

109 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：跨團隊合作類

投稿主題：Hold 健康－以跨團隊合作模式，打造全方位健康日營
造心生活



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：	1
一、計畫目的	1
二、具體目標	2
三、測量方法	2
參、策略規劃與執行狀況：	3
一、訂定健康生活化相關政策	3
二、營造支持性社會環境	3
三、增進社區民眾參與的策略	5
四、強化行為動機與技巧之設計	9
五、加強提供相關照護服務	10
肆、規劃與執行過程之領導與動員：	11
一、社區健康促進推動運作網絡	11
二、馬偕健康日運作組織網絡－跨部門合作	12
三、投入資源	12
伍、計畫成效(標的族群之參與率、計畫目標達成情形)：	12
陸、整體價值：	12
一、創新性	14
二、重要性	14
三、未來性與推廣性	15
柒、參考文獻	15

Hold 健康－以跨團隊合作模式，打造全方位健康日營造心生活

壹、背景分析(問題現況、資源、文獻回顧)：

我國已於 1993 年成為高齡化社會，2018 年達到高齡社會，推估將於 2026 年邁入超高齡社會，2065 年每 10 人中，約有 4 位是 65 歲以上老年人口，而此 4 位中即有 1 位是 85 歲以上之超高齡老人，面對社會結構高齡化的轉變，在飲食、醫療照護、服藥、居家安全、疾病、運動休閒等議題上的需求將面臨更多的挑戰。

高齡社會中，對於如何營造老人良好的生活空間和照顧環境，使老人得以安養天年，更是考驗著政府相關對策的能力及條件。內政部統計調查指出，2018 年台灣平均餘命為 80.7 歲，不健康生存年數為 8.41 年。預計未來不健康生存年數仍會持續增加，如何養成民眾健康生活型態，縮短不健康的生存年數是國人應該重視的問題。

人是社區的核心，健康是人的基本權利，健康不再只是身體沒有疾病，更是個人擁有完整的社會功能及完成生命週期中的任務。擁有健康不再只是靠個人的努力而已，更需要有支持性環境，以促使民眾擁有健康的生活型態（衛生福利部國民健康署，2019）。

為創造支持性環境，2009 年本院以“大手牽小手”為主題，結合新北市衛生局及淡水區公所，展開第一場於院內舉辦之社區型活動；2011 年承接衛生福利部國民健康署『100 年度社區健康營造計畫』，為辦理健康體位管理營造友善及健康支持性環境，結合新北市淡水區當地資源，以“馬偕健康日”為系列性主題，與院內外單位跨團隊合作模式共同舉辦年度固定性之活動，廣邀淡水、五股、蘆洲、八里及三芝等五個行政區的社區民眾一同參與。每個月活動內容搭配計畫營造議題安排健康宣導講座，以寓教於樂方式安排闖關攤位及檢測項目。馬偕健康日辦理迄今已歷時 9 年，為帶動地方民眾健康意識及風氣，場次從一年 4 場增加至 8 場；闖關檢測活動從 7 個攤位擴增至 22 個攤位，提供民眾身、心、靈之健康照顧，讓民眾於參加活動過程中獲得自我照顧健康知識與技巧。更在每年 12 月舉辦成果發表會感謝健康日參與單位並頒發感謝狀，同時邀請年度競賽活動表現優異者加碼演出並頒發獎狀與獎金，增加長者個人成就感；為提升民眾參與度，也舉辦摸彩活動，年度健康日系列活動在成果發表會後畫下完美句點。

貳、計畫目的、具體目標與測量方法：

一、計畫目的

有鑒於院方調查指出就醫民眾平均 4 位中即有 1 位為長者，為有效預防延緩老化及疾病所帶來之病痛，醫療不再只是提供疾病治療，更該積極提升民眾健康狀態，因此以醫院為中心創造健康促進支持性環境，將醫療提升至

各面向健康照護；自 2011 年開始辦理馬偕健康日，每年配合國健署推動的議題，於 5-11 月間每個月擇一個週六上午舉辦免費之「馬偕健康日」活動，整合院內專業團隊及院外公部門等相關組織共同合作辦理。每場健康日均設計不同主題，提供民眾多元性的健康宣導講座、健康識能闖關遊戲、生理檢測及專業諮詢等服務。馬偕健康日已歷經 9 年，內容不斷更新，包括身、心、靈之全方位健康把關；期待健康日系列性活動，能增進民眾的健康狀態，進而建立良好健康認知及執行動機，以達成計劃目的。

二、具體目標

整合院內外合作單位及相關資源，以醫院為基礎深入社區推廣健康促進活動，促使社區民眾兼具良好健康觀念，身體力行養成生活好習慣，擬定具體目標如下：

目標 1：108 年度舉辦健康日系列活動

- (1) 跨團隊合作單位達 30 個單位
- (2) 年度民眾參與 4 場(含)以上健康日之比率達 10%
- (3) 民眾參與健康日活動滿意度達 90%

目標 2：108 年度民眾接受情緒壓力檢測(HRV)結果異常者，接受心理諮商師諮詢比例達 30%

目標 3：108 年度民眾參加馬偕健康日接受生理量測數值異常之改善成效

- (1) 血壓異常進步至正常範圍達 10%
- (2) BMI 異常進步至正常範圍達 5%
- (3) 腰圍異常進步至正常範圍達 10%
- (4) 血糖異常進步至正常範圍達 5%

目標 4：108 年度民眾接受生理量測，因檢測值異常接受專業諮詢轉介就醫人次比率達 5%

三、測量方法

目標 1 測量方法：(1)統計 108 年度參與馬偕健康日跨團隊合作單位之總數。

(2)108 年度辦理 8 場次馬偕健康日，依民眾參與次數加總 4 場(含)以上之人數為分子，以年度參與之全數民眾為分母；參與 4 場(含)以上之比率為： $\frac{\text{參與次數加總 4 場(含)以上之人數}}{\text{參與之全數民眾}} \times 100\%$ 。

