我當然要以實際的購買行動支持他的理念。

3. 埃及媳婦的秘密－香草：我本身一向喜歡在自家的陽臺或頂樓上種些花草樹木，它們總帶給我賞心悅目的享受。但課堂上我被老師的一席話給吸引了，於是在陽臺上種了些薄荷做為種植香草的開端，期待將來好友們能在我的秘密花園中迎著微風伴著樂聲。喝著我親自為他們沖泡的獨家飲品，共享片刻美好的時光。

4. 支持共購友善環境農民的作物：知道永和區有人推行菜市長的理念是我從網路上得到的資訊，當時我還住在外縣市（所以好羨慕住永和的居民），沒想到我才搬到臺北不久，就有幸接觸到此團體並經由幾次的課程，更清楚認識他們用心為消費者尋找願意以「友善環境」的耕作方式的農夫，並為彼此搭起良好互動與互惠的關係平臺。我十分認同消費行為可改變農夫耕作方式的意願，更願成為其中的支持者。



壹、社區大觀園

本社區東起建國南路，西臨新生南路，南北分別以信義路、仁愛路為界。人口數為 8,417 人（男 3,908、女 4,509），65 歲以上有 1,606 人，佔總人口數 19%，老人身心健康服務照護是本社區首要工作。

本社區居住環境優美，生活機能條件良好。臨大安森林公園，建國假日花市，為居民健身和休閒最佳去處。文化資產有法雲寺、仁愛天主堂、義光基督長老教會。機關團體有工業局、水利資源局、警察局大安分局。公共設施包括幸安國小、民榮公園、里民活動場所、客家藝文活動中心。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 兒童、青少年族群依兒童及青少年生長身體質量指數標準由社區學校志工，配合老師宣導，暑假期間尤須配合家長連絡關懷。
- (2) 青年、中年及壯年族群由志工號召社區過重者參與，特別為參與者製作個人健康減重紀錄表每月定期量體重，

針對特別需要者，透過諮詢或講座活動，了解其個案需求，予以適當的援助，解決健康問題。

- (3) 辦理宣導活動，包括營造健康生活型態、健康體適能、健康飲食宣導。在營造健康生活型態宣導中，安排 A. 健康採購－健康食材及佐料選購等健康促進措施。B. 支持性環境－社區健走、運動地圖。C. 倡議健康動態生活－社區運動與健康飲食資源整合與運用。在健康體適能宣導，安排 A. 認識身體活動、體適能與健康體能。B. 社區運動資源整合與運用。在健康飲食宣導中，教導三低一高飲食宣導，多吃低脂、低糖、低鹽及高纖維等健康飲食。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立夜間健走隊，預計 30 人，並選出正、副隊長各一名輪值帶隊集合。每週一至六晚間 8-9 時於幸安國小操場跑道健走，整個健走流程至少 30 分鐘，健走前至少 10 分鐘熱身運動和健走後至少 10 分鐘緩及伸展。健走隊備有簽到簿，對每週至少健走 3 次以上者加以表揚獎勵，亦鼓勵隊員呼朋引伴參加這項全世界最普及的健走



運動。

- (2) 持續推動規律運動，結合社區各運動團體，如拉筋班、元極舞、排舞等團體，擴大招募運動人數，並鼓勵減重民眾參與相關運動班隊，建立規律運動習慣。

二、社區資源

與在地資源或組織結合，研擬具體合作策略，如區內相關之行政機關、宗教團體及學校維持良好之互動關係，本活動亦將透過民炤里辦公處、大安區健康服務中心共同協助執行。如少年減重組配合幸安國小老師在校宣導，讓學校、家庭和社區多管齊下。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 參與健康減重之人數為 78 人，共減重 148 公斤。
- (2) 辦理營造生活型態宣導 1 場，共 45 人。
辦理健康體適能宣導 2 場，共 93 人。
辦理健康飲食宣導 2 場，共 54 人。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立健走隊，共 61 人參與。
- (2) 每週至少健走 6 次。

二、溫馨小故事

一位廖先生分享，很高興能有機會參與這次由社區發展協會所主辦的「大家逗陣行」健走活動，經由團隊志工的精心規劃，於正式活動之日，特別安排專業的健走教練來指導要領，講解如何預防運動傷害及健走正確姿勢動作，使我在實際健走



時能確實體會並逐步調整修正，讓我在每次健走後都覺得全身筋骨舒暢，精神飽滿，心情快活。相信在這為期 3 個月的活動中，所有的健走成員也都獲益匪淺。

總結而言：一、個人減重 1 公斤。二、體能增進，且原有的膝關節小痠痛好像消除了。三、每天定時定點簽到運動同時，認識不少里民同好。最後期盼此次活動能蔚為風氣，預防勝於治療，大家持續走下去，達到養生、強身效果並創造優質健康歡樂生活，再次感謝協會的積極推動鼓勵，熱心付出。

壹、社區大觀園

本社區為一住商混合區，一向重視居民健康，故經常舉辦各種健康講座，里長具藥師身分，更注重里民健康，在里辦公處提供血壓機隨時為里民量血壓及醫藥諮詢，同時宣導減重概念，蔡理事長本身非常講究養生，親自教學元極功夫扇，讓里民健身、瘦身，藉此推動規律運動及健康飲食。

社區內有 2 所學校及 2 座公園，是運動的好場所。其中四維公園規劃為健走公園，在里民活動場所成立「社區照顧關懷據點」，定期結合「社區健康生活方式」辦理健康及減重等講座，透過志工宣導，讓社區里民獲得健康概念落實於生活。

貳、社區動起來

一、推動策略

在推動健康飲食，邀請營養師講授與親自現場示範健康飲食的簡易調理製作方法，及食材的營養成份與功能說明。教導社區媽媽以隨手可得之蔬果為全家人製作健康飲食及落實每日至少攝取 5 蔬果；同



時邀請專家學者舉辦各類健康講座，說明健康飲食之重要性及各類蔬果所含營養成份與攝取方式，養成良好生活習慣，並討論如何將健康飲食落實於日常生活中，運用簡易健康飲食圖表，讓參與民眾較易執行落實，鼓勵參與成員自行記錄每日的飲食，久而久之變成一種習慣；規律運動方面由元極舞運動開始，時間為每日清晨 6 點至 7 點，進而增加養生太極拳與長洪武術元極功夫扇等課程，利用建安國小操場、大安社大開平校區及里民活動場所，進行教授課程活動；同時於里內各項節慶活動表演並推廣。健康減重方面，除邀請專家學者講授相關議題增進里民知識外，藉由



每日居民至里辦公處量血壓、醫藥諮詢時，向居民宣導減重健身的重要性。

1. 健康減重

- (1) 邀專家舉辦健康飲食講座，說明健康飲食之重要性，提升居民健康認知，進而實踐健康行為，目前已辦理 10 場次，共 326 人參加。
- (2) 以元極舞班隊為基礎，結合元極功夫扇、太極拳、長洪武術等，將現有於建安國小運動之班隊整合，相互交流，讓居民擴大運動項目或休閒活動，並設計運動卡，登錄每日運動情形。
- (3) 響應臺北市政府衛生局舉辦之各項健康減重管理活動，透過社區志工的力量，揪團召集 6 歲至 64 歲間，且 BMI > 20 以上的民眾，共同推展健康減重。
- (4) 活動前後透過問卷，評估學員規律運動與健康飲食行為的改變情形。
- (5) 將減重成果登錄至「臺北市健康體重管理專區內」網頁。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立社區健走隊 2 隊、成員共 48 人，選出隊長、副隊長，健走地點為本里四維公園及建安國小操場。
- (2) 每週健走各 3 次，健走前 10 分鐘熱身運動和健走結束後 10 分鐘緩及伸展，並設有簽到單。
- (3) 辦理健康健走，邀請專家指導正確健走方式。

二、社區資源

本里擁有 2 間學校、2 座公園及里民活動場所，可提供許多運動空間，以建安國小運動之元極舞班隊為基礎整合交流，



讓里民擴大運動休閒活動，物力資源相當足夠。在行政資源方面有臺北市立聯合醫院仁愛院區、國泰綜合醫院及臺安醫院之協助，加上大安區健康服務中心的密切配合，推行各項活動成效卓著。在財力方面，除臺北市政府衛生局補助款外，尚有里辦公處配合社區發展協會，甚至蔡理事長個人提供足夠之經費運用。在人力資源方面，則由黃里長及蔡理事長攜手共同引領志工推動。因此，在各項資源皆充裕的情況下，推展活動格外順利，最重要的是推動者懷著一份熱忱服務的心，積極參與社區健康生活方案，透過里內公告欄，讓里民知道各班隊的活動訊息，隨時加入我們的行列。





參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：共有 54 位里民參加，每人平均減了 2 公斤，共減了約 114 公斤。
2. 營造生活化運動社區：成立社區健走 2 隊、成員共 48 人，特邀請專業講師，指導健走的正確方式，吸引了眾多的里民來參與，興起了一股健走風氣。運動據點方面共有 5 個據點，包括建安國小、里民活動場所、開平校區中庭、安東公園、四維公園，鼓勵民眾一起參與健康運動團體；另外也教導長者多活動手指促進健康；專業人員指導居民一些在日常生活中，隨時可做的簡單運動及減重要領，來累積健康能量，達到健康體重管理的目標。
3. 運動團體共有 5 個團體：元極舞有 26 位參與、養生太極拳有 30 位參加、長洪武術有 18 位參加、功夫扇有 43 位參加。
4. 辦理營造生活型態宣導及健康體適能宣

導各 2 場，健康飲食宣導共 3 場。

二、溫馨小故事

孫阿姨退休後，正準備遠離天天朝九晚五辛苦工作的生活，期待天天睡到自然醒，每天早午餐一起隨便打發，晚上也經常熬夜看電視，非過午夜 12 點後不睡，不到半年身體就出狀況住院，出院後精神很差，心情也不好，體力每況愈下，常常到醫院吊點滴，又出現偏頭痛、失眠等問題，兒子眼見母親受病痛所苦，偶然機會經過里民活動場所，看到講師正好講授身體保健課程，馬上報名請媽媽參加，志工也熱情招呼，課後理事長也邀請他參加早上的元極舞課程，從此以後改變了他的一生，孫阿姨非常有恆心，風雨無阻都來運動，一年後身體的毛病陸續好轉，有一天孫女對他說：「奶奶，好久沒聽你說身體不舒服了耶！」更讓他感覺身體健康的可貴及對全家的影響，現在孫阿姨不但天天運動，也參加了熱心的志工隊。

古風社區發展協會

臺北市大安區

壹、社區大觀園

本社區計有 4,416 人，男性 2,096 人、女性 2,320 人。附近學校眾多文風鼎盛，2/3 居民為公務人員，部份為政府高級公務人員，教育程度普遍良好，大學程度人數佔 60% 以上，是為優良傳統文教區域。

社區居民年齡層偏高，60 歲以上人口數佔 23.2%，幾近 1/4。罹患肥胖、三高、中風或心肌梗塞等老人病症的居民較多，極需健康生活的調適，飲食的均衡，體重的減輕，殷盼有衛生知識泉源和專業的支援指導。



貳、社區動起來

一、推動策略

1. 配合全體里民能共同參與，講習時間定為晚上 07:00-09:30。
2. 健康減重
 - (1) 為響應臺北市政府衛生局 103 年度推出的「社區健康生活方案計畫」減重活動，以辦理減重班型態，召集社區居民，且 BMI > 20 以上的民眾，養成「聰明吃、快樂動、天天量體重」的習慣，透過健康減重班、健康減重講座活動，至少協助 50 位民眾健康減重，平均每人 1-2 公斤，共同減重達 80 公斤以上。
 - (2) 結合大安區健康服務中心辦理營造健康生活型態宣導活動，內容包括：健康採購、支持性環境、倡議健康動態生活等議題。並在本社區藉由各種節慶時舉辦活動，如：母親節、中秋節等來宣導健康減重及健康生活等講座。





(3) 結合大安區健康服務中心與本社區班隊，如：古風歌唱班、新古風社區守望相助隊、達摩養生氣功古亭國小班、古風排舞班等團體，辦理健康體適能宣導，內容包括認識身體活動、體適能與健康體能，以及社區運動資源整合與運用。

(4) 邀請大安運動中心老師開辦樂活有氧課程，讓學員們長期規律的運動，燃燒脂肪達到健康減重目的。

3. 健康飲食

(1) 結合大安區健康服務中心、醫院等，邀專家學者辦理健康飲食宣導講座、用藥的安全、預防失智等講座。

(2) 邀請營養師辦理 DIY 健康餐，包括：三低一高飲食宣導，教導低脂、低糖、低鹽及高纖維等健康飲食並落實天天 5 蔬果，認識健康飲食的重要性。

(3) 鑒於坊間對食安的恐慌，邀請農藝達人開辦農藝講堂，提升社區居民對食物安全的認識，如何選購安全食材，並運用香草植栽製作防蚊液、薰香、



驅蟲等，進而達到健康認知，並履行至日常行為。

- (4) 最後號召社區夥伴大家一起參加「全人全家全社區健康教育志工培訓營」，學習從身心健康、居家安寧、家庭與社區健康暨家庭醫師網的建立，兩天課程下來，大家受益良多。

4. 營造生活化運動社區

- (1) 運用目前社區團體力量，如：古風歌唱班、新古風社區守望相助隊、達摩養生氣功古亭國小班、古風排舞班等團體，辦理健康體適能宣導，內容包括認識身體活動、體適能與健康體能，以及社區運動資源整合與運用。擴大招募運動人數，並在里民活動場所成立社區運動教室諮詢站，規劃符合社區居民之健康活動。
- (2) 成立社區健走隊 1 隊，成員至少 30 人，並持續在古亭國小實施健走運動。透過運動課程與獎勵制度，每週至少健走 3 次，健走前至少 10 分鐘熱身運動和健走後至少 10 分鐘緩及伸展。

二、社區資源

結合大安區健康服務中心、大安運動中心、社區診所、學校操場、鄰里公園、里民活動場所，以及目前運動團體成員、環保志工隊等，營造理想又安全的健康社區。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 落實天天 5 蔬果健康飲食，改善率達 50%；舉辦講座，平均每場 35 人參加。
2. 推動規律運動團體，人數增加為 89 人。



3. 總減重 90 公斤，並登錄於「臺北市健康體重管理專區」網頁。
4. 結合社區資源，辦理長者健康促進講座，如：健康飲食宣導、用藥的安全、預防失智等。每場人數有 35 人以上，受益良多。

二、溫馨小故事

58 歲的孫先生自民國 86 年戒菸後，體重由 55 公斤直線上升至 77 公斤，腰圍由 29 增至 34 吋，太太笑他已可以把手放在肚子上休息了。即使年初聽聞老同事中風，也不以為意。直到陪岳母做定期健康檢查，自己順便也量血壓，驚見高壓 150、低壓 110 幾，才發覺事態嚴重。5 月底時與太太一起報名古風里減重班，於是開始每日規律做體操、鍛鍊腹肌、敲打筋絡，體重每週減少 0.5 公斤，腰圍減少半吋至 1 吋左右，到課程結束時，已減輕 4 公斤，BMI 也正常標準。他表示仍會持續運動，目標體重維持在 65-70 公斤，腰圍減至 30 吋，這樣才能活得久久，健康久久。

壹、社區大觀園

本社區位於臺北市大安區龍圖里，東至復興南路 2 段、西至建國南路 2 段、南至建國南路 2 段 79 巷、北至建國南路 3 段。總人口數約為 6,873 人，50 歲以上長者約 2,474 人佔 36%。

社區周邊有臺北市政府消防局復興分隊、第二聯合門診中心、臺北市立圖書總館、大安高工、師大附中、開平高中等，是人文薈萃的文教社區。擁有資源豐富的大安森林公園，是居民主要休閒運動的地方。而建國假日花市、沿線的玉市、古董店和書畫廊形成重要的文藝走廊。

貳、社區動起來

一、推動策略

本年度結合大安區健康服務中心、開平餐飲學校、大安社大、欣龍陣社區發展協會共同推動一系列老人健康促進講座、運動課程與共餐服務。鼓勵民眾配合健康飲食與規律運動，加入健康減重活動。在有限的人力、物力與經費下，為鼓勵居民活動，本協會主動邀請或參加其他社區團體舉辦之活動，亦或聯合幾個單位共同辦理，把不同項目一起納入，藉以提升里民對營造據點的認識。



1. 銀髮族踏步走：邀請大安運動中心講師教導如何正確運動。
2. 健走及永鼓健身操：邀請中華民國運動協會教導健走技巧。
3. 慢性病預防講座：邀請臺北市立聯合醫院中興院區及仁愛院區醫師辦理講座。
4. 健康飲食實作：邀請大安社大講師、中山醫院、臺北市立聯合醫院仁愛醫院區共同辦理。
5. 生活小物製作：邀請大安國中媽媽教室成長課程老師辦理。
6. 創意提案－銀髮打擊趣：從 6 月 3 日起每週二早上 10-12 點舉辦，邀請許〇宗老師授課，共招收 53 名學員，老師教學由淺到深、從易到難，提升長輩學習意願。





7. 製作健康飲食食譜，鼓勵社區居民持續在家自己實施健康飲食計畫。
8. 規劃長立健走教室：成立社區健走隊 55 人，設有隊長、副隊長各 1 人。每週一至週六定早、晚 08:30-09:30 在龍陣一號公園、二號公園健走。
9. 每週辦理健康律動運動，邀請大安運動中心老師指導共 51 人參加。
10. 每月幫參與減重學員測量體重及腰圍，共減重 144kg。

二、社區資源

1. 文教類：結合開平餐飲學校提供長者健康飲食、大安社大志工團及學生志工共同服務社區長者，達到社會人文環境的目標。
2. 醫療類：大安區健康服務中心、臺北市立聯合醫院中興院區等 5 家學醫療院所，辦理社區民眾健康促進講座、體適能、健康飲食宣導等活動，建立正確健康認知，讓民眾了解健康社區的理念。
3. 商業類：佳格食品等 10 家等公司行號，建立周邊產業共同營造社區健康，以強化健康行為及支持環境，做為促進民眾凝聚社區意識的媒介，並籌募相關資

