

# 109年度高等教育深耕計畫

## 主軸計畫成果報告書

主軸一 「長材茂學，教學創新計畫」

分項計畫1-4：優化教師教學品質

執行策略：1-4-E 「鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等」

社群名稱：偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群

指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學嘉義分部護理系

活動日期：中華民國 109年5月1日~109年10月31日

# 目 錄

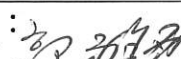
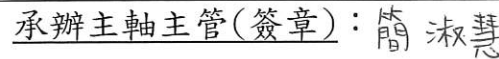
---

壹、活動檢核.....	P.2
貳、活動經費.....	P.4
參、活動時程表.....	P.5
肆、活動議程表.....	P.6
伍、活動簽到表.....	P.9
陸、活動海報.....	P.12
柒、活動照片.....	P.15
捌、專題講座內容.....	P.18
玖、回饋單統計.....	P.22
拾、成果產出.....	P.24

壹、活動檢核

1-4-E 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群		
社群執行起迄日期	109年5月1日至109年10月31日	社群人數	5人
核定經費	30,000元	實際執行經費	29,992元
社群活動執行內容重點概述	1. 開發社區長者健康促進方案 2. 開發社區健康促進方案之志工培訓教案 3. 進行社區評估，選擇合適社區服務之社區據點 4. 觀察社區長者於健康促進方案推動前後身體功能變化 5. 健康促進方案拓展到4個偏鄉地區社區關懷據點		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	1. 透過志工培訓及輔導使志工能因應社區照護突發狀況	執行成效	1. 透過志工培訓，志工在活動帶領上，台風、指導語以及動作確實度大幅提升，因此提高社區長輩對於活動參與度。
量化指標	1. 具有實證之健康促進方案 2. 具有健康促進教案一份 3. 社區志工及長者訓練後滿意度達80% 4. 高齡者身體功能改變觀察報告	執行成效	1. 完成一份具有實際驗證過後的健康促進方案，涵蓋身體各項肌力活動。 2. 訓練後滿意度達80%以上。 3. 活動成效改變報告一份。 4. 參與講座人數達59人，參與社區活動人數達153人；總參與人數為212人。

	5. 志工與社區長輩參與人數達100人		
是否與其他主軸活動進行成效倍增？ <input type="checkbox"/> 是，主軸____執行策略____ <input checked="" type="checkbox"/> 否			
辦理此活動較著重之面向？ <input type="checkbox"/> 教學面 <input type="checkbox"/> 公共面 <input checked="" type="checkbox"/> 社會面 <input type="checkbox"/> 特色面			
檢討與建議	偏鄉健康促進之推動由拜訪、社區評估、方案介入、課程辦理都需要成本及時間，建議推動到社區之方案於費用補助上宜有別於其他社群，同時於交通費用補助上也宜給予補助。		

承辦人(簽章):  承辦主軸主管(簽章): 

教學發展與資源中心查核日期: 109年12月3日 單位簽章:

查核人簽章:



貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	80/個	40	3,200 元	4160 元	
2	印刷費	1,600/批	1	1,600 元	2,346 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時	0	0 元	0 元	
		2,000/小時	10	20,000 元	10,000 元	
4	交通費	380/趟	4	1,520 元	0 元	
5	材料費	2,000/份		2,000 元	0 元	
6	教學業務費	/份		0 元	13,486 元	
7	雜支	1,680/份	0	1,680 元	0 元	
<b>總計</b>					29,992 元	

承辦人：郭雅雯 承辦單位主管：黃翠媛 主軸計畫主持人：蔡秀敏

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

月份	研討內容
6	「偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群」專家座談會
8	「健走健康促進與緩衰弱」工作坊
9	「健走健康促進與 APP 資訊連結」工作坊

