

輔仁大學 110 年度  
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式團隊

成果報告書

團隊名稱	微量營養素研究室
團隊成員	林建淵、郭哲遠、陳聖雅、吳佩容
指導教師	駱菲莉副教授

中華民國 110 年 12 月

## 一、計畫簡介

### (1)計畫合作之社區或機構

- 人口快速老化導致人口結構改變。截至 2018 年 4 月，國內老年人口比率已達總人口的 14%，正式成為高齡社會；推估到了 2025 年，台灣將邁入超高齡社會，老年人口比率將來到 20%。老年人口的快增長將導致長期照顧的需求和負擔隨之增加。2017 年政府推動「長期照顧十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0)，推動 A(社區整合型服務中心)、B(複合型服務中心)、C(巷弄長照站) 級服務據點之設立，目的在建立以社區為基礎的整體照顧服務體系及提升照顧連續性。C 級社區據點具有“長照柑仔店”的暱稱，顧名思義即為最貼近民眾之服務據點，希望能夠提供在地民眾最迫切需要的照顧和營養餐飲服務，包括問安、訪視、健康促進、社會參與、共餐和預防及延緩失能等服務。
- 社區據點以社區自主並結合地方人力及物力等資源，長年為在地年長者服務。本計畫預計和泰山區衛生所預防及延緩失能業務負責人合作，端請衛生所推薦適合之據點，實際瞭解據點面臨之問題與困難，設計解決方法，並同時發展適用於在地社區之方案與模式。
- 延續 109 年完成之工作，我們的團隊認為社區的工作可以進一步進展到為社區據點備餐人員、志工、照顧服務者等與供餐工作有關的人員，為他們進行健康飲食設計、慢性疾病預防與健康促進之關係、餐飲製備衛生安全等之課程。
- 惟受新型冠狀病毒肺炎(Covid-19)疫情影響，全國的社區關懷照顧據點自五月份三級警戒開始，陸續停止辦理並拒絕訪客到訪。儘管中央流行疫情指揮中心於 7 月 22 日宣布疫情警戒降為二級併發佈「社區服務據點因應 COVID-19 防疫管理指引」(見下圖)，唯考量北部疫情仍嚴峻，持續有社區確診案例；社區據點開放時間遙遙無期。
- 相較於北部，南部縣市疫情控制情況較為穩定，與本研究是先前認識的南部社區據點負責人聯絡後得知，據點預計於 9 月 4 日(星期六)後陸續開放服務；加上本師生團隊成員郭哲遠研究生已於 7 月 26 日接種第一劑新冠疫苗且已期滿 14 天，符合「社區服務據點因應 COVID-19 防疫管理指引」之規範。與北部社區據點相較，南部據點之資源相型匱乏，我們團隊的支援應可發揮幫助。在與計畫主持人韓主任討論後，決定將在地連接健康促進課程的社區活動實作部分，移師屏東辦理，並請郭哲遠研究生著手準備據點聯繫與活動安排之事宜，以使本團隊設計之健康促進教案有在社區高齡者服務據點演練、實踐的機會。

### (2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 據點之活動安排，主要以自發性的休閒娛樂，如：卡拉 OK 為主；型態較為單一，未有帶狀活動之安排。
2. 據點可連接之資源較為匱乏，安排的活動有限；主要依賴區公所、衛生所等地方局處

不定期的協助，未能有持續性的健康促進活動和課程的安排。

- 據點缺少專業師資、人員的協助，活動多由志工人員播放公開影片（如：YouTube 上運動教學影片）並帶動，未有專業人員給予正確的建議和指導。
- 據點的餐食供應，未針對年長者之飲食營養需求和疾病預防的觀點，進行餐食的規劃和設計。

## 二、成果說明與分析

### (一)方案執行情況

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料

- 實際走訪社區，瞭解社區據點人力、經營以及健康促進活動辦理情形；瞭解社區長輩參與共餐及健康促進活動之狀況。

	廈北	廈南	萬生	社中	廣安
高齡者	35 名	20 名	15 名	20 名	40 名
工作人員	行政 15 名	行政 5 名	行政 10 名	行政 12 名	行政 18 名
	餐廚 5 名	餐廚 10 名	餐廚 7 名	餐廚 5 名	餐廚 7 名

