

# 社區衛生教育&社區健康營造與健康城市

National Taiwan Normal University

講師：劉潔心

組員：徐若涵、盧育珮、陳盈君、范舒婷、林琦凱、林哲墩

# 一、學生導讀(一)

---

## 大綱

- ◆ 健康城市
- ◆ 社區健康營造
- ◆ 健康促進社區認證
- ◆ 健康促進社區認證標準及其說明和舉例分享

# 一、學生導讀(一)

---

## 健康城市

- ◎ 健康城市的背景
- ◎ 健康城市的意義
- ◎ 健康城市的定義
- ◎ 臺灣推行健康城市的發展

# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的背景

根據WHO指出

超過百萬人的城市：

已開發國家：49→112個

開發中國家：34→213個

2000

全世界有  
61%的人  
口住在城  
市裡

1950~1995

2025

世界城市人  
口超過1000  
萬：24個

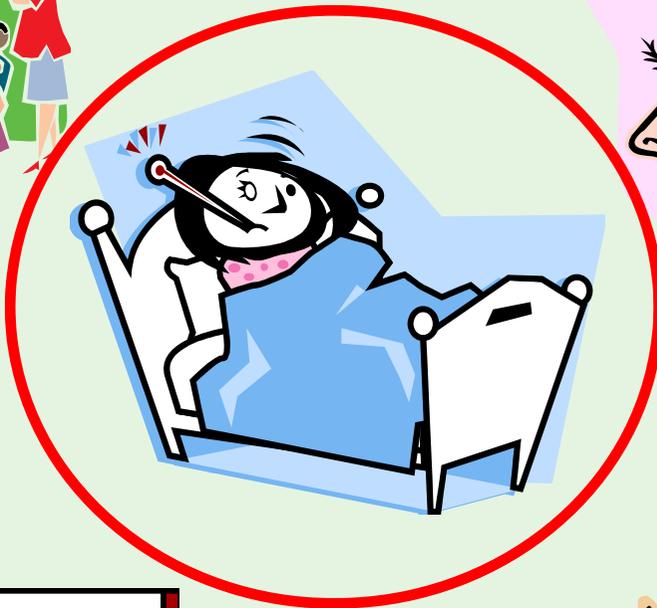
# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的背景

人口密度過高



交通擁擠

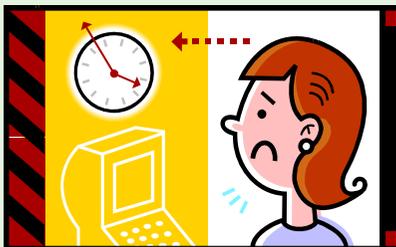


不符合衛生的飲  
水和食品



汙染的生態環境

生活緊張

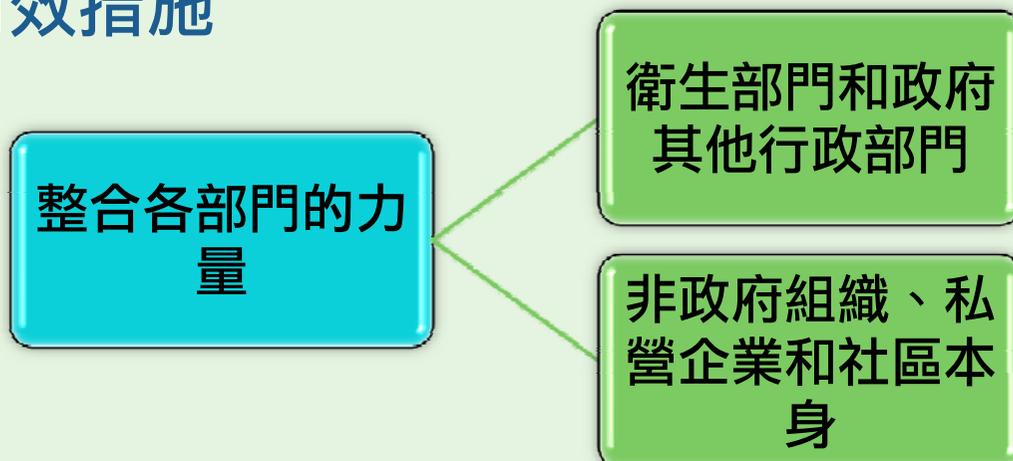


暴力及傷害

# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的背景

- ◆ WHO對城市的存在和發展提出新的呼籲
  - ◆ 城市不只是一個經濟實體，應成為生活、呼吸、成長和愉悅生命的實現空間
  - ◆ 影響健康的因素是多元、複雜的，控制這些因素的責任和能力超過了衛生部門的負擔
  - ◆ 採取有效措施



# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的意義

- ◆ WHO(1981)：「健康的人有工作能力、參與所在社區的事物；而健康系統則指在家庭、教育機構、工作地點、公共場合、社區及健康相關機構都處於健康狀態。」
- ◆ 1986年里斯本 (Lisbon) 會議，健康的特徵：
  - ◆ 健康是社會事物，而不僅是醫療事物
  - ◆ 健康是都市中所有部門的責任
  - ◆ 健康應受自然科學、社會、美學和環境領域的人所監督
  - ◆ 健康是社區居民參與及公私部門合作的表現

# 一、學生導讀(一)

---

## 健康城市的意義

- ◆ 健康城市的意義可依不同層次而有不同的解釋（Duhl, 1995）：
  - ◆ 個人層次：指市民有成長及發展的權利，也有和平及免於恐懼的自由，並且對於影響生活的事務有控制權
  - ◆ 團體及社區層次：指個人在團體或社區中工作時，可免於被剝削、工作有意義並能產生信賴及合作
  - ◆ 全球層次：所關心的是世界資源的公平分配、生態限制的認知等相關議題

# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的定義

- ◆ 健康城市計畫始於1986年，由21個歐洲城市在里斯本召開會議，決議共同發展都市健康
- ◆ 健康城市的五大特徵：
  - ◆ 健康城市計畫是以行動為基礎
  - ◆ 依據城市的優先次序，其範圍可從環境行動到改變個人生活，主要原則是促進健康
  - ◆ 監測及研究良好健康城市對城市與健康的影響
  - ◆ 對結盟城市或有興趣的城市宣傳相關想法或經驗
  - ◆ 城市及鄉鎮間能相互支持、合作、學習及交流

# 一、學生導讀(一)

---

## 健康城市的定義

Hancock及Duhl(1986)對健康城市的定義：  
「健康城市是一個能持續創新改善城市物理和社會環境，同時能強化及擴展社區資源，讓社區民眾彼此互動、相互支持，實踐所有的生活機能，進而發揮彼此最大潛能的都市」

WHO定義健康城市為一個過程，而不是一個結果



# 一、學生導讀(一)

## 健康城市的定義

### ◆ 理想的健康城市11項功能

- ◆ 乾淨、安全、高品質的生活環境
- ◆ 穩定且持續發展的生態系統
- ◆ 強而有力且相互支持的社區
- ◆ 對影響生活和福利決策具高度參與的社區
- ◆ 能滿足城市居民的基本需求
- ◆ 市民能藉多元管道獲得不同的經驗和資源
- ◆ 多元化且具活力及創新的都市經濟活動
- ◆ 能保留歷史古蹟並尊重地方文化
- ◆ 有城市遠景，是一個有特色的城市
- ◆ 提供市民具品質的衛生與醫療服務
- ◆ 市民有良好的健康狀況

(Hancock&Duhl,1986)

### ◆ WHO(1996)健康城市10項具體指標及內容

- ◆ 為市民提供清潔安全的環境
- ◆ 為市民提供可靠和持久的食物、飲水和能源供應，並具有有效的清除垃圾系統
- ◆ 運用富有活力和創造性的各種經濟手段，保證市民在營養、飲水、住房、收入、安全和工作方面達到基本要求
- ◆ 擁有強而有力、互相幫助的市民群體，各種不同的組織能夠為改善城市的健康而協調工作
- ◆ 使市民能一併參與制定社及他們日常生活，特別是健康和福利的政策
- ◆ 提供各種娛樂和休閒活動場所，以方便市民的溝通和聯繫
- ◆ 保護文化遺產且尊重所有居民的文化和生活特徵
- ◆ 把保護健康視為公共政策，賦予市民選擇利於健康行為的權利
- ◆ 努力不懈地爭取改善健康服務的質和量，並能使更多市民享受健康服務
- ◆ 能使人們更健康長久地生活、少患疾病

# 一、學生導讀(一)

## 臺灣推行健康城市的發展

國民健康局協助台南市、苗栗縣、花蓮縣、高雄市及台北縣(現新北市)等推動健康城市計畫

至今

2003

台北市大安區、北投區、士林區、中山區、松山區、萬華區、台北縣(現新北市)淡水鎮、雙溪鄉、南投縣、雲林縣、嘉義市、台東縣、屏東市、新竹縣、新竹市等等

(國民健康局,2010)

