

107 年度衛生福利部國民健康署  
健康促進創意計畫選拔  
書面審查資料

參選編號：創-

(由主辦單位填寫)

台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人

淡水馬偕紀念醫院

投稿類別：規律運動類

投稿主題：瘋運動，讓社區健康服務站「適」一下健康體能套裝

方案~營造生活化的運動環境

# 目錄

壹、背景分析(問題現況、資源、文獻回顧)： .....	1
貳、計畫目的、具體目標與測量方法： .....	2
一、計畫目的.....	2
二、具體目標.....	3
三、測量方法.....	3
參、策略規劃與執行狀況： .....	4
一、訂定生活化的運動環境公共政策.....	4
二、營造支持性有利生活化的運動環境.....	5
三、發展個人技巧.....	6
四、強化社區行為動機與技巧，提昇社區民眾參與策略.....	11
五、調整健康服務方向.....	15
肆、規劃與執行過程之領導與動員： .....	16
一、整體社區健康營造推動運作網絡.....	16
二、健康體能社區推動運作組織網絡.....	17
三、投入資源.....	17
伍、計畫成效(標的族群之接受度與參與率、計畫目標達成情形)： .....	18
陸、本計畫之整體價值： .....	21
一、創新性.....	21
二、重要性.....	21
三、未來性與推廣性.....	21
柒、參考文獻.....	22

# 瘋運動，讓社區健康服務站「適」一下健康體能套裝方案

## ~營造生活化的運動環境

### 壹、背景分析(問題現況、資源、文獻回顧)：

台灣目前人口數 2357 萬人，人口結構已經出現歷史性創新的改變，2017 年底老年人口首次超越幼年人口，出生人數更是首次低於死亡人數，人口數走向負成長，快速趨向超高齡社會。根據內政部統計，2018 年臺灣 65 歲以上人口占總人口比率已達到 14.18%，正式邁入「高齡社會」，預估 2026 年將步入「超高齡社會」，反映出我國老化速度的嚴重程度；在醫療環境品質提升、社會福利政策和經濟進步之下，國人平均壽命延長，至 2016 年底國人的平均壽命為 80.0 歲，其中男性為 76.8 歲、女性為 83.4 歲，國人平均壽命仍呈現上升趨勢（內政部統計處，2017），從 65 歲至死亡前，大多數的老人還有近約 15 年的晚年生活。

根據國民健康署資料，2015 年進行「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查」顯示，近九成(88%)老人自述曾經被醫師診斷罹患慢性病至少一項，患有三項以上慢性病的老人比率亦高達五成，老化確實造成各種慢性病罹病率增加。年齡的增長，生理功能逐漸退化，如神經傳導速度減緩，感覺遲緩，肌力及爆發力下降，關節活動度減少及最大心跳數減低等現象，而血壓和體脂肪則是逐漸增加；隨著社會生活水平提升，國人的健康問題與疾病型態逐漸受飲食與生活形態影響，慢性疾病已取代急性傳染病。

在「高齡社會」人口老化問題衍生的同時，當務之急預防保健第一步即為落實「自我健康管理」，其中以「規律運動」對長者是極重要的，規律運動能增加老年人健康狀態，同時幫助老年人增加身體機能，減少罹患疾病風險因素，減緩老化的速度，維持生理功能並提升整體生活品質、獲得更多的健康益處，進而降低醫療照護成本。根據教育部體育署 106 年現況調查結果顯示，逾三成國人處於運動量不足的狀態，平常無運動習慣的民眾其不運動的主要原因為「沒有時間」(46.5%)及「工作太累」(27.8%)，65 歲以上長者規律運動比率約為六成，尚有近四成長者未規律運動。行政院 105 年 9 月 29 日通過「長期照顧十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0)，已於 106 年 1 月 1 日開始實施，故預防延緩失能照護計畫、促進長者健康一直是政府努力推動的方向，如何營造並達到健康化生活與規律運動，是需要創新規劃與安排的。

本院於 98 年推動「打造淡水健康城市，拒絕代謝症候群」方案，開始設立『社區健康服務站』，目前新北市五個行政區已設立 70 個社區健康服務站，以「在地人服務在地人」概念服務民眾，共計招募 476 位志工提供檢測 BMI、血壓、腰圍等服務。為使社區健康服務站具備一站購足的服務理念，規畫六類專業人員包含護理師、藥師、營養師、癌篩個管師、諮商心理師、及運動老師提供健康諮詢、醫療轉介就醫服務、舉辦健康促進衛教講座等服務；2017 年由志工協助民眾健康檢測服務共計 99,281 人次，其中長者服務量為 51,422 人次佔總服務量 51.8%。在社區進行服務時，發現前來健康服務站之民眾接受檢測後會繼續在服務站停留進行社交活動，類型有聊天、唱卡拉 OK 或玩休閒麻將，顯示民眾選擇的是靜態、身體活動量少的活動。本院期望民眾所信賴健康服務站的功能不僅是提供健康檢測外，亦可提供更多元服務創造運動的氛圍，使民眾享有可近性的資源，養成「規律運動」的習慣。因此本院除配合政府計畫案外，創新規劃一系列健康體能方案，設置獎勵辦法，讓社區民眾選擇適合自己的運動方式，共同營造生活化的運動環境。

## 貳、計畫目的、具體目標與測量方法：

### 一、計畫目的

因長者隨著年齡逐漸老化、身體活動力減退，有可能增加肌少症與跌倒之風險，衛福部在 103 年統計 65 歲以上長者人口的十大死因，意外事故傷害排名第 7，「跌倒」則是為長者事故傷害的第二大死因。實證研究證實規律運動介入可有效提升肌耐力、降低跌倒危險發生，亦能養成良好的健康體能更能有效減少疾病的發生率。有鑑於此，本院於新北市 5 個行政區積極配合里辦公室、銀髮族俱樂部、教會、社區型大廈等組織合作設置健康服務站，以健康服務站之長者為目標對象，運用體適能檢測評估方法檢視長者衰弱程度，依檢測結果由運動老師提供長者建議改善項目並進一步轉介相關課程/活動，以健康服務站為據點提供一系列健康體能方案，包含運動系列課程（預防及延緩失能照護計畫、銀髮族介入計畫運動班）、團體競賽（銀髮族健康活力秀、健康體能團體競賽）、馬偕健康日（講座與闖關活動）等，並利用夥伴效應強化長者對規律運動認知及實際行為上的改變，藉由體適能前後測進步率等成果檢視介入方案成效，期待經由與地方組織間互助合作方式增進社區民眾規律運動認知及執行動機，以達成計畫目的。

