

休閒暨運動產業永續經營國際學術研討會-正修科大簡報



| 社團法人 | 高雄市三民區
安泰社區發展協會

**榕樹下的
安泰樂活園**

(社會型)

報告人:張正二

正修科大 101.12.21.





社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會

國健局健康100全國阿公阿嬤動起來南區總決賽冠軍



101.12.21. 論文發表(正修科技大學)
發表人: 張正二、曾君懿



高雄市三民區安泰社區照顧關懷據點

服務模式執行成效暨未來發展

研究生:張正二、曾君懿 指導教授:李明聰 博士
國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士班



一、摘要

本研究目的包括建立高雄市社區照顧關懷據點永續發展之參考指標，針對辦理社區**運動團體健康促進活動**、**長輩日托班**、**走動式社會觀光**服務模式的現況調查，並針對**執行成效評估指標**之研究對社區照顧關懷據點長輩的安養照護，有何正向提升的參考模式及建議，並形成高雄市據點永續發展之意向，藉以提供公部門主管機關與據點在未來發展據點永續經營之參考。**研究對象**為高雄市三民區安泰社區照顧關懷據點長輩，透過據點日托班長輩深度訪談，以及參加社區運動團體的**300**多位長輩，**99-101年度功能性體適能檢測**數據及服務效益指標評估，統計分析方法為「**比較平均數法之成對樣本T檢定**」，進行分析。**研究結果**包括：建立據點永續發展指標，探討據點現況，形成據點永續發展意向及其相關因素；最後本研究依據上述成果，提出強化據點之健康促進活動的辦理，開發與結合多樣化**安康旅遊**行程規畫，帶入**銀髮族養生村**概念，以提供相關人員參考。

【**關鍵詞**】：社區照顧關懷據點、功能性體適能、長輩日托班、走動式社會觀光、安康旅遊



「福利社區化」-1998

以社區為基礎，以社區中的個人和家庭為中心，以推行政府的社會福利工作及滿足當地居民的特性需要為目標結合資源解決社區居民之需要

「台灣健康社區六星計畫」-2005

產業發展、社福醫療、社區治安、人文教育、環境景觀、環保生態等六大面向

「社區照顧關懷據點計畫」-2005

政府補助開辦費和業務費，結合民間團體設立服務據點，透過社區化的服務方式，運用在地志願服務人力提供長輩關懷訪視、電話問安、送餐服務和辦理健康促進等各項初級預防照護服務



研究目的

- 一、了解大高雄實施社區照顧關懷據點的辦理現況、資源結合與運用的情形，以高雄市三民區安泰社區照顧關懷據點為例。
- 二、探究安泰社區照顧關懷據點的辦理單位實施理念、了解據點推行經營上的優勢與困難。
- 三、針對社區健康促進活動辦理，暨走動式社會觀光服務模式的現況調查探討其內涵，對社區照顧關懷據點長輩的安養照護，有何正向提升的參考模式及建議。
- 四、藉由研究發現提出具體可行的建議，提供相關單位政策與方案規畫之參考。



現況調查

- 1.辦理社區運動團體健康促進活動
- 2.長輩日托班
- 3.走動式社會觀光服務模式的現況調查，

研究對象：高雄市三民區安泰社區照顧關懷據點長輩

研究工具：99-101年度功能性體適能檢測數據及服務
效益指標評估

統計分析方法：「比較平均數法之成對樣本T檢定」

研究結果：

- 1.建立據點永續發展指標
- 2.形成據點永續發展意向及其相關因素
- 3.提出強化據點之健康促進活動的辦理
- 4.開發與結合多樣化安康旅遊行程規畫
- 5.帶入銀髮族養生村概念



體適能（physical fitness）是身體處在安寧幸福（Well-being）狀態，具有以下三種特質：

- 1.有活力從事日常生活的活動。
- 2.少有運動不足有關的健康危險因素。
- 3.擁有參加各種身體活動之基礎體能（方進隆，1995）。

行政院體育委員會（2009）指出，體適能是身體具備某種程度的能力，足以安全有效應付日常生活中身體所承受的衝擊與負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的功能。

