

# 創齡玩轉

# 健康樂活共遊城



臺北市士林區健康服務中心

113 年 5 月

## 113年臺灣健康城市暨高齡友善城市獎項報名表及成果報告書

主題：創齡玩轉-健康樂活共遊城															
報名單位：臺北市士林區健康服務中心															
撰寫人：陳郁欣護理師、林香君組長、林信成秘書、呂秀蓉主任															
聯絡資訊															
聯絡人姓名及職稱：陳郁欣護理師															
地址：臺北市士林區中正路439號2樓															
手機：0928653621															
電話：02-28813039															
傳真：02-28835946															
E-mail：h59096@gov.taipei															
<p>一、報名類別（每件成果作品投稿以單一議題為限，每份報名表以申請單一主題為限）：</p> <p>A. 卓越獎 <input type="checkbox"/> 1. 縣市組 <input type="checkbox"/> 2. 鄉鎮市區組</p> <p>B. 健康城市類 <input type="checkbox"/> 1. 城市夥伴獎 <input type="checkbox"/> 2. 韌性與創新獎 <input type="checkbox"/> 3. 健康平等獎 <input type="checkbox"/> 4. 綠色城市</p> <p>C. 高齡友善城市類 <input type="checkbox"/> 1. 無礙獎 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 共老獎 <input type="checkbox"/> 3. 創新獎 <input type="checkbox"/> 4. 活躍獎</p> <p>二、自評符合 SDGs 指標並填入所屬地方政府所訂「志願檢視報告(Voluntary Local Review, VLR)」，供評選委員就所勾選項目進行檢視並給予建議。</p>															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">勾選 SDGs 目標</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">自填 VLR 對應指標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;"><input type="checkbox"/>SDG1消除貧窮 (No Poverty)</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><input type="checkbox"/>SDG2消除飢餓 (Zero Hunger)</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><input checked="" type="checkbox"/>SDG3良好健康和福祉 (Good Health and Well-being)</td> <td style="padding: 5px;">(1)自殺死亡率 (2)每十萬人交通事故傷亡人數 (3)ICOPE 篩檢異常率 (4)失智症篩檢率及確診率</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><input checked="" type="checkbox"/>SDG4 優質教育 (Quality Education)</td> <td style="padding: 5px;">結合跨域資源，發展創齡多元客製化課程</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><input type="checkbox"/>SDG5 性別平等 (Gender Equality)</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><input type="checkbox"/>SDG6 潔淨水與衛生 (Clean Water and Sanitation)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	勾選 SDGs 目標	自填 VLR 對應指標	<input type="checkbox"/> SDG1消除貧窮 (No Poverty)		<input type="checkbox"/> SDG2消除飢餓 (Zero Hunger)		<input checked="" type="checkbox"/> SDG3良好健康和福祉 (Good Health and Well-being)	(1)自殺死亡率 (2)每十萬人交通事故傷亡人數 (3)ICOPE 篩檢異常率 (4)失智症篩檢率及確診率	<input checked="" type="checkbox"/> SDG4 優質教育 (Quality Education)	結合跨域資源，發展創齡多元客製化課程	<input type="checkbox"/> SDG5 性別平等 (Gender Equality)		<input type="checkbox"/> SDG6 潔淨水與衛生 (Clean Water and Sanitation)		
勾選 SDGs 目標	自填 VLR 對應指標														
<input type="checkbox"/> SDG1消除貧窮 (No Poverty)															
<input type="checkbox"/> SDG2消除飢餓 (Zero Hunger)															
<input checked="" type="checkbox"/> SDG3良好健康和福祉 (Good Health and Well-being)	(1)自殺死亡率 (2)每十萬人交通事故傷亡人數 (3)ICOPE 篩檢異常率 (4)失智症篩檢率及確診率														
<input checked="" type="checkbox"/> SDG4 優質教育 (Quality Education)	結合跨域資源，發展創齡多元客製化課程														
<input type="checkbox"/> SDG5 性別平等 (Gender Equality)															
<input type="checkbox"/> SDG6 潔淨水與衛生 (Clean Water and Sanitation)															

□SDG7 可負擔的潔淨能源(Affordable and Clean Energy)	
□SDG8 尊嚴就業與經濟發展(Decent Work and Economic Growth)	
■SDG9 產業創新與基礎設施(Industry, Innovation and Infrastructure)	跨單位會議，定期檢討本區無障礙通行環境並追蹤成效
■SDG10 減少不平等(Reduced Inequalities)	轄區內失智友善組織成長率
■SDG11 永續城市與社區(Sustainable Cities and Communities)	(1)提倡尊老意識活動之普及率 (2)社區關懷站涵蓋率
□SDG12 負責任的消費與生產(Responsible Consumption and Production)	
□SDG13 氣候行動(Climate Action)	
□SDG14 水下生命(Life below Water)	
■SDG15 陸域生命(Life on Land)	跨域結合在地場館，推廣環境友善互動活動
□SDG16 和平正義與有力的制度(Peace, Justice and Strong Institutions)	
■SDG17 夥伴關係(Partnerships for the Goals)	社區合作夥伴家數

# 目錄

摘要.....	1
壹、背景說明.....	3
貳、領導力與團隊組織及運作情形.....	5
參、實施策略及方法.....	9
肆、社區參與機制與參與度.....	21
伍、推動成效.....	23
陸、擴散性及永續性.....	35
柒、結論.....	38
附件1.....	39
附件2.....	40
附件3.....	41

## 摘要

士林區截至113年2月止，老年人口數為6萬2,089人，老年人口比率高達23.28%，較臺北市22.2%為高。因應超高齡社區的到來，本中心104~107年調查轄區長者參與健康促進活動意見，長者反映課程主題單一，導致參與意願低落；106年國民健康訪問調查結果，65歲以上長者超過8成罹患慢性病，其主因與坐式的靜態生活及團體活動參與度低有關；另臺北市針對長者調查結果，110年長者參與社交活動的比例僅17.7%，而對於教育學習及休閒娛樂活動有需求的比例卻達31.6%及40.7%；111年長者質性訪談反映社交學習活動應著重創新性與延續性，開辦長者培能資訊課程及提供固定場所進行實體諮詢，確保長者可持續與社會連結。是故本中心翻轉原有辦理社區長者健康促進活動模式，跨域結合各公私機關，以建構「士林區高齡悠遊世代共融」客製化長者多元活動課程，納入全齡參與，深化社區世代共融，並進一步將多元活動課程以行動體驗館在社區據點體現，促進轄區內親老、敬老、共老、共好氛圍。

### 一、推動策略及成果

- (一)「環境」：營造無礙、友愛的高齡友善環境，增加與在地環境友善互動，打造定時定點供長者遊憩交流溫馨空間。
- (二)「活躍老化」：普篩評估後分群分類提供健康服務，結合跨域資源，設計創齡多元客製化活動，以促進長者健康、安全及社會參與。
- (三)「共融」：結合大專院校、專業團隊，設計多元代間交流活動，增加交流機會，讓不同世代互相了解、學習，共同健康學習。
- (四)「智慧」：設計著重實作手機3C 課程，做中學提升資訊能力，加強與社會連結，在各場域進行失智友善推廣及招募友善組織與天使，營造共同守護的失智友善社區。
- (五)「網絡」：藉本區健康城市暨高齡友善城市推動委員會架構，由區長帶領定期進行跨單位會議討論追蹤在地指標及策略，善用各社區資源，合作使服務發揮最大效益。

二、SDGS 指標：符合 SDG3良好健康和福祉、SDG4優質教育、SDG9產業創新與基礎設施、SDG10減少不平等、SDG11永續城市與社區、SDG15陸域生命、SDG17夥伴關係。

### 三、創新亮點

- (一)故宮到我家，翻轉國寶古文物：首創發想結合文物創齡多元活動、「故宮國寶動動操」、複製文物外展於本中心，顛覆靜態古文物刻板印象，融入健康促進議題，賦予動態生命力！
- (二)「一機在手 樂活悠遊」：創新打破傳統手機課程模式，搭配安全教育、由長者自行規劃行程參訪總統府，開拓長者出遊新樂趣。113年首創結合生活輔具，由長者運用手機錄製介紹輔具短影片。
- (三)「代代相傳好味道 記憶中的醍醐味」：藉跨世代組隊分享家傳菜餚及其溫馨故事，讓老、中、青、少年、幼兒世代重新溯源家常菜，促進跨世代交流。

