社區健康促進組織的建構與推動

- 時間:112.11.07　13:00-15:50
- 地點:萬能科大

今日課程大綱

1. 什麼是健康促進?跟我未來職涯的關聯性是什麼?
2. 『社區』『健康促進』核心理念
3. 影響民眾健康的影響因素有那些?
4. 什麼是社區健康營造?
5. 社區健康促進的組織架構
6. 如何推動社區健康促進營造?

課後作業

1. 什麼是健康促進?跟我未來職涯的關聯性是什麼?
2. 什麼是『社區健康營造』?
3. 社區『健康促進』核心理念?

分組腦力激盪

- 第一組:健康的層面包括哪些層面
- 第二組:有哪些方法可以促進健康?
- 第三組:影響一個人健康的因素有那些?
- 第四組:社區中如何做健康營造?

影響健康四大因素?讓你生病的原因?

1. 不好的生活習慣:佔50%

2. 環境因素:佔20%

生理:三高及癌症

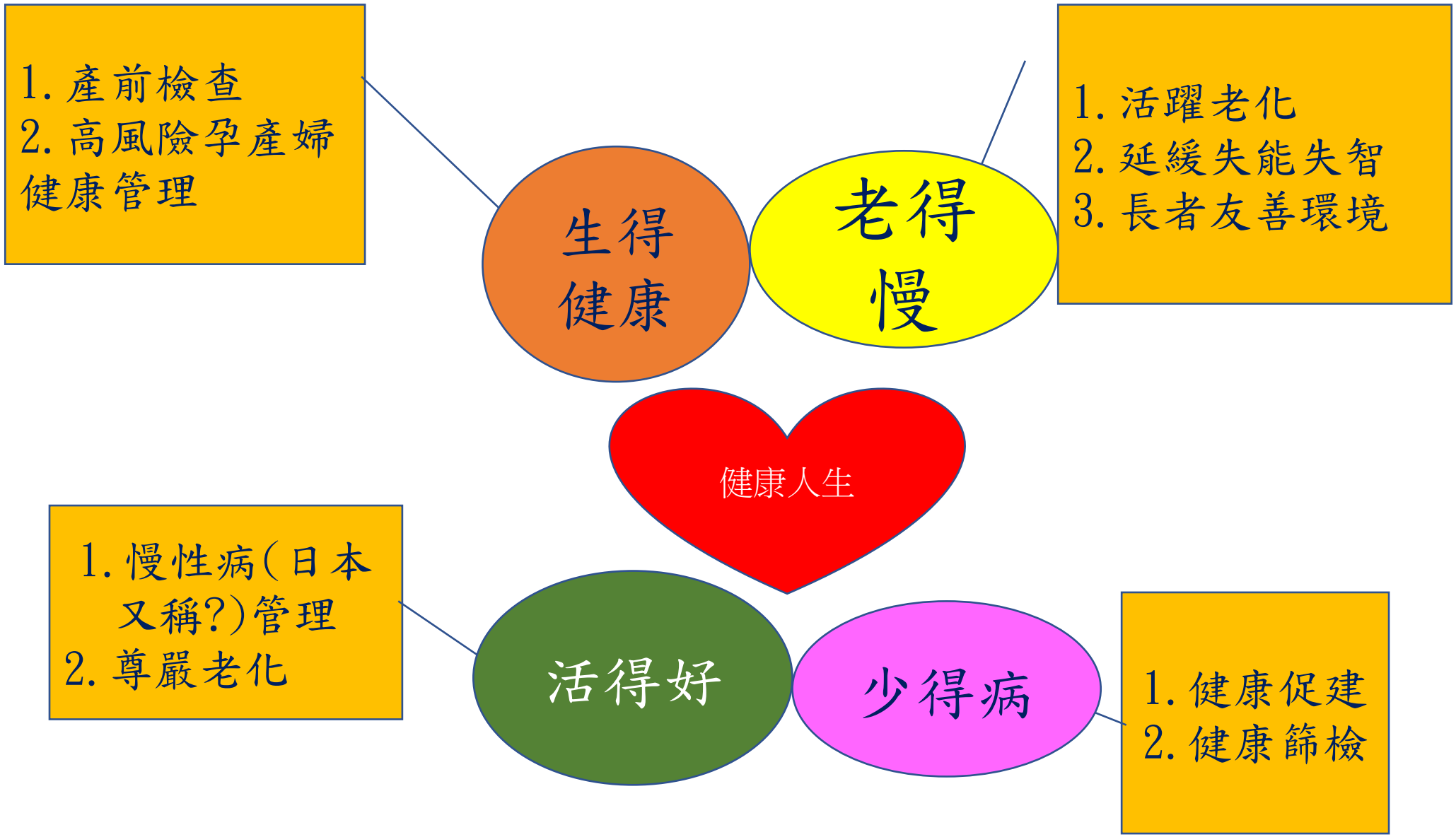
心理:焦慮.憂鬱.扭曲的人際關係

3. 遺傳因素:佔20%

4. 醫療體系:佔10%

為什麼病老是看不好？為什麼吃了藥還是無法根治？

- 絕大多數疾病，與心念和情緒的糾結有關。
- 治病要治心；學習調整心念，才能啟動自癒力，把健康找回來！
- 心念的浮動牽動全身 的神經網路；心念與情 緒愈平和，神經網路的 協調聯繫就愈穩定，內分泌系統的調節功能及免疫系統的防衛與修復能力，也就跟著愈強大
- 心念療法逆轉慢性病

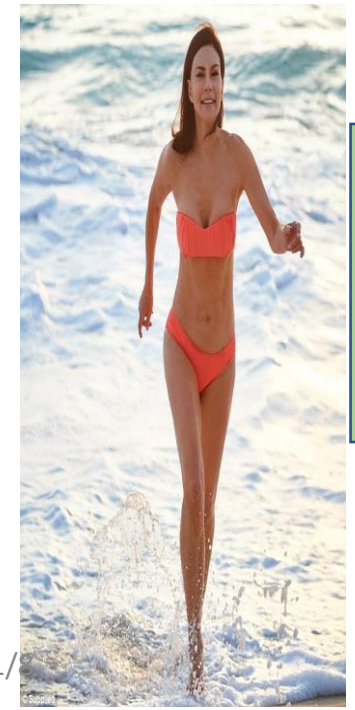

1. 產前檢查
2. 高風險孕產婦健康管理
生得健康
老得慢
1. 活躍老化
2. 延緩失能失智
3. 長者友善環境
健康人生
1. 慢性病(日本又稱?)管理
2. 尊嚴老化
活得好
少得病
1. 健康促建
2. 健康篩檢

1. 目前台灣老年人口由7%上升至14%(2020衛福部)

2. 2025年65歲以上佔20.8%為超高齡社會

根據內政部統計，至2022年6月底止，台灣65歲以上人口數有398萬3640人，佔整體人口比重17.18%。

老



3. 到底有甚麼秘訣可以延緩老化及失能?

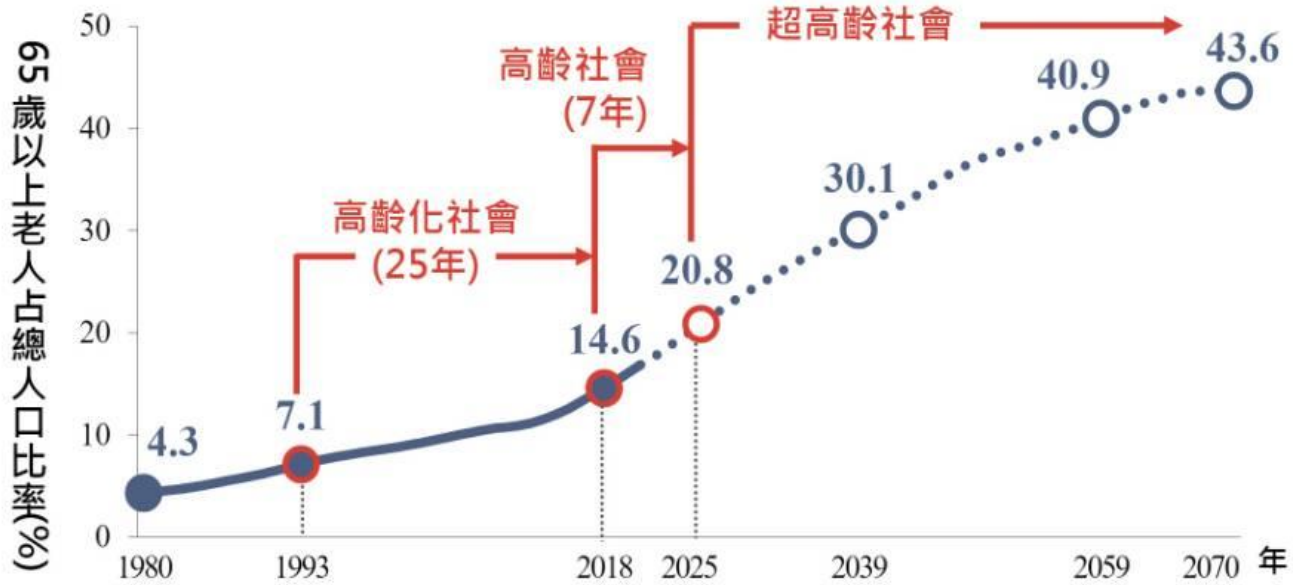
想一下你老了最害怕的是甚麼?

老了給孩子最珍貴的禮物是什麼?