- 透過「銀髮族體適能檢測」以及「整合性功能評估」瞭解該社區據點高齡者身體功能及營養狀況。
- 學生團隊與據點負責人針對據點高齡者功能及營養狀況，進行討論，進一步安排及規劃適合據點高齡者之社區營養健康促進衛教活動。

### (二)執行成果

請參考 [申請書內填寫之質量化成果預估](#) 填寫成果，並請於本報告書末附上活動日誌記錄

#### (1)團隊成果

質化說明	量化說明
1. 進行社區年長者健康促進活動經營問題與需求評估；	1. 與屏東縣 <u>廈北</u> 、 <u>廈南</u> 、 <u>廣安</u> 、 <u>社中</u> 與 <u>萬生</u> 等 <u>5處</u> 社區關懷照顧據點合作辦理社區營養健康促進衛教活動。
2. 營養與健康促進以及身體適能課程和活動規劃設計、執行、檢覈成效、檢討修正(PDCA)；	2. 實際走訪社區，社區長輩身體與營養健康狀況；並與據點負責人討論課程和活動設計規劃。完成 <u>5處</u> 社區據點長輩多元營養評估以及功能性體適能檢測。
3. 社區嬰幼兒營養之親職講座規劃、開發與經營；	3. 自五月初本土新型冠狀病毒肺炎

<p>4. 以實證營養學理為依據，累積知識、設計與規劃全面性之健康促進活動。</p>	<p>(Covid-19)疫情爆發，全國進入三級警戒開始，社區活動辦理受限；社區嬰幼兒營養親職講座暫緩規畫辦理。</p> <p>4. 依據點長者需求，共計開發「健康飲食」、「牙口保健」、「運動與免疫提升」、「糖尿病營養飲食照護」等 <b>4個</b> 不同主題的高齡營養教育、推廣方案。</p>
--	---

## (2)社區成果

質化說明	量化說明
<p>1. 社區據點之健康促進相關活動可以有專業指導與協助，提供內容與時程都穩定的課程與活動；</p> <p>2. 社區據點之長者認同據點舉辦活動，樂於參與，並建立起自主健康管理的觀念；</p> <p>3. 社區長者之健康識能有所提升；</p> <p>4. 社區嬰幼兒佳者與照顧者對嬰幼兒營養、飲食教養問題知識能提升；</p> <p>5. 幫助社區關懷據點建構個人自主健康管理資料檔案，協助據點健康促進活動之永續經營。</p>	<p>1. 社區據點導入主題性帶狀健康促進活動；針對社區高齡者設計4週不同健康主題之營養飲食與健康促進衛教活動。</p> <p>2. 邀請參與據點活動(20位)以及未參與據點活動(10位)的長者共30位，進行焦點訪談，了解據點活動型態與活動參與意願之關係；透過提升據點活動內容豐富度與品質，提升每週固定參與社區據點之長者人數、缺席率亦降低，並持續吸引新的社區長者加入。</p> <p>3. 已完成教案設計撰寫與試教。但礙於受疫情影響，5處據點的4個衛教活動仍未全數完成；長者之健康識能有待衛教活動結束後評測。</p> <p>4. 自五月初本土新型冠狀病毒肺炎(Covid-19)疫情爆發，全國進入三級警戒開始，社區活動辦理受限；社區嬰幼兒營養親職講座暫緩規畫辦理。</p> <p>5. 本次共有30位社區長者接受多元營養評估以及功能性體適能檢測。</p>

### (3)社區回饋分析

民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

合作單位人員心得 1：

『這次的衛教課程內容豐富，利用關鍵字及淺顯易懂的圖文設計傳單，讓資訊可以傳遞給長輩及照顧者，讓長輩可以修正自己的飲食及運動習慣，讓生活中的動一動變得更容易。整個課程安排都讓長輩在此次活動中備受關注及關心，讓長輩更能享受在這次的衛教課程裡。』

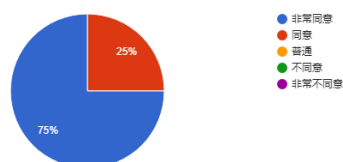
### (4)學生學習成效分析

請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

問卷連結：<https://reurl.cc/dXzVdq>

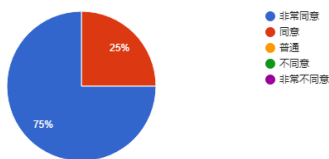
1、學習活動內容規劃適切、教材內容有助於學習、難易適中，讓我在學習過程中沒有負擔。