## 二、具體目標

整合院內外相關資源，深入社區推廣健康促進活動，促使長者力行養成規律運動好習慣，擬定具體目標如下：

目標 1：健康體能衛教宣導活動

- (1) 辦理 80 場次
- (2) 參與 5,000 人次

目標 2：長者體適能檢測至少三項前後測檢測項目平均進步率達 15%

目標 3：預防及延緩失能照護課程平均參與率達 92%

目標 4：銀髮族介入計畫社區運動班檢測平均進步率達 8%

目標 5：銀髮族健康活力秀

- (1) 參與隊伍需達 15 隊
- (2) 活動長者參與率達 80%

目標 6：健康體能團體競賽活動

- (1) 參賽隊伍需達 10 隊
- (2) 每隊參與民眾人數與志工人數比例，民眾參與率需佔 60%

目標 7：馬偕健康日活動

- (1) 辦理 7 場次
- (2) 民眾參與健康日活動滿意度達 90%

## 三、測量方法

目標 1 的測量方法：(1) 統計本院在社區所舉辦健康體能衛教宣導活動場次。  
(2) 統計參與人次之加總。

目標 2 的測量方法：依前測各項檢測結果計算平均、後測各項檢測結果計算平均，依各項後測平均值-前測平均值所得結果為分子，進步率為相減所得結果(分子)/前測平均值。

目標 3 的測量方法：依學員平均出席次數為分子，實際服務次數為分母，課程平均出席率為：平均出席次數/實際服務次數×100%。

目標 4 的測量方法：計算前測握力與 6 公尺步行速度檢測結果平均值、計算後測握力與 6 公尺步行速度檢測結果平均值，各項後測平均值-前測平均值所得結果為分子，平均進步率為相減所得結果(分子)/前測平均值。

目標 5 的測量方法：(1) 統計銀髮族健康活力秀每場參賽隊伍數量之加總數。  
(2) 65 歲(含)以上參與長者加總人數為分子，全部參與隊

伍之人數為分母，長者參與率為：長者人數加總/全部參與人數×100%。

目標 6 的測量方法：(1)統計健康體能團體競賽參賽隊伍之加總隊數。

(2)健康體能團體競賽參與隊伍為志工人數加民眾人數為分母，民眾參與人數為分子，民眾參與率為分子/分母之百分比。

目標 7 的測量方法：(1)統計本院所舉辦馬偕健康日活動之場次。

(2)依 5 分法滿意度每份各項得分結果計算平均值，分子為每份滿意度平均值加總，分母為總份數，滿意度為每份滿意度平均值加總/總份數×100%。

## 參、策略規劃與執行狀況：

### 一、訂定生活化的運動環境公共政策

(一) 本院與社區健康服務站溝通與合作：對外結合區公所、衛生所、里辦公處、社區發展協會與社區團體等合作單位，對內結合與健康促進營造相關的專業團隊，定期召開健康促進推動委員會(圖1)、社區發展小組會議(圖2)及社區健康服務站負責人會議(圖3)，共同討論年度健康促進議題進行方向、執行內容、預定目標及成果分享。



圖 1.淡水馬偕紀念醫院  
健康促進推動委員會會議



圖 2.淡水社區發展小組會議



圖 3.健康服務站負責人會議

(二) 自98開始成立社區健康服務站，由志工提供檢測BMI、血壓、腰圍及舉辦健康促進宣導講座等服務，自102年起漸進式拓展服務內容，由護理師協助民眾檢測血糖、膽固醇及專業健康諮詢，至今已有6類專業人員包括；護理師、藥師、營養師、癌篩個管師、諮商心理師、及運動老師提供衛教諮詢服務及醫療轉介就醫服務，共同推動單一窗口多樣式服務模式，提供民眾各項健康促進議題的服務。

(三) 106年開始思考如何建立生活化的運動環境、增加長者健康體能，故結合院內相關單位、運動健康管理工作室、各里辦公室、社區機構共同研擬系列健康體能方案，包括推動方針、執行策略及改善方案。

(四) 設計健康存摺簿或闖關集點卡，有明訂及公告各活動辦法，設有獎勵機制，號召社區民眾與志工共同響應，並於成果發表會上公開頒發績優獎項。

## 二、營造支持性有利生活化的運動環境

### (一) 營造社區健康服務站為生活化的環境

固定於健康服務站張貼志工服務或健康專業諮詢服務時段，利用海報或宣傳單方式達到資訊傳遞目的，鼓勵長者定期接受健康促進服務(圖4、5)。



圖 4.健康服務站服務時段海報



圖 5.健康服務站服務時段海報

### (二) 製作及張貼宣傳海報

提供衛教宣導課程、簡易體適能檢測、馬偕健康日、健康服務站團體競賽、長者健康活力秀等活動，並張貼宣傳海報(圖6-9)，以利長者能得健康活動訊息，使長者於日常生活中能夠享有健康運動環境。



圖 6.健康服務站張貼運動宣傳海報



圖 7.運動班活動宣傳單



圖 8.健康活力秀海報

(三) 藉由民眾經常聚會場域，如：健康服務站、活動中心或社區關懷據點等，選擇民眾聚集人數較多時段，播放音樂或動健康影片，鼓勵大家相揪來運動(圖 9、10)。



圖 9.播放音樂使長者相揪來運動



圖 10.播放運動影片帶領民眾健康操

### 三、發展個人技巧

#### (一) 辦理健康體能、運動衛教宣導講座

結合院內資源，由多種職系專業人員走入社區提供社區民眾慢性病防治、老人防跌、指導正確體能運動等系列衛教課程，以團體學習建立支持系統，並於衛教宣導中進行認知前後有獎徵答活動，了解其認知及學習成效，增加民眾健康訊息傳遞機會(圖 11、12)。



圖 11.銀髮族俱樂部-健康運動講座



圖 12.淡水區婦女會-規律運動宣導

#### (二) 辦理健康服務站體適能檢測活動

1. 本院檢視各據點的族群、生活型態、疾病史等，篩選出需適當介入的 5 處健康服務站提供體適能前後測驗，各站服務區域與地點：

區域	服務地點
淡水區	油車里辦公處、觀海極品社區、北海岸銀髮族俱樂部
蘆洲區	成功教會
八里區	下庄銀髮族俱樂部

2. 檢測對象：為社區 60 歲以上長者，且經社區護理師評估體能活動狀態是否合適進行體適能檢測。檢測前評估身體狀況：社區護理師協助基本資料填寫，並評估此長者 BMI、血壓、血糖及體能活動適應能力問卷(PAR-Q)是否合適執行體適能檢測，評估通過者由運動管理師進行七項簡易體適能檢測，評估未通過者由社區護理師提供相關衛教(圖 13)。