## 肆、活動議程

長庚學校財團法人長庚科技大學

109 年度高等教育深耕計畫

1-4-E 「鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等」

跨校跨領域教師增能社群

「偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群」專家座談會

- 一、目的：透過專家座談會讓推動偏鄉老人健康促進緩衰弱方案獲得更符合社會現況之想法，同時可提出未來具體可行之社區策略推動方案。
- 二、時間：109 年 06 月 04 日(星期四)下午 14:00 至下午 17:30
- 三、地點：長庚科技大學嘉義分部 B 棟 2F 展演教室
- 四、主辦單位：「偏鄉老人健康促進緩衰弱推動」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
14:00-14:20	開場介紹及社群推動分享	長庚科大 護理系 蔡茂昌 管理師
14:30-15:20	1. 健走運動與社區衰弱關聯 2. 慢性疾病與健走評估	彰化基督教醫院 楊鈺雯 醫師
15:30-16:20	緩衰弱課程與資訊監測	碩博文化股份有限公司 林月玲 主任
16:30-17:30	社群議題綜合討論	長庚科大 護理系 郭雅雯 副教授

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 研究助理  
(學校分機: 2122 / E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 109 年度高等教育深耕計畫

1-4-E 「鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等」

跨校跨領域教師增能社群

「健走健康促進與緩衰弱」工作坊

- 一、目的：透過工作坊的辦理，讓在第一線服務的工作人員能夠了解身體活動多寡對於高齡者行動力的影響，以及如果帶領相關的健走活動。
- 二、時間：109 年 08 月 26 日(星期三) 上午 09:00 至 12:30
- 三、地點：嘉義縣義竹鄉頭竹社區發展協會
- 四、主辦單位：「偏鄉老人健康促進緩衰弱推動」社群
- 四、議程：

時間	主題	主持人/講者
0830-0900	簽到	長庚科大 護理系 蔡茂昌 專案管理師
0900-1200	健走健康促進課程及 功能性體適能量測	自行車暨健康科技工業 研究發展中心 蔡健儀 主任

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 研究助理  
(學校分機 2122/E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 109 年度高等教育深耕計畫

1-4-E 「鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等」

跨校跨領域教師增能社群

「健走健康促進與 APP 資訊連結」工作坊

- 一、目的：透過工作坊的辦理，讓在第一線服務的工作人員能夠了解身體活動多寡對於高齡者行動力的影響，以及如果帶領相關的健走活動。
- 二、時間：109 年 09 月 03 日(星期四) 上午 09:00 至 12:30
- 三、地點：嘉義縣義竹教會
- 四、主辦單位：「偏鄉老人健康促進緩衰弱推動」社群
- 四、議程：

時間	主題	主持人/講者
0830-0900	簽到	長庚科大 護理系 蔡茂昌 專案管理師
0900-1200	功能性體適能量測及健康 測量 APP 與生活	自行車暨健康科技工業 研究發展中心 蔡健儀 主任

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 研究助理  
(學校分機 2122/E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw)

伍、活動簽到表

長庚學校財團法人長庚科技大學 109 年度高等教育深耕計畫					
跨校跨領域教師增能社群					
社群名稱:偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群					
與會專者:碩博文化股份有限公司 林月玲 主任					
彰化基督教醫院 楊鈺雯 醫師					
活動名稱: 偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群專家座談會議					
活動日期:109.06.04					


序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	郭錦雲	15		29	
2	楊鈺雯	16		30	
3	林月玲	17		31	
4	蔡茂昌	18		32	
5	翁婉琳	19		33	
6	俞秋環	20		34	
7	郭貴玲	21		35	
8	何品潔	22		36	
9	林淑娟	23		37	
10	張注維	24		38	
11		25		39	
12		26		40	
13		27		41	
14		28		42	

長庚學校財團法人長庚科技大學 109 年度高等教育深耕計畫  
 跨校跨領域教師增能社群  
 社群名稱: 偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群  
 講座講者: 蔡健儀 主任  
 講座名稱: 健全健康促進課程及功能性體適能量測  
 講座日期: 109.08.26.

