



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

# 縮短大學與社區的距離

報告者：林秋芬 教授  
日期：107年6月14日





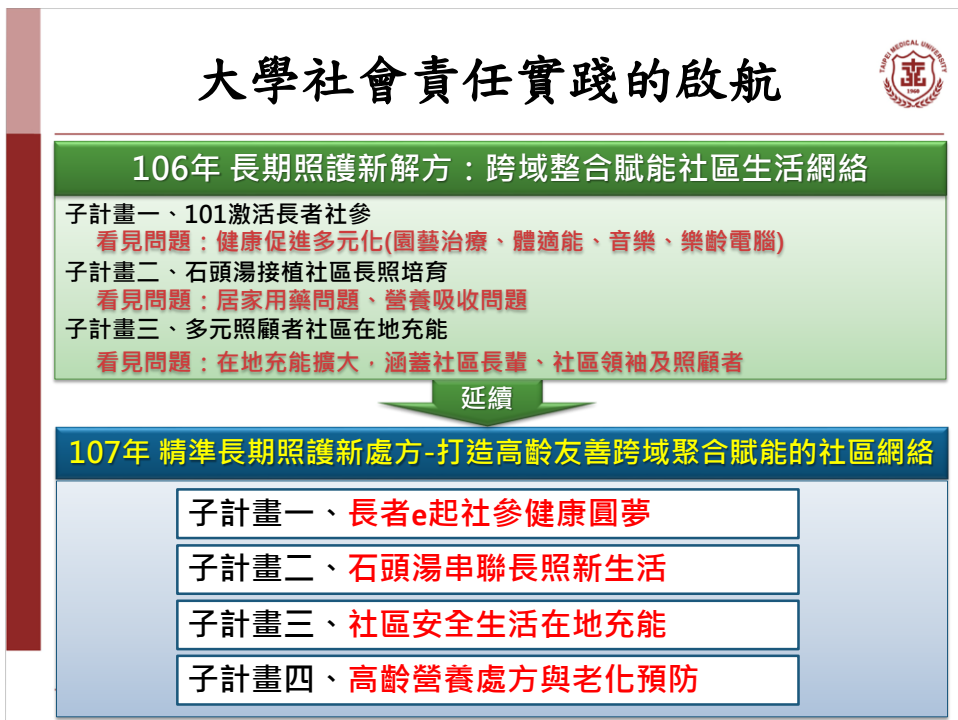
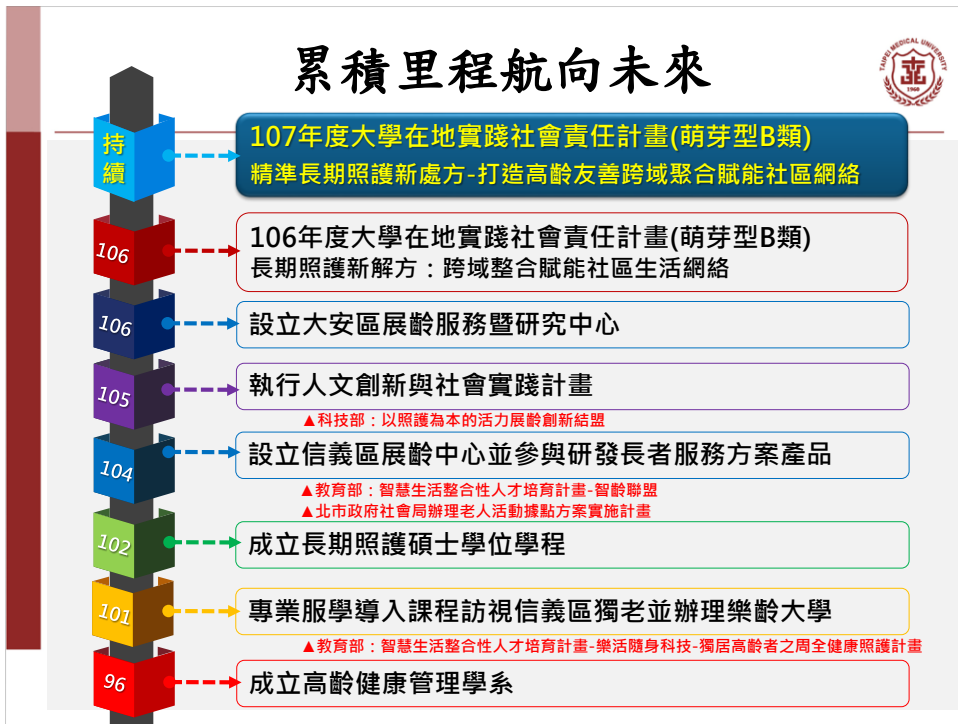
教育部電子報  
THE BEST STAYE FOR YOU  
TAIWAN EDUCATION AND YOUR FUTURE

