

教育部推動第三期（112-113年）大學社會責任實踐計畫  
112年度執行成果報告書

大學特色類

計畫名稱	跨域培力，共創樂活
申請學校	中山醫學大學
核定類別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學特色類萌芽型計畫 <input type="checkbox"/> 大學特色類深耕型計畫

報告期程：自 112 年 1 月 1 日至 112 年 10 月 31 日止

中華民國 112 年 11 月 14 日

（本頁由系統自動帶出）

教育部推動第三期（112 - 113 年）大學社會責任實踐計畫

基本資料表

學校名稱	中山醫學大學	
計畫名稱	跨域培力，共創樂活	
計畫類別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學特色類萌芽型 <input type="checkbox"/> 大學特色類深耕型	
計畫議題	<input checked="" type="checkbox"/> 在地關懷； <input type="checkbox"/> 永續環境； <input type="checkbox"/> 產業鏈結與經濟永續； <input type="checkbox"/> 健康促進與食品安全； <input type="checkbox"/> 文化永續； <input type="checkbox"/> 其他社會實踐	
SDGs 關聯議題	<input type="checkbox"/> 1. 消除貧窮； <input type="checkbox"/> 2. 零飢餓； <input checked="" type="checkbox"/> 3. 良好健康與福祉； <input checked="" type="checkbox"/> 4. 優質教育； <input type="checkbox"/> 5. 性別平等； <input type="checkbox"/> 6. 乾淨用水及衛生； <input type="checkbox"/> 7. 可負擔及乾淨能源； <input type="checkbox"/> 8. 合宜工作與經濟成長； <input type="checkbox"/> 9. 產業、創新和基礎設施； <input checked="" type="checkbox"/> 10. 減少不平等； <input type="checkbox"/> 11. 永續城市及社區； <input type="checkbox"/> 12. 負責任的消費及生產； <input type="checkbox"/> 13. 氣候行動； <input type="checkbox"/> 14. 水下生物； <input type="checkbox"/> 15. 陸地生物； <input type="checkbox"/> 16. 和平、正義與強大機構； <input type="checkbox"/> 17. 全球夥伴關係	
計畫實踐場域	<p>1. 固定實踐場域：</p> 縣市： <u>臺中市</u> ， 鄉鎮市區： <u>石岡區</u> ， 場域名稱： <u>石岡社區及農會</u> <p>縣市： <u>臺中市</u> ， 鄉鎮市區： <u>南區</u> ，            場域名稱： <u>社區據點</u></p> <p>2. 其他性質場域：</p> 縣市： _____ ， 鄉鎮市區： _____ ， 場域名稱： _____	
計畫主持人	姓名：李怡靜	單位及職稱：醫學系-教授
	電話：04-36097435	電子信箱：annie@csmu.edu.tw
共同主持人	姓名：	單位及職稱：
	電話：	電子信箱：
協同主持人 1	姓名：詹貴川	單位及職稱：醫學院-院長
	電話：04-24730022 分機 11071	電子信箱：cs1071@csmu.edu.tw
協同主持人 2	姓名：郭青萍	單位及職稱：護理系-教授
	電話：04-24730022 分機 12311	電子信箱：pyng@csmu.edu.tw
協同主持人 3	姓名：劉承慈	單位及職稱：營養系-教授
	電話：04-24730022 分機 12215	電子信箱：ctl@csmu.edu.tw
	姓名：余權航	單位及職稱：牙醫系-教授/系主任

協同主持人 4	電話：04-24730022 分機 55301	電子信箱：tao2008@csmu.edu.tw			
計畫聯絡人 1	姓名：吳婉慈	單位及職稱：大學社會責任推動辦公室-專任助理			
	電話：04-36097436	電子信箱：jenny60067@gmail.com			
計畫經費期程	112年1月1日至112年10月31日				
款項類別	補助款(教育部核定補助經費)			配合款 (學校自籌款)	計畫總經費 (補助款+配合款)
經費項目	經常門		資本門		
	一般 經常門費用	國際 合作費用			
核定金額	2,500,000	0	-	1,000,000	3,500,000
實際執行金額	2,197,648	0	-	576,541	2,774,189
實際執行率%	87.91%	-	-	57.65%	79.26%

(本表請於系統確認無誤後輸出)

## 教育部推動第三期（112-113年）大學社會責任實踐計畫 執行成果簡述

請說明計畫執行重點、自112年1月1日至112年10月31日止之階段性執行成果之實質進度、主要成果及亮點。

<b>學校名稱</b>	中山醫學大學
<b>計畫名稱</b>	跨域培力，共創樂活
<b>計畫類型</b>	大學特色類萌芽型計畫
<b>計畫摘要</b>	<p style="text-align: center;"><b>問題意識與計畫目標（200字以內）</b></p> <p>1. 人口老化嚴重，亟需導入預防和因應吞嚥障礙飲食質的調整識能相關活動。</p> <p>2. 社團已有許多樂齡課程，但缺乏保健醫療和健康飲食相關理念的課程。</p> <p>3. 領導社團者有申請政府計畫的經驗，但保健照護的知識背景較不足，需透過本校團隊提供相關識能教育和示範活動增能，挹注計畫申請的能量</p> <p>4. 由在地化的食農教育及農業永續發展的概念中進一步連結健康生活飲食型態。</p> <p>5. 希望透過對當地學校及社團帶入更多文化刺激，啟發社區永續發展的創意思維。</p> <p style="text-align: center;"><b>計畫執行重點（200字以內）</b></p> <p>本計畫以LOHAS (Lifestyle of health and sustainability) 六元素—生理健康、精神健康，情緒健康，靈性健康，環境意識和社會意識為核心理念，建構樂活石岡，並透過鏈結學校周邊文化資源，共創本校與周邊社區融合的樂活生態圈，落實善盡大學社會責任的永續發展目標。</p> <p>執行重點策略包括：</p> <p>一、以多元跨域課程，提升師生社會責任能力</p> <p>二、跨域共創，樂活培力</p> <p>三、跨域專業團隊服務模式的複製與孵育</p> <p>四、以國際交流與連結激發促進健康老化創意思維</p> <p style="text-align: center;"><b>計畫實質進度（500字以內）</b></p> <p>1. 以多元跨域課程，提升師生社會責任能力：透過跨域之預防保健課程連結健康飲食概念，在校園孕育人才、在社區提升民眾健康飲食和運動保健識能，並根據城鄉社區特色提倡實踐樂齡樂活之生活型態。</p> <p>2. 跨域共創，樂活培力：運用校內資源結合城鄉場域，規劃高齡吞嚥-營養-肌少之相關健康培力活動。引導學生透過實作與社區建構夥伴關係，與長輩互動、分享學習及傳承經驗，達到雙向培力的目的。</p> <p>3. 跨域專業團隊服務模式的複製與孵育：本校不同科系專業之師生，在各個協</p>

同主持人帶領下分進合擊，向石岡及學校周邊具有自我發展能量的社區社團示範前期計畫的跨專業健康老化服務模式，並根據本計畫新場域特色修正，以有效孵育各城鄉社區自主發展及實踐樂齡樂活之永續健康生活型態。

4. 以國際交流與連結激發促進健康老化創意思維：在協助實踐在地健康老化之樂齡優質生活作法上，強調以人為本，引導學生認識計畫場域傳統生活及文化價值，並透過國際交流，將本校在場域促進樂活永續生活型態的作法介紹給其他大學的師生，建立全球永續夥伴關係，在各自既有的生活及文化背景之下，互相交流提升促進健康老化品質的做法。

#### 主要成果及亮點（500字以內）

1. SDGs camp 統合石岡地方政府與民間的資源共同舉辦場域活動
2. 透過進入場域觀察民眾生活及飲食狀況，提出以肌力健身操運動及以社區關懷據點供餐內容為基礎，發展適合樂齡牙口之質地調整及均衡菜單，促進健康老化，
3. 帶入肌力訓練及運動營養概念，協助民眾改善問題
4. 石岡場域不乏各種高齡活動，但盤點其內容相當缺乏預防保健專業活動的安排，本計畫在場域透過示範進行保健教育的同時，亦指導學生在課程中製作示範影音為遠距工具。
5. 藉由課程教學讓學生瞭解在進行高齡者口腔衛生教育課程時需要注意的事項和教育內容是重要的場域實踐前的準備工作。經由線上課程「攝食咀嚼與吞嚥障礙」與專題演講「高齡者口腔衛教」等的授課，除了讓學生瞭解咀嚼吞嚥基本學理之外，也能學習如何規劃與設計衛教活動以及對長輩口腔保健衛教的教學技巧。
6. 在「健康促進運動會」中，與長輩的互動，以及所使用的語句、語言、表達方式，在專題演講中都有特別強調。活動中也為長輩進行口腔功能檢查，應用到課程內容的部份包含舌壓檢查、吞嚥能力評估工具（EAT-10, Eating Assessment Tool）、口腔衰弱指數問卷（OFI-8, oral frailty index）。對於評估的結果，給予長輩相對應的建議與轉介。

#### 成效評估機制實質進度及落實成效（500字以內）

利用成發及課後問卷等方式設計量化及質性評量回收成果數據，並分析評估進行滾動式調整。課程方面，利用STEAM教學方案及跨領域教學，規劃場域高齡健康培力活動。引導學生透過實作與社區建構夥伴關係，與長輩互動、分享學習及傳承經驗，達到雙向培力的目的，有助學生未來進入職場，面對社會責任議題能快速適應並展現多元素養，亦回應社區民眾需求、關心議題的活動設計，跨域共創樂活社區為終極目標。

（本表請於系統填報後輸出）

# 目 錄

## 壹、執行內容進度與產出

- 一、 團隊形成與推動機制之運作成效 -----01
- 二、 教學創新、課程發展及實施成效-----05
- 三、 實踐場域經營與夥伴關係發展成效-----09
- 四、 跨校交流及合作推動成效-----12
- 五、 資源鏈結及外部合作推動成效-----13
- 六、 經費執行進度-----14
- 七、 其它重點工作推動進度-----14

## 貳、執行效益與亮點

- 一、 績效指標達成情形-----14
- 二、 計畫自訂績效達成情形-----15
- 三、 計畫衍生之亮點案例-----17

## 參、成效評估機制

- 一、 評估計畫成果與成效之機制與資料蒐集方法-----17
- 二、 各類型利害關係人意見蒐集之辦理方式與回饋機制-----19
- 三、 校內統整及運用評估資料之規劃與執行情形-----20

【附錄】 個案計畫執行成果之補充資料-----

# 壹、執行內容進度與產出

## 一、團隊形成與推動機制之運作成效

### ■ 團隊專、兼職人員聘用情形 (聘用人月執行率)



112年度			
職稱	人數	到任率	聘用人月執行率
社會責任辦公室主任	1	100%	100%
計畫主持人	1	100%	100%
計畫協同主持人	4	100%	100%
計畫專任助理	2	100%	100%

### ■ 團隊成員專長與任務安排之妥適性及分工情形

表一 計畫團隊執行情況之填寫

序號	姓名	學校/職務	主要學經歷及專長	參與本計畫之主要工作項目	實際執行本計畫之累計年月數
1	李怡靜	醫學系/教授	◆ 藥理學、毒理學 ◆ 醫學系副系主任	◆ 總計畫主持人 ◆ 負責校內外行政協調及跨領域整合	6年
2	詹貴川	醫師/醫學系/教授	◆ 心導管檢查及治療、心衰竭、動脈硬化的基礎研究 ◆ 醫學院院長	◆ 協同主持人 ◆ 負責中山醫學大學附醫醫療資源的協調與整合 ◆ 負責本計畫醫療方面規劃	2年
3	余權航	醫師/牙醫系/教授	◆ 牙醫居家醫療、咀嚼吞嚥障礙、口腔診斷學	◆ 協同主持人 ◆ 計畫口腔醫學內容規劃與教學	1年
4	郭青萍	護理系/教授	◆ 社區衛生護理、衛生教育策略 ◆ 台灣社區衛生護理學會學術委員	◆ 協同主持人 ◆ 負責整合子計畫及督導與規劃	6年
5	劉承慈	營養系/教授	◆ 營養學、疾病營養、飲食保健、天然物應用	◆ 協同主持人 ◆ 負責本計畫營養相關課程與活動規劃	6年
6	歐珠琴	營養系/教授	◆ 臨床營養、開發化療輔助營養品	◆ 負責本計畫營養相關課程與活動規劃	6年
7	王郁茗	心理系/副教授	◆ 心理諮商、健康心理學 ◆ 身心健康中心主任	◆ 負責本計畫心理健康相關課程與活動規劃	6年
8	黃正宜	護理系/副教授	◆ 長期照護、成人內外科護理學	◆ 校務USR計畫資料收集與成效分析	1年

9	許哲璋	語聽系/助理教授	◆ 成人語言障礙、心理語言學	◆ 負責本計畫喉部肌肉及語言治療課程	5年
10	余青翰	醫學系/副教授	◆ 神經內分泌學、癌症生物學 ◆ 臺灣內分泌及代謝學會理事	◆ 負責本計畫微學分主題課程規劃 ◆ 負責本計畫教師培育的規劃與教學	5年
11	李育賢	附設醫院口腔病理科主任/牙醫師	◆ 牙醫居家醫療 ◆ 口腔診斷學	◆ 負責本計畫社區衛教規劃	2年
12	李健群	營養系/教授	◆ 營養生化、營養毒理學 ◆ 學務處課外活動組主任	◆ 負責本計畫營養活動之規劃與教學 ◆ 負責本計畫學生社團參與USR規劃	2年
13	陳雅惠	物理治療系/副教授	◆ 動作控制與學習、人體站立平衡、中風病患物理治療	◆ 負責本計畫物理治療方面之規劃與教學，協助及指導學生課外之實際服務	1年
14	黃馨蓀	醫學系/講師	◆ 家醫科、醫學人文 ◆ 安寧緩和醫學、醫病溝通	◆ 負責本計畫社區診斷、健康促進教學 ◆ 提供醫學人文角度專業見解	0.5年
15	林傳朝	中山醫學大學附設醫院中興分院院長	◆ 運動傷害、疼痛治療、神經復健 ◆ 老人復健醫學、運動復健醫學	◆ 負責本計畫復健醫學方面之規劃與教學，協助及指導學生課外之實際服務	2年
16	余嘉惠	中山醫學大學附設醫院大眾傳播暨公共關係室主任/護理系 助理教授	◆ 中山感染科病房督導 ◆ 傳播媒體與行銷專業	◆ 負責本計畫整體數位媒體行銷設計	1年

#### 外部合作單位夥伴

姓名	學校/單位/職稱	主要學經歷及專長	參與USR計畫之主要工作內容	實際執行本計畫之累計年月數
劉素幸	石岡區公所	石岡區區長	石岡場域合作	5年
張東海	石岡區農會	石岡農會總幹事		5年
林永隆	石岡區衛生所	石岡衛生所主任/醫師		5年
吳錦章	石岡國小	石岡國小校長		5年
詹鍾松	土牛國小	土牛國小校長		5年
翁青聖	萬安關懷據點	原隆安藥局藥師/ 萬安關懷據點總幹事		5年
簡金英	和盛社區發展協會	和盛社區發展協會理事長		5年
謝美麗	農會家政班/ 龍興社區關懷據點	理事長		2年
陳曦	運動營養師	運動營養/營養評估		提供運動營養、肌力保健等相關資訊與活動設計
廖淑玲	師範大學	聲樂家	提供喉部肌肉訓練課程設計	5年
鄭世軒	大誠社區發展協會	總幹事	喉部種子教師團長/ 社區場域合作	4年
李新己	樹德社區	執行秘書	社區場域合作	2年

龐莉莉	西川社區發展協會	理事長		2年
江用寶	向心社區	總幹事		2年
蔡法慈	陽明交通大學/ 牙醫學系/ 博士後研究員	口腔衛生教育 長期照護需求者口腔照護	學生志工課程規劃 與授課	1年

### ■ 推動方向及執行架構與計畫目標契合度

本計畫以 LOHAS (Lifestyle of health and sustainability) 六元素—生理健康、精神健康，情緒健康，靈性健康，環境意識和社會意識為核心理念，建構樂活石岡，並透過鏈結學校周邊文化資源，共創本校與周邊社區融合的樂活生態圈，落實善盡大學社會責任的永續發展目標。

具體推動的四個面向：

- (一) 以本校醫療保健專業設計之場域實踐活動，提升民眾的樂齡健康識能，建構具地方特色的樂齡健康促進活動模組，提升預防醫學意識和知能。
- (二) 整合跨域元素，跨齡培力社區志工，厚植石岡偏鄉社區實踐健康力的能量，促進超高齡偏鄉社區永續發展。
- (三) 透過城鄉場域實踐活動，以行動導向使本校學生認識不同社區中高齡族群的醫療保健需求，透過問題解決增進專業知識扣合社會需求的應用能力，並透過跨國交流學習，認知國際永續發展脈動，啟發多元創新思維，創新跨域課程設計，孕育本校具社會關懷和國際視野的預防醫學人才。
- (四) 導入多元健康老化議題，翻轉老人四重奏，由農村到都會，擴大建構健康永續的活躍老化社區。

### ■ 計畫協調機制與相關會議

表二 計畫協調機制與落實情形及相關會議或活動辦理情形

屬性	項目名稱	地點	重點描述	運作成效	場數	人次	
1	場域	場域共識會	石岡南區	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆討論112年正式合作方針與規畫</li> <li>◆盤點在地可利用資源、居民需求、在地議題、達成共識並形成連結</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓達成共識</li> <li>✓滾動式調整112年執行目標</li> </ul>	石岡2場 南區2場	10人
2	團隊	USR 工作會議	中山醫	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆針對112年度執行重點進行多次共識會議</li> <li>◆針對場域規劃進行討論</li> <li>◆盤點計畫資源，統籌執行</li> <li>◆鎖定主題，確立方向</li> <li>◆滾動式調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓通識課程及場域學習安排</li> <li>✓課程與場域成果分享</li> <li>✓達成各領域針對喉部肌肉訓練之執行重點討論與配合</li> <li>✓成果發表-大運動會籌備</li> <li>✓食農教育校園場域實踐</li> <li>✓教師成長研習規劃</li> <li>✓計畫執行管考滾動式調整</li> </ul>	1個月一次	8人
3	校級	112年度健康促進活動籌備會議		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆112年學務處身健中心與USR辦公室合辦健走活動內容規畫討論</li> <li>◆工作分配討論</li> </ul>	111年學務處身健中心與USR辦公室合辦健走活動時間與流程定案	3場	20人

4	微學分	微學分會議 包含網站維護	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆針對微學分課程召開多次討論會【課程內容/架構/sdgs對應】</li> <li>◆針對微學分學生學分認證人數比例進行分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓確認微學分開課相關細節，增加健管院、醫學院課程多元性</li> <li>✓微學分新生訓練宣傳</li> </ul>	2場	9人
5	喉部肌力訓練	喉部肌力訓練課程規劃及健康曆設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆針對喉部肌力訓練課程召開多次討論會【課程架構/內容規劃】</li> <li>◆健康曆每月設計之討論</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓健康曆定稿</li> <li>✓喉部肌力場域實踐定案</li> </ul>	15場	10人 (5老師+3學生+2助理)