4 則回應



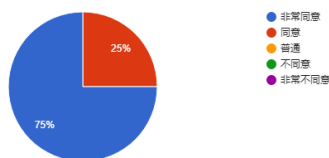
11. 相較其他課程，參加健康促進團隊能幫助我結合理論與實務，提升我的實務學習力及跨領域競爭力。

4 則回應



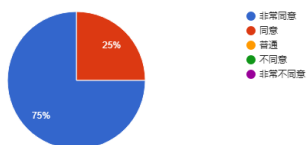
2. 指導教師清楚說明執行健康促進團隊的內容。

4 則回應



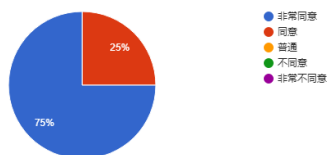
3. 學習活動能結合實務專業，有助於我將所學到的知識應用於實務上。

4 則回應



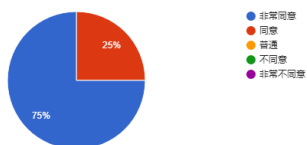
4. 相較其他課程，我在健康促進團隊的學習過程中感受到創新靈活的學習氛圍。

4 則回應



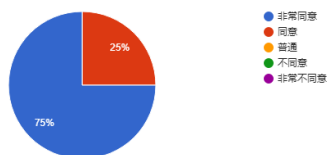
13. 我覺得透過健康促進團隊與在地社區的交流互動，能夠提升社區居民對大學生及輔仁大學的正面印象。

4 則回應



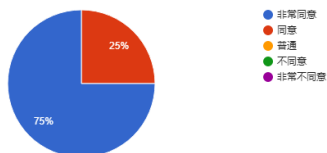
14. 我期待未來能有機會再參加類似的師生團隊，或修讀其他類型的多元創新課程。

4 則回應



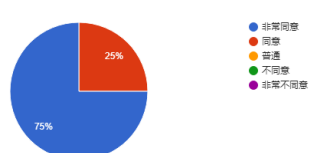
5. 在健康促進團隊的學習過程中，我會在課堂上與老師或同學有更多的互動。

4 則回應



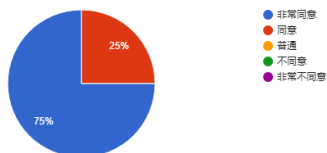
6. 在健康促進團隊的學習過程中，我會主動在課後與授課教師討論、請益學習上不懂的問題。

4 則回應



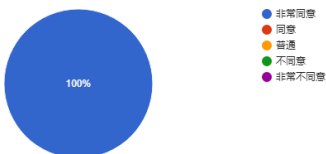
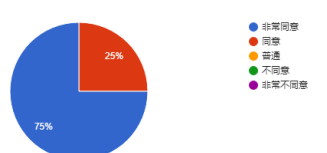
15. 相較其他課程，我喜歡健康促進團隊採多元創新的教學方式，我會推薦其他同學來參加。

4 則回應



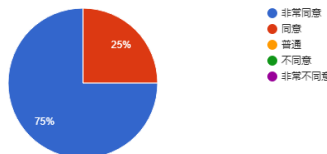
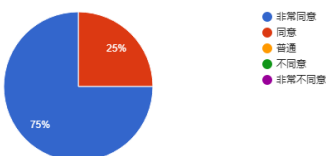
16. 相較其他課程，指導教師的多元教學方式與認真的教學態度能夠引發我的學習動力，增進我的學習成效。

4 則回應



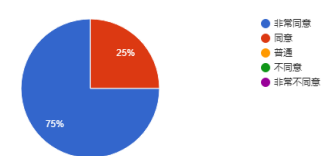
9. 相較修讀其他課程，參加健康促進團隊能增強我未來就業之競爭優勢(例：實務能力)。

4 則回應



10. 相較修讀其他課程，健康促進團隊能幫助我學習不同專業領域的學理知識與技能，提升我在學習上多元互補能力。

4 則回應



### 三、學生心得與回饋

每位學生至少 300 字

團隊成員心得 1：

『之前有許多次到社區衛教的經驗，不管是我自己準備主題或是協助學長姐，不過今年因為疫情的關係，很久沒有到社區進行衛教了。雖然我參與衛教的次數不多，但很開心能在據點與長輩們見面，透過課堂衛教以及精心設計的餐食活動幫助長輩們了解更多與營養有關的知識，以及預防可能發生的疾病。與長輩互動的過程非常開心，雖然我的台語並不流利，