主題報導 教育政策 愛的教育 校園新聞 國際視窗 活動快遞 語言學習 教五O&A 教育議題 教育攝影 MOE Tube

大學社會責任 (USR) 實踐課堂所學 協助在地社區產業回流

「史前圖寶文創設計獎」2018競賽

## 教育部近年推動大學社會責任 (University Social Responsibility, USR)， 鼓勵大專院校走出學術象牙塔，除在自己專業領域持續研究創新外，更主動積極和社區、社會、產業結合，將知識傳遞給社會大眾。



## USR概念架構



以高齡友善城市八大面向作為基礎

希望提倡敬老文化並舉辦長者社會參與活動，且持續改善公共空間並提供各種社會服務、講座或健康服務等鼓勵長輩外出，**透過高齡友善城市的概念帶入大學社會責任實踐計畫。**

5

## 結合國家政策



6

# 設計結構



7

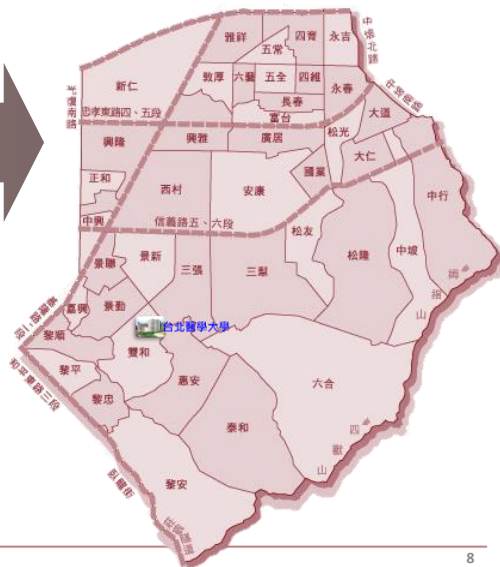
8

# 長者e起社參健康圓夢背景



- 獨居長者多
- 獨居長者在地安老與社會發展之拉鋸
- 社區長者生活模式固定，不易改變

- 拜訪區長、里長
- 評估與媒合社參長者
- 探察社參地點與空間
- 激活社參合作



8

## 長者e起社參健康圓夢計畫內容



## 長者e起社參健康圓夢配合課程



老人學導論  
高齡教育與多媒體應用

1. 樂齡大學 - e起社參健康圓夢
2. 建立健康存摺、學習APP
3. 參加信義區參與式預算i-voting活動

1062  
高齡者諮商與生涯規劃(二下)  
高齡者居住環境(三下)

1. 獨居長者家庭訪視、建立健康存摺
2. 101園藝活動、圓夢計畫、音樂體適能、端午節活動等

1071  
高齡者周全健康評估實驗(二上)  
高齡者活動設計與安排(三上)

1. 獨居長者家庭訪視、建立健康存摺
2. 101園藝活動、圓夢計畫、音樂體適能、重陽節活動等

高齡者復健照護  
高齡者居住環境

1. 101 激活長者社參之音樂體適能
2. 101 激活長者社參之園藝活動
3. 101 激活長者社參之居家安全



# 長者e起社參健康圓夢 實際推動



# 連脈信義-大安展齡中心



## 多元走入-實踐長者社參之活躍年華



- 活動期間：107.3.4-107.4.21
- 活動內容：園藝+音活體適能
- 活動地點：里民活動中心



13

## 樂齡大學e起健康圓夢



- 搭配「高齡者教育與多媒體應用」課程
- 時間：107.2.26-107.6.28
- 對象：樂齡大學
- 內容：使用3C產品、健康存摺



14

## 長者e起社參-101音樂體適能



- 活動期間：107.04.19
- 活動內容：音樂體適能
- 活動地點：護理學院大廳
- 參與人員：獨居長者 3人  
社區長者 25人  
護理學院師生 33人



15

## 長者e起社參-101園藝治療



- 活動期間：107.05.10
- 活動內容：園藝治療
- 活動地點：護理學院大廳
- 參與人員：獨居長者 1人  
社區長者 24人  
護理學院師生 45人