(3)依 5 分法滿意度每份各項得分結果計算，分子為每份調查達滿意程度百分比加總，分母為總份數，滿意度為每份達滿意程度百分比加總/總份數 $\times 100\%$ 。

目標 2 測量方法：以民眾接受情緒壓力檢測(HRV)人次計算，依情緒壓力檢測(HRV)異常者接受心理諮商之人數加總為分子；民眾接受情緒壓力檢測(HRV)人次加總為分母；情緒壓力檢測

(HRV)異常且接受心理諮商人次加總/接受情緒壓力檢測
(HRV)人次加總×100%。

目標 3 測量方法：依民眾參與全年度活動達 2 次(含)以上為篩選對象，計算第一次與最後一次檢測結果，各項測量方法如下：

(1)血壓異常：血壓量測值第一次異常與最後一次正常之人數/量測 2 次(含)以上血壓總人數×100%。

(2)BMI 異常：BMI 量測值第一次異常與最後一次正常之人數/量測 2 次(含)以上 BMI 總人數×100%。

(3)腰圍異常：腰圍量測值第一次異常與最後一次正常之人數/量測 2 次(含)以上腰圍總人數×100%。

(4)血糖異常：血糖量測值第一次異常與最後一次正常之人數/量測 2 次(含)以上血糖總人數×100%。

目標 4 測量方法：民眾接受量測服務檢測值為異常，接受專業諮詢轉介就醫人次為分子，每場次民眾接受專業諮詢服務加總人次為分母；轉介就醫人次/接受專業諮詢服務總人次×100%。

參、策略規劃與執行狀況：

一、訂定健康生活化相關政策

(一) 本院與社區組織團體溝通與合作：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，對內結合與健康營造相關專業團隊，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。



(二) 設計健康日活動闖關集點卡，明訂及公告活動辦法，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參與團體感謝狀。

