



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY



2023 臺北醫學大學 社會責任報告書

Social Responsibility and
Sustainability Report



CONTENTS

目錄

校長的話	2
------	---

關於臺北醫學大學	3
----------	---

學校概況	3
------	---

校務發展策略與 USR 藍圖	4
----------------	---

推動組織	5
------	---

推動機制	6
------	---

支持制度與措施	7
---------	---

管考機制	8
------	---

獲獎榮譽	8
------	---

校園永續實驗室推動成效	9
-------------	---

112 年度 USR 計畫成效評估	10
-------------------	----

個案計畫	
------	--

計畫一

都會長照青銀創生永續： 建構高齡健康失智友善 101 生態圈	12
-----------------------------------	----

計畫二

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0： 邁向淨零綠生活	38
------------------------------	----

計畫三

永續綠能飲食救地球	56
-----------	----

計畫四

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新	74
---------------------	----

校長的話

臺北醫學大學擁抱社會責任：共建永續社會的使命

臺北醫學大學自 1960 年創校迄今已 64 年，展望下一個 60 年，我們以「醫學教育為本，生醫臨床為用，具社會影響力的創新型大學」作為北醫發展的新定位，身為醫學高等教育機構，社會責任也是大學教育重要的一環，學校除了以身作則，勇於承擔社會責任，也希望傳承給年輕學子，讓北醫大精神永續。

近年來我們積極將校務與聯合國永續發展目標 SDGs 以及 ESG 理念結合，在教學、研究、產學、國際、醫療及永續六大軸線上進行推動和強化，以發揮大學的社會影響力。在 2022 年，我們簽署了「大學永續發展倡議書」，承諾落實環境永續、發揮社會影響力，以及健全大學治理等三大方針，來推動校務管理與發展。我們更率先宣誓，將於 2050 年實現碳中和目標，邁向永續校園的理想。

而本校推動永續發展之成果亦屢獲各界肯定，如：2023 年 THE 影響力大學排名中，北醫名列全球第 101-200 名，其中「SDG3- 健康與福祉」名列全球第 6 名；同年《天下雜誌》舉辦的「天下 USR 大學公民調查」中，北醫連續 3 年蟬聯私立一般大學組第 1 名；此外，本校還獲得 2023 年 USR 大學社會責任獎、「大學永續報告書」楷模獎以及 2022 年遠見 USR 大學社會責任獎「綜合績效」及「國際共享」楷模獎。

未來，我們將以永續發展為核心價值，持續發揮六大軸線能量，我們期許將追求創新與永續的北醫精神傳承給莘莘學子，將北醫大的影響力延伸至更廣大的社會，為世界做出更多貢獻。

臺北醫學大學校長

吳麥斯



關於臺北醫學大學



學校概況

臺北醫學大學 1960 年創校迄今 64 年，以培育兼具人文關懷、創新能力及國際視野的醫療生技人才，從事醫療保健、生命科學研究及服務社會之目標為宗旨，並以「醫學教育為本，生醫臨床為用，具社會影響力的創新型大學」為定位，秉持求新求變，積極朝向成為國際一流醫學大學之目標邁進。

從醫、牙、藥 3 個學系開始，走過一甲子；如今本校共有 11 學院、1 通識教育中心、15 學系組、46 研究所，13 研究中心、6 事業單位、3 醫療團、6 醫療單位，為具完整規模之醫學大學，並已設置永續發展相關委員會及專責單位。

北醫大體系一校六院，涵括醫學中心、區域醫院、地區醫院層級的醫療院所，建構完整的醫療生態系，以多元化經營模式，深耕核心醫療、強化醫療特色，著重資源整合，以延伸跨界領域作為觸角，精進品質創造價值醫療，打造永續經營及完善北醫大醫療健康產業鏈。

校務發展策略與 USR 藍圖

為發展校園與地方社會共好，本校以「中程校務發展計畫」六項策略「永續、教育、醫療、國際、研究、產學」連結一校六院之優勢推動社會創新，跨校結合產官學研發展 USR 實踐體系，並從 ESG 三大面向出發，擘劃 **TMU USR 發展藍圖**，以四個面

向「人才培育」、「醫療專業」、「社會共好」、「永續文化」，從校園到地方，從社區到國際，完善北醫大永續發展，結合社會實踐、醫療教育、校園環境教育與氣候變遷議題，創造教職員生的良好互動永續認知，定期檢視利害關係人及重大主題關注，每年發佈永續報告書，主動揭露北醫大永續發展暨 USR 資訊，建立良好的正向永續文化。

本校為實踐藍圖之規劃，訂定 **USR 計畫之六項目標**，透過校層級優化教學與學習支持體系，強化醫療專業發展促進跨領域學習與跨校合作；推動國際醫療服務、深化國內外社會共好；推展永續文化，出版永續報告書，連結人才培育實踐培育世界公民之宗旨，發展 USR 的知識移轉與傳承。

校務發展策略



TMU USR發展藍圖 四個面向



永續發展

推動USR計畫 六項目標



推動組織

本校於 2022 年成立一級專責單位「永續發展處」，下設「社會創新組」及「永續環境組」，並組成「永續發展推動委員會」，以全力以赴善盡社會責任為目標，結合本校各行政單位組成**教學、研究、服務、醫療、環境、治理**六推動小組，綜理並督導 USR 校部推動與計畫規劃、追蹤及執行調整，並針對校務永續發展策略及環境面、治理面進行年度規劃與調整，完善永續發展及社會責任實踐。



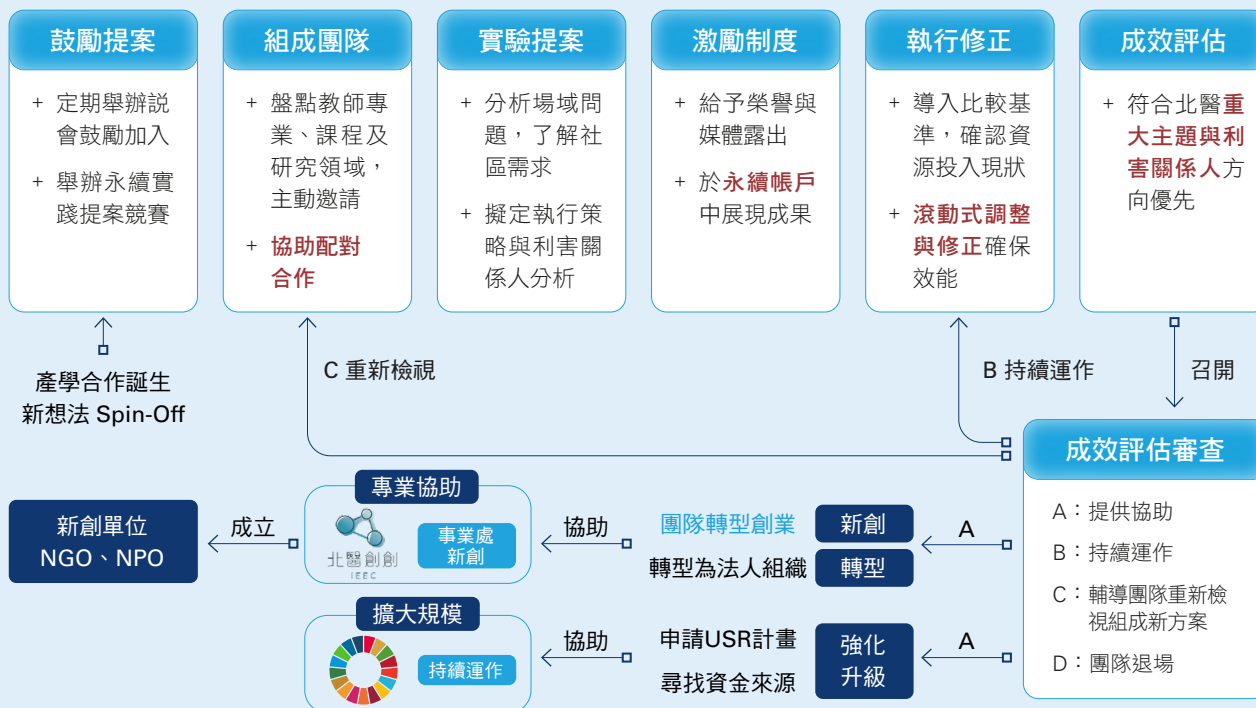
+ 「社會創新組」統籌一校六院社會責任面向策略發展：綜整校院各項永續發展及社會責任之業務，協助相關社會責任計畫（包含 USR 計畫、校園永續實驗室、USR Hub 等）橫向溝通與資源協調、縱向深入議題尋找未來可發展之機會。

+ 「永續環境組」主責永續環境及治理面策略：推動北醫永續治理，推動跨校跨單位環境面合作，共同推動具韌性與永續發展的綠色校園，並擬擬校務策略、進進校務治理逐步將校務策略導向永續發展目標。

推動機制

成立校園永續實驗室：自 109 年起以「一院一 USR」精神推動全校性 USR 計畫發展，111 年推動校園永續實驗室（Sustainable Lab）機制，結合 USR Hub 將大學社會責任納入校務發展規劃，112 年導入提案措施，完善整體機制發展，以集結醫院、學校之教職員與學生能量，共同孕育社會創新方案。

北醫大校園永續實驗室運作機制



育成輔導機制：強化永續培力機制，協助團隊發展客製化永續能力，結合育成新興計畫與校內外資源推動在地實踐。

1. 開放式永續及社會創新課程：進行通盤性的培力課程，以本校專業特色及核心目標為基礎，定期對一校六院體系所有教職員生進行相關培訓，除強化團隊的基礎社創能力外，也擴張潛在加入 USR Hub 的種子人才。

2. 推動客製化專業培訓與諮詢：依據團隊於執行階段，所面臨之專業及運作現況所需，媒合專業業師，以工作坊方式進行實務晤談，並邀請其他執行團隊一同參與，以激發其他 USR Hub 執行團隊合作之可能性。

3. 建立永續知識網強化整體知能：由圖書館規劃建置永續知識網，連結多元永續顧問人才，提供團隊於實踐過程能即時與專業顧問討論，找到嶄新之解方。

4. 鏈結外部資源協助落地：協助對接尋找外部競爭型計畫或募款，鼓勵團隊增加執行經費來源提高運作效能。結合本校跨領域學院「創新創業教育中心」及事業處「生醫加速器」，協助運作團隊實踐落地。



支持制度與措施

教師面

- **教學成果納入教師升等與評鑑積分：**教師執行 USR 計畫或 USR 教學有具體事蹟及成效，納入教師「教學實踐研究型升等」與「教師評鑑辦法」計分，可認列 5~40 分。
- **設有課程、計畫彈性薪資獎勵：**訂定「提升教師教學表現暨課程品質獎勵辦法」，鼓勵教師執行 USR 計畫、開設 USR 相關課程，提供獎勵金以及教學表現優異獎項加分。
- **成立校級 USR 教師社群、教學實踐研究教師社群：**108 年成立校級教學實踐研究教師社群，協助教師申請計畫；訂有教學實踐研究計畫補助辦法，提供未獲教育部計畫核定之教師，每件計畫補助 7.5 萬元；111 年成立校級 USR 教師社群，加強推廣 USR 教學。

教學面

- **計畫參與教師減輕授課負擔：**鼓勵教師參與 USR 場域教學，本校於「教師授課鐘點核計辦法」訂有學分獎勵，每學年至多 3 學分。
- **設有課程補助及獎勵機制：**110 學年起新增 USR 課程補助計畫，鼓勵教師開設大學社會責任實踐課程，以加強學生社會服務之實務經驗，協助解決場域問題。另訂有 USR 相關課程獎勵，包含 USR 課程每門獎勵一萬元。

- **訂定課程成效評估機制：**訂定「教學暨課程評量實施辦法」，每學期由學生分別對教師及課程進行量性或質性之回饋意見調查，若評量分數未達標準將進行追蹤或輔導。
- **建立彈性學制學分：**透過制度變革，逐步打破傳統學習模式，降低必修比例，開放選修自由度，以彈性學制及彈性學分鼓勵學生跨領域學習。
- **設有完整自主學習制度：**已建立學生自主學習與數位自主學習辦法，學生可以自行設計學習主題與內容，透過各種形式展現，呈現學習成果，並認列學分。
- **建置學生永續學習護照系統，強化永續教育：**本校於 109 學年起啟用新版學習管理系統「l'm@TMU 數位學習 4.0」，供師生進行雲端學習與討論，並可完整記錄學習檔案與軌跡。
- **提供友善跨領域自主學習空間：**(A) 跨領域學院及空間：本校為跨領域教學與自主學習空間，教師可依據教學內容，自由變化授課方式。(B) 打造 USR 永續基地：預計於信義、雙和校區打造 USR 永續基地，提供校園永續實驗室及 USR Hub 團隊進駐；雙校區各有不同的主題與特色，信義校區以跨領域永續發展，雙和校區以生醫永續發展為核心。
- **提供多元校外教學場域：**已與政府機構及 NGO 團體建立緊密的合作關係，提供校外學習場域，有利教師和學生進行真實議題探查。

師生認同與跨域合作面

- **開設跨校、跨領域之學程：**結合本校發展與教學特色，以全校教師之專長背景，結合臺北聯合大學系統師資，開設跨領域以及專業特色之學分學程與微學程。
- **組成跨校院、跨專業計畫團隊：**結合本校各專業學院以及外校課程合作，組成跨校、跨院、跨專業、跨系所的計畫執行團隊，藉由不同專業領域師生共同合作，並透過課程的設計與計畫的導入，將師生帶入社區，與社區建立夥伴關係以發展課程與實習的延續性。
- **推動全校課程連結 SDGs 並推動發展 USR 課程：**108 學年度起結合 USR 計畫相關課程開設，導入 SDGs 議題，採專案導向學習模式連結真實場域，使新生能掌握世界趨勢，探索社會問題找出問題解決方案，校準未來學習方向與任務。
- **強化學生支持及鼓勵制度：**提供 USR 學生社團補助，並舉辦永續實踐大賽、導向式學習課程學習成果競賽，提供獎勵金鼓勵學生提出 USR 相關提案。112 年度新訂「自主學習計畫實施辦法」，提供自主學習方案、募課的學生執行計畫所需的補助金，鼓勵學生將 USR/SDGs 融入自學計畫。
- **新生年活動：**本校自 110 學年起，針對新生提出「新生必做 10 件事」，並把「關注一項 SDGs 議題」列入大一學生必做的 10 件事之一，讓學生可透過 USR 或 SDGs 相關講座、活動、課程、永續實踐大賽、書展等方式，提升學生的永續素養。

管考機制

本校由永續處擔任全校性 USR 計畫橫向整合單位，收整所有社會創新計畫（包含 USR 計畫、USR Hub 計畫、校園永續實驗室團隊）之執行資訊及規劃，定期追蹤並以滾動式調整計畫推進時的改善，確保計畫能夠良好持續推展。

1. 建立資訊交流平台，定期統籌各 USR 計畫執行資料：

- ① **110 學年完成建置校內 USR 計畫資料平台：**定期每月蒐集各計畫執行資訊。
- ② **每兩個月召開管考會議：**由計畫主持人報告執行現況，並評估利害關係人於 USR 計畫執行歷程改變，透過設計相關表單與回收機制，以分析鑑定其改變。
- ③ **訂定各計畫成效評估資料蒐集架構：**以社會評估機制請各計畫針對計畫之評估範圍、評估面向指標、評估方法與手段，由永續處進行分析及綜合評估。

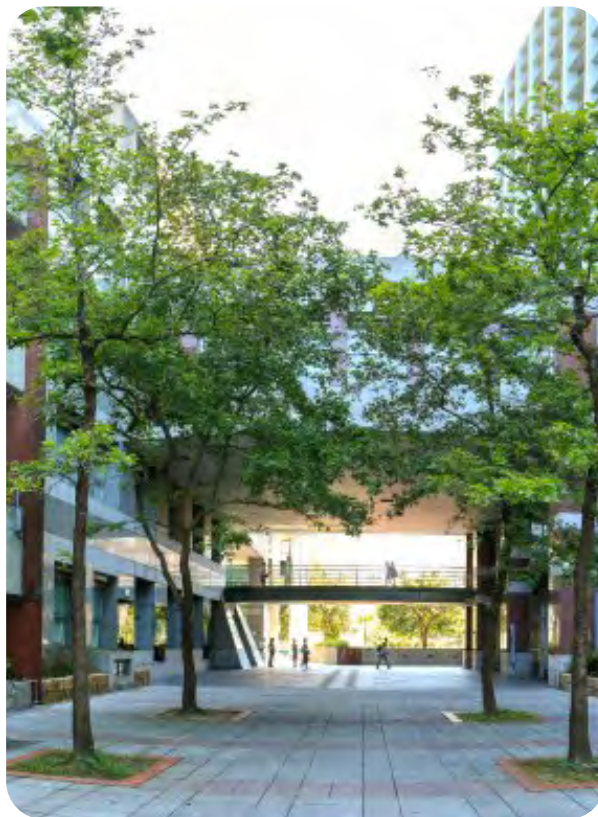
2. 利害關係人意見回饋與改善：

- ① 北醫定義 11 種利害關係人，統計 109-111 年間 USR 計畫所關注之利害關係人，其中統整以教師、學生、周邊社區三種角色為主要成效評估影響對象。
- ② 本校訂定上述 3 項為共通性利害關係人，其餘利害關係人則由各計畫特性自行規範，請各計畫制定成果呈現及溝通方式，並確認溝通的手段以及回收回饋的方法。

- ③ 計畫依每年推動狀況進行調整，並制訂改善方案。

3. 永續報告書出版及中長期成效評估報告：

- ① 針對資料蒐集機制設定各項需收整之項目，輔以 LBG 投資評估成果，橫向整理各計畫每年度進展及關鍵績效情形，每年出版永續報告。
- ② 撰寫中長期效益評估報告，彰顯本校 USR 及永續影響力，公開揭露校級治理成效。



實踐成果

獲獎榮譽

本校近年來致力於教學卓越、研究拔尖、產學績優、接軌國際與服務社會等發展面向，且積極改善各項教學、研究及軟硬體設施，擁有具體實質的進步，在各類評鑑項目也屢獲佳績，獲得國內及國際多項肯定。

- A. 2023 年 THE 世界大學影響力排名 101-200，其中「SDG3- 健康與福祉」名列全球第 6 名。
- B. 2022 年 QS 世界大學排名國際第 384 名，國內第 7 名。
- C. 2022 年亞洲大學排名第 95 名，國內第 11 名。
- D. **2022、2023 年天下 USR 大學公民調查私立一般大學組第一名。**
- E. 2022 年遠見「臺灣最佳大學排行榜」醫科類及私立大學類全國第一名（連續五年）。
- F. 2022 年 Cheers 雜誌大學辦學績效全國第 4 名。
- G. **2022 年遠見 USR 大學社會責任獎，綜合績效獎、國際共享組獎；2023 年獲大學永續報告書楷模獎。**
- H. **獲 2022 TSAA 台灣永續行動獎一銀獎兩項、銅獎兩項；2023 年獲一特優、三金、一銀。**
- I. **獲 2022 APSAA 亞太永續行動獎金獎、銀獎各乙項；2023 年獲銀獎、銅獎各乙項。**
- J. **2022 年 TCSA 台灣企業永續獎，永續報告獎銀獎、三項單項績效獎；2023 年獲永續報告獎銀獎、六項單項績效獎。**
- K. **2022 大學社會責任實踐博覽會 USR EXPO 獲人氣互動獎二獎、優獎各乙名、微電影獎優獎二名、攝影獎優獎三名。**
- L. 國家級之 2022 年第 19 屆國家新創獎，本校及附屬機構共高達 26 組研發團隊獲獎，其中 7 團隊獲得初獎、19 團隊獲得續獎。

校園永續實驗室推動成效

112 年辦理全校院「校園永續實驗室徵集說明會」，徵選通過四案，環境議題二件、社會實踐議題二件。

(一) 永續麻醉減碳實作：由附屬醫院麻醉科廖璽文主治醫師及張淳昭主任執行，因應醫療碳排議題衍生出減碳的方案，以跨科團專業方式推動，並以實際臨床麻醉過程推動生命週期概念，計算溫室氣體排放之 CO₂e，並以此方案為發展，於 11 月 11 日舉辦「宏觀與微觀下的永續手術室 Sustainable Operating Rooms: Risk & Challenges」研討會，共有 107 位來自全台灣之手術醫療相關醫療人員參與。

(二) 永續意識盤查與提升：由附設醫院教學部陳建宇主任、麻醉科廖文主治醫師、麻醉科蔡欣怡護理長擔任主持人，計畫推動全科別及實習醫生永續意識的調查與教育項目，藉由此行動專案收集並追蹤科內的碳足跡變化，並依此宣導再教育，達成個人減碳認知並引導行為改變。

(三) 就醫無礙－障礙朋友就醫零距離：由管理學院提出，從落實身心障礙者權利公約為理念，改善就醫環境設備流程不友善、醫界與身障團體溝通問題，以及從學校教育改善學生對無障礙環境的理解與就醫知識。

(四) 靚平衡－以青年所見，發想、推動性別平等，達到多元平權：由學生社團「酷 Cheer 社」組成之倡議活動，以講座型式推動北醫教職員工生及週邊居民對女性主義之認知，提升性別平權。



辦理宏觀與微觀下的永續手術室 Sustainable Operating Rooms: Risk & Challenges 研討會



身心障礙者友善就醫標竿學習照片



推動性別平等講座活動照片

112 年度 USR 計畫成效評估

112 年通過 4 件教育部第三期（112 - 113）大學社會責任實踐計畫，以一校六院為腹地，從信義、大安、文山、直至新北市中和地區皆為本校社會責任實踐場域。以在地高齡與獨老議題為社會責任的出發點，結合營養與飲食議題，積極參與相關領域的研究與實踐，投入週邊社區、國小、走入新竹偏鄉協助解決各項在地問題。此外，同步發展教育與課程，連結跨領域學院及通識教育中心的團隊，以信義區腹地週邊發展在地信義學議題，並與附設醫院串聯社區綠點，發展綠色療育與食物轉型，促進

社區、醫院共同參與，形成永續、低碳社區行動聯盟，並提出參與式預算提案。除此，人文暨社會科學學院攜手藥學院及通識教育中心，前進大稻埕推動中草藥文化復興，協助改善中草藥生產體系轉型及傳承困境。

為強化整體全校推動 USR 計畫之成效完善與一致性，並便於各計畫進行自我體質檢查及全校性成果展現，本校結合校務發展及永續策略，發展「社會創新計畫成效評估」（下稱社創評估）以利全校性 USR 計畫自我體質檢查，提供全校推展 USR 計畫或 USR Hub 發展作為指南，評估機制設計從多項管理學工具當中挑選合適北醫自身特性之的評估方法與指標，整合建置相關方法。

一、專責單位設置與運作：本校由一級單位永續發展處社會創新組進行統籌規劃，學校整體採 B4SI 架構進行規劃，各計畫則自行依 SROI 架構或 B4SI 進行分析，且設計相關規範。

二、資料蒐集程序：本校由永續處統籌一校六院永續發展資訊與連結，各相關資料的蒐集如下（一）**USR 計畫**：雲端上建置資料庫，由各計畫上傳執行資訊，包括團隊資料、場域資料、獲獎資料清冊、計畫活動紀錄等，每月 5 號進行資料更新，且每雙月計畫追蹤會議則更新各項成效評估進度。（二）**永續實驗室**：每學期結案前請各實驗室團隊填寫資料蒐集表單。（三）**永續推動小組**：本校教學、研究、服務、醫療、環境及治理小組，於每年 1 月、7 月

本校 112 年各 USR 計畫執行生命週期現狀

護理學院

都會長照青銀創生永續：建構高齡健康失智友善 101 生態圈

跨領域學院

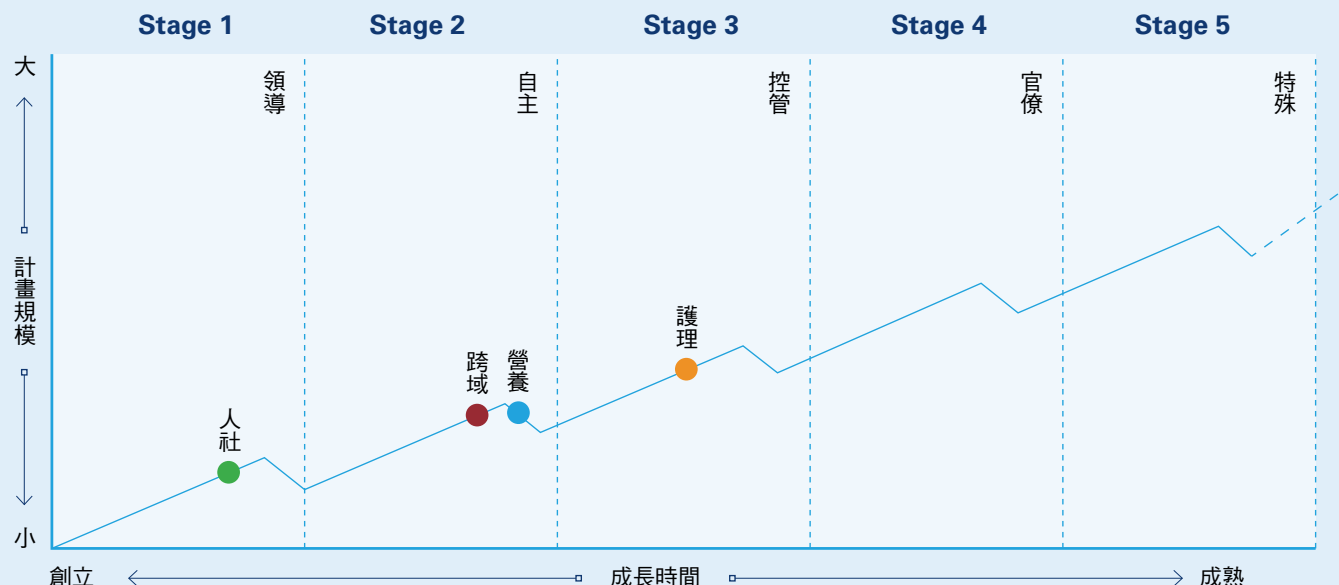
智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

營養學院

永續綠能飲食救地球

人文與社會科學學院

以街區經濟為根基之中草藥文化復興與創新



進行召開永續發展推動委員會時更新校務相關資訊。**(四) 其他相關資訊更新：**於相關計畫報告撰寫時進行資料收整，如 USR 計畫成果評核、高教深耕成果報告撰寫、國際 THE Impact Ranking、QS 世界大學排行、TCSA 暨 TSAA 獎項申請、遠見 USR 大學社會責任獎等。

三、定義成效評估範疇：本校針對各 USR 推動項目給予不同的支持，依各計畫執行生命週期給予不同的規劃，如 USR 計畫依 B4SI 及 SROI 架構，設定場域、利害關係人、期間、資源等資訊，綜合評斷項目所需之資源與規劃。

