



壹、來阮兜坐坐

本社區位於臺北市北投區原屬永和里，民國70年4月1日行政區域調整自成一里並命名「永明里」。目前人口密度位居北投地區第四高密度的社區分佈，大部份家庭是二代或三代同堂，仍承襲傳統家庭生活，只有極少數年長者是獨居現象。

本社區居民生活純樸，分為住宅區，無大小型工廠，商店有數家、台北市教會第14會所、怡青養護所等。位居石碑區域，多個教育機構環繞著本里，促使本里擁有文教區氛圍且坐落於北投生態多樣性區域，居民會利用平

日時間在社區內的自然步道健走，且假日期間外來登山者湧入本社區陽明大學附近登山步道。

貳、健康總動員

一、健康議題：

「go-go-go 大家一起動一動」

1. 議題名稱：健康體能、老人健康照護

2. 活動目的：

- (1) 促進本里年長者參與健康保健的認識與自我健康管理，辦理「健康快樂動一動，永明阿公 阿嬤作伙來！」相關講座與健走。
- (2) 透過節能低碳生活方式，

提供年長者康健的運動模式。將辦理社區戶外健走活動。

- (3) 透過「舞動人生、秀出您自信！」排舞運動來增進本里婦女運動機會與提供她們與社區連結管道。
- (4) 透過簡易健檢及醫療資訊提供，促使社區居民對『新陳代謝症候群』能有早期預防的概念，進而達到預防保健之目的。
- (5) 藉由社區關懷據點志工服務，與社區年長者互動，鼓勵她們參與團體活動，互相關懷增進彼此之感情，促進社區居民敦親睦

義理社區發展協會



鄰之良性互動，建立社區聯繫脈絡。

3.操作或實施方式： 健康體能

- 透過影片或海報的途徑，講師將健康資訊傳遞給居民，將會透過Q&A方式與居民互動，會教授簡便運動方式讓年長者更能參與活動。
- 於假日時段，本社區不定時舉辦社區登山步道健走活動，提供社區居民與社區年長者有運動的機會且能適當控制體重，養成良好生活型態，鼓勵居民親近社區，更了解自己居住社區形態，有助於社區居民共同歸屬感凝聚。
- 臺北市國際排舞協會專業教練教授舞蹈律動，結合著優美旋律與浪漫舞步，讓社區婆婆媽媽藉此連繫感情增進婦女自信

心。一年兩次與其他社區交流與表演，儼然已成為專業舞蹈小組，經常受邀參加相關社區年終表演。

老人健康照護

- 安排社區年長者於保健服務站做簡易健檢，建立社區資料庫，監測追蹤及關懷服務，聘請社區合作醫院的專業醫師、營養師、物理治療師諮詢與指導，提高居民健康自我管理動機，作為居民疾病預防的基石。
- 透過社區志工輪替方式對社區年長者進行家訪或電訪，在家訪期間會加強受訪年長者用藥安全概念，深入了解年長者居家生活狀況與供餐服務，表達關心，提供適時協助。
- 對於特殊個案如自殺個案與弱勢族群，志工會密切關注，並

會轉介至社服系統。例如本社區63巷一位長年腳關節、頭部疼痛想燒碳自殺的太太，經過長期關懷拜訪服務，現在已經可以漸漸幫忙料理家事了！

- 社區安全巡守隊，定時巡邏社區各地段，關切社區內居住安全事宜，共同營造安全社區環境。

健康資源

- 臺北市國際排舞協會：每星期二由國際排舞協會派老師教授舞步。
- 臺北市立聯合醫院陽明院區(物理治療師)：健康快樂動一動。
- 台安醫院(提供授課老師)：七月減重精華班。
- 國立陽明大學臨床暨社區護理研究所：培訓志工健康運動種子教師。



- 臺北市社會教育館(提供授課老師)：銀髮運動新觀念。
- 臺北市松山區復建社區發展協會(提供授課老師)：健康生活DIY養生運動新觀念。
- 國立臺北護理學院校友會(協助計畫撰寫)：提供計畫可行性諮詢及輔導計畫執行。
- 永明里辦公處：器材提供、學員招募報名等。
- 北投區健康服務中心：簡易篩檢技能指導、諮詢。
- 東華街202巷5弄巷內：長者五行健康操運動場所。

將以上人力資源、行政資源、環境資源、經濟或物資整合在最低經費，尋求更多熱心服務志工、退休公教人員、老師，不要因結案而結束，如同我們培植出自主健康管理者，繼續做運動養成習慣，持續大家一起來的信念。

參、健康一級棒

一、健康議題推動成果

健康體能

- 針對長者靜態生活型態下，推行長者運動養成習慣，募集30位長輩在立農街202巷5弄巷內，由82歲伯伯負責帶動五行健康操。長輩的孫子女們在下課後也加入行列，長者偶爾跟不上拍子、小朋友總是扭勁十足但方向相反，增添祖孫同樂的難得畫面。
- 「舞動人生、秀出您自信」運

動排舞，平均每個月共計176人次參與，結合優美的音樂旋律與浪漫舞步，來增進身體活力；一年兩次與其他社區交流與表演，透過舞蹈增進婦女自信心，並養成規律運動的好習慣。

老人健康照護

- 健康簡易檢測：策略實施第一次參與人數50人，策略實施第二次參與人數27人，檢測結果：除了身體質量指數(BMI)(24-27體重過重之現象)比率29.6%比第一次略高3.6%；早期發現三高的現象，提醒參與檢測者察覺自己健康的問題。不正常者給予轉介醫院做進一步檢查。
- 社區志工關懷服務每月家訪15位與電話訪30位年長者居民

二、健康議題推動限制、困難與處置方式

- 在立農街202巷5弄巷內帶動五行健康操，未加入運動行列的長者，由電訪及家訪中知悉，都有自行到附近散步、運動。
- 「舞動人生、秀出您自信」排舞運動-計畫目標預計20位，每次約13位，部分成員意外受傷及教學設備不良影響退出，曾努力招募新學員4名，仍未補足人數，即使如此，我們仍然參與社區交流表演與中秋聯歡舞會等演出。

三、健康議題推動之永續性策略

將以上資源整合在最低經費，尋求更多熱心服務志工，不要因結案而結束，如同我們培植出長者自主健康管理，彼此左鄰右舍互相照顧，繼續做運動養成習慣，持續大家一起來動一動的信念。

