

# 如何將健康生活型態 注入社區再造

高雄醫學大學公共衛生學系

洪玉珠

# 課程內容

- 1.社區的定義
- 2.社區健康營造發展過程與特色
- 3.健康城市介紹
- 4.渥太華五大行動綱領介紹
- 5.社區評估簡介
- 6.社區認證推動現況

# 社區的定義

◆社區是指一群人在一固定範圍內，互相關聯、依賴，行使社會功能，具生命共同體之關係。

◆它意涵著「情感」（對社區的認同感）、「組織結構」（包含了人群在特定時間與空間之關係）、「功能」（滿足共同的需要）等三個層面。

# 台灣健康社區六星計畫

## 社區的定義

- 一、以地方性組織為核心：部落、村里、社區等。
- 二、居民自主：不排除特定公共議題（如老街保存），依一定程序確認，經由居民共識認定之空間及社群範圍。
- 三、強化社區工作品質與永續推動目標：鼓勵在地居民結合區域性及專業性團體共同參與投入社區工作。

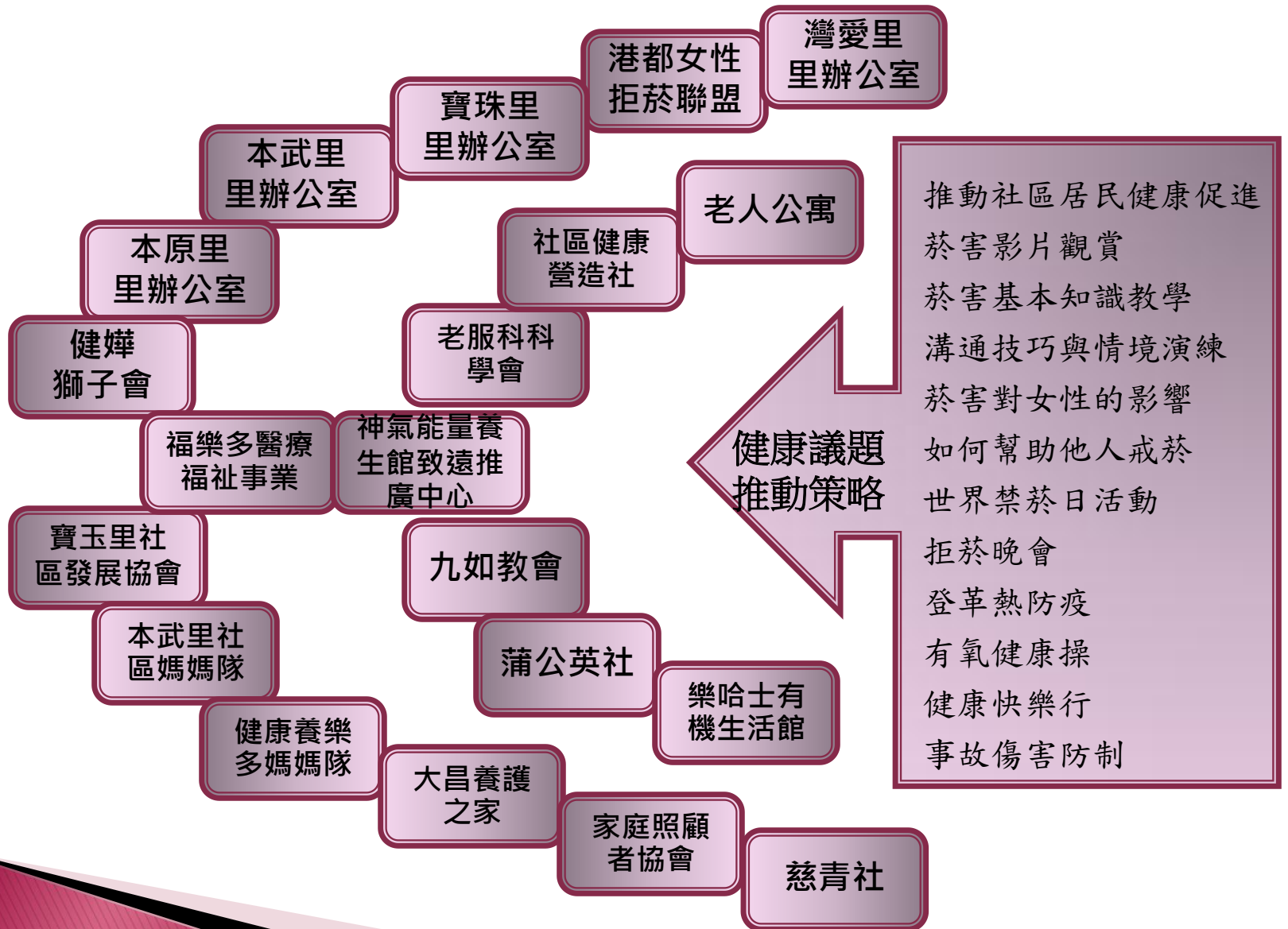
社區名稱：育英社區（寶珠里、本武里、本原里）  
本社區健康促進之服務對象約16,000人。



# 97年育英社區健康營造推動委員會 第一次會議紀錄

- ▶ 時間：97年6月11日15：00~18:00
- ▶ 地點：本校靜思樓3F會議室
- ▶ 討論內容：
  - 社區健康營造之社區意識溝通與共識的形成
  - 社區健康營造點計畫執行項目-健康議題之討論
  - 了解各社區最需幫忙的事項、社區的健康問題，訂定符合社區的健康需求。
  - 志工招募事項。
  - 志工訓練課程相關事項討論。
  - 相關活動推動的負責事務與討論。
- ▶ 各健康議題推動策略之彙整一覽表：