健康體適能（health-related physical fitness）

功能性體適能

身體組成：體內脂肪與非脂肪組織的相對比例，也是評估健康體適能的重要因素之一，當身體脂肪過多導致肥胖，將會是威脅生命的高危險因子。

心肺耐力：心肺血管等循環系統有效輸送氧氣及進行新陳代謝產生能量的能力，是健康體適能中最重要的評量指標。

柔軟度：人體關節可以活動的最大範圍。

平衡能力：2.44公尺坐立行回 評估敏捷度與動態平衡。

肌耐力：肌耐力是指某一部位的肌肉從事反覆收縮動作時的耐久能力（李淑芳、劉淑燕，2008；曾仁志、吳柏叡譯，2008）。



1. **研究工具**為安泰社區照顧關懷據點長輩99年、100年、101年功能性體適能檢測。
2. **統計分析方法**為「比較平均數法之成對樣本T檢定」以安泰社區照顧關懷據點400位關懷訪視個案中，扣除中風、臥床、等行動不方便的長輩。受測長輩99年度238位、100年度308位、101年度292位。
3. 安泰社區照顧關懷據點長輩「99-101年度功能性體適能檢測數據，及服務效益指標評估」乃根據高雄市政府社會局長青綜合服務中心提供內容與研究者經驗編制設計，並經與高市府長青中心承辦人員討論後，經專家檢驗形成**正式問卷**。



一、銀髮族健康運動班:

99年課表

每天早晨06:30~07:30

辦理地點:愛河之心公園榕樹下

- ▶▶每週一:快樂的小鴨子、五行健康操
- ▶▶每週二:快樂的小鴨子、回春窈窕健康操
- ▶▶每週三:快樂的小鴨子、和合健康操
- ▶▶每週四:快樂的小鴨子、五行健康操
- ▶▶每週五:快樂的小鴨子、回春窈窕健康操
- ▶▶每週六:快樂的小鴨子、五行健康操
- ▶▶每週日:快樂的小鴨子、和合健康操



每天早晨06:30~07:30 120人

99年「執行成效評估指標」
分析報告

項目	差異的95%信賴區間		平均		t	P
	下界	上界	平均數	標準差		
身體質量指數(BMI)	.0813	.2305	1.559	.5840	4.118	.000*
腿肌力 (30秒坐站)	-.2401	1.9376	.8487	8.5266	1.536	.126
柔軟度右上 左上	-.030	.080	.025 -.050	.430	.904	.367
	-.299	.198		1.946	-.400	.690
平衡能力 (2.44公尺座走)	-.1096	.1348	.0126	.9568	.203	.839
心肺能力 (2分鐘屈膝抬腿)	-.0908	.7883	.3487	3.4421	1.563	.119

- 1.辦理內容為「快樂的小鴨子」暖身操、五行健康操、回春和合窈窕操。
- 2.在分析方法上，依檢測數據顯示，除身體質量指數(BMI)， p 值 < 0.05 達顯著改善外，其餘腿肌力、柔軟度、平衡能力、心肺能力，雖未達到統計數據上的參考值，但整體上亦稍有改善。



一、銀髮族健康運動班:

100年課表

每天早晨06:30~07:30

辦理地點:愛河之心公園榕樹下

- ▶▶每週一:音律活化健康操
- ▶▶每週二:易筋經
- ▶▶每週三:音樂律動
- ▶▶每週四:銀髮太極
- ▶▶每週五:笑笑功
- ▶▶每週六:音律活化健康操、阿公阿嬤活力秀
- ▶▶每週日:音律活化健康操、阿公阿嬤活力秀



社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

2.音律活化健康操運動班(午班)

