臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

臺北醫學大學
社會責任報告書

Social Responsibility and Sustainability Report

2024



CONTENTS
目錄

校長的話 2

關於北醫 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

實踐成果 9

獲獎榮譽 9
永續實驗室推動成效 10
113 年度 USR 計畫成效評估 12

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 14

計畫二
智齡質感生活聚落示範計畫 2.0：
邁向淨零綠生活 30

計畫三
永續綠能飲食救地球 50

計畫四
以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新 64

校長的話

北醫同心共築永續未來，新創思維力行社會責任

近年來，全球面臨氣候變遷、高齡化與健康不平等等諸多挑戰。大學作為知識殿堂與人才搖籃，肩負回應社會需求、貢獻專業知識與創新能量的責任。臺北醫學大學秉持「以人為本、服務社會」的精神，將「校園、社區、國際」作為三大發展場域，透過「人才培育」、「醫療專業」、「社會共好」與「永續文化」四大面向，整合一校七機構資源，積極推動大學社會責任（USR）計畫。

在**人才培育**方面，我們鼓勵教師將 USR 理念融入教學，開設相關課程，並將教學成果納入教師升等與評鑑機制，促進 USR 與學術發展相互結合。同時，積極推動學生參與 USR 計畫，透過實地參與培養社會關懷與實踐能力，讓學生不僅精進專業知識，更成為具社會責任感的世界公民。在**醫療專業**方面，運用本校醫療體系優勢，為社區居民提供優質醫療服務，推動健康促進活動，提升民眾健康識能，並針對高齡者、失智者等弱勢群體提供全面的照護與支持，展現醫學大學回應社會需求的核心價值。在**社會共好**方面，我們深入在地社區，與居民建立互信互助的夥伴關係，鼓勵學生參與社區營造，激發社區活力，並與企業、政府及其他大學攜手推動社會創新，擴大社會影響力，實踐大學作為社會進步推動者的角色。在**永續文化**方面，我們積極推動校園綠色行動，提升師生環保意識，並定期發布永續報告書，透明揭露學校在永續發展上的努力與成果，將永續發展理念融入校務決策，確保學校長遠且穩健的成長。

展望未來，臺北醫學大學將持續深耕 USR，以靈活且創新的思維回應社會需求，攜手更多夥伴共同解決在地與全球議題，發揮大學的知識力量，為建構一個更健康、更平等、更永續的社會貢獻心力。

臺北醫學大學校長 吳麥斯



關於北醫

學校概況

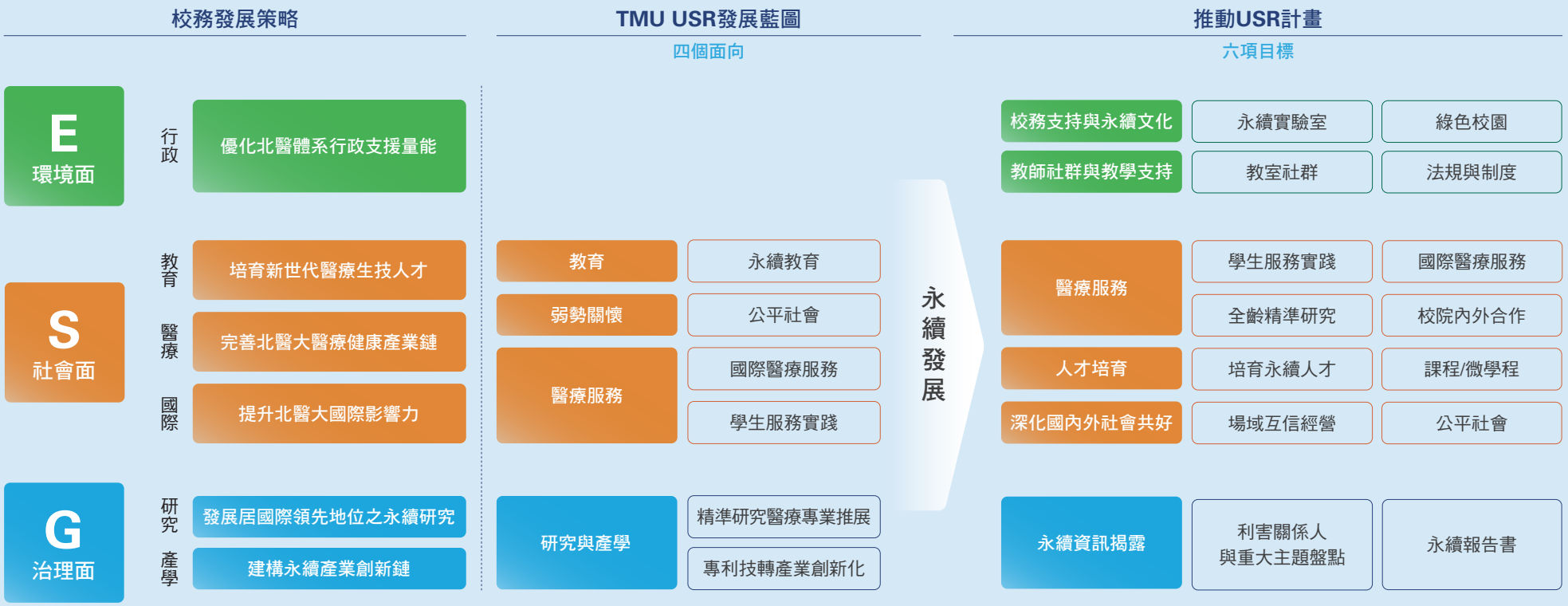
臺北醫學大學以培育「具人文關懷、創新能力及國際視野的醫療生技人才」為教育宗旨，秉持「人文關懷、誠信正直、創新卓越、團隊合作、社會服務」之核心價值，以「醫學教育為本，生醫臨床為用，具社會影響力的創新型大學」為定位，求新求變、放眼世界，朝「國際一流醫學大學」之目標邁進。

從醫、牙、藥 3 個學系起步，北醫大走過一甲子，如今擴大育才藍圖，建構共 11 個學院、1 個通識教育中心、15 個學系組、46 個研究所，13 個研究中心、3 個醫療服務團、7 個醫療及長照單位，成為更具完整規模之醫學大學。此外，本校已設置永續發展推動委員會及專責的永續發展處，主導策劃與發展校園永續行動。

