


| | | |
|--------|--|------------------------|
| 資料提供單位 | 臺北市士林區天玉里辦公處 | |
| 聯絡人 | 姓名 | 楊嘉琳小姐 |
| | 電話 | 2881-3039 |
| | E-mail | ling0108@health.gov.tw |
| 主題 | 天玉里社區健康營造 | |
| 內容 | <p>1.里長，我兩個小孩一個愛吃體重過重。一個不吃，體重不足。一個要需要減肥，一個要增重。我這個媽要怎麼辦？</p> <p>2.里長，我剛退休幾個月就覺得身體不對勁，我該怎麼辦？</p> <p>3.里長，我最近變胖了，我要減肥，有什麼辦法？</p> <p>4.里長，我最近血壓升高了，我應該注意什麼？</p> <p>5 里長，我昨天又“踩到”黃金了，是不是可以不要黃金遍地？</p> <p>上面問題都是我剛當里長與里民間聊時遇到的問題，這也讓我感覺到大家都關心健康問題。其實在我們社區公共建設完備，居民平均所得與教育程序都在水準之上，大家也都了解健康的重要，但如何增進健康生活卻是力有未逮，其實也就是日常環境欠缺了一個營造健康生活的支持環境。為此我們在士林區健康服務中心、新光醫院社區護理中心協助指導下進行社區健康評估，並與社區內的社團、學校家長會、成長班等團體展開相關座談，建立健康營造的共識。在社區共識之下成立以婦女為主的社區活力有氧韻律班、養生瑜珈班，以社區 50 歲以上的銀髮族健康促進班，另有每月一日社區健康日及社區清潔日，在社區居民熱烈參與之下各種健康活動均已達五年以上，並持續進行中。</p> | |
| 照片 |  <p>98 年 11 月 2 日銀髮族健康促進活動九九重陽後慈湖建行</p> | |



99 年 3 月 2 日
社區活力有氧韻律班上課情景



98 年 6 月 14 日
社區清潔日志工清掃人行道

推薦縣市或社
區代表

姓名

常伯謙先生

電話

(02)2873-9168，0952-005282

E-mail

ourhome.sun@msa.hinet.net