16



# 長者e起社參—101活躍年華



## 活躍年華

—創造不老年華—

時間：107年6月25日起每周一  
AM 9:30-11:30

地點：臺北市松友里辦公處

日期 (每週一)	內容
6/25	團體運動/團體康樂活動 (氣功/氣功)
7/2	團體運動/團體康樂活動 (空中瑜珈)
7/9	團體運動/團體康樂活動 (水上氣球)
7/16	團體運動/團體康樂活動 (釣魚/釣魚)
7/23	團體運動/團體康樂活動 (打氣球)
7/30	團體運動/團體康樂活動 (釣魚/釣魚)
8/6	團體運動/團體康樂活動 (多種氣球遊戲)
8/13	團體運動/團體康樂活動 (氣球/氣球)
8/20	團體運動/團體康樂活動 (氣球/氣球)
8/27	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
9/3	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
9/10	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
9/17	信託基金—維護社會治安
9/24	信託基金—維護社會治安
10/1	信託基金—維護社會治安
10/8	信託基金—維護社會治安

主辦單位：臺北醫學大學護理學院 社會服務處  
協辦單位：松友里辦公處

## 活躍年華

—創造不老年華—

時間：107年6月6日起每周三  
AM 9:30-11:30

地點：臺北市信義區石頭湯

日期 (每週三)	課程內容
6/6	團體運動/團體康樂活動 (氣功/氣功)
6/13	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
6/20	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
6/27	團體運動/團體康樂活動 (釣魚/釣魚)
7/4	團體運動/團體康樂活動 (釣魚/釣魚)
7/11	團體運動/團體康樂活動 (釣魚/釣魚)
7/18	團體運動/團體康樂活動 (多種氣球遊戲)
7/25	團體運動/團體康樂活動 (氣球/氣球)
8/1	團體運動/團體康樂活動 (氣球/氣球)
8/8	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
8/15	團體運動/團體康樂活動 (手工/手工)
8/22	信託基金—維護社會治安
8/29	信託基金—維護社會治安
9/5	信託基金—維護社會治安
9/12	信託基金—維護社會治安
9/19	信託基金—維護社會治安

主辦單位：臺北醫學大學護理學院 社會服務處  
協辦單位：石頭湯

# 參與式審議民主



## 2018臺北市府參與式預算公民提案(投票活動)

信義區 參與式預算 全民說的算

i-Voting

4月17日 ▶ 4月30日

1,307年3月11日投票截止(本區) 活動期間內24小時 線上投票

2. 區民：區民提案的格式與要求，可至活動網頁查詢或向下列聯絡點洽詢(詳見諮詢服務)

3. 區民：區民提案的格式與要求，可至活動網頁查詢或向下列聯絡點洽詢(詳見諮詢服務)

4. 區民：區民提案的格式與要求，可至活動網頁查詢或向下列聯絡點洽詢(詳見諮詢服務)

6件提案 選出3-6件您的最愛

- 信託基金-維護社會治安
- 信託基金-維護社會治安
- 信託基金-維護社會治安
- 信託基金-維護社會治安
- 信託基金-維護社會治安
- 信託基金-維護社會治安

投票活動地點：信託基金-維護社會治安

時間：107年4月19日 16:00-17:00  
 地點：護理學院大廳  
 內容：指導長者使用i-voting · 實踐參與式民主  
 以參與式審議民主 · 持續深入瞭解區域  
 議題及需求



# TMU展齡社群網絡平台



19

## 石頭湯串聯長照新生活背景



場域：  
文山區萬芳醫院社區醫學部  
石頭湯



地處偏僻

人口外移嚴重

幅員廣闊

資源分配不均

非計劃性再住院原因	筆數	百分比
新感染症	25	42.40%
其他疾病因素	11	18.60%
<b>難以判定單一原因</b>	<b>11</b>	<b>18.60%</b>
疾病合併症產生	7	11.90%
產生急性病症	4	6.80%
原疾病再復發或加重	3	5.10%
照顧者能力不足	3	5.10%
社會經濟層面支持不足	2	3.40%

