

105 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

附件 3

參選編號：創-

(由主辦單位填寫)

105 年度衛生福利部國民健康署
健康促進創意計畫選拔

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：健康平權類

投稿主題：以社區健康營造運作網絡推動醫療偏
遠地區健康促進照護計畫~以新北市
三芝區為例

民國 105 年 7 月

以社區健康營造運作網絡推動醫療偏遠地區 健康促進照護計畫~以新北市三芝區為例

壹、背景分析(問題現況、資源、文獻回顧)

一、緣起

隨著台灣社會經濟快速變動與人民教育普及，使得民眾健康照護需求增加，然而，M型化社會造成貧富不均現象，65歲以上人口比例逐年上升，至2015年底已達12.51%（內政部統計處，2016），人口高齡老化與國人的出生率降低導致健康照護成本增加，健康醫療的服務愈來愈不平等，為了達到「全民均健」及「醫療平等」目標，是目前政府極力推動與努力的方向。

面對現今台灣醫療資源存在著城鄉差距的問題，導致醫療資源分配不均，以新北市而言幅員遼闊，更受到地理位置、交通不便及資訊落差等因素，引發醫療資源不均現象，現階段衛生福利部中央健康保險署致力於推動「全民健康保險西醫醫療資源不足地區改善」，期望照顧到每位居民健康。位於本院所在地淡水區鄰近的三芝區，有著相同的醫療資源分配不均問題，為朝向「全民均健」目標，本院依三芝區當地民眾健康照護需求，以社區健康營造運作網絡帶入相關醫療資源提昇社區民眾健康，希冀改變民眾生活習慣及預防疾病發生，朝向更理想的身、心、社、靈健康狀態。

二、三芝區人口特性與醫療環境介紹

- (一) 人口結構特性：依據三芝區公所 2015 年統計人口結構資料，截至 2014 年底，人口數為 23,480 人，其中男性為 12,085 人、女性為 11,395 人，老年人口（65 歲以上）有 3,220 人，佔總人口數之 13.72%，佔新北市 29 區之第 8 位，本區（圖 1）共計 13 里，各里人口數落差大，最大里與最小里相差 7,128 人，埔坪、埔頭及後厝等里為地勢平坦區域，將趨向都會城市人口密集發展；其他里人口數大都未達千人，人口密度低。



圖 1. 三芝區行政區域

- (二) 醫療環境：依據 2013 年新北市政府衛生局衛生統計資料顯示，三芝區設置 1 間衛生所、精神科地區醫院 1 間、開業診所 8 間，其中牙科 3 間、西醫診所 3 間、家庭醫學科 1 間、小兒科診所 1 間，鄰近新北市醫療院所為金山醫院與淡水馬偕紀念醫院，顯現醫療資源稀少不足。

三、三芝區對外醫療網絡交通

新北市政府整合社區免費巴士，提供各區對外網絡交通，在三芝區提供免費醫療專車線路為：竹圍馬偕醫療專車線（每天一班次）、台北醫療專車線（每日三班次），服務時間均為週一至週五、週六上午；行駛醫院路線從三芝至竹圍馬偕醫院、關渡醫院、石牌榮民總醫院、振興醫院、士林新光醫院，可提升偏遠地區民眾就醫之便利性。

四、馬偕體系與三芝區連接

- (一) 本院立意以耶穌基督救世服務人群的愛心，效法馬偕博士「寧願燒盡，不願鏽壞」之精神，培育富有尊重生命、關懷弱勢族群之醫療專業人才，於 2006 年增設馬偕醫護管理專科學校三芝校區，後續於 2009 年在三芝區設立馬偕醫學院；自 2012 年開始有醫學生或護理系學生至社區見習與實習，與當地居民有密切的接觸。
- (二) 因應當地醫療資源不足現象，為加強提供醫療服務及社區預防保健，以增進民眾就醫之可近性，本院於 2009 年開始參與承接衛生福利部中央健康保險署「全民健康保險醫療資源不足地區之醫療服務提升計畫」，由醫師、護理師、藥師等醫療團隊駐點於三芝區埔坪里，提供家醫科、婦產科醫療服務。
- (三) 於 2010 至 2013 年本院與馬偕醫學院合作至三芝區邀請自願參加的民眾作健康篩檢服務，提供民眾身體測量參數（如體重、身高、腹圍、

血壓等)、身體理學檢查、生化血液檢查、心電圖、頸動脈及心臟超音波、基因檢查(隨機)、輔助以詳細健康生活型態問卷調查,並依民眾之需求辦理相關健康衛教講座。

- (四) 本院鑒於三芝區屬於醫療偏遠地區,馬偕體系已建置兩間學校位於三芝區,為深耕三芝,於2013年9月與三芝區公所聯絡,接洽地方重要人物,獲得很大的支持,故於人口密度較高的埔坪、埔頭、錫板里號召當地志工設置三處健康服務站,服務當地居民

貳、計畫目的、具體目標與測量方法

一、計畫目的

本計畫目的是以社區健康營造運作網絡,應用相關醫療資源,致力於推動三芝區民眾健康促進活動,學習健康行為,期望經由提供民眾健康觀念、知識,達到民眾良好的生活習慣養成與預防疾病發生,減少因偏遠地區醫療資源分配不均等問題,讓民眾失去認知的權力,而無法做到預防勝於治療的目的。

二、具體目標與測量方法

- (一) 社區民眾參與衛教宣導講座活動,平均每年參與1,000人次。

測量方法:平均每年三芝區民眾參與本院所舉辦的心理衛生、健康知識、特殊技能、癌症防治、健康飲食、安全社區、社區防疫、健康體能等衛教宣導講座活動之加總人次。

- (二) 社區民眾至健康服務站接受BMI、腰圍、血壓量測,平均每年服務1,500人次。

測量方法:平均每年民眾至本院所建置之三處健康服務站接受BMI、腰圍、血壓量測之加總人次。

- (三) 2015年社區民眾接受健康量測(BMI、腰圍、血壓),依 $BMI \geq 27$ 、腰圍(男性 $\geq 90\text{cm}$ 或女性 $\geq 80\text{cm}$)、第一期高血壓、第二期高血壓等4項異常值每季下降1%,4項每季總達成率為90%。