# 一、學生導讀(一)

## 臺灣推行健康城市的發展

### ◆ 推動模式

#### 縣市層級

以全縣市為主體，主要的操作區域是全縣市，其目標、計畫與指標

#### 鄉鎮市區層級

該縣市內各行政區的特性差異太大，加上幅原廣闊，為了能全縣市的推動能量，則先以縣市內基礎較紮實的鄉鎮市區開始推動，進而逐步擴增

(國民健康局,2010)

# 一、學生導讀(一)

---

## 社區健康營造

- ◎ 社區健康營造的發展
- ◎ 社區健康營造的定義
- ◎ 臺灣推行社區健康營造的發展
- ◎ 衛生醫療人員在社區健康營造扮演的角色
- ◎ 「社區健康營造」與「社區總體營造」的差異

# 一、學生導讀(一)

## 社區健康營造的發展

1986年WHO在加拿大渥太華，舉行第一屆國際健康促進大會，並通過「渥太華憲章」：

主張健康促進的目的是在於達到人人健康與促進群體健康，為因應健康促進的發展

2005年在泰國曼谷召開第六屆全球健康促進大會，通過了「曼谷健康促進憲章」：

強調健康促進的落實在於政策與夥伴關係的建立，共同開創一個永續性的目標、策略與行動

# 一、學生導讀(一)

## 社區健康營造的發展

- ◆ 社區健康促進範疇：
  - ◆ 訂定社區健康生活規範
  - ◆ 營造健康環境
  - ◆ 提供簡易可自行實踐健康行為的方法
  - ◆ 調整健康服務方向
  - ◆ 永續發展

參照世界衛生組織渥太華健康促進憲章五大行動綱領，  
及泰國曼谷憲章中強調的「永續發展」觀念，  
更符合社區健康營造的精神(國民健康局)

# 一、學生導讀(一)

---

## 社區健康營造的定義

- ◆ 在既有的衛生保健體系之下，結合民間資源，共同建立多元化之基礎保健網絡，激發民眾發揮自決、自主與自助之力量，透過社區發展由下而上方式，發掘、分析及解決社區之健康議題，落實國民健康生活，共同營造健康社區 (國民健康局,2006)

# 一、學生導讀(一)

## 臺灣推行社區健康營造的發展

- ◆ 1999年(民國88年)行政院衛生署開始推動「社區健康營造」計畫，藉由參與社區資源，使民眾發掘出社區的健康議題，產生共識並建立社區自主照護健康營造機制
- ◆ 2002年(民國91年)納入行政院「挑戰2008國家發展重點計畫」新故鄉社區營造計畫中
- ◆ 2005年(民國94年)4月中納入「台灣健康社區六星計畫」六大面向之「社福醫療」項下執行計畫之一
- ◆ 2006年(95年)於全國成立199個社區健康營造單位：從每一個人的主動關懷擴及到社區，進而影響到整個城市、國家 (國民健康局,2006)

# 一、學生導讀(一)

## 臺灣推行社區健康營造的發展

- ◆ 健康生活社區化的計畫納入「挑戰2008國家發展重點計畫」及「台灣健康社區六星計畫」中
- ◆ 推動的目標包括
  - ◆ 社區居民能主動的參與並推行健康生活方式，形成在地人對健康的共識
  - ◆ 培育社區健康營造的推動尖兵，將熱心與愛心向外傳播、向下傳承，永續經營
  - ◆ 人人都是健康資訊的007，懂得主動尋找、吸收並運用健康資訊，與社區一起分享、成長
  - ◆ 自己動手來實行社區的健康議題，營造最適合的健康生活環境，你我共同的目標--建立健康的社區、城市及國家 (國民健康局,2006)

# 一、學生導讀(一)

---

## 臺灣推行社區健康營造的發展

- ◆ 2008年(民國97年)「健康促進社區認證準則與標準」補助28個社區推動「健康促進社區認證試辦計畫」，以「天天5蔬果」、「要活就要動」
- ◆ 2009年(民國98年)「健康促進社區認證試辦計畫」推動議題:「健康飲食」、「要活就要動」另以社區為平台，推動各項健康促進工作，包括：推動無菸社區計畫、無檳榔社區計畫、安全社區計畫，合併為「98年度社區認證試辦暨社區整合計畫」

# 一、學生導讀(一)

---

## 臺灣推行社區健康營造的發展

- ◆ 2010年(民國99年)社區樂活暨社區健康促進整合計畫』-「多運動、健康吃」
- ◆ 由各地社區向衛生局提出申請，期望結合在地文化，透過組織有效的執行與管理，整合社區資源，提供在地民眾所需健康活動與服務，創造健康價值

# 一、學生導讀(一)

---

## 衛生醫療人員在社區健康營造扮演的角色

### 促成者

促成社區健康有關活動

### 協調溝通者

產生社區整體的行動

### 諮詢者

提供最適切的協助

### 倡導者

「健康觀念的倡導」



# 一、學生導讀(一)

---

## 衛生醫療人員在社區健康營造扮演的角色

### 評價者

評價結果回饋於計畫，做為調整或修正的參考

### 執行者

主動的發現及處理各種健康問題

### 經驗傳播及推廣者

強化社區繼續努力的信念



# 一、學生導讀(一)

---

## 「社區健康營造」與「社區總體營造」的差異

- ◆ 「社區健康營造」為促進社區居民的健康習慣及型態的改變
- ◆ 「社區總體營造」著重的是社區文化、健康、產業、環境、教育、公共行政等整體資產的發展之增進

(國民健康局,2006)

# 一、學生導讀(一)

政策名稱	社區健康營造	社區總體營造
主管機關	行政院衛生署	行政院文化建設委員會
推動年份	1999年起	1994年起
定義 理念	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 永續經營是社區健康營造的靈魂精神指標。</li><li>2. 不同的社區應展開屬於自己的<b>健康生活營造運動</b>。</li><li>3. 強調<b>由下而上</b>之運作，由社區主導，居民主動參與營造有利健康的環境。</li><li>4. 透過社區組織及居民自發性的力量，利用社區的內外資源，解決社區的健康問題，營造健康社區環境進而促進社區的健康，達成健康生活化、生活健康化之目標。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 強調社區共同體的存在與生命共體之意識。</li><li>2. 共同意識的形成來自居民對社區事務的共同參與。</li><li>3. 不同的社區應該展開屬於自己的生活<b>文化運動</b>。</li><li>4. 居民的主動參與是改造社區、活化社區的最重要力量。</li><li>5. 關心的是社區裡包括文化、健康產業、環境、教育、公共行政等的整體。</li><li>6. 自己的地區、社區要由自己來創造，採<b>由下（社區）而上（政府）</b>的方法。（國民健康局,2006）</li></ol>