20

## 石頭湯串聯長照新生活場域探索



探訪

28個據點

24個里

回收

572份問卷

文山區共43個里

21

## 石頭湯串聯長照新生活(106年)



### • 雙軌課程

- 臺北醫學大學高齡健康管理學系\_高齡者照護綜合實習
- 大同大學媒體設計學系\_數位遊具設計

### • 共同課程

- 兩校學生打散共同分組進行交流
- 了解設計過程裡所需的觀念、方法、工具及技巧
- 結合不同的專業知識與技能

故事版  
人物誌  
人本設計  
觀察法  
訪談法  
焦點團體  
同理心地圖  
腦力激盪法  
腦力傳寫接龍法  
KJ法

共同課程

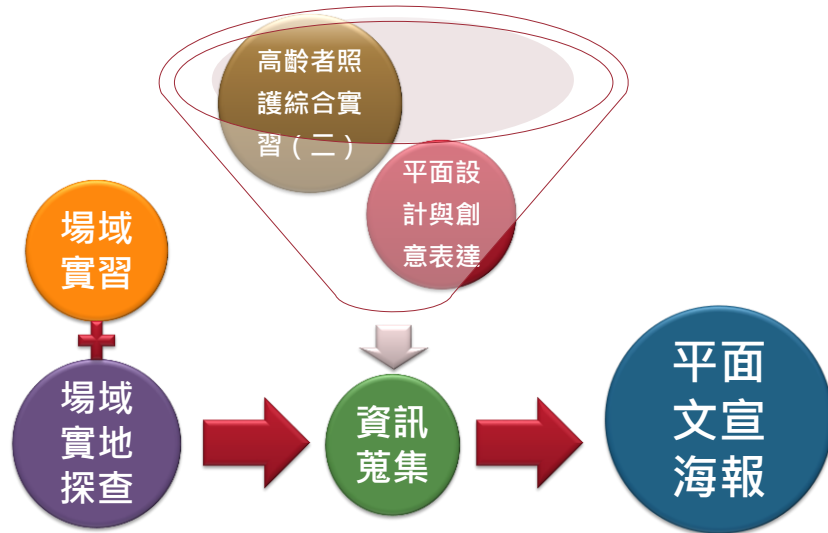
共同場域

共工作坊

共成果展

22

## 石頭湯串聯長照新生活(107年)



23

## 銀髮產品創新設計成果展



- 時間：2018.01.09 14:00-17:00
- 參與人員：北醫高齡健康管理系 38人  
大同媒體設計系 18人  
場域負責老師6人
- 內容：
  - 同學報告
  - 場域老師給予回饋
  - 整合照護模式改善方案



24



## 石頭湯串聯長照新生活 **成效**



### 北醫+大同 共同授課

- 北醫高齡健康管理系
- 大同媒體設計系



### 石頭湯改善方案

- 廣招人力資源
- 增加家庭照顧者課程彈性活動時間
- 深入了解並善加利用自身資源



### 設計原型發想

- 輔具、工具、桌遊等。



25

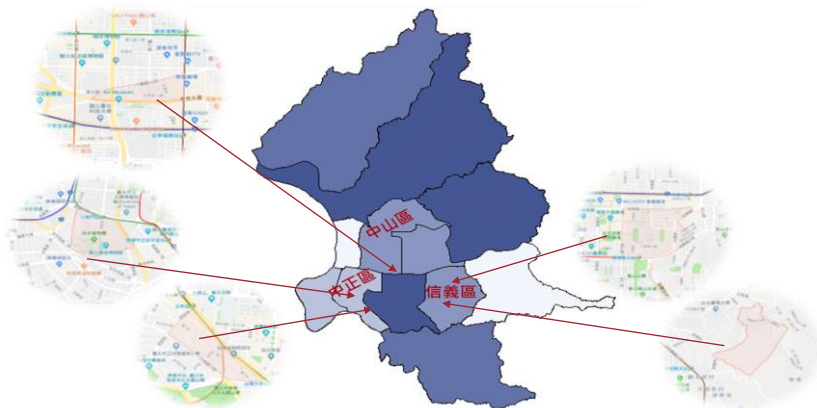
## 社區安全生活在地充能 **背景**



擾動社區

探訪里民

健康活動



26

## 社區安全生活在地充能執行重點



### 與鄰里建立夥伴關係

- 健康服務中心建立夥伴。
- 與雙和醫院、北醫附醫、萬芳醫院合作，擴大場域讓**更多的社區長者能夠參與**。

### 進行社區需求評估

- 護理學系、醫學系進行**周全性評估**。
- 保健營養學系進行**長者攝食機能與營養評估**。
- 藥學系進行**用藥安全評估**
- 高齡健康管理學系及長照碩士學位學程進行**居家安全評估**

### 連結社區安全網絡

- 社區安全評估
- 社區營造
- **社區領袖：鄰里長、社區長者**
- **主要照顧者：家人、照服員**

### 執行在地充能教育

- 復健醫學與社區對談。
- 貫徹充能教育方案。
- 失智失能培訓人才方案。
- **肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與**
- **口腔保健、膳食營養、認知促進**

27

## 擾動社區



學生分別至台北市中正區頂東里、信義區安康里、中山區埤頭里、信義區惠安里及中正區南門里進行社區評估。走訪了解社區情形，並以九大系統指標來劃分評估項目。主要以擋風玻璃式調查、重要人物訪談、社區指標及問卷調查法來了解當地社區情形並評估社區狀況，評估結果如下：


