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	☑大學特色類萌芽型計畫　　☐大學特色類深耕型計畫

報告期程：自 113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日止

中華民國　113　年　12　月　18　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	☑大學特色類萌芽型　☐大學特色類深耕型	
計畫議題	☑在地關懷；☐ 永續環境；☐產業鏈結與經濟永續； ☐健康促進與食品安全；☐文化永續；☐其他社會實踐	
SDGs 關聯議題	☐1.消除貧窮；☐2.零飢餓；☑3.良好健康與福祉； ☑4.優質教育；☐5.性別平等；☐6.乾淨用水及衛生； ☐7.可負擔及乾淨能源；☐8.合宜工作與經濟成長； ☐9.產業、創新和基礎設施；☑10.減少不平等； ☐11.永續城市及社區；☐12.負責任的消費及生產； ☐13.氣候行動；☐14.水下生物；☐15.陸地生物； ☐16.和平、正義與強大機構；☐17.全球夥伴關係	
計畫實踐場域	1. 固定實踐場域： 縣市：臺中市，鄉鎮市區：石岡區， 場域名稱：石岡社區及農會 縣市：臺中市，鄉鎮市區：南區， 場域名稱：社區據點 2. 其他性質場域： 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：醫學系-教授
	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

<table>
<tr><td>協同主持人4</td><td colspan="3">電話：04-24730022 分機 55301</td><td colspan="2">電子信箱：tao2008@csmu.edu.tw</td></tr>
<tr><td rowspan="2">計畫聯絡人1</td><td colspan="3">姓名：劉怡佑</td><td colspan="2">單位及職稱：大學社會責任推動辦公室-專任助理</td></tr>
<tr><td colspan="3">電話：04-36097438</td><td colspan="2">電子信箱：liuyiyou@csmu.edu.tw</td></tr>
<tr><td>計畫經費期程</td><td colspan="5">113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日</td></tr>
<tr><td>款項類別</td><td colspan="3">補助款(教育部核定補助經費)</td><td rowspan="3">配合款
(學校自籌款)</td><td rowspan="3">計畫總經費
(補助款+配合款)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">經費項目</td><td colspan="2">經常門</td><td rowspan="2">資本門</td></tr>
<tr><td>一般
經常門費用</td><td>國際
合作費用</td></tr>
<tr><td>核定金額</td><td>2,500,000</td><td>0</td><td>-</td><td>1,000,000</td><td>3,500,000</td></tr>
<tr><td>實際執行金額</td><td>2,340,996</td><td>0</td><td>-</td><td>832,900</td><td>3,173,896</td></tr>
<tr><td>實際執行率%</td><td>93.64%</td><td>-</td><td>-</td><td>83.29%</td><td>90.68%</td></tr>
</table>

（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113年1月1日至113年12月31日止之階段性執行成果之實質進度、主要成果及亮點。

學校名稱	中山醫學大學
計畫名稱	跨域培力，共創樂活
計畫類型	大學特色類萌芽型計畫
計畫摘要	**問題意識與計畫目標（200字以內）**
	1.人口老化嚴重，亟需導入預防和因應吞嚥障礙飲食調整識能相關活動。 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。 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。 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。 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。
	計畫執行重點（200字以內）
	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。 執行重點策略包括： 一、以多元跨域課程，提升師生社會責任能力 二、跨域共創，樂活培力 三、跨域專業團隊服務模式的複製與孵育 四、以國際交流與連結激發促進健康老化創意思維
	計畫實質進度（500字以內）
	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。 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。 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

	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

執行成果簡述……

壹、 執行內容進度與成果……01

一、 團隊形成與推動機制之運作情形……01

二、 教學創新、課程發展及實施成果……06

三、 實踐場域經營與夥伴關係發展成果……09

四、 跨校交流及合作推動成果……13

五、 資源鏈結及外部合作推動成果……13

六、 經費執行進度……14

貳、 執行效益與亮點……14

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……16

參、 成效評估機制……16

一、 評估計畫成果與成效之機制與資料蒐集方法……16

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

肆、 附錄……21

一、 計畫介紹、課程及場域成果影片……21

二、 高齡學—課程活動成果……26

三、 計畫相關社群媒體……35

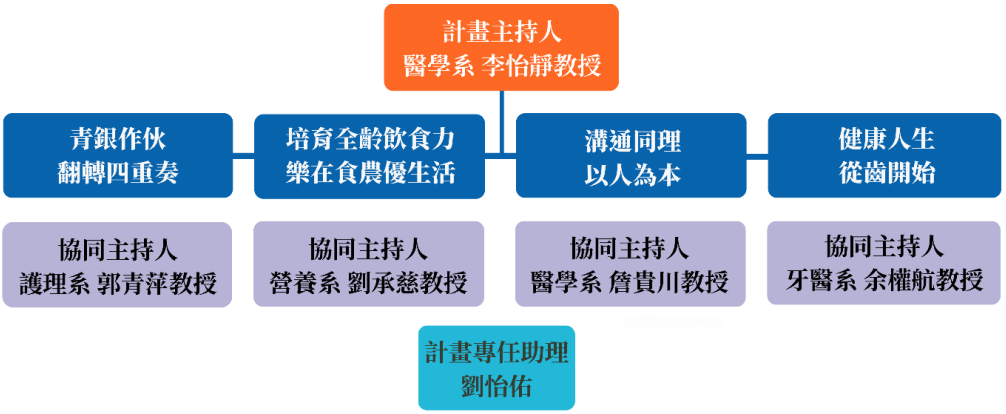
四、 計畫問卷統計資料與成果數據……36

五、 健康月曆……38

壹、 執行內容進度與成果

一、團隊形成與推動機制之運作情形

■ 團隊專、兼職人員聘用情形（聘用人月執行率）



113年度			
職稱	人數	到任率	聘用人月執行率
計畫主持人	1	100%	100%
計畫協同主持人	4	100%	100%
計畫專任助理	1	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	7 年
2	詹貴川	醫師、醫學系/教授、附設醫院醫療部/副院長	◆ 心導管檢查及治療、心衰竭、動脈硬化的基礎研究	◆ 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	3 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	2 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	7 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	7 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	7 年
7	王郁茗	心理系/副教授、身心健康中心/主任	◆ 心理諮商、醫療諮商、性別研究、不孕症婦女心理健康	◆ 負責本計畫心理健康相關課程與活動規劃	7 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	2 年
9	許哲瑋	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	6 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	6 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	3 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	3 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	2 年
14	黃馨葆	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	2 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	3 年
16	張士昱	健康管理學院/院長、公衛系/教授	◆ 環境汙染化學、室內外空氣品質監測、空氣污染學	◆ 負責本計畫場域水質檢測方面之規劃與教學，協助及指導學生課外之實際服務	1 年
17	沈祐成	健產系/副教授、推廣中心/主任	◆ 營養學、健康食品學、食品科技、生物統計	◆ 負責本計畫營養活動之規劃與教學 ◆ 負責本計畫與推廣中心合作活動之規劃	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	6 年
張東海	石岡區農會	石岡農會總幹事		6 年
林永隆	石岡區衛生所	石岡衛生所主任/醫師		6 年
吳錦章	石岡國小	石岡國小校長		6 年
詹鍾松	土牛國小	土牛國小校長		6 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		6 年
簡金英	和盛社區發展協會	和盛社區發展協會理事長		6 年
謝美麗	農會家政班/ 龍興社區關懷據點	理事長		3 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	6 年
廖淑玲	師範大學	聲樂家	提供喉部肌肉訓練課程設計	6 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	5 年
李新己	樹德社區發展協會	執行秘書	社區場域合作	3 年
龐莉莉	西川社區發展協會	理事長		3 年

江用寶	向心社區發展協會	總幹事		3 年
簡燕卿	豐樂社區發展協會	健促組長		2 年
簡清河	楓樹社區發展協會	理事長		1 年
陳怜君	南屯衛生所	護理長		1 年
高嘉駿	三和社區發展協會	總幹事		1 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	2 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/ 南屯區	◆討論113年正式合作方針與規畫 ◆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	✓達成場域共識 ✓滾動式調整113年執行目標	石岡 1 場 南區南屯區 1 場	30 人
2	團隊	USR 工作會議	中山醫	◆針對113年度執行重點進行多次共識會議 ◆針對場域規劃進行討論 ◆盤點計畫資源，統籌執行 ◆鎖定主題，確立方向 ◆滾動式調整	✓通識課程及場域學習安排 ✓課程與場域成果分享 ✓校內成果發表會籌備 ✓食農教育校園場域實踐 ✓教師成長研習規劃 ✓計畫執行管考滾動式調整	2 個月一次	7 人
3	健康曆	USR 健康曆內容規劃與排版設計	中山醫	◆針對健康曆每月主題設計之討論	✓健康月曆主題定稿 ✓健康月曆內容定稿	4 場	9 人 老師 5 學生 3 助理 1

■ 計畫活動辦理情形（含教師研習、教學工作坊及場域實踐）

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	成果發表會	中山醫	◆擴展學生對大學社會責任的認識與理解，展示本計畫在113年度的場域成果與課程成果，因此舉辦了成果發表會，並邀請校內長官與各利害關係人，包括合作場域負責人、喉部肌力志工團團長及修課學生，錄製心得分享訪談影片，深入探討各方在計畫中的經驗與學習成果。此外在校內展示場域成果與課程成果，並剪接成果影片、印製成海報於學校靜態展出，透過這些展覽與影片，學生將能更深入了解並感受到大學社會責任的深遠影響，進一步提升對此議題的關注與參與意識。（詳見附件：USR利害關係人分享訪談影片）	1 場	100 人
2	綠療癒工作坊	中山醫	◆為因應計畫的綠療癒培訓，我們邀請到專業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，結合自身專業，多元創新學習並實踐。	3 場	每場 講師 1 人 老師 2 人 學生 50 人
3	社區水質調查暨農藥檢測應用	石岡	◆與石岡區農會合作，帶領學生瞭解水質調查的重要性及其對社區健康的影響，體驗使用水質檢測儀器與農殘試劑進行實際測量和監測，培養學生對社區環境問題的關注和解決能力，落實關懷石岡據點社區食材安全性，協助石岡各社區的農作物進行農藥殘留檢驗，同時宣導友善環境的重要性，以關懷居民食安與促進環境永續為出發點，讓學生走入社區，實踐大學社會責任。	1 場	石岡農會 2 人 團隊老師 2 人 學生 59 人
4	教師研習-田尾公路花園共同生活圈	彰化田尾公路花園	◆透過田尾公路花園特色店家導覽，教師們體驗了乾燥花DIY製作，乾燥花的製作使用田尾公路花園的在地植物，符合環保和永續發展的理念，感受大自然的美好與乾燥花的獨特魅力，培養教師們的社會責任感與環境保護意識。讓教師們更加認識到教育不僅是知識的傳遞，更是對環境、生活方式以及可持續發展的深刻關懷，教師們將把這些寶貴的經驗帶回課堂，並與學生們一起分享這些有意義的學習，激發他們對自然與環境保護的興趣與責任感。	1 場	教職員 25 人
5	高齡友善溝通工作坊	中山醫	◆工作坊以「善意溝通」為主題，目的是加強與長者互動中的溝通技巧，特別是將不友善的語句轉化為更友善的表達。讓學生能夠在與他人溝通時，注意措辭和態度，避免衝突或誤解，並更好地體會他人的情感。透過與場域長者一起參與討論，學生能從他們不同的經歷與觀點中學習，場域長者們的活潑健談讓討論更加豐富，他們的見解提供了師生更多思考角度，在交流中大家進一步了解了不同背景、不同年齡層的人在溝通中面臨的挑戰，增強了學生未來在社區服務中的應對能力。	4 場	每場 講師 1 人 老師 2 人 學生 50 人 場域長輩 4 人