北醫大體系一校七機構，涵括醫學中心、準醫學中心、地區醫院層級的醫療院所及長照機構，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



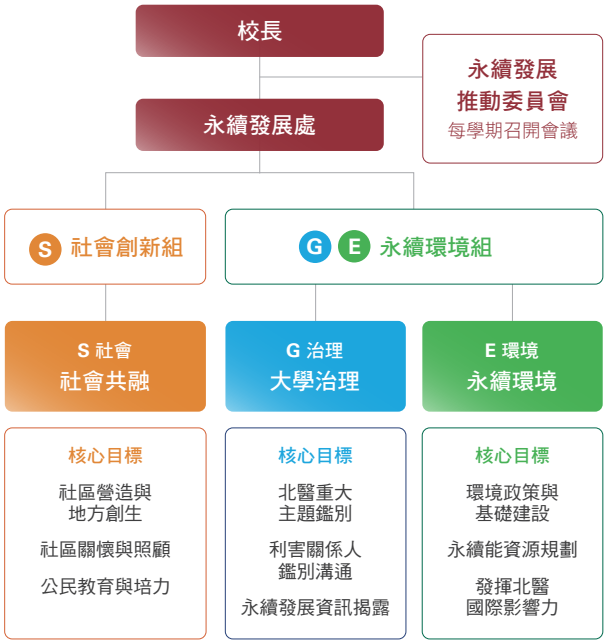
為發展韌性校園、連結在地與友邦共好，北醫大以「校園、社區、國際」三大場域發展，並有效運用一校七機構之優勢推動社會創新，同時鼓勵跨校跨域、產官學研的合作模式，逐步實踐 TMU USR 發展目標並擴展藍圖。北醫大以四面向「人才培育」、「醫療專業」、「社會共好」、「永續文化」，從校園發散至地方，從社區再放眼國際，完善北醫大永續發展，將醫學領域臨床技能結合社會實踐、環保教育與氣候變遷議題，創造教職員生的良好互動與永續共識，定期檢視利害關係人對重大主題的關注、時事議題對本校之衝擊，每年發佈永續報告書，主動揭露北醫大永續發展暨 USR 資訊，鞏固健全的 TMU 永續文化。

本校為實踐藍圖之規劃，制定 USR 計畫目標，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。



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、社會面及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」統籌一校七機構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，並研擬校務策略、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，並於 113 年延續實驗性培育理念，檢視過往 USR 經驗，擬定推動目標並鼓勵教職員生提出永續方案，並全力輔助各項方案成長，貫徹北醫大多元永續文化。

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。

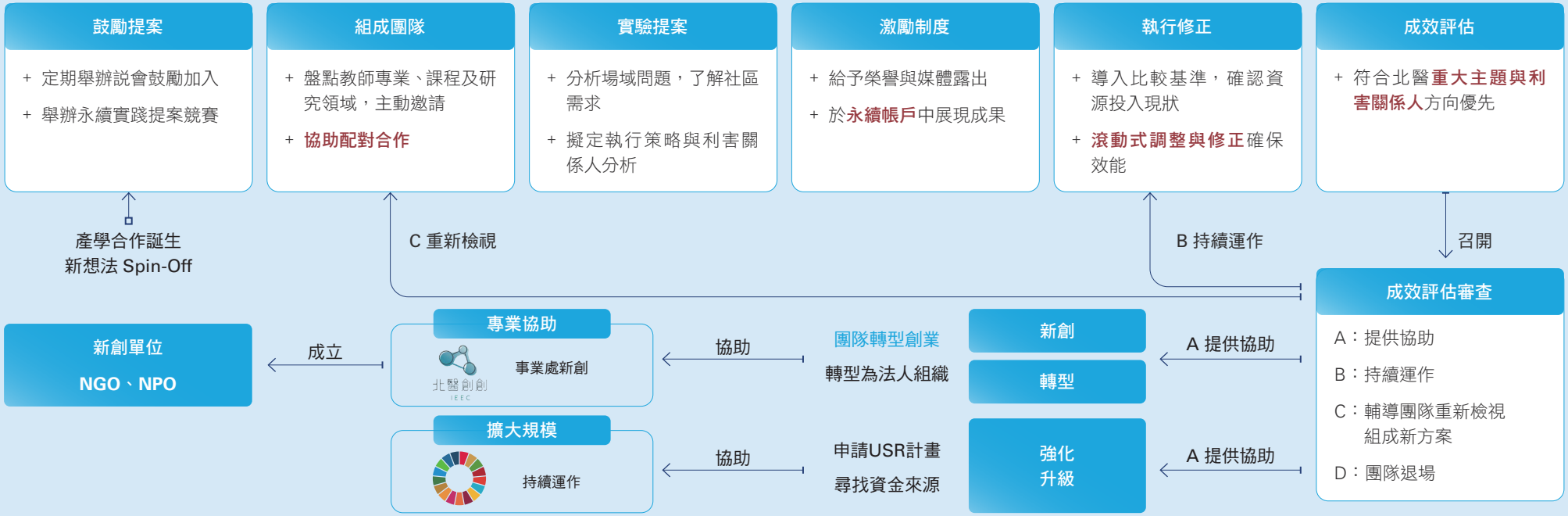
① **開放式永續及社會創新課程：**進行通盤性的培力課程，以本校專業特色及核心目標為基礎，定期對北醫大體系教職員生進行相關培訓，除強化團隊的基礎永續實踐與評估能力外，也招攬潛在投入 USR Hub 的種子人才。

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 **以多元主題網頁交織永續知能：**永續發展處連動多個單位，不定時推廣永續能力加值活動、國際最新消息，亦聯合臺北聯合大學系統辦理線上 SDGs 書展，利用最便捷的方式架接起最即時資訊。

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」，協助運作團隊實踐落地。

北醫大校園永續實驗室運作機制



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：**教師在執行 USR 計畫或 USR 教學時，若能展現具體的事蹟與成效，這些成果將被納入教師「教學實踐研究型升等」與「教師評鑑辦法」的計分標準。根據參與與執行的程度，教師可獲得 5~40 分不等的認列。
- **設有課程、計畫彈性薪資獎勵：**制定「提升教師教學表現與課程品質獎勵辦法」，以激勵教師推行 USR 計畫和開設相關課程，並提供獎勵金及教學表現優異獎項的加分。
- **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。113 年校級 USR 教師社群轉型為社會實踐教師社群，並認列在本校教師教學專業認證進階組別，社群核心主題涵蓋 USR、SDGs、ESG、導向式教學、創新教學等。