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	林欽輝	15	黃深淵	29	黃眉
2	黃麗琴	16	黃麗敏	30	徐可倫
3	黃孟賢	17	黃振澤	31	吳其才
4	張玉梅	18	謝錫賢	32	王淑華
5	翁金	19	黃博村	33	蔡百合
6	黃錦村	20	李振柳	34	李善玉
7	李招	21	張劍翹	35	黃素娟
8	郭平珠	22	翁玉芳	36	林足
9	翁罕	23	楊金理	37	楊紉
10	林淑芳	24	金釵	38	周玉
11	黃碧玉	25	林太珠	39	李蘭
12	王霞	26	蔡阿淑	40	翁梅
13	陳碧霞	27	翁剛	41	翁碧棉
14	李姓	28	李碩	42	李園

長庚學校財團法人長庚科技大學 109 年度高等教育深耕計畫  
 跨校跨領域教師增能社群  
 社群名稱: 偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群  
 講座講者: 蔡健儀  
 講座名稱: 健全健康促進 APP 連結工作坊  
 講座日期: 109.09.03

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	謝永鄰	15	郭素娟	29	
2	卓錦花	16	徐可倫	30	
3	冷水金	17	黃日海	31	
4	沈貞淑	18		32	
5	黃素娟	19		33	
6	翁善玉	20		34	
7	蔡金時	21		35	
8	郭同仁	22		36	
9	葉月霞	23		37	
10	謝豐田	24		38	
11	翁金鳳	25		39	
12	徐金蘭	26		40	
13	翁信得	27		41	
14	李姓	28		42	



長庚學校財團法人  
**長庚科技大學**  
CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

活動109年度高等教育深耕計畫  
跨領域教師增能社群補助辦理


### 偏鄉老人健康促進緩衰弱 推動社群專家座談會議

主持人：  
長庚科大 護理系 郭雅雯 副教授

與會專家：  
碩博文化股份有限公司 林月玲 主任  
彰化基督教醫院 楊鈺雯 醫師

地點：  
長庚科技大學 嘉義分部 B棟2樓展演教室  
時間：109.6.4 14:00-17:30 am

活動聯絡人：蔡茂昌 專案管理師  
學校分機：2122  
E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw



長庚學校財團法人  
**長庚科技大學**  
CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

活動109年度高等教育深耕計畫  
跨領域教師增能社群補助辦理

### 健走健康促進 與緩衰弱專題講座

主講人：  
自行車暨健康科技工業研究發展中心  
蔡健儀 主任

主持人：  
長庚科大 護理系 蔡茂昌 專案管理師

地點：  
嘉義縣義竹鄉頭竹社區發展協會  
時間：109.8.26 09:00-12:30 am

活動聯絡人：蔡茂昌 專案管理師  
學校分機：2122  
E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw





活動109年度高等教育深耕計畫  
跨領域教師增能社群補助辦理

## 健走健康促進 與APP資訊連結工作坊

主講人：  
自行車暨健康科技工業研究發展中心  
蔡健儀 主任

主持人：  
長庚科大 護理系 蔡茂昌 專案管理師

地點：  
嘉義縣義竹鄉教會

時間: 109.9.03 09:00-12:30 am

活動聯絡人: 蔡茂昌 專案管理師  
學校分機: 2122  
E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw

## 柒、活動照片

109年6月4日偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群專家座談會議



109年8月26日健走健康促進與緩衰弱專題講座



109年9月3日健走健康促進與APP資訊連結工作坊



捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

109年6月4日偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群專家建議

109年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，創新教學計畫」

1-4-E 鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等之跨校跨領域教師增能社群

『偏鄉老人健康促進緩衰弱推動』

專家諮詢意見表			
專家	林月玲 主任	時間	109年06月04日
諮詢主題	緩衰弱課程與資訊監測		
諮詢意見	1. 獎勵式鼓勵長輩參與數據收集 2. 穿戴式數據收集裝置考量		

簽名: 林月玲

109年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，創新教學計畫」

1-4-E 鼓勵教師多元發展，落實教師教學實務升等之跨校跨領域教師增能社群

『偏鄉老人健康促進緩衰弱推動』

專家諮詢意見表			
專家	楊鈺雯 醫師	時間	109年06月04日
諮詢主題	1. 健走運動與社區衰弱相關聯 2. 慢性疾病與健走評估		
諮詢意見	1. 於社區推動健走活動，有助於改善社區老人衰弱，但需考量可行性，須富趣味性，讓長輩有意願長期參與，而不是進行一兩次後就放棄 2. 可加入競賽及獎勵因素，增強長輩參與活動之動力 3. 可考慮使用穿戴式裝置 (eg. 健康手環) 收集健康相關數據，monitor 長輩之健康行為有無變化 4. 進行活動時，須注意安全，有嚴重慢性病且控制不穩定之長者，不宜強迫加入 5. 活動之長期目標可設定為「建立健康生活模式」		