四、成效結果應用：本校自 111 學年起綜整四支 USR 計畫執行規劃，以 B4SI 架構（原 LBG 框架）

及醫學大學專業性質訂定共通性質化指標及重點影項力項目。各計畫依據計畫屬性發展出不同的評估方法，如：(一) 跨領域學院計畫強調社區在地服務，故計畫從 ESG 面向發展出在地人才培育、環境友善、以及建立起內部教學等相關措施。(二) 人社院 USR 計畫則區分利害關係人群體，對學生、教師、在地中草藥舖皆訂定相關議題，並依團隊專業串聯起在地中草藥文化之基石。(三) 護理學院 USR 深耕在地多年，藉由社會投資報酬率 SROI 工具將執行計畫項目與利害關係人連結，計算出計畫成效為 2.00 元。(四) 營養學院則推動成效評估管理技能與方法，將投入資本全數轉為金額計算，並逐一標出直接及間接影響之效益與成果。

五、年報出版規劃：(一) 每年固定出版永續報告書：本校每年 7 月出版「臺北醫學大學永續發展報告書」，揭露本校年度永續發展現狀，以利害關係人所關注的議題，從校園出發，直至地方社區，走向國際。(二) **USR 報告書篇章：**因應 USR 計畫發展之對外公開資訊揭露，預計於 2024 年 3 月出版「2023 永續發展報告書－社會責任篇章」，為預計於 2024 年出版之永續報告書當中針對 USR 計畫的章節。(三) **撰寫與規劃方式：**由永續發展處進行統籌，盤點各計畫之重大主題及利害關係人，結合 2023 年度執行之 USR 計畫內容項目與重點，以 GRI413-1、GRI413-2 準則發佈相關資訊。包含四支計畫之團隊及主持人介紹、執行團隊心聲與分享、利害關係人心聲、學習成長心得、永續發展與未來展望等。

計畫所屬階段執行策略與支持規劃

階段	領導危機 Stage1	自主危機 Stage2	控管危機Stage3	官僚危機Stage4
階段評估 重點項目	計畫動機目的 亮點效益	利害關係人影響程度 人才培育效益	量化投入成本效益	成本效益
校級協助	團隊合作強化專業能力 協助計畫競爭分析決策	協助跨單位合作 管考追蹤管控進度	協助跨單位資源調度	協助新創轉型
審核退場 關鍵依據	無法展現具競爭力之關 鍵特色成果	無法展現跨領域、跨單 位發展效益	長期依賴補助經費，無 法發展特色影響力	計畫執行財務不穩定， 無法發展商業模型



計畫一

都會長照青銀創生永續： 建構高齡健康失智友善 101 生態圈

執行單位 | 護理學院



主持人的話

臺北醫學大學護理學院院長 蔡佩珊

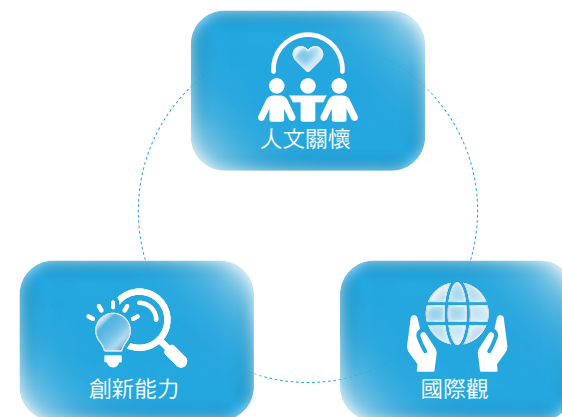
大學不僅是知識的殿堂，更肩負著深遠的社會責任。教育部推動的「大學社會責任實踐計畫」旨在協助高等教育機構，透過專業知識將社會實踐融入教育體系中。此計畫鼓勵學生參與解決地方問題，以實踐與合作，培養人才並促進地方發展。

臺北醫學大學以一校三附屬醫院作為發展北醫養護體系的據點，以培育兼具人文關懷、創新能力，及國際觀的醫療生技人才，從事醫療保健、生命科學研究，及服務社會之目標為宗旨。近年來更結合智慧科技，為在地的高齡社會提供更優質的醫療和照護服務。這不僅是一個挑戰，更是一個契機，促使我們思考如何將科技的力量轉化為社會實踐，造福更多需要幫助的人。

臺北醫學大學護理學院長期關注獨居長者議題，自 2017 年起參與「大學社會責任實踐計畫」。師生們走出教室，從關懷獨居長者擴展到社區經營，將跨領域資源引入鄰近的信義區，深耕社區，挖掘其需求。針對高齡長期照顧問題的持續研究，協助學生將理論知識轉化為實踐技能，深入了解社會需求與挑戰。

在計畫執行過程中，每年都會探索不同的議題，擴大服務範圍，增加對各類健康問題的關注。例如，打破傳統的青銀互動模式，建立共居方案，關注失智症問題，並利用智慧和數位科技提高老年人的健康知識和監測能力。因應全球化時代，計畫鏈結全球高齡教育夥伴，培育具國際視野與跨文化敏感度

之高齡長照領導人才。透過不斷創新解決方案，聚集社會與在地資源，賦能社區，推動教育與文化共生，致力於打造一個高齡友善的社區。



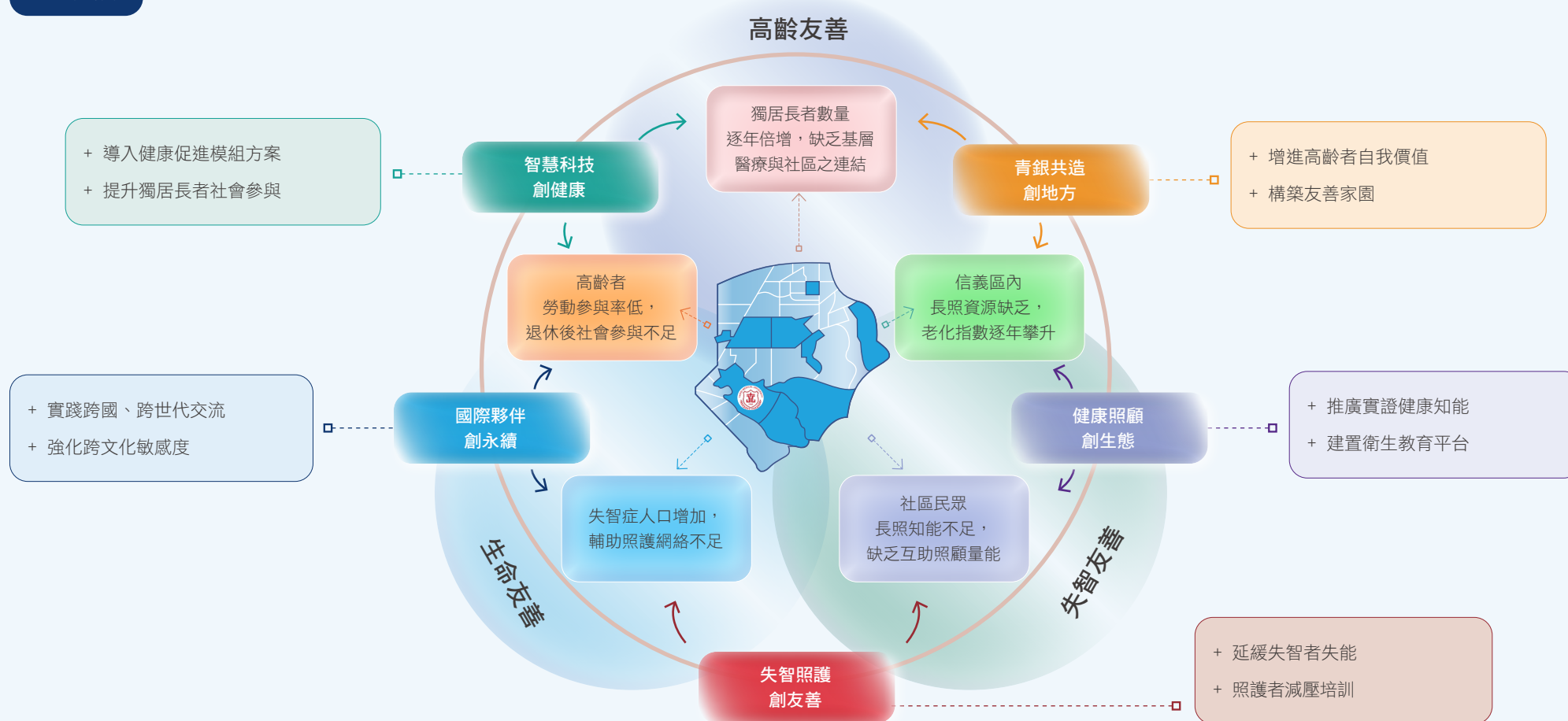
關於我們

臺北醫學大學護理學院

計畫類型：大學特色類深耕型計畫

臺北醫學大學護理學院長期關注高齡長照議題，從 2017 年執行大學社會責任實踐計畫，以「人本設計」為概念來幫助團隊了解社區端的問題、需求及對高齡健康管理之想像，秉持臺北醫學大學的核心價值，以臺北醫學大學所在信義都會區為實踐場域，結合課程將知識學習於場域的知識轉譯實踐，將校園教師學生、獨居長者、社區長者、失智長者、照護者緊密結合，培養學生成為預防及延緩失能之專業人才。

計畫架構圖



⊕ 計畫與 SDGs 之連結



護理學院集結高齡、長照、護理等相關背景之教師，整合一校三院之資源，連結 SDGs 目標「**3. 健康與福祉**」、「**4. 教育品質**」、「**11. 永續城市及社區**」及「**17. 全球夥伴關係**」，以「**一大願景**」、「**二大微學程**」、「**三大對象**」、「**四大策略**」，建構人才培育發展途徑，以社區獨居長、失智者、青銀夥伴為對象，導入五支子計畫，子計畫一【智慧科技創健康】擴大場域服務版圖，智慧精準健康促進；子計畫二【青銀共造創地方】長者翻轉學習，共構食住育友善社區；子計畫三【健康照顧創生態】實證科學提升健康識能，打造健康資訊網絡；子計畫四【失智照護創友善】守護失智家庭，建構友善支持環境；子計畫五【國際夥伴創永續】跨國跨世代交流，落實友善關懷永續教育方案。計畫結合跨國、跨校、跨院、跨領域專業人才和學生，透過對社區長者關懷與賦能、創造青銀互動、提昇照顧者照顧知能，培育具國際視野與跨文化敏感度之高齡長照領導人才，打造高齡失智友善的 101 生活圈。

願景



期許在社區中散播具高齡永續概念種子，建構高齡友善與賦能地方創生，從個人、組織到社會，從微觀、中觀到宏觀三個層次，培育社區長者、關鍵領袖、社區組織以及社會國家永續觀。

微學程



長期照護微學程
高齡健康體適能微學程

對象



獨居長者
失智者
青銀夥伴

策略



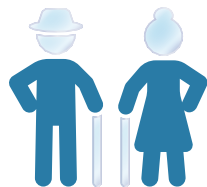
教材共創
環境共用
實證共享
科技共通

⊕ 計畫之重點成果及績效

計畫與信義區各鄰里辦公室合作，整合社區長期照顧資源，以社區長者與獨居長者為首，教師與學生為輔，藉由活動過程觀察與評估該里長輩的功能與狀態，將健康知能、智慧科技等導入社區，提升長者的社會參與及健康；並依據場域真實狀況，滾動式修正及執行方案，擴展計畫與社區場域里辦及居民的合作交流，建立場域及計畫兩端的信任感，年輕學子投入場域，瞭解高齡者的需求，建立循環永續的夥伴關係。

一、活躍獨老，場域深耕

學生透過「高齡健康服務」課程，由老師帶領近百名修課學生進入獨居長者家，分為 20 組關懷 23 名獨居長者，並引導學生觀察社區獨居長者的需求，完成 145 次獨老訪視，並為有需求的獨居長者實踐圓夢計畫，實現長者夢想，培養學生的問題解決能力。學生也於社區場域，運用「高齡者活動設計與安排」課程中所學，規劃適合長者的社區活動，如彈力帶肌力訓練、方塊踏步、毛根裝飾、摺紙、桌遊等等，共舉辦 173 場次活動，共 2,756 人次長者參與。



張榮發慈善基金會、北醫師生、社區長者在端午聯歡會一同彩繪龍舟

二、友善失智，場域賦能

計畫與失智共照中心、失智據點等相關單位合作，鏈結三方主要利害關係人（失智者、照護者、民眾），建構多方位失智照護生態網絡。計畫導入虛擬實境 VR 科技，透過第一人稱視角模擬失智者症狀與感受，使社區民眾更能同理患者的感受，消除對失智症患者之歧視，減少不平等（SDG10）。在執行過程中積極調整問題意識，由原本僅專注於失智症患者與照護者，拓展到輕度認知功能障礙以及認知功能尚屬健康之族群，推廣失智症預防活動與

認知功能促進活動，將失智友善照護網絡推前到預防與健康促進階段，期許為更多人帶來認知健康（cognitive health）與福祉（SDG3），最終實現失智友善照護生態網絡。

三、世代共融，場域創生

計畫在社區活動結束後辦理「青銀共餐」，提升獨居長者與社區長者之連結，同時也發掘社區長者之專長，培養其擔任社區活動講師，以講座或工作坊形式，讓長者將技能教授給其他長者及學生，包含：5 場書法共育課程、2 場國畫共育課程、3 場毛線

編織工作坊、1 場麻糬 Party、1 場水瓶掛繩工作坊等，共計 233 人次參與。

除此之外，創建跨文化敏感教材，推出「銀友繪卡牌」，依據台灣政府所訂定之高齡友善城市八大面向來設計卡牌圖案，藉由線條簡單的圖像，讓即便不同世代、文化，都能透過共同創作，跨域語言等的阻礙，進行互動交流，藉此強化跨國、跨文化、跨世代互動，培養學生社會關懷、跨文化合作及創新學習能力。鏈結國際高齡健康教育網絡；同步推廣高齡友善議題，營造活躍健康老化安居的友善環境，落實社會責任。



於失智共照中心為失智照護者舉辦正念減壓課程，排解壓力及調節照護負面情緒



學生與三張里長者青銀共餐

⊕ 與利害關係人之評估

計畫自 106 年開始將資源投入 3 個場域，逐年擴展至今年 7 個場域（信義區雙和里、三張里、四維里、惠安里、安康里、泰和里、中行里），教師帶領學生進入社區，學生提早進入社會瞭解高齡者需求，加深學習成效，學生完成課程後，可將活動帶領技巧活用於社區場域，深耕社區，加強社區長者與學校學生間的連結；更可再選修「專題研究」或申請「大專學生研究計畫」，以社區場域為主題進行研究，創造學術性的支持。

計畫關懷訪視獨居長者，在端午粽送暖、中秋鳳梨酥禮盒送暖、年末送暖獨居長者，以及執行圓夢計畫，提供有溫度的社區關懷，同時提升學生解決問題的能力。結合課程，透過教師帶領青年學子，將健康促進活動導入社區，以動態運動搭配靜態手作活動，活絡社區，引導獨居長者走出家門，增加長者社會參與的機會，同時延緩長者老化，提升長者健康活力，也促進高齡者與不同世代交流互動，與社區鄰里、北醫同學達成良好關係，長者幸福感得以提升，增進人際關係應對之道。投入場域的社區活動為持續一整年且依高齡者所需延伸活動主題，如樂活運動、手作課程等，讓社區長者在退休可以里辦參加活動。計畫藉此過程發掘個別長者獨特的技藝，引導其將專才發揮至社區，讓長者擔任講師，開設工作坊，教導學生及其他長者技藝，提供長者角色轉換的機會，強化其社會參與度，並提升長者成就感，同時進行世代共創，讓長者與青年學子跨世代共同創作，透過繪畫進行世代交流。

學生長期投入社區場域經營，活用課程專業及知識素養，設計方案，將專業導入社區，從實際訪視獨老中學學習如何關懷獨居長者，習得活動設計、團康帶領技巧，更有三名學生成為活動主要負責人。教師帶領學生將專業投入場域中，參與社會議題意願提升，並辦理國際研討會、教案工作坊，提升教師專業知能。透過場域與課程結合，翻轉教與學的固定型態，創造教師、學生、社區場域三贏局面。



學生為中行里長者進行步態偵測，科技追蹤跌倒風險

子計畫團隊分享

你的我的我們的， 大學社會責任

子計畫一：智慧科技創健康

計畫團隊透過長期的社區經營，帶領學生持續關懷社區獨居長者，將健康知能、智慧科技導入社區，提升長者的社會參與度，同時促進學生與社區的互動、社區長者與長者的互動。

⊕ 健康知能活動

由教師帶領學生、學長姐帶著學弟妹的方式，讓學生於社區場域，運用「高齡者活動設計與安排」課程中所學，規劃適合長者的社區活動，如彈力帶肌力訓練、方塊踏步、毛根裝飾、摺紙、桌遊等等。

長者藉由參與活動，不僅提升與學生、鄰里間的感情，更能夠動腦動手，延緩失能與失智。特殊節慶如母親節、端午節、父親節、中秋節等，學生配合節日特色設計不同的活動，如：母親節康乃馨粉彩畫、父親節感恩向日葵吊飾、中秋節柚子兔兔手作活動等。

⊕ 專業衛教講座

團隊深耕信義社區，針對社區高齡需求，培育大學生與研究生進入場域，展開多元主題講座，主題涵蓋失智症預防、骨質疏鬆保健、下背痛舒緩、50 肩舒緩等，將專業導入社區，提升長者的自我照顧能力。

不僅北醫師生參與，跨校跨團隊與國立臺北護理健康大學、耕莘健康管理專科學校、師範大學等學校合作，共同舉辦多項專業講座。其中包括「從童趣、憶當年 談性別平權」、「高齡者聽力保健」、「認識高齡者的骨質疏鬆症」、以及「用健康生活養出陪你到老的腎臟」等，以淺顯易懂的方式傳達健康知識，促進社區長者的健康知能。



學生帶領惠安里長者跳韓團舞曲

1

智慧科技
創健康

2

青銀共造
創地方

3

健康照顧
創生態

4

失智照護
創友善

5

國際夥伴
創永續



國北護教師到泰和里社區進行高齡聽力保健衛教講座



因廖阿姨確診後體力明顯下滑，學生為廖阿姨測量體適能，並規劃訓練課程，提升體能與肺活量

⊕ 持續獨老關懷

學生透過「高齡健康服務」課程，每月定期家訪和電訪關懷獨居長者，以社區長者與獨居長者為首，教師與學生為輔，達成循環永續的夥伴關係。

在固定的社區活動中，教師引導學生從活動中觀察社區獨居長者的需求，並為有需求的獨居長者實踐圓夢計畫，實現長者夢想的同時培養學生的問題解決能力。舉例來說，確診 COVID-19 後體力下滑的獨居長者廖阿姨，由物理治療專業背景的研究生為其進行體適能檢測，並制定專屬於廖阿姨的呼吸運動訓練課程，改善廖阿姨的體能狀

況，透過每週固定的運動，廖阿姨不僅增加其運動量，心肺功能也有明顯的進步，上下樓梯不再感到吃力！

⊕ 智慧科技健康追蹤

團隊與科技公司合作，導入新型科技照護解決方案至社區，長期追蹤步態指數、了解長者的跌倒風險。結合大數據運算，得以根據長者的健康狀況優化設計，提供貼合場域需求的活動，共同打造更友善高齡社區環境。

今年度經過人體試驗委員會核准，團隊每季實施了

科技檢測步態分析，期間長者持續參加社區活動，共評估 110 人次，分析結果顯示步頻、步速、步幅、步長等數據呈現進步或維持趨勢。未來將持續進行更長期的追蹤，追蹤資料將成為團隊深入探討社區個案和優化場域活動之依據。

⊕ 結語

透過學生的參與，我們建立能起一個有愛心、有互動、有數據支持的社區，讓長者可以從家中走出社區，與人互動。這不僅是對獨居長者的關懷，更是對社區整體健康的提升。

青銀一起來， 共造溫暖友善社區

子計畫二：青銀共造創地方

計畫團隊為提升社區關懷互動，並加強年青學子投入社區的意願，以青銀共餐、共育、共居方案，加深世代交流，打造青銀共創之目標。



端午節贈送獨老健康紅藜粽

㊦ 青銀共餐

團隊與張榮發慈善基金會合作，於社區知能活動結束後，社區長者與學生能夠一起享用午餐，成為社區中的一大亮點，提升了社區知能活動的參與意願，也為社區長者們帶來了歡樂和溫馨。

今年度透過青銀共餐提倡環保觀念，漸進式減少一次性廢棄垃圾。自3月起惠安里共餐起，宣導長者攜帶環保餐具，減少使用竹筷，若單

次活動結束後有剩餘竹筷，則統一收集管理，供下次使用。端午高齡聯歡會中，首次提供租借環保餐具，當天活動無使用任何竹筷、紙餐盒等一次性垃圾。8月起三張里、四維里開始合作共餐，訂購鐵盒便當，長者自備餐具即可留下共餐，大幅度減少垃圾廢棄，推廣永續環保社區實踐。與泰和里社區發展協會合作，為長者購買環保鐵盒，9月起共餐便開始素食鐵盒便當共餐。

⊕ 青銀共育

社區經營中，計畫團隊發現部分長者由於社會參與率較低，以及自身及環境因素的影響，面臨著自我價值低下及無用感的問題。為打破「老無所用」的刻板印象，團隊挖掘社區長者之專長技藝，培育長者作為社區講師，舉辦「書法國畫工作坊」、「毛線編織工作坊」、「麻糬 Party」等活動，打造技藝傳承的舞台，使其專長得以傳授給學生。其中透過「毛線編織工作坊」號召 10 多名學生與 10 多名長者共同編織了 20 頂毛帽、20 條圍巾、1 支暖心成果影片，送往花蓮縣豐濱鄉磯崎部落原住民長者手中，讓愛不僅在社區中流動，延伸到更遠的地方。



湯阿姨和張同學一起教惠安里長者與北醫學生編織毛帽

⊕ 青銀共居

為降低長者的獨居風險，減少學生的租金壓力，達成社會共好的理念，團隊盤點學校鄰近之獨居長者，協助整理空房，結合本校學務處校安中心建立居住規範及安全標準，媒合獨居長者與學生共同居住。今年度共有 7 位願意參與的長者加入共居計畫，帶領了 7 組學生到不同長者家看房，其中 2 案續租，成功新媒合 3 案。

另一方面，學生運用課程中學習的高齡者居住環境概念，協助長者營造居家無障礙環境，由共居延伸到共創友善社區，改善長者居住環境安全，給予參與學生支持，打造舒適的居住環境。今年度與四維



學生加入四維里清潔日一同打掃社區環境

里社區清潔隊合作，學生與社區志工一同掃街，促成青銀良好互動，共同打造美好社區。

⊕ 結語

計畫成果不僅體現在數字和統計上，更體現在每一位參與者的笑容和共度的美好時光。這是一個社區共融的過程，讓每一位參與者都能夠感受到社區的溫暖。



智慧實證健康

促進跨國多元衛生教育平台

子計畫三：健康照顧創生態

過去在社區照護耕耘場域中發現民眾健康照顧知能不足，多數健康障礙長者委由外籍照護員照顧，為提供及擴增民眾與國內外照護者獲得具實證科學依據之健康照顧知識，以協助民眾及高齡長者獲得良好健康照顧，團隊舉辦健康照顧講座，並邀請相關領域課程，例如：居家照護與技巧、高齡健康服務、高齡者居住環境安全與復能、進階健康照顧專題討論等課程授課教師與學生參與衛生教育內容撰寫與影片錄製，並翻譯成多國語言，包括：華語、英語、越語、及印尼語等。

運用網路衛生教育平台，將衛生教育影片建置於網路平台，以便全國民眾與本國及外籍照護者可以藉由網路衛生教育平台獲得健康照顧知能，同時，亦將衛生教育影片應用於社區護理學實習及健康促進與衛生教育課程之場域衛教，並藉由各社區場域服務據點推廣教育平台及多國語言衛生教育影片之應用，啟動在地動能及跨國多元共學共助及建構跨國多元健康網絡。

當我們將多國語言衛教影片建置在教育平台時，很多據點負責人告訴我們，民眾反應很感謝我們提供多國語言衛教影片，民眾很需要有英語、越語、及印尼語的衛教影片，因為有很多的外籍照護員需要持續地獲得照護知識才能照護好社區健康障礙民眾，這樣的回饋讓我們更加體會多國衛教識能在社區照護中的重要性，也鼓勵我們要持續帶領師生及社區民眾共同參予這項有意義的社區在地動能及跨國多元共學共助網絡。

此外，社區健康資訊網絡不但能提升實證科學健康識能及社區照顧量能，亦協助學生多元學習及對課程教學內容的鏈結與應用，在逐步建置健康資訊網絡過程中，我們發現若能運用電子書衛教本將詳細的衛生教育文字內容結合影片及補充教材置入於電子衛生教育手冊中，可以提供給民眾及照護者更詳細的實證健康識能，未來除了持續擴增網路衛生教育平台之多國語言衛教影片，亦將逐步規劃電子書衛教手冊以提供及擴增更詳細的實證健康識能。



於社區推廣跨國多元衛生教育平台

1

智慧科技
創健康

2

青銀共造
創地方

3

健康照顧
創生態

4

失智照護
創友善

5

國際夥伴
創永續

憶起玩、憶起幫、憶起愛

子計畫四：失智照護創友善



社區長者體驗 SODA 樂活認知訓練機



戴上 VR 裝置進行失智模擬體驗

當團隊持續經營社區場域時，新的問題躍入視野——伴隨著老化，長者漸漸面臨失智的風險。失智症是一種認知功能逐漸退化的疾病，常合併有多重的行為精神症狀，對於健康與生活品質產生極大的衝擊，更加重了照護者的負擔。為了回應這項挑戰，團隊將失智症族群納入新一期計畫的規劃，從失智者、照顧者以及環境面三個層面著手，協助失智者延緩失智失能、建構照顧者支持網絡以及創造失智友善環境。

確診失智症後，為了延緩症狀，需要定期進行腦力訓練，但就如同被要求非自願的學習，壓力伴隨而來，患者往往參與意願低落，甚至逃避訓練。為了改善這一現象，團隊以導入科技產品為切入點，和失智照護單位共同合作，帶進了一位特別的夥伴「陪伴型機器人」，與失智者「憶起玩」。陪伴型機器人就像是一位和藹可親的小夥伴，帶領長輩進行認知刺激訓練，可愛的外觀讓失智長者彷彿與孫子一同遊戲，緩解了訓練帶來的壓力和不安，使失智者自願且快樂地完成課題。要解決失智的問題，更不能忽視預防的重要性，我們進一步將訓練納入社區活動，融合樂活認知訓練機與手作課程，帶領健康長者進行認知刺激訓練，以趣味性的方式活化大腦。這些「玩樂」的過程中，讓失智者和一般長者們都充滿動力，達成預防及延緩認知功能退化的美好目標。

