



桃園長庚社區營造 健康生活經驗談

◎桃園長庚社會服務處社工師 郭智芳

為服務社區，推廣健康觀念，桃園長庚醫院自 95 年起，即開始承桃園縣衛生局社區營造計畫，至今已邁入第 5 個年頭。今年度承接桃縣衛生局健康促進—活力站計畫，經營龜山鄉大同村活力站，協助大同村推廣健康飲食及運動觀念，並養成量血壓及腰圍等自我保健習慣。

本院透過與大同村社區發展協會合作，首先建立村內健康生活公約：「自我保健量血壓、規律運動 333、健康飲食多蔬果」，透過社區種子志工身體力行，進行觀念推廣。另於社區活動中心設血壓站，舉行常態性健康講座，扶植社區中原有之運動性社團，增加運動人數，再與社區餐飲商店合作，安排院內營養師，協助商家推出健康飲食套餐。

如此運用多元管道及策略，將健康飲食及運動之觀念由單點切入，進行資源連結，進而成為社區內全面觀念及習慣的更新。

在本院與大同村社區發展協

會的輔導下，大同村內運動社團人數由原來 24 人，進步到 47 人。成員中，有一位代表性的人物—77 歲的林進國先生，其原來體能不佳，胃部常感不適，常擔心自己會越來越退化，透過來社區活動中心學習健康飲食之觀念，搭配參加運動團體每日運動後，身心功能大幅改善，許多人見到林老先生身心狀態的改善，除驚嘆健康飲食與運動的功效，多紛紛響應健康生活公約。

要活就要動，只要是能每天規律運動，健康飲食，保持與社會接觸，從事自己喜歡的休閒，人人都能健康活力到老，本院希望能透過推廣健康運動，讓更多中老年人培養健康生活習慣，享受人生。🌟



▲大同村休閒健康操團體運動剪影



▲戴快妹老師與林進國老先生合影