測量方法:資料以「季」為統計單位,年度以第一季為基值,分子為每季統計4項量測異常值比第一季下降1%項目數,分母為統計第二季、第三季、第四季等4項量測總項目數,總達成率為分子/分母之百分比。

- (四) 社區民眾至健康服務站接受護理師、營養師專業諮詢服務,平均每年服務人次為200人。

測量方法:平均每年民眾至健康服務站接受護理師、營養師專業諮詢服務之加總人次。

(五) 社區民眾參與本院舉辦健行活動，每次參加人次為 120 人。

測量方法：平均每次健行活動參加人次。

(六) 社區長者參與本院舉辦長者健康活力秀競賽活動，每次至少 5 隊參加，參加人次達 180 人。

測量方法：社區長者每次參與健康活力秀競賽隊伍及參加人次。

(七) 馬偕醫學院學生，平均每年提供社區服務 35 人次。

測量方法：平均每年馬偕醫學院學生參加社區服務加總人次。

參、策略規劃與執行狀況

一、訂定相關公共政策

(一) 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的專業團隊，定期召開健康促進推動委員會（圖2）及社區發展小組（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) 與各里辦公室、社區機構等組織連結，並協調有意願參與活動之組織，召開專案推動小組會議（圖4），訂定推動及合作事宜。



圖 2. 淡水馬偕紀念醫院健康促進推動委員會會議



圖 3. 淡水社區發展小組會議



圖 4. 專案推動會議

(三) 結合社區組織及重要人物（圖5）帶頭宣示「每週樂活健走」的決心，履行每週規律健走的習慣，進而讓民眾發揮自發性運動。



圖 5. 地方議員及社區組織理事長帶頭宣示參與健走活動

(四) 與配合單位合作訂定「健康生活公約」及「健走公約」提供民眾簽署及執行，塑造當地民眾健康行為風氣，進而力行健康生活。

二、創造有利健康的 support 環境

(一) 製作及張貼宣傳海報標語

為創造健康環境，以海報或宣傳單方式達到資訊傳遞目的，於民眾經常聚會場域，如：活動中心、社區關懷據點、健康服務站（圖6）等地方，設置健康標語或宣傳單張（圖7），如：禁菸標示、運動、飲食的宣傳海報及成人、65歲老人免費健康檢查等，以達到營造健康的生活環境。



(二) 自我健康管理：建置健康服務站、推動雲端健康服務站

1. 建置社區健康服務站（圖8、圖9）：本院以「在地人服務在地人」的概念，與當地社區組織結合，訓練當地有志願服務熱忱之人士為志工，服務項目包括：(1)提供社區民眾身高、體重、腰圍及血壓之測量，並配合登錄資料；(2)針對量測異常個案填寫「就醫意願調查表」或提供民眾就醫轉介服務；(3)配合本院有關衛生政策倡導、活動宣傳等訊息傳遞；(4)關懷社區民眾等服務。自2013年9月設置健康服務站迄今，目前共計成立3站，由45位志工共同提供服務，其中大於65歲者計10位，佔22.2%。



2. 建置雲端健康服務站：為朝向健康服務站資訊化管理模式，我們也努力將健康服務轉型為雲端健康服務站，每一位民眾皆有一張專屬個人健康卡，當接受量測服務後，量測資料隨時上傳至本院資料庫（圖10、圖11），社區護理師可隨時掌握民眾量測值、關心民眾健康情形（圖12、圖13），若民眾至本院就醫時，門診醫師可於診間醫令調出民眾至社區量測相關資料，做為調整治療方針之參考（圖14、圖15）。



圖 10. 雲端健康服務站服務實況



圖 11. 雲端量測儀器設備

量測值

姓名	性別	年齡	身高	體重	腰圍	血壓	血糖	膽固醇
張三	男	65	170	75	90	120/80	100	180
李四	女	55	155	60	85	110/70	90	160

統計結果

項目	總數	男	女
總人數	100	50	50
平均身高	165	168	162
平均體重	65	70	60

圖 12. 雲端量測資料查詢畫面

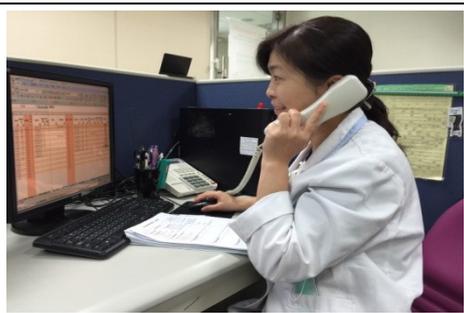


圖 13. 社區護理師電話關懷



圖 14. 雲端健康服務站資料查詢



圖 15. 診間醫令看診

3.建置「社區健康服務站 APP」：期望健康服務站不僅可提供社區民眾量測服務，更可運用個人手機查詢量測資料，讓雲端服務系統資料隨時帶著走。

(三) 社區專業諮詢服務

自2014年開始，由本院社區護理師至社區健康服務站為民眾免費量測血糖及膽固醇，並提供諮詢服務（圖16），諮詢前由健康服務站志工協助民眾填寫諮詢紀錄單基本資料，給予民眾量測身高、體重、腰圍、血壓，完成後社區護理師協助檢測血糖及膽固醇，並依民眾身體狀況及量測結果，為民眾提供專業諮詢服務，同時配合國家衛生政策，提供民眾老人健檢、成人健檢、四癌篩檢等預防保健服務資訊；2015年營養師加入專業諮詢行列（圖17），營養師依民眾健康及量測血壓、血糖及膽固醇等結果，為民眾提供預防代謝症候群及個人疾病飲食專業諮詢服務，教導民眾正確飲食方法。提供社區專業諮詢服務立意：

- 1.提供預防保健訊息：配合國家衛生政策，提供民眾老人健檢、成人健檢、四癌篩檢等預防保健服務資訊，宣導各項檢查執行期間與可受理檢測之醫療單位。
- 2.健康資訊傳遞：依民眾的個人健康需求，可藉由衛教單張或是相關醫療資源，提升民眾接收訊息強度，並透過衛教諮詢過程，以認知、情意、技能來改善個人健康狀態，以減少危險因子及疾病發生率。
- 3.醫療轉介服務：依民眾個別健康狀況，若有進一步醫療就醫需求，提供轉介醫療資源服務，於看診當天社區護理師提供民眾陪同看診服務，就醫過程社區護理師依民眾疾病需求給予加強疾病等衛教，看診後了解民眾對於此次就醫結果訊息接收程度，必要時澄清訊息。若此次看診之疾病為首次至本院就醫，提供『減免掛號費』服務，增加民眾就醫意願。
- 4.個案追蹤管理：個案就醫後返家提供持續電話關懷追蹤，視況提供民眾醫療相關資訊。



