

健康城市類 ♥ 城市夥伴獎 ♥ 成果報告書

健康跨域Good Partner

5P永續Good Life

全民均健 HEALTH FOR ALL



人 People

- 規劃分群分類多元照護
- 建構支持性健康友善環境
- 成立社區種子人員 永續在地服務
- 七大次分區開展在地一里一特色

網絡

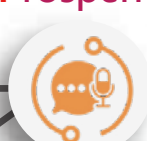


- 盤點在地資源-資源整合
- 防疫有一套！運動來相『照』
- 健康飲食加值系列-電鍋料理1.0-2.0
- 職場健康動起來
- 賦能培力志工 翻轉學習

夥伴合作 Partnership



繁榮 Prosperity



智慧



- 虛實整合 LINE線上互動及APP運用
- 智慧健走揪團做愛心
- 巧推設計 以人為中心設計思考
- 遊戲集點 增進趣味性
- 在地婚紗產業 失智友善

韌性



- ♥ SURE!! 堅守社區前線
- ♥ 「疫」起癌篩站出來
- ♥ 創齡「心」照護
- ♥ 馬路英雄健康不漏接
- ♥ 「疫」起吃出保護力 健康安心社群力

和平 Peace



地球 Planet



環境



- 特色景點走透透 發現中山美
- 走讀中山 交融城市文化
- 推廣環境友善綠飲食PBD
- 攜手商圈 推廣在地美食
- 友善無礙公園 都會公園賞螢去
- 希望基地 深耕青銀共融社區園地

HiAP
Health in All Policies



單位：臺北市中山區健康服務中心

日期：中華民國112年6月21日

目錄

摘要	1
壹、 背景說明	4
一、 現況問題	4
二、 魚骨圖分析	8
貳、 領導力與團隊組織及運作情形	9
一、 跨部門、跨領域合作機制	10
二、 拜訪社區單位整合社區合作資源	12
參、 實施策略及方法	14
一、 「全民均健」目標策略	14
二、 「智慧」目標策略	20
三、 「環境」目標策略	24
四、 「韌性」目標策略	30
五、 「網絡」目標策略	33
肆、 社區參與機制與參與度	39
伍、 成果成效	40
陸、 擴散性及永續性	48
柒、 結論	53

摘要

一、背景說明

世界衛生組織(WHO)指出，**非傳染性疾病(NCD)**每年造成全球**4,100 萬人死亡**，相當於全球死亡人數的 **71%**，而造成四大非傳染疾病(**癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病**)的共同危險因子為**吸菸、身體活動不足、不健康飲食及有害使用酒精**。

中山區屬商業區，位處交通樞紐，**職場多且密集**，111 年三高(血壓、血糖、血膽固醇)社區篩檢**異常率佔 23.3%**。隨著科技發達及交通便利，加上近 3 年 COVID-19 疫情影響，導致民眾生活型態**趨於靜態**，外出頻率減少亦造成**不健康飲食行為顯著增加**。

本中心為促進民眾身心健康，運用**在地特色資產及鄰里生活圈**意象，結合公私部門、產、官、學、民、媒合作及**社區組織互助網絡**建立夥伴關係，共同推動提升預防保健到增進社會關懷，營造健康生活圈的環境氛圍，提升民眾參與意願，促進健康生活。

二、領導力與團隊組織運作情形

1. **政策支持**：府級和局級全力支持，**成立區級推動平台**，召開專家會議及公私部門跨域會議凝聚共識。
2. **整合社區合作資源及機制**：建構**883 個社區資源地圖**，並積極透過與民間團體的合作機制，建立多元健康促進網絡，**運用及整合有形與無形之資源**，營造健康支持性環境。

三、實施策略及方法

1. **健走步道點線面**：發展延續方案，制定四階段短、中、長程(培力→支持→永續)期程規劃，從建置步道、延伸擴點及活動設計，進而達到使用及擴散效益。
2. **中山健走教室，公園就是我健身房**：結合特色公園，規劃養成民眾正確健走的習慣。

3. **社區健康管理種子班**：三階段培訓學員成為社區種子人員，推廣至家庭及社區，永續在地服務。
4. **智慧健走揪團做愛心**：運動結合愛心公益，宮廟、職場及社區響應。
5. **特色景點走透透 發現中山美**：結合中山各里特色景點，鼓勵民眾相揪逗陣走。
6. **防疫有一套！運動來相『照』**：因應疫情，課程活動數位轉型，虛實並進。
7. **中山走讀 交融城市文化**：結合中山社區大學及區公所之戶外城市走讀活動，間接提升身體活動量。
8. **「疫」起吃出保護力**：於疫情期間利用電子有聲書以及趣味遊戲進行健康飲食教育，維持防疫期間健康飲食行為，並製作健康素材提升民眾健康飲食識能。
9. **餐飲商圈好食力**：連結臺北市社區營養推廣中心及 10 大商圈推廣在地友善美食。

四、市民參與機制與參與度及推動成果

1. 量性成效：

- (1) 智慧健走揪團做愛心：結合宮廟、職場及社區各場域市民一同參加，總計 1,007 人參加，共組 282 隊，統計總步數達 4 億 6,197 萬 5,638 步。
- (2) 111 年社區健走隊參與 20,358 人次。
- (3) 宮廟協力及智慧化 APP 節省人力、物力及財力：累計捐贈達新臺幣 50 萬元幫助清寒家庭。
- (4) 111 年社區健康生活方式辦理 494 場健康促進相關活動，參與 7,951 人次。
- (5) 111 年辦理均衡飲食識能團衛計 19 場及輔導社區共餐據點 5 家與餐飲業者 3 家。
- (6) 健康飲食行為及自我效能介入之前後平均分數分別增加 0.76 分及 1.52 分。

- ##### 2. 質性成效：
- 參與者給予正向的回饋，種子人員及志工獲得無形成就感與榮譽感。

五、永續維護與擴散性機制

以上創新亮點與活動對應SDGs相關指標，運用5P(人、和平、地球、夥伴關係、繁榮)策略致力於實現可持續發展的目標。本中心結合社區資源共同推動友善環境與健康社區，透過民眾回饋、討論會議及PDCA建立評估管考機制，逐年滾動修正策略及調整延續性創意方案。

壹、背景說明

一、現況問題

(一) 全球非傳染性疾病挑戰與防治重要性

世界衛生組織(WHO)指出，非傳染性疾病(NCD)每年造成全球 4,100 萬人死亡，相當於全球死亡人數的 71%，而造成四大非傳染疾病(癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病)的共同危險因子為吸菸、身體活動不足、不健康飲食及有害使用酒精。依據 2019 年全球疾病負擔(圖 1)，非傳染性疾病已成為威脅人類的主要公共衛生問題之一。而這些因為不健康生活習慣或生活條件引起的非傳染性疾病通常是可以預防。

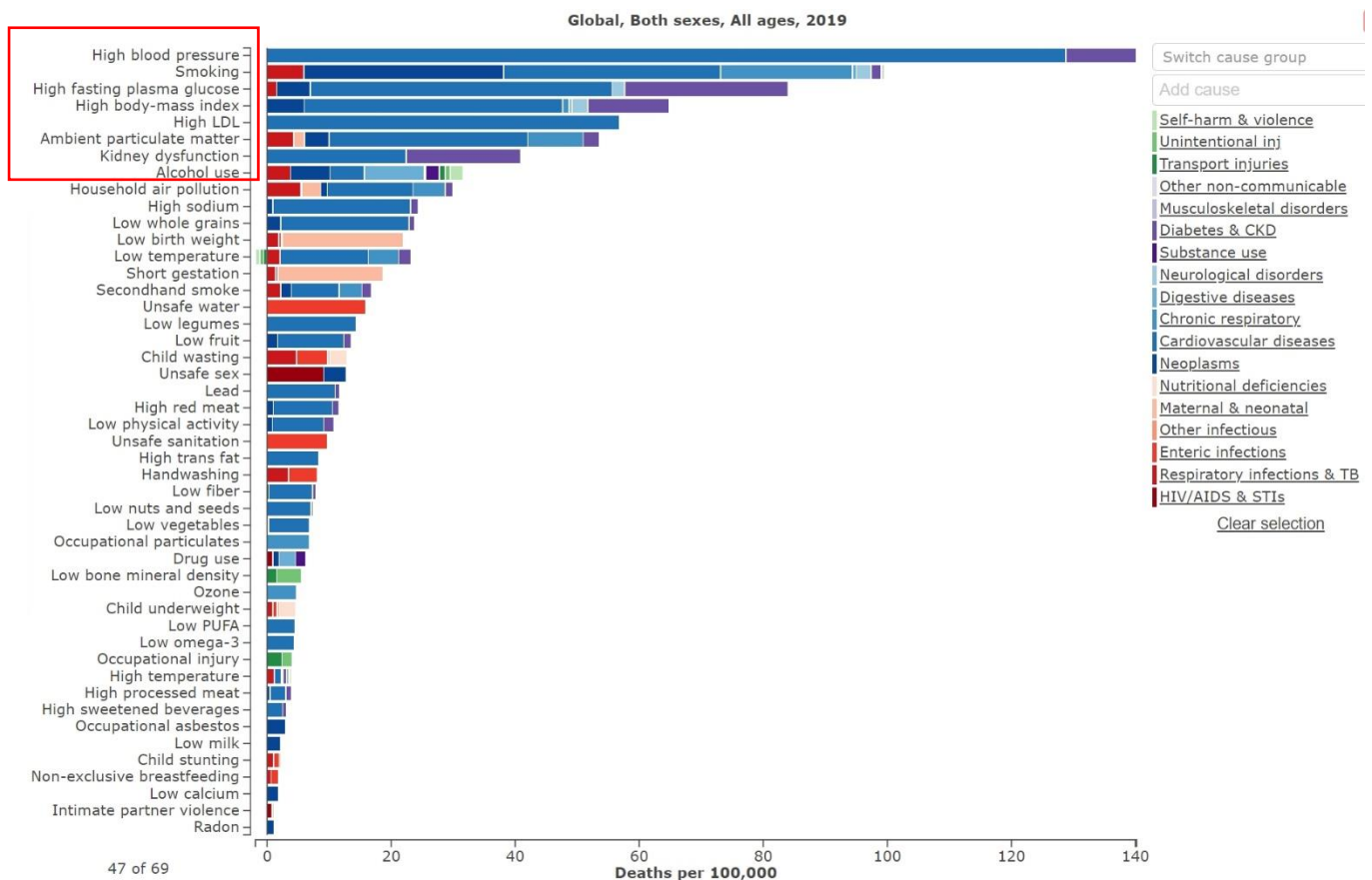


圖 1. 非傳染性疾病與全球疾病負擔

資料來源: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

(二) 癌症及慢性病對市民健康威脅日益嚴重

衛福部公布 111 年國人十大死因，依序為惡性腫瘤(癌症)、心臟疾病、COVID-19、肺炎、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、腎炎腎病症候群及腎病變。死亡人數均呈上升趨勢，年增率以 COVID-19 最為顯著，其次依序為高血壓性疾病增加 10.6%、心臟疾病增加 8.3%、糖尿病增加 7.3%。其中癌症自民國 71 年起已連續 41 年居十大死因首位(圖 2)，臺北市及中山區 111 年十大死因死亡百分比(圖 3)。