二、營造支持性社會環境

(一) 每月依不同健康日主題製作文宣及宣導

1.每場依主題製作馬偕健康日健康宣導講座、健康服務站團體競賽、長者健康活力秀等宣傳海報(圖4-11)，作為公開場域張貼宣傳之用途。

 <p>活動日期：108年6月15日 8:30-11:30 活動地點：淡水馬偕醫院 馬偕樓一樓大廳</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>講者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>開幕與帶動</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:35</td> <td>主管致詞</td> <td>家庭醫學科 蔡欣雅 主任</td> </tr> <tr> <td>09:35-10:05</td> <td>"菸"、"酒"、"人"不迷</td> <td>家庭醫學科 李俊明 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:05-10:30</td> <td>戒烟藥介紹</td> <td>淡水鎮中 科 李益勝 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:30-11:00</td> <td>預防癌症與本國癌症預防不打折</td> <td>淡水江、學 郭維廷 老師</td> </tr> <tr> <td>11:00-11:30</td> <td>菸草不棄來，心願好事成</td> <td>淡水江、學 郭維廷 老師</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>引導促進主題攤位</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕紀念醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	講者	09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社	09:30-09:35	主管致詞	家庭醫學科 蔡欣雅 主任	09:35-10:05	"菸"、"酒"、"人"不迷	家庭醫學科 李俊明 醫師	10:05-10:30	戒烟藥介紹	淡水鎮中 科 李益勝 醫師	10:30-11:00	預防癌症與本國癌症預防不打折	淡水江、學 郭維廷 老師	11:00-11:30	菸草不棄來，心願好事成	淡水江、學 郭維廷 老師	08:30-11:30	引導促進主題攤位		 <p>活動時間：108年6月15日 8:30-11:30</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>講者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:00-09:30</td> <td>身體動一點-韻美操</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:35</td> <td>致詞</td> <td>淡水社 醫學中心 洪水川-任 主任</td> </tr> <tr> <td>09:35-10:10</td> <td>【聽-3聲，健康不打折】 呼吸器護理</td> <td>呼吸器科 洪瑞祥 32病房 護理師</td> </tr> <tr> <td>10:10-10:50</td> <td>【愛的決定-認識病人由權立法後院轉院、控】</td> <td>護理部 護理組長</td> </tr> <tr> <td>10:50-11:30</td> <td>【樂活健康多 健康好身體】</td> <td>淡水大學 郭維廷 老師</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>健康2-樓 攤位1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕紀念醫院社區醫學中心</p>	時間	活動內容	講者	09:00-09:30	身體動一點-韻美操	淡水康美護理社	09:30-09:35	致詞	淡水社 醫學中心 洪水川-任 主任	09:35-10:10	【聽-3聲，健康不打折】 呼吸器護理	呼吸器科 洪瑞祥 32病房 護理師	10:10-10:50	【愛的決定-認識病人由權立法後院轉院、控】	護理部 護理組長	10:50-11:30	【樂活健康多 健康好身體】	淡水大學 郭維廷 老師	08:30-11:30	健康2-樓 攤位1		 <p>活動時間：108年7月13日 8:30-11:30 《活動程序表》</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>主辦單位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>身體動一點-韻美操</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:35</td> <td>主管致詞</td> <td>老年醫學科 曹祥洗 主任</td> </tr> <tr> <td>09:35-10:00</td> <td>老年學科自門診介紹</td> <td>老年醫學科 曹祥洗 主任</td> </tr> <tr> <td>10:00-10:10</td> <td>長照資源與自門診介紹</td> <td>長照部 吳和興 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:10-10:40</td> <td>精采舞劇白、運動有色彩</td> <td>淡江大學</td> </tr> <tr> <td>10:40-11:05</td> <td>護身起學-預防老年骨質疏鬆</td> <td>家庭醫學科 張宇辰 醫師</td> </tr> <tr> <td>11:05-11:30</td> <td>中醫藥諮詢自門診介紹</td> <td>中醫部 高麗娟 醫師</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>健康促進主題攤位</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕紀念醫院社區醫學中心</p>	時間	活動內容	主辦單位	09:15-09:30	身體動一點-韻美操	淡水康美護理社	09:30-09:35	主管致詞	老年醫學科 曹祥洗 主任	09:35-10:00	老年學科自門診介紹	老年醫學科 曹祥洗 主任	10:00-10:10	長照資源與自門診介紹	長照部 吳和興 醫師	10:10-10:40	精采舞劇白、運動有色彩	淡江大學	10:40-11:05	護身起學-預防老年骨質疏鬆	家庭醫學科 張宇辰 醫師	11:05-11:30	中醫藥諮詢自門診介紹	中醫部 高麗娟 醫師	08:30-11:30	健康促進主題攤位		 <p>活動日期：108年8月17日 8:30-11:30 活動地點：淡水馬偕醫院 馬偕樓一樓大廳</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>講者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>開幕與帶動</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:35</td> <td>主管致詞</td> <td>護理部 蔡欣雅 主任</td> </tr> <tr> <td>09:35-10:10</td> <td>促進老人體能成</td> <td>淡水江、學 郭維廷 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:10-10:50</td> <td>非酒精性脂肪肝-從預防到治療</td> <td>醫學部 蔡欣雅 主任</td> </tr> <tr> <td>10:50-11:30</td> <td>預防跌老</td> <td>淡水江、學 郭維廷 醫師</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>引導促進主題攤位</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕紀念醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	講者	09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社	09:30-09:35	主管致詞	護理部 蔡欣雅 主任	09:35-10:10	促進老人體能成	淡水江、學 郭維廷 醫師	10:10-10:50	非酒精性脂肪肝-從預防到治療	醫學部 蔡欣雅 主任	10:50-11:30	預防跌老	淡水江、學 郭維廷 醫師	08:30-11:30	引導促進主題攤位	
時間	活動內容	講者																																																																																														
09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:35	主管致詞	家庭醫學科 蔡欣雅 主任																																																																																														
09:35-10:05	"菸"、"酒"、"人"不迷	家庭醫學科 李俊明 醫師																																																																																														
10:05-10:30	戒烟藥介紹	淡水鎮中 科 李益勝 醫師																																																																																														
10:30-11:00	預防癌症與本國癌症預防不打折	淡水江、學 郭維廷 老師																																																																																														
11:00-11:30	菸草不棄來，心願好事成	淡水江、學 郭維廷 老師																																																																																														
08:30-11:30	引導促進主題攤位																																																																																															
時間	活動內容	講者																																																																																														
09:00-09:30	身體動一點-韻美操	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:35	致詞	淡水社 醫學中心 洪水川-任 主任																																																																																														
09:35-10:10	【聽-3聲，健康不打折】 呼吸器護理	呼吸器科 洪瑞祥 32病房 護理師																																																																																														
10:10-10:50	【愛的決定-認識病人由權立法後院轉院、控】	護理部 護理組長																																																																																														
10:50-11:30	【樂活健康多 健康好身體】	淡水大學 郭維廷 老師																																																																																														
08:30-11:30	健康2-樓 攤位1																																																																																															
時間	活動內容	主辦單位																																																																																														
09:15-09:30	身體動一點-韻美操	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:35	主管致詞	老年醫學科 曹祥洗 主任																																																																																														
09:35-10:00	老年學科自門診介紹	老年醫學科 曹祥洗 主任																																																																																														
10:00-10:10	長照資源與自門診介紹	長照部 吳和興 醫師																																																																																														
10:10-10:40	精采舞劇白、運動有色彩	淡江大學																																																																																														
10:40-11:05	護身起學-預防老年骨質疏鬆	家庭醫學科 張宇辰 醫師																																																																																														
11:05-11:30	中醫藥諮詢自門診介紹	中醫部 高麗娟 醫師																																																																																														
08:30-11:30	健康促進主題攤位																																																																																															
時間	活動內容	講者																																																																																														
09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:35	主管致詞	護理部 蔡欣雅 主任																																																																																														
09:35-10:10	促進老人體能成	淡水江、學 郭維廷 醫師																																																																																														