圖 16. 社區護理師專業諮詢



圖 17. 營養師專業諮詢

(四) 辦理健康衛教宣導講座

結合院內醫療資源，提供社區民眾慢性病防治、老人防跌、指導正確體能運動、健康飲食、口腔保健及鼓勵社會參與等系列衛教課程（圖18、圖19），以團體學習建立支持系統，並於衛教宣導中進行認知前後有獎徵答活動，了解其認知及學習成效，增加民眾健康訊息傳遞機會。



圖 18. 衛教宣導-失智症預防與認識



圖 19. 健康飲食-認識食物六大類

(五) 共餐活動營養師提供飲食指導

配合社區定期舉辦共餐活動（圖20、圖21），邀請社區團體共餐負責人及廚師，由營養師親自參與共餐菜單擬定及選擇營養食材，並輔導煮食過程給予相關專業建議，以提供健康減鹽、減油等餐食及知識衛教。



(六) 共同營造及推動社區健走步道

- 1.營造可讓社區居民就近及安全健走的社區步道，並與三芝區公所及里辦公室合作設置健走熱量消耗標示，藉由支持性環境讓社區居民能實踐及維持具體的運動行為。
- 2.與里辦公處進行社區步道場勘，邀請里長共同推動社區步道，並設計大圈及小圈的步道熱量消耗標示，使民眾可依自己身體狀況履行健走習慣（圖22、圖23）。



- 3.與馬偕醫學院學務長及老師進行共同堆動健康步道場勘，使民眾及教職員可依自己身體狀況履行健走習慣（圖24、圖25）。



(七) 透過在地電視台宣傳健康訊息，提供健康知識衛教宣導單張及活動訊息，使民眾獲得持續性照護（圖26、圖27）。

 <p>1040611紅樹林有線新聞 婦女會邀馬偕醫師下鄉 為長者醫療諮詢</p>	 <p>1040518紅樹林有線新聞 醫院下鄉健康諮詢 雲端掌握長者狀況</p>
<p>發佈日期：2015年6月11日</p> <p>今天在三芝區福成宮，經由三芝婦女會的邀請，馬偕醫院社區醫學中心下鄉來幫三芝區的長者進行量血壓等醫療諮詢服務，加上網路科技的雲端數據監控，能夠有效的預防，保障長者健康。</p>	<p>發佈日期：2015年5月18日</p> <p>今天在三芝區的智成忠義宮，長者共餐的活動上，由馬偕醫院社區醫學中心，下鄉來幫三芝區的長者進行量血壓等醫療諮詢服務，而這一次的醫療服務還多了一項新功能，馬偕醫院特別與廟方合作，將長者登入，每人一張卡片，在作健康諮詢時後，就會將血壓、身高體重等數據傳送到馬偕醫院的雲端硬碟，讓追蹤更加的方便。</p>
<p>圖 26. 紅樹林電台報導三芝區婦女會、福成宮、馬偕醫院辦理健康促進活動訊息</p>	<p>圖 27. 紅樹林電台報導智成忠義宮與馬偕醫院合作辦理健康促進活動訊息</p>

三、發展個人技巧

(一) 社會參與：鼓勵民眾擔任志工

- 1.與新北市政府衛生局合作，辦理「志願服務基礎訓練」及「職前訓練」，內容有同理心、關懷技巧、健康體適能等相關議題，並與社會資源作連結，使志工成為社區照顧種籽成員。完訓後向新北市政府衛生局申請志願服務紀錄冊。
- 2.為提高當地民眾主動至健康服務站接受量測服務意願，強調以「在地人服務在地人」概念，鼓勵當地民眾擔任志工，協助民眾定時定點量測身高、體重、腰圍及血壓等服務（圖28、圖29），並可發揮社區自助互助之照顧功能。



圖 28. 志工協助民眾量測腰圍



圖 29. 志工協助民眾量測血壓

- 3.每年要求社區志工參與四次在職教育訓練，提升志工服務品質，辦理志工旅遊及忘年會聚餐，增加志工凝聚力，並於年底舉辦志工表

揚大會給予服務之肯定（圖30、圖31）。



（二）辦理團體健康教室課程

與三芝區衛生所合作，依民眾需求舉辦學校與社區戒菸班，由醫師、營養師、藥師及社工等馬偕醫院醫療團隊專業人員（圖 32、圖 33），運用課室團體學習方式，造就成員之間互相影響之氛圍，發展民眾個人健康調整技能。



（三）鼓勵社區組織揪團組「健走隊」

邀請社區健康服務站參與健走活動，鼓勵社區組織揪團組「健走隊」，養成每週健走習慣，落實「運動生活化，活力健走GO！」

- 1.鼓勵每個隊員落實健走運動，利用小組團體分隊選出隊長及副隊長協助每一位隊員，登錄健走資料於健康生活護照中，鼓勵學員紀錄及力行每週健走習慣。
- 2.每隊健走前安排運動老師進行路現場勘、健走指導民眾如何舒適及安全的運動注意事項（圖34、圖35）。



3.製作健康集點存摺，提供健康體重小秘訣、健走小撇步，並設計健走紀錄表發展規律運動執行及追蹤，鼓勵民眾相邀參加(圖36、圖37)。



圖 36. 健康集點存摺本

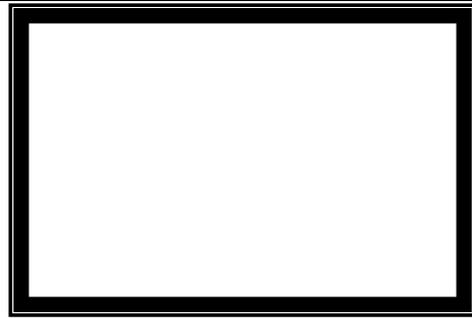


圖 37. 民眾記錄力行每週健走習慣

4.健走獎勵：

- (1)個人獎：每週健走至少三次，每次至少30分鐘，確實執行達三個月者，參加11月份馬偕健康日活動，憑健康集點手冊可兌換精美小禮物。
- (2)團體獎：每週健走至少三次，每次至少30分鐘，確實執行之團隊，於年度成果發表會公開表揚「最佳健走團隊獎」、「最佳個人健走全勤獎」及「參與健走團隊感謝狀」。