6	食農教育 校園實踐	中山醫	◆由計畫營養系子計畫籌備，在校園空地讓學生體驗食農，種植南瓜、芝麻、青蔥、辣椒、韭菜、小麥、蕎麥及紅藜。透過對農作物及土壤的認識，給予同學「永續環境，NG蔬果營養不打折」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，讓學生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。（詳見附件：校內農園食農實作成果影片）	4 場	4 場合計 173 人
7	場域實踐	台中市 石岡區/ 南區/ 南屯區 社區	◆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。 ◆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。 ◆場域實踐主題涵蓋： ✓營養飲食　✓肌少症　✓吞嚥　✓心理健康 ✓口腔衛生與健康　✓生活型態與人文　✓高齡肌少平衡感 ✓高齡綠色照護：「綠場域、綠飲食、綠療癒、綠陪伴」 ✓防跌訓練議題，包括寶特瓶舉重、乒乓球訓練等設計活動	29 場	每場 社區參與人次 約 40 人
8	衛教營隊—營養寶可夢	土牛國小	◆本活動主要目的為建立國小均衡飲食概念，並且熟悉國民營養飲食指南，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。 ◆活動特點包括：(一) 擴大營隊參與國小學員人數，自去年的16位增加至今年的49位，且涵蓋幼兒園大班至國小六年級。(二) 根據不同年級學生的認知力分組，帶領學生透過桌遊及跑關活動，在遊戲中增進學童健康飲食知能。(三) 配合衛福部提倡的每日健康飲食指南口訣，增進學童對於均衡飲食口訣的記憶。（詳見附件：衛教營隊活動影片）	1 場	報名國小學員 49 人 中山醫大籌備學生 19 人
9	銀髮族預防醫學教育跨國跨校分享活動—彩色湯圓健康吃	石岡 龍興社區	◆本次跨國跨校活動由本計畫團隊和國際處合作舉辦，邀請到美國杜蘭大學(Tulane University)社區保健專業領域師生、亞洲大學師生、中國醫藥大學師生，一起走進本計畫深耕的場域—石岡龍興社區，和場域長輩一起體驗手工豆腐湯圓製作。 ◆由本計畫協同主持人營養系劉承慈老師，向美國師生解說豆腐湯圓對年長者身體所帶來的益處，透過將豆腐與糯米粉結合製作湯圓，不僅降低了湯圓原有的黏性，同時也賦予湯圓更為柔軟的口感，進而減少了長輩進食時發生噎食的可能性，更能促進長者口腔咀嚼功能，並有效降低血糖數值，與現今強調低升糖指數（低GI）的飲食觀念相契合。 ◆美國師生與場域長者共享了親手製作的手工豆腐湯圓，這是美國師生首次品嚐湯圓，他們紛紛對此表示讚賞，認為這是一場極具意義的跨國交流體驗，他們不僅感受到了美味，更覺得這是一次極具健康意識的活動。	1 場	石岡區長 1 人 石岡農會 1 人 石岡里長 1 人 團隊老師 2 人 助理 1 人 中山醫學生 5 人 場域民眾 22 人 美國杜蘭大學 12 人 亞洲大學師生 2 人 中國醫大師生 9 人

二、教學創新、課程發展及實施成果

■ 相關課程（學程） 等開課數及修課人次

112-2 學期	
醫學院	修課人數
大學社會責任-多元創新學習	70 人
健康心理學	24 人
健康管理學院	修課人數
大學社會責任-飲食面面觀	70 人
營養推廣實務	35 人
113-1 學期	
醫學院	修課人數
大學社會責任-健康促進與培力	44 人
高齡學	50 人
健康管理學院	修課人數
大學社會責任-樂食樂活	39 人

■ 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. 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。
3. 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) 在碳盤查議題下，有機農業的優勢 (4) 至石岡社區進行樂活樂食場域實踐活動，透過青銀交流讓學生了解務農長者常見的健康問題，並透過青銀共學演	◆課程 1～9 週以推廣食農三面六項內涵為授課核心，並導入全教總食農學堂在地雜糧種植計畫，複製前一年食農業師的教學內容，帶領學生在不使用化肥和農藥下，根據季節時序種植小麥、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。（詳見附件：校內農園食農實作成果影片） ◆課程 10～18 週以全球及台灣高齡化議題為核心，強調預防高齡肌少症及長者精神健康對於健康老化及農業社區永續發展的重要性，並帶領學生至台中石岡社區關懷據點，以青銀共學的形式，和長者一同演練 CupSong 擊樂；根據文獻，擊樂活動有助於增進長者精神健康（詳見附件：石岡場域實踐活動—杯子擊樂手腦運動活動影片）。場域實踐活動也結合 CupSong 節奏與健康餐盤六口訣，幫助長輩記憶均衡飲	◆透過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健康飲食與環境永續的關聯。 ◆在計畫場域之實踐活動中，透過各種與務農長者交流互動的形式，幫助學生觀察及了解農業勞動型態對長者健康的影響、認識高齡醫療保健之社會需求，並在青銀互動中熟習健康飲食的內涵，能促進其思考如何建構具地方特色的樂齡健康促進活動及永續的活躍老化社區。 ◆本課程有助於孕育本校學生成為

	練 CupSong 擊樂搭配健康餐盤口訣，提升長者對均衡飲食的認知及印象，增進樂食及樂活	食原則，以利檢視其自身日常飲食是否適當（詳見附件：石岡場域實踐活動—鏗鏗鏘鏘食在健康活動影片）。帶領學生至場域前，也在課程中介紹如何以遊戲和長輩互動，以及如何以握力測量儀檢測長輩肌力，這些活動無形中可促進學生與長輩的自然互動，減少不熟悉陌生長輩狀況的學生之焦慮。帶領課程學生進行此場域實踐前後，對學生進行對於老年人印象的問卷，以幫助了解場域實踐活動對於學生的影響。場域實踐中青銀互動活動之設計，有助於改慎年輕學子對於長輩的刻板印象並幫助學生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。（詳見附件：學生對於長者主觀印象的前後測結果；附件：社區長輩回饋問卷結果）	國家的預防醫學人才。
營養推廣實務	以計畫場域實踐活動為營養推廣範例，對學生介紹： (1) 食農理念與健康飲食和環境永續之間的關聯性 (2) 樂齡健康飲食基本元素和相關知能 (3) 社區推廣技巧和執行策略 (4) 健康促進活動設計與實作說明 (5) 六大類食材煮出「軟」實力-好咀嚼、好吞飲食的技巧 (6) 成型餐食譜練習 ◆ 至台中南區場域西川社區進行本計畫之健康促進及訪談年長者與觀察紀錄午餐共餐情形的場域活動。 ◆ 至台中南區場域西川社區進行青銀共學共煮—「阿嬤的手路菜」您教我學場域活動。	◆ 校內課程內容涵蓋食農體驗及產地到餐桌之應用(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。 ◆ 透過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健康飲食與環境永續的關聯。 ◆ 邀請計畫場域台中石岡農業業師謝美麗理事長和劉彩蓮理事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；實務上，業師教導餐中上重要配角青蔥、韭菜和辣椒的有機種植與照顧技巧及其在料理中的應用。並持續與全教總食農學堂計畫協作校園雜糧種植，帶領學生在，根據季節時序種植芝麻，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。（詳見附件：校內農園食農實作成果影片） ◆ 依循衛福部推廣的三好一巧健康均衡飲食原則，設計以高齡者為首要照護對象。學生學習六大類食物的質地調整技巧，例如肉類的軟化方法（如水果、鹽水、蛋白及優格浸泡或醃製），以製作適合長者的高蛋白軟質肉類。此外，學生學會利用塑型劑製備成型餐，成功將食物重新塑型，保留其原有風味與外型。 ◆ 在場域活動中，學生透過參訪南區西川社區的年長者，進行健康促進活動，增進與長輩的互動。透過訪談，了解年長者對健康促進活動的看法與感受，並收集年長者對飲食的接受度、反饋及建議，這些資料將作為後續活動執行的重要參考。隨後，在教師的指導下，學生完成針對樂齡者設計的多項營養衛教活動，如「毛毛蟲爬爬走」、「圖解食光：你畫我猜」、「手腳快好眼力」和「食物分類猜猜樂」。 ◆ 根據年長者擅長的料理手藝，學生成功傳承傳	◆ 透過校內農園的種植實作活動體驗，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健康飲食與環境永續的關聯。 ◆ 透過學生於場域活動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；在場域活動中，年長者都能夠完成 **5 項營養衛教活動**並充分理解食物六大分類的分類原則及其促進健康的好處，有助於預防其營養不良，建構健康永續的活躍老化社區 ◆ 場域活動透過學生介紹飲食質地檢測與增稠劑應用，年長者知道飲食質地的分級及特性，如何選擇和製備適合咀嚼和吞嚥的食物。此有助提升場域樂齡健康識能，使年長者在日常生活中能隨時選擇適合的軟質食物。 ◆ 場域活動學生透過青銀共學共煮-「阿嬤的手路菜」您教我學的活動，不僅促進青少年與年長者之間的互動與學習，年長者有機會將自己的烹飪技藝和家庭食譜傳授給年輕一代；學生能夠學習到傳統菜餚的背景故事，透過實際的烹飪經驗，提升廚藝技巧。透過與年長者的共煮經歷，強化大學生與社區長者的情感連結。 ◆ 本次成果與目標契合度高，因為這一成果提升了場域內的樂齡健康識能，對於建構健康永續的活躍老化社區具有重要意義。同時，本活動的核心在於實踐 USR