上課時間:每星期一~星期五16:00~17:00

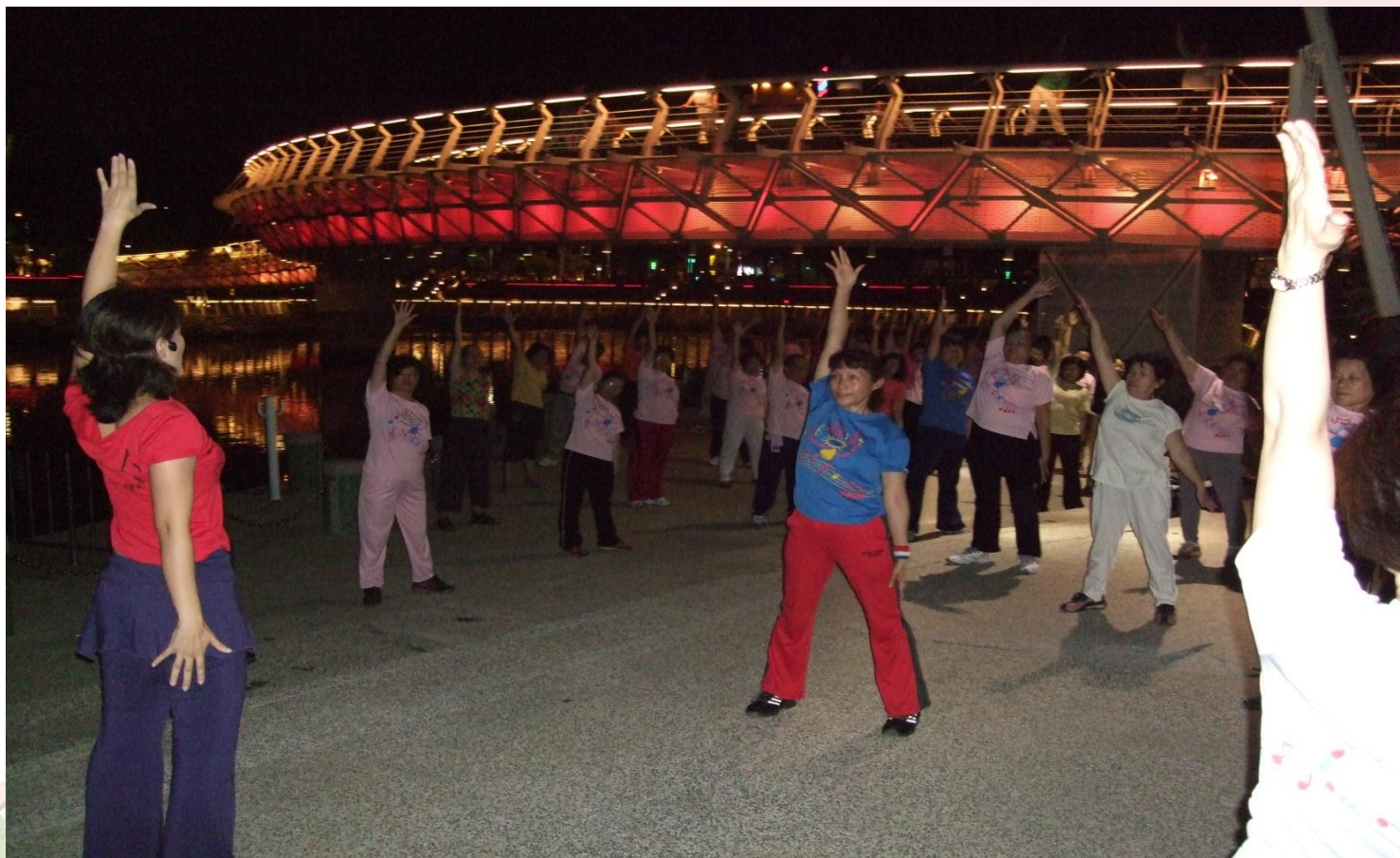
學員80人





上課時間:每星期一~星期五19:30~21:00

學員120人



100年「執行成效評估指標」 分析報告

項目	差異的95%信賴區間		平均		t	P
	下界	上界	平均數	標準差		
身體質量指數(BMI)	-1.1146	2.0755	.4804	14.2027	.593	.554
腿肌力(30秒坐站)	-.079	.517	.219	2.652	1.445	.150
柔軟度右上	3.480	4.752	4.116	5.673	12.734	.000*
左上	3.485	5.938	4.711	10.939	7.558	
平衡能力 (2.44公尺座走)	-1.805	-1.097	-1.451	3.139	-8.071	.000*
心肺能力 (2分鐘屈膝抬腿)	2.597	5.477	4.037	12.590	5.517	.000*

除身體質量指數，因計畫持續推動，學員檢測數據，在統計分析數據上，已達穩定狀態，顯示不出有顯著變化，在腿肌力項目，依檢測數據顯示，尚未達到明顯改善的標準，其他項目；心肺能力、柔軟度、平衡能力在統計上有顯著提升($p < 0.05$)。可見本年度新增教案「音律活化健康運動班」，對長輩『心肺能力、柔軟度、平衡能力』有明顯助益，經100年度營造後，確有向上提升改善之情形，這樣的健康促進活動，確有其存在的必要。



一、銀髮族健康運動班:

101年課表

每天早晨06:30~07:30

辦理地點:愛河之心公園榕樹下

- ▶▶每週一:音律活化健康操
- ▶▶每週二:易筋經
- ▶▶每週三:健康環、彈力帶
- ▶▶每週四:銀髮太極
- ▶▶每週五:健康環、彈力帶
- ▶▶每週六:笑笑功、
- ▶▶每週日:健康環、彈力帶