(四) 馬偕健康日活動

由運動指導老師提供健康動體驗、營養師提供聰明吃衛教、心理諮商師提供檢測情緒彩虹及壓力調適方法、農夫市集提供正確選擇健康食材技巧等闖關活動，讓民眾學習健康行為調整技巧。

四、強化社區行動

(一) 馬偕醫學院學生「基本臨床技能」課程之在地醫療服務

由馬偕醫院醫師及馬偕醫學院老師共同擔任課程老師，帶領學生穿著服務隊背心組隊拜訪區公所提供之獨居老人及關懷住戶，於居民家中進行量血壓、體溫、聽診及問診等醫療諮詢服務，並關懷居民生活、給予陪伴與溫暖(圖38、圖39、圖40)。

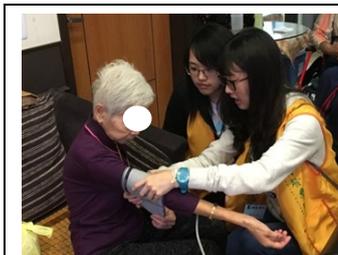


圖 38. 學生協助居民量血壓



圖 39. 學生協助居民聽診



圖 40. 學生學習如何流暢問診

(二) 辦理「馬偕健康日」活動

1. 每年5-11月份共辦理7場次馬偕健康日（圖41），配合衛生福利部國民健康署計畫，每場次皆設定不同主題（表1），以寓教於樂方式提供民眾多元化的衛教宣導、檢測及健康諮詢等闖關攤位（圖42、圖43、圖44）。

表1. 年度健康日活動主題

日期	配合計畫議題	活動主題	宣導講座
104/5/16(六)	營造生活化運動社區	運動生活化 活力健走 GO!	「運動對身體影響」宣導
			「健走·熱活逗陣行」
			「健走熱身」指導
104/6/27(六)	活躍老化	享壽人生， 銀向健康	「老人防跌」衛教宣導
			長者簡易運動指導
104/7/18(六)	菸檳酒防制	拒絕菸檳酒 健康好樂活	無菸好生活~菸害防制宣導
			「打擊檳酒雙害」宣導
104/8/15(六)	—	癌症防治	癌症病人常見化學治療藥物副作用及處理方式
			器官捐贈 薪傳生命
			防癌飲食
104/9/19(六)	減鹽	樂活中秋減鹽趣	「減鹽飲食」宣導
			樂活中秋減鹽趣
			認識輔導之健康減鹽商家
104/10/17(六)	肥胖防治	打擊肥胖 健康久久！	讚美操帶動
			“火力”健康動一動
			遠離代謝症候群飲食
104/11/7(六)	活躍老化	享壽人生， 銀向健康	活躍老化，活出 smart!



圖 41. 健康日活動宣傳單



圖 42. 健康日闖關卡



圖 43. 肥胖防治~遠離代謝症候群



圖 44. 菸檳酒防制~無菸好生活

2. 結合院內單位、院外機構團體提供闖關活動：(1)身高、體重、腰圍、血壓量測；(2)血糖檢測；(3)骨質密度檢查；(4)癌症篩檢；(5)尖峰吐氣流速檢測；(6)健康動體驗；(7)聰明吃衛教；(8)失智評估；(9)情緒彩虹；(10)健康城市宣導；(11)農夫市集；(12)小兒諮詢；(13)護理諮詢等檢測闖關攤位（圖45、圖46、圖47、圖48）。



圖 45. 骨質密度檢查



圖 46. 尖峰吐氣流速檢測



圖 47. 記憶力測驗~失智症預防與認識



圖 48. 情緒彩虹~瞭解心理壓力困擾程度

3. 參與健康日活動回饋：

- (1) 每次參加闖關活動即可兌換精美小禮物，參加越多次健康日活動、計分越多，年度成果發表會可依計分兌換更多禮品，以鼓勵方法增加民眾自我健康管理。
- (2) 參與闖關量測後，護理師於最後一關依據民眾量測結果、個人健康狀況給予專業諮詢服務，必要時協助轉介醫療諮詢服務、陪同就醫看診服務，鼓勵民眾提早發現健康問題，適當接受醫療處理。

4. 為使社區民眾更加了解推廣之健康議題，藉由院內網頁、馬偕好厝

邊暨門診表及紅樹林電視台公開發佈活動訊息，鼓勵民眾參與（圖49、圖50、圖51）。



圖 49.馬偕好厝邊暨門診表

圖 50. 社區醫學中心網頁

圖 51.紅樹林電視台宣傳活動

(三) 舉辦「長者健康活力秀」競賽

三芝區65歲以上長者佔13.72%，於新北市老年人口位居29區中之第8名，為增進長者參與社會活動促進身心健康，自2014年開始與三芝區公所、雙連社會福利慈善事業基金會共同舉辦「銀出活力、贏出健康」長者健康活力秀（圖52）、2015年與三芝區公所合作辦理「健康加滿油、享壽好生活」長者健康活力秀（圖53），競賽活動以舞蹈、唱歌、運動操等方式呈現，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當年度12月份健康促進成果發表會中加碼演出，以鼓勵方式提昇長者自我成就感，社區長者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（圖54、圖55）。



圖 52. 103 年度長者健康活力秀活動表

圖 53. 104 年度長者健康活力秀活動表



圖 54. 長者健康活力秀競賽活動

圖 55. 活動頒獎合影

(四) 舉辦「2015活力馬偕，健康齊步走！」健走活動

結合本院相關體系員工、社區健康服務站志工及家屬等社區團體共同辦理，利用趣味闖關活動方式進行健走（圖56），並鼓勵大手牽小手共襄盛舉（圖57），健走前由運動老師帶暖身操（圖58），完成健走闖關活動可於健康集點手冊集點（圖59）。



