吃出健康 | 有活力 |

中國醫藥大學附設醫院

健康出招，病痛再見！

社區健康007　25

健康動起來　26

我的健康成績單　28

愛健康，樂於分享！

達人經驗談　31

活力種子　32

民眾的健康大小事　33

健康福利社，給我報報！

健康補給站　35

計畫內容摘要　36

1 健康出招，病痛再見！

◆社區健康007—中國醫藥大學附設醫院

營造社區範圍：台中市北區邱厝里、樂英里、健行里、金龍里、賴福里、五常里等6里。

社區人口：146,665人

社區特性：台中市北區位於台中市西南方，是一片平原景致，其中農村與都市的型態各半，由於台中市實施第四期都市重劃，將原本的農業區規劃為商業區、住宅區，呈現出新興都市的樣貌。在營造的6里當中就以樂英里的老人人口比例最高，其中缺乏照顧的獨居老人也佔了很高的比例，所以罹患慢性病的機率也高出許多。由於是新興都市的樣貌，所以市區內的活動空間頗多，方便民眾建立運動習慣。

營造重點：慢性病防治

協辦單位：中國醫藥大學、台中市北區區公所、台中市北區衛生所、莒光新城管理委員會、樂英里、邱厝里、金龍里、台中市北區農會推廣股、台中市北區社教站、賴福里、佳愛餐盒食品廠、中華民國傳愛社會福利暨服務協會

◆健康動起來

不良生活習慣 要正視

推展社區健康營造計畫的第一步，就是需要了解社區的健康概況，臺中市北區社區營造團隊，根據衛生署的統計資料分析，發現該地區的健康問題與全臺灣所呈現出的資料相差不遠，95年臺中市北區主要10大死因排名依序為：惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、腎臟病、意外事故、自殺、慢性肝病及肝硬化、肺炎、高血壓性疾病……等，不過，如果將代謝症候群相關的慢性疾病一起統計進去，會發現如高血壓、心臟疾病、腦血管疾病等疾病相加後的每10萬人口死亡率，馬上躍居首位，由於惡性腫瘤目前的成因尚無法確定，無論是環境或遺傳都有其相關性，且因為對抗惡性腫瘤需要長時間的規劃，不一定能在短期內獲得成效，於是對抗慢性疾病，便成為臺中市北區社區健康營造精英計畫的重點項目。

根據91至92年衛生所於樂英里、賴福里及邱厝里的三高篩檢發現，民眾血膽固醇異常者有55%，血壓異常者有27%，血糖異常者有6%，其中以血脂異常的百分比最高，然而95年參加血壓、血糖、血脂三高篩檢的社區民眾當中，只有41.7%三項檢查指數都呈現正常的狀態，所以臺中市北區民眾最主要的健康問題就是高血脂

症，而造成的主要原因有肥胖、飲食習慣不良、運動習慣不足、抽菸、飲酒、遺傳與年齡等。

合理的減重方式 很有效

一直以來，臺中市北區社區健康營造單位舉辦各種不同方式、性質之健康講座、健康飲食製備交流研討會、家庭訪視、品嚐會、烹飪比賽、運動會、健康檢查、營養諮詢，將均衡飲食、規律生活、健康體能及疾病預防之保健觀念等訊息帶入社區民眾之日常生活當中，故當分析出造成高血脂症的主要原因後，臺中市北區社區營造單位便開始研擬了一系列對抗這些病因的方法，並規劃出相關的活動，透過活動的力量將健康訊息有效傳播，為慢性病預防踏出第一步。

在造成高血脂症極為重要的原因—肥胖方面，特別針對體重過重者開辦「健康減脂班」，讓這些民眾了解維持體重與健康間的關係，並透過志工扮演火車頭的角色，訂定包括講座、衛生教育、飲食……等工作之預期達到目標，並以三個月作為評量時程。另也針對一般民眾舉辦「健康促進俱樂部」，目的在於讓民眾在充滿健康概念的環境中學習，延續健康促進的理念，並凝聚社區意識，同時，也提供專業人員針對民眾個別的健康問題接受諮詢，讓健康促進的理念更為完整。因為現代人物資豐富，在飲食部分越來越豐盛，不自覺便會飲食不當導致慢性病形成，故針對健康飲食的推展，臺中市北區社區健康營造單位除了針對一般民眾的「健康促進俱樂部」延續良好的飲食習慣外，也舉辦健康菜餚發表會，推廣健康餐廳、製作健康餐廳地圖，供外食人口作為用餐參考；此外，建立運動習慣也是降低高血脂的積極方式，於是，

社區健康營造單位製作社區運動場所的地圖，舉行記者會進行推廣，並加入運動集點的獎勵措施，誘導民眾，逐步養成運動習慣。

專業的志工培訓 不馬虎

另一個極力推動的營造策略，就是如何提升志工專業知能來搭配健康營造的行動，所以，當招募到志工後會先以個人特質或特殊專長，來安排負責的工作項目，接著舉辦種子志工訓練班，針對健康概念、健康飲食、健康烹飪指導、規劃健康生活等訓練，讓志工可以完成深耕社區、散播健康種子的任務，同時經過這樣專業的健康課程指導後，可以協助「健康促進俱樂部」永續經營，讓活水不斷湧出，沒有乾涸之虞。

