



以照護為本的活力展齡創新結盟

計畫主持人 黃朝慶副校長

報告人 林益仁 執行長

2018.01.22



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY



人 社

共 好

1

前言

2

互助：活化暖暖關係

3

故事屋：創造鄰里間的新信任
連結

4

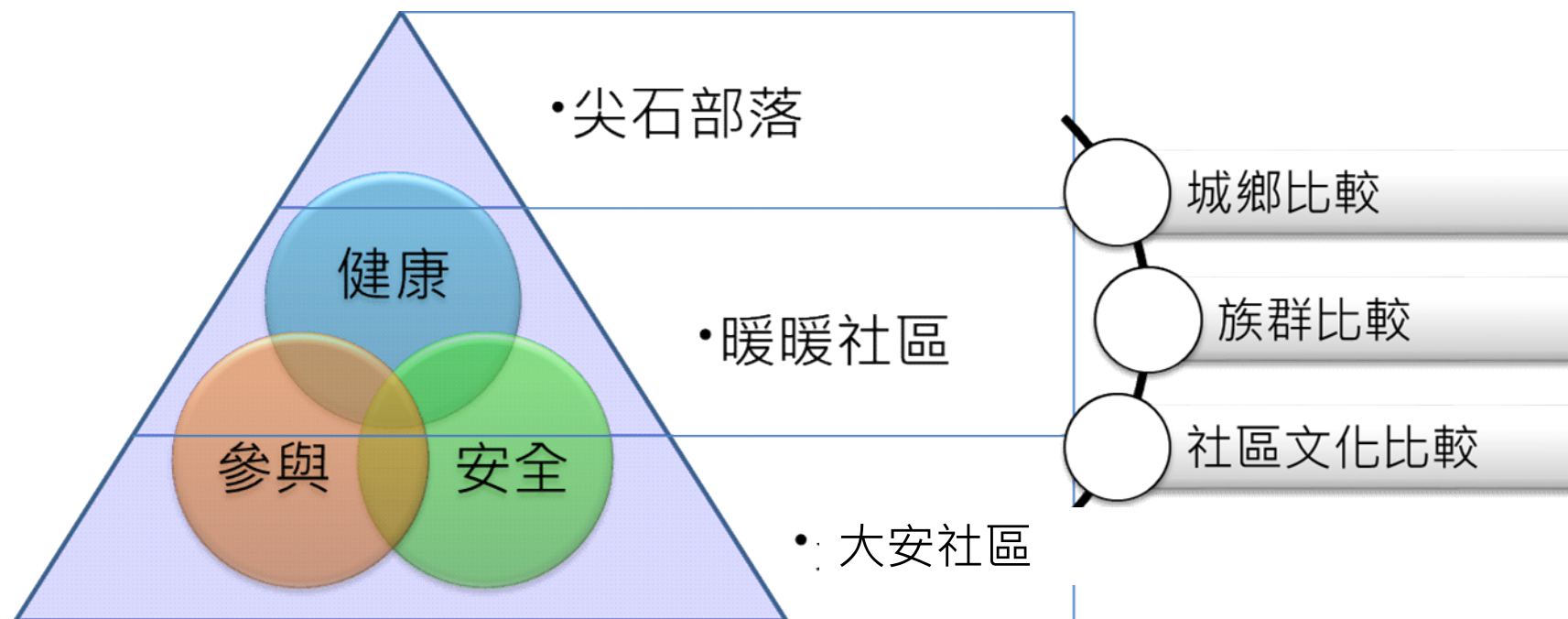
小米方舟：建構關係性的照
護網絡

5

跨場域合作的行動

目錄

場域實踐 Active Ageing



- 大安：協力在地/發展社區自營模式
- 暖暖：互助/參與式工班/建立長者居家防跌環境
- 尖石：原住民文化為特色/在地展齡模式

社會影響評估架構



PHINEO (2016), Social Impact Navigator, PHINEO, Berlin,
<http://www.phineo.org/english>.

暖暖

以防跌工班搭建社區互助平台
推動參與式照護

目錄

1

前言

2

互助：活化暖暖關係

3

故事屋：創造鄰里間的新信任
連結

4

小米方舟：建構關係性的照
護網絡

5

跨場域合作的行動

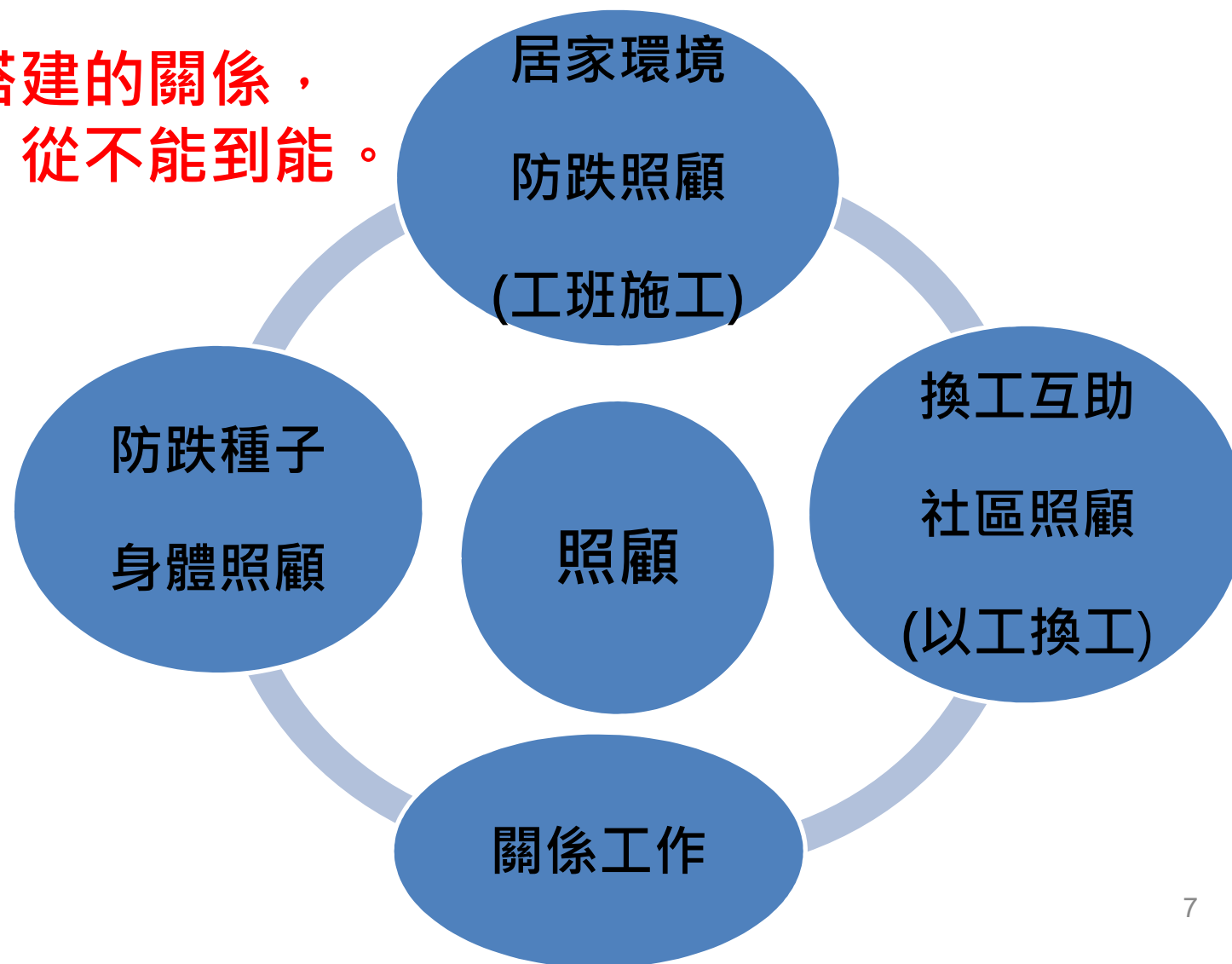


行動架構：社區培力

- 行動對象：社區長者
- 行動意義：
 - 防跌工班：透過組織、長者間的換工形成社區的社會照顧系統。
 - 社區組織：
 1. 透過培力使其他組織目標貼近參與式照顧、防跌工班的理念。
 2. 社區組織可以發揮北醫醫護的專長背景，協助社區自我照護的健康識能與地方賦能。
 - 二主題互相援引、兼顧供給與需求端。

