102 年度

「馬偕活力 2K 健走系列活動」

成果報告

馬偕紀念醫院
Mackay Memorial Hospital

台北社區醫學中心彙總

中華民國 102 年 11 月 11 日

前言

員工是醫院最大的資產，藉由醫院對員工健康具體的關懷及員工自我健康的重視，經由各項體能促進活動、心靈成長課程等，使員工的身、心、靈都調整到最佳狀態，進而身體健康、工作氣氛佳、工作效率自然提升，並樂於工作。

本院為響應國家衛生政策，102 年度持續推動「健康體重管理活動」，鼓勵民眾「多運動、健康吃、天天量體重」，並落實健康生活型態，以降低肥胖對健康的威脅。活動邀請院內員工、病患與家屬及社區民眾參與健康體重管理，經由健康減重系列宣導活動、健康飲食衛教、提倡運動的好處，後續由專人進行電訪追蹤服務，期望民眾由自身做起，進而影響周遭親友及家人。

健康減重

1.環境改變

(1)規劃院內外活力 2K 健康步道，鼓勵來院民眾及院內員工多走樓梯、多走路、少搭電梯，增加身體的活動。

(2)美化樓梯，營造健康氛圍，強化健康生活型態觀念，鼓勵員工將運動與工作、生活結合，落實健康促進醫院核心理念

(3)製作健康飲食宣導海報張貼於院內餐廳、公佈欄及社區據點，及院內所販售的食物有熱量的標示，使民眾了解每日蔬菜水果正確攝取量，營造健康支持環境。

2.行為改變

(1)提倡聰明吃、快樂動、天天量體重，於院內大廳設置減重小站及院外社區健康服務站，宣導健康減重正確觀念。

(2)藉由傳遞正確衛教及前後測調查，提升每天 3 份蔬菜 2 份水果及每日運動 30 分鐘人數比率。

(3)辦理減重腰瘦班，由營養師及減重專業團隊透過減重技巧指導、飲食衛教、運動課程等，改變日常生活習慣，達到健康促進目的。

3.訂定健康的公共政策：

(1)訂定社區健康營造年度計畫及減重推動重點計畫，經由各醫護、行政跨團隊提供專業意見，作為政策、執行面之意見整合及參考。

(2)經由全院大禮拜時間公告各項健康促進活動,讓全院員工能夠了解健康促進政策並參加活動。

(3)社區健康服務站的推動與成立及健康營造種子志工培訓。

4.創造支持性的環境：

(1)致胖環境改善：製作健康飲食宣導海報張貼於院內餐廳、公佈欄及社區據點,及院內所販售的食物有熱量的標示,讓員工、病患家屬、社區民眾了解每日蔬菜水果正確攝取量，營造健康支持環境。

(2)規劃中山區鄰近 20 條活力健康 2K 健走步道

(3)設置減重小站提供健康體位量測服務及減重飲食運動諮詢。

5.發展個人技巧：

(1)辦理「健康動起來~馬偕齊步來健走」活動，於 102 年 5 月~10 月間,每月一天午間時段辦理員工健走活動,現場進行體位量測並進行健康認知、健康行為問卷調查,提供健康體位、健走原則技巧手冊、衛教單張使用。

(2)連結院內各專科醫療團隊,透過多元的健康促進活動,提供飲食與運動計畫指導。

(3)辦理減重月活動,由家醫科醫師一對一指導減重技巧,分析肥胖因子及耳豆治療等服務。

(4)符合減重資格且參加活動報名成功者,贈送免費腰圍尺、彩虹減重計畫單張、飲食及運動衛教手冊等。

(5)提倡聰明吃、快樂動、天天量體重、天天五蔬果,經由健康行為調查，了解院內員工、社區民眾健康狀況。

6.強化社區行動：

(1)與各社區健康服務站訂定年度計畫,凝聚社區健康共識,並於議題中納入健康減重活動，邀請社區地方領袖參與推動。

(2)於社區健康服務站公佈欄張貼減重宣導海報及單張、手冊,提供民眾便利的管道及資源服務。

(3)社區健康服務站中提供健康量測服務,包括體重、體脂、腰圍、BMI 檢測等，並依照社區特性及活動內容調整內容。

(4)社區辦理各項團體課程、健康飲食講座、健康檢測活動。

(5)報名參加減重計畫者，提供後續電話諮詢關懷服務，由護理師指導衛教。

(6)辦理「健康動起來~台北社區醫學中心揪團來健走」，透過院內員工揪團，邀請院外社區民眾一同使用「馬偕活力 2K 20 條健走步道」擴大健康觀念及建立良好運動習慣。