◆我的健康成績單

畢業囉！苗條學員集合！

「噹噹……噹噹……」

在中國醫藥大學所提供的教室裡，許多參加「健康減脂班」的學員們開心地拉著授課老師與志工們一起合照，他們身上有著比以前更加苗條的身形，開心地慶祝結束這為期兩個半個月、每週二固定的減

重課程，這些學員經過了「體位測量及抽血」、「學習飲食紀錄」、「如何吃晚餐—認識理想體重」、「如何吃早餐—熱量計算」、「如何吃中餐—外食技巧」、「如何吃點心—脂肪放大鏡」、「減重與運動」、「Shopping高手」、「如何渡過停滯期—悠悠效應」、「如何不復胖」……等紮實的課程之後，為了讓大家能夠了解學員們的心路歷程，在畢業的最後一堂課特別安排了分享時間，許多學員都表示，這樣的課程雖然結束，不過老師們所傳授的各種健康資訊都會牢記在心，而且往後的持續努力才是挑戰的開始！而最後的重頭戲就是驗收學員的體位及抽血檢驗了，一如各種成長營隊一般，結束前會有一個頒獎典禮，許多全勤或競賽方面得獎的學員都陸續上臺領獎，從他們臉上的笑容，真的可以深深體會到他們都以自己的恆心毅力與減重成果感到驕傲。

減重就是要懂得怎麼吃

在鮮豔的紅桌巾上擺滿了各式各樣看起來十分可口的菜餚，這可不是哪家餐廳推出的最新菜色，更不是哪個喜宴現場在臺中北區餐廳裡重現……謎底揭曉！這是由「臺中市北區社區健康營造單位」所舉辦的健康菜餚發表會會場，這些色香味俱全的料理，是按照高纖低脂的規則來製作，不過絲毫沒有減低它的美味程度，甚至還有一種在外面吃不到的清爽感受！許多營養、烹飪專家或社區民眾紛紛試吃並品頭論足一番，讓現場熱鬧非凡，同時參加比賽的學員們也試吃彼此的作品，讓陣陣料理傳出的香味搭配著讚賞聲，彷彿這裡是一人出一道菜共同享用的主題PARTY一樣，除了可以看見

許多學員們端出私房菜色和創意料理與大家分享，也讓學員們藉著這個溫和的發表會，啟發更多健康烹調的靈感，也建立起彼此的烹飪交流。

吃出健康把握原則

看著學員們努力品嚐這些美味又健康的料理，負責教學健康烹飪的老師也開始講解一些簡單的重點，讓學員們能夠吸收，並運用在日常生活上。

要把握哪些原則才會吃出健康呢？當然，要形成健康烹調的第一個要件當然是自己動手做，因為具有健康概念的外食難覓，要花費時間也需要靠點運氣，所以第一步就要做好如何挑選有健康概念的烹飪食材，主要的重點包括選擇脂肪量較少的肉類、選用低脂產品、避免使用半品、多增加蔬菜量、選好油……等原則。而第二個要件當然是要養成良好的飲食習慣，像是以米飯等五穀類為主食、可見的脂肪不要吃、額外油脂不要加、糕餅點心要節制、多選用植物性蛋白質食物、多吃蔬菜、食用新鮮水果、先吃菜再吃肉……等等，只要把握這些原則，再搭配適當的運動，保證健康不復胖！

2 愛健康，樂於分享！

◆達人經驗談

培訓志工方面，一直以來都是我們相當重視的層面，因為他們要扮演營造單位與一般民眾的橋樑。

—中國醫藥大學營養學系副教授兼系主任 黃惠煐

我的專業領域在於公共衛生營養的部分，所以為了落實慢性病防治，社區健康營造單位自成立之初便將經營的目標定位在「健康飲食與運動」，我們在北區各里成立健康飲食推動小組志工隊，由參與的志工們互相交流切磋出適合一般家庭使用的家常菜健康飲食食譜，並加入營養師教導熱量計算及營養健康觀念後，再由志工們傳遞於社區當中，影響更多的民眾。

由於是社區健康營造單位的組織，所以結合各單位的力量便成為如何影響社區健康意識的重要目標，自從營造單位運作以來，深獲衛生所與各里長資源共享或活動宣導的挹注，而培訓志工方面，一直以來都是我們相當重視的層面，由於他們要扮演營造單位與一般民眾的橋樑，甚至期許他們能擁有專業的健康知識，如此一來，營造單位便可以將力量擴展到每一個民眾身上，目前為止，他們的表現已經超過預