台灣將在2025年進入「超高齡化社會」

五、高齡化時程

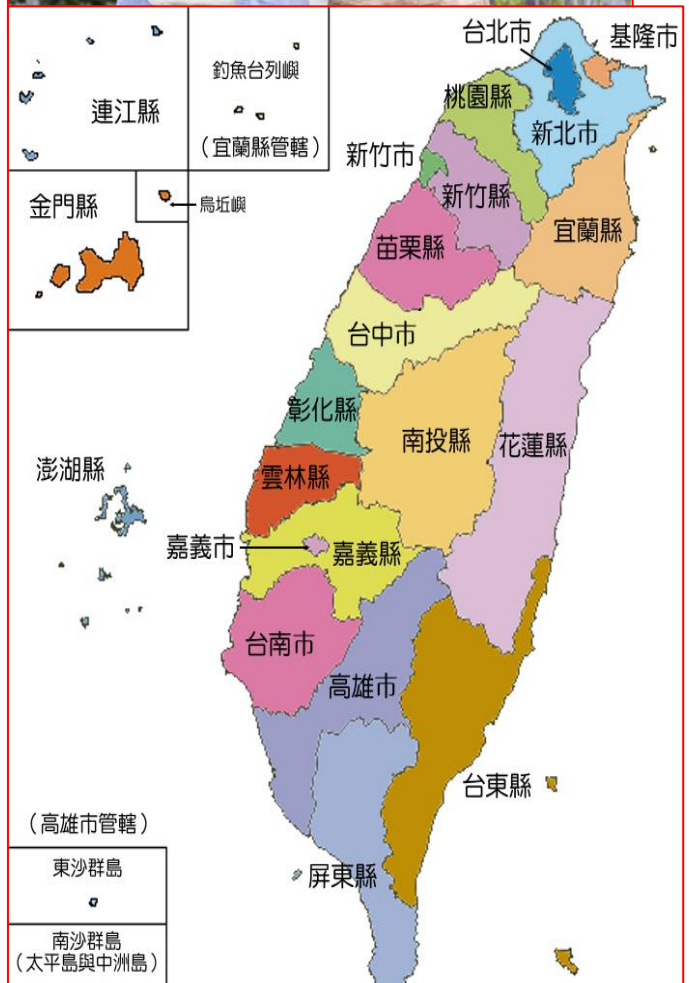
- 我國已於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，推估將於2025年邁入超高齡社會
- 老年人口占總人口比率將持續提高，預估於2039年突破30%，至2070年將達43.6%



說明：國際上將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會。

猜一下台灣哪個縣市最長壽?

- 六都台北人最長壽　其他縣市新竹市居冠、花東墊底
- 若以各縣市來分析，其中在直轄市部分，2022年國人平均壽命呈現自北而南遞減的情形，以台北市83.75歲最高，其餘依序為新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市；男、女性平均壽命也都以台北市最高。



為何最長壽?

統計:百歲人瑞比率也以台北市大安區、信義區最高，這受三大因素影響，第一是教育程度，其次是醫療資源、第三是經濟狀況，而在都會區，資源密集且取得容易

為何不長壽

台東好山好水好空氣、人車不多污染少、生活步調緩又安逸，按理台東人應該是健康長壽才對，但事實卻是比全體國民平均壽命少約5歲，為什麼會這樣？雖然地處偏遠醫療資源不足，對民眾身體保健及緊急狀況照護的確是有影響，但職場文化所形成生活習慣的偏差，才應該是造成短壽更重要的原因

1. 20%長者有逐漸衰弱的風險！

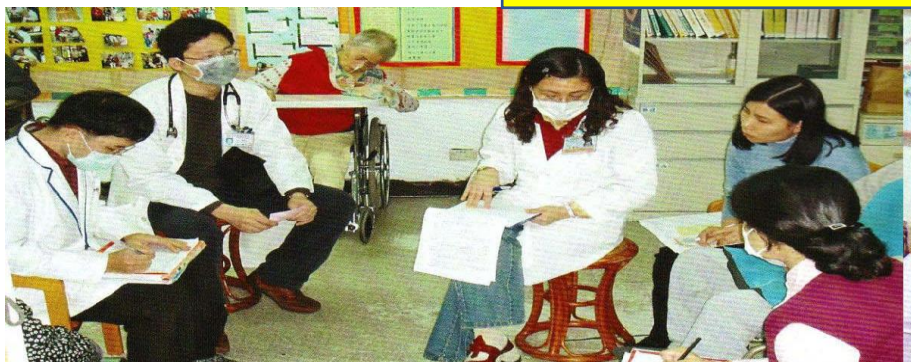
2. 約60%死於癌症及血管性疾病！

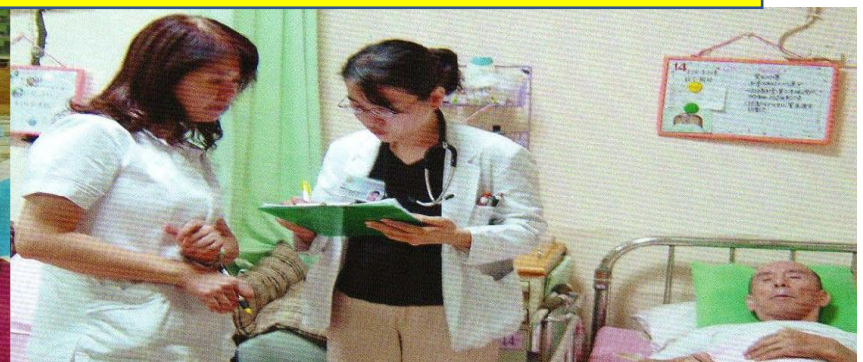
病

3. 每4分58秒1人罹患癌症：我們所知道罹癌的藝人?

4. 85%長者有1種慢性病

5.依衛福部推估，國人一生中長照需求時間約7.3年，男性平均6.4年、女性平均8.2年，對於歐美國家長照需求期間只有2~3個月。





活得警訊

活

1. 台灣人超過六成缺乏規律運動 531?333?

2. 男生4成 女生3成 體重過重/肥胖

運動法	原則	適合族群
531 運動法	每周至少運動 5 次，每次 30 分鐘，心跳速率達每分鐘 110 下	減肥用
333 運動法	每周至少運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳速率達每分鐘 130 下	學生
111 運動法	每天早、中、晚各一次，每次運動 10 分鐘，心跳速率達每分鐘 110 下	上班族、老人家

3. 死於菸害:每年2.7萬人;每20分鐘1人

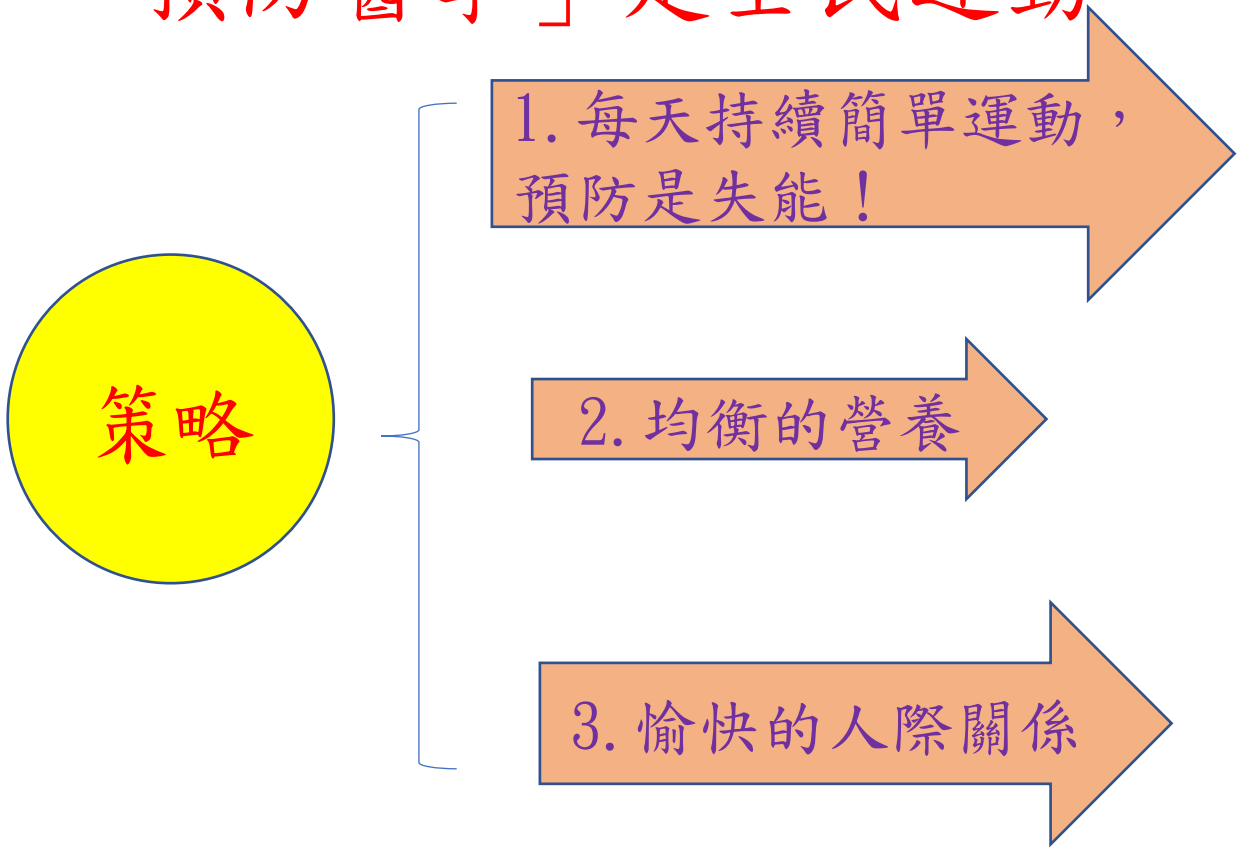
2017 年 10 月 14 日世界肥胖日，世界 肥胖聯盟呼籲「肥胖是一種疾病」，因此政府及社會大眾需針對肥胖問題採取對應行動，減少肥胖盛行率與預防肥胖相關之疾病，以促進全體民眾健康！

顛覆你的想法—有關於運動一定會長壽?