源，以豐富活動內容。

4. 多媒體類：結合大安文山有限電視公司、金頻道有限電視公司、陽明山有限電視公司、新台北有限電視公司、東森地方新聞、漢聲廣播電台、警察廣播電台宣導、利用捷運站資訊跑馬燈等推廣活動宣傳，吸引更多居民參與。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康飲食、健康促進講座
 - (1) 健康廚房趴趴走，實作教學，製作健康食譜提供社區長者使用，健康促進講座共辦理 15 場。健康體適能辦理 2 場。健康飲食如何吃才健康及如何選購健康食材、佐料共 10 場。
 - (2) 成立青春不老 長立銀髮樂活窩，結合臺北市大安區健康服務中心、開平餐飲學校、大安社大、欣龍陣社區發展協會提供共餐服務，鼓勵長輩外出參加健康促進講座還可以留下用餐、認識新朋友，解除平日一個人在家的孤寂感，顛覆傳統只是來聽講座沒有多餘的時間跟人與人的互動，此次刻意安排長輩分工分組概念，讓他們有參與感，有活動大家一起商量，分班長、副班長、小組長、桌長等，長輩樂在其中。
 - (3) 請臺北市立聯合醫院仁愛院區營養師算出長者健康餐的營養標示及熱量，並製作食譜贈送社區長者，提醒社區居民健康概念。
 - (4) 長者參與健康促進講座、銀髮族踏步走、健康飲食、作生活小物、共餐等活動，幸福滿意度達 90% 以上。

2. 健康減重

(1) 規律運動：每天定時、定點早、晚 8 點 30 分各舉辦 1 場健走活動，持續 6 個月參與運動人數共 55 人，設有班長及副班長、種子老師及志工陪伴練習照顧，每週至少運動 6 次，每次達 30 分者共 40 人參加。

(2) 健康飲食：每日吃 3 份蔬菜與 2 份水果共 32 人

(3) 健康減重：共計 52 人參加，總減重 144 公斤，其中 46 人減重大於 2 公斤。

3. 創意提案

銀髮打擊樂共有 53 人參加，長者在課程中結交到朋友，更可以忘卻年齡，獲得彼此的關心與扶持。經過短短幾個月訓練，千歲團也能上台表演，目前已受邀表演 2 場，預計 10 月、11 月、12 月各 1 場，雖然只是簡單的鼓曲，但真的很佩服他們的勇氣，給他們千萬個讚啦！



二、溫馨小故事

這次推動減重來自不同族群，比較特別的是一位新住民朋友，因為新住民的朋友處於弱勢，在外出方面也比較受限制，所以本會在這方面的宣導過程中也碰到了許多挫折，其中有一位來自越南的朋友，婆婆不喜歡她趴趴走，怕

外面的花花世界影響到她，所以我們先跟婆婆溝通，請她一起來參加健康講座，過程中跟她解釋到這邊參加減重計畫是非常好的活動，媳婦可以學到知識，回家後還可以做給她享用，最重要的是學習到非常健康的飲食，如果老人家不放心，建議一起來參加更好。結果她們倆從 6 月到目前為止都沒缺席喔！

另一位個案是去年就參加減重的學員，因為活動結束後又復胖，所以此次他很努力參與，減了 4 公斤非常開心，他說這次一定要維持下去，每天早上還要參加健走，希望他能達成心願。

還有一位高齡 91 歲的朱爺爺，從第一次參加健康促進活動時是由家屬陪同前來，第三次後都是一個人來，看他臉上的笑容增多了，還幫忙排桌椅、製作生活小物等都主動積極，而且非常期待每週三能來這裡跟大家相聚非常開心。

社區營造是永續的，無論案子結束與否，本會將持續本著健康概念繼續堅持下去，感謝協會的志工團隊有他們的協助才有今日的成果，更感謝康泰及專家一路的陪伴，讓我更了解社區營造是一個責任的開始，也謝謝大安區健康服務中心從旁協助、開平餐飲學校提供的餐點、大安社大的志工團隊，有您們的參與本會才能茁壯，感恩大家相挺。



住安社區發展協會

臺北市大安區

壹、社區大觀園

本社區以住安里為範圍，人口約 5,607 人，東臨敦化南路 2 段，西至復興南路 2 段，南至四維路 154 巷接瑞安街 23 巷，北至信義路 4 段。社區內有大安捷運站、市場、郵局及老舊公寓住宅。無公園綠地，但社區內中華電信開放空間，夜間燈光明亮，鄰近並有大安國中及四維公園可供休閒運動。

本社區自 101 年推動社區健康生活方案，辦理各項靜態課程與動態活動，大家積極參與社區活動，整個社區變得熱鬧有活力，很多鄰居在運動及活動中變成好朋友，生活也更加精彩。

本計畫除針對 20 至 64 歲居民設計「健康減重方案」，推動規律運動及健康飲食概念共同減重外；今年特別著重社區居民的健康，選擇「癌症防治」宣導，同時也不忘繼續為社區內 65 歲以上長者規劃「長者健康促進」課程，希望將健康新知、預防醫學概念融入日常生活，營造健康幸福住安社區。



貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 善加利用里辦公處資訊看板公告訊息。張貼減重比賽公告，招攬 6-64 歲，BMI ≥ 20 之社區居民至少 60 人參加，共同減少 80 公斤以上為目標。並刊登均衡飲食及每日 3 蔬 2 果等促進健康之文宣。
- (2) 以獎品、宣導品等物品激勵居民增加減重意願。
- (3) 透過文宣，報導社區聘請專業教練開





設各式運動課程，讓居民知道可以就近在社區內規律運動，以達到每週運動 6 次，每次 1 小時，建構健康減重網絡。

- (4) 辦理健康生活型態、體適能、健康飲食等宣導活動或教學講座。透過參與健康宣導活動或講座，認識自己的健康狀況，進而學習如何由健康採購開始改善不良的飲食習慣，並加入社區辦理的運動課程，來營造屬於自己的健康生活型態。並將參與的學員進行分組，經由組員間互相聯繫，形成一個聯絡網，由各組組員互相關懷督促執行天天 5 蔬果，提升居民健康認知，



進而實踐健康行為，落實天天 5 蔬果之健康飲食。

2. 癌症防治

結合大安區健康服務中心或臺北市立聯合醫院仁愛院區辦理 2-3 場癌症防治宣導活動或講座。

- (1) 邀請大安區健康服務中心配合於社區內辦理母親節、流感疫苗施打、重陽節等節日時，搭配里內節慶活動辦理 3 高檢測及預約 4 癌篩檢。
- (2) 邀請專業醫生或護理師至社區內辦理 2-3 場癌症防治宣導等課程。

二、社區資源

結合社區內外團體共享資源相互支援健康議題進行多元化合作，包括：

1. 住安里辦公處：負責行政支援、里鄰長宣導推廣。





2. 大安區健康服務中心：辦理長者 3 高檢測、4 癌篩檢預約及健康宣導等。
3. 臺北市立聯合醫院仁愛院區：辦理流感疫苗接種活動、各項健康講座等。
4. 中華電信股份有限公司：提供課程及運動場所。
5. 大安社大東方校區：提供上課場地及師資。
6. 大安運動中心：提供健康帶動操師資。
7. 慈濟大安分會：提供健康蔬食教學資源及師資。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

本社區推動健康減重期程 3 個月，開辦與規律運動相關課程 76 場，計 1,665 人次參與；營造生活型態宣導 1 場，20 人次參加；健康體適能宣導 1 場，200 人次參加；健康飲食宣導 1 場，40 人次參加。其中年齡介於 6-64 歲符合 BMI \geq 20 參與減重人數為 61 人，共減重 97.1 公斤。

2. 癌症防治

結合大安區健康服務中心於社區內舉辦

之節慶活動中，辦理癌症防治宣導活動共 3 場，計 800 人次參加。推動成果如下：

- (1) 四癌篩檢：乳房攝影檢查 13 人、子宮頸抹片檢查 15 人、大腸癌潛血檢查 10 人、口腔黏膜檢查 5 人。
- (2) 三高篩檢：3 場 200 人次。
- (3) 流感疫苗接種：1 場 60 人次。

二、溫馨小故事

本次社區推動健康減重，為激勵社區里民參加，以減重比賽為主軸，大家為了獲得減重 4 公斤以上以進入前 5 名之評比，無不卯足了勁，不時來里民活動場所量體重，增加了彼此間競爭及努力的動力，更樂意與他人分享減重方法，無形中也創造了全社區健康減重的氛圍。本次獲得比賽第 2 名年輕的張先生，長年體重維持在 120 公斤左右，從今年 5 月即進行自我減重，每天晚上只吃青菜水果及牛奶，並輔以快步健走，至減重比賽 7 月開始前，體重已從 120 公斤降至 100 公斤，經由左鄰右舍婆婆媽媽的鼓勵後，靦腆的加入減重比賽，2 個月內也持續減重約 10 公斤，還把比賽獲得的腳踏車送給隔壁需要的阿姨，成為社區美談呢！

壹、社區大觀園

本社區隸屬大安區龍陣里，以復興南路2段、瑞安街、和平東路2段為主，總人口數約3,000人，65歲以上長者約630人，住戶間有濃濃的人情味，增加了對社區的認同。里內復興南路上飲食店林立，外食機會增加，為加強對飲食營養均衡、規律運動觀念提升，及預防各種慢性疾病、癌症罹患率，積極推廣健康生活，以期達到最佳成效。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

利用張貼海報及里辦公處睦鄰活動、里鄰研習會議，宣導活動內容，隨機納入目標群體符合BMI ≥ 20 者40人並分組，各選出一個小組長，激勵帶領小組產生團隊精神，評分標準依照該團體3項加總為比賽分數頒發獎品：

- (1) 「體重、體脂、腰圍數據」減少數據總合，為參賽評分標準。健康減重之目標1人1-3公斤，減重至少80公斤。
- (2) 團隊精神分數：課程參與程度，全員到齊滿分，少1人少1分，依此類推。
- (3) 課程考試分數：減重營養知識隨堂問卷分數。

2. 菸酒檳榔防制

因罹病年齡層逐漸下降，以社區學校學生，40至60歲居民為主要防制對象。

- (1) 設計菸酒檳榔防制健康講座，介紹菸酒檳榔對健康的影響，應用菸酒檳榔防制的方法，拒絕菸酒檳榔的誘惑，遠離菸酒、檳榔之害。除了宣導活動，並利用課程知識問卷作為獎勵依據。



- (2) 辦理菸酒檳榔防制宣導場次，記錄參與社區健康促進營造相關活動，累積點數換取禮品之項目及方式。藉此提升居民對本年度健康促進議題的知能，營造更具安全、健康的高生活品質。

二、社區資源

與在地資源及組織結合，研擬具體合作策略辦理宣導活動。由里辦公處主持飲食健康講座，與居民互動；參與大安區健康服務中心，推動大安健康暨高齡友善城市活動，結合臺北市立聯合醫院營養師、醫師、護理師，以「健康飲食」、「適度的運動」等安全減重方式來達到減重的目的；由協會理事長帶領培訓種子，規劃路



線，選定固定時間及地點，推動健走教室，引導民眾一起運動；擇定小組長帶動及連繫成員，與龍陣里守望相助志工及里鄰長，辦理相關議題活動，加強志工及居民教育訓練與生活結合。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 減重瘦身，先測體重、腰圍，並作記錄。規劃「健康瘦，健康美」快樂生活營，以DIY方式結合營養師辦理「健康飲食營養概念」講座，改變飲食及烹飪方式，避免多糖、多鹽、多油，熟悉卡路里計算。結合台灣讚美操協會有氧舞蹈：配合音樂一起擺動身體甩掉多餘熱量、中華民國健身運動協會辦理快樂健走：有氧呼吸調節增加熱量消耗，每天各30分鐘。依照後測及加總分數頒發獎品。參與人數40人，共減重92公斤。

2. 菸酒檳榔防制

(1) 戒菸宣導：菸草癮君子容易得心血管疾病與癌症，因罹病年齡層逐漸下降，與開平餐飲學校學生藉由衛教、社區大學及居民，運用講師授課方式辦理戒菸宣導3場，合計宣導人數達137人次。

(2) 檳榔防制：檳榔鹼含有致突變性之物質，咀嚼檳榔時，檳榔鹼便會釋出，對口腔纖維母細胞有細胞毒性。運用講師授課方式，辦理檳榔防制宣導2場，合計宣導人數達82人次。

(3) 酒害(駕)宣導：精神醫學已把酒癮列為心理疾病，有許多凶殺案、強暴事件及交通事故，與飲酒過量有關，影響社會安全。運用講師授課，辦理酒

害(駕)宣導3場，宣導人數達137人次。

二、溫馨小故事

「戒菸」與「減重預防慢性病及癌症罹患率」已是全球人類兩大運動。講師授課後，一位在學生悄悄地告訴講師吸菸的經過，也擔心會不會產生後遺症，強調只是好奇吸幾口，充分表達不安與懊惱。有感於生活品質與健康有關的環境確實提升，希望能參與支持健康活動，就能永續經營創造更具健康活力社區。





貳、社區動起來

一、推動策略

1. 規律運動：自民國 98 年本協會參加臺北市政府衛生局之社區健康生活方案，挑選熱心志工 30 人，安排參與推展身心健康相關之培訓，學習經驗及推動技巧，而後分組陪伴社區民眾參加規律運動，如伸展操、韻律操、健康操等。至今仍持續進行中。規律運動者目前參加人數已達計 237 人，比預估參加人數成長還多。每月藉聯誼活動方式增進友誼、互助、和樂氣氛，可提升居民踴躍參加健康運動行列。協會雖策劃推展各種健康運動，但活動訊息無法全面性傳達給社區每住戶居民，只能以有限資源印製 DM 及海報，張貼於協會之關懷資訊欄公告，並請協會各會員及志工傳達訊息，邀約居民參加協會所策劃適合各年齡層參與的身心健康活動。
2. 健康飲食、健康減重：在本協會設置老人活動據點場所，每 2 星期辦理 1 次健康飲食講座，並聘請專業營養師蒞臨社區，教導健康飲食、分析飲食、選擇各類食材概念，以預防慢性病，如高血壓、糖尿病、心血管疾病。並舉辦健康飲食、

壹、社區大觀園

本社區總面積 0.1162 平方公里，總人口數 5,336 人，居住環境空間密集，居民高年齡層佔 11.28%。社區內有里鄰公園 1 處，並有天主教堂及數百年的古蹟廟宇「永義宮」。周邊有植物園、青年公園、林業博物館、建國中學、北一女中等明星學校及數所幼稚園，屬性文教區。推展規律運動環境公設計有社區鄰里公園 1 座，面積約 250 坪。以及大型公用場地，如植物園、青年公園、河濱公園等運動場地。

本社區為傳統保守老舊社區，社區民眾對身心健康概念缺乏，自民國 98 年以來，永寬社區發展協會推動各項民眾身心健康之活動，並聘請專業老師設計規劃辦理如健康減重、安全促進、健康飲食、癌症篩檢等社區健康生活方案。本年度持續推動全民身心健康運動、關懷社區居民健康飲食與社區安全宣導活動。

預防代謝症候群健康講座，促使居民更能認識飲食對身心健康預防的重要性。

二、社區資源

由理事長招募熱心認同推展社區健康之單位，並結合各資源人力與設備，共同推動社區居民身心健康之公益活動，同時安排志工分組陪伴社區民眾參加各種活動，更能促進樂活社區。合作單位包括中正區健康服務中心、萬華醫院、社區示範藥局藥劑師、規律運動老師。



參、社區大豐收

一、推動成果

1. 推展全民減重活動，總減重 199.2 公斤。
2. 推展健康生活型態舉辦宣導講座 4 場，參加人數共 179 人次
3. 推展體適能教導學習運動 3 場，參加人數共計 135 人次。
4. 推展健康飲食講座 7 場，參加人數達 338 人次。
5. 推展宣導全民癌症防治講座活動 2 場，共計 108 人參加。
6. 推展全民癌症篩檢：口腔黏膜篩檢 11 人、子宮頸抹片篩檢 28 人、大腸潛血篩檢 48 人、乳房攝影篩檢 9 人。
7. 推展社區行的安全宣導講座 2 場，參加人數計 118 人次。



二、溫馨小故事

本協會多年來持續推展全社區健康運動及關懷社區銀髮族群健康促進活動，受到社區民眾讚賞與肯定。將秉持營造與關懷社區健康為宗旨，永續推展全社區民眾身心健康生活美學。





壹、社區大觀園

本社區位於臺北市中正區永昌里，鄰近建國中學、古亭國中、國語實小等學校。由於屬老舊社區緣故，道教廟（9處）與天主教堂（2處）林立，且為鄰近社區的信仰中心。社區內有永昌公園，提供社區居民平日散步與聊天聯絡感情的休憩場所，且鄰近青年公園、植物園其為全臺北市著名的運動休閒活動場所。65歲以上老人人口數約佔總居民數的15%，屬於老人的社區，總人口數共5,159人，居民職業以攤販，工商最多，公教人員次之。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 結合臺北市立聯合醫院群，持續辦理年度健康促進活動，落實健康課程、健康講座，課程資訊可參閱本會網站或社區公布欄 sixstar.cca.gov.tw/blog/y980110「活動快遞」相關課程資訊。
2. 結合社區運動團體師資於永昌公園舉辦養生健康操班，運動時段為週一至週六下午03:30至04:30，於公園內規律運動。
3. 透過本會健康小站及志工訪視，篩選需減重學員，其年齡於6-64歲間且BMI值大於或等於20之民眾，開辦體重控制班，減重方法除了由專業醫療人員提供減重計畫導向課程及正確的飲食方式外，並成立減重健走隊及推動社區素食運動。
 - (1) 銀髮族隊：隊員健走時段為每日早晨05:30至06:30其運動場所為社區永昌公園。
 - (2) 社區素食運動：與社區妙音素食餐廳連結，所用食材皆公告其熱量，而減

重班學員則給予特別優惠折扣以鼓勵素食習慣。

- (3) 規劃社區健走步道，鼓勵社區民眾，利用閒暇作有規律且持續性的健走運動，當學員減重達到一定標準，則給予學員適當獎勵。
4. 透過每週四「養生烹飪班」推動健康飲食課程，真正影響於參與成員的家庭中，達成推廣健康飲食人口與健康減重的目的。
5. 動員本會志工，配合中正區健康服務中心來致力推動社區四癌篩檢工作，透過防癌宣導課程，解說癌症防治的重要性，進而推動篩檢的工作。
6. 透過永昌長青會網站、社區報等媒體隨時公告健康減重與健康講座資訊及癌篩活動，提供社區民眾能充分獲得健康促進資訊並踴躍的參與。

二、社區資源

1. 中正區健康服務中心、臺北市立聯合醫院：舉辦減重活動、癌症篩檢。
2. 中正社區大學、臺北市志願服務中心：培訓運動師資。
3. 臺北市立聯合醫院或專家：辦理健康講座、提供健康飲食諮詢。
4. 臺北市永昌長青會官網、長青會社區公布欄：協助宣導。
5. 妙音素食館、觀音齋素食館：推動社區健康素食。
6. 社區龍生內、外科醫院：提供中、低收入長者免費看診。
7. 臺北市立心基金會：不定期布施愛心米。



