

子計畫1.健康密碼 體能存摺



執行策略與成效

執行策略	成效
1.辦理身體組成分析檢測 (前測)	<ul style="list-style-type: none">• 1110304在USR-HUB總計畫協助下，與東海大學「USR計畫-社區高齡服務支持系統的實踐與共作」配合，前往大坑里社區活動中心為40名社區長者進行昌泰心血管檢測與ioi身體組成分析。• 1110321在USR-HUB總計畫協助下，前往銀心園(台中市大里區)為18名園區長者進行ioi身體組成分析。
2. 規劃健行活動，推動日行萬步	<ul style="list-style-type: none">• 111/08/03辦理健走杖研習「中臺go健康杖行增肌效」活動，38人參加。• 111/08/27辦理「生機盎然中臺嶺」健行活動，共16人參加。• 111/11/30辦理「生機盎然中臺嶺」活動導覽員培訓，共5人參加；111/12/10辦理「生機盎然中臺嶺」健行活動，共59人參加。

執行策略	成效
<p>3. 推行健康飲食知能</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 111/09/06辦理「健康吃月餅這樣作」活動，共50人參加。 • 111/11/28辦理「健康相聚大坑里」活動，邀請康晴惠老師講授「健康吃、吃健康」的觀念，同時由劉新莉助理教授幫忙設計元氣午餐菜單，讓社區長者體驗健康午餐，共57人參加，問卷回饋非常滿意者達69%。
<p>4. 辦理多元健康促進活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 111/04/29本校蔡英美教授與劉新莉助理教授前往大坑里社區活動中心為40名社區長者分別進行「健康促進go! go! go!」及「健康促進報報」活動。 • 111/06/01與ioi社群合作，辦理志工「用台語說健康」訓練活動。 • 111/09/19辦理 111年度USR Hub「健康密碼 體能存摺」計畫諮詢會議，邀請太平區宜佳里張麗真里長、太平區宜佳里蔡淑女總幹事、太平區太平衛生所李孟如樞紐分站人員、北屯區大坑社區發展協會洪永固總幹事、好牧人全人關顧協會銀心園賴品潔督導與會討論目前USR Hub「健康密碼 體能存摺」計畫及未來第三期（112-113年）USR計畫「全齡健康、共建共享 - 大里溪流域健康生活圈」，校內外資源合作模式。

執行策略

成效

4. 辦理多元健康促進活動

- 111/10/27辦理「社區共好聚中臺」活動，邀請大里區銀心園長者及太平區宜佳里長者到本校體驗「樂活元宇宙」與「謙和賀的懷舊之旅」課程，並與本校謙和賀日照中心長者歡聚，共37人來訪，問卷回饋非常滿意者高達90%。
- 111/11/22、111/11/29及111/12/03共三場「樂齡音樂課-跟我打鼓體驗課程」，由蔡英美教授帶領頭家東里社區長者練習。
- 111/11/28由牙技系江亭儀老師帶領同學為大坑里長者介紹「活到老、牙要好」的知識，並教導牙齒清潔正確方法。
- 111/11/29由蔡英美教授在中臺謙和賀日照中心為28位長者進行功能性體適能檢測。
- 111/12/09辦理「保健食品知多少?~以牛樟芝產業為例」演講，邀請蕭文柱博士說明保健食品相關概念，共30人參加。
- 111/12/16到大坑社區活動中心由蔡英美教授帶領社區長者「健康動一動」，並由劉新莉助理教授為長者講授「健康解碼好好說」，了解身體組成分析數據，共77人參加。

執行策略

成效

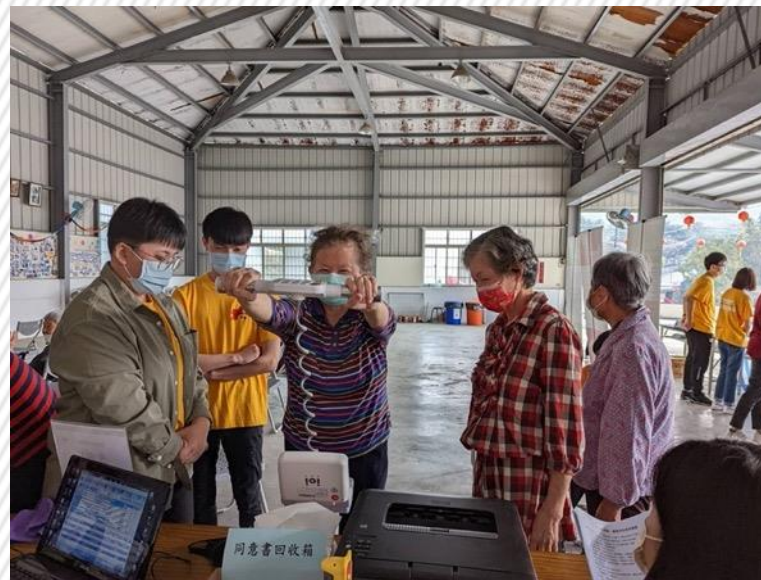
5.辦理身體組成分析檢測（後測）

- 1110624在USR-HUB總計畫協助下，與ioi社群合作，前往銀心園(台中市大里區)為園區長者進行ioi身體組成分析後測。
- 111/11/28前往大坑里民活動中心為30名社區長者進行ioi身體組成後測，有15位長者體脂肪率呈現下降。