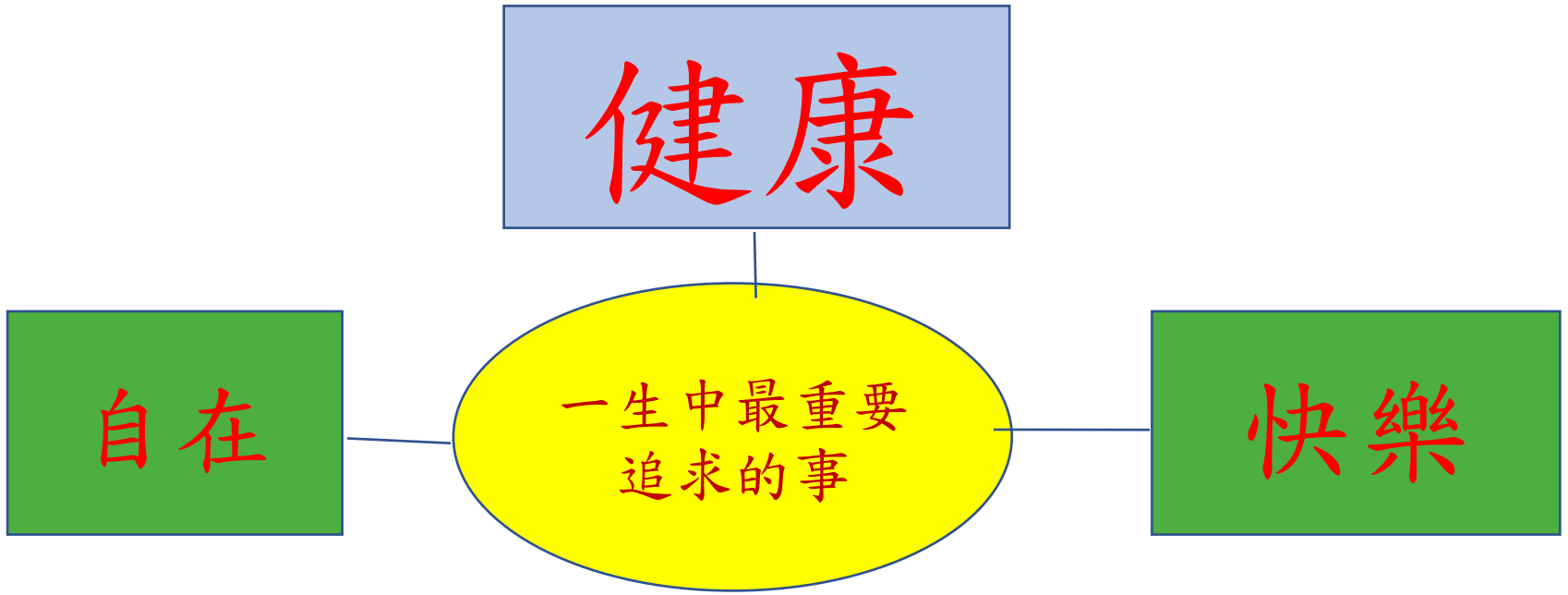
- 2023-04-17延長壽命的最佳方法竟然不是運動！最新研究曝1方式有效減緩老化，最多可增20%生命
- 2023-04-17全世界最權威及最有名望的學術期刊之一的《自然》（Nature）12日發布最新研究指出，生命越老化，DNA的轉錄速度就越快，同時伴隨著高錯誤率，導致癌症等疾病纏身，進而縮短壽命，而限制熱量（即減少進食量），但若降低轉錄速度的話，最多可讓生物的壽命增加10%至20%。

丹麥健康終極目標:死前最多臥床2週目標

「預防醫學」是全民運動



現在閉起你的眼睛想一下—
你覺得一生中最重要追求的事是甚麼?



現在的我該怎麼**做做做**才能健康到百歲??

抗發炎

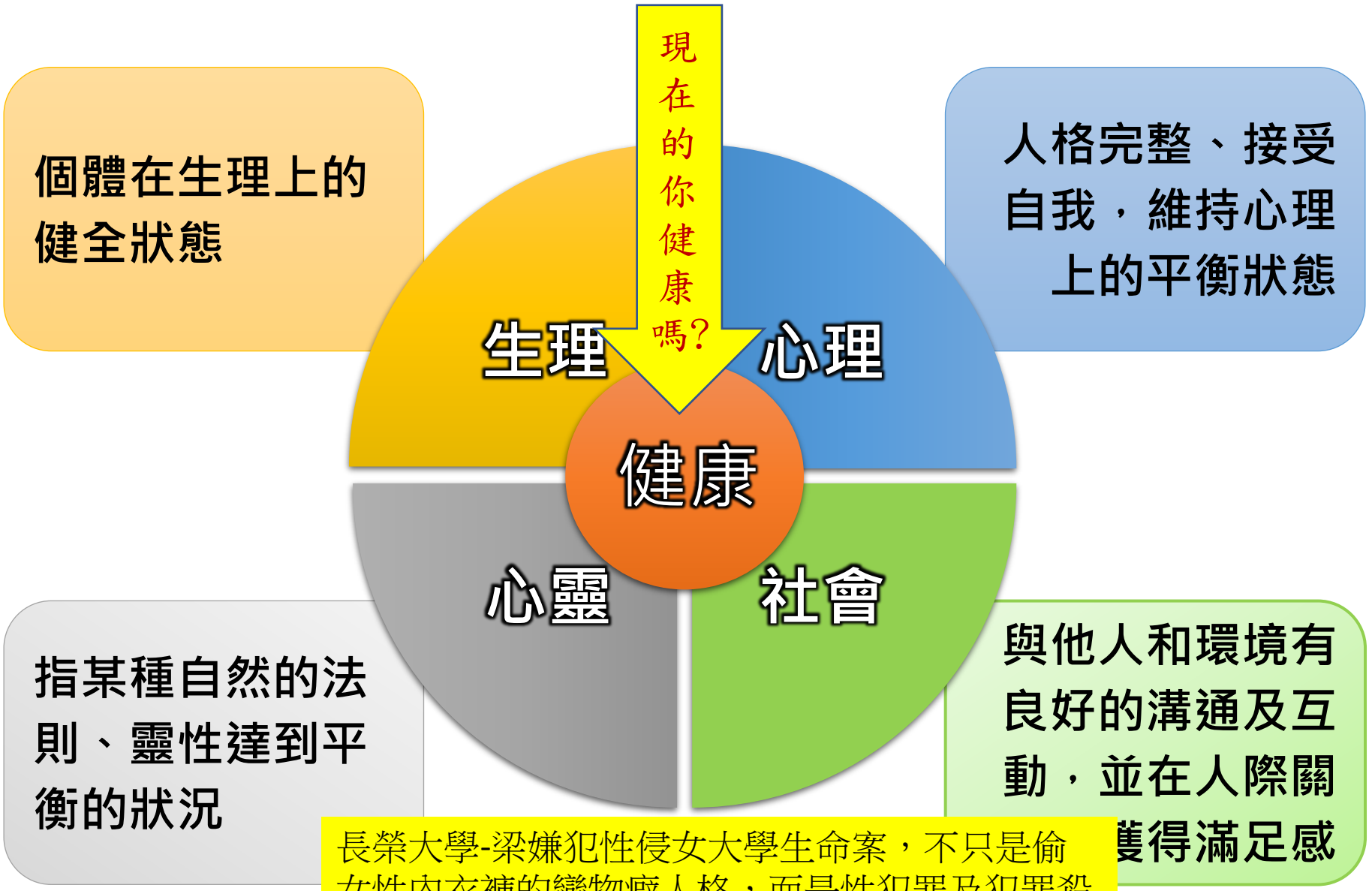
1.防胖

2.防癌

3.防老

如何吃

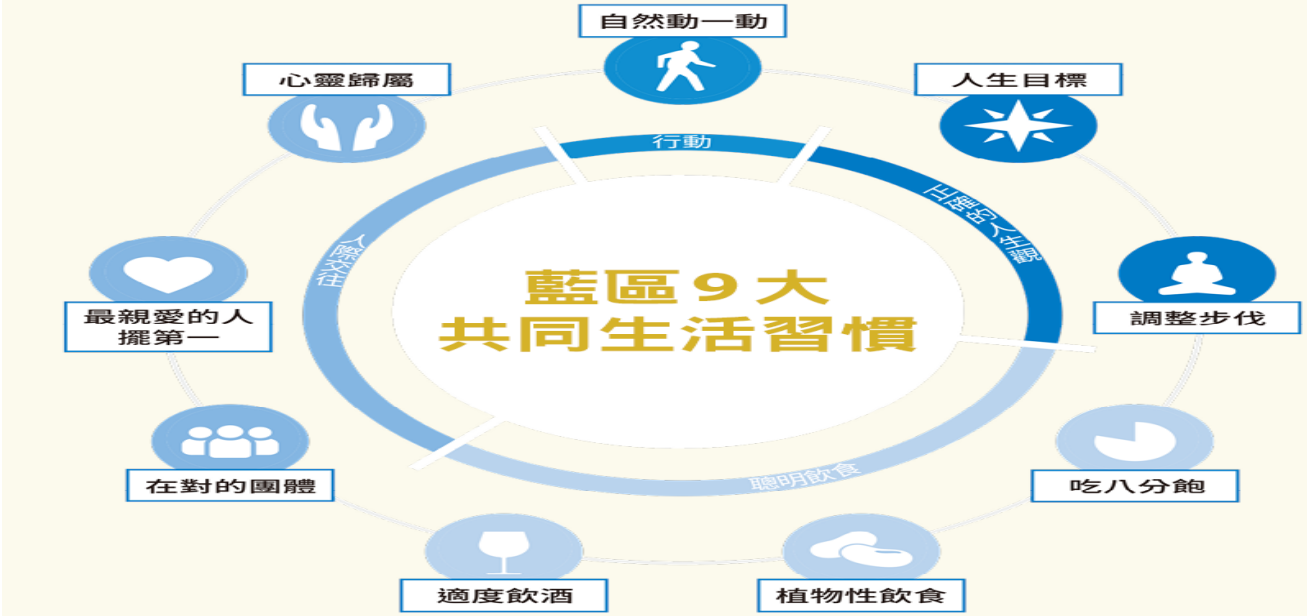
每天有30分運動



長榮大學-梁嫌犯性侵女大學生命案，不只是偷女性內衣褲的戀物癖人格，而是性犯罪及犯罪殺人人格，根據研究，這類犯罪者人格形成，小時候與父母關係接觸不順暢，依附關係有問題。

2023康健:全世界最長壽的5個地區--有哪些長壽生活習慣值得我們學習?