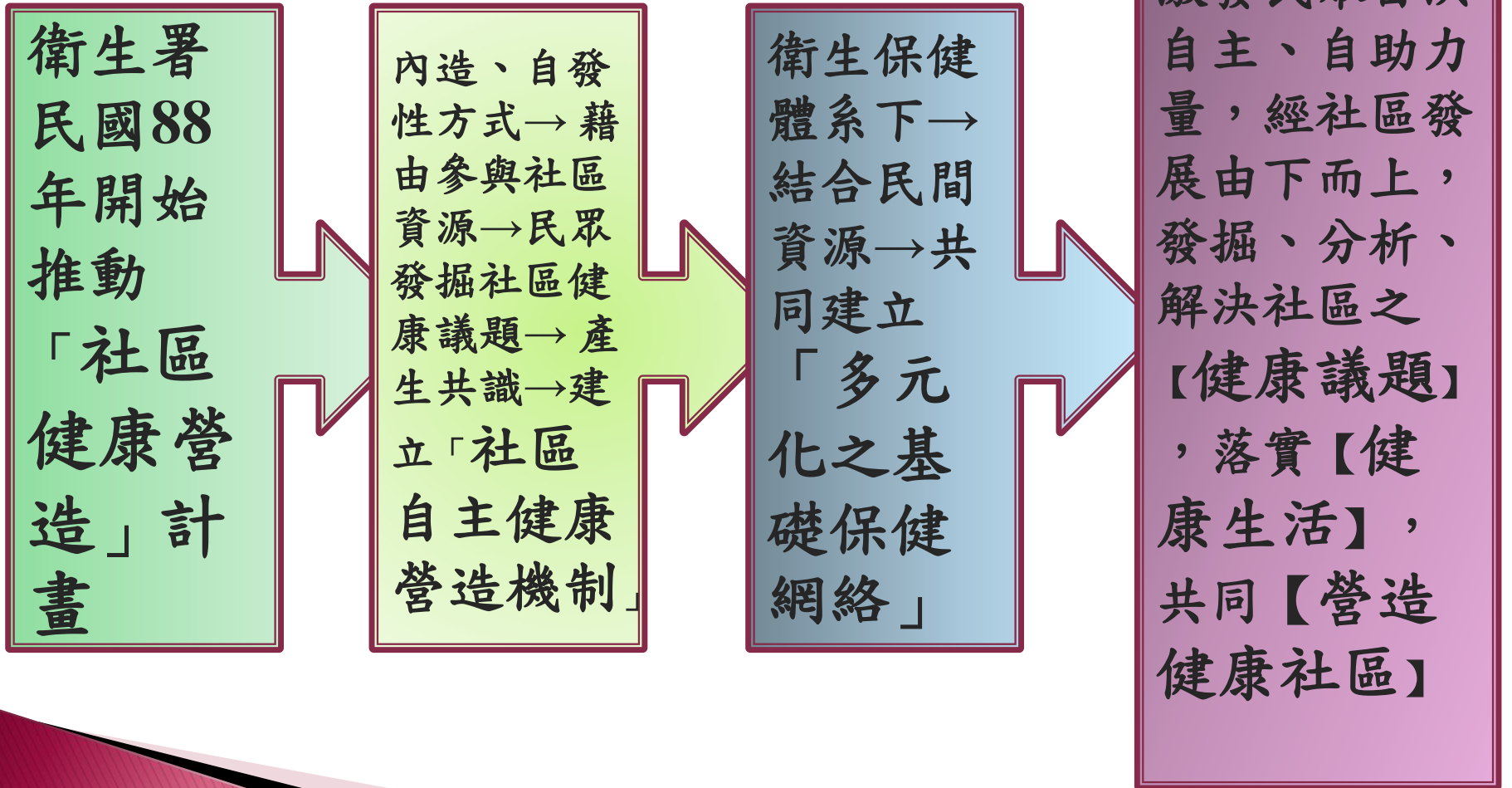
# 進行社區資源整合及運作(20個團體)