111年我國十大死因						
死因別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有死亡原因	208,438	13.2	893.8	13.9	443.9	9.5
1.癌症	51,927	0.5	222.7	1.2	116.0	-1.8
2.心臟疾病(高血壓性 疾病除外)	23,668	8.3	101.5	9.0	47.8	4.8
3.嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)	14,667	1,536.9	62.9	1,547.4	28.6	1,365.5
4.肺炎	14,320	5.7	61.4	6.4	26.3	3.8
5.腦血管疾病	12,416	1.9	53.2	2.6	25.1	-0.3
6.糖尿病	12,289	7.3	52.7	8.0	24.7	3.7
7.高血壓性疾病	8,720	10.6	37.4	11.3	16.3	7.2
8.事故傷害	6,953	2.6	29.8	3.3	20.0	0.2
9.慢性下呼吸道疾病	6,494	4.1	27.8	4.8	11.8	1.6
10.腎炎、腎病症候群 及腎病變	5,813	6.3	24.9	6.9	11.3	3.5

圖 2. 臺灣 111 年十大死因

資料來源:衛生福利部

111年臺北市及中山區十大死因死亡百分比

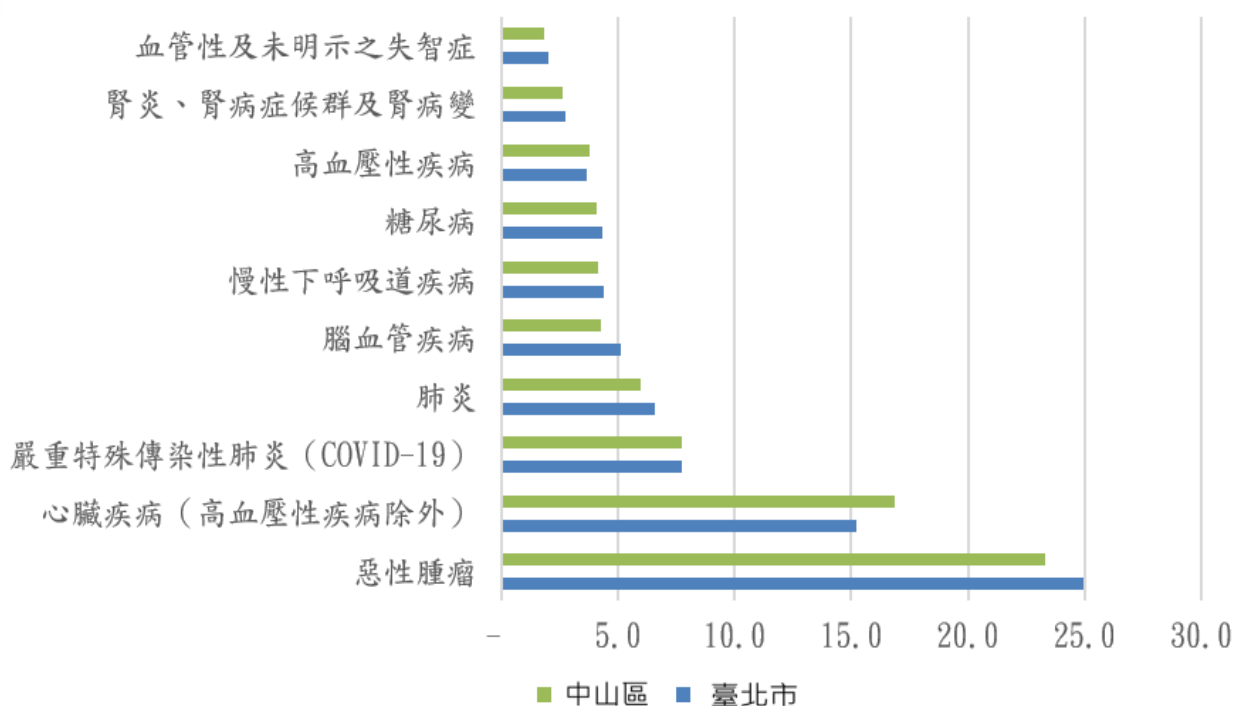


圖 3. 臺北市及中山區 111 年十大死因死亡百分比

資料來源:衛生福利部

(三) 中山區面臨非傳染性疾病防治之挑戰

中山區人口數有 21 萬 2,669 人(佔全市 8.57%，全市排名第 6)，趨近嘉義市(26 萬 2,924 人)及高於台東縣(21 萬 2,551 人)及離島縣市之人口數(內政部戶政司 111 年底統計)，本區猶如城市之縮影。

中山區社區網絡資源豐富，地理位置處交通樞紐，屬商業區，職場多且密集，商業登記數為臺北市 12 區之冠，臺北市商業登記共計 23 萬 8,040 家，中山區商業及公司登記總家數達 4 萬 4,357 家，佔 18.62%(圖 4)。

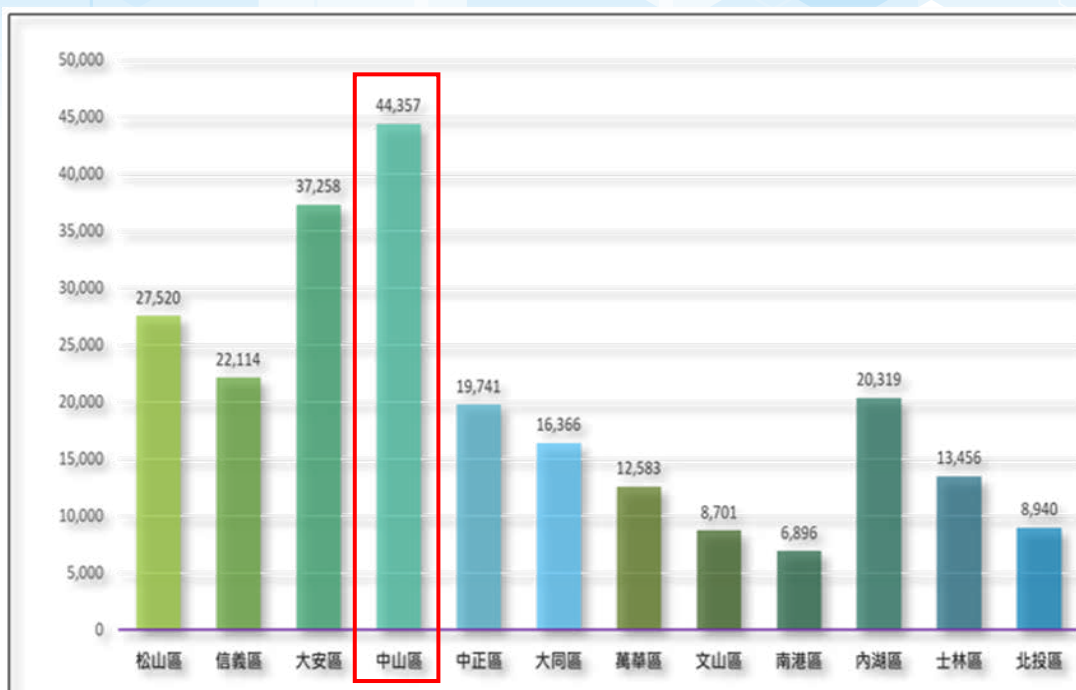


圖 4. 臺北市十二行政區商業登記數統計表

資料來源:本中心整理

在醫療部份，本區醫療院所有 509 家(占全市 13.6%)，藥局有 2,383 家(占全市 17%)。另外，臺北市調查資料顯示，本區運動盛行率(74.2%)高於全市(70.6%)，肥胖盛行率(3.7%)低於全市(4.2%)。隨著科技發達及交通便利，加上近 3 年 **COVID-19 疫情**影響，導致民眾生活型態趨於靜態，外出頻率減少亦造成不健康飲食行為顯著增加。本中心統計 111 年三高(血壓、血糖、血膽固醇)社區篩檢平均異常率為 **23.3%**，比較近 5 年社區三高篩檢異常率趨勢顯示**血壓及血膽固醇**異常率無下降趨勢(圖 5)。

在我國推動健康生活型態及預防非傳染性疾病中，健康的生活型態以「**運動**」及「**飲食營養**」為最重要之兩項，新健康生活型態(健康新生活運動)並結合環保(節能減碳)及經濟，推動生活化運動及環境友善綠色飲食等。