10:10-10:50	非酒精性脂肪肝-從預防到治療	醫學部 蔡欣雅 主任																																																																																														
10:50-11:30	預防跌老	淡水江、學 郭維廷 醫師																																																																																														
08:30-11:30	引導促進主題攤位																																																																																															
<p>圖 4. 5月高齡友善</p>	<p>圖 5. 6月菸害防制</p>	<p>圖 6. 7月成功老化</p>	<p>圖 7. 8月健康體能促進</p>																																																																																													
 <p>活動日期：108年9月21日 活動時間：8:30-11:30 活動地點：淡水馬偕醫院 馬偕樓一樓大廳</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>講者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>開幕與帶動</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:40</td> <td>主管致詞</td> <td>神經科醫師 吳文雄 醫師</td> </tr> <tr> <td>09:40-10:20</td> <td>國際失智症月 開幕式</td> <td>神經科醫師 吳文雄 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:10-10:50</td> <td>聯手防跌，防失智 衛教宣導</td> <td>八里區衛生所 林文雄 醫師</td> </tr> <tr> <td>10:50-11:30</td> <td>閉幕致詞</td> <td>淡水江、學 郭維廷 老師</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>健康促進主題攤位</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕紀念醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	講者	09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社	09:30-09:40	主管致詞	神經科醫師 吳文雄 醫師	09:40-10:20	國際失智症月 開幕式	神經科醫師 吳文雄 醫師	10:10-10:50	聯手防跌，防失智 衛教宣導	八里區衛生所 林文雄 醫師	10:50-11:30	閉幕致詞	淡水江、學 郭維廷 老師	08:30-11:30	健康促進主題攤位		 <p>日期：108年10月19日 時間：8:30-11:30 地點：淡水馬偕醫院 馬偕樓一樓大廳</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>講者</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>開幕與帶動</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>09:30-09:40</td> <td>主管致詞</td> <td>家庭醫學科 蔡欣雅 主任</td> </tr> <tr> <td>09:40-10:00</td> <td>均衡飲食 我的選擇</td> <td>家庭醫學科 蔡欣雅 主任</td> </tr> <tr> <td>10:00-10:30</td> <td>預防失智與營養</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>10:30-10:40</td> <td>閉幕致詞</td> <td>淡水康美護理社</td> </tr> <tr> <td>08:30-11:30</td> <td>健康促進主題攤位</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	講者	09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社	09:30-09:40	主管致詞	家庭醫學科 蔡欣雅 主任	09:40-10:00	均衡飲食 我的選擇	家庭醫學科 蔡欣雅 主任	10:00-10:30	預防失智與營養	淡水康美護理社	10:30-10:40	閉幕致詞	淡水康美護理社	08:30-11:30	健康促進主題攤位		 <p>108年第六屆淡水區(踏車)「舞動銀髮、享樂樂活」健康活力秀</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>主辦單位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:30-09:00</td> <td>開幕致詞及貴賓介紹</td> <td></td> </tr> <tr> <td>09:00-09:05</td> <td>評語介紹、開幕舞表演</td> <td></td> </tr> <tr> <td>09:05-09:15</td> <td>評語表演</td> <td></td> </tr> <tr> <td>09:15-10:50</td> <td>第一屆：大眾運動秀 第二屆：社區服務秀 第三屆：社區老人服務秀 第四屆：社區服務秀 第五屆：社區服務秀 第六屆：社區服務秀 第七屆：社區服務秀 第八屆：社區服務秀 第九屆：社區服務秀 第十屆：社區服務秀</td> <td></td> </tr></tbody> </table> <p>淡水馬偕醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	主辦單位	08:30-09:00	開幕致詞及貴賓介紹		09:00-09:05	評語介紹、開幕舞表演		09:05-09:15	評語表演		09:15-10:50	第一屆：大眾運動秀 第二屆：社區服務秀 第三屆：社區老人服務秀 第四屆：社區服務秀 第五屆：社區服務秀 第六屆：社區服務秀 第七屆：社區服務秀 第八屆：社區服務秀 第九屆：社區服務秀 第十屆：社區服務秀		 <p>108年度社區健康促進活動成果發表會</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>活動內容</th> <th>主辦單位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>09:00-09:15</td> <td>開幕致詞</td> <td></td> </tr> <tr> <td>09:15-09:30</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>09:30-10:00</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10:00-10:30</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10:30-10:45</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10:45-11:00</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:00-11:15</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:15-11:30</td> <td>社區健康促進活動成果發表會</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>淡水馬偕醫院 社區醫學中心</p>	時間	活動內容	主辦單位	09:00-09:15	開幕致詞		09:15-09:30	社區健康促進活動成果發表會		09:30-10:00	社區健康促進活動成果發表會		10:00-10:30	社區健康促進活動成果發表會		10:30-10:45	社區健康促進活動成果發表會		10:45-11:00	社區健康促進活動成果發表會		11:00-11:15	社區健康促進活動成果發表會		11:15-11:30	社區健康促進活動成果發表會										
時間	活動內容	講者																																																																																														
09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:40	主管致詞	神經科醫師 吳文雄 醫師																																																																																														
09:40-10:20	國際失智症月 開幕式	神經科醫師 吳文雄 醫師																																																																																														
10:10-10:50	聯手防跌，防失智 衛教宣導	八里區衛生所 林文雄 醫師																																																																																														
10:50-11:30	閉幕致詞	淡水江、學 郭維廷 老師																																																																																														
08:30-11:30	健康促進主題攤位																																																																																															
時間	活動內容	講者																																																																																														
09:15-09:30	開幕與帶動	淡水康美護理社																																																																																														
09:30-09:40	主管致詞	家庭醫學科 蔡欣雅 主任																																																																																														
09:40-10:00	均衡飲食 我的選擇	家庭醫學科 蔡欣雅 主任																																																																																														
10:00-10:30	預防失智與營養	淡水康美護理社																																																																																														
10:30-10:40	閉幕致詞	淡水康美護理社																																																																																														
08:30-11:30	健康促進主題攤位																																																																																															
時間	活動內容	主辦單位																																																																																														
08:30-09:00	開幕致詞及貴賓介紹																																																																																															
09:00-09:05	評語介紹、開幕舞表演																																																																																															
09:05-09:15	評語表演																																																																																															
09:15-10:50	第一屆：大眾運動秀 第二屆：社區服務秀 第三屆：社區老人服務秀 第四屆：社區服務秀 第五屆：社區服務秀 第六屆：社區服務秀 第七屆：社區服務秀 第八屆：社區服務秀 第九屆：社區服務秀 第十屆：社區服務秀																																																																																															
時間	活動內容	主辦單位																																																																																														
09:00-09:15	開幕致詞																																																																																															
09:15-09:30	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
09:30-10:00	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
10:00-10:30	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
10:30-10:45	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
10:45-11:00	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
11:00-11:15	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
11:15-11:30	社區健康促進活動成果發表會																																																																																															
<p>圖 8. 9月國際失智症月</p>	<p>圖 9. 10月均衡飲食</p>	<p>圖 10. 11月銀髮族健康活力秀</p>	<p>圖 11. 12月年度成果發表會</p>																																																																																													