### ■ 計畫活動辦理情形 (含教師研習及場域實踐)

#### 計畫活動辦理之核心目標與宗旨：

- (一) 提升預防醫學：提升樂齡健康識能，培力社區志工，建構具地方特色的樂齡健康促進活動。
- (二) 厚植社區能量：「人」是社區永續發展最主要資本，承接第一期對國中小保健教育的規劃，整合跨域元素，從小厚植石岡社區實踐健康力的能量。
- (三) 孕育醫學人才：學生透過城鄉場域實踐活動，認識高齡醫療保健社會需求；透過 COIL 系統跨國交流，認知國際永續發展脈動，啟發多元創新思維，創新跨域課程設計，孕育本校醫療保健人才。
- (四) 實踐樂齡樂活：翻轉老人四重奏，由農村到都會，擴大建構健康永續的活躍老化社區。

	項目名稱	地點	重點描述與運作成效	場數	參與人次
1	喉部肌力訓練-培訓	中山醫	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆喉部肌力訓練種子教師，與聲樂家廖淑玲老師合作，以「預防醫學」的角度，透過長輩耳熟能詳的歌曲教唱，訓練喉部肌肉，期許藉由種子教師培訓，預防長者噎食與吞嚥障礙。</li> <li>◆由講師帶領種子教師帶入社區實習，透過實習的過程了解教學上需要改進以及互動的技巧，不斷的進步，傳遞預防醫學的核心價值給更多長者。</li> </ul>	15場 週三集訓	20人
2	成果發表會-樂齡大運動會	大慶活動中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆為鼓勵長者踏出家門活動，減少肌少症發生的機會，我們與Young飛本校績優團隊，修正了石岡模式中的「鄉村尋寶」，設計了運動會。以老年肌少症為主軸的闖關競賽活動，過程中除了會進行簡單的肌少症衛教外，也會讓長輩們體驗各項不同的有趣關卡，除了會讓長輩們反覆運用當日所學的衛教知識外，也同時是預防肌少症的運動，能寓教於樂，促進健康。</li> </ul>	1場	80人
3	喉部肌力訓練-種子教師場域實踐	台中市南區/南屯區社區	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆IOPI(舌壓/唇壓評估訓練暨紀錄系統)前後測</li> <li>◆規劃並執行的喉部肌力訓練種子教師培訓課程，在上完為期三個月的培訓課程後，我們實際帶領種子教師前往計畫合作社區服務，將過去培訓的基礎發揮，訓練社區長輩的身體也讓他們提升自我覺察能力，最重要的是提供種子教師一個實戰的機會。</li> </ul>	4場	10人
4	教師研習-綠療育課程	中山醫	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆為因應計畫的綠療育培訓，我們邀請到專業的講師，為計畫團隊提供綠照護的理論知識及實作體驗，無論是長輩、或是身心健康狀況需要協助的夥伴，我們都能夠透過與綠色植物的接觸，成員間的互動及對話，達到另類治癒的成效。課程中讓計畫夥伴們體驗，分別擔任照護者及長輩的角色，講師會在過程中提點各環節須注意的小細節，以及可以強化的小巧思，讓團隊老師們收穫滿滿，也激發了更多想法，結合自身專業，多元</li> </ul>	1場	25人

			創新學習並實踐。		
5	食農教育校園實踐	中山醫	<ul style="list-style-type: none"> <li>由計畫營養系子計畫籌備，在校園空地讓學生體驗食農，種植玉米、小麥及紅藜。透過對農作物及土壤的認識，給予同學「永續環境，舊物再利用」的觀念，感激大自然給予的資源，並且愛惜與善加做利用。在這種植期間長達100天的學習當中，讓大家認識到農作物的生長週期與體驗到農夫種植植栽的心情。也許在過去吃米不知道米價，但經由這次的實作活動中體驗照顧作物100天，以此感同身受農夫的辛勞以及汗水。</li> </ul>	4場	4場合計280人
6	場域實踐	台中市石岡區/南區/南屯區社區	<ul style="list-style-type: none"> <li>基於使在地年長民眾認同「以預防肌少症及咀嚼吞嚥困難」來推廣「健康老化」的概念，增進石岡兒少基礎保健營養知能，促進長者和年輕代間的積極接觸體驗。過去已證明增加青銀互動可改善年輕人對老齡化的態度，且大學透過提供服務學習為學生提供體驗式學習教學法，有助於社區服務與學術研究和反思相結合，豐富學生的學習體驗。</li> <li>翻轉導入「培力」(Empowerment)與「創新」(Innovation)的概念，已與重要利害關係人(Stakeholder)會談，重新定義社區合作夥伴的需求—除原始四重奏的議題，延伸出強化下肢肌力、輔具使用與防跌照護的議題，跨域結合本校醫學、牙醫、護理、營養、復健、語聽與醫社及心理學專長及相關業師，激盪出培育在地能力與蛻變的共識。</li> <li>場域實踐主題涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> <li>✓營養飲食</li> <li>✓肌少症</li> <li>✓吞嚥</li> <li>✓高齡綠色照護：「綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴」</li> <li>✓口腔衛生與健康</li> <li>✓生活型態與人文</li> </ul> </li> </ul>	30場	每場次社區參與人次約40人
7	衛教營隊	土牛國小	<ul style="list-style-type: none"> <li>本活動主要目的為建立國小均衡飲食概念，同時讓國小生充分了解原態全穀雜糧類對健康的好處以及攝取油炸物及精緻食物對健康、外貌、心理及行為的危害。</li> <li>此次活動有兩大特點—第一項特色為根據不同年級小朋友的認知力，帶領他們透過桌遊和跑關活動，在遊戲中增進學童健康飲食知能。第二項特色為配合衛服部提倡的每日健康飲食指南口訣，搭配風行全球的cup song節奏律動，增進小朋友們對於學童對於均衡飲食口訣的記憶。</li> </ul>	1場	報名學員30人 籌備學生15人

## 二、教學創新、課程發展及實施成效

### ■ 相關課程(學程) 等開課數及修課人次

111-2 學期	
醫學院	修課人數
大學社會責任-多元創新學習	70人
高齡健康促進	55人
健管院	修課人數
大學社會責任-吃吃喝喝面面觀	70人
112-1 學期	
醫學院	修課人數
大學社會責任-守護在地健康	68人
高齡學	56人
大學社會責任-健康促進與培力	17人

健管院	修課人數
AI 與健康	70 人
大學社會責任-樂食樂活	70 人



圖一、課程運作模式

■ 相關課程（學程）等內涵與計畫目標契合度以及教學模式創新性與跨領域教學落實成效  
學生學習方面問題意識：

1. 傳統授課方式僅限於紙上談兵且缺乏連結社會之反思，須以創新教學增進學生學習成效，結合傳統授課方式充實學生先備知識與演練相關實作技巧，繼而以場域活動在實踐中觀察並發現問題，透過反思並以設計思考雙鑽石模型，繼前期計畫課程在場域活動後的問題討論，本期著重創新實踐，根據長者目前飲食慣用食材調整質地後根據回饋收集學生反思。
2. 為提高 USR 課程參與率，選課學生人數較多，同儕及師生間不易充分溝通，需善用當代科技提升學生同儕及師生互動，在 USR 通識課程以 zuvio 為課堂及課後互動工具。
3. 實踐社會責任須結合不同專業，多師共授及跨域整合為必要作法。需導入跨域多元健康老化議題，翻轉老人四重奏，透過蹲點掌握城鄉差異，由農村到都會，擴大建構健康永續的活躍老化社區。
4. 善盡社會責任須納入社會關懷和國際視野，衍生以人為本的創新思維和做法；提升國際視野的跨國線上交流課程 (COIL) 及實體營隊，能促進學生就本計畫健康永續生活型態 (LOHAS) 議題建立國際夥伴關係。

課程名稱	課程目標進度	成果展現	成果與目標契合度
樂食樂活	透過食農體驗了解： (1) 糧食和土地永續的重要性 (2) 場域農產品連結到健康飲食的方式 (3) 務農長者勞動型態對健康的影響及如何預防職業傷害，達到樂食樂活	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 課程 1~9 週石岡果園農事，邀請有機芭樂神農獎得主到課堂分享有機農法與土地和環境永續發展之關聯，以及 LOHAS 理念中支持在地有機農產品之意義。雖然因選修本課程人數超過果園負荷(70名)，但課程同時導入全教總食農學堂在地雜糧種植計畫，由在南屯當地農民和課程業師指導下帶領學生在不使用化肥和農藥下種植小麥、蕎麥和紅藜，並讓學生照顧並紀錄雜糧生長過程遭遇的問題，及尋求解決的方法。(附件 2 雜糧種植活動影片)</li> <li>◆ 課程 10~18 週已規劃長者肌力健身操教學</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 透過在地農民業師農事經驗分享及與全教總食農學堂計畫協作校園雜糧種植實作活動體驗，了解糧食和土地永續的重要性，引導學生思考場域農產品與健康飲食的連結及務農長者勞動型態對健康的影響，認識高齡醫療保健社會需求以及如何預防職業傷害，在計畫場域實踐活動中建構具地方特色的樂齡健康促進活動，與地方計畫協作建構健康永續的活躍老化社區。</li> </ul>

		活動(11月20與27日)，與石岡龍興社區執行的農業部綠照顧計畫協作，透過增強長者肌力降低務農之關節筋骨損傷風險，並預防肌少症，帶領課程學生進行此場域實踐之前，學生將先在課堂中根據前期計畫產出之樂齡彈力繩教學影片演練肌力訓練動作，並學習樂齡者運動營養知識，在出隊之時，場域實踐設計有助於學生與長輩互動，觀察及了解長輩需求，以供學生返校後在課堂進行長輩樂活需求之設計思考活動。	◆本課程有助於孕育本校健康管理學院學生為預防醫學人才
營養推廣實務	以計畫場域為營養推廣範例，對學生介紹； (1)樂齡健康飲食基本元素和相關知能 (2)社區推廣技巧和執行策略。	◆整學期校內課程內容涵蓋餐飲美學(業師)、台灣米品種和質地介紹(業師)、軟質與成型餐製作演練、為長者設計調整適合牙口質地之健康飲食食譜 ◆場域活動中，學生透過初訪石岡龍興社區介紹健康餐盤內容之活動與長輩互動，以便認識計畫場域樂齡者的特性並將健康餐盤口訣操介紹給長者，隨後陸續在教師及業師指導下完成適合樂齡者「眼力」、「專注力」、「知識吸收速度」、「關注之健康議題」的營養衛教簡報設計 ◆根據長者日常供餐內容重新設計符合均衡飲食原則、調整適合長者咀嚼吞嚥之食物質地且考量餐飲美學之餐飲，製作示範影片及至石岡與長輩共住共食	◆場域活動透過學生介紹社區團體認識健康餐盤口訣操活動，提升場域樂齡健康識能，培力社區志工，使其在日常長者至據點時，能引導長者反覆練習 ◆場域活動學生透過觀察社區長者需求及飲食習慣，協助設計營養均衡且質地適當的餐飲，並帶入餐飲美學概念促進長者食慾及飲食樂趣，預防營養不良，有助於建構健康永續的活躍老化社區 ◆學生在場域活動搭配校內課程教師與業師共授及演練，學習推廣社區預防醫學的技巧和做法，有助於培育營養系學生運用飲食營養專業翻轉老人四重奏的預防醫學人才
吃吃喝喝面面觀	(1)餐盤美食的體驗與分享及自我檢視營養狀態 (2)食物與營養的連結 (3)從產地到餐桌旅程 (4)從食材原料到產品的食安管理	◆校內課程多師共授，邀請不同專長的食農業師介紹食農及慢食和全食理念，課程業師及其專長如下： ◇業師陳光鏡老師講座主題『黃豆探索與推展及豆花製作』 ◇業師陳忠良老師講座主題『堅果奶養生保健飲品實作體驗』 ◇業師林楷倫老師講座主題『吃魚也要教？選魚、買魚、吃魚的指南』(食魚教育) ◇徐仲營養師講座主題『台灣食材品嚐會-豆腐乳/豆腐』 ◇業師陳宗明老師講座主題『飯好好吃，好好吃飯-認識烏日的好米及米飯感官品評』 ◆場域活動中，學生將課堂的豆花製作體驗帶入學校周邊社區對長輩示範，同時提醒長輩增加蛋白質攝取預防肌少症	◆校內課程透過跨域多師共授，讓學生進行餐盤美食的體驗與分享及自我檢視營養狀態，學習將食物與營養的連結，認識食物從產地到餐桌的旅程及從食材原料到產品的食安管理，了解食物得來之不易，及吃原態食物的重要性，有助於培養本校健康管理學院學生與健康飲食有關之預防醫學能力。 ◆場域活動透過學生介紹社區團體認識蛋白質補充對於翻轉老年四重奏的重要性，並共同製備傳統豆花加強大豆為良好蛋白質來源之印象，提升場域樂齡健康識能，有助於建構健康永續的活躍老化社區
高齡學	(1)透過地方服務和代間學習的課程方式，提升學生溝通表達與團隊合作的素養。	(1)培力課程： ◆在認識高齡社會的培力課程部分，利用圖卡讓學生選出心中的高齡社會樣貌並引導討論與進一步說明。另外也邀請東海大學教育研究所的陳黛芬老師來到課堂與同學們分享青	◆運用敘事活動設計，以長者為師共同找出生命故事。 ◆完成場域據點樂齡活動設計並帶領學生實際操作。

	<p>(2) 透過與社區長者的互動訪談，瞭解其生活與健康需求，提升在地關懷。</p> <p>(3) 透過與社區長者彼此的生命敘事紀錄，提升彼此的同理與尊重。</p> <p>(4) 比較課程前後醫學院生對服務老人意向的改變。</p>	<p>銀共學一加一大於二的效果。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆喉部訓練課程則邀請芳療老師和聲樂老師提供不同層面的喉部健康促進活動，藉由代間學習提升彼此的認識。</li> </ul> <p>(2) 生命敘事:詳見附件 (p07)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆邀請輔大心理系賴誠斌老師帶領長者與同學進行生命故事之敘事探究，藉由此過程提升彼此之間情感的流動、讓長者回顧精彩人生、也讓學生有機會跨越數十年，體會不同世代的生活與觀念。</li> </ul>	
<p>高齡健康促進</p>	<p>(1) 瞭解並讓學生學習高齡者綠色健康促進--「綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴」之建構方式。</p> <p>(2) 具備跨領高齡健康促進綠色照護活動的設計之概念。</p> <p>(3) 具備高齡綠色健康促進活動之實作能力。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆帶領學生運用跨域概念設計高齡健康促進綠色照護的活動，包括：綠色療癒力學院沈瑞琳老師帶領的認識綠色照顧、蒔花弄草綠栽培—從種子(多肉)出發、散發清香綠氣息及發現身邊無所不在的綠療癒力--生命的成長與期待等課程；江鳳英老師的善用在地食材綠元素—麻薏文化課程；及洪武通老師帶領的天然染料、植物刷染方法和自製布染作品等課程。</li> <li>◆學生透過有關的綠色照護活動設計，帶領場域長者綠體驗實作，增加具備高齡綠色健康促進活動之實作能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆帶領學生及場域完成計畫場域需求評估。</li> <li>◆並運用肌力測定儀器設備評估長者肌力狀態。</li> <li>◆以定時、定點的方式發展肌力樂活課程。</li> <li>◆以儀器追蹤活動成效，發現長者的肌肉量，在活動後有顯著增加。</li> </ul>
<p>吞嚥障礙</p>	<p>(1) 介紹吞嚥解剖、吞嚥生理、吞嚥障礙診斷、治療、復健、口腔功能低下症與實作等，瞭解牙醫師在吞嚥障礙領域中的角色，因應未來超高齡的台灣社會。</p> <p>(2) 藉由敘事醫學技巧，同理與關注年輕者的健康。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆攝食咀嚼與吞嚥障礙(育網線上課程：<a href="https://reurl.cc/0ZmGeM">https://reurl.cc/0ZmGeM</a>)</li> <li>◆口腔海綿刷操作示範網址：<a href="https://reurl.cc/dmpbrM">https://reurl.cc/dmpbrM</a></li> <li>◆Y型牙線操作示範網址：<a href="https://reurl.cc/bldbR3">https://reurl.cc/bldbR3</a></li> <li>◆校外講師演講</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆此為跨領域課程，涵蓋醫學、牙醫、復健、營養、長期照顧等領域。除列為牙醫學系必修課程外，部份基礎課程內容上線至育網(ewant)線上開放式課程平台，提供全國相關人員線上學習。目前已有465人選讀線上課程。</li> <li>◆預計明年度將增開以咀嚼吞嚥解剖與生理的基礎課程，結合教學模型操作示範，以及VR虛擬實境教學。課程及示範影片皆已錄製完成，目前正在進行後製</li> <li>◆VR教案與製作皆已完成，將實際運用至課程教學。</li> </ul>
<p>大學社會責任-多元創新學習/守護在地健康</p>	<p>訓練參與計畫的學生具備強烈學習動機與關懷社會的服務熱誠，主動積極參與各項研習，設計創新性與創意的活動，適切地回應服務對象健康衛生相關議題的需求，達成良性循環，擴大參與面，提升社會關懷。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆透過講座及出隊，讓學生認知如何用自己的專業來回饋社會、幫助社會的永續發展，除了在自己專業領域裡持續發展、學習外，更應該主動積極和當地的社區、產業結合及發展，講所學的知識傳遞給社會大眾，帶動所在社區的發展、進步。</li> <li>◆從醫學人文的角度導入了心理學文化關照的精神。讓同學們學習以在地居民的角度出發，帶領所在社區進步。</li> <li>◆利用參訪，認識在地人文樣貌。</li> <li>◆提倡跨領域學習，讓學生激盪出跨學科的火花。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆社區參訪，了解在地人文背景</li> <li>◆利用石岡資源，辦理健康促進活動，提升學校與在地的鏈結。</li> </ul>

AI 與健康	<p>(1) 了解人工智慧如何在臨床醫療上的應用，以及如何協助改善我們的生活。</p> <p>(2) 評估長者健康醫療需求。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 邀請講師演講以及透過興安社區參訪後，以在地長者健康醫療需求出發，完成適合長者的活動與設備設計。</li> <li>◆ 創新創業是大家琅琅上口的詞彙，但同學們對「創新創業」可能尚為一知半解，本課程藉由新創輔導場域「中科智慧機器人自造基地」導覽與交流，讓同學們能夠了解創業路上可能會遇到的困難。</li> <li>◆ 實際參訪如何利用常見的 3D 列印設備，自行打造出自己 3D 列印小物，開創屬於 Maker 生活創作新體驗。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 透過課程，能夠讓學生透過專業的 AI 智慧實作參訪及講座體驗，並以團隊合作學習 (Team-Based Learning, TBL) 的方式，自由發想可能結合 AI 與健康之議題，實際參與設計與實踐，以期提高學生跨領域解決問題之能力。</li> </ul>
--------	--	--	---