## 二、學生導讀(二)

---

### 健康促進社區認證

- ④ 推動工作模式流程
- ④ 工作模式流程圖主要運用兩大模式運作
  - PRECEDE-PROCEED MODEL
  - 「社區組織」和「社區營造」模式

## 二、學生導讀(二)

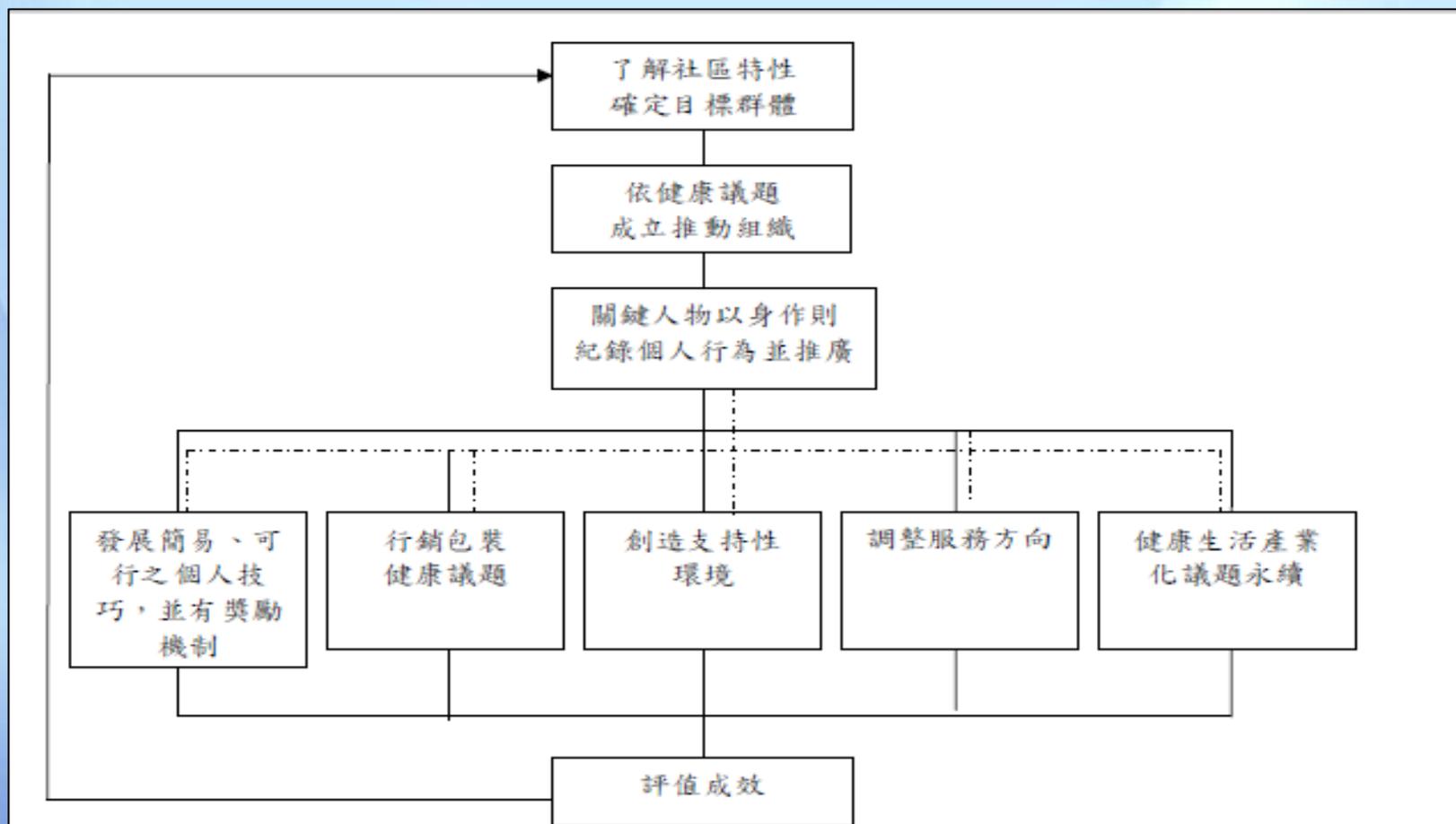
---

### 推動「健康促進社區認證」工作模式

- ◆ 依衛生所、醫療機構及民間團體等三種不同型態之社區健康營造單位
- ◆ 分別依照「健康促進社區認證標準」之組織面、訂定健康的公共政策、創造支持性的環境、強化社區行動、發展個人技巧、調整健康服務方向及永續發展等面向
- ◆ 包含健康飲食與健康體能議題，建立明確可行之範例和說明，並歸納為具體可行之策略、工作模式

## 二、學生導讀(二)

圖一 建議之工作模式流程圖



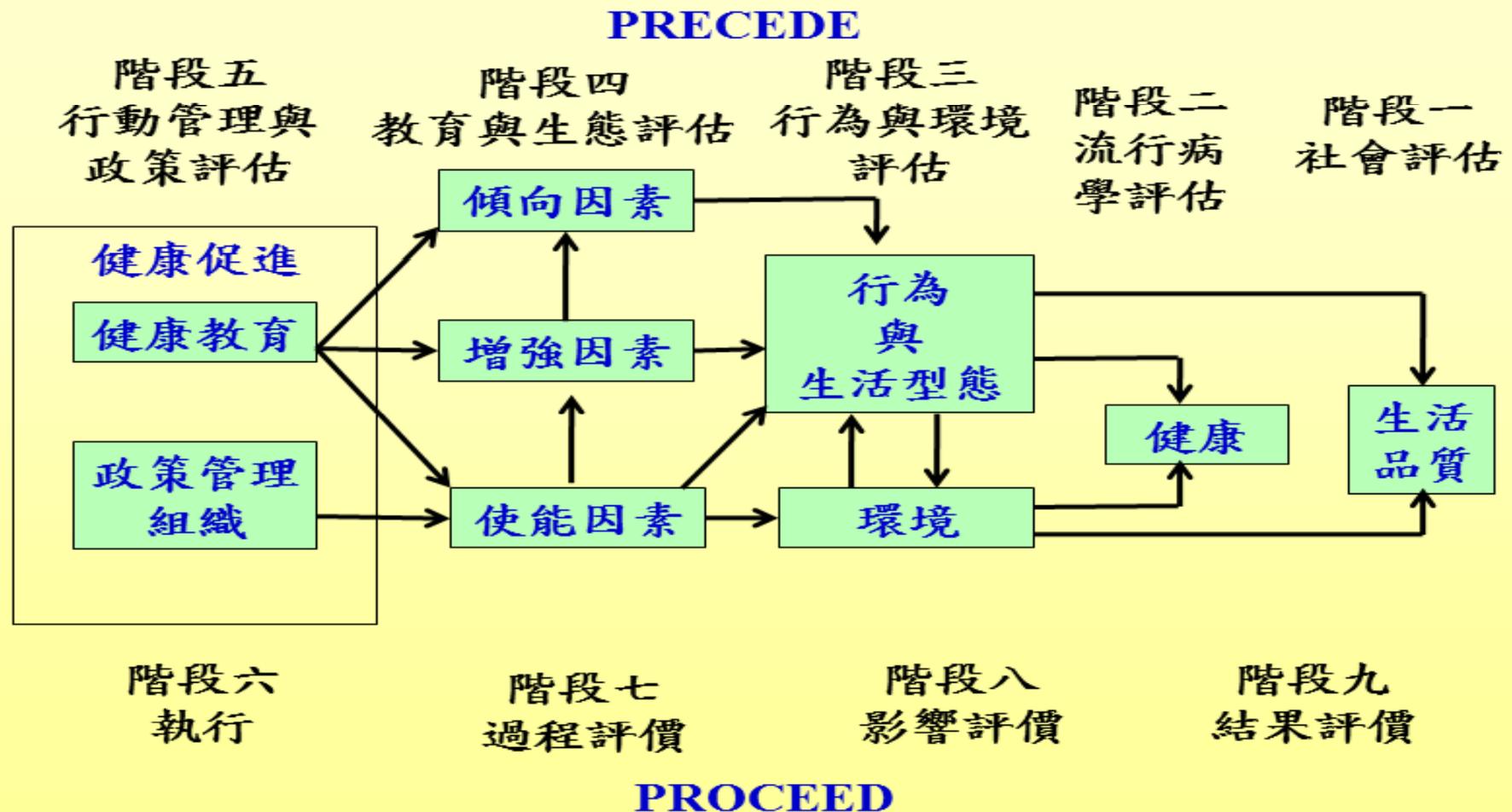
圖一 建議之工作模式流程圖

註：發展簡易、可行之個人技巧，並有獎勵機制及行銷包裝健康議題，應於關鍵人物培訓前即構思完畢，以形成共識，並修正之而後大力行銷推廣。虛線部分代表面向間有相關，可以利用回饋修正面向之策略。

## 二、學生導讀(二)

此工作模式流程圖主要運用兩大模式運作

### ◆ PRECEDE-PROCEED model



圖三 PRECEDE-PROCEED model

## 二、學生導讀(二)

---

### 「社區組織」和「社區營造」模式

- ◆ 1. 社區營造與社區組織是以該社區民眾為主要核心，當民眾的健康意識覺醒後，再搭配由上而下的政策支持，就比較容易營造出健康促進的社區，也可藉此強化民眾和社區之間的連結。

## 二、學生導讀(二)

### 2.實行社區組織和社區營造的概念

觀念	定義	應用
Empowerment(充能)	人們對自己及所處社區能增加掌控力的一種社會行動過程	社區成員獲取能力或擴展自身能力，創造他們想要的改變
Critical conscious(批判性意識)	反思和想要改變的一種意識	社區居民瞭解問題真正的根源所在，使其與現實相連結，產生潔決問題的行動
Community capacity(社區能力)	影響社區是否能確認、動員及處理問題的社區特性	社區成員主動的參與(確認及解決自身問題)，並且更能合作地處理問題

## 二、學生導讀(二)

### 2.實行社區組織和社區營造的概念

觀念	定義	應用
Issue selection(議題選擇)	確認可具體改變且執行的目標，來結合及營造出社區力量	議題選擇需藉由社區參與；目標的決定是其中一個重要的策略
Participation and relevance(參與及適切原則)	社區組織應該由在地居民發起，且社區成員都是平等的	社區成員基於感覺到需要、權力共享資源的察覺創造出適合他們的議題