# 社區健康營造發展 過程與特色

# 社區健康營造發展過程



# 衛生署制定六大健康議題

健康飲食

健康體能

個人衛生

菸害防治

防治檳榔  
危害健康

安全用藥

# 健康議題推行方法

找出健康議題

凝聚社區意識

強化社區組織  
建立社區組織網絡

喚起共同參與興趣  
擴大活動影響層面

整合社會資源  
解決社區健康問題

達到社區健康  
營造永續經營



疾病血液篩檢



健康體位檢測



辛勞的小志工



體適能檢測



志工訓練



社區健康營造推動委員會



健康講座參與踴躍



健康五蔬果



健康講座參與



健走運動



推動社區  
菸害防制志工研習



志工訓練

菸害防制  
行動劇工作坊



# 健康操規律運動



拍手功



回春操



手指棒互相按摩  
消除肩頸酸痛



多次  
社區  
健走



教導社區媽媽健康環



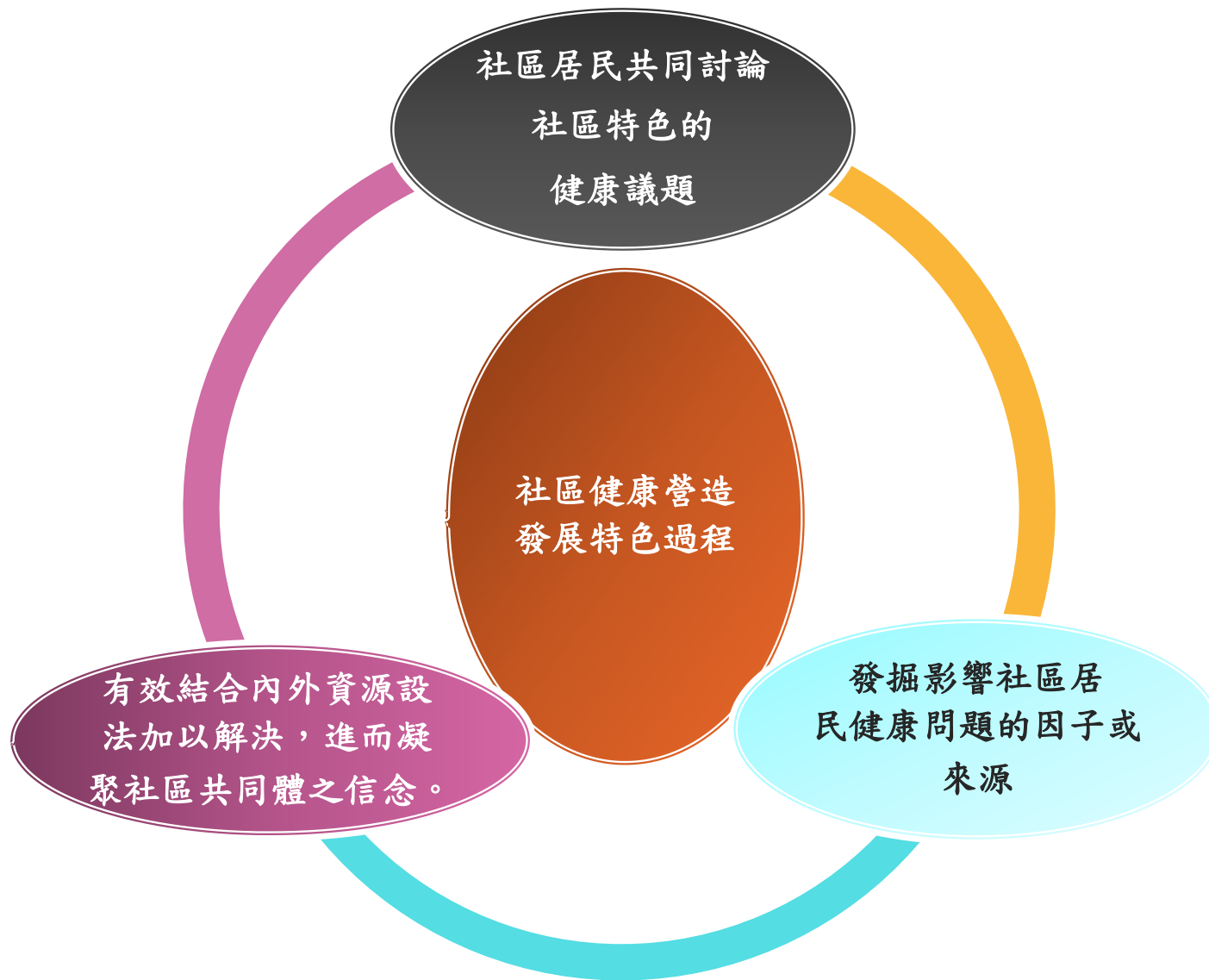
有氧健康操  
活力樂無比



# 營造健康社區之目標







# 社區健康營造實施成果

1. 建立社區自主健康營造機制：至2005年底，已補助成立325個社區健康營造中心（含部落離島57個），引導社區民眾204,679人次參與社區健康促進。
2. 培育社區健康營造推動人才：縣市衛生局與專家學者共同輔導社區健康營造中心。
3. 推動健康城市計畫：台灣已有多個城市開始推動。
4. 推動健康環境與空間營造：透過民眾參與社區空間改造的過程，讓民眾積極創造自身健康環境，進而學習更多的健康議題。至2006年底已有23個縣（市）、93個社區推動健康環境空間之建置。