### 三、實踐場域經營與夥伴關係發展成效

#### ■ 場域夥伴關係之實際狀況及如何解決所面臨的問題

場域	代表人資訊	是否已簽署正式合作協議
<b>石岡區</b>		
石岡區公所	劉素幸區長	簽訂合作意向書，已實行 5 年
石岡區農會	張東海總幹事	簽訂合作意向書，已實行 5 年
石岡國小	吳錦章校長	簽訂合作意向書，已實行 5 年
土牛國小	詹鍾松校長	簽訂合作意向書，已實行 5 年
萬安關懷據點	翁青聖藥師	簽訂合作意向書，已實行 5 年
和盛社區發展協會	簡金英理事長	簽訂合作意向書，已實行 5 年
石岡區衛生所	林永隆醫師	簽訂合作意向書，已實行 5 年
龍興發展協會	謝美麗理事長	簽訂合作意向書，已實行 2 年
<b>學校周邊 (南區、南屯區)</b>		
樹德社區發展協會	李新己主任	簽訂合作意向書，已實行 2 年
西川社區發展協會	龐莉莉理事長	簽訂合作意向書，已實行 2 年
向心社區發展協會	江用寶總幹事	簽訂合作意向書，已實行 2 年

#### ■ 場域實踐活動性質、辦理次數及參與人次

##### 場域方面問題意識：

1. 高齡化議題是醫學大學的重要社會責任，延續前期計畫的場域石岡或本校附近社區場域，都亟需導入以預防老化四重奏增進健康老化的保健醫療和健康飲食相關理念的課程，並能提高民眾預防和因應咀嚼吞嚥障礙的飲食質調整識能，達成 SDG 3 健康與福祉目標。
2. 在人口較少的石岡，預防醫學活動之規畫，適合針對全齡民眾，由兒少飲食教育做起，並提升樂齡志工的健康識能。飲食營養方面，目前在校園和社區中缺乏鏈結農業永續發展概念與健康生活及飲食型態之食農教育。需透過本計畫之相關教育活動達成 SDG4 優質教育目標。
3. 前期以石岡為計畫場域的實踐經驗，需延伸至學校周邊社區到本校周邊的場域，以擴大本計畫影響力。
4. 地方健促活動規劃自主權須逐漸交還給地方，透過本計畫協助地方社團爭取其他外部資源。透過再造「樂活樂齡人力」的培力，期許未來本計畫離開石岡後，地方民眾能持續樂活樂齡，減少城鄉保健資源不平等 (SDG10) 達到社區永續成長的目標。
5. 人口流失，不利保留地方人力資源，宜以 LOHAS 理念結合在地文化資源，

以創新思維喚起在地優勢自覺，透過導入國際交流活動促進具在地特色的永續發展意識及激發創新思維，落實善盡大學社會責任的永續發展目標。

項目名稱	地點	重點描述	運作成效	場數	參與人次
1 樂齡大運動會	樹德社區 大慶活動中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本次運動會的目的是希望可以藉由活動讓平常在家久坐的長輩們活動筋骨，訓練小肌肉，也可以藉著遊戲增進彼此情誼，達到活化社區能量的目標。</li> <li>◇第一關：一發全倒：利用計畫購置的樂齡健康器材-槌球組完成遊戲，槌球組的設計主要是希望可以訓練長輩的手部小肌肉以及手臂的大肌肉。</li> <li>◇第二關：口腔功能檢查和衛教：加入口腔功能評估，包括舌頭肌力與握力的檢測，及吞嚥篩檢的問卷等，讓參與活動的年長者瞭解他們的口腔功能現況，並給予衛教</li> <li>◇第三關：星彩三六九：主要希望可以訓練長輩們的反應能力，以及一樣透過骰骰子的動作訓練手掌的小肌肉，並且在玩遊戲的過程中增進彼此的情感。</li> </ul>		1 場	樹德里里長 1 本校副校長 1 團隊老師 4 籌備工作人員 15 社區長輩 45
2 主題 衛教營隊	石岡 土牛國小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本活動主要目的為建立國小均衡飲食概念，同時讓國小生充分了解原態全穀雜糧類對健康的好處以及攝取油炸物及精緻食物對健康、外貌、心理及行為的危害。</li> <li>◆此次活動有兩大特點：第一項特色為根據不同年級小朋友的認知力，帶領他們透過桌遊和跑關活動，在遊戲中增進學童健康飲食知能。第二項特色為配合衛服部提倡的每日健康飲食指南口訣，搭配風行全球的cup song節奏律動，增進小朋友們對於學童對於均衡飲食口訣的記憶。</li> </ul>		1 場	營養系學會籌備 團隊 15 報名小朋友 16 計畫團隊 2
3 國際交流 場域實踐	石岡 龍興關懷協會	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆由本團隊與國際事務處合作舉辦，邀請日本 Toho University 和泰國 Prince of Songkla University 師生團隊，共同前往石岡龍興社區發展協會參與 SDGs COIL CAMP，一起體驗手作豆腐湯圓。</li> <li>◆除了向國際人士介紹能符合糧食安全及農業永續的客家精神，亦提升石岡當地重視客家飲食文化之自覺，啟發延伸出進一步促進石岡永續發展的USR新議題及作法。</li> </ul>		1 場	國際學生 20 本校學生 20 社區長輩 40 社區與會夥伴 15
4 喉部肌力訓練 - 種子教師場域 實踐	台中市 南區/ 南屯區 社區	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆IOPI(舌壓/唇壓評估訓練暨紀錄系統)前後測</li> <li>◆規劃並執行的喉部肌力訓練種子教師培訓課程，在上完為期三個月的培訓課程後，我們實際帶領種子教師前往計畫合作社區服務，將過去培訓的基礎發揮，訓練社區長輩的身體也讓他們提升自我覺察能力，最重要的是提供種子教師一個實戰的機會。</li> </ul>		4 場	每場 社區長輩 40 授課老師 1 工作人員 2 志工 4
5 112 年度中山 醫健康促進活 動	石岡	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆以石岡挑物古道為起點，認識石岡當地環境、促進身心健康。</li> <li>◆帶領學生利用騎腳踏車的方式走訪石岡，認識場域人文風景。</li> <li>◆增進教職員及師生間的互動交流與促進健康、培養運動習慣，認識在地人文風貌。</li> </ul>		2 場	中山醫 教職員師生 200

6	常態性 場域實踐	南區 南屯區 社區活動中心	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆基於使在地年長民眾認同「以預防肌少症及咀嚼吞嚥困難」來推廣「健康老化」的概念，增進石岡兒少基礎保健營養知能，促進長者和年輕代間的積極接觸體驗。過去已證明增加青銀互動可改善年輕人對老龄化的態度，且大學透過提供服務學習為學生提供體驗式學習教學法，有助於社區服務與學術研究和反思相結合，豐富學生的學習體驗。</li> <li>◆翻轉導入「培力」(Empowerment)與「創新」(Innovation)的概念，已與重要利害關係人(Stakeholder)會談，重新定義社區合作夥伴的需求—除原始四重奏的議題，延伸出強化下肢肌力、輔具使用與防跌照護的議題，跨域結合本校醫學、牙醫、護理、營養、復健、語聽與醫社及心理學專長及相關業師，激盪出培育在地能力與蛻變的共識。</li> <li>◆場域實踐主題涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> <li>✓營養飲食</li> <li>✓肌少症</li> <li>✓吞嚥</li> <li>✓高齡綠色照護：「綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴」</li> <li>✓口腔衛生與健康</li> <li>✓生活型態與人文</li> </ul> </li> </ul>	25 場	每場 社區長輩 40 授課老師 2 工作人員 2
7	場域參訪	石岡區 南屯區	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆養菇場食農教育，透過參訪讓同學們了解產地到餐桌的過程。</li> <li>◆帶同學們走訪見證歷史的和盛紀念公園還有客家文化導覽，並進行社區的實地參訪。使得同學們對於石岡風土人文有了更深一層的了解，並見證了參訪與書本上截然不同的精神，親身體會在地地區居民對自己家鄉的熱愛。學生們不僅汲取了豐富的知識，增添對於在地關懷與人文風情的經驗值，在往後社區工作或與人接觸的情境皆加分許多，培養學生之人文素養。</li> <li>◆南屯里為台中市最早漢人聚集起源之地，是人文薈萃、文化底蘊豐富的地方。同學們由萬和宮徒步至南屯老街，沿途經過林金生香百年餅店、中南糙米麩、三角街、犁頭店打鐵鋪、牛墟五分車站等富有歷史文化的地標，讓同學們對於中山醫大周遭的社區透過實地走訪，以及里長深入淺出的講解而有深刻的體驗。</li> </ul>	5 場	每場 社區導覽專員 4 中山醫大師生 60

### ■ 計畫成員及學生進駐實踐場域之積極度

透過對學生分享前期經驗以及提供學生實地進行場域評估及操作，協助複製並修正本校前期已整合醫學、牙醫、護理、營養、語聽、復健與心理、社會人文專業團隊之減緩老年「四重奏」為主題之跨域課程設計。增進學生與新孵育在地居民互動，讓學生體會在地老化的真實經驗，利用場域實踐刺激對社會實踐的責任感，經由跟長者的對話，瞭解這些老化的問題對長者生活的影響，以培養學生的同理與利他精神。

今年，我們與去年獲得 YOUNG 飛計畫績優團隊的醫學系學生團隊再度合作，深化議題行動，將前期在石岡執行的衛教模式複製到學校周邊南區樹德社區，造福學校周邊里鄰。我們一樣從肌少症的預防出發，設計了飲食營養及健力運動，促進長輩的四肢活動以及身心健康，詳可見附件成果。(p21)

### ■ 計畫對場域實際問題的掌握度及問題解決

本計畫透過教師與場域利害關係人及帶領學生與社區民眾互動，實際掌握場地

資源及參與者特性，配合場域特色進行活動，例如：

1. SDGs camp 統合石岡地方政府與民間的資源共同舉辦場域活動
2. 透過進入場域觀察民眾生活及飲食狀況，提出以肌力健身操運動及以社區關懷據點供餐內容為基礎，發展適合樂齡牙口之質地調整及均衡菜單，促進健康老化
3. 社區民眾大多對於健康飲食的內容一知半解，且因不清楚衛福部健康餐盤六口訣的內涵而感到無感，且難以融入日常飲食，本計畫透過訓練場域據點志工熟悉健康餐盤六口訣操，幫助其帶領據點民眾反覆演練，搭配本計畫健康餐飲示範及相關知識之傳遞，使社區民眾在日常飲食中注重均衡飲食重要性和做法
4. 場域民眾多為務農，有筋骨方面的職業傷害，但缺乏預防退化的相關識能，本計畫帶入肌力訓練及運動營養概念，協助民眾改善問題
5. 石岡場域不乏各種高齡活動，但盤點其內容相當缺乏預防保健專業活動的安排，主因民眾教育程度較無法以講座方式進行預防保健識能提升，因此本計畫在場域透過示範進行保健教育的同時，亦指導學生在課程中製作示範影音為遠距工具。
6. 在進行口腔衛生教育的過程中，教育內容、教育方式與方法，以及採用的策略都必須考量對象的年齡層、受教育程度和自主行為等外在因素而有所調整。因此藉由課程教學讓學生瞭解在進行高齡者口腔衛生教育課程時需要注意的事項和教育內容是重要的場域實踐前的準備工作。經由線上課程「攝食咀嚼與吞嚥障礙」與專題演講「高齡者口腔衛教」等的授課，除了讓學生瞭解咀嚼吞嚥基本學理之外，也能學習如何規劃與設計衛教活動以及對長輩口腔保健衛教的教學技巧。
7. 藉由場域的實踐活動，讓學生親自面對長輩進行衛教，並配合口腔功能篩檢活動，對於有口腔功能不足的項目也給予衛教與建議。
8. 在「健康促進運動會」中，學生們實際應用的課程內容包括如何選擇適合的牙刷、配合教學模型教導貝氏刷牙法、使用牙線與牙間刷。在衛教過程中，與長輩的互動，以及所使用的語句、語言、表達方式，在專題演講中都有特別強調。此外，活動中也為長輩進行口腔功能檢查，應用到課程內容的部份包含舌壓檢查、吞嚥能力評估工具（EAT-10, Eating Assessment Tool）、口腔衰弱指數問卷（OFI-8, oral frailty index）。對於評估的結果，給予長輩相對應的建議與轉介，詳可見附件數據。（p20）

#### 四、跨校交流及合作推動成效

■ 參與其它 USR 計畫跨國、跨校培力或交流活動之積極度及提升本身計畫執行品質或成效

時間	參與場次
112 年 06 月 09 日	教育部大學社會責任推動中心×淡江大學 112 年 USR 共同培力系列活動第一場次 【誰說夏蟬不知冬雪？USR 與它的中長期效益評估】
112 年 06 月 16 日	國立中正大學 112 年度共同培力活動【跨世代 USR：做中覺，覺中學】
112 年 06 月 28 日	教育部大學社會責任推動中心×東海大學 112 年 USR 共同培力系列活動第二場次 【有社會責任感的通識教育】
112 年 07 月 26 日	教育部大學社會責任推動中心×國立成功大學 112 年 USR 共同培力系列活動第三場次

	<b>【USR x TDE x 次世代學術發展】</b>
112年07月26日	台灣永續能源研究基金會 2023 大學社會影響力躍升研習會第 16 場次 <b>【永續校園設計：在地減碳行動】</b>
112年08月15日	國立陽明交通大學 大學永續發展倡議書簽署儀式暨 USR 計畫 SIG 交流論壇 <b>【綠色科技·健康社會·人才永續】</b>
112年08月25日	國立高雄科技大學 112 年共同培力系列活動 <b>【心領神會·安知魚之樂·USR 與它的利害關係人】</b>
112年09月06日	淡江大學 大學社會責任 SIG 論壇 <b>【2023 構築教育實踐研討會】</b>
112年09月12日	國立屏東科技大學 112 年共同培力系列活動 SIG <b>【USR 教學設計：誰需要動起來？】</b>
112年10月17日	Taiwan Assessment and Evaluation Association (TWAEA) <b>【2023 International Webinar among Taiwan, Japan, and Thailand】</b>
112年10月25日	台灣永續能源研究基金會 2023 大學社會影響力躍升研習會第 17 場次 <b>【永續經營校友關係】</b>
112年10月26日	朝陽科技大學 SIG 議題交流系列活動 <b>【樂活農村與社區行銷：坐看雲起時】</b>
112年10月31日	朝陽科技大學 SIG 議題交流系列活動 <b>【樂活農村與社區行腳：行到水窮處】</b>

## 五、資源鏈結及外部合作推動成效

### ■ 學校支持計畫之資源投入積極度

學校資源	投入積極度
行政	學校於行政流程上予以 100%配合
空間	獨立 USR 推動辦公室 提供課程、活動辦理之場地借用
經費(自籌款)	學校給予教育部補助經費 20%自籌款
醫院回流補助經費	中山附醫盈餘回流之費用給予執行計畫支持

### ■ 與公部門、企業及社群互動及合作成效

表三 資源鏈結及外部合作推動成效之填寫範例

序號	屬性	單位名稱	互動及運作成效
<b>石岡區</b>			
1	公部門	區公所	協助公告健康議題及文化交流講座或工作坊
2	公部門	衛生所	預計提供本校醫學生社區醫學實習據點
3	社群	石岡區農會	定期舉辦健康議題及文化交流講座或工作坊
4	社群	萬安關懷據點	定期舉辦健康議題講座及工作坊
5	社群	和盛社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
6	社群	龍興社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
7	學校	石岡國小	定期舉辦衛教知識營隊
8	學校	土牛國小	定期舉辦衛教知識營隊
<b>學校周邊</b>			
9	社群	樹德社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
10	社群	西川社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
11	社群	向心社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊

### ■ 國際接軌及合作推動成效

本期計畫持續以本校醫學背景連結石岡文化特色，導入更具創意的互動模式及國際視野，朝向提升石岡樂活永續發展邁進。本校USR計畫團隊透過本校國際處COIL中心，鏈結日本Toho University和泰國的Prince of Songkla University師生團隊，經歷四個月的線上討論及在台為期四天之營隊及論壇，於112年3月29日圓滿落幕。實體活動期間，本計畫帶領國際師生，在石岡區公所及農會協辦下，於石岡區龍興社區發展協會示範本校在該場域所進行的社會貢獻實踐活動，強調大學運用自身專業，

提升偏鄉預防醫學、促進健康老化及地方樂活及永續發展的作法，獲得國際師生廣大迴響。此外，亦辦理客家美食體驗活動，經由場域業師介紹客家人因愛惜食物而發展出食材多元運用和多元食物保存的方法（食材的發酵、醃漬等），除了向國際人士介紹能符合糧食安全及農業永續的客家精神，亦提升石岡當地重視客家飲食文化之自覺，啟發延伸出進一步促進石岡永續發展的USR新議題及作法。相關影片詳見附件。(p18)

## 六、經費執行進度

### ■ 計畫經費執行率

112 年度截至 10 月底	
經常門執行率	87.91%
自籌款執行率	57.65%
總執行率	79.26%

### ■ 經費運用與計畫目標之契合度

1. 人事費：聘任計畫執行所需人力。
2. 業務費【含自籌款業務費】：支付課程講師(校外、內)鐘點費、專家出席費，以及學生招募、培訓研習課程、工作坊、成果發表會、場域應證等大型活動所需之費用。場域需講師鐘點費、餐費、活動場地使用費、印刷費、材料費、保險費等相關費用，將能量落實於提升團隊知能及在地社區。
3. 自籌款（包含醫院盈餘回流款）：支應項目為相關業務費、膳費及資本門，計畫辦理會議、主題講座、場域課程研習、工作坊、營隊與成果發表等相關活動支應膳費，購買計畫執行及場域應證所需電腦、筆電、錄影設備等，以及行政用影印機設備租借費用等。

## 七、其它重點工作推動進度

### ■ 112年11月份至113年度預計辦理之重要事項

1. 將於112年11月05日與台中市南屯區南屯里辦公處、台中市南屯區南屯社區發展協會共同舉辦【南屯里親子健行活動】。
2. 112年11月完成前期樂齡運動教材在課程和場域活動之實際應用（樂食樂活）
3. 113年除反轉「老年四重奏」活動複製及孵育外，預計辦理的重要事項還包括季節性雜糧食農及有機栽培體驗重新設計及校園農園規畫（營養推廣實務）及台日泰SDGs camp國際交流（日本東京）。

## 貳、執行效益與亮點

### 一、績效指標達成情形：

表四 共同績效指標達成之填寫

	量化成果	質性成效
師生參與	計畫參與老師：20 位 修課學生：476 位/8 堂課 教師交流活動：10 場	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆參與師生習得敘事探究-生命故事撰寫的訓練。</li> <li>◆帶領學生完成4位長者生命故事的訪談及撰寫。</li> <li>◆融合本校國際線上學習(COIL)計畫跨國師生參與石岡場域活動。</li> <li>◆吸引學生社團參與。</li> <li>◆吸引學生志工參與。</li> <li>◆與教育部學生國際計畫協作。</li> <li>◆共同推動石岡及本校週邊社區的樂活永續生活型態</li> </ul>
校外人士參與	合作單位：9 間	◆鏈結台中市南屯衛生所資源，經營向心及豐樂據點活動。

