

資料提供單位	台北市北投區健康促進協會會員～臺北市立關渡醫院	
聯絡人	姓名	高麗雀護理部主任
	電話	02-28587133 phs：0966287500
	E-mail	lckao@gandau.gov.tw
主題	社區醫院以合作夥伴關係推動樂齡族健康促進之經驗分享~以關渡關懷據點為例	
內容	<p>緣起</p> <p>關渡醫院是所社區型醫院，發展慢性醫療及長期照護為主，這些年來一直在思索著的議題，並不是如何創造更多的利潤，而是要扮演好醫病間的良好關係，不僅是社區民眾疾病的守護者，更要成為社區居民健康的創造者，成為一個真正沒有圍牆的「健康醫院」。關渡社區位於台北市邊陲，里內人口數 11,290 人，是北投區最大的里。轄區內 65 歲老人約 1,450 人，佔總人口 12.86%，老化指標 68.13%，是個名符其實的高齡化社區。高齡長者有多重慢性疾病，且生活單調、自我退縮，人際關係被動。所以中老年人疾病之防治，是我們重要使命及當務之急。</p> <p>與社區居民的第一類接觸~培訓社區志工，深耕社區</p> <p>為了實踐深耕社區的理念，發展一個以社區為本之服務網絡，更為了落實『在地人』照顧『在地人』之理想。於是引發培訓社區志工之動機，經陽明大學周碧瑟教授之指導與經驗傳承，在 2005 年 4 月培訓社區志工 42 名，取名『社區天使』。希望藉由這群志工穿梭社區，扮演穿針引線的工作，擔任社區健康資訊的「報馬仔」，成為社區居民健康的守護者。這是我們與社區居民的第一類接觸，也開啟我們日後一連串社區服務推動健康促進的序幕，更讓我們在經營社區上有許許多多的驚喜和意外的體驗：原來社區經營可以是多元、多樣貌和多彩多姿的。</p> <p>整合社區資源，拓展合作夥伴關係，建置社區老人關懷據點</p> <p>社區志工除了提供「獨居弱勢關懷訪視」以及電話問安外，還能做什麼？如何能讓這群志工『愛』動起來？如何擴大服務的層面？如何凝聚這股力量，讓服務熱忱不會消滅？種種問題考驗著我們。這時內政部推動六星計畫，其中在社區成立關懷據點的方案，正符合『在地老化』、「在地人服務在地人」的理念；也貼近關渡高齡化社區的需求。但是緊接著面臨的是補助計畫無法由醫院申請，經費來源有問題！100 人活動的場地問題要克服！曾一度想放棄，但是看到社區居民的殷殷企盼，驅使我們無論如何都要克服的決心，幸賴王院長、蘇副院長在政策上支持、以及社區重要人物的鼓勵與協助，像北投文化基金會洪德仁醫師協助申請關懷據點計畫，關渡里郭前里長、黃里幹事在里間斡旋協調，招募長者，關渡國中張校長開放閒置教室作為據點之場地，以及一群默默在背後奉獻時間、金錢的社區天使，這些都是關懷站成立的幕後推手。但緊接著如何推動與經營？活動內容的規劃？主軸是什麼？都是我們要去思考的，於是積極至士林老服標竿學習，邀請專家教導志工認識老人之特質、學習如何與長者相處、學習如何帶團體活動，2006 年 5 月在大家引領企盼下終於成立關渡地區『社區關懷據點』，開啟了日後社區健康營造之序幕。目前據點內有長者 65 位，平均年齡 78 歲，最高齡者 98 歲，42%從開幕一直參與至今，86.8%從未缺席，年年滿意度</p>	