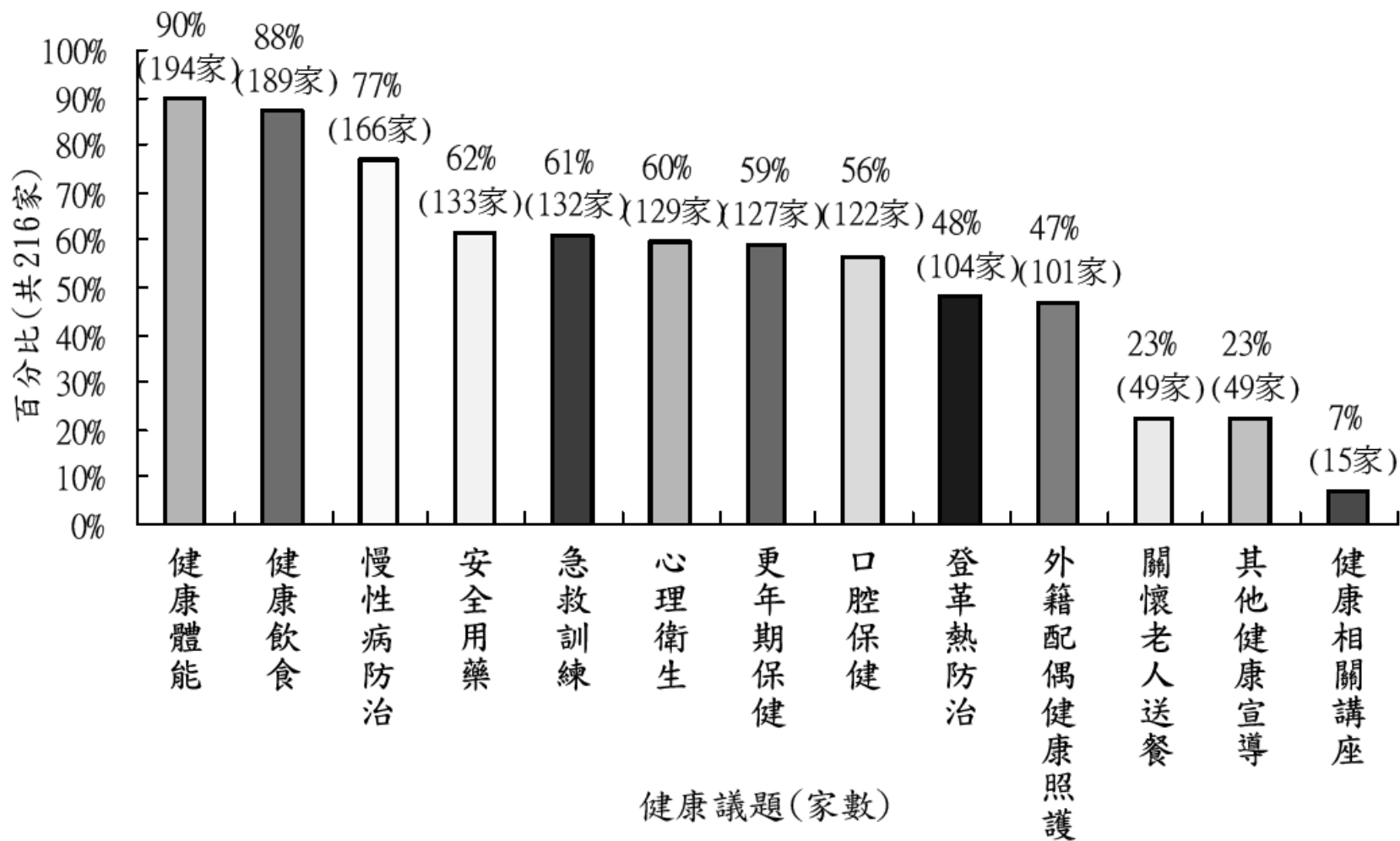


圖 1-1 94年社區健康營造承辦單位推動健康議題之情形

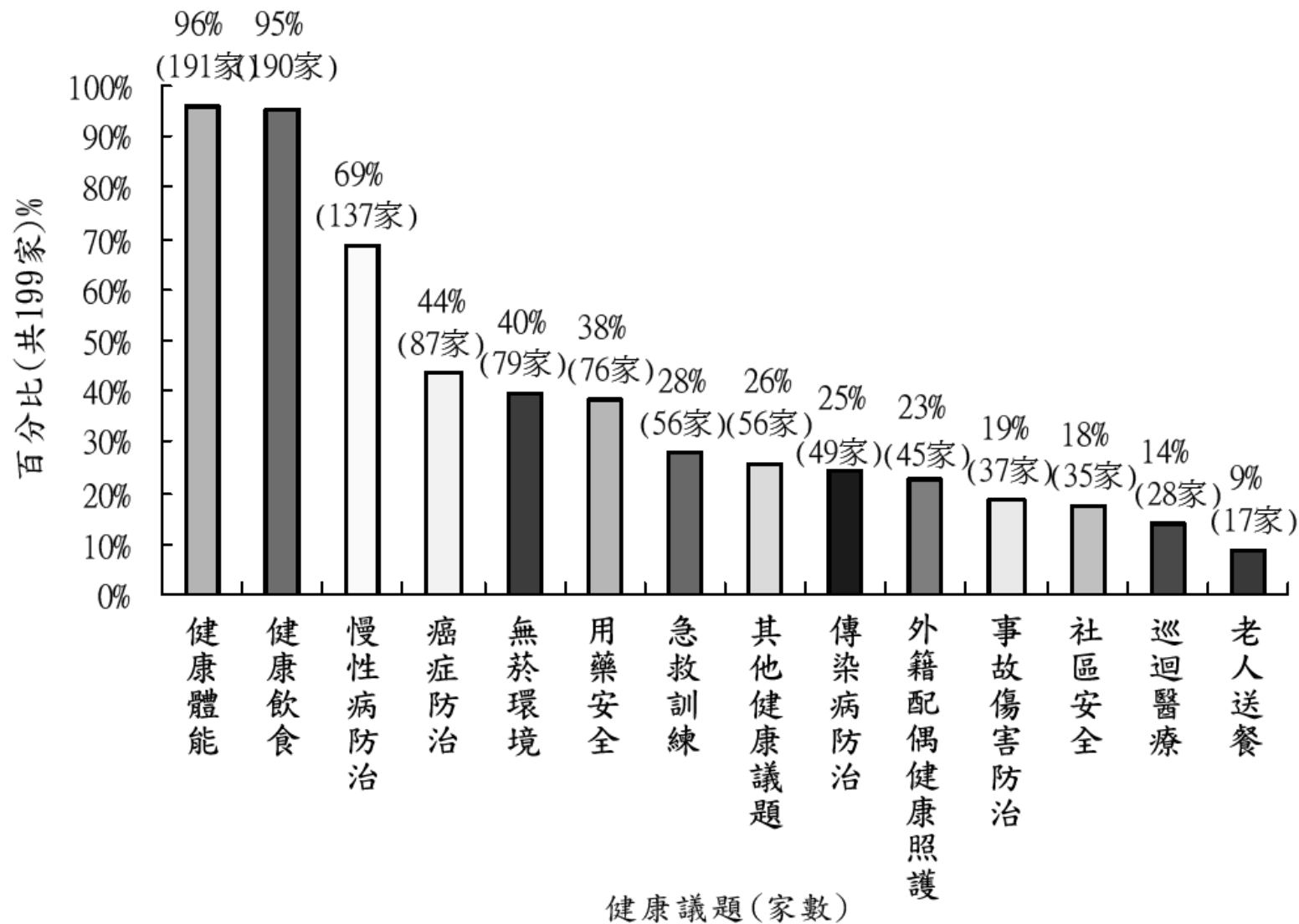


圖 1-2 95年社區健康營造承辦單位推動健康議題之情形

**表1-1 「社區健康營造」與「社區總體營造」比較表**

政策名稱	社區健康營造	社區總體營造
主管機關	行政院衛生署	行政院文化建設委員會
推動年份	1999年起	1994年起
定義、理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 永續經營是社區健康營造的靈魂精神指標。</li> <li>2. 不同的社區應展開屬於自己的健康生活營造運動。</li> <li>3. 強調由下而上之運作，由社區主導，居民主動參與，營造有利健康的環境。</li> <li>4. 透過社區組織及居民自發性的力量，利用社區的內、外資源，解決社區的健康問題，營造健康社區環境，進而促進社區的健康，達成健康生活化、生活健康化之目標。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強調社區共同體的存在與生命共體之意識。</li> <li>2. 共同意識的形成來自居民對社區事務的共同參與。</li> <li>3. 不同的社區應該展開屬於自己的生活文化運動。</li> <li>4. 居民的主動參與是改造社區、活化社區的最重要力量。</li> <li>5. 關心的是社區裡包括文化、健康、產業、環境、教育、公共行政等的整體。</li> <li>6. 自己的地區、社區要由自己來創造，採由下（社區）而上（政府）的方法。</li> </ol>

# 如何推動社區健康？— MAP-IT

營造一個健康的社區首先要做的就是**動員社區中的熱心人士**及**相關單位**形成一個社區組織。



# 推動社區健康營造應注意之重點

(南玉芬，2002)

## 推動者的特質

- 1.推動者以在地人最好
- 2.具有對社區健康營造的熱誠
- 3.對社區健康營造有正確的認識

## 組織運作狀況

- 1.原組織運作機制良好。
- 2.民間組織具自發性優勢、政府組織具有公信力優勢。