	合作學校：2 間 參與社區實踐活動：超過 700 人次	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆與台中市南區樹德里里長及據點主任合作推動社區活動，及一場社區運動會(醫Y E Y活動)。</li> <li>◆前期訓練之歌唱種子志工，至各據點帶領歌唱吞嚥相關活動，反應熱烈。</li> <li>◆邀請4位長者到校與學生共學，並以長者為師完成生命故事之敘事。</li> <li>◆跨域業師共同授課並推動校園食農教育，為113年建立校內農園暖身，目前已進行多項作物的農事實作。為提倡永續健康飲食和 LOHAS生活型態之助力。</li> </ul>
教師成長	教師研習與跨校共學活動：5 場	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆透過國際交流，將本校在場域促進樂活永續生活型態的作法介紹給其他大學的師生，建立全球永續夥伴關係，在各自既有的生活及文化背景之下，互相交流提升促進健康老化品質的做法。</li> </ul>
USR 激勵機制之推動	計畫團隊教師共 12 人加分 計畫主持人及協同主持人共 5 人減授鐘點	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆減授鐘點：參與USR教師，經核准者1個計畫可折抵授課鐘點每週1小時，依據中山醫學大學教師授課鐘點計算辦法第八條，至多可抵2個計畫。</li> <li>◆教師評鑑加分：參與USR教師，可依據中山醫學大學教師評鑑辦法第四條第七項，核予教師評鑑分數之教學項目30分。</li> </ul>
跨領域整合課程之推動	微學分學程 參與修課學生共 197 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆微學分修課學生來源涵蓋醫學院4系+健康管理學院8系。</li> <li>◆通過微學分18小時1學分認證人數共16人；36小時2學分認證人數共3人，總共19位同學。</li> <li>◆每學期至少增加20位學生進入微學分跨領域課程。</li> </ul>

## 二、計畫自訂績效達成情形：

### ■ 計畫自訂量化績效指標達成值與達成率

指標	指標內涵	方法	達成率
滿意度回饋	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆修習課程之學生執行課程的滿意度</li> <li>◆參與場域應證之居民執行活動滿意度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆活動滿意度問卷</li> <li>◆對待老人態度前後測問卷</li> </ul>	100%完成
質性回饋	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆校內：訪談參與計畫之學生對於課程主題、課程設計之建議</li> <li>◆場域：訪談參與場域應證之居民對於健康主題安排、是否提升其健康意識等（資訊是否正確、服務是否適宜當地環境、問題是否真正解決、是否長期追蹤現況）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆訪談、問卷回應</li> <li>◆書面或影音報告撰寫</li> <li>◆參與教師自評 VS.PDCA滾動修正</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆訪談影片</li> <li>◆成果紀錄影片</li> <li>◆書面成果報告</li> </ul>
量化指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆校內：舉辦學生培訓講座活動、師資培訓講座活動、計畫推廣講座</li> <li>◆場域：辦理健康促進講座、營隊、主題工作坊/參訪或醫療研習營</li> <li>◆關懷團隊服務訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆活動參與人次</li> <li>◆活動舉辦次數</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆達成定點經營不特定主題衛教活動</li> <li>◆醫療站</li> </ul>
小組討論及書面報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆學生於專業課程、場域應證的影響下對於石岡及居民的認識與社會責任實踐的看法及對課程的回饋報告</li> <li>◆讓跨領域之學生進行討論，於課程學習中互相激盪，提升學習興趣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆STEAM跨域教學法</li> <li>◆設計思考教學法</li> </ul>	期末成果報告書
成果發表	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆學生完成研習課程、場域印證後，舉辦全校性成果發表會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆多元評量、USR交流論壇</li> </ul>	完成辦理
深化醫能百分百	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆溝通表達能力：認識不同族群，與不同族群溝通互動</li> <li>◆人文關懷能力：在地關懷，醫學與人文並重，文創及產業加值實踐</li> <li>◆科技應用的能力：學習運用科技達到健康促進與追蹤的效果</li> <li>◆術科專業能力：評估學生透過本計畫課程的培育，達到多元學習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆課外活動認列</li> <li>◆USR場域活動認列點數</li> </ul>	完成辦理

■ 質化績效指標達成情形

目標	預期效益	績效指標(預期成果)	實際成果
師生培力	a.USR 課程學生對於樂齡健康及永續發展議題相關識能學習動機和態度能確實提升 (反映於前後測問卷) 並能主動參與校內外活動 b.投入本期計畫相較於前期計畫的師生人次及相關論壇/研討會參與人次提升 c.參與社區有關的醫學人文活動師生人次增加 d.定期產出課程活動、場域實踐心得分享影片 e.透過計畫協作促進地方社群發展	a-1.學生之學習動機和態度能提升 15% a-2.學生能參與校內外活動 10 場 b-1.本期計畫投入師生人次提升 10% b-2 本期相關論壇/研討會參與人次提升 10% c.參與社區醫學人文活動師生人次增加 10% d.產出課程活動及場域實踐活動紀錄影片至少 5 支 e.計畫協作地方社群發展 3 件	<input checked="" type="checkbox"/> a-1.學生之學習動機和態度能提升 15% a-2.學生能參與校內外活動>10 場 <input checked="" type="checkbox"/> b-1.本期計畫投入師生人次提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> c.參與社區醫學人文活動師生人次增加 10% <input checked="" type="checkbox"/> d.產出課程活動及場域實踐活動紀錄影片>5 支 <input checked="" type="checkbox"/> e.計畫協作地方社群發展 3 件
場域實踐與擴張影響	a.石岡社區: 強化社區意識, 培力萬安據點及龍興據點之策略擴展與複製 b.南區/南屯社區: 兩里據點之蹲點及孵育樂活社區 c.成果發表: 舉辦樂活社區成果發表會, 分享場域培力及孵育之成果 d.健康曆的推廣: 以長者需求為出發點, 配合計畫核心主題, 推展設計 e.志工效益外溢: 以前期培育種子志工, 推展活動	a-1 完成至少 5 場培力石岡據點活動 a-2 複製場域的活動教案至龍興據點 a-2 石岡場域參與本計畫活動的單位數能提升 10% b-1 複製場域的活動教案至南區/南屯區 b-2 場域參與人次能提升 10% c-1 產出可提升預防醫學之多元媒介產品至少 2 件 c-2 完成樂活社區成果發表會 c-3 完成參與計劃民眾的樂活評估表分析及質性回饋(Choi and Feinberg, 2021) d-1 每年以長者需求為出發點, 設計推廣健康曆 e-1 每年以前期志工種子設計場域實踐活動	<input checked="" type="checkbox"/> a-1 完成>5 場培力石岡據點活動 <input checked="" type="checkbox"/> a-2 複製場域的活動教案至龍興據點 <input checked="" type="checkbox"/> a-2 石岡場域參與本計畫活動的單位數能提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> b-1 複製場域的活動教案至南區/南屯區 <input checked="" type="checkbox"/> b-2 場域參與人次能提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> c-1 產出可提升預防醫學之多元媒介產品至少 2 件 (健康曆、南屯是我好厝邊賴社群每周發布) <input checked="" type="checkbox"/> c-2 完成樂活社區成果發表會 <input checked="" type="checkbox"/> d-1 每年以長者需求為出發點, 設計推廣健康曆 <input checked="" type="checkbox"/> e-1 每年以前期志工種子設計場域實踐活動
跨校與跨界培力	a.跨校交流: 透過跨校分享經驗, 培育師生多元視野 b.跨域交流: 透過跨域培力, 建構師生拓展多元交流機會 c.跨國交流: 透過 COIL 的國際連結, 引導學生跨國分享交流之能力	a-1 參與跨校的活動數能提升 10% a-2 參與本計畫的業師人次能提升 10% b-1 培育的各類志工人數提升 10% b-2 培力活動前後測及滿意度報告能提升 10% c-1 國際交流國家至少 2 國 c-2 參與國際交流師生人數提升 10%	<input checked="" type="checkbox"/> a-1 參與跨校的活動數能提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> a-2 參與本計畫的業師人次能提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> b-2 培力活動前後測及滿意度報告能提升 10% <input checked="" type="checkbox"/> c-1 國際交流國家至少 2 國 (泰國 Prince of Songkla University 及日本 Toho University 大學) <input checked="" type="checkbox"/> c-2 參與國際交流師生人數提升 10%

### 三、計畫衍生之亮點案例

【南屯里親子健行】活動：與台中市南屯區南屯里辦公處、台中市南屯區南屯社區發展協會共同舉辦，帶領中山醫學生前往南屯區參加健走，與在地民眾建立友善連結、與場域保持良好互動，與當地民眾一同共襄盛舉，本健走活動在南屯里林秋潭里長的大力推動下，在南屯里已行之有年，每年都動員近千人以上的民眾參與，透過實地走訪場域社區，將提升學生在醫學人文領域的關懷與在地服務的精神。並且此次活動除了中山醫學生的參與之外，也與中山醫學大學附設醫院一同合作，在南屯國小操場中央設立了醫療站，落實在地醫療服務，由專業醫師、護理師、個管師三方合作，提供參與健走的民眾量測血壓、血糖，測量肌力、體組成，以及健康營養諮詢的服務。醫療站受到民眾廣大的迴響，健走活動都還沒開始，就有許多民眾排起長長的隊伍，大家都對中山醫醫療站提供的服務非常感興趣，躍躍欲試。

透過如此大型的鄰里健走活動，結合場域民眾、在校學生、附設醫院、深耕在地多年的里長，一同激盪出精彩的火花，不僅提供學生與當地民眾接觸的機會，也讓學生可以提早與未來即將就業的醫院接軌，學生透過健走可以一邊運動、一邊親自用雙腳雙眼探訪當地風景，學生們紛紛回饋說覺得活動很有意義、收穫很多，相信對於學生來說是非常難得可貴的學習機會與經驗。

### 參、成效評估機制

#### 一、評估計畫成果與成效之機制與資料蒐集方法

本計畫採用 PDCA (Plan、Do、Check、Action) 作為計畫執行之教學及場域實踐成效評估的系統化流程。有關計畫推動之情形，營養系教師之課程及場域實踐活動對象主要是台中石岡區龍興社區及台中南區西川社區關懷據點長者，計畫實施之初先根據前期計畫所調查之高齡樣本特性，包括約五成達營養不良風險，肌少症初篩結果顯示超過三成有高風險，且超過兩成呈現吞嚥困難。本期計畫擬透過倡議樂活永續之生活型態 (LOHAS)，以顧好飲食環境 (強調認同在的飲食文化、支持本土友善土地農業、注重飲食衛生安全)、適當調整樂齡飲食質地 (以健康餐盤配置搭配 IDDSI 飲食質地對應牙口功能調整來幫助吞嚥) 以及示範預防樂齡肌力退化之運動 (以彈力繩進行之阻力運動) 搭配工蛋白點心製作示範為主軸，來預防及改善長輩因牙口退化導致咀嚼吞嚥問題，引發營養不良，進而發展肌少症，導致衰弱症的「老人四重奏」，促進長者在地健康老化。PDCA 流程收集資料如下：

Plan	Do
<p><b>場域活動方面：</b> 規畫之並實施的樂齡樂活活動包括：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 六大類均衡飲食概念識能宣導 (石岡區和南區)</li><li>(2) 根據場域民眾飲食內容及牙口功能設計及示範經調整質地之飲食 (石岡區)</li><li>(3) 邀請場域民眾對本校及國際參訪人士分享在地飲食文化及分享本校 USR 計畫成果 (石岡區)</li><li>(4) 介紹高齡肌少症給社區民眾及增加蛋白質攝取的多元方式 (石岡區和南區)</li><li>(5) 高齡阻力運動示範及教學 (石岡區)</li></ol>	<p><b>場域方面：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) USR 課程帶領學生初探場域社區關懷據點，場域實踐活動以設計多元互動遊戲增進學生與高齡民眾的互動。以場域活動幫助學生以了解長者行動與認知能力、日常飲食及健康方面之困擾，並觀察據點長者日常供餐的菜色，返校後在校內課程進行為長者調整飲食質地之青銀共煮食譜設計演練及示範影音製作。</li><li>(2) 石岡居民以客家聚落為主，為強調客家飲食中多元米食文化及食物保存方法的惜食文化與樂活永續的關聯，計畫結合石岡區公所、農會、龍興社區及客家美</li></ol>

**學校課程及研習方面：**

引導課程學生思考「樂活」之生活型態及所規劃實施的場域活動：

- (1) 樂齡飲食保健活動企劃書/教案設計
- (2) 認識IDDSI飲食質地分級系統
- (3) 軟質肉類和成型餐食譜設計和製作
- (4) 促進食慾的餐飲美學練習
- (5) 認識在地雜糧作物及農事實作
- (6) 認識在地農作物在餐桌之運用及實作
- (7) 認識友善土地的農法與飲食衛生安全和環境永續
- (8) 高蛋白點心創意設計與製作
- (9) 高齡阻力運動演練

食推廣協會，透過本校舉辦的「SDGs camp」將客家飲食文化介紹給本校及與本校 COIL 計畫協作的國際師生，強調維護及傳播場域在地飲食文化的重要性。此活動並與國際分享了本校 USR 計畫體現社會責任之實施理念和成果。

- (3) 本學期 USR 課程預計在 11 月下旬在龍興社區運用前期由運動營養師和復健師利用彈力繩共同設計安全有趣的樂齡阻力訓練教材 (前期計畫中已由本校學生會成員以音樂編成一套可反覆練習的彈力繩操並製作成影音)對長者介紹健康肌力運動，預防肌少症。
- (4) 因為需鼓勵長者增加蛋白質攝取，本計畫實施兩項點心示範教學活動，其一是在本計畫各社區場域做添加蛋白質的減醣豆腐彩色湯圓製作教學，其中將麵糰以天然的綠茶、紅麴、可可粉等製做成的彩色湯圓，讓長者發揮配色創意。另外，為增加長輩乳類攝取，並建議其在運動後搭配高蛋白點心，以加強刺激骨骼肌合成作用，將於 11 月 27 日於石岡龍興社區進行的場域實踐活動中，將以彈力繩肌力運動搭配牛奶雪花糕食譜之示範教學。

**學校方面：**

- (1) 校內課程中亦邀請餐飲美學業師介紹如何透過擺盤及食材配色增進長者食慾，並邀請農會米食專家講解不同本土稻米品種糯性對於口感之影響以啟發學生思考不同稻米品種之米食應用。
- (2) USR 課程學生在經過校內教師之飲食質地調整先備知識及相關技巧教學及演練後，根據場域長輩日常供餐的菜色及牙口功能設計經調整質地之飲食，除了錄製食譜製作影片外，亦到場域製作並與長輩共食，以了解其對餐食的意見。
- (3) 基於食農教育在健康飲食及 LOHAS 生活型態中所扮演的角色，在 USR 課程中與全教總食農學堂社群的復興本土雜糧種子盒計畫協作，將本土雜糧介紹給課程學生，並讓學生以有機種植的方式實際由播種到收成紀錄照顧農作的過程和成果 (活動目前尚在實施中，請參見附件 2)，並請石岡場域神農獎得主在課程分享有機種植的經驗及對環境永續的重要性；課程亦邀請相關專長之跨領域業師授課，讓學生瞭解全食(whole food)和慢食在促進健康老化及永續生活型態的重要性及相關作法。

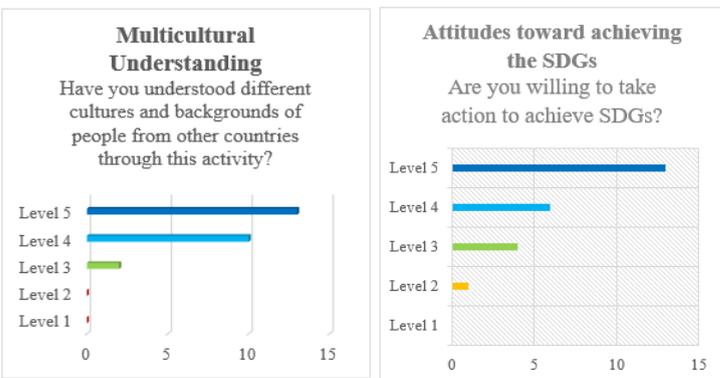
**Check**

- (1) 在場域實踐活動中發現，高齡者雖然時常聽到「健康餐盤」相關宣導，社區關懷據點中也貼有飲食指南海報，但認知模糊且根據場域日常供餐的菜色和社區關懷據點長輩飲食的實際餐盤內容，顯示並未落實均衡飲食。在本計畫以健康餐盤六口訣操教學後，社區關懷據點的志工和助理日常會以其為一日開始的暖身活動，並幫助記憶健康飲食內容概念。因為健康餐盤六口訣操之演練需要全身動作及空間，對於行動較不便的民眾可嘗試以其他有趣的方法幫助其能反覆練習以記憶口訣。

**Action**

- (1) 對於行動較不便進行健康餐盤六口訣操的場域民眾，可嘗試以其他有趣的方法幫助其能反覆練習以記憶口訣。隨長輩日常在據點以健康餐盤六口訣操加強對於健康飲食內容的印象後，下年度場域實踐活動將會帶入六口訣cupsong幫助長輩由多元的遊戲方式熟記健康餐盤內容。此做法除了對於行動較不便進行健康餐盤六口訣操的民眾提供另一種練習方式的選擇外，也因為以cupsong進行口訣練習的節奏可以比大肢體的口訣操的速度更快，是一種活化長者記憶力的有用模式，其演練的方便性亦有助於讓長輩容易在家中隨時練

- (2) 於場域實踐活動中，學生以社區關懷據點日常供餐內容經重新設計食譜且調整質地後，結果仍有部分餐點的質地軟化程度與長輩期待呈現落差，此經驗讓學生瞭解任何為長者設計的實踐活動，其目的都非一蹴可幾，而是需經過實施及修正的過程。
- (3) 本計畫在健康飲食中強調以健康永續的飲食型態促進健康老化。食農實作課程讓學生與食物產生連結，並能認識日常食用的食物(如豆花)由田間收穫的農產製成的過程，學生均可完整完成課程任務，並做出完整活動紀錄及建設性之質性回饋。唯目前的課程設計因不同課程強調的主題不同，加上一學期上課時間的侷限，故在校內雜糧農事實作由播種照顧到作物收成的學生與學習如何由田間收成的農產品製作成餐桌上的食物(豆花製作)的學生分兩門不同課程，學生較缺乏完整的由產地到餐桌的食農體驗或除了到餐桌上之外，農產品收成的其他應用體驗。
- (4) 本計畫透過與本校 COIL 計畫協作進行國際交流的石岡客家米食示範及分享本校 USR 計畫成果之活動，對本校師生而言，增長對於客家多元米食之認識及其與稻米種類之關聯，因此進一步在學校課程邀請台中烏日米食業師介紹不同本土稻米品種及其特性的知識；就國際師生而言，本活動達到將石岡客家飲食文化國際交流及分享教育部 USR 計畫成果之目的。國際師生認同客家飲食文化對於達成多項 SDGs 項目的意義，亦由此活動中體驗到大學師生以其專業在社區的付出的重要性。以下節錄 SDGs camp 學生回饋：



- (5) 整體而言，在場域實踐活動中，長輩口頭回饋之滿意度高，但學生留意到在活動過程中要確保每位長輩都能夠參與其中，避免有人被忽視或孤單無聊。需要透過改善互動遊戲內容，教學方法和活動流程之安排來改善。