但他們都很有耐心的聽我說明，以及在志工們的幫助下可以讓活動更順利進行。看到長輩們開心的參與活動，讓我們都很有成就感，準備教案的過程雖然辛苦，但看到長輩們的笑容都值得了！未來也希望能繼續去社區據點舉辦不同主題的衛教活動，也練習教案的撰寫、活動課程的設計。」

#### 團隊成員心得 2：

『以往在台下聽講座時，一直都認為站在台上的講者演講時從容不迫的，覺得上台講話是很簡單的一件事。但自從就讀營養系後，到現在接觸到公共衛生類型的營養研究所，跟社區衛教可以說是密不可分。我才知道，原來要在台上面對著眾人演講甚至是衛教，要表現得輕鬆自在是非常困難的一件事，更不用說侃侃而談了，若是沒有下過一番苦工是不可能做到的，畢竟，「羅馬不是一天造成的」！

在我第一次面對眾人的個人衛教中，緊張的程度誇張到講話都會抖，講話的速度更是平時說話的兩倍快，原本預計 40 分鐘的衛教課程，只花了一半的時間就結束了。事後當然也是有許多須改進的地方，只求一次比一次更進步；在第二次的衛教中，有著第一次衛教的「教訓」後，相較之下第二次的表現好很多，只是當天遇到參與人數爆滿的問題，再加上教材準備的不夠，人手也較不足，導致當天的實作手忙腳亂，但也很感謝在場志工們的協助，順利完成了我第二場為長輩們精心準備的衛教課程。

在社區衛教的這條路上，或許我還有很多需要學習的部分，也聽取老師及研究室大家的建議不斷的做修正與改進，只為讓自己隨時處在準備好的狀態，以最佳的狀況呈現給社區長輩們一場精采且受用無窮的衛教課程。」

#### 團隊成員心得 3：

『由於在家中較沒有與長輩相處的機會，因此剛進入社區的我是有些怕生與無所適從的，但社區的長輩及志工們每次都會用笑容迎接我們，漸漸的我也不再那麼害怕與長輩們相處了，並且也希望我們的到來以及我們所教的課程能夠對長輩們有所幫助。

雖然已經有幾次跟學長姐到社區衛教的經驗，但其實每次去到社區與長輩們相處都會有不同的發現，透過衛教也漸漸了解到長輩們有興趣的事情以及在衛教時需要注意的地方，

例如：在衛教時「接地氣」是很重要的，需要將較專業的知識用淺顯易懂的方式教導長輩。

在每次衛教的最後都會設計一些餐食活動或是互動遊戲，然而有時候活動流程或是餐食設計的並不是那麼完善，通過一次次的衛教經驗也讓我們不斷改進進行方式，希望能夠帶給長輩更好的體驗。

很感謝社區的志工及長輩每次都給我們很多好的反應及回饋，也期許我們能夠繼續用我們的所學傳遞正確的營養相關知識，幫助更多的長輩。」

## 四、照片錦集

請提供 4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



照片 1



說明：團隊成員對長者進行整合性營養評估

照片 2



說明：團隊成員對長者進行整合性營養評估

照片 3



說明：團隊成員造訪社區瞭解據點供餐情形。(圖為萬生社區據點備餐狀況)

照片 4



說明：團隊成員造訪社區瞭解據點供餐情形。(圖為夏南社區據點)

照片 5



說明：團隊成員造訪社區瞭解社區活動辦理狀況。(圖為萬生社區據點活動狀況)

照片 6



說明：團隊成員造訪社區瞭解社區活動辦理狀況。(圖為社中社區據點活動狀況)

## 五、結論與反思

110 年度之在地連接健康促進課程 -PBL 團隊模式，本團隊結合過去數年中，「微量營養素特論」和「營養與體適能」之高教深耕計畫在地連接健康促進課程所學習之知能和所累積