本中心為促進民眾身心健康，運用在地特色資產及鄰里生活圈意象，結合公私部門、產、官、學、民、媒合作及社區組織互助網絡建立夥伴關

係，共同推動提升預防保健到增進社會關懷，營造健康生活圈的環境氛圍，提升民眾參與意願，促進健康生活。

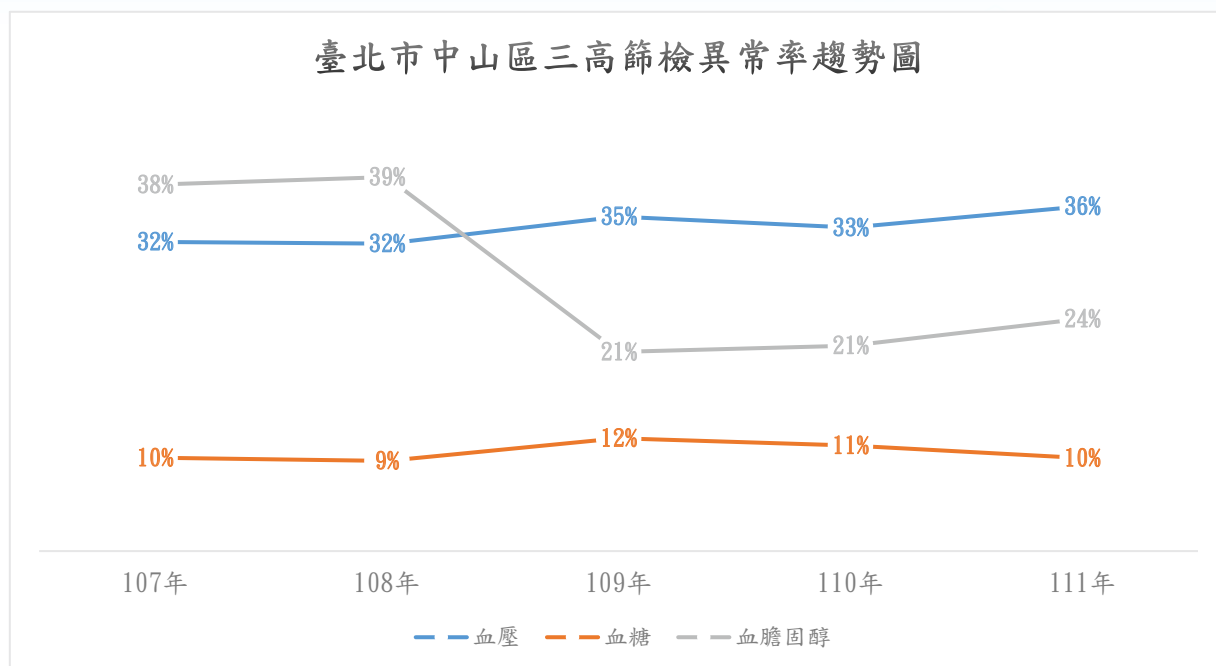


圖 5. 臺北市中山區三高篩檢異常率歷年比較

二、魚骨圖分析

依據 112 年 1 月份本區人口數統計，40 歲以上有 13 萬 1,784 人，推估 40 歲以上三高族群佔 2 萬 8,992 人。因本區職場多，餐飲店家林立，加上近年受到疫情衝擊，餐飲業者轉型也改變民眾平時的消費生活型態，疫情期間推動健康生活型態之阻礙要因分析圖(圖 6)。



圖 6. 臺北市中山區健康生活型態推動阻礙要因分析圖

貳、領導力與團隊組織及運作情形

本計畫串連區層級組織，銜接政府由上至下之施政計畫，帶動社區自發性的力量由下而上共同參與推動，中山健康城市為核心，同時連結社區資源營造健康促進生活型態，逐步發展健康樂動生活圈。其運用策略並呼應聯合國永續發展目標(SDGs)之目標3-[確保及促進各年齡層健康生活與福祉]、目標4-[確保包容和公平的優質教育，讓全民享有終身學習的機會]、目標10-[減少國家內部和國家之間的不平等]、目標11-[建設包容、安全、有抵禦災害能力和永續的城市和人類社區]及目標17-[建立多元夥伴關係，協力促進永續願景](圖7)。



SDGs 永續發展目標

營造健康支持性環境 促進健康生活型態



圖 7. 聯合國永續發展目標(SDGs)

一、跨部門、跨領域合作機制

(一)成立區層級推動平台

鑒於都市化與高齡化所衍生的問題已非衛生部門能單一負擔，臺北市於2015年在市長指示下，整合**健康城市**、**高齡友善**及**安全社區**等三大議題，成立臺北市健康城市跨局處推動組織。中山區銜接國家及市政府政策，自2007年開始四階段推動中山健康城市(圖8)，並以「臺北市中山健康促進協會」為區層級推動健康城市暨高齡友善城市跨單位推動平台(圖9)，由區長擔任召集人，結合產官學民媒等單位，分為**健康活力組**、**福利安全組**、**環境生態組**、**產業文化組**及**繁榮便捷組**等五大面向，定期召開專家會議及規劃推動方案。

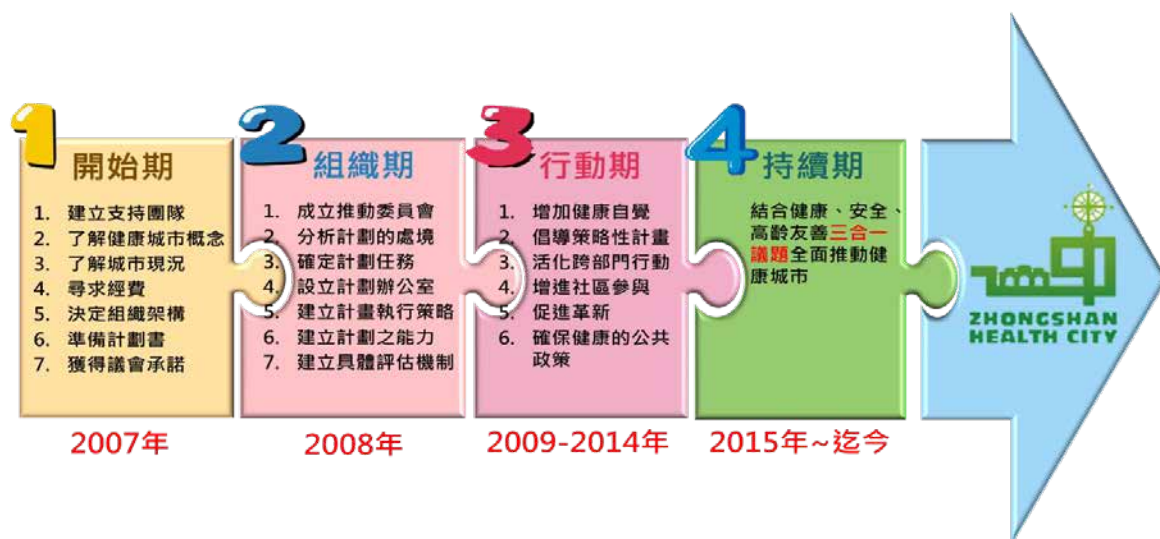


圖8. 銜接國家及市府政策 四階段推動中山健康城市



圖9. 中山健康城市暨高齡友善城市跨單位推動平台

(二) 跨域合作召開專家會議

邀請各領域專家學者、公私部門單位等召開專家會議，整合健康、安全、高齡友善三大議題規劃中山區健康促進方案。



▲區長主持公私跨域合作會議



▲小組召開專家會議及規劃推動方案

社區組織網絡齊協力



整合健康、安全、高齡友善三

二、拜訪社區單位整合社區合作資源

- (一)透過跨部門、跨領域與民間團體的合作機制，建立多元健康促進網絡，運用及整合有形與無形之資源，營造健康支持性環境，社區合作資源(圖 10)。
- (二)為有效推動營造社區健康生活方案，建立合作平台之工作，更重要是能明確定義各單位應進行之分工合作，以達事半功倍之效。

政府部門

1. 臺北市政府衛生局
2. 臺北市政府社會局
3. 臺北市政府中山區公所
4. 臺北市中山區健康服務中心
5. 臺北市聯合醫院
6. 臺北市政府警察局
7. 臺北市政府消防局
8. 臺北市工務局公園路燈管理處
9. 臺北市政府環境保護局
10. 臺北自來水事業處
11. 中山運動中心
12. 臺北市中山社區大學
13. 臺北市營養推廣中心

里鄰社區合作

1. 全區42里辦公處
2. 中山區社區發展協會
3. 專案里鄰互助網絡
復華里、民安里
中庄里、集英里
恆安里、大直里

媒

1. 臺北廣播電台
2. 中嘉新聞
3. 凱擘



民



學



產



學術單位

1. 陽明交通大學
2. 亞洲大學
3. 文化大學
4. 臺灣師範大學
5. 臺北護理健康大學
6. 臺北醫學大學
7. 實踐大學
8. 稻江科技暨管理學院

產業民間組織

1. 臺北市中山健康促進協會
2. 馬偕紀念醫院
3. 中山區體育會
4. 久大藥局
5. 台灣大車隊
6. 大同股份有限公司
7. 味全文化教育基金會
8. 財團法人中庄仔福德宮
9. 安心食品服務股份有限公司
10. 全聯實業股份有限公司
11. 財團法人蒲公英希望基金會
12. 台北市婚紗攝影商業同業公會
13. 內湖國泰診所
14. 華山社會福利慈善事業基金會
15. 中華民國健身運動協會
16. 菲特邦健康管理



圖 10. 跨域整合社區合作資源



▲整合社區合作資源 凝聚共識



▲透過會議進行指標成果報告及檢視

參、實施策略及方法

一、「全民均健」目標策略



(一)運用渥太華五大行動綱領推動健康促進(如圖 11)