- 3.組織成員篩選要嚴格、民主參與方式、構成多元性、邀請居民參與。

## 社區居民參與策略

- 1.由下而上全面推動、宣導理念
- 2.地方基層領導者的加入、以團體為對象作推動
- 3.活動主辦逐漸交給志工，運用志工深入社區家訪
- 4.低專業度的健康傳遞，多元活動增加與民眾接觸的機會

## 資源運用情形

- 1.志工管理制度化、運用地方化、服務可近性。
- 2.獎勵制度標準化、訓練課程豐富化。
- 3.結合現有的志工隊或組織、出於個人意願。
- 4.經費有限、使用者付費、資源運用以功能互補、負擔分散為原則。

# 社區健康促進組織成功的特質

(洪德仁，2006)

- 1.熱心、有基礎的核心幹部
- 2.健康營造願景
- 3.需求的了解
- 4.社區議題形成的公共性
- 5.保健志工培訓及經營
- 6.有效的策略
- 7.榮耀歸於志工、參與者
- 8.願意與專業團隊討論
- 9.區域資源的整合
- 10.結合地方特色



# 社區健康營造推動的困難

- 1、政策轉變，承辦人員認知不足
- 2、經費與人力不穩定
- 3、政黨或派系影響社區運作
- 4、無法脫離承辦單位色彩
- 5、社區方案無法創新

# 健康城市介紹

# 健康城市的緣起與定義

- 開始於 1986 年 21 個歐洲城市在里斯本召開會議。
- 會議中決議共同發展都市健康，並指出健康城市乃以行動為基礎。
- 行動的範圍可從環境改善到個人生活改變。
- 以全民健康(Health for all)理念、健康促進原則及 38 個歐洲國家共同目標為主要架構。
- 藉由市民參與和公私部門協力合作，共同推動健康城市計畫，進行城市及鄉鎮間的交流、學習、合作與相互支持，以改善都市的健康問題，並監測健康城市計畫對城市與健康的影響。

# 健康的特徵

(里斯本會議，1986)

- 1.健康是社會事物，而非只是醫療事物。
- 2.健康是都市中所有部門的責任。
- 3.健康應受自然科學、社會、美學和環境專業領域的人所監督。
- 4.健康是社區居民參與及公私部門合作的表現。
  - 健康概念重視的是自主權及合作。
  - 自主權：人民對於影響生活的事務有控制權
  - 合作：健康不只是公部門的責任而已，健康應是公部門、民間組織及社區居民的責任。