地區	老人比率	居民的健康	關注的議題
中正區頂東里	20%	1.吸菸人口佔16%。 2.血管疾病23%、過敏12%、呼吸系統疾病及視力問題8%。	公設不足，以致里民無足夠活動空間。
信義區安康里	14%	1.高血壓及糖尿病為主要慢性疾病。 2.癌症篩檢比率為43%，害怕檢查出重大疾病而逃避篩檢。	1.消防安全環境欠佳 2.預防保健知識缺失
中山區埤頭里	21%	1.高血壓26.7%、糖尿病12%、高血脂6.7%。 2.社區慢性病比率較高 3.社區健康篩檢活動較少	1.健康保健講座主題 2.環境髒亂 3.公園綠地少
中山區南門里	18%	高血壓29.2%、高血脂16.9%、糖尿病16.9%。	缺乏安全相關知識
信義區惠安里	15%	高血壓21%、胃潰瘍11%、心臟病及氣喘9%。	1.車道狹窄(46.9%) 2.汽機車違停(36.5%) 3.病媒蚊蟲多(31.3%)。

28

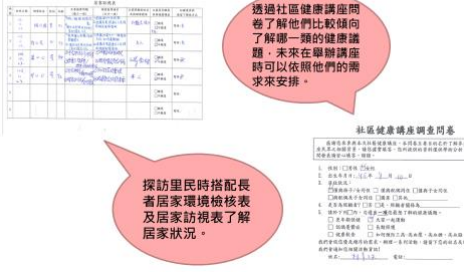
## 評估表單

## 社區健康講座調查問卷

## 探訪里民 1



社區健康講座調查問卷  
本問卷主要用於了解社區健康講座之需求，由社區健康服務中心負責發放，請於活動前填妥，以便服務中心安排。



社區健康講座調查問卷  
透過社區健康講座問卷了解他們比較傾向了解哪一類的健康議題，未來在舉辦講座時可以依照他們的需求來安排。

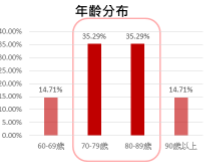
探訪里民時搭配長者居家環境檢核表及居家訪視表了解居家狀況。

## 探訪里民2

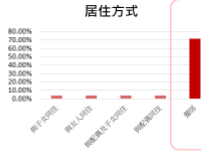
## 探訪里民3

以一位學生探訪兩位里民方式進行，透過居家訪視表及長者居家環境檢核表等來評核長者的**健康狀況**及**居家安全環境情形**，訪視結果如下：

✓ 探訪里民顯示年齡主要以**70-89歲**為主



✓ 探訪里民顯示居住方式以**獨居**的人為佔大多數



主要健康問題	給予健康指導
容易跌倒 潛在危險性跌倒	1. 走道空間保持乾淨 燈光充足 2. 指導正確使用拐杖
不規則服藥 知識缺失	1. 有效管理所持藥品。 2. 建議固定時間服用藥物。 3. 告知個案用藥的重要性,不宜擅自斷藥。

項目	平均分數
地板	53.57%
燈光	89.29%
樓梯和踏階	39.29%
浴室和淋浴間	35.71%
廚房	78.57%
客廳	75.00%
臥房	82.14%
總分	64.80%

\*分數越高表示長者居家環境越安全

# 問題確認

### 屬高齡社區

- 高齡社區3個
- 超高齡社區2個

### 慢性疾病高

- 心臟血管疾病居首
- 慢性疾病佔前3位(高血壓、糖尿病、高血脂)

### 居住不安全

- 浴室和淋浴間沒設扶手
- 樓梯和踏階燈光不足及未加止滑條
- 地板腳踏墊未加防滑墊

### 照顧者認知不足

- 居家安全
- 老化照護
- 失智預防
- 失能預防

30

# 多元照顧者社區在地充能 實際推動



## 健康促進活動1

- 中山區： **骨本若要好，飲食不可少**
- 日期：2017年11月01日
- 地點：埤頭里區民活動中心
- 參加人數：32人(師生+家民)
- 充能目標：
  - 以歌劇的演出及互動式遊戲，讓居民了解行為、飲食對骨質疏鬆罹患的影響
  - 讓居民了解骨質疏鬆的成因、嚴重性，改善其生活習慣，降低骨質疏鬆的罹患機率
  - 利用社區周邊醫療資源達成健康促進、定期檢查
  - 鼓勵將衛教所得之知能分享给家人及鄰居