### 四、擴散性及永續性

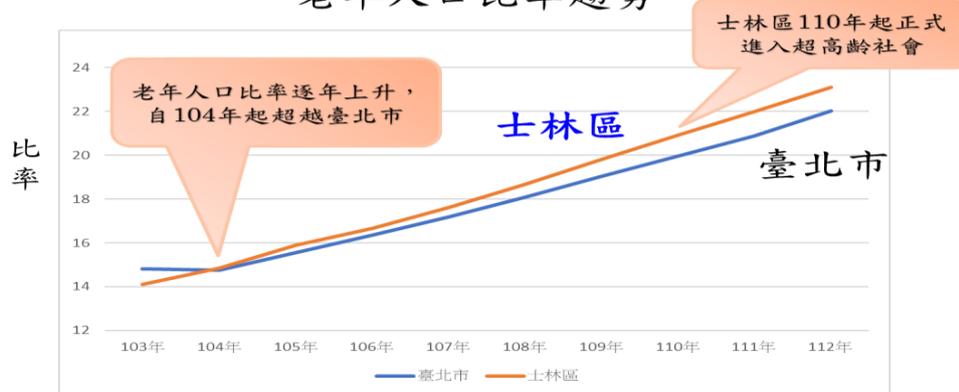
以跨單位、跨域創新方案，對應 SDGs 相關指標，運用5P 策略致力於實現可持續發展的目標，並密切結合社區夥伴共同推動高齡友善、活躍老化社區，再採 PDCA、民眾回饋與定期檢討會議，滾動式修正調整有效益的永續策略。亦使本中心榮獲衛生福利部國民健康署「112年衛生所高齡友善健康促進服務認證」績優機構--領航標章，積極精進與分享社區共老各項工作。

## 壹、背景說明

### 一、超高齡社區長者健康衝擊長者及其家庭與社會發展

依據臺北市政府民政局資料顯示，士林區自110年2月底65歲以上老人(以下簡稱長者)5萬5,477人，占全區總人口數20.01%，領先臺北市(19.22%)邁入「超高齡社區」，而截至113年2月底長者人口數為6萬2,089人，比率高達23.28%，亦較臺北市22.2%為高。110年國人平均餘命達80.9歲，但不健康平均存活年數卻長達7.6年之久。本中心107年完成本區3,103位長者衰弱評估，發現有一項以上衰弱情形者占14.73%，衰弱前期佔12.35%，衰弱期佔2.35%，隨著年紀越大，身體機能逐漸下降，產生衰弱，罹患慢性病及失智症盛行率越高。根據衛生福利部106年「國民健康訪問調查」結果顯示，跌倒是造成長者受傷住院和急診的最主要原因，110-111年跌倒是士林區長者事故傷害第二大死因，而造成長者跌倒危險因子，除環境外，包括平衡能力及下肢肌力不足、認知障礙及增加跌倒風險藥物的使用等。若能及早預防上述危險因子，將有機會逆轉社區長者衰弱、跌倒及失能發生，進而減少照顧者及全國健康照護支出及負擔。

103年-112年度臺北市及士林區  
老年人口比率趨勢



年度	103年	104年	105年	106年	107年	108年	109年	110年	111年	112年
臺北市	14.8	14.76	15.55	16.37	17.19	18.07	19.05	19.97	20.9	22.02
士林區	14.1	14.85	15.88	16.67	17.62	18.67	19.8	20.91	22.01	23.11

圖1.臺北市及士林區老年人口比率趨勢圖

### 二、社區長者參與單一健康促進主題活動意願低

衛生福利部104年10月公布「高齡社會白皮書」，統計分析我國高齡人口中，超過8成(83.5%)是健康、亞健康者並非失能長者，應以促

進健康與社會參與為主，落實在地老化目標。依據本中心104-107年辦理長者健康促進課程活動意度調查結果分析，長者反映雖然開辦健康課程很多場次，但課程主題僅有1~2種，故也只能參加1~2次，且大都以講述疾病預防概念，聽過後不易記得且無感實質受益，導致參與活動意願低落，另課程主題亦侷限於對健康議題感興趣的長者。故如何翻轉本中心原有辦理社區健康促進模式，以客製化符合長者所需多元有趣系列課程，是進行滾動式修正重要方向。

### 三、持續社會參與有助提升長者生活品質

世界衛生組織於2002年提出活躍老化係為「提升長者生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。」研究指出長者參加社會性或生產性活動與減少失能和延長壽命相關（Cress et al., 1999；Hao, 2008），另參加運動性活動可降低認知功能退化及罹患失智症機率（Kramer, Erickson & Colcombe, 2006），可見社會參與對活躍老化具有顯著正向之影響。故如何促進長者社會參與，變得活躍，減少孤寂感，以增進健康、延緩衰弱失能及降低罹患失智症等，提升生活品質，健康的在地變老，是高齡友善重要議題。

### 四、士林區高齡友善城市 SWOT 分析

士林區高齡友善城市由下而上組織，在瞭解本區人口老化現況後，對於士林健康城市暨高齡友善城市進行SWOT分析，對其優點（strength）、弱點（weakness）、機會（opportunity）、及威脅（threat），進行評估與分析（圖2）。



圖2.士林區高齡友善城市 SWOT 分析

## 貳、領導力與團隊組織及運作情形

### 一、群策群力 推動「健康國際化精彩士林城」

本區自102年起積極推動高齡友善城市，以士林健康城市推動架構為基礎，由區長擔任召集人成立「健康城市暨高齡友善城市推動委員會」，協同士林健康促進協會及本中心，建立核心團隊與跨單位合作平臺，訂定在地高齡友善之健康城市推動計畫，並依社區需求確立在地性指標並激勵各單位發展高齡友善行動計畫（圖3），每年召開至少2次會議，連結跨單位、跨領域資源，包括政府單位、專家學者、非政府組織（NGO）、非營利組織（NPO）、宗教團體、民意代表、在地企業及長者代表（志工大隊長、高齡的福德宮理事長、英業達企業顧問...等），共同討論本區高齡友善八大面向需求及制定在地化指標，規劃及推動高齡友善健康照護服務，檢視推動重點方案與成效。

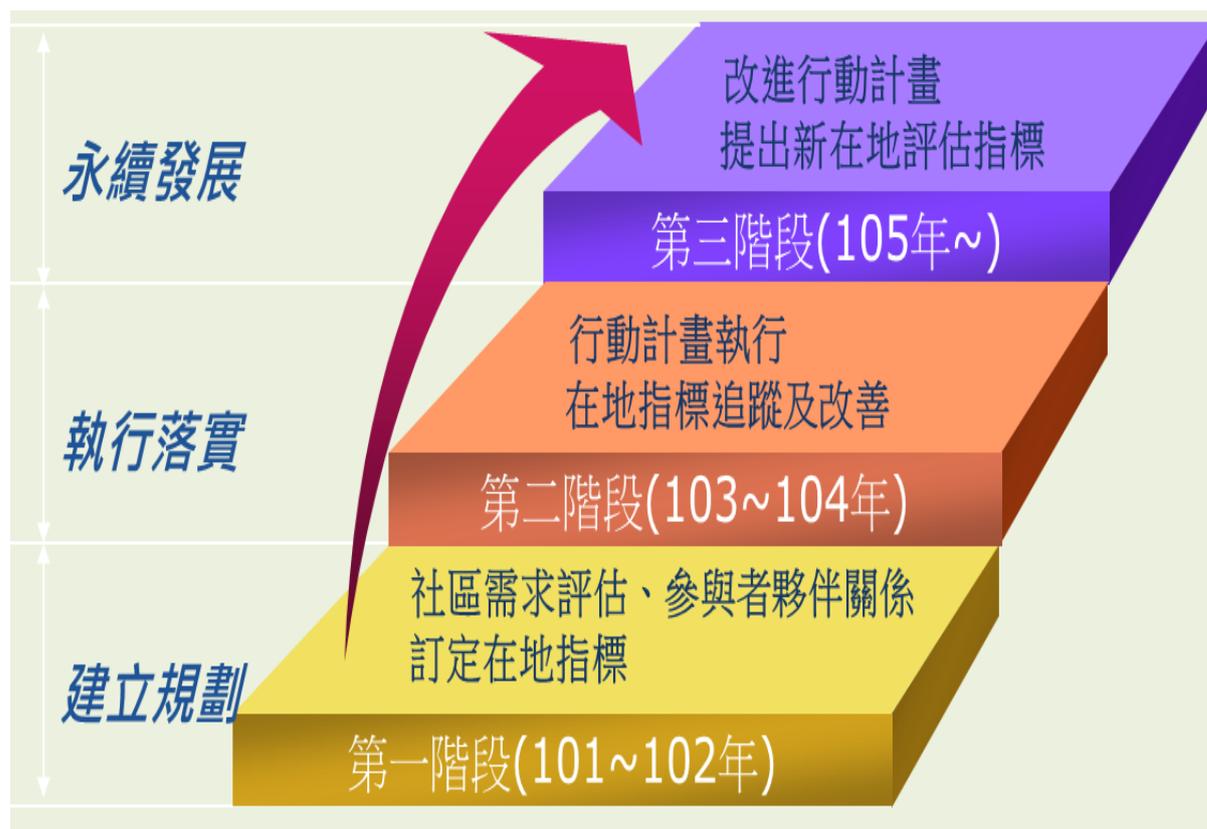


圖3. 士林高齡友善城市推動計畫概念圖

除以高齡友善八大面向作需求評估及制定在地化指標，本區更串聯區層級組織，銜接政府由上至下之施政計畫，呼應聯合國永續發展（SDGs）之目標，以社區自發性的力量由下而上共同參與推動，期待在健康城市及高齡友善城市的推動下，兼顧永續發展（圖4）。



