

# 臺北市大同安全與健康促進會 108 年社區健康生活方案

## 壹、社區特色

### 一、社區概況：

本區位於臺北市西部，區內沒有高山或丘陵，東鄰中山區、北鄰士林區、南鄰中正區及萬華區、西鄰新北市三重區，為臺北市土地面積最小的行政區，面積 5.68 平方公里，共 25 里、524 鄰、5 萬 1,790 戶。本區以民權西路分為南北兩分區，北大同為獨特文化生活圈，而南大同的物流發展圈則以南北貨、中藥商、批發業聚集的商業活動。

### 二、計畫緣起與主要訴求：

依臺北市統計處(2017)資料顯示，本區總人口數：12 萬 9,278 人(12 區第 11 位)，人口密度 2 萬 2,754 人/平方公里，為 12 區第二高，老年人口密度為 3,648.41 人/平方公里(占 12 區第 3 位)。2017 年內政部統計顯示，臺北市人口老化比率為 16.37%，居六都之首，高於全國 13.86%，本區老年人口比率為 16.71%，占 12 區第 7 位，高於臺北市(圖 3、4)，已達到 WHO 所定義的「高齡社會」14%標準，凸顯本區高齡者之健康照護問題迫切性。

依據衛生福利部國民健康署(以下簡稱健康署)102-105 年「國民營養健康狀況變遷調查」成人過重及肥胖的盛行率為 44.8% (男性 51.9%；女性 38.7%)，另我國 19-64 歲成人每日平均蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦達 86%。其中，女性攝取量亦嚴重不足，19-64 歲女性蔬菜攝取量不足 3 份達 88.1%，水果攝取量不足 2 份達 85.1%，及健康署「106 年工作人口健康促進現況電訪調查」，國內工作人口(15-64 歲)有 53.4%運動不足、39.2%體位達過重或肥胖，顯示均衡飲食營養與運動為維護國人健康之重要議題。

### 三、推動成員：

本會設有理監事會，負責決策與資源引介，秘書處與工作小組負責計畫擬定與執行，志工隊則提供執行時所需的人力支援，顧問團隊作為技術諮詢，合作單位多為計畫實施對象，組織完整，各部門依其原有權責運作，分工合作一起推動本項計畫。

## 貳、執行方案與達成情形

### 一、推動策略

- (一) 運用本會理監事人脈，提供活動場地，號召社區民眾參與。
- (二) 運用社區醫療資源，結合社區、健康服務中心、區公所、老服中心、運動中心、社區團體、學校等，辦理導活動及講座。
- (三) 於健康體能活動辦理時，利用安全社區網頁、LINE 群組等多元行銷管道，共同推展健康體能、健康飲食資訊。。
- (四) 慎選講座、講題、提供溫馨的會場服務，以建立本會研習的口碑。
- (五) 藉由年貨大街、區公所健行活動等，進行減重宣導與號召民眾關心自己的健康。
- (六) 結合各項活動，並以多元性、多時段性活動，方便更多民眾參與。
- (七) 藉由獎勵機制，鼓勵常參與民眾，帶出不容易走出家門的親朋好友。
- (八) 藉由群體力量，激勵民眾相互結伴，以養成持續身體力行的習慣。

### 二、推動成果：

- (一) 由本會理監事責任分工，做社區資產盤點，過濾與新增資源，藉以修正 106 年之社區資產表與社區簡易資產地圖。
- (二) 本方案的各項活動，透過本會理監事、會務人員結合里長、社區發展協會、商圈幹部等，協助宣傳、號召參與本方案的各項活動。
- (三) 「健康飲食」推動:於 5 至 9 月間，辦理講座、健康煮教學等方式，利用白天或夜間時段，結合社區、健康服務中心、區公所、老服中心、運動中心、社區團體、學校等，共 8 場，計 246 人次參與。
- (四) 「規律運動」推動，於 5 至 10 月間，結合大同健康服務中心、老福中心辦理 18 場的長者活力有氧運動與肌力訓練，計有 406 人次參與；成立樂齡有肌彈力班，邀請長者運動專家教導長者彈力帶運動要領，並培養長期規律運動的習慣，根據個人自主紀錄，3 個月期間，運動時數合計達 52,500 分鐘，平均運動時間約 175 分鐘/人/週。
- (五) 「長者健康促進」推動:辦理銀髮族雲端體適能檢測，前後測共 4 場，計 132 人次參與；並辦理長者體適能意涵相關課程，共 2 場，計 53 人參與。
- (六) 「自選特色議題」推動:於 8 月結合健康服務中心辦理 1 場性別平等之防身術訓練；於 6 月分別辦理 1 場長者交通安全、樂齡飲食健康煮課程 2 場；7 月結合臺北市牙醫師公會的公益活動，舉辦長者口腔衛生保健課程 1 場，共計 22 人參與。
- (七) 辦理「長者活力秀」，結合社區、健康服務中心、區公所、老服中心等，提供長者展現健康活力與生命價值的舞台，增加長者社會參與動機，帶動不老新風潮與活躍老化，共 9 隊長者參賽，450 人參與。

