

99 年度延平鄉部落健康營造計畫書

Mihumisang!

申請日期：98 年 09 月 28 日

壹、主辦單位基本資料
1.機關團體名稱：台東縣延平鄉衛生所
2.登記地址：95344 台東縣延平鄉桃源村昇平路 1 鄰 11 號
3 立案字號及日期：
4.統一編號：93502008
5.金融機構名稱及帳號：延平鄉衛生所 鹿野地區農會 00077160094277
6.組織宗旨或目標： 6.1 服務理念：視病猶親、敬業進取、專業創新、團隊導向。 6.2 服務願景：維護鄉民之健康生活、貫徹【健康是權利，保健是責任】的理念， 落實【健康生活化，生活健康化】的目標。 6.3 服務方向： 6.3.1 推動全員服務品質管制，建立全員參與提案制度，鼓勵創新。 6.3.2 簡化申辦案件作業流程，推動單一窗口服務，擴大服務功能。 6.3.3 重視民情傾聽民眾聲音，定期辦理滿意度問卷調查，了解民眾需求及服務 缺失，提升本所服務品質。 6.3.4 改善服務態度，建立清新形象。 6.3.5 結合社會與部落資源，參與部落活動，招募培訓志工，積極參與在地公共 事務。
7.負責人姓名：余美齡
8.主要推動者姓名（至多三名）：古政富、蔡美齡、阿布思
9.聯絡人姓名：蔡美齡
10.電話：089-561040



11.傳真：089-561345

12.電子郵件信箱（Email）：

13.曾辦理本局相關社區營造之相關計畫及其總補助經費額度：

98 年度延平鄉部落健康營造計畫。補助經費 50 萬元整。

14.歷年主要工作成果：

98 年延平鄉部落健康營造計畫成果

14.1 志工培力：

14.1.1 完成 3 場次志工培訓課程，訓練人數達 100 人次。

14.1.2 結合宗教團體成立一個跨村別青年志工小組。

14.2 健康體能：

14.2.1 培訓舞蹈班種子教師，建立組織，負責規劃健康體能相關活動。

。

14.2.2 辦理一場次舞蹈競賽展演活動，參與人數達 300 人次。

14.3 檳菸酒防治：開辦紅葉村戒檳班，成員 9 位，有 5 位戒檳，4 位減檳，戒檳率達 50%。

14.4 促進老人身心健康：

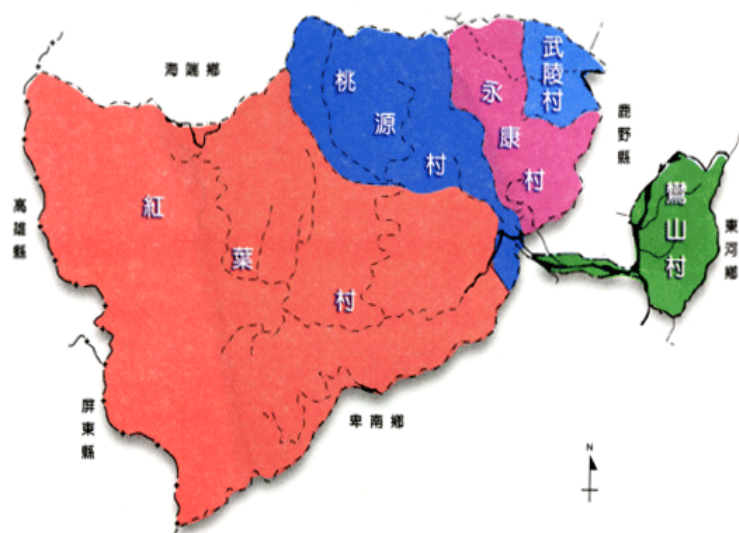
14.4.1 完成布農語衛教單張(健康九九)一份，並配合辦理五場次衛教活動，參與人數 86 人，40 歲以上人口佔 95%，衛教內容接受度達 90%。