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 1 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學辦法，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：**本校建置完善學生學習之管理系統「I'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：**以本校發展方向與教學特色為基準，充分發揮全體教師的專業背景，並結合臺北聯合大學系統的師資力量，開設了多元跨領域和專業特色的學分課程與微學程。
- **組成跨校院、跨專業計畫團隊：**結合本校各專業學院與外校課程的合作，組建多個跨校、跨院、跨專業、跨系所的計畫執行團隊。藉由不同專業領域的師生共同參與，並通過精心設計的課程和計畫導入，將師生帶入社區，與社區建立夥伴關係，交流碰撞出新型策略，從而推動課程與實習的推陳出新。
- **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，並與真實場域實作連結，使新生不僅能掌握世界趨勢，更可從實際參與中自發性探索社會問題，培養問題解決能力，校準未來學習任務標的。
- **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和導向式學習課程成果競賽，並鼓勵參與校外競賽，透過獎勵與支持，激發學生提出 USR 相關實踐方案。112 年度新訂的「自主學習計畫實施辦法」提供自主學習方案和募課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：**自 110 學年起，本校為新生制定了「新生必做 10 件事」，其中包括「關注一項 SDGs 議題」。透過 USR 或 SDGs 相關的講座、活動、課程、永續實踐大賽和書展等方式，學生可以提升他們的永續素養。

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) **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，透過設計表單與回收機制，分析並鑑定其改變。

(2) **訂定各計畫成效評估資料蒐整架構：**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 109-113 年間 USR 計畫所關注之利害關係人，其中以教師、學生、周邊社區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，其餘利害關係人依各計畫特性自行界定，並由各計畫制定成果呈現、溝通及回饋方法。

(3) 依每年各計畫推動程度進行滾動式調整，並規劃與執行改善方案。



實踐成果

獲獎榮譽

近年來，本校在教學卓越、研究領先、產學合作、國際化和社會服務等方面取得了顯著進展。學校積極改善教學、研究及軟硬體設施，取得了實質性的進步。在各類評鑑中屢獲佳績，並獲得國內外多項認可。



THE世界大學影響力

2024 年排名 **101-200**，

其中「SDG3- 健康與福祉」名列全球第 **53** 名。

QS世界大學排名

2024 年國際第 **577** 名，亞洲區第 **108** 名，國內第 **9** 名。

Cheers雜誌大學

2024 年辦學績效全國第 **9** 名。

遠見「臺灣最佳大學排行榜」

2024 年獲「典範大學」醫學類第 **2** 名。

行政院國家永續發展獎

2024 年學校獲教育類、雙和醫院獲民間團體類

TCSA台灣企業永續獎

2024 年獲永續報告獎**白金等級**、氣候領袖獎與大學**績優獎**。

遠見USR大學社會責任獎

2023、2024 年蟬聯大學永續報告書楷模獎。

2024年USR計畫獲獎

第八屆台北金鵬微電影展永續微電影**銅獎**、學校新秀獎 **2 獎**及台灣永續行動獎 -SDG11 **銅獎**。

天下USR大學公民調查

2024 年私立一般大學組第 **2** 名。

永續實驗室推動成效

113 年辦理全校院參與之「校園永續實驗室徵集說明會」，經內部審查及評選機制後通過四案，分別於環境議題二支、社會實踐議題二支。





+ 綠色餐食競賽發表會評審



+ 參訪風訓中心

① **提升綠色餐食之永續影響力：**由附設醫院營養室蘇秀悅主任推動為減緩全球暖化，設計永續低碳便當，並辦理校院共 13 場、鄰近 6 個社區之推廣課程與品嚐會，累計共 725 人參與，另舉辦校園綠色飲食競賽，鼓勵更多學生認識與推行低碳飲食。

② **氣候變遷、綠能永續與健康微學程：**由全球衛生暨衛生安全博士學位學程蔡奉真教授設計為期 16 週、聚焦於氣候變遷影響醫療體系之一系列課程與工作坊，安排學生至校外及附屬醫院參訪，啟發學生設計創新實踐方案、參加臺北聯合大學系統永續競賽並榮獲 2 項銅牌獎肯定，達成永續議題理論與實務之連結應用。



+ 社區低碳講座暨永續便當品嚐會



+ 工作坊小組討論



+ 高齡桌遊活動 - 調氧銀光咖啡館



+ 全能藝動學堂 - 財團法人采苑藝術文教基金會



+ 2024 PSBH 開幕式

③ **推動呼吸治療社區長照青銀共創幸福感：**由呼吸治療學系何淑娟教授擔任主持人，計畫課程讓學生投身 11 場社區長照站與關懷據點見習，藉由與長者的互動，除了將照護技能學以致用，身歷其境更能察覺長者所面臨之生活困境，於期末成果分享邀請業師參與，激盪共同理念以期促進高齡健康福祉。

④ **隨需而醫、健康永續—全民健保下的健康照護系統與鄰里社區安全網絡：**生物科技高階管理碩士在職專班許怡欣教授結合黑客松模式，跨越場域讓學生探索社區與在宅健康照護系統議題，鏈結國際資源進行標竿學習，訓練新創思維設計安全居家永續宅，提升學生實踐社會面之質化影響力。





+ 樂靈健康全能班 - 弘道老人基金會巷弄長照站南港據點



+ 創意同樂會 - 臺北市私立安歆松江社區長照機構



+ 2024 PSBH 諾丁漢 Prof. Timmons 演講大合照

113 年度 USR 計畫成效評估

教育部大學社會責任實踐計畫第三期（112-113 年）通過了四個計畫，實踐場域涵蓋信義、大安、萬華、新北土城、新竹尖石鄉及台北市大稻埕等地，以高齡與獨老議題為出發點，結合營養與飲食，深入社區、國小及偏鄉，協助解決在地問題。這些計畫連結跨領域學院及通識教育中心相關課程，發展信義學議題，並與附設醫院串聯社區綠點，推動綠色療育與食物轉型，形成永續、低碳社區行動聯盟：護理學院在信義區推動高齡健康與長期照護，跨領域學院推動永續低碳生活圈，營養學院在新竹尖石鄉及信義區推動永續健康飲食，人文暨社會科學院則聯合藥學院在大稻埕推動中草藥文化復興，改善中草藥生產體系轉型及傳承困境。這些計畫通過跨領域合作，為社區帶來實質的改變與發展。