		統的烹飪技巧，並在「阿嬤的手路菜」活動中，共同烹煮阿嬤的私房菜。這一系列活動不僅讓年長者有機會傳授自己的烹飪技藝及家庭食譜，還使他們分享這道菜的意義與故事。透過這樣的互動，「阿嬤的手路菜」活動不僅提升了學生的烹飪技能，也促進了跨世代之間的交流與理解，進一步拉近了年輕人與年長者之間的距離。（詳見附件：南區場域實踐活動—活力青春，共創青銀同樂活動影片）	精神，貢獻所學以履行大學的社會責任，讓參與者感受到被需要的價值，並累積實際執行的經驗。 ◆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。
大學社會責任-飲食面面觀	以能實踐計畫場域活動為課程目標，對學生介紹： (1)糖的分類、在食品中的應用及其對健康的影響 (2)特調泰式奶茶實作體驗 (3)分子料理應用-爆爆珠 (4)凝膠物質的特性與應用 (5)樂齡介護食品 (6)高齡活動遊戲化互動教案設計 ◆至台中市南區西川社區進行本計畫之場域實踐活動	◆校內課程為多師共授，邀請不同專長的業師介紹泰式奶茶原料與使用器具及學習如何製作符合樂齡需求的介護食，課程業師及其專長如下： ✧業師陳忠良老師講座主題『特調泰式奶茶實作體驗』 ✧業師林士鈞老師講座主題『樂齡介護食品』 ◆在場域活動中，學生設計了適合年長者參與的「快樂活動」，包括食物六大分類教學、你說我猜-猜猜樂、英文教學、益智堆高樂、桌球競技賽等遊戲，這些活動有助提升長者的專注力、手部和足部的肌肉活動能力，同時增添趣味性，促進身心健康。 ◆場域活動中，透過學生向長者介紹天然愛玉子的特性、營養價值及洗愛玉的技巧與應注意事項，並強調天然、未加工的糖類為良好的糖類來源。 ◆場域活動中，透過學生向長者介紹鮮果汁的營養價值、爆爆珠製作原理及製作爆爆珠的技巧與應注意事項，並強調天然、未加工的糖類為良好的糖類來源。 （詳見附件：南區場域實踐活動—樂齡食做活動影片）	◆校內課程透過跨域多師共授，讓學生認識糖的分類、在食品中的應用及含糖飲料對健康的影響；學習泰式奶茶的配方及製作過程；學習製作爆爆珠，理解分子料理的基本原理及其在現代烹飪中的應用，體驗分子料理的樂趣；學習不同凝膠物質的理化特性與應用，以愛玉子為例進行手作愛玉凍體驗活動；認識什麼是日本介護食？機構中的餐食型態以及學習軟化食物質地的技巧，使用食材軟化劑目的，塑型劑料理應用與實作體驗。 ◆學生將課堂學習的愛玉凍製作體驗帶入學校周邊社區對長輩示範，透過手作愛玉凍體驗活動，長者能了解到影響愛玉凝凍的因子、洗愛玉子應注意事項及愛玉凍的營養價值。同時提醒長輩適度的糖類攝取能刺激食慾，增進生活樂趣，但應注意來源的健康性，選擇天然、未加工的糖類，例如水果和全穀類，避免過多的精製糖，維持健康的飲食均衡。 ◆本次成果與目標契合度高，因為這一成果提升了場域內的樂齡健康識能，對建構健康永續的活躍老化社區具有重要意義。同時，本活動的核心在於實踐 USR 精神，貢獻所學以履行大學的社會責任，讓參與者感受到被需要的價值，並累積實際執行的經驗。
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。 (2) 學生能以「關懷老人、老人為本」之	◆多面向高齡服務人才培育：加強學生對高齡生理、心理及社會需求評估能力的培育，提升設計高齡服務計畫與策略的能力，以養成多面向高齡服務的人才。邀請到東海大學教育研究所師資培育中心陳黛芬博士，講授何謂代間學習及終身學習，分享代間學習是代間互相「服務及指導」跟「接受服務及接受指導」，是實踐	◆辦理四場高齡友善溝通工作坊，以長者為師進行對談，與長者一起參與討論，學生能從長者不同的經歷與觀點中學習，討論如何將日常生活中的不友善語句轉化為較為友善的表達，並提升學生善意溝通與他人互動時的友善溝

	態度提供實務照護，藉此提升未來整體老人服務的質與量。 (3) 培養學生善盡社會責任意識，進而影響新世代人才開拓新視野，延伸社區服務關懷、社會責任意識與採取實踐行動能力。 (4) 瞭解並讓學生學習高齡者綠色健康促進—「綠場域、綠飲食、綠療癒、綠陪伴」之建構方式。 (5) 具備跨領高齡健康促進綠色照護活動的設計之概念。 (6) 具備高齡綠色健康促進活動之實作能力。	終身學習的重要途徑，改變學生對於老人的態度，降低老化迷思。 ◆課程教學與業界結合：規劃四場高齡友善溝通工作坊及講座，使學生認識高齡相關產業的現況，並結合相關高齡產業資源的介入規劃社區活動。高齡友善溝通工作坊由善意溝通修復協會康翊庭諮商心理師授課，課程內容聚焦於「善意溝通」，旨在提升學生在與他人互動時的友善溝通能力，特別是與長者相處時，能夠更加順暢地進行交流。並且課堂邀請南屯社區的場域長者到校和學生一同聽課，以長者為師與長輩進行友善且有效的溝通，更精準地回應長者的需求，培養學生對長輩需求的敏銳度，並練習從他們的角度出發進行溝通。 ◆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、發現身邊無所不在的綠療癒力等課程。且課堂邀請南屯社區的場域長者到校和學生一同聽課，讓長者參與綠色照顧，啟動不同觀點、不同形式重新看見自然界的萬物，讓高齡生活安適自在且有尊嚴。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。	通能力。 ◆完成兩場綠療癒工作坊，帶領學生實際操作，以園藝治療的觀點提升生活「空間」與「美學」，對人具有療癒的效益，獲得正向能量的感知，同時可以增加社交話題，達到社交關係促進，並對於環境知覺有正向提升。 ◆了解何謂代間學習及終身學習，有效提升學生與老人知識，也改變學生對於老人的態度，降低老化迷思。
大學社會責任-多元創新學習	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，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。	◆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。 ◆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。 ◆利用參訪，認識在地人文樣貌。 ◆提倡跨領域學習，讓學生激盪出跨學科的火花。	◆社區參訪，了解在地人文背景。 ◆利用石岡資源，辦理健康促進活動，提升學校與在地的鏈結。

三、實踐場域經營與夥伴關係發展成果

■ 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
石岡區		
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
學校周邊（南區、南屯區）		
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	國際交流 跨國跨校 場域實踐	日本千葉縣下田村(Shitada) & 石岡 龍興關懷協會	◆由本計畫團隊與國際事務處合作舉辦，於線上與日本 Toho University 和泰國 Prince of Songkla University 師生團隊，共同就全球老化及相關LOHAS議題交流偏鄉社區提升健康老化及永續發展的作法，並且本計畫師生在113年3月前往日本千葉縣里山倡議示範區下田村（Shitada）與樂齡長輩交流並共同進行食農活動，讓學生體驗不同國情文化下長者的樣貌及生活方式，以激發學生對於樂齡飲食及照顧之創新思維。（詳見附件：本校與日本和泰國COIL國際交流活動影片） ◆與美國杜蘭大學師生共同前往石岡龍興社區發展協會，一起體驗手作豆腐湯圓，向國際人士介紹本校USR計畫如何透過改良食譜讓長者能更健康地攝取傳統飲食。（詳見附件：美國杜蘭大學參與USR場域活動影音）		2 場	**COIL 國際交流（日本）** 國際師生 24 中山醫學生 10 中山醫老師 2 **龍興國際交流** 石岡區長 1 石岡農會 1 石岡里長 1 計畫團隊 3 場域長輩 22 中山醫學生 5 美國杜蘭大學 12 亞洲大學師生 2 中國醫大師生 9
2	教師研習- 田尾公路花園 共同生活圈	彰化田尾 公路花園	◆透過田尾公路花園特色店家導覽，教師們體驗了乾燥花DIY製作，乾燥花的製作使用田尾公路花園的在地植物，符合環保和永續發展的理念，強調資源再利用和環保概念，深刻感受到大自然的美好與乾燥花的獨特魅力，培養教師們的社會責任感與環境保護意識。讓教師們更加認識到教育不僅是知識的傳遞，更是對環境、生活方式以及可持續發展的深刻關懷。		1 場	中山醫教職員 25
3	社區水質調查 暨農藥檢測應用	石岡	◆與石岡農會合作，帶領學生瞭解水質調查的重要性及其對社區健康的影響，體驗使用水質檢測儀器與農殘試劑進行實際測量和監測，培養學生對社區環境問題的關注和解決能力，落實關懷石岡據點社區食材安全性，協助石岡各社區的農作物進行農藥殘留檢驗，同時宣導友善環境的重要性，以關懷居民食安與促進環境永續為出發點，讓學生走入社區，實踐大學社會責任。		1 場	石岡農會 2 團隊老師 2 學生 59

4	主題 衛教營隊	石岡 土牛國小	◆為建構健康老化之永續社區的預防醫學教育，必須從小養成健康的生活及飲食型態。 ◆依據教育部資料顯示，108學年度國小學童過重及肥胖比率為27.1%，且台灣學童過重和肥胖盛行率已成為為亞洲之冠，此與未來成年後之肥胖及各種威脅健康的重大慢性習習相關，而均衡不偏頗的飲食有助於導正能量攝取與代謝，預防與老化相關之慢性病發展。 ◆本年度的國小營養衛教營隊仍以強調均衡飲食理念為基礎，並以健康餐盤六口訣操讓均衡飲食原則能落實於學童日常餐盤。因此，營隊活動以衛福部國民健康署於107年制定新版「每日飲食指南手冊」所涵蓋六大類食物為主軸，目標除了強化學童健康飲食觀念、也以根據此口訣編成的律動提醒學生養成多活動的健康生活型態之重要性。 ◆由於此次營隊報名學員年齡分布由幼稚園大班到國小六年級，年齡層分布廣，故活動設計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。另外配合衛福部提倡的每日健康飲食指南的健康餐盤口訣，搭配健身操之演練，亦能增進小朋友們對於均衡飲食口訣的記憶。	1 場	營養系學會籌備團隊 19 報名小朋友 49 計畫團隊 2
5	常態性 場域實踐	台中市 石岡區/ 南區/ 南屯區 社區	◆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，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。 ◆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。 ◆場域實踐主題涵蓋： ✓營養飲食　✓肌少症　✓吞嚥　✓心理健康 ✓口腔衛生與健康　✓生活型態與人文　✓高齡肌少平衡感 ✓高齡綠色照護：「綠場域、綠飲食、綠療癒、綠陪伴」 ✓防跌訓練議題，包括寶特瓶舉重、乒乓球訓練等設計活動	29 場	每場 社區參與人次 約 40
6	場域參訪	石岡/ 南屯區	◆帶領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，使同學們對於石岡風土人文有了更深一層的了解，見證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。 ◆從社區走訪經驗為發想，同理想像長輩之需求來設計活動流程，並分組帶領長輩跳舞、做老年憂鬱的衛教認識，教導預防憂鬱之中的健康飲食及給與日常運動影片資源。時逢端午節，由長輩教導學生包粽子的活動，達成「青銀共學」的成效，不但促進學生與長輩交流，也同時將這項傳統傳承下來，長輩更在教導學生的過程中獲得成就感及快樂。 ◆從社區走訪經驗為發想，以五十肩為主題做衛教，教導長輩面對五十肩的困擾應該如何應對，有哪些症狀與舒緩手段等，並教導長輩五十肩的起因及如何從日常飲食改善。活動	5 場	每場 社區導覽專員 4 中山醫師生約 70

			時間洽近聖誕節，由一位學生陪伴一位長輩合作做薑餅屋，學生與長輩同樂激發創意，從搭建到裝飾完成一份象徵家的薑餅屋，為因人口外移而老化的社區帶來心理慰藉，同時也讓學生獲得心理的正向回饋，這些感受將是學生們在社區場域中所獲得最直接的收穫。 ◆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、犁頭店打鐵舖、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。		