在陪伴與照顧失智者的過程中，除了患者自身，照護者也承受了許多來自親人的壓力，甚至因此影響到日常生活。為此團隊與失智共照中心及失

智據點合作，「憶起幫」照護者解決照護難題。失智者因記憶衰退和認知功能障礙導致容易發生走失危險，成為照護者的常見壓力，當我們深入了解後發現，使用定位產品這種科技手段並非適合所有失智者。因此，我們與照護者、失智者及失智據點進行了深入的討論，找到了一個非常溫暖、有意義的解決方案。我們發起了防走失科技手作活動，讓照護者和失智者一同製作防走失徽章和鑰匙圈，這項物品不僅充滿了失智者過往的美好回憶，更能在走失發生時，提供外人家屬的聯絡管道，讓失智者感到安心，減輕了照護者對個資外洩及失智者走失的擔憂。照顧者的心理健康同樣是我們關注的重心，我們與華人正念減壓中心合作，提供正念減壓課程，透過課程讓照顧者學會如何在日常生活中紓解壓力，如何在爭吵或負面情緒發生時平復自身的心情，使他們更有能力和愛心去照顧失智者，同時照顧好自身的健康。

為協助營造失智症患者及家屬可以安心居住的社區環境，提升社會大眾對於失智症的了解也是我們聚焦的議題，規畫多場失智知能講座，並帶領學生結合專業技能製作失智衛教數位媒材，提升社區失智識能；引進虛擬實境 VR 技術，以生動的科技幫助民眾與照護者透過失智者的視角，體會失智者因認知障礙產生的不安及困境，去理解失智者的種種行為及情緒，藉由體驗換位思考，期望透過增加彼此的理解來消除隔閡，讓大眾「憶起愛」與關懷失智者，讓失智者不再恐懼出門，創造失智友善的社會。

1

智慧科技
創健康

2

青銀共造
創地方

3

健康照顧
創生態

4

失智照護
創友善

5

國際夥伴
創永續

日本北海道交流—以「繪」會友

子計畫五：國際夥伴創永續

⊕ 跨文化敏感教材「銀友繪」的誕生

因應全球化時代來臨，培養具有國際視野與跨文化溝通能力的人才刻不容緩，跨文化溝通不只需要足夠的語言能力更需要文化敏感度；然而，與不同國家的人進行交流，「語言」會是交流中遇到的第一個小瓶頸。

團隊認為語言能力不應該阻擋跨文化交流，可以透過不同媒介，來彌補口語溝通的不完美；透過跨文化敏感教材，在有語言溝通障礙的同時，仍能透過此教材來進行跨文化交流與互動。

團隊想到了隨手可及的紙筆與繪畫活動——美籍藝

術家 Hiep Cao Nguyen 所創立的互動藝術——大集繪（Draw All You Can）。大集繪的活動方式是抽取卡牌，再將卡牌上的圖案畫在圖畫紙上，將空白的圖畫紙漸漸填滿，最後和所有夥伴一起完成一幅內容豐富的畫作。透過卡牌的使用，增加了活動的互動性與趣味性，加上卡牌上的圖案都是由簡單的線條組成，降低繪畫的難度，讓認為自己畫不好的人願意動手畫畫。團隊參考大集繪的形式，將卡牌主題訂為：高齡友善城市八大面向，依據這八大面向設計卡牌圖案，將其命名為「銀友繪」，期待能透過卡牌的使用與大集繪的活動進行，彌補口語溝通的困難，同時進行跨文化交流。



銀友繪卡牌

1

智慧科技
創健康

2

青銀共造
創地方

3

健康照顧
創生態

4

失智照護
創友善

5

國際夥伴
創永續

⊕ 高齡友善城市？

臺灣已經進入高齡社會，65 歲以上人口占總人口比率 14% 以上。政府為呼應世界衛生組織倡議之「活躍老化」及「高齡友善城市」概念，擬定高齡友善城市八大面向——「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」，協助各縣市政府以這八大面向為基礎，一同檢視不足之處，以營造高齡友善的環境。

團隊選擇以高齡友善城市八大面向，作為卡牌主題，在於人口結構高齡化為全世界共同的現象，而不同國家以及不同文化中的高齡化程度、高齡化環境不盡相同，北醫護理學院 USR 團隊希望能透過卡牌分享本國高齡政策與案例，與跨國、跨文化、跨年齡對象進行交流與學習，同時推廣高齡友善的概念，散播高齡友善的種子。



學生在日本使用卡牌進行交流



⊕ 一期一會，以「繪」會友

這次的交流活動，是由團隊的學生與北海道醫療大學的學生一起進行。活動進行的方式主要是由抽卡牌與繪圖組成，活動共分三個階段，抽卡牌後，依據抽到的卡牌圖案進行說明或分享；再將圖案畫在圖紙上；最後共同創作出一幅美麗的繪畫作品。在北醫與北海道醫療大學學生的團隊裡，各只有一人會說對方國家的語言，因此在活動的過程中，語言的隔閡必定是一個問題。大部分時間學生們都只能用簡單的英文溝通，然而在「銀友繪」卡牌活動的抽卡牌、分享、繪圖的任一階段，原先預想的尷尬與阻礙都沒有發生，成功為兩國學生搭起互動與友誼的橋樑。

在活動後的分享，有學生分享他們很訝異日本的夥伴覺得抽卡牌的部分很有趣，為了讓日本的夥伴更好的理解活動方式，團隊學生有事先畫了一幅示範的作品，順利達成不需要透過太多語言交流，就讓對方能理解彼此國家高齡友善案例的目的。繪畫的過程中，關於畫畫的位置或連結，他們會詢問彼此的意見，也會邊畫圖邊閒聊對方知不知道自己國家中的哪些人、事、物。

團隊的學生都認為這場活動拉近了他們與日本夥伴間的關係，從一開始的不熟悉，到分別時的依依不捨，使這段短暫的時光變為雙方一段難忘的回憶。

⊕ 活動趣事：被留下的畫作

這次的「銀友繪」卡牌與繪圖活動是在日本北海道一間名為「篠路まちづくりテラス和氣藍々」的店裡舉辦。這間店原本就會在店裡舉辦一些不同的活動，當天在進行「銀友繪」活動時，正好店主的兩個還在就讀小學的孩子都在店裡，對「銀友繪」活動感到好奇的他們，詢問他們能不能加入這個活動。因此，學生的活動參加者多了兩位小朋友，也多了因年齡差距帶來的不同火花。

店主的兩個孩子是一對兄妹，在繪畫過程中，時不時能看見妹妹在問哥哥自己能不能畫在這裡，哥哥總是給予溫柔的回應，告訴妹妹想畫在哪裡都可以。這溫馨的互動成為團隊的學生分享的其中一件令他印象深刻的事情。

由於人數的緣故，活動是分成兩組來進行，因此活動結束後會完成兩幅作品。兩位小朋友在活動過程中，和大家分享了很多他們喜歡的事物，和團隊的學生也建立了良好的友誼。

在活動即將結束時，小朋友們說我覺得以後再也見不到你們了，所以想要把畫好好保存下來，然後請求他們的媽媽，也就是店主，把這兩幅畫掛在他們店裡。最後他們決定將其中一幅畫掛在廚房出入口上方的牆上，另一幅則是掛在廁所方向指示牌上方的牆上，只要抬頭望向廚房或廁所的方向就能看見，使之成為了一道獨特且十分具有紀念價值的風景。

⊕ 放眼未來，在地國際化

跨文化敏感教材「銀友繪」的運作方式為，先讓學生透過 WSO 學習單與教學影片進行自我學習，再讓他們設計活動課綱，設計完後與老師討論並修正，之後再到場域進行實測，最後會根據實測的反饋來修正模組或教材內容。

「銀友繪」在達成前述我們希望此份教材能達到跨國、跨文化、跨年齡的效果之外，由於參考了大集繪的活動形式，還有鼓勵參與者動手繪圖的作用，最終產出一幅大家共同創作出的美麗作品。

除了和北海道的交流外，團隊也在校內舉辦了「國際交流午餐會」，讓本國學生與校內的國際學生一同在

美好的午餐時間，不僅品嘗美食也暢談彼此國家的文化、分享對高齡友善的看法。同時融入銀友繪卡牌增加互動性，利用簡單的小遊戲消弭彼此的距離。

活動中，我們邀請到來自印度、印尼等來自東南亞的夥伴，藉由午餐會，學生們有了難得的機會揭開東南亞文化的神祕面紗，從文化、交通、醫療照護等各類主題切入，培養學生社會關懷、跨文化合作及創新學習能力。

有了過去與北海道交流的經驗，這次我們將國際交流活動帶進北醫的校園，期待跨文化的思維融入學生們的日常生活，與在地的外國夥伴們激盪出更多的火花，期盼在未來能孕育出更多具備國際視野的人才。



在午餐會，使用卡牌進行跨文化交流

社區夥伴的心聲

USR 與長者互動之火花

社區夥伴 / 惠安里宋阿姨

計畫執行場域 / 惠安里

台北市信義區惠安里鄰近臺北醫學大學，團隊在執行 USR 最初，便以惠安里為執行場域。在社區活動中心以健康知能、青銀共餐、青銀共育、青銀共居等多元活動，學生針對社區需求，規劃靜態及動態的活動，並透過階段式學習，逐步與社區深耕連結，於場域中發揮自身所學，除了培力場域自力資源，亦能培養學生高齡專業素養，實現高齡人才培育之目標，建立學生、獨居長者及社區長者間的和諧性三角關係，加深彼此的連結，並將獨居與社區長者聚集於社區。

今年七月惠安里活動中心進行整修，團隊因此未能持續辦理社區活動，但惠安里長者卻會主動前往鄰近的三張里活動中心，參加由團隊辦理的社區活動；同時，團隊在北醫辦理毛帽工作坊，由惠安里長者擔任講師，並邀請惠安里長者進入校園參加，一同學習成長。在十月活動中心整修完成，團隊於十一月重新開始辦理課程活動，惠安里長者也相當熱情參與，惠安里長者與團隊建立的關係，可謂是跨越了世代及地域限制。長期在惠安里擔任志工的宋阿姨更表示，團隊在社區辦理的活動，為社區長者的健康帶來了正向的改變，同時也凝聚了社區關係。

“在此要先感謝北醫護理學院的學生們，來到惠安社區帶動一群年邁長者做活動，剛開始時我們害怕、恐慌、手忙腳亂、坐不穩、站不好，連說話的自信都沒有，學生們非但沒有笑話我們這群老人，反而言語溫柔，用尊敬且耐心的態度來帶活動。學生們帶著長者，從站在墊子上雙腳發抖，到可以金雞獨立；從腳抬不起來，到可以離地面幾十公分。循循善誘之下，讓我們這些年長者愈來愈有自信，看著長者活力越來越好。

現在活動也愈來愈多樣化，雖然學生一輪換過一輪，但都是一群熱血暖心的年輕人，八、九十歲的爺爺奶奶們每到北醫學生要來的日子都會呼朋引伴，在惠安區民活動中心凝聚快樂，在活動的時候，因為感染了年輕人的熱情與活力，每個長者的臉上都映出幸福快樂的笑容，從陌生到互虧，從死氣沉沉到活力十足，身心靈都獲得了健康與快樂。

最讓我感動的是洗腎的徐爸爸與因青光眼而一眼失明的徐媽媽，兩夫妻都八十多歲了，還是很高興地

走來社區參與活動，做的工藝花朵好巧好美，我幫他們拍了照片，感覺好幸福喔！

除了肢體訓練與手工製作，最近增加了拉密等桌遊活動，刺激了老人家的腦力，在各方面的激盪下，每個人都專注、用心的思考，在歡樂的氣分中完成任務，活動結束後的共餐更讓長者在消耗體能與腦力後，在溫馨的環境下適時得到補充。慶幸我們住在北醫附近，更感謝北醫護理學院 USR 的師生，因你們的參與及帶領，讓社區老人走出臥室與客廳，從體弱多病到精神抖擻，從不敢與人互動到見面相互關懷，使社區居民感情更加凝聚，長者身體更有活力。

台灣已邁入老年社會，必須有一群像北醫護理學院 USR 的年輕學子們進入社區，帶領長者融入團體，讓老人人老心不老、身衰體不弱，非但可以減少醫療支出，更可以增進家庭幸福，提升社會和諧。感謝並希望北醫護理學院 USR 所辦的活動可以一直持續下去。”

——惠安里長者。



惠安里活動錦集

學習與成長

發覺與成長的旅途

高齡健康暨長期照護學系 / 陳敬炫

進入社區服務已滿一年，最初只在一旁默默觀察長輩的我，成為了帶領活動的角色。這一年間的轉變，對我來說趨於平淡，即使沒有獲得足夠的刺激，從生活中發覺的變化和進步卻也絲毫不減。像是過往我不會主動去跟長輩互動，透過協助長者填答問卷，了解與健康長輩對談的大致模式後，現在能自然地與社區或陌生長輩搭話 5、交流。由於社區長輩人數較多，事前準備尤其繁瑣，在嘗試節省時間、人力和資源後，我獲得了整理活動細流和估算材料數量的技巧。一場活動的前中後，有來自大家給予的鼓勵和想法，學習吸收經驗並改進也漸漸成為我的日常。

人生初登場的手做活動適逢父親節，考量到是第一次帶長輩們動手做，所以選擇了熟悉作法的向日葵不織布杯墊，腦中知道該怎麼做，轉換成言語則成了瓶頸，熟知步驟是其次，如何向長輩及同學解釋作法才是最重要的，而我仍在掌握這項要領的路途。另外，雖然了解尋求協助能提升事前準備的效率，卻屢屢在開口前因為嫌麻煩而拖延，藉此機會成功讓盤據腦海的嫌麻煩小鬼妥協，協力合作的時刻不再像過往沉寂。經過四場的活動設計，除去前面提到的杯墊，其餘三種都是壓榨創意而誕生的成果——花瓶掛飾、中秋柚子兔兔和萬聖女巫掛飾，很高興累積起來的繪畫



於中秋節聯歡會，教導長者裝飾柚子

技能於 USR 派上用場，不僅提升了自己的信心，也更加深了我對繪畫的喜愛！

接手幾場手作後，原先負責的暖身收操環節也進階了，週三的運動時間居然落到了我這個沒有運動習慣的人身上——毫無疑問地，思考要做什麼運動比今天摺紙摺什麼還要令我困擾！只好逼迫自己多吸收運動相關的資訊，為了精進還修習了有氧舞蹈及體適能課程，希望以課程為基礎，結合模仿前輩們得來的運動模式，找到適合我和長輩的運動方式。當一場活動結束後，就必須開始著手下一場活動——因為本人的壓力感受器當機，喪失期限逐漸逼近的焦急、壓迫感，因此很容易失去時間感——



學生帶著長者一同創作

深怕真的開天窗，得強迫自己一週前處理好下週要做的事。也讓我意識到活動是否能順利進行，以及是否會對一同負擔 USR 事務的夥伴造成困擾，是一直被放在心上的。

參與 USR 後，生活中處處充滿活動設計的靈感，近期也回憶起團康活動常玩的「請你跟我這樣做」，日後想帶長輩玩玩看，當作促進認知的小活動！但在那之前需要調整遊戲題目、進行速度和遊戲說明方式，不算複雜但尚未描繪出活動藍圖，是值得好好規劃的未來！不曾帶過接龍式的團康遊戲，今後也想繼續嘗試各式各樣的活動，除了滿足自己貪玩的心情外，參與活動的大家露出的表情更是令我好奇。

青銀共學—拉近世代距離

高齡健康暨長期照護學系 / 鍾幸芳

自大一入學起我就參與了北醫大護理學院的USR，使我走出校園、進入社區，這是我的大學生涯中一段重要的歷程。初到社區時，我對長輩們一點都不了解，也不太敢主動和長輩交談、互動，只是在旁邊幫忙拍照、場地布置等等的小事，看著學長姐能夠在台上自如的帶著長輩們運動、手作都讓我非常佩服，也暗暗期許自己有天也能站在前面帶領長輩。經過半年的學習，今年開始，學長姊讓我準備暖身和收操的項目，剛開始我甚至分不太清楚暖身和收操的差別，上台時非常緊張，擔心自己準備的動作是否足夠周全，也擔心著萬一在台上忘記動作該如何，第一次的體驗就在戰戰兢兢中度過。下台後學長姐告訴我可以改進的地方，像是有些長輩們會

和我們做鏡像的動作，但有些長輩會聽指令做和我們同邊，所以我們的左右要以長輩的立場考慮，也讓我學習到寶貴的經驗。

除了運動帶領之外，手作也不簡單，每位長輩的理解能力和實作能力不同，除了手工的難易度和步驟要配合長輩外，還要確保每位長輩都能夠沒有壓力的參與並享受過程、發揮創造力，一步一步的引導，不要急於完成，無論手工藝品的成果如何，都要提供積極的鼓勵和讚美，增強長輩們的自信心，激發他們對手工藝的興趣，讓長輩在作品完成後能有深刻的成就感。

特別是今年有一次手作活動使我印象深刻——公益編織送暖活動，這項活動是USR結合社區長輩和學生一起，從最原始的一捲捲毛線，透過長輩們和學生的巧手，一針一線慢慢織成保暖、有溫度的毛帽和圍巾。一開始，我完全不會編織，是透過這次

學長姐親切的教我們如何使用「城堡編織器」，我才能順利地在短時間內學會。

編織是一項需要時間和注意力的活動，過程中我們和長輩分享了很多事情，促進青銀世代交流，我也認識了一位手作很厲害的阿姨，她說她平常編織都用棒針，第一次使用編織器，這讓她覺得編織變得困難許多，我們不僅分享彼此的技藝，也交流生活的點滴，而最後的成品送給偏鄉原住民部落的長輩，透過行動傳遞更多溫暖，這不僅僅是完成圍巾、毛帽，也是一段美好的回憶，更是情感的延續。

現在的我，開始走入不同的社區、能夠自在從容的認識其他社區的長輩，而這份成就感來自社區的感謝和回饋、長輩們的喜悅和笑容，以及自己成長和收穫。透過活動串連起社區長輩、團隊成員，讓青銀之間有交流生活經驗的機會，增進世代交流。



學生帶領長者做運動



學生與長者一同完成毛帽編織

我與子三計畫的美好相遇

高齡健康暨長期照護學系 / 張無忌

身為台北醫學大學護理學院大學社會責任實踐計畫的一份子，從大一開始參加許多大大小小的活動，從子計畫一的智慧科技創健康、子計畫二的青銀共造創地方、子計畫三的健康照顧創生態、子計畫四的失智照護創友善以及子計畫五的國際夥伴創永續，我從中學習到了：與高齡者的相處、辨識高齡者的需求、與師長學長姐學弟妹的合作、企劃活動的能力、影片的發想及剪輯、緊急事件的處理流程等，如何以現有的資源達成最大的效益。

許多家屬或是個案本身都對於高齡者的需求一知半解，並不是不知道該注意的項目，而是知道了，但實際上該如何去處理，需要注意什麼，並沒有人好好地跟他們分享。我們希望藉由影片的拍攝，可以排除線下見面物理上的隔閡，使用線上的方式與有需求的人一起分享這些概念。我們拍了相當多的影片，如輔具的使用、移位的注意事項、拍痰的技巧、肌力的自主評估等。拍攝過程也有相關專業的老師從旁指導，雖然之前肯定也有上過相關課程，但或多或少有忘記一些，也藉由這項活動重新複習我們應有的知識。拍攝的團隊為台北醫學大學的影片創作社，他們也是來自我們台北醫學大學的各個系，每個人都有不一樣的專業。

在影片拍攝的過程，我們也可以藉由討論跟他們分享這些評估或是器材使用的重點為何，來更好的抓



衛教影片拍攝

角度或是取景，專注在必須呈現給觀眾的內容上。同時身為未來的醫療人員，面對高齡者也是出社會就職之後的必經之路，也可以提前讓他們知道面對高齡者可以注意些什麼。與此同時我們也從各系身上學習到一些專業，例如在拍痰的那一部影片中，動作指導就交給其中一位同學，他是呼吸治療學系的，拍痰是他們的專業之一，而且肯定比我們高齡健康暨長期照護學系還專業，他當場示範並且指導，我們也學到更多相關更細節的手法跟注意事項。這項活動不只知識的傳播，同時也是各方人馬



與學校影片創作社合作，進行衛教影片配音拍攝

的交流，可以這樣同時與不同系一起分享彼此所學，也是很少見的機會。

USR，大學社會責任實踐計畫，我認為最重要的就是實踐這兩個字，無論理想多麼的豐滿，沒有實際的做出來一切都是空談，同時也可以體驗到現實有許多因素需要考量，經費的有限、人手資源的不足，人力的品質、時間的衝突等，需多因素都可以影響一件事的成敗，沒有一分錢是不重要的；沒有一個人是多餘的，將正確的經費放到正確的地方；將正確的人放到正確的職位，就是邁向實踐的第一步。

從課堂到社會實踐

護理學系 / 孫佳萱

上學期修了一門蔡秀婷教授「進階健康照護專題討論」課程，課程中讓我們了解健康照護系統提供給民眾的健康照護資源及服務，以及目前台灣人口老化對長期照護的需求。課程中介紹台灣由於人口老化及少子化，對外籍照護者需求越來越多，不管本國或外籍健康照護員都應該獲得健康照護知識以了解如何照護有健康照護需求的民眾。

教授在課堂中與我們分享，藉由參與 USR 計畫，了解社區民眾的健康照護需求，為提供給民眾實證衛生教育知識，教授有邀請學院各授課老師及學生共同規畫及錄製多國語言衛教影片，提供社區民眾及外籍健康照護員健康教育指導。藉由影片拍攝及網路衛教平台議題，教授鼓勵我們討論有哪些方法可以快速讓民眾獲得衛生教育知識，並且可以讓民眾反覆練習與練習衛教內容，我們討論後認為，現在網絡資訊非常活躍，人人都會上網獲取資訊，將衛教內容製作文章或是影片會使曝光率與觸及率大幅提升，使更多人能看到。

教授將 USR 計畫推動內容置入課程讓我們瞭解社區健康照護的實際需求及鼓勵我們討論有效衛生教育的策略讓我對 USR 計畫健康促進產生興趣，也讓課程內容更生活化。後來，我也在教授邀請下，共同檢視衛教影片腳本及觀看多國影片並討論如何提升衛生教育內容，我們討論出運用電子衛教手冊能置入更活潑生動及詳細的衛教內容，考慮如何讓外籍照護員例如：印尼、菲律賓、越南等國家的照

護者學習衛生教育內容以提升照護品質，除了中文版外，我們希望未來還能翻譯多國語言，如：英語、印尼語、越語等，供不同的母語照護者學習，內容有詳細的照護知識、衛教內容以及影片教學等，目前是針對翻身、移位、輪椅以及輔具的使用等面向去設計內容，先製作衛教單張並附上影片 QR code。這部分也是很有趣，讓我學習到如何製作電子衛教單張，因為衛教單張需要簡單明瞭、重點式呈現，才能讓讀者第一時間看下去，加上一些美編後更會吸引讀者眼球，增加吸引力引起興趣後才會使人願意看下去，這其中就需要許多巧思，因為我沒有做過，在編輯過程中一直會不小心放入太多文字，覺得內容都很重要，就會想把所有內容都放上去衛教單張中，結果就導致內容太繁複、字太多太緊密，讓人完全不想看下去，精簡內容也是一門學問呢！後續製作電子書也是一門學問，小至格式規定，大至平台選擇，中間還有許多繁複的細節都需要注意。最後，很開心能參與此計畫，如此有趣以及有意義的計畫，讓我學到了許多以前不曾接觸的內容。



於社區布告欄進行衛教影片推廣



衛教影片多語言配音會議

萬花筒下的生命再現

高齡健康暨長期照護學系 / 吳以樂

轉眼，學期竟過了三分之二，記得期初選課時看到「失智照護」這門 USR 課程，因全英文授課而卻步，因想了解更多關於失智症及其照護方式，抱著期待且突破的心情選了課，現在回想，很慶幸自己勇敢踏出這一步。課程安排一系列有關非藥物治療的應用，實際去失智據點參訪，每每上課，都覺得自己宛如戴上萬花筒，從不同面向切入失智症患者的照顧模式，試著進入他們的世界和看出去的視野，藉此更貼近生命，明白轉瞬之間應盡力表達愛和珍惜。

與我自身接觸失智長輩的經驗中，對於懷舊治療有較深的感觸，小至歌曲、古早小物都能與長輩的過

去做連結，大至機構裡的布置擺設，以過去街景、火車站為主題，讓長輩對「機構」的印象不再是老了被遺棄的地方，而是在這樣的地方，拿起萬花筒，回到漫漫人生中的某一時刻，停留在那裡，怡然自得，何嘗不是件好事。

非藥物治療課程中，我第二有印象的是園藝治療，讓失智長輩也有能力去維護一株生命，那是多麼有成就感的事情，不再只是「被照顧者」一角，而是有能力成為「照顧者」，生命的流動和信心、尊嚴的建構便從小小的地方開始。老師說到：老化、介入、成效、教育，是非藥物治療的宗旨，課程開拓我對園藝治療既有的印象，從培養休閒興趣到學習園藝相關知識、技能和態度，進而增進個人福祉，以主、被動的方式沉浸在其中，治療的最終目的就是希望能夠維持或改善個人身心與社會功能，以符

合個別需求。陪伴失智症長輩的過程是艱辛的，我曾經接觸到失智症的家庭照顧者，從她的神情、語調，得知對這樣照護的常態感到倦怠和無力，有時候甚至有了結生命的念頭，我抱抱她，並且跟她說：「謝謝妳願意跟我分享妳的心境，這比我在學校上的任何課都寶貴且有價值，辛苦妳了！一路走來真的不容易。」

失智症，是認知、行為功能受損，以及可能影響生活上種種的事物，逐漸遺忘身邊的人，甚至忘了自己，但我想這之間不變的是，心中的愛一直都在，雖抽象，但一點一滴地實踐在生活中，日積月累也將成為一段美好的記憶。就像課程中透過多樣的非藥物治療法，帶著失智長輩建構新的視野，有時則回到過去，感受兒時單純的美好，好像遊走在一條強韌的生命線上，往前往後的風景都能完美詮釋一生的酸、甜、苦、辣。

這段充實的學習旅程不僅讓我對失智症有更深刻的認識，也讓我看見了生命多彩的面貌。透過豐富的課程及體驗，不僅學到如何運用在未來的工作場域，深刻體會這些療法背後精心設計與人性關懷，像是打開了一扇通往他們心靈的門，讓我更全面地理解他們的需求和渴望。在這個匆忙的世代，我們學會如何用更細緻的心靈觸碰，陪伴那些逐漸被遺忘在生命線上的重要時刻，手持萬花筒，轉左，轉右看出去皆獨特，在未來的日子裡，我期許自己能夠將學習轉為實際行動，真正成為失智症患者生命中的陪伴。萬花筒下的生命再現——希望你享受當下歡愉且充實。