14.4.2 完成武陵、永康 75 歲老人健康生活型態調查 17 份，完成率 65%。

。

貳、申請辦理之鄉鎮（市、區）或至少一萬家戶之社區概況

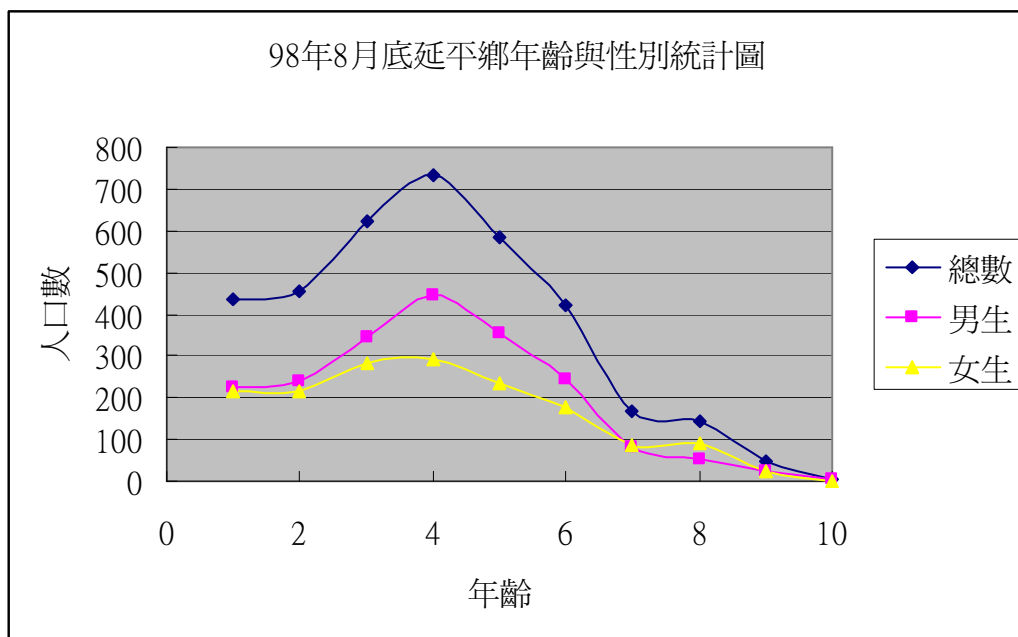
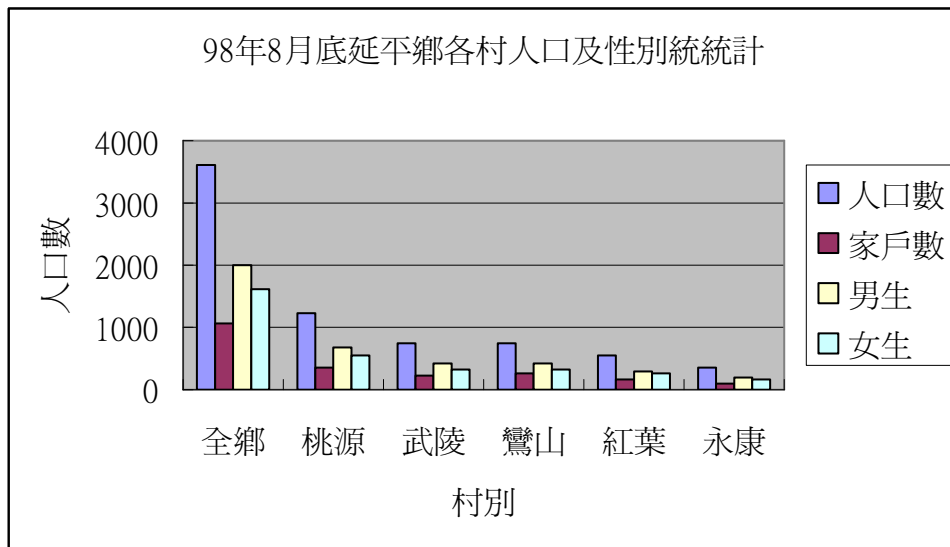
台東縣延平鄉衛生所