圖 13.社區護理師評估 PAR-Q 問卷、血壓與血糖狀況

3. 社區護理師評估完成後，交由運動管理師進行長者體適能檢測，共計七項，各項檢測項目與目的如下表。

序號	檢測項目	檢測目的	檢測方法
1	<p><b>握力測驗</b></p> <p>慣用手拿著握力器並伸直，手肘不可彎曲；當聽到開始的指令時則開始盡最大的力量去握；數值停在最大值即可停止。</p>	上肢肌力	
2	<p><b>抓背測驗</b></p> <p>確認長者站姿；將一手舉高彎曲肘關節向背後延伸；另一手則由另一側肩膀下方摸向背後；使雙手在背後接觸；檢測雙手中指間的距離。</p>	上肢柔軟度	
3	<p><b>坐椅體前彎</b></p> <p>請長者坐在椅子前緣；一腳彎曲腳掌貼於地面，另一腳向前伸直腳跟著地、腳尖向上（大約 90 度）；兩手手掌互疊（中指互疊）向伸直腳延伸；測量中指至腳尖之距離。</p>	下肢柔軟度	
4	<p><b>30 秒椅子坐站</b></p> <p>請長者坐於椅子中央處，雙腳自然平放於地面，雙手交叉於胸前；長者練習數次，確認動作無誤後方可開始測驗。</p>	下肢肌耐力	
5	<p><b>單腳站立</b></p> <p>請長者單腳站立於地上，另一腳彎曲膝蓋關節，檢測單腳支撐身體平衡的時間。</p>	下肢肌力與靜態平衡	

序號	檢測項目	檢測目的	檢測方法
6	<p><b>8 英尺起身繞行</b></p> <p>請長者坐於椅子上，聽到開始後，起身快步走 2.44 公尺；檢測兩次取成績好的一次。</p>	敏捷性、動態平衡與走路能力	
7	<p><b>2 分鐘屈膝抬腳</b></p> <p>請長者輪流將單腳抬起似踏步般，膝蓋抬起至約臀部同高之高度即可放下。</p>	心肺耐力	

#### 4. 體適能檢測後專家指導與建議：

- (1) 由運動管理師向長者解釋檢測結果及建議改善事項，依個別需求提供有氧運動、增進柔軟度運動與強化肌力運動等衛教指導，以及對於經常跌倒者或者行動不便者給予平衡訓練運動建議，依照民眾的體能狀況提供不同強度與運動類型，鼓勵民眾執行建議的運動。
- (2) 運動管理師透過檢測結果讓民眾能了解自己身體機能狀況，並依檢測結果針對個人體能狀況提出適當漸進式運動方法及介入措施，如鼓勵參與健康體能課程、運動班、預防延緩與失能照護計畫等，進而改善民眾健康體能(圖 14-17)。



### 5. 體適能檢測後社區護理師追蹤個案運動狀況：

體適能檢測後每個月由社區護理師依照專家給予的運動建議追蹤個案運動執行情況，給予個案鼓勵及指導需加強的項目，並由社區運動種子人員定期播放音樂或動健康影片帶領大家一起做運動；5 個月後進行體適能後測評估(圖 18)。



圖 18.社區護理師追蹤個案運動情況

### (三) 辦理「預防及延緩失能照護計畫」課程

依地方需求選擇以長者居多、具有高度參與意願之健康服務站辦理「預防及延緩失能照護計畫」課程，每周固定時段為期 12 周課程，邀請肌耐力、自癒力種籽教師，運用系列課程模組融合自癒力與肌耐力元素，促進長者健康體能。

- 參與對象：①社區 65 歲以上長者②體適能檢測結果為衰弱長者。
- 活動地點、時間與課程內容：

活動地點	活動時間	課程綱要
油車里辦公處	9/13~12/5 每週二上午	飛躍樂齡~來去動動
觀海極品社區	9/29~12/15 每週五上午	自癒力教室~來去動動
大崁銀髮族俱樂部	9/8~12-11 每週一上午	快樂玩運動~飛躍樂齡

### (四) 辦理介入計畫社區運動課程

鼓勵長者參與健康檢查服務，從健康檢查可以瞭解目前身體機能狀況，由運動管理師依檢測結果瞭解長者身體機能與及需加強的項目，並設計適合長者的運動方案，每周固定時段為期12周課程，課程結束後執行後測。

- 參與對象①體適能檢測之衰弱長者②參與健康檢查時進行長者衰弱評估問卷篩檢結果為「遲緩」或「無力」者
- 課程內容：健康運動操作小叮嚀、坐姿彈力帶訓練、站姿彈力帶訓練、組合運動(暖身+伸展)及平衡訓練。
- 評估指標：後測檢測項目為握力與 6 公尺步行速度。

(五) 舉辦「馬偕健康日」活動

1. 每年5~11月間之擇一週六上午舉辦免費之「馬偕健康日」活動，整合院內、外專業團隊共同辦理，分別有主題區及闖關區，每場次皆設定不同主題，並提供各項宣導、檢測闖關攤位，提供長者多元性的衛教宣導、檢測及諮詢等闖關攤位(圖19)。



圖 19.馬偕健康日宣傳單張

2. 為維持社區民眾養成運動好習慣，每次健康日活動開始前邀請院內社團帶領民眾跳30分鐘健康操，帶動民眾養成規律運動習慣(圖20)。



圖 20.馬偕健康日健康暖身操

3. 強化社區民眾對規律運動及健康體能的認知，邀請講師提供系列性有關運動主題的宣導，特別將8月19日的活動主題訂為「健康體能」，另外每次健康日皆有安排運動、防跌與運動保健宣導，避免民眾因不正當的運動方式造成身體的危害(圖21、22)。

日期	衛教講座
5/13	認識健康體適能健身運動
6/17	規律運動的好處
7/22	運動保健指導
8/19	老人運動、長者防跌
9/16	健康樂活有氧
10/21	樂活運動體驗

• 活動花絮



圖 21. 5/13 認識健康體適能健身運動



圖 22. 7/22 樂活運動體驗

#### 四、強化社區行為動機與技巧，提昇社區民眾參與策略

##### (一) 辦理「預防及延緩失能照護計畫」課程

結合里辦公處、銀髮族俱樂部及社區管理委員會將活動訊息推廣出去，由社區自行號召上課學員，以團體課程反覆教學方式，搭配認知及團康遊戲，提昇上課學員健康體能認知及個人運動技能，進而養成力行實踐規律運動的習慣(圖23、24)。



圖 23.快樂玩運動、飛躍樂齡



圖 24.自癒力教室~來去動動

##### (二) 辦理社區介入計畫運動課程

透過健康檢查中心轉介符合介入計畫的學員，鼓勵學員邀請親朋好友一起來參加，利用團體力量達到運動強度，透過前後測驗評估課程介入成效，檢測項目分別是握力評估與6公尺步行速度。

1. 課程剛開始時，學員才剛做完熱身運動便累得氣喘呼呼，需要10分鐘休息喝口水後才能繼續運動，但經過兩個月運動老師反覆地帶領讓高齡者練習與操作，多數學員皆能夠跟得上老師的上課進度並享受運動的樂趣，課後學員紛紛表示很開心，能瞭解到運動對身體健康的益處。
2. 透過團康互動遊戲增加學員們的學習動力與凝聚向心力，若前後測兩項檢測結果平均進步率達5%則每人皆可獲得精美獎品，使學員健康體能進步及增加出席參與率(圖25、26)。