2.運用醫院網站、社群FB、Line群組等網絡曝露方式宣傳(圖12-14)，提供社區民眾可隨時於不同管道得到馬偕健康日活動訊息。

 <p>圖 12. 醫院網站宣傳</p>	 <p>圖 13. 社群FB宣傳</p>	 <p>圖 14. Line群組宣傳</p>
--	---	--

(二) 營造院區內支持性的環境

1. 運用醫院之公開空間張貼或於服務台放置健康日宣傳海報，提供就醫民眾、家屬或院內員工接收活動訊息(圖15-16)。
2. 為提升員工參加健康日，運用員工大禮拜時間每月公告活動訊息(圖17)。
3. 於活動當日透過總機廣播，鼓勵門診、住院病人或家屬共同參與。

 <p>圖 15. 醫院開放空間張貼健康日活動宣傳海報</p>	 <p>圖 16. 院內服務台放置活動宣傳單</p>	 <p>圖 17. 員工大禮拜公告活動訊息</p>
--	--	--

(三) 營造醫院與社區結合之社會環境

年度活動開始前，結合里辦公處、銀髮族俱樂部、社區管委會及社區健康服務站，發放活動訊息或張貼健康日宣傳海報(圖18)，利用海報或宣傳單方式達到社區資訊傳遞目的，鼓勵社區民眾持續參與健康日系列活動。



圖 18.社區健康服務站宣傳健康日海報

三、增進社區民眾參與的策略

於5~11月共辦理7場馬偕健康日活動，活動包括主題區與闖關區，在主題區每場次由不同單位負責承辦，設計不同活動議題；闖關區結合22項遊戲攤位，攤位性質涵蓋身、心、靈全方位的健康照護。

(一) 活動主題區安排健康宣導講座

1. 配合國健署計劃案及院方政策擬定每個月活動主題，108年計畫議題安排如表1：

表1.108年馬偕健康日推動議題

日期	5/8	6/15	7/13	8/17	9/21	10/19	11/9
活動主題	高齡友善	菸害防制	老化議題	健康體能促進	失智友善議題	均衡飲食	銀髮族健康活力秀
負責單位	淡水社區醫學中心	家庭醫學科	老年醫學科	復健科	失智照護中心	淡水營養課	淡水社區醫學中心
宣導主題	1.銀髮寶骨、健康不打折 2.樂活養樂多，健康勇骨趣 3.愛的決定—認識病人自主權立法，預約善終尊嚴	1."菸“害人”不淺 2.戒菸藥物介紹 3.遠離菸害保骨本，讓您健康不打折 4.菸害不要來，心肺好享受	1.銀髮黑轉白，運動有色彩 2.護骨趁早—預防老年骨質疏鬆 3.中西醫癌症整合門診介紹 4.老年醫學整合門診介紹	1.促進健康體適能 2.健康體適能，讓您健康動起來 3.預防衰老	1.認識失智症 2.動手動腦防失智 3.樂智能	1.均衡飲食衛教宣導講座及餐盤示範 2.聰明吃、快樂動，健康跟著來	跨區(含淡水區、八里區、五股區、蘆洲區)銀髮族健康活力秀競賽

2. 主題區活動進行方式：以健康議題安排宣導講座、實作示範、DIY、體能帶動、活力秀競賽等(圖19-20)。
3. 為鼓勵民眾踴躍參與課程及強化個人知識技巧，每場健康宣導講座均安排有獎徵答，增加民眾學習動力，提升自我照護的健康意識。



圖 19.認識健康體適能健身運動



圖 20.講座提供有獎徵答

(二) 闖關區安排宣導及檢測攤位

活動以寓教於樂方式讓民眾藉由闖關活動認識自己的健康狀況，每位民眾報到時領取量測項目檢測單及闖關卡(圖21)，填好基本資料後即可開始闖關(圖22)，整個闖關活動約需30-40分鐘，闖關卡上的『健康小教室』，載明各項量測數據參考值(圖23-24)，每位民眾經由闖關、檢測結果了解自我健康狀態，且養成定期檢測及追蹤之習慣；詳細闖關項目說明如下：



圖 21.活動入口報到處



圖 22.填寫基本資料



圖 23.健康小教室載明各項量測數據參考值

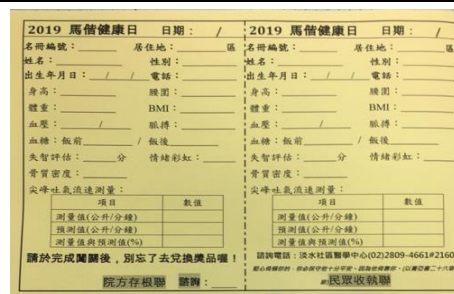


圖 24.健康日民眾檢測單

1. 生理量測：

- (1) 身高、體重、腰圍量測：從國人代謝症候群盛行率，讓民眾經由檢測結果增加自我體位管理認知。
- (2) 血壓、心跳量測(圖25)：增加民眾認識自我血壓狀態，預防心血管疾病發生，並經由量測提早發現異常狀況及評估是否需要就醫。
- (3) 血糖檢測(圖26)：護理師提供血糖檢測，民眾可經由數值控制血糖問題，減少導致糖尿病或造成糖尿病併發症機率。
- (4) 骨質密度檢測(圖27)：民眾能了解自己骨質健康狀況，避免因骨質疏鬆導致骨折等問題發生。
- (5) 尖峰吐氣流速檢測(圖28)：在空氣污染下，民眾存在支氣管問題頻見，了解尖峰吐氣流速，學習預防疾病發生。

- (6) 聽力篩檢(圖29)：提供聽力篩檢車，檢測民眾聽力狀態，視需要提供就醫資訊。
- (7) 言詞溝通障礙篩檢(圖30)：早期發現溝通問題，提供相關醫療資訊。



2.心理層面關懷：

- (1) 情緒彩虹(圖31)：現在多數人存在自我高壓狀態下，馬偕協談中心提供檢測心跳變異率(HRV, Heart Rate Variability)生理回饋儀，配合自律神經的變化，計算出具體的壓力指數，清楚讓民眾可以知悉自己目前的壓力狀態，並在心理師的引導下進行放鬆呼吸練習，透過調適呼吸三分鐘的短暫歷程，快速將自己的自律神經系統穩定下來。
- (2) 失智症評估(圖32)：精神醫學部心理諮商師提供失智症AD8 快速篩檢評估方式，早期發現民眾失智問題，進而協助醫療資訊。



