

Hold 健康—以跨團隊合作模式，打造全方位健康日營造心生活

台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人淡水馬偕紀念醫院

壹、背景分析(問題現況、資源、文獻回顧)

臺灣於 2018 年正式成為高齡社會，推估 2026 年即將邁入超高齡社會。2065 年每 10 人中，約有 4 位是 65 歲以上老年人口，且這 4 位中即有 1 位是 85 歲以上超高齡老人。2018 年台灣平均餘命為 80.7 歲，不健康生存年數為 8.41 年（內政部統計處，2018），預估未來不健康生存年數仍會持續增加，如何營造老人良好健康的生活空間，縮短不健康的生存年數，不僅是要靠個人的努力，更需要有支持性環境，以促使民眾擁有健康的生活型態（衛生福利部國民健康署，2019）。本院為創造支持性環境，2009 年結合新北市衛生局及淡水區公所，展開第一場於院內舉辦之社區型活動，配合政府計畫案結合新北市淡水區當地資源，以“馬偕健康日”為系列性主題，與院內外單位跨團隊合作模式共同舉辦年度固定性的活動，每個月活動內容搭配當年度計畫案營造議題安排健康宣導講座，以寓教於樂方式安排闖關攤位及檢測項目，迄今已歷時 9 年，感謝民眾熱情參與，帶動地方民眾健康意識及風氣，共同努力營造健康生活為目標。

貳、計畫目的、具體目標與測量方法：

一、計畫目的

有鑒於院方調查指出，就醫民眾平均 4 位中即有 1 位為長者，為有效預防延緩老化及疾病所帶來之病痛，醫療不再只是提供疾病治療，更該積極提升民眾健康狀態，因此以醫院為中心創造健康促進支持性環境，將醫療提升至各面向健康照護；自 2011 年開始辦理馬偕健康日，每年配合國健署推動的議題，於 5-11 月期間，每個月擇一個週六上午舉辦免費「馬偕健康日」活動，整合院內專業團隊及院外公部門等相關組織共同合作辦理。每場健康日均設計不同主題，提供民眾多元性的健康宣導講座、健康識能闖關遊戲、生理檢測及專業諮詢等服務。馬偕健康日已歷時 9 年，內容不斷更新，包括身、心、靈之全方位健康把關；期待健康日系列性活動，能增進民眾的健康狀態，進而建立良好健康認知及執行動機，以達成計劃目的。

二、具體目標與測量方法

整合院內外合作單位及相關資源，擬定具體目標與測量方法：

- (一) **舉辦健康日系列活動跨團隊合作單位/民眾參與 4 場（含）以上比率/活動滿意度：**統計辦理健康日跨單位合作之總數、民眾年度參與 4 場（含）以上健康日之比率及透過問卷調查對參加者進行活動滿意度調查。目標值：達 30 個單位/比率達 10%/活動滿意度達 90%。
- (二) **民眾接受情緒壓力檢測(HRV)諮詢比率：**統計民眾參與情緒壓力檢測異常者接受心理諮商比率。目標值：檢測結果異常者接受心理諮商比例達 30%。
- (三) **民眾接受生理量測數值異常之改善成效：**分析民眾接受血壓、BMI、腰圍及血糖檢測異常進步至正常之結果。目標值：血壓異常進步至正常範圍達 10%、BMI 異常進步至正常範圍達 5%、腰圍異常進步至正常範圍達 10%及血糖異常進步至正常範圍達 5%。
- (四) **民眾接受專業諮詢轉介就醫比率：**統計民眾檢測異常接受專業諮詢轉介就醫人次之比率。目標值：民眾因檢測結果異常接受專業諮詢轉介就醫人次比率達 5%。

參、策略規劃與執行狀況：

一、訂定健康生活化相關政策

- (一) 本院與社區組織團體溝通與合作：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專業團隊，定期召開健康促進推動委員會、社區發展小組會議及社區健康服務站負責人會議，進行計畫擬定與執行。
- (二) 設計健康日活動闖關集點卡，明訂及公告活動辦法，設有獎勵機制，號召社區民眾與志工共同響應，並於成果發表會上公開頒發參與團體感謝狀。