圖4. 士林區呼應聯合國永續發展目標(SDGs)推動

本中心為「健康城市暨高齡友善城市推動委員會」成員之一，編制員額35人，由主任擔任召集人，分設秘書室（7人）、健康促進組（12人）及個案管理組（15人）共三組，102年成立「健康城市暨高齡友善城市核心推動小組」，致力於推動高齡友善健康照護，包括管理政策規劃、資訊溝通服務、友善環境營造、健康照護促進。士林區推動高齡友善城市組織架構及工作權責分配說明如圖5，運作情形如表1、2。

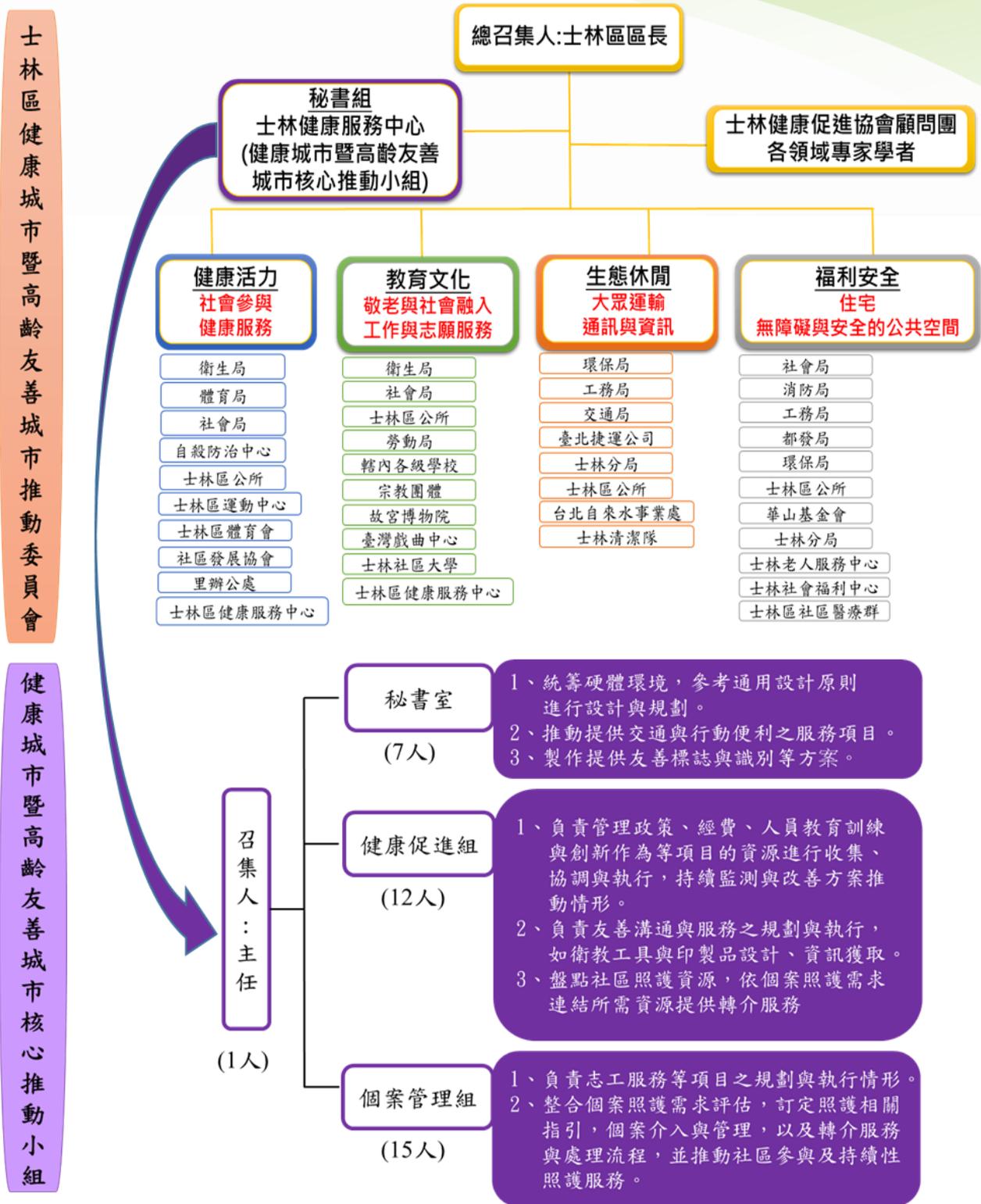


圖5. 士林區推動高齡友善組織架構



## 參、實施策略及方法

參考聯合國永續發展目標中5項原則及17項目標，篩選與本中心業務相關目標，訂定本中心推動5大目標及推動策略。本中心以本區健康城市及高齡友善城市推動委員會為基礎，配合市府政策、本區健康城市指標，評估轄區現況、過往業務推動結果，再透過與社區重要人士、合作夥伴、長者代表、活動參與者...等討論，了解過往經驗及需求決定與調整後續推動方案，近年推動目標測略如下圖並詳細分述如後。



圖7. SDGs 婚禮蛋糕模型、5P 與本區推動目標策略關聯圖

## 一、[Planet]-「環境」目標策略

### (一)美好家園友善互動



依在地特色環境、節氣等，與各單位合作辦理結合健康與環境友善互動活動，同步進行健康識能、高齡友善等宣導，如協辦工務局公園路燈工程管理處陽明山花季設置宣導攤位、區公所與環保局年度親山淨山活動、天母地區學校與草山文史聯盟年度天母水道祭，結合芝山文化生態綠園辦理走讀生態課程，讓民眾藉由了解居住環境及友善互動，落實環境保護作為並更願意走出家門與外界互動。



圖8. 陽明山花季賞花也來聽健康知識



圖9. 親山淨山健行~愛護環境又活動身體



圖10. 多校多單位共同辦理天母水道祭  
宣導水資源及環境保育重要



圖11. 天母水道祭走街後來看”爺奶的一天”  
動畫及玩認識失智立體拼圖



圖12. 結合在地場館帶長輩走讀認識昆蟲



圖13. 長輩走讀實際觸摸認識身邊植物

## (二)建置友善生活步道

邀請重要人員(包含士林區公所經建課、里長、臺北市新工處、臺北市公燈處)與里民共同會勘踏查，就夜間照明度是否足夠、路面平坦寬敞是否完成、危險性設施有無設置、菜籃族、輪椅族與嬰兒車通行是否方便、涼亭、路樹與座椅有無可提供休憩等面向，逐一進行檢視，以確保友善生活步道之路線上所有硬體設施的完整性與安全性，讓長者、輪椅族行走更安心，共同營造溫馨的社區安全生活步道(圖13-14)



圖14. 邀集專家及社區長者共同參與生活步道規劃及實地評核



圖15. 實地評估後改善步道中各高危險點

## (三)通用設計貼心服務

為顧及長者及各族群民眾洽公需求及便利性，在舊式合署辦公大樓中以通用設計概念為原則，以重新裝潢、加裝設備、提供實用生活輔具及設置親善服務櫃台，打造無障礙及高齡友善的為民服務環境，並榮獲衛生福利部國民健康署112年高齡友善機構認證—領航獎。



圖16. 除樓梯廁所等處扶手止滑設置，另將單片進出推門改為雙開電動門



圖17. 服務櫃台備有雙向擴音對講機、老花眼鏡、放大鏡、音聲擴聽器

#### (四)定時定點交流諮詢

鑒於長者反應平常在家沒事做、出門也不知道要去哪、希望能尋求資訊的固定場所，以本中心1樓高齡友善體驗館打造「長者馨樂園」，提供益智活動、生活輔具展示、健身操教學及休閒交流場所，定期更換不同活動內容增加新鮮感，專業護理人員提供健康諮詢，親切的在地志工陪伴交流，讓長者多一個固定又能維持健康促進行為的好去處。