3. 健康宣導推廣(圖33-36)：癌症四癌篩檢、社會福利知多少、健康存摺宣導、DNR宣導、器官捐贈宣導、長照一把罩、農夫市集等宣導推廣項目。



圖 33.癌症中心_癌症四癌篩檢



圖 34.區公所_社會福利知多少



圖 35.健保署_健康存摺宣導



圖 36.在地農夫市集_生鮮食材推廣

4. 健康識能學習：

- (1) 聰明吃衛教(圖37)：由營養師依民眾量測血糖數值，現場提供民眾正確飲食攝取觀念及注意事項。
- (2) 健康動體驗(圖38)：運動管理師親自教導民眾上肢、下肢肌力訓練，提升民眾運動觀念。



圖 37.淡水營養課營養師_衛教評估



圖 38.運動管理中心老師_健康動體驗

5. 靈性關懷(圖39)：

院方秉持基督愛人之心，由院牧部關懷師帶領志工團隊現場提供社區民眾靈性層面關懷。



圖 39.院牧部關懷師_靈性關懷

(三) 專業健康諮詢(圖40)：

為強化社區民眾對自身健康的認知，護理師專業諮詢設定為活動攤位的最後一關，由社區護理師檢視當日民眾檢測值並提供個別化飲食、運動及日常生活衛教諮詢服務，鼓勵民眾執行健康行為，若有異常結果，視需要現場提供轉介相關科別做進一步診療服務，同時鼓勵民眾持續參加健康日活動，以達到養成定期檢測及追蹤的健康習慣。



圖 40.護理師健康專業諮詢

四、強化行為動機與技巧之設計

(一) 「馬偕健康日」闖關卡集點活動：

1. 設計7場次蓋章集點闖關卡(圖41-42)，民眾參加每一個闖關攤位後可於闖關卡上蓋章，除了引導民眾完成所有攤位的闖關活動外，另藉由闖關遊戲讓民眾從活動中發現自己的健康問題，適時的接受醫療處置；同時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。
2. 每次參加活動皆有參加獎，可以闖關卡兌換精美小禮物，每次參加均可計點一次，點數越多於成果發表會當天，可兌換的獎品越多。



圖 41.個人集點闖關卡 (正面)

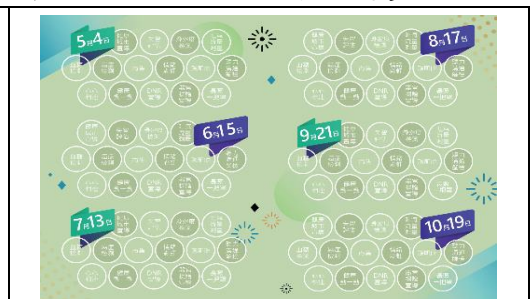


圖 42.個人集點闖關卡 (背面)

(二) 參加年度成果發表會摸彩活動：

民眾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，參加健康日活動3次將可兌換一張摸彩券，集滿7次兌換二張兌換券，增加獲獎之機率(圖43-44)。



圖 43.摸彩活動剪影



圖 44.民眾獲得頭獎

(三)舉辦「舞動銀髮、享壽樂活」長者健康活力秀

1. 為了讓銀髮長者發揮專長與才能、增加表演動機、加強社會參與及發揮表演創意，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、手語帶動、排舞、樂器演奏等健康表演方式(圖 45)。
2. 著裝道具呈現：為提升表演精彩度，長者與指導者集合發揮創意，設計團體服裝、使用環保材質 DIY 組合道具、服裝，同時搭配演出曲目製作應景之道具，增加表演整體性與特色，讓觀眾為之吸引。
3. 獎勵措施：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。
4. 活動日期、地點：

行政區	日期	活動地點	參加人數
跨區 (含淡水區、蘆洲區、五股區、八里區)	11/09(六)	淡水馬偕紀念醫院	596



圖 45.跨區長者健康活力秀競賽

五、加強提供相關照護服務

(一) 社區健康需求調查

為提供更符合民眾健康促進需求效益，養成民眾正確、良好的健康知識與技能，健康日活動進行滿意度調查，同時深入調查社區健康認知的需求，依需求評估結果辦理相關課程或競賽活動，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，推廣自主健康之管理。

(三) 提供社區健康諮詢服務

由護理師協助民眾檢測血糖、膽固醇及專業健康諮詢，6類醫療團隊專業人員包括；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，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健康生活化的支持性環境。

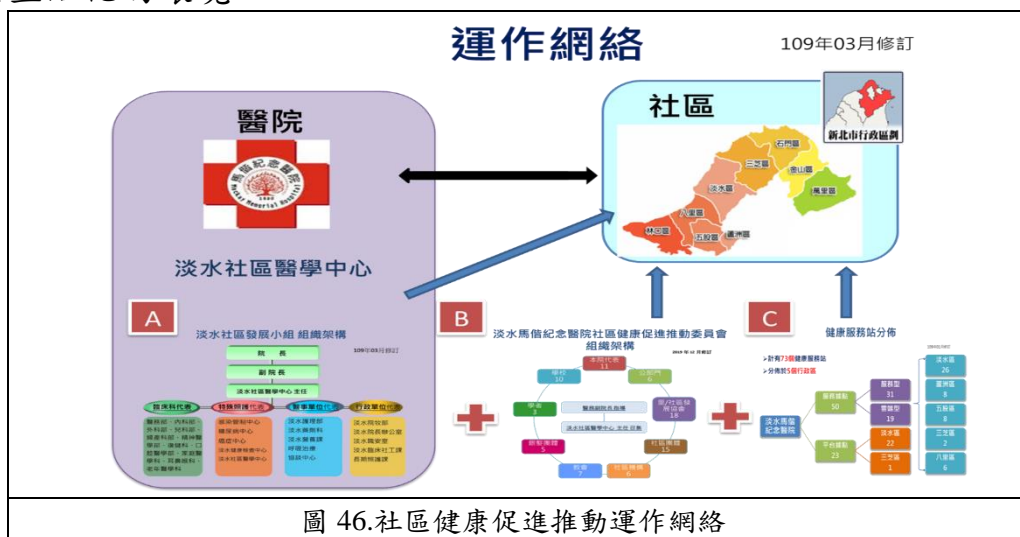
(四) 增加社區民眾及長者自我認同與建立信心

為鼓勵民眾持續參與健康日活動，以參加次數決定摸彩卷張數，提升民眾參與意願；另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：