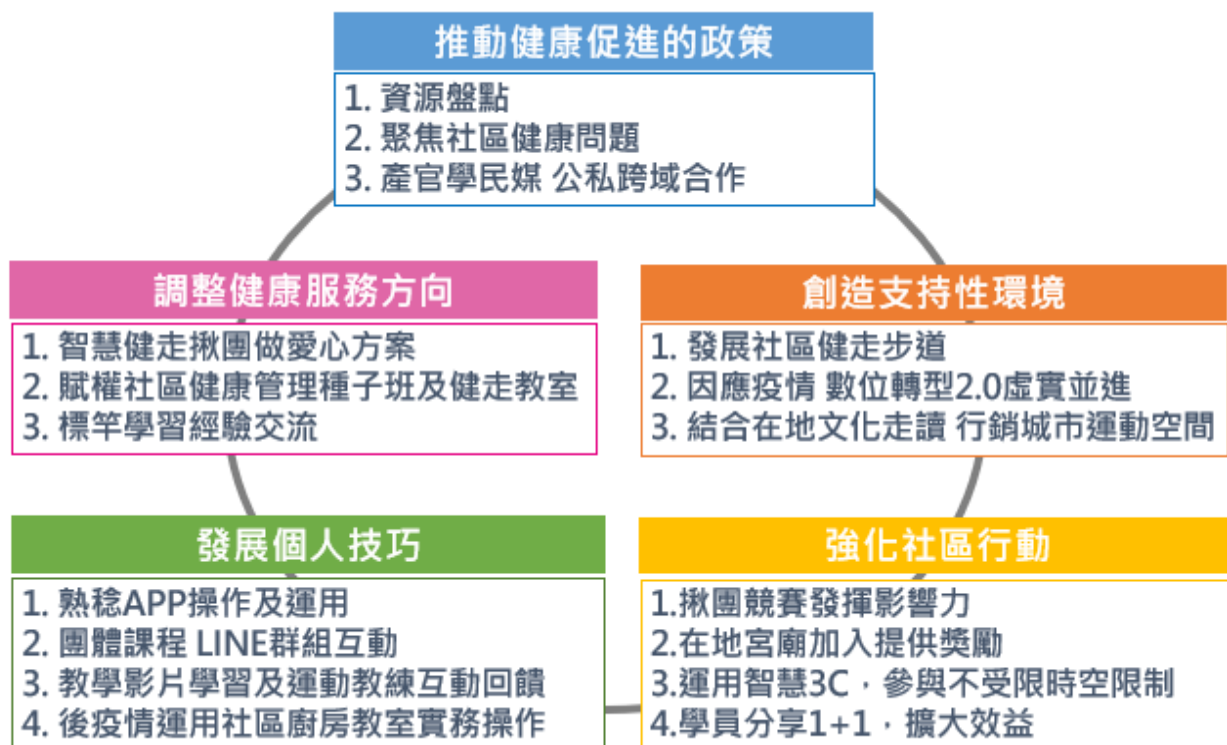


圖11. 運用渥太華五大行動綱領推動健康促進

(二) 規劃分群分類多元照護(圖 12)



圖 12. 分群分類多元照護

(三) 建構支持性健康友善環境

1. 健走步道點線面 規劃一里一健康步道：

發展延續方案，制定短、中、長程(培力→支持→永續)期程規劃(圖 13)，結合文化大學、臺北市工務局公園路燈管理處、學校及里長等，從建置步道、延伸擴點及活動設計，規劃一里一健康步道、推廣健走教室及運動團體資源，鼓勵各鄰里、社區發展協會及學校，自組成立健走教室、招募健走夥伴，辦理健走或其他健康促進活動等，進而達到使用及擴散效益等四階段規劃期程進行(圖 14)。



圖 13. 營造健康生活型態計畫-短、中、長期程規劃



圖 14. 營造健康生活型態計畫 四階段規劃期程



▲健走教室活動 DM

▲健走步道融入文化遺址，現場會勘

2. 中山健走教室，公園就是我健身房：

利用轄區內特色公園如榮星花園公園、花博公園新生園區等，於週一至週五早上 6:30 至 7:30 辦理健走教室活動，透過教練指導帶操健走及「公園體健設施」正確操作，養成民眾正確健走及運動的習慣。



▲教練指導帶操健走



▲教練指導公園體健設施正確操作

3. 營造鄰里公園無障礙與安全的公共空間

公園已成為大多數社區居民與高齡者休憩、娛樂、健走、運動之場所。故營造鄰里公園無障礙與安全的公共空間亦為推動健康生活型態的重要工作方向。2019年起結合「社團法人台北市行無礙資源推廣協會」、「中華科技大學建築系及文化大學運動與健康促進學系專家學者」，針對民眾常使用之公園進行無障礙環境及不安全點檢核予相關單位進行改善，並延續建構「上班上學健康Goal、購、Go」健走步道，營造健康生活地圖。



▲2019年檢核鄰里公園周圍出入口有坡度過陡、高低差與路面不平之障礙

(四)成立社區種子人員 永續在地服務

號召社區種子，並個別成立「健康管理種子班管理群組」及「健走教室管理群組」，結合國立臺灣師範大學運動專家及內湖國泰診所營養師與中華民國健身協會教練共同規劃種子培訓課程，開會討論合作的方向及目標，透過群組達到資訊共享以及交流之即時性，疫情期間並透過群組進行線上課程互動。

-
- 111年社區健康管理種子
 - 111年社區健康管理種子人員班 (46)
臺北市中山區健康服務中心
 - 中山社區健走教室管理群
 - 社區健走教室管理群 (5)
圖片已傳送
 - 榮星
 - 榮星-社區健康管理種子班 (17)
蔡梅瑛(小丸子) 傳送了圖片
 - 林森
 - 林森-社區健康管理種子班 (15)
溫妮傳送了圖片
 - 新生
 - 新生-社區健康管理種子班 (18)
臺北市府衛生局為營造本市健康生活環境，辦理「外食好簡單開箱健康餐」健康採購活...

▲成立管理群組

(五)七大次分區 開展在地一里一特色

臺北市中山區內有山有河，區內含 71 座公園及 23 座綠地 (7.64m²/人，第 4 位)；臺北市有 18 家五星級飯店，中山區佔 9 家(第 1 位)；醫療資源豐沛 524 家(含醫院 5 家、診所 519 家，第 2 位)及藥商店 2,222 家(第 1 位)；另職場商業登記數為 12 區之冠，商業及公司登記總家數達 4 萬 4,526 家，盤點環境健康，從一里一特色，一里一開發著手，以七大次分區在地性經營圖(圖 15)，並逐步開展中山區人文、生態、產業、健康樂活的版塊經營及特色方案，例如：「中山幸福產業戀」及「榮星花園濕地再造」等。

中山區七大次分區在地性經營圖

從「一里一特色，一里一開發」著手，秉持在地性、公共性、永續性的核心理念，在七大次分區規劃下，逐步開展中山區人文、生態、產業、健康樂活的版塊經營。



圖 15. 臺北市中山區七大次分區在地性經營圖

二、「智慧」目標策略



(一)虛實整合 LINE 線上互動及 APP 運用：

結合內湖國泰診所及臺北市營養推廣中心之營養師群，以及臺北市立大學、臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所、中華民國健身運動協會及菲特邦健康管理等師資及健身教練，共同規劃健康飲食及規律運動系列培訓課程的介入，活動增加實作及互動性，讓社區種子志工易於習得正確知識及技巧，課程後推廣至家庭及社區運用。疫情期間，調整授課方式為線上互動方式，並設計遊戲方式及小測驗、集點等增加趣味性。





▲實體課程增加實作及互動性

▲疫情期間調整為線上互動方式



(二)智慧健走揪團做愛心：

活動結合愛心公益，集結行政中心八大合署辦公單位、臺北市立大學及財團法人中庄仔福德宮、中山健康促進協會、轄區職場及社區一起響應。2020年起，運用「智慧健康城市」APP，由中山區行政中心八大合署辦公單位為示範點開始，鼓勵員工多走樓梯並以健走步數轉為實質的愛心善款做公益，擴及職場及社區一同呼朋引伴加入活動。宮廟依達標步數累計捐贈達新臺幣 50 萬元予中山區公所，做為臺北市中山區社會福利、清寒紓困、急難救助公益業務之用。健走運動加入智慧科技，增加趣味性，輔以競賽性質兼做愛心，並激發民眾的運動參與度。



(三)巧推設計 以人為中心設計思考

各類活動方案設計以人為中心設計思考，朝讓行為更簡單、更有吸引力、更社會化並更符合時機(EAST)進行設計，疫情下的行為設計讓社區健康管理種子人員班及智慧健走揪團做愛心方案突顯效益。



(四)遊戲集點 增進趣味性

疫情期間，調整課程授課方式為線上互動方式，並設計遊戲方式及小測驗、集點等增加趣味性。



▲線上遊戲及測驗互動，增趣味性

▲活動集點設計，增加目標性

(五)在地婚紗產業 失智友善

結合在地婚紗產業邀請台北市婚紗攝影商業同業公會舉辦「真愛永恆浪漫憶生」活動，並邀請稻江護家美容科與流行服飾科師生協助彩妝與走秀(青銀共融)，共有三對失智症家庭參與婚紗走秀，激發大眾對失智重視，引起廣大迴響-超過 300 人參與，20 則媒體新聞報導。



▲失智症家庭參與婚紗走秀



▲華視新聞採訪報導

三、「環境」目標策略



(一)特色景點走透透 發現中山美



1. 結合中山各里**特色景點**如：榮星花園公園、林安泰古厝、臺北市立美術館、新生公園-小白宮、臺北故事館、行天宮、劍潭古寺、中山基督長老教會、大佳河濱公園-大直橋觀景臺...等。
2. 設計活動鼓勵長者走出戶外，邀約朋友一起戶外走透透，與景點拍照打卡上傳中山區健康服務中心 FB，除了增進社會互動，並藉此提升身體活動量與下肢肌力，延緩退化。

九大特色景點



走透透打卡上傳



(二)中山走讀 交融城市文化：

結合中山社區大學及區公所之戶外城市走讀活動，間接提升身體活動量。



▲中山文化走讀活動

資料來源:中山社區大學提供

(三)推廣環境友善綠飲食 PBD

結合臺北市社區營養推廣中心營養師及社區廚房、里辦公處及社區單位於飲食課程宣導飲食課程融入環境友善綠飲食，例如：購買在地食材及、蛋白質攝取來源之優先順序(優先選擇豆製品、魚類)並增加植物性膳食纖維攝取等。



▲環境友善綠飲食原則

資料來源：衛生福利部



▲全穀營養課程及社區據點輔導

(四)攜手商圈 推廣在地美食

結合中山區 10 大商圈推廣在地美食，連結臺北市社區營養推廣中心輔導推廣友善飲食。

(1) 攜手商圈 共創暖心好食力 推廣在地美食

中山商圈數量為北市 12 區之冠，連結臺北市社區營養推廣中心示範點-大直商圈及晴光商圈，建立「好食力」專區。

(2) 推廣友善飲食方案-規劃結合飯店協助建立「好食力」軟質食物專區。



▲推展健康商圈好鄰舍，於中山國小圍牆張貼「中山幸福產業戀」



▲中山區 10 大商圈

(五)友善無礙公園 都會公園賞螢去

中山區為臺北市早期開發之地區，區內公園含 1 座大型生態公園（榮星花園公園），公園內有原生黃緣螢存在，榮星花園在變身成都會公園後，生態池邊保留的天然土堤阻絕光害，讓螢火蟲得以在此繁衍，是台北都會區少數可見到原生種螢火蟲飛舞的棲地。利用該公園地處及環境優勢建構『都市公園賞螢趣』，以全臺首座無障礙賞螢步道為目標，推動建構健康無礙環境，推動合作平台單位(表 1)。



