

追求健康在偏鄉～談麥寮鄉學童健康減重計畫之經驗

◎長庚科技大學護研所研究生 李淑芳護理師
 ◎雲林長庚醫院 黃東榮院長、黃瑞助醫師、林明賢醫師
 ◎長庚科技大學護理學院院長 陳美燕教授校閱



❶ 每週體育老師輪流進行運動課程

世界衛生組織指出非傳染性疾病，如癌症、心血管病、糖尿病及慢性呼吸道疾病等慢性疾病的死亡，占全球人口死亡原因的 63.5%，影響各國經濟發展甚鉅，並表示不恰當的飲食習慣及不運動是最主要的危險因子。此現象我們在台灣尤其偏遠地區也看見了，因此有必要透過產、官、學、民、媒各界之合作，營造健康的支持性環境，採取具實證依據之策略，以降低這些危險因子對健康所造成的傷害。

許多實證研究顯示，不健康的飲食及缺乏運動的生活型態是肥胖的主要成因。兒童肥胖也是導致成年後慢性疾病的重要因素，在國人每年的十大死亡原因中，就有八項與肥胖有關，例如癌症、

中風和心血管疾病。近年來國人過重和肥胖之比率皆快速上升；與國際肥胖工作小組資料比較，我國成年男性及兒童肥胖比率皆為亞洲之冠，顯示肥胖為必須積極解決與預防的課題。教育部的調查資料也顯示，目前國小學童過重或肥胖之比率，男童為 29%，女童為 21%。國內學童肥胖比率之前三名縣市中，嘉義縣與雲林縣就佔兩名；過重之比率亦逐年級而增加，顯示兒童肥胖是雲嘉地區及我國嚴重的健康議題。

長庚科技大學自創校以來，秉持「勤勞樸實」之校訓，依循學校「以人為本」、「實事求是」的辦學理念，遵循王創辦人「取之於社會，回歸社會」的企業家精神，透過健康往下紮根，期望打造偏鄉也有相同於城市的健康社區。近年來從國民健康署及教育部的資料顯示，雲林縣麥寮鄉與台西鄉居民有多項健康危險因素，包括兒童與成年人的肥胖比率高，此現象若未改善，成年後糖尿病與慢性疾病就會跟著來。

本校嘉義分部護理系透過教育部「獎勵科技大學教學卓越計畫」經費之「深耕社區」子計畫，結合麥寮台西鄉



❷ 「健康體位班」，每週由健康專家輪流為學童上課

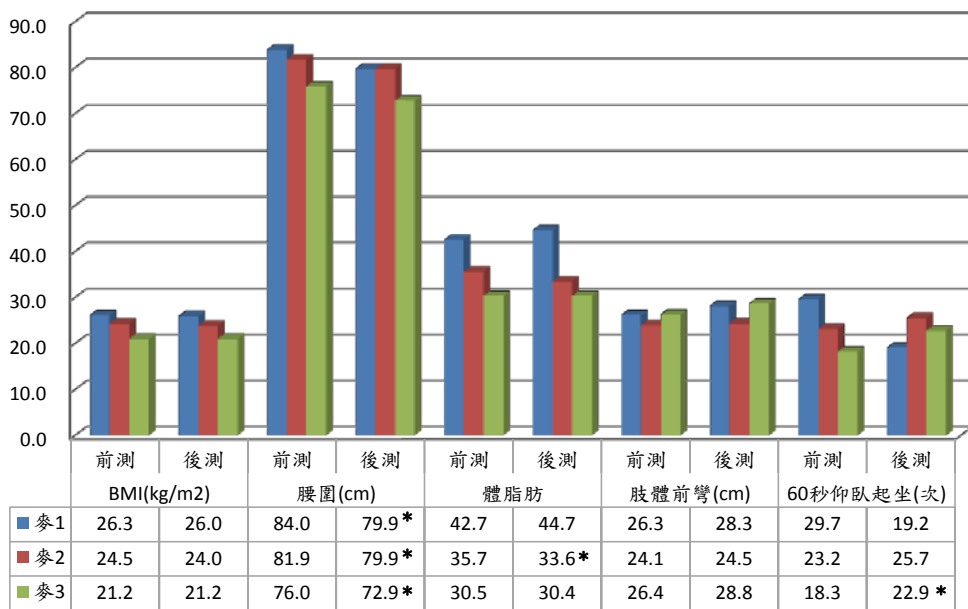
之社區學校、長庚醫院醫護團隊、本地教會與扶輪社等資源，以長期合作方式進行社區健康促進活動。三年來持續於五所國小實施「健康體位班」，參與人數累積達 358 人；此活動配合各小學常規課程規劃，一起為肥胖學童量身打造 8 ~ 14 週之課程。經由運動訓練、營養教育課程及家長健康講座等介入，逐漸改變師生與家長對肥胖相關知識、態度及減重方法之提升。每學期期末也進行成果評值，多數結果均顯示參與學童在腰圍、體脂肪及身體質量指數等多項生理指標、血液生化指標、肢體前彎、仰臥起坐、立定跳遠及 800 公尺、心肺適能等體適能指標以及飲食行為等均有統計上的顯著差異。

伴隨著客觀成果而來的是學生的滿意、喜悅與自信，家長與教師的感謝語言與致謝信函。藉由我們透過產官學研的跨領域團隊合作經驗，持續在偏鄉地區推動家長、教師與學童健康體位的提升是有效的策略。未來我們將擴大本團隊的服務模式，成就更多不同年齡層社區居民的健康以降低高血壓、高血脂、高血糖等慢性疾病對偏鄉居民的威脅。◀



◀ 家長健康講座，由長庚科大老師輪流主講

麥寮鄉國小健康體位班前後測資料比較圖



麥寮鄉國小健康體位班前後測比較；* 表示有統計顯著性差異