

花蓮縣衛生局委託辦理
109年度「長者健康促進站及健康
促進社團」計畫成果報告

☐ 期中成果報告

☐ 期末(初步)成果報告

☒ 期末(結案)成果報告

申請單位：慈濟科技大學

負責人：胡凱揚

聯絡人：胡凱揚

E-mail：ss209@tcust.edu.tw

中 華 民 國 109 年 11 月 26 日

(本計畫經費部分財源來自菸品健康福利捐)

壹、計畫目標

隨著年齡增長，器官逐漸遲鈍，生理機能也漸漸退化，隨之而來的慢性疾病與身體機能的老化現象與衰弱，促使失能、失智人口快速增加，將影響日常生活，文獻指出適當的身體活動運動可以預防慢性病及癌症等、可以促進血液循環，增進身體機能與體適能，使老年人能順利執行日常生活活動，可以預防及延緩衰退情況，降低衰老及失智的風險，達到健康促進及良好生活品質。衛生福利部已推動長期照顧十年計畫 2.0 以衰弱老人及輕、中度失能(智)者為主要服務對象為主要對象，推動預防失能及延緩失智之創新服務，強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，維護老人日常生活之獨立性、自主性，並降低老人的依賴程度建置具連續性、整合性之社區整體預防照護模式。

本計畫衰弱、亞健康及健康長者為對象，營造活躍老化環境，結合社區立案服務據點或福氣站，提供健康促進課程及生活化長者健康促進服務，辦理 109 年度「長者健康管理-社區預防及延緩失能服務」計畫，將落實健康促進、預防延緩失能及活躍老化的目標。

計畫目標如下：

- 一、長者健康管理計畫：招募長者健康促進服務提供單位，提供健康促進課程及生活化長者健康促進服務。
- 二、逐步發展健康老化生活圈，降低長者衰弱及接受長期照護服

務比率，促成活躍老化的目標。

貳、辦理方式

(一)執行內容如下：

1. 長者健康促進課程

(1)提供宜昌與慶豐社區共 24 次課程。每次 2 小時，以每週 1 次，各社區活動辦理為期各 12 週，各期課程參加者皆不重複。

(2) 對象將以 65 歲以上衰弱、亞健康及健康長者為優先，課程師資需以國民健康署公告之師資名單，及依本計畫公告之課程綱要及核心元素進行，標準課程內容(附件 1)；其中 3 次課程依據社區需求邀請專業師資講授及實務活動有關老人營養、抗壓紓解壓力及老人藥物注意事項等講座課程。

(3) 4 次課程規劃外展課程形式，結合社區長者日常生活之社區或室外空間，邀請鄰近長者共同參與，以增加長者參與及服務涵蓋率，以兩次在慈濟科技大學辦理活動，兩次於光華社區辦理活動。

2. 長者健康管理社團

(1) 邀請曾參與長者健康促進課程者，於宜昌社區成立 1 個社團。

(2) 宜昌銀髮福氣站每週至少開放 3 個時段(每週一、二及四早

上 0830-0930 於服務提供單位)提供各項健康促進服務，運用國民健康署高齡者健康操、動動生活影片等工具或運用社區長者健康促進課程內容或運用社區長者健康促進課程內容(可由專業師資、志工等帶領)等，提供 3 次健康促進社團活動，每次約 2 小時，另可搭配使用通訊軟體社群網站等，增加團員互動。

參、執行成效

本計畫因受疫情(COVID-19)影響，以至於各社區據點皆暫停據點服務與活動，直至六月底才開始解禁，七月陸續開始恢復運作，而宜昌社區據點也於 7 月 21 日開始正式執行，於每周二的上午 9 點至 11 點進行課程，並且蒐集完畢活動參與人員的相關資料與前後測檢測，宜昌社區完整參與本次計畫(包含前後測)進行的社區民眾達 42 人，每周活動成員出席率皆達 91%，參與民眾累計人次達 510 人次。另一據點慶豐社區，則於 9 月 7 日開始進行課程，於每周一的上午 9 點 30 分至 11 點 30 分為課程活動時間，慶豐社區參與本次計畫進行(含前後測)的社區民眾達 36 人，每周活動成員人數皆達 78%，參與人次累計達近 416 人次。本計畫活動課程內容主要著重在身體活動的帶動與進行，特別是在下肢肌耐力的部分，以提升及強化社區長者的行動能力；並搭配上肢肌肉與關節活動課程，以增加其肩關節活動範圍。此外，也搭配認知訓練的課程內容，刺激大腦反應，減少認知功能退化

的可能性，亦會有日常生活正確身體姿勢概念的傳遞，讓社區民眾們在活動之餘，也能夠學習正確的身體使用習慣和知識。除此之外，也於 9 月 3 日部分宜昌社區的活動參與長者一同參加由慈濟科技大學所辦理的第一屆樂齡運動會，除了讓長者了解自己的身體狀況外，也更有動機去提升與挑戰自己的體能極限。

肆、預期效益及未來具體目標規劃與展望

本計畫每次健康促進課程學員出席率能達到 50%以上，並且對於活動課程能夠滿意；此外，在課程結束後能夠培養長者自主管理健康的知識與能力，能夠自我提醒、監控與維持自我健康，並且將健康知識與訊息能夠向外與他人分享傳遞，讓本計畫不僅只限於社區活動的長者，能夠向外擴及他人，讓健康知能能夠更為普及。