▲無礙賞螢步道-平台設置矮遮光板



▲公園濕地再造，志工永續維護

表 1、推動公園生態化及無礙環境合作平台

執行單位	權責分工項目
荒野保護協會	1.棲地維護及調查 2.培訓在地志工
公園路燈管理處	1. 公園、綠地、廣場、兒童遊樂場等新建工程之勘測、規劃及設計等 2. 棲地維護及環境改善 3. 志工培訓
行仁里及行孝里辦公處	1.棲地維護及環境改善 2.培訓在地志工
榮星花園公園生態守護志工隊	1.棲地維護及環境改善 2.培訓在地志工 3.螢火蟲季期間導覽解說
五常國中小荒野社	1.棲地維護及環境改善 2.環境生態教育
臺北市公民參與委員會	1. 內部做起，監督局處單位有關無障礙之議題，從開放資料組、公民參政組、參與式預算組等關注兒少婦老殘相關議題 2. 從各項官方活動(臺北市共融遊具專案，生態公園專案等)與會議上反映公園設計施工障礙問題 3. 消除所有人為(含不當設計)的障礙
社團法人台北市行無礙資源推廣協會	1.勘查公園無障礙設計與無礙賞螢步道 2.共融遊具設計等探勘工作
中華科技大學建築系	勘查公園無障礙設計與無礙賞螢步道
文化大學運動與健康促進學系團隊	規劃安全健康步道
實踐大學老人生活保健中心	中山區長者跌倒調查及分析、防跌計畫
當地里民	1.棲地維護及環境改善 2.環境生態教育

執行單位	權責分工項目
職場	1.棲地維護及環境改善 2.參與環境生態教育
臺北市中山區健康服務中心	1.邀請專家進行公園內高齡友善環境的檢視 2.辦理健康促進活動(健走教室、運動團體.) 3.規劃一里一健康步道，營造健康生活圈
榮星花園公園游泳池 (委外承商:桑斯伯國際有限公司)	提供游泳池場地、健身設備及教練師資
中山區公所經建課	參與式預算、公民會館、區民活動中心新建、修繕工程、地政、工商、農政、社區環境改造及其他有關基層建設事項
臺北市政府工務局新建工程處	道路巡查、維護、修復保養設計等

(六)希望基地 深耕青銀共融社區園地

民安里為本區老年人口比最高(25.15%)，結合民安里及蒲公英希望基金會與鄰近學校，善用社區鄰里公園，發展青銀共融，讓國中生與長者共植社區田園，打造 AI 智慧科技希望基地，深耕社區園地。



▲民安里希望基地



▲希望基地 AI 智慧教室



▲社區園圃田園體驗

四、「韌性」目標策略



(一) SURE!! 堅守社區前線

2019年1月起，新型冠狀病毒(COVID-19)肆虐全臺，於同年1月28日第一例本土個案。2022年4月，中山區係因八大行業-條通文化成為疫情熱區，臺北市登記有案八大行業家數共108家，中山區52家(佔48%)，其中又以酒店類別疫情更為嚴峻，本區扮演跨域合作吹哨者，啟動33局處分工協力，後續並成立關懷中心。針對特殊族群疫調資料之敏感性與複雜度，首度開啟跨域醫療及警察單位協助。



▲因應疫情執行各項防疫業務



▲關懷中心各局處分工協力



▲市府團隊協力-副市長關心督導防疫

▲警察團隊協助

(二)「疫」起癌篩站出來

2022年3月14日至6月30日止，結合公私部門包括臺北市中山區 42 里辦公處、中山健康促進協會、全聯福利中心與婚紗攝影商業同業公會等組織合作「『疫』起癌篩站出來!虎哩健康!刮出幸福大 FUN 送」活動。提供完成篩檢者獨家好禮一：送「百元加菜金」兌換券及全聯消費加碼送「金針菇」一包；及獨家好禮刮刮樂：限量五組免費婚紗寫真攝影及店內消費「買一送一」優惠。

項目	免費篩檢補助對象	「百元加菜金」獨家好禮一	「婚紗照或寫真照」獨家好禮二	「百元悠遊卡」加值好禮三
子宮頸抹片檢查	30-69 歲婦女，建議每 3 年 1 次	109 年迄今未做抹片婦女，完成篩檢送「百元加菜金」。憑券至全聯消費加碼送「金針菇」1 包	幸福禮：共五組，專業拍照（含化妝和做髮型）每組免費送 2 張 8*10 吋照片。	臺北通—百元加值禮（僅限臺北市市民）
乳房攝影檢查	45-69 歲婦女、40-44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次	首次篩檢者，送「百元加菜金」。憑券至全聯消費加碼送「金針菇」1 包	有情禮：至最佳風情攝影公司消費即享同品項「買一送一」（數量有限，送完為止）（攝影免稅期：即日起至 111 年 7 月 31 日止）	
大腸癌篩檢	50-74 歲民眾，每 2 年 1 次			

臺北市中山區 15 家全聯門市：

- 大寶順：臺北市中山區北寧路 55 號 1 樓
- 中山中心：臺北市中山區中山路 100 號 1 樓
- 大寶隆：臺北市中山區北寧路 55 號 1 樓
- 中山南區：臺北市中山區南寧路 19 號 1 樓
- 中山東區：臺北市中山區東寧路 19 號 1 樓
- 中山西區：臺北市中山區西寧路 19 號 1 樓
- 中山南區：臺北市中山區南寧路 19 號 1 樓
- 中山東區：臺北市中山區東寧路 19 號 1 樓
- 中山西區：臺北市中山區西寧路 19 號 1 樓
- 中山南區：臺北市中山區南寧路 19 號 1 樓
- 中山東區：臺北市中山區東寧路 19 號 1 樓
- 中山西區：臺北市中山區西寧路 19 號 1 樓
- 中山南區：臺北市中山區南寧路 19 號 1 樓
- 中山東區：臺北市中山區東寧路 19 號 1 樓
- 中山西區：臺北市中山區西寧路 19 號 1 樓

主辦單位：臺北市中山區健康服務中心 聯絡電話：(02) 461-1899
協辦單位：臺北市中山區 42 里辦公處、臺北市中山區健康促進協會、全聯實業股份有限公司、臺北市婚紗攝影商業同業公會

▲「疫」起癌篩站出來活動 DM

(三)創齡“心”照護

疫情期間減少了人與人之間的互動，不少人受疫情影響，經歷焦慮、憂鬱、創傷導致高齡族群更覺得孤單。結合七分熟 (Medium Well) 單位及衛生保健志工隊，由高齡志工擔任種子人員及助教創齡六感體驗系列(視、聽、嗅、味、觸、潛意識)結合在地文化及進入社區體驗。透過聲音、身體及情緒覺察，讓參與者造一座橋給未來的自己，進而促進心理健康。



▲情緒覺察



▲戶外聆聽

(四)馬路英雄健康不漏接

結合臺北市立聯合醫院中興院區、癌症基金會提供台灣大車隊司機及員工三高及四癌篩檢。



▲四癌篩檢-抹片檢查



▲醫師進行口腔癌篩檢

(五)「疫」起吃出保護力 健康安心社群力



1. 2021 年防疫期間，結合內湖國泰診所營養師及師範大學健康促進與衛生教育學系師生，設計不受時間與空間限制之社群媒體傳遞健康飲食知識，並維持民眾健康飲食行為，藉由多元的介入方式，如線上學習單、電子有聲書、趣味遊戲及提供集點獎勵等達到教育成效，最後以回覆示教的方式發展個人技巧，維持執行健康飲食行為，學員透過社群與其他學員與老師分享互動，增進安心感。
2. 課程後將課程相關運用製作為電子書之健康素材，並收錄於健康署健康九九網站，增加民眾獲得健康飲食識能管道。





▲line 線上互動

五、「網絡」目標策略



(一) 盤點在地資源-資源整合

盤點以社區資產為導向的社區發展 ABCD 資源：盤點以社區資產為導向的社區發展 ABCD 資源，盤點轄區內外(含已開發、可開發及待開發)5大產業資源共883個單位，從公部門「由上而下」的政策推動及社區「由下而上」來凝聚區民共識，整合本區社區資源，發展健康促進推動網絡(圖16)。

編號	類別	名稱	地址
1	行政區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
2	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
3	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
4	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
5	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
6	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
7	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
8	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
9	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
10	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
11	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
12	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
13	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
14	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
15	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
16	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
17	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
18	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
19	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
20	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
21	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
22	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
23	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
24	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
25	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
26	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
27	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
28	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
29	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
30	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
31	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
32	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
33	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
34	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
35	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2
36	中山區	中山區公所	南京路 27 號 4 樓之 2

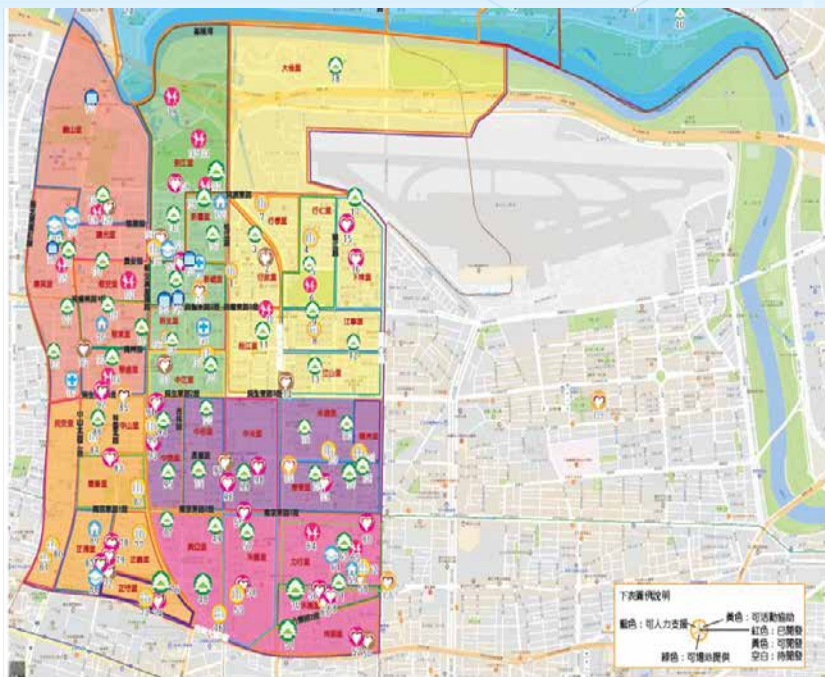


圖 16. 中山區資源地圖-5 大產業共 883 單位

(二) 防疫有一套！運動來相『照』



因應疫情，課程活動數位轉型，虛實並進。結合師範大學健康促進與衛生教育學系師生及專業教練運用中山區特色景點拍攝共 14 部線上肌力訓練影片，並上傳至中山區健康服務中心臉書專頁，設計方案鼓勵民眾參與並回傳自己看影片學到的運動姿勢，由運動教練於線上進行回饋。後續將動作解析及影片連結做成電子手冊讓市民運用。