■ 計畫成員及學生進駐實踐場域的情形和進度

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。

■ 計畫對場域實際問題的掌握度和進展

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…

「高齡友善溝通工作坊」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）。

四、跨校交流及合作推動成果

■ 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果

時間	參與場次
113 年 05 月 20 日	正修科技大學 2024 USR 共同培力活動《USR x ESG x 永續價值》
113 年 05 月 24 日	長庚大學永續 SIG 論壇《智慧介入健康老化・產學共創淨零未來》
113 年 05 月 30 日	中華醫事科技大學《2024 在地實踐暨健康永續 SIG 國際交流論壇》
113 年 06 月 14 日	逢甲大學 USR《國際鏈結・永續共好》SIG 跨校共培活動
113 年 06 月 25 日	朝陽科技大學 USR 共同培力系列活動《USR x 共培 x 差異 vs 永續》
113 年 06 月 26 日	國立虎尾科技大學 USR 共培活動第二場次《USR 生態系統的發展與評估》
113 年 07 月 11 日	高雄醫學大學《KAVIAZ TUMANANU! – USR 影響力的國際擴散》
113 年 08 月 08 日至 10 日	2024 第三屆亞太永續博覽會
113 年 08 月 13 日	國立中興大學 USR 共同培力系列活動第五場次《USR 與臺灣高教的未來》
113 年 09 月 11 日	東海大學 USR 共培活動《社會韌性與永續發展：跨領域進場域的創新實踐》

五、資源鏈結及外部合作推動成果

■ 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

序號	屬性	單位名稱	互動及運作成效
石岡區			
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
學校周邊			
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
12	社群	豐樂社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
13	社群	楓樹社區發展協會	定期舉辦健康議題講座及工作坊
14	社群	三和社區發展協會	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日本千葉縣下田村(Shitada)為期四天之營隊及論壇，於113年03月26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。

六、經費執行進度

■ 計畫經費執行率

113 年度截至 12 月底	
補助款執行率	93.64%
自籌款執行率	83.29%
總執行率	90.68%

■ 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。

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：17 位 修課學生：332 位/ 7 堂課 教師交流活動：10 場	◆帶領學生完成4位長者完成高齡善意溝通工作坊之實作。 ◆融合本校國際線上學習(COIL)計畫至日本交流及跨國師生參與石岡場域活動。 ◆吸引學生社團參與。 ◆吸引學生志工參與。 ◆與教育部學生國際計畫協作。 ◆共同推動石岡及本校週邊社區的樂活永續生活型態
校外人士參與	合作單位：8 間 合作學校：2 間 參與社區實踐活動：超過 1160 人次	◆鏈結台中市南屯衛生所資源，經營向心及豐樂等學校周邊據點活動。 ◆邀請4位長者到校與學生共學，以長者為師完成善意溝通工作坊之敘事。 ◆跨域業師共同授課並推動校園食農教育，建立校內農園，進行多項作物的農事實作及作物之餐桌應用實作，提升學生永續健康飲食和LOHAS生活型態之素養。
教師成長	教師研習與跨校共學	◆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

	活動：3 場	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。
USR 激勵機制之推動	計畫團隊教師共 10 人加分 計畫主持人及協同主持人共 5 人減授鐘點	◆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。 ◆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。

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	◆修習課程之學生執行課程的滿意度 ◆參與場域應證之居民執行活動滿意度	◆活動滿意度問卷 ◆對待老人態度前後測問卷	100%完成
質性回饋	◆校內：訪談參與計畫之學生對於課程主題、課程設計之建議 ◆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）	◆訪談、問卷回應 ◆書面或影音報告撰寫 ◆參與教師自評VS.PDCA滾動修正	◆訪談影片 ◆成果紀錄影片 ◆書面成果報告
量化指標	◆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 ◆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 ◆關懷團隊服務訓練	◆活動參與人次 ◆活動舉辦次數	◆達成定點經營不特定主題衛教活動 ◆醫療站
小組討論及書面報告	◆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 ◆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	◆STEAM跨域教學法 ◆設計思考教學法	期末成果報告書
成果發表	◆學生完成研習課程、場域印證後，舉辦全校性成果發表會	◆多元評量、USR交流論壇	完成辦理
深化醫能百分百	◆溝通表達能力：認識不同族群，與不同族群溝通互動 ◆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 ◆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 ◆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	◆課外活動認列 ◆USR場域活動認列點數	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	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	☑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% ☑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>5 支 ☑e.計畫協作地方社群發展 3 件

	群發展		
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	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	☑a-1 完成>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（健康曆、南屯是我好厝邊賴社群每周發布） ☑c-2 完成樂活社區成果發表會 ☑d-1 每年以長者需求為出發點，設計推廣健康曆
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%	☑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-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（泰國 Prince of Songkla University 及日本 Toho University 大學） ☑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

【石岡龍興社區銀髮族預防醫學教育國際分享活動—彩色湯圓健康吃】活動：由本計畫團隊和國際處合作舉辦，邀請到美國杜蘭大學(Tulane University)「社區保健」專業領域師生、亞洲大學師生、中國醫藥大學師生，一起走進本計畫深耕的場域—石岡龍興社區，和場域長輩一起體驗手工豆腐湯圓製作。

由本計畫協同主持人—營養系劉承慈老師，向美國師生詳細解說豆腐湯圓對年長者身體所帶來的益處，透過將豆腐與糯米粉結合製作湯圓，不僅降低了湯圓原有的黏性，同時也賦予湯圓更為柔軟的口感，進而減少了長輩進食時發生噎食的可能性，更能促進長者口腔咀嚼功能，並有效降低血糖數值，與現今強調低升糖指數（低GI）的飲食觀念相契合。

在烹煮湯圓的期間，本計畫團隊也向美國師生介紹為了場域長輩們設計的「健康月曆」，本計畫以年長者的吞嚥問題到肌少症議題為核心，從牙口保健、吞嚥、營養到肌少症的預防概念出發，利用12個月保健活動的提醒，包括：日常生活的餐飲美學、飲食製作、牙口保健，到運用唱歌、童玩等增加吞嚥肌力的趣味活動設計，讓美國師生相當感興趣，非常專注且認真地聆聽劉承慈老師的解說。活動的最後，美國師生與場域長者共享了親手製作的手工豆腐湯圓。這是美國師生首次品嚐湯圓，他們紛紛對此表示讚賞，認為這是一場極具意義的跨國交流體驗，他們不僅感受到了美味，更覺得這是一次極具健康意識的活動。

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，課程及場域實踐活動對象主

要是台中石岡區及台中南區南屯區社區關懷據點長者，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。根據 112 年度 PDCA 流程收集資料所擬出的「Action」，在 113 年度納入新的「Plan」，並同樣以 PDCA 流程評估 113 年成效。

Plan	Do
(1) 場域實踐活動帶入六口訣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習，以利日常檢視自身飲食。 (2) 課程設計以前一年場域實踐活動經驗獲得的回饋與113年度修習USR課程的學生分享，傳承經驗並修正下次場域實踐中之飲食質地調整。此外，場域實踐活動中亦規畫加強衛教讓高齡者理解其未來可能面臨的食物質地調整之相關原因及學習相關技巧而非只是嘗試已調整為不同質地的食物。 (3) 在建構校內農園種植之農作物種類的過程，考量本計畫目標所欲傳遞的食農精神及與計畫場域連結，在USR課程中規劃的農事實作活動中，搭配計畫場域中種植期較短的季節性食用植物，並讓學生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。並將更深一層的食農教育內涵推廣於課程中。 (4) 國際COIL學習活動中，規劃各組學生進行30-day挑戰，思考若要達成SDGs的目標，可由自身何種習慣的改變做起，並分享實施30天的紀錄。此外，新增國際合作夥伴，分享與交流促進社區健康老化及環境永續之經驗。 (5) 關於適合不同長者之互動遊戲設計的考量，規劃先讓課程學生至場域訪問據點長者，了解活動場域長者特徵，再於校內課程中設計不同種類的遊戲，以分別適用於特質不同之長者的狀況。在製作食物相關的活動流程安排上，因為有些食物的製作有等待時間，活動前事先規劃設計這段空檔與長輩互動的活動或提高青銀共煮時的互動及交流。	**場域方面：** (1) 在石岡龍興社區關懷據點的實踐活動，連續兩週，第一週先帶入CupSong擊樂律動，讓長輩先熟悉CupSong擊樂節奏的操作方式，由於此活動須用到手指、手腕和手臂的力量和靈活度，以及手腦協調的能力，所以先以長輩熟悉的活潑童謠捕魚歌幫助長輩練習穩定節奏感。第二週再將相同的節奏搭配健康餐盤六口訣做練習。 (2) 以112年場域實踐活動經驗獲得的回饋與113年度修習USR課程的學生分享，傳承經驗並修正場域實踐中之飲食質地調整示範活動後，師生於課堂設計了多種幫助高齡者理解其未來可能面臨的食物質地調整之相關原因及學習相關技巧之教案，讓長輩對於自身可能逐漸面臨的飲食吞嚥困擾之知能，而能更安心面對老化過程可能的飲食問題及因應方法。在都會區平均教育程度較高的高齡社區，將形成不同食物質地的相關科學原理介紹給長輩，如爆爆珠和愛玉凍之製作，來增加一些知識性的內容，滿足長輩學習新知的需求。 (3) 本計畫團隊與國際事務處合作舉辦，於線上與日本 Toho University 和泰國 Prince of Songkla University 師生團隊，共同就全球老化及相關LOHAS議題交流偏鄉社區提升健康老化及永續發展的作法，並且本計畫師生在113年3月前往日本千葉縣里山倡議示範區下田村 (Shitada) 與樂齡長輩交流並共同進行食農活動，讓學生體驗不同國情文化下長者的樣貌及生活方式，以激發學生對於樂齡飲食及照顧之創新思維。此外，與美國杜蘭大學師生共同前往石岡龍興社區發展協會，一起體驗手作豆腐湯圓，向國際人士介紹本校USR計畫如何透過改良食譜讓長者能更健康地攝取傳統飲食。 **學校方面：** (1) 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。 (2) 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，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。 (4) 在課堂上以推廣食農三面六項內涵為授課核心，並導入全教總食農學堂在地雜糧種植計畫，由業師帶領學生在不使用化肥和農藥下，根據季節時序種植小麥、蕎麥、紅藜芝麻、南瓜、韭菜、青蔥和辣椒，讓學生照顧並紀錄作物生長過程遭遇的問題，及尋求解決的方法。其中學生完整體驗南瓜、青蔥和韭菜從產地到餐桌的過程，南瓜烹煮濃湯而青蔥用於場域活動青銀共煮的活動中。 (5) 營養推廣實務課程學生至西川社區場域訪問據點長者後，於校內課程中設計出多種手腦活化的多種青銀互動遊戲，以及讓老年人熟悉六大類食物相關之營養教育。在製作食物相關的活動流程安排上，包括讓長者直接體驗如何調整及以簡易工具測量不同流質和固體食物質地的方法，及介紹適合使用的狀態。在有料理實作的活動中，設計須讓學生和長輩在一起製作的過程中互相分享經驗的「阿嬤的手路菜」活動，以長輩為師，讓長輩教導學生關於傳統飲食的製作技巧，學生則與長輩交流有關於飲食營養的資訊。
Check	**Action**
(1) 均衡且充足的飲食及足夠的蛋白質攝取，是預防肌少症重要的一環。場域民眾對於蛋白質的攝取大多較有概念，但何謂均衡飲食原則，還需加強民眾的印象。石岡龍興社區據點民眾平均80歲以上且最高齡94歲，故CupSong擊樂方式對於行動較不便進行口訣操的民眾提供可行的練習方式。長輩對於音樂性活動的投入程度佳，而在健康餐盤六口訣方面，雖然長輩不是第一次聽說，但大多學後即忘，即便在我們第一週活動時預告隔週需挑戰此六口訣讓長輩提前複習，然而於第二週的活動前僅少數長輩記得該口訣，但是在活動進行候的口訣搶答，長輩都能正確說出健康餐盤的內容，顯示此種方便的演練模式，有利於長輩記憶並應用於日常檢視自身飲食是否合乎健康原則。 (2) 師生根據高齡場域民眾的多元特徵，於課堂設計了多種幫助高齡者理解其未來可能面臨的食物質地調整之相關原因及學習相關技巧之教案，讓長輩對於自身可能逐漸面臨的飲食吞嚥困擾之知能，而能更安心面對老化過程可能的飲食問題及因應方法。此過程亦增進學生對於不同場域高齡者特徵之專業上因應能力，整體而言，相關活動在場域實踐活動中，長輩回饋之滿意度高。 (3) 食農教育由單純的種植體驗及雜糧種植，擴增到其他蔬果種植及實際的餐桌應用及營養議題討論。在每學期種植期間長達100天的學習當中，師生認識到農作	(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，以利加強對於健康飲食內容的印象。 (2) 學生已經調整質地後的食譜製作餐點與長者共食，結果有部分餐點的質地軟化程度與長輩期待呈現落差，故需要重新檢視長輩目前對於食物質地調整程度之需求以及加強衛教讓齡者理解其未來可能面臨的食物質地調整之相關原因及學習相關技巧。 (3) 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，可進一步將種植農作種類逐漸多元化，達成本計畫建立校園農園的執行進度。 (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師生進行以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」，並擴大國際合作夥伴。 (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，並改善活動流程之安排，以在有限的場域實踐活動時間內達到最大的學習及交流效益。