6.辦理成果發表與分享

- 配合計畫辦公室於111/11/28至111/12/02於中臺棧辦理成果發表。

大坑里社區活動中心進行昌泰心血管檢測與ioi身體組成分析(前測)



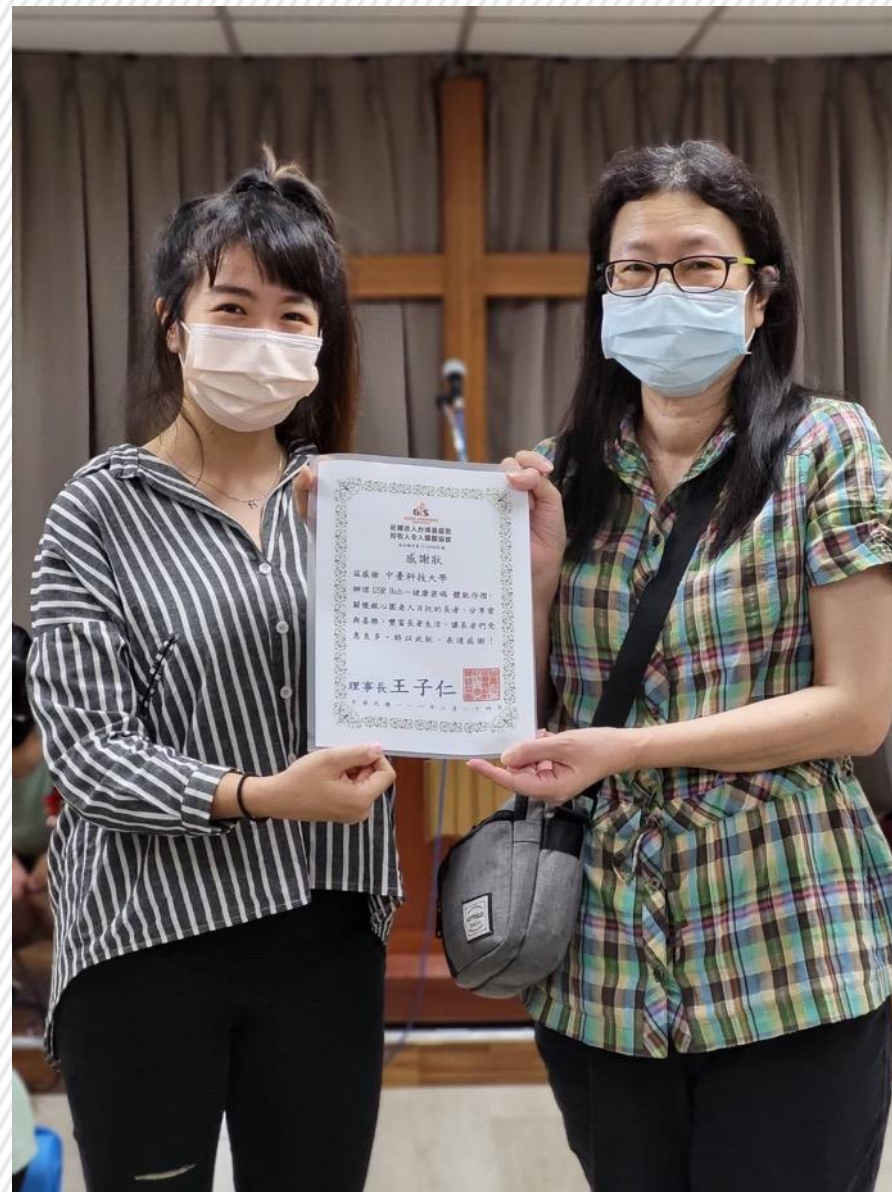
「健康促進go! go! go!」



「健康促進報報」活動



「用台語說健康」與「銀心園園區長者ioi身體組成分析後測」活動





「社區共好聚中臺」活動

大里區銀心園長者及太平區宜佳里長者體驗「樂活元宇宙」與「謙和賀的懷舊之旅」課程



「健康相聚大坑里」活動