習，以利日常檢視自身飲食。

- (2) 學生以經調整質地後的食譜製作餐點與長者共食，結果仍有部分餐點的質地軟化程度與長輩期待呈現落差，此經驗讓學生瞭解其自身所認知的適當軟化程度，可能與長輩的需要不同；下年度課程設計將會以此次獲得的回饋與新一學期的學生分享，傳承經驗以利修正下次場域實踐中之飲食質地調整。
- (3) 在實施本年度計畫過程，本計畫師生已順利在校內規劃的種植場地進行農事實作活動，種植農作種類將逐漸多元達成本計畫 113 年度建立校園農園的執行進度。考量本計畫目標所欲傳遞的食農精神及與計畫場域連結，明年 USR 課程將在農園實作中搭配計畫場域中種植期較短的季節性蔬菜，並完整體驗從產地到餐桌的過程，與場域民眾交流食譜及蔬菜類菜餚質食調整技巧。
- (4) 延續本計畫基於透過與 COIL project 協作之國際活動 SDGs camp 展現 USR 成果的國際影響力，繼續與本校與日本 Toho University 和泰國 Prince Songkla University 師生在 2023 年下半年至 2024 年上半年新一期以 SDGs 為議題的 COIL project 協作，強調為體現社會責任，學生須在課程報告及活動設計中反思「我自己為了達成 SDGs 做了甚麼改變」，亦會將此反思議題納入後續校內 USR 課程質性回饋中。
- (5) 關於改善場域活動中發現的問題之作法包括：遊戲設計須考量適合長輩的難易度及顧及不同長輩的注意力、反應並引導內向者，教學方法須盡量讓長輩也有操作機會增加其投入程度而非僅示範，在活動流程安排上，特別是有製作食物相關的教學，因為有些食物的製作有等待時間，應事先考慮如何善用這段空檔設計與長輩互動的活動。

### 目前成效

#### 學生學習面

- (1) USR 課程學生學習質性成效請見附件 10-1 & 10-2  
 (2) USR 課程學生學習量化成效請見附件 9

#### 教師教學面

- (1) **教師參與教學增能社群**：參與校內教師成長中心創新教學的種子教師社群、全教總食農學堂社群、2023-2024 COIL (collaborative online international learning) project 跨國社群
- (2) **提升數位教學成效**：教師運用校內數位平台於課程於提升師生及學生同儕間互動頻率增加、透過 COIL project 帶領 10 位本校學生參與 SDGs 討論及 USR 成果分享線上會議共 5 次(目前已完成一次會議)，其結果將於 2024 年三月於日本東京舉辦之 SDGs-camp 研討會呈現。

## 二、各類型利害關係人意見蒐集之辦理方式與回饋機制

### ■ 各類型利害關係人調查的研究設計及執行情況

針對台中市南屯區服務對象，我們於活動進行前為據點民眾進行肌肉量指數檢測，執行計畫過程於向心及豐樂兩據點進行給予相關衛教及活動，期望能透過活動達到康健之目的，並於活動計畫結束後進行後測，比較兩次測驗結果，進

行統計及分析。

發現所有長者的前、後測肌肉量平均為  $6.97 \pm .92$  及  $7.16 \pm .94 \text{kg/m}^2$ ，顯示肌肉量後測顯著優於前測( $t=-2.70$ ， $p=.00$ )。而前、後測握力平均為  $16.49 \pm 5.38$  及  $15.12 \pm 5.69 \text{kg}$ ，顯示後測握力顯著小於前測( $t=3.84$ ， $p=.00$ )。而前、後測平均行走速度為  $.83 \pm .22$  及  $.82 \pm .23 \text{ m/s}$ ，後測平均分數微低於前測( $t=1.03$ ， $p=.30$ )，顯示長者之行走速度無明顯退步。

進一步比較二個據點長者前後測變化(前-後測)，發現豐樂據點肌肉量有顯著比向心據點進步( $t=4.78$ ， $p=.00$ )，而握力及行走速度兩個據點都有微幅退步，但皆未達顯著差異( $p=.21 \sim .66$ )。從數據看來在握力部分，向心據點退步較多( $1.80 \pm 3.60$  VS  $0.80 \pm 3.05 \text{ kg}$ )；而行走速度則是豐樂據點退步較多( $0.03 \pm .13$  VS  $0.01 \pm .20 \text{ m/s}$ )。(詳見表)

變項	豐樂據點	向心據點	<i>t</i>	<i>p</i>
前-後肌肉量	$-.58 \pm .49$	$.01 \pm .54$	4.78	.00
前-後握力	$.80 \pm 3.05$	$1.80 \pm 3.60$	1.23	.21
前-後測速度	$.03 \pm .13$	$.01 \pm .20$	-.43	.66

#### ■ 各類型利害關係人調查的分析結果回饋機制

相關利害關係人調查的分析結果與回饋，詳見附件資料 (p01)。

#### 三、校內統整及運用評估資料之規劃與執行情形

相關統整及運作評估資料規劃與執行之說明，詳見中山醫學大學 112 年度大學社會責任納入校務發展推動成果報告書。

## 【附錄】個案計畫執行成果之補充資料

### 一、各類型利害關係人調查的分析結果回饋機制 執行成果

在計畫期間，有許多與在地接觸的機會，透過與南屯衛生所及與多位里幹事、據點負責人合作，服務共 720 人次活動，期間進行了充分而詳盡的實地調查，提前向據點負責人確認設備與場地規模，以確保正式活動的順利進行，同時也能即時反應相關配套措施的需要，以解決當下遭遇之問題。也藉由活動的舉辦，讓據點民眾透過課程獲得相關的衛教知識與實質的健康促進結果。

計畫活動期間，我們於活動進行前針對據點民眾進行肌肉量指數檢測，執行計畫過程後期，因據點配合度問題，故僅於向心及豐樂兩據點進行給予相關衛教及活動，期望能透過活動達到康健之目的，並於活動計畫結束後進行後測，比較兩次測驗結果，進行相關統計及分析。

#### (一)研究對象基本屬性

本研究對象前測總人數為 96 人，以男性 26 人及女性 70 人，平均年齡為  $76.16 \pm 7.42$  歲，平均 BMI 為  $24.52 \pm 3.43 \text{kg/m}^2$ ，後測總人數為 81 人，男性 23 人以及女性 58 人，流失 15 人(流失率為 15.6%)。

各據點狀況:豐樂據點前測總人數為 33 人，以男性 7 人及女性 26 人，平均年齡為  $74.33 \pm 8.50$  歲，平均 BMI 為  $24.9 \pm 3.175 \text{kg/m}^2$ ，後測總人數為 27 人，以男性 6 人及女性 21 人，流失 6 人(流失率為 18.1%)。向心據點前測總人數為 63 人，以男性 7 人及女性 44 人，平均年齡為  $77.11 \pm 6.66$  歲，平均 BMI 為  $24.28 \pm 3.56 \text{kg/m}^2$ ，後測總人數為 54 人，以男性 17 人及女性 37 人，流失為 9 人(流失率為 14.2%)。兩個據點長者在年齡( $t=1.76$ 、 $p=.082$ )及 BMI( $t=-.91$ 、 $p=.36$ )的分布，皆未達顯著差異，表示長者之同質性高。(詳見表三)。

表三、基本資料分布與差異統計

變項	所有長者	豐樂據點	向心據點	$t^a$	$p$
	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD	M $\pm$ SD		
年齡	76.15 $\pm$ 7.42	74.33 $\pm$ 8.50	77.11 $\pm$ 6.66	1.76	.08
BMI	24.51 $\pm$ 3.43	24.96 $\pm$ 3.17	24.28 $\pm$ 3.56	-.91	.36

註: <sup>a</sup>:獨立樣本 t 檢定比較豐樂及向心數據分布

#### (二)比較分析

發現所有長者的前、後測肌肉量平均為  $6.97 \pm .92$  及  $7.16 \pm .94 \text{kg/m}^2$ ，顯示肌肉量後測顯著優於前測( $t=-2.70$ ， $p=.00$ )。而前、後測握力平均為  $16.49 \pm 5.38$  及  $15.12 \pm 5.69 \text{kg}$ ，顯示後測握力顯著小於前測( $t=3.84$ ， $p=.00$ )。而前、後測平均行走速度為  $.83 \pm .22$  及  $.82 \pm .23 \text{m/s}$ ，後測平均分數微低於前測( $t=1.03$ ， $p=.30$ )，顯示長者之行走速度無明顯退步。

根據豐樂社區據點前、後測肌肉量平均為  $6.77 \pm .66$  及  $7.37 \pm .72 \text{kg/m}^2$ ，顯示後測肌肉量優於前測，達顯著性差異( $t=-6.08$ ， $p=.00$ )；而前、後測握力平均為  $16.33 \pm 4.74$  及  $15.57 \pm 5.10 \text{kg}$ ，顯示前測握力大於後測，但未達統計之顯著差異

( $t=1.36, p=.18$ ), 顯示長者之握力無顯著退步; 前、後測行走速度平均為 $.84\pm.20$ 及 $.83\pm.22\text{m/s}$ , 顯示前測行走速度優於後測, 但未達統計之顯著性差異 ( $t=1.30, p=.20$ ), 顯示豐樂據點長者行走速度, 無明顯退步。

而向心社區據點前、後測肌肉量平均為 $7.08\pm 1.01$ 及 $7.06\pm 1.02\text{kg/m}^2$ , 顯示前測肌肉量優於後測, 但未達統計之達顯著性差異( $t=.26, p=.79$ ), 顯示長者之肌肉量無明顯退步; 前、後測握力平均為 $16.58\pm 5.73$ 及 $14.89\pm 6.00\text{kg}$ , 顯示前測握力優於後測, 且達顯著性差異( $t=3.64, p=.00$ ), 顯示長者之握力有明顯退步; 前、後測行走速度為 $.83\pm.24$ 及 $.82\pm.23\text{m/s}$ , 顯示前測行走速度優於後測, 但未達統計之顯著性差異 ( $t=.52, p=.60$ ), 顯示向心據點長者行走速度, 無明顯退步。(詳見表四)。接著分析兩個據點的各個變項之前後測數值, 發現所有變項之差異比較, 皆未達統計之顯著差異( $t=-1.41\sim 1.82, p=.07\sim.94$ )。(詳見表四)

變項	所有長者	豐樂據點	向心據點	$t^a$	$p$
	M±SD	M±SD	M±SD		
前測肌肉量	6.97±.92	6.76±.66	7.08±1.01	1.82	.07
後測肌肉量	7.16±.94	7.37±.72	7.06±1.02	-1.41	.16
	$t^b$				
	-2.70	-6.08	.26		
	$p$				
	.00	.00	.79		
前測握力	16.49±5.38	16.33±4.74	16.58±5.73	.20	.83
後測握力	15.12±5.69	15.57±5.10	14.89±6.00	-.50	.61
	$t^b$				
	3.836	1.36	3.67		
	$p$				
	.00	.18	.00		
前測行走速度	.83±.22	.84±.20	.83±.24	-.12	.89
後測行走速度	.82±.23	.83±.22	.82±.23	-.07	.94
	$t^b$				
	1.03	1.30	.52		
	$p$				
	.30	.20	.60		

註: a.獨立樣本 t 檢定比較豐樂及向心數據分布與差異 b.成對樣本 t 檢定以檢定前後測數據分布與差異。

進一步比較二個據點長者前後測變化(前-後測), 發現豐樂據點肌肉量有顯著比向心據點進步( $t=4.78, p=.00$ ), 而握力及行走速度兩個據點都有微幅退步, 但皆未達顯著差異( $p=.21\sim.66$ )。從數據看來在握力部分, 向心據點退步較多( $1.80\pm 3.60$  VS  $0.80\pm 3.05$  kg); 而行走速度則是豐樂據點退步較多( $0.03\pm.13$  VS  $0.01\pm.20$  m/s)。(詳見表五)

變項	豐樂據點	向心據點	$t$	$p$
前-後肌肉量	-.58±.49	.01±.54	4.78	.00
前-後握力	.80±3.05	1.80±3.60	1.23	.21
前-後測速度	.03±.13	.01±.20	-.43	.66

### (三)相關分析

將前-後測肌肉量、握力及行走速度的變化與基本資料(年齡、BMI)之間進行相關分析，發現「前-後測肌肉量變化」與前後測握力變化、前後測行走速度的變化、年齡及 BMI 之間皆呈正相關( $r=.02\sim.31$  之間)，其中與握力變化( $r=.27$ ， $p=.02$ )及年齡( $r=.31$ ， $p=.01$ )之間呈顯著正相關，顯示年齡越大、握力減少越多，其肌肉量的減少顯著也越多。而「前後測握力變化」與前後測肌肉量變化、行走速度變化、年齡、BMI 亦呈正相關( $r=.13\sim.27$ )，但皆無統計之顯著相關；「前後測速度變化」則與前後測肌肉量變化、行走速度變化、年齡、BMI 亦呈正相關( $r=.01\sim.17$ )，其中與肌肉量變化 ( $r=.27$ ， $p=.02$ )呈顯著正相關。顯示肌肉量的減少越大，其行走速度顯著變慢。(詳見表六)

表六、基本資料和肌肉量指數差異的相關(雙變數相關係數)

變項	前-後肌肉量	前-後握力	前-後測速度	年齡	BMI
前-後肌肉量	1				
前-後握力	.27*	1			
前-後測速度	.17	.14	1		
年齡	.31**	.13	.10	1	
BMI	.02	.15	.01	-.03	1

前後測變化為：前測-後測； \*. $p<.05$ 。\*\*.  $p<.01$

### (四)回歸分析

接著將前述有顯著影響肌肉量變化之握力變化、年齡及據點等變項放入迴歸方程式進行分析，結果發現:年齡( $\beta=.02$ ， $p=.03$ )及據點( $\beta=-.52$ ， $p=.00$ )為長者肌肉量變化的顯著預測變項，兩者共可解釋介入前後長者肌肉量變化 29%的變異量( $F=11.71$ ， $p=.00$ )。(詳見表七)

表七、影響前後測肌肉量變化之預測分析

變項	非標準化係數		標準化 係數 $\beta$	$t$	$p$	B 的 95% 信 賴區間		校正後 $R^2$	F 值	$p$
	B 之估 計值	標準錯 誤				下限	上限			
(常數)	-.31	.68		-.45	.65	-1.659	1.046	.29	11.7	.00
年齡	.02	.01	.22	2.26	.03	.002	.032			
前-後握力	.03	.02	.18	1.92	.06	-.001	.065			
據點 <sup>b</sup>	-.52	.12	-.41	-4.27	.00	-.764	-.278			

a. 應變數: 前後測肌肉量變化度(前-後) b. reference group = 向心據點

結果表示長者每增加 1 歲，其肌肉量變化(前-後)會增加.22 kg/m<sup>2</sup>，換句話說肌肉量會減少.22 kg/m<sup>2</sup>；而豐樂據點長者在介入後，其肌肉量變化(前-後)比向心據點減少.41 kg/m<sup>2</sup>，換句話說豐樂據點長者在介入後比向心增加.41 kg/m<sup>2</sup> 肌肉量。

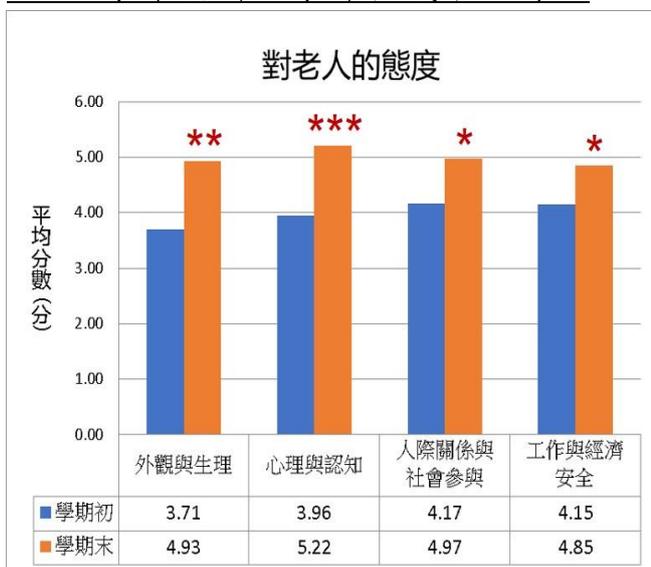
## 結論

透過以「打造高齡友善環境，優化在地人文，孕育醫學人才，實踐社會責任」為目標精神的 USR 計畫，與南屯衛生所、里幹事、以及據點負責人合作，共同舉辦了 14 場活動，服務了超過 700 人次之長者。為增加長者參與率，我們根據據點及長者特性提前設計不同活動以確保活動順利進行，並能夠即時應對任何問題，提供參與長者有價值的衛教知識，並實現了實質的健康促進成果。

透過運動並融入營養衛教活動的團體課程介入，協助提升了參與長者的肌肉量，具有健康促進成果，延緩長者身體衰退的速度，且能保有日常生活之機能，就是最大的進步；經由活動進行，扣除流失，以及因活動及執行量能等不可避免因素，活動由三據點改為兩據點後，共收集了 96 位長者的前測數據，在整體比較分析中，我們發現肌肉量後測顯著進步，而握力則顯著退步，但前後行走速度則無顯著差異。但以各據點進行分析發現在豐樂社區據點長者的肌肉量介入後有顯著提升，而向心社區據點，則握力有顯著退步，顯示我們活動的進行在不同據點中產生了不同的效果。進一步探討了基本資料（如年齡、BMI 等）與肌肉量、握力和行走速度的變化之間的相關性。我們發現年齡對肌肉量變化有明顯的影響，此與老人隨著年齡增長而體能亦逐漸下降，且每位老年人都是非常獨特的個體，隨著年齡的增加，導致肌肉逐漸萎縮與肌力減退，有著不同的運動需求及身體活動能力有關。而在本計畫中年齡和據點是影響前後測肌肉量變化的重要預測因子，顯示除年齡外，不同的據點在計劃實施和參與者表現方面有顯著的差異；反映了每個據點的長者特性，在活動後的回饋及效果上有不同的影響，期許未來 USR 計劃能以滿足不同族群需求為規畫之參考。