# 健康城市的定義

(Hancock及Duhl；1986)

- 「健康城市是一個能持續創新改善城市物理和社會環境，同時能強化及擴展社區資源，讓社區民眾彼此互動、相互支持，實踐所有的生活機能，進而發揮彼此最大潛能的城市」。
- 健康城市是指居民具有一定共識，去改善與健康有關的環境，而非單指居民的健康達到某一特定水準。

# 健康城市的層次

(Duhl ; 1995)

- 1.個人層次**：以個人層次來看健康城市時，健康城市是指市民有成長及發展的權利，也有和平及免於恐懼的自由，並且對於影響生活的事務有控制權。
- 2.團體及社區層次**：指個人在團體或社區中工作時，可免於被剝削、工作有意義並能產生信賴及合作。
- 3.全球層次**：健康城市所關心的是世界資源的公平分配、生態限制的認知等相關議題。

# 發展健康城市計畫的

## 20 個步驟(WHO, 1997)

開始期 (6 個月)	組織期 (6 個月)	行動期 (2-3 年)
1、建立核心團隊 2、了解健康城市概念 3、了解城市現況 4、尋求經費 5、決定組織架構 6、準備計畫書 7、獲得市府或議會承諾	8、成立推動委員會 9、分析計畫的處境 10、確定計畫任務 11、設立計畫辦公室 12、建立計畫執行策略 13、建立計畫之能力 14、建立具體的評估機制	15、增加健康自覺 16、倡導策略性計畫 17、活化跨部門行動 18、增進社區參與 19、促進革新 20、確保健康的公共政策

# 理想的健康城市應具有11項功能

1. 乾淨、安全、高品質的生活環境；
2. 穩定且持續發展的生態系統；
3. 強而有力且相互支持的社區；
4. 對影響生活和福利決策具高度參與的社區；
5. 能滿足城市居民的基本需求；
6. 市民能藉多元管道獲得不同的經驗和資源；
7. 多元化且具活力及創新的都市經濟活動；
8. 能保留歷史古蹟並尊重地方文化；
9. 有城市遠景，是一個有特色的城市；
10. 提供市民具品質的衛生與醫療服務；
11. 市民有良好的健康狀況。



# 渥太華五大行動綱領介紹

# 健康促進的五大策略

制定健康  
公共政策  
Build  
healthy  
public  
policy

創造支持  
性的環境  
Create  
supportive  
environment

強化社區  
行動力  
Strengthen  
community  
action

發展個人  
技巧  
Develop  
personal  
skills

重新定位  
健康系統  
Reorient  
health  
system

# 制定健康的公共政策

- 各部門制定公共政策時必須考量政策對健康的影響
- 健康城市計畫成功之必要條件
- 公部門訂定公約為公共政策
- 社區訂定一般使用公約或承諾來達成對健康執行的承諾
- 理念、法規、計畫、作法

# 創造支持性的環境

- 「提供居民免於遭受健康威脅，及使其可發揮他們的能力與發展健康的自主性的環境。(WHO, 1998)
- 支持性環境指所居住的社區、家庭、工作場所及休閒娛樂設施等，使其能獲得健康資源及增能的機會」，包含：
  - 1、物理環境：自然環境、人造環境
  - 2、社會環境：社會資本、政治與經濟環境

# 強化社區行動力

社區有健康促進傳播之相關通路，或策略聯盟等行銷方式，強化社區民眾落實健康行為。

Ex:苗栗縣健康城市-蔬果防癌計畫

訓練志工每月與他選擇的5戶人家共同去市場購買蔬果，藉買蔬果之名，每個禮拜相聚一次，每月討論一次各戶購買蔬果情況，並建立冰箱磁鐵紀錄表，讓志工清楚的知道該戶人家有沒有蔬果和消耗的狀況