這5個地區分別是：義大利的薩丁尼亞島、希臘的卡利亞島、日本的沖繩、哥斯大黎加的尼科雅半島、美國加州的洛瑪琳達。



取材自：《藍區挑戰》

丹布特納的藍區研究團隊，歸納出世界5大藍區的9大共同生活習慣，稱之為Power 9（見上圖），在丹布特納成立的機構「藍區」的推廣下，全美至今已建立起50多個藍區城市，世界其他自主遵循藍區生活指引的個人和團體也不計其數。遵循這9大指引，即使你不生活在藍區，也能移植藍區生活，預約健康長壽人生。

經過研究這5個地區人類的長壽生活--10項有助於健康的飲食習慣?

1. 減少吃肉，建議每週限制吃2次，甚至更少。
2. 日常飲食的95%～100%以蔬果的植物性飲食為主。
3. 減少攝取乳製品
4. 適量吃魚，而且要挑不含高濃度的汞或其他化學物質的魚種
5. 少吃蛋，要吃的話挑選自然放養的雞生的蛋，避免吃進太多賀爾蒙與抗生素
6. 減糖，避開高糖的加工食品
7. 每天吃1~2把堅果
8. 每日喝足夠的水，咖啡、茶和酒要適量
9. 吃全食物(whole food)：也就是攝取原型食物，避免加工的食品
10. 吃麵包以100%全麥麵包或酸麵團發酵的麵包為主，避免白麵包，且一天以1~2片為限

健康飲食小結

1. 要多食植物性飲食
2. 要吃原形食物
3. 要喝水

3要

1. 不吃太多加工食品
2. 不要高糖飲食

2不要

一少：少吃肉

不失智
不失能
2016年世界衛生組織第一份《全球老化與健康報告》
活躍老化
擁有三力
腦力
活力
人際力

社區健康營造緣起

- 世界衛生組織（World Health Organization，WHO）於 Alma-Ata 發表「公元兩千年全民健康」的宣言，倡導全世界各國

修正健康政策與健康服務的方向，強化社區組織和功能，創造有益健康的環境，進而發展健康城市（ healthycity/community）

- 做法:藉由落實基層保健醫療來促進民眾健康，以達成全民均健目的。。

健康促進的五大行動綱領

1.建立健康的公共政策（build healthy public policy）

2. 創造支持性的環境（create supportive environment）

3.強化社區行動（strengthen community action）

4. 發展個人技巧（develop personal skills）

5. 重新定位健康服務（reorient health services）

社區的定義

1.社區包含一群人，居住在一地理區。

2.社區指一群人進行持續的社會互動。

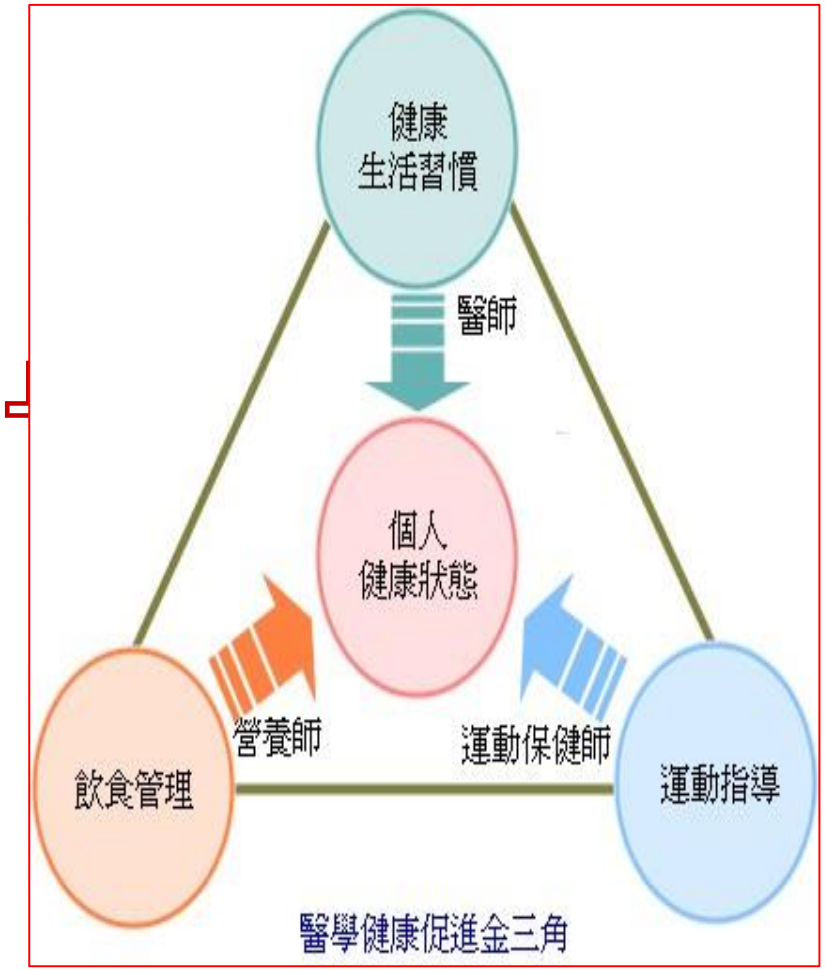
3.社區指該團體內關係的品質，社區的成員由文化、價值、態度等共同特性所結合在一起。

社區健康促進:

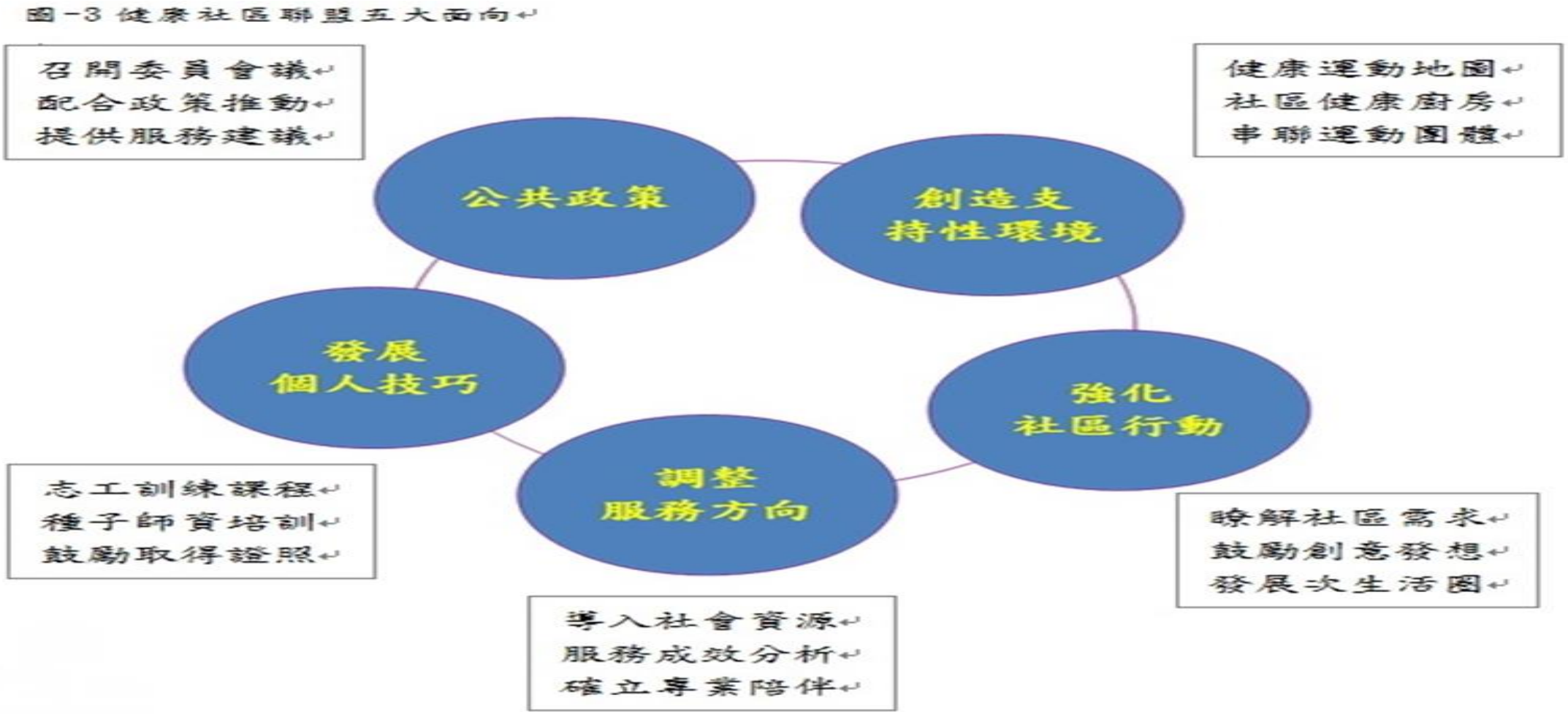
根據世界衛生組織在1984年通過的Ottawa渥太華憲章將健康促進定義為(廣義)：「使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」促使人們擁有「正向積極的健康」（positive health），而不再只是預防死亡或疾病的發生而已。

什麼是社區運動指導員?