1.鄉鎮（市、區）或社區名稱：

台東縣延平鄉桃源村、鸞山村、武陵村、紅葉村及永康村（全鄉實施）。

2. 地（社）區人口數（98 年 8 月底統計值）：



全鄉人口數有 3626 人，1073 戶，男性人口數佔總人口數的 56%，女性佔 44%；在年齡方面，其中 30-59 歲人口有 1743 人，佔總人口數的 48%；60-99 歲人口數有 367 人，佔 10%。過去本中心服務對象多分布在這些年齡層中，今年本中心將持續以 30-99 歲人群為對象，依其特性適才適能加強社區的行動參與，透過部落既有組織自行規劃執行健康議題，協助提升部落人才計畫執行能力，達成永續經營目標。

4.1 「肝肝好」的健康議題：

根據本鄉衛生所統計近三年十大死因前五名(附件一)，本中心將針對連續三年居高不下的「慢性肝病及肝硬化」疾病做為防治重點，造成「慢性肝病及肝硬化」原因有 B 型、C 型肝炎，飲酒過量、生活飲食或就醫習慣等原因，本鄉 95-97 年死亡人數總數有 154 人，其中死亡原因直接或間接與慢性肝病、肝硬化或酒癮有關的就有 44 人，佔約 30%，最年輕有 24 歲，最年長有 80 歲，平均年齡 48.5 歲，其中人數比例最高依序為武陵村、桃源村、鸞山村，此數據尚不包括因酒癮引起的意外事故、自殺等案例，由此觀之，防治重點將著重病因裡面的改善飲酒議題，針對目標對象(罹患慢性肝病及肝硬化的高危險群)及區域藉關懷及活動型態方式協助輔導其自我保健知能，並與部落共同營造健康環境，以追求降低部落罹患慢性肝病及肝硬化疾病的比率的目標。

4.2 促進老人身心健康：

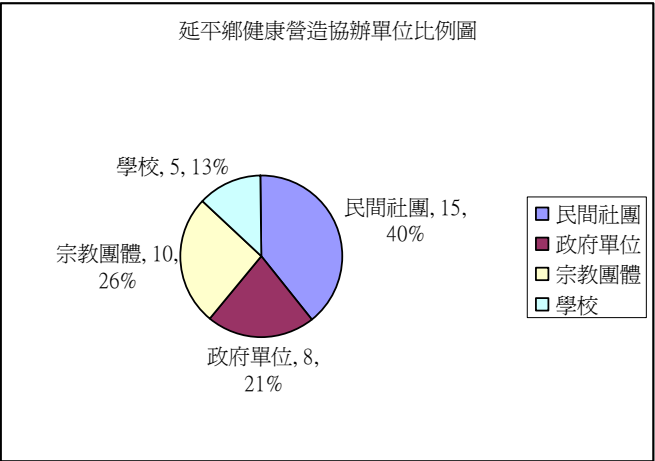
本鄉各村都設有老人日托關懷站，本中心將持續與關懷站共同照護部落老年人口。根據 98 年度老人健康生活型態調查統計顯示有 65% 長者認為能夠行動就是最快樂的事，因此今年將發展與運用老年人力資源，提升其自我保健能力，發揮其文化傳承的角色。

4.3 健康體位：延續 98 年以來的舞蹈班模式，發展適於本鄉全民運動的健康操，提供村民個人或部落在各種場合時間都能藉由簡單的舞蹈運動達到健康體能的目標。

4.4 健康飲食：將過去宣導內容轉化成實際的示範教學，配合今年主題推廣健康飲食，希望從中發揚傳統的飲食文化，讓健康飲食兼具美食和健康。

因為前人努力的成果，健康營造在各村落不管是人力、社會網絡都已有深厚基礎，因此今年計畫重點在培養部落自行操作執行健康議題的能力，並創造支持性環境，朝向永續經營的目標邁進。

叁、協辦單位基本資料



目前本中心協辦單位原有民間社團，學校，宗教團體及政府單位共 36 間，提供本中心在經費、人力、師資、場地或設備資源的協助。98 年度增加延平鄉關懷照護恬馨會，台東原住民部落大學 2 間，期待未來在健康飲食，部落教育方面有更多元的呈現(各單位連絡資料參附件二，組織分工圖參附件三)。