運用志工調查社區裡有哪些人家種植蔬果，擬出蔬果選購單供無時間購買蔬果之婦女使用，統計蔬果選購單後送至種植人家，志工代收取蔬果後送至訂購家庭

# 發展個人技巧

經由健康教育與資訊傳播，使人們得以學習健康生活技巧，如建立拒絕二手菸技巧、宣導消費者對營養標示的選擇與認知

台中縣外埔鄉96年慢性病防治暨健康飲食研習會



# 重新定位健康系統

## (調整健康服務方向)

醫療服務必須擴及健康促進，提供以人為中心，包括生理、心理、社會等全方位之完整。

# 社區評估簡介



# 收集社區健康資料的技巧

## 一、擋風玻璃式的調查

運用其個人的觀察，主觀地收集社區中所見之人們的互動、生活型態、以及所看到的物理環境等資料。也就是透過視、聽、嗅、觸、聞等感官的感覺來大致了解社區的特性。

## 二、重要人物訪談

- 1.社區的居民、在社區中工作的人、具有影響力者。
- 2.訪談的目的包括：社區發展的過程、社區的特性、以及社區主要的健康問題為何等。

## 三、參與性觀察：直接參與社區活動

## 四、社會指標：利用統計資料

## 五、社會調查：問卷調查。

## 六、民意團體過程：

利用正式的會議形式，邀集相關的醫療提供者、個案(社區民眾)、以及其他可能使用相關資源的個案參與會議。

# 社區資料的項目

1.訂定  
社區範圍

2.界定社區背景：  
地理環境、  
特色。

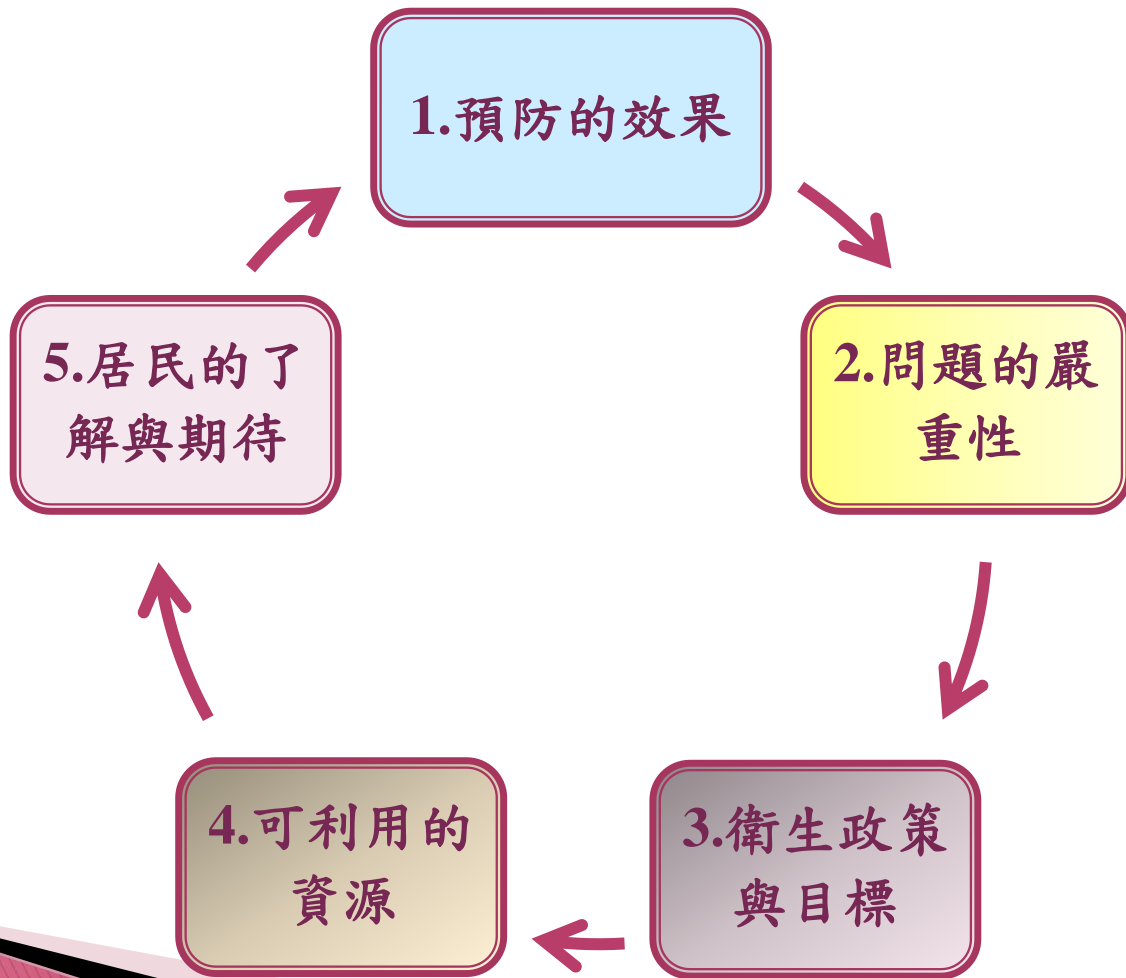
3.人口特性：人口數、密度、  
組成、年齡、性別、成長趨勢、  
分布及流動性、家庭型態、職  
業狀態、教育狀況、婚姻狀況、  
社區文化

4.社區健康狀況：評估  
民眾健康問題的發生和  
分佈，如罹病率和死亡率  
等。

5.社區  
資源調  
查

6.社區  
動力

# 訂定社區健康問題優先 順序考量原則



# 社區認證推動現況

# 健康促進社區認證四大準則

- 1.社區有特定組織，以促進社區民眾健康為宗旨，持續評估社區健康需求，規劃社區健康營造策略。
- 2.社區領導者、重要人士及志工能動員，共同推動社區民眾自主自發參與社區健康營造，並提供民眾實踐健康行為的場所及技巧，促進民眾落實健康生活。
- 3.社區內、外資源互相結合，共同推動社區健康營造工作，建立與其他社區組織互助、分享之夥伴關係。
- 4.社區具備永續經營策略，達到健康社區永續發展之願景，並持續評估社區健康營造成效。

# 社區申請認證計畫實施重點

架構	概念	認證項目
結構面	組織	社區健康理念、推動組織及資源結合
過程面	社區健康營造推動策略 六大面向 (渥太華健康促進五大行動綱領+永續發展)	訂定健康的公共政策 創造支持性的環境 發展個人技巧 強化社區行動力 調整健康服務方向 永續發展
結果面	成果	社區健康營造質性與量性成果
其他	結合多元健康促進場域	

