

愛爾蘭都柏林健康城市案例介紹

Dublin Healthy City Project Case Study

吳坤陵¹、葉莉莉²

Wu, Kun-Ling、Yeh, Lily

¹財團法人奇美醫院柳營分院家醫科 主治醫生

²國立成功大學護理學系 副教授

摘要

都柏林健康城市計劃推動始於西元 1987 年，為世界衛生組織歐洲區健康城市計劃第一期的城市之一。都柏林健康城市計畫推動至今已有十六年之久，經歷三個不同的時期，也完成了不同的階段性計劃目標。本文介紹都柏林健康城市計畫之組織架構、發展策略、相關計劃及內容，共八項，包括營養問題、飲酒問題、抽菸問題、居住及其環境方面、意外事故之預防、藥物濫用方面、環境方面、及動態生活方式 (Active life)。最後，本文根據都柏林發展健康城市計劃所遭逢之問題與現況，提出可能的建議，以作為不同城市間推動健康城市計劃之參考。

Dublin healthy city project has been developed for 16 years since 1987. It belonged to one of the phase I healthy city project by World Health Organization European Region. The Dublin healthy city has gone through three stages and achieved different goals accordingly. This article undertakes Dublin healthy city steering group, developing strategy, and the content of the project. Eight issues were addressed in the project, including nutrition, alcohol, smoking, housing, accident prevention, drug use, environment, and active living. According to the conditions and problems that Dublin healthy city has faced, some constructive suggestions and possible improvements between cities were provided.

關鍵字：健康城市 (Healthy city)、愛爾蘭 (Ireland)、都柏林 (Dublin)



壹、城市簡介 City Profile

一、關於愛爾蘭

愛爾蘭被稱為大西洋上的綠寶石，西瀕大西洋，東北與英國的北愛爾蘭接壤，東隔愛爾蘭海與英國相望。愛爾蘭總面積 70282 平方公里，海岸線長 3169 公里，中部是丘陵和平原，沿海則多為高地。愛爾蘭地屬溫帶海洋性氣候，素有“翡翠島國”之稱。

回顧愛爾蘭的歷史演變，西元 1169 年愛爾蘭遭英國入侵，而在西元 1541 年起英王正式成為愛爾蘭國王，並且於西元 1800 年簽訂愛英同盟條約，成立大不列顛及愛爾蘭聯合王國，愛爾蘭完全被英國吞併。然而，西元 1916 年在愛爾蘭的首都都柏林爆發抗英的“復活節起義”，英國政府和愛爾蘭於西元 1921 年 12 月簽訂了英愛條約，允許愛爾蘭島南部 26 個郡成立“自由邦”，享有自治權，但是愛爾蘭島北部 6 郡（現北愛爾蘭）仍歸屬英國。西元 1937 年，愛爾蘭憲法宣佈“自由邦”為共和國，但仍留在英國聯邦內，但是在西元 1948 年 12 月 21 日，愛爾蘭議會透過法律正式宣佈脫離英國聯邦；隨即，西元 1949 年 4 月 18 日，英國正式承認愛爾蘭獨立，但仍拒絕歸還愛爾蘭島北部 6 郡。

西元 1948 年才正式獨立的愛爾蘭在歷史上是個以農牧業為主的國家，有“歐洲莊園”之稱，2002 年時愛爾蘭人口有 392 萬人，絕大部分為愛爾蘭人。官方語言為愛爾蘭語和英語。居民 91.6% 信奉羅馬天主教，其他居民信奉基督教新教。首都為都柏林（Dublin），人口有 105 萬人，約佔愛爾蘭人口的三分之一。

二、都柏林城市簡介

都柏林在愛爾蘭島東岸的都柏林灣，為愛爾蘭的首都，城市面積達 250 餘平方公里，人口有 105 萬多人。都柏林東邊瀕臨愛爾蘭海，海岸線長達 115 公里，利費伊河（River Liffey）貫穿城區，交通方便且航運價值甚高。

都柏林原名貝爾亞薩克萊斯，意謂“圍欄渡口鎮”，在愛爾蘭語中為“黑色的池塘”的意思。早在西元 140 年前，都柏林在希臘學者托勒密的地理學著作中已有所記載。在西元 1949 年 4 月愛爾蘭完全獨立後，都柏林被正式定為首都，成為政府機構、議會、最高法院所在地。