## 健康促進活動2

- 中正區： **跟著同學動次動-改善末梢血液循環**
- 日期：2017年11月07日
- 地點：中正紀念堂「輪椅幼兒園」
- 參加人數：
- 充能目標：
  - 引導長者進行身體活動，增加肌力、耐力、柔軟度，維持關節活動度
  - 提升感覺整合及肌肉協調，增進平衡反應和減少跌倒的發生率
  - 增進心肺功能，體能因而獲得改善，延緩骨質疏鬆的進展，減少骨折的發生



## 健康促進活動3

- 信義區： **動動腦筋-動動腦**
- 日期：2017年11月18日
- 地點：信義區安康里的活動中心
- 參加人數：
- 充能目標：
  - 失智症篩檢衛教活動，讓長者了解什麼是失智症及老化與失智症的不同
  - 以影片教導簡單的運動來促進腦部血液循環，達到預防及延緩失智的效果



## 健康促進活動4

- 中正區： **團體衛教活動-裡的來場聖誕節**
- 日期：2017年12月12日
- 地點：中正紀念堂
- 參加人數：
- 充能目標：

- 透過舞蹈及運動教學活動增強長者們的大肌肉之肌力、耐力、及維持關節活動度，減少跌倒的發生率，促進心肺功能以及提升體力
- 衛教長者們運動的目的、方法、注意事項，鼓勵其日常運動的靈活性
- 藉由手作聖誕樹的過程促進長者們的手部精細動作，並增強其認知能力，延緩認知障礙症的發生



## 健康促進活動5

- 信義區： **護心有道-正確做到**
- 日期：2017年12月12日
- 地點：惠安里區民活動中心
- 參加人數：44人(師生+家民)
- 充能目標：
  - 透過戲劇呈現，貼近生活，讓居民了解心血管相關疾病之居家照護方式
  - 了解中風成因和如何預防中風的發生
  - 認識三高患者的適量飲食
  - 了解社區醫療資源



## 健康促進活動6

- 中正區： **本土化音樂舞劇**
- 日期：2018年2月7日
- 地點：中正老服務日曆中心
- 參加人數：42人(照顧員+長輩)
- 充能目標：
  - 透過舞蹈及運動教學活動帶動長輩體態和肢體律動
  - 提升老年人生活品質與幸福感
  - 增強長者們的大肌肉之肌力、耐力、及維持關節活動度，減少跌倒的發生率，促進心肺功能以及提升體力





長照專業人才培育 認知促進與失智預防課程

- 認知促進與失智預防研討會**
- ✓ 高齡化政策發展20
  - ✓ 失智症病人的進食問題
  - ✓ 失智症之預防評估
  - ✓ 老人運動能力訓練
  - ✓ 高齡者與失智預防
  - ✓ 與失智長者溝通的原則與技巧
  - ✓ 老化過程中感覺與知覺的改變
  - ✓ 老人衝動控制功能
  - ✓ 在壓力下老年人的優化訓練方式
  - ✓ 記憶評估與延緩退化的策略
  - ✓ 老人執行功能之改變
- 肌力強化與失能預防實證應用研討會**
- ✓ 肌肉收縮功能與日常生活功能
  - ✓ 高齡者身體功能衰退對於肌力之影響
  - ✓ 高齡者肌力衰退對於平衡功能之影響
  - ✓ 高齡者肌力衰退對平衡功能之影響
  - ✓ 高齡者心肺系統對肌力有礙之介入成效
  - ✓ 高齡者運動訓練對健康之影響
  - ✓ 個別化運動介入與協助
  - ✓ 中醫介入策略對於高齡者肌力提升效益
  - ✓ 中醫對於高齡者肌力之影響
  - ✓ 社區老人身體機能改變與運動介入效益
  - ✓ 個別化運動介入與協助

➢ 時間：11/18、11/19、11/26  
 ➢ 地點：醫學綜合大樓16樓演講廳  
 ➢ 參與人數：38人



➢ 兩大主題為期各3天培訓課程，合計共6天，共包含25堂課程，512人參加。培育照顧人力及強化高齡者肌力與失能預防，使受訓人員成為肌力強化與失能預防實證應用之指導員及協助員。

肌力強化與失能預防實證應用 肌力強化與失能預防實證應用

➢ 106年度「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」- 肌力強化與失能預防實證應用(協學員培訓)