簽名: 楊鈺雯

本次座談會透過與專家們的討論在制定課程次數及活動時數上有很大的幫助，後續再執行層面上也得到不錯的回饋，而在資訊科技應用方面，也得到許多幫助，後續決議使用科技化產品來記錄社區高齡者身體適能的變化。

## 主要分享

### 1. 血壓與身體疾病關係

### 2. 身體衰弱與肌少症對老化的影響

### 3. 為什麼健康促進如此重要？

### 4. 對於血壓控制與健康促進看法與總結

在社區據點舉辦的健康促進講座中，邀請到自行車暨健康科技工業研究發展中心，蔡健儀主任到社區與長輩及社區志工們分享一些健康促進的議題，主要在血壓及為何健康促進如此重要，第一部分除了提到了血壓與相關疾病上的影響，也在營養方面給予長輩相關的知識，給予相關知識的建立後，衍伸到健康促進在目前台灣或者世界上是如何重要，將疾病、身體狀況、飲食、運動等等議題其實都跟社區民眾有很大的關聯。在大致分享完之後，與社區民眾們開始進行相關的健康促進活動帶領，主要在指導走路姿勢，訓練時間及強度，以及相關教材的使用，讓社區民眾不論是長輩或者志工們都在正確的姿勢下作活動或者運動，延緩身體衰弱。



隨著科技的演進，許多科技日新月異也為人類社會帶來許多變化，而本社群再次邀請到自行車暨健康科技工業研究發展中心，蔡健儀主任到社區據點為長輩們分享他們如何讓體適能檢測科技化，及如何連接，而這些科技化的設備對於社區有甚麼幫助呢？等議題分享，後續就是讓社區民眾實際參與功能性體適能檢測，並在檢測完成之後進行學習如何操作，過程中民眾們也是感受到許多新鮮感，也利用科技的力量蒐集社區民眾的身體數據做定期追蹤，讓長輩們的了解到自己的身體狀況，以利後續的健康促進活動的安排。

### 玖、回饋單統計

長庚科技大學 109 年度 偏鄉老人健康促進緩衰弱推動社群回饋評值表

#### 1、基本資料

1-1.您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	社區據點
	0 人	0 人	0 人	59 人

1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	59 人	0 人	0 人	0 人	0 人

#### 2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您運動的了解與參與	31 人	28 人	0 人	0 人	0 人
	52.5%	47.5%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您身體活動的質量	23 人	36 人	0 人	0 人	0 人
	39%	61%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您營養的了解與攝取	11 人	48 人	0 人	0 人	0 人
	18.6%	81.4%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您應用資訊數位能力	11 人	48 人	0 人	0 人	0 人
	18.6%	81.4%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您高效能的團隊合作知能	14 人	45 人	0 人	0 人	0 人
	23.7%	76.3%	0%	0%	0%
2-6 本活動提升您關懷社會的服務精神	14 人	45 人	0 人	0 人	0 人
	23.7%	76.3%	0%	0%	0%
2-7.本活動提升您多元化的生活能力	15 人	44 人	0 人	0 人	0 人
	25.4%	74.6%	0%	0%	0%

### 3、活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1.對本活動內容感到滿意(如講題、講員、互動等)	19 人	40 人	0 人	0 人	0 人
	32.2%	67.8%	0%	0%	0%
4-2.對本活動的安排感到滿意(如場地、時程、餐點等)	19 人	40 人	0 人	0 人	0 人
	32.2%	67.8%	0%	0%	0%
4-3.期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	19 人	40 人	0 人	0 人	0 人
	32.2%	67.8%	0%	0%	0%
4-4.期望後續再採用類似的活動形式(如討論互動)	18 人	41 人	0 人	0 人	0 人
	30.5%	69.5%	0%	0%	0%