- 在『社區』中提共運動休閒服務給予參與者各項『運動技術健康促進、運動處方、體適能』等方面之指導，並建立健康的生活方式之人員，都可稱之為『社區運動指導員』。



渥太華憲章提出健康促進五大行動綱領



渥太華五大行動綱領	策略方向舉例
一. 建立健康的公共政策：依照法規訂定各項健康制度規則，並且爭取社區行動單位支持	1. 訂定縣市肥胖防治施政計畫及指標 2. 訂定縣市肥胖防治地方考評指標 3. 推動健康採購政策 4. 與教育局合作推動學生健康體位及體育政策（萬能科大健康促進活動:性教育.健康管理減重健康飲食策略.健走APP比賽.環境保護-廢電池回收換盆栽 5. 與環境保護局合作推動減碳健康的飲食或運動政策與都市發展局、交通局、建設局合作，建構適於生活化運動的環境 6. 與農業局合作推廣在地新鮮食物及五穀主食

二.建構支持性環境：整合各方資源，建設硬體空間與軟體健康環境，營造支持健康活動環境，培養健康生活型態	1.　檢視及改善縣市致胖環境(手搖飲料林立) 2.建構健康飲食供應環境，輔導業者開發、生產及提供健康食物 3.輔導及推動餐飲店家、量販店、超市標示食物熱量及營養標示 4.輔導職場、醫院、學校建立健康飲食環境 5.建構多元動態生活環境，增進民眾運動活動便利性 6.提供便捷大眾運輸系統，增加民眾步行、騎車購物、上學和工作機會(UBIKE的便利性) 7.鼓勵開放免費、優惠及收費的機關學校運動設施 提供多樣化放學後（下班後）運動社團

三.強化社區行動力：有效結合資源團體，推動各項促進健康或飲食活動	1.社區自主辦理特色性、休閒性運動比賽，帶動運動風潮 2.辦理縣市健康減重競賽，帶動民眾參與 3.病友團體活動中增加體重控制、健康飲食、健康體能活動，互動及分享
四.發展個人技巧：由宣導培訓、傳播相關的健康或營養知識，培養健康飲食行為	1.製作發放健康體重管理手冊，教導民眾健康體重管理的知能 2.辦理講座，減重門診及減重班，協助民眾以正確健康的方式減重 3.社區開辦健康飲食烹飪班增加製作技巧 4.建置網頁及手機APP應用程式，提供民眾隨時登錄體重查詢計算飲食熱量、獲得健康訊息、提醒運動、強化自主健康管理

五.重新定位健康系統(reorient health system)，從預防發展至健康服務，給予民眾每日飲食指南與國民飲食指標教育，教導和鼓勵民眾作正確且均衡的飲食選擇	1.調整衛生服務方向 2.成人預防保健服務中增加測量身高、體重、BMI與腰圍，增加異常者體重管理、健康飲食及運動等諮詢服務 3.輔導做月子中心及產後護理之家，提供健康、不過量的坐月子餐

台灣社區健康促進營造執行面

衛生福利部自民國88 年開始推動「社區健康營造」計畫

民眾發掘出社區的健康議題

產生共識並建立社區自主照護健康營造機制
居民具有一定的 共識，想去改善與健康有關的環境，而非單只居民免於疾病而已

目前全國有 300 多個社區健康營造中心

社區：人
生理心理社會健康

個人

良好健康生活型態：
1. 均衡飲食
2. 執行531運動
3. 接踵疫苗
4. 定期健康檢查

環境

創造健康的氛圍
支持性大環境：

健康生活是充滿生命力、創造力及參與力，健康生活的實踐有助於社區和國家之發展。

世界衛生組織

- 健康社區是一個過程，也是一種結果，希望透過社區居民的主動參與，結合社區中不同專業的力量，實踐健康生活，共同來營造健康的社區，以達全民健康的目標。
- 健康社區的概念，清楚勾勒出「社區介入」健康議題已成為二十一世紀健康政策的新重點。

健康促進城市

- Hancock 及 Duhlru 在 1986 年將「健康城市」做一個清楚的描 述，其定義為：『持續地創造並增進城市之 物理及社會環境，同時強化其社區資源， 使人們能夠相互支持，實行其所有的生活 功能，以發展最大的潛能』。

強調健康決策 過程的重新建構，並將權力轉移至地方層 次，主要目的在於減少健康不平等，保護 環境，加強社區行動，以及將健康意識置 於都市政策之議題中。（國民健康局，2000）

表1：傳統城市與健康城市之比較

	傳 統 城 市	健 康 城 市
城市與鄰里/社區/民眾之關係	視為消費者	視為顧客/夥伴
城市的角色	服務提供者	刺激者/連結者/召集人/協調者/組織者
增進城市與人民關係/角色的策略	消費者服務、調查、城鎮會議、公聽會、焦點團體	出席相關會議、研究小組、召集、刺激
城市的主要職責	治安、消防、工務、休閒	更廣泛的社區健康、社會福利、預防
行政人員的角色	專家	諮商者
社區與城市的互動	政府中的公民參與	公民議題/公民發起會議中的政府參與
對城市資源的看法	擁有者/分配者	受託者/管理者
解決問題途徑	確認需求	確認社區資源與組織是否已介入議題處理
追求價值	效率、公平、秩序、課責、權利	參與、信任、責任、關係
市長的角色	領導者、排除者	促進者、包容者
社區營造途徑	標準化、正式的、一體適用	非正式的、多元的、因地制宜的

什麼是社區健康營造

- **世界衛生組織（WHO）對健康的定義 是**「健康不僅是免於疾病與失能，而是生 理、心理、社會上保持在最良好狀態」
- 所謂社區健康營造 Lindsey 定義為：「透過社區成員共同參與行動，共同合作以解決社 區共同的健康問題，這是一個自主過程， 以整個社區為導向」
- 劉心潔（2000）認為就是運用社區營造理念，將社區人的健康狀態，朝向健康促進的目標邁進，使社區 逐漸走向一個健康城市的理想境界。
- 社區健康營造的目的是希望營造健康環境，改 變民眾健康行為，以達到改善社區居民健 康狀況及生活品質。

社區健康營造三大概念

社區

「社區」是指一群人在 一固定範圍內，互相關聯、依賴，行使社會功能，具生命共同體之關係

健康

衛生署擬六大健康促進議題
包括健康飲食、健康體能、社區防疫、菸害防治、個人衛生及安全用藥。

營造

營造方法沒有一定的模式或內容，也沒有一定的切入點， 在文建會的社區總體營造，舉了幾個可以 的切入點，如：社區環境景觀的改善、社區生活空間的創造等。

健康社區的推展策略

- 「健康社區」的建構必須基於對社區民眾健康狀況及其相關的健康服務、行為因子之瞭解，還必需加入對於社區的組織、生活環境、自然生態、經濟狀況、政治及文化特色的全盤考量。
- 其執行內容包括：建設良好的衛生社區環境（如：完成衛生下水道、維護環境生態、建立環保意識），建設良好的人文社區環境（如：辦理文化活動、休閒活動、永續學習活動），以「全民健康」為共同理念，透過公共政策達到增進健康之目標，並將各項成果及經驗與其他城市分享。

性教育、事故傷害防治、危險健康行為、慢性病自我照顧
菸害、檳榔、藥物、健康體位…

健康學校　健康醫院　健康工作場所

場所介入

健康家庭　健康社區　健康城市　…

- 渥太華憲章五種策略綜合運用要比單一的策略更為有用
- 以不同的場所進行這種組合方式
- 群眾應參與行動和決策過程
- 健康學習與溝通，提供教育和訊息，並賦予社區和群眾的自主權

（雅加達宣言:健康促進邁向21世紀 1997）

健康政策	支持性的健康環境	社區行動	個人技能	重整健康服務

（渥太華健康促進憲章的行動框架）1986

健康促進策略的發展

開始，社區營造

重新認識社區
社區村里史調查
社區耆老訪談
社區老照片蒐集
社區資源普查
社區需求問卷

STEP 1

找出需求特色
社區史瓦特分析
社區地圖繪製

STEP 2

凝聚社區共識
ＫＪ法工作坊
開放空間技巧

STEP 3

運用社區資源
社區內部資源
各級學校、在地企業(包括一般商家)、宗教性團體、地方性團體、具專業技能人士。

社區外部資源
全國性企業、政府各部門、相關領域專業者、民間團體、學術單位。

STEP 4

社區永續經營
基礎理論
認識社區、何謂社區營造、社造觀摩

基礎實務
社區資源調查與操作課程、外來資源獲得與運用

進階實務
文史調查、文化發展、終生學習
社區動員、環境改善

STEP 5

社區健康營造就是透過社區居民共同發展社區組織，並凝聚社區共識，找出社區健康議題，喚起社區民眾共同營造社區健康。美國健康人民2010（Healthy People 2010）指南中，對於如何創造健康社區，提出MAP-IT方法，MAP-IT是指動員（Mobilize）、評估（Assess）、計畫（Plan）、執行（Implement）、追蹤（Track），以下簡單介紹：