## 二、學生導讀(二)

### 充能(Empowerment)



## 二、學生導讀(二)

### 3. 推動社區組織和社區營造的七步驟

第一步：  
察覺社區  
- 了解社區特性，  
確定目標  
群體

第二步：  
進入社區  
- 社區守門人  
(gatekeeper)  
為進入社區之  
鑰  
- 關鍵人物以身  
作則，記錄個  
人行為並推廣

第三步：  
組織民眾  
- 依健康  
議題，成  
立推動組  
織結盟

第四步：  
評估社區  
- 社區需  
求評估、  
社區能力  
評估

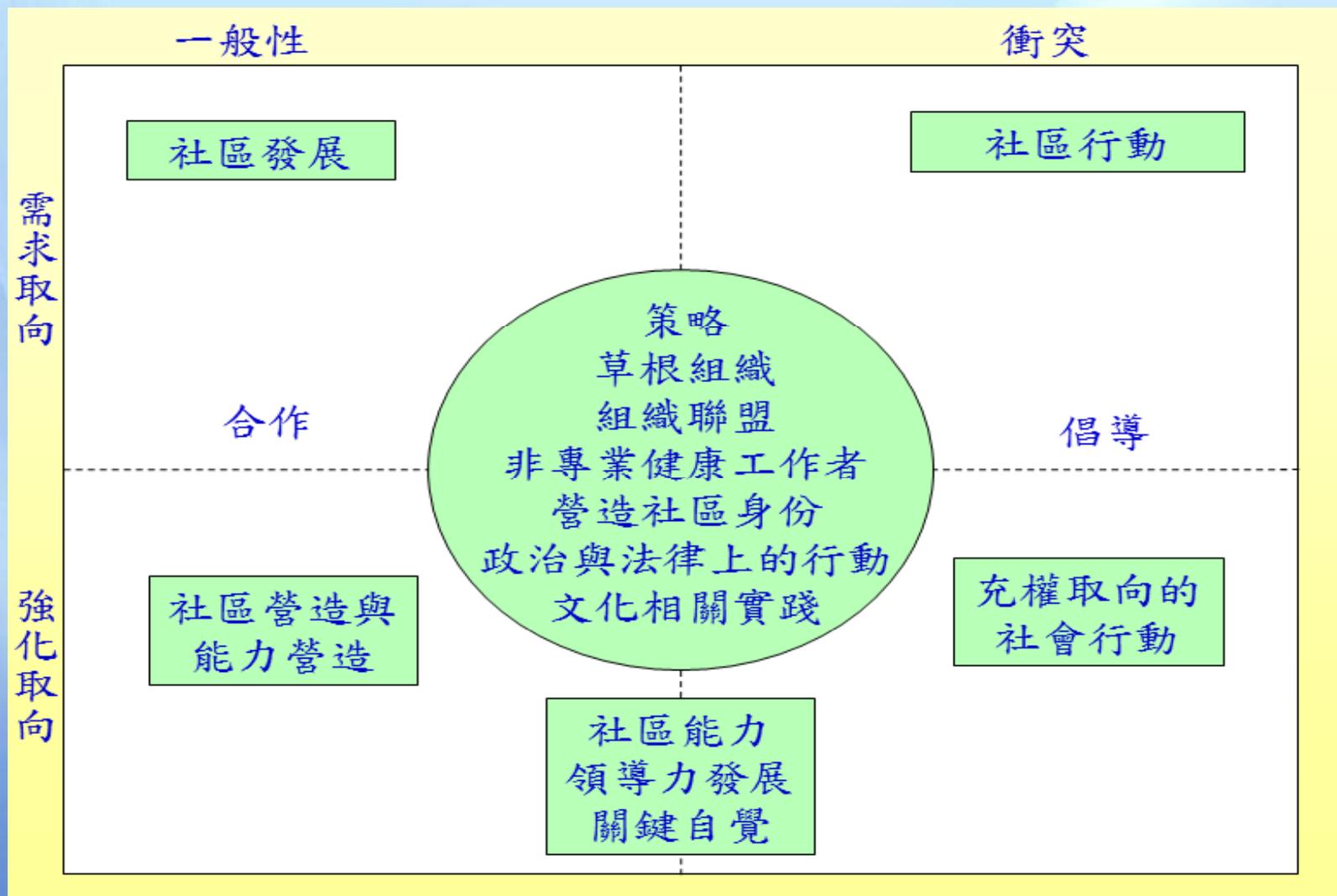
第五步：  
決定優先  
順序並設  
定目標

第六步：  
尋求解決  
方案並確  
定策略組  
合

第七步：  
執行計畫、  
評價成效、  
維持成果、  
循環不斷

## 二、學生導讀(二)

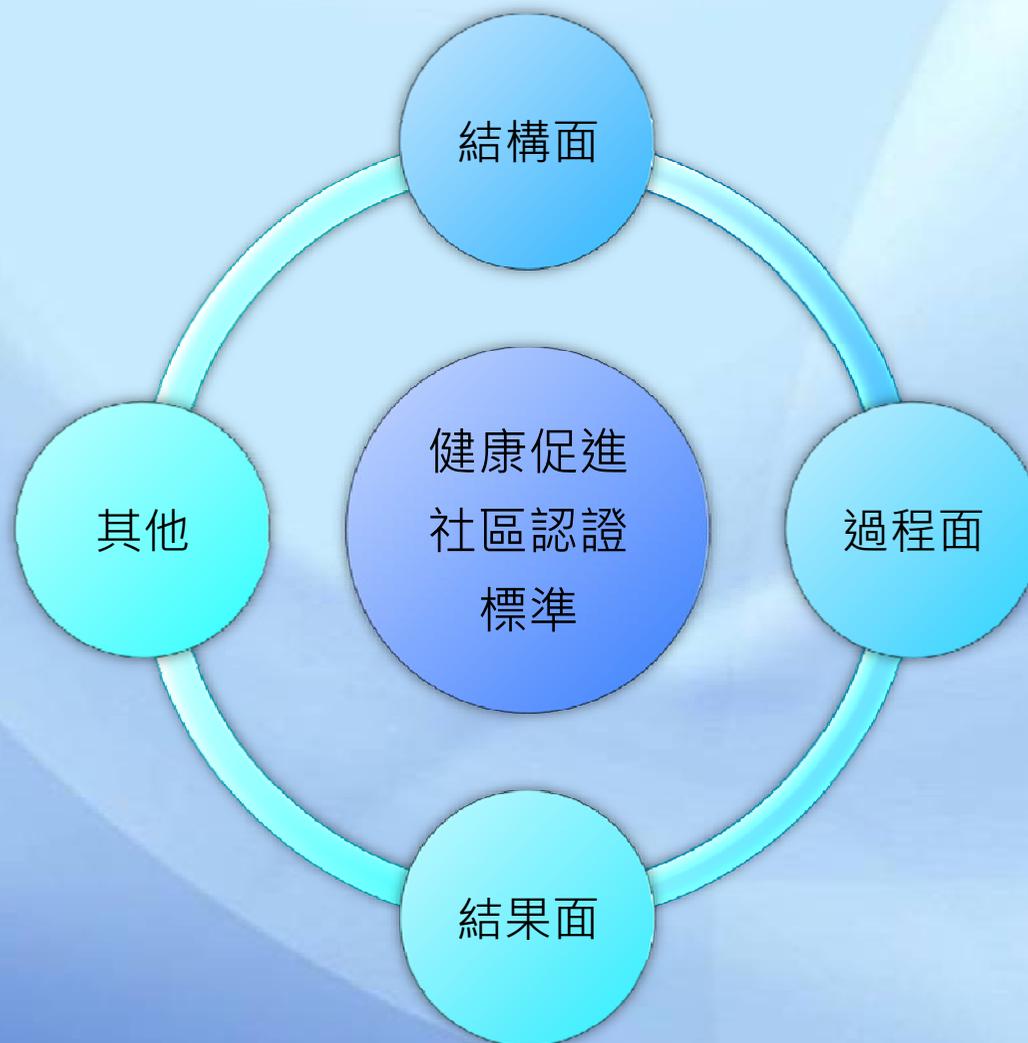
圖二 社區組織與社區營造的分類圖



## 二、學生導讀(二)

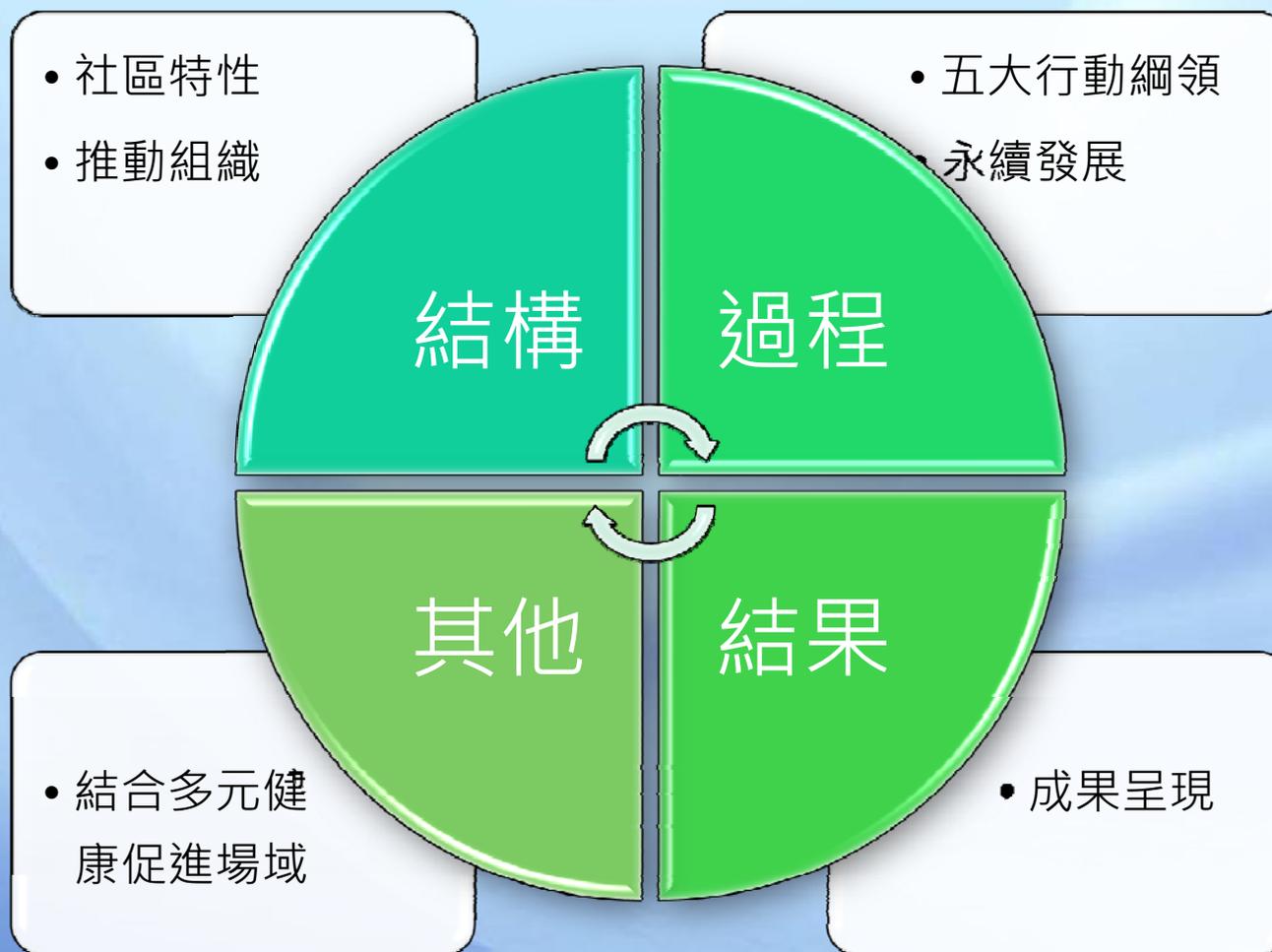
---

### ● 健康促進社區認證標準及其說明和舉例分享



## 二、學生導讀(二)

### 健康促進社區認證標準



## 二、學生導讀(二)

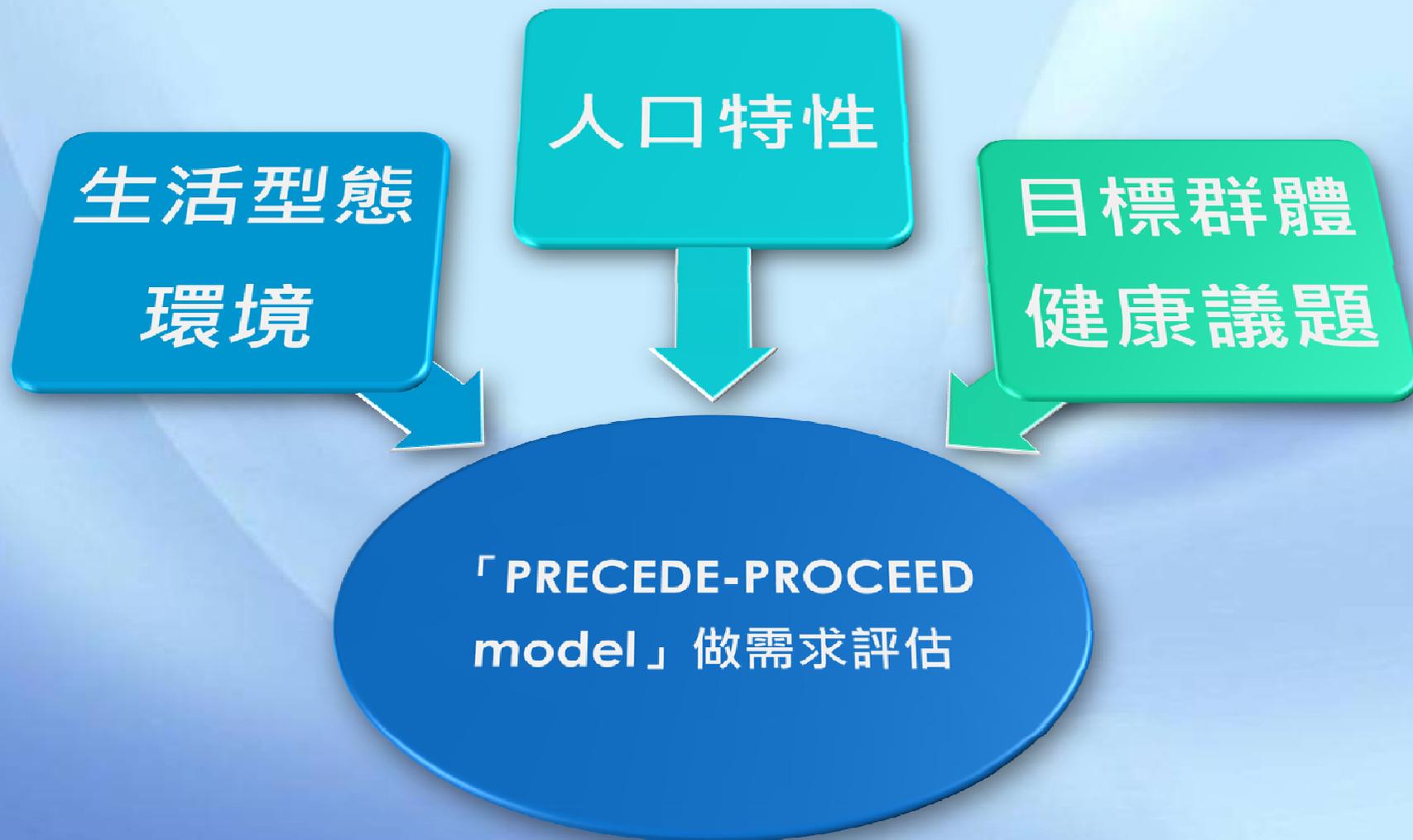
### 健康促進社區認證標準

架構	概念	認證項目	說明
結構面	組織	社區特性	1.人口特性 2.生活型態及環境 3.目標群體及健康議題
		推動組織	組織及團體結合，成立推動組織
過程面	六大面向 (5大行動綱領 +永續發展)	訂定健康的公共政策	1.社區關鍵人物 2.製作備忘錄
