

資料提供單位	台北市立關渡醫院 ~關渡關懷站	
聯絡人	姓名	謝和樹先生
	電話	0966287502
	E-mail	kazukitw@hotmail.com
主題	40 人與 28386 人的交集～關渡醫院社區天使隊	
內容	<p>當一顆石頭擲進一個湖裡，只會激起一陣短暫的漣漪。</p> <p>當一個四十人的團體，在社區 28386 個高齡長者中，究竟能產生多大的作用呢？故事的開始，要從 2005 年的夏天說起，位在台北市北投區的市立關渡醫院，以一個地區醫院的立場，希望在社區發揮更大的功能，真正達到「無圍牆醫院」的目標，於是結合陽明大學周碧瑟教授的金門「社區天使」經驗，在關渡地區招募一群社區居民，實施三個月的專業訓練，開始投入社區高齡長者的訪視、電話問安，這個團體就命名為「關渡醫院社區天使隊」。</p> <p>2006 年為求發揮更大功效，結合北投文化基金會、關渡國中的資源，在關渡國中五樓閒置教室成立內政部「關渡社區關懷據點」，積極號召社區長者走出家門，來到關懷站接受健康促進課程，在關渡醫院社區護理師的完善課程規劃，關渡醫院醫師、護理師、藥師、營養師的全力支持，及社區天使愛心的服務下，參與長輩逐年日增，從三四十位成長到六十多位，關渡國中也配合從小教室換到大教室，以滿足不斷湧入的報名人潮，而關渡關懷站優異的服務績效，得到社會局長官高度的肯定，在 2006 年及 2007 年都被遴選為台北市示範觀摩點，更積極配合國健局的「保命防跌」課程，將老人防跌列為課程的重點，積極和北投相關單位如北投健康服務中心、北投運動中心開辦「下肢肌力」、水中有氧運動課程，健走教室等，讓關渡地區長者有了完善的健康理念，就因為關懷據點的功效顯著，社區居民甚至排隊登記等著進入關懷站就讀。</p> <p>2008 年關渡國中代為申請教育部「樂齡學習資源中心」計畫獲准，於是關渡關懷站就順理成章的轉型為「台北市北投區樂齡學習資源中心」，從照顧關渡地區長者的任務擴大為照顧整個北投地區的長者，積極的和北投健康服務中心在石牌地區開設三高族群運動班，和伊甸基金會在北投市區開設耆福老人運動班，和關渡醫院在員工餐廳開設社區活力有氧班，和浩然敬老院合作在院區內開設下肢肌力運動班，在 2009 年總共開班 328 場次，參與居民有 14758 人次(教育部統計資料)，由於結合衛政、教育、社政資源績效顯著，前來觀摩參訪的團體絡繹不絕，台北市衛生局邱局長更在 2009、2010 年兩度率領相關主管前來參訪，並允諾要將此社區居民結合地區醫院、學校、關懷據點運作的模式推廣至台北市每一所市立醫院。</p> <p>2010 年三月，結合北投健康服務中心的運動課程，關渡國中增撥兩間教室的情況下，成立全國第一所「北投區樂齡體適能運動園地」，計畫從四月份開始週一至週六對北投社區高齡長者開放，目前正積極培訓運動志工，並結合陽明大學復健醫學研究所、</p>	

	<p>文化大學體適能檢測中心等，建立北投地區長者體適能資料，和個人運動處方。</p> <p>「芬蘭能，北投也能」一直是這群社區天使自我期許的目標，在這群社區天使的努力，以及關渡醫院的大力支持，還有充分結合地區產、官、學的資源下，北投地區長輩的活躍老化，正蓬勃的展開中，四十個人的社區天使，當她們面對北投地區二萬八千三百八十六位高齡長輩時，正以她們的熱情，激起長者的活力，他們所成就的，不是如一陣漣漪般的稍縱即逝，而是如大海般，波濤洶湧的激起陣陣浪潮。</p>	
照片	 <p>運動教練指導肌力訓練課程</p>	 <p>復健師指導正確姿勢，預防腰背酸痛</p>
	 <p>97 年社區健走教室持續進行中</p>	
推薦縣市或社區代表	姓名	謝和樹先生
	電話	0966287502
	E-mail	kazukitw@hotmail.com