動員（M）：動員個人和組織去關心有關社區的健康進而發展組織。

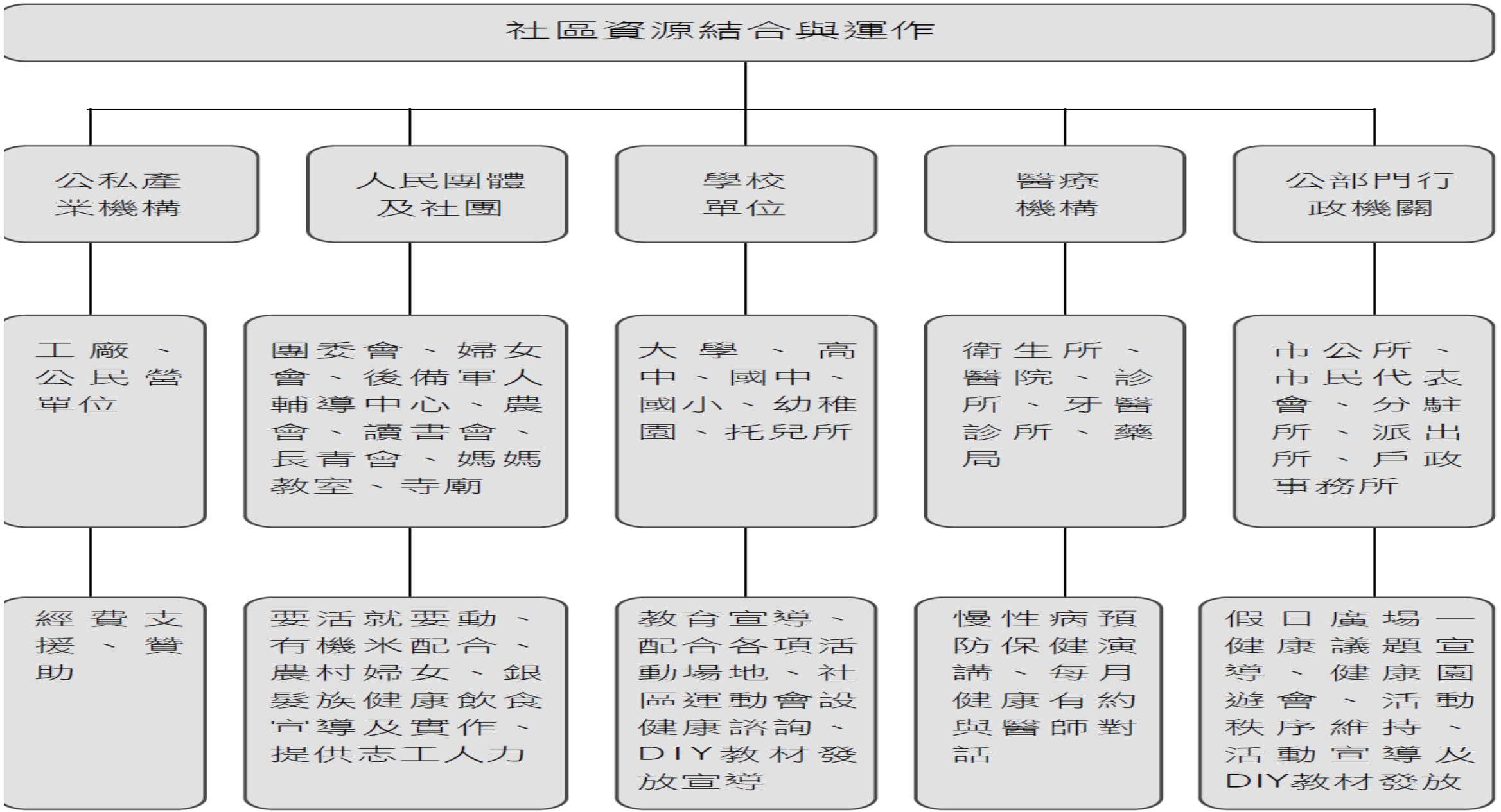
評估（A）：評估你的社區最大的區域、資源和人數，以及社區區域內可以投遞的地址。

計畫（P）：計畫你的目標，先開始創造一個你想要的社區版本，然後增加策略和行動步驟去幫助你達到此憧憬。

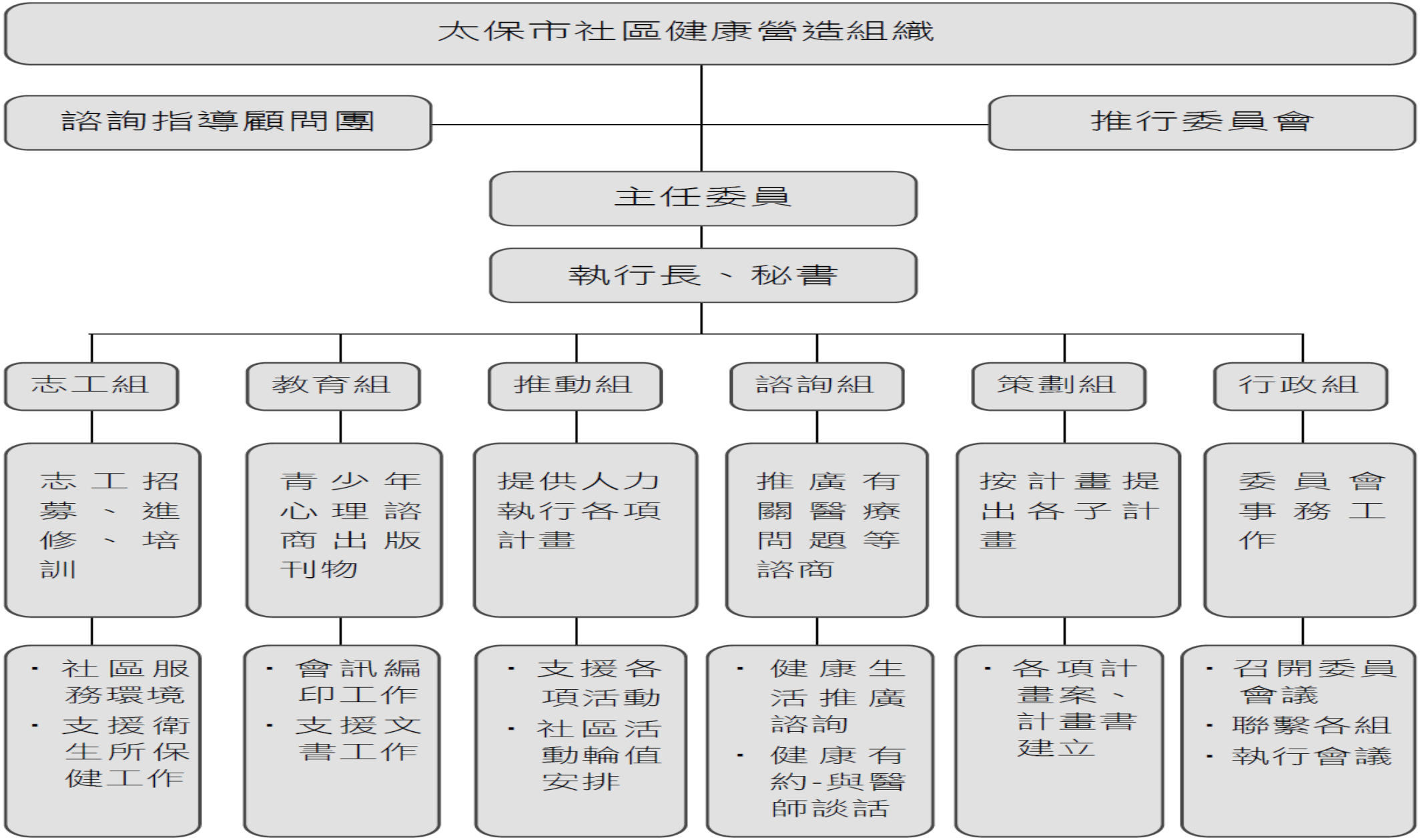
執行（I）：使用具體的行動步驟去執行計畫，可以監督社區並使你的社區變的不一樣。

追蹤（T）：長期追蹤你的社區進行社區健康營造工作的過程。

（二）範例


社區資源結合與運作
公私產業機構
人民團體及社團
學校單位
醫療機構
公部門行政機關
工廠、公民營單位
團委會、婦女會、後備軍人輔導中心、農會、讀書會、長青會、媽媽教室、寺廟
大學、高中、國中、國小、幼稚園、托兒所
衛生所、醫院、診所、牙醫診所、藥局
市公所、市民代表會、分駐所、派出所、戶政事務所
經費支援、贊助
要活就要動、有機米配合、農村婦女、銀髮族健康飲食宣導及實作、提供志工人力
教育宣導、配合各項活動場地、社區運動會設健康諮詢、DIY教材發放宣導
慢性病預防保健演講、每月健康有約與醫師對話
假日廣場—健康議題宣導、健康園遊會、活動秩序維持、活動宣導及DIY教材發放

（２）範例


太保市社區健康營造組織
諮詢指導顧問團
推行委員會
主任委員
執行長、秘書
志工組
教育組
推動組
諮詢組
策劃組
行政組
志工招募、進修、培訓
青少年心理諮商出版刊物
提供人力執行各項計畫
推廣有關醫療問題等諮商
按計畫提出各子計畫
委員會事務工作
・社區服務環境
・支援衛生所保健工作
・會訊編印工作
・支援文書工作
・支援各項活動
・社區活動輪值安排
・健康生活推廣諮詢
・健康有約-與醫師談話
・各項計畫案、計畫書建立
・召開委員會議
・聯繫各組
・執行會議

社區健康營造與資源運用

- 社區健康營造是以健康的觀點，運用 社區工作的方法，希望經由社區全面性的 推廣，達成全民健康的理念，讓健康身體 的維護也可以社區化。
- 而社區化 （community based）是現代社會重要取 向，無論是教育改革、社會福利、警察行 政或醫療衛生，皆強調社區化的重要性，而運用社區資源就是社區化的具體措施