肆、計畫目標、內容及實施策略

計畫	目標	執行內容	實施策略
肝 肝 好 ， 為 你 好 — 慢 性 肝 病 及 肝 硬 化 防 治	1. 降低 50%目標對象(罹患肝硬化及慢性肝病的高危險群)GOT, GPT 的異常值。	1.1 肝肝好目標對象 GOT, GPT 指數前後測比較。 (以武陵村、桃源村為主) 1.2 健康飲食~肝肝好食譜	1. 根據 99 年成人健檢整篩資料將 GOT, GPT 指數異常者列為目標對象。 2. 針對肝功能指數異常個案及家屬，調查其影響肝臟負擔之危險因子(如飲酒、用藥安全、外食、飲食衛生等)並辦理宣導(茶友社行動劇團)，由志工家屬定期追蹤正確行為改善。 3. 以本地食材配合營養師建議研發肝肝好食譜，除發給目標對象家庭應用外，並配合鄉辦農特產品促銷、鄉運動會等大型活動設置「健康飲食小舖」攤位，由本中心健康飲食志工小組示範，以宣達肝肝好的健康飲食。
	2. 創造部落肝肝好支持性環境。	2.1 制定部落的健康公約及肝肝好日。 2.2 製作部落的健康地圖與 logo。	1. 由部落會議機制制定部落的健康公約及決定肝肝好日。 2. 結合學校辦理部落健康地圖的繪製與 logo 設計競賽，將成圖張貼於部落公眾場合，logo 製成飾品

		2.3 製作具布農文化特色的肝肝好宣導品。 2.5 健康體能~舞蹈班、球類聯誼賽 2.6 肝肝好關懷小站	發放，可於肝肝好日或其他相關場合佩帶。 3. 製作具布農文化特色的肝肝好宣導品。 4. 配合部落節慶活動辦理肝肝好盃藍排球類競賽，增加民眾參與興趣。 5. 持續舞蹈班模式，鼓勵目標對象參加，並發展本鄉適用的健康舞(操)，廣泛教學於日托站、學校、部落應用，可於每日配合村長廣播時間前播放，讓部落每天有固定的運動時間。 6. 結合一個部落商店成為健康小站，由志工定期提供量體重、腰圍、血壓等服務，並落實不賣菸酒檳榔給 18 歲以下孩童的行動，期末公開表揚或鼓勵社區至該商家購買。
--	--	---	---

促進老人身心健康	1. 日托長輩人數成長 20%，每週並增加一天日托關懷站。 (永康村) 2. 完成各村老人<u>健康生活型態訪查紀錄</u>。	1 傳統技藝班。 2 健康體能~復健教室。 3. 健康飲食~	1. 與部落大學在部落合辦開設傳統技藝教學班，以長者為講師，教授傳統技藝如編織、母語歌謠等等。<u>並於公開場合發表成果。</u> 2. <u>辦理老人體適能檢測，評估老人體能狀況，設計適合老人之健康體能活動。</u> 3. 將日托關懷站設置成復健教室，以復健師指導或身心適能課程的方式，每週提供一個半天的復健時間與場地，讓部落有需要的長輩或需復健者就近可以做復健運動。 4. 辦理一場次體適能趣味競賽，藉遊戲讓長輩了解自身體能並教導其改善方法。 5. 聘請營養師針對日托站之飲食提出建議方法並由日托關懷站志工烹煮適合老人之健康飲食食物。 6. 與學校結合利用星期三時間辦理小天使關懷社區老人活動。 <u>探訪老人並了解其生活行動的危險因素，以降低跌倒機會。</u>
----------	---	---	--