防疫有一套！運動來相『照』

活動方式

1. 參加活動，上傳照片

2. 上傳照片至 Facebook 專頁

3. 獲得抽獎機會

4. 抽獎時間：2020 年 10 月 12 日

5. 抽獎地點：中山區健康服務中心

6. 抽獎名額：10 名

7. 抽獎獎金：每人 1000 元

8. 抽獎地點：中山區健康服務中心

9. 抽獎時間：2020 年 10 月 12 日

10. 抽獎名額：10 名

11. 抽獎獎金：每人 1000 元

12. 抽獎地點：中山區健康服務中心

13. 抽獎時間：2020 年 10 月 12 日

14. 抽獎名額：10 名

15. 抽獎獎金：每人 1000 元

16. 抽獎地點：中山區健康服務中心

17. 抽獎時間：2020 年 10 月 12 日

18. 抽獎名額：10 名

19. 抽獎獎金：每人 1000 元

20. 抽獎地點：中山區健康服務中心

民眾回傳運動姿勢，運動教練即時回應

提升平衡力，健康續航力

講師：阿軒教練

防疫有一套！運動有妙招

快樂運動增肌力

學會弓箭步

每日行十公里

動作分解小教室

簡易運動妙招電子手冊

(三) 健康飲食加值系列-電鍋料理 1.0-2.0

1. 結合臺北市社區營養推廣中心至佛教慈濟慈善事業基金會宗教處(八德環保教育站)、朱園里辦公處、晴光里辦公處辦理營養教育課程，另輔導財團法人台北市台北中華基督教會(公理堂)、臺灣基督長老教會七星中會中興教會、臺北市中山區埤頭里辦公處、財團法人新北市基督教新希望教會(江寧、中山五常、新喜)共6處共餐關懷據點提供健康餐食。



▲營養師宣導午餐份量海報



▲營養師提供便當份量示範



▲營養師提供飲食份量及種類建議



▲營養師提供飲食輔導及海報宣導

2. 疫情前-電鍋料理 1.0 食譜:

2017 年於社區據點試辦長者電鍋料理課程，由營養師走入社區，以實物六大類為入菜主軸，推動適合長者營養均衡餐食技巧以及食品衛生教育之連續性課程。為改善長者肌少症、吞嚥能力不佳、纖維質攝取過少的問題，製作電鍋料理 1.0 食譜。

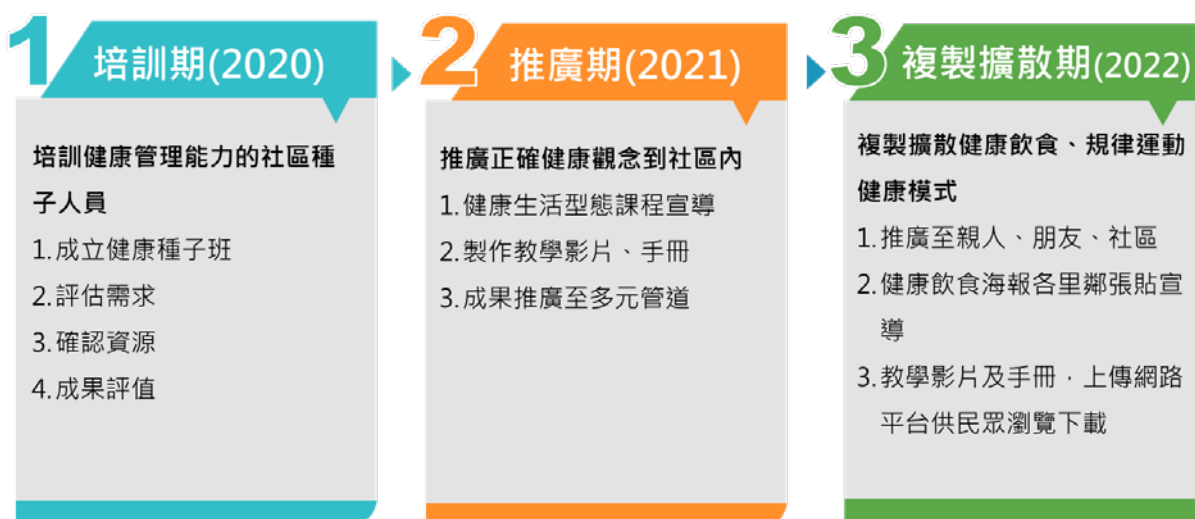


▲電鍋料理 1.0 食譜



▲豆腐佐玉米濃湯

3. 2020 年國健署推動「我的餐盤均衡飲食」，規劃三階段 3 年期專案。



▲中山區推動健康飲食三階段 3 年期專案

4. 疫情後-電鍋料理 2.0 食譜

2023 年配合衛生福利部國民健康署之營養政策，以「全穀及未精製雜糧食物」入菜，進行安全又簡易的烹煮教學。讓長者在居家能「EASY 料理，輕鬆 EAT」，也讓社區據點單位以此食譜運用於共餐烹調技巧中，以提高長者的全穀及未精製雜糧的攝取量。



▲發布記者會



▲電鍋料理 2.0 食譜

(四) 職場健康動起來-落實在地產業及內部顧客需求

1. 結合菲特邦健康管理規劃職場員工體適能系列運動課程；假日結合臺北市立聯合醫院單車社團進行戶外交流活動，提升員工身體活動量。



▲增肌有氧運動課程



▲單車社團

2. 掌握國軍單位集中管理特色，結合啟新診所規畫健康職場方案。



▲大直國防特區位置



▲海軍司令部辦理運動課程

(五) 賦能培力志工 翻轉學習

提供全面的志工教育訓練，以提升志工的專業能力和服務質量。根據志工的專長進行培訓，成立四大創齡志工隊：高齡種子助教、氣球志工、長照志工和防疫志工。邀請中高齡志工擔任創意桌遊種子志工助教，透過遊戲化桌遊創新介入以中高齡志工先行試教。



▲遊戲式體驗、互動



▲職場：志工擔任助教

▲社區場：志工擔任助教

肆、社區參與機制與參與度

一、多元宣導、媒體專訪資訊無遠弗屆

本中心製作符合健康識能衛教宣導單張，運用在不同年齡層，進行多元行銷管道推廣，並接受臺北廣播電台、聯合報、記者會等媒體專訪健康政策推動相關議題，期提升大眾知能，共同營造健康友善生活圈。

跨域合作 多元行銷

多元行銷宣導 提升民眾關注

不同族群的視角(三到) - 看得到+聽得到+拿得到

📷 **報社**-聯合報、今周刊及報導者專訪

📷 **社群網絡**-官方FB、Line @及網站等

📷 **記者會**-啟動與成果發表記者會

📷 **社區網絡**-里鄰公布欄、跑馬燈、廣播系統

📷 **電視台**-華視、長德、凱擘與北都專訪

📷 **投稿**-研討會與健促會等刊物

📷 **電台**-臺北廣播電台專訪

📷 **文宣品**-印製衛教單張手冊



臺北廣播電台專訪



例行性記者會-癌症篩檢



健康城市暨高齡友善
成果發表會



華視採訪



官方Line @

二、串起組織網絡資源

以區層級平台，結合五大產業、產、官、學、民、媒及專家學者等，持續性進行滾動式修正，以精準對焦各族群所需之健康服務方案，共同促進對活動參與。

1

區層級推動工作小組為平台

2

跨單位共同協力

3

專家輔導機制

4

整合社區資產 建構健康願景

5

多元方式宣導及服務方案

6

滾動式修正指標及資產盤點

三、收集需求及回饋意見

透過不同族群之焦點座談會，了解需求並納入改善或介入計畫，並於執行過程持續監測與進行滾動式調整。活動結束後收集內外部顧客之滿意度及開放式意見，針對滿意度結果進行分析並提出改善作為，以提升辦理品質及參與度。



▲焦點團體

所有學員的評語：	
1	繼續辦理，但時間最好延後半小時
2	希望能延長，對於沒體力的人，有同伴一起運動會更好，謝謝！而此次教練都很認真，有創心來教導這些長者，很感謝！
3	希望中山-新生健走活動時間延長為四週，謝謝！
4	希望每季辦理一次，讓大家健康，少看病，也節省健保支出，算節省公帑。這課程讓我深蹲40次減輕腿癢，心髒功能進步很多，太感謝楊教練了，開心。
5	希望每季都能舉辦。
6	延長活動
7	請持續並繼續辦理此有益身心健康的活動！感謝你們的教導與辛勞。
8	繼續辦「健走教室」活動，期盼能把活動期間延長。
9	繼續辦下去
10	好活動能持續並養成運動習慣。
11	教練教的很認真，下次還希望繼續指導我們，謝謝您。
12	很滿意今年度的運動安排，著重在核心肌群及上下肢的鍛鍊，讓我能夠自主練習。
13	能推廣到其他區？
14	請多辦幾場
15	將教練帶的運動錄成影片，放到記事本，避免忘記，以利後續學習

▲收集開放式意見之回饋

伍、成果成效

一、量性成效：

1. 智慧健走揪團做愛心：

結合宮廟、職場及社區各場域市民一同參加，總計 1,007 人參加，共組 282 隊，統計總步數達 4 億 6,197 萬 5,638 步(約繞行臺灣 335 圈)。



2. 健走教室：

- (1) 2022 年社區健走隊參與 20,358 人次，相較前 2 年疫情期間有增加趨勢。
- (2) 另參加健走教室學員於課程介入後，於 30 秒坐站、2 分鐘抬膝及 2.44 公尺起身繞物測驗有明顯進步(表 2)。