都柏林是一個古色古香、充滿詩情畫意的田園式都市，橫跨利費伊河的 10 座橋樑把南北兩岸連成一體。坐落在河南岸的都柏林堡是城中最著名的古建築群，建於十三世紀初期，歷史上曾是英國在愛爾蘭的總督府所在地。聖三一教堂是建於 1807 年的哥特式建築，以精美的雕刻著稱，過去是皇家禮拜堂，如今成為總統就職和迎接國賓的場所。倫斯特宮建於 1745 年，現在是議會大廈。愛爾蘭郵政總局是一幢有歷史意義的花崗岩建築物，曾在這裡宣佈愛爾蘭共和國的誕生，每年在這裡 3 月 17 日愛爾蘭國慶日時都會舉行大型慶祝活動。



愛爾蘭國旗



愛爾蘭國徽



都柏林分區圖

都柏林是全國文化和教育中心，著名的三一學院（即都柏林大學）、愛爾蘭主教大學、國家圖書館、博物館以及都柏林皇家學會均設於此。三一學院是西元 1591 年建立的，距今已有四百多年的歷史，學院中的圖書館是愛爾蘭最大的圖書館之一，藏書一百萬冊以上，收存有古代和中世紀的手稿以及早期出版的書籍，其中以插圖精美的八世紀福音書「凱爾斯書」最為珍貴。另外，都柏林也是著名戲劇家蕭伯納、劇作家理查德布林斯利、劇作家和詩人作家王爾德以及小說家詹姆斯喬伊斯的出生地。

都柏林是愛爾蘭最大的港口，其進出口貿易佔全國對外貿易總額的一半，每年離港船隻達五千餘艘。另外，都柏林也是愛爾蘭最大的製造業城市，有釀酒、服裝、紡織、化工、大型機器製造、汽車、冶金等工業。此外，都柏林還是全國重要的金融中心。著名的約納公司於西元 1991 年誕生於都柏林大學，這家以開發軟體為主體的公司近十年來快速的發展，如摩托羅拉、金融時報及波音等世界知名的大公司都使用約納公司的產品；它是愛爾蘭經濟成功的典型代表。

有關此城市的語言、宗教及氣候等簡述如下：

1. 語言：愛爾蘭語及英語。
2. 宗教：九成爲天主教徒，其他主要爲基督教徒。
3. 貨幣：歐元，物價比台灣貴一到二倍。
4. 氣候：冬季溫和、夏季溫暖，平均氣溫攝氏 9.53 度。
5. 交通：捷運、巴士、鐵路、水路、航空。
6. 重要經濟指標（表 1）

三、都柏林的衛生統計資料

表 2 爲針對目前網路上及期刊中所能收集到的資料加以整理之愛爾蘭都柏林城市的健康相關統計資料與歐洲及台南市的比較。

從人口數及男女比例看來，都柏林較台南市人口高，但男女比例略同。人口百分比方面，0~14 歲人口百分比占 22.7%，65 歲以上人口百分比占 9.7%，與歐洲比較之人口百分比方面，可知都柏林之幼年人口百分比高於歐洲及台南市，而老年人口百分比則顯然地較歐洲爲低，但比台南市高；然而，在扶養比方面則歐洲略高於都柏林，而都柏林又高於台南市。

若就粗出生率來看，都柏林較整個歐洲的平均值及台南市都來得高；另外，粗死亡率方面也高於台南市。至於針對另一個健康城市指標「嬰兒粗死亡率」看來，則是台南市最高。

表 2：都柏林健康相關統計資料與歐洲及台南市的比較

項目(單位)	都柏林	歐洲	台南市
總人口數	1,058,264 ^①	378,529,100 ^③	748,013 ^②
男性	508,966 (48.1%) ^①		374,941 (50.1%) ^②



利費伊河 (River Liffey)



利費伊河夜景

表 1：2000 年愛爾蘭重要經濟指標

GNP	USD 819 億
進口	約 USD 516 億
出口	約 USD 778 億
GNP Growth	9.6%
Inflation	5.6%
Interest Rate	4.75%

項目(單位)	都柏林	歐洲	台南市
女性	549,298 (51.9%) ^①		373,072 (49.9%) ^②
0~14 歲人口百分比(%)	22.7 ^①	16.7 ^③	20.5 ^④
65 歲以上人口百分比(%)	9.7 ^①	16.4 ^③	7.9 ^④
粗出生率(每千人)	16.2 ^②	10.7 ^③	10.0 ^④
粗死亡率(每千人)	6.6 ^②		5.3 ^④
嬰兒粗死亡率(每千人)	6.0 ^②	4.6 ^③	7.4 ^④