二、營造支持性社會環境

- (一) 每月依不同健康日主題製作文宣（圖1-圖4），運用醫院網站、社群FB、Line群組等網絡曝露方式宣傳（圖5-圖7），提供社區民眾可隨時於不同管道得到馬偕健康日活動訊息。
- (二) 營造院區內支持性的環境：運用醫院公開空間張貼或於服務台放置健康日宣傳海報，提供就醫民眾、家屬或院內員工接收活動訊息。
- (三) 營造醫院與社區結合之社會環境：結合里辦公處、銀髮族俱樂部、社區管委會及社區健康服

務站，發放活動訊息或張貼健康日宣傳海報，利用海報或宣傳單方式達到社區資訊傳遞目的，鼓勵社區民眾持續參與健康日系列活動。

三、增進社區民眾參與的策略

於5~11月舉辦固定性之系列性活動，活動設計不同健康議題；闖關區結合22項涵蓋身、心、靈全方位的健康照護之遊戲攤位。

（一）提升健康認知衛教宣導活動：為強化個人知識技巧，鼓勵民眾踴躍參與課程，每場健康宣導講座安排有獎徵答，增加民眾學習動力，提升自我照護的健康意識。

（二）多元化闖關區宣導及檢測遊戲：以寓教於樂方式讓民眾藉由闖關活動認識自己的健康狀況，闖關活動約需30-40分鐘，民眾經由闖關、檢測結果了解自我健康狀態，且養成定期檢測及追蹤之習慣，涵蓋項目如下：

1. 生理量測項目：身高、體重、腰圍、血壓、心跳、血糖檢測、骨質密度檢測、尖峰吐氣流速檢測、聽力篩檢及言詞溝通障礙篩檢等。
2. 心理層面關懷：情緒彩虹及失智症評估。
3. 健康宣導推廣：癌症四癌篩檢、社會福利知多少、健康存摺宣導、DNR宣導、器官捐贈宣導、長照一把罩、農夫市集等宣導推廣項目。
4. 健康識能學習：營養師提供聰明吃衛教正確飲食觀念、健康動體驗由運動管理師親自教導民眾上肢、下肢肌力訓練，提升民眾運動觀念。
5. 靈性關懷層面：院方秉持基督愛人之心，由院牧部關懷師帶領志工團隊現場提供社區民眾靈性層面關懷。

（三）專業醫療團隊給予健康諮詢：為強化社區民眾對自身健康的認知，由專業醫療人員檢視當日民眾檢測值並提供個別化飲食、運動及日常生活衛教諮詢服務（圖8），鼓勵民眾執行健康行為，若有異常結果，視需要現場提供轉介相關科別做進一步診療服務，同時鼓勵民眾持續參加健康日活動，以達到養成定期檢測及追蹤的健康習慣。

四、強化行為動機與技巧之設計

（一）設計「馬偕健康日」闖關卡集點活動

以寓教於樂方式讓民眾經由闖關遊戲活動中發現自己的健康問題，適時提供醫療相關訊息，同時可依闖關卡兌換宣導品並於年底成果發表會參加抽獎活動，以鼓勵性質增加民眾自我健康管理。

（二）舉辦年度成果發表會摸彩活動

民眾可依闖關卡兌換宣導品並於年底成果發表會參加抽獎活動，參加健康日活動3次將可兌換一張摸彩券，集滿7次兌換二張兌換券，增加獲獎之機率（圖9）。

（三）舉辦「舞動銀髮、享壽樂活」長者健康活力秀競賽

為了讓銀髮長者發揮專長與才能、增加表演動機、加強社會參與及發揮表演創意，邀請社區 60 歲以上民眾組隊參加，以健康促進競賽活動為主題，有健康操、太極拳、讚美操、手語帶動、排舞、樂器演奏等健康表演方式（圖 10）。獲勝隊伍可獲得獎狀、豐富獎品及獎金，並邀請第一名團體於年度成果發表會中加碼演出，以鼓勵方式提昇自我成就感。