參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 健康講座：舉辦營造健康生活型態宣導計 5 場參加人數 155 人。健康體適能宣導 3 場，總計 96 人參與，健康飲食宣導總計 2 場，參與人數 54 人。
- (2) 健康管理小站：在志工的協助下提供社區民眾測量身高、體重、腰圍及 BMI 值測量設備，若 BMI 大於或等於 20，且年齡在 6 至 64 歲之間的社區民眾，鼓勵參與本會舉辦之「體重控制班」進行計畫性的健康減重，年服務人數至少達 1,000 人次。
- (3) 體重控制班：減重人數合計為 79 人，總減重達 128 公斤。而學員減重超過 5 公斤者有 2 人，減重 2 公斤以上者達 39 人。
- (4) 健康操班：週一至週六下午 03:30 至 04:30 於永昌公園內規律運動，鼓勵「體重控制班」學員與社區銀髮族的參與，年度參與人數達 1,500 人次以上。
- (5) 規劃 2 條安全的健康步道，由訓練過之種子志工學員自行帶隊，依減重學

員之空閒時間加以調配，每月參加健走人數達 150 人次。

2. 癌症防治

- (1) 防癌宣導：本會於 6 月 25 日、7 月 30 日舉辦 4 癌防治宣導，共計 67 人參與。另外於 7 月 5 日舉行社區大型園遊會，進行癌篩活動，合計有 26 人參與口腔黏膜篩檢活動，至 9 月底參與乳房攝影者 6 人、子宮頸抹片檢查 7 人、大腸癌潛血檢查者 9 人。
- (2) 健康講座與課程：邀請專業人員舉辦一系列健康講座，主題包含「癌症防治」、「健康飲食」、「三高預防」、「用藥安全」及「運動保健」、「緊急救護」等講座內容來宣導健康觀念，總計參加人數達 372 人次。

二、溫馨小故事

社區龍生診所院長陳○祥醫師，為回饋鄉里，凡永昌社區之、中、低收入銀髮族或獨居長者，提供免費看診服務，並對減重個別學員製訂減重計畫，輔導推動社區 4 癌防治宣導。

減重班學員陳先生及王先生參與體重控制班，3 個月內減重超過 5 公斤，其本人告知本會志工原本高血壓及糖尿疾病的症狀，似乎因減重得到些許改善。

壹、社區大觀園

本社區位在臺北市中正區幸福里，於華山文化創意產業園區旁且鄰近光華新天地，社區的交通非常方便。人口為 4,900 人，年齡層以介於退休年齡的中老年比例最高，老年人口相較於中正區其他里，非屬於最老的社區。居民教育程度多為高中職以上，職業以公務人員退休居多。

社區住戶以公、工、商為主，近年來大廈相繼建立，人口快速增加，老舊社區佔小部份夾雜在高樓大廈間，但蘊藏弱勢族群、社區互動冷漠及不安全感。周邊中央機關林立，有監察院、立法院、林務局、糧食局等，中正公民會館，及鄰近臺北市社區心理衛生中心等區級單位。學校有成功高中、國立臺北商業技術學院。社區民間團體如乳癌防治基金會、歐伊寇斯藝文空間、倉庫藝文空間等。

此區有豐沃的歷史建築及古蹟文化，如濟南基督長老教會、愛樂暨梅哲音樂文化館等，鄰里內有齊東公園（具有肯氏蒲桃特色）、鄰近梅花里有華山中央藝文公園及華山文化創意產業園區，提供社區辦理活動及休閒運動場所。

貳、社區動起來

一、推動策略

透過推動規律運動與健康飲食，來幫助社區居民達到健康減重的目標。

1. 規律運動

- (1) 元極舞、太極拳：每天早上 6 點 -7 點半在華山藝文特區舉辦。
- (2) 華山星光健走隊：每週二、三、四晚上 8-9 點華山中央藝文公園進行健走。
- (3) 健康瑜珈班：每週一及週四上午 9 點半 -11 點半，在社區心理衛生中心 4 樓韻律教室舉行。
- (4) 每個班隊各約 20 人左右，由隊長帶領，每月由小隊長及志工製作表格測量體重，並持續記錄。

2. 健康飲食宣導

- (1) 以參加規律運動的 3 組夥伴為對象，於忠孝國小會議室、文北里活動中心開辦 4 次健康飲食課程，每次課程 2 小時。
- (2) 聘請營養師或廚師講解「均衡飲食課程」，並實務操作分享。
- (3) 每月由協會提供健康飲食食譜供大家





參考。

- (4) 每月與社區民眾合辦健康營養餐食，協助減重者有效實施。
- (5) 每堂課前由組長製作表格測量體重並持續登錄。
- (6) 由各班隊老師要求班長、隊長、組長分別督促，每個月量體重、腰圍記錄、檢討改進，中午提供健康便當饗宴。

二、社區資源

- (1) 運動場地：華山文化創意產業園區、社區心理衛生中心、華山中央藝文公園。
- (2) 藥局：2 家地方藥局配合協助，成立減重報名站及諮詢服務。(早上 9-12 點、下午 2-5 點)
- (3) 健康減重班：聘請中正區健康服務中心護理人員及國軍軍眷門診中心、臺北市心理衛生中心協助。
- (4) 健康飲食諮詢：中正區健康服務中心、臺北市立聯合醫院營養師。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 於 8、9 月份辦理健康體適能運動及飲食講座，約 250 人次參加。
2. 邀請瑜珈班、元極舞、健走隊及太極拳隊成員推動健康減重，共計有 42 人符

合資格參加本年度健康減重，以家庭帶動落實健康減重，持續運動快樂生活。

3. 健康減重：7 月份計 25 人減重 20 公斤，8 月份計 26 人減重 25 公斤，9 月份計 42 人減重 37.5 公斤，103 年度健康減重總減重達 82.5 公斤。
4. 防癌健康講座：共有 3 名協會理事參加台灣文明病防制推廣協會健康防癌種子課程。

二、溫馨小故事

今年度成立社區健走隊 - 華山星光隊，共計有 20 名成員，大家約定為了維護自我健康，持續每週二、三、四飯後來健走，1 圈 400 公尺，每次走 5 圈至 10 圈，與自我體能比賽，並設有簽到本。

因推動華山星光健走隊而結識「氣功運動十七法」的林○陽場長，林先生也是鄰居，很樂意將班隊跟社區結合，健走隊余○賢隊長特地提早於晚上 7 點 15 分到華山中央藝文公園，先來參與氣功運動，拓展居民情感凝聚。很高興男士願意走出來運動，帶動家庭一同出來健康走動。

因為健走而認識常碰面的同好，請教數位都有共同答案，走動之後流汗回家洗澡好睡眠，隔天精神好，以前的褲子可以穿上來，一舉數得。

運動中互吐心情，我們成立共同團購網絡家族，力挺在地農產品，造福社區。

社團法人台灣文明病防制推廣協會

壹、社區大觀園

本社區合括範圍東至新生南路 1 段與中心線與大安區為界，西至中山北路 1 段與黎明里為界，南至忠孝東路 1、2 段與中山區為界，北至市民大道 2 段與中山區為界。

本社區為老社區，所在地含括政府機構、商店、辦公室、學校，中正社區大學、教會、其他宗教團體、里民活動中心、華山市場，交通生活機能非常方便。梅花里、幸福里、東門里里辦公處、各社區發展協會、社區大學辦理許多社區健康活動，提供民眾選擇。公民會館舉辦定期之聯誼，提供退休後銀髮族休閒活動之去處。因白天公司行號及機關之上班族無法利用以上活動空間運動，大部分又都是外食族群，平日缺乏規律運動及攝取健康飲食，是致胖危險群。社區銀髮族退休後，平日比較有時間運動，但定期之體適能檢測及身心機能活化運動較為缺乏。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：減重公斤目標數：預計 130 人減重 80 公斤以上。
 - (1) 配合里辦公處之里民活動時間先辦理體適能檢測活動，取得腰圍及 BMI > 20 之民眾名單，作為減重目標。後請里辦公處提供社區健康步道、公園、學校運動場資訊，讓減重民眾可以自主選擇健走減重方式，達到減重目標，邀請減重民眾組成向電梯說 NO 「愛走樓梯減重團隊」，彼此監督鼓勵，每月由隊長傳送減重成果紀錄至本單位。
 - (2) 減重成果超過 3 公斤以上者，由本單



位另行頒發獎狀及獎金，以資鼓勵。

- (3) 辦理宣導活動，預計宣導 5 場，12 小時，180 人。包括營造健康生活型態及健康飲食：A. 健康採購，認識健康飲食之採購（三低一高 - 少鹽少油少糖高纖）。到餐廳、自助餐用餐時盡量選擇五穀飯。到大賣場購買食品時要注意營養標示。B. 支持性環境，社區內之校園開放運動場、球場，利用社區健走、運動地圖找尋社區內可運動之公園、社區運動中心、健走步道等有益健康生活環境。C. 倡議健康動

態生活，三餐外食時選擇有健康標示的便當，或少鹽少油少糖的食品，並多吃高纖蔬菜及水果。到超商或賣場時要避免選擇高熱量之食品。鼓勵里民平時多利用學校運動場所設備保持運動習慣。假日可以利用社區健康環境資源至戶外爬山、健走，或到運動中心使用健身器材或游泳。鼓勵辦公室人員平時養成提前上、下車後，走路上下班習慣。鼓勵辦公室職場員工「愛走樓梯」健康減重。辦理體適能宣導活動及體適能檢測，讓民眾可以認識身體活動、體適能與健康體能。

2. 菸酒檳榔防制

預計宣導 4 場，8 小時，180 人。提供菸、酒、檳榔健康危害圖鑑，請里辦公處及學校張貼，亦提供紅色危機、陣頭與檳榔影片，配合學校春暉專案時間，請學校教官播放宣導，並向青少年宣導不可喝酒及酒後開車。利用教育部健康減重宣導活動時，向校園主辦官員宣導菸酒檳榔健康危害。

3. 創意提案－打造無毒安全居家健康生活環境

- (1) 結合里辦公處邀請里內民眾報名參加，計 80 人參與。
- (2) 居家清潔習慣前後測問卷。
- (3) 邀請專業人士舉辦天然無毒清潔術講座。
- (4) 邀請本協會志工協助講員辦理無毒清潔法配方 DIY 實作及分享。

二、社區資源

1. 中正區公所：協助本計畫執行時公部門單位之協調工作。
2. 中正區健康服務中心：計畫執行時之協

助、健康減重海報、文宣提供、營養師之推薦。

3. 教育部人室處、開南商工：協助辦理部內員工宣導及志工培訓工作之推動。
4. 幸福里里長蘇○仁、梅花里里長吳○山、東門里里長劉○琳、支持性團體－臺灣基督長老教會七星中會北區長執聯誼會、東門獅子會，以及企業團體－喜泉健康產業，均協助辦理健康減重、菸酒檳榔防制、打造無毒安全居家健康生活環境工作之推動。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 本年度減重目標達到 90 公斤。
- (2) 民眾已能認識 BMI 及健康飲食、規律運動有益身體的重要性。
- (3) 減重成功之民眾願意持續保持健康飲食、規律運動的好習慣。
- (4) 辦理宣導活動。民眾開始注意飲食選擇，改變外食行為及採購理念。養成





健康採購好習慣，可以影響社區商家、大賣場販賣健康食品少賣垃圾食物。民眾知道運用社區校園運動場地及設施，運動不花錢又健身一舉數得。假日要遠離電視，全家走入社區之公園、步道，健走運動，健身又可增進家人感情的凝聚力。

- (5) 辦公室職場人員願意養成提前上下車走路上班達到規律運動的好習慣，並開始向電梯說「NO」，亦實行選擇有營養熱量標示的健康便當。
- (6) 透過體適能宣導及量測，民眾可以認識身體活動、體適能與健康體能。
- (7) 民眾開始重視自己的腰圍及BMI，持續保持健康飲食及規律運動好習慣。

2. 菸酒檳榔防制

- (1) 增強口腔癌的圖片說明 10 個口腔癌有 9 個因嚼檳榔引起，有嚇阻作用，提醒社區民眾及青少年遠離檳榔。
- (2) 播放「陣頭與檳榔」影片，讓青少年感受陣頭青年都要戒檳，學生更不可嚼食檳榔。
- (3) 宣導讓青少年認知喝酒對身體有害，容易酒後滋事，若酒後開車更會造成自己及他人生命的危險。
- (4) 透過菸酒檳榔防制衛教宣導，社區民眾、校園青少年可以認知「吸菸、喝酒、嚼食檳榔」罹患口腔癌的比率是 123 倍。
- (5) 利用辦理教育部健康減重時間，順便向主管學校官員宣導菸酒檳榔健康危

害之宣導，更能提醒官員們對本議題的重視，作為健康教育的方針。

3. 創意提案—打造無毒安全居家健康生活環境

- (1) 透過專業講師的講座，提供民眾一些實用的訊息及健康無毒生活化操作的新思維。
- (2) 讓社區民眾充分了解家庭清潔也須講究健康無毒，學習後可以分辨天然成分應比合成好，免於過度使用殺蟲劑，清潔劑等化學品而污染生活環境，使我們的健康亮起紅燈。
- (3) 台灣基督長老教會七星中會北區長執聯誼會(20 間教會)參加學習實作後深感無毒生活環境與食安問題同為重要需要推廣。
- (4) 透過本次無毒安全居家健康生活環境活動，進行民眾教育，將天然物質與香草精油融入生活，打造民眾健康與安全無毒環境，實踐「樂活的新生活方式」。

二、溫馨小故事

適逢食安問題鬧得沸沸騰騰，本次的創意提案—「打造無毒安全居家健康生活環境」適時提供民眾一個新的環境健康安全問題的省思。因為日常打掃清潔劑含有許多我們不知道的化學物質，整天曝露在致癌的物質和環境中而不自知，現代人除了要注意飲食，盡量避免讓毒物進入體內，也要重視家庭的清潔方式是否正確、選擇的清潔劑是否會帶給家人潛在危險？如何利用自然物質減少家庭的人工化合物？因此學員們各個都認真學習自然清潔法來打造無毒安全居家健康生活環境，使家人遠離癌症。

財團法人光寶文教基金會

臺北市信義區

壹、社區大觀園

信義社區大學座落於名聞遐邇的「信義計畫區」，自「信義計畫」實施以來發展迅速，又由於近臺北市行政中心，隨著政治、文化和經濟中心的東移，本區國際化、現代化之鋒芒正怒放著，在世界貿易中心商圈之環繞簇擁下，將加速地將信義計畫區掏洗成金融界的曼哈頓。

而往昔的米香、茶香、百年老樹依舊幽香，也藉著四通八達的交通網絡，讓信義區居民在川流的商務文教之中，更能彷彿乘雲駕斗般便捷地攬勝尋芳。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

以本校學員為主，經由辦理 3 場次健康講座（主題包括：營造健康生活型態、健康體適能宣導及健康飲食宣導），導入正確的觀念；由運動學習課程班級代表擔任健康減重主要推動者，並組成健康服務團隊，將活動傳達至班級學員及鼓勵同學參與健康減重。

健康服務團隊負責每週督促、記錄、回報減重成果及鼓勵學員，並透過獎勵方



式形成原動力，營造相互鼓勵及支持的團隊氣氛，以達到健康減重之目標。另外，透過每週 1 次運動學習課程、2 次健走，達規律運動之目標。亦透過健康飲食宣導及老師現場實作教學，讓參與者可以回家自行操作，此外，設計簡易飲食登記表，讓參與者記錄飲食狀況，再由班級代表指導是否正確，以利達成健康減重之目標。

2. 營造生活化運動社區：

透過辦理社區踏青健走活動（結合信義區虎山、糶米古道 4 場次生態導覽，並請專業教練帶領伸展運動及注意事項），藉此吸引有興趣的社區民眾加入活力適能健走隊。



健走隊由老師帶領 30 分鐘暖身運動、30 分鐘健走姿勢調整，最後是 30 分鐘伸展與基礎核心訓練。推舉隊長於信義國中操場帶領及督促健走，並做紀錄及回報，讓參與者再相互鼓勵及提醒的團隊氣氛中健走。期末，再以獎品或學費抵用券方式鼓勵健走缺席未達 4 次者。

二、社區資源

1. 以參與信義社區大學學習民眾為主要目標群體，並提供專業師資群。
2. 與「信義區健康服務中心」保持密切聯繫及回報減重進度，以其專業知能及物力來指導計畫執行，並提供各式資源與協助。
3. 與信義區各里聯繫，以提昇推廣成效。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 共 79 人參與健康減重活動，截至民國 103 年 9 月 30 日止，共計減重 110 公斤。
2. 信義社區大學活力適能健走隊將永續經營且持續規律運動。
3. 「健康採購」、「支持性環境」及「倡議健康動態生活」等議題講座，未來在

社區、公民素養週等場合也將持續辦理。

二、溫馨小故事

健走隊隊長參與健走隊已經有一年多了，本身是在郵局工作，工作中需要長時間反覆同一個姿勢與動作，造成生理上負擔及心理疲勞，耳聞信義社區大學成立活力適能健走隊，馬上報名參加，為了自己的健康及激勵自己持之以恆，也自告奮勇擔任吃力不討好的隊長，負責幫老師準備器材及開關門。有一次，隊長很開心地跑來辦公室和我們分享，同事讚美她走路姿態很美、很輕盈，而且身材曲線也越來越好了。又有一次，臺北畫刊想報導「輕裝上陣走路就是運動」主題，我們也推薦隊長受邀訪問，她分享：「有這麼好的老師，還有這麼方便健走的環境，有空就會出去走走，保持健康，現在走起路來不但快還很輕盈呢！」。

今年 9 月中旬，隊長還將健走推廣到職場上，讓老師去帶領郵局員工正確又簡單的健走動作，隊長說：「他的主管因而愛上健走並感謝她的引薦！」隊長又說：「我家、工作都在中和，但不管颶風或下雨就沒有缺席過，我要一直健康走下去！」



臺北市信義運動中心

臺北市信義區



壹、社區大觀園

信義運動中心自開館以來，一直秉持提供民眾健康、運動場所的概念經營，至今已逾5年，本中心鄰近信義商圈及吳興商圈新舊社區交替處，生活機能完善；長期以來與信義國中、信義國小、信義區健康服務中心及信義區公所等單位合作，成為民眾運動的好所在。鄰近區域人口組成以上班族及一般民眾為主，近期也設計許多適合此等族群的新課程，為民眾提供適當的運動環境，也為國民體適能的提升貢獻一分心力。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

- (1) 透過本中心運動課程結合飲食宣導，協助民眾健康減重，運動課程部分以本中心教練師資群為基礎，開設核心訓練課程並帶領正確的運動姿勢，每週更進行3次彈力帶及基礎肌力訓練，除達減重效果外，更提升整體的肌力、耐力等運動所需的基礎能力。
- (2) 於8月9日、8月23日開設講座，講