(五) 營造「八連溪休閒步道」及「馬偕醫學院健走步道」

1.營造「八連溪休閒步道」（圖60）及「馬偕醫學院健走步道」（圖61）2條安全舒適的健走步道，設計「104年度運動生活化，活動健走GO！」健康存摺，並與里辦公室及馬偕醫學院合作設置健走路線及熱量消耗告示牌、宣傳單，提供社區民眾、員工、志工實踐及維持健走行動。



2.鼓勵民眾落實健走運動，經三個月追蹤，評選出績優獎，將於年底成果發表會公開表揚（圖62）。



圖 62. 成果發表會頒發參與團隊健走感謝狀

五、調整健康服務方向

(一) 健康需求評估

依據社區團體、健康服務站、鄰里與職場等，深入調查地區與民眾之健康需求，依需求評估提供相關醫療服務，於執行中適時調整服務方針，介入各式健康促進活動及成效追蹤。

(二) 增設社區健康服務站

與三芝區公所結合，配合地方關懷據點持續設置健康服務站，推廣健康自我管理重要性，鼓勵社區民眾多利用健康服務站所提供的量測服務，以了解自我健康狀況；若有異常個案協助轉介至醫院就醫，並由社區護理師進行後續追蹤關懷。

(三) 預防保健服務

由本院健康檢查中心與公部門及衛生所合作，可再積極推動「社區整合性篩檢及癌症篩檢服務」，將醫療帶至當地服務，鼓勵民眾健康檢查，以提高接受預防保健服務之比率。

(四) 社區健康營造

配合衛生福利部國民健康署社區健康營造議題，藉由醫療專業人員走入社區，不定期舉辦相關之健康衛教宣導講座，及辦理相關健康促進行為活動，透過民眾主動參與並結合社區資源來改善社區環境，營造健康的社區。

(五) 增加長者自我認同與建立信心

為增加社區長者表演樂趣與自我參與認同感，邀請三芝區「健康加滿油、享壽好生活」銀髮族健康活力秀競賽活動優勝團體，於本院社區健康促進成果發表會進行開場表演，並接受公開表揚。

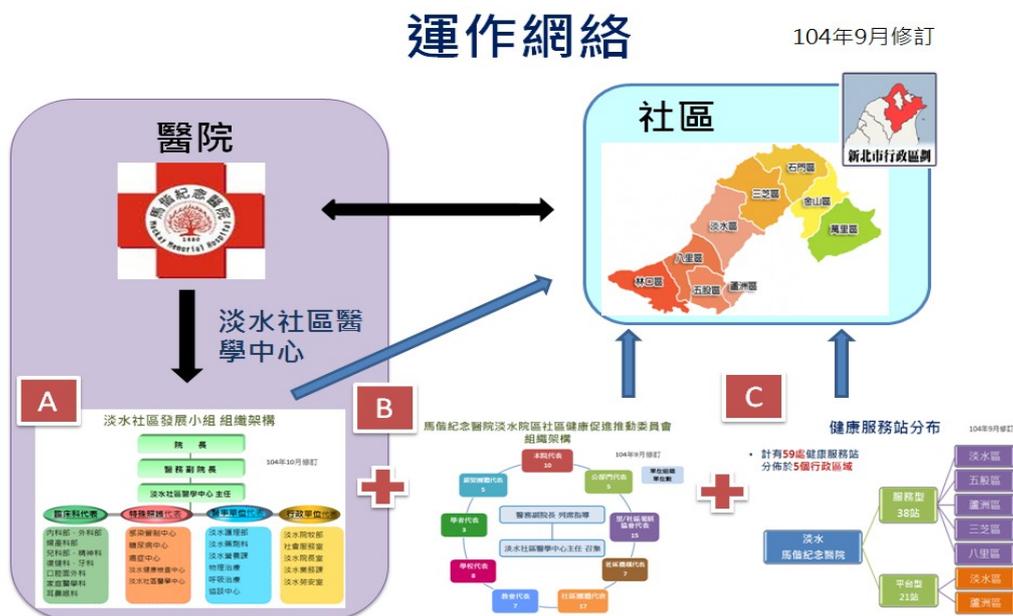
肆、規劃與執行過程之領導與動員

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，以醫院為立基，受到院長、副院長肯定與大力支持，藉著社區健康營造策略，持續拓展組織網絡，有效運用院內、院外資源，連結社區建

立社區友善健康環境，增進社區凝聚力與互相關懷，養成民眾自我健康照護行為，以營造生活健康化為目標。

與鄰近學校、機構與社團組織合作，了解社區常見疾病及社區團體健康需求，運用院內—「淡水社區發展小組」、院外—「淡水馬偕紀念醫院社區健康促進推動委員會」作為社區健康營造網絡，與地方機構團體合作設立「健康服務站」及賦權社區在地的「社區健康促進推動志工」參與執行健康促進活動，建立地域性支持網絡，以多元模式舉辦相關健康促進活動增進民眾自我健康知能，共同推動整體社區健康營造。有關各網絡組織說明如下：

一、社區健康網絡運作模式



(一) 淡水社區醫學中心組織架構



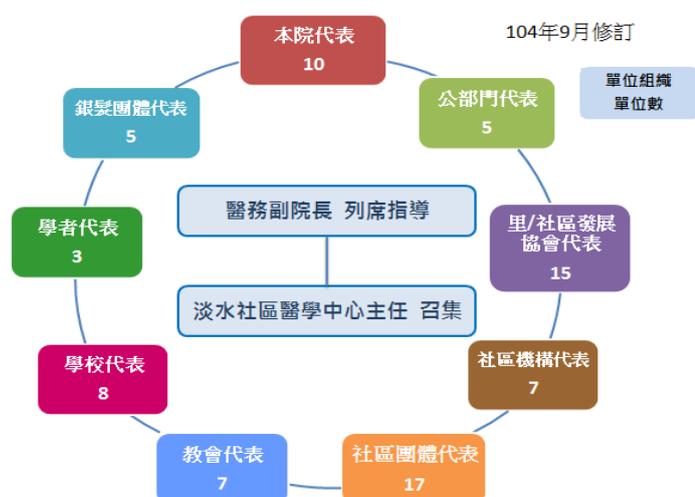
- 1.本單位有 8 位團隊成員，包括主任一名、副主任一名、管理師二名、護理師二名、社工師一名及事務員一名；主要業務係配合醫院方針及承接政府健康營造計畫案，推動社區民眾健康促進宣導、健康檢測、健康諮詢、關懷及異常個案轉介服務與追蹤管理，鼓勵社區民眾積極建立自我健康照護行為，掌理社區健康促進服務事工，積極推動社區健康營造活動。
- 2.培訓在地志工，至 104 年 12 月 31 日止已有 373 位「社區健康促進推動志工」，深入社區協助推廣健康促進活動。