從防跌工班出發的實踐工作

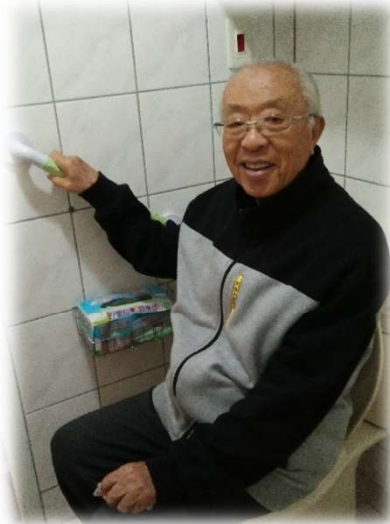
讓長者透過搭建的關係，
從不想到想，從不能到能。



暖暖

意外事故防跌照顧(1)

浴室防跌到居家動線防跌

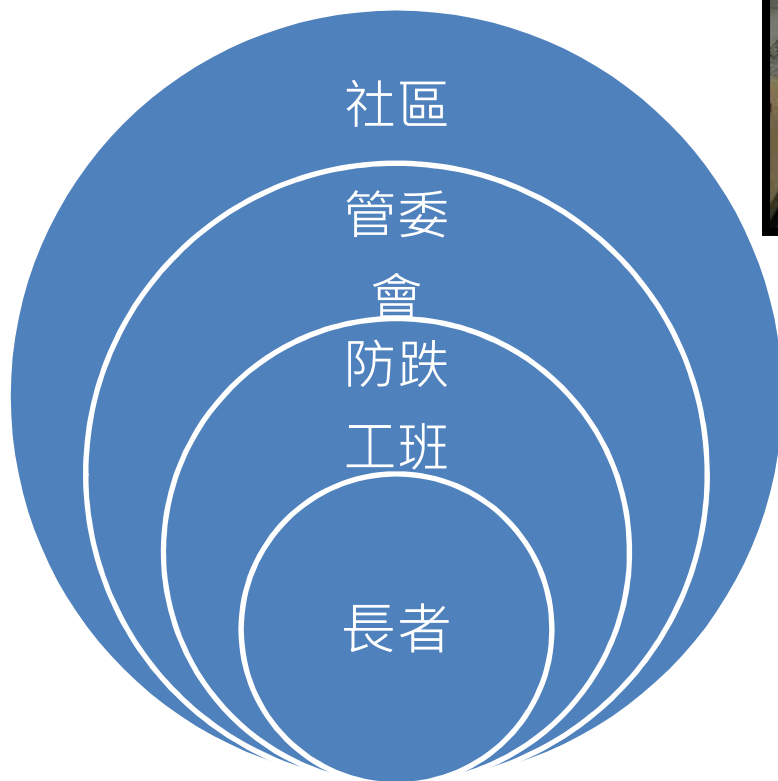


暖暖

意外事故防跌照顧(2)

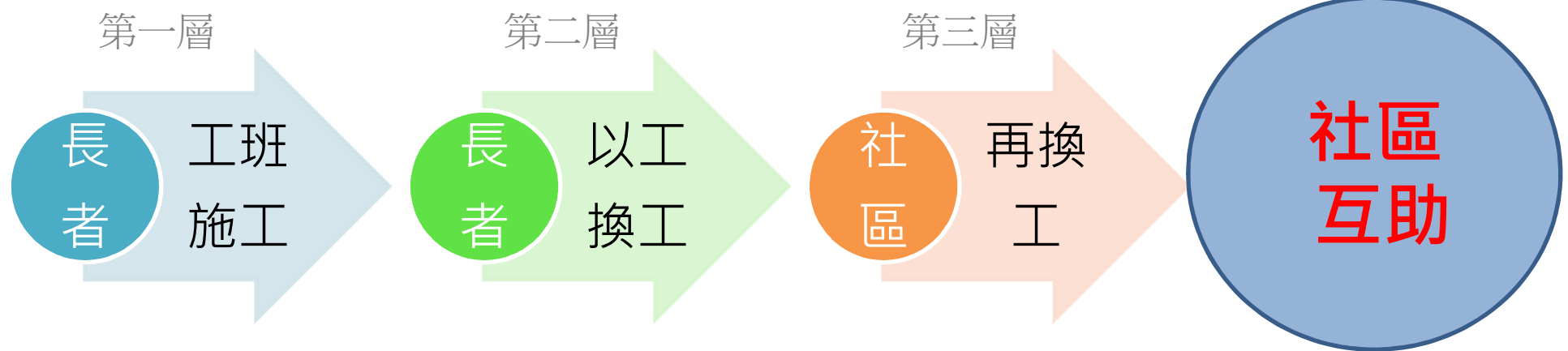
國產社區梁阿姨

挑戰！
關係建立！！



暖暖

換工互助社區照顧(1)





換工互助社區照顧(2)