五、加強提供相關照護服務

（一）社區健康需求調查

為提供更符合民眾健康促進需求效益，健康日活動進行滿意度及健康認知的需求調查，依需求評估結果辦理相關課程或競賽活動，每年視需要調整服務方針，建立民眾期望的健康促進方案。

（二）提供民眾可近性資源運用

醫院與公部門、衛生所及里辦公處合作，積極推動資源共享，持續拓展社區健康服務站，將健康促進訊息傳遞至健康服務站，使社區民眾增進健康識能，推廣自主健康管理。

（三）提供民眾健康諮詢服務

由護理師協助民眾檢測血糖、膽固醇及專業健康諮詢，6類醫療團隊專業人員提供衛教諮詢服務及醫療轉介就醫服務，共同推動單一窗口多樣式服務模式，促使民眾主動參與社區健康促進活動，倡導預防勝於治療營造健康生活化的支持性環境。

（四）增加社區民眾及長者自我認同與建立信心

以參加次數決定摸彩卷張數，提升民眾參與意願；另為增加社區長者表演樂趣與自我參與認同感，邀請各區「舞動銀髮、享壽樂活」銀髮族健康活力秀競賽活動第一名團體，於社區健康促進成果發表會進行表演，並接受公開表揚。

肆、規劃與執行過程之領導與動員

一、社區健康促進推動運作網絡

本院配合國家政策以多元觸角深入社區，瞭解社區民眾健康需求，推動社區健康促進服務事工，長期以來受到院長、副院長肯定與大力支持，讓我們努力的深耕社區，藉著社區健康促進推動營造策略，持續拓展組織網絡，共結合院內 26 個部門專業團隊及院外 70 個社區團體組織，與地方機構團體合作設立 73 處「社區健康服務站」，同時賦權社區在地的志工參與執行健康促進活動，共同建立社區健康促進推動運作網絡。

二、馬偕健康日運作組織網絡_跨部門合作

計畫結合院內外共計 31 個單位，共同建立馬偕健康日運作網絡，院內包括家庭醫學科、復健科、老年醫學科、淡水營養課、淡水藥劑科、護理部、精神醫學部等 17 個單位，專業團隊職類有醫師、營養師、藥師、心理諮商師、呼吸治療師、護理師、個管師、管理師及社工師等；院外單位包括公部門、學校及社區組織機構等 14 個單位，以共同合作模式推動，鼓勵民眾積極建立自我健康照護行為，深耕社區民眾健康觀念。

伍、計畫成效(標的族群之參與率、計畫目標達成情形)：

一、舉辦健康日系列活動：院內外跨團隊合作共計 31 個單位、參與人數為 1,600 人，3,387 人次；

年度參與 4 場（含）以上之人數為 221 人，比率為 13.8%（圖 11），滿意程度為 97.6%（目標值：達 30 個單位/比例達 10%/滿意度達 90%）。

二、民眾接受情緒壓力檢測(HRV)比率：共計 607 人次，檢測值異常且接受心理諮商師諮詢共 269 人次，比率為 44.3%（目標值：接受諮商比率達 30%）。