圖18. 定時定點開放「長者馨樂園」



圖19. 運動、手作、益智~任君挑選



圖20. 志工解說並協助生活輔具體驗



圖21. 不同年齡也可以一起交流玩趣味

## 二、[People]-「活躍老化」目標策略

### (一)規劃分群分類多元照護



針對不同健康狀況的長者，規劃不同策略：一般健康長者以培養健康生活型態、促進社會參與、維持健康生活行為為原則；針對衰弱前期長者，結合大專院校以實證作為基礎(點)，設計方塊踏步、健康飲食教學、極球訓練等延緩失能課程，擇1、2個社區據點開辦系列班期(線)，逐步拓展至各社區據點(面)；針對衰弱及失能期長者，開辦如失智症支持團體，結合社區據點、醫療與長照資源等進行訪視及轉介。

衛教宣導

建立健康生活型態

定期篩檢

疑似個案轉介及追蹤

參加團體或資源轉介

初段預防		次段預防	三段預防	
第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級	第 5 級
<ul style="list-style-type: none"> <li>•長者活躍老化之心血管、癌症、憂鬱症、代謝症候群、腎臟病、糖尿病、失智症、跌倒防治、口腔保健、健康飲食、菸害防制、心理健康、用藥安全等衛生教育講座</li> <li>•健康便利站與體適能便利站</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•社區共餐據點、阿公阿嬤活力秀</li> <li>•心理諮商</li> <li>•流感、肺炎鏈球菌疫苗預防注射</li> <li>•戒菸班、戒菸門診</li> <li>•高危險群主動提示</li> <li>•體重控制班、減重門診</li> <li>•篩檢異常個案追蹤</li> <li>•遠距健康照護</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•老人健康檢查</li> <li>•篩檢異常個案轉介慢性病照護網</li> <li>•社區安全網絡建置</li> <li>•肺結核自我檢測、居家安全檢測、跌倒因子檢測、極早期失智篩檢、老年憂鬱症量表檢測</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•個案訪視（用藥、飲食及運動指導）</li> <li>•獨居長者到宅服務</li> <li>•失者關懷訪視</li> <li>•精神疾患長者家庭訪視</li> <li>•家庭暴力高危機家庭訪視</li> <li>•自殺通報個案關懷訪視</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•轉介復健指導</li> <li>•轉介復健機構</li> <li>•高危病友團體：甜蜜家族、樂齡長者成長及家屬支持團體</li> <li>•轉介心理衛生門診</li> <li>•轉介社區安寧服務</li> <li>•藍鵲計畫-社區醫院居家整合服務</li> </ul>

圖22.本中心分段預防分級照護表

### (二) ICOPE 評估，掌握健康狀況

於各場域協助及指導 ICOPE 評估，進一步也指導長者加入國民健康署長者量六力官方 LINE，讓長者可以自行評估了解自己健康狀況。



圖23. 在各類活動及據點協助進行 ICOPE 評估，給予所需衛教及轉介



圖24. 指導長輩加入長者量六力官方 LINE 及後續可自評追蹤方式

### (三)趣味便利，提升身體活動

辦理健走教室、不同類型肌力訓練課程，鼓勵及輔導各社區據點辦理運動課程、參與臺北市每年辦理樂齡巨星活力秀，以支持促進民眾維持活動的健康生活型態。另與臺北市立大學、職能治療團隊、國立故宮博物院，合作設計拍攝能於居家運動使用簡易健身操影片，讓民眾在家中也跟著一起動，先於108年拍攝「居家333」居家健身操影片，後續首創發想與國立故宮博物院洽談，以在地特色故宮文物結合運動，精挑8件代表國寶文物，由職能治療師依其形

象意涵設計一套「故宮國寶動動操」，並由國立故宮博物院製作教學影片推廣至社區，讓長者在家也可以輕鬆趣味動。



圖25. 健走教室



圖26. 邀約區公所、健促會辦理區內「樂齡巨星秀」，由社區據點組團參加維持活動的健康生活型態

#### (四) 多元特色，促進社會參與

以不同領域主題結合健康概念，搭配連續、多點、多次、多類型活動，佐以多元課程內容加強吸引力，促進社會參與度並支持健康生活型態維持。



圖27. 居家333健身運動影片



圖28. 故宮國寶動動操教學影片



圖29. 「藝術創作趣」系列課程-創作、益智、抒壓及生命回顧



圖30. 結合故宮辦理系列課程，本來不願參加健康講座的民眾都來參加囉！

### (五) 安全教育，小事也要注意

於業務辦理中加強進行交通安全、居家安全檢核、防詐騙等宣導，並加入長者多元健康課程中，促進長者安全。



圖31. 網路詐騙常見陷阱與預防方式



圖32. google map 教學時搭配長者交通安全單張及資料進行交安教育



圖33. 介紹手機防詐騙好用工具



圖34. 紙做高塔、防跌手冊加強防跌觀念

### 三、[Peace]-「共融」目標策略



#### (一)青銀共融，互動共好

為活絡轄區內不同世代的溝通互動交流以產生對世代間新的認知，如結合專業職能治療師團隊設計跨世代益智活動，以魔術、益智手作讓不同年齡層民眾共同動手動腦，進行腦力激盪，促進代間交流。大專院校學生陪伴長輩並辦理特色活動，促進轄區內親老、共老、共好的高齡友善氛圍。



圖35.弟弟教阿嬤操作橡皮筋魔術



圖36. 東吳大學學生與社區據點志工一同訪視關懷獨居長者



圖37.文化大學學生至老人公寓帶領匹克球活動

#### (二)培訓賦能，服務成長

結合國立臺北護理健康大學護理系，培訓高齡友善志工進行輔具介紹、互動式電玩引導、手作DIY小老師、故宮國寶動動操推動者、桌遊帶領者，其中學生跟長者志工都收穫良多，以期志工經培訓後能更進一步服務更多民眾。



圖38. 護理系學生介紹生活輔具使用



圖39. 學生陪志工體驗使用助行器

### (三) 全齡共融，代代相傳

結合轄區幸福名山社區發展協會，以其在社區辦理家鄉料理活動經驗，首創設計全齡特色活動，藉由不同世代共同烹調平時家鄉菜，口述分享家鄉菜由來，溯源家庭歷程，分享代代相傳故事。



圖40.代代相傳好味道 記憶中的醍醐味，三代同堂分享記憶中家鄉菜



圖41.代代相傳好味道 記憶中的醍醐味，母女分工烹煮「炒米粉」

## 四、[Prosperity]-「智慧」目標策略



### (一) 一機在手，樂活悠遊

鑒於臺北市長者需求調查結果及本中心健康促進活動後民眾回饋，長者期待增加手機運用及獲取新資訊能力，故辦理長者手機3C使用課程，除手機基本操作、常用通訊軟體使用、雲端硬碟儲存外，實作指導 google map 操作規劃出遊搭乘大眾交通工具方式及行程，課堂票選形成，實地帶領前往總統府出遊並體驗府內科技互動設備，讓長者學中做、做中學，提升3C 實作及社會參與動機。



圖42.課程中實際操作手機3C 各類實用功能，講師及助教協助指導



圖43.課堂操作 google map 規劃行程，搭乘大眾交通工具前往總統府參觀

## (二) 我拍我想，共邀分享

經由辦理手機3C課程後回饋，並觀察長者喜愛與親朋好友分享生活，但分享內容限於轉發或早安圖，故辦理長者手機3C進階版課程，教導拍攝與影片編輯，以居家安全與身體活動主題，生活常見需求作教學運用。



圖44.分組討論腳本設計及練習拍攝技巧 圖45.以威力導演APP進行影片編輯教學

## (三) 失智友善，一同守護

在社區中宣導失智症成因、症狀、治療與照護等健康知識，增加民眾對失智症了解及警覺性，邀集各公私部門、商家及社區團體加入失智友善組織與失智天使行列，營造失智友善環境，配合各場域及活動進行AD8普篩，積極進行疑似個案轉介追蹤，辦理失智症支持團體及個案管理，一同守護失智個案。



圖46.營造失智友善策略作為圖

## 五、[Partnership]-「網絡」目標策略



### (一)跨域創新，發揚在地特色及傳統文化

盤點在地資源，結合轄區公、私特色場域，以其專長提供長者接觸不同人文領域健康服務，如與國立故宮博物院合作-融合文物、運動、益智手作等規劃健康促進活動、參訪與健身操；結合臺灣戲曲中心將傳統歌仔戲元素與運動健康結合為益智懷舊運動課程；結合特力屋進行生活安全用物展示、解說；結合芝山文化生態綠園向長者介紹在地生態並帶領走出戶外等。