為強化全校推動 USR 計畫的成效與一致性，便於各計畫進行自我審視及成果展示，本校結合校務發展及永續策略，發展了「社會創新計畫成效評估」（下簡稱社創評估），這項評估機制旨在輔助校部潛在或執行中之 USR 團隊檢視執行方向，並提供推展至教育部 USR 計畫或 USR Hub 之發展指南。評估機制的設計從多項管理學工具中挑選出適合北醫特性的評估方法與指標，並整合建置相關方法。

① **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 架構進行分析與規劃，各計畫則依 SROI 衡量影響力，並設計相關方案與規範。

② **資料蒐集程序**：本校永續處統籌一校七機構永續發展資訊與連結，各相關資料的蒐集如下：

(1) **USR 計畫**：雲端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 號更新，雙月計畫追蹤會議更新成效評估進度。

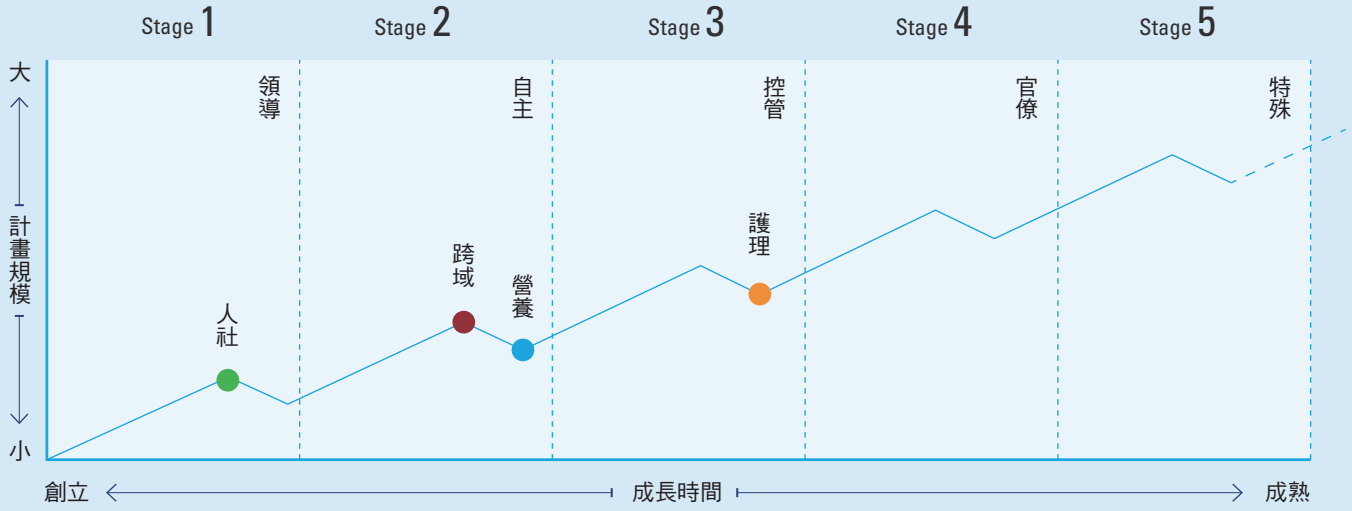
本校 113 年各 USR 計畫執行生命週期現狀

護理學院
都會長照青銀創生永續

跨領域學院
智齡質感生活聚落示範計畫

營養學院
永續綠能飲食救地球

人文與社會科學院
以街區經濟為根基之中草藥文化復振與創新



(2) **永續實驗室：**每學期結案前，各實驗室團隊填寫資料蒐集表單。

(3) **永續發展推動委員會：**教學、研究、服務、醫療、環境及治理小組於每年兩次召開永續發展推動委員會，更新校務相關資訊。

(4) **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、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。

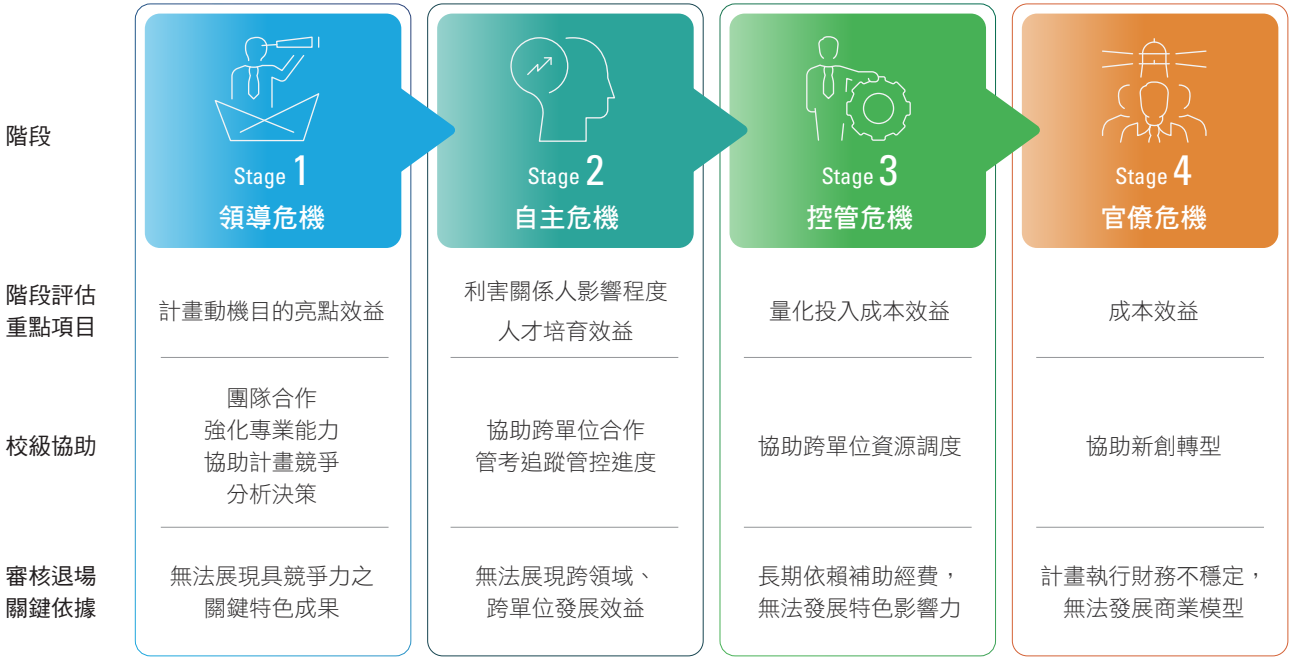
③ **定義成效評估範疇：**本校針對各 USR 推動項目給予不同支持，依各計畫執行生命週期賦予合適安排，如 USR 計畫依 B4SI 及 SROI 架構，設定場域、實踐課程數、利害關係人、期間、資源等資訊，綜合評斷項目所需之資源與規劃。