圖 25.團康互動小遊戲



圖 26.反應敏捷性訓練

##### (三) 辦理「快樂玩運動~飛躍樂齡」社區運動班

結合竿蓁里辦公處共同營造民眾運動安全場域，搭配專業健康管理師運動介入指導，提供多元性的功能運動及方法平衡感.....等功能性體適能的

能力；搭配認知遊戲與團體互動教學模式，更進一步提升學員認知、生活獨立自主能力以及社會參與度，提供銀髮長者及民眾安全運動環境，落實推動規律運動概念，使其達到民眾自主性、規律性運動的目標，鼓勵邀請其家人共同來運動，塑造社區規律運動之風氣，進而強化健康促進行為與預防疾病的發生(圖27、28)。



圖 27.暖身運動

圖 28.敏捷度訓練

#### (四) 「馬偕健康日」闖關卡集點活動

1. 馬偕健康日闖關區設計集點蓋章活動，民眾參加檢測後可於闖關卡蓋章，希望民眾藉由檢測活動提早發現健康問題，適時的接受醫療處置，可依闖關卡兌換宣導品並於年底成果發表會參加抽獎活動，以鼓勵性質增加民眾自我健康管理(圖29、30)。



圖 29.提供健康小教室供民眾參考

圖 30.集點闖關卡

2. 設置專屬民眾健康闖關攤位，以寓教於樂方式提供民眾多元化的衛教宣導、檢測及健康諮詢等，針對健康體能進行的闖關攤位有BMI、腰圍、血壓、骨質密度等檢測、提供健康動及新北動健康APP體驗及護理師提供健康諮詢與轉介服務(圖31、32)。

- (1) 簡易骨質密度檢測了解長者骨質健康狀況，避免因過度運動而造成不必要的傷害。
- (2) 運動管理師提供健康動體驗，親自教導長者上肢、下肢肌力訓練。
- (3) 新北動健康APP推廣，使民眾能夠藉由工具能夠記錄自己的運動狀況、營養狀況與生理數值，及有各種健康活動等資訊。
- (4) 健康諮詢設定為活動攤位的最後一關，由護理師檢視當日檢測值並

提供個別化衛教諮詢服務，視需要則予以轉介相關科別做進一步診療。



圖 31.骨質密度檢測

圖 32.健康動體驗

(五) 健康體能團隊競賽活動

1. 為凝聚社區團隊合作的氛圍，落實民眾與志工參與健康促進活動，設計「健康集點存摺簿」競賽，採集點方式進行評選，項目包括預防保健、慢性病防治、健康體能、肥胖防治、健康促進活動參與等。
2. 每項活動有不同的集點計算方式，若志工邀請社區民眾一起參與健康促進活動，也可以獲得加碼點數，社區民眾參與愈多人，點數累計愈多，於12月年度成果發表會中舉行頒獎，參與對象除志工外，也極力邀請社區民眾一同參加，以志工夥伴效應影響社區民眾共同響應健康促進活動(圖 33-36)。

	<p>(六) 評選項目及作業：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>必要條件</th> <th>內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>●團隊人數大於5人；●負責人同意參與。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>評選項目 (共5大項)</td> <td>                     1. 預防保健服務類.....P4                      2. 慢性病防治類.....P5                      3. 活躍老化類.....P6                      4. 健康體能類.....P7-9                      5. 馬偕健康日&amp;參與本院所辦理之健康促進活動.....P10-11                 </td> </tr> <tr> <td>健康服務站績優 評分原則</td> <td>依據上述指定評選項目加總點數最多團體，以各站為單位，評選前三名優勝者，若總點數相同時，由本單位裁決。</td> </tr> <tr> <td>獎勵辦法</td> <td>                     團體第一名績優健康服務站：10,000元                      團體第二名績優健康服務站：6,000元                      團體第三名績優健康服務站：3,000元                 </td> </tr> </tbody> </table> <p>★得獎團體務必由團體負責人配合核銷領獎簽收，若無法配合之團體，則一律視同放棄。</p>	必要條件	內容	●團隊人數大於5人；●負責人同意參與。		評選項目 (共5大項)	1. 預防保健服務類.....P4 2. 慢性病防治類.....P5 3. 活躍老化類.....P6 4. 健康體能類.....P7-9 5. 馬偕健康日&參與本院所辦理之健康促進活動.....P10-11	健康服務站績優 評分原則	依據上述指定評選項目加總點數最多團體，以各站為單位，評選前三名優勝者，若總點數相同時，由本單位裁決。	獎勵辦法	團體第一名績優健康服務站：10,000元 團體第二名績優健康服務站：6,000元 團體第三名績優健康服務站：3,000元
必要條件	內容										
●團隊人數大於5人；●負責人同意參與。											
評選項目 (共5大項)	1. 預防保健服務類.....P4 2. 慢性病防治類.....P5 3. 活躍老化類.....P6 4. 健康體能類.....P7-9 5. 馬偕健康日&參與本院所辦理之健康促進活動.....P10-11										
健康服務站績優 評分原則	依據上述指定評選項目加總點數最多團體，以各站為單位，評選前三名優勝者，若總點數相同時，由本單位裁決。										
獎勵辦法	團體第一名績優健康服務站：10,000元 團體第二名績優健康服務站：6,000元 團體第三名績優健康服務站：3,000元										

圖 33.集點存摺簿

圖 34.活動項目與獎勵辦法

<p>4 健康體能類</p> <p>指標：鼓勵參與戶外健康體能活動，建立健康體能的生活型態。</p> <p>一、活動類型：健走、登山、路跑、自行車...等，其他活動類型請先洽詢主辦單位審核認定是否符合。</p> <p>二、各類活動時程或距離：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>活動類型</th> <th>健走</th> <th>路跑</th> <th>自行車</th> <th>登山</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>時間/路程</td> <td>≥2公里</td> <td>≥1公里</td> <td>≥2公里</td> <td>≥1小時</td> </tr> <tr> <td>記錄方式</td> <td colspan="4">線上填寫活動記錄表及上傳照片</td> </tr> </tbody> </table> <p>三、活動流程： (報名) ■服務站抽籤→推選領隊→繳交活動組報名表→領取「活動布條」→活動開始 (執行活動) ■執行健康體能活動→拍攝活動照片(兩張不同地點)→記錄體能活動→每月初回傳記錄表及上傳照片→本月活動結束</p>	活動類型	健走	路跑	自行車	登山	時間/路程	≥2公里	≥1公里	≥2公里	≥1小時	記錄方式	線上填寫活動記錄表及上傳照片				<p>106年馬偕健康日 點數 蓋章處【加碼】</p> <table border="1"> <tr> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> </tr> <tr> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> </tr> <tr> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> </tr> <tr> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> </tr> <tr> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> <td>蓋章</td> </tr> <tr> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> <td>日期</td> </tr> </table>	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	日期	日期	日期	日期	日期	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	日期	日期	日期	日期	日期	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	日期	日期	日期	日期	日期
活動類型	健走	路跑	自行車	登山																																										
時間/路程	≥2公里	≥1公里	≥2公里	≥1小時																																										
記錄方式	線上填寫活動記錄表及上傳照片																																													
蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章																																										
日期	日期	日期	日期	日期																																										
蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章																																										
日期	日期	日期	日期	日期																																										
蓋章	蓋章	蓋章	蓋章	蓋章																																										
日期	日期	日期	日期	日期																																										