7.調整健康服務方向：

(1)結合國家衛生政策及健康促進議題方向，與公部門衛生單位持續合作，透過公共政策的推動、健康環境的建立及個人技巧的培訓等，推動健康促進工作。

(2)定期統計目前減重公斤數達成狀況，並於每月事工會會議中追蹤調整修正。

七、主要結果或成效摘述：

(四)2K 步道後續規劃

A. **推動摘要說明**：

- 透過「馬偕活力 2K 步道」徵選活動，以健康醫院為核心理念，將健康促進觀念帶入社區及醫院職場，動員全院加入健康促進行列。
- 經由參加者投稿推薦、發揮創意，主動利用社區週遭環境，邀請主管專家選出有益身心健康且安全性高的 2000-2500 步健走路線，在有限的空間內創造運動環境，增加身體的活動時間。
- 分析在參與健走活動後之健康體位、健康認知及健走運動習慣建立之成效，做為日後推動健康促進政策之參考。分析結果發現：
  - 參與健走活動次數與 BMI 下降、健康蔬果飲食攝取、規律運動習慣建立呈正相關。
  - 參與健走活動，能引發社區民眾健康自我覺察及減重意願。
  - 結伴進行健走運動，能增強維持運動習慣意願、提升人際支持度及工作效率。
  - 健走運動計畫能強化團體向心力及凝聚力，增加對社區的認同感。
  - 對於「健走原則」認知，正確率僅 54%普遍不足。加強健走運動相關衛教指導措施，提升健走運動知識，並運用在運動習慣上，落實健康促進觀念於日常生活之中，進而推廣至服務的病患、家屬及社

區民眾。

B. 活動執行內容

- **「馬偕活力 2k 步道」徵選**：鼓勵社區民眾及院內員工針對馬偕醫院台北院區院內、院外周邊步行 30 分鐘可達，約 2000～2500 步數，規劃健走路線，並依自身實際參與心得經驗分享及創意推薦投稿，將專家評選後，將獲選之 20 條步道，公開舉辦「馬偕活力 2k 步道」海報展，供全院員工及來院病患、家屬更加瞭解健走步道訊息，營造全院活力健康的環境。每月固定一次於午間辦理「健康動起來~馬偕齊步來健走」活動，邀請全院員工(包含院長、副院長等主管)共同參與，體驗**「最佳黃金步道」路線健走活動**，並於每次健走前進行身高、體重、腰圍等體位量測及飲食運動習慣、健康認知、滿意度、健走心得等調查，另外更提供健走知識、20 條步道可消耗卡路里註記及各項運動卡路里消耗資訊等。共計 45 篇投稿，1,418 人參與票選。

步道名稱	消耗熱量(kcal)	步道名稱	消耗熱量(kcal)
午休健康活力快樂步道	68	曬曬太陽賞街景	81
中山楓紅古道	90	午休愜意步道	82
今夜台北真美	75	以馬內利馬偕 GO	47
表參道巡禮	77	新舊一線牽	56
約定之旅	124	北美遊記	78
林蔭-浪漫~悠遊-燈海.花博	73	古蹟知性之遊	109
中山懷舊兩樣情	89	尋找天空	40
捷運健走,遇見健康	72	捷運輕鬆 GO	95
養心花線	74	現代藝術洗禮	66
河岸風光	72	醫道	39

- **「台北社區醫學中心~揪團來健走活動」**：邀請社區民眾或員工以全單位、跨科(部門)、全家總動員、號召親朋好友，共同利用「馬偕活力 2K 步道」做為運動健走路線，並發送步道手冊至社區中馬偕健康服務站及醫院周邊社區團體，將此步道訊息，推廣至社區民眾，提升馬偕活力健康步道使用普及率。

活動時程表

工作項目 \ 月份	101年12月	102年1月	102年2月	102年3月	102年4月	102年5月	102年6月	102年7月	102年8月	102年9月	102年10月	102年11月	備註
馬偕員工活力 2K 步道活動規劃	▬												
活力 2K 步道規劃書徵選	▬	▬											
專家評選/員工網路票選及頒獎			▬	▬	▬								
印製並發送*『馬偕活力 2K 步道手冊』*					▬	▬							
活力 2K 步道規劃書海報展						▬							
辦理*『健康動起來~馬偕齊步來健走』*活動						▬	▬	▬	▬	▬	▬		每月固定一次
發放健走衛教單張						▬	▬	▬	▬	▬	▬		
發起*『馬偕醫院台北社區醫學中心~揪團來健走』*活動暨頒獎典禮										▬	▬	▬	