期待藉由異業結合、跨域創新，吸引有不同興趣長者共同參與，更使參與者因增加對在地場館認識、引發興趣，促使後續更能主動利用在地場館資源，提升社會參與及健康促進推動成效。



圖47. 結合故宮在中心進行清院畫12月令圖教育展，故宮處長率隊來中心討論設展細節與交流合作心得



圖48. 結合特力屋了解居家安全用物及實際觸摸、體驗生活輔助設備

### (二)善用專業資源，規劃諮詢服務

結合轄區內大專院校，如臺北市立大學、國立臺北護理健康大學及專家團體，提供營造高齡友善場域建議、規劃設計特色專業活動、進行志工及重要人士培訓或提供諮詢，使服務更多元有變化。



圖49. 邀請臺北市立大學協助進行高齡友善場館設備輔導建議



圖50. 結合國立台北護理健康大學進行高齡友善志工培訓

### (三)連結社區據點，服務無所不在

與各社區據點、里辦公處、宗教單位合作，提供人際關懷、活絡共餐場域、健康促進活動及各類服務，讓高齡友善與健康促進服務深入社區。



圖51. 區長擔任主席，定期辦理跨單位會議，112年共24個跨局處代表出席



圖52. 結合里辦公處與社區關懷據點提供健康促進活動服務

## 肆、社區參與機制與參與度

### 一、串起組織網絡資源

以區層級平台，結合產、官、學、民等在地組織、特色場館、專家學者等，持續性進行滾動式修正，以符合各社區群體所需健康服務方案，促進並維持健康康生活型態。

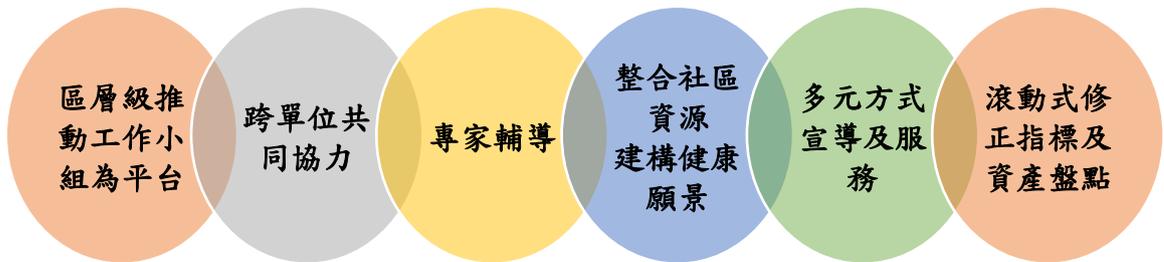


圖53. 串聯網絡資源方式



圖54. 工作小組每年先召開資源整合專家輔導會議，定期檢討健康城市指標



圖55. 由區長主持，每年召開跨單位會議討論中追蹤轄區各項策略指標

### 二、收集需求及回饋意見：課程滿意度調查、質性回饋

本中心透過健康促進協會平台、與各公私部門及民間單位合作，定期召開核心推動小組會議、跨局處會議來討論修正策略，再與各里辦公處及社區團體合作討論及收集活動後之滿意度及開放式意見，來分析檢討辦理方向，瞭解民眾需求及回饋。



圖56. 社區參與模式

## 伍、推動成效

### 一、創意亮點成果

#### (一)故宮到我家，翻轉國寶古文物



結合聞名國際的國立故宮博物院，融合文物形象、知識、故事解說、藝術手作、健身操等元素，規劃特色課程，推廣至社區各據點，讓長者進行健康促進活動還能認識轄區特色場館及文物知識，進而提高興趣參觀國立故宮博物院，認識更多古文物文化，概述此創新計畫主要策略如下圖：

#### 創齡多元客製化課程



- 1.設計特色課程模式：每堂課以「身體活動、文物故事、文物手作或仿品影片觀賞」進行，數個相關主題可搭配設計為一系列活動。
- 2.112年辦理16場次、411人次參與，113年持續辦理中。

#### 低底盤公車到故宮文物相見歡

- 1.配合課程，設計特別導覽路線。
- 2.參訪行程讓長者更熟悉大眾運輸工具使用。
- 3.112年辦理2場次、36人次參與。

#### 國寶動動操～健康趣味帶回家



- 1.邀請專業職能治療師與國立故宮博物院合作，精選8項代表性文物，融合文物形象，設計有趣又有效的故宮國寶動動操(附件1)。
- 2.109年辦理12週課程，前後測下肢肌力、心肺耐力及平衡有顯著進步。
- 3.疫情影響實體課程辦理，製作教學影片上傳YT可免費觀賞使用。
- 4.設計推廣課程，疫情後持續推展社區據點，已推展14個據點。
- 5.於高齡友善體驗館開放時段輪播教學影片並納入集點關卡，增進民眾身體活動。

#### 故宮文物到我家 清院畫-十二月令圖教育展



- 1.將「清院畫十二月令圖」1:1精緻複製畫帶至本中心設展，配合有獎徵答、抽獎、月令圖動畫播放、文物拼圖，讓文物更貼近社區。(附件2)
- 2.展期為期11天，共計600人次參觀展覽，其中299人次參與現場有獎徵答及益智拼圖活動。

#### 樂齡舞蹈工作坊～ 跟著文物意境調整呼吸做伸展



- 112年首次嘗試以文物古畫意境，配合呼吸吐納進行肢體伸展舞動，共辦理2場次、65人參加。

圖57. 與故宮合作創齡多元活動策略成果

## (二)戲曲練功房，咱來作伙練舞功



結合臺灣戲曲中心，以歌仔戲的緣由、地方曲調、角色身段，創新設計讓長者一同「唱、唸、做、打」的健康促進活動，從109-112年拓展實體課程到17個社區據點及因應疫情以視訊直播課程4場，共辦理25場次、790人次參與。



圖58. 用戲曲身段動作來活動身體、唱著熟悉歌仔戲曲調動腦紓壓

## (三)一機在手 樂活悠遊



112年創新設計，打破手機3C課程只在室內上課操作的做法，教導長者外出安全、防跌課程與出遊等不同方向活動辦理系列課程共計12堂課，先介紹轄區知名景點及出遊安全注意事項，讓長者實際使用手機搜尋景點及規劃交通行程，不再依靠年輕人也可以行得通。首創拓展外出地點讓長者體驗暢行，搭乘大眾運輸工具前往長者票選景點第1名的總統府、操作總統府內3C互動、下載照片及拍攝美景，開拓長者出遊新樂趣，共計辦理1梯次、30人參加，12堂課出席率87.8%。



圖59. 課堂指導手機操作 google map 規劃出遊行程、票選地點



圖60. 前往最高票總統府校外教學，開心運用所學在總統府進行3C互動

113年依前幾年長者課程後反饋，鎖定長者想分享自己生活影片的角度，設計給長者的短影片拍攝剪輯課程，搭配居家安全及運動元素，除了學會操作技巧，課程後每組學員合作產出以長者角度出發-從撰寫腳本、拍攝到剪輯都自己來的短影片，讓長者課後可以跟親朋好友分享自製短影片。



圖61. 介紹生活常用輔具及居家與外出安全識能指導



圖62. 課程中加強防詐騙觀念並介紹常見詐騙樣態與避免方式



圖63. 講師引導各組討論拍攝腳本並分組上台報告分享



圖64. 各組練習實際拍攝短影片元素及各種角度取景



圖65. 講師依各組拍攝作業講評及給予編輯建議



圖66. 講師及助教直接協助學員實際操作練習編輯影片



圖67.113年系列課程各組都完成輔具介紹短影片作品

#### (四)預防衰弱 延緩失能



運動與健康體能、跌倒防治、心理健康等是長者預防衰弱和失能最重要的三個項目，故本中心112年結合國立臺北護理健康大學創新設計，辦理「複合式極球訓練運動班」課程，進行身體組成、上/下肢肌力、平衡能力、步行測驗及衰弱評估等前後測，並以專業運動指導員來帶領坐姿極球、站姿極球、結合方塊踏步運動的複合式極球訓練，每次運動前先做好15分鐘的暖身動作及運動後搭配15分鐘的緩和運動，以提升衰弱高風險銀髮族的功能性體能、衰弱狀況及儀器測量的平衡能力。經由10週複合式極球運動課程，結果顯示在各項體能的表現如握力、30秒坐站、睜眼單腳站立、3公尺起立步行等均有顯著差異，將此課程模式推廣至社區據點。