之經驗，分別從營養、身體活動、以及自我健康管理層面，設計營養健康促進衛教活動，藉以提升長者健康意識，以達到預防慢性病、促進健康之目標。今年度團隊更將社區的工作進一步拓展到社區據點備餐人員、志工、照顧服務者等與供餐工作有關的人員，為他們進行健康飲食設計、慢性疾病預防與健康促進之關係、餐飲製備衛生安全等之課程，希望能藉由提升服務提供者之健康識能和技能，達到提升社區據點參與長者之營養與健康。

本年度計畫，受到新型冠狀病毒肺炎(Covid-19)疫情影響，社區活動之辦理從五月份至八月份全國三級警戒期間暫緩辦理。隨著國內疫情趨緩，指揮中心於7月22日宣布疫情警戒降為二級併發佈「社區服務據點因應 COVID-19 防疫管理指引」(見下圖)，唯團隊成員皆未符合優先疫苗接種對象之資格，遲遲無法完成疫苗接種；加上北部疫情7月份後仍陸續有社區確診案例；社區據點開放時間遙遙無期。相較於北部，疫情控制情況較為穩定的南部縣市據點於9月份陸續開放服務；在權衡後決定將在地連接健康促進課程的社區活動實作部分，移師屏東辦理，**以使本團隊設計之健康促進教案有在社區高齡者服務據點演練、實踐的機會。**

經過本年度計畫執行之經驗，除了瞭解到社區需求與在地資源的不足；更進一步引發團隊思考疫情期間的營養與健康飲食促進策略之設計。過去**預防及延緩失能**活動方案多於社區據點伴隨共餐活動，以團體衛教的形式辦理。隨著本土疫情的爆發，國內高齡社區服務嚴重停擺；除了無法參與共餐，目的在促進長者健康識能、增加身體活動量以預防肌少症、衰弱症的活動也無法執行。在維持社交距離、避免社區群聚的防疫政策下，人際互動和社會參與的機會減少，以參與據點活動以及據點服務為生活重心的高齡長者或志工，其社會心理健康亦是值得關注的議題。

有鑑於變種病毒持續威脅，全球疫情狀況仍未見明朗；未來的社區服務工作將會充滿挑戰。如何在社區相對安全的時候持續促進社區長者之健康，同時思考疫情爆發時高齡者的營養健康維持與促進之應對策略。這些問題將是未來社區健康促進工作必須面對與克服的挑戰。

輔仁大學身為新莊、五股、泰山地區**唯一綜合型大學**；其中民生學院營養科學系以培育膳食設計管理、臨床營養、社區營養、生醫保健營養、長期照顧管理之營養專業師資與人才，近年更與體育系合作「**營養與運動健康促進學分學程**」和招收體育績優學生等跨領域之培訓；而亦是新北市8所失智症共照中心之一的附設醫院，更是輔仁大學強而有力的支持，為發展新五泰地區社區健康促進之重要寶貴資源。

## 失智社區服務據點因應 COVID-19防疫管理指引 (5)

		警戒第1級	警戒第2級	警戒第3級
<b>服務條件</b>	服務人員、服務對象(含陪同者)	接種疫苗第1劑滿14天；未滿14天或未接種者，首次提供/接受服務前，應檢附3日內陰性證明。		未接種疫苗者，應每週進行1次自費快篩或PCR檢驗
	外聘講師	同上	均應接種疫苗	
	新案	可收新案	可收新案	不收新案
	照顧者團體/課程	提供	不提供	不提供
	供餐	提供	提供	不提供
<b>防疫管理</b>	人員管理	訪客可進入	訪客可進入	訪客禁止進入；非列冊服務人員避免進出
	人員健康監測	每日測量體溫及健康監測		
	服務動線及分區管理	分區及隔離空間	應建立分艙分流機制	
			設置醫院或住宿機構內、同日不同時段或同日同時段與其他單位共用活動空間者， <b style="color: red;">暫停服務</b>	

中央流行疫情指揮中心

2021/07/22


# 輔仁大學 110 年高教深耕

## 【在地連結健康促進補助計畫】

### 活動日誌

日期：110 年 8 月 21 日 ( 六 ) 8:00~10:00

記錄人：

<b>出席成員</b>	郭哲遠、廣安據點負責人、志工、長輩
<b>主題</b>	據點現況瞭解、多元營養評估、功能性體適能檢測
<b>活動內容/討論記錄</b> 屏東縣廣安社區據點執行營養教材推廣之相關工作 目前到訪屏東縣廣安社區據點 8 次，執行工作內容如下： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齡者營養評估與體位評估</li><li>2. 高齡者參與據點活動與共餐之意願調查</li><li>3. 社區照顧關懷據點之經營狀況</li><li>4. 社區照顧關懷據點辦理供餐之狀況</li><li>5. 社區照顧關懷據點供餐內容與品質分析</li></ol>	
<b>代辦事項/待解決問題</b>	<b>活動照片(1張)</b> 