➢ 時間：10/14、10/15、10/22  
 ➢ 地點：醫學綜合大樓16樓演講廳  
 ➢ 參與人數：201人



協學員培訓	講師	講題
協學員培訓(1)	高齡化政策發展與失能預防	高齡化政策發展與失能預防
協學員培訓(2)	失智症病人的進食問題	失智症病人的進食問題
協學員培訓(3)	失智症之預防評估	失智症之預防評估
協學員培訓(4)	老人運動能力訓練	老人運動能力訓練
協學員培訓(5)	高齡者與失智預防	高齡者與失智預防
協學員培訓(6)	與失智長者溝通的原則與技巧	與失智長者溝通的原則與技巧
協學員培訓(7)	老化過程中感覺與知覺的改變	老化過程中感覺與知覺的改變
協學員培訓(8)	老人衝動控制功能	老人衝動控制功能
協學員培訓(9)	在壓力下老年人的優化訓練方式	在壓力下老年人的優化訓練方式
協學員培訓(10)	記憶評估與延緩退化的策略	記憶評估與延緩退化的策略
協學員培訓(11)	老人執行功能之改變	老人執行功能之改變
協學員培訓(12)	肌肉收縮功能與日常生活功能	肌肉收縮功能與日常生活功能
協學員培訓(13)	高齡者身體功能衰退對於肌力之影響	高齡者身體功能衰退對於肌力之影響
協學員培訓(14)	高齡者肌力衰退對於平衡功能之影響	高齡者肌力衰退對於平衡功能之影響
協學員培訓(15)	高齡者肌力衰退對平衡功能之影響	高齡者肌力衰退對平衡功能之影響
協學員培訓(16)	高齡者心肺系統對肌力有礙之介入成效	高齡者心肺系統對肌力有礙之介入成效
協學員培訓(17)	高齡者運動訓練對健康之影響	高齡者運動訓練對健康之影響
協學員培訓(18)	個別化運動介入與協助	個別化運動介入與協助
協學員培訓(19)	中醫介入策略對於高齡者肌力提升效益	中醫介入策略對於高齡者肌力提升效益
協學員培訓(20)	中醫對於高齡者肌力之影響	中醫對於高齡者肌力之影響
協學員培訓(21)	社區老人身體機能改變與運動介入效益	社區老人身體機能改變與運動介入效益
協學員培訓(22)	個別化運動介入與協助	個別化運動介入與協助

➢ 106年度「預防及延緩失能照護方案研發與人才培訓計畫」- 肌力強化與失能預防實證應用(指導員培訓)

➢ 時間：11/11、11/12、11/19  
 ➢ 地點：醫學綜合大樓16樓演講廳  
 ➢ 參與人數：131人



指導員培訓	講師	講題
指導員培訓(1)	高齡化政策發展與失能預防	高齡化政策發展與失能預防
指導員培訓(2)	失智症病人的進食問題	失智症病人的進食問題
指導員培訓(3)	失智症之預防評估	失智症之預防評估
指導員培訓(4)	老人運動能力訓練	老人運動能力訓練
指導員培訓(5)	高齡者與失智預防	高齡者與失智預防
指導員培訓(6)	與失智長者溝通的原則與技巧	與失智長者溝通的原則與技巧
指導員培訓(7)	老化過程中感覺與知覺的改變	老化過程中感覺與知覺的改變
指導員培訓(8)	老人衝動控制功能	老人衝動控制功能
指導員培訓(9)	在壓力下老年人的優化訓練方式	在壓力下老年人的優化訓練方式
指導員培訓(10)	記憶評估與延緩退化的策略	記憶評估與延緩退化的策略
指導員培訓(11)	老人執行功能之改變	老人執行功能之改變
指導員培訓(12)	肌肉收縮功能與日常生活功能	肌肉收縮功能與日常生活功能
指導員培訓(13)	高齡者身體功能衰退對於肌力之影響	高齡者身體功能衰退對於肌力之影響
指導員培訓(14)	高齡者肌力衰退對於平衡功能之影響	高齡者肌力衰退對於平衡功能之影響
指導員培訓(15)	高齡者肌力衰退對平衡功能之影響	高齡者肌力衰退對平衡功能之影響
指導員培訓(16)	高齡者心肺系統對肌力有礙之介入成效	高齡者心肺系統對肌力有礙之介入成效
指導員培訓(17)	高齡者運動訓練對健康之影響	高齡者運動訓練對健康之影響
指導員培訓(18)	個別化運動介入與協助	個別化運動介入與協助
指導員培訓(19)	中醫介入策略對於高齡者肌力提升效益	中醫介入策略對於高齡者肌力提升效益
指導員培訓(20)	中醫對於高齡者肌力之影響	中醫對於高齡者肌力之影響
指導員培訓(21)	社區老人身體機能改變與運動介入效益	社區老人身體機能改變與運動介入效益
指導員培訓(22)	個別化運動介入與協助	個別化運動介入與協助