除運動訓練，結合專業營養師及社區營養推廣中心，辦理健康飲食講座及社區共餐據點與業者的飲食輔導，教導高齡友善飲食的營養與技巧，善用當地及當季食材，研發或改良符合長者容易咬軟質食、營養均衡的高齡友善飲食，109-112年共完成36處輔導、113年已完成13處輔導。



圖68.複合式極球運動課程前測--30秒坐站



圖69.複合式極球運動課程前測—運用科技儀器進行平衡能力檢測



圖70.複合式極球運動課程有效增進長者肌力



圖71.長者共餐據點營養輔導

### (五)走訪士林的後花園



113年度結合芝山文化生態綠園，先針對園區內員工及志工辦理高齡友善職場教育訓練、給與園區環境上高齡友善相關建議，再一同討論規劃「30分鐘身體活動、40分鐘課堂解說、30分鐘生態走讀、20分鐘DIY手作活動」的多元課程，搭配鳥類、植物、昆蟲、生態及兩棲爬蟲主題進行解說及走讀教學，最後選擇如防蚊液、香草槌、葉子拓印束口袋等生活化DIY手作。

生態資源異業共享：除在綠園辦理課程外，也結合綠園將在地動植物介紹與植物標本分享至本中心高齡友善體驗館，讓民眾來健康服務中心也可以認識在地動植物，好幾位民眾玩通關活動—鳥類對對碰，看到台灣藍鵲很興奮的表示：「這個旁邊公園有、會巴頭！」，刻正如火如荼辦理活動中。



圖72.園區職場教育訓練體驗老化的不便



圖73.長者課程到傷鳥中途-得得之家介紹傷鳥救援及常見鳥類



圖74.園區救援後無法野放的鸚鵡與長者學員開心親密互動



圖75.園區內走讀認識在地植物、昆蟲



圖76.本中心體驗館展示綠園主題，長者樂於其中認識生態及手作



圖77.在地植物標本展示及立體拼圖

## (六)失智友善 共同守護



本區近年辦理失智友善成果如下圖：



圖78.失智友善成果概述圖

### 113年「士林社區 (Search) 好所在」系列課程

為增進失智友善社區功能，提升各場所工作者的失智友善態度，並鼓勵失智症家庭走入社區，結合在地場域辦理113年「士林社區 (Search) 好所在」失智症支持團體系列課程。

課程中，除建立關係與團體凝聚力、學習居家照顧技巧與認識社區資源，結合社區戶外環境辦理多元學習體驗活動，以身體活動、動腦手作與文化藝術欣賞等方式，帶領失智症者與照顧者由居家走入社區，共同探索在地特色公園運動設施、科教館、表演藝術中心與國立故宮博物院，最後再藉由座談會，進行課程評值與心得分享。

## (七)代間學習 青銀共融



### 1、「代代相傳好味道 記憶中的醃醃味」



結合士林健康促進協會、幸福名山社區發展協會共同首創辦理「代代相傳好味道 記憶中的醃醃味」世代共融活動，藉由每組世代分享一道家傳菜餚作法、講述記憶中菜餚相關溫馨故事、心中感受期待及現場分享可口菜餚，讓青、少年世代用長輩的視角重新了解家中常見菜餚的意義與長輩所想所感，促進跨世代交流及高齡友善目的，活動共有11組跨世代組隊參加，現場交流氣氛溫馨融洽。



圖79.年輕世代帶著妻、幼兒及菜餚分享家傳菜感人小故事



圖80.中壯年世代帶著近90歲高齡父母分享50年代眷村記憶家鄉菜故事



圖81.「代代相傳好味道 記憶中的醃醃味」活動後大合照

### 2、「大手牽小手 一起玩手作」

結合專業職能治療師團隊，以「魔術手作、益智手作、共融手作及童玩手作」四大主題設計創意手作—魔術手作可提升自我效能與參與動機、童玩手作可引發玩性與心流、益智手作可提升注意力與變化彈性，共融手作可創造代間學習機會，結合社區據點在暑假期間辦理活動，並在本中心高齡友善體驗館固定時開放時段，提供DIY 活動體驗，讓民眾可以不分年齡，一起動手動腦玩手作，還能

帶著親手製作益智玩具回家與親友挑戰，增進跨世代交流，112年度共計辦理12場講座、369人次參與，另於高齡友善體驗館定時開放時，由志工協助參與DIY益智手作活動共239人次，113年持續辦理中。



圖82.祖孫一同玩魔術手作-魔幻卡片



圖83.祖孫一同玩童玩手作-劍玉杯

### 3、文化大學-舞動陽明～老人公寓一起動起來

結合轄區中國文化大學，以運動專長至陽明老人公寓進行「舞動陽明腰健康」及「匹克球」競賽，讓長者感受年輕學子的青春活力並一同活動身體，共計服務69人次長者。



圖84.文化大學學生到老人公寓，帶長輩開心一起跳健身操活動身體



圖85.中國文化大學學生至陽明老人公寓帶長輩玩「匹克球」

### 4、東吳大學協助關懷訪視獨老及定期帶長輩出遊

結合轄區東吳大學，以關懷陪伴進入社區關懷據點，每月至少2次至社區據點協助關懷獨居長者、陪伴據點長者外出購物及散心旅遊，學子與長者長時間互動都成為彼此的好友。



圖86.東吳大學學生定期帶長輩出遊，照片中到北投泡腳



圖87.東吳大學學生定期關懷獨居長者

## 5、世代交流賦予新技能-北護協助培訓樂齡志工

結合國立臺北護理健康大學護理系，以護理專長協助培訓高齡友善志工，配合本中心高齡友善體驗館中居家生活輔具、互動式電玩、手作及桌遊活動，設計教案及製作志工手冊進行高齡友善志工培訓，112年辦理1場、培訓17人，113年辦理1場、培訓30人，培訓後志工協助高齡友善體驗館開館服務及投入衛生保健志工服務。



圖88.學生協助解說生活輔具(矽膠門把)



圖89.指導互動電玩使用後志工回覆示



圖90.押花書卡手作教學及回復示教



圖91.桌遊帶領教學，學生並改良腦中風桌遊玩法



圖92.學生陪高齡志工跳故宮國寶動動操，熟悉開館時動動操教學影片



圖93.培訓志工分享參加感想，志工們興趣盎然，相約要自己來補課複

## (八) 長者馨樂園 一起聊心事、玩趣味



以本中心1樓高齡友善體驗館為基地，打造「長者馨樂園」，館內提供舒適空間、座椅可休息，每週固定開放2個時段，規劃3-4種包含動靜態闖關活動供民眾來館參與，闖關活動以益智手作、生活輔具展示、健身操教學等形式進行，搭配節日辦理主題活動，定期更換不同活動內容增加新鮮感，現場還有親切的在地志工陪伴交流、專業護理人員提供健康諮詢，讓長者多一個固定又能維持健康促進行為的好去處，再藉由館內特別設計的益智活動活化大腦及精細動作、運動教學影片一起身體活動，特色介紹更了解我們的社區，再由民眾及原本參與課程的長者學員，經由培訓賦能變身志工提供服務。112年9月底開始辦理，截至112年底共有412人次參與闖關活動、66人次集滿16點兌換小禮物。



圖94. 中秋特別手作活動~手作玉兔提燈



圖95. 志工特別邀請失智長輩一起玩手作



圖96. 祖孫一起來體驗館參加闖關活動



圖97. 定時開放的體驗館，提供民眾休息交流好地方



圖98. 志工解說生活輔具並協助民眾試用音聲擴音器



圖99. 民眾開心秀出完成DIY作品

## 二、指標達成結果

將本中心訂定與 SDG 相關指標成果整理如圖100。

### SDG9 產業創新與基礎設施

➢ 跨單位會議，定期檢討本區無障礙通行環境並追蹤成效

- (1) 每年定期召開跨單位會議
- (2) 本區健康城市暨高齡友善城市指標福利安全面向4項與無障礙通行環境相關：「7公園不安全點改善率」、「8完成防火巷環境改善數量」、「10垂直移動設施改善率」、「11避難層坡道及扶手改善率」，皆有定期檢討追蹤。

### SDG17 夥伴關係

➢ 社區合作夥伴家數

產官學民共同推動高齡友善之社區合作夥伴共計186家。

### SDG10 減少不平等

➢ 轄區內失智友善組織成長率達10%

年度	110	111	112
執行數	(無此項)	10%	10.50%
家數	70	77	86

### SDG11 永續城市與社區

- 1、各里提倡尊老意識活動之普及率達100%→109-112年皆為100%
- 2、社區關懷站涵蓋率

年度	110	111	112
目標數	72%	75.55%	76.47%
執行數	72.5%	76.47%	(待統計)