照護者以最適合自己放鬆的姿勢，在專業導師的帶領下學習正念減壓技巧



失智照護課程成果分享

面對失智病友— 那些溫暖與同理的故事

保健營養學系 / 林庭安

即使教育部已經推動 5 年，USR 對我來說一直是個很虛無飄渺的事，直到真正參與白若希老師的「失智照護創友善」計畫，才知道何謂「發揮專業知識及創意，改善學用落差」。



實際走訪失智據點了解實務

深知高齡長照將成為未來發展趨勢，就讀營養系的我決定跨系加選高齡系的失智照護。儘管課業繁重，我仍是慶幸有參與這堂課，不僅能運用所學幫助社會，更促使我提前思考：社會需要什麼？

還記得，第七週老師帶我們前往成功國宅——長照服務排名全台北前三的社區。下午的成功國宅不像往常一樣人多，個管師告訴我們，是因為長輩們在睡午覺，看似冷冷清清的環境，卻有著濃濃人情的溫暖…

社區裡有著專門建給失智長者的服務據點，長輩們可以在課堂中活用腦袋，端看教具就知道個管師們一定花了不少心血準備！因為連我自己要把巧拼板拼回去都花了不少時間呢！

更令人動容的是社區裡還有一家愛心咖啡店，所有的器具都是社區居民們提供，甚至連店長、店員都是志工，就是希望有空的人可以回來敘舊，讓生活不再侷限於家中。跟店長聊天後，我更了解居民的決心與行動，因此默默地下定決心，希望在這堂課中可以再做點什麼！剛好，老師給了一個作業，讓我們一圓心願！

因此，我們的「失智照護衛教影片」希望以充滿愛心、同理心以及專業知識的角度，協助失智照護者能更清楚、無壓力的了解照顧技巧。希望影片內容更輕鬆、有趣，也有一定的教育意義，我們用播報新聞以及採訪醫生的方式來拍攝影片，希望讓觀看者能更好的融入情境，學習照護知識！

在拍攝影片的過程中，深刻體悟到：要透過簡單的語句去形容一個專業醫療知識，是一件不容易的事



學生製作失智衛教數位媒材

情！台詞經過多次試驗與被改動，只為了能更淺顯易懂的呈現知識內容！很感謝過程中老師給予很多專業且實際的場域知識；並且，給學生很多回饋，比如：實務面應該注意的地方，使我們能真正運用所學回饋社會！

繼失智照護衛教影片後，我跟著白老師來到雙和醫院，協助舉辦正念減壓的課程。因為實在太舒服、沒有壓力，大多數人都在講師的聲音中睡著了，我也不例外。看著患者、照護者都在講師的引導下，漸漸對自己不那么失望，也比較不容易責怪自己，並且得到真正的心靈舒壓！頓時覺得自己做的事情很有意義：幫助失智照顧者減輕壓力，並得到好的生活品質；同理，對失智症患者來說，照顧者有好的情緒，更能擁有良好的被照顧生活。

正念之間，一念減輕

高齡健康暨長期照護學系 / 黃芷靖

高齡化的社會，越來越多人投入至長期照顧的行業裡，不僅有多家長照機構、居家照顧服務或是家裡的青壯年在家負責照顧長者。在之前會很重視關於老年人的生活品質、照顧服務；隨著許多人發聲照顧者的心理狀況，現在也會重視關於照顧者的心理健康與生理狀況，提倡照顧者有良好的身心狀況，被照顧者才会有較完善的照顧品質。

在機構、居家照顧服務員，他們在協助被照顧者的時候，很常是會面對失能或失智的長輩，雖是有經過專業訓練，但也是會有可能被長者的情緒波及到

心理，甚至可能有被攻擊的情況；另外還有家庭照顧者，大多只會有一位是主要的照顧者，會面對許多問題，像是：面對長者的疾病痛苦、經濟壓力、家人不理解照顧的累、家人不願意一起分擔照顧責任、同時還要處理家務等等，日積月累下來，生理與心理健康都會出現問題，可能就會讓主要照顧者出現過激的行為，對於個人、被照顧者以及家庭都會造成負面影響。

現今的社會裡也很重視照顧者的心理健康問題，會製作問卷提供照顧者填寫，以了解如何改善此問題，像是鼓勵照顧者要多溝通、多去社交或是鼓勵民眾申請居家喘息方案等，或是以運動、正念減壓、瑜伽等活動去舒緩內心壓力，獲得改善。以正

念減壓為例，是美國麻州的大學醫學中心開發的一項認知訓練的課程，主要是訓練自己的認知能力提升、去接納心境，如何處理情緒，從而改善身心狀況。課程內容大約會有呼吸練習、冥想、身體伸展、邏輯的課程以及課後的團體分享。

以我自己參與的舉例，在參與課程時，一開始先站著伸展身體，再到躺下閉上眼睛伸展，在讓動作維持著，跟隨老師的引導接收內心的訊息，這過程都是很慢的去完成，隨後會回到椅子上開始坐著閉上眼睛冥想，開始覺察外面的聲音，再來是內心的想法，主要目的就是要讓自己心理安靜下來，沒有其他雜念，一開始會覺得腦袋出現許多想法、念頭，但發現原本腦中的想法會經由時間轉為如何解決、比較正向或是已經消化的感覺，這冥想的過程大約有 20 到 30 分鐘左右，再來老師會上課，像是 1. 畫出九個點，讓大家去連線，或是想出有幾個正方形，主要想傳達的內容是「讓思維跳出框架」，不要被所規範的事實框住，一直在情境裡繞不出來，類似換一個角度，會發現不同的答案；2. 團體分享，藉由上課時間了解學員上課的心得以及目前遇到的狀況，提供學員建議。課程的學員有分享，回家後也會自行去做正念減壓所教的課程，透過課程訓練可以調適內心去面對問題。我的想法是正念減壓的課程是可以讓人透過練習達到正向的效果，可以使照顧者的心理狀況透過這方法有所改善。透過這樣的學習跟觀察，期望可以繼續鑽研這個領域，也希望可以利用正念減壓的方法去幫助失智症照護者減輕壓力與負擔之學習與思考，促進照顧者的健康心理。



照護者參加正念減壓課程



照護者參加正念減壓課程，分享照護的困境

一步一腳印， 與 USR 的相遇與成長

高齡健康暨長期照護學系 / 陳郁欣

一開始會參與 USR 的契機，就必須從大二時的「高齡者活動設計與安排」這堂課說起，當初參與這堂課的時候就覺得對於活動帶領的安排非常有興趣，加上最後呈現出來的效果蠻好的，提升了一些成就感與自信心，也在這個時候接收到原來護理學院一直都有在做 USR 的計畫，會由老師安排到學校周邊的里民活動中心帶領長輩做活動，這個計畫更加落實了我們的所學，並且也讓我在這當中累積很多相較於班上同學更多不一樣的經驗。像是一開始輔佐學長姊帶領活動，到後來的可以由自己帶領活動、與長輩自然的互動，這些都是很重要的養分，也讓我對於活動的各項細節更加清楚了解，也學習到像是和諧粉彩或是一些手作課程等等的活動該怎麼帶領、怎麼安排最妥當。收穫更多的是該怎麼與長輩相處，透過這些活動的帶領經驗，讓我在日後實習甚至是工作期間都能更自在、輕鬆的用心與長輩交流。也從中讓我漸漸了解自己對於高齡這個產業有興趣的方向為哪一部分，以致於目前也是在擁有社區據點的單位就業，繼續延續之前的經驗創造更多的不同。

除了到社區帶領活動外，還參加了 USR EXPO 年度大展，讓我發現了更多 USR 的面向，原來身為一個大學生能做這麼多事情，能製造出如此大的影響力。透過己身之力量，使星星之火也能燎原。透過這個展覽讓我了解交流及實踐服務的重要性，藉由



學生透過教材，與日本北海道大學學生共同創作繪畫，了解彼此文化中高齡議題的異同。

交流的機會，讓更多人可以知道我們北醫護理學院的 USR 在做什麼，可以將這一顆小小的種子繼續傳播下去。也是因為有這個交流的機會，讓我們知道台灣還有很多大學生也同樣在自己擅長的領域上為這片土地盡一份心力，讓它可以變的更好，成為一個永續的社會。

我也在大學的最後一年到了北海道醫療大學進行國際交流，了解到原來高齡社會也可以這麼優雅、這麼有趣，甚至連禮儀社都帶給人一種希望的感覺。機構人員對於每一個活動都安排的很精采，並且善用科技減輕照護的負擔，我也希望未來台灣也能仿效這

種精神，不管如何都很有朝氣，也可以使長照朝向希望的方向繼續走去。去完一趟北海道，更讓我覺得要為台灣的長照盡一份心力，不只要讓照顧者減輕負擔，使個案可以更快樂的活著，更要讓整體的社會環境朝向永續、優質的企業永續發展，最終甚至連最重要的文化價值觀也要繼續永續的保存下去。

最後想分享一下因為接觸到北醫護理學院的 USR 計畫，讓我在畢業時對於未來有了雛形、有了方向，也因此找到一個與日本密集交流的藥局，擔任永續部的專員，撰寫相關的企劃案，透過結合長照，維持永續。

人才培育、地方創生、永續關係

今年 11 月 15 日，團隊邀請 WaCare 執行長潘人豪、長庚大學醫學院副院長吳菁宜、東吳大學社會學系副教授兼系級中東歐教學研究中心執行長鄭得興、台北大學社會工作學系教授曾敏傑，以智慧科技、地方創生為題進行專題演講，同時與團隊成員，臺北醫學大學高齡健康暨長期照護學系助理教授白若希、高齡健康暨長期照護學系副教授邱惠鈴，進行跨校交流，分享計畫執行經驗，從科技及地方兩個面向，連結社會實踐。除此之外，團隊在 10 月 6 日及 7 日參加在台灣大學綜合體育館參與「2023USR 社會參與跨校共學北區聯展」、10 月 13 及 14 日在海洋大學參與「2023 北聯大 USR 靜態成果聯展」，分享計畫成果，並與北部各校 USR 計畫團隊進行交流，也與國立臺北護理健康大學、朝陽科技大學、臺北科技大學、耕莘健康管理專科學校、耕莘健康管理專科學校等學校進行合作。在這些經驗交流的過程中，讓團隊開始反思，大學社會責任實踐要如何整合在地資源，回應人才培育，創造永續關係？

本計畫透過學生走出課堂，進入社區場域，辦理靜態及動態健康促進社區活動，深耕社區，以提升長者健康和社會參與為核心，經由與社區方合作舉辦活動及長者互動之過程中，與社區達到不同面向的夥伴關係。在社區方面，根據長期辦理活動培養的互信關係，成為社區在面對困難時的重要協力夥伴。進一步根據社區需求，組織衛教講座，推動獨老關懷、社區健康知能活動，不僅持續在信義區其他場域拓點，更



與失智據點合作，連結獨老、長者、失智長者，對高齡長者進行幸福感及生活品質的追蹤計畫。團隊資源的投入可增加鄰里間互動，可能導致的潛在問題則是非本計劃合作的里別也許會因為沒有本計劃的投入而有資源不平等的負面問題。

團隊將科技導入社區，除了信義區高齡人口比例第一多的安康里、第二多的三張里，以及四維里、惠安里

以外，更推廣至信義區高齡人口第三多的中行里，由教師親自與中行里長討論目前里民眾的需求，及透過課程可合作的項目，達成團隊端與場域端的共識後，才開始正式的課程導入等活動。首先由教師與學生到場域帶數次的活動，藉由活動過程觀察與回饋評估該里長輩的功能與狀態，接續依照場域需求進行科技導入步態評估與課程融入場域的活動。

臺北醫學大學規劃將延續醫療專業，以校層級的力
量發展跨領域、跨校、跨界的 USR 計畫合作與教
學。為因應校方策略，以高齡護理在地經驗為基
礎，結合地方長照經驗，發展國際交流與教學。團
隊希望透過與長者的關懷活動，深耕信義區，導入
智慧科技以促進長者健康，致力於打造宜居環境，
建構友善社區，引導使用科學實證健康資訊，提升
健康照顧知能，並改善失智者生活環境，強化照顧
者支持後援，創造更友善的社會環境，賦能社區失
智照護量能，將友善關懷互動模式數位雙語化，創

建跨國跨世代數位互動模組教案教材，推展至國
際，深化永續跨文化高齡者預防及延緩失能專業人
才培育。為了促進人才培育，團隊與校內外合作夥
伴進行跨領域、跨校、跨界的 USR 計畫合作與教
學，也與企業和非營利組織（NPO）合作，充分運
用各方資源，建構人才培育發展途徑，實現賦權並
賦能現有預防及延緩失能專業人才，創造更有品質
的長照服務，在提供各種培訓課程和資源整合的同
時，支持現有人才的專業成長，共同推廣更健全的
社區關懷軟實力。以跨界合作的方式推動人才培育

和社區關懷。計畫將繼續在永續發展、在地連結、
影響力等方面持續深化，以解決社會問題，實現社
會責任。

團隊為培育具實踐力之預防及延緩失能專業人才，
培育對真實問題的理解、回應與採取實際行動能力，
解決社會問題能力之跨領域人才，並建立北醫與在
地認同關係。持續深化與擴展在地連結與影響力，
關注社區中高齡潛在議題，發展以北醫為標竿之健
康促進模式，提升在地健康自主管理能力，與北醫
一同邁向健康老化的未來。



團隊與 Wacare、長庚大學、台北大學、東吳大學團隊，以及校內外師生共同探討科技、地方創生及社會實踐議題。

計畫二

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0：邁向淨零綠生活

執行單位 | 跨領域學院



主持人的話

臺北醫學大學跨領域學院院長 張佳琪

在即將面對 2024 年社會住宅啟用前的這段空窗期，我們迎接了一場激動人心的挑戰，一場需要大學、醫院和社區通力合作，建立永續連結的生動冒險。這不僅僅是為了因應挑戰，更是一場融合各方力量的盛宴，我們的目標是在這段特殊的時間裡，共同打造一個具有指標意義的綠色生活圈，引領我們邁向永續、低碳的社區未來。

首先，大學將以永續發展領域學分學程為基礎，培養具有跨領域永續意識的人才。這不僅僅是學科知識的學習，更是一場思維方式的轉變。我們期待學生能在日常生活中培養低碳習慣，並將這種意識影響到他們的家庭和社區。

其次，我們將發起一場綠色生活運動，旨在提升大學師生、醫院職員以及社區居民的永續意識。透過舉辦各種有趣的活動和工作坊，我們希望能夠集結

大家的力量，分享綠色生活的知識和經驗，擴大永續觀念的影響力。

第三，我們計畫建立社會住宅周邊社區綠生活指引，協助住戶熟悉社區資源。這不僅包括分享可持續飲食、能源節約、垃圾減量等實用資訊，更是一個鼓勵社區居民更主動參與永續生活方式的指南。

在這個積極的過程中，我們期待著大學、醫院和社區攜手合作，成為一個充滿活力的永續生態系統。每一個參與者都是這場轉變中的關鍵角色，透過共同努力，我們將共同打造一個充滿綠意、低碳的社區，為未來的永續發展奠定堅實基礎。

隨著永續意識在我們心中發芽，我們不僅是參與者，更是創造者。我們可以透過創新的思維，共同面對挑戰，打造一個更美好的未來。讓我們攜手邁向更璀璨的永續未來，一同創造屬於我們的

綠色夢想。這是一場集體的舞蹈，每一步都是對未來的承諾，讓我們攜手跳進這個充滿活力和希望的新時代。

在這片夢想的土地上，我們將共同建立一個更美好的社區。這不僅僅是建造建築物，更是建立人與人之間的情感連結。這是一場融合了大學知識、醫院專業和社區智慧的創新實驗，我們將共同面對社會住宅啟用前的挑戰，發掘各種可能性。

這個空窗期將成為我們實現永續目標的起點。我們將一同學習、一同成長，共同構築一個充滿活力和希望的社區。這不僅是一個計畫，更是一個共同的夢想。讓我們攜手奮進，打破傳統框架，創造一個更美好、更綠意盎然的未來。讓我們成為永續改變的契機，為社區注入新的生命力，讓每一位居民都能在這片綠意中茁壯成長。

關於我們

臺北醫學大學跨領域學院 / 吳明綺 執行長

在這蓬勃發展的現代都市中，本計畫以智齡質感生活聚落為核心，旨在打造一個健康綠生活的社區，這不僅僅是一個計畫，更是一場各方參與者共同努力的盛宴。

首先，於 112 年 10 月 31 日成功完成了「氣候變遷參與微學程」的審議，這不僅是學分的組織，更是一場將新的議題導向融入實作課程的革新。我們引入了國內外氣候變遷相關的數位自學課程，鼓勵學生自主學習。同時，我們邀請了附設醫院、雙和醫院、萬芳醫院，以醫院出題師生解題的模式，透過真實的問題情境，提供實際的解決方案。此外，在學校自主學習與募課機制下，我們指導學生運營永續學生社團，讓他們成為永續課程的倡導者。

其次，「走讀信義」這個計畫不僅僅是在思考高齡化社會中提供新的生活參照和行動建議，更是在創建具有實質價值的課程。「城市的歷史記憶課程」和「智齡設計」的推出，為社區帶來了全新的生活觀點。透過「高齡居家環境評估量表」和「街區友善評估量表」的導入，我們使課程更為豐富，並採用了 Chito 沉浸式走讀 app，激發同學進行更深入的走讀遊戲設計。同時，在智齡設計方面，我們嘗試整合兩門課程，以更全面的內容和教學方式來滿足學生需求。

接著，本計畫之一的「社會處方箋」藉由非醫療的介入，讓民眾可以獲得不同的協助與資源。在前期計畫的支持下，我們將對象聚焦在兒童，以

家庭為中心，形成親子共伴、銀幼共伴的發展模式。課程內容以「注意力處方」為主軸，結合各種治療方式，如藝術治療、音樂治療、語言溝通治療等，培養學生成為串接醫療與社區資源的服務連結者。

最後，「食物轉型」這個計畫包括了多門與食物相關的課程，並以「綠色飲食」為主，透過「食物設計」、「食物相對論」、「社會企業實務」等多元課程，以及 USR 計畫的全力支持，打造一個以「綠色飲食」為核心的微學程。我們以食物為紐帶，串

聯本校師生、附設醫院營養室以及業界合作夥伴，透過真實的社會問題，啟發跨領域的共學體驗。

而近年來，教育逐漸轉向實踐與社區融合，致力於培養學生全面發展的能力。在這樣的背景下，我們積極將課程延伸至社區場域，讓學生得以走出校園，真實感受學習與社會的連結。為了促進學生的綜合素養，我們特別選擇了景勤一號公園作為成果展現的場地。這座公園不僅擁有自然風光優美的環境，更是社區居民聚集的地方，同時我們傾聽居民對於公園的期待，以當地社區需求為基礎，透過在



12/8 帶領學生於景勤一號公園進行成果展現

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

這樣的公共空間進行成果展示，不僅能夠讓學生展現所學，更能夠與社區居民互動，促進校園與社區的緊密合作。(GRI 413-1 之 iv)

在這次活動中，也同時讓學生練習與社區溝通，例如：若我們在公園舉辦活動的聲響是否會過大而影響居民、活動當天的維安等、設備是否有做好安全維護等，學生們除了呈現他們在課程中所學到的知識與技能，展示創意的成果，同時也需要考慮到諸多面向的問題。

學生與社區居民之間的互動，不僅促進了知識的交流，更建立了良好的校園與社區關係。這樣的課程安排不僅擴大了學生的學習視野，也使他們更加了解社區的需求與特色。透過這種教育方式，我們致力於培養學生具有社會責任感與實踐能力的優秀公民，同時也為社區的發展貢獻一份心力。這種校園與社區的緊密合作模式，將成為未來教育的一個重要趨勢，推動教育不僅僅停留在課本知識，更關注實際應用與社會互動。

在 112 年的實際執行中，我們的團隊致力於推動永續發展，尤其聚焦在氣候變遷、社區參與以及食物轉型等關鍵議題上。透過跨領域的合作，我們成功地實踐了一系列計畫，逐步建立起了永續社區的雛形。

首先，我們在總計畫中通過了氣候變遷微學程的審核，這是一個重要的里程碑。同時，我們舉辦了 2 場大型活動，與 20 個合作單位緊密合作，成功建立了永續社區行動聯盟的框架。更重要的是，我們積極參與了信義區政發展計畫的討論，並提出了 2 項參與式預算，以促進永續議題在政策中的落地。

其次，我們的子計畫一「走讀信義」旨在促進社區的互動和認識。我們不僅新增了 6 條主題式走讀路線，還對既有的 6 條路線進行了優化。透過 3 次社區走讀活動，我們成功吸引了 60 人參與，並與拇山學達成了合作提案，為跨校園的合作交流搭建了橋樑。

接著，子計畫二「綠色療育 / 癒 / 遇」著重於培養社區的永續意識和行動力。我們舉辦了社區共學活動，培養了 10 位社會處方種子教師，同時提出了 10 件注意力處方提案。此外，我們為社團幹部進行了永續素養培訓，共有 25 位受益，這將有助於社區更廣泛地參與永續發展的過程。



最後，子計畫三「食物轉型」是我們推動健康綠色飲食的一大舉措。我們成功推動了附屬醫院員工餐廳的綠色轉型，並採購了約 1000 公斤的綠色食材。同時，我們開發了 8 款永續便當循環菜單，觸及了約 6500 人次的飲食選擇。更值得一提的是，我們積極參與了國內綠色餐飲指南及英國綠色餐飲認證，進一步推動了食物轉型的進程。

總的來說，112 年的實際執行成果十分顯著。我們團隊在永續發展的道路上取得了重要的進展，為建立永續社區打下了堅實的基礎。期待未來能夠繼續努力，為地球的永續發展貢獻更多的力量。

量化指標達成情形

計畫	量化成效	衡量方式	目標值	達成值	達成率
總計畫	場域經營	公園活絡經營	2 場	2 場	100%
	社區資源網絡	合作機構數	24 間	24 間	100%
子計畫一	優化路線	優化路線	4 條	4 條	100%
		預計完成社區走讀交流活動	3 次	3 次	100%
	走讀路線設計	完成走讀路線規劃	6 條	6 條	100%
子計畫二	相關研習及推廣活動參與人次	每年參與相關推廣活動人次	100 人次	172 人次	172%
	閱讀志工培訓	參與相關推廣活動人次	3 人	3 人	100%
	教材開發設計	教材開發數量	6 件	9 件	150%
子計畫三	打造低碳飲食	低碳飲食示範點	1 處	1 處	100%
	餐飲改造設計原型	餐飲改造設計原型件數	8 件	8 件	100%
	申請綠色餐廳認證	一葉餐廳申請	1 件	1 件	100%

跨校交流及合作推動成效

辦理日期	活動/會議/課程名稱	交流重點	交流校數	人數	主要合作交流進展
9/21	新實踐 國際研討會	韌性社區的發展經驗	約 10 校	約 100 人	與成功大學 USR 團隊交流蹲點駐地行動經驗
10/6-7	USR 北區聯展	北區 USR 計畫執行團隊成果發表跨校交流	約 20 校	約 200 人	與淡江大學交流永續學程推動經驗
10/13-14	北聯大聯展	北大、北醫、海大、北科四校計畫執行團隊成果發表跨校交流	約 6 校	約 50 人	與北聯大夥伴學校交流未來意象
10/19	台灣科技大學 SIG	與台灣科技大學交流移地學習之運作模式	約 4 校	約 50 人	與台灣科技大學交流移地學習所需之行政支持系統
10/26	海洋大學 SIG	與海洋大學交流永續領域課程發展之運作模式	約 6 校	約 50 人	與海洋大學交流永續發展領域實作課程所需之行政支持系統
10/27-28	USR 南區聯展	南區 USR 計畫執行團隊成果發表跨校交流	約 20 校	約 200 人	與成功大學交流場域經營經驗、觀摩中山大學維修咖啡館與南區維修聯盟之推動經驗
10/30	文化大學 SIG	與文化大學永續學習之運作模式	約 6 校	約 50 人	與文化大學交流永續學程推動經驗與所需之行政支持系統
11/16	政治大學 SIG	與政治大學交流永續人才培养模式	約 5 校	約 70 人	與政治大學交流永續學程推動經驗與所需之行政支持系統
11/21	淡江大學 SIG	與淡江大學交流永續領域課程發展之運作模式	約 2 校	約 10 人	與淡江大學交流永續學程推動經驗與所需之行政支持系統

子計畫團隊分享

子計畫一：走讀信義

協同主持人 / 曾美芳 副教授

「城市的歷史記憶」課程起源於北醫 107 學年度，當時配合教育部的教學卓越計畫，特別發展社會參與式課程。這門課分為兩大部分，首先透過臺灣歷史的介紹，從史前到清領、日治等時代，讓同學理解文化特質的形成。接著，以台北城和信義區歷史發展為脈絡，引導同學理解城市演變過程。第二部分則強調培養社會參與的精神，透過在地走讀讓學生認識社區，同時找到自己回饋社區的方向。

課程自 107 學年度發展至今，在信義社區大學老師們的協助下，每學期持續舉辦走讀活動至今。為擴大走讀成效，讓同學能夠有更多的參與及回饋，課程陸續引入 GIS 地理資訊系統和 ArcGIS 平台數位工具 Story Maps，並開發「北醫 AR 歷史敘事平台」，在本校教學資源中心「創新課程補助計畫」（106-107 學年度）及教育部「數位人文創新人才培育計畫」（108 學年度）的支持下，相關課程模組逐漸發展成熟。

108 學年度第 2 學期由於 Covid-19 疫情的影響，更加突顯傳統實體走讀的困境，利用數位平台讓每個人都能有機會單獨進行深度走讀的模式，更加顯

得重要。因此，在教育部計畫結束後，本課程投入 USR 計畫，希望逐步優化學生的走讀創作，並將成果導入社區，使走讀成為社區民眾另一種健康促進的選擇。由於有感於 AR 系統目前仍存在資源限制及自然環境中的辨識問題，我們努力尋找不同的平台來呈現同學們的作品。112 年起，與臺北醫學大學人文藝術中心謝宗宜老師合作，引入「Chito 趣淘」平台，結合聲音、影像和 GPS 等數位技術，提供隨時隨地的沈浸式走讀體驗。



與信義健康服務中心進行廣慈路線走讀

1

子計畫一

2

子計畫二

3

子計畫三



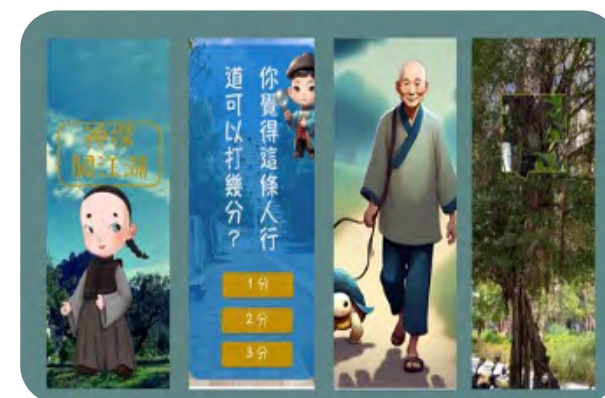
課程學生小組討論沉浸式故事設計

「城市的歷史記憶」課程目前以混成學習形式進行，包含非同步線上課程和實體課程。歷史教學內容以非同步線上課程的方式進行，同學們在上課時需同步填寫互動問卷，使同學能夠即時反思及進行問題的討論。此外，每學期有 6-7 次的實體課程，引導同學設計走讀故事，並學習如何進行參與式歷史敘事。

