



## 壹、來阮兜坐坐

- 一、**社區地理位置：**豐年社區發展協會係坐落於北投區的最南端，捷運淡水線北投站步行五分鐘可達，境內交通四通八達，本社區東鄰大業路、西接新興路口、南面水磨坑溪、北界中央北路二段，地面積，0.67385 (平方公里)，分16鄰。
- 二、**本社區位於北投文化公園與豐年公園間**，鄰近有文化國小、政戰學校等學術機構，日據時代的北投陶瓷所就設在本社區內，社區與關渡平原相接，務農人口偏多，可

謂為城市中的鄉村。

## 三、社區特色：

1. 社區人口分佈人口數4,534人，佔北投人口數之1.81%，其中15歲以下人口僅848人，65歲以上為428人，明顯表示少子化與老年社會的警訊。
2. 本社區大部分面積坐落在關渡平原，往昔這地方居民大多以務農為生，部分居民則在原日據臺灣工礦公司，以燒窯為業，生性敦厚簡樸，七十年代臺灣建築業日漸興起，燒窯師傅外流鶯歌、苗栗等帶動該處窯業先驅，然而社區居民仍以

原生原長者為主軸，外來遷移人口較少，由戶政數據顯示，除嬰兒潮期出生眾多外，出生率逐漸遞減，與少子及高齡化婚姻的趨勢有關，目前七十歲以上老人的稀少，顯示社區內的老人並不健康與長壽，弱勢族群亦待輔導，依據健康中心資料顯示，惡性腫瘤與心肺衰竭的仍是社區死亡的首位。

## 二、健康總動員

### 一、健康議題：

#### 1. 防癌與老人健康照護

依據行政院衛生署公布「97年國人十大死因」統計，癌症死



亡人數佔死亡人數比率超過二成六，連續二十四年蟬聯榜首，平均每十四分又七秒，就有一人死於癌症；死亡人數方面，則以八十歲以上增加最大，人口老化已成影響臺灣死因變動主因。

產生原因除了家族遺傳因素外，約可歸納為約可分為化學致病因子、環境因素以及生物因素，其實癌症是可以預防發生，本會首先讓志工們了解致癌的原因，再推動社區居民改善環境因素與個人生活不良的習性，讓社區居民能積極的從日常生活去預防癌症，只要避開致癌因子，即使是遺傳性癌症，也能有效降低誘發機率。

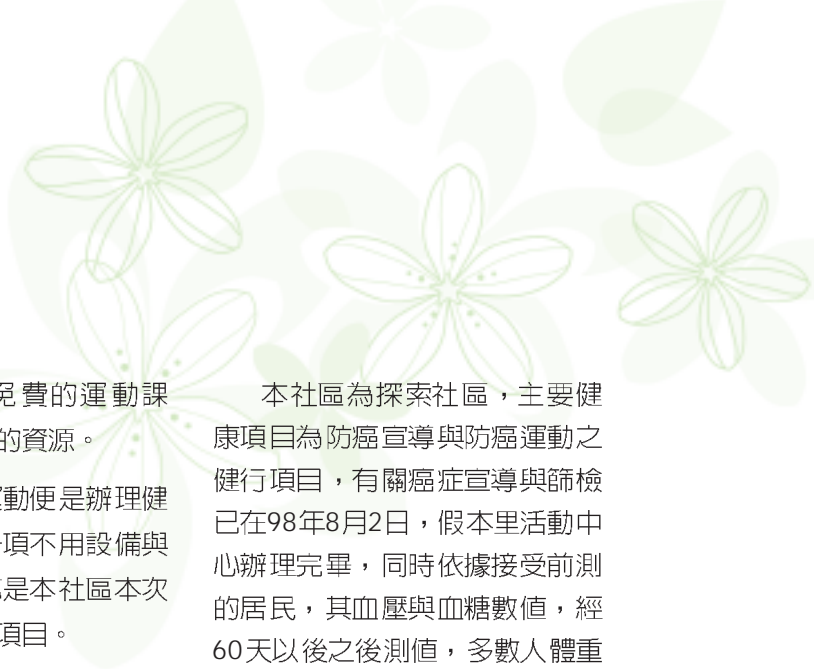
此本計畫主要目標讓社區居民拒抽二手菸，不嚼檳榔，飲酒淺酌即止。並少吃醃漬、煙燻、燒烤的食物，鼓勵多吃菇類、蔥蒜、洋蔥等食物，烹調時以紅燒、清蒸水煮、涼拌等代替油炸等烹調方式。

觀察本社區的居民抽菸、嚼檳榔與喝酒人口不在少數，且日常飲食亦多保留過去農家生活習性，處處可見家家戶戶醃製醬菜及肉品的景象，如前述這可能是導致社區不健康及老人不能長壽的部分原因，因此衛生教育的宣導與志工實際的查訪規勸，自然是居民與老人的健康照顧與癌症防治最迫切課程內容。



## 2. 操作或實施方式：

防癌方首先須先了解什麼是癌症，因此重點應是如何早期發現並在症狀未發生前要採行什麼方式來預防。觀察癌症並非突然發生，通常癌症在發現腫瘤時，通常已潛伏多年，醫生給癌症病人三個最佳防癌處方就是多笑、積極，樂觀，同時應能戒菸或避



免二手煙，少吃肉多吃青菜，少喝酒，同時應有定時及足夠的運動。

針對上述理由，為達到防癌抗癌的目的，本社區進行癌症篩檢與健康健走，期能遠離癌症，達到營建一個健康社區的目的。

## 二、健康資源：

現有或長期存在有利推動社區健康的資源，分為人力資源、行政資源、環境資源、經濟或物資、其他(可按前述分類列舉)

1. 社區最直接的資源當然是北投區健康服務中心，透過健康服務中心及衛生所，可以邀請各聯合門診醫院為社區做各種癌症的篩檢，已罹患癌症者亦可由聯合醫院提供最有效與直接的治療。
2. 天主教會，本社區鄰近的聖高隆邦天主堂，提供本社區居民

活動場所以及免費的運動課程，堪稱最實惠的資源。

3. 最經濟有效的運動便是辦理健走運動，它是一項不用設備與花錢的運動，亦是本社區本次推動的主要運動項目。
4. 本社區除了辦理健走運動外，又有中東肚皮舞、防癌健身操、國標舞、太極十八式、五行健康操等多項運動。

## 參、健康一級棒

### 一、健康議題推動成果

(今年度計畫執行成果、評值數據等具體成績。以簡單量化的方式說明，含具特色巧思之作品、表單等)

### 二、健康議題推動限制、困難與處置方式

### 三、健康議題推動之永續性策略

本社區為探索社區，主要健康項目為防癌宣導與防癌運動之健行項目，有關癌症宣導與篩檢已在98年8月2日，假本里活動中心辦理完畢，同時依據接受前測的居民，其血壓與血糖數值，經60天以後之後測值，多數人體重已有些微改善，血壓及血糖亦有些微進步(詳下圖)，分析結果，參加健走的人較有進步，而不參加者，部份非但無進步，且有退步。因此繼續推動社區運動習慣成為日後更迫切的永續工作。(血糖與大便潛血篩檢，因屬個人隱私，結果不便公布)

圖一 七月份(前測)與九月份(後測)血壓比較圖(計10人高血壓下降)



圖二 七月份(前測)與九月份(後測)體重比較圖(12人體重減輕)