### SDG15 陸域生命

- 跨域結合在地場館，推廣環境友善互動活動
- 結合國立故宮博物院、芝山文化生態綠園、陽明山國家公園管理處、士林區公所辦理環境友善互動活動。

### SDG3 良好健康和福祉

(Good Health and Well-being)

➢ 1、自殺死亡率(每十萬人口比率)

年度	110	111	112
目標數	≤13.0%	≤14.3%	≤14.3%
執行數	16.4%	15.0%	(待統計)

➢ 2、每十萬人交通事故傷亡人數(無單獨士林區數據)

➢ 3、ICOPE篩檢異常率

年度	110	111	112
異常率	24.6%	35.7%	20.5%

➢ 4、失智症篩檢率及確診率

年度	篩檢率 (篩檢數/65歲以上人數)	確診率 (確診數/轉介數)
111	2.64%(1,537/58,271)	42.5%(17/40)
112	3.93%(2,427/61,698)	47%(32/68)

### SDG4 優質教育(Quality Education)

➢ 結合跨域資源，發展創齡多元客製化課程

- (1) 結合國立故宮博物院，融合文物故事、紋飾手作、文物鑑賞、故宮參訪、健康促進等內容，發展「樂活士林悠遊故宮」系列課程。
- (2) 結合國立故宮博物院、愛迪樂健康促進團隊，精選8項代表文物意涵、形象，設計健身操動作，發展「故宮國寶動動操」推廣課程及教學影片。
- (3) 結合臺灣戲曲中心歌仔戲老師，運用唱唸作打元素，發展「戲曲練功房」課程。
- (4) 結合愛迪樂健康促進團隊及訪談轄區長者，發展「一機在手樂活悠遊」手機3C運用及短影片拍攝編輯系列課程。
- (5) 結合芝山文化生態綠園，運用在地動植物生態、資深生態導覽老師，發展「走訪士林的後花園」系列課程。

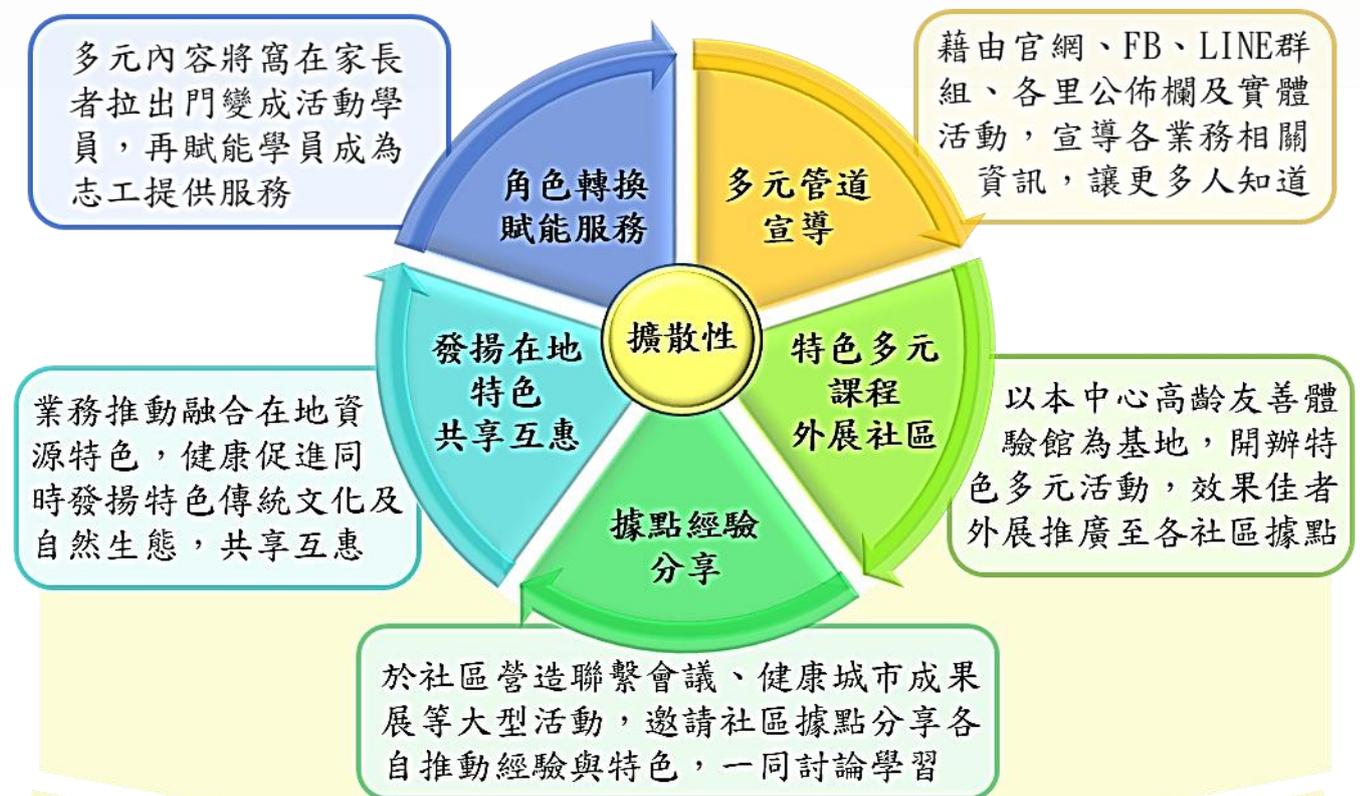


圖100.與 SDG 相關在地指標達成情形關聯圖

## 陸、擴散性及永續性

### 一、擴散性

本中心推動高齡友善、活躍老化之擴散性策略方式整理如圖101。



★榮獲衛生福利部國民健康署「112年衛生所高齡友善健康促進服務認證」績優機構—領航標章，藉由參獎過程專家給予指導建議，經驗分享以及積極精進社區共老各項工作。

圖101.推動高齡友善、活躍老化之擴散性策略圖



本中心致力推動高齡友善環境，參與衛生福利部國民健康署「112年高齡友善健康照護機構認證(衛生所)」，動員全中心人員共同投入建置相關軟、硬體設施，在全國176家衛生所(健康服務中心)脫穎而出為前8名，榮獲「高齡友善健康促進服務-領航」獎，並於會場上分享建構高齡友善健康照護機構經驗，更加凝聚中心全體人員向心力。



圖102. 本中心112年11月24日獲頒「高齡友善健康促進服務-領航」獎由呂秀蓉主任(照片左一)代表領獎



圖103. 本中心呂秀蓉主任(照片中)接受媒體聯訪



圖104 本中心分享建構高齡友善健康照護機構經驗



圖105. 本中心於113年市政會議由衛生局長帶領向市長獻獎



圖106 本中心「高齡友善健康促進服務-領航」標章懸掛於服務台

## 二、永續性

(一)計畫符合聯合國永續發展目標 SDGs 中9項指標，說明如圖100。

3 良好健康和福祉



### SDG3 「良好健康和福祉」

以中心年度計畫及創新策略，結合社區關懷據點、里辦公處等公私部門及專業團體，辦理創意健康促進活動，鼓勵長者維持健康促進行為、提升社會參與，以預防或延緩老化，並串聯各單位打造關懷支持網絡，達到「活躍老化」目的。

4 優質教育



### SDG4 「優質教育」

融合在地特色內容、健康識能、永續發展重要內容，結合在地特色場館及專家學者建議，依合作單位及參與對象，發展創齡多元客製化課程，在中心試辦檢視成效與調整修正後，持續推廣辦理，使本區成為持續學習成長的親老共老社會。

9 產業創新與基礎設施



### SDG9 「產業創新與基礎建設」

以本區健康城市暨高齡友善城市推動委員會為基礎，區長帶領下定期辦理跨單位會議，檢討區內無障礙通行環境、追蹤改善成效，能有效檢視轄區內基礎建設需求並滾動式調整，以滿足區內需求。

10 減少不平等



### SDG10 「減少不平等」

高齡化社會下，長者對與資訊社會連結能力的需求增加，常被誤認為正常老化的失智症確診與隱性個案比率升高也使長者更趨弱勢，故本中心強化長者3C操作能力、營造失智友善守護環境，以降低社會歧視、促進社區包容。

11 永續城市與社區



### SD 11 「建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市」

高齡化社會特有高齡獨居或類獨居的挑戰中，結合社區關懷據點、里辦公處等公私部門及專業團體，以近在家門口的各單位關懷支持網絡，協助高齡長者進行健康促進維持、並在長者面對身體機能老化及意外狀況時提供專業及量身打造的協助，提升轄區面對老化挑戰的應對能力。