C. **活動成效分析 (總計六梯次健走活動共計1,133人參與)**

本活動第一階段號召全體院內員工於102年5月至102年10月間，每月進行一次*『黃金步道健走』*活動，總參與人數共469人，主要以年齡介於36~50歲間(49%，表一)的行政及醫技體系同仁(表二)居多。

表一、年齡分布

年齡	人數	百分比(%)
35 歲以下	71	15
36-50 歲	232	49
51 歲以上	163	35
總和	466	99

*三人未填寫年齡

表二、職系分布

職系	總人數	性別				減重意願			
		男	%	女	%	願意	%	不願意	%
醫師	13	7	1.49	6	1.28	2	0.43	11	2.35
醫技	150	9	1.92	141	30.06	26	5.54	124	26.44
護理	107	3	0.64	104	22.17	30	6.40	77	16.42
行政	199	25	5.33	174	37.10	45	9.59	154	32.84

所有參加活動的同仁中，有五成以上(259位，表三)完成兩次以上健走。完成兩次以上活動參與的同仁主要以女性為主，佔93.4%(242人，表四)，平均年齡為47.67歲(表五)，以36-50歲年齡層參與率最高，其次為51

歲以上(表六)。職系分布，以行政體系職職同仁居多，佔49.4%；其次為醫技體系，佔32%。護理體系及醫師體系推測因公務纏身，僅分別有17.4%(護理體系)及1.2%(醫師體系)的同仁抽空完成兩次以上健走活動(表七)。

表三、參與次數

參與次數	人數	百分比
1次	210	44.8
2次	71	15.1
3次以上	188	40.1
總和	469	100.0

表四、參加兩次以上活動之性別分布

性別	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
女性	242	93.4	93.4	93.4
男性	17	6.6	6.6	100.0
總和	259	100.0	100.0	

表五、參加兩次以上活動之年齡分布年齡

	個數	最小值	最大值	平均年齡	標準差
年齡	259	23	68	47.67	8.839

表六、參加兩次以上活動之年齡層分布

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
35歲以下	25	9.7	9.7	9.7
36-50歲	127	49.0	49.0	58.7
51歲以上	107	41.3	41.3	100.0
總和	259	100.0	100.0	

表七、參加兩次以上活動之職系分布

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
醫師	3	1.2	1.2	1.2
醫技	83	32.0	32.0	33.2
護理	45	17.4	17.4	50.6
行政	128	49.4	49.4	100.0
總和	259	100.0	100.0	

體位變化和健康行為改變之分析

以各次梯次活動之分別統計來看，與前一次活動時相比，隨著參與次數愈多，在身體質量指數(BMI)方面下降者有增加的情況(表八)。

表八、健走活動介入對「體位變化」分析

項目	參加 2 次者	參加 3 次者	參加 4 次者	參加 5 次者	參加 6 次者
BMI 下降	39%	49%	40%	45%	56%
腰圍 下降	23%	31%	52%	30%	30%

註：%表示參加完健走活動後，體位有變化的人數比例

進一步統計後則發現，259位完成兩次以上健走之同仁，參加活動前、後之體重及身體質量指數(BMI)之變化雖未達統計上顯著的差異，但均有下降的趨勢(表十、表十二)。參加活動後同仁體重平均下降0.223kg(表九)；而身體質量指數則平均下降0.560kg/m2(表十一)。在腰圍方面，同仁參與健走活動前、後的腰圍變化達顯著差異(表十四)。參加健走活動後同仁腰圍平均增加1.271cm(表十三)。推測為各個活動梯次擔任腰圍量測之工作人員不同所導致量測上的誤差。

表九、體重變化

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
前測體重	259	40.00	107.00	57.8618	9.59237
後測體重	259	39.00	106.40	57.6386	9.68415
體重變化	259	-10.0	8.0	-.223	2.0243
有效的 N（完全排除）	259				

表十、成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性（雙尾）
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
前測體重- 後測體重	.22317	2.02427	.12578	-.02452	.47086	1.774	258	.077