圖 35.集點存摺簿\_健康體能類

圖 36.集點存摺簿\_民眾加碼

3. 邀集社區民眾或親朋好友參與戶外運動，利用小組團體競賽方式，提升志工與民眾的健康體能，藉此塑造社區運動風氣並設有獎勵機制，有關健康體能競賽項目說明如下(圖 37-40)：

- (1) 活動類型：健走、登山、路跑及自行車等健康安全性的活動。
- (2) 活動流程：執行健康體能活動→拍攝兩張不同地點活動照片→紀錄體能活動→每月回傳紀錄表
- (3) 對象：鼓勵社區志工邀請民眾共同參與，該團隊中參與民眾總人數需達 60%、志工需達 40%。
- (4) 頻率：執行健康體能活動，至少 1 週 1 次且維持兩個月以上。
- (5) 獎勵：健康集點加倍送，依照各團隊參與健康體能活動積極度給予點數獎勵。

團隊參與健康體能每月總次數	點數
6-10次	5點
11-15次	10點
16-20次	15點
21-25次	20點
25次以上	25點

• 活動花絮



(六) 舉辦「舞動銀髮、享壽樂活」健康活力秀

1. 為了增進髮長者長才與活力、運動的可近性、增加運動動機、加強社會參與及發揮社區民眾創意，邀請社區 60 歲以上社區團體組隊，以健康促進競賽活動為主題，有健康操、太極拳、讚美操、排舞、樂器演奏等健康表演方式(圖 41-43)。
2. 前三名隊伍可獲得獎狀、豐富獎品及獎金，並邀請第一名團體於年度

成果發表會中加碼演出，以鼓勵方式提昇自我成就感，從活動前的準備與活動中的表現，個個展現最棒、最有活力的一面，獲得極大的肯定與鼓勵。

### 3. 活動日期、地點：

行政區	日期	活動地點
淡水區	11/18(六)	淡水馬偕紀念醫院
八里區	10/24(二)	八里下庄市民活動中心
三芝區	11/8(三)	三芝區農會

#### • 活動花絮



圖 41.三芝區長者活力秀競賽



圖 42.八里區長者活力秀競賽

圖 43.淡水區長者活力秀競賽

## 五、調整健康服務方向

### (一) 社區健康需求調查

為提供民眾更完善的健康體能效益，養成民眾規律運動的習慣，深入調查社區健康體能的需求，依需求評估結果辦理相關課程或體能競賽活動，為落實年度計畫及執行成效，每年視需要調整服務方針，建立民眾期望的健康促進方案。