小學
社會
課



說故事
媽媽

對長
者講
繪本

長者
補土



眷村
故事

蝦子換
工

工班
志工

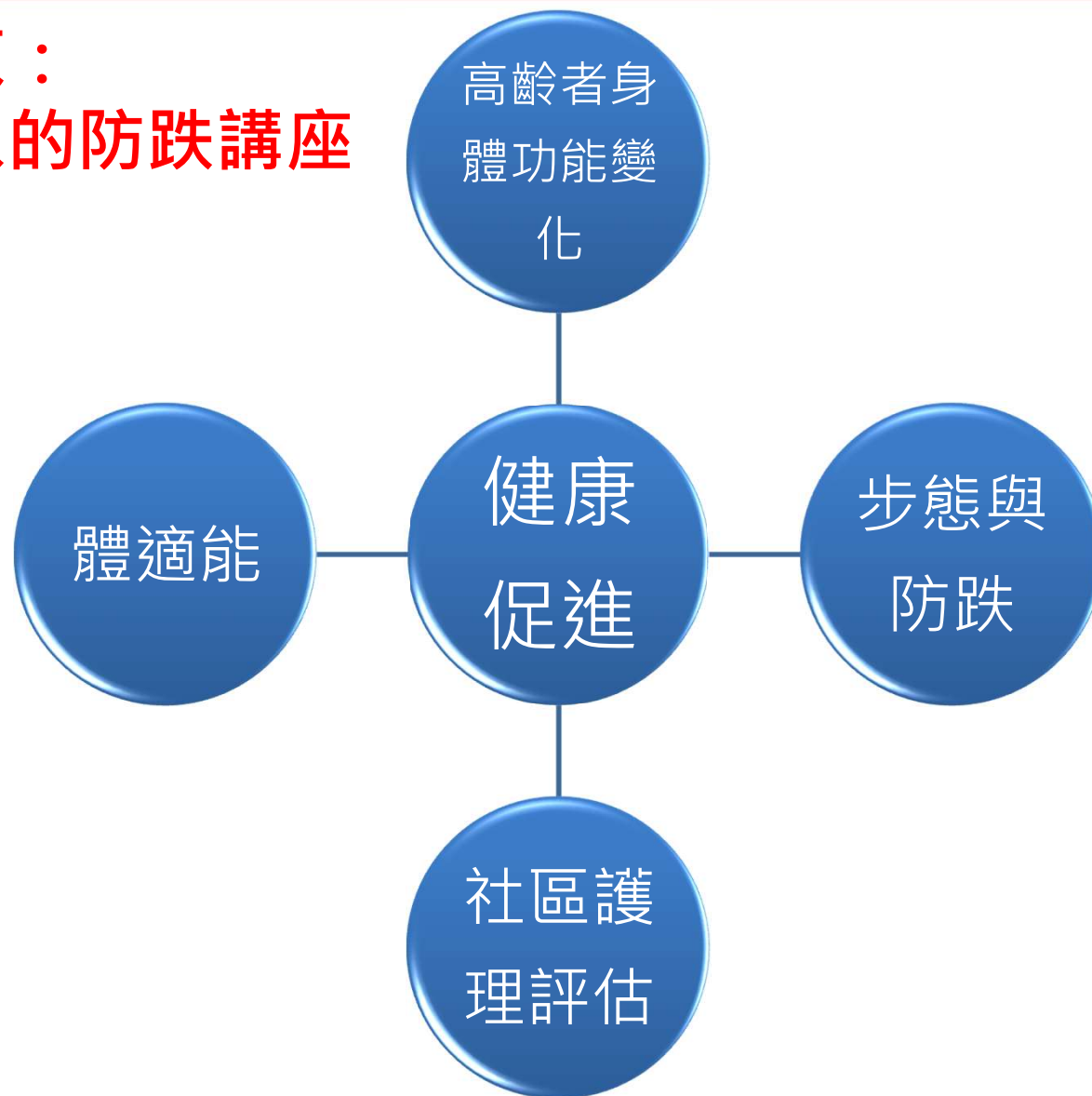


立體地圖進場



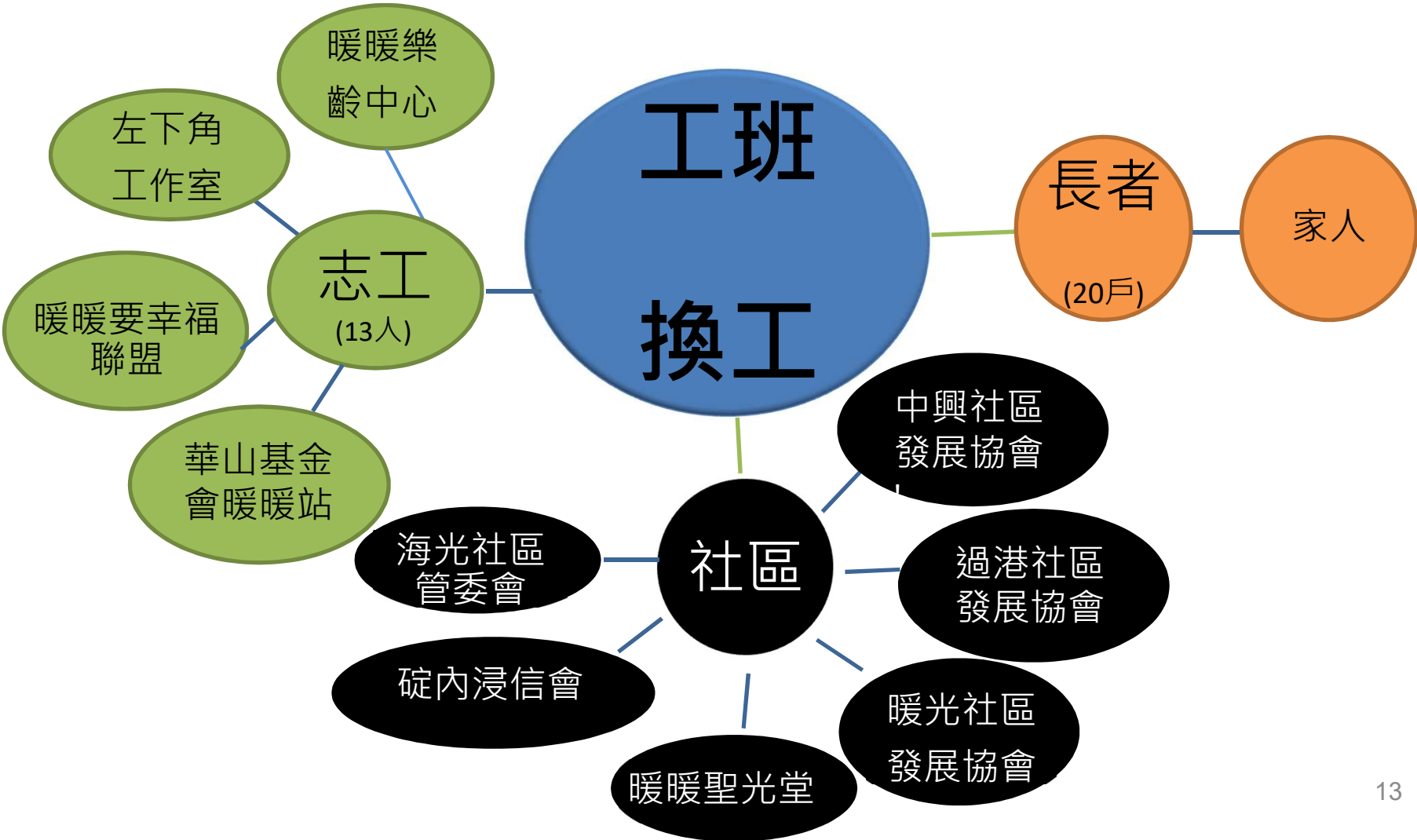
北醫專業身體照顧

防跌種子訓練：
貼近社區民眾的防跌講座





關係連結



挑戰與反思：社會影響力的評估

關係，變暖暖的 

防跌
工班



換工
互助

活化的**社會關係**、
可循環的
社會照顧系統

長者在活化的社會關係中
才真正得以**活力展齡**

北醫 鄰近社區

發掘都市社區自主力量
研發展齡自營模式

目錄

1

前言

2

互助：活化暖暖關係

3

故事屋：創造鄰里間的新信任