④ **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：

(1) 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。

(2) 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，計算出計畫成效為 2.50 元。

計畫所屬階段執行策略與支持規劃



(3) 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 2.17 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成效為 1.61 元，並逐一標出直接及間接影響之效益與成果。

⑤ **年報出版規劃：**

(1) **USR 報告書：**因應 USR 計畫發展之對外公開資訊揭露，於 2025 年 3 月出版「2024 大學社會責任報告書」，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。

(2) **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 2024 年度執行之 USR 計畫內容項目與重點。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

計畫類型 大學特色類深耕型計畫



主持人的話

護理學院院長　蔡佩珊

為回應社會大眾對高等教育機構的期待與託付，大學除了肩負人才培育與學術研究的責任外，應積極與社會進行深度結合，充分運用其豐富的資源與師生的專業知識，帶領學生與社區共同參與永續發展目標的推動與實踐，並促進地區性發展計畫的執行。這不僅包括提升對社會議題的敏感度，還應積極提供具體的社會問題解決方案。

臺北醫學大學護理學院執行大學社會責任計畫，與在地社區建立長期夥伴關係，並開設「高齡健康體適能微學程」、「長期照護微學程」及「自主健康復能微學程」等微學程。透過「微型專業能力證書」及「社區作為學習場域」的實踐理念，強化學生對永續發展目標的理解，並將其與具體行動方案相結合。課程設計融入設計思維，並結合社區專案與翻轉教室模式，為師生提供在地方層面研究全球共同挑戰的機會，並共同研擬相應的解決方案。這樣的學習過程促進以行動為中心的學習，並進一步闡明全球議題與地方問題之間的緊密聯繫。

關於我們

計畫概要與 SDGs 連結

臺北醫學大學護理學院長期關注高齡長照議題，從 2017 年起執行大學社會責任實踐方案，以臺北市信義區為實踐場域，強化獨居長者與社區連結、提升高齡者社會參與，促進健康老化、延緩失智及預防衰弱。透過集結高齡、長照、護理等相關背景之教師，整合一校三院之資源，聚焦聯合國永續發展目標（SDGs）「3.4 減少非傳染性疾病造成的死亡率並促進心理健康」與「4.7 永續發展與全球公民教育」，針對都會型社區之多項高齡健康議題提出解方，並帶領學生從課堂到社區實踐大學社會責任。透過與社區長者的長期互動，挖掘場域潛在的健康問題，提升長者的生活品質的同時活化場域並建立永續夥伴關係，建構高齡健康失智友善 101 生態圈。



TARGET 3.4　TARGET 4.7

計畫執行成果



① 活躍獨老

為增進鄰里間的關係，計畫定期辦理社區活動，並於重要節慶（如端午、中秋）辦理大型聯歡會，透過活動吸引獨居長者走入社區，與其他長者建立社會連結。共辦理 90 場社區活動，有 3,941 人次長者參加。除了定期的社區活動之外，計畫在場域共辦理 81 場活動，包含陪伴型機器人體驗、樂活認知訓練機體驗、衛教講座、青銀共創、社區清潔、玩轉創生工作坊等場域活動，校內師生共有 555 人參加、跨校師生共有 159 人參加、場域有 905 人參加。



② 友善失智

計畫導入步態分析、陪伴型機器人、樂活認知訓練機等科技產品，透過遊戲方式活化大腦，打造對高齡失智患者更友善的環境。為進一步減輕照護者壓力，與失智共照中心、華人正念減壓中心合作，帶領照護者學習正念減壓的概念及練習方式，以講座、課程方式讓照護者學習如何緩解照護壓力，共計 174 人次參加。舉辦虛擬實境工作坊，讓社區民眾及相關從業人員透過第一人稱視角，更能同理失智症患者的感受，進而消除對失智症患者之偏見與歧視。



③ 世代共融

於社區活動後安排青銀共餐，邀請社區長者與學生一同用餐，有 5,557 人次的長者參與，在與長輩增進關係的同時，協助長者成為社區講師、辦理共育課程及工作坊，已輔導 5 位長者成為講師並辦理相關工作坊，共 7 場活動，147 人次參與。

課程不僅培養學生跨文化競爭力，也使長者在共學的過程中強化自我價值。會後也促成了不少忘年之交，促進跨世代認識與了解，形成世代共融、無障礙的關懷社會。

利害關係人評估

本計畫使用社會影響力投資報酬率（SROI，Social Return on Investment）方式作為成效評估工具。所得之每年影響力值除於總投入經費，SROI 值為 2.17；意即投入 1 元可以創造 2.17 元的社會價值，足見本計畫之社會影響成效顯著。

依據 2024 年對利害關係人進行訪談、問卷調查資料，將計畫對於利害關係人造成的改變與影響予以量化，以此作為審核校內大學社會責任實踐計畫之成效評估工具。確定範圍及盤點利害關係人，透過訪談、問卷等方式，盤點計畫活動對於利害關係人產生的改變及影響，包含獲得醫療健康方面的知識（學習正確的健康知識，了解如何預防與判斷，防止錯失早期就醫機會）、人際關係的成長（社區長者走出家門，與社區鄰里、北醫同學達成良好關係）、成就感提升（長者展現出自我的價值，獲得成就感）、幸福感提升（長者減少孤獨用餐，共餐互動中獲得幸福感）、增加永續議題關心度（學生從友善社區活動中獲得對環境維護的責任感、體諒清潔工作人員的同理心、清潔活動規劃思考等）、專業技能的培育（學生透過工作坊習得熟齡繪本帶領技巧、防詐騙知識與高領者溝通技巧等）、獲得科技教材生成技能（教師透過工作坊，學習如何使用 AI 生產教案，教學方式的擴展）等等，並以市場價值法，挑選適切的財務代理變數，衡量影響成效，藉此評估並尋找改善空間，以擴大社會影響力。

