主題報導

Subject

宜居石岡，永續健康

大學社會責任推動辦公室



一、方案內容

台中市石岡區萬安據點為中山醫學大學永續實踐大學社會責任的基地之一，藉由帶入醫療專業與資源，建構石岡區長者友善的在地環境。此外，對於未來醫療人力的培育與永續發展，特別著重於與在地結合，並透過跨域教學及課程培養，讓學生走出由教科書構築的象牙塔，親自走入社區。整體方案內容以四大策略為主軸，評估與規劃石岡社區健康促進活動，深化場域的實踐。

策略一：以多元創新課程，建構學生照護能力

為建構學生對於吞嚥、增肌營養與運動設計之先備知識，本校設計跨領域的課程，積極與本校專業老師和相關業界師資(營養、吞嚥、運動及復健)，培育學生專業知能。課程以社區高齡族群的健康行為特點為基礎，結合社區經營的成果，針對石岡居民生活習性及特色，以設計思考方式引導學生探討友善高齡環境及青銀共煮兩個主題，思維跨系解決社區高齡運動環境安全及增肌飲食的議題，藉由青銀共煮的活動設計，來引導學生社會服務實作的歷程。促使學生熟習長者樣貌及高齡健康老化與健康促進的關係，建構學生照護能力。

策略二：跨專業、跨域團隊服務模式

透過整合本校醫學、護理、復健、營養、社工等概念，結合設計思考跨域主題課程的規劃，安排學生實地訪查，增進學生與在地居民的互動，長者經驗傳授，讓學生學習與在地長者實際互動，並結合實作演練，提出解決策略，運用自身專業能力，達成場域實踐，以刺激學生對於社會實踐的責任感跨域課程結合了運動及楊穎營養專家陳曦老師，引導學生發想國小營養教育創新課程，同時結合學校社團中不同專業領域同學，共同就運動的生活型態和保健營養議題進行活動設計，希望藉由營隊活動，由石岡各個國小從小紮根，促進社區健康保健意識。此外，邀請劉秀之職能治療師，共擬安全有效的肌力樂齡健身操，並由社團學生設計配樂與編操，以利推廣於場域，持續擴展影響力。

策略三：融入場域，建構夥伴關係

經營「萬安關懷據點」:運用校內資源，結合當地居民的需求，規劃場域健康促進活動，引導學生以長者的角度設計課程活動，以講座、訪談及活動體驗等方式，使學生透過實作過程提供呼應社會需求的使命，增加學生與長輩互動的機會與經驗、以及對長者正向的態度，增加未來服務長者的意願，面對現今高齡化社會，學生未來進入職場時，面對長者能快速適應、回應並表現同理與關懷。延續此經驗，現正與臺中市中區大誠社區總幹事建構夥伴關係，期待將此模式帶入更多社區。

策略四：培育志工種子，拓展影響力

為發展健康老化的樂齡生活，本計畫與師範大學聲樂家廖淑玲老師合作，以「預防醫學」的角度，結合喉部肌肉的生理構造與琅琅上口的歌唱，設計一套喉部肌肉歌唱訓練課程，並藉由志工訓練，將此模式帶入社區，希望藉由長輩耳熟能詳的歌曲訓練喉部肌肉，改善喉部肌肉的強度與吞嚥功能息息相關的內口、橫膈和腹肌的發聲法，預防長者嗆食與吞嚥障礙。期許藉由志工培訓，能將更多元的能量注入鄰近社區，擴張影響力，傳遞預防醫學的核心價值給更多長者。