透過 USR 計畫的參與，本課程在社區文史的研討之外，逐步導入社區的自然生態、環境意識和社區友

善知識。不同領域老師和講者的參與，也使我們對走讀的想像得以擴展。未來，希望透過 USR 的力量，深化社區交流，讓學生設計符合社區需求的走讀故事，同時使走讀成為社區健康賦能的一部分。

課程的挑戰主要來自數位落差，有些同學對沉浸式遊戲有經驗，但有些則對數位設備不熟悉。然而，透過小組作業分工，同學能充分發揮各自專長，並在實體課程中得到老師的協助。希望透過師生共同努力，持續開發 Chito 平台的展演潛力，讓每一個



課程學生以廣慈專案_神探闖江湖榮獲 2023 創新永續實踐大賽方案實踐組最佳實踐獎

同學們設計出來的走讀故事都能表現得更加出色。回顧這門課程的發展，我們的初衷是讓本校理工背景的同学認識文化與歷史，透過長期的溝通與互動，本課程逐步調整授課的內容與方向，以實作與討論引導同學思考歷史對自己的意義；以優化的數位敘事教學模組，導入各種數位平台，讓同學創作沉浸式歷史故事，不只深化自己的學習成效，也能將自己的歷史敘事優化成社區共享的走讀路線，成為社區健康促進的好活動。

子計畫二社會處方箋： 注意力處方

協同主持人 / 李佳蓉 副教授

有別於一般專業課程，我們踏上了一場名為「社會處方箋」的冒險。這場冒險發生在跨領域學院，由北醫大的教師群，聯手醫師、各職類醫事人員，與信義區的里長及社區夥伴共同努力，捕捉社區裡最迫切的社會處方需求。利用問題導向學習，我們鼓勵學生主動參與思考，強調實踐中學習，以理解場域需求，最後則以成果展現學習成效。

在這個計畫中，我們聚焦於兒童的注意力問題，嘗試開發一種特殊的「注意力處方箋」。學生們以語言治療、音樂治療、藝術治療、物理/職能治療等專業領域分組，積極提出問題，與教師討論解決方案，應用早期療育和兒童發展的概念，以及各專業領域的治療方法和技巧，共同研發適合兒童的活動，形成一系列的「注意力處方箋」。透過語言、音樂、藝術等多元媒介，促進兒童專注力的發展，為他們提供全方位的支援。

我們相信這樣的計畫不僅能改善兒童的注意力問題，更能激發他們的潛能，促進全面性的發展。這不僅是處方箋開發的過程，更是學生自主學習的旅程。我們期待在實施過程中見證學生的成長，讓他們了解醫療端的挑戰，認識信義區社區場域，培養

他們成為能夠連結醫療端和社區端的人才。透過與老師、業師、同學、社區夥伴的腦力激盪，開發實用的社會處方。

這門課程結合專業與實務應用，培養醫學大學的學生成為真正能夠貢獻社會的專業人才。在跨領域的團隊合作中，學生學習協作和互補，與業師教學相長，發揮各自的專長，促進兒童福祉。透過社區走訪、實地考察和活動實作，學生認識社區、了解在地居民和幼兒園的師生，並腦力激盪出符合現況的社會處方箋。在實作過程中，學生不僅強化了溝通和資源運用的能力，減少了獨善其身的行為，還培養了同理心，成為具有社會參與熱情的醫療專業人

才。這不僅僅是一份處方，更是對學生未來發展的啟發。

在課程結束時，我們將學生的成果展現於社區公園。同時，我們引導本校的學生社團走出校門，將他們的成果呈現於社區公園，不僅提供了展現創意和努力的舞台，更實踐了打破校園界線的理念。過程中，更多的社區居民參與其中，欣賞活動。對學生而言，他們增加了社區參與的經驗，並且從觀察和互動中，拉近與居民的距離。這樣的互動不僅擴大活動的影響力，還拉近學校和社區之間的關係。透過這樣的連結，學生不僅在知識上獲益，更在實踐中培養了更全面的社會技能和價值觀。



帶領學生進入信中幼兒園場域實作



1

2

3

子計畫一

子計畫二

子計畫三

帶領學生在社區公園 進行成果驗收



藝術處方箋組



語言處方箋組



音樂處方箋組



子計畫三：員工餐廳綠色轉型

共同主持人 / 吳明綺 執行長

在校園裡，我面對理工、醫學等專業的學生、老師和主管時，我一直在思考如何找到一個共同的語言，以發揮我的專業和興趣，並與大家建立共鳴。

後來我發現，從食物的角度出發是一個不錯的方向，因為不論專業背景，每個人都需要飲食。於是，我開設了一門名為「食物設計」的課程。

儘管大多數學生並非設計專業，但我相信這門課能引起同學們的共鳴。我們希望讓同學們重新調整步調，發現生活中的美好。這些體驗可以轉化為設計素材，而設計不僅限於形式和造型，還包括口味和故事背後的理念。我們期望同學們在設計中能夠培養品味，學會辨別，並能夠與他人分享和有效溝通他們的設計想法。同時，我們鼓勵他們在創作過程中慢下來，細緻品味每一步。

在食物設計的課程中，我們安排了許多手作活動，例如使用天然植物素材進行包裝，以及進行多次試做。學生們提出設計初稿後，不僅僅是簡單的報告，我們通過試做和修正的過程，讓他們深入實際操作。每個小組至少要經歷兩次修正，這使得他們意識到事情並非想象的那麼簡單，同時促進了組內的分享。這樣的教學方式使得學習變得更加有深度和溫度，遠離了單純的上課、交作業、拿學分的模式，成為同學們難以忘懷的課

程。這門課程也給予同學們機會接觸花花草草，動手實踐。即使在試做失敗的情況下，他們畢業後可能仍會記得這些寶貴的經驗。在課堂上，同學們更喜歡參與一些實際操作，比如插花、嗅不同的香料、試吃各種風味。這樣的體驗使得他們對於烹飪方法有更深入的了解，例如如何用噴槍炙燒焦糖檸檬，如何炒麻油雞，以及如何使用氣炸鍋等工具。同學們互相試吃彼此的食物，這樣的交流過程中，試做的同學們都會感到成就感。在大學裡，提供更多這樣的互動機會是非常重要的。



食物設計課程學生進行食物試做

1

子計畫一

2

子計畫二

3

子計畫三

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新



帶領學生於校園推廣吉蒸牧場的透明鮮乳

課程分為三個主要單元。第一單元教授設計工具的使用，包括攝影和特展陳列的技巧，並指導同學們使用這些工具。第二單元要求同學們從構想到完成一個食物的設計。第三單元則關注不僅僅是口感好。在第二單元中，我們引入了人工智慧的元素，這是因為設計科學相對陌生，我們希望透過使用 AI 工具，與同學們一起進行創作。例如，有同學收集了社區或眷村的元素，然後用 AI 工具提出一些設計構想，最終提出了一個鍋巴起司風味的創作。我們

教導同學們如何使用 AI 設計食物圖和宣傳圖，這對他們和整個團隊來說都是一種成就感。

北醫的學生都非常聰明，擅長思考，但通常不太擅長實際操作。因此，在課程中，我們提前為他們鋪陳了一些設計工具的使用、隨堂實習和試做的機會。我們強調驗收的重要性，因為他們習慣於思考和想像，我們希望教導他們如何體會到設計的實際操作。同時，透過小組分享的方式，我們讓他們評估各自的貢獻和互相協作的效果，這有助於改變他們的行為和思維。

這學期帶來了一個特別的合作機會，我們與附設醫院的員工餐廳共同進行了綠色轉型計畫。過去幾年的食物設計課程讓我們與家樂福以及眾多食材供應商、業界夥伴建立了良好的合作關係，使我們擁有了資源和能力來實現這樣的計畫。經過近一年的努力，我們在 12 月成功獲得了台灣首家經過轉型的醫院員工餐廳的認證，即綠餐先行獎。

這次合作也讓我們有機會將醫院的營養室和我們的課程聯繫在一起。未來，我們將提供更多的學生進入醫院實習的機會，讓他們參與到這些引人入勝的議題中，並讓學院的學生接觸到永續飲食的理念。我相信這不僅僅是一門課、一學期或兩學分，更是一個機會，這個機會讓學生在課程結束後能夠整合在校內的學習和畢業後的實習，形成一個連貫的學習歷程。

在下一階段，我對這門課的期待是持續成為一個資源連結的平台。這不僅為學生提供了獨特的學習體驗，也讓北醫以一種不同尋常的方式被社會重新認識。我們的目標是超越傳統框架和限制，激發學生對永續飲食等議題的興趣，並在社會中發揮更大的影響力。



榮獲 2023 年綠色餐飲年會的綠色先行獎

社區夥伴的心聲

社區夥伴 / 臺北市信中非營利幼兒園
委託財團法人福智文教基金會辦理

對於北醫社會處方箋和親子共讀課程進入我們的幼兒園，我們感到格外樂觀與振奮。這不僅為我們的寶貝提供了多元的學習機會，更促成了大學生和孩子們之間寶貴的互動和共同學習的機會。這樣的合作不僅深化了北醫與社區之間的聯繫，更貼切符合福智文教基金會辦學的理念——著重人際關係的建立。特別是在學齡前教育的重要階段，我們深刻明白人與人之間的互動對於孩子成長的不可或缺。透過這樣的合作，我們期許在社區中建立一個充滿溫馨、信賴和互助的氛圍，讓我們、家長和孩子成為社區共同奮鬥的夥伴。

親子共讀的重要性不僅體現在為家長提供技巧示範的互動方式上，同時也在提升親子閱讀品質方面發揮了積極的作用。雖然社會處方箋的推動仍然屬於相對新的概念，但在我們的幼兒園中，我們積極策劃有系統地推動處方箋學習模式，融合課程和幼兒需求。我們堅信這樣的合作將真實推動園所親師生和北醫大學生的共同成長。透過這樣緊密的合作，我們期望經過多年的努力，將社區互助概念擴展至更大的範疇，最終實現人與群體、社會相互依存的理念，打造一個充滿和諧與愉悅的社會。

孩子在成長過程中，情感的培養和熟悉是至關重要的。然而，大學生僅有一次進入校園的機會，與孩子們相互陌生。為了彌補這一缺憾，老師需花時間進行行前教育，這有些可惜。期盼未來能有更多接

觸的機會，在大學生進入園所真正展現課程的內涵時，也會增加順暢度。

至於社會處方箋，我們期望進一步介紹北醫團隊，讓家長更加熟悉和了解。目前，社會處方箋的概念在許多人心裡仍相對陌生，我們希望透過持續的宣傳和解釋，讓更多人參與其中。同時，若能在上午時間進行課程，讓老師和幼兒有更多時間和心情上的準備，相信課程能更有融入感。中午幼兒午餐後的時間進行活動，時間匆促，有些可惜，期望未來能有其他時間選擇，以滿足更多幼兒的需求。

展望未來，我們也期望北醫校園能夠開設更多有關語言、音樂、藝術等的親子課程，攜手協辦各領域相關的親子活動。這不僅將進一步豐富孩子們的學習體驗，更促進社區各方的合作，共同創造一個更加多元和諧的美好社會。



北醫社會處方箋學生進入園區與幼兒園互動

學習與成長

城市的歷史記憶課程學生 / 李蔚岑

在這學期的城市歷史課程中，一開始我的期望是透過電影和文本深入了解城市的歷史。然而，隨著課程的深入，我驚喜地發現我們的任務是規劃一款遊戲，透過這個遊戲引導社區成員深入了解歷史。這使我們在設計遊戲之前，必須對城市歷史進行深刻的認識。

在實際的課程過程中，我們的成果遠超過了預期。我們不僅在教室中思考，還透過實地走訪深入探索歷史發生的現場，並巧妙地將其與現代做連結，最終成功地設計出一個屬於我們自己的獨特故事。

回顧這學期的學習歷程，我發現自己經歷了一些重要的轉變和成長。在實體課程的氛圍中，我們組內的合作相當順暢，大家積極分享點子，使得我們組的進度一直都很迅速。透過互相交換意見，我們一起學習如何設計既有趣又安全、且充滿學習價值的遊戲路線。組員們表現出積極的態度，成功地營造出一個溫馨的氛圍，讓每個人都敢於表達意見。我在團隊討論中也變得更積極參與，學會結合我的想法與組員的意見，激發出更多的創意火花。

然而，在線上分組討論的過程中，進度有時會受到一些困擾。有時提出意見時組員未即時回應，導致進度停滯。儘管如此，我們最終成功解決了這些問題。這段經歷讓我更加了解溝通的重要性，並進一步提升了剪輯影片的技巧，最終完成了一部令人滿意的作品。



與組員為設計路線而一同實地採點

在實體課程中，我發現由於我的聯想反應能力較慢，我常難以即時回答問題，這使得我的參與度相對較低。儘管如此，我一直在努力跟上大家的進度，並積極參與思考。至於線上課程，我則認真填寫問卷，跟隨老師深入了解過去的世界，實現了良好的互動學習。若再有機會，我會更積極在實體和線上課程中發表自己的想法，勇敢與同學一同思考，不再害怕對錯。

這門城市歷史課程以實地走讀和線上學習為主，深入探討了台北的發展和社區歷史。學生在實體課程中不僅在教室思考，還能親身走訪城市，而線上課程則結合問卷和遊戲，提供了豐富的互動學習體



期末發表小組作品得獎



體驗別組同學設計的走讀路線

驗。這門課程的獨特之處在於老師用心的課程設計、活潑的互動方式，以及實地走讀所帶來的新鮮感。與其他課程相比，最大的差異在於它強調了實地走訪城市歷史的重要性，讓學生不僅在教室中思考，還能親身感受城市的變遷，並透過自行創作作品的過程學會溝通、整合、激發創意。

總的來說，這學期的城市歷史課程給予我豐富的學習體驗，不僅擴展了我的知識面，還培養了在團隊中合作的能力。期待將這些經驗應用於未來的學習和職業生涯。我鼓勵學弟妹們勇敢參與這趟城市歷史的冒險之旅，透過實地走訪和互動學習，重新認識台北的豐富歷史！

學習與成長

社會處方箋課程學生 / 潘鈴璇

由校園走向社區，當課程內容不再局限於紙上談兵，取而代之的是探索、激盪與實踐。透過社區實作，使我們的收穫來源不再僅是教室與文獻，而是與治療師們、服務單位與孩子們的互動。這些經驗帶領我走向前所未有的新視野，以更宏觀的角度來看待實踐的可能性，並提升自身的視野，思考倘若是我，我能夠為這個議題做出什麼貢獻呢？

⊕ 挑戰舒適圈：大學後冒險，從學習到實踐的轉變。

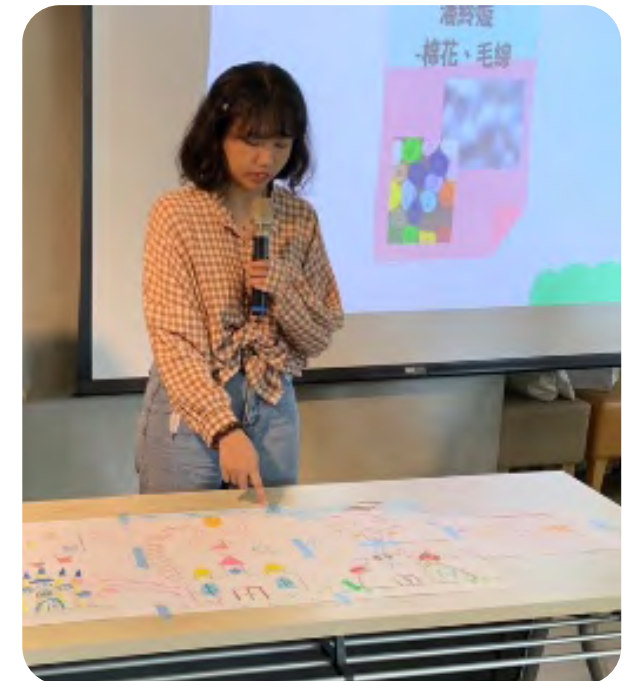
考取大學後放下升學制度的制約，我意識到自己最為缺乏的即是跨出舒適圈的膽量，過去應付著標準化的考試、重複日復一日的生活，我並不認為這是想要的人生。因此，我決定從現在開始挑戰自我的極限以突破困難，透過現有資源來學習並下定決心踏入嶄新的領域，並藉由一次次成功後的心靈滿足來積累下一次冒險的勇氣，探究自我。

而實際上，現實沒有想像如此美好。在執行時，突如其來的困境與層出不窮的問題曾一度成為路途上的絆腳石，藉由端視心態，著重於成長過程而非凱旋結果。以經驗轉為墊腳石，敢然接受失敗與承擔責任。

直至現今，我仍然欣賞半年前毅然決然選擇社會處方箋作為首要挑戰的自己，「這堂課很硬喔！如果想退選的人現在就可以離開了。」第一堂課教授調侃的語調與僅有我身為新生的情景頓時湧上心頭，但這卻更堅定了我繼續挑戰的決意。



課堂上分享整學期回饋與心得



課堂上向師長同學報告方案預想與材料

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新



邀獸派對與孩子們遊玩



與藝術組同學合照

⊕ 社區處方箋之旅：跨領域治療合作，拓展視野與啟發成長。

藉由課程，我們與語言、音樂與藝術治療師合作、聆聽陳錦煌醫師的社區醫療經驗分享、參訪廣慈服務中心並與幼兒園合作實際設計「邀獸活動」遊玩，甚至延伸至社區，使受眾不僅是孩子，更面向男女老少的民眾，自互動中增加社區參與、認同感。

「社區處方箋沒有副作用，不分年齡、不限疾病科別都能開立使用。」而在課程中，我們首先須認識基本概念與專注力訓練的課程，透過治療個案的影片與經驗知識分享，使我們對全新的治療領域有更進一步的認知並了解。再來，由場域走訪與方案發想將白紙黑字具象化，自實際執行與接觸，得知不同機構所面臨的問題、提供的資源與服務的理念。

其中，我最印象深刻的是廣慈衛福大樓的參訪。

自廣慈衛福大樓八樓的電梯走出，眼前的景色令人驚嘆。廣袤的天空如一片無垠的寧靜海洋，湛藍色

調散發出和諧的美感。每朵雲彷彿是獨一無二的藝術品，緩緩漂浮，彷彿擺脫了一切喧囂。遠處連綿不斷的青山宛如大自然的守護者，彷彿孩子歸還母親的懷抱。與大自然的深刻共鳴或許能為那些需要幫助的心靈在離開時感到療癒和提升。

而於廣慈衛福大樓中的信義婦女支持培力中心，溫馨的氛圍和牆上陳列的手作藝術品——生命樹呈現著每位女士的心路歷程。

而信義老人服務中心和我想像中的全然相反！歡快的歌聲與鼓掌聲此起彼落、紛至沓來的麻將聲和清脆響亮的桌球聲共同譜出專屬於生命第二春的樂章。

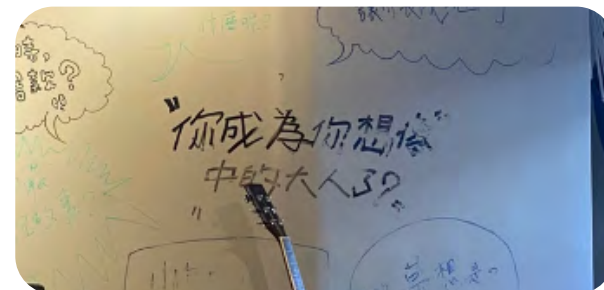
相較於老人服務中心的輕快情調，南港信義區少年服務中心因參訪時間時他們仍在上學時間而顯得較無生氣，但剛入座聽介紹時就被牆上矚目的「你成為你想像中的大人了？」這不僅僅是疑問句，更像是一面鏡子，使我開始反思自己的成長和生活選擇。成為一個理想中的大人需要堅持努力、學習、

成長，並在每個決策中保持最真實的自己。這句話對我而言，更像一個提醒，激勵我更有信心地邁向未來。它讓我明白應珍惜這個充滿可能性的人生旅程，並不斷反問自己，我是否正在成為我想像中的那個大人？

透過社會處方箋，我們走出校園了解不同年齡層，也透過思想激盪看見許多社會面貌。很幸運在大學時期便可磨練自身，並與不確定感共處。期待爾後進一步的成果，那會是不一樣的視野、不一樣的社會。



作者親自拍攝廣慈衛福大樓八樓的風景



作者提供「你成為你想像中的大人了？」

學習與成長

社會企業實務課程學生 / 蔡佳霖

選擇修習社會企業實務這門課，起初並未完全洞悉社會企業的全貌，但透過這堂課，我成功地將自身的醫務管理學系與企業運營緊密連結在一起。在課堂中，我深刻理解了社會企業在新時代中的重要性以及其所應承擔的社會責任。這不僅是一門理論性的課程，更是一個窗口，讓我窺探社會企業的實踐與運作。

課程中，我們有幸參訪了多家社會企業和社會組織，例如臻佶祥南機場幸福食物銀行、台灣玩具圖書館，並作為實習生參與了2023家樂福文化藝術季。這次實習經驗讓我更深入地了解社會企業的運作模式，特別是在推動藝術平權以及履行社會企業責任方面的實際情況。在實習期間，我首次接觸到非籠飼雞蛋的概念，通過改善雞隻飼養環境，提升雞蛋品質並保障動物福利。同時，我深入了解了家樂福在支持友善農家、扶植在地產業方面的努力，這讓我對這個企業的社會責任感到敬佩。



參訪臻佶祥南機場幸福食物銀行



都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

認識了每一個產品背後的故事，我更加尊敬那些傳承在地文化的接班人以及與自然和平共生的農家。在追求快速和大量獲利的時代，這些人願意以微薄之力為社會做出貢獻。然而，這些商品缺乏強大的宣傳推廣，這是它們難以與市面上大品牌競爭的主要原因之一。在課程中，我們有了在校內擺設攤位的機會，透過宣傳家樂福透明系列商品的理念與堅持，這是我第一次以自己的行動實踐社會企業的責任推廣，深刻感受到自我價值的實現。

課程不僅僅局限於教室內，學院更與社區單位聯手，以促進大學與社區的共榮為核心概念，舉辦了市集活動。這些活動涵蓋了長期照護、有機食材等

多項社會議題，透過寓教於樂的方式向社區民眾宣導。這使我深刻理解社會企業實務並非純粹的理論學科，更是需要投入大量時間和精力，包括前期準備作業和課後的反思檢討。這不僅是在專業知識上的耕耘，更是一次視野的拓寬和對新型企業文化的了解。

在過去，企業實踐企業社會責任（CSR）往往被視為一種加分項目，但隨著概念的普及，未來將必然趨向義務化。身為未來世界的主人公，我們應該積極接觸多層次的社會，深入了解資源和問題的所在，結合自身的醫學背景，承擔起一定的社會責任，共同構建一個全新的世界。



作者參與 2023 家樂福文化藝術季之工作照片



邀獸派對活動海報



擔任邀獸派對主持人

永續發展與未來展望

氣候變遷微學程於 112 年 10 月 31 日的通過，標誌著一場全新的學術旅程的開始。這不僅僅是對氣候變遷課題深入研究的一次嘗試，更是一個跨領域合作的平台，為建立永續社區行動聯盟打下了基礎。計畫的首要目標之一是舉辦兩場大型活動，這兩場活動成功凝聚了來自 20 個合作單位的力量，為永續社區的行動奠定了基礎。

在永續發展議題的倡議方面，微學程積極參與信義區政發展計畫的討論，更提出了兩項參與式預算，突顯了對社會議題的關切。這種參與不僅僅是個體的行動，更是集體的努力，為社區的永續發展注入了新的動力。

在子計畫一「走讀信義」中，微學程不僅新增了 6 條主題式走讀路線，還對既有路線進行了優化。這樣的舉措不僅豐富了社區居民的休閒活動，更提供了更多元的社區文化體驗。舉辦了 3 次社區走讀活動，至少有 60 人參與，這不僅是一次活動，更是一次社區內凝聚力的強化。與全校性的拇山學之合作提案更是讓社區合作與學術研究達到了一個新的高度。

而在子計畫二「綠色療育 / 癒 / 遇」方面，社區共學成為培養社會處方種子教師的平台，成功培養了 10 位具備綠色療育知識的教育者。同時，提出並發展了 10 件注意力處方提案，這不僅有助於社區居民更好地管理壓力，也為永續社區的建設提供了一個重要的角度。社團幹部的永續素養培訓更是為未來社區領袖的培育奠定了基礎，讓他們在永續議題上更具領導力。

在子計畫三「食物轉型」中，微學程積極推動了附屬醫院員工餐廳的綠色轉型，並成功採購了綠色食材，達到了約 1000 公斤的餐量。同時，發展了具有永續理念的便當循環菜單，觸及了約 6500 人次的消費者，這不僅是一次美食的享受，更是一種對永續理念的實踐。微學程更積極參與國內綠色餐飲指南及英國綠色餐飲認證，這不僅提高了社區的永續形象，也促進了國際間的交流與合作，展現了永續發展的國際視野。

總體而言，總計畫通過具體的行動，成功推動了社區的永續發展。不僅透過活動和聯盟建立強大的合作網絡，更透過對永續發展議題的倡議，引領社區走向更加永續、環保的未來。



在台灣，我們正處於探索的階段，許多事物才剛剛啟動，大家都在試探著前進的方向。儘管政府已經制定了 2050 年的藍圖路徑，但相較於其他國家，台灣大多數的作為是由中央政府要求地方政府、政府要求民間、教育部要求學校等等。我們認為若要做出真正的改變，我們應該先從自己開始，而不僅僅期待他人的改變。改變環境涉及太多不可控因素，但當你開始改變自己時，就能夠為整個環境帶來正面的影響。

我們期望台灣能夠從地方政府或社區層面著手實踐這種改變，並期待大學也積極參與其中。在我們進行這方面的工作時，我們非常關心這個議題，並希望成為一個良好的榜樣。例如，打造綠色餐廳就是一個很好的示範，我們有機會成為這個示範點，讓更多人知道，重要的不是害怕開始，而是要怎麼開始。我們希望在這裡推廣淨零的理念，我們現在所做的一切細節都可以成為具體的實踐。在社會住宅啟用之前，我們計畫在 114 年之前集結這些實踐經驗，從小型活動到系統性規劃。

在早期，這些事情主要是由團隊完成，而參與的學生相對較少。然而，在過去的一年中，我們努力讓更多社區夥伴參與進來。我們希望這樣的努力能夠被更多人看見，並激發更多人願意加入我們的行列。我們期望在 114 年時，所有這些準備工作都能夠完成。當社會住宅啟用時，我們就可以與年輕人和新居民分享我們在永續飲食方面所做的努力。如果我們沒有付出這些實質的努力，我們就只能談論概念，而無法提供實際的成果。