授正確的運動方法及防止運動傷害的知識，目的是為了培養參與者規律運動之習慣與教導正確的運動方法，讓運動的效果提升又能避免運動傷害的發生，並選擇門檻低、方便進行的運動，對於培養民眾規律運動習慣有相當的助益，更希望在此計畫結束後，這些民眾仍能保持規律運動的習慣。

- (3) 飲食方面則透過教練、承辦人員及營養師不斷的宣導，5月3日、9月6日舉行講座提供健康採購、正確的飲食習慣、熱量控制等相關知識，更請臺北醫院營養科主任前來為民眾進行飲食示範，希望透過這些方式能達飲食控制的效果。

2. 營造生活化運動社區

為提升民眾參與運動的意願，贈送宣導品、本中心運動體驗券等獎勵出席率高



的學員，同時建立學員間的情誼達成互相督促、鼓勵的效果。

二、社區資源

結合鄰近單位共同推動社區健康營造計畫，由本中心提供專業教練帶領健走、減重等專業運動課程，並與鄰近醫療單位合作，提供健康飲食資訊及減重諮詢，讓減重的效果提升。行銷宣傳則透過簡章投遞、張貼海報等方式，並拜訪里長請求協助公布宣傳海報，藉此吸引學員參加。健走場域的選擇也善用鄰近的無菸公園、信義國中、信義國小、中強公園等多元化的地點，提升健走的趣味性。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：

本年度參與減重計畫人數達 90 人，計畫期間辦理公益講座 5 場次，結合各項宣導主題，分述如下：

- (1) 新陳代謝症候群預防：5 月 4 日由臺北醫學大學附設醫院江○儒醫師主講，並結合營造健康生活型態及健康飲食宣導，共 26 人參加。
- (2) 健走 123 運動好簡單：8 月 9 日由洪○成教練主講，並結合營造健康生活型態及健康體適能宣導，共 23 人參加。
- (3) 糖尿病人動手動腳動動課：8 月 23 日由卓○安教練主講，並結合營造健康生活型態及健康體適能宣導，共 42 人參加。
- (4) 健康減重如何吃：9 月 6 日由衛生福利部臺北醫院黃○媛主任主講，並結

合營造健康生活型態及健康體適能宣導，共 21 人參加。

- (5) 健康促進講座：10 月 4 日由鄭○梅老師主講，並結合營造健康生活型態及健康體適能宣導，共 20 人參加。

另外，為培養學員健康體能，更鼓勵參與減重班之學員參與健走課程，不但可增加運動機會，更可養成規律運動的習慣。

2. 營造生活化運動社區：

自 7 月份起至 10 月底每週一、三、五晚上開設健走課程，班級參與人數達 40 人以上，並固定於健走前由教練帶領 10 分鐘熱身運動和健走後 10 分鐘緩和伸展。此外，在班長與副班長的努力之下，也吸引路人報名參加，提升服務人數。

二、溫馨小故事

有天晚上，一個媽媽來到了櫃檯告訴我們她想要參加健走班，我們回絕了她並告知限制人數的目的與考量，但她不斷訴說著她想參與的渴望，因此我告訴她：「沒關係，請您先留下電話，我先幫您排候補。」這位媽媽高興的回去了。隔天，剛好有位小姐打來取消報名，我們立刻通知了這位媽媽，從電話中感覺出來她露出了一絲喜悅。

兩個月後的某天下午，這位媽媽提著紅豆餅出現說：「這個給你吃，很感謝你的課程，讓我身體氣色都變好了」，此時觀察了她的氣色，的確較兩個月前明亮，體態也較輕盈，跟他哈拉了幾句後，在她的堅持下接過了紅豆餅，卻發現這一包紅豆餅的份量飽滿沉重，我想可能是內含滿滿感謝之意吧！仔細想了想，或許因為這個計畫，有許多動人的小故事正在臺北市各地悄悄的萌芽吧！



永安社區發展協會

臺北市信義區

壹、社區大觀園

本會位於信義區忠孝東路以南，捷運板南線市府站和永春站之間，交通便利，商業活動頻繁，鄰近臺北市精華 101 商、信義商圈，和熱鬧的五分埔成衣批發市場，也靠近聞名全國的宗教文化聖地 - 奉天宮及慈祐宮，及豐富的知識泉源 - 永春圖書館，融合了現代與傳統，呈現多元的生活文化風貌。

本社區從過去的美化環境及守望相助為主，發展為健康生活園地及老人樂活園區。在永春區民活動中心，每週有 19 個班隊活動，包括：瑜珈班、拉筋班、律動塑身班等，並成立 5 個健走隊。本會去年榮獲臺北市信義區銀髮活力秀出類拔萃獎；今年則榮獲臺北市信義區銀髮活力秀最佳活力獎，在高齡友善臺北銀髮活力 SHOW 競賽中連續榮獲佳績，為社區寫下輝煌榮耀。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

推動社區民眾體重自主管理活動，號召民眾報名參加，社區民眾常做的運動有健走、爬山、太極拳、土風舞、養生功、律動及瑜珈等，但參與減重人員多數為健走班人員，因健走是最不需支付成本，只要能秉持著持之以衡的決心和信心每天跟著團隊邁開步伐，就能達到減重的基本效果，期間並辦理社區健康飲食講座，給予正確的飲食概念，達到健康減重的最佳效果。

2. 營造生活化運動社區：

科學已經證實步行對於慢性疾病以及代

謝症候群的預防及改善非常有效，再者，從近來的研究也發現，步行與失智症的預防及長壽也都

有所關聯，不僅可以活化腦細胞，還能降低血脂脂肪，特別是能不斷重覆短距離步行更有成效，能讓氧氣攝取量提高為一般的 7-8 倍，並提高心肺功能。

3. 創意提案 - 阿公阿嬤的人生電影院

(1) 吃 - 懷舊美食：本活動透過婆婆媽媽 DIY 製作手工綠豆糕、紅龜粿之實際製作體驗回味小時候，並於製作中增進長者彼此間之感情與快樂，完成後，巡禮奉天宮及周遭環境，了解簡易宗廟文化，鍛鍊體魄。

(2) 喝 - 懷舊美食：都會型態生活與社區鄰里接觸不多，長者身心健康問題需被重視，懷舊時吃喝玩樂重回快樂心態，營造長者人際互動機會，建立團體正向支持與連結，透過本活動教導健康飲食少油、少鹽、少糖健康輕食之健康概念。





- (3) 玩一阿公阿嬤的玩具：經由手工縫製童玩沙包，增加長者手腦統合訓練，並透過懷舊玩具重拾童年時光。
- (4) 樂一健康生活創意：由於家庭中堅份子忙於工作，少有足夠時間可以陪伴家中長者，故鼓勵長者走出戶外融入社區活動，參加服裝走秀活動，結識新朋友，一起運動、健身、談笑風生、一起成長和學習等，能減輕心理的病痛繼而減少社會醫療資源，提升生活品質，營造快樂人生。

二、社區資源

1. 社區資源策略結盟：運用目前社區現有組織力量，結合醫療、教育、傳播、休閒等資源，倡導社區居民主動參與，運用各種策略行銷規劃，推動民眾規律運動。
2. 公部門整合：與臺北市信義區公所、信義區健康服務中心、臺北市立圖書館永春分館、永春區民活動中心、臺北市立聯合醫院、信義老人服務中心、廣居里、安康里辦公處及松山工農等單位合作，提供場地、協助宣導號召民眾、提供專業講師等方式協助推動本計畫。
3. 私部門整合：與臺北醫學大學附設醫院、新光眼科診所、社區醫療網診所、基督教長老教會、奉天宮、慈佑宮、慈惠堂、

百龍企業、國泰金控、正官庄、媚登峯、力得人力仲介、芝麻街美語、維也納音樂教室、國大文理補習班、蔡光代舞導團、虎林跆拳道館等合作，協助宣導各項活動訊息或財力及物力贊助。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

參與人數共 126 人，減重共 219.5 公斤，透過社區團隊的推動，民眾皆能配合運動強身，也重新拓展人際關係，提升與人相處的能力。活動由各個團隊小組長負責每月定期追蹤民眾體重變化狀況，若發現體重不減反增的民眾，小組長會立即關心了解原因，給予正確的飲食概念，並邀約參加每週二中午的輕食餐會，把正確觀念帶回家庭，另邀請相關成員一起參加健康飲食講座，以利達到最健康的減重效果。

2. 營造生活化運動社區

參加人數共 56 人，地點於松隆路旁的五常公園人行道，時間為每週一、三、五早上 7:30-8:20，平均出席率約 85%。透過點名表了解學員出席狀況，健走前、後帶領 10 分鐘的暖身緩和操，如：拍打氣功、巧手功等，避免運動傷

害。

3. 創意提案 - 阿公阿嬤的人生電影院

- (1) 吃一懷舊美食：參與長者共計 22 人，活動過程勾起大伙兒時記憶，大家都覺得快樂又好玩，能學到珍貴之製作手工糕餅技巧，又因參與活動而結識宗教文化，真是一舉數得，乃創意提案提出時始料未及之成果。
- (2) 喝一懷舊美食：健康懷舊美食符合健康原則一少油、少鹽、少糖；而懷舊美食喚起兒時記憶，彼此快樂分享著童年趣事，笑聲迴盪教室久久，時光彷彿回到過去，因健康飲食增進身心健康，降低高血壓、高血脂、膽固醇，進而提升生活品質。
- (3) 玩一阿公阿嬤的玩具：播放愉悅音樂，配合活動進行以便縫製沙包時心情不枯燥，一起回憶童年往事，笑聲不斷，懷舊童玩憶兒時，彼此快樂分享童年故事，製成品展示於永春圖書館 4 樓，與好朋友分享。
- (4) 樂一健康生活創意「服裝走秀」：長輩們以一首老歌揭開序幕，隨著輕快的音樂節奏，踩著愉悅的腳步，充分展現自信與笑容，個個沉醉於優美的音樂世界中，消除了先前的緊張和不安，並能快樂的一起練舞功，達到活動最高潮，完成一場不可能的任務。

二、溫馨小故事

今年 8 月舉辦的走秀活動，當主持人於臺上熱情介紹活動內容並邀約在座長輩參與時，臺下卻是鴉雀無聲，臺上主持人好無助呀！原來這是一場不曾舉辦過的活動，長者們都認為自己做不到，但經由理事長及志工們努力鼓勵及解說後，終於有

20 位長輩願意挑戰。但第二天，理事長就接到許多長者來電說沒信心不參加了，退場聲此起彼落，理事長再次耐心鼓勵，並特別商請主辦單位事前給予排練增添信心，排練當天笑聲不斷，因為大家都努力展現出最優雅、最有氣質的步伐，有了一次經驗後，正式上場時自然就不那麼怯場了，活動開始後，隨著優美的音樂揚起，所有焦慮、困難都迎刃而解，每個人都帶著愉悅的心情，踩著輕快的步伐，擠出最有自信的笑容，順利做今天的最佳女主角，成功完成了一場不可能的任務。



壹、社區大觀園

本社區位於臺北市信義區敦厚里，社區內有各機關學校、復興堂教會等，附近商家眾多，為一住商混合之社區。本會座落於基隆路上，與社區商家和住家有良好的互動，常開放空間供地方人士聚會，並接待信義區弱勢婦女，協助信義社會福利中心處理婦女個案問題。社區大小餐廳林立，辦公大樓矗立，雖有社區活動中心及當地教會開放教室供民眾活動，但開放式及戶外空間有限，吃得容易但運動空間不易，為關懷社區居民及信義區上班族的健康生活，故配合政府推動健康宣導及減重計畫。本計畫服務對象為 20 歲以上敦厚里里民，共 2,130 戶，人口數共 5,206 人(包括：男性 2,432 人、女性：2,774 人)，土地面積：0.1146 平方公里。

認識身體活動、體適能與健康體能及社區運動資源整合與運用。

- (4) 辦理健康飲食宣導 1 場，內容包括：三低一高(低脂、低糖、低鹽及高纖維)健康飲食宣導。
- (5) 本會共招募 10 名志工協助活動進行，規劃適合民眾運動據點，如學校、社區公園，並由志工成立健走隊，選出運動志工帶領民眾健走，每週 2 次，



貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 號召社區內至少 80 名以上，20 歲以上 BMI 大於或等於 20 以上者民眾，至少減重 80 公斤以上，且須於自執行月起，次月按月將報名資料及成果，交由行政區之健康服務中心社區健康營造承辦人員審核並登錄至「臺北市健康體重管理專區」網頁。
- (2) 辦理營造健康生活型態宣導活動 1 場，內容包括：健康採購(健康食材及佐料選購等健康促進措施)、支持性環境(社區健走、運動地圖)、倡議健康動態(社區運動與健康飲食資源整合與運用)。
- (3) 辦理健康體適能宣導 1 場，內容包括：



人數約 10-15 人；1 週量 1 次體重，由協會行政人員記錄，飲食部分每週填飲食紀錄表，減重成果最多者給予獎勵，頒發狀品表揚。

2. 癌症防治

- (1) 癌症防治宣導：運用講師授課方式辦理社區宣導 2 場，合計宣導人數達 66 人。
- (2) 定期癌症篩檢輔導：鼓勵符合篩檢條件之社區民眾參加本年度四癌篩檢，依目標族群接受或轉介每項均超過 5 人，參加防癌篩檢民眾發放紀念品鼓勵。

二、社區資源

1. 與在地資源或組織結合，推廣社區晨間運動、健走活動及健康飲食，利用民眾活動中心和當地教會開放教室宣導健康正確的飲食觀念。
2. 利用社區活動中心及教會開放教室開辦健康減重班，透過追蹤、紀錄，協助體重控制，並與社區醫療機構配合，加入社區醫療服務。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 6-9 月減重公斤數已達 94 公斤，超越目標數 80 公斤。
 - (2) 辦理營造健康生活型態宣導活動 1 場，參與人數 22 人。
 - (3) 辦理健康體適能宣導 1 場，參與人數 24 人。
 - (4) 辦理健康飲食宣導 1 場，參與人數 21 人。

2. 癌症防治：

- (1) 癌症防治宣導：運用講師授課方式辦理社區宣導 2 場，合計宣導人數達 66 人次。
- (2) 癌症篩檢輔導：轉介符合篩檢條件之社區民眾參加癌症篩檢，各項篩檢人數為乳房攝影檢查人數 9 人，子宮頸抹片檢查婦女 21 人，大腸癌潛血檢查 18 人，口腔黏膜檢查人數 7 人。

二、溫馨小故事

本會推廣的健康生活主題有蔬果飲食、健走訓練、讚美操和防癌篩檢。在蔬果飲食推廣上，由營養師調配教導製作百香果梅子醋，淋在蔬菜水果上風味奇佳，深獲大眾喜愛，許多不喜歡吃減肥餐的會友也都欣然接受這道飲食減重餐。有一位會友的小孩不喜歡吃蔬菜，常常便秘，她請教了營養師調配秘方回家嘗試，想到她的小孩居然愛不釋手，便秘問題也輕鬆解決，她高興得拼命推廣這道醬料，且成為我們協會的減重班志工；而我們的防癌講座講師王博士，在為我們講完癌症防治議題後，帶母親去做癌症篩檢，結果母親檢查出有初期乳癌，幸好尚未擴散，割除後就回家療養，他說：「想到推廣癌症防治，第一個受惠的居然是他自己，非常感恩能參與這項活動。」



壹、社區大觀園

本社區位於信義計畫區邊緣，屬半封閉型住宅社區。本會從民國 65 年起即開始推動社區發展工作，迄今本會組織健全，志工凝聚向心力強，今年度工作重點包括：社區福利化工作（社區關懷據點、老人送餐、關懷訪視）、健康社區（健康飲食、規律運動、宣導癌症預防及篩檢、健康講座）及生態綠化社區（苗圃培植區、植栽有機蔬菜）。

社區住戶約 2,800 餘戶，人口數 7,449 人，其中 45-60 歲青壯年人口比例最高，60 歲以上老年人口比例次高，居民多為上班族，經濟行為則多為中小型工商業企業。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

- (1) 張貼公告招募家庭廚房掌門人及對飲食課程有高度熱誠者參加（20-64 歲 BMI 值大於或等於 20 之民眾），共計約 40 位學員參與。
- (2) 結合「專業、健康、美味、養生」及「低油、低鹽、少糖、高纖」的健康料理減重課程，並於課程前後進行體脂、體重及認知率調查。

- (3) 每月第 3 個週二晚上辦理健康飲食講座及示範健康料理製作課程；每月第 4 個週二晚上辦理減重體能訓練教學，每次 2 小時，共計 8 堂，聘任專業講師授課及實際操作，並安排每週 3 次健走活動。

2. 癌症防治：

- (1) 媒體宣導：透過里辦公處播放癌症短片。
- (2) 口語宣導：邀請受檢過之民眾經驗分享，現身說法，減低民眾不安，增加受檢率。
- (3) 社區活動宣導：於大型節慶活動中宣導居民對癌症預防之認識，積極推動癌症防治相關議題等。
- (4) 癌症防治宣導講座：請信義區健康服務中心聘任專業醫師為民眾做健康宣導，並由健康志工進行癌症篩檢電話關懷。

二、社區資源

1. 公部門資源運作：結合信義區健康服務中心、雙和里里辦公處，促使公部門加入，使居民更有信任感，進而提高居民參與率，還能節省經費支出並發揮加乘效益。
2. 私部門資源運作：與佛光山松山寺、四四東村國宅管委會、信義觀天管委



會、信義風尚管委會、早餐街商家等結合，善用社區私人企業單位相關資源，營造雙贏。

3. 本區鄰近臺北醫學大學及臺北醫學大學附設醫院，因而專業醫護團體，成為本計畫的醫療顧問群。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 每月第3個週二晚上聘任專業講師授課並示範健康減重料理製作，每次2小時，共計4堂。
- (2) 課程內容以結合「專業、健康、美味」及「低油、低鹽、少糖、高纖」的健康有機飲食料理實作為主，共40位學員全程參與課程者，出席率95%。
- (3) 開辦雙和減重體能訓練：每月第4個週二晚上07:30-09:30於臺北醫學大學多功能運動教室辦理，以BMI及腰圍超過標準者之代謝症候群優先報名，約40位居民參加，共計4堂，指導運動課程，如有氧運動、健走運動等，並辦理每月1次「健康運動快遞」，讓社區參與運動成員能增加彼此互動機會、經驗分享。目前減重共119公斤，於年底成果發表會頒發前3名獎狀，以茲鼓勵。