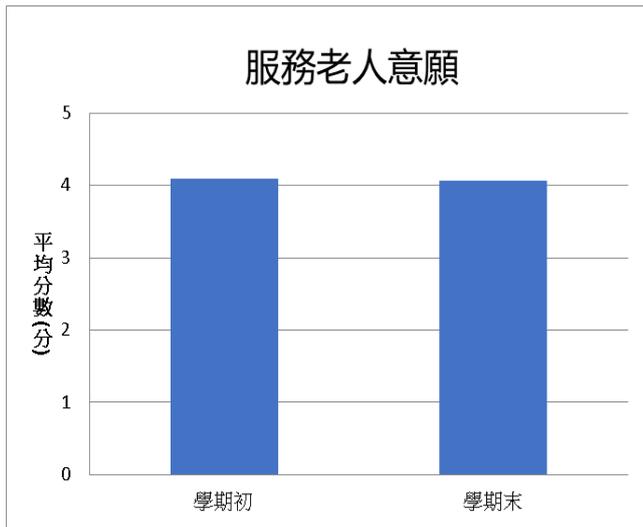
## 二、計畫問卷統計資料與成果數據

### 111-1 學年度高齡學課程成果統計：



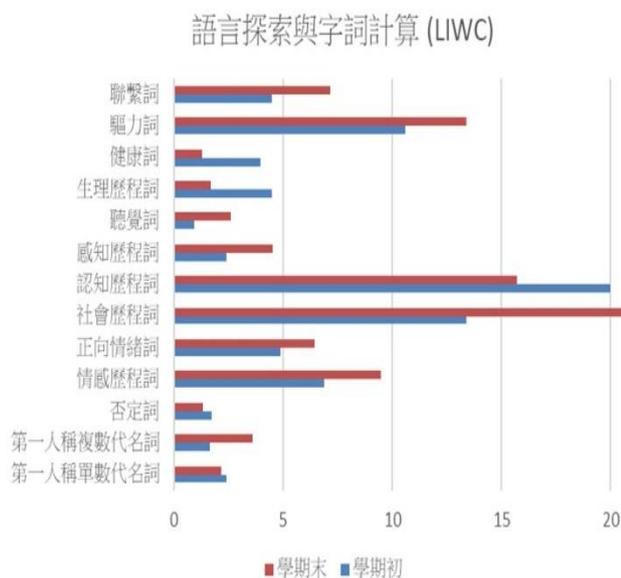
### 圖一、對老人的態度

對老人態度量表為李克特7點量表，在學期初學生對於老人這四個面向的態度皆高於一半(3.5分)，經過一學期的「代間共學」和「生命敘事探究」課程後，對長者的「外觀與生理」( $P < 0.01$ )、「心理與認知」( $P < 0.001$ )、「人際關係與社會參與」( $P < 0.05$ )及「工作與經濟安全」( $P < 0.05$ )老的態度都有顯著的正向增加，特別是反轉了學生認為長者缺乏活力和不健康等外觀生理的態度，以及難溝通和悲觀消沉等心理認知的態度。



**圖二、服務老人意願**

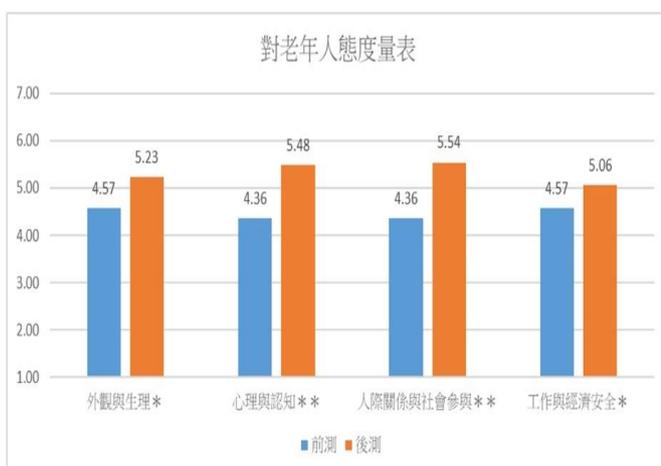
服務老人意願量表為李克特5點量表，「高齡學」為醫學院通識的選修課，成員多為大一新生，在學期初服務老人意願就超過4分，顯示學生已有中高度意願接近老人，並協助老人日常生活陪伴，或願意提供一般性或專業性服務之行為。但一學期的課程結束後，並沒有進一步提升學生的意願，經過與學生的訪談推估可能原因為大一新生尚未具備足夠的專業知能，對於自己是否能提供合適的服務沒有信心所致。



**圖三、語言探索與字詞計算**

學生在學期初與長者進行需求訪談和學期末的生命敘事探究後分別撰寫反思心得與回饋，再利用LIWC系統套用林瑋芳等（2020）開發的中文版辭典作分析。學期末的反思回饋與學期初相比，「第一人稱複數代名詞(我們)」則顯著增加，顯示學生的思考點不只限於自身，而拓及同學與長者；「正向情緒詞(信心、滿足)」、「聽覺詞(談話、聽見)」和「驅力詞(合作、分享)」都有顯著的增加，顯示在更深入且有品質的敘事分享後，開啟了學生對與長者互動的正向且彼此理解的態度。

## 111-2學年度高齡健康促進課程成果：



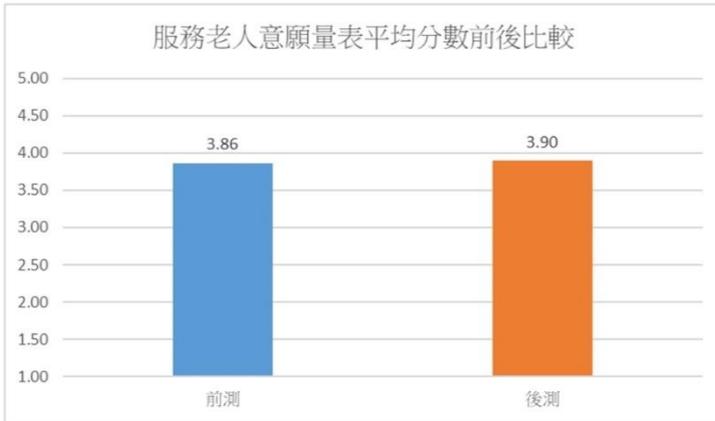
**圖一、對老人的態度量表**

對老人態度量表為李克特7點量表，在學期初學生對於老人這四個面向的態度分布為4.36-4.57分，經過一學期的「綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴」課程後，對長者的「外觀與生理」增加0.66分( $P < 0.05$ )、「心理與認知」增加1.12分( $P < 0.01$ )、「人際關係與社會參與」增加0.97分( $P < 0.01$ )及「工作與經濟安全」增加0.49分( $P < 0.05$ )。老的態度都有顯著的正向增加，反轉了學生認為長者缺乏活力和不健康等外觀生理的態度，以

及難溝通和悲觀消沉等心理認知的態度。

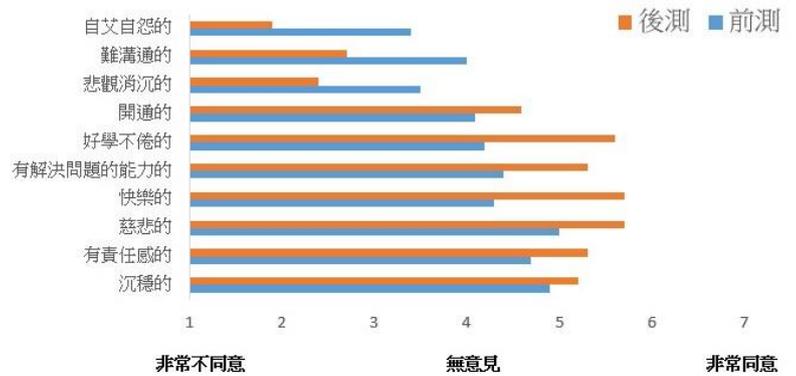
## 圖二、服務老人意願

服務老人意願量表為李克特5點量表，在學期初學生對於服務老人意願，在學期初就超過3.5分，顯示學生已有中高度意願接近老人，並協助老人日常生活陪伴，或願意提供一般性或專業性服務之行為。但學期的課程結束後，學生的意願提升並沒有顯著差異，推估可能原因為學生尚未具備足夠的專業知能，對於自己是否能提供合適的服務沒有信心所致。

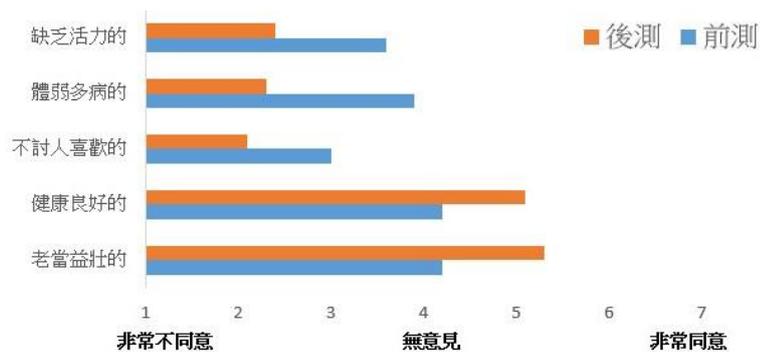


## 112-1學年度營養推廣實務課程成果統計：

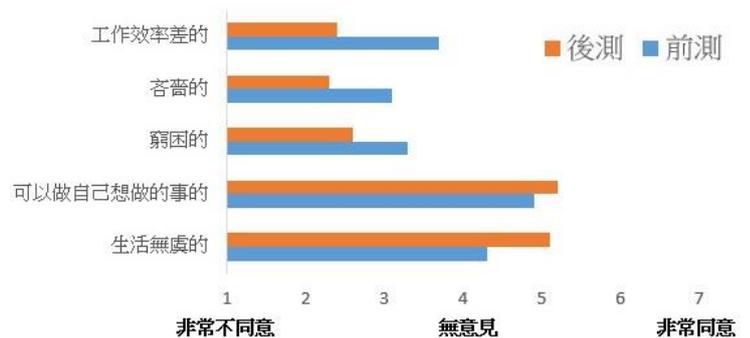
量化回饋：反映於對於高齡者的刻板印象及對老人照顧工作想法之改變



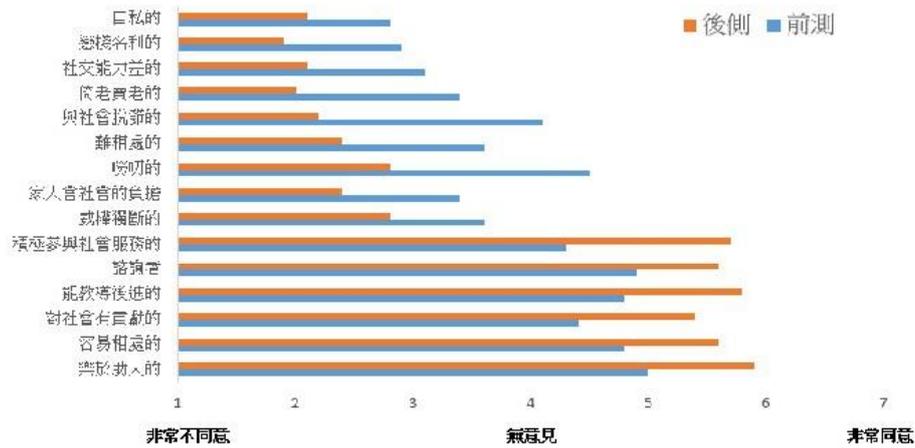
## 我對老人的心理與認知看法問卷評分



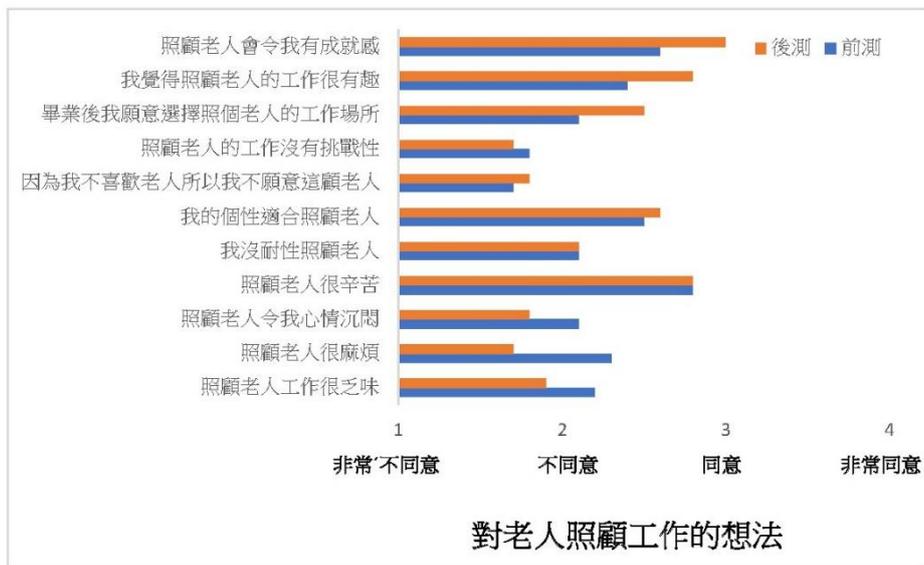
## 我對老人的外觀與生理看法問卷評分



## 我對老人工作和經濟能力的看法問卷評分



我對老人的人際關係與社會參與看法問卷



對老人照顧工作的想法

### 三、計畫課程及場域成果

#### ➢ 高齡學—生命故事之敘事探究 課程成果繪本

##### 第一組：為自己負責的幸運，自主的好



**為自己負責的幸運  
自主的好**

中山醫學大學  
111-1高齡學 第一組

生命曲線圖

壓力與難題

吃外食不健康

年紀大了

自己買菜  
比較費力和耗時

想要兒媳煮一頓飯給自己吃  
實際上是期待家人坐下來  
一起吃飯感受家的氛圍

24

生命敘事花絮

32

## 第二組：琉璃翅膀



中山醫學大學 111-1 高齡學

# 琉璃翅膀

第二組 x 洪玉葉女士

### 奮鬥過程

一、工作  
結婚後開始做家庭代工  
跟社區的人一起打毛衣作為副業  
搬到龜山跟媽媽一起賣水果、報紙  
買房後做起早餐店

二、成就  
靠代工掙的錢買了人生中第一棟房子  
透過自身努力達成經濟獨立，獲得安定  
購房後再無房租壓力

### 志工之收穫

志工路上的省思及建議

- 一、健康很重要
- 二、經濟條件不同則待遇不同，年輕時應當多努力
- 三、建議年輕人去嘗試志工活動
- 四、新體驗：第一本書是參加長者活動時完成的

字仔魯哥家庭和諧 洪玉葉 2020.10.15

我出生在那個動盪的時期，高山流水的琴聲，伴我度過那段最難忘的童年。  
讀家華、英文、這是在二二年的志願課表。六、七歲的時分，家境並不  
好，穿的衣服都打過補丁，東補一塊，西補一塊的衣服，不覺花錢絲絲，  
離開是五顏六色的衣服上跳出來這隻蝴蝶，小蝴蝶在飛呀，家裡飛火飛，竟

### 心得總結

從這幾週的相處中，我們從玉葉奶奶的分享中注意到...

這節兒時往事時，臉上露出回憶過去的純真笑容  
奶奶前衛、開朗的思想  
感覺到奶奶透過志工服務所獲得的價值與快樂

同時也從生命故事中收穫了...

一、自我反思  
與自身科系或經驗做連結，感觸更為深刻  
或許我們都過於在意旁人眼中的自己，而忽略自己心中自身的模樣

二、人生觀的改變  
在長者的分享下，我們才能學到很多以自己的年紀所看不到的事情  
在面對人生的高低起伏，我們應該用何種心態去面對，  
又應該如何去看見苦後的甘？  
很多時候我們對於事情都有過多的追求，而忽略了當下的感受和所擁有的

## 第三組：高潮迭起刻骨銘心，李大哥的投資人生



高潮迭起 刻骨銘心  
李大哥的投資人生

中山醫學大學  
111-1高齡學 第三組

### 生命中六項重要的問題

- 生命中的關鍵事件
- 重要他人
- 未來藍圖
- 壓力與難題
- 個人意識形態
- 生命之核心主題

### 其他的重要記憶

母親引響大哥深遠的觀念：

民國58年  
在看棒球比賽時 母親問孩子他們棒球比賽誰最重要？  
孩子說是投手，母親卻說是捕手，  
母親說捕手要觀察打擊者的站姿、揮棒姿勢、指引投手  
大哥帶著這些觀念運用在人生與投資股票至今

### 未來藍圖

現階段的伯伯，因還肩負社區事務（衛生隊、守望相助隊），時間上無法隨意安排，所以他在未來經濟更加寬裕和時間更加自由時，也想隨著他的投資老師的腳步，開始享受人生，能夠遊山玩水，同時也找一個合適的伴侶，在旅遊的過程中，互相陪伴，並且分享生活。

## 生命故事之敘事探究課程影片



## 生命故事之敘事探究長者訪談



# 第四組：發仔伯伯的生命故事



## 發仔伯伯的生命故事

主角：許見發先生  
中山醫學大學  
111-1 高齡學 第四組

### 童年生活

- ➔ 去井邊洗澡和挑水回家
- ➔ 游泳、釣青蛙
- ➔ 小河抓魚、採河草回去釀家膏

伯伯小時候家境貧窮，需要去家裡附近的井邊洗澡和挑水回家用。伯伯小時候的娛樂是去游泳、去田裡釣青蛙、去小河抓魚和採河草回去釀家中醫的家膏。

### 退休後的生活

#### 做志工 (心靈寄託)

- 西川社區做與民眾有關的志工
- 將自己的餘力發揮在社區

#### 上課 (心靈寄託)

- 佛教團體智覺佛教基金會忠明教室研習菩提壇次第廣論
- 信仰佛教 (太太友人介紹)

#### 運動 (身體健康)

- 高爾夫球
- 游泳
- 爬山

**怡樂**

真的覺得伯伯活到老學到老！他好好的運用他的專業能力帶領我們做出報告，每次在PBL教室上課前都會先自己做好WORD檔，內容就是他生命故事的重點，讓我們的報告能夠這更有條理以及時間線的完整呈現，而且只要有疑問伯伯也會耐心的回答，甚至願意一直重構故事給我們聽，直到我們確實紀錄起來為止，聽到伯伯大讚我們的報告時，其實我最想說的是：「這些都歸功於伯伯的專業啊！」

生命敘事成果	課程照片回顧	
敘事探究要點		
生命訪談		
寫一個生命故事		

9

➤ 高齡健康促進—課程活動成果照片：

認識綠色照顧—課程活動照片

綠色療癒力學院沈瑞琳老師



同學與老師大合照



上課過程

蒔花弄草綠栽培—從種子(多肉)出發—課程活動照片

綠色療癒力學院沈瑞琳老師



第三組同學討論中



第一組同學討論中

散發清香綠氣息—課程活動照片

綠色療癒力學院沈瑞琳老師



老師親自示範



同學動手做



同學動手做



同學動手做

發現身邊無所不在的綠療癒力/生命的成長與期待—課程活動照片

綠色療癒力學院沈瑞琳老師



老師親自示範



同學動手做



作品發表



大合照

認識營養綠食物—課程活動照片

黃詩茜老師



上課過程



作品發表

善用在地食材綠元素—麻蕙文化—課程活動照片

江鳳英老師



上課講授



老師準備麻蕙果凍分享給同學

天然染料—課程活動照片

中興大學 洪武通老師



上課講解



同學們動手做

植物刷染方法—課程活動照片

中興大學 洪武通老師



老師個別指導同學



同學們挑選材料

自製布染作品—課程活動照片

中興大學 洪武通老師



同學們動手做



同學們動手做



獲老師稱讚的作品



大合照

➤ 高齡健康促進一場域實作成果照片：

場域實作—長者綠體驗操作—課程活動照片

第一組



同學個別教導長者



長者們自由發揮



和長者介紹今天的課程內容

第二組



同學個別教導長者



長者們自由發揮



長者彼此間交流意見

第三組



同學們在介紹課程內容



阿伯做得有模有樣



長者間彼此分享自己的作品

第四組



阿伯很認真看說明書



同學們教學中



趁著加熱的過程和長者閒聊

➤ 樂齡營養教育—學生製作之簡報

# 鈣健康

營三甲  
0643005 張家瑜  
0643012 陳若綺  
0643018 陳瑤青  
0643043 林家妤  
0643044 朱沛瑾

## 鈣從哪裡來？

- 日曬
- 運動/活動
- 飲食



豆腐



豆干



深綠色蔬菜



乳品類

### 鈣呼呷-雪花糕

圖片	作法
	【步驟1】 300鮮奶與玉米粉攪拌均勻備用
	【步驟2】 200g鮮奶+砂糖，用中火隔水加熱至糖完全溶解
	【步驟3】 將步驟1倒入步驟2，中火隔水加熱再攪拌至滑順濃稠即可關火。
	【步驟4】 盛裝於一半面容器中，放涼後保鮮膜包覆冷藏3小時，成形後即可切塊沾椰子粉食用。