(二) 淡水社區發展小組組織架構



本小組為院內推動社區健康促進功能性組織，由醫務副院長列席指導，淡水社區醫學中心主任擔任主席，由院內臨床科、特殊照護、醫事及行政等 26 個與健康營造相關專業團隊所組成，共同推動社區健康營造。

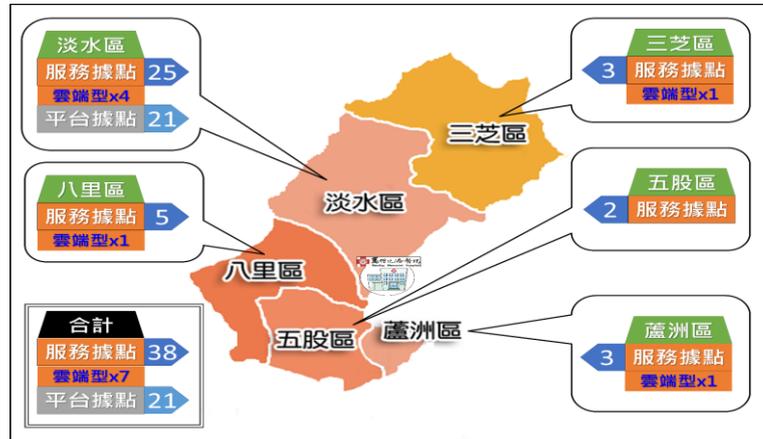
(三) 淡水馬偕紀念醫院社區健康促進委員會組織架構



為能有效提升社區資源連結與運用之效益，持續與異業聯盟，

2015 年度增加 5 個院外組織團體，截至 2015 年底止「淡水馬偕紀念醫院社區健康促進推動委員會」包含院內 10 個單位及院外 67 個組織單位，藉此組織平台研討及推動社區健康促進議題，以促進民眾健康。

(四) 健康服務站分佈



本院以「在地人服務在地人」概念，於 1999 年推動「打造淡水健康城市，拒絕代謝症候群」方案，開始設立健康服務站，至 2015 年 12 月止已設立 59 個健康服務站(38 個服務型及 21 個平台型)，各健康服務站的服務據點位於新北市淡水、五股、蘆洲、三芝、八里等五個行政區。於三芝區設立三個服務站，分別位於錫板里里辦公處、三芝區婦女會及三芝智成忠義宮。

二、整合三芝區社區健康營造網絡運作組織

整合社區健康營造網絡運作組織資源（圖63），定期召開年度專案會議，包括公部門、學校、機構、民間團體等，以共同合作模式推動三芝區健康促進，推動期間區長及民意代表對於社區共餐活動及本院所舉辦之活動極為支持，不僅提供場地舉辦長者活動秀競賽活動，全程參與活動過程，為活動增添不少成效。

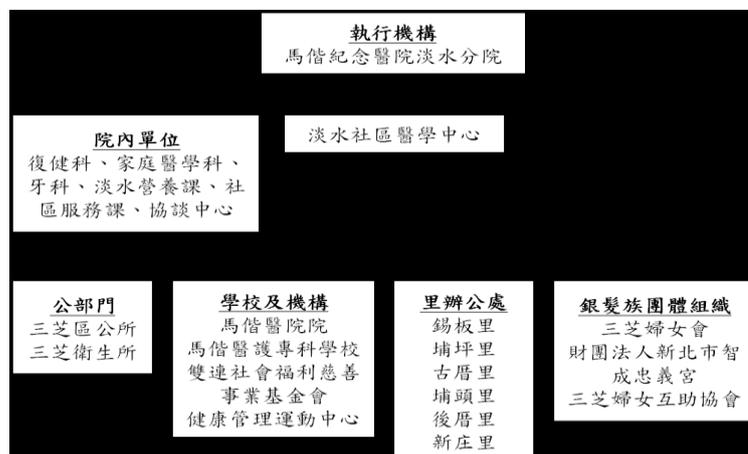


圖 63. 三芝區社區健康營造網絡

伍、計畫成效(標的族群之接受度與參與率、計畫目標達成情形)

一、本院結合三芝在地團體分別為錫板里辦公處、三芝區婦女會、埔坪里及埔頭里關懷據點、後厝里關懷據點，除辦理老人防跌、健康飲食、心理衛生等衛教宣導外，團體平時也辦理共餐等多元化活動，課程滿意度 96.8%，2013 年至 2015 年活動服務成果（圖 64），平均每年參加人次為 1,368 人，目標達成率 136.8%。

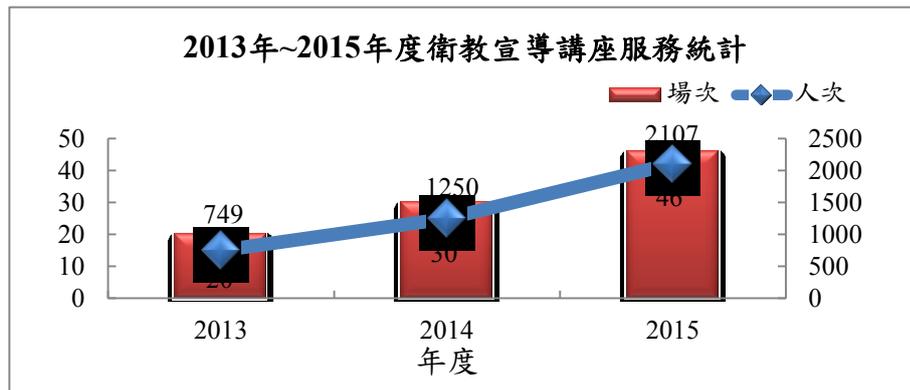


圖 64. 2013~2015 年度衛教宣導講座服務統計圖

二、自 2013 年 9 月份開始設置 3 站健康服務站，民眾定期至服務站接受 BMI、腰圍、血壓檢測，2013 服務檢測 1,758、2014 年服務檢測 3,179 人次、2015 年服務檢測 3,466 人次，總計三年服務檢測為 8,403 人次(圖 65)，平均每年服務 2,801 人次；目標達成率 186.7%。