連結

4

小米方舟：建構關係性的照
護網絡

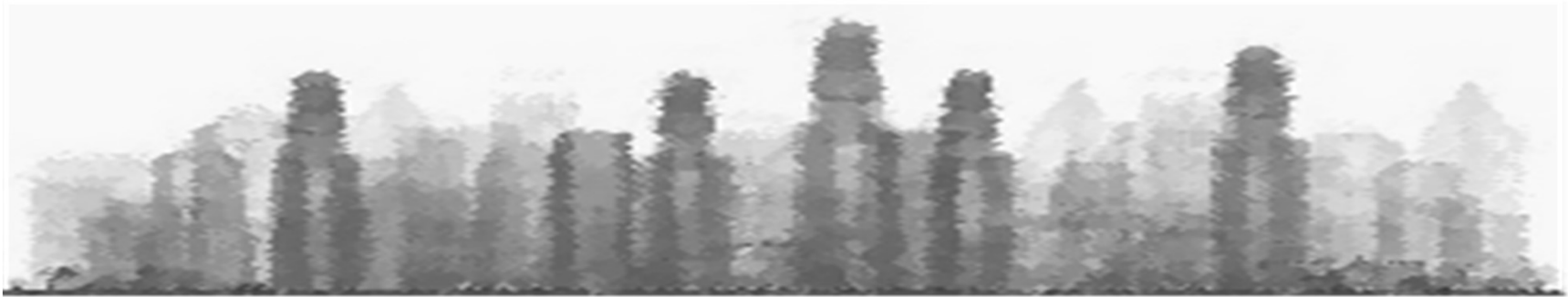
5

跨場域合作的行動



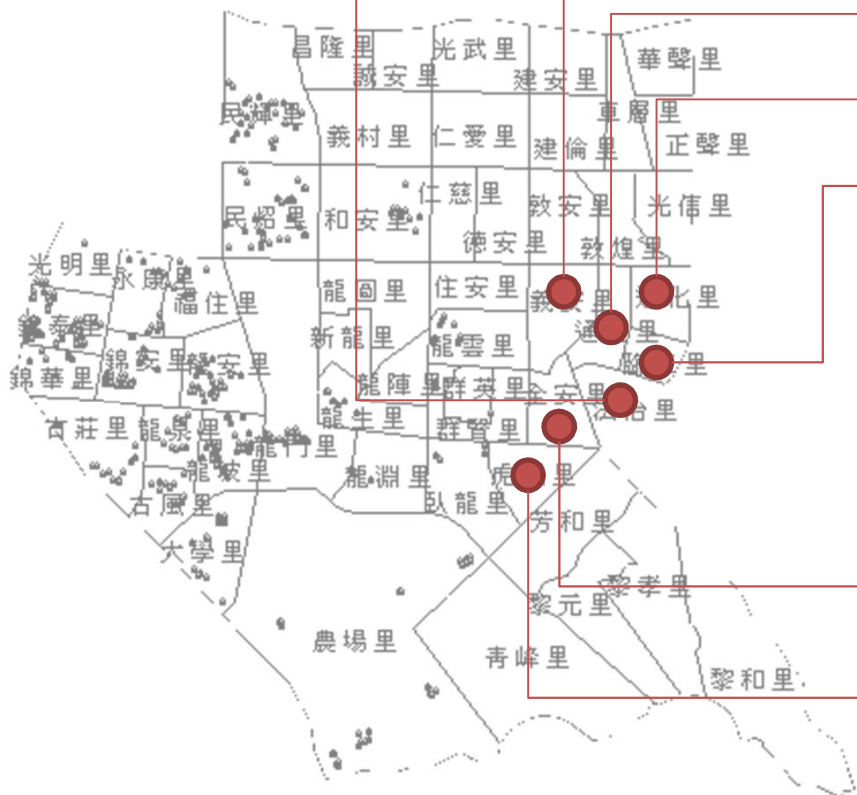
大安場域的特色 - 天龍

文 文 交 商 都
教 化 通 圈 會



故事屋的故事 – 尋找可以落地的方畝

法治里



義安里

通安里

通化里

臨江里

全安里

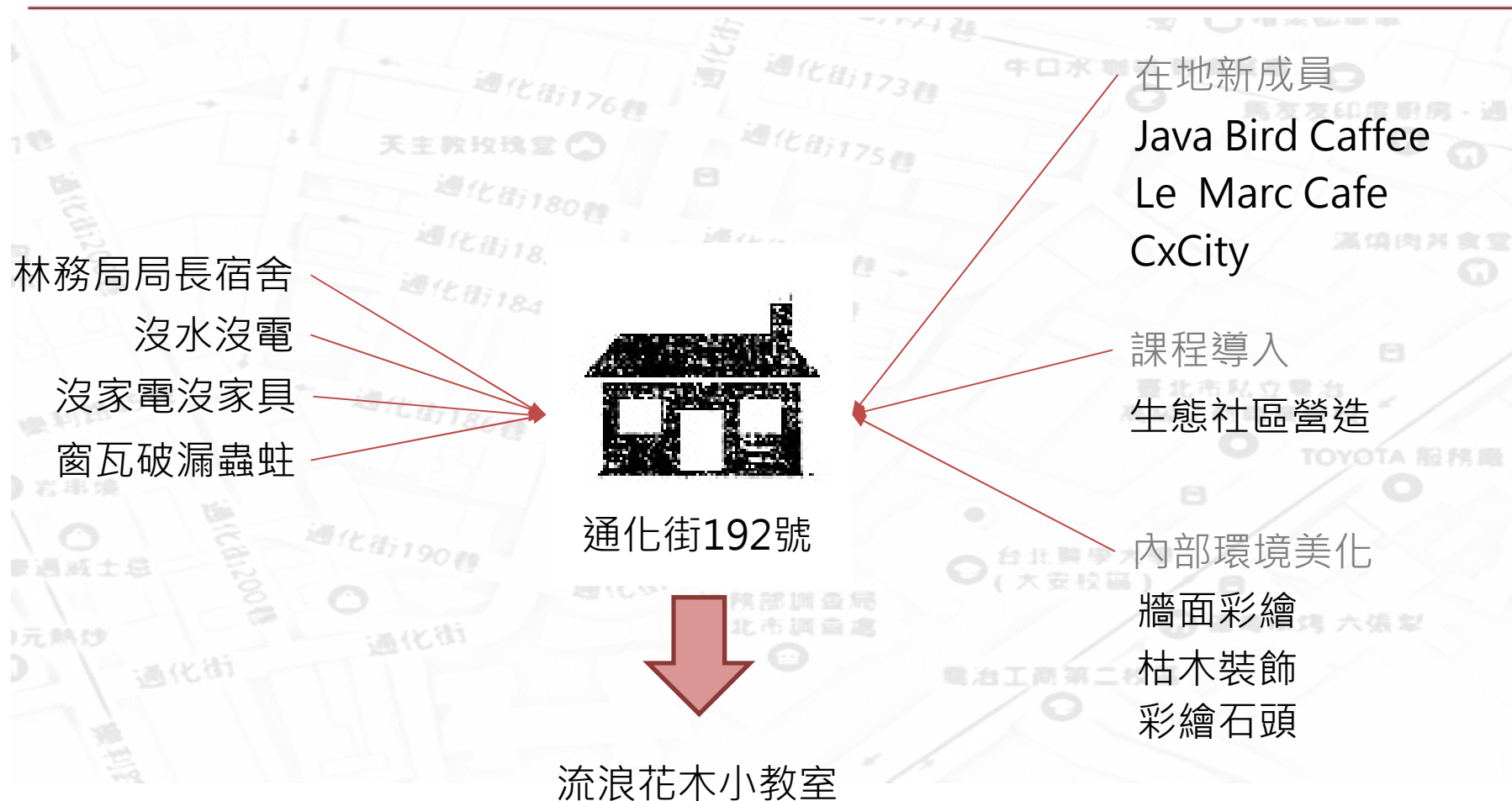
虎嘯里

2017-01

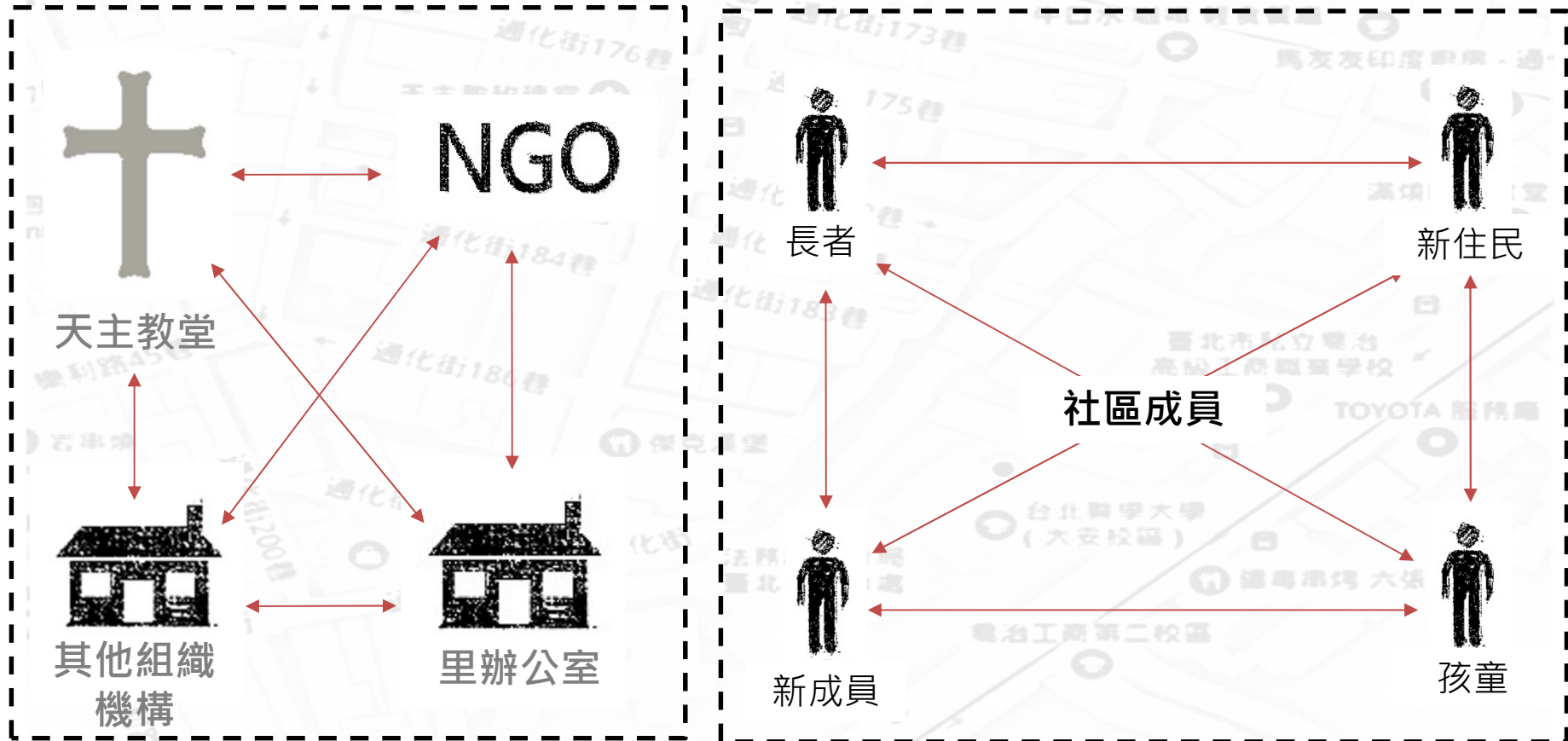
50次

2017-06

故事屋的故事 – 觀察街角老房屋的周遭關係



故事屋的內部關係與外部關係