期以上，甚至成為我們營造單位的驕傲。

除了培養志工更多包括營養學、減重知識、慢性病防治與輔導技巧外，我們也極為重視在專業領域之外的培養，因為我們深信，一位優秀的志工不只是扮演引導、陪伴的角色，所以我利用我個人的藝文資源，帶領志工們一起訪問畫家，藉由這樣的互動，陶冶性情，並鼓勵志工多涉獵其他領域，培養其他興趣，也獲得很好的效果。

◆活力種子

對我而言，參加志工活動最大的改變就是跟年輕人互動交流後，自己也會變年輕，這種更積極、熱情的態度，成為我在傳遞健康知識方面一個很大的動力。

－臺中市北區社區健康營造單位

種子志工 游淑雲

我很開心能成為臺中市北區社區健康營造單位的種子志工，因為它不但讓我們學習了更紮實的健康概念，同時期許我們能真正扮演好傳遞社區健康訊息的角色，並鼓勵我們多多接觸在健康營造之外的領域，所以在這裡，我獲得從未有過的踏實感和成就感。

我想，頻繁的志工與社區民眾間的互動，是我們將計畫推行順

利的重要關鍵，志工們常常會以健康訊息或是健康食譜的做法互相交流意見，故當我們深入社區與大家互動時，也較容易了解社區民眾的需求，同時，藉由自己漸漸充實的健康知識，主動關心周遭朋友的身體健康、傳遞健康訊息，帶領著他們一同參加活動，並藉由他們影響到更多人。

對我而言，參加志工活動最大的改變就是跟年輕人互動交流後，自己也會變年輕，這種更積極、熱情的態度，成為我在傳遞健康知識方面一個很大的動力，同時我也把這個工作所累積的經驗和知識落實在生活層面上，因為我們要扮演火車頭的角色，所以，確實依照健康的概念來選擇食材、烹調、建立運動習慣……等，就成為我日常生活中一個重要的執行原則。

◆民眾的健康大小事

其實參與活動以來最讓我感動的是，志工們除了協助我們將減重的概念落實在生活上，也常常主動打電話關心我們的狀況。

—社區居民 宋嘉平

我深受體重過重之苦已經10幾年了，一個男人到了中年，肚子的肥肉就好像會一夕出現一般，怎麼努力都無法解決，這段期間我也嘗

試過各種減肥方式，不過都無功而返，因此當我獲知「健康減脂班」在招生後，便決定再給自己一個機會。

經過這兩個半月老師教我們如何吃出健康吃出苗條的方式，我很努力的貫徹實踐，在運動習慣方面，如果每天要持續運動30分鐘，我從不馬虎甚至還多做一倍、兩倍的份量，所以當結業式測量時，我的體重少了10幾公斤，而原本因為不正常作息導致的偏高血壓、高血脂、高血糖的數值，終於回到正常範圍，我的朋友都問我怎麼瘦下來的，我便開心地跟大家分享我的心得，我想，如何持續這減重方法是最難的，我也鼓勵大家並勉勵自己，為了自己的健康，絕對要努力維持。

其實參與活動以來最讓我感動的是，志工們除了協助我們將減重的概念落實在生活上，也常常主動打電話關心我們的狀況，就像朋友一般的聊天、分享各種關於健康的概念與活動的心得，也因此，當我們展現出成果時，他們也覺得與有榮焉呢！

3 健康福利社，給我報報

◆健康補給站

健康膠囊 1 號：社區運動場所地圖

服用療效：要往哪運動，一目了然！

規劃運動場所及路線，並將它製作成方便攜帶的社區運動場所地圖，讓民眾快速了解社區所有可用的活動空間，並進而養成規律的運動習慣。

健康膠囊 2 號：健康飲食繪畫比賽

服用療效：健康概念，從小紮根！

設計六大類食物圖樣讓小朋友以塗色的方式進行比賽，其中分別設計健康與不健康的食物，請小朋友在健康的食物上塗色，並選出前三名正確又美觀的作品給予獎勵，進而培養小朋友選擇正確食物的能力。

◆計畫內容摘要

執行單位	中國醫藥大學附設醫院
營造重點	慢性病防治
社區健康問題	根據91至92年衛生所三高篩檢結果，台中市北區民眾出現血膽固醇異常者有55%，血壓異常者有27%，血糖異常者有6%，其中以血脂異常的百分比最高，然而95年參加血壓、血糖、血脂三高篩檢的社區民眾當中，只有41.7%三項檢查指數皆呈現正常，其中又以高血脂罹患率25.8%為最高，所以台中市北區民眾最主要的健康問題是高血脂症，而造成的主要原因有肥胖、飲食習慣不良、運動習慣不足、抽煙、飲酒、遺傳與年齡等。
執行策略	一、改善民眾健康並建立支持性環境，舉辦健康減脂班、提供運動場所與健康餐廳地圖。 二、提升民眾健康知能，舉辦健康促進俱樂部與健康飲食烹飪、繪畫比賽。 三、提升志工專業知能，有效培訓種子志工。