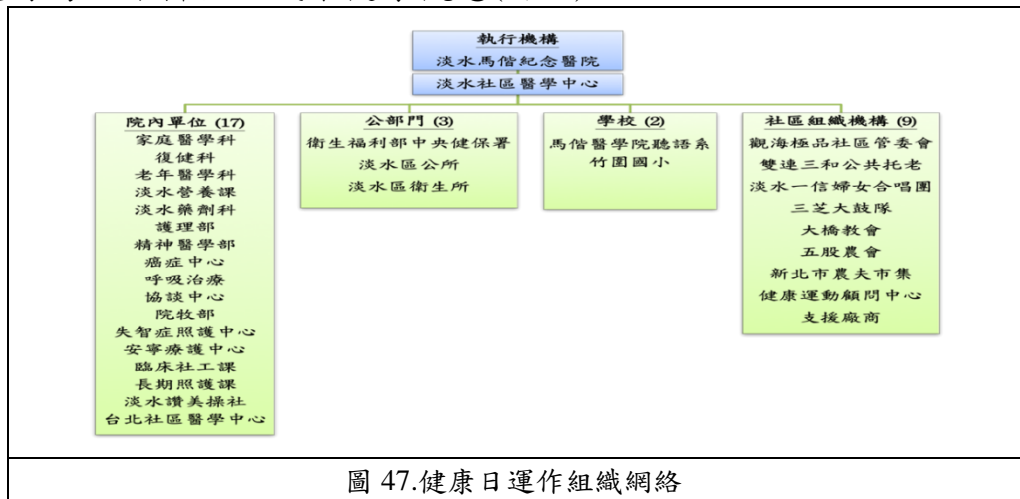
一、社區健康促進推動運作網絡

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，長期以來受到院長、副院長肯定與大力支持，讓我們穩定的深耕社區，藉著社區健康促進推動營造策略，持續拓展組織網絡，至 108 年底止，與院內 26 個部門專業團隊組成「淡水社區發展小組」，結合院外 70 個社區團體組織組成「淡水馬偕紀念醫院社區健康促進推動委員會」，另與地方機構團體合作設立 73 處「社區健康服務站」，同時賦權社區在地的志工參與執行健康促進活動，建立社區健康促進推動運作網絡(圖 46)，健康日活動以多元化議題舉辦相關健康促進活動，增進民眾健康自我照顧技能，共同推動社區健康生活化的環境。



二、馬偕健康日運作組織網絡_跨部門合作

計畫執行結合院內外共計 31 個單位，共同建立馬偕健康日運作網絡，院內包括家庭醫學科、復健科、老年醫學科、淡水營養課、淡水藥劑科、護理部、精神醫學部等 17 個單位，專業團隊職類有醫師、營養師、藥師、心理諮商師、呼吸治療師、護理師、個管師、管理師及社工師等；院外單位包括公部門、學校及社區組織機構等 14 個單位，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，深耕社區民眾健康觀念(圖 47)。



三、投入資源

辦理年度共 7 場馬偕健康日系列活動及 1 場成果發表會，以健康衛教宣導講座、飲食實作示範、有獎徵答及長者團體活力秀競賽等健康促進活動，合計共編列 33 萬 9 千元於推動馬偕健康日活動經費，經費來源包括接受政府計畫案補助款、醫院經費編列等，說明如下：

- (一) 醫院經費編列：單位預算編列，包括健康日闖關卡、印刷費、郵電費、長者健康活力秀優勝獎金及獎狀、郵電費等年度醫院補助經費合計 12 萬 7 千元。
- (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、健康活力秀評審費、保險費與健康日參加獎品、課程所需的文具紙張費、交通費用及雜支費等經費合計約 21 萬 2 千元。

伍、計畫成效(標的族群之參與率、計畫目標達成情形)：

一、108 年度舉辦健康日系列活動：

- (一) 跨團隊合作單位：院內外共計 31 個單位達目標值(目標值：達 30 個單位)。
 - (1) 院內單位：家庭醫學科、復健科、老年醫學科、淡水營養課、淡水藥劑科、護理部、精神醫學部、癌症中心、呼吸治療、協談中心、院牧部、失智症照護中心、安寧療護中心、臨床社工課、長期照護課、淡水讚美操社及台北社區醫學中心等 17 個單位。
 - (2) 院外單位包括公部門、學校及社區組織機構等 14 個單位。

(二) 108年度民眾參與8場次馬偕健康日活動，參與人數為1,600人，3,387人次；年度參與4場(含)以上之人數為221人，比率為13.8%，達目標值(目標值：達10%)。



(三) 108年度馬偕健康日活動，達滿意程度以上百分比為97.6%，達目標值(目標值：滿意程度以上百分比達90%)。

項目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	合計
人數	185	102	7	0	0	294
百分比	62.9%	34.7%	2.4%	0.0%	0.0%	100.0%

二、108年度民眾接受情緒壓力檢測(HRV) 共計 607 人次，檢測值異常且接受心理諮商師諮詢共 269 人次，比率為 44.3%，達目標值(目標值：接受諮商比率達 30%)。

月份	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	總計(百分比)
檢測人數	55	83	101	110	82	87	89	607 (100%)
接受諮商人數	28	36	59	43	36	30	37	269 (44.3%)