2. 癌症防治

- (1) 與信義區健康服務中心合作，安排專業醫師主講3場講座(7月3日三高預防好，癌症沒煩惱、8月7日預防癌症，從運動做起及9月4日高齡長者之預防保健)，共計93人次參與。
- (2) 定期癌症篩檢輔導：於6月21日、10

月4日社區活動宣導，邀請居民進行癌症篩檢，並於大型節慶活動中宣導居民對癌症預防之認識，積極推動癌症防治篩檢。

- (3) 完成篩檢人數：子宮頸抹片檢查52人、大腸癌篩檢32人、口腔癌篩檢12人、乳房攝影42人。

二、溫馨小故事

周小姐本人身高160公分，體重由原先64公斤，下降至58公斤，共下降6公斤，值得一提的是，先生的體重也在這3年減了15公斤，夫妻兩人共同立志減重持續到現在都沒有復胖，原本有三高問題，自去年起參與減重計畫後，持續維持每週運動3次以上，每次30分鐘健走運動，養成每天3蔬2果飲食習慣，現在血壓、膽固醇及血糖皆正常維持在標準值之內，也鼓勵朋友鄰居參加活動，家中2位原先是小胖子的兒女，亦一同參加社區每月1場爬山、健走等大型活動，還結交到好朋友。現今全家都參與本次社區舉辦之活動，受益很大，感謝主辦單位能安排如此棒的課程。



壹、社區大觀園

舊莊里東至畚箕湖與新北市石碇區為界，西至舊莊街 1 段 3 巷接福壽山山脊與中研里及九如里為界，南至山豬窟、土庫岳與新北市深坑區及石碇區為界，北至大坑溪與新北市汐止區為界。

社區設有 3 座小型公園（舊莊公園、理想公園及南深公園）、舊莊國小操場、土地公廟、里民活動中心暨圖書館大樓、里民活動廣場、山豬窟游泳池、健身房山水綠生態公園、南港茶葉製造示範場、登山步道（桂花林步道、環山步道、茶山步道）及坑口運動場，其休閒運動環境良好。

舊莊里的總人口數 9,792 人，土地面積為 5.7 平方公里，人口密度為 1,718 人/平方公里，人口總數是臺北市南港區 20 個里中人數最多之里；人口組成以 30-39 歲人口最多，有 1,882 人（佔總人數之 19.22%），65 歲以上之老年人口有 1,091 人（佔總人數 11.14%），顯示本里屬於老年人口居多的高齡化社區。族群則以閩南、客



家人民族佔為多數。教育程度部分，高中職以上教育程度占 77.46%，不識字人口中 65 歲以上占 88.78%，50-64 歲占 6.67%，40-49 歲占 1.49%。

舊莊街 1 段主要道路兩旁有多家便利超商、1 家超市、多家餐飲業及民生用品店，里內無傳統市場，需步行約 5 分鐘過大坑溪至新北市汐止區林森路之林森市場，舊莊街 1 段 3 巷與中研里交界，胡適國小旁供應中研院員工需求小吃店林立，傍晚於舊莊街 1 段 145 巷有攤販林立，社區民眾家庭飲食習慣則漸有外食現象，亦是本里民眾肥胖因素之一。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

- (1) 自 7 月 1 日開始辦理運動健走隊，每週一至週五每次運動 30 分鐘，希望帶動社區運動健走之風氣，並超越目標 80 公斤。
- (2) 推動健康飲食：以健康講座方式進行，增加民眾對於健康飲食及天天 5 蔬果的認識，並推廣進入家庭中進而加深民眾觀念。



2014/9/17 19:43

- (3) 推動社區規律運動，鼓勵長輩們天天都規律運動。
- (4) 定期辦理健康講座，辦理健康體適能宣導及健康飲食各 1 場健康講座，每場至少 20 人參加。

2. 癌症防治：

- (1) 癌症防治宣導 2 場。
- (2) 辦理四癌篩檢，每項癌篩至少 5 人以上。

二、社區資源

本社區推動規律運動方式，除了成立健康減重健走班外，亦與弘道老人福利基金會及社區內其它運動團體合作，如：國標舞班、土風舞班、拉筋操班、長者平衡運動班及氣功班等運動班隊，一同提升民眾每天運動之習慣，並結合各單位之專業人員一同舉辦健康講座，推廣正確健康觀念。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 本年度推動健康減重健走運動，並於茶香公園舉辦運動健走，總參加人數有 141 人。
 - (2) 參與健康減重者共計 112 人，總減重數高達 275 公斤。
 - (3) 每個月固定舉辦 2 場健康講座，每場至少 60-80 人參加。
 - (4) 辦理健康體適能宣導及健康飲食講座各 1 場，每場皆有 60-80 人參加。
2. 癌症防治：
 - (1) 癌症防治宣導：2 場共計 140-160 人次。
 - (2) 癌症篩檢：於民國 103 年 7 月 20 日辦



理社區民眾癌症篩檢，共計 88 人受檢，各項篩檢人數如下：子宮頸抹片檢查 31 人，乳房攝影 16 人，口腔黏膜檢查 29 人，大腸癌潛血檢查 31 人。

二、溫馨小故事

本協會在辦理長者健康促進之平衡運動期間，配合臺北市南港區公所及弘道老人福利基金會，為長輩辦了一場”不老婚紗圓夢計畫”之”千歲鑽石聯合婚禮”，並於民國 103 年 6 月 14 日，為 32 對長輩辦理婚禮，請臺北市政府民政局黃呂局長及臺北市王○維議員再次為長輩們證婚，臺北市南港區王區長也特地前來贈禮，共席開 50 桌，其中最高齡的是一位 93 歲邱伯伯，由子孫及各單位人員共同見證這歷史的一刻，現場充滿溫馨，幸福美滿與快樂的氣氛。



壹、社區大觀園

本社區位於南港區九如里，面積為 6,004 平方公里，主要住戶均集中在四分溪沿岸，居住型態多元，呈現獨特鄰里風貌，鄰近中央研究院、四分溪、軍人公墓及拇指山，享有面積廣大之公園綠地，由於本社區位於臺北都會區邊緣，社區封閉性高，民眾多習慣在家用餐。近年來，在本會努力的推廣下，民眾均積極參與健康生活型態的改變，頗具成效。

今年度以 20-64 歲以下的社區居民為主要推廣對象，針對其生活型態及不良的生活習慣推出健康健走、健康共食、規律運動、體適能課程、健康減重、外展音樂律動、遠距健康管理系統、健康促進講座等服務。同時邀約 65 歲以上的長者，一起參與這些健康促進活動，讓社區一家老小可以共享健康財富。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：

(1) 體重追蹤：為了讓社區民眾了解健康減重的重要性，本會製作個人體重資料卡，讓民眾每月定期量測體重，並配合規律運動及健康飲食服務推廣，長期監測體重的變化情形。另外，針對長期無法降低體重之民眾，亦聘請營養師及健康管理工作室教練，針對個人的生活型態提出建議。

(2) 健康共食：推出「久如樂食堂」共餐服務，在營養師的菜色指導下，由社區志工夥伴推出無油煙且低糖低鈉的午餐，同時符合每日 5 蔬果及得舒飲食法的原則，吃出健康也吃出幸福，



並在共餐過程播放健康衛教影片。

(3) 體適能課程：邀請菲特邦健康管理工作室、臺北市信義區及南港區身心障礙者資源中心、南港社區大學等單位，設計多元體適能運動課程，包括：養生太極導引、拉筋功、彈力帶與椅子操等運動，讓社區民眾體驗運動的樂趣，藉此達到輕鬆減重的目標。

(4) 遠距健康管理系統：除體重及腰圍的量測外，本會亦結合南港區健康服務中心設置遠距健康管理系統，社區民眾可定期量測血壓，並設置每月居民的健康指數資料庫，協助民眾隨時掌握生理的變化。

(5) 健康促進課程：透過健康飲食 DIY、賣場購物與食品安全等實務化的操作課程，讓社區民眾有機會親身體驗低油、低鈉飲食的烹飪與購買方法。另外本協會也開設排舞、和和操等班團隊，每週定期開課，讓社區民眾有更多舒展筋骨的機會。

2. 營造生活化運動社區：

本社區成立健走隊已有 3 年，每週 3 天定期繞行社區至少 1 小時，在專業老師的帶領下進行熱身及健走運動，為增進健康減重成效，參與健康減重者也必須一同參加規律健走，也鼓勵社區夥伴攜家帶眷，全家大小一起做運動。

3. 創意提案—生態社區健走嘉年華暨營造健康心生活運動：

本會於 9 月舉辦淨溪節活動，推出河岸踩街健走的創意活動，社區健走隊成員



除在淨溪節活動現場設置招生攤位並發送健走宣傳單之外，在今年的活動中，亦由健走隊成員領軍，帶領近 250 位社區民眾與水滴娃娃與綠竹筍寶寶吉祥物，共同以健走方式繞行四分溪河畔步道。

二、社區資源

本社區結合南港區健康服務中心、臺北市立聯合醫院忠孝院區、臺北市立育成高級中學營養師、菲特邦健康管理工作室、南港社區大學、臺北市私立大方凌雲幼兒園、社團法人臺灣社區實踐協會、臺北市南港社區安全與健康促進會、財團法人董氏基金會食品營養組等單位，支援師資、設備、課程開設、活動外展以及專業人力（包括健身教練及營養師等）等各項運作所需之元素。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 共有 39 位夥伴參與健康減重行列，並在專家的指導下成功總減重 98.4 公斤；性別分布為男性 11 人，女性 28 人。
 - (2) 健康共食：本會自 103 年 3-10 月共辦理 28 次共餐服務，總參與人次為 1,229 人次，其菜色與餐食均符合營養師的指導原則。參與過程並配合 4 場慶生會活動以及 8 次的衛教影片欣賞。
 - (3) 遠距健康管理系統：共 33 位民眾定期量測各項生理指數，並至遠距管理系統內留存資料。
 - (4) 健康促進課程：103 年度協會結合各項資源辦理 10 場健康促進課程，課程

內容涵蓋高鈣飲食、健康食品選購、肢體伸展律動及慢性病防治等層面，共有 274 人次的熱情參與，成功達到健康教育紮根的目標。

- (5) 體適能課程：辦理共 18 次的健康體適能課程，內容涵蓋養生太極導引、拉筋功、彈力帶與椅子操等運動，總參與人次達 469 人次。
2. 營造生活化運動社區：

共 33 位社區夥伴定期加入健康健走行列，至 103 年 3-10 月為止，共進行了 84 次的健走，總參與人次達到 2,557 人次。
3. 創意提案—生態社區健走嘉年華暨營造健康心生活運動：

近 250 位社區民眾共同以健走方式繞行四分溪河畔步道。

二、溫馨小故事

住在久如社區近 8 年的吳先生長期從事業務工作，因工時不穩定且業務壓力大，養成飲食營養不均衡、用餐不規律以及缺乏運動等不良的生活習慣。去年增重了 7 公斤，同時還有三高以及便秘的問題。今年 2 月退休之後，在協會志工夥伴及老鄰居的引薦下開始參加協會活動。

吳先生非常投入協會的健康促進活動，不僅加入減重，還同時參加共餐、遠距健康管理量測、規律健走等活動，每次協會開設各項健康講座時，總是率先報名，短短 3 個月時間，吳先生的體重就從 91 公斤下降到 86 公斤，而且參加共餐及健走之後，連血壓和便秘的情形都有明顯改善，連他自己都不敢相信會有這麼大的成效，退休之後，吳先生終於有時間重新調整自己的生活習慣和體質，再次拾回健康、歡笑與幸福。

壹、社區大觀園

本社區民國 98 年 3 月興建完成共 560 戶，計 1,450 人，為東明里最大新興社區，內分 5 座獨立大社區暨 5 區大廈管理委員會，居民均來自全國各地新住戶，社區近南港軟體園區及 3 鐵共構的南港火車站。根據民國 99 年戶口普查，本區住戶職業為科技業者占 40%、工商業者占 30%，職位在中高階層居多，故多早出晚歸；年齡部分，60 歲以上占 10%，40 歲至 59 歲佔 40% 為主體；運動習慣則是以晨間健走及健身房運動為主。

貳、社區動起來

一、推動策略：

1. 健康減重

- (1) 與里鄰長及社區管理委員會主委開會討論，了解社區住戶健康之需求，擬定推動計畫，並公開簽署「推動健康減重承諾書」，支持履行健康飲食宣導，落實減重數達 100 公斤以上目標。
- (2) 每月辦理健康減重飲食研習 1 次，於每次研習結束進行成果討論，並開設規律運動課程及提供健康服務諮詢站。另外，成立健康生活俱樂部，每週三、五晚上聘請專業老師指導減重運動。
- (3) 聘請營養師設計「健康減重飲食」說明，提供每戶居民張貼於家中；協調社區周邊自助餐店，提供搭配菜色之參考，並鼓勵參與健康減重，凡腰圍、BMI 高於標準者，鼓勵其以家庭互助、監督與比賽模式，加入社區已成立之運動團隊，力行 333 運動習慣。



- (4) 透過鄰里長會議、區分所有權人大會、社區網頁、資訊欄等行政系統發布健康減重消息，藉此宣導里鄰住戶參與。並藉由社團聚餐、社區文藝活動、里民旅遊活動等方式推動健康飲食、規律運動，強化社區民眾落實行動。
- (5) 結合南港區健康服務中心、臺北市立聯合醫院忠孝院區，針對本區健康減重議題及目標，調整健康服務方向，共同促進社區民眾健康。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立健走隊 2 隊，每隊成員至少 20 人，選出隊長 1 人，規劃健走路線，每週健走 3 次，健走前 10 分鐘熱身運動和健走後 10 分鐘緩和伸展，並設有簽到單。
- (2) 協調社區及周邊開放運動空間，除現有運動據點公園、學校操場、運動中心，預計可增加長者田野健走路線、健身房、游泳池等新運動場所。
- (3) 組織運動減重社團供居民參加，由各管委會主委擔任班長推動，各社團均有指導老師帶領，響應「健康臺北動起來享瘦幸福跟著來」活動。
- (4) 調查居民健康、飲食、運動習慣，培養 10 位志工持續關心健康體能，鼓勵調整健康飲食的習慣，提升住戶參與社區活動比率。
- (5) 成立規律運動班，聘請專業老師帶領健康操、排舞、太極拳等適合住戶健康促進活動，每週 3 次，每次 30 分鐘。
- (6) 健康促進團體採簽到制，追蹤參與者運動持續度，連續運動達 10 次以上送獎勵品，計步器乙個。
- (7) 結合南港區健康服務中心於東明里活動中心辦理健康活力秀、健康操、社

交舞等各類有益身心健康之成果發表會。

- (8) 15 位志工分組協助調查住戶健康檢查狀況及針對住戶健康服務評估作後續追蹤。

二、社區資源：

1. 政府資源：南港區健康服務中心、南港老人服務中心。
2. 醫療資源：臺北市立聯合醫院。
3. 本社區 5 區大廈管理委員會。
4. 學校資源：東明國小、誠正國中、南港高工、育誠高中。
5. 商家及企業：家樂福、自助餐、早餐店、土地銀行、郵局。
6. 人力資源：市議員、愛心媽媽、志工媽媽。

參、社區大豐收：

一、推動成果：

1. 健康減重：
 - (1) 參與人數計 65 人，共減重 135 公斤。
 - (2) 運動據點增為 6 個場域，包含：游泳池、健身房、舞蹈教室、學校運動場、東明公園、社區步道。
 - (3) 運動團體增為 5 班，包含：排舞班 26 人，游泳班 15 人，健身班 49 人，肚皮舞班 16 人，健走班 15 人。
 - (4) 辦理健康減重飲食研習課 5 次，共 135 人次參與。
 - (5) 「健康飲食」家庭由 25% 增至 68%，有 85 人透過飲食紀錄作為健康生活依據。
 - (6) 志工人數 10 人，提供服務人次 150 人次。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立健走隊 2 隊，成員 38 人，選出隊長 2 人，並規劃 2 條新健走路線，每週 3 次，健走前 10 分鐘熱身運動和健走後 10 分鐘緩和伸展，並設有簽到單。
- (2) 成立舞動瘦身班，每週三、五晚上聘請舞蹈老師指導瘦身課程 1 小時，並設有簽到單。

二、溫馨小故事：

李先生 50 歲，身高 172 公分，體重 80 公斤，一直為過胖的肚子苦惱，不願出席公眾場合，自從協會成立排舞減重班後，每週由志工帶領跳舞，調整飲食習慣及天天 5 蔬果衛教，現已減至 75 公斤，非常高興，到服裝店重新買西裝及休閒服，對自己更有信心，樂意參加公開活動，並主動加入活動志工。



壹、社區大觀園

本社區是中央研究院為員工所建的中央公教住宅，共有284戶，人口約1,000人，住戶大多數是中研院員工及軍公教人員；經調查，本社區65歲以上的人口約占20%，屬於人口老化社區。

本社區90%的成人具有大學以上學歷，與大學教授同等級的「研究員」比比皆是，正因為如此，大多數人終日忙於研究與教學，最常見的運動就是散步。因此，本會藉推動本計畫，喚醒社區住戶對健康的重視，鼓勵民眾養成規律運動與健康飲食之習慣，以維護自己的健康。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 規律運動：號召65人參加「體適能有氧健康操」隊，每天晚上運動60分鐘；每人1週運動至少3次，合計每月總運動量至少700人次。
- (2) 健康飲食：邀請專業人員辦理健康飲食講座，讓大家學習正確的健康飲食，了解如何從均衡飲食中達到營養的效果且能預防體重的增加。
- (3) 體適能宣導：邀請專業人員辦理體適能講座，教導大家如何依據自己的年



齡與身體狀態，做適度的運動，以達保健、健康減重的效果。

2. 癌症防治

- (1) 防癌宣導：邀請中醫師辦理2場癌症防治講座。
- (2) 癌症篩檢：鼓勵住戶與會員參加南港區健康服務中心舉辦的癌症篩檢活動，以了解自己健康，並達早期發現，早期治療的預防效果。

3. 投稿保健文章

結合本社區的社區刊物「好鄰居」，鼓勵社區住戶針對「健康減重」與「癌症防治」2大議題投稿保健文章。1年發行4期，共2,000本，分發本會會員與社區住戶，提供家庭保健參考之用。

4. 獎勵機制

為鼓勵社區住戶積極參與本計畫，凡參與活動者，依參與出席狀況，贈以宣導品乙份，並配合本社區跳蚤市場活動，設置「健康專區」，針對「健康減重」與「癌症防治」2大議題，舉辦健康常識有獎徵答，凡參與者或答對者致贈小禮物，以茲獎勵。