# 認證項目：社區健康理念、推動組織及資源結合

## 認證標準說明

1. 社區具備健康理念，有成立社區健康營造推動組織
2. 該組織能依推動議題，結合相關資源。

## 計畫實施重點

1. 說明及提出推動社區認證執行單位之組織架構及在健康促進議題上之工作職掌。
2. 說明協助或配合執行單位推動認證的其他相關單位及參與的工作。

此兩項建議可以表格呈現。

# 認證項目：社區組織運作及人才培訓

## 認證標準說明

社區健康營造推動組織能依擬定的健康議題，凝聚共識，並配合社區特性，共同討論推動目標及策略，並針對目標及策略培訓組織成員。

## 計畫實施重點

- 1.說明及提出凝聚共識的方法（如透過會議，並應明確說明開會頻率，需有議程及記錄，或其他方式一併敘明，各種討論應以推動健康促進認證之議題為重要項目）。
- 2.說明如何培訓組織的成員及志工，內容包括課程主題或內容、時數、實施方式。



# 認證項目：訂定健康的公共政策

## 認證標準說明

有依據社區健康議題訂定之健康生活規範（如：正式規章、制度或非正式之備忘錄、承諾等），及民眾自行實踐健康行為的簡易方法，並藉由推動組織成員身體力行，影響社區居民。  
社區的領導人及重要人士，有公開支持推動社區健康營造計畫，進而影響社區居民共同執行。

## 計畫實施重點

- 1.說明簽署生活公約的實施方式，哪些人參與，內容為何，如何讓多數人參與。
- 2.明訂每週的每一天為何種日，如”蔬果日、運動日”等，並取一貼切又生動的名詞，說明如何公告週知。
- 3.結合地方特色或節慶活動，將健康政策或生活公約融入地方特色活動。
- 4.鄉鎮長帶頭宣誓，將健康促進列為施政重點。

# 認證項目：創造支持性的環境

## 認證標準說明

針對社區健康議題及目標，設置可促進民眾執行健康行為、實踐健康生活的場所，例如：健走路線、社區健康飲食環境。

## 計畫實施重點

請說明各項健康環境(如健康步道、蔬果健康餐廳)的建置、宣導與呈現方式，並應思考兩項量化指標：

- 1.健康環境的數量為何
- 2.實際使用人數

# 認證項目：發展個人技巧

## 認證標準說明

社區針對社區健康議題及目標，發展出簡易可行、落實健康生活的技巧及教材。

相關培訓應與上述技巧及教材結合，並追蹤民眾實踐的情形，針對問題謀求改善策略，並以獎勵機制維持民眾健康行為。

## 計畫實施重點

- 1.說明針對社區民眾的教育訓練課程的實施內容、授課時數，並應設計前後測以評估實施成效。
- 2.利用簡單明確的宣導方案，加深或提醒社區民眾的健康意識。
- 3.說明鼓勵民眾持續從事健康促進活動的獎勵方案。

本項目應思考量化指標的呈現。

# 認證項目：強化社區行動力

## 認證標準說明

社區有健康促進傳播之相關通路，或策略聯盟等行銷方式，強化社區民眾落實健康行為。

社區種子人員能與社區組織、團體、親朋好友、家庭等結合，形成具體之互助網絡，進而形成通路，而達到擴散健康行為及環境改變之影響層面。

## 計畫實施重點

- 1.社區志工的人數、來源、培訓方式、參與工作。
- 2.志工如何去影響社區民眾參與健康促進活動。
- 3.本項目建議應融合地方特色並思考能提出具特色的”志工推動健康促進的工作模式”。

# 認證項目：調整健康服務方向

## 認證標準說明

## 計畫實施重點

社區內衛生單位或醫療院所，針對社區健康議題及目標，整合推動健康促進工作，調整健康服務的取向，共同促進社區民眾健康。例如：共同辦理「健康促進行動教室」、「健康日」、「提供相關健康諮詢活動」。

說明如何結合轄區的醫療院所共同參與，應明確說明有哪些醫療院所(或衛生單位)，參與的方式、場次或時數。

# 認證項目：永續發展

## 認證標準說明

健康議題是社區固定運作議題之一。

與其他社區建立夥伴關係，持續互相協助，並分享、學習彼此推動社區健康營造之經驗與心得。

社區有自籌款，運用於社區健康營造有助於社區永續發展。

## 計畫實施重點

- 1.社區從過去到現在持續性經常執行或推動健康社區認證相關議題及項目，並提出佐證資料。
- 2.社區民眾參與各項活動、互動的方式及場次。
- 3.自籌經費的來源及金額，運用於健康促進活動的情形。

# 認證項目：社區健康營造質性與量性成果

## 認證標準說明

能針對社區健康議題及目標，呈現社區健康營造質性、量性成果。

民眾在參與健康營造後，個人健康知能、自發性健康行為、健康狀態等有所提升。

多元性的策略及永續經營，使社區健康生活落實可行，且健康的環境，能由點到面拓展，增加普及性。

## 計畫實施重點

1. 利用問卷調查，進行社區民眾在健康促進認知及行為的提升或改變情形。
2. 撰寫人物專訪，暢談參與健康促進活動的心得與感想。
3. 呈現各項健康促進活動的整體成果，包括人數、場次、實施課程的數量等。
4. 呈現具地方特色的獨特推動模式。

# 認證項目：結合多元健康促進場域

## 認證標準說明

社區與現有社區健康營造單位、安全社區、健康促進職場、健康促進學校或健康促進醫院等結合。

## 計畫實施重點

說明與其他單位的結合情形。包括合作方式、推動議題、實際參與人數、實施成果等。



感謝聆聽  
敬請指教