物的生長週期與極端氣候對於作物生長的不利影響，除了體驗農夫種植植栽的心情，也讓學生認知促進環境永續對於穩定食物供應的重要性。 (4) 在兩場國際活動中，COIL在日本的參訪活動，充分反映出國際夥伴認同本校USR計畫推動樂齡社區永續發展與食農理念實踐之連結，並積極分享日本經驗，我們也將日本里山倡議的精神帶給石岡社區利害關係人，提供其未來思考社區發展方向的參考。此外，與美國杜蘭大學在石岡的場域活動與高齡健康議題交流，讓國際夥伴認識到，雖然台灣面臨快速高齡化，但是台灣社會的因應具有靈活性，透過教育部USR計畫的推動，將大學的高端人力及資源導入偏鄉，能夠由更多元的面向提升健康老化。 (5) 場域實踐活動中，讓原來對於六大類食物分類不太熟悉的長者，透過不同的營養教育之教具設計，學習到日常飲食中可能不自覺攝取過多屬於糖類的雜糧類而非蔬菜類，有助於其日後改健康飲食的選擇，並強調均衡養食及增加蛋白質攝取對於預防肌少症的重要性。在有料理實作的活動中，設計須讓學生和長輩在一起製作的過程中互相分享經驗的「阿嬤的手路菜」活動，以長輩為師，讓長輩教導學生關於傳統飲食的製作技巧，學生則與長輩交流有關於飲食營養的資訊。	(6) 整體而言，本計畫之實施，已在計畫場域一定程度的讓高齡民眾理解健康飲食觀念及LOHAS生活型態。透過將USR課程累積的經驗，未來可在通識及系專業課程中加以精進，以利更精準對應不同社區高齡民眾之肌少症預防相關之運動與飲食及LOHAS資源的差異性需求。 (7) 透過本計畫預防肌少症之阻力運動的提倡，已成功改變社區長者之相關識能，且已由社區自身透過其他政府計畫聘用重量訓練教師進行帶狀課程，達到本計畫提升社區自主提升健康老化能量之階段性任務。 (8) 將持續擴散本計畫樂齡場域實踐經驗給更多的國際師生，為提升全球永續發展目標中的健康及環境永續透過建立國際夥伴關係共同努力。 (9) 目前仍在持續COIL的進行，期望持續透過不同文化背景間對於提升健康老化及環境永續議題之相互理解，合作與經驗交換能提供學生更多關於此領域之學習資源及激發其創新思維。

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

113 年度續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，執行計畫過程除原來向心及豐樂 2 個據點外，更拓展增加楓樹及三和 2 個據點，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 38.04±5.74 及 38.60±5.95kg/m²，顯示肌肉量後測顯著優於前測(t=5.287，p=<.001)。而前、後測握力平均為 17.33±7.02 及 22.55±6.25kg，顯示後測握力顯著高於前測(t=3.62，p=<.001)。前、後測五次坐站為 14.06±4.49 及 13.52±4.53m/s，後測平均分數微低於前測(t=-1.267，p=.209)，顯示長者之五次坐站無明顯差異。而前、後測平均行走速度為 10.12±3.63 及 10.76±5.02 m/s，後測平均分數微高於前測(t=1.465，p=.147)，顯示長者之行走速度無明顯差異。(詳見表 1,2)

接著分析四個據點的各個變項之前後測變化，發現握力(F=4.080, p=.010)及行走速度 (F=4.528, p=.006)達顯著差異。進一步比較四個據點長者前後測變化（後-前測），發現三和據點後測之肌肉量有顯著比豐樂據點進步(F=3.869, p=.013)，行走速度為楓樹據點顯著比三和據點進步 (F=4.336, p=.007) ；從數據看來而在握力及五次坐站部分，據點間則無顯著差異存在(p=.247~.814)。(詳見下表)

表、長者(肌肉量、握力、行走速度)前後測之分布與差異

	所有長者 M±SD	1豐樂 M±SD	2向心 M±SD	3三和 M±SD	4楓樹 M±SD	F	*p*	Post/ hoc
前測								
肌肉	38.04±5.74	38.09±5.35	39.27±5.94	36.57±5.27	37.80±6.58	.908	.442	

質量								
握力	17.33±7.02	21±5.30	23.79±7.12	20.86±5.97	17.33±7.02	2.906	.040	2>4
五次坐站	14.06±4.49	16.11±3.08	13.11±3.51	12.80±4.03	15.94±7.12	2.858	.043	
行走速度	10.12±3.63	11.24±3.53	8.63±3.01	10.06±2.24	12.38±5.51	3.987	.011	4>2
後測								
肌肉質量	38.60±5.95	38.25±5.30	39.85±6.40	37.60±5.14	37.95±7.13	.670	.573	
握力	22.55±6.25	21.86±5.46	25.46±5.66	21.14±5.98	19.17±6.74	4.080	.010	2>4
五次坐站	13.52±4.53	15.40±3.27	12.43±4.12	12.91±4.34	15.18±6.17	2.202	.095	
行走速度	10.76±5.02	10.85±3.98	10.38±5.87	8.87±2.32	15.02±5.55	4.528	.006	4>3

表、長者(肌肉量、握力、行走速度)前後測(後-前)之差異比較

變項		所有長者	1豐樂	2向心	3三和	4楓樹	F	*p*	Post/hoc
肌肉質量[a]		.56±.93	.16±.72	.57±.84	1.02±.98	.15±.94	3.869	.013	3>1
	t	5.287	.850	3.641	4.915	.548			
	p	<.001	.410	.001	<.001	.595			
握力[b]		1.14±2.75	.85±2.17	1.67±3.46	.273±2.20	1.83±2.12	1.408	.247	
	t	3.62	1.472	2.564	.579	2.989			
	p	<.001	.165	.016	.568	.012			
五次坐站[c]		-.50±3.45	-.71±2.01	-.77±3.16	.10±4.31	-.75±3.95	.315	.814	
	t	-1.267	-1.323	-1.289	.119	-.662			
	p	.209	.209	.209	.906	.522			
行走速度[d]		.64±3.85	-.38±1.93	1.75±4.90	-1.18±2.02	2.63±3.78	4.366	.007	4>3
	t	1.465	-.751	1.895	-2.760	2.413			
	p	.147	.466	.069	.012	.034			