高達 93%以上，在這裡長者發現不一樣的老年生活，不一樣的人生價值與體驗，對長者來說這裡有太多的第一次，第一次拿筆畫圖、第一次穿泳衣、第一次搭高鐵、第一次上電視，第一次粉墨登場到處應邀表演展現活力。最近 98 歲高齡長者因肺癌末期往生，但在往生前三天依然請家人送他來關懷站，他是在睡夢中往生的。家人覺得在關懷站的一年多是該長輩最快樂的一段時光。社區志工共 40 名，這些志工多半為家庭主婦，年齡介於 43~70 歲，平均年齡 56 歲，其中 8 位為銀髮志工，服務動機是希望貢獻餘力回饋社區，志工服務讓他們有不一樣的生活體驗，也發現不一樣的人生價值。據點除提供健康管理、健康諮詢、健康講座、關懷訪視外，更積極推動健康促進活動，期望藉由健康促進策略之介入與推廣，讓長者活出健康、尊嚴與活力，達到『成功老化、活力老化、在地老化』的境界。雖然初期面臨學校家長會之不諒解與排斥，多加阻撓，幾乎面臨中斷命運，以及志工間因為背景、教育及文化觀念之不同，在磨合期的小爭執讓我們有一些挫折，但長者燦爛的笑容，是支持我們走下去的動力，也因為透過不斷的溝通，將促進『社區民眾健康』理念不斷宣揚，以一次又一次的獲獎『成果』讓社區居民看到我們的努力，也消弭了反對的聲浪，轉為支持的力量，更令人感動的，為了關懷站永續經營，社區居民均主動的定期捐款，捐物資，更有人每月固定來關懷站為長者義剪，有人提供每月慶生蛋糕，希望奉獻一些小小心力，有位志工罹患癌症，化療一結束依然堅持到據點報到，從這些小舉動我們看到社會小市民『真、善、美』的情懷。也才有一篇篇動人的故事在流傳，如今關懷站已邁入第 4 個年頭，不僅年年皆獲得社會局關懷據點評鑑優等獎，更成為台北市觀摩據點，屢獲衛生署及台北市政府衛生局、社會局長官之肯定與讚美。更獲得國民健康局全國老人團體健康促進典範獎，以及第一屆台灣健康城市健康生活創意成果獎。

以健康促進為主軸，開創了社政、衛政與教育單位合作夥伴關係之先鋒

芬蘭的老人政策之目標是『死亡前兩週才能躺在床上』，於是芬蘭政府投資大量之經費用在老人健康促進上，這帶給我們另一個省思，『芬蘭能，我們也能』！於是我們以健康促進策略做為推動活力社區之主軸，我們更以關懷據點為中心，積極的與公私部門、社會團體以及學校拓展一個能共同參與、合作的合作夥伴關係。例如關渡醫院醫師、護理師、營養師、北投健康服務中心、北投運動中心運動教練、台灣師範大學體育系及衛生教育與健康促進所、北台科技大學、關渡國中等，以健康促進為主軸，辦理預防跌倒工作坊、健走班、水中有氧、下肢肌力、社區活力有氧班等健康促進活動，2008 年更由關渡國中向教育局與教育部申請經費補助，轉型為『樂齡學習資源中心』，更拓展分班至浩然敬老院及石牌、北投其他地區，開創了社政、衛政與教育單位合作夥伴關係之先鋒。2010 年我們更與北投健康服務中心結合承租 8 台銀髮族健康體適能運動器材，成立『北投區樂齡體適能運動園地』，逐步達成我們建構活力社區，健康城市的初期目標。

結論

健康城市的推動不是口號，健康促進活動更不是一連串的宣導活動，而是腳踏實地一

	<p>步一腳印的運動。關懷據點一路走來，有歡笑、有溫馨，也有艱辛挫折的一面，而成功關鍵在於我們有一群非常有使命感的社區志工，以及一位非常熱誠非常投入之志工隊長，因為他的無私奉獻、也因為他的堅持與耐力！感謝所有參與的人與團體。這種來自全人、全方位進而達到全社區的健康照護，將是關渡醫院全體同仁努力的目標。也期望藉由這種『社政、衛政與教育單位』資源成功整合的模式，開創更多的高齡據點，達成健康城市之目標。更希望『關渡關懷據點』能夠永續經營，也期盼社區長輩活得長壽也活得健康！</p>	
照片	<div></div> <p>1：94 年培訓社區志工~認識高血壓 2：每週於北投運動中心辦理水中有氧課程 3：關懷站分別於 97 及 98 年參與健康活力秀比賽，成績優異 4：醫療專業人員主講健康促進議題 5：醫療團隊與社區志工至社區關懷訪視 6：關懷站長者於 96 年重陽節受邀至台北市政府表演</p>	
推薦縣市或社區代表	姓名	謝和樹先生
	電話	Phs:0966287502
	E-mail	kazukitw@hotmail.com