### (二) 提供民眾可近性資源運用

由本院與公部門、衛生所及里辦公處合作，積極推動資源共享，持續拓展社區健康服務站，將健康促進訊息傳遞至健康服務站，使社區民眾增進健康識能，推廣自主健康體能之管理。

### (三) 提供運動健康諮詢服務

邀請運動管理師提供運動指導與衛教諮詢服務，透過個別化服務提升民眾規律運動行為，促使民眾主動參與社區健康促進活動，倡導預防勝於治療營造生活化的運動環境。

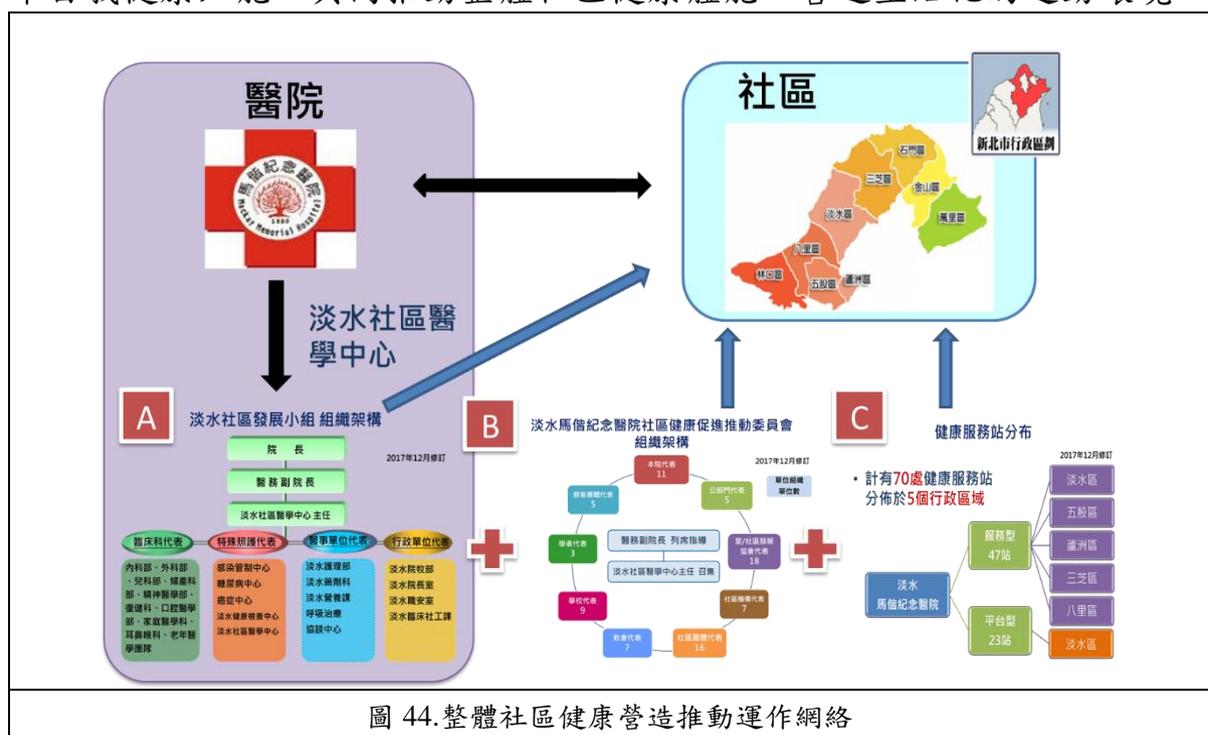
### (四) 增加社區民眾及長者自我認同與建立信心

為增加社區長者表演樂趣與自我參與認同感，邀請各區「舞動銀髮、享壽樂活」銀髮族健康活力秀競賽活動第一名團體，於本院社區健康促進成果發表會進行表演，並接受公開表揚。

## 肆、規劃與執行過程之領導與動員：

### 一、整體社區健康營造推動運作網絡

本院推動社區健康促進服務以「淡水社區醫學中心」為主責單位，配合國家政策以多元觸角深入社區，瞭解社區民眾健康需求，推動社區健康促進服務事工，長期以來有院長、副院長肯定與大力支持，藉著社區健康營造策略，持續拓展組織網絡，至 106 年底止，在院內與 24 個健康營造專業團體組成「淡水社區發展小組」、在院外成立「淡水馬偕紀念醫院社區健康促進推動委員會」與 70 個社區團體組織單位合作，另與地方機構團體合作設立 70 處「健康服務站」，同時賦權社區在地的志工參與執行健康促進活動，建立健康體能社區推動運作網絡(圖 44)，以多元模式舉辦相關健康促進活動增進民眾自我健康知能，共同推動整體社區健康體能、營造生活化的運動環境。



## 二、健康體能社區推動運作組織網絡

本計畫整合社區健康營造運作網絡，包括公部門、社區發展協會、社區組織、教會及社區機構等 24 個單位，結合院外健康運動管理顧問及有健康促進業務相互連結的社區單位，院內服務人力包括復健科、家醫科、淡水健檢中心及社區醫學中心等工作人員，職類有醫師、護理師、管理師及社工師等，以共同合作模式推動社區民眾健康衛教宣導、健康檢測、專業健康諮詢服務，鼓勵民眾積極建立自我健康照護行為，深耕社區民眾健康體能觀念(圖 45)。

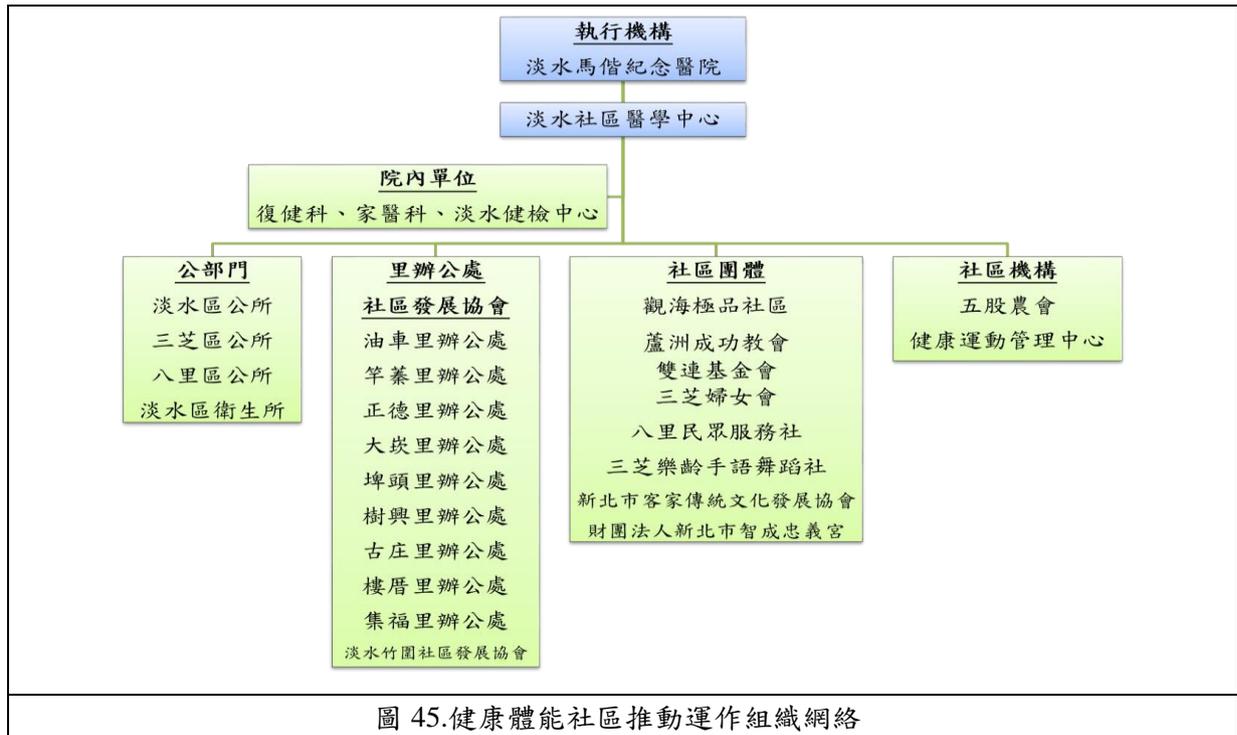


圖 45. 健康體能社區推動運作組織網絡

## 三、投入資源

本院辦理運動系列課程（預防及延緩失能照護計畫、銀髮族介入計畫運動班）、團體競賽（銀髮族健康活力秀、健康體能團體競賽）、馬偕健康日（講座與闖關活動）等健康促進活動，合計約編列 45 萬元於推動健康促進課程、健康體能團體競賽、馬偕健康日活動經費，經費來源包括接受政府補助款、醫院經費編列等如下表所示。

- (一) 醫院經費編列：醫院單位預算編列有關規律運動項目，包括健康體能團體競賽、健康活力秀優勝獎金及獎狀、健康活力秀保險費與參加獎品、健康體能布條製作費用、健康集點存摺簿印刷費、郵電費等年度醫院補助經費合計 10 萬元。
- (二) 承接政府計畫案：包括健康體能宣導講座講師費、運動系列課程講師費、問卷調查訪問費、課程所需的文具紙張費、交通費用及雜支費等經費合計約 35 萬元。

伍、計畫成效(標的族群之接受度與參與率、計畫目標達成情形)：

一、106 年辦理健康體能衛教宣導活動，共計 97 場次 6,173 人次參與，目標達成率為 121.3%及 123.5% (目標值：80 場次 5,000 人次)。