參與健走教室人次

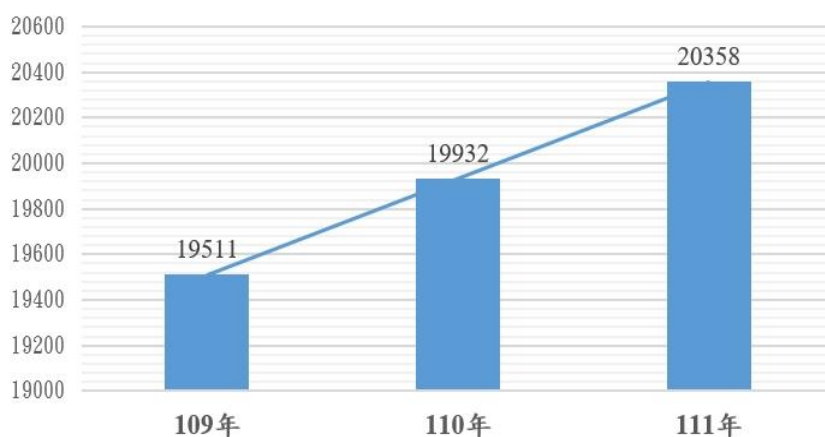


表2. 健走教室介入後整體樣本各變項前後測結果差異

項目	測驗順序	平均數	標準差	樣本數	顯著性
運動自我效能	前測	4.12	0.53	44	0.001
	後測	4.49	0.46		**
30 秒坐站	前測	17.02	4.63	44	0.000
	後測	23.57	4.90		***
2 分鐘抬膝	前測	80.80	26.93	44	0.000
	後測	125.32	24.70		***
2.44 公尺起身繞物	前測	4.88	1.03	44	0.000
	後測	4.48	0.89		***
開眼單足立	前測	10.87	6.39	15	0.092
	後測	17.47	9.95		

3. 宮廟協力及智慧化 APP 節省人力、物力及財力：

累計捐贈達新臺幣 50 萬元幫助中山區清寒家庭，由中山區公所李美麗區長代表受贈。透過社區單位及宗教團體合作響應運動做公益，提供更多有需求的弱勢家庭獲得協助，啟動城市善的循環。



▲公益捐贈儀式-區長代表受贈 ▲曾接受急難救助幫助之民眾的回饋

資料來源：中山區公所社會課

4. 社區單位齊協力：

(1) 鼓勵及輔導社區營造組織單位參與臺北市社區健康生活方案計畫，其執行概念與策略(圖 17)。

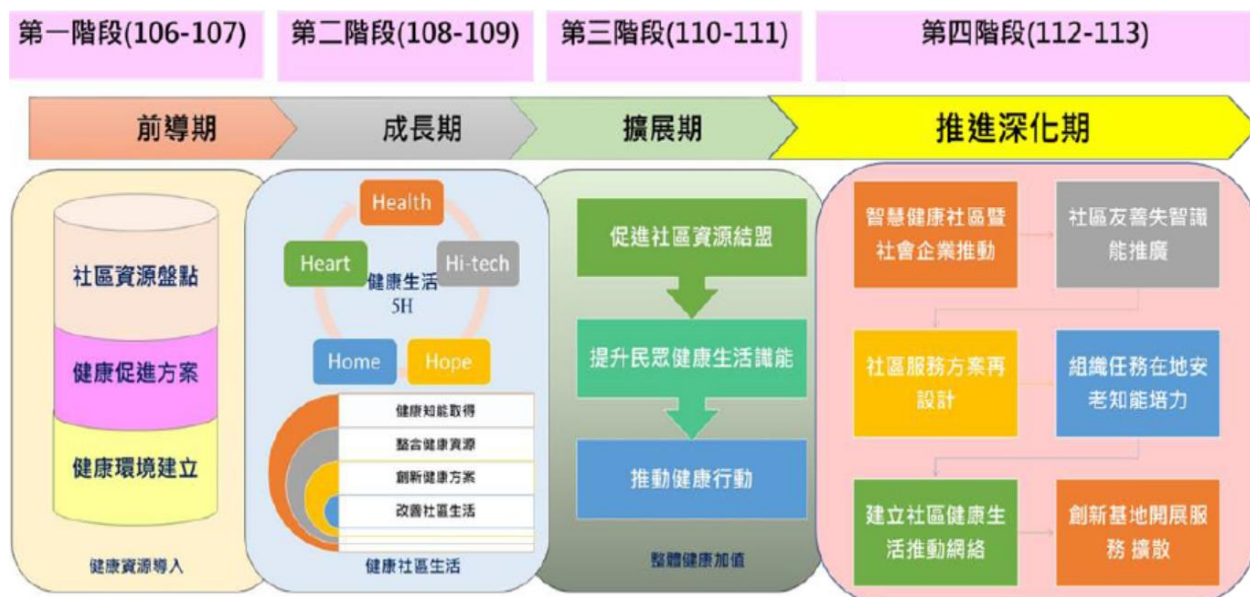


圖 17 執行概念與策略

(2) 導入六大社區行動策略：應用夥伴協力及社區前進之內外服務量能之提升，共創社區健康生活福祉具體計畫執行項目(圖 18)

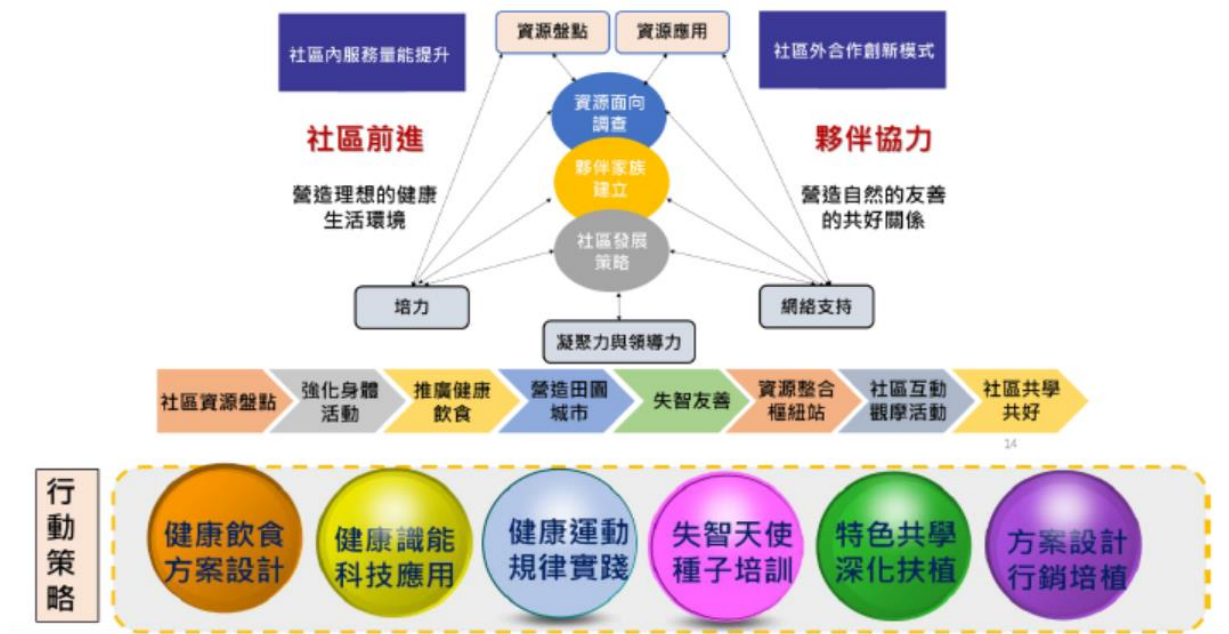
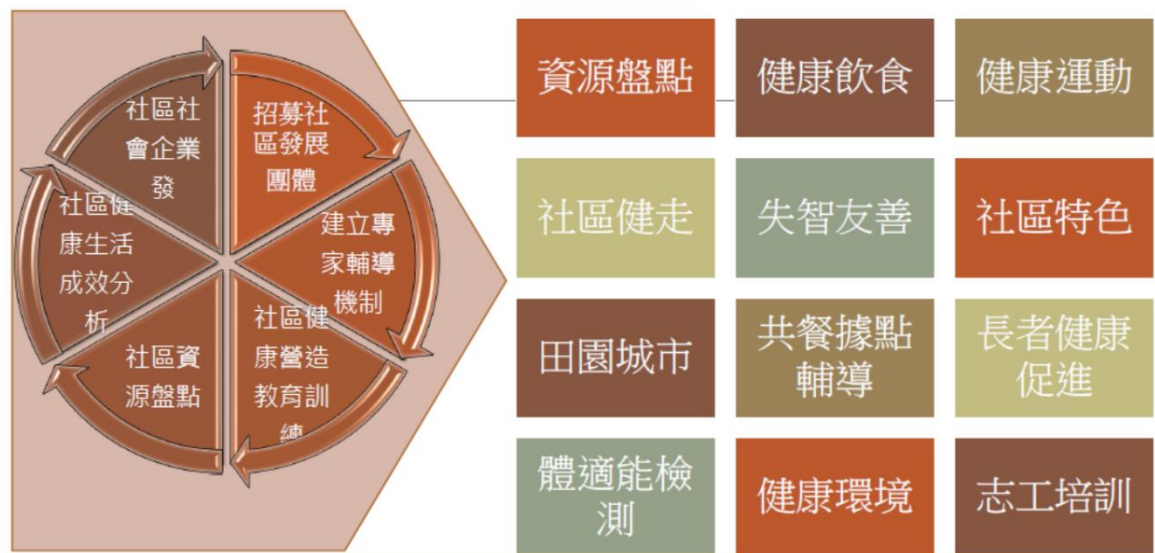