三、108年度民眾參加馬偕健康日接受生理量測數值異常之改善成效

(1) 血壓：共 258 人接受血壓量測，血壓異常至正常範圍之比率為 12.4%，達目標值(目標值：10%)。

分類項目	人數	總人數佔比	男性人數	女性人數
總人數	258	100.0%	49	209
異常變正常	32	12.4%	7	25

(2) BMI 異常值改善進步率：共 262 人接受量測 BMI，BMI 異常進步至正常範圍之比率為 6.9%，達目標值(目標值：5%)。

分類項目	人數	總人數佔比	男	女
總人數	262	100%	53	209
異常變正常	18	6.9%	4	14

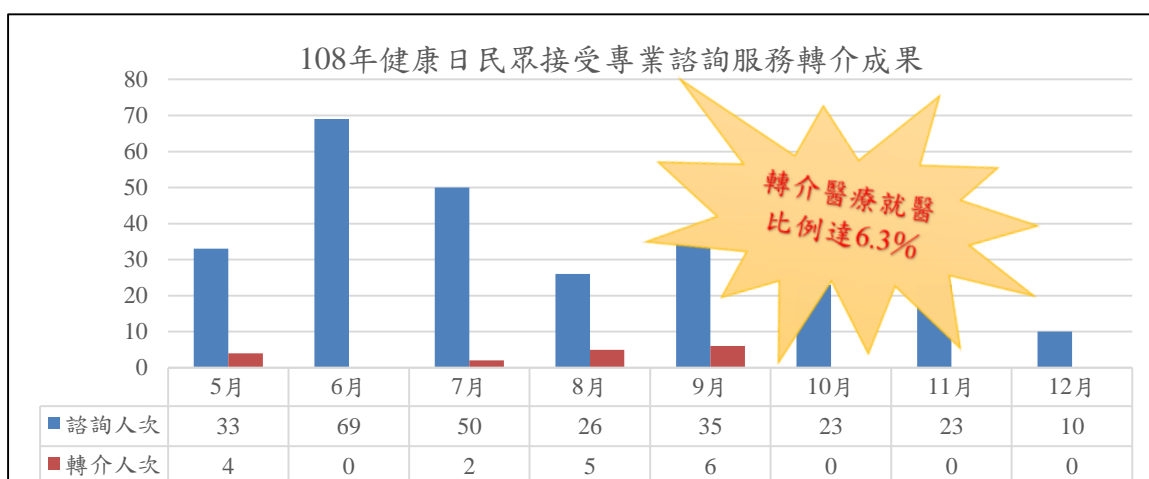
(3) 腰圍：共 248 人接受量測腰圍，由異常值進步至正常範圍之比率為 12.1%，達目標值(目標值：10%)。

分類項目	人數	總人數佔比	男	女
總人數	248	100%	49	199
異常變正常	30	12.1%	5	25

(4) 血糖：共 226 人接受量測 BMI，由異常值進步至正常範圍之比率為 8.8%，達目標值(目標值：5%)。

分類項目	人數	總人數佔比	女性	男性
總人數	226	100.0%	181	45
異常變正常	20	8.8%	16	4

四、108 年度馬偕健康日，民眾接受生理量測結果異常者接受專業諮詢共 269 人次，諮詢後轉介就醫為 17 人次，比率為 6.3%，達目標值（目標值：轉介就醫比率為 5.0%）。



陸、整體價值：

一、創新性

社區活動的設計多以單次性為主，本院為提供民眾不同的活動體驗，結合院外社區團體，以跨團隊的合作模式共同舉辦年度固定性活動，以“馬偕健康日”呈現系列性主題，配合國健署與新北市衛生局每年推動健康促進議題做推廣；另設計涵蓋身、心、靈全方位健康照護的闖關攤位，讓民眾藉由闖關活動認識自己的健康狀況，並安排護理師於闖關活動最後一關掌握民眾檢測結果，提供專業諮詢、醫療轉介及追蹤等服務，這是一個創新活動設計，也深受民眾喜歡，讓民眾在活動過程獲得健康知識與技巧，滿意度高達 97.6%。

二、重要性

本院每年承接國健署及新北市政府衛生局各項健康促進計畫，如：推動健康照護機構參與健康促進活動、高齡友善城市、無菸醫院等，為落實執行

這些計畫案的推廣，藉由「馬偕健康日」活動場域做相關議題宣導，108 年結合院內外 31 個單位共辦理 8 場次，參與人次高達 3,387 人，以活潑有趣的方式協助政府宣導健康政策，進而增進社區民眾健康識能，提升健康餘命，減少醫療需求，這是非常重要的事工，亦可減輕家庭及社會照顧的負擔，減少醫療資源的耗費。

三、未來性與推廣性

統計 108 年度民眾參加馬偕健康日活動，資料顯示參與 2 場(含)以上比率為 31%、參與 4 場(含)以上之人比率達 14%，顯現民眾對於本院舉辦健康日系列活動之肯定與支持，亦透過活動確實達到政策宣導及提升健康識能的理念。

透過健康日系列活動推廣，讓本院能將豐富且正確的健康知識傳遞到社區居民，而每一位參與的民眾都將成為健康知識種子，利用點、線、面的方式將政府健康促進相關政策、正確的醫療知識及健康識能傳播到社區各個角落，也讓民眾了解擁有健康不再只是靠個人的努力而已，更需要有支持性環境，以促使民眾擁有健康的生活型態與價值。

本院將持續以全人健康照護為努力方向，期待未來能結合院內外更多單位加入馬偕健康日系列活動，一起為民眾的健康把關。

柒、參考文獻

- 一、國家發展委員會「中華民國人口推估（2018 至 2065 年）」，2018。檢自 https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3
- 二、內政部統計處（2017）。內政部：去年國人平均壽命達 80 歲。檢自 https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=12772
- 三、衛生福利部國民健康署，2019。檢自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=580&pid=903>
- 四、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。檢自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=108>
- 五、教育部體育署（2017）。中華民國 106 年運動現況調查。檢自 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
- 六、衛生福利部（2014）。103 年國人死因統計結果。檢自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-20438-1.html>