^①Based on 1996 census statistics (<http://www.dublincity.ie>)

^②Based on 2001 census statistics (<http://www.dublincity.ie>)

^③Based on Eurostat 2001 (<http://europa.eu.int>)

^④Based on data of the website (2001) (<http://www.tncg.gov.tw>)

貳、都柏林健康城市計劃 Dublin Healthy City Project

一、緣起

雖然都柏林擁有千年歷史，但快速發展工業與經濟的成長卻是在最近這一百多年間才出現。1997年世界衛生組織所發表的「愛爾蘭健康情形特寫」(Highlights in health on Ireland)一書中發現1970年至1992年來，愛爾蘭地區居民的健康情形已有明顯改善，但是在歐洲各國間愛爾蘭的全人口預期生命值(life expectancy)是最後倒數第三名且因心臟血管疾病所造成的標準死亡率無論是男性或是女性在歐洲各國間都是數一數二的；癌症所造成的死亡率也是居全歐洲的第一名，如乳癌或是子宮頸癌等。此外，隨著工業及經濟的持續高速增長，男性自殺率在這二十年間也成長了將近一半之多。

都柏林是世界衛生組織(World Health Organization)於歐洲推行世界衛生組織健康城市計劃(WHO Healthy City Project)的第一期城市之一。都柏林在西元1987年首先提出為期五年的第一期健康城市計劃(西元1987年到西元1991年)，其揭示的第一期健康城市計劃的目標是要落實1986年世界衛生組織所發表「渥太華憲章」中的五大行動綱領。健康城市計劃工作團隊在多方尋求各界專家及居民意見後，透過都柏林當地政府及東區健康委員會(The Eastern Health Board)的同意採用，其內容主要有關於改善城市健康，包括營養問題(Nutrition)、飲酒問題(Alcohol)、抽菸問題(Smoking)、居住及其環境方面(Housing)、意外事故之預防(Accident Prevention)、藥物濫用方面(Drugs)、環境方面(Environment)及動態式生活方式(Active Living)等八個議題。

渥太華憲章(1986)：

- 制定健康的公共政策
- 創造支持性環境
- 強化社區行動
- 發展個人技能
- 調整衛生服務方向

二、推動組織

都柏林的健康城市計劃(City Health Plan)之推動組織主要由四個地方性政府及三個健康委員會所組成，以共同推展計畫之執行：

(一) 四個地方性政府：

1. 都柏林市議會 (Dublin City Council)
2. Dun Laoghaire/ Rathdown 郡議會 (Dun Laoghaire/ Rathdown County Council)
3. Fingal 郡議會 (Fingal County Council)
4. 南都柏林郡議會 (South Dublin County Council)

(二) 三個健康委員會：

1. 東區健康委員會 (The Eastern Health Board)
2. 健康與小孩部門的健康促進小組 (The Health Promotion Unit of the Department of Health and Children)
3. 健康促進辦公室 (The Office For Health Gain)

都柏林的健康城市計劃主要由以下部門負責支持並提供所需經費：

1. 都柏林市政府 (Dublin Corporation)
2. Dun Laoghaire/ Rathdown郡議會 (Dun Laoghaire/ Rathdown County Council)
3. 東岸健康委員會 (East Coast Area Health Board)
4. 東區衛生局 (Eastern Regional Health Authority)
5. Fingal郡議會 (Fingal County Council)
6. 健康與小孩部門的健康促進小組 (The Health Promotion Unit of the Department of Health and Children)
7. 北區健康委員會 (Northern Area Health Board)
8. 南都柏林郡議會 (South Dublin County Council)
9. 西南區健康委員會 (South Western Area Health Board)

主要指導小組 (Steering Group) 由現任及前任市長、議長和各部門負責人及首席執行官組成，並且此小組負責人由各部門之領導人輪流擔任，其輪替時間原則上為一年。此小組主要負責健康城市計劃推動之主要政策、發展與倡導，並能掌握計劃的執行情形。目前小組成員包括市議會議長、Dun Laoghaire/ Rathdown 郡議會議長、都柏林市長、東區衛生局局長、Fingal 郡議會議長、南都柏林郡議會議長及北區健康委員會會長。

至於執行小組 (Officer Group) 主要由各個不同部門間挑選一名官員參與，再加上一位公共衛生醫師及一位環保署官員所組成。其小組負責人以主要指導小組之一位成員兼之。此小組主要每個月固定開會並討論健康城市計劃業務之執行情形和健康城市計劃之策略及發展狀況。目前小組成員包括 Dun Laoghaire/ Rathdown 郡議會官員、都柏林市政府官員、東區衛生局局員、Fingal 郡議會官員及南都柏林郡議會官員。