## 高齡營養處方與老化預防 搭配課程

- 生命期營養**
- 膳食設計與管理**
- 膳食療養實驗**
- 食品官能品評**
- 臨床判讀**

- 高齡餐包產品相關資料統整報告
- 高齡者認知能力評估報告
- 專業專欄撰寫
- 高齡者膳食循環菜單
- 高齡者膳食療養飲食設計
- 軟質剝碎飲食開發
- 普通及軟質食物質地分析
- 咀嚼吞嚥能力分級教學



## 高齡營養處方與老化預防

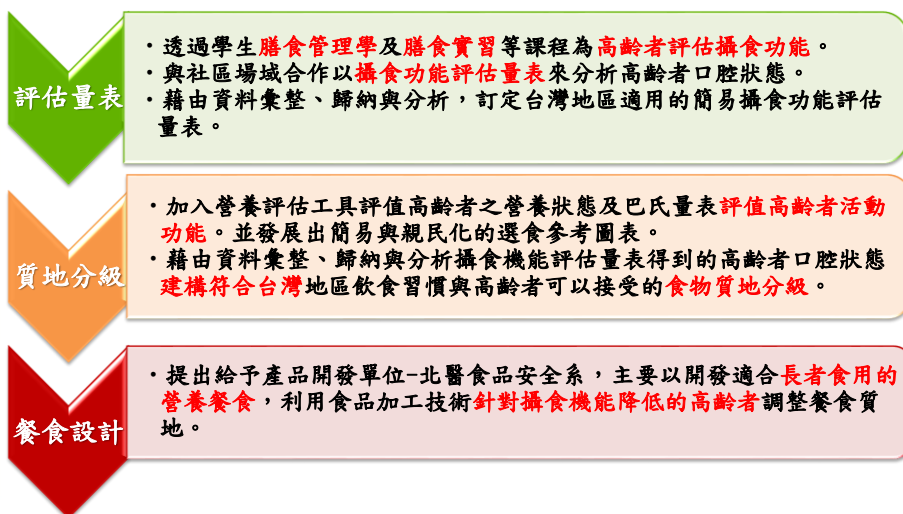


以成功老化為主軸之**高齡營養處方**開發及老化症候群之預防

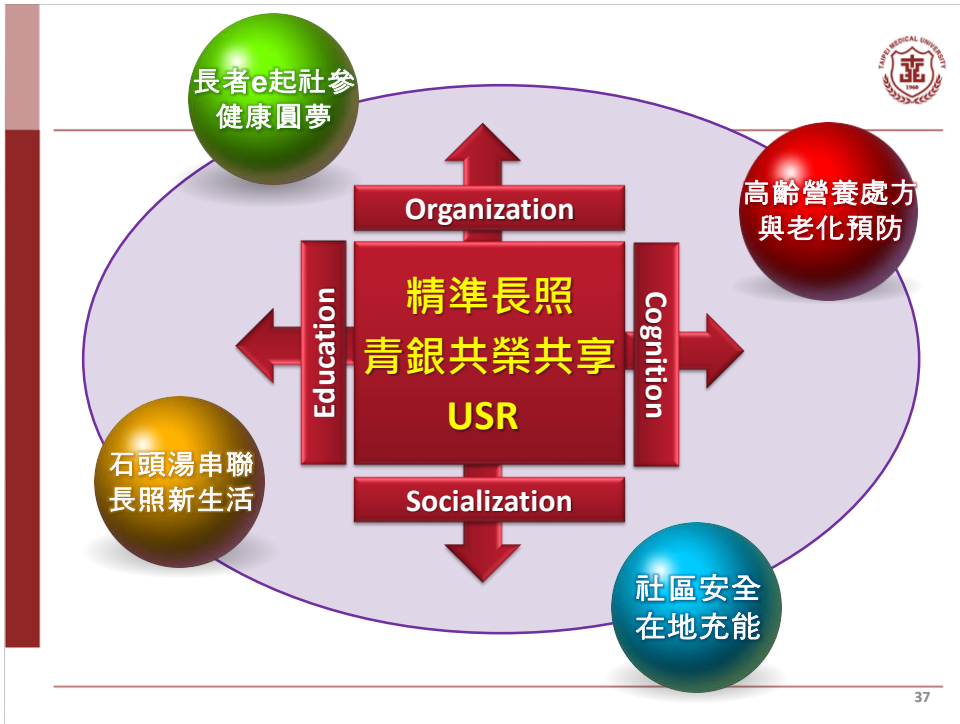


35

## 高齡營養處方與老化預防



36



THANK YOU  
FOR YOUR ATTENTION