		創造支持性的環境	1.環境中產生健康行為 2.環境中有人推動引導
		發展個人技巧	1.簡易、可行 2.實作、體驗、落實生活 3.獎勵機制
		強化社區行動	1.包裝行銷 2.組織團體互助
		調整健康服務方向	整合工作、調整取向
		永續發展	1.健康生活產業化、健康產業在地化 2.議題永續
結果面	成果	健康營造質性與量性成果	運動人數或健康餐和銷售增加情形
其他	其他	結合多元健康促進場域	社區有與現有社區健康營造單位、安全社區、健康促進職場、健康促進學校或健康促進醫院等結合。

## 二、學生導讀(二)

---

結構面-社區特性



## 二、學生導讀(二)

### 人口特性

- 至少包含年齡、教育程度和職業等
- 例子1：台北市東榮社區發展協會(都會型)



## 二、學生導讀(二)

### 與健康議題相關之生活型態及環境

#### 生活型態、環境

- 例子1：  
桃園縣觀音  
鄉衛生所  
(鄉鎮型)

- ◆ **生活型態：**
- ◆ 年輕人口外出工作謀生使**人口結構有高齡化**之傾向，老年人的觀念又承接以往的生活習慣與態度
- ◆ **缺乏規律性的運動**，更因客家人節儉習性，每家戶幾乎都有自做的醃製食物，因此常嗜喜愛吃醃製食品
- ◆ 以前農作流汗的關係，需要體力所以居民比較吃重口味重鹹、喜吃肥豬肉、油炸品
- ◆ 大多男性居民有抽菸、喝酒、嚼檳榔的不良習慣
- ◆ **沒有公園設施，所以沒有正當的休閒活動和規律運動習慣，及不均衡的飲食**
- ◆ **環境：**
- ◆ 居住散落於庄內各村落，有多處地方信仰中心(廟宇)和古蹟景點具有傳統農村風貌，但又公共配套設施建設發展嚴重遲滯的地區
- ◆ 人口外移、地方基礎生活設施不足，**缺少社區居民可以經常運動休閒活動的空間。**

