

汐止國泰社區醫學中心
管理師/張雅琦
副主任/蘇億瑋

「知老不服老、長青樹五告勇」社區長者健康促進活動經驗分享

前言

臺灣自2018年進入高齡社會，因此政府制定許多在地安老的政策規劃，期望讓長者在熟悉的環境生活，減少因陌生環境所衍生的抗拒感，加速失能。世界衛生組織在高齡友善城市內提及，有長者居住的城市和社區持續增加，城市和社區中的環境對於老化的歷程具有強大的影響（World Health Organization, 2021）。紀等（2017）研究結果顯示持續、規律的運動確實能提升高齡者健康體適能。因此，運用在地資源結合健康促進議題，融入長者日常生活，除增加長者體能活動，同時提升社會參與及人際關係的互動，以達到成功老化的目標。

本單位自2017年承接新北市政府衛生局預防延緩失能計畫，對象為65歲以上健康與亞健康長者，結合社區里辦公室及新北市汐止健康促進協會，依據長者的參與度、人口密度，選定舉辦的里別，佈點授課，安排專業的運動指導員，讓長者接觸肌耐力運動課程，於課程期間進行前後測，作為了解該長者健康狀況及課程強度調整的依據，進而推展客製化健康促進活動。

活動運作情形

一 運動課程

於汐止區忠孝里、長安里、復興里、白雲里、崇德里、城中建成里等六里開課，各里參與長者學員25至30人不等，平均課程出席率為91.7%，肌耐力運動課程包括繩梯、彈力球及彈力帶等增強課程趣味性。為配合衛生局規定，也安排戶外健走、營養、認知訓練、失智症預防等項目，讓長者在增強體能外，亦有相關健康促進內容得以學習，且在課程互動的過程中，了解長者的運動需求，以及修正長者的健康知識。97.0%的學員認為課程對於自身確實有幫助；98.0%的學員對課程與服務感到滿意。

二、社團時間

本院同時在此計畫中成立「水返腳動樂樂」社團，每週二三四舉辦，安排多元動靜態活動，包含：手作課程、健康知識充電站、舒壓好心情、樂趣數獨、在地文化講座等，讓長者能有更多學習以強化腦力，並增加外出走走及與他人互動的機會。在地文化講座，由於汐止區今年度已邁入百年

大鎮，擁有許多歷史古蹟及自然景色，透過講座與許多在汐止長大的長者們共同分享及聊聊當年歷史，勾起了大家許多回憶，與講師討論熱烈。另也安排學員長者發揮所長擔任講師，建立自我價值，傳承長者的人生智慧。多元課程除豐富長輩平日所接觸到活動視野外，透過賦權增能(Empowerment)的練習，強化社區民眾未來自我維運課程的能力。

活動運作特色

科技應用-借力使力，今年度建立LINE@官方帳號，藉以聯繫長者、傳遞問候、紀錄活動剪影、提醒防疫相關訊息，除訊息傳達的便利外，亦讓長者與承辦人間的溝通能夠更加隱密。目前已有七成長者加入官方帳號，至於未使用智慧型手機的長者，除重要事情會在課堂宣導或電話聯絡外，亦引導熱情的長者們主動拿手機與他們分享。

附加效益

本單位以「知老不服老、長青樹五告勇」為題，參加衛生福利部國民健康署辦理整合性預防及延緩失能計畫之績優團體選拔，針對運動課程、戶外健走及多元社團課程的設計等內容提報參與評選，獲創意課程獎。

圖一、榮獲創意課程獎



參考文獻

1. 紀玉秋、陳碧雲、張美玲、王淑宜、杜文琪 (2017)。在地化長青悠活據點對長者健康體適能之探討。休閒產業與健康促進學術研討會，97-103。
2. World Health Organization. (Jan. 23, 2021). What is an age-friendly world? Retrived from: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/about-us/>