故事屋的故事 - 以代間不斷累積互信關係

2017-07

2017-12

故事屋 X 12

文化工作者
家長
孩童
長者
NGO
法治里辦公室

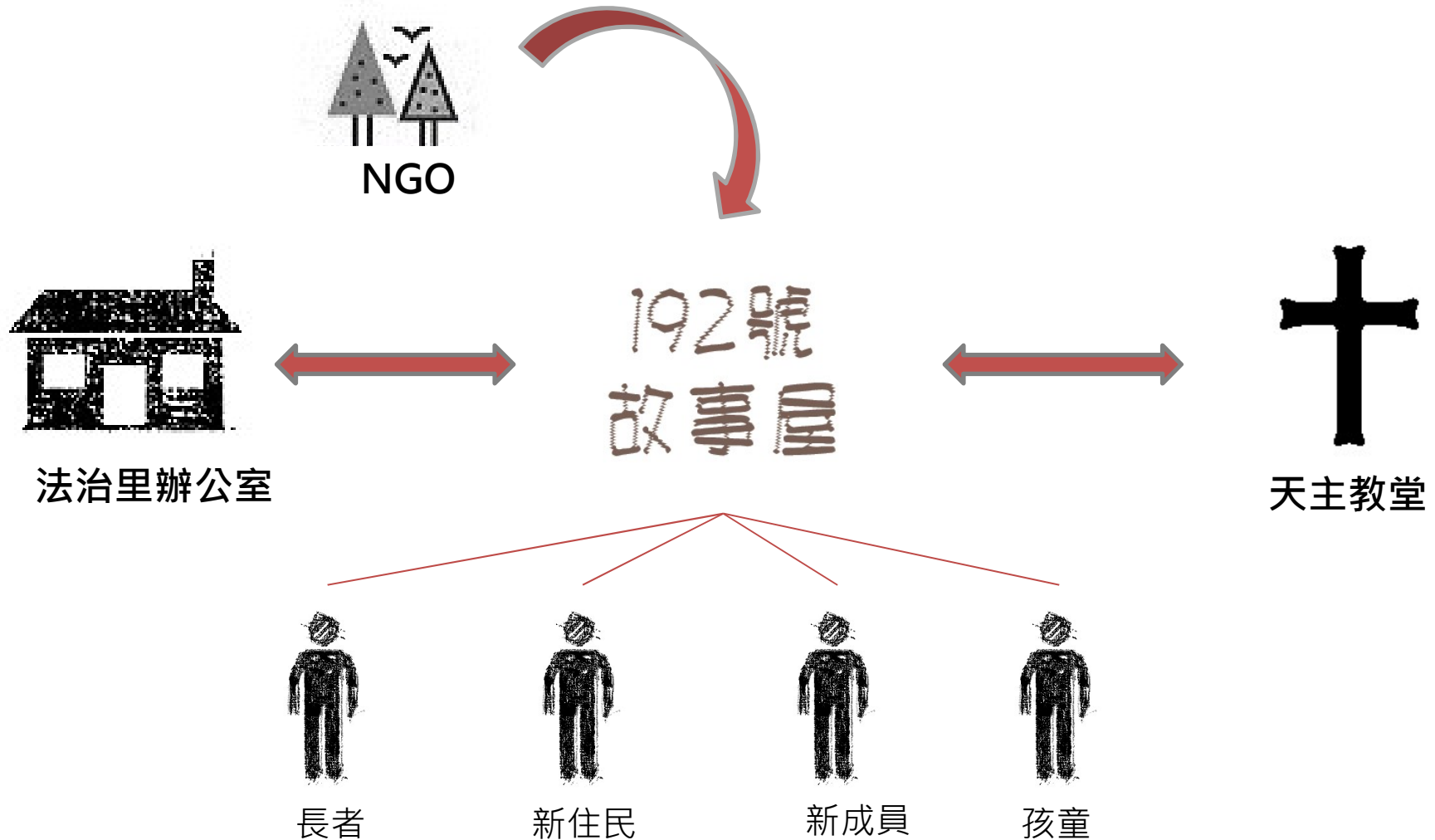
祖孫憶起來 X 8

三興國小
北醫學生
玫瑰堂
信光幼稚園
奧爾斯安親班
家長
孩童
長者
法治里辦公室

里長共餐課程 X 12

長者
台北市政府
法治里辦公室
北醫學生

故事屋的故事 – 展開一個新的關係網絡



故事屋的故事 – 打破競爭關係的合作平台

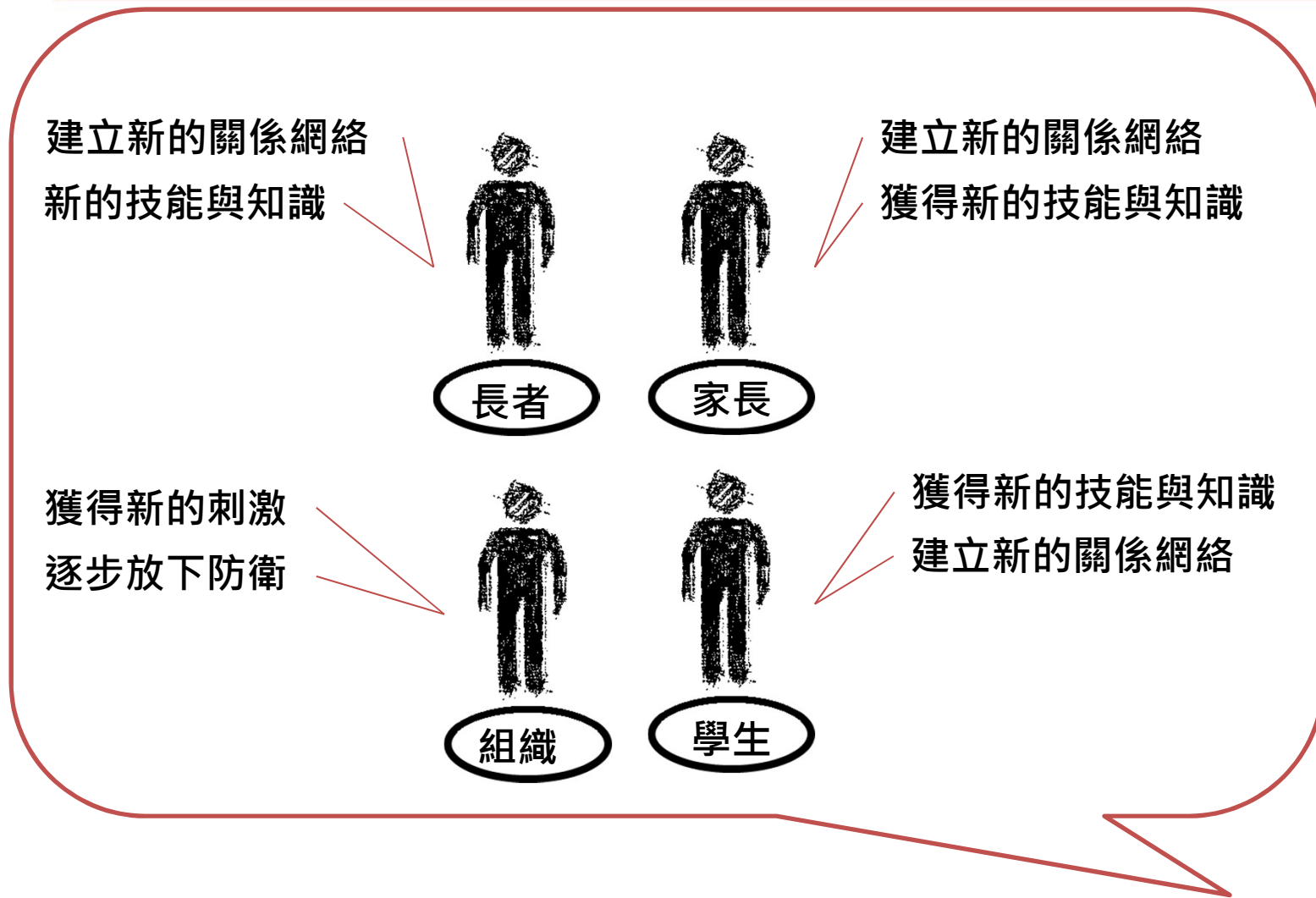
彩霞基金會
天主教玫瑰堂
奧爾斯安親班
三興國小
法治里辦公室
LeoKuo photography
全植食尚