表十一、BMI變化

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
前測BMI	259	16.41	38.83	22.8898	3.51233
後測BMI	259	16.23	38.15	22.8337	3.55304
BMI變化	259	-4.03	3.13	-.0560	.85163
有效的 N（完全排除）	259				

表十二、成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性（雙尾）
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
前測BMI - 後測BMI	.05604	.85163	.05292	-.04817	.16024	1.059	258	.291

表十三、腰圍變化

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
前測腰圍	259	46	112	74.82	9.284
後測腰圍	259	58.5	112.5	75.882	8.8032
腰圍變化	259	-17.0	54.0	1.271	6.9852
有效的 N（完全排除）	259				

表十四、成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性（雙尾）
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
前測腰圍- 後測腰圍	-1.0629	6.1627	.3829	-1.8170	-.3089	-2.776	258	.006

同仁參與健走活動後，健康行為皆有改善的情形。其中以水果攝取和運動次數的改善為最明顯，其前後差異達統計上之顯著(表十五)。

表十五、成對樣本檢定

	成對變數差異					t	自由度	顯著性（雙尾）
	平均數	標準差	平均數的標準誤	差異的 95% 信賴區間				
				下界	上界			
前測蔬菜攝取 - 後測蔬菜攝取	-.050	.492	.031	-.110	.010	-1.643	258	.102
前測水果攝取 - 後測水果攝取	-.097	.593	.037	-.169	-.024	-2.622	258	.009
前測運動次數 - 後測運動次數	-.344	1.766	.110	-.560	-.128	-3.132	258	.002

就個別來看，在蔬菜攝取的部分，參加活動前有將近兩成五(24.3%，表十六)的同仁每天蔬菜攝取不足三份；參加活動後有八成以上(80.7%，表十七)的同仁每天數菜攝取達到三分或以上。而在水果攝取方面，參加活動前每天水果攝取不足兩份之人數將近六成(57.9%，表十八)；參加活動後每天水果攝取不足兩份之人數比例則降為低於五成(48.3%，表十九)。**每週運動次數為健康行為中改善最為明顯的部分**。活動前有將近七成(69.9%，表二十)的同仁每周運動次數未達三次；參加活動後，有將近四成五(43.6%，表二十一)的同仁每週運動次數達三次或以上。同仁平均每週運動次數也從

活動前的1.81次提升為2.15次(表二十二)。

表十六、前測蔬菜攝取

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	0	63	24.3	24.3	24.3
	1	196	75.7	75.7	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表十七、後測蔬菜攝取

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	0	50	19.3	19.3	19.3
	1	209	80.7	80.7	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表十八、前測水果攝取

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	0	150	57.9	57.9	57.9
	1	109	42.1	42.1	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表十九、後測水果攝取

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	0	125	48.3	48.3	48.3
	1	134	51.7	51.7	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表二十、前測運動次數

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	每周運動未達3次	181	69.9	69.9	69.9
	每周運動3次以上	78	30.1	30.1	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表二十一、後測運動次數

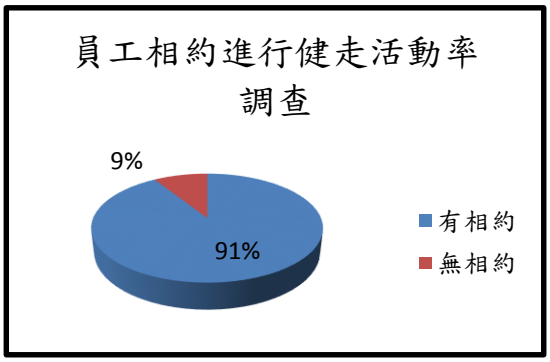
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	每周運動未達3次	146	56.4	56.4	56.4
	每周運動3次以上	113	43.6	43.6	100.0
	總和	259	100.0	100.0	

表二十二、敘述統計

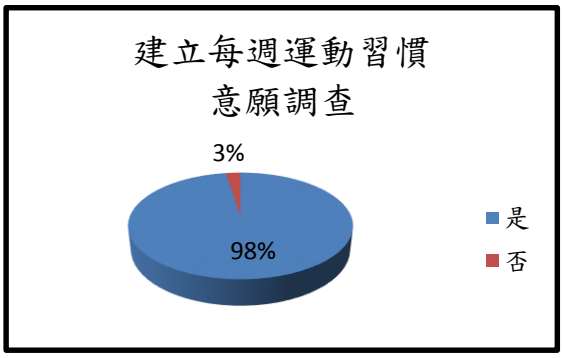
	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
前測運動次數	259	0	12	1.81	1.874
後測運動次數	259	0	12	2.15	1.873
有效的 N（完全排除）	259				