伍、成果效益

	執行項目-健康議題	預期執行成果
*	1. 進行社區資源整合及運作	結合社區團體共同推動健康促進工作：結合社區團體數：40 個 其他（請自行填寫）
*	2. 招募及培訓之志工，能系統性的組織與運作，並發揮示範及推廣的功能	辦理志工訓練課程： 5 場 志工人數： 50 人 志工平均服務時數： 30 小時(/每人每年) 其他（請自行填寫）
*	3. 以社區健康營造組織策略，鼓勵社區民眾接受定期疾病篩檢	民眾參與疾病篩檢人數： 230 人數(五村)，佔 30 歲以上社區人口數百分比 11% 篩檢異常人數： 50 人 轉介篩檢異常人數： 25 人 其他（請自行填寫）
	4. 健康飲食促進	對健康飲食有正確認知的人口數： 100 人 生活中落實健康飲食人口數： 80 人 其他（請自行填寫）
	5. 以口述歷史或者老座談等方式促進社區自主健康知識的累積與推廣	耆老訪談與紀錄(5 村)
	6. 促進社區健康互助網絡的系列座談或相關活動	1. 成立肝肝好劇團 2. 完成傳統技藝班
	7. 攸關生活形態與健康營造策略之讀書會或研討會或成果發表會	1. 成立一個健康飲食小舖。 2. 完成布農健康操(舞)。
	8. 社區健康狀態或醫療行為或相關生活形態之調查	1. 辦理肝肝好座談會及對談等。 2. 完成各村老人健康生活型態訪查紀錄
	9. 生活互助與照顧知能促進相關活動	1. 日托長輩人數成長 20%，每週並增加一天日托關懷
	10. 社區健康促進自主網絡之建立與擴大	1. 結合茶友社、恬馨會、鄉公所等辦理健康促進活動 2. 完成網路建置
	11. 其他	

陸、總經費預算表

項 目	單 價	數 量	衛生署補助	自籌款	總價	說 明
總計			500000	169600	669600	
一、人事費			329196		329196	
專員薪資	21400	12 個月	256800		256800	
勞、健保	2044	12 個月	24528		24528	專任人員勞、健保。
勞工退休金	1314	12 個月	15768		15768	專任人員勞退金。
年終獎金	21400	1.5 個月	32100		32100	助理年終獎金。
二、業務費			168968	169600	338568	
1. 臨時工資	800	50 天	16000	24000	40000	活動前後籌備及成果整理需用人員。
2. 鐘點費	1600	20 時	32000	37600	96000	辦理志工訓練、傳統技藝班、活動課程等講師鐘點費。
	800	80 時	26400			
3. 出席費	1000	30 人次	10000	20000	30000	召開委員會議所需專家學者諮詢之出席費。
4. 文具紙張	11000	1 年	5000	6000	11000	實施本計畫所需油墨、文具、紙張等。
5. 郵電費	7000	1 年	2500	5000	7000	公文、會議通知、活動消息、刊物寄送、邀請卡等郵資及健康營造聯繫用電話。

東 縣 平 鄉 衛 生 所

6. 印刷費	10000	1 年	5000	5000	10000	海報、講義、會議資料 讀書會資料、手冊、成 果報告等資料印刷裝 訂、設計費用。
7. 其他			53068	54000	107068	
7.1 誤餐費	80 元/ 份	400 人 次	8000	24000	32000	辦理委員、志工、檢討 會等會議逾時誤餐費及 活動餐費等。
7.2 雜支	75068	1 年	45068	30000	75068	活動茶水、教材、競賽 評審費、競賽訓練費、 保險、布條、旗幟、背 心、獎品等雜支
8. 旅運費	15000	1 年	8000	7000	15000	本計畫專案經理、委 員、志工參加國內健康 營造相關會議、研習會 所需之差旅費，包含交 通費、住宿、膳雜費等。
9. 租金	12000	1 年	6000	6000	12000	復健器材、舞蹈服裝及 其他設備租借。
10. 電腦處理 費	10000	1 年	5000	5000	10000	電腦耗材或修繕等。
三、管理費		年	1836	0	1836	勞保費用差額等。
總 計			500000	169600	669600	



99 年度延平鄉健康營造中心工作進度表

	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
執行小組會議	●		●		●		●		●		●	
肝肝好計畫	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
志工培訓課程		●		●		●		●				
肝肝好盃球類聯誼賽			●									
復健教室	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
傳統技藝班			●	●	●		●	●	●			
老年人口健康生活型態訪查			●	●	●	●	●	●	●	●		
布農健康操暨健康先生小姐選拔						●						
布農健康操(舞)			●	●	●	●	●	●	●	●		
健康飲食小舖					●		●					
文化祭儀飲食文化				●								
成果展										●		