15 陸域生命



### SDG15 「陸域生命」

推動公共衛生業務時納入對生態了解與環境守護，促進維護永續環境行為，也因更良好多樣的環境生態促進社會參與及健康狀態，良性互動下達成「環境永續與活躍老化」目的。

17 夥伴關係



### SDG17 「多元夥伴關係」

結合各單位成立健康城市暨高齡友善城市推動委員會，每年定期辦理跨單位會議，共同討論轄區內面臨問題及解決策略，並成立核心推動小組，邀請專家協助輔導修正方向，結合社區關懷據點、里辦公處、社區商家、學校等公私部門機構，共同打造親老、共老的友善居住家園。

圖107.推動高齡友善、活躍老化策略與聯合國永續發展目標永續性關聯說明圖

(二)持續以 PDCA 循環式品質管理查核計畫及策略成效，定期召開會議，針對計畫推動過程、進度與結果進行檢討及改進並以滾動式修正改善問題。

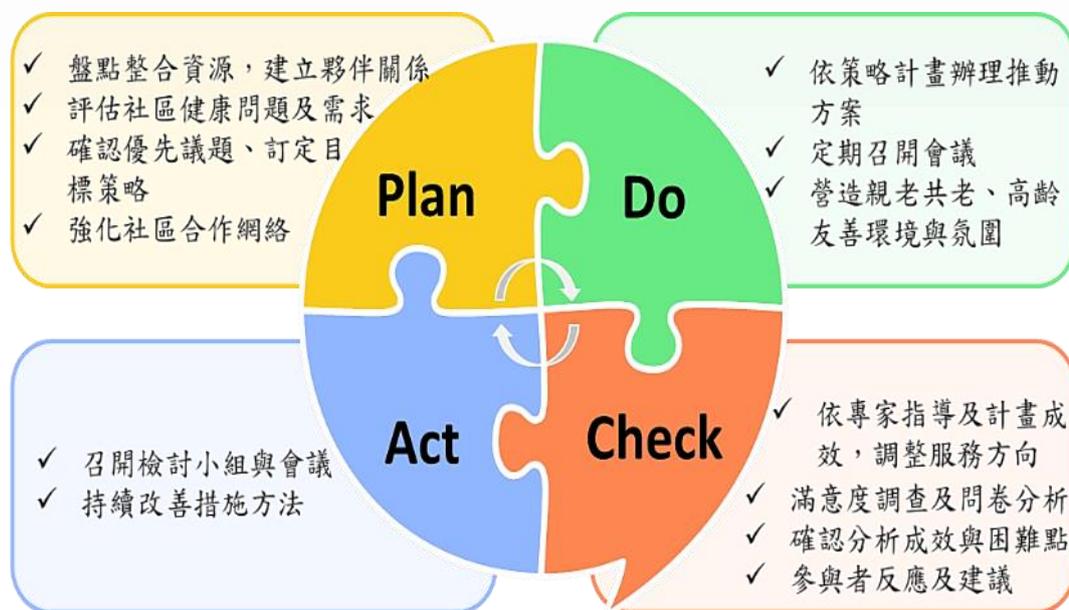


圖108.PDCA 進行滾動式修正

## 柒、結論

109年 Covid-19疫發生後，影響許多社交與人際互動、許多社區據點經營備受影響，也使許多長者長時間不敢踏出家門而影響身體活動與認知能力，即使疫情解封，許多社區據點與長者仍處於新模式磨合階段，本中心加強各社區資源的跨單位、跨域連結，以多元策略辦理創齡、全年齡層活動，一方面增加長者踏出家門及維持健康促進行為的動力，並打造本區成為親老、敬老、共老的活躍老化士林城。

# 附件1



## 「故宮國寶動動操」簡介

精選8件具代表性、知名度的國寶文物，由專業職能治療師參考文物形象，設計有效果的動作，國立故宮博物院將此套國寶動動操搭配輕快音樂拍攝教學影片及短影片，上傳 YOUTUBE 供民眾方便閱覽運用。

### 故宮國寶動動操-教學篇



### 動作1 上、下肢暖身



### 動作2 培養肌肉力量



### 動作5 訓練平衡



### 動作4 練習動作協調



### 動作3 訓練肌力、爆發力



### 動作6 訓練肌肉力量



### 動作7 練習平衡、肌力



### 動作8 伸展緩和



### 故宮國寶動動操-動作示範



### 故宮國寶動動操-宣傳短影片



### 動作9 上、下肢暖身(即動作1)



## 附件2

士林區健康服務中心高齡友善體驗館與國立故宮博物院故宮樂齡月合作活動宣傳海報

# 臺北市士林區健康服務中心 X 四時進宮 | 故宮樂齡月

# 高齡友善體驗館 X 清院畫十二月令圖教育展

### < 2023年11月開館時間表 >

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10/30	10/31	< 常態開館 > 11/1 開放時間 > 下午 2-4 時	11/2 全天休館	11/3 全天休館
< 故宮樂齡月 > 11/6 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/7 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/8 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/9 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/10 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時
< 故宮樂齡月 > 11/13 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/14 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/15 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/16 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 故宮樂齡月 > 11/17 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時
< 故宮樂齡月 > 11/20 清院畫十二月令圖教育展 開放時間 > 上午 10-12 時 > 下午 2-4 時	< 常態開館 > 11/21 開放時間 > 上午 10-12 時	< 常態開館 > 11/22 開放時間 > 下午 2-4 時	11/23 全天休館	11/24 全天休館
11/27 全天休館	< 常態開館 > 11/28 開放時間 > 上午 10-12 時	< 常態開館 > 11/29 開放時間 > 下午 2-4 時	11/30 全天休館	12/1 全天休館

**< 故宮樂齡月 >** 以「清院畫十二月令圖」12幅複製畫，搭配多媒體動畫影片、語音導覽，  
**清院畫十二月令圖教育展** 讓您還沒走入故宮～就能近距離一起細細品嚐典藏文物魅力

**【開放集點項目】**（每日每人至多可集3點）

- 1、品名名畫：完成至少1張活動單繳回，可得1點。
- 2、巧手拼圖：完成至少1幅文物拼圖，可得1點。
- 3、影片欣賞：現場觀看活動影片超過5分鐘，可得1點。

**【加碼贈-清院畫十二月令圖筆記書】**  
 活動開放時間內，完成活動單並繳回下方抽獎聯，將於11月21日上午  
 抽出20位得獎者。（得獎者將公告本中心網站及FB，請於1個月內攜證件至本中心服務台領取）

**< 常態開館 >**

館內常設  
生活輔具展示、  
懷舊童玩...等，  
歡迎邀約好友  
一同來坐坐

**【開放集點項目】**（每日每人至多可集4點）

- 1、互動式電玩：完成至少1次電玩遊戲通關，可得1點。
- 2、特色手作：完成至少1樣手作作品，可得1點。  
(押花書卡、押花鑰匙圈或三角拼圖 三擇一)
- 3、巧手拼圖：完成至少1幅文物拼圖，可得1點。
- 4、故宮國寶動動操：完成至少1次國寶動動操，可得1點。  
(現場播放國寶動動操教學影片)

**< 闖關集點換禮物 >**

**【活動方式】**（不需事先報名、免費參加）

- 1、於高齡友善體驗館開館時間，參與館內集點活動。
- 2、3個月內集滿16點，可於開館時兌換好禮1份。

24L棉麻保溫保冷袋  
(兌換完畢換等值禮物)

臺北市士林區健康服務中心

國立故宮博物院  
NATIONAL PALACE MUSEUM

### 附件3

首創結合故宮文物發想「故宮國寶動動操」、展覽國寶複製畫、長者馨樂園推動實錄



社區據點辦理故宮國寶動動操課程，讓據點更熟悉文物及運用動動操資源



辦理高齡友善志工教育訓練-除講述高齡者需求及志工服務技巧，也指導志工操作高齡友善體驗館內設備



長者馨樂園-定時一起來跳故宮國寶動動操



長者馨樂園-多元活動及好朋友們，讓長者定期報到，志工協助手作操作



結合故宮辦理「清院畫十二月令圖教育展」，於本中心1樓服務台走廊及長者馨樂園布置複製畫作，提供民眾有別以往須至故宮才能接觸的新體驗及富有文化氣息的洽公場域





結合故宮辦理「清院畫十二月令圖教育展」，長者可近性欣賞，掃描複製畫 QR code 聽畫作導覽



結合故宮辦理「清院畫十二月令圖教育展」，設計6款不同體驗活動，如文物拼圖動手動腦



結合故宮辦理「清院畫十二月令圖教育展」，民眾參與體驗活動後填答問卷，提供故宮精美特色禮物及抽獎，另提供場地辦理故宮外展課程--「樂齡舞蹈工作坊」，體驗人體律動。