二、音律活化健康操運動班(午班)

對象:社區婦女及銀髮長輩

時間:星期一~星期五 16:00~17:00

人數:80人

三、音律活化健康操運動班(晚班)

對象:上班族及銀髮長輩

時間:星期一~星期五 19:30~21:00

人數:120人



銀髮族彈力帶運動班



1.銀髮族健康運動班:



銀髮族健康環運動班



用餐的地方在皇冠空中花園，情侶們可以在星空下欣賞摩天輪運轉，一邊享受特製的情人餐。

義大皇冠假日飯店也推出真愛不渝住房專案及天長地久住房專案。前者2月11日起一連4天，每天限量2間花園套房，原價7萬多，優惠價為2萬9千999元，外加1成服務費，飯店備有客製化求婚服務。入住房客可獲「閃亮的愛」情人手環。



鄉親鄉情

【記者謝梅芬／高雄報導】
高雄市有很多公園、綠地，每天清晨都有民眾在這裡運動，不少市民在運動後一定要練「笑笑功」，大笑多次後，才結束每天的晨課，快樂返家，一天的心情也跟著開朗。

推動這項活動的是高雄市三民區安泰社區發展協會，理事長吳守昭在兩年前學「笑笑功」，就把這項大笑運動帶給社區民眾。

「剛開始，要開口大笑，有點尷尬」68歲的陳得煌自稱是「陳笑長」，他說，剛練時都不敢笑出聲，但後來跟著大家一起大笑，增加腹部運動，喊完後更覺得神清氣爽。

吳守昭說，許多人剛來都不

笑笑功發威 安泰社區無憂

小朋友，要大家學幼稚園小朋友的開懷大笑。他也為此想了許多橋段，融入故事情節，設法讓參加的民眾開懷大笑，並能感受到聚會的樂趣。

「很有趣」今年63歲的蘇秋香說，以前父母親會教她在公眾場合不要笑得太大聲，剛到時她在公園內真的不太敢放聲大笑，後來看到大家都笑得很開懷，她才逐步放聲大笑，心情也跟著輕鬆起來。

目前在高雄市的勞工公園和小港地區都有專人免費教授「笑笑功」；在勞工公園推動大笑的馬佩宸說，笑真的可以讓人忘掉憂愁，尤其用丹田放聲大笑，更是讓身體放鬆，有的成員還笑到流淚，居然也治好



笑著練功 心開了

高雄市有許多民眾在公園練「笑笑功」，好處是忘憂放鬆身體好。
記者謝梅芬／攝影

義大皇冠假日飯店推出多款浪漫

101年「執行成效評估指標」
分析報告

項目	差異的95%信賴區間		平均		t	P
	下界	上界	平均數	標準差		
身體質量指數(BMI)	-.00655	.16091	.07718	.72697	1.814	.071
腿肌力(30秒坐站)	.1515	.7389	.4452	2.5499	2.983	.003
柔 軟 度 右 上 左 上	2.476	3.596	3.036	4.860	10.6751	.000
	3.186	4.290	3.738	4.792	3.331	.000
平衡能力 (2.44公尺座走)	-2.5369	-1.3101	-1.9235	5.3258	-6.172	.000
心肺能力 (2分鐘屈膝抬腿)	3.6190	5.3194	4.4692	7.3818	10.346	.000

身體質量指數在統計上數據達穩定狀態外，腿肌力檢測指數，也達到明顯改善的標準($p<0.05$)；心肺能力、柔軟度、平衡能力在統計上有顯著提升($p<0.05$)，經101年度營造後，確有向上提升改善之情形，本年度本會獲得「中華社會福利聯合勸募協會」經費支持，聘任專案教師及捐助「健康環、彈力帶」等教具，改善並深化教案執行，對年度運動班教案執行，有相當助益。這樣的健康促進活動，確有其存在的必要。

101國健局健康營造啟動儀式暨三民公園健走活動





合作辦理健康衛教課程









第18屆金爵獎國際調酒樂齡組表演賽



安泰社區8位參賽選手與郭朝坤主席、鄧紀祝教練、張正二站長合影



自由時報101.05.17大篇幅報導宣傳



第18屆金爵獎國際調酒樂齡組表演賽



施慶龍先生(中風復建者)榮獲第3名佳績

聯合報 中華民國一〇一年五月二十五日 星期五

麥森瓷器大展 一只花瓶700萬

【記者謝梅芬／高雄報導】國裕公司代理的麥森瓷器昨起在高雄漢神百貨公司8樓舉辦「麥森印象風采展」，邀德國麥森瓷器首席大師麥可·安德斯來台，展示「銅版雕刻繪畫」，還有少見的「瓷書」。「麥森印象」系列作品中最貴的是「華麗之戀」花瓶，價值近700萬元，國內只分配到3只，北、中、南各一只，目前北部及中部的都已被訂走，展期到29日。