食材：  
鮮奶 500g、玉米粉 70g  
細砂糖 40g、無糖椰子粉 適量

### 鈣呼呷-芝麻奶酪

圖片	作法
	【步驟1】 將吉利丁片以冰水泡軟
	【步驟2】 將鮮奶、芝麻粉倒入鍋中，小火攪煮並混和均勻，再加入泡軟的吉利丁片
	【步驟3】 攪拌至吉利丁片溶化後，將成品倒入容器中稍微放涼
	【步驟4】 放入冰箱後3小時即可取出食用

食材：  
鮮奶 330g、芝麻粉 一大匙  
吉利丁片 6.5g

## ➤ 營養推廣實務—石岡龍興社區 青銀共煮 學生回饋單

活動名稱	營養推廣課程 石岡龍興社區 青銀共煮		
適用對象	銀髮老人族	教學時間	4hr
設計者	營養推廣課程全體同學		
摘要 (150字以內請簡潔敘述設計理念與教學內容)	現在社會已經不像高科技社會，人手一機已經是日常常態，老人亦是如此。在指尖的一彈一滑間就能清楚學習到新東西，但是這些知識不論好壞都會被吸收，從而導致錯誤的觀念產生。我們這次帶來四個活動：我的餐盤六口訣、比手畫腳、猜猜菜菜、青銀共煮，幫助有些人在資訊鑑別度缺乏的人更新正確觀念，並以正確飲食更健康的的生活。		

活動名稱	石岡龍興社區青銀共煮活動		
適用對象	長者	教學時間	6/8 12:00~17:00
設計者	張亦昀、郭昀蓁、許書蓉、管文榛		
摘要 (150字以內請簡潔敘述設計理念與教學內容)	台灣已邁入高齡化社會，肌少症和咀嚼吞嚥問題的人民也隨之增加，為了讓他們能透攝取足夠的營養，我們設計長者的菜單，裡面必須包含一些注意事項，像是咀嚼能力的問題，我們必須把食材處理的軟爛，又或者者是因為消化不良的問題，我們使用大量蔬菜，增加高纖維的攝取。我們也利用「我的餐盤六口訣」的台語版，教導他們如何正確飲食。		

教學活動照片 (輔以文字說明，張數不限)	
	
試菜品評	猜猜菜菜活動

教學活動照片 (輔以文字說明，張數不限)	
	
活動說明	餐盤歌
照片	照片

	
洗菜	切菜
照片	照片
	
川燙	加入洋菇、大蒜、洋蔥
照片	照片
	
放入蔬菜	加入牛奶

	
出鍋擺盤	長者試吃

教學心得與省思 (含成效分析、教學省思、修正建議等)

### 一、活動分工

例如：管文榛 烹煮  
許書蓉 烹煮  
郭昀蓁 錄影、拍照  
張亦昀 與老人互動

### 一、成效分析

- (一) 將六口訣中比較容易混淆的蔬菜加以解釋及延伸
- (二) 有長輩很熱情的和我們聊餐盤
- (三) 吃完長輩跟我們討論菜單

### 二、教學活動省思

1. 吃完後發現長輩比較喜歡吃中式餐點，用牛奶起司比較不合胃口
2. 要更早開始煮，因為有八道菜有的還要燉，要花費很多時間
3. 活動進程很卡，如果能夠事先排練會更好

活動名稱	青銀共煮		
適用對象	石岡長者	教學時間	112年6月8號
設計者	王耐桀、林威萱、徐湘茹、詹依璇、鍾凱恩		
摘要 (150字以內請簡單敘述設計理念與教學內容)	臺灣已經進入高齡化社會，大家也開始漸漸注重長者的飲食還有一些關於長者的議題，我們藉由這次的選修課設計適合長者的活動還有菜單，菜單設計理念是從好人口腹消化為主要出發點，而活動也是想要跟長輩推廣餐盤的重要性，應該怎麼吃才健康。		

教學活動照片 (輔以文字說明, 張數不限)	
	
烹煮過程	擺盤
	

活動名稱	大學社會責任-營養推廣實務		
適用對象	石岡長者	教學時間	112年6月8日 12:00~17:00
設計者	營養系師生		
摘要 (150字以內請簡單敘述設計理念與教學內容)	在台灣這個高齡化社會中，長者們因為身體功能退化導致咀嚼、代謝等問題產生，因此我們希望透過科普、遊戲與實作等方式來將營養知識推廣給長者們。		
教學活動照片 (輔以文字說明, 張數不限)			
			
食物品嘗		食物品嘗	
			
科普營養知識		帶跳<我的餐盤>	

西川社區活動教案設計及心得  
教案 (一)

活動名稱	西川社區手作豆花體驗		
適用對象	西川社區第一、二組長者們	教學時間	2023/05/22
設計者	第一組		
摘要 (150字以內簡單介紹設計理念與教學內容)	<p>手作豆花為讓老人家可以自行以我們的配方製作出不多含添加劑的豆花，一般而言豆花會被認為不健康的加工食品，對於其化學添加劑也有疑慮，因此思考出此學習課程。</p> <p>遊戲則是讓老人家運用手部肌肉，以保齡球或彈弓式的方法打水瓶，我們讓遊戲簡單且直觀，讓老人家不用思考也可以玩得沒壓力又有成就感，這些為我們的設計理念。</p>		
教學目標	<p>一、認知</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解黃豆的營養成分</li> <li>2. 分辨凝固劑的區別且解惑</li> <li>3. 學習製作豆花的過程</li> <li>4. 分辨黃豆基改與非基改</li> </ol> <p>二、情意</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以吃到天然且沒有太多添加劑的豆花</li> <li>2. 品嚐自己手作的成果</li> <li>3. 跟年輕人互動、玩遊戲</li> </ol> <p>三、技能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能製作自己的健康點心</li> <li>2. 靈活運用手部肌肉達成自己的目的</li> </ol>		

教學活動流程	時間	教學資源	評量活動 (含基準與規準)
<p><b>教學活動流程</b></p> <p><b>準備活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、長者分組，每組1人，共6組。</li> <li>二、調整桌椅。</li> <li>三、將長輩們帶位。</li> </ol>	60		
<p><b>一、引起動機</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 和長輩們交流問候。</li> <li>(二) 示範遊戲方式，引起大家的興趣</li> <li>(三) 邀請長輩一起遊玩(別組的也一起玩)</li> </ol>	10		100%的長輩可以一起來遊戲
<p><b>二、活動進行</b></p> <p>介紹「憤怒鳥」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直接用手丟</li> <li>(1) 在瓶子中裝水，排成保齡球的樣子</li> <li>(2) 用紙球投擲或滾動，讓瓶子倒下</li> <li>(3) 紀錄撞倒瓶子的數量</li> </ol>	10	10個保特瓶 1個紙球 彈力帶	100%長輩可以將瓶子撞倒
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 利用彈力帶彈出並減少水</li> <li>(1) 在瓶子中裝水，排成保齡球的樣子</li> <li>(2) 兩個人拉著彈力帶，玩遊戲的人利用彈力帶的彈力來撞擊瓶子</li> <li>(3) 紀錄撞倒瓶子的數量</li> </ol> <p>依據撞倒的瓶子數量總和來排名發放禮物</p>	25		60%長輩可以掌握遊戲



幫凝固劑加水

沖豆漿

長者發表品評

長者發表品評



長者發表品評

長者發表品評

長者發表品評

豆花合照

<p>摘要 (150字以內簡單介紹設計理念與教學內容)</p>	<p>堅果奶是一種健康、營養豐富的飲品，適合乳製品不耐受者和追求低卡或低碳水化合物飲食的人。它的設計理念在於提供替代牛奶的選擇，並以堅果為基礎，不含乳糖和乳蛋白。製作堅果奶相當簡單，只需將堅果（如杏仁、腰果、核桃或榛子）和水混合，然後過濾掉渣滓。你可以根據個人口味添加甜味劑、香料或其他成分。這種飲品提供了蛋白質、健康脂肪、纖維、維生素和礦物質等多種營養素，同時具有美味的口感。堅果奶是一種方便的飲品，有助於促進健康且適合各種飲食需求。</p>
<p>教學目標</p>	<p>一、認知 在認知方面，了解堅果奶的好處和優點是重要的。這包括知道堅果奶對於乳製品不耐受者而言是一個適合的替代品，它含有豐富的營養價值，並且低卡路里和低碳水化合物。了解不同種類的堅果可以用來製作堅果奶，以及如何製作堅果奶的基本步驟也是重要的認知。</p> <p>二、情意 在情意層面，堅果奶帶來了一種解決特定問題的解決方案。對於那些對牛奶不耐受或尋求低卡或低碳水化合物飲食的人來說，堅果奶提供了一種健康、美味的替代選擇。此外，堅果奶還提供了多樣的口味和營養組合，滿足個人的喜好和需求。因此，喝堅果奶可以引發舒適和滿足感，並帶來愉悅的飲食體驗。</p> <p>三、技能 在技能方面，製作堅果奶需要一些基本的技能和知識。這包括選擇適當的堅果，掌握堅果和水的比例，使用攪拌機或搗碎機將堅果和水混合，以及使用濾網或濾布過濾掉渣滓。</p> <p><b>目標：讓長輩在生活當中多一份健康的選擇。</b></p>
<p>教學策略</p>	<p>一、講解我們所使用的各個材料。 二、詢問在場長輩對於材料是否會有過敏狀況。 二、教學步驟 (一)堅果泡水時間、腰果浸泡時間2-4小時。 (二)美國杏仁浸泡時間8-12小時。 (三)美國杏仁粒20g+腰果10g=綜合堅果30g。 (四)最後將所有食材倒入足夠功率的果汁機攪拌1分鐘。</p>
<p>教學準備與教材教具運用</p>	<p>一、烘烤的胚芽粉1匙。 二、阿薩姆紅茶200ml。 三、綜合堅果30g。 四、砂糖1匙。 五、冰塊100g，6分滿冰塊。</p>



阿公和妹妹團結合作

同學一起為活動布置場地

剛開始大家擲著擲不起來的氣球

阿公阿嬤認真的在聽堅果奶的製作！

阿公阿嬤開發新玩法夾球到杯子去！

大家既開心又難過的最後一次大合照

### 教學心得與省思 (含成效分析、教學省思、修正建議等)

#### 一、成效分析

- (一) 增進大學端與地方社區的交流。
- (二) 與長輩交談和活動後更能了解對方的想法和活動能力。
- (三) 保齡球活動對於促進長者活動有限。
- (四) 豆花製作時間與午餐太過接近。

#### 二、教學活動省思

我覺得這次活動讓我更新了對長輩的看法。他們的理解力和思緒都比我以前認為的還要好還要快。我們的保齡球活動由於易於準備和布置，很快的成為暖場活動，也多虧我們這組有非常活潑的長輩邀請別組的一起比賽。不過也因為玩法簡單，在一段時間後就喪失了長輩的黏著度。中間雖然有試著改變難易度和丟球的方式，不過也不能太夠吸引到他們。我覺得適合老人的活動應該過程節奏要稍微緩慢一些，讓他們能夠逐漸上手和階段式的成就感。

製作豆花的過程也偏單調，我認為以長輩的經歷可能比我們還要更認識豆花，像是教科書般的講解知識似乎不是長輩需要的。我覺得可以改成說故事或者讓長輩分享自己關於豆花的看法或經歷。

#### 三、修正建議

1. 稍微提前豆花的時間，可以活動帶得差不多就直接接豆花。
2. 活動設計可以再複雜一點，讓長輩有漸進式的獲得成就感。
3. 希望湯匙可以大一點。
4. 增加長輩在豆花活動互動的機會。

### 教學心得與省思 (含成效分析、教學省思、修正建議等)

#### 一、成效分析

- (一) 透過遊戲互動，讓長者們能活動筋骨從中找到成就感。
- (二) 透過製作豆花，讓長輩們能夠體驗到製作豆花的過程。
- (三) 透過這次參訪，讓長輩們有別於平常社區安排的活動。

#### 二、教學活動省思

原本在活動前有點擔心活動能不能順利進行，因為我們這組分別是三個不同的系組成，所以平常很難聚在一起討論活動的細節，只能透過訊息傳達，還好我的擔心沒有發生，活動進行的蠻順利，因為我的台語不太流利，聽的懂但不會講，所以在和長輩溝通、講解遊戲是由另一個組員來做說明，我們的遊戲是用丟球看能打倒多少瓶子，或許沒有其他組來的有創意，但卻很平易近人，不需要太多的解釋，長輩們都能知道怎麼玩，也意外的很受長輩喜歡，還邀請其他組的長輩一起來挑戰，後來我們把難度提升，改用透過彈力繩把球發射出去，也因為這樣有位 90 多歲的長輩，沒辦法找到發射的時機，所以沒辦法把球射出，會說自己老了沒辦法，我們在旁鼓勵奶奶，最後我們讓奶奶用丟的讓瓶子全倒，這是我們要改進的地方，不是所有長輩都能理解並完成遊戲。

#### 三、修正建議

那天到西川社區時，發現活動地點裡有許多長輩在跳舞，不知道是不是時間方面沒有溝通好，還是社區臨時有的活動，我們在活動地點外等了一個多小時才進去，因為開始的時間往後延的關係，怕拖到後面的活動，一開始大家都有些手忙腳亂，場面不是很安靜，老師即使用麥克風說話，也要說 2、3 次才能把事情傳達給各組，希望下次時間方面可以稍作調整才不會那麼趕。

石岡龍興關懷協會  
國際交流場域實踐SDGs COIL CAMP  
事前計畫介紹影片 (英文)



石岡龍興關懷協會  
國際交流場域實踐SDGs COIL CAMP  
手工豆腐湯圓體驗活動花絮



跨域培力，共創樂活  
粉絲專頁



越南姐妹校  
醫務管理學分班數位課程錄製  
USR計畫完整版介紹 (英文)



石岡  
樂齡社團  
青銀互動初體驗



跨域培力，共創樂活—  
南屯是我好厝邊LINE社群



87 跨域...好厝邊

上午10:02

4/12 (三)

明天(4/13) 9:30 於  
<向心社區關懷據點>有『肌不可失』  
歡迎大家共襄盛舉

上午9:30

4/18 (二)

明天(4/19) 9:30 於<<豐樂社區關懷據點>>  
有『肌不可失』講座  
歡迎大家共襄盛舉

上午9:30

87 跨域...好厝邊

上午10:01

歡迎大家共襄盛舉

4/20 (四)

吞嚥健口操

舌頭

舌前伸體操 上頂體操 吹舌體操

下巴

下巴抬舉體操 左右擺頭體操 張嘴體操

臉頰

微笑體操 嘟嘴體操 鼓腮體操

眼部

左右轉頭體操 360度旋轉體操 旋轉體操

上午10:01

請按網址觀看<吞嚥健口操>

<https://voutu.be/>

4/21 (五)

112年度補助健康檢查

04月23日(星期日) 上午08:00-11:00  
南屯國小(黎明路一段960號)

成人健康檢查

40-64歲民眾 每年1次

65歲以上民眾 每年1次

癌症篩檢補助

結直腸癌 每年1次 (55歲-74歲)

乳癌篩檢 每年1次 (45歲-69歲)

子宮頸癌 每年1次 (30歲以上)

※請攜帶健保IC卡、身分證及本通知單受檢。

符合條件或已受檢資格並完成受檢者請有教職員。

主辦單位：臺中市政府衛生局 04-2224411-1019-1012

下午7:38

4/25 (二)

明天(4/26) 9:30 於<<永定社區關懷據點>>

➤ 喉部肌力種子教師培訓完成一已於不同場域實施四場「保健Do Re Mi」講座



➤ 課程教學相關影片

高齡綠照護  
課程成果



淺談植物刷染暨實作  
課程紀錄



何謂永續飲食  
課程紀錄



樂食樂活—雜糧食農實作紀錄



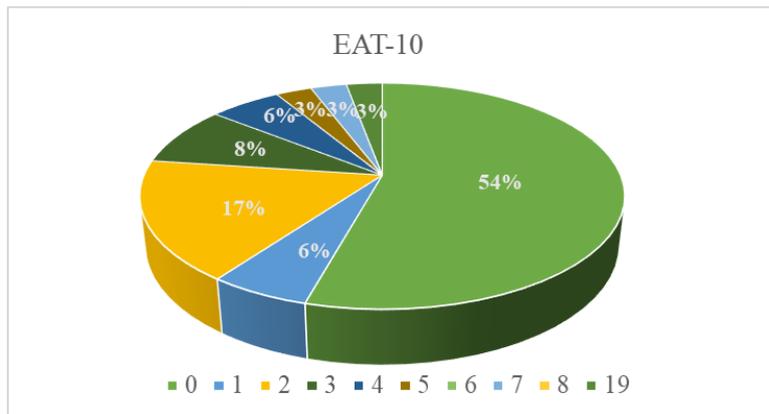
以石岡長者飲食習慣為其調整飲食



➤ 大運動會口腔功能檢測及問卷數據圖表

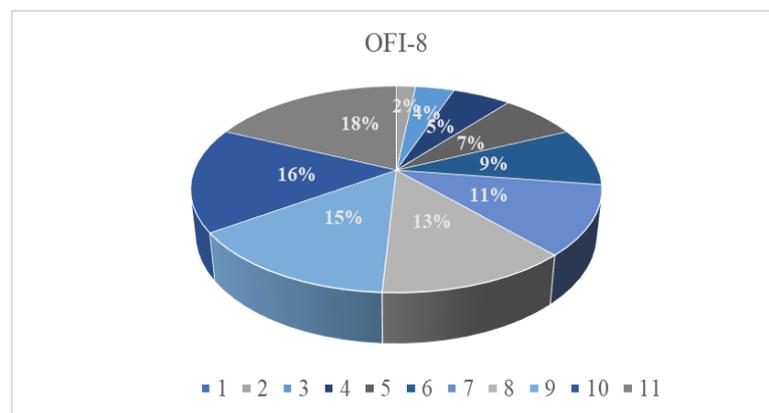
EAT-10：總人數:35人 高風險(總分 $\geq 3$ ):8人

分數	人數
0	19
1	2
2	6
3	3
4	2
5	1
6	0
7	1
8	0
19	1



**OFI-8**

分數	人數
0	0
1	1
2	5
3	6
4	6
5	7
6	2
7	4
8	3
9	0
10	1



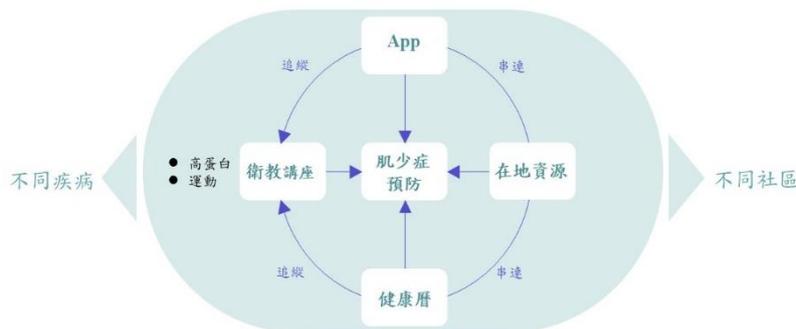
➤ 教育部青年發展署Young飛全球行動計畫績優團隊辦理社區衛教講座及樂齡大運動會成果報告書【醫Y E Y團隊醫學系 白鴻亮同學、林庭聿同學、沈元祥同學】

