

**教育部高等教育深耕計畫
111 年度執行重點績效及特色文稿**

日期：111 年 8 月 20 日

| | | | |
|-------------|-------------------------------|---------|---------------|
| 學 校 名 稱 | 中山醫學大學 | | |
| 活 動 名 稱 | 111 年 USR 計畫成果發表--【石岡成果發表】 | | |
| 行 動 方 案 | 111 大學社會責任實踐計畫〈USR〉—宜居石岡，永續健康 | | |
| 活 動 日 期 | 111年8月20日 | | |
| 活 動 時 間 | 9：00-13：00 | | |
| 活 動 地 點 | 石岡 幸福學堂、石農咖啡館 | | |
| 活 動 參 與 人 數 | 共 250 人 | 活 動 對 象 | 石岡鄉親 |
| 活 動 聯 絡 人 | 劉韋君 | 聯 絡 電 話 | (04) 36097437 |

執行重點績效及特色文稿

一、 活動重點及目的：

萌芽期本計畫團隊以「提升石岡醫療，優化在地人文，孕育醫學人才，實踐社會責任」為目標精神，分別由本校四院的師資組成子計畫團隊，再加上本校附設醫院資源，以各自專長，以不同專業的知識與經驗，設計執行策略，結合智慧醫療以及課程，實踐教育服務、社區醫療照護及在地關懷的精神。萌芽執行期，期待利用校級社會責任辦公室，能更加完善的將校內以及本校附醫資源進行整合與交流，結合團隊駐點觀察以及跨校合作的多元發展，將專業能量發揮到最極致，並帶給石岡最貼近實際所需的健康教育與醫療服務，並在本計畫的挹注下能夠逐漸自行運作，打造樂活宜居又健康的石岡。

二、 活動特色及執行情形：

中山醫學大學 USR 計畫【宜居石岡，永續健康】成果發表於石岡幸福學堂舉行，邀請了石岡區公所、石岡農會、石岡衛生所、萬安社區、和盛社區、土牛國小、石岡國小…等鄉親蒞臨，本計畫邁入第三年，致力於預防吞嚥困難、營養不良、虛弱、肌少症等高齡「四重奏」，此次成果發表以寓教於樂的形式，第一關為「神肌妙算」，進行肌肉評估握力儀量測四肢肌肉質量及手部握力，從四肢肌肉量、握力和行走速度進行綜合評估，預測受測者有無肌少症之風險。第二關為以學習手部按摩技巧，搭配精油霜幫自己或家人按摩，在日常生活中紓壓又養身。在的舒眠好夢—手部紓壓按摩體驗中，也會做一個簡單的睡眠品質評估，幫助鄉親了解自己的睡眠品質。

第三關為結合石岡地區客家群語言，特別增加了客語歌謠，加上鄉親耳熟能詳的經典金曲，包含甜蜜蜜、月亮代表我的心，在石農咖啡館前與鄉親一同高歌，也能夠訓練喉部肌肉於歌唱的應用，預防老化，一起同樂。第四關為本校語聽系老師講解喉部結構模型，讓鄉親一窺喉部結構的奧秘，透過了解喉部構造，能更有效地去活動相關的肌肉，維持肌肉的功能，可避免產生吞嚥困難。

第五關為讓長輩們活用手機，教學「使用 LINE」、「使用地圖」、「使用載具」三大教學影片，同時設計題目給長者們，讓長者們能夠實際使用手機來查詢如何搭公車等方便又實用的功能。第六關為手機顯微鏡的觀察體驗，給小學生們能實際體驗生命的奧秘和其所居住環境的生態，讓科學向下扎根，啟發小學生能夠主動學習的根基。第七關為飲食指南的六大類食物份數，直接利用「健康餐盤」一目了然，並配合簡易口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，搭配輕鬆的杯子歌(Cup Song)節奏，發展出洗腦又容易上手的 杯子律動「健康餐盤快樂頌」。

第八關為「高齡友善環境設計桌遊」，由圖卡字體、顏色辨識度、刺激強度的都是設計的要點，包含慢性病的衛教資訊，認識注音符號，活動筋骨，手眼協調等，都是同學們探查完長者的日常起居及生活環境為石岡的長者們量身打造的樂齡桌遊。希望藉由多元認知刺激遊戲並佐以團體動力概念，達到減緩認知功能退化及增進社交互動。第九關為近年廣受青睞「健康果飲爆爆珠」，主要製作原理是利用液體食材(如果汁)與海藻酸鈉攪拌均勻，並把混合物一滴一滴地緩緩滴入乳酸鈣溶液中，球膜內部包覆著果汁溶液。選用台灣夏季盛產水果，強調不添加任何香料與色素的創意個人爆爆珠健康飲品，喝得到營養百分百新鮮果汁。

此次成果發表設計「全齡活動」，由國小學童至長輩都能夠上手的有趣闖關，能夠讓全家大小同樂，並吸收滿滿的護理、營養、醫療保健知識滿載而歸，感謝石岡鄉親們在夏日豔陽下的熱情參與！

三、活動之質量化指標：

參加人數 250 人，老師 10 人，助理 3 人，學生 30 人，石岡農會、區公所 10 人

活動剪影



攤位①神「肌」妙算，找出「肌」優股



攤位②舒眠好夢—手部紓壓按摩



攤位③說唱就唱，發現新「嚙」力



攤位④美聲高歌，喉力健康



攤位⑤樂齡學網路，融入智慧生活



攤位⑥自然科學小學堂



攤位⑦健康餐盤快樂頌



攤位⑧逗陣來桌遊，活力樂無窮



攤位⑨健康果飲彩虹爆爆珠



全體大合照