二、社區資源

本會僅成立4年，經驗有限，正積極與區內相關單位結合，期能整合並有效運



用資源，目前與社區內好厝邊社區發展協會、中研里、中央研究院及南港區健康服務中心等經常合作。例如：場地可與中央研究院借用、健康飲食及癌症防治講座可與南港區健康服務中心協調合作。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

- (1) 規律運動：共有 65 人報名組成「體適能健康操」隊，分成 2 組，分別於每天晚上 8 點在中央研究院基因體館廣場運動 60 分鐘。合計每人 1 週運動至少 150 分鐘，每月參與運動者至少達 700 人次，4 個月下來合計減重 96 公斤。
- (2) 健康飲食講座：本會請專業營養師教大家如何選對食物，吃得健康、營養又能健康減重，當天共 40 人參與，把教室擠得水洩不通。

2. 癌症防治

- (1) 癌症防治講座：有鑒於近 10 年癌症一直是全國十大死因之首，為建立社區住戶保健意識，共舉辦 2 場癌症防治講座，邀請 2 位中醫師蒞會演講，教大家從傳統中醫的角度，如何調整日

常飲食，並適時運動、活動經絡、訓練呼吸，以達養生、保健、防癌的效果，2 場合計共有 88 人參加。

- (2) 癌症篩檢活動：配合南港區健康服務中心，安排 1 場癌症篩檢活動，地點設在中研里區民活動中心，共有 43 人次參加。

3. 其他

- (1) 投稿保健文章：以「健康減重」與「癌症防治」2 大議題鼓勵社區住戶投稿本會社區刊物「好鄰居」。共收到 6 篇保健文章，分期刊登，加強大家保健觀念。
- (2) 跳蚤市場有獎徵答：以「健康減重」與「癌症防治」2 大議題設計 10 個題目，於本會與中研里辦公處合辦的跳蚤市場，實施「健康常識有獎徵答」，當天參與有獎徵答者高達 153 人，宣導效果十足。

二、溫馨小故事

本會會員與住戶對本會推動「社區健康生活方案」，反應相當良好，今年一共辦了 5 場講座，因受場地限制的關係，每次活動均採報名制，且只能限額 40 人，但只要本會海報一張貼出去，不到 3 天就已額滿，由此可見受歡迎的程度。

臺北市南港社區 安全與健康促進會

壹、社區大觀園

本會結合社區產官學民等單位共同參與，依社區特性、傷害監測資料及社區居民需求，推動各項安全與健康促進方案（如：居家安全、交通安全、蓄意性傷害防制、學校安全、休閒運動安全及賣/職場安全等），於民國 99 年 10 月 20 日申請人民團體立案運作，接受國際安全社區專家評鑑通過，並於同年 11 月 10 日成為全球第 219 個會員、臺灣第 16 個安全社區，其目標在不斷提升社區居民的安全與健康意識行為，改善環境，進而降低事故傷害的發生，營造安全與健康的社區生活。

貳、社區動起來

一、推動策略



1. 健康減重

- (1) 開設「103 年度南港區健康減重班講座」，以「健康飲食」與「規律運動」搭配設計宣導課程，共辦理 2 場，每場至少 20 人次，由志工號召南港區健走隊成員與民眾 100 人次以上，結合南港區資源，共同幫助社區民眾、學生減重，並於課程進行前、後做體適能檢測，做為本年度減重成效評量，以到減重 80 公斤以上之成果。
- (2) 共同推廣健康食譜菜單及健康餐盒，並於盒餐標示熱量指數，讓外食者參考挑選菜餚種類，以降低熱量攝取，提昇南港區民眾身體健康。
- (3) 辦理營造健康生活型態宣導內容包括：健康採購（健康食材及佐料選購等健康促進措施）、支持性環境（社區健走、運動地圖）、倡議健康動態生活（社區運動與健康飲食資源整合與運用）。
- (4) 結合南港區健康服務中心、各健走隊與南港區運動中心等單位，針對認識身體、體適能、運動休閒、運動傷害預防暨健走基本動作教導研習，以使全民皆能了解身體力行，共 2 場至少每場 20 人。
- (5) 透過臺北市立聯合醫院忠孝院區專業營養師，結合南港區健康服務中心、老人服務中心、社區發展協會等單位，進行健康三低一高飲食宣導、醫療養生宣導課程講座，共 2 場每場至少 20 人。

2. 癌症防治：

- (1) 結合南港區健康服務中心、臺北市立聯合醫院忠孝院區公衛室、各里辦公處、社區發展協會等單位，舉辦 2 場防癌宣導講座（子宮頸抹片、乳房攝

影、口腔黏膜篩檢、大腸癌糞便潛血檢查），至少 60 人次。

- (2) 張貼海報宣傳，並藉由志工、親朋好友的宣傳癌症的嚴重性，轉介符合資格之社區里民至醫院做篩檢，以維護區民身體健康。

二、社區資源

以促進會為主，結合在地社區資源，南港區健康服務中心、臺北市南港老人服務中心、南港區運動中心，臺北市立聯合醫院忠孝院區、臺安醫院、各里辦公處、各社區發展協會，社區關懷據點、中華科技大學、3 所高中、3 所國中、7 所國小與南港區健康營造之社區結合運作，邀請專業人員，共同推動健康減重及癌症篩檢，以利居民就近參與、了解並持之以恆落實於健康生活中。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：
 - (1) 健康減重共 116 人參與，共減重 105 公斤。
 - (2) 辦理相關宣導活動計 9 場，共 239 人次，包括：營造健康生活型態 5 場次 116 人次參加、健康體適能宣導 2 場次 59 人次參加、健康飲食宣導 2 場次 64 人次參加。
 - (3) 成立東元電機社區運動健走隊，並選出隊長及副隊長，隊員 27 人，每週健走 3 次，健走前至少 10 分鐘熱身運動，健走後至少 10 分鐘舒緩及伸展，並設有簽到單。
2. 癌症防治：



- (1) 癌症防治宣導：計辦理 2 場（8 月 6 日計 26 人參加、8 月 19 日計 32 人參加），共 58 人次參加。
- (2) 癌症篩檢輔導：計辦理 3 場（6 月 7 日計 3 人，6 月 21 日計 7 人，7 月 11 日計 17 人），共 27 人次參與篩檢。

二、溫馨小故事

82 歲的王○儀女士分享：「因我年紀大，有心臟病及氣喘病，行動不方便又獨居，社區王姓志工到家做訪視並關懷，志工希望我能走出來，參加健走隊，剛開始是由鄰居陪伴前去，也不能和學員一起走，只能在原地踏步走，後來，在志工及教練的陪伴下慢慢走，過了 2 週後就可走約半圈，持續的走到現在已經可以走 1 圈，精神、體力也比以前好，也交到了朋友，要感謝王姓志工的鼓勵與支持，讓我感覺到社區滿滿的溫馨與關懷。」

壹、社區大觀園

順興社區位於臺北市的文山區，內有政大河岸、貓纜及動物園，環境優雅格外適宜居住，生活在這樣優質的地理環境是文山居民的福氣，而協會這 4、5 年來辦理銀髮長者活動，間接影響到長者的家人也積極參與協會所辦理的健康養生、健康減重等相關活動，並培養對養生、運動等正確的觀念，因此協會每年辦理相關活動時居民參與率都相當踴躍。

從 99 年起協會配合臺北市政府衛生局的各種健康議題舉辦活動，已經小有口碑，因此每年到 6、7 月總是能在活動還沒開始辦理前就有民眾來詢問，且年齡層有逐漸下降的趨勢，為協會主辦任何不同型態的活動時，奠定下良好的基礎。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 成立健康減重班，連續 2 年協會主辦的減重班成效十分卓越，因此在減重班尚未開班前就有不少人來詢問有關減重班的資訊，今年報名參加減重班年輕人佔了 3/4，且有 3 對親子一起報名參加。萬芳醫院的營養師及韻律操教練為學員安排一系列運動課程，以生活化、實際操作方式，每週量測體重、並追蹤體脂肪、身體含水量等數值為依據，將健康觀念用輕鬆、活潑、漸進式的方法帶入每個人心中，課程結束時有 1 位學員體重及體脂共減了有 4 公斤之多，這次共有 164 人參加減重，共減重 250 公斤。
2. 營造生活化運動社區活動，成立 2 隊銀髮健走隊，每週運動 4 天，下午 3 點至 3 點半，於社區活動中心，先以拍手繞



圈輕度健走 10-15 圈，再加上擴胸甩手拉筋等運動暖身健走約 15 分鐘，休息 3-5 分鐘後進行維持 1 小時的主要運動，如此運作模式已經有將近 5 年了。看到長者們身心越來越健康，覺得這樣的模式真的是非常值得在臺北市各區提倡擴大辦理。

3. 在社區內持續推動各項運動(每月 2 次的體適能、每週 1 次的肚皮舞班、每週 1 次的初級瑜珈課及銀髮相關運動養生課程)，更於每期的社區報中報導，且把資訊公布在網站、臉書粉絲團，並於社區內各大節日時加強推動減重及健康促進活動等資訊。
4. 協會於辦理三大節日時，以主題式辦理活動，將健康減重議題及健康生活化的運動帶入社區活動中。
 - (1) 母親節健走活動，藉健走遊社區方式，以減重為活動重點，設計通關卡，讓每一位參與的民眾，確實的在社區內健走 1 圈，每 1 個關卡由關主把關蓋通關章者，才有資格參加摸彩，並進行體重、體脂肪、三高等檢測，在每個月最後一週週四早上到協會測量，如果減重成效佳者可獲得獎勵品。
 - (2) 中秋節親子活動，協會目前有培訓一批具有養生食療觀念的助理員，中秋節當天鼓勵民眾攜家帶眷以親子遊戲、活動方式，計算蔬菜水果每日的正確用量，並於當日驗收社區內各運動班隊的成果，這種兼具娛樂及教育的活動，贏得社區居民熱烈參與，當天出席竟高達 450 人左右。
 - (3) 重陽敬老健康運動及飲食養生宣導活動，結合萬芳醫院家醫科、骨密檢測、肺活量檢測、文山區健康服務中心代

謝症候群檢測及商家配合銀髮族血液檢測等活動，並加上社區內幼兒園所及社區班隊的表演成果驗收，及為 70 歲以上的長者所舉辦趣味健走比賽，以成果發表方式帶動社區的健康議題。

二、社區資源

1. 與萬芳醫院、文山區健康服務中心及地方藥局合作辦理，提供各種預防老年疾病及健康減重等資訊給民眾與長者，以避免不必要的醫療浪費及養成正確的方法，這種權威對協會是一個很大的資源與助益。
2. 與臨近鄰里共同辦理臺北市銀髮運動會，活動內容包含銀髮族的趣味健走及親子籃球賽活動，帶動社區銀髮長者健走及親子一起運動的好習慣，並達到凝聚社區功能。
3. 協會每週有 2 天辦理長者共餐日時，菜餚內容請專業營養師為長者設計。並在 4-6 月時邀請耆老兒與居民一起參與園藝輔療課程，依營養師分析六大營養素及每餐的用量，使長者及耆老們家庭在用餐時可以清楚知道各種食物熱量，讓健康飲食落實在生活中，以達到時時警惕之效。





參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重人數至 9 月 30 日止，有 164 人參與，共減重 250 公斤成果豐碩，有一位學員 2 個月已經減重約 7.8 公斤，她好高興的說：「從懷孕生產完之後一直胖到現在，在營養師及教練的指導下終於快要回復到還沒生產前的體重，一切辛苦都值得了，更重要的是學習到如何健康循序的減重下來，以後要復胖的機率應該會比較少了。」
2. 3 次大型活動下來持續參與活動的人數直逼 600 人，其中還追蹤到一些具有隱藏性高血壓的患者，藉由社區辦理的活動，讓這群不忌口且生活不規律的人對自己身體健康開始重視，也願意開始改變了。
3. 運動的據點大都在河堤邊和校園裡，這些年因為在不怕風雨的區民活動中心舉辦多項運動，讓運動的團隊在 102 年增加到 8 隊，配合在忠順廟所辦理 3 次大



型活動，運動人數由 344 位增加到 464 位，且目前仍持續增加中。

4. 推動健康養生觀念及標示卡路里，社區內多家餐廳也願意配合提供，少油少鹽及不加味素的健康餐食。
5. 今年協會所提的創新方案除了持續為長者辦理健康促進等活動，並增加服務耆老兒家庭，也邀請政治大學師生共同參與每週一的健康養生餐的進行，看到耆老兒因為參與協會活動，有一點小小的進步，但是對他們的家庭卻是大大的改善。

二、溫馨小故事

這次參加健康減重的學員中，以年輕人居多，甚至出現不少小家庭一同參加，現在一般家庭飲食方式改變，多以外食為主，但食安問題卻又層出不窮，讓每個當父母的憂心不已，可是民以食為天，又不能不吃，經過營養師的課程教導，一步一步引導大家如何在日常飲食中可以自己動手做出健康又不麻煩的食品，透過這樣的活動也可以增進親子間的互動關係，讓這次的活動處處看到親子互相關懷、取笑的場景，少掉了現在 3C 產品造成親子間互動關係不良的現象。

每年 6-9 月間所舉辦的各種運動及鄰近鄰里所舉辦的親子籃球賽、銀髮健走比賽，讓大家的關係更緊密，為了團隊的榮譽大家努力運動，有著共同的目標、親密的對手、相同的理念，這樣有趣的經驗讓大家都難忘，經過這幾個月下來，大家培養出默契，且會扮演起督導糾察的角色互相監督勉勵，大家一起瘦下來感情也越來越好，證明只要勤於運動和正確的飲食，不但身體健康也同時結交了許多好朋友。

景東社區發展協會

臺北市文山區

壹、社區大觀園

本區背面為仙跡岩生態保護區，空氣新鮮、風景秀麗，為一登山運動、享受美景的好去處，無學校、運動場及大型醫院或政府辦事機構。本里人口數約有 7,573 人，2,754 戶，26 鄰，本區 60 歲以上人口計 1,835 人，其中 10% 以下為在職者，90% 為退休人員，因大多為白領階級，平常較缺勞動，所以腰圍較粗，教育素質較高，故較有憂患意識，若由此族群著手健康衛教宣導較易得到共鳴。

社區有仙跡岩生態觀光景點與景華公園，所以年老的居民有很好的運動踏青及接近大自然的好去處，這幾年在協會大力提倡下，舉行了多次大型的仙跡岩探索及關渡鐵馬御風行，及每日常態的健身活動，並舉辦多次的醫療講座教導如何在飲食上做身體之保健，同時研發環保健康餐食譜，邀社區共享，並將之分送給需要之人，同時宣導正確的規律運動方式且要持之以恆，因此很多年長者紛紛積極加入，從他們的氣色看來健走的功效似乎很明顯且身形也變硬朗了。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 計畫目標群體：6-64 歲且 BMI 值大於或等於 20 之民眾。
 - (1) 健康減重：計畫參與人數達 100 人，減重 80 公斤以上，自執行當月起，按月將報名資料與成果，交由文山區健康服務中心社區健康營造承辦人員審核並登錄至「臺北市健康體重管理專區內」網頁。
 - (2) 營造生活化運動社區：增列成立社區



健行登山隊，選出隊長、副隊長，現有 40 人並設有簽到單。讓喜愛登山、健行活動者結合在一起，讓運動活化蘊含在日常生活中。

2. 具體做法：

- (1) 凝聚共識，分工編組合作，整合內外資源、並繼續尋求奧援，辦理研習活動增進應有之知識與技能和互動性，當面對問題時能正確處理及回報，同時擴大招募志工加入我們的愛心行列，以落實計畫之執行成效。
- (2) 辦理健康減重班：對象為 BMI 值 20 以上為主，預計 100 人，並選出正副隊長，每天晚上 07:30-09:30，每週一、



三、五於景華公園舉行健走，行走前先熱身 30 分鐘，對表現較好者給予鼓勵，有進步的給予鼓舞，初次或較差者會請資深者在旁輔導，目的是要讓大家在沒壓力的情況下改變自己的行為，進而成為真正的受益者。

- (3) 營造一個綠能康健社區：目前景興國小旁及里辦公處旁之賞花步道線已完成，社區居民可在此享受蟲鳴鳥叫伴隨涼風徐徐及映入眼簾的花團錦簇，這才是真正的綠色健康饗宴。
- (4) 推動各鄰鄰長銀髮族健康認養活動：透過平日的互動，鼓勵較少出門之長者參與社區舉辦之健康活動，儘量走出屋外，溫暖健康的陽光才會走入他們的心防，社區才会有活力，大家都健康。
- (5) 健康飲食：請相關醫師、營養師定期辦理講座及座談會，針對年長居民及參與減重班之里民，希望藉由講座告訴他們正確的飲食習慣，讓身體保持良好狀況，同時社區也組成媽媽烹飪班，由專人授課，學習如何製作健康食譜以控制體重及預防疾病之發生。



- (6) 健康講座：請萬芳醫院、景美醫院及文山區健康服務中心派專業人員至本區講授養生以及老人疾病的防範之道，同時並做健康檢查及癌症篩檢及養生飲食烹調，強調「每日 5 蔬果，疾病不會有」，培養種子教官，將健康的概念及飲食傳播各處，讓社區充滿了健康的氣息同時達到減重之目的。

二、社區資源

1. 萬芳醫院、景美醫院：健康講座、健康飲食、醫療諮詢。
2. 世新大學：康健社區學術諮詢、我們提供地方，由相關系所學生作研究報告，評估可行性。
3. 中國科技大學：我們提供地方，由相關系所學生作研究報告，評估可行性，這



可使學術與現實務結合，不但可增加學生的研究興趣，同時也可提供社區對未來規劃的前瞻性。

4. 文山區健康服務中心：提供健康諮詢及相關文件、鼓勵社區加入康健活動並積極輔導推行。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

(1) 體重管理：男生 52 人，共減重 62.5 公斤。女生 77 人，共減重 64.8 公斤。全部共減重 127.3 公斤。

(2) 營造健康生活型態：5 場，共 110 人參加。

(3) 健康體適能：5 場 115 人參加。

(4) 健康飲食宣導：5 場，總共 113 人參加。

2. 營造生活化運動社區

(1) 成立社區健走隊：人數 40 人，每週健走 3 次，設隊長、副隊長。

(2) 健走前後均有 10 分鐘之伸展操。

二、溫馨小故事

鞠○○珠女士，雖已年屆 70 歲，但她對社區的奉獻可說是風雨無阻，她認養公共區域，所以在微晨曦中就可看到她的身影，辛苦的整理花草，白天在里辦公處擔任志工，幫忙做里民服務，遇有活動，就全身投入，常常都是最早來最晚走，她是我們社區的驕傲及標竿，因為她的任勞任怨，辛苦的為社區工作，無形中鍛鍊出好的身體，她健步如飛，常讓較年輕者望塵莫及，她幫忙了社區也幫忙了自己的身體，是非常受人尊敬的女士。