圖 18 六大社區行動策略

(3) 111 年社區單位共辦理 494 場健康促進相關活動，參與 7,951 人次。



社團法人寧祈全人健康生命關懷協會



▲肌力有氧舞蹈



▲健康飲食講座

財團法人味全文化教育基金會



▲針對衰弱長輩，依照不同的體能有不同的座椅



▲失智講座~話我畫我

朱厝崙社區發展協會



▲強化健走運動



▲號召35位友善天使

大直社區發展協會



▲瑞齡健康快樂營



▲好食在健康宣導

馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院

中山

馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院
社區資產地圖

健康『服務』資源 1.中山區健康服務中心 2.中山社會福利服務中心 3.臺北市身心障礙者服務中心 4.中山區老人住宅暨服務中心 5.護理之家、康復之家		
健康『運動場地』資源 1.中山區運動中心 2.中山花博園區 3.中山區林森公園健走告示牌 4.中山區康樂公園健走告示牌 5.馬偕2K健走運動步道		
【A】主要區域 (馬偕社區健康服務站) A1. 教育：新興、中山、永樂教會、公園堂 A2. 學校：私立大同高中、五空國小 A3. 社區團體：政經聯合會、大同中山角鄰中心 A4. 團體：圓山、樂群、民安、三壽、康寧、慈 安、廣安 康寧：聚南旅行社、大倉庫和飯店、台灣大車 房、文藝館、廣興飯店、生活美學館學堂、 中山運動中心	【B】次要區域 B1. 中山區社區整合照顧服務中心 B2. 42處里辦公室 B3. 25個社區發展協會 B4. 各類私立學校(大同、育中、廣中、育中、 育中) B5. 95處社區公園/綠地	【C】可開發資源 (資源在社區外) C1. 臺北市大同區社區健康服務站 C2. 臺北市松山區、萬華區社區健康服務站 C3. 臺北市士林、北投區社區健康服務站 C4. 新北市三區、蘆洲區社區健康服務站 C5. 新北市新莊區、板橋區社區健康服務站

▲社區資源盤點



▲聰明當老外~外食選擇技巧介紹
(台灣大車隊)

5. 辦理均衡飲食識能團體衛教宣導：

(1) 111 年計 19 場及輔導社區共餐據點 5 家與餐飲業者 3 家。

(2) 攜手商圈 共創暖心好食力 推廣在地美食。

中山商圈數量為北市 12 區之冠，連結臺北市社區營養推廣中心示範點-大直商圈及晴光商圈，建立「好食力」專區。

(3) 推廣友善飲食方案

規劃結合飯店協助建立「好食力」軟質食物專區。



社區營養推廣中心



拜訪大直商圈



拜訪晴光商圈

6. 「疫」起吃出保護力：

- (1) 健康飲食行為及自我效能介入之前後平均分數分別增加 0.76 分及 1.52 分。
- (2) 介入對象 9 成以上對於本次活動感到滿意；四種介入方案有 55.6% 的參與者表示電子有聲書最能幫助學習，並引發其學習興趣。
- (3) 質性回饋的部分共有 14 位參與者給予正向的回饋，包括：課程內容於生活上容易操作運用、知道每天三餐均衡飲食很重要且願意分享給親人與朋友、電子書內容簡潔易懂等。

二、質性成效：參與者給予正向的回饋，種子學員及志工獲得無形成就感與榮譽感。

1. 健康飲食課程學員

退休的鍾奶奶表示：「參加社區營養教作課程，原本覺得只是單純的上課，但因課程中需要學員回家練習製作料理，並將拍照、上傳群組分享成果。發現家人對於每週的新料理練習成品都吃光光甚至讚不絕口，家人也說為什麼之前吃起來會覺得硬硬的不好咬的全穀雜糧，而現在不會了。連寶貝孫子都覺得好好吃喔！孫子甚至會期待我每週的新料理，請我做給他吃。我覺得課程非常有意義，不僅學習到營養新知識，最重要的是家人接受了平常不愛吃的全穀及未精製雜糧食物。」



鍾奶奶帶孫子出席記者會分享



鍾奶奶孫子覺得好吃!

2. 健走教室志工

志工鄭大姐表示：「多年協助健走教室課程，雖然每天早上很早 6:30 就要上課，但是自己擔任志工也可以一邊跟著老師還有學員們學習健走，也讓自己學到很多技巧，也是促使自己增加運動量的一份工作，對身體很好也認識很多朋友，看到大家有出來健走，做得很開心也很有成就感。」



3. 健走教室學員

潘大哥表示：「很滿意健走教室的運動安排，尤其著重在最弱的核心肌群及上下肢的鍛鍊，感謝教練的用心指導及志工協助課程錄影，讓我回家能夠在群組看影片自主練習，效果更好。」



陸、擴散性及永續性

一、結合社區資源運作 PDCA 管考滾動式修正

(一) 在政府有限資源下，可以透過社區力量促進市民健康，達到健康促進與預防疾病的目標。本中心以建立健康生活型態(運動、飲食)為主軸，結合社區資源共同推動友善環境與健康社區，疫情期間亦驗證利用社群媒體進行健康飲食教育，可維持民眾防疫期間健康飲食認知、行為及自我效能。

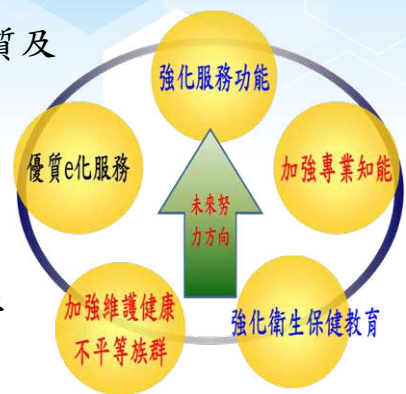


(二) 建立評估機制，透過民眾回饋、討論會議及 PDCA 建立評估管考機制，逐年滾動式修正策略及調整延續性創意方案。



(三) 依據中山區地理位置、人口分布、人口特質及區民需求等數據，每年召開專家學者指標會議審慎研討，隨時調整評估指標，**垂直及全面性溝通傳遞中山核心價值。**

(四) 社區秉持**共有、共好、共享**理念，共同營造健康生活永續環境，讓擴散效益看的見。



二、韌性、創新和夥伴關係新思維

後疫情時代需有「**韌性、創新和夥伴關係**」的新思維，本中心透過跨部門合作機制及支持健康政策，提升政府推動效能與量能，規劃推動營造健康生活型態**三階段六年期**之延續專案，持續發展在地特色，打造健康生活圈。並透過智慧科技創新應用及社區協力之成功經驗，希能持續擴展複製至其他場域，乃至城市及國際。

重點目標調整



跨域 X 共好 X 創新



2019年獲獎殊榮

衛生福利部國民健康署

2019台灣健康城市暨高齡友善城市獎項評選

健康城市_創新成果獎(健康環境類)



2019年12月11日林柳吟主任代表
接受王署長英偉頒發
「健康城市創新成果獎(健康環境類)」



2019台灣健康城市暨高齡友善城市獎
創新成果獎-獎座

2020年入圍殊榮

衛生福利部國民健康署

2020年台灣健康城市暨高齡友善城市獎項評選入圍



2020年9月26日林柳吟主任與合作夥伴單位代表參加第二階段口頭報告

健康城市類/韌性與創新獎



2020年11月27日「台灣健康城市暨高齡友善城市獎」頒獎典禮海報展示

健康城市類/海報展示組



2021年獲獎殊榮

衛生福利部國民健康署

2021台灣健康城市暨高齡友善城市獎-共老獎

真愛永恆 浪漫憶生-守護記憶 守護你 I Can Help



2021年11月26日
頒獎典禮由李美麗區長代表領獎



2021年11月26日
林柳吟主任於頒獎典禮專題分享



2022年2月8日林柳吟主任代表
市政會議獻獎



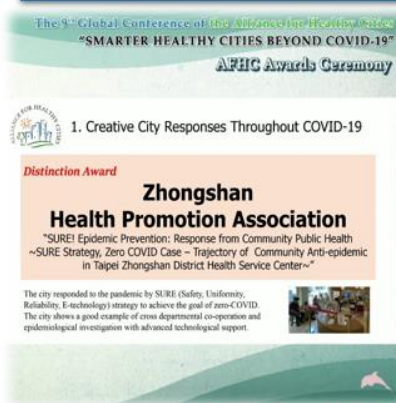
2021年獲獎殊榮

第9屆西太平洋健康城市聯盟(AFHC)國際研討會

最高榮譽

榮獲創新發展獎-卓越獎

SURE! Epidemic Prevention Response from Community Public Health
SURE! 堅守社區防疫前線智慧又韌性的公衛人



2021年AFHC創新發展獎/卓越獎



2022年2月22日林柳吟主任代表
市政會議獻獎



2021年獲獎殊榮

👑 衛生福利部國民健康署
110年度健康傳播素材徵選活動

「疫」起吃出保護力



手冊類/銀獎
團體組/最佳人氣獎



👑 信義公益基金會
2021集點子大賽

腦子再進化 高齡好創意
玩轉不老·憶起動滋動



高齡創意-網路人氣獎第二名



2022年獲獎殊榮



衛生福利部國民健康署
2022年台灣健康城市暨高齡友善城市獎-活躍獎

超前部署 與老共舞 社區防疫前線 創齡志工隊



2022年12月衛生保健志工隊-榮獲全國性獎項



2022年獲獎殊榮

衛生福利部國民健康署

台灣健康城市暨高齡友善城市_海報獎



健康城市/海報展示組-金獎



高齡友善城市/海報展示組-銅獎

中山健康做主 隨疫運動走讀

創齡新視野 與老共舞 社區防疫前線 創齡志工隊



柒、結論

社區的經營是永續的，社區內的人力、物力、財力等等都必須被考量的，面對疫情，如何持續連結社區資源善用「社區力量」，了解社區需求』進一步打造**韌性健康適能、提升健康識能、宜居的生活環境**，需要結合區政、區民一起共同努力。中山健康城市依據 WHO 健康城市及台灣健康城市聯盟規範，並以中山區地理位置、人口分布、人口特質及相關健康需求等數項參考依據，每年召開專家學者指標會議審慎研討後依不同面向訂定各項指標。並藉由公部門利用結合社區資源**由下而上**共同推動友善環境與健康社區，透過社區民眾一同參與進而瞭解健康營造的重要性，使區民能激發行為意圖且自動自發加入成為推動的的一員，惟有靠社區民眾的力量才能夠長久推動，永續經營。

透過**跨部門公共政策**，系統性的將**健康效益評估**納入決策過程，讓健康成為每個決策的基礎。

健康國民是國家最大的資產，身體活動及運動對於促進各年齡層民眾健康至為重要。未來會持續評估社區健康問題及需求，進而加以規畫，並邀請專家學者協助輔導考核與共同擬訂改善機制，營造區民健康生活化、生活健康化。





臺北市中山區健康服務中心