## 二、學生導讀(二)

---

### 目標群體及其健康議題

#### 目標群體、健康議題

- 例子1：  
桃園縣觀音  
鄉衛生所  
(鄉鎮型)

- ◆ 目標群體：中老年人
- ◆ 健康議題：健康飲食、健康體能

## 二、學生導讀(二)

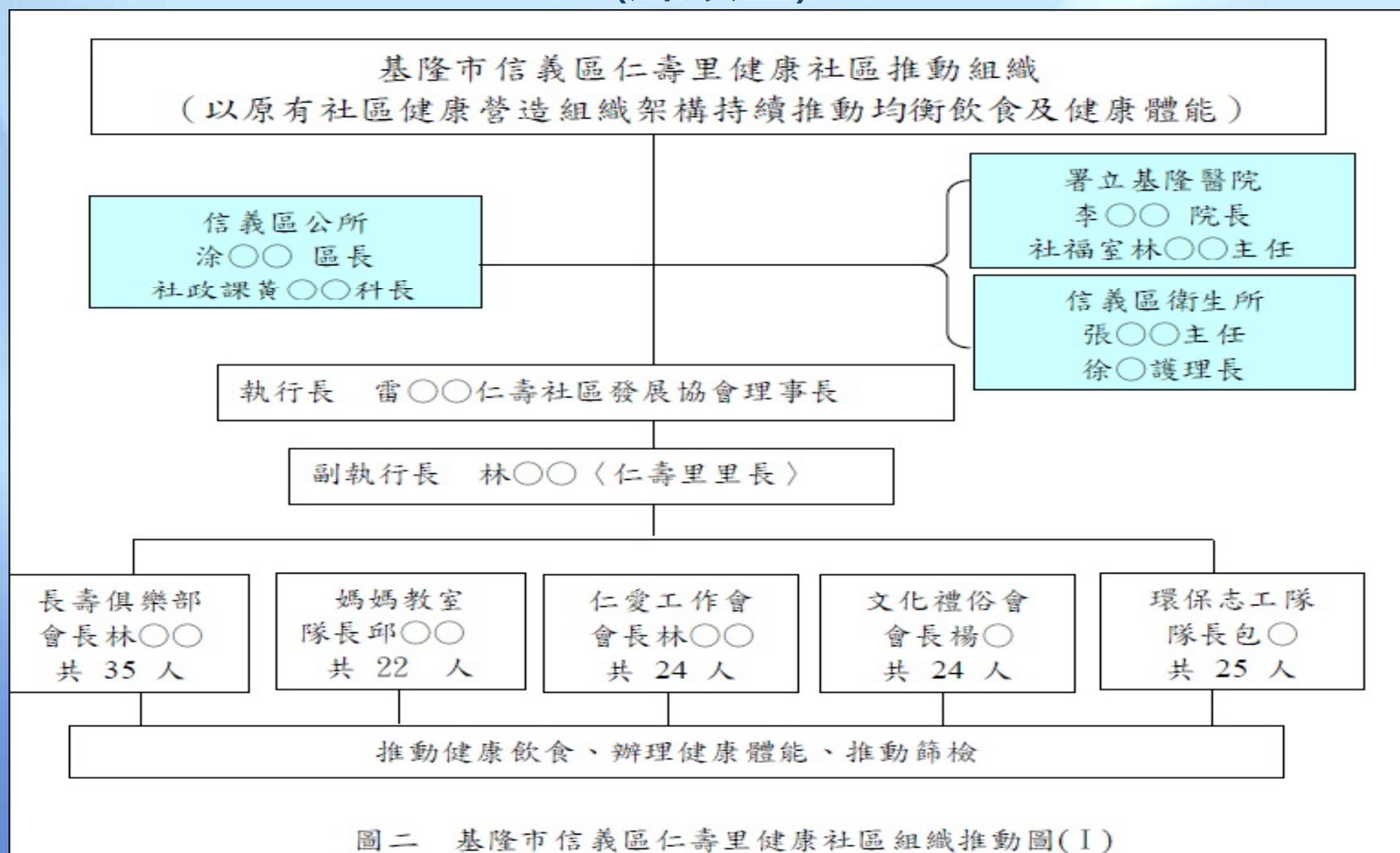
---

### 結構面-推動組織

- ◆ 1. 依據健康議題，該地區組織及團體相結合，成立推動組織
- ◆ 2. 此為推動社區組織和社區營造的步驟三：組織民眾，依健康議題，成立推動組織結盟

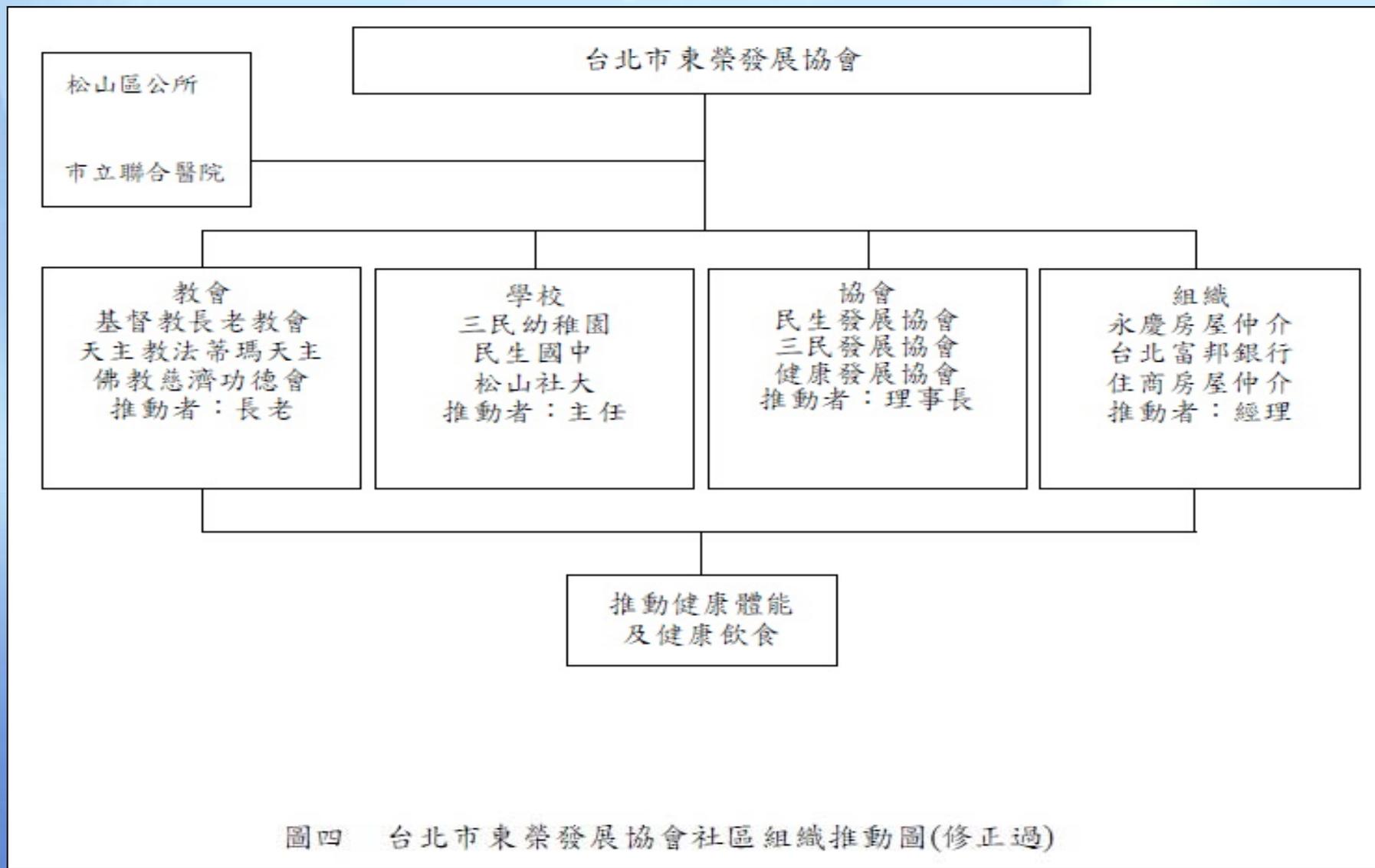
## 二、學生導讀(二)