資源的種類

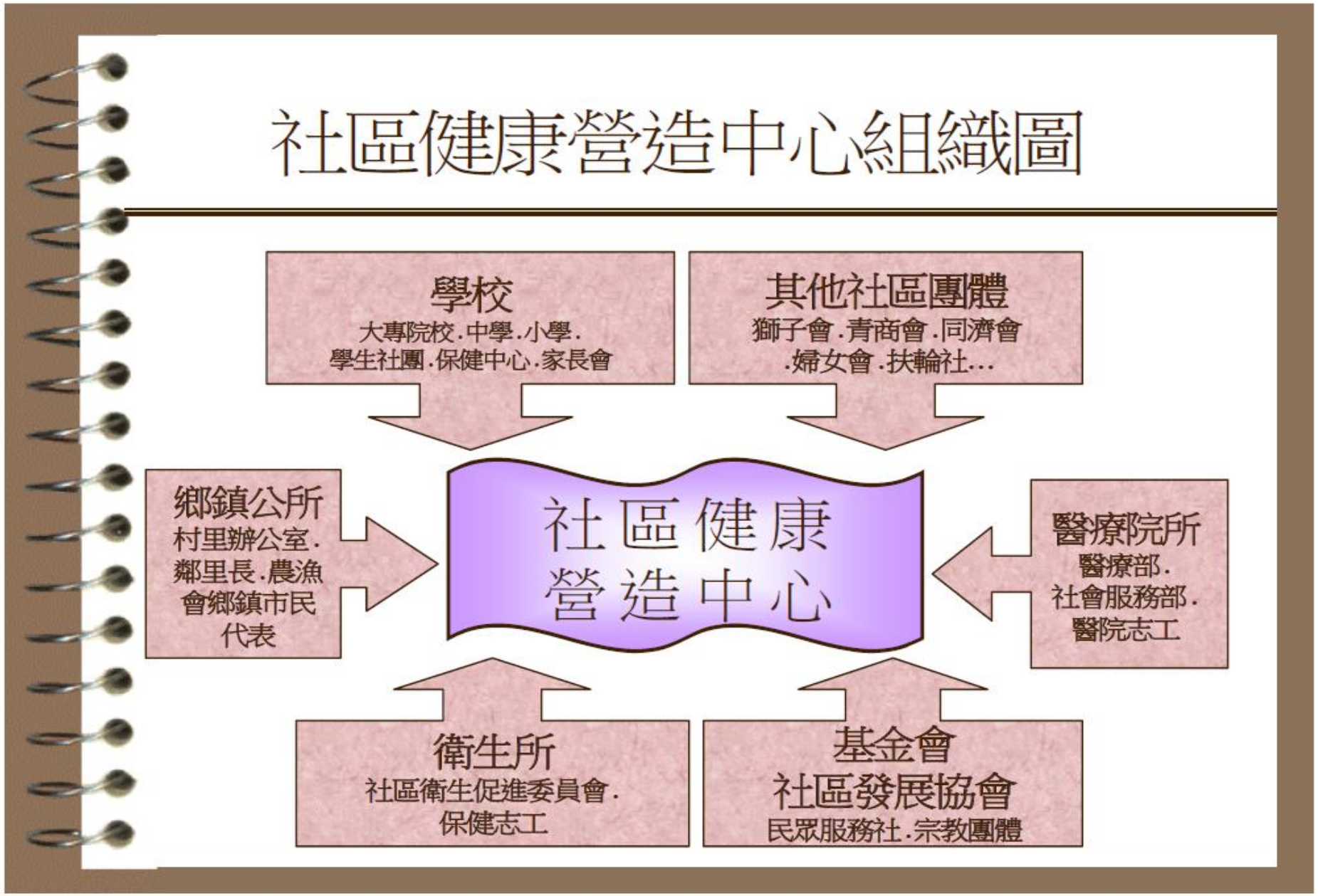
- 人力資源：人力是人類社會最珍貴 的社會資源。人力之定義包括個人之體 力、腦力、技藝、情感以及人際關係等。
- 人力資源所重視者有社區領袖、各行各業 之專家、學者、領導人、志願服務志工等。 社區居民之動員組織也是一種重要之人力 資源，因此若能得到社區居民之熱情參 與、積極支持與合作，可將社區工作之功 能發揮的淋漓盡致。
- 物力資源：包括天然資源、生物資 源，如社區公園綠地、公共建築物或設備。
- 財物資源：一般社區組織在籌募經 費連結資源的方式：私人網絡募款、會費 收入、租金收入、利息收入、企業贊助、
- 人文資源：包括人民愛護自己鄉 土、同胞及回饋故里之心理。

社區資源運用的原則

- 社會資源之運用原則是一種社區工作 技術，也是一種社區組織的方法。因此在 運用社會資源之前，必須了解社會資源運 用的原則。李宗派（2000）認為資源運用 原則如下
- 地方化：了解地方社區之特殊性與資源分布。
- 個別化：針對不同需 要給予協助。
- 具體化：要有明確的數據 才可取信於民。
- 合法化與制度化：資源 運用要有程序、依法令。
- 理性化與感性化：理性運用資源，感性激發民眾參與。
- 資訊化與持續化。

- 地方化是相當重 要的概念，因為社區組織的動力應該是發 自社區當中，若引進太多外來力量，將會 失去社區工作的本質，且一但外來力量消 失，社區失去自主的能力，仍然無法達到 社區推動的目標。
- 目前社區健康營造資源 運作的機制，是否有效運用資源的原則， 令人相當的興趣。

社區健康營造中心組織圖



社區健康營造策略之擬定及執行建議

- 衛生署所擬之「社區健康營造計畫」 中對執行策略建議如下：（衛生署，1999）
- 著著社區著與應用多元化之社區健康行銷活動， 吸引社區民眾積極參與。
- 引發參與活動之社區民眾，主動執 行健康行為，並相互鼓勵與指導、相互扶 持與關懷。
- 實實健康實實 利用組織力量及結合其他團體，先 由社區志工依「自助式健康教材」（健康體 能、健康飲食、個人衛生等健康議題），確 實履行健康行為。
- 透過志工將自助式健康教材，結合 有意願與社區健康營造活動之家戶，並確 實履行健康行為。
- 社區家戶將健康行為之執行，回覆 營造中心，或責任區志工進行追蹤。
  達成社區家戶動員，健康生活一起 來之目標。

社區健康促進營造實例分享----
雲林縣元長鄉樂齡學習中心

110年度雲林縣元長鄉樂齡學習中心簡介

承辦單位： 雲林縣元長鄉子茂社區發展協會
樂齡學習中心聯絡電話： 0921-328499
樂齡學習中心傳真電話： 無
樂齡學習中心聯絡之電子信箱： sxc9008@yahoo.com.tw
樂齡學習中心常態式上課地點及分班： 1. 子茂教室:元長鄉子茂136-1號 2. 龍岩教室:元長鄉龍岩村29號 3. 頂寮教室:元長鄉頂寮村50號 4. 卓運教室:元長鄉卓運村48-3號 5. 新吉教室:元長鄉新吉村新庄16號 6. 客厝教室:元長鄉客厝村客厝3-4號
樂齡學習中心開放時間： 每週：週一、三、五，上午8：30時至下午17：00時。
110年度課程規劃總說明： 元長樂齡擾動社區力量繼續發威，讓課程的趣味點深入每人心中，要使每門課程都被看見，所以全年度都已課程發表為目標，使整個學習都朝這焦點設計。
110年樂齡學習中心特色： 109發展主題是自主概念，主講飲食自主。110年一樣為自主，但主軸更多元，興趣自主，飲食自主，幸福自主。
110年樂齡學習中心樂齡學習社團特色：

元長樂齡源起

- 7/11樂齡紀錄　　社團
- 元長樂齡是一個自主團體，是一群有共同目標的夥伴磨合組成，所以有來來去去的現象，但不妨礙元長樂齡的經營，因為只要目標還在，有一天都會歸隊的，我們的目標是經營生活達到活躍老化的願景
- 社團在樂齡是必然要發展出來的，元長樂齡在第3年就開始籌備，在第4年有工班出現，同時也連結到太極社團，這是兩種不同的產生方式，但都同樣是樂齡的社團。

- 社團的意識是要自主運作，有自己的管理方式
- 樂齡的角色是輔導發展，讓社團更壯大
- 工班是樂齡教育中生產老化的產物，應該是在樂齡12年時訂出的重點，樂齡學習之後應該有所作為，可以貢獻、生產，讓學習更有目標性
- 元長樂齡則是在早早就成立工班(有先見之明)，元長樂齡工班的概念是要產生經濟效益
- 希望學習之後有生產，希望各教室都能成立工班，各教室都能發展自己的工班，讓元長鄉的特色產品都活躍起來，很高興元長樂齡有龍岩工班，將來也會有更多的工班成立，元長就更不一樣了。

- 元長樂齡學習中心主任張婉玉、龍岩社區理事長鄭美惠、志工沈台興等人還特別安排老人家在社區的「將軍公」、「春姑宮」慶典各表演一場快閃舞蹈，為神明慶生跳舞給神明看，不僅參與演出的長輩開心，也在社區造成話題。

7/10樂齡記事 10年

一轉眼就10年了

為了教育部的考評整理資料，發現元長樂齡今年是第十年了，感謝死忠的支持者，也感謝來來去去的夥伴，我們從無到有，十年中我們培養了8位樂規師，2位自主帶領人，推薦1位退休達人，有12個社團，每個社團都是一時之選，創造不少話題，形成一股風潮，擾動元長的學習風氣。

樂齡是教育部的計畫，所以凡事以教育為目標，以學習為導向，學習快樂、學習健康、學習重返社會，學習經營自己、經營家庭、社區，是生命中的再學習。

你樂齡了嗎?

雲林縣元長鄉樂齡學中心 10 年經營紀錄

	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
拓點	鹿北	鹿北	鹿北	鹿北	鹿北	子茂	子茂	子茂	子茂	子茂
		西庄	西庄	子茂	子茂	龍岩	龍岩	龍岩	龍岩	龍岩
		瓦磘	瓦磘	瓦磘	潭西	頂寮	龍岩 2	龍岩 2	龍岩 2	龍岩 2
			龍岩	龍岩	龍岩	潭西	長北	頂寮	長北	長北
				潭西	頂寮	長北	頂寮	下寮	頂寮	頂寮
				長北	長北	卓運	卓運			龍岩 3
						元德	後湖			湖內
社團				鹿北工班		玉見工坊				龍岩工班
				太極社						
							舞蹈班			
					桌遊				桌遊	
						趴趴走				趴趴走
						快閃活動				
						老頑童自主學習				走讀社
							樂團			
								太鼓		
									竹杖健走	
										花藝社

龍岩村社區發展協會

- 龍岩厝（臺灣話：Lîng-nâ-tshù），是台灣雲林縣元長鄉的一個傳統地域名稱，位於該鄉西南部。相較於今日行政區，其範圍大致包括龍岩村、西莊村。

- 位於臺灣雲林縣西南方
- ，境內居民多以務農為業，是典型的農業鄉。主要農產品有花生（產量位居臺灣島第一，約佔全島28%）、牛蒡、蒜頭、稻米也是該鄉的主要農產品。

- 元長鄉龍岩村介紹
- 村　長：　吳水福
- 村幹事：　陳美智
- 電　話：　0983507113
- 地　址：　元長鄉龍岩村龍岩9鄰145-1號
- 人口數：　1,078
- 鄰　數：　13鄰
- 面　積：　2.9996平方公里

元長鄉總人口數13萬人.65歲以上有27342人！65歲以上老人佔2成

- 龍岩村鄰數13
- 戶數364
- 男547
- 女464合計1,011
- 遷入5
- 遷出1
- 出生0
- 死亡1
- 結婚2
- 離婚1
- 原住民2