區健康服務中心、臺大農場等單位合作，開辦「參觀健康農場、有機農產品展示中心」、「健康飲食」製作課程，教導社區居民自製健康食品飲料及健康採買的健康飲食習慣。

- (3) 綠活環境營造：綠美化社區環境，營造居民走出戶外健康的動態生活習慣。
- (4) 辦理活動聚集人氣，宣導健康體能認識身體並增加參與之人數。
- (5) 印製健康食譜手冊，並具載飲食與三高之知識。



壹、社區大觀園

本協會座落於文山地區，附近有景美女中、中山小學、實踐國小、實踐國中，且有木柵公園、安康游泳池、實踐區民活動中心等運動場所，著名的老樹連理枝及張氏宗祠古蹟亦在本社區域內。

是一個常可見到孩童嬉戲，青少年上下學的社區，中年人口及初退人口亦分布平均；故本次健康減重之計畫目標群體為6-64歲，且BMI值大於或等於20之民眾，並鼓勵社區中能自由行走之民眾參與營造生活化運動社區計畫。

貳、社區動起來

一、推動策略

- 1. 健康減重：
 - (1) 組織成立各推動小組。
 - (2) 健康飲食：結合營養師、財團法人臺北市生物科技環保綠化促進會、文山



2. 營造生活化運動社區：

- (1) 成立社區健走隊，廣發文宣召集社區成員 20 人以上，選出隊長、副隊長及循著社區各景觀公園健走 1 圈。
- (2) 每週至少健走 3 次，健走前和健走後有 10 分鐘熱身運動和至少 10 分鐘緩和及伸展，並設有簽到單。

二、社區資源

1. 文山區健康服務中心在社區辦理健康減重講座。
2. 萬芳醫院：提供諮詢及健檢服務。
3. 社團法人臺北市生物科技環保綠化促進會：海洋大學食品系教授可提供健康之飲食製作及卡路里之控制。
4. 文山區公所：配合辦理大型健康體能活動。
5. 臺大農場園藝分場。
6. 實踐國民小學。
7. 營養師王○綾小姐。
8. 樟林老人活動據點。
9. 樟林長青歌唱班、排舞班、跳鼓陣。
10. 樟林長青讀書會。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重
 - (1) 體重管理：總人數 67 人，減重成果達 155 公斤。
 - (2) 營造健康生活型態：2 場，共 99 人參加。
 - (3) 健康體適能：1 場 72 人參加。
 - (4) 健康飲食宣導：2 場，總共 103 人參加。
2. 營造生活化運動社區：
 - (1) 成立社區健走隊：人數 33 人，每週健

走 3 次，設隊長、副隊長。

- (2) 健走前後均有 10 分鐘之伸展操。

二、溫馨小故事

靜○是社區的志工，她的先生與健康推動小組也很熟，在一起時總是有說有笑的，胖胖的他體重是 108 公斤，約他一起健走時老是推推拖拖的。有天，靜○向大家說：「誰能說服她老公參加健走，她會一輩子感恩。」原來她的先生常常在下班後跟同事一起喝酒，造成體重過胖又缺少運動，一直是靜○心中的隱憂。

其實大家都想做她的大恩人，在社區推動健康減重，有這麼明顯的目標人物，怎麼可以錯過呢！既是好朋友更要勸他注重健康才行，每個人都在動腦筋，有什麼高明的法子呢？只好每次健走就藉故到他家繞一圈，特別是夫唱婦隨的黃隊長及其夫人，多次努力後，靜○的先生終於加入了健走行列。每次健行的路途中總會聽到他詼諧又幽默的言論，他就是我們隊上的減重冠軍—現在的體重（各位要猜猜看嗎？）98 公斤啦！



壹、社區大觀園

明興社區老舊公寓及集合式大樓參半，住戶 2,763 戶，7,153 人，計 32 鄰，居民以軍公教及一般上班族為主。社區內多為住宅，且部分社區沿山坡闢建而成，無學校及公務機構，僅部分小型商店，亦無任何公園或公共設施，居民活動有限。社區於 101 年代管國防部空屋 1 處，整建成「生態教育館活力廳」，使社區居民有室內活動空間，每週排滿許多健康促進課程，讓民眾都能養成「天天運動、健康久久」的生活型態。本社區亦成立社區守望相助隊，參與巡守志工共 189 人，組織嚴密，績效卓著，使本社區成為文山區犯罪率最低之區域。

貳、社區動起來

一、推動策略

本協會成立迄今已第 9 屆，因社區人口與環境之特性，協會致力打造成為提供「安全」、「福利」及「生態」服務宗旨之社區。民國 96 年首度參與臺北市政府衛生局「社區健康生活方案」，成立社區糖尿病支持團體，在計畫執行過程中累積辦理健康促進活動與健康行為改變的相關經驗，民國 97-102 年間持續參與本計畫，並擴大推廣社區健走、老人防跌、健康飲食及癌症篩檢宣導。並在 101 年經康泰醫療教育基金會推薦主辦臺北市健康營造社區觀摩活動，將社區從事健康生活營造、生態與環境教育生根，以及陸軍廢棄房舍活化運用等工作成效與各社區分享。

今年本次計畫更積極與文山區體育會合作，商聘文山區體育會徐副總幹事，擔任本社區體適能老師，來協助改善社區老

人因身體機能降低，造成運動不足，而產生與身體活動有關的慢性疾病，侵蝕社區里民健康；期望藉由專業介入，在社區辦理「健康體適能課程」，讓里民有健康安全運動觀念，以每週 2 次的課程，養成規律運動的習慣，進而促進身體健康，減少依賴旁人協助，提高生活品質；許多研究證實，最佳的預防疾病方法便是積極提昇體適能，透過適度運動，便能達到強健身心，預防疾病的效果。

本社區創意提案為「暑期青少年體適能訓練處方研習營」，問題背景乃是發現臺灣目前青少年每 4 位就有 1 位體重過重或肥胖，根據研究顯示青少年肥胖是造成慢性疾病年輕化的原因，還會使青少年自我認同、自信心下降、社交活動遭排擠、學習力降低等問題。為使青少年有正確體適能訓練概念，於今年暑假 7 月 28 日至 8 月 1 日，特別開設「暑期青少年體適能訓練處方研習營」，期望藉由正確運動訓練，





能有效體重控制與管理，讓健康生活方式向下扎根，從小便能養成運動好習慣。

單位與本會自然形成健康促進路上的合作好夥伴。

二、社區資源

1. 文山區健康服務中心：支援營養師及醫護人員講授課程，也邀請文山區健康服務中心護士每月在常青大國民教室活動中為社區長者量血壓與測血糖，並在發展協會會員大會中進行健康生活宣導服務。並支援為期 12 週之「長青健康活力站課程」，對里民身體與心理健康都將有所促進。
2. 萬芳醫院：在發展協會會員大會中協助健康檢查、篩檢以及中醫義診等活動。
3. 文山老人服務中心：支援本社區 8 堂「音樂輔療」課程，令參與長者的心理健康有所促進，也讓社區志工習得團體活動的帶領技巧。
4. 建興藥局：協助里民進行身體指標量測與紀錄，並協助長者處理醫院預約掛號與慢性病處方箋處理。尤其在「用藥安全」的指導，讓民眾能更安心用藥。
5. 文山運動中心：支援場地供本會辦理體育活動，本會也協助刊登該中心活動訊息來提升運動中心使用率。

基於「互助」與「互利」的基礎，上述各

參、社區大豐收

一、推動成果

今年健康生活化方案，提案之初便與文山區體育會合作，聘請徐副總幹事擔任社區體適能老師，讓社區年度參與減重人數 105 人，減重公斤數 108 公斤，均能順利達標。

本社區另開設「健康體適能課程」，課程設計為老人平日生活運動所需，也利用慢跑與登階有氧改善心肺耐力，經過 4 個月的課程後，再運用高階身體組成分析儀，針對學員體重、骨骼肌重及體脂肪重做前後分析比較，其中近一半的學員在活動結束後測得之體重、骨骼肌重及體脂肪重都較活動前有明顯的改善。

今年度本社區創意提案「暑期青少年體適能訓練處方研習營」，因第 1 次試辦原先期望參加者為國、高中生為主，但報名截止時參與的學員幾乎都是小學生，課程內容也配合調整成為適合小學生的體適能課程，內容著重在實際的操課，所有參與小朋友也收穫滿滿。

二、溫馨小故事

1. 健康體適能課程班

(1)A 女士，因體重過重造成左腳膝蓋受傷置換人工關節，且因復健不當造成無法正常騎腳踏車；經參與體適能課程後，柔軟度改善已能正常騎腳踏車，且體重已減 2 公斤、肌肉增加 1.6 公斤、脂肪減少 3.8 公斤。

(2)B 先生，參加本課程後體重減 3 公斤、肌肉增加 0.1 公斤、脂肪減少 3.1 公斤，發現腰圍瘦約 2 吋，精神變好，爬坡及爬樓梯感覺輕鬆很多。

(3)C 女士，參加本課程後體重減 1.3 公斤、肌肉增加 0.1 公斤、脂肪減少 1.4 公斤，發現腰圍瘦約 1 吋，早上起床動作變靈敏，爬坡及爬樓梯感覺輕鬆很多，膝蓋疼痛感已不復見。

(4)D 女士，參加本課程後體重減 0.9 公斤、肌肉增加 1 公斤、脂肪減少 2.6 公斤，發現腰圍瘦約 2 吋，整個人精神變好，爬坡及爬樓梯感覺輕鬆很多。

(5)E 女士，參加本課程後體重減 0.7 公斤、肌肉減少 0.5 公斤、脂肪減少 0 公斤，原本有腰背疾病，需長期復健與穿鐵衣，但經過柔軟度與肌肉訓練後，腰背感到輕鬆很多，鐵衣也不用長期穿戴。

(6)F 女士，參加本課程後體重減 2.1 公斤、肌肉減少 0.2 公斤、脂肪減少 1.6 公斤，發現腰圍瘦約 2 吋，尤其凱格爾肌肉訓練後，夜間頻尿情形改善許多，睡眠品質變好，整個人精神也變好。

2. 暑期青少年體適能訓練處方研習營

(1)A 家長，小孩上完體適能課程，回家分享上課樂趣，且因身體勞累，晚上很早就睡覺，減少打電動時間。

(2)B 同學，體適能課程活潑有趣，肌肉訓練課程略感吃力，拳擊與階梯有氧課程活潑有趣。



良院社區發展協會

臺北市文山區

壹、社區大觀園

本會地處於木柵文山區，社區面積 0.356 平方公尺，居住人口數 7,174 人、2,774 戶區分為 30 鄰，依山傍水，地靈人傑的優良居住社區，交通更是四通八達，社區內有世新大學、考試院、銓敘部、考選部、國家考場、仙跡岩、試院公園、木柵河濱綠地、河堤健康步道、腳踏車道、良院開心農場等。

本會更推動各項課程：歌唱班、國畫班、日文班，提供民眾多方面學習，每週二下午更聘請有關健康運動議題專家、學者至里上宣導健康議題，提升民眾健康之觀念，藉由里民實際參與讓全里里民朝健康生活邁進。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重：針對本社區里民進行一連串的健康課程，包含體適能講師設計之活動訓練及講座，並搭配健康飲食教學、健康採購，建立正確健康減重觀念，為使參加的里民能持之以恆，更編列 3 人為 1 小組，學員相互加油打氣，共同訂定目標並執行。



2. 營造生活化運動社區：本協會與里內各項大型活動配合，張貼各式海報宣導健康運動減重的重要性，並成立健走隊，設立臨時簽到處且訂定每週一、三、五晚間 07:30 在步道口集合。由協會總幹事王老師帶領下進行暖身操，之後於河堤步道來回 3 趟約 10,000 步，每週 3 天的健走時間便可看到里民彼此間安開心互動的情形，達到身心靈更健康的目標前進。協會為了鼓勵大家不間斷、有毅力的出席每一次健走活動，鼓勵居民每月皆須回報當月健走的成果。

二、社區資源

與萬芳醫院醫師、三軍總醫院營養師共同合作辦理健康、飲食講座推廣活動。同時里辦公處也提供場地、在里上張貼海



報，並於各項節慶活動中宣導各項的健康推廣活動，志工們也大力號召里民一起來參與。今年的健康飲食，良院開心農場提供有機農作物供健康食材使用。文山區健康服務中心更不遺餘力的給予計畫輔導、行政指導及支援。更感謝臺北市政府衛生局的補助款與協會會員的會費，讓本協會有經濟基礎來推廣各項健康活動。

參、社區大豐收

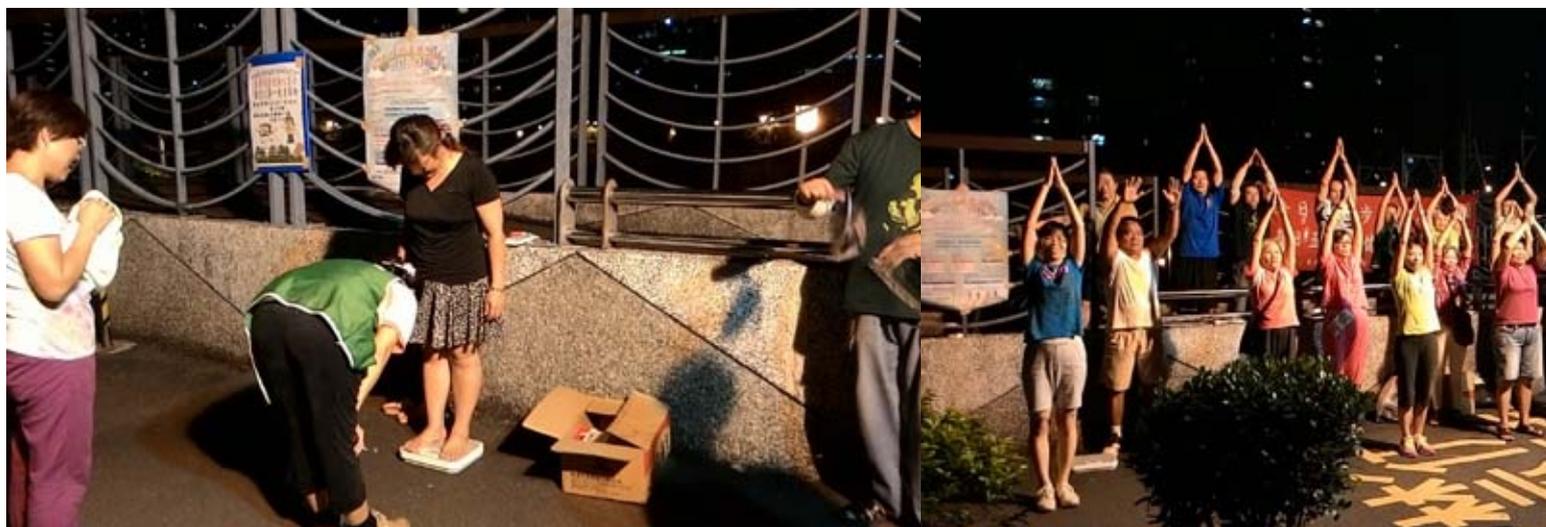
一、推動成果

經過大家的努力推動，參加健康減重人數有 185 位，透過健走運動，天天 5、7、9 健康飲食，達到合格人數 110 位，共減重 210 公斤。營養師特別強調低脂、高纖物，多吃新鮮蔬菜水果、豆類、雜糧燕麥、薏仁等全穀類，少吃肉多運動多喝水，大部分里民體重也明顯減重許多，正所謂的「聰明吃、快樂動、天天量體重」。另有許多里民肯定本協會推動營造生活化運動社區的活動，每到健走時間，除了報名參加的隊友外，更有許多是太太們鼓勵先生一同

參與，不為別的只為健康而走，所以河堤上增加了許多夫妻的身影。真正達到臺北市政府衛生局所推動「臺北健康城市」的目標。期許這項活動的推廣讓本里全體里民永續的為健康而健走。

二、溫馨小故事

本里的一位里民，一向注重健康，但在一年多前不知不覺中竟然讓焦慮與不安悄悄找上了她，連續發作了幾回，坐了幾趟救護車，醫生診斷後告知得了恐慌症。怎麼辦？她連家門都無法跨出，出了門腿軟回不了家，當時只能靠藥物控制情緒，當人生最無助失望時，與協會結緣，協會志工適時地開導與陪伴，輪流帶著她、陪伴著她，參加社區健康講座與活動，慢慢的讓她遠離那恐懼與不安，到最後不必依賴藥物，這位里民很感謝志工從旁協助以及政府資源辦了許多活動，讓她獲益良多，現在她也是協會的一份子，也樂意將她的經驗分享給大家，希望大家都能和她一樣幸運走出病痛，一步一步慢慢走，走出希望。



國興水漾社區發展協會

臺北市萬華區

壹、社區大觀園

40年前社區原屬軍眷宿舍及青年公園區域，經當時政府推展國民住宅，因此座落於青年公園附近大部分都是眷村改建後的國民住宅。從歷史面來看大部分都是外來人口，社區中高齡人數居多，約佔騰雲里總人口數 26.71%，這些居民正為家庭事業打拼，平日工作忙碌，下班回家忙於家務，因此社區活動無形中成為居民之需要，透過舉辦活動協助居民了解健康環境知識及健康態度，並且為自己的健康負責任。



貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 成立社區健康營造推動小組，訂定社區健康議題，結合社區資源，激發民眾共同參與度，讓社區動起來，並將報名資料及前測、後測成果，交由萬華區健康服務中心社區健康營造人員審核並登錄至「臺北市健康體重管理專區內」網頁。
- (2) 營造健康生活型態宣導活動，其內容包括：健康採購（健康食材及佐料選購等健康促進措施）、支持性環境（社區健走、繪製健走地圖）與倡議健康動態生活（社區運動與健康飲食資源整合與運用）。
- (3) 健康體適能宣導：辦理健康體適能宣導活動，其內容包括認識身體活動、體適能與健康體能，及社區運動資源整合與運用。
- (4) 健康飲食宣導：辦理健康飲食宣導，其內容包括三低一高飲食宣導（低脂、低糖、低鹽及高纖維等健康飲食）。



2. 營造生活化運動社區

- (1) 成立社區健走隊設隊長、副隊長及健走地點。擬定健走區域為河濱公園及青年公園、社區健走步道。
- (2) 每週 3 次，平均人數約 27 人。結合社區守望相助路線，每週一、三、五晚上 09:30-10:30 健走 3 次。結合公園每週一、三、五早上 07:00-08:00 健走 3 次，規劃運動地圖。發行社區健康生活報，配合健康減重及健康飲食、營造生活化運動社區，作為社區健康宣傳擴大社區健康生活效益。