三、發展策略

都柏林健康城市計劃的理念乃是期望能夠將健康的原則落實地執行於基層中，計劃的目的則是期望透過地方政府與志願居民等共同合作，致力於促進城市居民的生理、社會、與心理健康安適。

在西元 1987 年第一期健康城市計劃（西元 1987 年到西元 1991 年）發展的初期目標首要以「渥太華憲章」中的五大行動綱領為方針，徹底落實「渥太華憲章」中的五大行動綱領，以增進當地總體健康為原則。

而在西元 1992 年第二期健康城市計劃（西元 1992 年到西元 1997 年）主要發展的目標則擺在城市健康報告的獲得及設法發展出一個適合都柏林的都柏林健康城市計劃。此時計畫目標設立在全面性策略促進環境健康與城市居民的合作。

至於近年才開始推行第三期健康城市計劃（西元 1998 年到西元 2002 年）主要關心的議題是城市健康議題的發展及其計劃。許多試驗性計畫在這個階段不斷的推出，而這些計畫首重以社區的概念逐步進行，如：Ballymun 社區的健康城市計劃、Dundrum/Ballinteer 社區的意外事件預防計劃、Swords 社區活動計畫等等。

都柏林健康城市計劃在執行過程中不斷吸收不同來源的新觀念及新影響，逐步建立一套促使健康城市計劃的發展策略，而其發展策略如下：

1. 發展全面性跨部門整合性的都柏林健康城市計畫。
2. 協助並促進各健康委員會的協同合作。
3. 促進共同合作與研究。
4. 利用現有或未來資源作為計畫發展的指引。
5. 針對意見或建議提出反應，尤其不可忽視的是來自社區的建議。
6. 應用實際可用的步驟以期達到計畫目標。

四、計劃內容

都柏林健康城市計劃主要從八大議題切入，並針對此八大議題推行了一系列活動。以下我們將分別細述關於該議題之相關活動內容：

（一）營養問題：

1. Get Ahead Club：

此 Get Ahead 俱樂部乃透過與 Clondalkin 當地居民及團體諮商並舉行會議後成立。此計畫主要希望提供當地孩童早餐並於孩童下午讀書時提供午點。此計畫由南都柏林郡議會及西南區健康委員會提供資助。

2. Healthy Eating Week：

都柏林健康城市工作小組與各健康委員會結合進而在都柏林當地社區及工作場所安排一系列關於健康飲食的演講。並且在都柏林當地各超級市場舉辦相關展覽。

都柏林健康城市計劃內容：

1. 營養問題 (Nutrition)
2. 飲酒問題 (Alcohol)
3. 抽菸問題 (Smoking)
4. 居住及其環境方面 (Housing)
5. 意外事故之預防 (Accident Prevention)
6. 藥物濫用方面 (Drugs)
7. 環境方面 (Environment)
8. 動態生活方式 (Active Living)

3. Irish Heart Week :

Ballymun社區的健康城市計劃爲了愛爾蘭心臟週 (Irish Heart Week) 安排了大規模的活動，其中一項即爲促進健康飲食習慣。

4. Workplace Policies :

都柏林健康城市計劃中包括由都柏林當地政府及衛生機關起草工作場域健康促進相關法案，而這些健康促進領域包含健康飲食、運動習慣、抽菸相關議題及藥物和酒精濫用情形。

(二) 飲酒問題 :

1. European project on alcohol :

這是第一個在歐洲舉行的飲酒問題相關計劃，其後在蘇格蘭的 Strathclyde 及波蘭的 Lodz 舉辦，並且在波蘭舉辦時，都柏林顧問提供了教材並給予教導。這個活動是一個跨國的計劃並且首次的會議就是在都柏林舉行的。

2. Awareness campaigns :

Ballymun 社區的健康城市計劃準備了展示的看板並且提供飲酒相關資訊以符合國家及國際的戒酒行動。

3. Workplace Policies :

都柏林健康城市計劃中包括由都柏林當地政府及衛生機關起草工作場域健康促進相關法案，而這些健康促進領域包含健康飲食、運動習慣、抽菸相關議題及藥物和酒精濫用情形。

(三) 抽菸問題 :