Open Green
托克咖啡
CanWho
暉凌居家治療所
上上芋食尚顧問
井吃井敦南
還我特色公園聯盟

建立與長者、社區、據點、機構的信任基礎

故事屋的故事 – 關係網絡可能的社會影響



Social Impact : Target Group Change Their Behavior

尖石

將文化元素應用於社區照顧
研發在地照護機制

目錄

1

前言

2

互助：活化暖暖關係

3

故事屋：創造鄰里間的新信任
連結

4

小米方舟：建構關係性的照
護網絡

5

跨場域合作的行動



建構關係性的照護網絡：小米方舟



小米方舟計畫發展歷程



以健康為本位的人地關係

生態環境守護 x 小米文化復振 x 樂齡式照護



族群內部區域間的夥伴關係：網夢小組



地圖資料來源：新竹鄉尖石鄉公所

http://hccst.pomost.com.tw/chinese/images/travel_04_pic_01.jpg

族群內部不同世代間的關係



位置的流動：長者作為知識主體/受照護者



建立體制教育與原住民族教育的連結

與耆老合作設計小米系列課程 @秀巒國小田埔分校：
cyux inu' trakis na qlanga tbahu / 尋找小米的印記



製作趕鳥器 / pakpak

建立體制教育與原住民族教育的連結

與耆老合作設計小米系列課程 @秀巒國小田埔分校：
cyux inu' trakis na qlanga tbahu / 尋找小米的印記

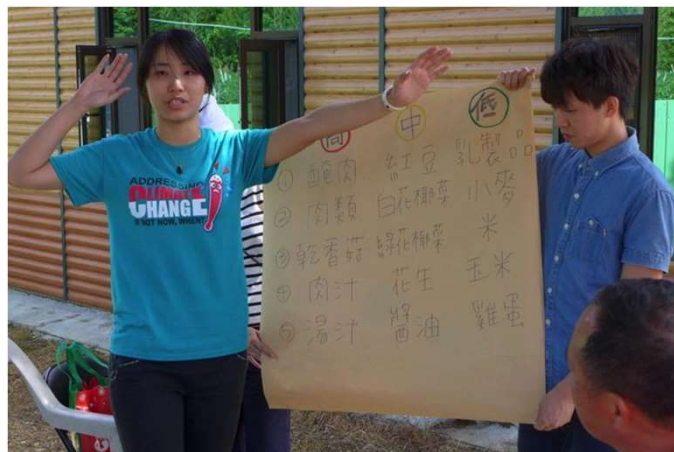


小朋友說故事比賽：
聽說阿公、阿婆的小米故事



長者教導小米品種的辨識

捲動不同知識體系之間的連結



北醫營養學院學生 x 石磊部落長者



以在地文化為本位的健康促進方案



[捌捌陸食室] x [綠木頭]