二、社區資源

結合在地資源、萬華醫院與守望相助



隊擬定具體合作策略，召集目標群體 6-64 歲且 BMI 值大於或等於 20 之民眾參與計畫實施，讓社區健康減重倡導行為引發居民對健康重視。一方面營造生活化運動社區，利用多年社區健康減重班種子成員，帶動社區由走動式健走型態，按健走日期以同樣時間同樣路線，引發更多居民對運動重視，營造出讓大家看得到生活化運動社區新形象產生。另一方面以社區醫院資源結合，從飲食、運動、疾病預防等多方面宣導活動及衛教課程，互相搭配成為社區最具生活化健康原動力。



- (1) 社區居民健康行為改變—社區健康營造以「健康生活化，生活健康化」為目標，帶動社區居民從生活中學習健康行為，從客廳走出戶外，無論是規律運動、健康飲食、健康檢查等推動，參與人數逐年增加。
- (2) 居民健康狀況改善—本社區因屬老舊集合式住宅，居民年齡層居高，健康狀況不佳，急需鼓勵居民重視健康。經近幾年推動，原本有肥胖、心血管疾病、不運動、不接受健康篩檢的民眾，已漸漸可以接受正確的健康觀念，健康情形也獲得改善。
- (3) 社區飲食環境的改變—本社區外食人口居多，協會以附近商家做為健康飲食宣導對象，希望業者提供少油、少糖的減康餐飲，共同維護社區居民飲食安全。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：目標 80 公斤以上，人數 50 人，減重總公斤數 107 公斤，同時辦理 3 次宣導活動，包括健康生活型態宣導、健康體適能宣導、健康飲食宣導。
2. 營造生活化運動社區：成立社區健走隊，設隊長、副隊長及健走地點。擬定健走地圖為河濱公園及青年公園、社區健走步道。分早、晚 2 班進行，每週早、晚 3 次，每次平均人數約 27 人。每週一、三、五早上 07:00-08:00，晚上 09:30-10:30，各健走 3 次。
3. 社區健康生活方式改變了居民的健康認知與行為，並改善了社區飲食環境，具體成果如下：

二、溫馨小故事

其實無論是愛美或不滿意自己生活的人，對於體重是很在乎的事，其實最近參與社區健康生活化推動、對任何人都有意義，無論你是年輕或老人，當每次在健走時就會聽到大家談論飲食宣導或健康飲食是什麼，為什麼吃了這麼多的假油、餛水油、飼料油，健康在那裡？隊伍中突然有位陸籍配偶說：「你們臺灣現在才發現，我們幾十年前就不再吃了，怪不得臺灣東西特別好吃」。食安的問題引起大家廣泛的討論，但是同時也可以看到，我們平常在社區內教導民眾的健康飲食，在此時此刻就被廣泛的運用，不枉協會平時深耕於社區中的健康宣導。

財團法人台灣省私立台北仁濟院

臺北市萬華區

壹、社區大觀園

本院源於清代，創立至今將屆 150 年，秉持仁心濟世宗旨，協助弱勢家庭與民眾，照顧關懷長者，積極連結社區資源，落實在地機構服務及關懷在地民眾之精神。透過社福、醫療、文化等跨領域合作，提供弱勢家庭及民眾社會救助、就醫、養老等需求，期待透過我們的服務，促進社會福祉的提升。本年度社區健康生活方案以「大家動起來」為主題，透過社區減重活動、健康講座與檢測及社區健康志工培訓方式，促進社區民眾健康發展，打造健康活力社區。

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重

- (1) 大家來運動，6-9 月間參與本院與合作社區單位認證之運動課程，出席 3/4 者可參與摸彩，第 1 次參加及完成課程可獲贈品。
- (2) 輕盈更健康，BMI 大於等於 20，活動期間內減重 2 公斤可獲贈品並摸彩，獎項含住宿卷、體脂機、腳踏車、果汁機、玻璃水杯、運動手環。
- (3) 減重比賽，BMI 大於等於 24，活動期





間內取減重前 3 名，獎金第 1 名 5,000 元，第 2 名 3,000 元，第 3 名 2,000 元。員工組團體 3 人為 1 組（至少 1 人 BMI 大於等於 24），社區里民組以個人為單位。

- (4) 社區健康講座、篩檢，依「健康生活型態」主題，邀請本院及社區中的專業人員到社區進行演講。
- (5) 高齡體適能課程，推出高齡體適能手冊，結合 6 個社區單位進行推廣，由教練帶領社區長輩運動，為期 11 週，前 5 週為體適能前測與教練指導，次 4 週由社區志工帶領，後 2 週為後測與教練回饋，期待社區志工在未來能運用手冊及光碟將高齡體適能運動在社區延續。

2. 菸酒檳榔防制

- (1) 戒菸支持團體，為期 3 天連續課程，對象為吸菸且有戒菸意願者，課程內容分四部曲：相見歡與暖身操、專題演講、戒菸支持團體與趣味活動，學員分 10 組（吸菸者 1 名 + 支持親友 1 名），獎勵為全勤清新獎 500 元等值禮券及親友功不可沒獎 -100 元小禮品。
- (2) 菸酒檳榔防制講座，搭配本院社區健

康列車講座，積極協助社區夥伴辦理檳榔防制講座至少 2 場，酒害宣導講座至少 1 場。

二、社區資源

與萬華區健康服務中心、萬華區社區團體合作，於活動計畫書擬定之後，經內部討論，選擇去年合作較頻繁之 10 個社區單位做為今年合作單位，並於活動前，至社區單位拜會里長 / 理事長，協助號召各個社區內有興趣參與活動（如社區講座、減重活動）者前來參加，並藉由社區健康生活方案申請到之經費，以及院內經費之運用，購買足夠數量之小禮品、活動獎品，藉由萬華區豐沛又溫暖的社區人力資源，



順利達成社區健康生活方案所需達成之項目。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

(1) 大家來運動，共 492 人參與運動，其中 202 人上滿 3/4 課程，取得摸彩認證資格，占約 41%。(其中有 2 個社區未回報)

(2) 輕盈更健康，萬華區 18 歲至 64 歲，BMI \geq 20 之民眾，共 270 人參與減重活動，總減重達 393.6 公斤，其中 116 位成功減下 2 公斤，可參與摸彩。減重 2-5 公斤者為 109 人，占總人數 40%。減重第 1 名為青山里民眾，因身體不適開刀後調養身體，順利減重 14 公斤。

(3) 辦理宣導活動：營造生活型態宣導 3 場 102 人次，健康體適能宣導 28 場 878 人次，健康飲食宣導 2 場 40 人次。

2. 菸酒檳榔防制

(1) 辦理戒菸宣導 4 場 95 人次。

(2) 辦理檳榔防制 2 場 60 人次。

(3) 辦理酒害(駕)宣導 2 場 60 人次。

3. 社區清新活力戒菸班成果

(1) 1 週戒菸與否：17 人有 6 人戒菸，占 35.3%。

(2) 2 週戒菸與否：17 人有 9 人戒菸，占 52.9%。

(3) 1 個月戒菸與否：17 人有 8 人戒菸，占 47.1%。

(4) 完成 3 次課程全勤者，1 個月點戒菸率為 72.7%。

莊先生分享戒菸歷程，成人時因好奇而抽菸，一抽就 20 年，每天 2 包，菸量之大直到心臟裝支架後戒菸，一段時間又因無聊偷抽被女兒發現，也感覺到身體不舒服，決心 2 次戒菸，於是參加仁濟戒菸班。會第 2 次接觸菸是因為無聊，此次在戒菸班中提供很多戒菸方式，如戒菸操等，受益良多，現在已不再碰菸，初戒覺得怪怪，但習慣就好，決心是關鍵，不成功只是藉口。



二、溫馨小故事

壹、社區大觀園

青年社區位置與青年公園相對，為少見的軍民宅混合大型社區，樓高 12 層，35 棟居住著 1,769 戶來自大江南北的軍人、軍眷、榮民子弟，加上全省各地到臺北打拼的民眾，組成了一個文化多元的社區大家庭。社區型態完整，緊鄰青年公園和新和國小，生活機能絕佳。只是隨著歲月的增長，社區的建築日漸破舊，人口也趨向老化，故讓人從中感受到維護身體健康之重要性，因此常有住戶藉著地緣之便於青年公園運動場、新和國小操場運動或自我體能訓練。



一次的記錄參賽者的資料，評核成績優良者。

2. 辦理營造健康生活型態宣導活動：於 6 月辦理 2 場，內容包括健康食材及佐料選購、運動地圖、社區運動與健康飲食之資源整合運用。
3. 健康飲食宣導：聘請專業老師授課，內容包含低脂、低糖、低鹽及高纖維的三低一高之健康飲食，粗食原味少精緻，加工食品慎選等宣導。
4. 辦理健康體適能宣導：舉辦 2 場體適能宣導，內容包括認識身體活動、體適能與健康體能及如何善加運用社區運動資源。
5. 辦理健康減重有氧課程：聘請專業老師於社區教導全方位有氧運動，以達運動

貳、社區動起來

一、推動策略

1. 健康減重計畫：召集社區 BMI 值大於或等於 20 之居民，目標 25 人以上參加健康競賽減重活動，甩掉肥胖迎向健康。於賽前記錄參賽者之身高、體重、腰圍、BMI 值等資料，經由飲食控制、有氧課程、健走等減重方法，於活動結束前再





減重之成效。

6. 成立社區健走隊：召集社區居民，不分年齡、性別，一起加入營造生活化之運動社區，組成健走隊 40 人以上，由協會邱理事擔任隊長，楊監事擔任副隊長，每週 3 次的青年公園健走活動，帶動整體社區生活化運動之風氣。
7. 郊山健走活動：陽明山健走由正、副隊長領隊，參加人數 70 人，包括健走隊成員與社區居民。

二、社區資源

1. 萬華區健康服務中心：指導社區本次健康生活方案之推動執行。
2. 青年社區管委會：支援健康生活方案社區營造之場地、行政等項支援。
3. 青年社區保健站：提供活動期間各項數據之量測服務。
4. 青年社區浸信會教堂：提供具醫事背景之專家教友舉行講座。
5. 新和國小家長會：與青年社區發展協會相互提供活動之人員動員志工支援。
6. 社區內李明儒診所：擔任社區活動之輔導團隊。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重：參與人數 37 人，從 6 月起每個人即記錄自己之身高、體重、BMI 值、腰圍，彼此互相激勵，立下減重目標。歷經 4 個月的努力，包括每週 3 次的健走、1 次的全方位有氧運動，再配合健康飲食，最後總減重達 86.3 公斤，優於預期目標 80 公斤。
2. 營造生活化運動社區：40 人的健走隊帶動了社區居民自主性的參與健走活動，



建立個人規律的運動習慣。

3. 郊山健走活動：幾個月的社區健走鍛鍊，隊長帶領大家陽明山健走體能挑戰，體驗郊外健走的樂趣，同時也帶動社區居民一起參與，參加人數共 70 人。

二、溫馨小故事

每次健走時總會聽到三三兩兩的相互對話，甲說：當初搬來青年社區時非常興奮，因家旁就有個大公園，是運動的好場地，於是買了高級球鞋，打算每天晚餐後繞公園走個幾圈，但這個計畫做了幾次就不了了之。原因是懶、沒動力，這次參加協會的減重方案，大家相互競賽，總有個不落人後的動力，再加上健康飲食的管理，讓我看起來很不一樣。乙成員回：我改變才多，也不曉得是什麼魔力，幾個月我的體重竟然減了 4 公斤，以前想減肥，試了許多偏方，總是減不下來，之後再也不想減肥事，這次僅是抱著玩玩的心態參加，計畫要我健走就健走，跳有氧就跳有氧，還有健康飲食、體適能課，讓我建立了一些良好的觀念，按部就班跟著做，真沒想到以前讓我再也不想嘗試的減肥事，竟然

在這次的活動讓我完成了夢想，還有這次的郊山健走更讓我揚眉吐氣，擺脫走山路就上氣不接下氣的窘境。



保德社區發展協會

臺北市萬華區

壹、社區大觀園

保德社區位於臺北市萬華區東園地區，社區附近有臺灣農產公司及臺北漁產公司，負責大臺北地區居民農、漁產之主要供需。保德社區人口 3,482 人，65 歲長者 495 人，比率为 14.22%。中年 50-64 歲人口比率为 21.83%。壯年 40-49 歲人口比率为 14.12%。青壯年 20-39 歲人口比率为 29.14%。

貳、社區動起來

一、推動策略

保德社區所提出「103 年保德健康久久」系列活動，步驟如下：

1. 健康減重

- (1) 首先為健全與強化組織架構，經理監事會議通過後，成立推行工作小組及招募與整合志工團隊開始，並舉辦志工訓練或座談。
- (2) 健康飲食新文化講座，主題：「吃的健康，如天天 5 蔬果」，帶給參加的民眾正確之飲食習慣。並組成健康飲食班隊，落實執行人數 25 人，每月定期開會研商健康飲食實行方法與心得，相互觀摩學習。
- (3) 印製發送招生文宣，持續推動「保德健走隊」及「保德太極拳隊」2 個運動團隊，除開辦教導種子隊員課程外，並製作宣導之健康護照，定期、定時引導隊員或居民勤加參與活動並簽到；另一方面，訂定獎勵辦法給予最勤勞的參加者，並定期公布名單與時數，以激發更多的居民參加。

2. 營造生活化運動社區

- (1) 結合「萬華社區協力聯盟」，建立具



體合作策略，每月定期開會研商合作辦理計畫方案。

- (2) 持續推動「保德健走隊」活動，參與人數目標 80 人，每週至少 3 次，每日 1 小時，確實記錄參與健走人數 60 人。
- (3) 持續推動「保德太極拳隊」活動，參與人數目標 50 人，每週至少 2 次，每日 1.5 小時，確實參與活動人數 40 人。

二、社區資源

1. 醫療資源豐富與多元化：萬華區健康服務中心、國立臺大醫院北護分院、私立台北仁濟醫院、西園醫院等醫療院所，均能隨時提供中醫療護、西醫治療、長期照護等多元化醫療合作方案。
2. 資源協力聯盟系統化：結合龍山老人服務中心等醫療、安養、社福、照護、健康促進等 75 個資源單位，成立「萬華社區協力聯盟」，建立具體合作策略，每月定期開會研商合作辦理計畫方案。
3. 社區與公部門合作化：與萬華區公所、萬華區健康服務中心、臺北市立聯合醫院中醫院區、和平院區等醫療單位及東園國小，互動合作辦理計畫方案。

參、社區大豐收

一、推動成果

1. 健康減重

保德社區 5 月 16 日成立推行工作小組，並招募與整合志工團隊，並於 5 月 27 日保德社區會員大會中，公佈推展 103 年保德健康久久系列活動，同時持續推動「保德健走隊」及推動成立「保德太極拳隊」2 個運動團隊。從 6 月 1 日開始活動起至 10 月 15 日止 4 個月，計畫執行成果如下：

- (1) 健康飲食新文化講座：於 6 月 21 日、28 日、7 月 5 日、12 日（共 4 場次），將如何「吃的健康，如天天 5 蔬果」概念，及「如何使用較健康的油於飲食中」，參與人數 112 人次。
- (2) 於 7 月 12 日、9 月 28 日舉辦「運動健康嘉年華」活動，結合「萬華社區協力聯盟—仁濟院」，建立具體合作策略，除辦理體適能檢測活動外，並有健康講座、及健走活動教導等，對於延緩社區居民老化，確實將健康保健生活化，參與人數 300 人以上。
- (3) 於 7 月 12 日、9 月 28 日舉辦「運動健康嘉年華」活動，結合「萬華社區

協力聯盟—仁濟院」，辦理體適能檢測活動，並經萬華區健康服務中心上傳減重資料，經篩選人數 97 人，健康減重共達 206.5 公斤。

2. 營造生活化運動社區

持續推動「保德健走隊」、「太極拳隊」活動，原擬定隊員成長 1 倍為 80 名以上，配合推動「103 保德健康久久系列活動」，自 6 月 10 日起至 10 月 15 日止 4 個月成果如下：

- (1) 持續推動「保德健走隊」活動，成立夜間健走隊，結合東園國小，參與人數預計目標 80 人，並選出正、副隊長。每日晚間 6-9 時於東園國小操場健走，每人每週至少 3 次，每日 1 小時，確實記錄參與健走人數 68 人。
- (2) 持續推動「保德太極拳隊」活動。參與人數目標 50 人，每週至少 2 次，每日 1.5 小時，確實參與活動人數 35 人。

二、溫馨小故事

社區居民許○莉女士，平日敦親睦鄰，相夫教子，家庭圓滿和樂，且樂於參與社區大小活動。在每一次社區活動中，均能全心投入社區活動中，並熱衷從事社區任志工作，並將每一次參與活動的心得及收穫，帶回去分享家人和朋友們，甚至只要有機會，便邀請先生及小孩一同參與社區活動中。

社區中另一位居民，楊女士對於社區辦理「健康減重、健康飲食及規律運動」活動，深感贊同，也獲得家人全力支持，覺得既能參與社區活動又對自己的健康極有助益，更使她全心投入社區活動中，體重由 73 公斤減至 68 公斤，又無任何病痛，正如一句名言：「身體健康，家庭和樂，和樂而不為」。



國家圖書館出版品編目資料

出版者：臺北市政府衛生局

發行人：林奇宏

總編輯：林秀亮

執行編輯：林莉茹

編輯群：王憶敏、李翠蓉、紀玉秋、吳慧貞、那姍姍、林奇宏、林秀亮、林莉茹、林瑞萍、林贛宏、
張達人、梁佳怡、郭婉鈴、黃毓青、楊明娟、蔡佳蓉（按姓氏筆畫排序）

出版機構地址：11008 臺北市信義區市府路 1 號東南區 2 樓

出版機構電話：1999(外縣市請撥 02-27208889) 轉 1822

出版年月：103 年 12 月

網址：<http://healthycity.taipei.gov.tw>

執行單位：財團法人天主教康泰醫療教育基金會

執行電話：(02) 2365-7780

設計印刷：永望文化事業有限公司 電話：(02)23673627

GPN 4910302175

ISBN 978-986-04-2695-3

定價：工本費 30 元

展售處：

一、國家書店松江門市

地址：104 臺北市松江路 209 號 1 樓

電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw>

二、五南文化廣場台中總店

地址：400 臺中市北屯區軍福七路 700 號

電話：(04)22260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

三、臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：11008 臺北市市府路 1 號 1 樓

電話：1999 (外縣市 02-27208889) 轉 3391

如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作產權人同意或書面授權，請逕洽臺北市政府衛生局
健康管理處，電話：1999(外縣市 02-27208889) 轉 1822

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換