1. Women, Low Income and Smoking :

都柏林和其它五個國家 (Belfast, Namur, Valentia, Vienna, Athens) 一同參與此項計劃。這個計劃主要探討的是性別及社經地位的差異對抽菸的關係。這個兩年的計劃主要由 Ballymun 社區的健康城市小組、都柏林健康城市計劃小組及東區健康委員會一同策劃。雖然此計劃的對象是特別的族群，但是其經驗卻是一個不錯的經驗並且成爲提供其它團隊的資源。

2. Website and CD-ROM game :

由都柏林和 Bologna, Belfast, Ferrara 及 Pamplona 共同發展出的戒菸網站並且正式開始提供瀏覽 (www.nosmokinginfo.com)。此網址提供了大量活動及各城市相關政策的資訊。而 CD-ROM 遊戲同時也發展出來，此遊戲在各城市被推出並且廣受好評。此遊戲可由都柏林健康城市獲得。

3. Workplace Programmes :

都柏林當地政府及東區衛生機關起草工作場域健康促進相關法案，而這些健康促進領域中包含抽菸相關議題。

4. Sale of cigarettes to minors :

這是第一個研究關於販售弱勢族群香菸的報告。相當多相似的報告從那時後陸續出爐。



「女性、低收入與抽菸」計劃



戒菸 CD-ROM 遊戲

5. Smoking signs :

都柏林健康城市計劃發展出一相當吸引人的戒菸標示及桌卡。此標示在都柏林地區及其它城市廣泛的被使用。

6. Smokebusters :

這是一個爲了幫助孩童拒絕菸害而設立的俱樂部。在 1991 年，都柏林健康城市計劃小組和愛爾蘭癌症協會一同在貧困的北都柏林領導此俱樂部並藉由此俱樂部的經驗推廣到其它學校。

7. Restaurants Campaign :

此活動早期透過環保署在十九世紀初開始組織並要求飯館老闆自動提供三成的座位爲禁菸區。此活動獲得廣大的成效並且在某些地區中所有的飯館全都參與。並且由於此活動的影響進而使衛生署立法規定每個飯館禁菸區的最低量。



戒菸標示及桌卡

(四) 居住及其環境方面：

1. European Project :

在西元 1997 年，都柏林健康城市小組、都柏林市政府和 Camden 郡議會獲得歐洲的資助和 Odessa、Ukraine 一起分享經驗、技巧及良好演練的模型。

2. Information Dissemination :

此計劃在一個爲弱勢族群者提供方便的居住處及當地官方人員居住區執行，其主要是在此區域散發健康相關之傳單，並且每位居民被詢問需要哪些資訊並可依照此資訊由居民協會（Residents Associations）進而提供大部分居民的需要。

(五) 意外事故之預防：

1. Dundrum/Ballinteer Safety Project :

此計劃在西元 1997 年建立並和將近 100 個國家及當地組織一同設法降低 Dundrum Ballinteer 地區之意外事件。此活動涵蓋相當多不同層級，包括電台宣傳、當地報紙文章宣傳、與團體及學校談安全問題、舉辦學校安全週、舉辦展覽等。最近的一個計劃是 DUMP（這是一個處理廢棄藥物的計劃）。



Dundrum Ballinteer 安全計劃

2. Directory of Groups involved in Accident Prevention in Ireland :

此指南由都柏林健康城市小組編撰並條列出愛爾蘭超過 80 個和意外預防有關的組織。這本指南可透過請求都柏林健康城市辦公室而擁有。

3. European project on accident prevention :

此計劃在西元 1994 到 1995 年間開始並且在同時在都柏林、利物浦及捷克的小鎮 Trebon 執行。此計畫發展出相當好的資料及運用的模型，並且提供世界衛生組織健康城市工作小組一個相當不錯的例子。



愛爾蘭意外預防指南

(六) 藥物濫用方面：

1. Workplace Policies：

都柏林健康城市計劃中包括由都柏林當地政府及衛生機關起草工作場域健康促進相關法案，而這些健康促進領域包含健康飲食、運動習慣、抽菸相關議題及藥物和酒精濫用情形。

2. Days of action：

都柏林健康城市小組繼續支援全國性的及國際性的防止藥物濫用行動日的活動並且置放相關資訊於當地購物中心。

(七) 環境方面：

1. Clean up the World：

在每一年初第一個週末全歐洲超過一千個城市一同去清理他們自己的城市，而都柏林是這個國際性活動的發起人之一並且引發其它城市一同參與此活動。這幾年都柏林及愛爾蘭中數百個團體一起參與此活動，其中包括居民協會、童軍團、青年團、一級和二級學校、社區團體及其它自願參與的團體。而活動包括移除刻於牆上的畫或文字、清除廢棄物、植樹、街頭劇團表演、環保街道表演、圖書館展覽及清理 Killiney 海灘、Kenure 森林、the Dodder、Bull 島及 Booterstown 沼澤。