### 例子1：基隆市信義區仁壽社區發展協會 (鄉鎮型)



## 二、學生導讀(二)

### 例子2：台北市東榮發展協會(都會型)



## 二、學生導讀(二)

### 過程面-訂定健康的公共政策

#### 社區關鍵人物

- 推動健康議題，並能以身作則實行健康行為，並在所屬的團體中推廣
- 例子1：基隆市信義區仁壽社區發展協會

#### 製作備忘錄

#### 記錄健康行為

- 製作備忘錄（健康護照等），同時記錄健康行為（健康飲食、運動）
- 例子1：基隆市信義區仁壽社區發展協會

## 二、學生導讀(二)

### 社區關鍵人物

- 推動健康議題，並能以身作則實行健康行為，並在所屬的團體中推廣
- 例子1：基隆市信義區仁壽社區發展協會

- ◆ 八個里社區發展協會理事長
- ◆ 宣誓後推動幹部應做到身體力行
- ◆ 故先簽署健康體能及健康飲食由自己做起同意書

## 二、學生導讀(二)

### 製作備忘錄 記錄健康行為

- 製作備忘錄（健康護照等），同時記錄健康行為（健康飲食、運動）
- 例子1：基隆市信義區仁壽社區發展協會

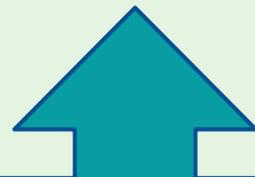
- ◆ 訂定備忘錄使幹部能夠真正落實運動及飲食
- ◆ 經由仁壽社區之種子幹部試用後討論再經修正，今年推展至各里幹部使用
- ◆ 內容包括基本資料、簡易可記錄之血壓、血糖及膽固醇值，並加入運動及飲食之紀錄
- ◆ 使用者反應內容淺顯易懂且攜帶方便

## 二、學生導讀(二)

---

過程面-創造支持性的環境

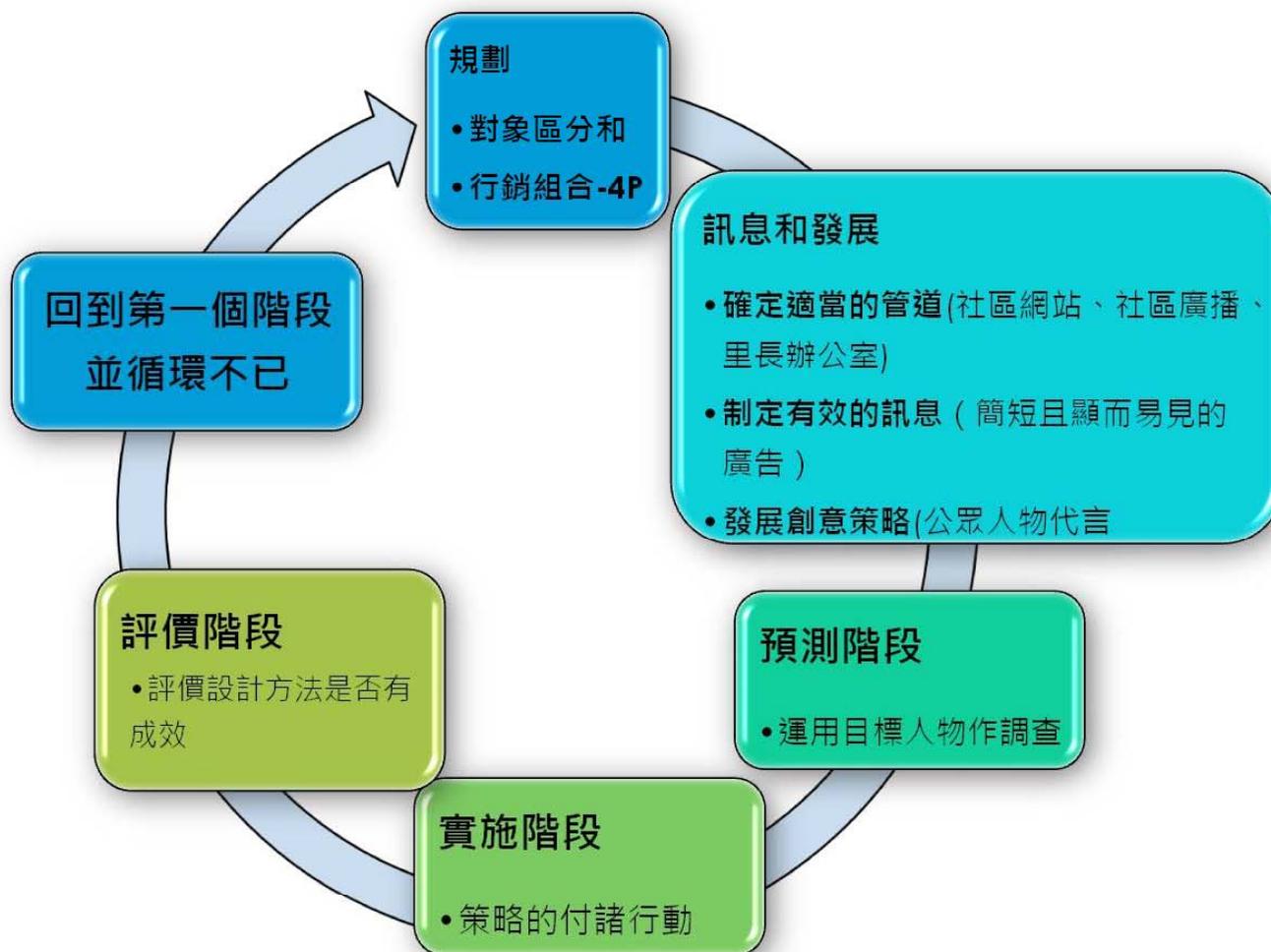
環境可以產生健康行為  
環境中有人推動引導



善用健康促進策略和方法  
展示品與公告欄、演講、大眾媒體、合作學習與團隊  
工作、實地考察、同儕教育、問題解決等等方法

## 二、學生導讀(二)

### 運用「社會行銷」方法經歷的五個步驟



## 二、學生導讀(二)

例子1：苗栗縣三義鄉衛生所  
(以推動健康飲食為例)

環境可以產生健康行為

- 推動社區餐飲業加入天天五蔬果計畫

環境中有人推動引導

- 請業者於客人點菜時如果缺乏青菜時提醒客人蔬菜種類，合菜時主動提醒客人加入2-3種青菜及送一份水果

## 二、學生導讀(二)

---

### 例子2：高雄縣署立旗山醫院 (以推動健康飲食為例)

#### 環境可以產生健康行為

- 社區成立3間「健康小廚」(南新、大林、新和)

#### 環境中有人推動引導

- 經過營養師指導的社區媽媽擔任廚師，烹調少油、少鹽、少糖、多蔬果的午餐提供社區日托老人及志工約100人食用，平日也於家中烹調提供自己家人、小孩健康的餐點

## 二、學生導讀(二)

---

例子3：台北市東榮社區發展協會（推動健康體能為例）

環境可以產生健康行為

- 規劃運動地圖、健走路線

環境中有人推動引導

- 有志工親自教學或陪伴健走

# 三、學生導讀(三)

## 過程面-發展個人技巧

### 簡易、可行

- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-親子健康餐盒設計比賽
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-8個動作，重複動作約需30分鐘之養生太極

### 實作、體驗、 落實生活

- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-學校推動營養午餐
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-提供養生太極運動

### 獎勵維持

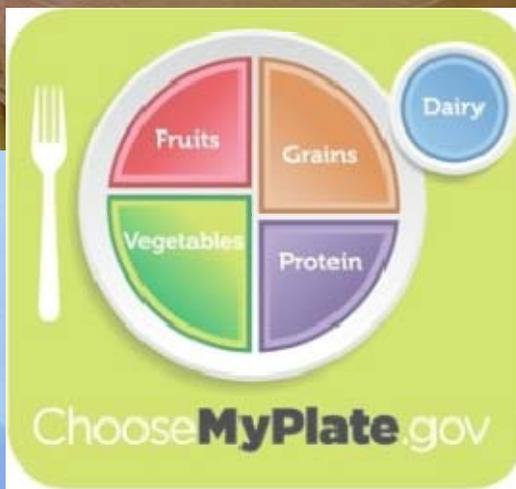
- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-健康餐廳DM上之折價卷
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-兌換五穀雜糧米一包或抽獎健走鞋等獎勵方式

# 三、學生導讀(三)

## 發展簡易、可行之運動技巧(或健康飲食之簡易圖形份量)

簡易、可行

- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-親子健康餐盒設計比賽
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-8個動作，重複動作約需30分鐘之養生太極



國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

## 透過實作及體驗學習技巧並落實於生活中

實作、體驗、  
落實生活

- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-學校推動營養午餐
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-提供養生太極運動

- 利用社區組織推動至每一個家庭可以實際烹煮健康飲食；利用學校推動營養午餐實際烹煮健康飲食，讓全校師生可以吃到健康餐

- 該社區多處廟宇提供廟口前免費空地，利用晚上七點過後，提供養生太極運動，每週三次，每次皆有專人帶領指導

國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

## 具體獎勵機制維持健康行為

### 獎勵維持

- 例子1.高雄縣署立旗山醫院-健康餐廳DM 上之折價卷
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所-兌換五穀雜糧米一包或抽獎健走鞋等獎勵方式