寄宿家庭・共食共工

尖石

將文化元素應用於社區照顧
研發在地照護機制

目錄

1

計畫背景

2

互助：活化暖暖關係

3

故事屋：創造鄰里間的新信任
連結

4

小米方舟：建構關係性的照
護網絡

5

跨場域合作的行動



一、跨場域觀點看社會影響評估

形式

- 方案
- 讀書會
- 課程



分析

- 找出基本元素
- 因地制宜的設計

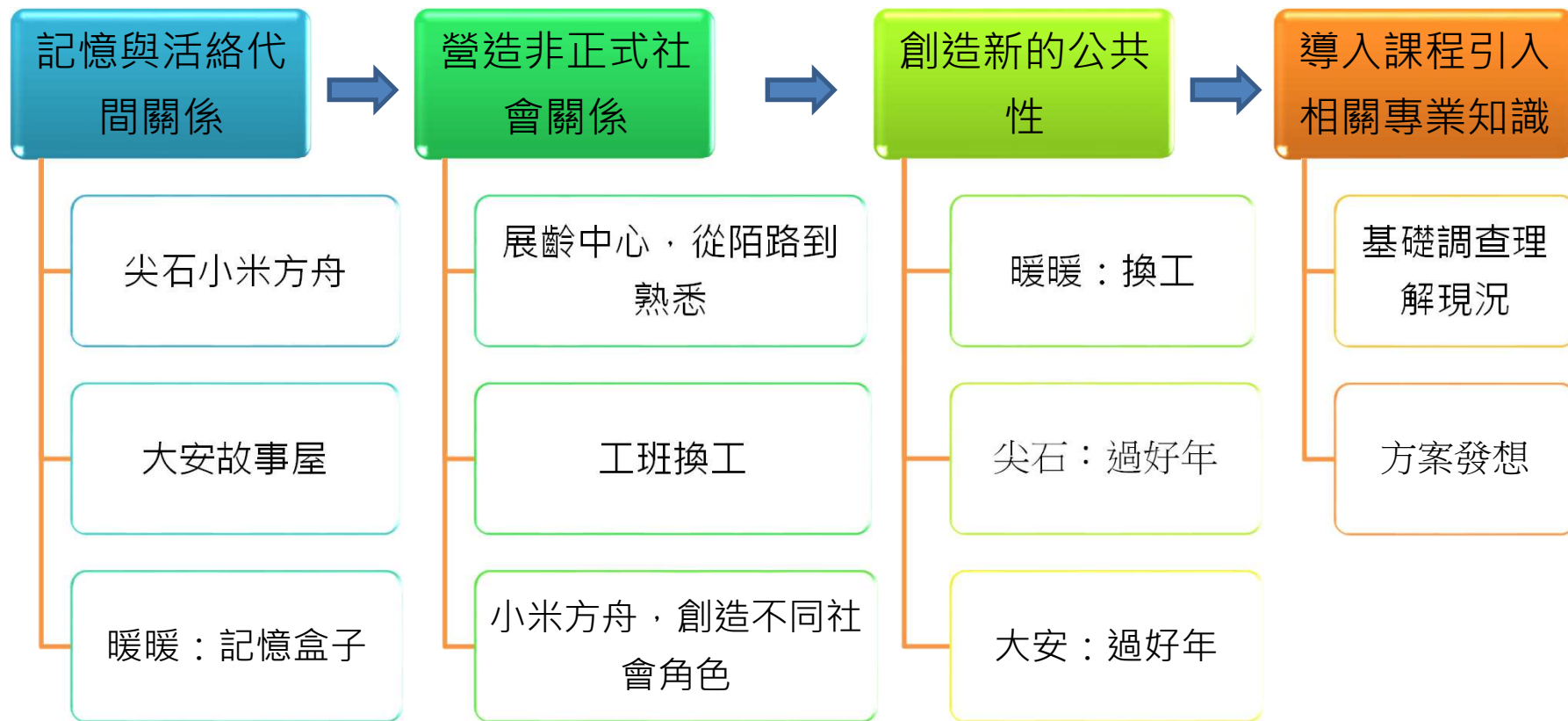


延伸

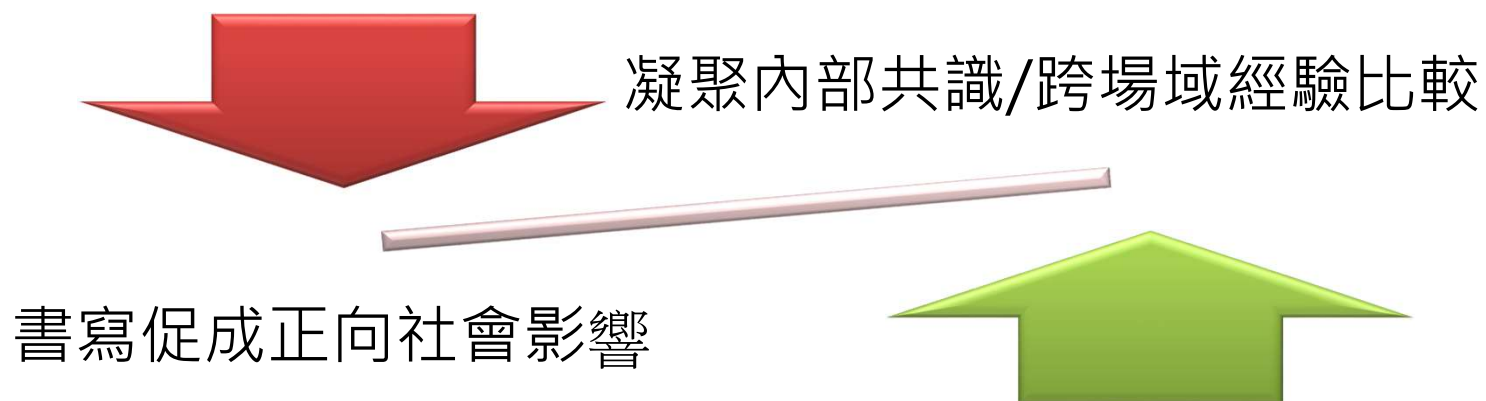
- 深化討論
- 模式試用於其他場域



場域實踐的方案類型與操作過程分析

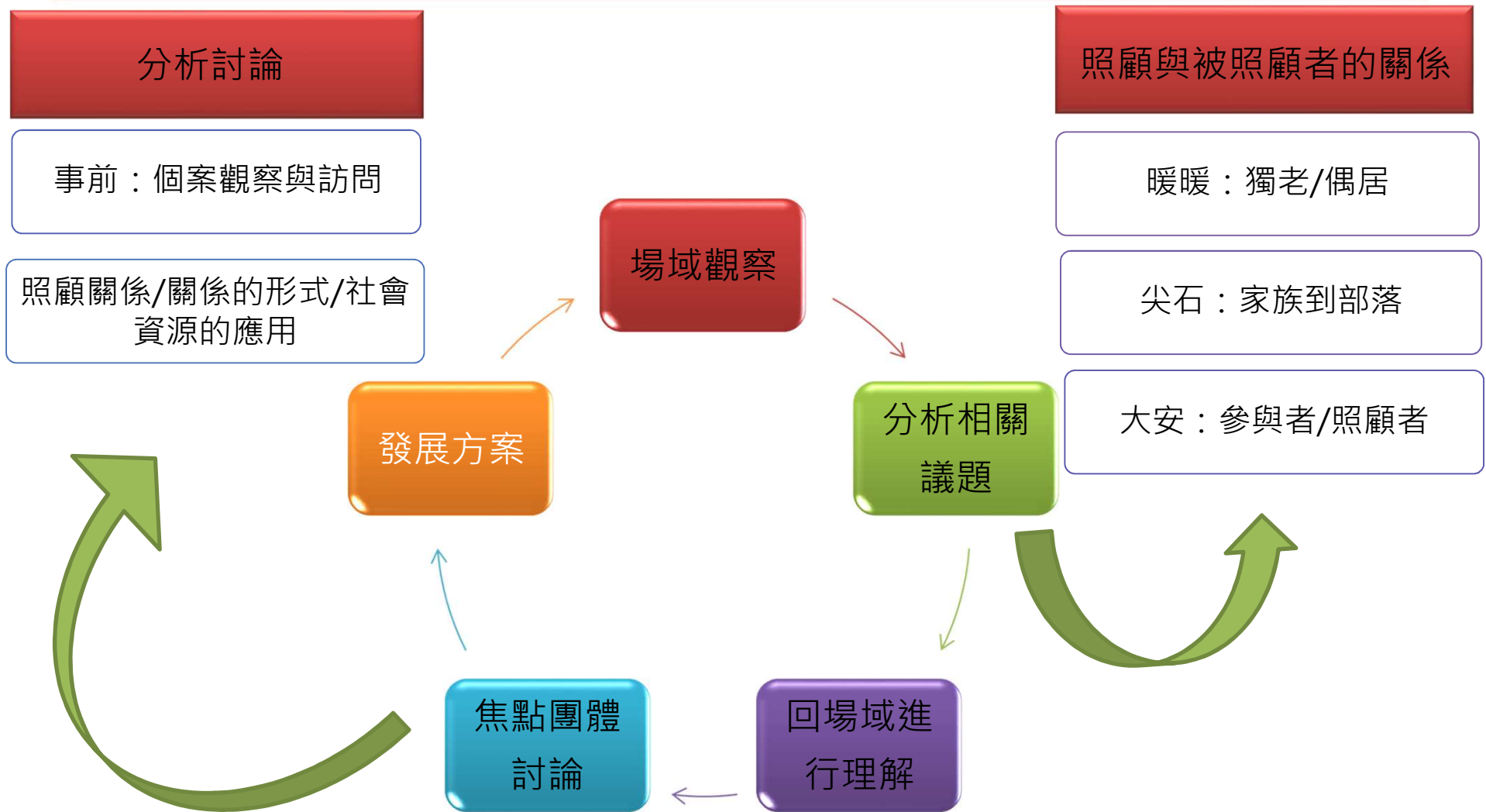


二、讀書會:閱讀、實踐與寫作



階段	區間	次數	主軸	延伸
一	2016.08-2016.10	5	各子計畫關心議題之文獻閱讀	各場域觀察/實作的理論基礎
二	2016.11-2016.12	3	社區長照政策的回應	回應政策
三	2016.12-2017.06	8	聚焦活力展齡模式/研發共同田野筆記方法	找出各場域的共同/不同因素
四	2017.09-2018.01	5	寫作促進方案	大眾/學術發表

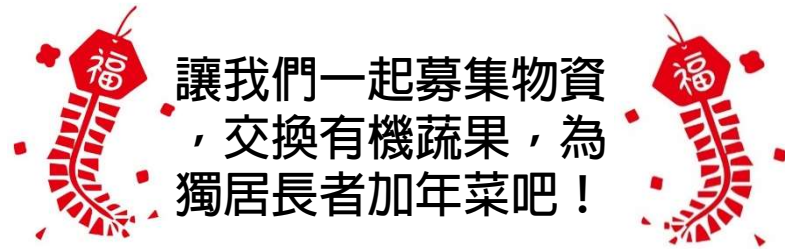
二、讀書會:閱讀、實踐與寫作



Social impact:促成行動循環的過程

三、跨場域的連結 ~ 過好年。幸福普拉斯

一份禮三份情，以人情味兌換土地的溫度

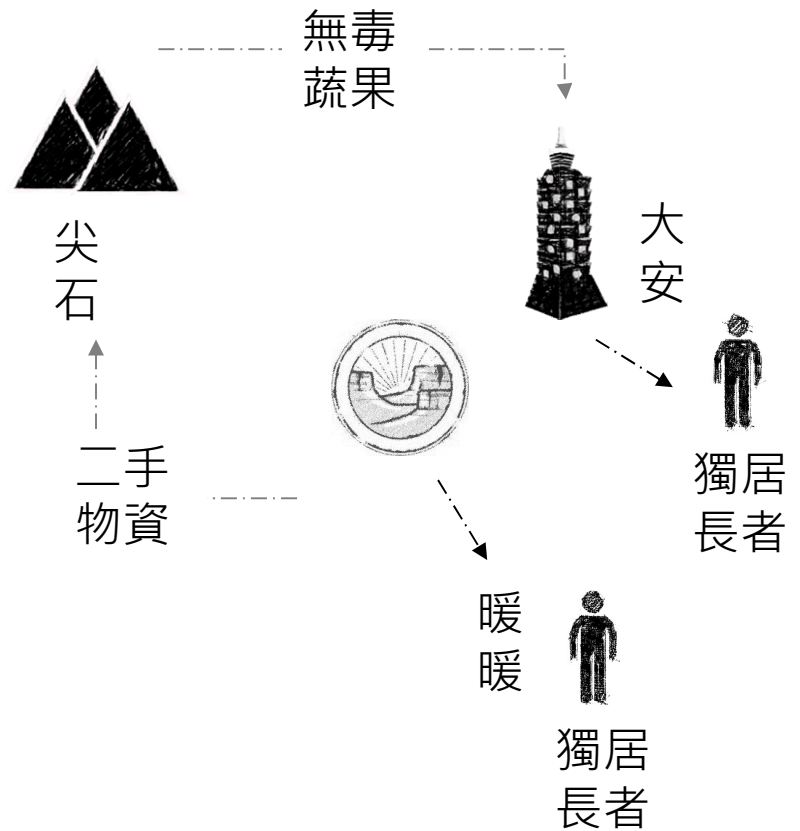
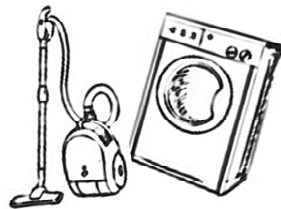


長者的無毒蔬果

我們營養、好吃，安全無毒，且是由長者日日夜夜照顧長大的喔！！

二手。物資

雖然我們老了、舊了，但我們還是很有效用、很有功能喔！



三、跨場域的連結 ~ 過好年。幸福普拉斯



天主教通化街玫瑰堂
華山基金會大安愛心天使站
井吃井日式井飯敦南店
舜復脊足健康醫學團隊
Canwho就近幫幫忙

~ 大安 ~

內部連結

人社中心
營養學院
護理學院
跨領域學院
展齡服務暨研究
中心

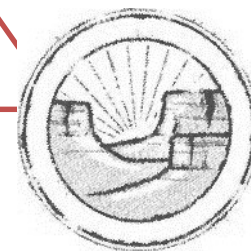
中興社區發展協會
小市場咖啡
左下角工作室
碇內社區發展協會

~ 暖暖 ~

綠木頭景觀餐廳
羅慶郎自然農場
田埔教會



~ 尖石 ~



過好年·幸福普拉斯

大安·尖石·暖暖·一份禮三份情，以人情味兌換土地的溫度



尖石的有機蔬菜—具在地知識的自然農法

泰雅族的傳統耕作智慧·自然農法·食品安全

尖石，對很多人而言，浮現的第一印象可能是司馬庫斯與鎮西堡的檜木森林，其實尖石後山還有一項比較少人知道的特色，也就是這裏是非常有名的有機蔬菜的產地，正是主婦聯盟合作社的合作產地之一。