“Clean up the World”活動

2. Seaside Sam：

如前頭所述，都柏林有超過 113 公里的海灘，此活動由都柏林市政府和都柏林郡議會於西元 1990 年舉辦並藉以降低噪音及垃圾污染並清理都柏林的海灘。在這些海灘處策略性的置放大型 Seaside Sam 警示於入口處藉以吸引大眾之注意，看板中公告的包括適當規範小狗的重要性、當演奏音樂時須注意是否影響他人及使用垃圾箱的重要性。而在一級學校中彼此競爭藉以促進此活動。



Seaside Sam 警示

3. Writing Project on the Environment：

都柏林健康城市在 Kilbarrack 組織了一個健康課程並教導參與者寫關於環境保護的詩歌、散文及文章。

4. European Project on Cycle Lanes：

此計劃被世界衛生組織及其它健康城市所承認，並由都柏林交通事務辦公室處理。



歐洲計劃：Cycle Lanes

5. Pooper Scooper：

狗排泄物會引發相當多人極度焦慮惱怒，並且成爲環境及健康的一個災難，都柏林市政府之狗類控制小組積極介入此項問題。相關措施包括 Fido 箱之置放、bye 法則的執行、狗糞便清理鏟的設計及飼養狗執照之發放及定期更新。

6. Broomsday：

這個打掃的活動要求每個人清掃自家的房子、商店、公司、學校及社區。

7. Dedalus Project :

這個計劃由歐洲資助，目的是建立教導更新的方法，其包括都柏林健康城市及希臘、義大利和德國的城市。這工作由 3 個來自都柏林 Warrenmount 專門教師負責，他們負責 20 多間學校的事務並且針對學生及老師發展出相關的問卷，並且藉以發展出相關參考資料。

(八) 動態生活：

1. Rainbow Walking Challenge :

此活動鼓勵人們藉由走路發展出動態生活方式。"彩虹" (Rainbow) 一字意指參與者遵循按照其年齡及運動能力分類的五色編碼的計劃。此活動於西元 1991 年舉辦並且有數千人參與在 Phoenix 公園、Malahide 城堡等的 Walk Festivals。



"Rainbow Walking Challenge" 活動

2. 10,000,000 Mile Walk :

此全國性的活動鼓勵更多人養成走路運動的習慣，且鼓勵大家走更多的路。此活動也鼓勵每個人儘量走路去商店、去工作、去學校並且每天記錄行走的距離。此活動由 Heinz 發起並在電視及電台宣傳。

3. Walkfests :

Walk Festivals 是近十年來一直持續舉辦的走路活動。此活動提供各種不同形式健行讓參與者走路，其中有定向越野競賽、到大自然健行、傳統健行、五至十公里健行、大步走及限時長跑或是一些有趣的健行如 Silly Walks 及 Drill Walking 等。此外，有時也會加上樂團表演或是趣味競賽以增加活動吸引力。



"Walkfests" 活動

4. Senior Games :

1996 年都柏林及 Meath 的團體參加哥本哈根舉辦的老人趣味競賽 (the Senior Games Festivals)，且該活動相當成功，因此，都柏林健康城市決定為愛爾蘭舉辦一個類似的活動，進而鼓勵更多成人參與休閒運動、活動的更多一些也能提供老人們機會去嘗試一些不曾試過的事。活動的口號就是「Have a go, Have a laugh」。此次活動在 Morton 體育館舉辦，有數千民眾參加且活動包括限時健走、民族舞蹈、傳統遊戲、合作遊戲、桌球、投擲馬蹄鐵、法式滾球運動、健身操 (keep fit) 及籃球等。



跳舞日活動

5. Day of Dance :

在 2000 年 5 月舉辦了一個別開生面的舞會，它在學校、舞廳、社區活動中心、醫院及其它醫療單位舉行。不分男女老少都能參與。

6. Schools Activity Programme :

Ballymun 社區的健康城市小組指揮四組運動處方團隊以提供 Ballymun 及 Finglas 社區之團體及學校安全又簡單的活動課

程。其中有三千多個 6 到 11 歲的男孩或是女孩參與，而該團隊的成員都需受過 Sport for All leadership 訓練及急救的認證等。

7. Mini Marathon :

迷你馬拉松從西元 1997 年開始成功的在 Ballymun 推動，所有 Ballymun 地區一級學校都會參與並且將近有一千名小朋友會參加此馬拉松活動；另外，每位參加者都能獲得一份鼓勵的獎章。