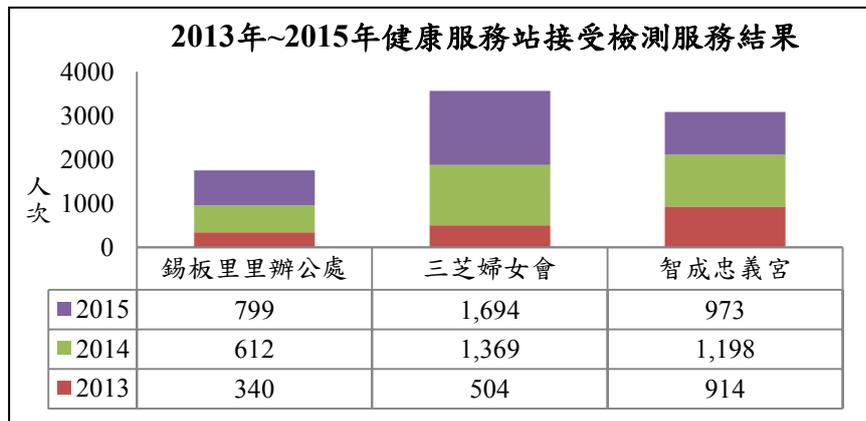


圖 65. 2013~2015 年健康服務站接受檢測服務統計圖

三、2015 年社區民眾接受健康檢測（BMI、腰圍、血壓），依 BMI \geq 27、腰圍（男性 \geq 90cm 或女性 \geq 80cm）、第一期高血壓、第二期高血壓等 4 項異常值每季下降 1%。除了第二期高血壓第四季下降 0.7%，其他項目均下降 1%以上，目標達成率為 91.7%（表 2）。

表 2. 每季健康檢測項目下降結果

季	檢測項目	BMI \geq 27		第一期高血壓 (SBP \geq 140 or DBP \geq 90)		第二期高血壓 (SBP \geq 160 or DBP \geq 100)		腰圍 (男 \geq 90cm 女 \geq 80cm)	
		異常百分比	下降百分比	異常百分比	下降百分比	異常百分比	下降百分比	異常百分比	下降百分比
第一季		27.1%	—	20.1%	—	3.5%	—	57.8%	—
第二季		24.0%	3.1%	14.2%	5.9%	2.2%	1.3%	53.9%	3.9%
第三季		22.5%	4.6%	12.6%	7.5%	1.8%	1.7%	50.3%	7.5%
第四季		22.2%	4.9%	17.3%	2.8%	2.8%	0.7%	53.4%	4.4%
結果		達成 100%		達成 100%		達成 66.7%		達成 100%	

四、自 2014 年於 2 處健康服務站開始量測血糖、膽固醇，由社區護理師及營養師共同給予民眾提供專業諮詢服務共 21 場次，量測血糖及膽固醇總計 2014 年 274 人次、2015 年 311 人次（圖 66），專業諮詢服務總計 2014 年 270 人次、2015 年 363 人次，社區專業諮詢服務總計 633 人次（圖 67），平均每年諮詢 317 人次；目標達成率 158.5%。

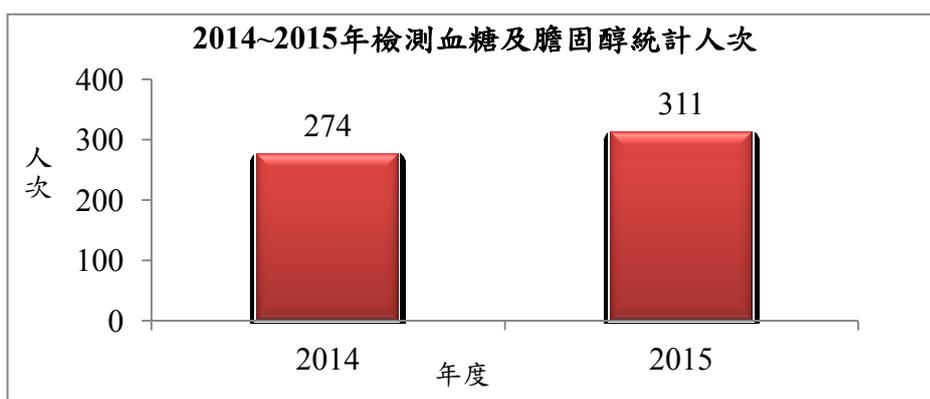


圖 66. 2014-2015 年檢測血糖及膽固醇統計圖

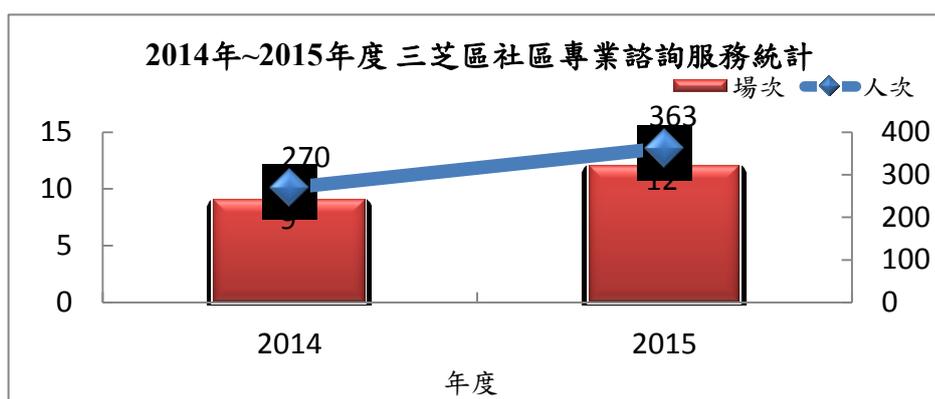


圖 67. 2014-2015 年社區專業諮詢服務統計圖

五、舉辦健行活動

2015 年 9 月 12 日辦理「2015 活力馬偕，健康齊步走！」健走活動，結合馬偕紀念醫院相關體系員工、社區健康促進志工及家屬等社區團體共同辦理、利用闖關趣味的方式進行健走，並鼓勵大手牽小手共襄