這個過程中，我們深刻體會到改變不是一蹴而就的，而是需要細心規劃和堅持不懈的執行。踏出第一步並不容易，但是我們相信，只要每個人都願意付出一份心力，共同努力，就能夠實現更加永續、環保的社區。這不僅是一項工作，更是一項使命，一個為未來世代打造更好環境的努力。在這樣的背景下，我們期望台灣能夠走在永續發展的前列，不僅在國際上立良好的榜樣，也為全球永續發展目標做出積極的貢獻。每一位參與者都是這個變革的推

動者，都在為創造更美好的未來而努力。我們不僅要改變環境，更要改變心態，讓永續理念融入每個人的日常生活，成為生活的一部分。

這不僅僅是一場學術的冒險，更是一場對於永續社區的實踐之旅。期許每一個參與者都能夠成為永續發展的推動者，激發更多的創意和行動，讓我們的社區、我們的國家走向更加綠色、可持續的未來。這是一個共同的目標，也是我們每一個人的責任。讓我們攜手前行，共創一個更美好的明天。

計畫三

永續綠能飲食救地球

執行單位 | 營養學院



主持人的話

營養學院院長 謝榮鴻

「永續綠能飲食」是一個重要且值得討論的議題，可以拆解成「永續綠能」和「飲食」兩部分。每個人平日的飲食行為，影響的不只是個人健康，更可以影響整個地球，因此本計畫透過在飲食習慣與教育中帶入永續綠色的概念，例如友善環境種植、食物選擇及剩食廚餘的處理，由團隊和學生一起思考生活力行的方法，透過飲食共同愛護我們健康的同時保護滋養我們的地球。其中該如何提高人們對永續健康飲食的認識，以及普及此理念，是本計畫團隊持續精進推廣的目標。本年度透過食安、食育、食源三個面向著手發展，食育部份透過國小營養教育的推動，永續飲食的宣傳，包括學校課程、社區活動等，提升小學生營養識能。食安部分帶領大學生進入部落體驗農耕生活，協助小農作農藥檢測及進行部落營養衛教，在了解食物產地的同時對社區

進行回饋服務活動。食原部分在社區舉辦樂齡活動推廣質地分級及塑型餐食，幫助銀髮族群能吃得下吃的好。

首先，「食物」是生活中最重要的一部份，當人們具備了健康的素養後，再加上食安概念，進一步從食物對於「人體」的營養價值層面轉換到食物對於「地球」的營養價值，相關議題包含自然生態環境、碳足跡及水資源使用等。我們讓學生深入部落，認識友善農作並透過一系列的營養教育，使民眾更了解「由產地到餐桌」概念，深入了解食物的源頭產地，鼓勵產地民眾盡量購買在地農產品，選擇具有產銷履歷的農產品，減少食物浪費、選擇當地和季節性食材的實際方法，讓大家能吃得健康，吃的安心相對，具體實現「縮短食材到餐桌的距離」，落實減碳生活。

其次，本計畫藉由培養並落實全年齡永續飲食素養概念，以確保及促進各年齡層健康生活與福祉。一般認為我們可以透過調整食物種類跟飲食型態改善健康，然而不同生命時期有其特殊的營養需求，故全生命期永續飲食的計畫需要考慮各種不同面向。當中又以兒童飲食行為最為關鍵，先前研究顯示，在幼兒時期建立良好的飲食習慣，有助於個人一生的健康信念，因此推動兒童營養教育，讓他們開始學習健康語言（分辨食物種類、攝取正確份量及對健康有益的生活型態）與培養健康的素養，顯得分外重要，這就是為什麼營養學院始終將推動小朋友的食育活動放在首位。

本計畫對於高齡銀髮族或是有口腔問題或吞嚥有困難的族群推廣塑型餐，透過改變烹調手法，改良烹煮方式或刀工，讓食物改變質地同時又保留原本的

風味（食原），讓銀髮族群吃的下、吃的好，而非只能吃稀飯或是打成流質的飲食，盡量攝取最多的營養素以維持他們的健康，也是計畫的目標。

計畫整體目標有推動「精準營養密度」、「永續低碳食材」、「食安意識」、「飲食質地」的理念。生活中每一個品項的採買決定，都會一點點的影響地球環境，永續飲食希望大家多選擇原型食物，食用高營養密度的食物，吃得巧、吃得好，多使用有機認證或當地、當令食材，不使用食品添加劑，遵循永續生態原則。了解飲食質地分級之概念，調整適合口腔吞嚥之餐點，讓每個生命期個體都能吃得下。每個人最容易執行的永續原則是珍惜食物、減少剩食，讓我們一起愛您們的健康，救我們的地球。

關於我們

國際保育專家珍古德博士曾說：「每一個人一天有三次機會可以改變世界！」，一日三餐是個人實踐永續最好的機會，透過飲食，就可以實踐永續。營養學院 USR 計畫－永續綠能飲食救地球，共分為三支子計畫，『以食共好：以食安為出發』、『學童共營，以食育為傳承』以及『全齡共食：以食原為連結』，場域從偏鄉到都市，服務對象自兒童至銀髮族，從臺灣出發，放眼國際。

永續綠能飲食第一步，從農場到餐桌（Farm-to-table）。以食安為出發，共 308 人次學生參與，深入新竹尖石鄉部落場域，進行 2 次部落出訪，出訪的部落包含新竹縣尖石鄉那羅、梅花泰崗、新光、鎮西堡部落。在營養與老化之 USR 課程中，我們與在地部

落夥伴那羅灣休閒農業區合作，由部落居民帶領學生走入農地，了解土地、農業與自然共生的法則，學習泰雅族人如何透過友善環境耕作，維持良好的人地關係，以增加友善環境耕作意識，更協助部落小農進行 38 項作物之農藥殘留篩檢、開發 2 道融合部落特色菜餚的低碳營養創意料理，並技轉授權給當地民宿及餐廳，積極協助尖石鄉中各部落餐廳，提供改善食品安全衛生相關策略，讓當地居民及遊客來到餐廳時有最好的營養及食安守護。此外，我們亦結合不同專業領域師生，持續於部落場域進行體位量測監測，針對當地發展、文化脈絡等條件，設定營養衛教內容，透過電話訪談與問卷調查，與地方建立信任感，提供資源及人力，藉此發展永續的農業、消費及生產模式。

永續綠能飲食第二步，向下扎根傳承永續綠能飲食素養。我們透過 109-111 年度計畫培訓之種子營養師，持續將營養飲食教案導入各基層學校，舉辦系列成長相關講座。在健康成長均衡飲食的架構下，導入綠能永續飲食意識並授予技能，傳遞各式營養教案及健康識能觀念，結合 AI 系統及新媒體應用技術製作無牆教育系列教案，提升學童學習意願。今年於臺北市信義國小及南港國小共舉辦 23 場學童營養識能及永續飲食教育活動，總計有 460 人次學生和 73 人次場域教師參加。除學童團體衛教外，亦針對過重學童與體育班學童，培育不同的永續健康飲食素養。我們與信義國小合作開設懂吃（滋）動一動班－健康體位成長班，招募體位過重學童，由種子教師進行 3 個月的健康飲食課程後，發現可有效提高過重學童正向飲食行為，改善其 BMI。今年在台亞半導體醫療公益基金會與捌捌陸食室協助下，舉辦了 6 場次加油便當應援活動，為體育班學童加油打氣並透過餐盒實際示範

永續綠能飲食，強調當季當地食材與珍惜食物避免剩食，鼓勵學童將永續綠能健康飲食概念落實於生活。

永續綠能飲食第三步，放眼國際，吃出「銀」養人生。有鑑於高齡者經常因為牙口不好而導致營養不良，因此我們結合生命期營養課程，使學生透過學習各生命期生理特性及營養需求，再整合各不同領域資源，於膳食設計與管理課程與膳食療養學實驗，利用原型食物調整質地設計特殊飲食與測定食物質地，推廣食物質地分級，將營養專業技能帶入社區場域，今年共完成 2 場食物質地分級教學、10 道軟質飲食實作料理、2 場 10 日高齡者循環菜單設計，在場域夥伴李哲佑營養師的幫助下，舉辦 4 場社區營養教育推廣與食物質地介紹活動，以達健康促進與生活品質目的。同時，與日本御茶水女子大學 SDGs 推動研究所交流合作，以永續綠能飲食為目標舉辦 1 場教師交流活動和 1 場國際研討會，了解國際間飲食永續經營研究之現況，藉此與國際接軌並增進國際能見度。

經由 SROI 計算，今年本計畫團隊每投入 1 元新台幣，將創造出約等於 2.07 元新台幣之社會價值。我們透過訪談和問卷調查評估對不同利害關係人所造成的影響，讓個人在飲食中跟自身以外環境和社會緊密的關係重新被看見，從個人「責任」消費，以至拓展更廣泛對於社會和環境的「責任」成為地球公民帶來飲食系統改變。期許透過改善部落餐飲與廚房食品安全（食安）、開發農產品多元附加價值，培養正確食物選擇觀念（食育），以原型食物（食原）調整質地，培養並落實全年齡永續飲食素養概念，確保及促進各年齡層健康生活與福祉，並與國際夥伴鏈結，達成永續綠能飲食的目標。

子計畫團隊分享

永續尖石：營養創新與社區共融

共同主持人 / 趙振瑞 教授

在遠離城市的新竹尖石鄉與學生一起走訪部落，看到泰雅族夥伴的熱情，並說起營養創新與社區共融，是一場永續的旅程，也是我們與部落居民共創未來的機會。透過臺北醫學大學營養學院保健營養學系與食品安全學系的學生專業課程訓練，我扮演的角色是引導與指導學生傳遞正確的營養與食安知識等。回顧整個過程，我們不僅在營養和食安領域取得了豐碩的成果，同時也在部落社區層面建立了友好的橋樑，這就是永續發展的真諦，更是對尖石部落的一份深厚情感和貢獻。

過去的一年中，我們舉辦了多次部落出訪活動，透過實地學習和議題導向的討論模式，讓學生實際參與場域學習，從校園學習走進大自然，感受不同於傳統課堂的學習體驗，並利用不同專業領域的課程知識，包括營養與老化和食品安全衛生等科目，幫助學生將所學應用於實際情境，將不同領域的知識整合到實際應用中，培養解決問題和實踐專業知識的能力。

本計畫團隊由營養學院帶領保健營養學系、食品安全學系和通識教育中心等不同專業領域的成員組合而成，每一次出訪學習的機會，都是一個深入了解部落文化和挑戰自我的契機，我們與部落居民建立了深厚的情感連結，共同參與實際的工作，無論是營養狀態評估、營養衛教、食安教育宣導、體位檢測，還是低碳營養創意料理的開發，每一步都是邁向永續發展的實踐，提高居民對健康及食品安全的意識。

目前已經可以看到我們計畫在尖石鄉的幾個部落中

帶來了一些影響力。我們的友善環境耕作、農藥殘留檢測等措施不僅減少了對環境的衝擊，同時也促進了社區經濟的發展；我們與部落教會及小學合作，進行了一系列的營養衛教活動及示範低碳營養創意料理，提升了部落居民及學生的營養意識；我們也投入與當地餐廳的合作，使用「餐飲衛生管理分級表」檢視食安環境，提供改善食品安全衛生的相關策略，讓當地居民和遊客在用餐時有最好的營養和食安守護。



學生至泰崗基督長老教會衛教及體位檢測

1

永續尖石：營養
創新與社會共榮

2

營養行動力—
由小扎根

3

原型食物與
質地調整

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復興與創新

希望以開創新竹縣尖石鄉部落農村型永續發展的綠色產業為願景，積極整合新竹尖石鄉等部落場域的資源，提倡集體式或多元化的經營（如農產品加工產業等）及食品安全觀念（如農藥殘留等），與那羅灣休閒農業區農民合作，透過定期送檢當地農作至本團隊進行農藥殘留檢測，為農產品的品質和食品安全把關，推動部落改用對環境友善的健康農法，落實低碳永續發展，讓健康飲食與長壽實踐在尖石原鄉（Healthy Eating Acts on Longevity in Jianshi Township, HEALTH）。



學生至那羅部落進行有機農事體驗



學生至那羅基督長老教會及天主教會營養衛教推廣



學生至部落當地餐廳進行食安宣導



營養行動力—由小扎根

謝郁慧 助理

子計畫二『學童共營，以食育為傳承』以培養國小學童的營養行動力作為執行理念，期許透過幼年時期所培養的營養知識和習慣開始，養成健康生活方式，進而影響社會和環境的永續飲食行動力。眾所皆知，都會地區的生活步調偏向快速便捷，加工食品唾手可得，且多為精緻澱粉類，自助式吃到飽餐廳也非常普遍，稍不注意攝取量，長期下來可能飲食不均衡，使其提高罹患代謝相關疾病之風險。由此可知由小扎根的營養行動力，對未來的永續飲食發展有深遠的影響，可能引領社會朝向更健康、更可持續的飲食模式。

1. 培養營養知識的重要性：

幼年時期是營養知識的形成階段，由小扎根的營養行動力開始於教育和學習階段。所以計畫團隊透過學校辦理場域教學活動、營養專題活動和社區營養教育活動，與學童們互動，培養學童對飲食和營養的認識，讓他們了解不同食物對身體的影響以及營養均衡的重要性。

2. 社會與環境的永續飲食觀念：

由小扎根的營養行動力還可以擴展到對社會和環境的永續飲食觀念，可以透過學習選擇當地和季節性食材，減少食物浪費，以及關注食物生產和供應鏈的可持續性，培養對環境的負責任態度。

3. 教育和影響他人：

由小扎根的營養行動力還包括影響他人，擴大永續飲食的影響力。在團隊舉辦的多場活動中，透過分享營養知識、鼓勵小朋友和家人參與營養永續飲食行動，期許未來可以形成一個以小組或社區為基礎的營養行動力。

4. 科技和創新的應用：

培養由小扎根的營養行動力也可以借助科技和創新手段，例如行動應用、社交媒體等，提供更具吸引力和互動性的營養知識和教育工具。因此，團隊執行計畫時也運用 360VR 教案，例如『冰一下！全穀「揪」出來』和便利商店教案。



360 VR 教案—『冰一下！全穀「揪」出來』學員操作狀況

1

永續尖石：營養
創新與社會共榮

2

營養行動力—
由小扎根

3

原型食物與
質地調整



信義國小低年級晨光時間－永續綠能飲食教育推廣講座



南港國小「營養補給站」活動



信義國小籃球隊綠拿鐵製備營養講座

『冰一下！全穀「揪」出來』是一個藉由常見的冰店配料，讓小學生身歷其境的體驗全穀教案，可用於幫助同學分辨全穀雜糧類。便利商店教案，則是讓學生進入虛擬商場選購食品，學習辨認營養標示。

由小扎根的營養行動力代表了一種由早期培養健康飲食習慣和知識，進而擴展到對社會和環境的永續飲食觀念的全面行動力。這種行動力在個人、社會和環境層面都有潛在的積極影響，這也是我們團隊一貫的執行理念。團隊未來預計推動高營養密度觀念，民眾具有基本營養識能，能分辨食物種類，對於自身需要的食物份量有自覺，能夠挑選高營養密度的食物來進食，避免大吃大喝，攝取空熱量食物，造成肥胖等慢性疾病，同時也避免浪費糧食，降低碳排量。

原型食物與質地調整

共同主持人 / 楊素卿 教授

楊素卿教授自 107 年度參與大學社會責任計畫開始，持續致力於解決高齡者攝食功能降低所造成的營養不良及其衍生之老化相關疾病的問題。因身體之健康與營養狀態十分相關，人們需要均衡攝取各類食物才能維持健康，當咀嚼或吞嚥能力降低，導致攝食功能降低，則可能使選擇食物受到限制，進而造成進食量減少、偏食或無法進食等問題，長期則會造成營養不良並造成疾病的發生。

在 107-108 年與本校護理學院共同執行 USR 計畫期間，針對營養單一專業領域無法解決之高齡者攝食功能降低所造成的營養不良等相關問題，研發適合長者食用的飲食內容，同時亦制定高齡者攝食機能之評估方法與餐食質地調整標準，帶領學生走入社區，參與社區延緩失能講座及高齡者居家訪視與營養照護，提供長者完整且營養均衡的飲食建議並改善高齡者營養狀態。

於 110 年執行國衛院計畫「口腔健康與營養的整合照護模式」，建立口腔衛生與咀嚼能力、吞嚥能力、營養狀態與食物質地之評估標準，提供專業訓練課程以提升長期照護人員對於評估內容之了解，亦將訓練成果實際帶入機構（恩主公護理之家）與社區高齡者進行訪視。

於 111 年執行 USR Hub 計畫—高齡者「享受營養美食」守護計畫，針對咀嚼與吞嚥能力降低之高齡者，擬於人才培育、社區推廣、研究創新、與國際鏈結四個面向，將高齡者飲食與營養相關議題融入課程，引領學生執行口腔衛生、吞嚥與營養照護與食物質地分級之學習與教育推廣之應用。由過往執行經驗可知，咀嚼或吞嚥能力降低確實影響對食物之攝取，進而導致身體營養狀態降低，而此次執行之計畫，將關注對象由高齡者延伸至全齡者，並聚焦於「咀嚼與吞嚥能力降低」之需求，利用原型食物並調整食物質地以建立健康低碳飲食型態，設計適合咀嚼吞嚥能力困難之飲食，結合膳食設計與管

理、生命期營養、膳食療養學實驗、食品特性與品評等不同課程並引導學生進入社區場域將學習成果轉為實際應用，完成高齡者菜單設計、不同飲食質地之設計與實作等活動，增進學生之專業知識和技能，並進入社區場域進行口腔衛生、吞嚥與營養整合照顧模式之教育推廣及培訓，與民眾互動，增進學生社會服務之實務經驗。更與國際盟校日本御茶水女子大學 SDGs 推動研究所合作，以永續綠能飲食為目標共同舉辦國際研討會，邀請御茶水女子大學教授（赤松利惠教授、笠松千夏教授）、本校營養學院教師（保健營養學系林士祥教授、食品安全學系侯又禎主任）與場域協助夥伴（捌捌陸食室創



「永續綠能飲食救地球國際研討會」大合照

1

永續尖石：營養
創新與社會共榮

2

營養行動力—
由小扎根

3

原型食物與
質地調整

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

辦人宋榮營養師）擔任講者，針對 SDGs 目標：零飢餓、良好的健康和福祉以及負責任的消費和生產等方面，分享實現永續發展目標方面的經驗，藉此活動以了解國際間對永續經營研究之現況。藉由這樣的執行過程，進一步推廣利用原型食物並調整食物質地以建立健康低碳飲食型態及其對於維持良好營養狀態之重要性等重要理念。



學生學習製備不同食物質地與設計適合咀嚼吞嚥能力困難之飲食



學生至場域進行「高齡友善食物質地試吃活動」，使社區居民認識食物質地分級並正確選擇適合餐食

社區夥伴的心聲

社區健康與永續教育雙贏： 點燃部落未來希望

尖石鄉部落導覽員 / 林先生

身為新竹尖石鄉的部落導覽員，非常感謝有機會參與臺北醫學大學營養學院 USR 計畫及團隊中。在過去幾年帶領北醫學生走讀尖石部落，見證了 USR 計畫的執行過程，並聽取了部落居民的回饋，深刻感受到了 USR 計畫所帶來的正面影響，以及點燃對部落未來希望。

我在 USR 團隊中負責那羅灣休閒農業區及尖石前山的泰雅文化知識探索及場域人員協調等，透過北醫營養學院的 USR 團隊，與當地小農合作發展部落農業的發展，推動無毒永續農業，並藉由定期送檢農作進行農藥殘留檢測，確保農作的品質和食品安全，提高學生對無毒永續農產品的意識，也促進當地農產品的轉型和價值提升。此外，我們積極與部落餐廳洽談，協助部落餐廳升級菜單，結合保健營養學系學生的專業知識及創意，開發了融合部落特色的低碳營養創意料理（心花朵朵開－營養蔬菜湯），並透過食品安全學系學生的專業知識檢視餐廳的食品安全環境，為部落居民和遊客提供更安心的用餐體驗，並豐富部落的美食文化，也提高了部落的知名度和競爭力。

在出訪過程中，臺北醫學大學營養學院 USR 團隊共回收了 113 份民眾滿意度調查問卷，結果顯



示 99% 的部落居民對團隊表現、專業服務表示滿意或非常滿意。這讓我深感努力並非白費，部落居民們對我們的肯定讓我們更有動力投入到計畫中。尤其是在營養衛教及營養評估方面，居民們不僅認為有助於他們的健康，還對學生們所發想的低碳營養創意料理（心花朵朵開－營養蔬菜湯）讚不絕口。

「為什麼我們要這麼努力讓部落永續發展」出訪過程中有一位學生這麼問我。我當下僅回答，因為要讓更多族人回到尖石。但回家後，經過一番思考，其實部落永續發展不僅是為了現在的生活品質，更是為了確保未來世代能夠繼續享有豐富的

文化和自然資源。這個永續的努力必需從小時候的教育開始，並把部落內的資源加以整合，才能讓部落在永續發展方向跨一大步，提升部落的整體競爭力。

這幾次的 USR 團隊出訪，讓我更加熱愛我的部落，更在實實在在地感受到部落的需求和期望，透過持續讓部落居民和 USR 學生的合作，我相信這樣的合作模式和永續發展的理念，將為尖石鄉的未來帶來實質的改變。更加關心部落的健康與永續發展。我相信這場旅程不僅對我個人有所啟發，更將對整個部落帶來深遠的影響。這是一場心靈的冒險，也是社區永續發展的起點，點燃部落未來希望。

學童生活飲食教育— 實際推動面

信義國小生活輔導組 / 張祯愿護理師

我是信義國小生活輔導組護理師，張祯愿。今年度信義國小決定參加衛生福利部國民健康署推動「健康促進學校 3.0」以肥胖防治為例計畫競賽，我們與北醫大營養學院 USR 團隊一起籌畫了「懂吃動一動！健康體位成長班」。活動主要篩選中年級 BMI 過重的學生，在取得家長同意後，讓這些小朋友組成一個小班級，進一步了解後發現，參加課程

的小朋友有些因為家長的飲食觀念有偏差，全家人的體型都是過重身材；有的因為家長做生意非常忙碌，無暇注意孩子的飲食狀況，孩子的偏食狀況非常嚴重，也有完全不吃蔬菜的孩子等，非常多種狀況。因此第二步安排學員在學期中連續 12 週的週二中午一起上 USR 團隊營養師的課程，建立小朋友的營養概念，第三步則每週安排一次額外的活動課，讓他們養成運動的習慣。

每年教育部給予國小的健康促進推動任務不盡相同，近幾年有視力保健、健康體態、肥胖防治等，目前則是推動預防齲齒，在某些健康促進主題，並

非我們護理師的專業，因此能透過 USR 計畫得到營養學院的幫助真的非常幸運。北醫大營養師為這些孩子安排的營養課程非常豐富，包含基本食物分類、我的餐盤、身體組成、認識市售產品營養標示、認識糖量等課程，小朋友在上了一段時間的課程後，發生了行為上的改變，比如停止吃宵夜，減少吃零食，也會選擇營養師上課提到比較好的食物來吃。12 週課程結束後，由 BMI 數值的變化，評選出前 3 名再給予獎勵，最後我們學校也得到衛服部健康促進學校 3.0 競賽卓越銅質獎第三名，非常感謝北醫大 USR 團隊營養師對這個活動的幫忙。



「懂吃（滋）動一動班－健康體位成長班」學員認識身體組成



「懂吃（滋）動一動班－健康體位成長班」學員至全聯學習閱讀營養標示

除了「懂吃動一動！健康體位成長班」，北醫大也針對參加體育班的小朋友，支援了運動營養專業，在寒暑假運動校隊集訓練習時安排營養講座，幫助校隊同學建立正確的基礎營養概念，因為維持好的運動表現及學童正常的生長都需要充足的營養攝取，在這個方面北醫大的營養專業也給予我們生活輔導組很大的幫忙，未來一年我們也將與北醫大USR 團隊陸續舉辦營養講座或活動強化信義國小學童的基本營養識能，讓小朋友都能懂的吃，好好吃，擁有健康的體態。



營養支援低碳加油－信義國小田徑隊



營養支援低碳加油－信義國小游泳隊



社區夥伴的心聲

場域夥伴 / 李哲佑營養師

很高興有機會能與臺北醫學大學保健營養學系合作『大學社會責任實踐（USR）計畫』在活動事前的社區選擇上，我們結合目前高齡化程度最高的台北市萬華區、與照護型機構一退輔會榮民之家、衛生福利部北區老人之家為活動場域，透過與熱情且具專業的里長、機構負責人來媒合有意願的里民、機構住民參與活動，不論是『高齡友善質地試吃會』還是『高齡延緩失能、預防肌少症的營養參與活動』，感謝臺北醫學大學保健營養系富有關懷心與專業的研究生協助收集社區長者的生理指數。

活動期間，透過互動也讓社區民眾瞭解到臺北醫學大學不僅是在醫學背景上擁有專業資源，也具有人文關懷的支持民眾良好健康與社會福利（SDGs 3）。在延緩失能的預防工作上，規律的運動與良好的營養觀念與攝取很重要，怎麼達到營養目標（吃的下、吃的好、吃的對、吃的巧）合適的食物質地與高營養密度是首要條件，透過保健營養學系『食物質地品評計畫』提供長輩適口性佳、調理風味好與烹調容易簡便的餐點，乃是目前高齡者居家備餐時的一大挑戰。很高興學校能結合學術理論的發現與實務結合，超前的投入研究食物質地與社區民眾適口性的關聯性，為將來的長期照護領域提供務實的營養解決方案。在減少因營養的不均衡導致失能與終止飢餓問題（SDGs 2）、提供優質的成人教育（SDGs 4）方面，提供社區與國家照護政策一個良好的示範。

身為北醫營養系畢業的校友，我從事於醫療營養工作領域已 20 餘年，從當初的外商營養品公司引進歐美醫療營養照護觀念與推廣營養醫學實證研討，已看到國人對於自身健康的重視與疾病預防的意識逐年升高，營養介入的時機也廣泛的被醫療領域中的醫護人員所認同。下一個十年台灣所面臨的少子化與高齡化問題，降低肥胖與慢性疾病年輕化、積極的移除不必要的人工營養與牙口機能的維持，將會是營養在預防醫學與疾病管理上的重要時刻。

希望政府能持續支持『大學社會責任實踐（USR）計畫』，讓大學教育在社會面臨長期照護與健康維持的巨大挑戰中，運用發掘問題與研究的精神，永續地引領優秀的莘莘學子投入計畫，鼓勵學生在社區計畫的執行互動下，強化學習動機、理解社會實務的挑戰，勇於創新的研究以解決問題。我們也會發揮承先啟後的使命，積極的協助學校老師將研究落實於社區與醫療現場的照護實務，藉由一群豐富經驗的營養師帶領學生參與社區計畫，讓所學得以致用。



