



壹、來阮兜坐坐

關渡位於臺北市北投區最西處，緊鄰淡水、五股、八里，擁有廣大河口濕地及紅樹林，形成自然景觀保護區，有340年歷史的宗教聖地關渡宮，更有美麗的關渡大橋、關渡生態賞鳥腳踏車步道、以及觀賞夕陽的絕佳景點~關渡碼頭，吸引大批賞鳥、朝聖人潮，是人文及自然景觀極為豐富的社區。

里內65歲以上人口約1,459人，佔總人口13.4%，老化指數高達81.05%，是個高齡化社區。

97年社區成人健檢發現：社區居民一粗二高之比率偏高，腰圍異常佔41.3%、血脂及三酸甘油脂異常佔40.4%、高血壓佔24.3%。是社區極待解決健康問題。

『關渡醫院』是所社區型醫院，89年由臺北市政府委託台北榮總經營，『融入社區』是醫院之宗旨，更培訓一群熱情的社區志工參與社區活動，充分展現社區蓬勃活力。

貳、健康總動員

一、健康議題：

1. 議題名稱：推展健康體適能活

動，培養社區民眾規律運動習慣。

2. 活動目的：

- (1) 藉由『健康講座』增進民眾對健康體適能之瞭解，培養正確的運動觀。
- (2) 開辦「有氧活力班」及『健走班』推動健康體適能。
- (3) 設計符合個人需求之運動處方箋，有效改善民眾之體適能。
- (4) 提供健康促進支持性環境，提昇健康促進之可近性與有效性。



3. 實施策略與方法：

- (1) 成立體適能推動小組，推展健康體適能相關活動。
- (2) 藉由社區活動、關渡人月刊、醫院跑馬燈行銷運動理念。
- (3) 招募與培訓運動志工以帶動運動風氣。
- (4) 98年6月4日開辦「活力有氧俱樂部」。
 - ※ 舉辦提昇體適能之課程，教導正確運動之觀念及技巧。
 - ※ 由復健治療師、及運動教練針對個人狀況提供符合個別性之運動處方。
 - ※ 製作【體適能健康護照】，紀錄血糖、膽固醇、血壓、腰圍、體適能等資料，培養自我健康管理之習慣。
 - ※ 舉辦『活力有氧』成果發表並頒發獎狀、獎品鼓勵。
- (5) 規劃多元化健走路線，製作健走地圖，持續推動健走運動，並由運動志工帶領，培養規律運動習慣。
 - ※ 舉辦健走步道馬賽克磁磚拼貼活動及健走步道徵名票選活動，凝聚社區居民參與力。
 - ※ 設置健走龍虎榜，舉辦健走龍虎榜爭霸賽，藉以達到激勵之效果。

二、健康資源

從軟、硬體面向看關渡社區之健康資源

1. **人的資源**：北投地區醫療資源豐沛，有多家醫學中心、關渡社區則有關渡醫院之專業團隊投入，培訓運動志工做為推動民衆運動之種子師資，活絡社區居民之運動意識成為居民健康的守護者。

2. **利用媒體宣導與行銷運動理念**：關渡人月刊、醫院跑馬燈、醫院網站、關渡關懷站部落格、舉辦健康講座、社區義診等。

3. **社區資源整合與合作夥伴關係建立**

※ 拜會社區重要關係人尋求支持與達成共識：里長、里幹事、關渡國中校長、社區發展協會等。

※ 北投運動中心教練及陽明醫院復健師提供個別性運動技能之指導及體位篩檢。

4. **環境資源**：關渡社區內擁有大片綠地，規劃有河堤步道、自行車步道等適合健走的環境。



臺北市立關渡醫院

參、健康一級棒

藉由此次的活動，不僅成功的推展了社區居民之運動意識，帶動運動行為的改變，最大的效益是『無藩籬醫院』我們做到了，因為居民來醫院不是治病而是來尋求健康，此次活動最大特

色安排在晚間，主要是方便上班族，希望讓年輕族群有參與機會，共計50人參與，年齡最高73歲，平均年齡45-55歲，經過四個月的努力，有豐碩的成果。

1. 規律運動習慣之養成：經由活動量表（IPAQ）前後測發現，

活動的頻率提升38%、37%養成每日運動10分鐘以上；而一天花30分鐘以上運動者增加17%。

2. 生活品質提昇：經由睡眠品質量表（PSQI）前後測，自覺運動後睡眠品質有100%之改善；不僅睡眠潛伏期縮短，睡眠時間延長，由6-7小時之21.9%提升至82.8%；安眠藥之使用由每週服用一次以上者之18%降為3%。

3. 體適能增強：學員減重介於0.5~5.6公斤，BMI共下降17.6（kg/m²）、膽固醇共下降18mg/dl；80%參與者體脂肪減少；57%腰圍減少、85.8%肢體前彎及48.6%之1分鐘仰臥起坐均有明顯進步。

4. 人際關係的提昇：從家庭走入社區是很不容易的，此次成功的吸引一些從未參與社區活動的居民，更有多對母女檔參與，藉由此次活動不僅增進了人際網絡，也多了親子互動的議題，是此次活動之另一收穫，問卷顯示對活動整體滿意達97%，願意持續參與活動佔94%，預計10月辦理第2梯次。

5. 附帶效益：8月舉辦「初階運動志工培訓」共6小時，110人參與，整體滿意度高達100%，全民運動之種子已悄悄散播，希望全民運動的理念能萌芽、生根。讓社區居民遠離代謝症候群，活出健康與活力。