盛舉。活動當天民意代表及社區團體長官蒞臨參與活動，讓參與的成員各個信心滿滿，總計參與人次 140 人，活動滿意度 100%，目標達成率 116.7%。

六、社區長者健康活力秀競賽活動

(一) 2014 年與三芝區公所、雙連社會福利慈善事業基金會共同合作「銀出活力、贏出健康」長者健康活力秀，舉辦日期：2014 年 11 月 17 日上午、舉辦地點：三芝區公所五樓大禮堂、組隊數：共 7 隊銀髮團體參加表演及競賽（圖 68、圖 69），計 248 人次參加。

組別	表演隊伍名稱	表演內容
1	埔坪、埔頭里關懷據點(快樂寶貝團)	舞蹈表演
2	錫板里關懷據點站	帶動唱表演
3	三芝區志願服務隊	舞曲表演
4	古庄里社區照顧關懷據點	活力打擊秀表演
5	財團法人新北市智成忠義宮	舞蹈表演
6	新庄里社區照顧關懷據點	舞蹈表演
7	雙連安養中心-手語舞蹈班	手語舞蹈



圖 68. 錫板里關懷據點站



圖 69. 財團法人新北市智成忠義宮

(二) 2015 年與三芝區公所共同辦理「健康加滿油，享壽好生活」長者健康活力秀競賽活動，舉辦日期：2015 年 11 月 19 日上午、舉辦地點：三芝區公所五樓大禮堂、組隊數：共 7 隊銀髮團體參加表演及競賽（圖 70、圖 71），計 235 人次參加。

組別	表演隊伍名稱	表演內容
1	客家傳統文化發展協會	太鼓表演
2	雙連社區照顧關懷據點-古庄分站	排舞表演

3	財團法人新北市智成忠義宮	排舞表演
4	雙連社區照顧關懷據點一日間服務站	舞蹈表演
5	客家傳統文化發展協會	二胡演奏
6	三芝區婦女互助服務協會	舞蹈表演
7	三芝樂齡學習中心	手語舞蹈
		
圖 70. 雙連社區照顧關懷據點-古庄分站		圖 71. 雙連社區照顧關懷據點-日間服務站

(三) 銀髮族健康活力秀競賽活動優勝團體於本院社區健康促進年度成果發表會進行開場表演並接受表揚 (圖 72、圖 73)。

	
圖 72. 優勝團體表演	圖 73. 公開表揚頒發獎狀

(四) 2014~2015 年至三芝區共舉辦 2 場長者健康活力秀競賽活動，組隊數均為 7 隊銀髮團體參加表演及競賽，總計 483 人次參加，平均為 242 人次；目標達成率 134.4%。

七、馬偕醫學院學生參與「基本臨床技能」課程，由本院醫師擔任講師，帶領醫學系學生三芝安養中心、三芝區衛生所提供之獨居長者至居家訪視，在老師陪同下進行學習量血壓、聽診及問診等醫療關懷服務；統計年度訪視個案結果，2013 年 48 人次、2014 年 45 人次、2015 年 48 人次，總計三年服務為 141 人次，平均每年為 47 人次，目標達成率 134.2%。

陸、本計畫之整體價值

一、創新性

本院本著照護弱勢族群之使命，將社區健康營造運作網絡模式拓展至醫療偏遠的三芝區，透過與公部門、學校、機構、民間團體、社區組織等單位合作推動三芝區民眾健康促進，以設置健康服務站、社區專業諮詢服務、辦理健康宣導講座、長者活力秀競賽活動、健走等多元化活動，深入社區帶動社區民眾參與可近性健康服務，提升民眾重視自己的健康，這也是一種創新的嘗試。

二、重要性

社區健康營造網絡是將健康促進與預防醫學結合，將健康導入日常生活中，透過具有啟發性、多元化健康環境氛圍，建立社區居民自決健康照護需求優先順序，由居民共同建立健康生活支持環境，透過居民互相支持，實踐健康的生活，共同營造健康的社區，以達到「全民均健」之共同目標。

三、未來性與推廣性

本計畫以偏遠醫療資源分配不均的三芝區作為推動健康促進對象，以醫院做為基石，結合本院專業人員與三芝區當地社區組織共同深耕社區，我們看見專業人員對社區投入與帶動健康促進的成效，在兩萬多的人口中，有 3% 民眾接受我們健康服務站量測服務、17.5% 參加本院舉辦的健康衛教宣導講座，針對參與活動的民眾作滿意度調查發現，社區專業諮詢服務滿意度由 2015 年 92.8%，提昇至 2016 年 97.7%，健康衛教宣導課程滿意度達 96.8%，其中有 86.5% 民眾希望繼續於社區舉辦健康促進活動，顯現民眾對於本院在三芝區推廣健康促進之肯定與支持，因此，未來將繼續努力與更多里辦公處合作連結，增加社區專業諮詢場次，協助民眾進行量測服務，增加民眾對自我健康的了解，目前除了社區護理師、營養師等專業人員提供服務外，在未來我們規畫加入諮商心理師協助失智症早期評估、藥師協助民眾用藥安全指導，相信可帶動更多健康促進議題，讓更多民眾在身、心、社、靈等各方面都能更健康，達到更好的狀態。

在資訊、科技發達的現在，面臨高齡化的社會人口型態，子女忙於工作無法兼顧家中長輩的健康狀況，更無法陪同就醫，我們希望健康服務站不僅提供量測 BMI、腰圍、血壓等服務，而是可將量測的數據雲端化，當長者獨自看診時，在表達能力有限情況下，醫師可在診間醫令調出服務站量測血壓、膽固醇、血糖等數據，而不用詢問長者，

這些資料的準確性更可作為醫師診療之參考，實為增加民眾就醫的便利性。

柒、參考文獻

內政部統計處 (2016, 01) · 內政統計通報-105 年第 3 週 · 取自
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10503.pdf>
新北市三芝區公所 (2015, 06) · 新北市三芝區人口結構 · 取自
http://www.sanzhi.ntpc.gov.tw/archive/file/a001_309.pdf