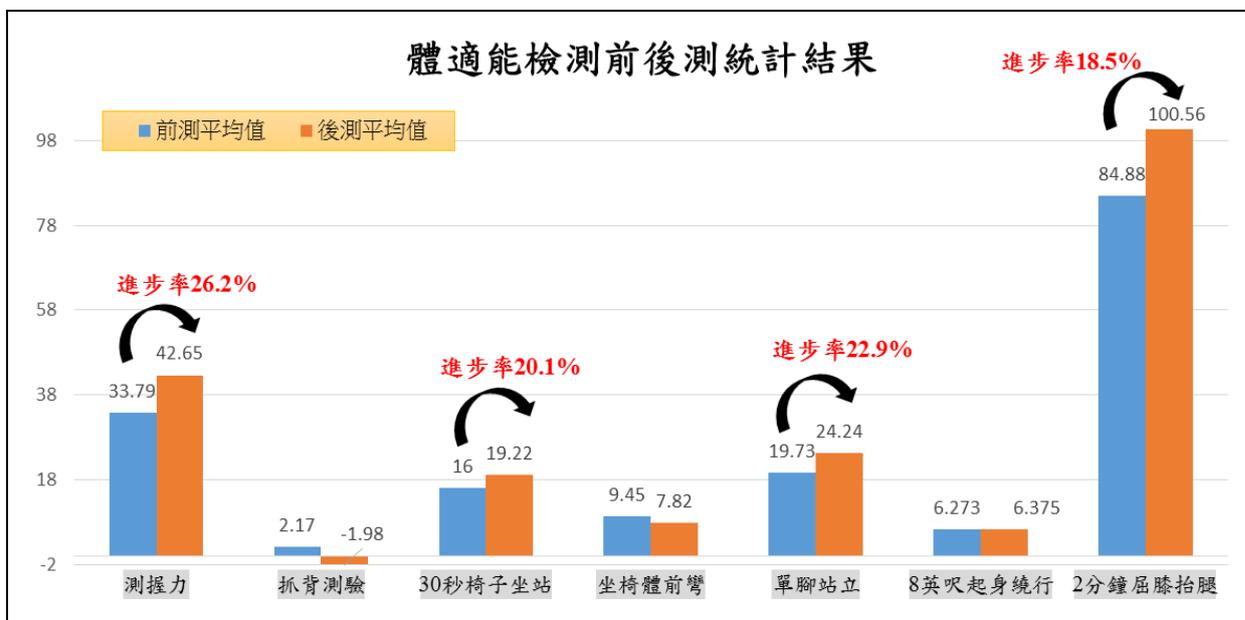


二、長者體適能檢測項目前後測進步率

(一) 體適能檢測分別於 5 個社區健康服務站各舉辦 10 場次檢測，共 81 人參與檢測，34 人完成前後測評估；完成率 42.0%，自覺健康狀態由 6.35 分上升至 7.07 分(滿分 10 分)，由運動管理師指導建議改善項目後，有 56.3% 的學員表示運動自我效能有提升。

(二) 體適能檢測項目 7 項中有 5 項進步率達 15% 以上(如下表、圖)，目標達成率為 166.7% (目標值：至少有 3 項平均進步率達 15% 以上)，進步率依序為握力檢測最高 26.2%、單腳站立測試 22.9%、30 秒椅子坐站為 20.1%、2 分鐘屈膝抬腿為 18.5%；後測檢測結果顯示上下肢肌力、平衡能力、行走能力提升。

檢測項目	前測平均值	後測平均值	進步率
• 握力檢測(Kg)	33.79	42.65	+26.2%
• 抓背測驗(cm)	2.17	-1.98	-191.2%
• 30 秒椅子坐站	16.00	19.22	+20.1%
• 坐椅體前彎(cm)	9.45	7.82	-20.8%
• 單腳站立測試	19.73	24.24	+22.9%
• 8 英呎起身繞行	6.2729	6.375	-1.6%
• 2 分鐘屈膝抬腳	84.88	100.56	+18.5%

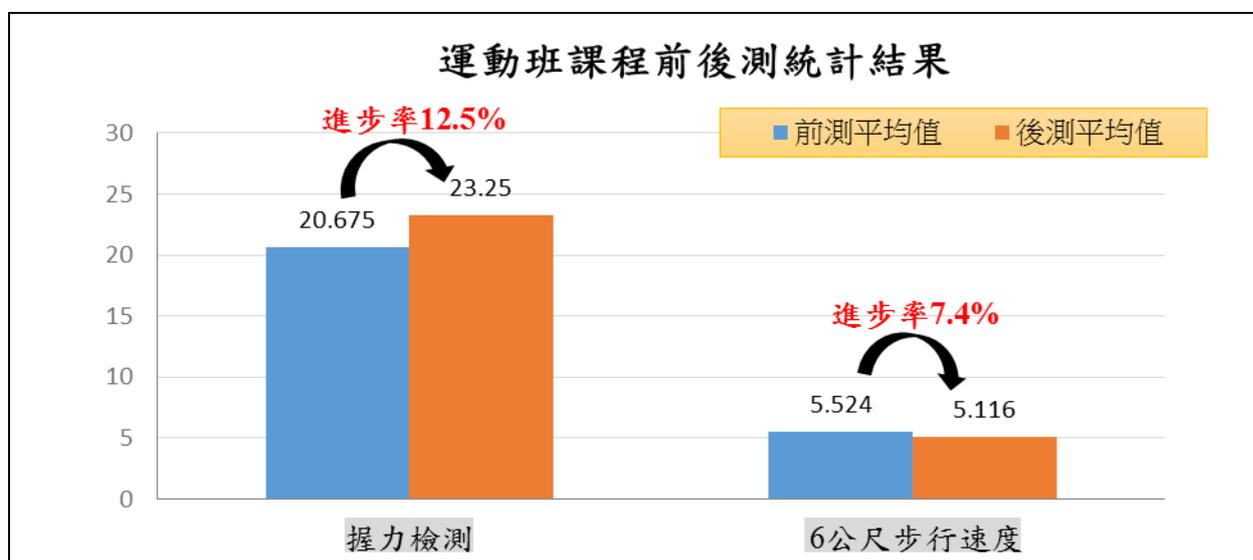


三、辦理「預防及延緩失能照護計畫課程」，服務對象以衰弱老人為主，總堂數12週，每次2小時，服務人數共73人，平均參與達92.7%，目標達成率為100.8% (目標值：平均參與率92%)。

區域	村里	服務對象	服務人數	參與率
淡水區	竹圍里	衰弱老人班	24	91%
淡水區	油車里	衰弱老人班	26	96%
八里區	大崁里	衰弱老人班	23	91%

四、辦理「介入計畫社區運動班課程」，活動參與長者人數共計21人，透過前後測驗瞭解長者健康狀況，檢測項目分別是握力評估與6公尺步行速度，平均進步率為9.95%，目標達成率為124.4% (目標值：平均進步率8%)。