打造冷光車牌 鐵馬掛上北極熊

【記者王昭月／高雄報導】國立高雄第一科大行銷與流通管理系校友沈致正，自香港引進冷光線材，打造個人化「鐵馬車牌」，讓愛車獨一無二，成為吸睛焦點。

金爵獎調酒賽

曾嚴重中風 現在調酒復健

【記者徐如宜／高雄報導】第18屆金爵獎國際調酒大賽國內賽昨天在社教館登場，由樂齡組選手打頭陣。72歲蕭竹林調起健康飲品動作扎實，曾經嚴重中風的施慶龍，以

輩們對調酒技藝很有興趣，在國際調酒協會遠東區主席郭乾坤、調酒教練郭紀祝的指導下，鼓起勇氣站上舞台。

61歲的施慶龍，8年前嚴重中風，右手、右腳癱瘓。他表示，中風之後努力復健，發現傳統調酒很有趣，不喝酒的他學習調製低酒精或無酒精的健康飲品。「我就把學調酒當復健啦！很有成效！」現在手與腳的靈活度都有進步。

樂齡組最後由72歲的蕭竹林獲得冠軍，第二名是林麗惠，第三名是施慶龍。國際賽明天登場，主辦單位安排國內外101位調酒好手，同時用瓶創紀錄，歡迎民眾觀賽。



曾經嚴重中風的施慶龍(左)，把練調酒動作當作復健。
記者徐如宜／攝影

聯合報101.05.25.大篇幅報導-安泰社區
施慶龍先生獲獎事績



培訓現代舞台劇劇場



面具紙圖繪製



車鼓下腰身段演練



社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

培訓現代舞台劇劇場



十二婆姐陣式走位排練



曲段招式排練



社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

2010全國阿公阿嬤健康 活力秀高雄市第一名





社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

國健局『健康100全國阿公阿嬤動起來』

100年6月18日高雄市分組亞軍(打敗26隊)

100年6月24日高雄市總冠軍(打敗97隊)

100年8月04日台灣南區銀牌獎(打敗340隊)

100年9月27日台北小巨蛋全國總決賽-銀牌獎(打敗740隊)



安泰社區參加-國健局『健康100全國阿公阿嬤動起來』全國總決賽-銀牌獎



結論與建議：

- 1.社區照顧關懷據點的推動並不只是辦理長輩日托班，及志工間歇式的關懷訪視就可滿足社區長輩的需求。
- 2.推動成立社區運動團體，培養長輩運動風氣，對於老年化的社區具有延緩社區長輩老化的功效，政府應多加重視。
- 3.政府應編列預算，協助社區運動團體有計劃的建置運動教具，及合格的師資，協助社區健康老化的議題。
- 4.辦理社區多元化的健康促進活動、長輩日托班、走動式社會觀光服務模式，是具有成效的。
- 5.政府可考慮將社會弱勢族群、中高齡失業人口，研寧配套方式，投入社會公義的展現，類似勞委會多元就業開發方案的模式，協助社區人力的不足，迎接老年化的社會到來。



社團法人高雄市三民區 安泰社區發展協會

首頁

新聞

專輯

志工招募

活動公告

網站導覽

關於本會

起源與宗旨

組織架構

組織沿革

理事長的話

安泰社區簡介

English

首頁



會員登入

登入

註冊

社團法人高雄市三民區
安泰社區發展協會

facebook

搜尋人、地標和事物

社團法人高雄市三民區安泰...

首頁



社團法人高雄市三民區安泰

動態時報

現在

重點動態

+ 建立粉絲專頁



社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會

55 人說讚 · 55 人正在討論這專頁



現在
5 月



現在
5 月

See Your Ad Here

社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會



讚 · 社團法人高雄市三民區安泰社區發展協會覺得這個很讚。

Get More Likes

收回 · 留言 · 分享 · 標記朋友

12



社團法人 | 高雄市三民區安泰社區發展協會

安泰長輩、樂活學習、活躍老化!