學習與成長

實踐營養食安知識傳承與活絡部落永續飲食發展

保健營養學系三年級 / 邱同學

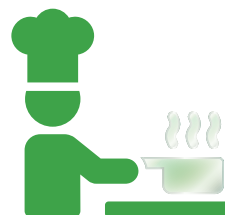
謝謝營養與老化這門課，讓我參加了營養學院 USR 團隊的「永續綠能飲食救地球」服務課程活動，讓我們有機會到新竹尖石鄉，包括那羅、泰崗、新光及鎮西堡部落參訪及服務。第一次參訪是到那羅部落，從 1112 學期初就開始準備營養衛教及低碳營養創意料理的事前工作，從一開始搜集資料、擷取重點、設計講稿到製作海報的過程，並修改成一般大眾也能接受的語言，這都是之前沒有嘗試過的，藉由這個課程學到了豐富的衛教撇步，這對我未來想走臨床營養之路有很大的幫助！

低碳營養創意料理組致力於打造低碳且營養滿分的料理，料理名稱為：心花朵朵開－營養蔬菜湯，我們設計的做法相當簡單，讓大家都可以輕鬆完成。步驟是將食材（梅花肉、洋蔥、蒜頭等）及部落內種植的作物（如：紅蘿蔔、高麗菜、金盞花等）熱鍋快炒，倒入適量的滾水燉煮，最後加入部落常用的馬告及其他香料增添風味，就可以完成一道「抗氧化、補充纖維、增強免疫力」的營養料理。居民的積極反饋讓我們很滿足也很有成就感，更令人開心的是，即使部落居民偏好較重口味的飲食，他們也喜歡這道清淡又營養的料理。除了服務的角色，我們也成了小觀光客，最印象最深刻的體驗是講解尖石鄉泰雅



出訪前進行食材前製備

族的文化歷程，因為我們並非原住民，對於這片土地上文化的認識僅限於課本，透過實際接觸，由部落導覽員深入的講解，讓我們對泰雅族、部落文化及整個台灣自然資源有了更深刻的認識。



心花朵朵開蔬菜湯食譜與宣導海報

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

第二次參訪是到泰崗、新光及鎮西堡部落，這次的路程要花的時間比第一次更長，由於位在尖石鄉的後山，出發前還準備了暈車藥，也因為這樣的地理位置，有了與那羅部落不同感受的體驗，雖然是營養與老化課程，但感覺更像是一個冒險的服務之旅，我們不僅去採摘茶葉、草莓、野菜及高山蔬果等，還看見還目睹了高山夕陽的壯麗景象，非常感動。服務的過程中，我們分別到了泰崗長老教會及尖石鄉新光小學進行營養衛教、營養評估及農藥殘留篩檢的服務。此次的參訪，我們感受到部落居民與大自然共存的精神，由百大青農為我們解說如何一步一步發展有機農園，堅持絕不噴灑農藥，因此

在照顧農作上會更加辛苦及繁瑣，但堅持不懈的精神不僅是為農產品把關，也是對祖靈的一種尊重。此外，部落的學童在國小畢業後，家人就要選擇舉家搬到山下，或是只讓小孩獨自前往城市讀書，這是一項很難的決定，但卻是每戶人家都必須經歷的難關。很感謝此次 USR 活動讓我們認識到很多不同的文化、生活方式以及部落居民對大自然資源的重視、堅持與珍惜。

這趟旅程不僅是一次性的選修課程，更是一場豐富多元的文化探索暨營養衛教之旅。透過營養學院 USR 團隊成員的努力，我們實踐了營養與食安知識的交流與傳承，並活絡部落永續飲食，提供了有價

值的營養與健康資訊給與部落居民，同時也學習到了如何將專業知識以淺顯易懂的方式傳達給大眾，透過我們的專業技能幫助別人，同時也透過出訪的回饋幫助我思考未來的營養之路。



到有機農園進行農事體驗，不用除草劑，雜草怎麼辦？
學習雜草管理學



到部落教堂進行營養衛教

營養教案的設計與學習

保健營養學系一年級 / 陳同學

這學期參與營養學院開設的服務學習課程，課程中除了社區服務外，我們必須獨立創作一個永續飲食的教案，是一個極具意義且挑戰性的經歷。這樣的課程不僅能夠擴大我們對於永續發展議題的認識，還能夠激發我們對於實際行動的熱情。

透過設計永續飲食教案，我深刻了解到飲食對於環境和社會的影響有多深遠。我們所選擇的食物，生產、加工、運輸的過程以及最終的消費，都與永續發展密切相關。這讓我對於自己的飲食習慣和消費行為有了更深的省思，也提高了對於永續發展的議題敏感度。同時，增進了我團隊合作與協商技巧，在永續營養教案設計的過程中，我們需要與團隊成

員密切合作，從不同的角度思考，並協商出最適合的工作分配及解決方案。這強化了我的協作和協商技巧，培養了我在團隊中分工合作的能力。此外，服務學習強調實際參與社區，這使我們不僅僅停留在課堂理論層面，還能更深入了解當地社區的實際狀況和需求。這樣的參與方式讓我感受到自己的行動可以對社會產生實質的影響，也因為面對到一些未曾碰過的挑戰，促使我個人的成長。從需求分析到教材設計，再到實際執行，每一個步驟都讓我學到了新的知識和技能。這樣的成長體驗對於我未來的學業和職業生涯都具有重要的啟發作用。

對我而言，參與服務學習課程並設計永續飲食教案是一個豐富而有意義的過程，不僅豐富了我的學習經歷，更讓我深刻體會到個人的努力和行動可以為社會和環境帶來積極的改變。



服務學習課程修課學生拍攝營養教案



食物質地分級教學與實作

攝取的飲食內容與身體之營養狀態息息相關，均衡的飲食對於維持身體健康以及預防疾病的發生亦是十分重要，對各個年齡層的人而言，進食能力健全與否均會影響其對於食物的選擇與攝取。進食能力包含咀嚼能力與吞嚥能力，當進食能力下降時，我們可以藉由調整食物的「質地」來改善進食困難，像是透過採取切碎、搗碎或混合的飲食對食物質地進行調整，例如：軟質飲食、剁碎飲食、半流質飲食、全流質飲食，也可以利用增稠劑來調整液體的濃稠度與質地。保健營養學系學生在三年級時已具備對食物學、營養學等相關知識，而在膳食療養學實驗這堂課中更是可以認識各種疾病飲食、實際學習膳食設計的原則與製作並瞭解各種疾病飲食的應用。而由同學們的學習心得中可知，同學經過食物質地分級相關教學與實作後，更可以了解飲食設計的要點與質地調整飲食於實際上的應用。同學在進行食物質地分級教學、飲食設計與實作後的心得引用如下：

許同學

這是我們第一次做膳療實驗，我們的主題是正常飲食，因為上學期的膳管和素食營養有學過菜單設計，剛好這次的主題是正常飲食，所以可以運用之前學過的技巧來設計菜單，但是之前沒有實際做出餐點過，對份量的概念不太熟悉，等實驗課真正做出來之後才發現原來這些份量看起來跟想像中的有些差距，不過我覺得透過第一次的實驗來學食物烹煮出來的真正份量是多少，還有這樣的份量對醫院供餐的成本有沒有符合等，希望透過這次實驗讓之後的菜單設計可以更加完善，下次我們的主題是半流質飲食，比正常飲食還有更多要注意的事項，也是要慢慢學習。

姚同學

這次軟質飲食菜單設計的練習讓我知道在設計菜單這塊我們還有許多可以進步的地方，如何利用不同的烹調技術使各類食材的質地變得柔軟、利於食用也是一門學問。除此之外，之前住院的時候隔壁的病友和我說醫院餐很難吃，他丟掉的比吃掉的多，還不如去外面買。當時聽到這段話的我真的覺得皮皮挫...因此在設計菜單時除了考慮營養成分是否充足，菜色的適口性也需考量，並在兩者間取得平衡。希望經過這學期的學習，我也能設計出健康又美味的菜單！

張同學

這次我們組做的是剁碎飲食。原本在實驗之前以為剁碎飲食不過是把軟質飲食切碎，應該非常簡單，殊不知剁碎後帶給人們的觀感完全跟軟質飲食天差地別。不僅是因為食物失去原有形狀變的軟塌如嘔吐物，還有整體顏色也因為其中加入剁碎蔬菜的關係而變成深綠、深褐色，讓人提不起食慾。或許以後再遇到設計與處理剁碎飲食時，我會選擇使用蕃茄、彩椒等亮色系蔬菜來提亮成品的顏色，也可以選擇將綠色剁碎蔬菜獨自裝盤，避免降低食用者的食慾。

李同學

一開始沒有想到剁碎飲食需要以軟質飲食作為基礎再行剁碎，一邊開著菜單就一邊覺得這個餐點看起來不會太好吃，最終結果也確實如我所想，賣相不甚好。這次的主食我們開了南瓜飯和地瓜飯，而經過老師提醒，才想起來紅豆、綠豆、薏仁也都符合剁碎飲食的主食，可以試著開出不同的菜色，讓飲食有更豐富的變化。同時老師也提醒我們，雖然我們開的水果類符合營養標準，但一次攝取4份的水果類其實會影響維生素的吸收，反而開在不同餐次當中可以有更好的吸收效果，提醒我之後在開菜單時除了份量要開的符合需求，也要兼顧到營養素的消化吸收。



食物質地分級教學與實作

永續發展與未來展望

綠能飲食，我們還能做什麼？

⊕ 營養食安永續尖石

透過 USR 計畫走進泰雅族的大自然場域，增加參與學生、部落居民及學童能對綠能飲食與環境友善的認識與認同，經過深入了解當地人文歷史、產業型態及飲食習慣，提升學生敘事力、觀察力、創造力、團隊合作及問題解決能力，將大學社會責任建立於學生和部落居民之間的互信互助關係，促進各部落一同參與及互動，我們團隊透過以下六個面向創造營養食安永續尖石。

1. 深度參與社區文化：

強調尊重與理解，推動營養衛教及食安健康教育議題時，需要深入了解當地文化、習慣和傳統，並尊重部落居民的價值觀念。尊重是建立信任和合作的基石，也有助於計畫的順利實施。



2. 整合專業知識與當地需求：

強化專業知識與當地需求相結合，確保計畫的實際效益。例如，考慮當地農業習慣、飲食習慣等，將相應的營養與食安觀念納入提供部落使用。

3. 激發學生參與的積極性：

透過服務學習課程啟發學習興趣，將豐富多元的課程和實地實習，激發學生對尖石鄉部落社區的興趣，使其能夠深入參與，同時獲得實際的學習經驗。

4. 推動部落社區參與和互動：

強化聯繫各部落窗口，組織部落社區活動，例如創意料理烹飪教室、營養衛教講座、營養評估等，促進與部落居民間的互動，增進彼此的了解。

5. 設計永續計畫：

必須制定一個長期的永續計畫，確定尖石鄉各部落的發展方向，制定中長期的目標，如建立觀光部落、健康部落或食物安全部落等。

6. 持續評估和改進：

透過持續滾動式評估和回饋機制，以部落端及學生端的滿意度問卷和所發現問題的回饋，進行調整和改進，確保計畫的實際效益。

透過以上六個面向的措施及實踐，讓我們在尖石鄉部落中播下永續發展的種子。深度參與部落文化、整合專業知識與當地需求、激發學生積極參與、推動社區互動、設計永續計畫以及持續評估和改進，都是我們實現「營養食安永續尖石」的關鍵一環。

⊕ 由原型食物及高營養密度談起

綠能飲食是指以環境友善和永續發展為基礎的飲食模式，「如何吃得更環保、更健康」成為時下公民的一大目標，綠能的飲食習慣對所有人而言，不應視為其他人的事，而是以「自己的事」來看待；重要的不只是理解其重要性，而應該展開行動。本次計畫中由於資源有限，我們主要針對信義國小與南港國小體育班的學童提供加油便當，對於其他普通班的同學多以團體的宣導講座為主，相對投入的資源較少，因此下一階段我們預計強化宣導多攝取原型食物和高營養密度食物的概念，透過選擇對環境影響較小、能源消耗較低的食材、減少攝取超高加工製品以及減少食物浪費為主軸，搭配餐食示範或實作活動，期許能透過授予技能，讓學童獲得與養成更綠能的飲食習慣，來實踐永續。

1. 多選擇植物性食物：

2021 年「自然食物」期刊（Nature Food）發表文章指出，全球糧食體系排放的溫室氣體，占全球總排放量的三分之一以上。根據牛津大學的研究，大部份的植物性食物都是低碳排放食物，其碳排放量較動物性食物低 10 至 50 倍，魚類、家禽及豬肉次之，牛肉則遠遠高於其他食物來源，穩佔食物最高碳排放。健康飲食習慣的建立，可先由一些小的改變開始做起，以漸進方式達成飲食目標，因此平時可以優先選擇原態的植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。同時，減少過度加工食品攝取，可以選擇符合減用添加物 90% 的國內相

關「潔淨標章」等認證，減少上游原料與製成的碳排放，盡量避免攝食以大量白糖、澱粉、油脂等精製原料所加工製成的食品，因其大多空有熱量，而無其他營養價值，不僅有助於維持身體的健康，更可以減低碳排放。

2. 飲食多樣化，選擇當地和季節性食材：

健康的身體需要大量的巨量和微量營養素來維持生理機能，飲食多樣性有助於獲得各種營養素，並避免單一食物造成的營養不均衡，因此儘量選擇各種不同種類的原型食物，以確保多樣性和均衡，藉由



多樣化飲食吃出永續好健康。在食材方面，除了低碳排放食物外，還須考量友善在地環境、食材可獲性，故當地和季節性食材也是值得留意的細節，此種食材通常在新鮮度和營養價值方面更為優秀。我們可以透過支持當地農業，選擇符合國內外有機農業、友善耕作、綠色保育等相關認證之食材，並採購當地農產品，減低食物里程和運送過程產生的碳足跡。綠色飲食不是單純只是推廣吃健康食品或者有機的食物，而是支持永續、生態、環保、社會福祉及當地飲食文化生產及飲食消費實踐，更需透過食農教育從「食」中了解「農」的珍貴，從「農」中建立正確的飲食知識。

3. 減少食物浪費，讓「剩食」變「續食」：

根據環保署統計，台灣平均每人一年浪費的廚餘約 96 公斤，全台灣累計浪費 220 萬公噸的廚餘回收量，換算下來，廚餘桶可堆出約 5 萬座的台北 101。因此我們可以透過合理的食物份量計劃，適量點餐，進行有計劃的消費，減少衝動購物造成食物浪費。此外，外貌醜陋的蔬果其實一樣好吃，營養價值也與漂亮的蔬果沒有區別，平時可以使用包裝有瑕疵或仍可食用的食材，進行食材再利用或是低碳包裝等資源循環的實踐，以減少剩食，達到零廚餘和廚餘回收的循環。

以上做法不僅有助於減少因為飲食行為而對環境所造成的負面影響，同時還能確保我們的飲食習慣有足夠的營養價值。透過對綠能飲食的實踐，我們可以成為促進永續發展的一部分，同時享受健康美味的飲食體驗。

四 促進全齡者健康與提升生活品質

身體健康與營養狀態息息相關，人們需要均衡攝取各類食物才能維持健康，當咀嚼或吞嚥能力降低，導致攝食功能降低，則可能使食物的選擇受到限制，進而造成進食量減少、偏食或無法進食等問題，長期則會造成營養不良及疾病發生。本計畫對應聯合國永續發展目標之 SDG 第 3 項「確保健康及促進各年齡能的福祉」，選擇原型食物並調整食物質地以建立健康低碳飲食型態，針對咀嚼與吞嚥能力降低者設計適合之飲食，進行「口腔衛生、吞嚥與營養之整合照護」、「食物質地分級」之教育推廣，強調口腔健康與吞嚥功能對於攝取食物以維持良好營養狀態之重要性，並與國際盟校御茶水女子大學合作，分享實現永續發展目標方面的經驗，藉此了解國際間對永續經營研究之現況。本計畫亦對應聯合國永續發展目標之 SDG 第 12 項「促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式」，建立食物質地分析標準測定流程，並測定市售產品、調理包或餐盒之食物質地，進一步推動跨產業合作，推廣食物質地認證制度，協助產業理解食物質地分級之重要性，提升製作適合咀嚼與吞嚥能力低下者可食用之食品的能力。本計畫利用大學課程，帶領學生將課堂所學的專業知識和技能實際運用於社區場域，期望在增進學生社會服務之實務經驗之外，透過場域活動，提升參與民眾之永續綠能飲食及減碳生活知識與技能，落實永續發展素養於生活中，並達到促進全齡者健康與提升生活品質之目標，善盡大學社會責任。

計畫四

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

執行單位 | 人文暨社會科學院



主持人的話

人文暨社會科學院特聘教授兼院長 楊政達

從在地問題出發，持永續經營態度

臺北醫學大學人文暨社會科學院（簡稱人社院）以「以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新」計畫，今年（2023）首次獲得教育部補助，執行第三期大學社會責任實踐計畫萌芽型。此計畫結合人社院、藥學院及通識教育中心師資，深耕於台北市大稻埕街區。為復振中草藥文化，推動相關文史、藝文及中醫藥推廣活動。

本計畫並非憑空而成，早在 2021 年，有朋友邀請我去大稻埕的中藥店走走，本來只是要嚐鮮一下新開發的養身藥膳，吃著吃著就聊開了，思考著醫學大學如何與中藥店家合作。很直覺地，我們找了藥

學系研究中藥的老師們，另外也找了研究中藥、飲食文化的老師們共組團隊。一開始我們目標是申請國科會的「人文創新與社會實踐」計畫，從在地問題出發，結合跨科際的專家們，觀察、討論大稻埕街區中中草藥產業所面臨的社會、經濟、文化、法律等問題，並提出解決方案。雖然當時委員們對我們的計畫保持正向的態度，但最終沒有獲得補助。儘管如此，該次的嘗試成為我們後來執行 USR 計畫的重要養分，我們也在沒有計畫補助下，團隊持續經營了一年半的時間，經過數次的修正方向以及成果的累積，成功取得此次執行計畫的機會。

中草藥文化在大稻埕街區，甚至台灣，以極快的速度式微中。從最近的新聞可以看到百年參藥行也不敵社會變遷，歇業關門比比皆是。人才斷層是一個

主要的問題，中藥店以父傳子承為傳統，但若子女不願投入且未取得相關證照，則無法繼承。又，對於醫學大學有能力培育中藥人才，但是所培育的藥學系學生在畢業後，卻仍選擇西藥執業。一則是對於中草藥文化的認識薄弱，並無歸屬感；二則健保給付的制度，對於中藥不利。最後，人們缺乏對於大稻埕、大台北、甚至台灣對於中西醫的文史保存的意識，使得現代年輕人到大稻埕只知道拜月老、置辦年貨，但是遺忘了對於該街區在台灣中草藥文化的特殊定位。

為解決上述觀察到的問題，以及復振中草藥文化，本計畫團隊兵分多路。從人才培育開始，開設一系列課程，包含中藥專業課程、中草藥文化相關文史課程，帶領學生實際走讀，認識大稻埕街區的文化

歷史。並與多家中藥店合作，讓同學們有見習的機會。與世代街區所承辦的大稻埕國際藝術節合作，透過崑曲藝術，讓民眾認識另一面的中草藥文化的美。與德利泰中藥材店合作，透過新穎科技（如：虛擬實境），辦理中草藥相關的體驗活動。與在地延平教會、醫學科學基金會合作文化講座，同時與大樹下電台合作錄製「健康·台北·大稻埕」節目，推廣中草藥養身知識。與至善堂合作，將一代漢醫黃玉階先生的日記進行數位典藏。最後，聯合中藥商辦理論壇，未來預計籌組產業聯盟，進行政策的倡議。經過我們的努力，目前已經看到初步成果，從學生、在地合作夥伴、參與的民眾身上，我們學習很多，也從他們對我們的反饋，得到許多肯定，這也是我們繼續無私付出的最重要的動力來源。大學社會責任的行動不是曇花一現，需要永續經營。我們雖然都不是專家，在摸著石子過河的過程中，學習、成長，也從對社會的付出中找到身為大學教師與學生的定位與價值。期盼在我們的持續經營下，能看到社會態度的「改變」，大家一起為中草藥文化復振努力！



關於我們

112 年北醫人社院、藥學系及通識中心的團隊透過學生課程實地走讀大稻埕當地舉辦文化講座，推廣中草藥舖合作見習，致力於與大稻埕街區中草藥文化脈絡產生鏈結，並藉由當地設立的據點辦公室，加強深耕與當地中草藥舖的關係。

首先，我們透過開設課程，讓 634 名參與修課學生深化認識對於中草藥的相關知識、417 名修課學生透過場域參訪與見習認識大稻埕中藥產業。

其次，以大稻埕在地醫藥、飲食相關歷史為講題，共籌辦 5 場文化講座、1 場中藥座談會，並透過參

與大稻埕 10 月節日「大稻埕國際藝術節」，於大稻埕戲苑演出「牡丹亭畔，草木有情」節目，結合崑曲傳統藝術與本草學講座，重新詮釋傳統戲曲，達到文化永續、深耕大稻埕街區並開闢創新的文化推廣渠道，共計有 702 人參加。我們成功將歷史文化貼近民眾生活，並連結中草藥與大稻埕之間的歷史，增加民眾對大稻埕中草藥產業的關注。

最後，我們藉由安排學生參訪與見習，將學生帶入場域，以「大稻埕參訪」場域參訪與「一日學徒」場域見習，輔導協助導覽之大稻埕參訪單位（財團法人台北市至善堂）以及一日學徒見習合作藥舖（長昇蔘藥行有限公司、生元藥行、德利泰中藥材

互動體驗館）共計 4 個單位成為優良服務店家。與德利泰中藥材互動體驗館產學合作開發之 VR 體驗產品，更成功配合「中藥概論」課程，將研究成果帶至課堂於學習認識中藥材的教學環節中，以授課搭配體驗教學藥草健康知識。並另於「方劑學及實驗」課程中，邀請業師分享天然中藥材於產業界的應用，同時傳遞永續與文化創意主流趨勢。

總結以上，我們在 112 年得到的成果收穫十分豐碩，我們團隊成功在大稻埕場域與北醫師生之間建立起密切的共榮關係，希望未來能持續共同為復振中草藥文化、推動相關文史、藝文及中醫藥推廣活動而努力。

子計畫一執行進度表

屬性	利害關係人	工作事項 及重點績效指標	112年目標值	112年成效值	達成率
量化	學生	開授 7 門課程提供學習	7 門	10 門	143%
	中藥舖	至少與至少 5 家中藥舖建立學生見習合作	2 家	3 家	150%
	學生	至少 60 名學生參與場域實習	30 位	37 位	123%

中草藥人才培育相關課程

序號	單位名稱	修課人數	序號	單位名稱	修課人數
1	中藥概論	255 人	6	方劑學與實驗	111 人
2	生藥學實驗	189 人	7	中藥實習	42 人
3	本草學	167 人	8	台灣飲食文化史	40 人
4	中藥鑑定學	37 人	9	東亞近代史	42 人
5	炮製學與實驗	194 人	10	近代東亞社會的環境、衛生與疾病	43 人

合作中藥舖與見習學生人數

序號	場域合作單位	見習學生人數
1	長昇蔘藥行有限公司	11 人
2	生元藥行	13 人
3	德利泰中藥材互動體驗館	13 人

子計畫二執行進度表

屬性	利害關係人	工作事項 及重點績效指標	112年目標值	112年成效值	達成率
量化	計畫專任助理	於大稻埕設立計畫 推動辦公室	1 個	1 個	100%
	中藥鋪	邀請 10 間在地場域 業者共同籌備「中 草藥產業永續聯盟」	4 間	10 間	250%
	中藥鋪	與中草藥業者及街 區文創業者合作 錄製電台節目及 podcast	12 集	12 集	100%
	學生	邀請中草藥業者及 街區文創業者於通 識課程擔任業師	3 位	5 位	167%
	文創商店	與大稻埕文創商店 合作開發 5 件商品	-	進行中	-

大稻埕街區場域合作業者

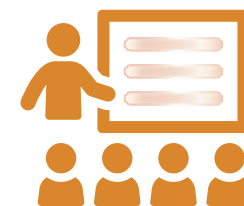
序號	單位名稱	序號	單位名稱
1	大樹下廣播電臺	6	德利泰中藥材互動體驗館
2	財團法人台北市至善堂	7	蔣渭水文化基金會
3	世代街區股份有限公司	8	中華民國中藥商業同業公會全國聯合會
4	長昇蔘藥行有限公司	9	國際醫學科學研究基金會
5	生元藥行	10	延平基督教會

搭配課程邀請業師

單位名稱	合作內容簡述
財團法人台北市至善堂	搭配課程帶領學生走讀導覽。
長昇蔘藥行有限公司	搭配課程供學生場域見習，認識藥行職業內容。
生元藥行	搭配課程供學生場域見習，認識藥行職業內容。
德利泰中藥材互動體驗館	搭配課程供學生場域見習，協助操作 VR 設備。
藍濃道具屋	搭配課程講授中藥材應用與文創趨勢。

子計畫三執行進度表

屬性	利害關係人	工作事項 及重點績效指標	112年目標值	112年成效值	達成率
量化	中藥鋪	協助店家綠色採購 與淨零減碳	2 家	3 家	150%
	中藥鋪	輔導至少 10 家中藥 鋪成為優良服務店 家	4 家	4 家	100%
	教師	計畫團隊中至少 2 名提出與中草藥相 關之前瞻性與實用 性之研究計畫。	-	2 名	100%



大稻埕中草藥新世代人才培育

臺北醫學大學人文暨社會科學院，2023 年開始進行教育部大學社會責任（USR）計畫「以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新」，透過人才培育、街區經濟發展以及生態永續，振興大稻埕地區的中草藥文化。

中醫藥是臺灣社會重要的醫療實踐方式，近年因消費模式改變、生產體系轉型以及人才傳承困難，中草藥文化急遽衰退。傳統中藥舖家族式傳承，不利於產業活化與人才競爭。再者，中草藥國內生產量有限，又面臨中藥材溯源與品質管理之缺乏保障，形成對我國消費大眾之藥用與食用安全威脅。有鑒

於這些發展困境，本計畫結合本校藥學院、通識教育中心、進修推廣處等單位，運用北醫在藥學專業知識與人才養成機制上之優勢，以全臺最大之中藥材批發中心「大稻埕」為實踐場域，從學校培養年輕人才投入該產業。

本計畫安排北醫師生進入場域進行一系列走讀與見習課程，帶領學生認識當地中草藥歷史與炮製過程；錄製「健康·臺北·大稻埕」Podcast 節目，邀請中醫師、藥師、中藥商和在地協會組織，分享中醫藥的保健知識；安排每月文化講座，邀請專家學者從宗教、建築、藝術等面向，介紹大稻埕豐富的歷史人文精神；深耕大稻埕參與地方節日「國際藝術節」，以本草講座結合崑曲演出「牡丹亭畔，