子計畫團隊分享

子計畫一
智慧科技創健康

計畫團隊在信義區場域長期深耕，透過定期的社區活動，和場域夥伴建立良好關係，並將智慧科技導入社區，定期追蹤社區長者的跌倒風險，提升長者的幸福感與生活品質，凝聚鄰里間的感情。



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

⊕ 健康知能活動

學生運用課程所學，為不同的社區長者設計規劃不同的高齡活動，建立社區長者間的關係。除了常規動態與靜態活動，今年度在社區帶領不同的互動式大腦活動方案，例如在社區進行 Switch Sports、Just Dance 等遊戲，讓長者嘗試不同的社區活動體驗，活絡大腦，延緩失智失能。並針對社區端所需，辦理相關議題衛教，打破錯誤迷思，提升社區長者的健康知識，如防震防災講座、中秋飲食講座、糖尿病高血壓飲食與預防講座等。



+ 花草茶療育體驗講座，學生帶領長者透過花草達到療育放鬆成效

⊕ 獨老關懷

計畫團隊連結「健康服務」課程，由教師帶領學生進行居家訪視及電訪關懷。透過張榮發慈善基金會補助，於重大節慶訂購兼具健康並好存放的禮品，如：端午艾草麵線禮盒、中秋健康穀粉禮盒等。學生在與長輩晤談後，找出長者未完成之需求，為長者執行圓夢計畫。如學生發現獨老個案有囤積藥品的問題，學生為他們整理藥品，並進行用藥安全衛教；或邀請結婚 50 年的恩愛高齡夫妻拍婚紗，讓夫妻再一次體驗這份喜悅與幸福，祝福他們的感情也能繼續長長久久。



+ 學生帶著中秋禮品拜訪獨居長者，一起暖心過節

⊕ 智慧科技健康追蹤

計畫團隊持續在社區推動步態分析系統，每一季進行一次檢測，透過系統檢測，取得客觀量化資料，快速獲得跌倒風險評估與預測、識別變異的步態模式症狀、臨床徵兆，建立個人檢測之專屬檔案，提供長期且有效之追蹤，並透過大數據之分析運算，及時預警可能具有風險之長者。



+ 在社區導入 Switch 互動遊戲，促進長者大腦協調活動

⊕ 青銀一起做公益

計畫團隊邀請惠安里社區 22 名長者、8 位學生親手縫製 30 份束口袋，送至臺東縣臺東市岩灣國民小學附設幼稚園，學生與長者們從製作的過程中獲得成就感，同時也讓溫暖傳遞到偏鄉。

計畫也與愛女孩國際協會合作，辦理「愛女孩布衛生棉手作工作坊與公益講座」，帶領惠安里社區長者與北醫學生了解非洲的貧窮問題，並透過手作布衛生棉，製作完成的布衛生棉將由愛女孩國際協會送至非洲地區，為當地的女性盡一份心力。



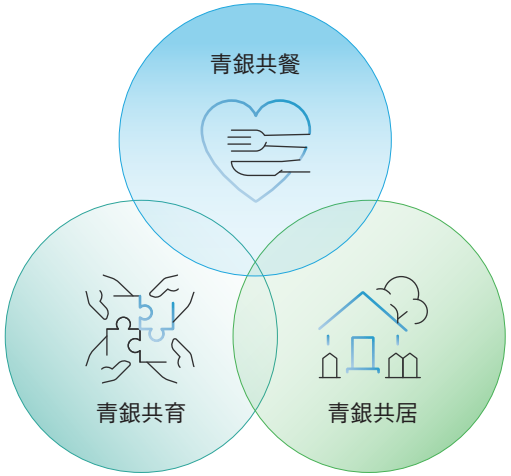
+ 社區長者與學生一同縫紉布衛生棉，為非洲女性月經貧窮問題盡一份心力



子計畫二

青銀共造創地方

為營造友善社區、加深世代交流，計畫連結專業教師、學生、長者三方共同進行青銀共育、青銀共餐、青銀共居等活動，提升獨居長者與社區長者之連結，更緊密長者與年輕學子之關係。



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

⊕ 青銀共餐

與張榮發慈善基金會合作，於每週健康促進活動結束後邀請參與活動長者，與帶領活動的學生們共同用餐，提供衛生及營養均衡之餐食，透過共餐加深彼此信任關係，傳遞飲食記憶，也引導長者踴躍提出自己的想法，後期更有幾位長者願意提供口袋名單，增加共餐豐富度。

⊕ 青銀共育

學生在與長者互動過程中，發現許多獨居長者擁有值得傳承之技藝或長才。在今年度曾辦理多場活動，由長者作為共育講師，辦理多場工作坊，包括肉桂捲烘培工作坊、草莓大福共育工作坊、中秋柚子醬課程、新春揮毫聯歡會等。更有社區長者主動提出自己會縫紉技術，可以教其他社區長者製作束口袋、小抱枕等活動，增進長者的成就感，打破老而無用的既定印象。

⊕ 青銀共居

憑藉青銀互動所建立之信任關係，結合本校學務處校安中心，制定居住規範及安全標準，輔以里辦公室協助盤點場域內獨居長者，媒合獨居長者與學生共同居住。不僅降低學生在外租屋負擔，更減少長者獨居衍生的風險和危機，達到社會共好的理念，由共居延伸到共創友善社區，打造舒適的居住環境。



+ 邀請安康社區陳阿姨作為講師到雙和社區教大家一起捏麻糬



+ 新春共餐促進跨世代交流



+ 新春揮毫活動，由高齡講師葉阿姨到不同社區，帶領大家寫出自己的新春春聯

子計畫三
健康照顧創生態

臺灣即將邁入超高齡社會，醫療資源有限，儘管信義區位處都市，照護量能依然不足。計畫深耕於社區場域後，更是發現不乏老老照護的家庭，但民眾缺乏健康照顧知能，常有道聽塗說之事發生。子計畫三在此議題上，帶領學生發揮所學專業，進入社區提供民眾與國內外照護者獲得具實證科學依據之健康照護知識，以協助民眾及高齡長者獲得良好健康照護。團隊並與石頭湯社區照護整合中心合作，提供一系列照護者知能課程，教導有自家照護需求的民眾相關照護知能，如慢性病養護、排泄問題處理、介護餐製作等。同時在信義區雙和里帶領亞健康長輩認識自己的身體狀況，以及自我健康管理的健康識能，將醫學大學的專業導入社區，實踐社會責任。