20多年前，尖石後山有許多實行慣行農法的農夫紛紛健康出現問題，因此開始有人轉做有機農業。後來在接觸自然農法後，因為其理念與泰雅族原住民



大安

協力在地力量發展社區
活力展館據點



暖暖

提升高齡社會活躍老化
之參與式照顧



尖石

以原住民文化與生態為
特色的在地展館模式

年後總是為了肚子多了一圈而煩惱？過年總是暴飲暴食，甜膩的點心吃不停嗎？營養師的健康選！**訓練師食堂**營養師準備了低溫烘烤的零添加健康果乾，特製配方手工餅乾，嚴選英國茶搭配屏東檸檬片，一年之初，讓您與親友吃得健康又安心，好運旺旺來～

新春健康禮盒



服務專線：0939-057588
FB 搜尋@88614food

怎麼吃？過年不發胖？
謹防高糖的罐頭、蟹黃、內臟少吃。多選魚、雞、海鮮，少吃豬牛羊、香腸臘肉等，避免血脂上升。年糕、水餃、芋頭也都算主食類，有血糖問題要注意，可與白飯互相取代。蔬菜水果要充足，有空一同散步走春，消耗大餐吃到的熱量。——**訓練師食堂**關心您～

傳統的生態知識與智慧相符，因此有機農人逐漸開始投入自然農法。總體而言，尖石的農業已逐漸朝著順應自然規律、就地取材、重視生物間的相互依存關係的方向發展。這樣的耕作方式對外人而言，是當今最夯的「自然農業」，但對泰雅族人而言，卻是恢復傳統祖先的耕作智慧，也是最能維持人與環境的關係，又能守護食品安全的農法。

自然農法順應自然，恢復土地生命力

從傳統的生態知識與文化中汲取智慧，面對當代食安危機

自然農法與有機農法最大的差異是在土地利用及施肥的方法，有機農法是以有機肥作為基肥，自然農法則是以自製的生物製劑對抗病蟲害，並以當地的原生材料製作營養液，使用的是在地的天然基肥，種植出來的蔬菜強壯而漂亮，其中石磊部落的羅慶部導道融合傳統原住民的生態知識，修改韓國趙漢珪的自然農法而創製出的羅氏自然農法，2010年獲新竹縣農會農業創新獎，成為國內獨特的農法。這次蔬菜箱中的蔬菜就是來自於羅傳道的農場。目前羅家也積極輔導其他農戶轉型。在尖石前山煤源部落的三一自然生態教室，從一開始接受輔導轉作，至今已成熟開始輔導其他農戶轉作自然農法。



在產銷組織上，尖石泰雅族農戶也從既有文化中找到創新的組織方式，其中前山的梅花部落發起共耕有機農場，與後山的新光、鎮西堡部落一起共同銷售，田埔部落也組成番茄合作社，跳過中盤而直接與市場議價，確保小農的利益，這些方式都源自於泰雅族原有的共食（qutux niqan）的概念。

“支持生產者以友善方式耕作”

臺北醫學大學團隊希望透過「過好年」活動，除了將尖石泰雅族部落以友善環境的農法種植之蔬菜跟都市的朋友分享，也希望將泰雅族傳統文化中的共食、共好的理念傳遞出去，讓消費者能跟生產者一同支持對環境友善的農業。（撰稿者：陳玉萃）

人文創新與社會實踐研究中心+營養學院

臺北醫學大學人文創新與社會實踐研究中心（ReCHISE）目前在大安、暖暖、尖石三個地區進行活力展館的人文創新與社會實踐計畫，與臺北醫學大學營養學院協力，針對食安與食源文化進行創新方案的探索與實驗。2018年初舉辦「過好年」三個場域交換禮物活動，關懷三地的長輩，同時也出版「健康食通信」，整合兩個單位的能量，希望串連產銷社群力，支持環境友善農業，並同時傳遞健康的知識和理念

對尖石的有機蔬菜、健康飲食、食安問題有興趣的朋友，歡迎掃描右方QR Code留下您的聯絡方式，當我們有進一步的活動消息會立刻通知您！或者來信：tmuchiser@gmail.com



銀髮必備營養滿分食譜

設計者：臺北醫學大學保健營養學系三年級莊浩淳

營養滿分黃綠紅叻仔魚粥

食材

高麗菜	1/8棵
紅蘿蔔	1小根
玉米粒	1小罐
叻仔魚	1小把 約一兩
排骨	6小塊
米	8分滿的米杯
鹽	適量

作法

- 排骨沖洗後川燙並撈起（倒掉含漂浮物的湯水）
- 另煮一鍋，加入排骨、生米與適量水（水多煮較稀，水少煮較稠）
- 下紅蘿蔔丁與高麗菜末
- 待米快煮熟時下叻仔魚和玉米粒
- 起鍋時可依個人喜好度決定是否添加芹菜珠以增添香氣與色澤。

小小營養師愛的叮嚀：
叻仔魚及排骨富含鈣質，適量攝取對預防骨質疏鬆有益。



幸福洋芋翡翠花椰香噴噴烘蛋

食材

青花菜	10朵
馬鈴薯	1/4 小顆
蛋	2顆
油	1.5匙
鹽	適量

作法

- 所有食材洗淨，青花菜削去皮後切碎（可事先川燙）
- 馬鈴薯削皮後切小丁，過水洗去多餘澱粉（可事先以電鍋蒸熟）
- 打完蛋後加入青花菜末、馬鈴薯丁、鹽巴調味並拌勻。
- 熱油倒入蛋液，使其均勻布滿平底鍋（呈團狀）
- 待蛋凝固煮熟後即可起鍋。

小小營養師愛的叮嚀：
青花菜富含膳食纖維、維生素C、β-胡蘿蔔素及鈣，維生素C可協助膠原蛋白形成，是保護肌膚重要的維生素。再加上深綠色蔬菜具有豐富維生素A和β-胡蘿蔔素，有益護眼、抗氧化。鈣含量高則有助於水分調節與代謝。



3

銀髮必備營養滿分食譜

設計者：臺北醫學大學保健營養學系三年級莊振晏

翠玉芙蓉茶碗蒸

食材

雞蛋	1顆
嫩豆腐	1/4 塊
玉米粒	適量
紅蘿蔔	1小塊
花椰菜	2小朵
碗豆苗	2根
鹽	適量
任何菇類	適量
水(高湯)	半碗

作法

- 雞蛋與水或高湯混合均勻，豆腐剝碎、紅蘿蔔洗淨後切薄片，其他蔬菜清洗切丁。
- 所有蔬菜先用熱水川燙過。
- 先將豆腐放入碗底，再放入所有蔬菜。
- 將混合均勻之蛋液過濾後倒入碗中。
- 用電鍋蒸煮十分鐘（要蓋上蓋子或用鋁箔紙包起來）後，即可食用。

小小營養師愛的叮嚀：
這道茶碗蒸容易咀嚼吞嚥，可提供品質優良的蛋白質，其中豆腐可以提供大豆異黃酮，在體內的作用類似女性賀爾蒙，適量攝取能舒緩更年期帶來的不適感，也能降低骨質疏鬆症的發生。

香酥蛋絲炒白菜（4人份）

食材

雞蛋	3顆
油(蛋酥用)	1小碗
黑葉白菜	2把
油	2大匙
大蒜	適量

作法

- 黑葉白菜洗淨切段、蒜切末。
- 熱鍋熱油，開中火，放入蛋液炸至酥脆取出備用。
- 爆香蒜末後下黑葉白菜的梗炒至略熟，再加入葉子拌炒均勻。
- 加入適量鹽巴與蛋酥拌炒即可。

小小營養師愛的叮嚀：
黑葉白菜不只含有膳食纖維，也富含維生素A、維生素B、維生素C、鈣、磷、鐵。



出版單位：臺北醫學大學人文創新與社會實踐研究中心+ 臺北醫學大學營養學院

出版日期：2018年1月18日 健康食通信 創刊號

協力單位：綠木頭餐廳、剝剝陸食室

編輯群：玉琴、雅鴻、育誠、政宏、勳菱、佩瑜、信諭、亞段



4

簡報完畢，謝謝大家