註：[a]後測肌肉質量-前測肌肉質量 [b]後測握力-前測握力

[c]後測五次坐站-前測五次坐站 [d]後測行走速度-前測行走速度

■ 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。

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 113 年度大學社會責任納入校務發展推動成果報告書。

肆、附錄

一、 計畫介紹、課程及場域成果影片

《跨域培力，共創樂活》USR計畫介紹與成果發表

《跨域培力，共創樂活》USR計畫利害關係人分享訪談

校內農園食農實作紀錄：從產地到餐桌

石岡土牛國小營養教育營—營養寶可夢營隊

石岡龍興社區CupSong樂齡保健活動—杯子擊樂 手腦運動

石岡龍興社區CupSong樂齡保健活動—鏗鏗鏘鏘食在健康

南區西川社區飲食衛教出隊活動—阿嬤的手路菜

南區西川社區場域實踐—創意之旅：爆爆珠的魔幻世界

COIL國際交流—SDGs Global Camp in Japan

回應2023年營隊在本校USR計畫場域石岡的活動
日本安排前往Satoyama (里山) 示範區參訪交流

在地當季傳統日本農村飲食製作
由社區樂齡長者擔任指導老師

以傳統和菓子回應2023年營隊在本校
USR計畫場域石岡的客家飲食文化之交流

學生SDGs議題踏查及專案成果發表會

石岡龍興社區
銀髮族預防醫學教育國際分享活動—彩色湯圓健康吃

推廣豆腐湯圓與預防高齡肌少症的介紹

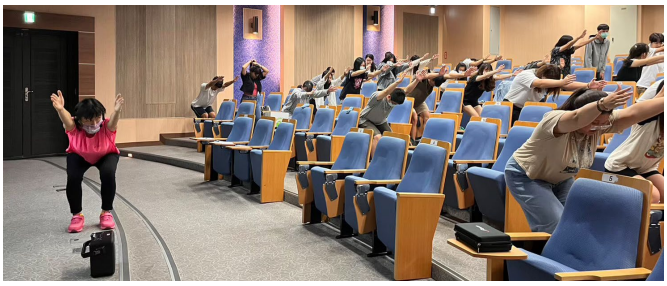
石岡長官和本校及國際師生與長輩一同製作湯圓

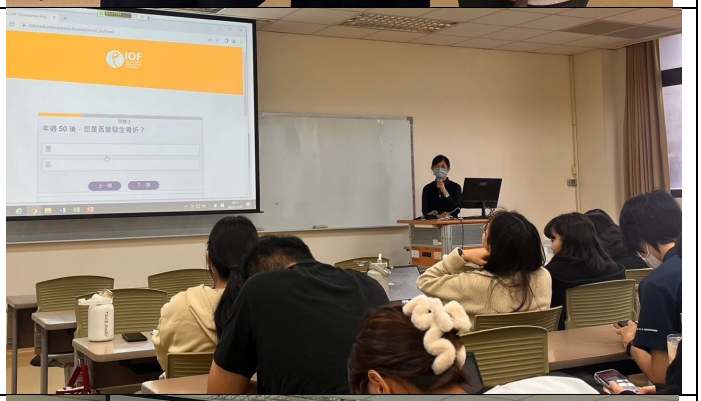
石岡長官和本校及國際師生與長輩一同製作湯圓

與國際師生分享本計畫健康曆設計理念及內容

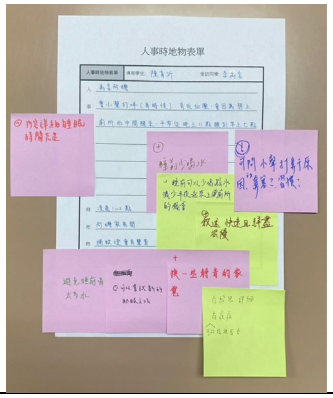
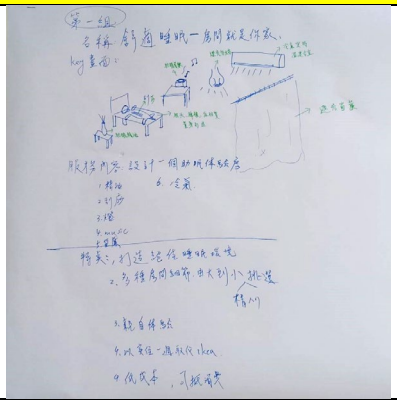
二、 高齡學—課程活動成果

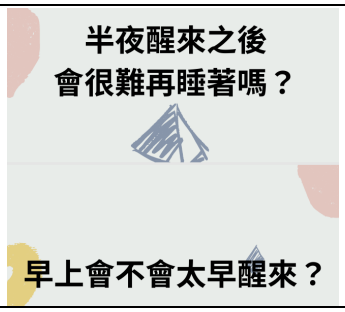
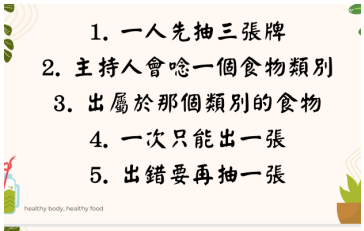
112-1 高齡學－長者的睡眠

一、培力課程成果	成果描述	課程照片回顧
高齡舒眠、增肌瑜珈 樂齡瑜珈老師 王璟榕	循序漸進的依序分為暖身、主運動和舒緩伸展按摩。暖身時，老師要大家喝一口水，訓練口部的肌肉。瑜珈主運動時，藉由抬頭、呼吸吐氣、壓耳鼻腔共鳴、手肘的運動、身體的扭轉、虎口手掌手背的互敲、手臂拍打和敲打眼眶周圍，來促進全身的血液循環。舒緩伸展按摩時，同學們利用彈力帶的伸縮搭配身體的運動，使得身體充分伸展。最終，將自己的雙手搓熱敷在眼睛上，閉緊雙眼，感受掌心的溫度。同學們藉由逐步完成一整套瑜伽動作，使得身心靈達到一個舒緩的狀態。	 
芳療與睡眠 RAFA 皇家芳療亞洲教育講師 許芯綸老師	老師分享如何藉由順勢療育芳療來幫助睡眠。近年來許多醫療漸漸採納能量醫學作為輔助臨床治療，利用大自然的植物因子，舒緩或治療人類的身心。七彩繽紛的精油羅列在桌上，老師依序講解不同精油的功效，從解熱、通血到治療水泡等等，對應的治療涵蓋範圍相當廣泛。	

	緊接著，老師讓同學們實際製作一瓶屬於自己的精油，每個人手中沾了些許精油配合音樂與老師的動作，按摩著頭部頸部以放鬆來自無意識或是潛意識的深層緊繃，極具舒眠的效果，讓身心靈恢復彈性、延展性。	
長者骨骼、飲食與睡眠 林以勤老師 黃詩茜老師	這次課程探討的是骨骼與睡眠的關係，因此邀請到營養系的老師來跟我們分享。藉由了解骨骼的生理構造與生理機轉深入要探討的主題，骨骼與年齡有著密切關聯，隨著年齡的增長，骨質會越來越少，尤其是女性停經時雌激素分泌減少，可以更明顯看出骨質疏鬆的問題。造成骨質疏鬆症的危險因子包含過量飲酒、吸煙史、體重過輕、營養失衡、缺乏維生素D、飲食失調、運動量不足、經常跌倒。適當的睡眠時間能使骨骼再塑作用進行高效率的新陳代謝，當睡眠不足或睡眠過量都會促進蝕骨細胞作用，導致骨質疏鬆。 可以藉由補充維生素D與飲食來改變睡眠品質與骨質疏鬆的問題。 脂質：鮭魚、鯖魚、酪梨、橄欖油、核桃等都是可以促進睡眠的食物，提高攝取量可以有	

	效改善睡眠。此外，應盡量避免動物脂肪與高糖高油，因為這些可能造成睡眠障礙。 蛋白質：食用過量與食用不足都會造成睡眠障礙 醣類：高纖維低GI 的醣類 蔬果：奇異果、香蕉、菠菜可提升睡眠品質。	
長者情緒與睡眠 李孟智老師	台灣醫院的全人照護涉及生理上的舒適、心理情緒上的支持、社經環境的需求以及靈性照護。 講師邀請同學參與他所舉辦的高齡照護醫療展，展覽中概括了多種面向的醫療照護，希望同學能與課程所學產生連結，多些共鳴與收穫。最終，再拉回主軸，希望同學可以將四養亦運用在自己的生活中，營養可以從飲食著手，例如多少吃黃瓜、糙米、蘋果、豆漿、胡蘿蔔等等，保養則可以運用運動即疫苗接種的方式來預防，休養是與智者交流，安養就是讓自己處於一個安全無礙的環境，便得以達成四養，維持健康的生活。	

二、課程實作	成果描述	課程照片回顧
高齡睡眠與評估	本課程由子計畫主持人郭青萍教授講授，教導學生如何有系統，有感情的評估長者的睡眠狀態，再以此為基礎設計改善方案。	 
高齡助眠增肌活動	經過培力課程的裝備，	第一組

設計	學生分組進行能幫助長輩助眠、增肌的活動	
		第二組
		第三組 
		第四組
		第五組

三、場域活動成果	成果描述	課程照片回顧
社區助眠活動體驗	透過 USR 長期關懷的場域，讓學生有機會將所學與設計實際帶領長者進行，培養了學生的溝通表達能力，也讓學生在低年級就有機會與未來工作場域會遇見的長輩交流，是很好的經驗。	

113-1 高齡學－高齡友善溝通與友善環境

一、培力課程成果	成果描述	課程照片回顧
高齡友善溝通講座與工作坊 諮商心理師 康翊庭老師	課程一開始以不同視角的圖片引導我們思考，每個人都會有各自不同的觀點，這也讓我們認識到，溝通過程中理解他人觀點的重要性。隨後，講師提到如果溝通失敗，容易進入「羞恥羅盤」的狀態，並舉了許多日常生活的例子來說明如何避免這種情況。課程最後，還介紹了老年人的情緒變化及社會角色的挑戰，為我們未來與長者互動做好充分準備。 練習將不友善的語句轉化為更友善的表達。課程目標是讓學生能夠在與他人溝通時，注意措辭和態度，從而避免衝突或誤解，並更好地體會他人的情感。透過討論，幫助我們學會應用善意溝通技巧來處理現實生活中的情境和挑戰。 透過與長輩們的對話，分析其中的客觀事實與主觀觀點，進而觀察長輩真正的需求。透過這種方式，我們能更精準地回	

	應他們的需求，而非僅僅依靠我們的猜測或主觀感受。這次課程的目的在於培養我們對長輩需求的敏銳度，並練習從他們的角度出發進行溝通。	
高齡友善環境 綠陪伴課程 綠色療癒力學院 沈瑞琳院長	讓同學們了解何謂綠療癒。課程中跟同學們介紹了面對高齡憂鬱，綠照能做些什麼？透過講述實際案例和講師經驗分享，告訴我們如何做到綠療癒、綠陪伴。講師想傳達的重點是：綠療癒是生命照顧生命，生命呼應生命，是一種不一定需要語言的療癒形式。 讓長者參與綠色照顧，啟動不同觀點、不同形式重新看見自然界的萬物，豐富自己的靈魂，讓他們對世界有新（心）的視角，活化自己的強項能力、找回過去的記憶（懷舊）、體驗（學習）過去未有的生活方式，讓高齡生活安適自在且有尊嚴。本週課程也有邀請與本計畫合作的場域－南屯社區以及樹德社區的長者們一同參與課堂，雖然課程時間長，但長者們上課都非常專心，整體課程非常順利。 透過園藝治療連接居家空間，增加自然的療癒元素。透過滾拓啟動五官六感，採用滾石拓印，可刺激手掌心穴道按摩（勞宮穴等）、大小肌肉發展、手指間活化、增加對植物與自然親近的意欲與關懷。這次活動我們實際參與了滾拓製作，透過使用自然素材，激發五官六感，增	

	進對植物的親近感。沈院長強調，綠意元素的引入不僅能療癒身心，還能促進家庭成員之間的互動。這一過程讓同學們體驗到藝術與自然結合的療癒力量，並讓我意識到空間的美學如何能改善生活質量。整體活動執行順利，氣氛輕鬆而愉悅，讓人不僅學到了新知識，更感受到心靈的滋養。	

二、質性回饋	觀察描述
長者的情緒特質	我們這組的長者性格沉穩、安靜、內斂，個性相對內向，平時講話聲音輕柔，但與我們相處時非常親切友善，總是微笑著說我們就像她的孫子孫女一樣。她是一位勇敢而樂觀的女性，面對困難時展現出不畏懼、不退縮的態度。在談話中，她分享了自己過去如何面對煩惱，當遇到生活中的壓力和煩憂時，她選擇專注於工作，以此來轉移注意力，積極地度過每一段挑戰期。我非常佩服她的堅毅和勇敢，也從她的經歷中深刻體會到，即使面對壓力，也可以選擇積極向前。
	我們這組派來的長者是可愛的馬老師，他總是帶著笑容與我們分享自己的故事，我認為他每天都是很開心、開朗的。除了開心、開朗，我想不到其他形容詞可以用來描述馬老師，對我來說他就是一朵優雅美麗不會凋零那種綻放生命力的花。
	阿嬤情緒很穩定，講話很溫柔慢慢的，人也很友善也和我們分享了許多事，是個很可愛的阿嬤，也很健談，我們講一句他可以回應我們十句（不是不好的意思）也很有同理心。應該是住著有趣靈魂，也很疼愛孫子的好長輩!題外話!我真的覺得阿嬤看起來很年輕，也很會打扮自己，和我外婆一樣，雖然他已經 70 多歲了，但我感覺她沒有這麼多歲，當她說出自己年紀時，我有震驚到耶!
	長者很熱愛分享自己的故事，在分享的過程中能看出他很滿意自己的生活。所以才會想要分享出來，在分享的過程中也能感受到他的情緒很開心。我們這組的長者因為是老師，所以講話非常清晰有邏輯，讓我們也聽的很開心，也稍微了解到老人們的退休生活，有很多不同的活動，打太極拳、下棋、運動等，聊天對話的過程中也能感受到長者對這些事的喜愛，我們這組的長者在整個過程中表現的情緒都是正面開心的，所以我們的聊天過程中也都很輕鬆有趣。
如何[展開好奇的心]去發問	其實我們就很像朋友一樣聊天耶，也沒有特別的去問了什麼，但是阿嬤一直說我們是很棒的孩子，我們這組其實會根據長者說出的答案，再去思考接下來要問更延伸的問題，我印象最深刻的其一是阿嬤的自我介紹，他就說了他們家有