檢測項目	前測平均值	後測平均值	進步率
· 握力檢測	20.675	23.25	+12.5%
· 6公尺步行速度	5.524	5.116	+7.4%

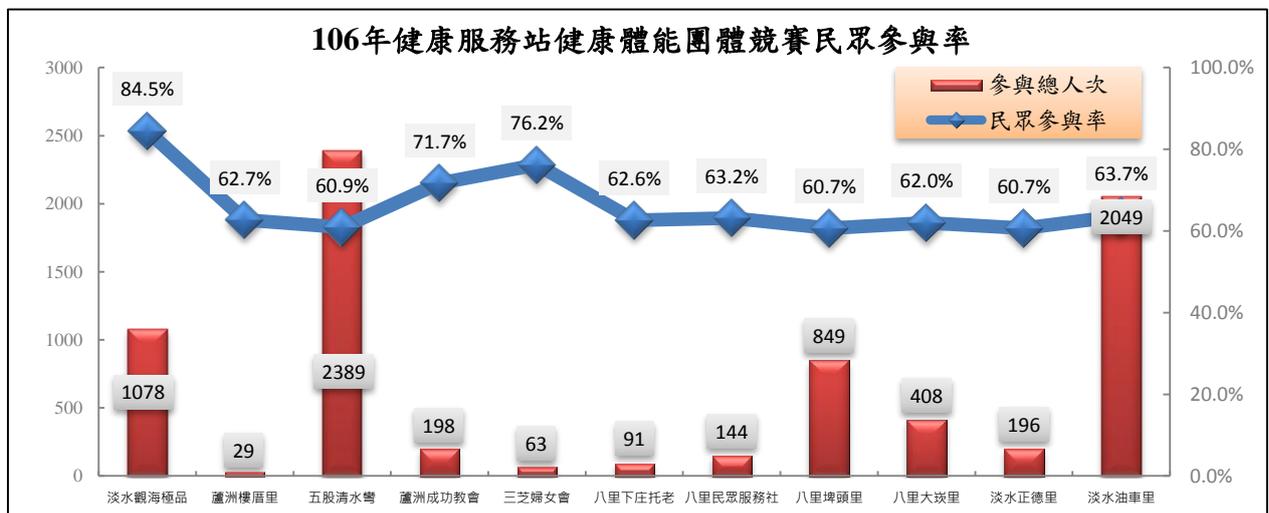


五、辦理銀髮族健康活力秀~「舞動銀髮、享壽樂活」，分別於淡水區、三芝區及八里區辦理三場次，表演團隊共有 17 組隊伍參加、長者參與率 82.8%，目標達成率為 113.3%及 103.5% (目標值:表演團隊需達 15 隊、長者參與率 80%)。

行政區	日期	活動地點	參賽隊伍數	人數/長者參與率
淡水區	11/18(六)	淡水馬偕紀念醫院	6	89 人/82.0%
八里區	10/24(二)	八里下庄市民活動中心	5	69 人/84.1%
三芝區	11/8(三)	三芝區農會	6	91 人/82.4%

#### 六、健康體能團體競賽活動－健康體能項目類

(一) 從 106 年 5 月到 10 月份，為期半年的活動，共計有 11 個隊伍參與，參與志工總計 3,024 人次、民眾總計 4,915 人次參與，每隊民眾平均參與率為 66.2%，目標達成率為 110%及 110.3% (目標值:參賽團隊需達 10 隊、每隊參與民眾與志工人數比例，民眾參與率需佔 60%)。



(二) 累積數量活動以健走最多次合計 327 次，其次為舞蹈合計 76 次，整體活動的成效合計耗用了 450 小時，走了將近 1000 公里，全部活動合計消耗卡路里超過 15 萬卡。

七、106 年馬偕健康日活動辦理共計 7 場次 2,543 人次，滿意度達 92.4%，目標達成率為 100%及 102.7% (目標值:辦理 7 場次、活動滿意度達 90%)。



## 陸、本計畫之整體價值：

### 一、創新性

本院創新規劃一系列健康體能方案，包含運動系列課程（預防及延緩失能照護計畫、銀髮族介入計畫運動班）、團體競賽（銀髮族健康活力秀、健康體能團體競賽）、馬偕健康日（講座與闖關活動）等，將上述方案整合成為套裝活動，以健康服務站志工號召民眾組成團體參與各項健康體能競賽活動，運用團體成員參與各項活動次數或競賽表演等方式累積點數，以累積點數高低換取團體獎勵。藉由累積點數的行銷手法，創造民眾的行為動機以增加活動參與率，將規律運動導入日常生活中。此外，透過累積點數方式，使民眾全員動起來達到健康行為的改變，讓參與者瞭解運動其實很簡單，大家一起瘋運動，達到持續營造健康運動生活環境。

### 二、重要性

為持續增進民眾健康，未來將非傳染疾病的四大共同危險因子不健康飲食、身體活動不足、吸菸及不當飲酒等相關議題作為健康促進營造策略以降低非傳染性疾病的發生率。同時，在國內積極推動長照 2.0 此時，銜接長者初級預防、活躍老化，以提升健康生活品質。因此，藉由規律、漸進式的運動諮詢介入，增加長者身體活動量及肌力，確實可減少長者跌倒與預防失能，這不僅可提高長者生活品質，也能減輕家庭及社會照顧的負擔，更能減少醫療資源的耗費，期待在政府與國人的努力下，讓我們的民眾享受好生活。

### 三、未來性與推廣性

以醫院做為基石下結合當地重要組織、團體及專業人員共同深耕社區，看見民眾對社區健康服務站整體滿意度達 93.3%，顯示民眾對於本院推廣健康營造之肯定與支持。本院將參考第一年度執行成果與推動過程中彙整各方面的建議進行檢討與修正，作為制訂第二年計畫之參考依據，未來也可將此健康體能相關活動方案推廣至其他社區據點，如里辦公處、社區關懷據點、銀髮族俱樂部、教會及社區大廈等地區。

本計畫藉由健康政策、支持性環境下，運用社區健康服務站集點競賽活動方式，以在地志工在社區的影響力牽動民眾一同來參與，透過多元管道方式傳遞健康訊息，從個人、家庭到社區全面推廣，著實增加大家規律運動效益，進而提昇國人落實生活化運動，達到生活型態的改善與健康行為的改變。

未來將秉持在既有良好基礎上，投入更多心力與社區組織建立合作夥伴關係，動員團隊資源邀請有意願的民眾培訓成為在地社區運動師資，運用社區運動師資強化民眾自發性的規律運動習慣，並鼓勵社區自組運動社團，使民眾從為“個人健康取向而運動”，提升至“為喜歡運動而運動”的健康價值。

## 柒、參考文獻

- 一、內政部統計處（2017）。內政部：去年國人平均壽命達 80 歲。取自 [https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_news/news\\_detail.aspx?type\\_code=02&sn=12772](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=12772)
- 二、衛生福利部國民健康署（2015）。民國 104 年中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查成果報告。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=108>
- 三、教育部體育署（2017）。中華民國 106 年運動現況調查。取自 [http://163.28.52.112/Apps/TIS08/TIS0801M\\_01V1.aspx?MENU\\_CD=M07&ITEM\\_CD=T01&MENU\\_PRG\\_CD=12&LEFT\\_MENU\\_ACTIVE\\_ID=26](http://163.28.52.112/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=12&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=26)
- 四、衛生福利部（2014）。103 年國人死因統計結果。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-20438-1.html>