除舉辦上述的健康照護講座，我們亦結合相關領域課程，教師和學生一齊參與衛生教育內容撰寫和影片錄製，將專業轉譯為數位媒材，並建置網路平臺，以便民眾不分時地都可以透過平臺獲取健康照護知能。團隊延續去年以長者自我健康照護與檢測為主題的系列影片，今年則將重心放在推廣居家安全，結合住宅輔具的應用，教導民眾解決居家常見的安全隱患。拍攝時實際帶領學生進入民宅評估風險，從場域中獲得實踐學習經驗；同時為了培養學生轉譯專業知能的能力，這一期由學生主導撰寫衛生教育影片腳本，並由專業個管師協助監修，以動畫形式完成數部長照服務影片，而後回到社區推廣給有需求的民眾，學以致用回饋社會。

外籍照護員的照護識能也是需要關注的重要議題。在社區中我們觀察到許多需要照護的家庭會聘請外籍照護員，卻常因語言不同及獲取的照護知識有落差，而產生衝突與不理解，因此計畫團隊邀請校內的國際學生，將衛生教育影片翻譯成英語、越南語、印尼語三種外籍照護員常見的母語，使無論本國或外籍民眾都能獲得良好的照護知識，並將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，藉由各社區場域服務據點推廣該網路平臺，以啟動在地動能及跨國共學共助，建構跨國多元健康網路。



+ 於雙和社區進行衛教知能講座，帶領亞健康長輩認識自己身體狀況及後續養護知能



+ 計畫與國際學生合作，共同將衛生教育影片翻譯為不同語言，提供外籍照護者良好的知識獲取來源



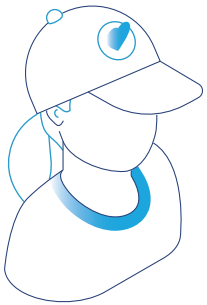
+ 於社區推廣衛生教育平台，幫助有需求的民眾不受地域限制，隨時獲取健康知能

子計畫四
失智照護創友善

「老師，我明白讓媽媽帶著定位產品會比較安全，但每次一不注意她就把東西亂丟，找不回來要重買也很花錢……」

當計畫團隊進入失智照護場域，越深入了解失智者所處的環境，也越感受到照護者的無助，在推廣防走失科技產品的過程中，便有一位照護者這樣向我們傾訴，儘管擔心失智的家人因認知功能障礙自行出門後走失，但科技定位產品往往價格不斐，家中的失智長輩亦不喜歡配戴，時常趁照護者不注意亂扔，無力負荷多次的購買。因此計畫延續去年，帶領學生至失智據點進行防走失科技手作活動，家人與失智者一同挑選擁有過往美好回憶的溫情照片，將其製作防走失徽章和鑰匙圈，上頭則印製 QRCODE 提供外人家屬的聯絡管道。防走失鑰匙圈成本較低，失智者往往只覺得是將與家人的回憶一起帶出門，而願意隨身配戴，亦能在走失發生時，提供外人家屬的聯絡管道，減輕了照護者對失智者走失的擔憂。

子計畫四「失智照護創友善」致力於將失智友善的概念深植於社區，除了上述的活動外，也與華人正念減壓中心合作，在社區推動正念減壓課程，由專業老師帶領學生從旁協助，透過課程讓照護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。今年更將族群從家庭照護者擴大到專業照護者，藉由正念的練習穩定情緒，與患者和家屬進行良好的互動及溝通，以更有效地維持專業照護品質。而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重要的議題，我們藉由多場失智知能講座，並帶領學生結合專業技能製作失智衛教數位媒材，以提升社區失智識能；VR 虛擬實境技術的引進則以深入其境的體驗，幫助民眾與照護者透過第一人稱的視角，去了解失智者因認知障礙產生的不安及困境，進而理解失智者的種種行為及情緒，期望透過增加彼此的理解消除隔閡，創造失智友善的社會。





+ 學生帶領失智者完成防走失鑰匙圈製作



+ 在社區推動正念減壓系列課程，讓照護者學會如何在日常生活中紓解壓力



+ 計畫將認知訓練融入社區活動中，以趣味性的方式降低失智症發生機率

子計畫五
國際夥伴創永續

⊕ 高齡友善教材推廣

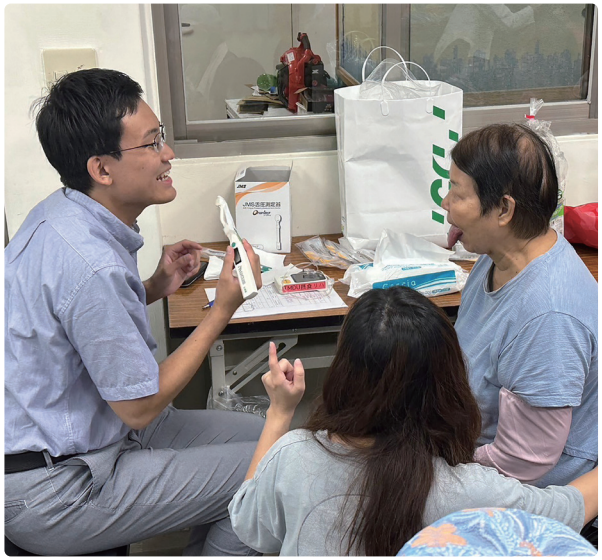
「銀友繪卡牌」依據世界衛生組織所訂定之高齡友善城市八大面向，設計卡牌圖案，設計過程中著重對文化的尊重、學習與不同族群的人相處、了解不同文化、開闊學生的國際視野等面向，並加入英語版介面及使用說明書，使用者以卡牌遊戲進行互動交流，增加國際接觸的體驗，達到更加了解國際間高齡友善社會的目標。教材觸及範圍不侷限於信義區，也透過畢業生就業擴散至雲林地區；國際交流方面連結國際見習、國際交流午餐會與日本北海道醫學大學、美國凱斯西儲大學等國內外師生進行交流活動。藉由卡牌活動，培養學生社會關懷、跨文化合作及創新學習能力，同時推廣高齡友善議題，營造活躍健康老化安居的友善環境，落實社會責任。