意願調查分析

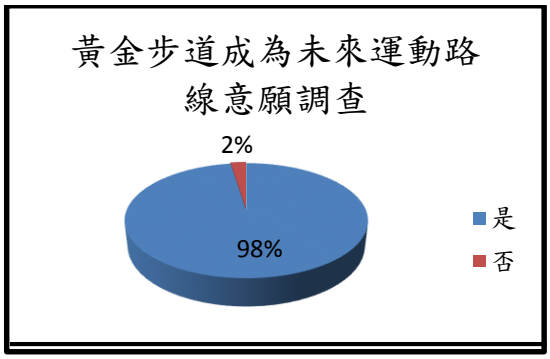
除了改善體位狀況，『黃金步道健走』活動亦廣受院內同仁好評。透過此活動，有九成以上(91%，圖一)的同仁有相約其他院內同仁一起進行健走活動的經驗，實際提升同仁運動的動機並有效的建立起同仁每週固定運動的習慣(97%，圖二)。此外，除了有98%(圖三)的同仁表示日後願意以『黃金步道』作為日後的運動路線，另外有七成五(圖四)的同仁表示願意以其他19條『馬偕活力2K步道』做為日後運動的路線。在對本次活動的肯定之餘，更有96%(圖五)的同仁表示願意將20條『馬偕活力2K步道』推薦給親戚、朋友等院外人士及社區民眾。



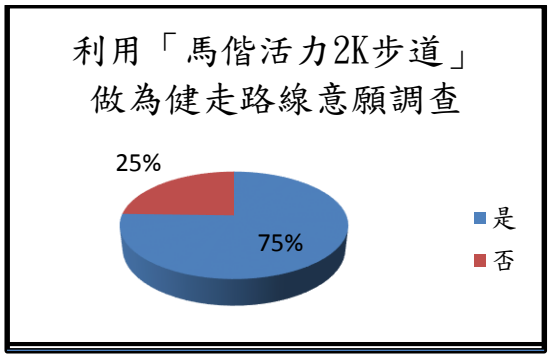
圖一、員工相約進行健走活動率調查



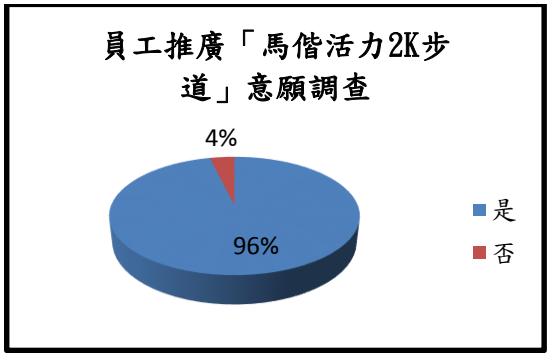
圖二、建立每週運動習慣意願調查



圖三、以黃金步道做為未來運動路線之意願調查



圖四、利用『馬偕活力 2K 步道』做為健走路線意願調查



圖五、員工推廣『馬偕活力 2K 步道』意願調查

為落實健康促進醫院政策及鼓勵養成健康生活型態及運動習慣，本活動第二階段發起『健康動起來~台北社區醫學中心揪團來健走』活動，邀請包括馬偕員工、義工、外包人員，乃至來院病人、家屬及醫院周邊社區民眾等，以全單位、跨科、跨部門、全家總動員、號召親朋好友等方式，大家“揪團”共同利用『馬偕活力2K步道』做為培養良好運動習慣之健走路線，深入體會在地生活文化內涵、營造活力健康之新生活。這為期三個月的揪團健走活動共吸引了16個醫院、社區民眾團體總計780人參加。

九、推動健康促進醫院/故事分享：

<台北社區醫學中心揪團來健走>

為落實健康促進醫院政策及鼓勵員工、病人及家屬、社區民眾養成健康生活型態及運動習慣，利用揪團方式，以全單位、跨科、跨部門、全家總動員、號召親朋好友，共同利用「馬偕活力 2K 步道」做為培養良好運動習慣之健走路線，深入體會在地生活文化內涵、營造活力健康之新生活。