草木有情」。此外，本計畫也進行中藥材的數位典藏與 3D 建模、智慧藥園的使用以及大稻埕漢醫黃玉階先生的日記數位建檔，結合大學與社區的力量，共同推動大稻埕中草藥文化的復興。本計畫執行面兼具課程精進與場域實踐兩方面之精神，並區分為三個子計畫協作執行。

⊕【子計畫一】

中草藥人才培育計畫，本項子計畫透過藥學院課程及通識課程融入大稻埕場域之見習實作，可分別達成藥學系學生對中草藥專業知識之深化，以及其他科系大學部學生對中草藥與飲食文化之認識。

⊕【子計畫二】

街區經濟融合計畫，本項子計畫促進大稻埕中藥舖業者與街區其他商店業者之合作，發揮街區經濟之綜效。以此為基礎可帶動中草藥商業模式活化，也讓街區之文創商店融入文史特色。在執行過程中除有本計畫團隊成員直接與場域業者合作各項推廣活動外，亦邀請場域業者到本計畫之課程內擔任業師，指導修課學生之分組作業，讓學生實際參與合作方案之發想與設計。

⊕【子計畫三】

生態永續生產計畫，本項子計畫藉由反思當代商業生產與消費模式對生態之影響，為中草藥之產業文化注入符合生態永續之精神。透過生態認證機制之設計、申請與推廣應用，亦可使修課學生得到寶貴之實作經驗，將來可應用於其他產業文化領域。



走出校園進入實踐場域，突破教學的單向學習模式

計畫團隊師資 / 臺北醫學大學藥學研究所教授 王靜瑋

藥學系同學在學期間若修習中藥課程 17 學分通過，畢業後取得藥師資格，即具有販售、製造、調劑中藥之資格，每年約有八成學生會完成該學分課程。課程的實習場域主要以醫院、中西藥局及中藥廠為主，然而本次計畫與大稻埕迪化街區之中藥商鋪合作，擴展一個新的學習場域。計畫執行一年以來，配合計畫的課程師資團隊，於既有課程架構融入迪化商圈場域學習，深化中藥課程內容。

從大稻埕的中醫藥發展文化介紹開始，配合中藥概論課程，帶領藥學系一年級學生於大稻埕街區進行走讀課程，參訪迪化街批發零售業者；安排修習中藥鑑定學的中藥學系二年級同學至街區的中藥商鋪一日學徒，深入了解中藥買賣及調劑之實務場域；並結合藥學系二年級的生藥學實驗及四年級的方劑學實驗課程，透過導覽藥用植物園、學習中藥標本製作、藥渣回收應用於染布或做堆肥，讓學生了解中藥與自然環境的關係，推動生態永續概念及中藥文創產業。

計畫行動價值貴在增廣見聞及實踐所學，學生於教室聽課的學習模式為單向學習，走出教室投入產業促使學生學習與應用雙向並進，並啟發其對未來職涯的規劃，達到培育中藥人才之目的。從學生的學習心得中也發現，配合 USR 計畫執行後的課程內容，可以激發學生對中藥產業的興趣，提高學習熱誠。



走訪迪化街實際辨識中藥房零售藥材



與大稻埕中藥商鋪合作

夢想大稻埕： 執行 USR 計畫的感想

計畫團隊師資 / 臺北醫學大學通識教育中心副教授 曾齡儀

帶領學生走進大稻埕，彷彿回到時光機器中靜謐的老歲月，這裡有四處林立的中藥店舖，走進店舖內中藥琳琅滿目，有補氣補身的人參與黨參，有補血的當歸、何首烏與熟地。學生們對於這些中藥原本一知半解，經過老闆娘的詳細解釋，大家才豁然開朗，明白中藥在日常生活中的奧秘。這一年來北醫大人社院經營大稻埕，我也經常往這裡跑，對於許多中藥材的認識也從陌生到熟悉，更令人欣慰的是一批批來到大稻

埕參加走讀的學生，對於這個老社區逐漸產生感情，願意進一步了解當地的歷史文化與藥材知識。

踏進古樸典雅的大稻埕延平教會，從斑駁的牆壁便可以知道這座教會的歷史了。在此牧會的謝睿彬牧師總是笑臉迎人，特別是每個月到了與臺北醫學大學合作舉辦「文化講座」的日子，謝牧師總是熱情地歡迎各地聽眾蒞臨延平教會，一起聆聽相當有意義的文化講座。從 2023 年八月第一場講座到現在，延平教會舉辦過大稻埕的老醫生與老醫院、延平教會的歷史與發展、大稻埕的聚會與發展以及大稻埕的廟宇與宗教等議題。舉辦的時序從酷熱難耐的夏天來到寒冷的秋冬，來自各地的聽眾高興地一起聚集在延平教會，聆聽一場場知識的饗宴。

大稻埕的知識範疇經常超越我們想像之外，除了北醫大本身的老師外，我們也需要在地的文史專家陪同我們一起探索當地豐富的知識寶庫。因此，我們安排了當地文史專家施建仁老師，帶領學生走讀大稻埕著名的一代漢醫黃玉階的生平故事，學生們可以結合文本上的知識與田野上的心得，真正了解大稻埕當地豐富的文史內涵。我們也安排另一位文史專家林志雯老師，帶領學生了解大稻埕「茶」的歷史，包括李春生與陳天來等人經商的過程。此外，我們也邀請何良正醫師導讀大稻埕的醫生故事，讓北醫大學生理解近代西方醫學在台灣啟蒙過程。大稻埕歷史悠久且人文薈萃，這裡有許多值得我們進一步深入挖掘的知識寶庫。



帶學生參訪大稻埕中藥房



籌辦大稻埕歷史講題文化講座

從大稻埕的新舊融合學習創新力 與吸納力－施建仁董事長專訪

採訪 / 文字 柯驊容 USR 計畫研究助理

專訪人物介紹 / 施建仁



專訪人物：施建仁董事長

計畫團隊 攝

財團法人台北市至善堂董事長。與臺北醫學大學透過黃玉階日記數位化建置，籌備至善堂文史博物館的設立；並透過大稻埕參訪導覽走讀課程，帶領醫學大學學生走入大稻埕場域，瞭解醫療歷史發展脈絡。

財團法人台北市至善堂在大稻埕是一個定位特殊的單位，本身是一個宗教法人而非營利組織。將居家修行的齋堂座落於商業活動為主的大稻埕，一切發展緣起於大稻埕的歷史。在早年生活環境動盪的大

稻埕，齋堂對失婚婦女及孤兒等族群提供社會扶助，集結資源接濟慈善工作。最早大稻埕有慈善組織的概念，緣起於大稻埕一代漢醫黃玉階，黃玉階自覺醫療是建立人與人之間信賴與良善的基礎，透過行醫過程推廣宗教、行善救濟。

近年經濟景氣普遍民生優渥、社會普世價值觀轉變，不易因刻苦磨難，對宗教產生信仰或心靈依託，甚至目前從事宗教相關服務的執事人員也年齡層偏高，至善堂的經營走向自然面臨轉型。施建仁董事長身為黃玉階後代子孫，肩負傳承自家宗室齋堂的使命，除了維持宗教原有的祭祀活動外，針對至善堂的核心價值經營「文化薪傳」、「健康休閒」、「成癮預防」、「環境教育」四大主軸。

臺北醫學大學學生多對大稻埕歷史發展具有好奇心，透過本計畫配合課程參訪大稻埕，安排大稻埕醫療歷史為主題的導覽走讀，以此與至善堂建立多次合作。大稻埕是一個得天獨厚的場域，其魅力來自於它的多元性，具文化底蘊同時有新舊融合。施建仁董事長表示，黃玉階也是一個斜槓青年，在斜槓觀念尚未流行的當年，卻已經立下了成功的楷模。

「以前的人求知識的深度，現在的人求知識的廣度。」在產品年限逐漸縮短的現代，自己必須保持求知欲，隨時吸納新知識的態度。創新力與吸納性是現在年輕人面對的課題，必須學習將不同領域的知識做結合。施建仁勉勵年輕世代，無論如何界定自己所在職場的範圍，嘗試找到這個環境的優勢，大稻埕有許多新創業者來來去去，留下的都是成功做到地域性串連，在文化與環境層面和在地有較為深度的連結。

至善堂因慈善工作而與許多學齡兒童有長期接觸，推展教育的過程中發現了網路成癮的問題。科技帶給人類的衝擊是網路與現實的界線模糊，科技帶來的便利換來人類的過度依賴。臺北醫學大學具備專業的醫療與腦科學相關知識，在不遠的將來，臺北醫學大學與至善堂能有更多元的合作推廣模式。



座落於大稻埕巷弄的宗教齋堂至善堂



施建仁董事長帶領師生參訪大稻埕走讀導覽

大稻埕中藥產業發展願景— 馬逸才榮譽理事長專訪

採訪 / 文字 柯驊容 USR 計畫研究助理

專訪人物介紹 / 馬逸才



專訪人物：馬逸才榮譽理事長

計畫團隊 攝

中華民國中藥商業同業公會全國聯合會榮譽理事長。與臺北醫學大學多方面合作，透過廣播節目與論壇活動，公開探討中藥產業現象與中藥考訓機制；媒合校方與大稻埕中藥行，建立產學合作與場域見習。

大稻埕主要發展四大產業，中藥、布業、茶業、南北貨，其中中藥產業兼具文化底蘊與產業需求，中醫與藥廠的發展需中藥產業藥材供應。而四大產業的發展都今不如昔，馬逸才理事長表示，自己是大稻埕的原住民，從出生到現在都在現址方圓一公里

範圍內生活，大稻埕街區的市場凋零與人口外移，從自己同學多數搬離大稻埕即可見得。

迪化街零售店具有獨特的光景，與其他地區的中藥房不同處在於商品陳設的方式，將人蔘、燕窩擺滿整牆的霸氣中，依稀可以看見批發的態樣，展現自身龐大的庫存量。早期的大稻埕單純做進口批發，因為環境的變遷開始兼做門市店面的生意，也就是迪化街目前的經營型態。

中藥批發商近年因兩項議題，也面臨了必須轉型的環境。一是食用中藥保養的市場停留在上年紀的客戶，在文創發展影響下，過去中藥很傳統的擺設，

無法滿足年輕世代的消費型態。習慣上架商品的年輕人，看成分標示與商品包裝，對於傳統中藥行的販售方式裹足不前。二是中藥的市場逐漸往中醫醫療院所傾斜，醫療院所目前健保給付用藥亦僅限於科學中藥，一定程度衝擊傳統中藥房生意。

馬逸才理事長對於此事認為，中醫與西醫各有所長可以相互合作，並且很歡迎對中藥有興趣的年輕人進入到這個產業。進入到中藥行業從業需要的藥商執照，主要管道透過就讀藥學系考取中藥師。公會端正在爭取一條制度化的管道，讓有興趣的人入行販賣中藥材。



馬逸才理事長分享中藥產業現象

臺北醫學大學目前透過藥學系課程，安排修課學生進入大稻埕中藥行進行一日場域見習，實際觀察學習店家的專業調劑、批發雜貨、文化創意的產業應用情形。更藉由學生與中藥產業領袖對談的活動，透過臺北醫學大學的穿針引線，媒體採訪與報導揭露中藥議題與發展現況。馬逸才對該活動的效果讚譽有加，活動帶來媒體的諸多相關報導，喚起民眾的關注進而解決方法有被展開討論的機會。

過去中藥產業自由發展，少有學界的觀察與介入。展望未來協助臺北醫學大學尋找並挑選中藥商家，配合建教合作拉長學生進入中藥產業見習的時長，加深學生對中藥產業的認識，產生興趣進而投入大稻埕中藥產業。並且發揮臺北醫學大學長期與大稻埕中藥產業建立互動的影響力，加入不一樣的觀點而對產業有幫助。



中藥論壇與師生交流

一日學徒參與心得分享

中藥鑑定學 / 王豫延

根據教育部令修正「藥師從事中藥製劑製造供應及調劑應修習中藥課程標準」，109 學年度後，入學的藥學學生，若需要從事中藥製劑的製造、供應、調劑，除了原本的 16 中藥學分外，還外加了 160 小時的中藥實習，才能拿到調劑資格。然現行制度下，藥學生中藥實習的場域，大多並非傳統的參藥行，大部分都還是社區藥局、醫療院所，或是藥廠。因為必須場域必須要有「中藥指導藥師」，才能夠累積時數。

為了增加自己的中藥相關經驗，我在北醫修習了「中藥鑑定學」課程，該課程雖是一門未認列中藥學分的選修課，但主授老師王靜瓊，找到了三家大稻埕的參藥行，與他們協調好，讓學生能夠以「見習生」的方式來當「一日中藥學徒」。這對藥學系學生，無疑是個非常新鮮、難得的體驗。大部分的中藥課程，皆為認藥材（如中藥概論課程、本草學課程）；抑或是記憶主要有效成分、功能（生藥學、中藥藥物學）。鮮少有課程，能夠到參藥行，就連實習場域也如上段所述。

以往來迪化街都是顧客的身份，這一天來到長昇參藥行當學徒，也不再是學生了。想到以前在逛的時候，都認為迪化街的參藥行，若零售賣一些藥食兩用的中藥、南北貨，這樣營收真的夠嗎？但在當學徒後，才發現，其實會有許多盤商來跟參藥行叫貨，也會有一些小吃店來訂貨，像是我見習的當日，就有淡水賣知高飯的店家來訂一些藥材，為他們的食材的增色。

在這忙碌的一天，我學到最多的是有關中藥倉儲的知識。該店的店員 Teresa，帶領我去進貨、補貨、點貨，在三層樓的參藥行，搭乘電梯跑上跑下。這些基本功非常的重要。各個中藥材，都必須依照其習性儲存，有些放在常溫，有些必須放在 4 度冷藏，更有些必須放在冷凍，避免壞掉。在郵寄的中藥裝箱之前，也必須再點一次貨，以避免數量有缺失；同時也如同其他網購商品寄送的原則一樣，必須顧慮是否有易碎物的問題，像同個包裝裡蓮子可能會放在最底層，而龍眼，可能會放在最上層。

除此之外，分配方劑藥物，也是此次一日學徒的一大重點。一般在配置任一方濟藥物時，都會參照方劑學的書，然真實在秤重量時，為求效率，都是先抓總共的量，再平均分配。像是我就參與

了當時加味四物湯的分配。該店的老闆與老闆娘信手拈來，將各種材料，分配到了 20 幾包中藥包裡，速度非常的快，但重量基本上都差不多，讓我自己在看時大吃一驚，就連在這邊工作的外籍人士，也都非常熟稔。在包四神湯時，一大桶茯苓在分配時，也會先把較大片的儲存好（較珍貴）另外單獨飯熟，小片的才會拿來分配藥材。當天我也逐漸掌握到分配藥材的訣竅，至少在 1 小時內包了 200 包四神湯！在配置四神湯、四物湯的過程，我也透過摸的過程去感受中藥材。畢竟這跟書上看到照片是不一樣的，令人印象更為深刻。

感謝能夠有這次機會來參與一日學徒與分享活動，透過活動參與的學生能與這百年場域結合，未來也會在各個中藥場域發展我們的專業。



一日學徒心得分享會



藥學系學生分享大稻埕場域見聞

都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

中藥鑑定學 / 王宜禎

我去的中藥行是位於迪化街一段 113 號的長昇蔘藥行，因為這間中藥行主要是偏販售雜貨、年貨的關係，我的工作大多是行政工作，例如清點倉儲、貼標籤、包裝、確認出貨商品品項與價格等，在執行這些工作的時候，才會一邊辨認所接觸到的藥材外觀與其名稱。

我也有參與包藥，也就是將店員秤好的藥材平均分到包藥紙上並折成藥包，比較可惜的是沒能用到藥秤。另外，每一間中藥行似乎都有自己的祕方，像長昇會在四神湯裡另外加入西洋蔘、薏仁與天麻販售，也會自行配置不同功能的藥材包，賣給需要的月子中心與餐廳使用。

我在去分享會的時候聽到了許多關於現今中藥產業的困境與挑戰，儘管那時因為時間關係無法發表我在一日學徒的所學與見聞，我也很高興能親自了解大稻埕中藥商的立場與意見，未來我也會持續關注相關的議題與新聞。



長昇蔘藥行零售區陳設



長昇蔘藥行包藥見習



大稻埕歷史與建築

參訪大稻埕走讀課程反思

東亞近代史 / 劉翔辰

當歷史的記憶有所寄託，人們就不會淡忘這段美好而純粹的過往，而建築正是記憶的依託。

北段的十連棟，前側騎樓是做生意的門面，後方則別有洞天，一紅一白、一新一舊相互輝映，搭配綠意盎然的盆栽，寧靜的氛圍藏有設計的深意，三進兩過水的天井，是為了採光、通風、曬物材；四柱三窗，雕刻著富貴人家精緻的裝潢。陳天來故居也印證著這個道理，TKG 三記商標訴說著李春生和陳

天來身為買辦，以茶葉貿易致富的故事；故居建物上的精密雕刻，顯示著陳天來的高社經地位；對面階梯更設計有小巧思，當夕陽西下，這些富有的商人們可以坐在二樓，一邊品茗一邊欣賞玻璃做的階梯，映照著金光閃閃的夕照。

一直以來，可能是中國中心主義，台灣人對外國人都或多或少有著一些排斥，1867~1868 年的艋舺租屋事件，使得陶德不得不將據點從艋舺轉往大稻埕發展；1884 年清法戰爭，台灣人對外國人的仇視更加嚴重；後來美國提升茶稅，使得台灣對美國的出口減少。種種事件反映了文化因素的差異始終存

在。如今在這全球化的時代，俄烏戰爭、以阿戰爭戰火不休，如何消弭隔閡，對於和自己宗教、語言不同的族群，以和平交流取代戰爭衝突，是讓人類社會進步的關鍵。

何耳鼻喉咽喉科的何老醫師是講師的父親，在外科已經表現十分出色，卻因為相信著耳鼻喉科相當重要，出國進修後返台開業。當時的風氣是從事四大科，認為外科、內科較能實現自己救濟世人的理想，耳鼻喉科等小科不是醫師們的首選，但何老醫師傾聽自我內心的聲音，並付諸行動積極學習。反觀當今世代，「一皮二眼三耳鼻」，以獲益、穩定度、醫療糾紛發生率為考量，一樣能為社會帶來健康與福祉，但無論是選科或是選擇職業，究竟有多少人能為自己的所愛拚搏奮鬥？

⊕ 大稻埕茶業文化

台灣飲食文化史 / 林育如

Another site that related to tea is the tea shops and baking room. By learning each story and the target they sell tea, we can learn the extent of competition and challenges in trading weren't less than today. Each tea shops developed their own strategies and gradually grew to promote Formosa tea to the world. In this case, I found that is similar to the government selling delicious fruit and beautiful flowers to the foreign countries like Japan, which is called quality agriculture. It's worth to pay respect to the brilliant locals who brings up the prosperity. I think this is a story that will continue to help the commercial industry today.



走讀課程認識茶行文化 / 新春芳茶行

⊕ 大稻埕的中西醫

近代東亞社會的環境、衛生與疾病 / 許涵茜

其中最令我印象深刻的部分為參訪聖功廟。因為老師以日治時期的台灣各階層人民因為家中有人染疫，需要被強迫隔離的情況。一人染疫，卻全家的成員都得被關在家中，並持續有日警在家門口看守，對於較為貧苦的人家，應該會頓時失去經濟支柱，造成台灣人民極大的打擊。我覺得在那沒有社會福利及津貼等的年代，是很有可能會因飢餓加上疫病折磨而亡。雖然在當時有隔離染疫者的觀念是很好，不過可能是因為殖民地或是民族不同等因

素，日本並未針對台人因隔離政策不當而死亡率攀升的情況做改善，只為了阻止疾病的傳播採用強制的隔離，我認為是蠻不恰當的。是以，很多台灣人為了避免自己生病而導致家破人亡，會開始隱匿疫情，甚至流浪路邊，不過在缺乏照顧的情況下，我認為這樣的行為不但會造成傳染病的防堵不易，更導致許多路倒的情況，真的是底層人民、被殖民者的悲哀，當路倒後送入隔離所也無法得到多適當的治療，更有許多民眾病逝於此卻不知道其身分，就一併葬在同一區。後世開始有人將這些在隔離所，因疫病過世的孤魂野鬼立碑紀念形成此廟。

近代東亞社會的環境、衛生與疾病 / 黃怡婕

日本戰爭時，士兵的死傷人數，大多並不是因為戰死，而是死於瘧疾，其中死於戰爭的人數僅有一百出頭，這樣看來，就可以了解從古至今疾病對人類的影響真的十分深遠，這也讓我聯想到了在之前課堂上老師介紹霍亂（cholera）時，曾經講到在1884年中法戰爭時，法國的士兵也是因為飲用水中包含霍亂弧菌而造成士兵死傷慘重，將近700名士兵因此殞命，這兩個情況相互比較就能發現歷史總是驚人的相似，同樣發生在戰爭，同樣傷亡慘重，且同樣都是因為疾病。



大稻埕具備悠久的醫療歷史 / 仁安醫院



成立廟宇的故事承載大稻埕的起源 / 大稻埕慈聖宮

中醫藥的創新與再生

本計畫為增進學生瞭解中草藥文化與專業知識，加深學生對該領域認識及興趣，於未來職涯投入相關產業。透過結合街區經濟模式發展出跨域創新創業模式，此一創新創業不僅有街區經濟為根基，有其可預期預估之市場性外，亦是文化事業之一環，透過新型態消費與生產觀念，實踐負責任的消費及生產（SDGs12），讓中草藥文化轉型再造，也讓健康飲食與養生能結合到本土知識體系，以達復振永續城市及社區（SDGs11）及良好健康與福祉（SDGs3）。展望透過本計畫學生面向、教師面向、中藥鋪面向、文創商品面向的媒合，改變大稻埕在地中草藥產業生態，注入年輕世代中草藥專業特色人才，活絡大稻埕街區經濟。

中藥子弟不願走藥師體系，是因為藥師教育是以西藥教育為主，缺乏中藥文化與教育。中藥產業販售中藥的合法性亦需要改善，中藥應朝向專業化發展，回歸到傳統醫學教育。

本計畫整合臺北醫學大學中草藥文化相關課程之修課學生，與大稻埕街區在地業者，以本計畫為媒介建立交流管道。以大稻埕街區為計畫活動場域，藉由臺北醫學大學教授帶學生至中藥產業見習，加深學生在中藥方面的學習成效；中藥材行創新與轉型需求，亦可透過本計畫師資、資源與學生等參與，達到振興街區經濟。

由於當前傳統中藥鋪的見習不被認證為見習時數，影響具中藥專業資格的年輕世代認識中藥鋪並且參與見習的意願。本計畫亦透過與中藥界具



學生至中藥鋪場域見習

代表性公會理事長長期議和，於未來建立學生在校完善的學習歷程。

計畫參與師資透過撰寫研究論文，創造學術性支持，並為中藥產業界提供倡議的法律諮詢等。街區經濟的融合需要場域深耕，計畫派員駐點於大稻埕街區的辦公室，定期於街區籌辦場域活動，活絡大稻埕街區生態，未來更規劃將場域辦公室作為常設展出計畫成果之展覽據點。



都會長照青銀創生永續

智齡質感生活聚落示範計畫 2.0

永續綠能飲食救地球

以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新

人才培育方面，配合課程規劃 400 多位學生參訪大稻埕進行走讀課程。與大稻埕在地中藥行合作，分別是「長昇蔘藥行」、「生元藥行」與「德利泰互動體驗館」，安排學生至藥鋪進行一日見習活動。學生作為主要利害關係人，讓年輕世代有機會來到大稻埕街區學習。並為未來學術發展建樹，與「財團法人台北市至善堂」合作，將大稻埕漢醫黃玉階日記數位化，已建檔逾 3 萬字，進行大稻埕文史復振計畫，其中醫藥相關記載透過整理將貢獻學術。

街區經濟方面，本計畫深耕大稻埕場域，與諸多在地單位建立合作錄製廣播節目、舉辦文化講座、

大稻埕國際藝術節崑曲演出。「健康·臺北·大稻埕」節目邀請北醫中醫藥專家，於大稻埕在地電臺「大樹下廣播」錄製節目，每週日晚間播出，教導用藥保健知識，並將其轉為 Podcast。文化講座選址大稻埕地方古蹟「延平基督教會」舉辦，從醫療、宗教、建築等角度探討大稻埕在地歷史。本計畫亦參與大稻埕地方十月節日「大稻埕國際藝術節」，於大稻埕戲苑演出「牡丹亭畔，草木有情」崑曲，並結合十二花神本草學講座。與大稻埕國際藝術節於明年度持續合作，將講座與崑曲演出主題搭配多項課程活動開展，為計畫成果加值。

永續生產方面，本計畫進一步與「德利泰互動體驗館」合作，結合臺北醫學大學「藥用植物實驗園區」建立中草藥 3D 模型資料庫，開發可搭配 VR 裝置之軟體，作為中藥藥材知識學習教材，呼應人才培育的宗旨，研究成果供體驗館內民眾寓教於樂的遊戲體驗，落實產學研合作。本計畫亦規劃輔導 10 家場域業者共同籌備「中草藥產業永續聯盟」，建立認證採購產業生態。計畫與大稻埕街區透過場域活動，建立長期合作關係以延續計畫量能，奠定與大稻埕文創單位合作開發商品之基礎。



於大稻埕戲苑演出「牡丹亭畔，草木有情」



中草藥 VR 抓藥體驗作為學習教材

關於本報告書

臺北醫學大學於 2024 年 3 月發行「社會責任報告書」。

⊕ 報告書期間

本報告書揭露數據及內容以 2023 年 1 月 1 日至 2023 年 12 月 31 日的資料為主，學年度之資訊以 111 學年第 2 學期及 112 學年第 1 學期為主。為求完整性，部份數據涵蓋 2023 年以前資訊或截至 2024 年之最新資訊。

⊕ 報告書邊界與範疇

報告內文所描述之資訊範圍涵蓋臺北醫學大學體系，部份績效涵蓋附屬機構。

⊕ 發行

本報告書主要揭露教育部大學社會責任實踐計畫（USR）執行成果及校務相關推動現狀，並於臺北醫學大學網站供瀏覽下載。現行發行版本：2024 年 3 月發行。

⊕ 意見回饋

地址

臺北醫學大學信義校區
臺北市信義區吳興街 250 號

臺北醫學大學雙和校區
新北市中和區圓通路 301 號

聯絡電話

02-2736-1661
分機 2810

聯絡窗口

永續發展處
社會創新組

網址

<https://sdgs.tmu.edu.tw/>





臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

地 址 臺北市信義區吳興街250號
新北市中和區圓通路301號
聯絡電話 02-2736-1661
聯絡窗口 永續發展處 社會創新組
網 址 <https://sdgs.tmu.edu.tw/>