三、民眾參加馬偕健康日接受生理量測數值異常之改善成效

(一) 血壓：共258人接受血壓量測，血壓異常至正常範圍之比率為12.4%(表1)(目標值：10%)。

(二) BMI：共262人接受量測BMI，BMI異常進步至正常範圍之比率為6.9%(表2)(目標值：5%)。

(三) 腰圍：共248人接受量測腰圍，由異常值進步至正常範圍之比率為12.1%(表3)(目標值：10%)。

(四) 血糖：共226人接受量測BMI，由異常值進步至正常範圍之比率為8.8%(表4)(目標值：5%)。

四、民眾接受生理量測結果異常者接受專業諮詢比率：共 269 人次參與，諮詢後轉介就醫為 17 人次，比率為 6.3%(目標值：轉介就醫比率為 5.0%)。

陸、本計畫之整體價值

一、創新性

社區活動的設計多以單次性為主，本院為提供民眾不同的活動體驗，結合院外社區團體，運用跨團隊的合作模式，以“馬偕健康日”系列性主題共同舉辦年度固定性活動，配合國健署與新北市衛生局推動健康促進議題做推廣，設計涵蓋身、心、靈全方位健康照護的闖關攤位，安排護理師於闖關活動最後一關提供專業諮詢、醫療轉介及追蹤等服務，實為創新活動設計，同時深受民眾喜歡，讓民眾在活動過程獲得健康知識與技巧，滿意度高達 97.6%。

二、重要性

本院每年承接國健署及新北市政府衛生局各項健康促進計畫，為落實執行計畫案推廣，藉由「馬偕健康日」活動場域做相關議題宣導，108 年結合院內外 31 個單位共辦理 8 場次，參與人次高達 3,387 人，以活潑有趣的方式協助政府宣導健康政策，進而增進社區民眾健康識能，提升健康餘命，減少醫療需求及減輕家庭及社會照顧的負擔，降低醫療資源的耗費。

三、未來性與推廣性

108 年度民眾參與 2 場(含)以上馬偕健康日活動比率為 31%、4 場(含)以上之人比率達 14%，顯現民眾對於活動之肯定與支持，同時透過健康日系列活動推廣，能將豐富且正確的健康知識傳遞到社區居民，利用點、線、面的方式將政府健康促進相關政策、正確的醫療知識及健康識能傳播到社區各個角落，也讓民眾了解擁有健康不再只是靠個人的努力而已，更需要有支持性環境，以促使

民眾擁有健康的生活型態與價值。本院將持續以全人健康照護為努力方向，期待未來能結合院內外更多單位加入馬偕健康日系列活動，一起為民眾的健康把關。

柒、特色

本計畫為創造支持性環境，以醫院為活動場域辦理定期系列性活動，加入多元化的健康促進活動內容，運用跨團隊合作模式，以院內醫療團隊為根基，對外結合公部門、學校、與社區組織為運作網絡，每次活動配合營造計畫議題安排健康宣導講座，同時以寓教於樂方式安排 22 項闖關遊戲及檢測攤位，由醫療專業人員依民眾健康需求提供健康諮詢，適時給予醫療轉介服務，為提升民眾參加活動意願，規劃獎勵方式，如：集點換獎品及摸彩活動等，整個計畫活動性質涵蓋身、心、靈全方位的健康照護，帶動地方民眾健康意識及風氣，達到營造健康生活為目標。

捌、參考資料

一、內政部統計處（2018）。內政部：去年國人平均壽命達 80 歲。檢自

https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=12772

二、衛生福利部國民健康署，2019。檢自

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=580&pid=903>



圖 1. 菸害防制



圖 2. 成功老化



圖 3. 國際失智症月



圖 4. 銀髮族健康活力秀



圖 5. 醫院網站宣傳



圖 6. 社群 FB 宣傳



圖 7. Line 群組宣傳



表1、血壓量測結果統計表

分類項目	人數	總人數佔比	男性人數	女性人數
總人數	258	100.0%	49	209
異常變正常	32	12.4%	7	25

表2、BMI量測結果統計表

分類項目	人數	總人數佔比	男	女
總人數	262	100%	53	209
異常變正常	18	6.9%	4	14

表3、腰圍量測結果統計表

分類項目	人數	總人數佔比	男	女
總人數	248	100%	49	199
異常變正常	30	12.1%	5	25

表4、血糖量測結果統計表

分類項目	人數	總人數佔比	女性	男性
總人數	226	100.0%	181	45
異常變正常	20	8.8%	16	4