一、行動亮點及成果

(一) 行動方案內容(說明具體執行方式及執行甘特圖或期程)

此次於台中市南區樹德社區執行行動方案，參考過去於石岡推行社區衛教時採取的「石岡模式」為架構，施行了兩段式衛教講座、一次的中大型活動「大運動會」，過程中再以健康曆追蹤執行成效，為樹德社區長輩帶來正確肌少症預防觀念，並有助於維護長者健康、提升生活品質。

石岡模式



(二) 具體行動內容說明如下：

衛教講座

行動地點	大慶活動中心
規劃簡述	<p>本團隊與中山醫學大學USR計畫及樹德社區發展協會合作，舉辦兩階段的實體衛教講座，並透過互動式問答及實作活動，增加長輩的參與度與衛教觀念的掌握度。第一階段的衛教講座中，本團隊先請石岡長輩回憶前一天晚餐的內容（前測），並進行模擬餐盤的擺放，而後講師再講述何謂六大營養素，並且帶入適合高齡者的高蛋白質食譜建議。同時，團隊與石岡長輩討論正確的餐盤內容，並擺放食材卡到所屬的營養素（後測），幫助長輩理解高蛋白質飲食的觀念，從源頭遏止肌少症的惡化。第二階段加入則以長輩在家也可以執行的肌力訓練為主題，透過實際帶領長輩操作，降低長輩回家後因不諳操作方式而帶來的執行阻力。同時，本團隊也協助參與活動的每位長輩設計個人化的每週運動規劃，藉此讓肌少症預防的工作可以融入每位長輩的生活，最大化衛教施行的成效，並未樹德社區長輩帶來更健康的樂齡生活。</p>
模擬餐盤範本	

運動規劃範本	快來制定屬於自己的運動計畫吧						
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
舉例	游泳30分鐘	走操場4圈	休息	走操場4圈	公園打太極拳	跟家人一起踏青	休息
							



### 大運動會

行動地點	樹德社區樹仔腳公園
規劃簡述	<p>大運動會的精神在於將關卡任務、能預防肌少症的運動與相關的衛教知識等三者做結合，透過活動讓長輩踏出家門，並加深對肌少症的印象。活動設置於社區長輩都容易到達的社區公園，也是長輩們每日出門健走時必經的地點，藉此建立運動與生活的連結，強化衛教效果的影響力。</p> <p>活動的遊戲設計以預防肌少症的運動為出發，加入了趣味槌球體驗、骰子投擲等動作，讓長輩是玩也是動，肌少預防快樂無障礙。</p>
活動剪影	 

### 健康曆

行動地點	大慶活動中心
規劃簡述	<p>借鑑過往團隊在石岡推行健康曆的良好成效與回饋，本團隊再次借力於長者每日接觸的事物，設計兼具衛教宣傳與追蹤成效的健康曆，讓正確衛教知識在家中無形被推播，增強衛教力度。內容設計延續一月一主題的模式並涵蓋預防疾病觀念、每日任務等，再附上貼紙*提供長者在完成健康曆上的每日任務後輕鬆紀錄自身的任務完成狀況，讓衛教成效的追蹤成為可能。透過建立日常儀式感，以及結合在地特色的衛教活動，讓肌少症觀念不再只是衛教傳單上的知識，而是深入生活中的常識。</p>

	<p>*貼紙的發放配合本團隊的衛教活動，在計畫期間每月發放當月份的貼紙</p> <p>*健康曆範本詳見後面附錄</p>
活動剪影	

### 媒體經營

社群平台	Facebook、Instagram
規劃簡述	<p>團隊透過 Facebook 粉專及 Instagram，以每週一篇的模式，將衛教講座的課程內容以圖卡呈現，並由本校教授及醫師進行專業把關。藉由粉絲專頁的推廣，輔以實體講座的推行，讓衛教內容在樹德社區發酵，建構出樹德社區正確醫療資訊與預防醫學的樞紐平台。</p> <p>該平台的受眾也擴及亞健康族群及年輕族群，藉此促進年輕人關心長輩健康，增進世代交流，並讓更多人關注肌少症的議題，提升大眾的意識。</p>
粉專內容擷取	

### (三) 質化成效及量化數據：

#### 1. 質化成效說明

##### A. 減緩肌少症

本團隊與台中市樹德社區、學校附設醫院合作，統整醫院、社區、團隊資源，並應用於社區，將肌少症預防的觀念扎根在地，並舉辦涵蓋老、中、青，不同世代都可以參與的活動，促進世代間的互動。

##### B. 推廣石岡模式

延續過往石岡當地成功經驗，於樹德社區持續推動兩段式衛教講座，並佐以健康曆追蹤成效，將衛教知識落實生活，融入於日常作息，延續團隊影響力。

##### C. 致力健康識能

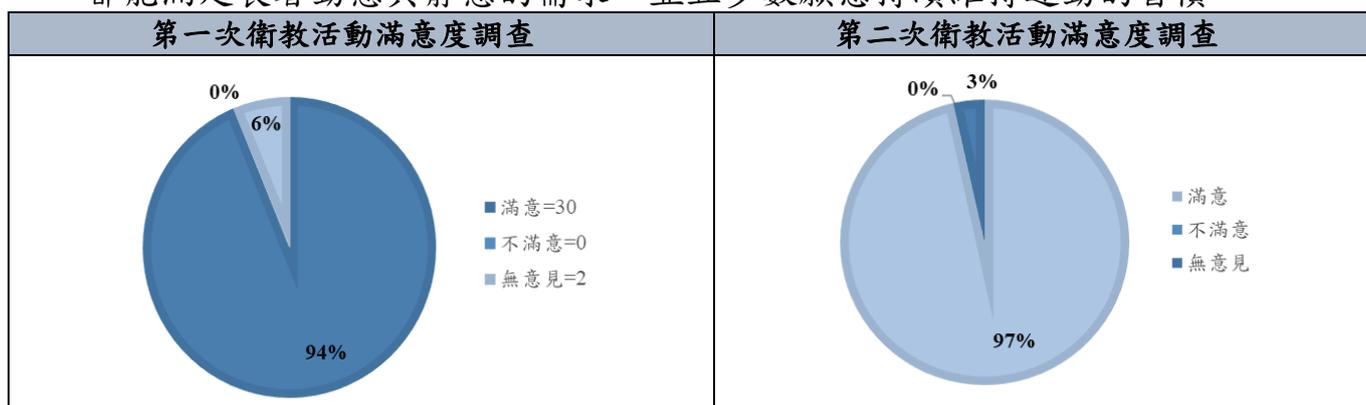
社群平台匯集本團隊衛教資訊、實體活動及成果資源，並推廣至不同族群，增加大眾對於肌少症與吞嚥障礙的認識，使受眾擴展至亞健康族群。

#### D. 建立永續關懷網

經由團隊於社區實踐肌少症預防衛教，影響長者本人、親友、樹德社區關懷據點三方，透過有形者如健康曆等文宣品，與無形者如社區內的健康識能提升，未來即使計畫結束，影響力能持續。

#### E. 滿意度調查

團隊分別針對兩場肌少症衛教講座進行滿意度調查，藉此評估推行效果。此外也針對參與大運動會的長者進行訪問，從回饋中可以發現活動安排的遊戲都能滿足長者動態與靜態的需求，並且多數願意持續維持運動的習慣。



#### 樹德社區長者與關懷據點回饋

	「大運動會的遊戲我都很喜歡，裡面最喜歡的活動是槌球，除了運動外還需要動腦。平常就會來這裡上課、做韻律操，最重要的就是運動，還有心情要快樂。」
	「活動很不錯，戶外的活動對身體很有幫助，室內的活動也很有娛樂性，運氣很重要，大家玩在一起，歡喜就好，平常每天都有在打羽毛球運動，會繼續維持下去。」
	「活動很好玩，大家都很高興能聚在一起，很難得的機會，因為平常很少運動，知道有這次活動，就帶著兒子來參加，每個活動都很喜歡。」
	「謝謝中山醫來到我們據點，跟長者一起運動，團隊的活動有動態有靜態，丟骰子的遊戲又可以動腦，這些活動讓長者不會靜靜地坐著，而是跟著團隊動起來，我覺得中山醫這個活動讓長者跟據點收或蠻多的。」

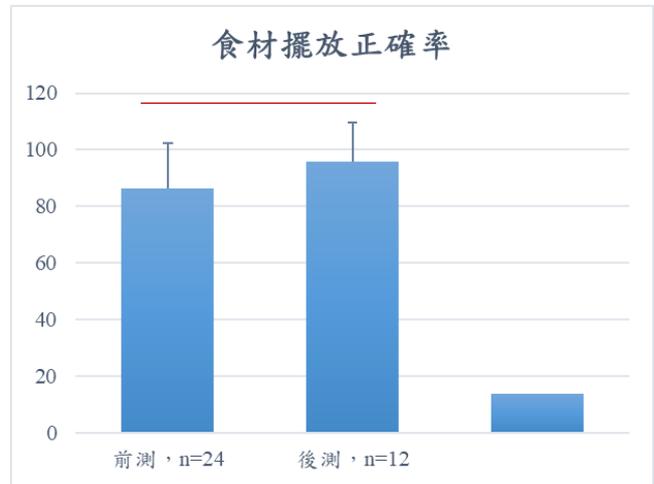
## 2. 量化數據說明

### A. 肌少症衛教講座 (part1 + part2)

為了評估肌少症衛教講座的推行成效，以及確認樹德社區長輩是否完整吸收衛教知識，本團隊針對兩次講座的内容設計相關測驗，並針對結果進行統計分析。由於參與人數皆小於（等於）30人，因此以下所有分析項目中，方法

學皆採用 Mann-Whitney U test，而顯著差異的定義為 p 值<0.05，分析軟體則是採用 Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 第 15 版。  
導致肌少症的原因之一為攝取不足夠的蛋白質，因此，本團隊首先針對樹德社區長輩是否具備正確辨識食物種類進行正確率分析。

正確率的定義為：(模擬餐盤上擺放正確的食材卡片數/模擬餐盤上擺放的食材卡片總數)\*100，正確與錯誤的擺放情形如圖。在食物種類的基礎知識方面，前測平均得分為 86.1 分、標準差為 16.0；後測平均得分為 95.8 分、標準差為 13.8。相較於前測，後測的擺放正確率顯著提升 (p<0.05)，顯示出樹德社區長輩在參與衛教講座後，對於食物種類的掌握更加清楚。

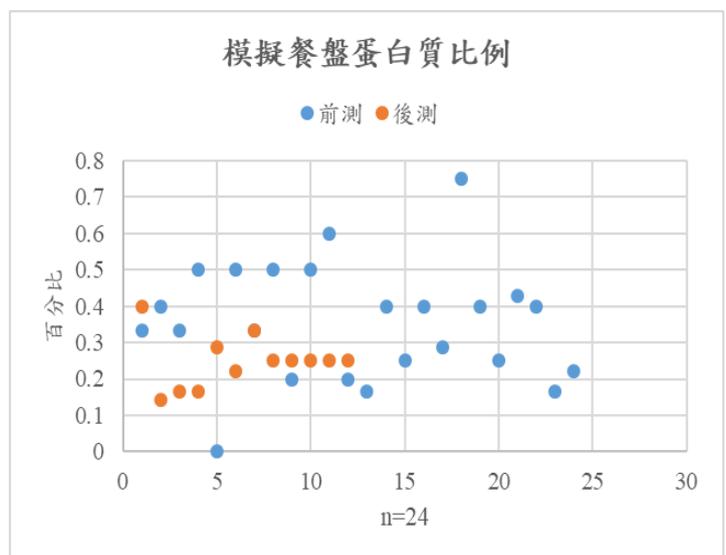


### 模擬餐盤擺放說明

#### 正確擺放

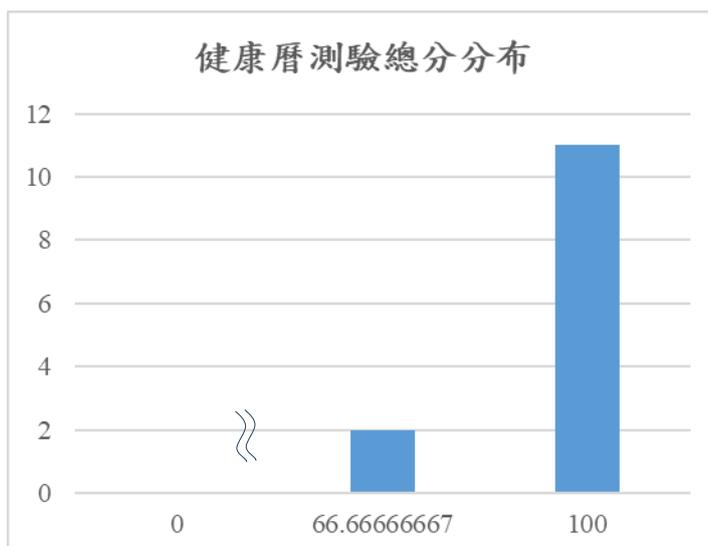
#### 錯誤擺放

分析食材擺放正確率後，本團隊隨即針對模擬餐盤中蛋白質的比例進行分析。根據衛生福利部國民健康署的建議<sup>7</sup>，每餐蛋白質攝取需佔約 15%，因此分析過程中以 15% 做為及格判定基礎。在前測的 24 位參與者之中，有 1 位擺放的蛋白質比例<15%，而後測的 12 位參與者當中則維持 1 位，顯示出樹德社區長輩對於蛋白質的重要性本身已經足夠熟悉，透過均衡六大類食物等方式，有助於預防肌少症。



## B. 健康曆

為了確認參與健康曆兌換制度的長輩真正理解肌少症的相關知識，以及符合健康曆設計的初衷——追蹤衛教成效，本團隊於計畫執行期間進行健康曆上的肌少症基礎問答測驗。測驗設定60分為及格條件，樹德社區長輩須先符合才可進行兌換。兩次測驗中，所有長輩得分皆高於60分，顯示出肌少症衛教知識確實藉由健康曆於長輩生活中發酵，延長並擴增衛教成效。



## C. 衛教宣傳平台

截至2023年10月30日為止，本團隊粉絲專頁總觸及人數達1008人，Instagram觸及總人數達600人。



### (四) 方案未來可持續進行或發展之評估

#### 1. 與學校USR計畫合

本團隊已與中山醫學大學USR計畫達成合作共識，在Young飛計畫結束後，將交棒給中山醫學大學USR計畫持續在樹德社區推動相關活動，並利用學校的專業師資和醫療資源進行肌少症衛教講座。此外，團隊已完成2024年健康曆的內容製作，將於明年度刊印並發行於樹德社區，同時亦已經與樹德社區的相關組織達成了共識，將健康曆兌換機制交接給當地組織，以鞏固學校與社區之間的健康關懷合作，並確保其循環持續運作。

#### 2. 石岡模式的應用與擴展

本團隊藉由先前行動方案建立出「石岡模式」，包含實施兩段式的健康教育講座以提升健康知識，並透過健康曆追蹤講座的效果。其主要目標是協助年長者們建立健康的生活習慣，同時在當地建立以年長者為中心的社區

支援網絡。這種模式在樹德社區的實施當中再次取得了良好的成果，成功將「石岡模式」擴展至其他同樣面臨人口老齡化挑戰的社區。這種因地制宜的應用具有以下優勢：

#### A. 在地永續的衛教效果

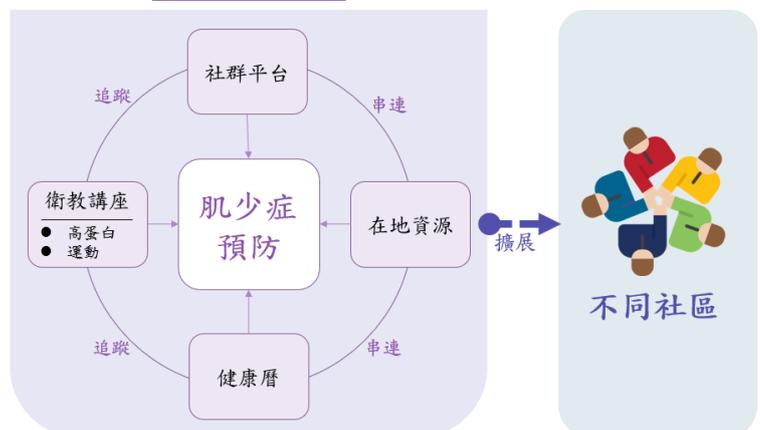
考量到諸多衛教活動常常面臨參與者參加後遺忘的情況，衛教知識難以在當地持續擴散。為了克服這個問題，本團隊進行了地區性的評估，並串聯了現有當地資源，以建立一個獨立的照護生態系統在樹德社區中運作。根據過去在石岡社區所執行的經驗，以及這次在樹德社區實施的成果，即使計畫結束後，石岡模式在樹德社區的應用所提供的衛教效果仍將持續發酵，保持長期影響力。

#### B. 可複製性與可擴展性

每一種疾病都可能成為任何社區必須應對的議題，與年齡老化相關的疾病更是佔有主導的地位，而台灣目前已是高齡化社會，未來還將面臨更老化的人口結構，因此，「石岡模式」將提供高齡社區更進一步的健康照護。目前，此模式已經成功應用於樹德社區，成為一個有力的典範，證明這種模式不僅在理論上可行，也在實際情境中發揮作用。由於其在當地的成功，這種模式具有更大的說服力，可以為其他社區提供可參考的實施範本，以應對相似的挑戰。樹德社區的實施經驗更使「石岡模式」具有永續發展的成效，快速融入當地社群，降低社區的排斥感。這樣的成功案例也加強了「石岡模式」在廣泛推廣和可複製性方面的價值，使更多社區有機會受益於這種綜合的健康照護方法。在未來的應用之中，「石岡模式」同時具備可擴展性的潛力，對於其他不同的疾病以相同方式進入社區，讓在地長輩獲得更完善的健康照護。

「石岡模式」不僅適用於長者，其受眾可以擴展至亞健康族群，尚未受到肌少症影響的長者可以透過參與模式來預防和延緩肌少症的發生。長者的主要照顧者，甚至關心自己未來健康的一般民眾，都可以透過參與本團隊的行動方案或社交媒體上提供的健康教育資訊，提早關注肌少症問題，增強對健康相關議題的關注，同時提升老年生活的品質。

### 石岡模式



112 年度成果發表會—  
樂齡大運動會成果影片 ↓