- 65～69 男 4,355 女 4,081 合計 8,436
- 年齡區間 70～74 男 3,400 女 3,535 合計 6,935
- 年齡區間 75～79 男 1,978 女 2,461 合計 4,439
- 年齡區間 80～84 男 1,638 女 2,374 合計 4,012
- 年齡區間 85～89 男 882 女 1,452 合計 2,334
- 年齡區間 90～94 男 298 女 645 合計 943
- 年齡區間 95～99 男 62 女 157 合計 219
- 年齡區間 100~男 4 女 20 合計 24

龍岩村社區發展協會組織架構

理事長:統整規劃發展協發展方向

執行長

顧問

總幹事

總務

志工班長

志工副班長

志工等人

共同討論:依據人.文.地景.產5特性發展龍岩村健康促進議題:

1. 健走杖
2. 走讀廟宇
3. 龍岩工班:掃把製作.貴數
4. 心靈成長演講

龍岩村介紹：

- 本村地名沿革無從考證，其概略據現在住民之傳說，東側潭尾之處有龍跡，而形狀似龍身之狀，另南面一小部落俗稱三塊厝，係由三位鄭氏兄弟建造三座房屋居住,現已歸入龍岩村。
- 主要公共設施:龍岩村活動中心--元長鄉龍岩村29號。
- 村里服務項目：
- 配合公所施政，落實政令宣導
- 受理各項社會福利申請

- **特產小吃：**
- 花生--黑金剛花生為大宗作物、蒜頭、稻米、蔥苗(有蔥苗的故鄉之稱、茶鵝(元進莊出品)。
-
- **景點介紹：**
- 村裡宗教信仰中心--將軍廟、春姑宮。
- 龍岩步道、太陽能屋。

雲林縣元長鄉龍岩村「節能減碳屋」，省水省電愛護地球生存環境

2014/08/24 16:38

〔記者廖淑玲／雲林報導〕元長鄉民沈台興蓋了一棟節能減碳屋，透過自然採光、空氣對流設計，降低電力使用，建置太陽能發電、雨水收集系統，循環利用，減少水電費支出，被讚許是「會呼吸」房子。

4年前從科技公司退休的沈台興，為讓自己及家人住得健康又舒服，回到雲林縣元長鄉龍岩村蓋了一棟房子，完全是以綠建築的理念，完成後吸引許多民眾前往參觀，連雲林

元長樂齡6月課表

項次	活動名稱	日期(時間)	地點	講師/帶領人	報名費用
1	樂齡健走趣	6/2、8、17、30(8:30~9:30)	頂寮	黃瑪琳	無
2	運動體適能	6/1、9、15、29(8:30~10:30)	頂寮	黃麗敏	無
3	公民權知	6/27(14:00~16:00)	頂寮	張婉玉	無
4	竹杖健走	6/26(13:00~16:00)	子茂	郭健中	有
5	簡單很快樂	6/7、14(8:30~10:30)	子茂	陳沛琳	無
6	杖著走更健康	6/2、16、30(9:00~10:30)	子茂	黃瓊慧	無
7	規律運動	6/12、19、26(8:30~10:30)	子茂	陳舒馨	無
8	鼓動樂齡	6/21、28(8:30~10:30)	子茂	曾琬婷	無
9	樂齡健走趣	6/6、13、20、27(8:30~9:30)	龍岩	許愛足	無
10	樂齡樂園趣	6/3、17(19:00~21:00)	龍岩2	蔡學德	無
11	樂齡太極趣	6/10、17(19:00~21:00)	長北	鐘秀慧	無
12	走讀廟宇	6/1、8、15、29(8:30~10:30)	龍岩	李佳樹	有

龍岩教室記事---樂齡健走趣

- 昨日臺灣健走杖活動發起人郭健中醫師第三次來元長鄉交流指導。郭醫師表示元長推廣竹杖健走應該是全台最有成效的地區，以竹杖健身為課程，除幫忙不良於行的老人家，同時有更多伴行夥伴，讓更多人能接受拿竹杖健身。
- 今日龍岩教室就以郭醫師帶來的關節、腰部、五十肩等運動方式，帶老人家運動。針對性的運動起到了效果，再度引起老人家興趣。
- 隨著夏天的到來，下週竹杖健走改早7點在活動中心先做暖身操，再往春姑宮或將軍公來回健走。…

- 6/26竹杖健走研習紀錄
- "健走杖"怎麼說? 正確答案是"勇腳棍"，請正名喔!!
- 今天感謝所有的參與者再次完成學習活動，與大家一起朝一個目標前進是一件多麼振奮人心呀!!今天的與會者有回訓者、被揪者、見證者，大家雖然來的動機不同，但是都有共同的目標~~精進學習健走，經過郭醫師的深入淺出講解，相信對於翻轉輪椅文化、不倒翁13式52招一定又有更深的感受及選定自己的一招半式，好好成為健走志工，把健走的重點分享給需要的人，讓走的好、走得穩、走的久~~不只是說說而已
- 今天3小時的研習，由輪椅文化如何翻轉開始、竹杖介紹、不倒翁13式、戶外健走，並在戶外健走時驗收了今天的成果~~參訓者完成教學演練(展示一招半式)，各位參訓者回家後可以進行分享了，準備好資料就可以上傳了(期待大家的成果喔)
- 今年環島健走方式:會以各點自辦，成果上傳分享的方式，元長樂齡將在10月份辦理健走，期待各方好漢共襄盛舉喔!

雲林縣元長鄉樂齡學中心 10 年經營紀錄

	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
拓點	鹿北	鹿北	鹿北	鹿北	鹿北	子茂	子茂	子茂	子茂	子茂
		西庄	西庄	子茂	子茂	龍岩	龍岩	龍岩	龍岩	龍岩
		瓦磘	瓦磘	瓦磘	潭西	頂寮	龍岩 2	龍岩 2	龍岩 2	龍岩 2
			龍岩	龍岩	龍岩	潭西	長北	頂寮	長北	長北
				潭西	頂寮	長北	頂寮	下寮	頂寮	頂寮
				長北	長北	卓運	卓運			龍岩 3
						元德	後湖			湖內
社團				鹿北工班		玉見工坊				龍岩工班
				太極社						
							舞蹈班			
					桌遊				桌遊	
						趴趴走				趴趴走
						快閃活動				
						老頑童自主學習				走讀社
							樂團			
								太鼓		
									竹杖健走	
										花藝社
										武術社

- 6/20龍岩教室紀錄
- 社區資源調查
- 感謝公所蘇育正先生來龍岩教室分享社區資源議題，淺顯易懂，欲罷不能，7月份也會到子茂、頂寮教室分享。
- 社區的議題為什麼出現在樂齡教室?答案很簡單，因為社區就是我們每人的生活環境，是樂齡的學習場域，元長樂齡期待營造安適的生活環境，就需要進入社區，與社區一起成長，所以特別規劃認識社區資源，再來也會有如何參與社區的學習，希望講師、學員、志工都能共同參與。今天育正老師授課資料特別挑選適合社區，讓學員很有感覺，將來在子茂、頂寮也是一樣的規模，敬啟期待喔!!

提供簡易可自行實踐健康行為的方法

- → 依社區推動之健康議題，設計多元簡單、易懂、可自行操作的 健康生活方法，提供社區民眾於日常生活中實際應用及操作。（如：提供或發展簡易可自行操作的DIY資料等）。
- → 培養社區種子志工能身體力行健康生活的方法，並在社區中分享 與推廣，以改變社區個人健康行為，並落實健康的生活。
- → 透過激勵機制，強化社區居民實行及維持健康行為。（例如：固 定參與社區運動團體每週三次以上的人數： 人，去年及今年 社區中每週運動三次以上的人口比率： %。）。

- → 結合社區內組織團體、親朋好友、家庭等，形成互助網絡，並強 化社區居民行動力，進而改變個人的健康行為。
- → 種子志工與組織團體結合（如：運用職場已退休之志工，培養為社區健康營造的概念 種子，回原職場示範及推廣健康生活的方法。），或透過行銷策 略（如：策略聯盟或加盟方式、網站、電視電子媒體、社區專 刊等）強化社區民眾落實健康行為。（如：應用已做過檢查之民 眾，組成互助團體，鼓勵從未接受過健康篩檢服務之社區民眾接 受健康篩檢）。

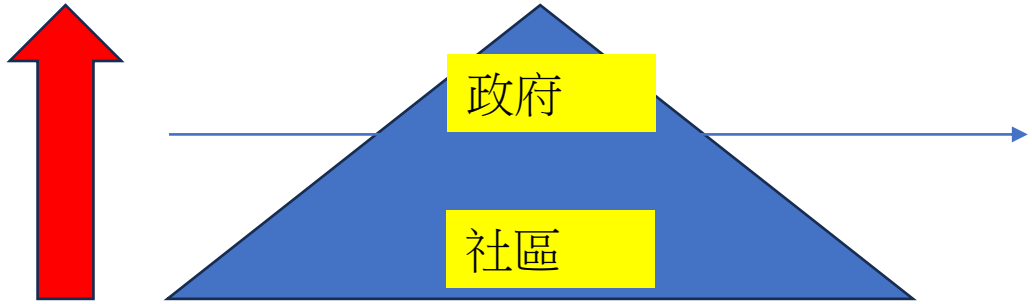
決策(推動)階層

- a. 學歷：以識字為原則。
- b. 具有熱心的特質。
- c. 肯出錢、出力、說話的人。
- d. 對衛生工作有興趣，而且了解並重視此項工作的人。
- e. 具有良好的溝通協調能力的人。
- f. 對社區營造有清楚理念的人。
- g. 時間比較充裕的人（出席意願高者）。
- h. 認同委員會功能者。
- i. 不受派系影響者（避免派系紛爭）。
- j. 在地方上較有影響力及號召的人。 k. 有服務經驗，領導能力者。

B. 執行階層或工作團隊

- a. 熱心可實際執行工作者
- b. 具有工作團隊中某組工作特性之才藝者
- c. 親善、誠懇者
- d. 懷抱其他目的者(如：推銷或商業目的)者不宜

結語



- 社區營造精神強調「由下而上」精神， 但以目前臺灣的社區營造方式，往往需要 由政府單位及在地的各有關單位及民間組織以「上下一起動」方式共同推動，成效會更佳。