	幾個人他的小孩性別？然後他有幾個孫子之類的。我們就問了他小孩在做什麼?再來第二個就是當老師發下我們上週寫的換句話說的那張紙的時候老師要我們和長者一起討論可以怎麼改句子？在這個過程中我發現阿嬤是個很有同理心的人，他一直說一開始這個人寫的句子不好人家很難過，很難過而後我們用了另外一種方式去表達這些話，阿嬤是讚不絕口啊，一直誇我們寫得好。我們最常用的句子是問阿嬤覺得這樣是如何然後去引導阿嬤說出他的感受跟想法。
	透過了解他們的生活經歷、想法和價值觀來理解他們，也可以了解長者和我們的想法和觀念是否有差距。我們這組採用了開放式問句，讓阿伯有更多話語空間，能感受到我對他的尊重，也讓整個過程感覺比較像在交流討論。我們先以講師提供的「您不喜歡怎麼樣的溝通方式」作為第一個問題， 阿伯說他不喜歡責備的口吻，喜歡多用正向鼓勵的方式來溝通。於是我們拋出了第二個問題「可以請您舉一個例子嗎？」阿伯答案與上一題一樣，我們改變問法再問了一次「您最近在對話中有聽到甚麼讓您感到不舒服的一嗎？」，阿伯就開始說他小時候有老師會打罵，講著講著不知道為甚麼就偏離題目，開始分享他之前的其他經歷了。
	先跟大姐講一下家自己裡面長輩的狀況，然後問他是為什麼對新的事件都很有興趣？為什麼想要來上課？平常是怎麼安排自己的時間？在一邊詢問的過程當中，也一邊稱讚大姐非常有活力，也很有好奇心。覺得他這樣的生活很棒，希望以後能跟他看齊。於是大姐就口若懸河地跟大家分享了很多。
	若提到要引導長輩更深入地分享，原本打算想問一些開放式的問題，例如：「您能再多講講您家人的故事嗎？他們對您的影響是什麼？」希望這樣的提問能促使長輩回憶更多細節，讓長輩能夠表達內心的情感，但每每在我還未題問完，或雖題問完但她沒聽清楚問題時，長輩就自顧自地侃侃而談其他事情(都是與課程相關，但並不是當下所需要的部分)。 在這個過程中，我感受到長輩的熱情和對生活的珍惜，這讓我自己也感到受到了啟發。反思後，我認識到，在引導對話時，表達清楚與不厭其煩的敘述是非常重要的，這樣可以讓分享者感受長輩與年輕人或許是可以有話題的。