二、專家意見

姓名	著重點	職稱	意見回饋
黃盛瑩	肢體訓練 身心靈	園藝治療師	校內師生：園藝治療工作坊-綠色療癒力

			萬安關懷據點社區主題課程：園藝治療工作坊-綠活慢療 針對長者身心靈舒緩及四肢、感覺的訓練及刺激
廖淑玲	吞嚥	聲樂老師	校內：喉部肌肉訓練-教唱志工培訓講師/USR團隊老師及學生喉部肌肉研討工作坊講師 萬安關懷據點社區主題課程：唱出嚥力肌力隨我
陳曦	肌力訓練 營養	運動營養師	校內師生：高齡運動營養學講座/樂齡健身活動設計 萬安關懷據點社區主題課程： 高齡健身操參與編製及討論
羅鈞鴻	聲音表達	專業聲音表達老師	校內師生：好聲音溝通力 針對進入社區與居民及長輩的溝通與互動，口語表達訓練
劉秀之	肌力訓練	職能治療師	校內：高齡運動與健康 高齡適用健身操參與編製及討論
鄭世軒	長輩互動 社區營造	大誠社區發展協會總幹事	校內：喉部肌肉訓練志工 參與社區發展與青銀共學的溝通技巧分享
黃承禎	吞嚥	中山附設醫院耳鼻喉科醫師	校內：喉部肌肉訓練志工培訓課程專業講座：常見吞嚥及喉部肌肉相關疾病症狀與保健
許哲瑋	吞嚥	語聽系助理教授	校內：喉部肌肉訓練志工培訓課程專業講座：吞嚥與發聲
翁聖青	石岡場域合作	原隆安藥局藥師/萬安關懷據點總幹事	提供在地藥師觀點，協助衛教宣傳
林永隆		石岡衛生所主任兼醫師	第一線接觸石岡病患，提供居民就醫習慣與困境的建議
張東海		石岡農會總幹事	與居民生活日常接觸頻繁，提供針對石岡風俗民情的課程設計建議
賴妗欣		萬安關懷據點照服員	

三、推行方式與測量評估

推行方式：

老年人「四重奏」—吞嚥困難、營養不良、虛弱、肌少症，是威脅萬安社區關懷據點長輩的惡性循環。一般長者多從吞嚥功能開始退化、食慾下降，進而造成營養攝取不足，最終導致肌少症的發生，甚至加劇喉部肌肉的退化。因此，從根本改善問題非常重要。然而，除了給予衛教知識之外，為了加深長輩們的參與動機與印象，藉由當地童謠與長輩喜愛的歌曲，以歌唱的方式訓練喉部肌群、減緩退化，並請聲樂家廖淑玲老師協助設計歌唱訓練課程，教導正確之發聲方式，確保課程介入對於萬安長輩的成效。

為了精準評估長輩肌少症及吞嚥功能之程度，我們利用IOPI口部肌肉檢測儀、雀巢迷你營養評估Mini Nutritional Assessment（MNA）及吞嚥功能評估表(EAT-10)進行相關檢測，並搭配營養、復健運動等師資設計高齡飲食增肌及運動

課程、職能治療師資設計校內培訓課程及場域實踐、附設醫院之老年醫學專業服務，打造從增肌飲食到肌耐力訓練的一系列活動設計。測量方式詳述如下：

吞嚥功能評估(EAT-10)

EAT-10修訂版吞嚥篩檢工具是屬於患者自己判斷的自評表，為判斷是否有吞嚥障礙的常用篩檢方法之一。

唇舌壓力評估Iowa Oral Performance Instrument（IOPI）

IOPI口部肌力評估訓練暨紀錄系統，是量測口部肌力和耐力的儀器，可以有效的追蹤吞嚥障礙的狀況。IOPI更是衛福部進食、吞嚥困難及指導方案指引手冊中認定有效的工具，並且可透過生物回饋功能來客觀的訓練病患的舌部、唇部、口腔壁等。透過改善目標肌群之肌力和耐力，進而增進其吞嚥功能。

雀巢迷你營養評估Mini Nutritional Assessment（MNA）

由瑞士雀巢營養研究中心所設計的雀巢迷你營養評估（MNA ® Mini Nutritional Assessment）是一項評估測驗，主要目的是要瞭解老年人的健康狀態，以檢測營養不良或發生營養不良的可能性，進而能夠及早補充、預防營養不良的發生。它簡易、快速、不需複雜的身體檢體分析，只要幾分鐘的時間就能完成，同時可信度高。適合於社區據點的篩檢。