· 建議利用健康餐廳DM 上之折價卷，購買餐廳推薦之健康餐則可抵5元等方式，獎勵民眾健康行為

· 提供每人一本健康存摺，內含血壓監測紀錄及運動紀錄表，每完成一次運動則蓋一個章。集滿上述100 章(至少運動超過半年)則可以兌換五穀雜糧米一包或抽獎健走鞋等獎勵方式

# 三、學生導讀(三)

---

## 過程面-強化社區行動

### 包裝行銷

- 例子1：台北市東榮社區發展協會-製作健康飲食DM 文宣
- 彰化秀傳紀念醫院-美又美早餐店

### 組織團體互助

- 例子：台北市東榮社區發展協會

# 三、學生導讀(三)

將易於學習及生活中可行的健康技巧(或方法)透過包裝行銷給社區民眾

## 包裝行銷

- 例子1：台北市東榮社區發展協會-製作健康飲食DM 文宣
- 彰化秀傳紀念醫院-美又美早餐店

- 利用多家健康餐廳製作健康餐盒，製作健康飲食DM 文宣，並印製折價卷，一方面告知居民健康套餐地點，並吸引民眾前往品嚐

- 美又美早餐店林圓丸店長則在店內早餐提供蔬菜三明治(健康早餐)取代肉片三明治，提供天天5蔬果行銷通路，讓更多人響應也實踐吃蔬果之行為

# 三、學生導讀(三)

各組織團體內能利用有效互助方法，加強行為落實於生活中，並有具體行銷通路

## 組織團體 互助

· 例子：台北市東榮社區發展協會

· 松山社區大學策略聯盟，在各次活動中向里民及學員行銷宣導健康飲食餐廳，97 年度由社區健康餐廳提供松山社大健康餐盒462 個，成為一個極佳行銷據點

· 區公所主管會報及各項會議活動，鼓勵訂購健康盒餐

· 社區職場、社區診所／藥局、學校及教會行銷健康飲食餐廳與健康餐盒

· 聘請社區診所領袖人物吳慶南醫師擔任代言人，呼籲社區居民注意健康飲食與規律運動，減少慢性疾病之發生，特別針對三高者由提供健康飲食餐廳及運動地點資訊 國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

---

## 過程面-調整健康服務方向

### 整合工作、調整取向

- 例子 1.高雄縣署立旗山醫院—健康促進行動教室
- 例子 2.桃園縣觀音鄉衛生所

國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

社區內衛生單位或醫療院所，能針對社區健康議題及目標，整合推動健康促進工作，調整健康服務的取向，共同促進社區民眾健康

## 整合工作、 調整取向

- 例子1：高雄縣署立旗山醫院—健康促進行動教室
- 例子2.桃園縣觀音鄉衛生所

- 辦理「健康促進行動教室」，透過宣導並逐步推動民眾實踐健康促進的生活。醫院自從參與社區健康營造之後，開始了解當地民眾需求提供健康促進活動，取代傳統以醫療為導向之服務

- 自94年開始推動老人自助互助健康網絡

- 衛生所與崙坪村長和理事長共同辦理「建構老人健康互助模式」、「健康促進行動劇場」及「提供相關健康諮詢活動」

- 辦理健康行動學習團體- 由種子負責追蹤社區民眾執行健康行為的情形

# 三、學生導讀(三)

## 過程面-永續發展

### 健康生活產業化、健康產業在地化

- 例子1：台北市東榮社區發展協會—社區健康餐廳的參與
- 例子2：苗栗縣三義鄉衛生所—建立蔬果銷售管道

### 議題永續

- 例子1：台北市東榮社區發展協會
- 例子2：苗栗縣三義鄉衛生所—結合農會家政班

# 三、學生導讀(三)

利用社區地方特色發展健康產業，透過包裝創新，促進社區健康生活的環境，亦可藉由健康產業獲取財源，達到健康社區永續發展

## 健康生活產業化、 健康產業在地化

- 例子1：台北市東榮社區發展協會—社區健康餐廳的參與
- 例子2：苗栗縣三義鄉衛生所—建立蔬果銷售管道

- 社區健康餐廳的參與，目前10家以綠黃紅標示分類，其中7家已輔導低熱量健康套餐

- 建立蔬果銷售管道，設計採購單提供民眾採購，並與賣家協調販賣金額，從中籌湊活動經費

國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

利用社區地方特色發展健康產業，透過包裝創新，促進社區健康生活的環境，亦可藉由健康產業獲取財源，達到健康社區永續發展

## 議題永續

- 例子1：台北市東榮社區發展協會
- 例子2：苗栗縣三義鄉衛生所—結合農會家政班

- 協會全力配合推動
  - 協會共有163位會員，依會員居住之巷道分組推動社區在修訂組織章程內容後全數投入社區健康營造工作
  - 另一批生力軍正逐漸聚集形成，社區退休公教居多，他們對於學校及鄰里家庭都熟識，結合並培訓退休教師之多元功能，引導朝向學習型社區，對社區之永續經營助益甚大
  - 結合農會家政班：農會家政班將天天五蔬果概念宣導安排於年度計畫。安排社區媽媽教室活動時，將天天五蔬果重要性及烹飪技巧安排於每次聚會及課程中
- 國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

---

## 結果面

### 成果

- 例子1：台北市東榮社區發展協會—健康飲食
- 例子2：基隆市信義區仁壽社區—健康體位

國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

## 用餐人數(運動人數)或健康餐盒銷售增加情形

- 結合低熱量健康套餐輔導完成7家
- 校園健康盒餐推廣成效：
  - 松山社大：各項活動訂購444 個  
(由 0 變成444)
  - 民生國中：325 個
  - 松山區公所會議：321 個

### 成果

- 例子1：台北市東榮社區發展協會—健康飲食
- 例子2：基隆市信義區仁壽社區—健康體位

表二 基隆市信義區 97 年度推動後運動環境及運動人數之成長表

項目 里別	幹部人數	運動環境	運動人數	1 週運動 4 次 以上人數
仁壽里	96 年 12 人 97 年 29 人	96 年 4 個 97 年 5 個	96 年 70 人 97 年 117 人	96 年 48 人 97 年 82 人
仁義里	97 年 8 人	97 年 1 個	97 年 26 人	97 年 18 人
義昭里	97 年 16 人	97 年 4 個	97 年 66 人	97 年 60 人
義幸里	97 年 6 人	97 年 2 個	97 年 44 人	97 年 44 人
義民里	97 年 6 人	97 年 1 個	97 年 15 人	97 年 15 人
義和里	97 年 5 人	97 年未成立	97 年 0 人	97 年 0 人
禮儀里	97 年 10 人	97 年 2 個	97 年 42 人	97 年 30 人
禮東里	96 年 20 人 97 年 12 人	96 年 5 個 97 年 5 個	96 年 69 人 97 年約 80 人	97 年 25 人

# 三、學生導讀(三)

---

其他

## 結合多元健康促進場域

- 社區有與現有社區健康營造單位、安全社區、健康促進職場、健康促進學校或健康促進醫院等結合
- 國健局健康促進社區認證標準說明

# 三、學生導讀(三)

---

## 參考文獻

- ◆ 行政院衛生署國民健康局(無日期)。 *WHO健康城市概念*。  
<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/file/ThemeDocFile/201103170434424545/WHO%e5%81%a5%e5%ba%b7%e5%9f%8e%e5%b8%82%e6%a6%82%e5%bf%b5.pdf>
- ◆ 行政院衛生署國民健康局(2010, 10月)。 *健康城市在臺灣*。  
[http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/file/ThemeDocFile/201012100438118192/%e5%81%a5%e5%ba%b7%e5%9f%8e%e5%b8%82%e5%9c%a8%e8%87%ba%e7%81%a3\(%e4%b8%ad%e6%96%87%e7%89%88\).pdf](http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/file/ThemeDocFile/201012100438118192/%e5%81%a5%e5%ba%b7%e5%9f%8e%e5%b8%82%e5%9c%a8%e8%87%ba%e7%81%a3(%e4%b8%ad%e6%96%87%e7%89%88).pdf)
- ◆ 趙坤郁等(2006)。 *社區健康營造工作手冊*。台北：行政院衛生署國民健康局。
- ◆ 行政院衛生署國民健康局(無日期)。 *何謂社區健康營造*。  
[http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them\\_Show.aspx?Subject=20110930004&Class=2&No=201110140013](http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_Show.aspx?Subject=20110930004&Class=2&No=201110140013)
- ◆ 行政院衛生署：*健康促進社區認證標準說明*。台北：行政院衛生署國民健康局。
- ◆ 鄭晃二(2004)。 *手工打造健康自然的生活空間*。台北：行政院衛生署國民健康局。
- ◆ Glanz, K.,K. Rimer B.& Viswanath, K.(2008)。 *Health Behavior and Health Education*(4<sup>th</sup> ed.)。 San Francisco ,CA:Jossey-Bass

# 四、補充說明

---

老師指導