迷你馬拉松

8. Sport Training :

Ballymun 社區的健康城市每年夏天會組織一個運動訓練營，其中包括足球、愛爾蘭式橄欖球及籃球的訓練。

9. Swords Active Living Project :

Swords Active Project 屬於都柏林健康城市計劃的一部份，其目的在於深耕主動式生活方式於一般社區間。一開始所有當地的運動組織及社區團體都被邀請參加會議討論此計畫之進行模式。其計畫包括爲了盲人設立的「會說話的報紙 (Talking Newspaper)」、成立健走俱樂部、出版 Swords 地區運動相關組織的目錄、在學校及社區活動中心成立舞蹈班等。



Swords 地區動態生活計劃

10. Youth Clubs :

Ballymun 社區的健康城市爲了 16 到 22 歲的年輕人在 Ballymun 地區成立青年俱樂部，此俱樂部主要是歐洲資助並且在希臘的 Patras 也有類似的俱樂部；而在兩個城市俱樂部間常會有交流活動。在 1995 年 Ballymun 社區的健康城市在 Poppintree 地區成立了「課外俱樂部 (After Schools Club)」以提供一些未能享用便利運動設施的學生服務，而這也在愛爾蘭國內引起好評而獲得「羅賓森總統獎」。現在 Ballymun 地區共有 3 個這樣的俱樂部存在。此外，都柏林健康城市也推動一連串運動日活動。



"Youth Clubs"

11. Summer Projects :

Ballymun 社區的健康城市運動團在夏季和天主教青年照護 (Catholic Youth Care) 及都柏林市政府一同合作舉辦夏令營。

12. Community Games :

Ballymun 社區健康城市和都柏林市政府及都柏林社區遊戲團合作在 Ballymun 社區重建社區遊戲活動。



社區遊戲活動

13. Workplace Policies :

都柏林健康城市計劃中包括由都柏林當地政府及衛生機關起草工作場域健康促進相關法案，而這些健康促進領域包含健康飲食、運動習慣、抽菸相關議題及藥物和酒精濫用情形。

參、討論

都柏林是世界衛生組織於歐洲推行世界衛生組織健康城市計劃初期時選定的 11 個城市其中的一個。因此，都柏林很早就提出為期五年的第一期都柏林健康城市計劃，其主要揭示的目標就是要實際運用 1986 年世界衛生組織所發表「渥太華憲章」中的五大行動綱領的精神進而去實現健康城市計劃。在這一時期內，都柏林的健康城市計劃推動者更是設法將組織健全化，並藉以成立其健康城市的核心團體、推動委員會及健康城市辦公室，甚至於建立一個倡導策略性計劃的管道及方式。

由於都柏林健康城市計劃主要是因為世界衛生組織歐洲辦公室（WHO/Europe）的大力倡導，因此使都柏林政府組織部門大力介入。藉由不斷的執行其計劃中之部分子計劃及由世界衛生組織歐洲辦公室所領導的跨國健康城市計劃，如戒菸網站（Website and CD-ROM game）及環境方面的計劃（Dedalus Project），這些計劃不是屬於跨國性計劃，就是由愛爾蘭都柏林政府或其它政府組織部門所推動，因此在執行面上有其長處存在。

另外，都柏林健康城市計劃還有一個部分是值得我們在推動健康城市計劃上參考。如前面我們所提過的，都柏林健康城市計劃在推行的階段上有相當清楚的劃分點，藉由第一期健康城市計劃所創立出的經驗及健全的組織架構，在推行第二期及第三期健康城市計劃時，更是得心應手。截至現今，都柏林健康城市計劃已經推行了三期，時間長達有十六年之久，這和都柏林同屬為歐洲健康城市推行的 11 個城市之一及一個完善的組織架構（包含學術單位、政府組織及民間團體的共同參與）都有相當密切的關係。

除了第三期都柏林健康城市計劃的一些以社區為單位的試驗性計畫成果報告之外，最近，由都柏林健康城市計劃執行長 Ray Bateson 處得知，都柏林健康城市計劃目前面臨了另一個相當重要的轉變期，這也是目前我們亟欲瞭解的部分。

