

資料提供單位	臺北市松山區健康服務中心、臺北市松山社區大學	
聯絡人	姓名	賴沛緹小姐（松山區健康服務中心）、呂佩安先生（松山社區大學）
	電話	02-27671757（賴沛緹小姐） 02-27475431 #15（呂佩安先生）
	E-mail	huning@health.gov.tw（賴沛緹小姐）u3204004@gmail.com（呂佩安先生）
主題	走進社區，打造健康城市	
內容	<p>社區大學最重要的精神和價值正是「社區」這兩個字。當松山社區大學的蔡素貞校長決定承接松山健康城市營造計畫時，正是秉持這樣的信念。</p> <p>在經營社區大學之社區關係的過程中，蔡素貞校長感受到松山一地屬典型都會型社區，在快速現代化過程中流失許多寶貴在地無形資產，形塑社區特色不易。正逢松山有意以加入西太平洋健康城市聯盟為目標，全力營造松山區成為「健康、安全、生態」的幸福城市，蔡校長在松山區余區長的熱情邀約之下，毅然接起重任，擔任臺北市松山健康促進協會的常務理事（理事長為余區長），開始組建推動松山健康城市的專業團隊與資源平台；並廣邀社區領袖展開相關共識營及意見交流，甚至用心在社大課程中開設健康城市培力課程及講座，期待透過扎根社區教育，投入健康城市營造之人才培力，並逐漸帶動松山人的熱情。</p> <p>從 2008 年 2 月投入松山健康城市營造至今，一方面不斷集結社區伙伴、建立共識，另一方面也以松山社大作為在地健康城市營造平台運用在地特色及資源積極創新：與東南科技大學合作成立「我愛基隆河錫口巡守隊」，落實河川保護計畫；規劃松山健康城市 Logo 及 Slogan 徵選活動、規劃「詩情畫意·幸福松山」新詩暨繪畫創作比賽、建構松山健康城市網站、製作松山健康城市宣導影片、先後辦理數十場免費健康城市講座、民眾初步急救入門系列、健康城市夏令營（魔幻家庭松暑營——環境保護營、美學探索營、感溫俱樂部）；與台安醫院共同推動區內健走（運動 333），與東榮社區發展協會共推居家安全志工培訓及民生社區文史資料收集、導覽，與臺北市松山區民眾服務社、松山健康促進協會合作籌辦第一屆松山食神盃烹飪比賽，與松山長老教會、精忠里辦公室共同籌辦錫口文化講堂，與財團法人台北市松山慈祐宮合作舉辦松山地方史夏令營，與台安醫院、復盛里辦公室、莊敬里辦公室、龍田里辦公室合作舉辦松山健走列車……，一切努力都是為了讓松山民眾一同歡喜加入營造健康城市的行列。</p> <p>根據 2009 年 11 月針對松山居民的社區訪評統計結果，發現一些令人欣喜的成效：</p> <p>一、在松山區志願服務資源方面，2009 年度參與志工比例明顯較 2008 年增加近三成，而每月參與志願服務 3 次以下及參與時間 10 小時以下者亦大幅成長，顯示許多「新進」志願服務者開始投入。其中又以文藝活動及環保工作類型增加最多，相關社區訊息與營造項目已得到居民重視。認為志願服務資源豐富以及認為松山社區志願服務資源豐富是因社區志工投入多的人皆超過九成，顯示志願服務相關訊息的宣導已普遍得到迴響。</p>	

	<p>二、對於健康城市的概念認知方面（非常瞭解之滿分為 10），自評為完全不瞭解者（0 分）佔 13.7%、中等（5 分）者佔 18.3%、平均數為 5.74 分，居民對健康城市的瞭解程度約為中等，表示社區居民經由這段時間的宣導，已建立起對健康城市的瞭解及認同。</p> <p>三、在規律運動人口方面，每週運動 3 次及以上者佔 45.6%，無運動者 6.7%；亦有 47.7%的受訪者每週有運動，但次數為 2 次或以下。每週運動一次及以上者，平均運動 30~60 分鐘，佔 41.4%；其次為 15~30 分鐘(32.4%)；比例最低者為 60 分鐘以上(26.2%)。以「運動 333」的標準觀之，每週運動次數尚稱不足，但無運動者減少是可喜的現象，顯示社區持續推動、宣導運動人口倍增相關訊息已達初步成效。</p> <p>經由連續二年組織性、結構性地進入社區進行健康城市營造，松山區民已有效產生認知學習及行為改變的效果。然而曾經參加健康活動/講座/志工培訓者比例未達半數，顯示仍有相當空間有待開發。</p> <p>集結、捲動、活化，甚至深化社區的力量，是蔡素貞校長對松山社區大學的期許，也據此作為永續推動松山健康城市的行動方針。松山順利成為西太平洋健康城之一員，令人欣慰，代表松山人愛家愛鄉的努力得到肯定。在蔡校長的心中，邁向健康城市之路，就松山發展而言是一個重要的里程碑，為松山居民而言是永不止歇的終身學習，更是一場持續進行中的「寧靜革命」。</p>		
照片			<p>98.06.20 籌辦第一屆松山食神盃烹飪比賽並擔任評審，推動 3 少 1 高健康飲食概念，營造健康支持性環境。</p> <p>規劃松山健康城市 Logo 及 Slogan 徵選活動，從數百個作品中徵選，成功成為松山區健康城市精神標章。</p>
推薦縣市或社區代表	姓名	蔡素貞校長	
	電話	02-27475431 #12, 0928607301	
	E-mail	sctsai.cat124@msa.hinet.net	