三、 計畫相關社群媒體

《跨域培力，共創樂活》計畫粉絲專頁
581個按讚數，592位追蹤者

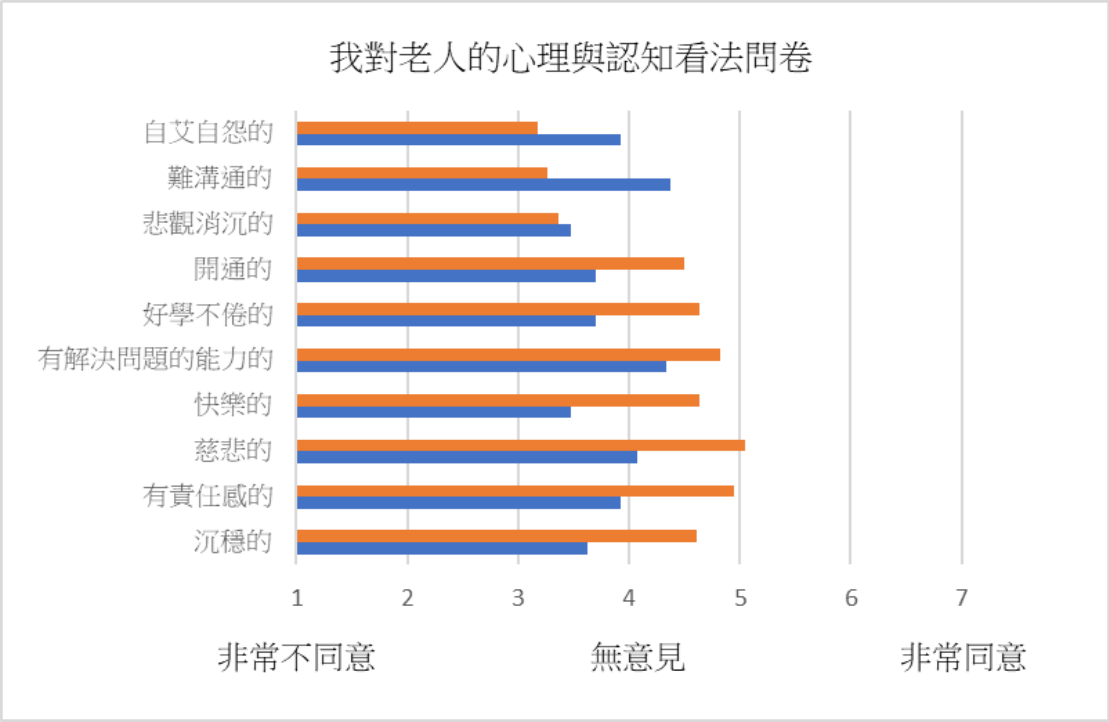
中山醫學大學大學社會責任推動辦公室官網
瀏覽人數：900,528人次

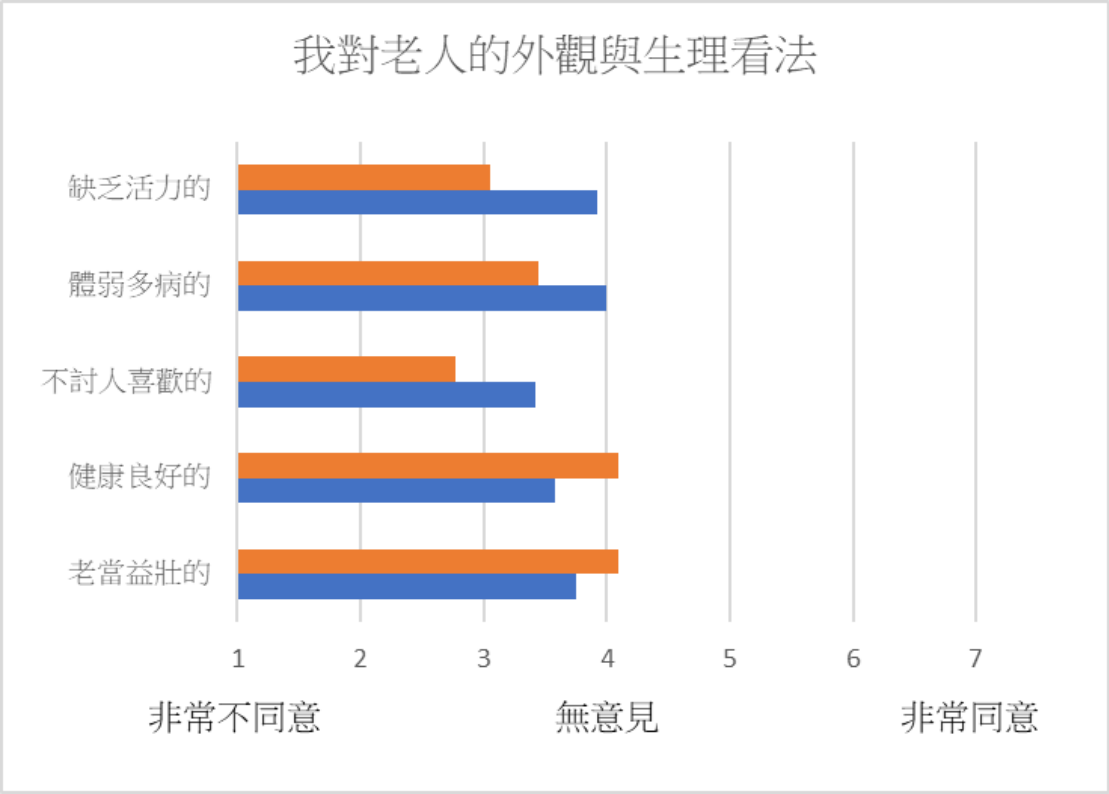
《跨域培力，共創樂活》
南屯是我好厝邊LINE社群

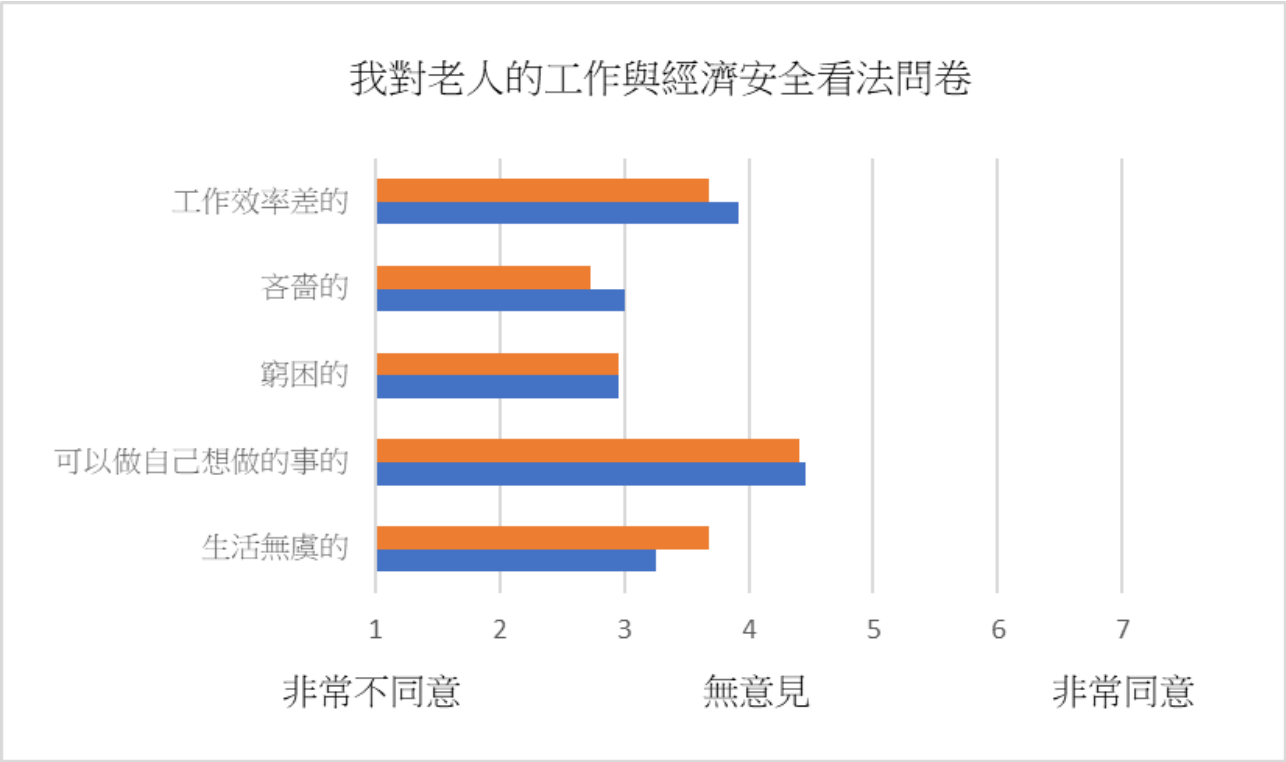
四、 計畫問卷統計資料與成果數據

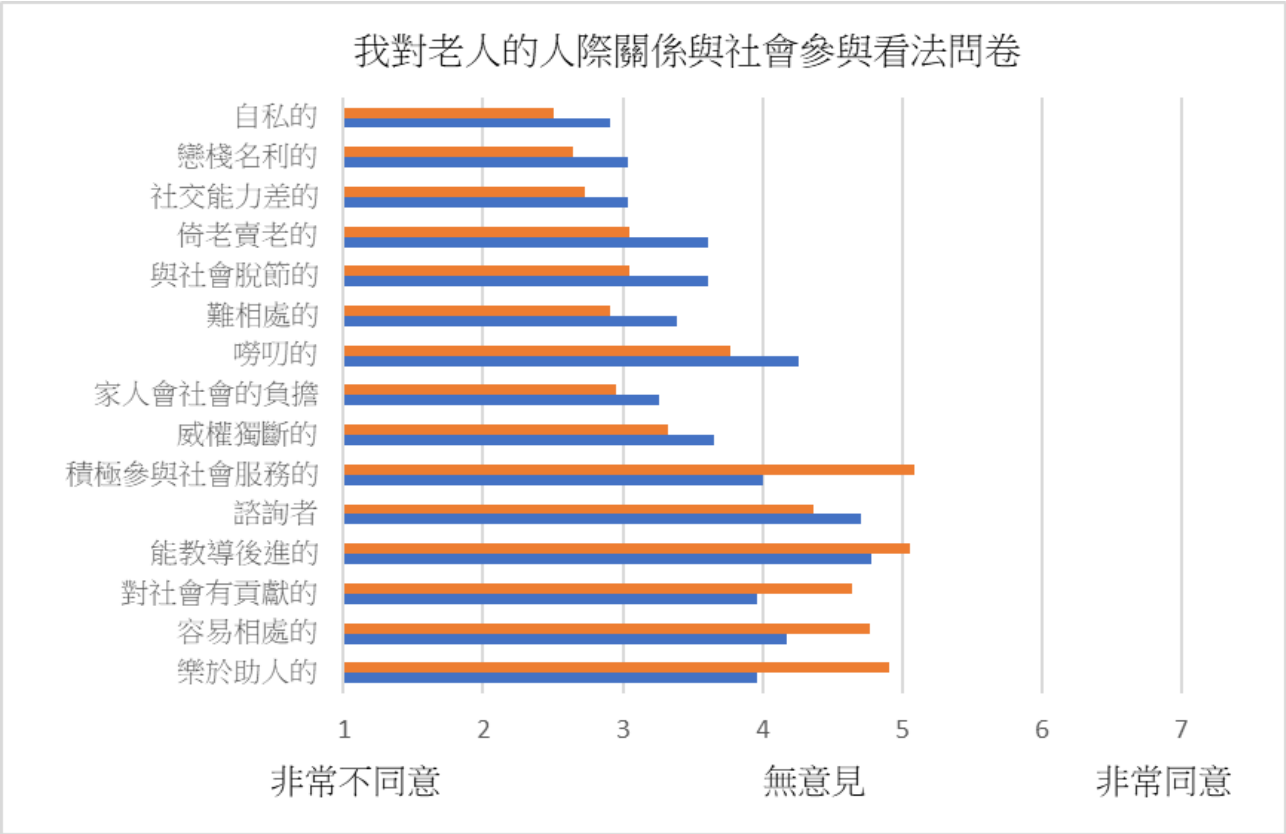
112-2學年度營養推廣實務課程成果統計：

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



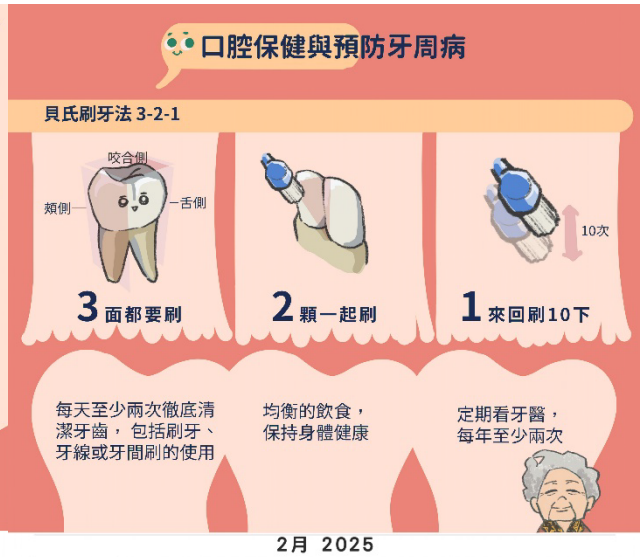



我對老人的工作與經濟安全看法問卷
工作效率差的
吝嗇的
窮困的
可以做自己想做的事的
生活無虞的
1
2
3
4
5
6
7
非常不同意
無意見
非常同意


我對老人的人際關係與社會參與看法問卷
自私的
戀棧名利的
社交能力差的
倚老賣老的
與社會脫節的
難相處的
嘮叨的
家人會社會的負擔
威權獨斷的
積極參與社會服務的
諮詢者
能教導後進的
對社會有貢獻的
容易相處的
樂於助人的
1
2
3
4
5
6
7
非常不同意
無意見
非常同意

五、 健康月曆

由教育部青年發展署「YOUNG飛計畫」【醫ㄚEㄚ】團隊醫學系學生設計之2025年健康月曆，並作為教材帶至場域進行衛教。



1月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初二 元旦	2 初三	3 初四	4 初五
5 小寒	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
19 二十	20 大寒	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六
26 廿七	27 廿八	28 廿九 除夕	29 正月	30 初二	31 初三	

2月 2025

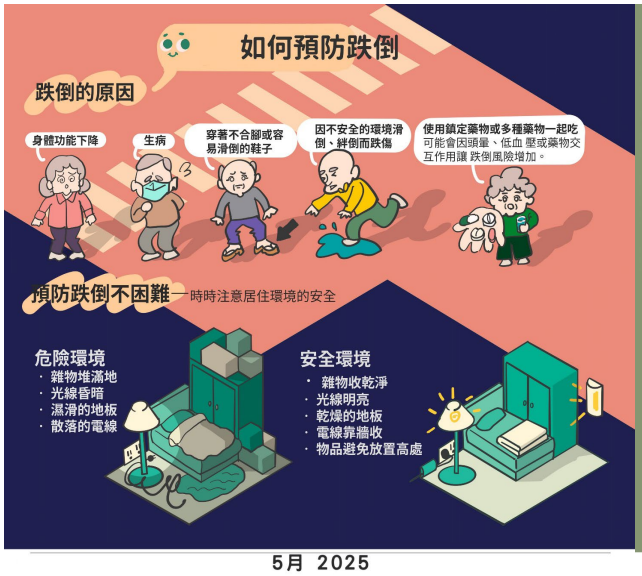
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初四
2 初五	3 立春	4 初七 農民節	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五 元宵節	13 十六	14 十七 西洋情人節	15 十八
16 十九	17 二十	18 雨水	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五
23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 二月 和平紀念日	

3月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 初二
2 初三	3 初四	4 初五	5 驚蟄	6 初七	7 初八 白色情人節	8 初九 婦女節
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 春分	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三月 青年節
30 初二	31 初三					

4月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 初四 愚人節	2 初五	3 初六	4 清明 兒童節	5 初八
6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二
20 穀雨	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九
27 三十	28 四月	29 初二	30 初三			



5月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 初四 勞動節	2 初五	3 初六
4 初七	5 立夏	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 十四 母親節	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 小滿	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五 端午節

6月 2025

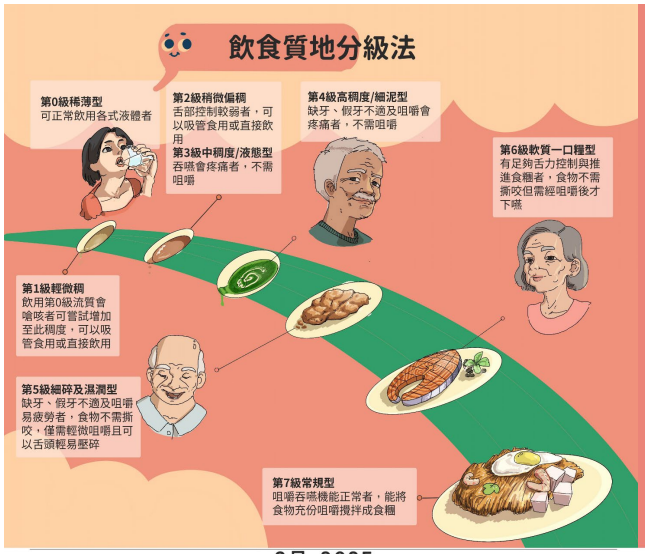
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 芒種	6 十一	7 十二
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 夏至
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 六月	26 初二	27 初三	28 初四
29 初五	30 初六					

7月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 初七	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一
6 十二	7 小暑	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五
20 廿六	21 廿七	22 大暑	23 廿九	24 三十	25 閏六月	26 初二
27 初三	28 初四	29 初五	30 初六	31 初七		

8月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 初八	2 初九
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 立秋	8 十五 父親節	9 十六
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 處暑
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七 七夕情人節	30 初八
31 初九						



9月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初十	2 十一	3 十二 軍人節	4 十三	5 十四	6 十五 中元節
7 白露	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 八月	23 秋分	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七 教師節	29 初八	30 初九				

10月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初十	2 十一	3 十二	4 十三
5 十四	6 十五 中秋節	7 十六	8 寒露	9 十八	10 十九 國慶日	11 二十
12 廿一	13 廿二	14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七
19 廿八	20 廿九	21 九月	22 初二	23 霜降	24 初四	25 初五
26 初六	27 初七	28 初八	29 初九 重陽節	30 初十	31 十一 萬聖節	

11月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 十二
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 立冬	8 十九
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八 感恩節	28 初九	29 初十
30 十一						

12月 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
7 大雪	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 冬月
21 冬至	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六 聖誕節	26 初七	27 初八
28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			