## 拾、成果產出

### 一、成效報告

本次參與活動社區高齡者進行健康活動所產生之影響，社區高齡者共153人，介入組89人，維持一般生活組64人，2組於年齡、身高、體重、BMI及體脂肪等變項上皆無顯著差異。高齡者於接受愛健康志工種子帶領8週體適能身體活動訓練後，比較介入組與維持一般生活組於30秒肱二頭肌手臂屈舉(p=0.027)、開眼靜態平衡(p=0.002)及2分鐘抬膝踏步(p=0.000)項目具有顯著差異；於抓背測驗及2.44公尺椅子繞物測驗2組雖無顯著差異，但於實驗組之成績表現皆比對照組好，顯示透過愛健康志工種之介入可以改善高齡者功能體適能。

表1.個案基本資料




	對照組		實驗組		總樣本數	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
性別						
男	17	26.6%	22	24.7%	39	25.49%
女	47	73.4%	67	75.3%	114	74.51%
	平均數	標準差	平均數	標準差	T值	顯著性
年齡	74.77	7.03	74.93	6.48	-.152	.880
身高	1.56	0.09	1.56	0.08	.152	.879
體重	61.14	11.46	59.79	9.83	.784	.435
BMI	24.98	4.22	24.49	3.47	.793	.429
體脂肪	29.39	8.87	31.32	8.44	-1.034	.303

表2.高齡者功能性體適能訓練後2組成效比較

		平均值	標準差	t	p
抓背測驗	對照組	-8.85	12.09	-.756	.451
	實驗組	-7.19	13.93		
椅子坐姿體前彎	對照組	10.47	9.55	1.784	.076
	實驗組	7.46	10.78		
30秒肱二頭肌 手臂屈舉	對照組	17.89	5.15	-2.238	.027*
	實驗組	19.63	4.34		
30秒椅子坐立	對照組	16.57	4.62	.502	.616
	實驗組	16.13	5.99		
靜態平衡	對照組	1.351	0.42	3.251	.002*
	實驗組	1.035	0.45		
2.44公尺椅子繞物	對照組	8.07	6.90	1.165	.248
	實驗組	6.99	3.00		
2分鐘抬膝踏步	對照組	88.37	27.33	-4.693	.000*
	實驗組	107.28	19.07		



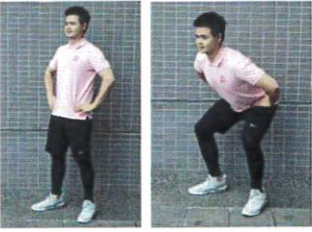

## 二、教案

### 偏鄉老人健康促進緩衰弱退動社群體適能帶領動作

項目	說明	示範
擺臂抬腿	雙手於胸旁，手像握雞蛋一般，自然擺臂至眼前，腳順勢抬起，原地踏步。	
夾背運動	雙手在耳朵旁，隨背部出力，雙手順勢下放呈現W狀，想像利用背部把物品夾住。 <b>降階版:</b> 適合手無法舉直，雙手一樣於頭兩側，盡力伸展即可，用背出力夾住東西的感覺。	
肩膀繞圈	雙手摸住同側肩膀，肩膀向前旋轉，接著向後旋轉。	
夾臂擴胸	雙手置於胸口兩旁呈90度外開，接著胸部出力，雙肘在胸口前互碰。	

請記得複習！每位志工都需學會並能上台帶領喔！

偏鄉老人健康促進緩衰弱退動社群體適能帶領動作

項目	說明	示範
插腰前踢	<p>呈自然站姿，雙手插腰，右腳伸直向前踢，隨後換腳。</p> <p>※如平衡感不佳可放置椅子協助輔助。</p>	
蛙式踢肘	<p>雙手呈 W 狀在胸旁，將腳抬高用膝蓋碰到手肘。</p> <p><b>降階版：</b> 坐在椅上，雙手肘放置胸前，腿部出力膝蓋碰手肘。</p>	
深蹲	<p>雙腳與肩同寬，屁股向後，用髌關節牽引，膝蓋自然下放，蹲至與地面平行</p> <p><b>降階版：</b> 姿勢相同，蹲至一半即可，如有無法久站學員，可從練習站起來開始</p>	
摸趾跳	<p>呈深蹲站距，雙手沿著小腿順勢摸到腳趾，隨後跳起。</p> <p><b>降階版：</b> 雙手扶住椅子，呈微蹲姿勢進行小跳躍</p>	

請記得複習！每位志工都需學會並能上台帶領喔！