比較可惜的是，雖然都柏林健康城市計畫已進行多年，但從網路上瀏覽後卻發現一些相關資訊不易搜索，資料搜索過程有所限制，僅僅藉由網路的間接搜索，實難以得知其推行成效為何，目前筆者也積極與 Ray Bateson 聯繫，希望能得到進一步相關資訊，就都柏林推動健康城市計畫多年的經驗以茲台南市參考用，畢竟健康城市計畫的推動過程本身就是一種團隊的合作成果，相當艱辛不易。

參考文獻

1. 武冠雄（1982）· 愛爾蘭市場簡介· 台北：中華民國對外貿易發展協會。
2. 戴月芳（1991）· 西歐· 台北：錦繡。
3. HIGHLIGHTS ON HEALTH IN IRELAND · European Communities and WHO, July 1997。

4. 愛爾蘭投資環境簡介·取自 <http://www.idic.gov.tw/html/ireland.html#1>。
5. 愛爾蘭旅遊資訊·取自 <http://www.boca.gov.tw/~boca3007/trav/ireland.htm>。
6. 愛爾蘭政府資料·取自 <http://www.irlgov.ie/index.htm>。
7. 愛爾蘭資料·取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2002-06/18/content_446010.htm。
8. 都柏林·取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2004-04/26/content_1441042.htm。
9. 都柏林政府資料·取自 <http://www.dublincity.ie/index.htm>。
10. 台南市·取自 <http://www.tncg.gov.tw/index.htm>。
11. 都柏林健康城市·取自 <http://www.dublinhealthycities.ie/index.htm>。
12. 歐洲·Eurostat 2001·取自 <http://europa.eu.int/index.htm>。
13. 世界衛生組織健康城市·取自 <http://www.healthycities.org/index.htm>。
14. 世界衛生組織歐洲辦公室·WHO/Europe·取自 <http://www.who.dk/healthy-cities/index.htm>。
15. 以上圖片均摘錄於以下四個網站中：
<http://www.dublincity.ie/index.htm>
<http://www.dublinhealthycities.ie/index.htm>
http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2002-06/18/content_446010.htm
http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/ziliao/2004-04/26/content_1441042.htm

愛爾蘭都柏林健康城市案例評論

呂宗學

Lu, Tsung-Hush

國立成功大學公共衛生研究所 副教授

介紹不同國家不同健康城市計劃的最大困難就是只能由有限網路或官方資料來瞭解，對於實際運作過程（尤其政治面）經驗往往很難獲得。譬如吳坤陵醫師與葉莉莉老師介紹都柏林健康城市推動組織包括四個地方性議會、三個健康委員會與政府相關單位，這與台灣大多數地區相似，但是如何化解衝突與協調合作的經驗往往才是最寶貴，可是也是最難獲得的資料。很高興看到吳醫師有主動與執行長 Ray Bateson 聯繫，希望能多多詢問一些比較「權力遊戲」相關的問題。

另外一個問題是比較都柏林與台南市的人口數，由於不同城市的地理面積不同，單看人口數不能給我們許多有用訊息，至少應該使用人口密度比較能提供有用的訊息。台南市的人口密度比起許多過去介紹的健康城市都高許多，許多街道巷道也較狹小，所以與許多健康活動的環境也有限制。都柏林的八大健康議題中，相關活動最多也是「動態生活」，如何結合原本的活動以及組織，譬如多種形式的舞會等。

都柏林推動許多環境清潔相關活動也與台南健康城市許多想法相似，活動包括移除刻於牆上的畫或文字、清除廢棄物、植物、街頭劇團表演、環保街道表演及清理海灘、森林、小島與沼澤。都柏林有超過 113 公里的海灘，曾舉辦降低噪音及垃圾污染病清理都柏林的海灘。另外也有針對街道狗糞便清理及適養狗執照的發放與更新，這些都可以提供台南市參考。

都柏林健康城市計劃分三階段，有些是針對議題的全面計劃，第三年則是針對一些市區進行許多實驗性計畫，這也是可以提供台南市參考。選擇幾個較熱心與機動性較強的社區，結合當地學校與相關民間團體一起推動一些活動，譬如以運動為主題貫穿社區、學校與民間團體。

最後補充一些相關訊息，歐洲國家的健康城市大多會非常重視健康不平等的問題，因為許多國家許多健康指標都降低到相當低水平，因此世界衛生組織歐洲區的重要目標就是縮短不同社會團體的健康水平差異，希望台灣也開始重視這方面的議題。