

振華社區發展協會

壹、來阮兜坐坐

本社區為於臺北市北投區石牌，與臺北護理學院、臺北榮民總醫院、振興醫院比鄰。東至明德路289巷，與榮華里為鄰，西至北淡捷運線石牌捷運站與榮光里為界，南至以裕民二路33巷，北至石牌路二段面對永明、永欣二里為界。早期北投為平埔族的據點及聖地，後期因漢人入侵傷亡不斷，居中協調劃清漢番界線並樹立「漢番界碑」，做為嶺界的石碑，現仍豎立石牌捷運站前引以紀念。

因與臺北榮民總醫院、振興醫院等大型醫院比鄰，衍生出醫療器材街及藥局林立，為北投區醫療器材行最密集的路段，並因與石牌捷運站相鄰及早晨市場、陽明大學學城效應，發展出石牌夜市，為北投區少有早、晚都熱鬧的市集。

本社區受邀於健康城市節能減碳工作坊演講，講授節能減碳資源回收再利用社區實務操經驗，每年元宵活動居民均踴躍參加，獲評北市十二行政區第一名特優等獎項。

貳、健康總動員

一、健康議題：

1. 議題名稱：輕。漫步－振華社區中老年人健走計畫
2. 活動目的：提倡及推廣健康又方便的健走運動，讓民眾認識及體驗健走的好處

3. 操作或實施方式：由臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系師生輔導規劃

改變的目標	目標對象	策略
願意從事每週健走3次，或每天走路累積90分鐘	無運動意圖的社區中老年人	請志工協助於各公布欄張貼衛教海報，發放單張，協助推廣。
具備所需知識、資源及機會以正確執行健走運動	社區中老年人	培訓保健志工運動暖身操；製作衛教手冊、海報、單張，及舉辦健康講座，傳遞健走知識及技巧，並傳遞運動安全及緩身操知識與技能，使社區中老年人具備所需知識資源及機會、以正確健走方式運動。
能找到合適的健走運動場所及運動時間	社區中老年人	推廣健走團體，使社區中老年人知道哪裡可以免費運動，哪裡是安全的運動場所，利用社區資源規劃健走路線，邀請健走團體成員推薦更多社區民眾加入，增加民眾運動支持。
具備所需知識資源以排除健走運動障礙	社區中老年人	
願意執行自我健康管理	社區中老年人	社區中老年人有意願進行自我健康管理，邀請參與者每週定期量測血壓及體重、記錄自我健康管理手冊每日身體活動量。提供量血壓、體重及腰臀圍保健服務，並提供個人衛生教育。
具有自我健康管理的資源與機會	社區中老年人	

二、健康資源：

項目	資源運用方式	整合情形(專案)
振華社區志工團隊	人力支援	專案業務執行
振華社區發展協會	專案執行	健康方案推動
各大專院校研究生	社區實習	專案操作協助執行
臺北市政府衛生局	上級指導	健康計畫經費資源
康泰醫療教育基金會	專業輔導	輔導專案計畫執行
北投區公所社會課	專業諮詢	社區運作輔導
北投區健康服務中心	業務運作	結合推動無煙公園
北投區老人服務中心	輔導諮詢	社區關懷據點運作協助
伊甸社會福利基金會	專業諮詢	社區關懷據點課程規劃
北投文化基金會	專業諮詢	社區pgy1醫師健康諮詢
北投社區大學	講師支援	課程講師
振華公園	最佳健走步道	社區鄰里公園周圍
國立護理學院	健走步道	校區四周圍牆人行步道
臺北市政府衛生局	經費補助	健康生活計畫-活力社區
振華里辦公處	資源單位	社區活動合辦
元富電業行	資源單位	社區活動人力物力支援

參、健康一級棒

一、健康議題推動成果

類別	執行成效				累積執行成效 人次
	6月份	7月份	8月份	9月份	
健走教室	人次	48人次	48人次		
健走隊	64 人次	107人次	73人次	84 人次	328人次
日本舞	109人次	88人次	99 人次	72人次	368人次
電話問安	40人次	40人次	40人次	40人次	160人次
關懷訪視	20人次	20人次	20人次	20人次	80人次
自我保健	46人次	46人次			
無菸公園 出勤數	56人次	56人次	56人次	56人次	224 人次
志工參與 服務人次	279人次	303人次	235人次	212人次	1029人次



振華社區發展協會

二、健康議題推動限制、困難與處置方式

健康議題	推動限制及困難	處置方式
健走團體及相關課程	結合社區實務的研究生操作，時因實習時間結束而課程中斷實屬可惜。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不斷培訓在地社區志工為種子教師，使課程活動不因其中斷。 2. 請益其他推動單位經驗成為推動資源。
日本舞班團體及相關課程	協會自籌表演服裝有限，無法使每位團員都會上臺表演機會。	期望經費充裕可多採購表演服裝，並鼓勵自行購買喜愛樣式，增加班團隊表演曝光度的機會。
關懷訪視	社區有900多位長者，因里辦公處不提供相關名單，使訪視人數無法迅速開發成長。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過老人服務中心提供資訊，重點關懷弱勢長者，提供弱勢長者溫暖關懷。 2. 藉由社區居民通報或介紹發現長者。
自我保健	自我保健結合健康觀念宣導課程因時間限制(侷限下午)，只有部分人受益，無法推廣整社區。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 思考晚開課的可能性 2. 請講師提供講義，使課堂知識一人聽課全家受益。
無菸公園	因需志工長期維護公園整潔，常造成志工人力負擔。	宣導戒菸及無菸公園，你不丟我不用撿的概念。

三、健康議題推動之永續策略

因為振華社區有活動計畫需要社區的民衆參與及推廣，參與運動的人身心皆健康及培養運動同好及風氣，帶給里民一個身心健康的方向，共同營造健康活力社區，並推廣運動到社區造福更多社區民衆。

有社區民衆的參與及參加民衆滿意的笑容，健康的身體，所以之後不管是健康操運動或是跳舞，本社區一定會持續推動這些讓身心皆健康的運動，運用社區良好場地及步道，之後如有更好的健康運動方式，也會納入社區長久的推廣議題，使社區有益健康的運動風氣得以延續。