108 年度活動總表

項目	主題名稱	日期及時間	辦理場次	參加人數
健康飲食	長者飲食原則	6 月 3 日 09:30-10:30	1	20
	養肌樂齡~好食力	6 月 11 日 09:30-10:30	1	26
	外食族老饕拯救大作戰	6 月 11 日 14:30-15:30	1	24
	翻轉衰弱飲食原則	6 月 12 日 10:45-11:45	1	19
	外食族老饕拯救大作戰 & 健康煮成果	6 月 27 日 14:00-15:00	1	21
	重慶國中健康飲食課	8 月 2 日 8:30-9:30	1	81
	吃出好食力營養講座 香料雞腿佐藜麥飯示範教學	9 月 3 日 9:30-11:30	1	32
	咀嚼吞食免煩惱營養講座 胡瓜蒸肉示範教學	9 月 4 日 9:30-11:30	1	23
規律運動	樂齡健康有氧運動(一)	6 月 3 日 10:30-11:30	1	20
	樂齡健康有氧運動(二)	6 月 11 日 10:30-11:30	1	26
	健康有氧運動	6 月 13 日 10:20-11:30	1	47
	動手動腳動動腦-奇肌入門 (一)	7 月 22 日 9:00-14:30	3	71
	動手動腳動動腦-奇肌入門 (二)	8 月 5 日 9:00-11:10	2	40
	動手動腳動動腦-奇肌入門 (三)	8 月 12 日 9:00-11:10	2	40

	動手動腳動動腦-奇肌入門 (四)	8月19日 9:00-11:10	2	39
	強健骨力操-奇肌強化(一)	9月2日 9:00-11:10	2	41
	強健骨力操-奇肌強化(二)	9月9日 9:00-11:10	2	40
	強健骨力操-奇肌強化(三)	9月16日 9:00-11:10	2	42
長者健康促進	長者活力秀	5月30日 8:00-12:00	1	347
	長者交通安全	6月11日 9:30-10:30	1	26
	長者體適能前測	7月15日、7月16日 8:30-12:00	2	71
	長者體適能檢測項目義涵	7月22日 15:00-16:00 7月23日 9:30-10:30	2	53
	長者體適能後測	10月8日、10月9日 8:30-12:00	2	61
	長者肌力健康煮	8月8日 9:30-11:30	2	58
	長者口腔保健	7月17日	1	22
	長者志工培訓課程	1. 老年肌少症、衰弱症與營養的相關性 2. 如何執行社區長者的營養篩檢與評估	3月19日 9:30-11:30	1
用藥安全		7月23日 14:00-15:00	1	20
菸害防制		7月30日 14:00-15:00	1	21
自選特色議題	性別平等之防身術教育訓練	8月20日 9:00-11:00	1	25
	社區篩檢	6月15日 14:00-17:00 6月29日 09:00-12:00	2	126
	菸害掃街活動	7月9日 9:00-11:00	1	4條街
	新移民健康體位班	6月6、13、20、27日 4:00-16:00	4	82
	「珍愛記憶嘉年華會」	8月31日 15:00-20:00	1	231

### 三、創新特色：

：本會為提升民眾對失智症的正確認識及友善態度，結合健康服務中心、區公所及社區團體，於8/31下午3時至8時，假大稻埕永樂廣場辦理「珍愛記憶嘉年華會」，現場提供失智症篩檢、諮詢、懷舊活動與露天電影院等活動，藉由社區鄰里店家守望相助，暖心提供失智症長者包容與協助，達到大同瑞智友善社區願景。



### 參、溫馨小故事：

本會結合民權社區舉辦的長者口腔保健研習與健康飲食講座，都可以看到一位天真可愛的老人家，洋溢著幸福的笑容，雖然可以自己行走，但是旁邊總有一位白髮蒼蒼的長者陪伴。

這位老人家很認真地聽著老師上課，老師教導大家做的動作，他也很專注地跟著做，有一次老師有獎徵答，他還舉手搶答，不過有點答非所問，我覺得好玩，就問了里長，里長說他已經 105 歲了，旁邊陪著的長者，是他已近 80 歲的女兒，只要有活動，女兒總會陪著媽媽出來，真的是老人家照顧更老的人家，由於有這樣孝順的子女，老人家又願意參加社區各種活動，難怪身體會這麼硬朗，在老人家回答了問題後，由於不是正確答案，老師本來無意禮物，在我暗示後，老師會了意，還是大方送他獎品，老人在拿到獎品後，笑得合不攏嘴！

鼓勵老人家走出家門參加社區活動，促進大家身體健康是我們辦理活動的核心價值，不符給講原則又如何？何況在給獎時，還響起熱烈的掌聲呢！也希望就由這樣貼心的舉動，可以吸引更多長者參加本會的活動。