※活動日期：102/9/23~102/10/31

※活動對象：馬偕員工／義工/外包人員；來院病人/家屬；社區民眾

※總報名團數：共 16 團、779 人參與

※活動海報：

※參加者心得回饋及分享：

團名	大橋頭教會社區健康隊（社區）	參與人數	22
健走路線	表參道巡禮		

心得及故事分享：

很高興有榮幸能參加馬偕醫學中心舉辦的「揪團來健走」活動，為我們社區的健康站提供一個舒展筋骨又放鬆身心的健康運動，雖然有些年長的長輩需要人協助保護，但還是健走得非常愉快，一路上有說有笑，走完全程，沒有人喊累，又還想繼續逛美術公園，能健康運動真是老人最大的福氣，「揪團來健走」真是讚！金讚！為了迎接社區人口高齡化的時代來臨，我們社區健康站還要再努力打拼，能多多邀請社區老人來參加活動，使社區老人活得更有尊嚴和品質，很感謝馬偕醫學中心為我們的健康付出心力。

團名	樂活團(員工)	參與人數	107
健走路線	午休健康活力快樂步道		

心得及故事分享：

感謝主，禱告應驗，102 年 10 月 28 日是難得的晴空萬里，微風輕拂

似乎訴說著健康的祝福！在護理部這個大家庭，每位同仁上班時間差異很大，加上業務繁忙，很高興有「健康動起來~台北社區醫學中心揪團來健走」這個活動，讓我們有機會利用中午時間，見到平日難得見面的其他夥伴，當我們一起健走時，雖流著汗，但是每位同仁甚是充滿笑容，充滿喜樂，最重要的事，感謝藉由此次的活動，讓我們更凝結團隊彼此的向心力，更重視自己與夥伴們的健康。

團名	台北院牧部關懷義工健走隊(義工)	參與人數	105
健走路線	北美遊記		

心得及故事分享：

2013 年 10 月 26 日上午台北市立美術館廣場，聚集了一群身穿好厝邊綠背心的馬偕關懷義工群，還有的是義工帶著孫子、邀著媳婦、兒子的親友團好不熱鬧。這是台北馬偕醫院院牧部為關懷義工們能活出生命特質，在繼 10 月 4 日舉辦關懷義工生命成長營~~y 點燃生命之火，落實自我照顧而再揪團來開跑的活動之一。義工們大都是職場退休人員，志願再次投入社會去關懷須要被關懷、催化、啟發，爾能點燃生命熱情的心，看見自己生命的價值，此次揪團參與就是彰顯生命熱情的行動；每一位參與者都能配合主辦者規則依序整隊，個按照週一至週六班級排列出發，那天早上風和日麗不冷不熱，小朋友在人行道高興蹦跳展現生命

活力，在旁爺爺、奶奶們樂開懷，真是一幕親子連繫感情的機會與畫面。

感謝主辦者用心體貼年長者的腳力，全程只有 2K，體力負荷 OK，從台北市立美術館出發，經台北花博公園、大同大學，終點馬偕醫院齊集拍照留影，歷時 35 分鐘，參加者在歡樂聲中揮手說再見結束！為特別紀念此次活動，週四班義工還作了首小詩：

天涼好個秋

馬偕義工群

相偕來健走

健身又榮神

平安又喜樂

願每一位義工能透過類似台北社區醫學中心呼應的健康活力健走活動，促進對身體健康的提醒與用心，常常注意身體的健康狀況，而使服事的路又長又久遠。

團名	5C 日間照護團（病人）	參與人數	134
健走路線	午休健康活力快樂步道		

心得及故事分享：

健走對日間照護的病友們來說，是家常便飯且輕而易舉的日常活

動，為了健康及情緒的穩定，每星期都安排 1~2 次的戶外健走課程，所以當知道有這樣的活動，精神科的工作夥伴及病友們都非常熱烈響應及支持，同時也廣發英雄帖，邀請親朋好友共襄盛舉。同仁們經過多次的開會討論，路線規畫及人員安排，使活動圓滿順利的結束，參與這次健走的過程中，有別於以往多了醫些互動及笑聲，使原本認為運動是很累人的事，經過這樣的號召方式，感受到醫院周遭環境的美，增加感情的聯繫，更可以輕鬆愉快達到健康維護的目的。

(因照片中為病人及其家屬，確保隱私以模糊化特效方式呈現)

馬偕 2K 健走活動三階段參與人數統計

階段活動	參與篇數/人數統計
規畫書投稿	45 篇
員工票選	1,418 位
健走活動 (六梯次)	1,133 人次
揪團健走	16 團/779 位
總計	**45 篇/3,330 人次**