# 輔仁大學 110 年高教深耕

## 【在地連結健康促進補助計畫】

### 活動日誌

日期：110 年 10 月 16 日 ( 六 ) 11:00~16:00

記錄人：郭哲遠

<b>出席成員</b>	郭哲遠、社中據點負責人、志工、長輩
<b>主題</b>	據點現況瞭解、多元營養評估、功能性體適能檢測
<b>活動內容/討論記錄</b> 屏東縣社中社區據點執行營養教材推廣之相關工作 目前到訪屏東縣社中社區據點 9 次，執行工作內容如下： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齡者營養評估與體位評估</li><li>2. 高齡者參與據點活動與共餐之意願調查</li><li>3. 社區照顧關懷據點之經營狀況</li><li>4. 社區照顧關懷據點辦理供餐之狀況</li><li>5. 社區照顧關懷據點供餐內容與品質分析</li></ol>	
<b>代辦事項/待解決問題</b>	<b>活動照片(1張)</b> 



# 輔仁大學 110 年高教深耕

## 【在地連結健康促進補助計畫】

### 活動日誌

日期：110 年 11 月 29 日 (一) 9:00~12:00

記錄人：郭哲遠

<b>出席成員</b>	郭哲遠、萬生據點負責人、志工、長輩
<b>主題</b>	據點現況瞭解、多元營養評估、功能性體適能檢測
<b>活動內容/討論記錄</b> 屏東縣萬生社區據點執行營養教材推廣之相關工作 目前到訪屏東縣萬生社區據點 7 次，執行工作內容如下： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齡者營養評估與體位評估</li><li>2. 高齡者參與據點活動與共餐之意願調查</li><li>3. 社區照顧關懷據點之經營狀況</li><li>4. 社區照顧關懷據點辦理供餐之狀況</li><li>5. 社區照顧關懷據點供餐內容與品質分析</li></ol>	
<b>代辦事項/待解決問題</b>	<b>活動照片(1張)</b> 

# 輔仁大學 110 年高教深耕

## 【在地連結健康促進補助計畫】

### 活動日誌

日期： 110 年 12 月 1 日 ( 三 ) 8:00~12:00

記錄人：郭哲遠

<b>出席成員</b>	郭哲遠、厦南據點負責人、志工、長輩
<b>主題</b>	據點現況瞭解、多元營養評估、功能性體適能檢測
<b>活動內容/討論記錄</b> 屏東縣厦南社區據點執行營養教材推廣之相關工作 目前到訪屏東縣厦南社區據點 8 次，執行工作內容如下： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齡者營養評估與體位評估</li><li>2. 高齡者參與據點活動與共餐之意願調查</li><li>3. 社區照顧關懷據點之經營狀況</li><li>4. 社區照顧關懷據點辦理供餐之狀況</li><li>5. 社區照顧關懷據點供餐內容與品質分析</li></ol>	
<b>代辦事項/待解決問題</b>	<b>活動照片(1張)</b> 

# 輔仁大學 110 年高教深耕

## 【在地連結健康促進補助計畫】

### 活動日誌

日期：110 年 8 月 7 日 (六) 8:00~10:00

記錄人：郭哲遠

<b>出席成員</b>	郭哲遠、厦北據點負責人、志工、長輩
<b>主題</b>	據點現況瞭解、多元營養評估、功能性體適能檢測
<b>活動內容/討論記錄</b> 屏東縣厦北社區據點執行營養教材推廣之相關工作 目前到訪屏東縣厦北社區據點 11 次，執行工作內容如下： <ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齡者營養評估與體位評估</li><li>2. 高齡者參與據點活動與共餐之意願調查</li><li>3. 社區照顧關懷據點之經營狀況</li><li>4. 社區照顧關懷據點辦理供餐之狀況</li><li>5. 社區照顧關懷據點供餐內容與品質分析</li></ol>	
<b>代辦事項/待解決問題</b>	<b>活動照片(1張)</b> 