+ 計畫團隊向美國凱斯西儲大學的師生介紹銀友繪卡牌



+ 學生與長者於揚生 60 館進行共學課程



+ 柳田陵介醫師為社區長者進行口腔機能檢測

⊕ 跨世代共融

計畫團隊與本校通識教育中心合作，將「生死教育電影院」課程帶入社區。課程由跨學系跨領域的學生們分成小組，連續四周以「身、心、靈」相關的主題電影為媒介，帶領長者探討面對死亡的各種調適。課程關注在長者的心理與心智健康，強調每個人的生命經歷都是獨一無二的。藉由青銀兩代生命經驗的分享肯定生命的價值，認同死亡是生命的必然過程，而非傳統亞洲社會中的忌諱之詞，同時也擺脫人們對老化的負面標籤。以尊重為出發點為世代帶來積極與正向的改變。

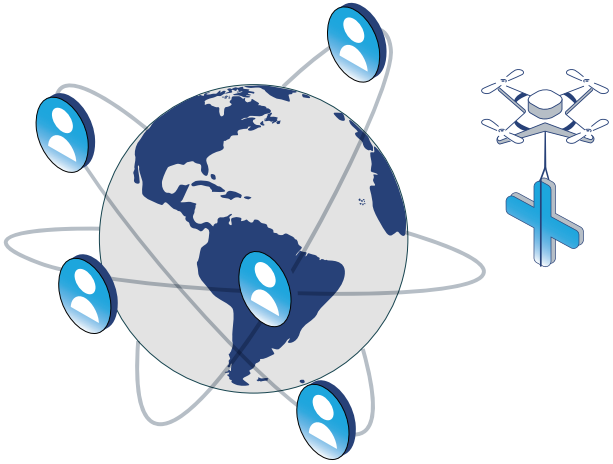
大一必修課程「老人學導論」內容則涵蓋社區與人的關係及在地老化的意義，課程與揚生慈善基金會以「傾聽、理解、溝通」三大角度攜手設計青銀共學的教案，透過混齡分組的方式進行團康活動與主題式的討論，循序漸進地拉近青銀世代間的鴻溝，明白每個人因生命經驗的不同而有不同的價值觀，並能站在他者的角度以對方的文化背景來思考，了解對方話語內容所表達的意涵和想法。

計畫課程不僅培養學生跨文化競爭力，也使長者在共學的過程中強化自我價值。會後也促成了不少忘年之交，促進跨世代認識與了解，形成世代共融、無障礙的關懷社會。

⊕ 國際接軌合作

「2024 TMU 暨 MDSAT 國際研討會－新紀元：人工智慧與腦機介面應用於整合醫療與照護」特邀筑波大學櫻井鉄也教授、朱拉隆功大學 Chaipat Lawsirirat 助理教授、臺北市立萬芳醫院林明錦副院長及衛生福利部雙和醫院陳弘洲主任以人工智慧、機器人技術和醫療知識等專業角度探討跨領域的醫療照護。透過國際經驗的交流，促進思考如何善用智慧科技改善醫療照護環境及教案設計。

此外，計畫團隊透過營養評估等研究發覺社區中長者口腔衰弱議題較常被忽略，因此於社區辦理三場銀髮族口腔衛教講座，特與東京醫科齒科大學的柳田陵介醫師合作為長者進行口腔機能檢測與衛教宣導，主題聚焦在強調口腔功能（包含咀嚼、吞嚥、發音、唾液等），並於會後提供檢測報告，便於長者了解自身的口腔狀況及尋求適當的治療，深化口腔保健的觀念。



社區夥伴的心聲

社區長者 曹大哥、江大姊夫妻

曹大哥與江大姊從 2023 年開始加入社區活動，最一開始曹大哥重聽、腳步不穩、手腳不協調，江大姊知道除了常規的回診復健，更重要的是走出家裡，與更多人互動，因此，自從他們知道北醫大會在社區定期開活動課後，積極參與每一場活動。計畫團隊也能明顯看出，曹大哥從一開始拄著拐杖，步履闌珊，到近期大哥已經能夠放下拐杖，和江大姊一起走到社區來，開心地與每一位同學打招呼。本次圓夢計畫更是邀請曹大哥、江大姊一起拍婚紗，時隔 50 年再拍婚紗，他們仍然幸福甜蜜。他們的熱情感動了很多同學，同學們也很希望老了之後，能夠像大哥大姐一樣恩愛。





“ 我在公司服務近四十年南北奔波，因身體狀況無法支撐，只好退休。我因貧血和末梢神經血液循環不良，每天早晚腹部無故脹氣而沒有食慾，且無法睡覺。在家人的督促下，積極看醫生、做復健，也自 2023 年起，開始與內人到惠安里社區、三張里社區參加北醫大的活動。

我由衷感恩北醫大團隊及張榮發慈善基金會，使我們老人撥雲見日。在北醫大同學充滿同理心、愛心、耐心的帶領下，讓我們這群老學生洋溢著笑聲，快樂做運動、學習，越學越有趣，我和內人每次完成手作，都會把作品轉傳給兒子看，讓他們分享父母學習的喜悅，也因此培養一些學習的興趣，比如前些日子有學壓克力繪畫，下課返家後內人提議，壓克力繪畫如此美，何不用月曆紙創作一幅畫，內人用旅居國外學者游美蘭那首「美哉！福爾摩沙」的詩畫作為題材，表達出雖有困境，但充滿光明燦爛的無限希望。這正是我此時的寫照，正向思考來面對生活。

在如此快樂的氛圍下學習，最近在北醫神經內科回診中，醫師告知我，病情奇蹟似的進展，不只病情沒有退化，還「逆轉」唷！當時內心充滿感恩，同時也領悟到價值要自己認定，認定了才會投入，就能嚼出人生的趣味。

我認定北醫高齡長照系教授與學生這一系列的課程，感恩上蒼的安排，幫我打開此大門，使我不僅覺得「相遇」是緣份，更是老天的恩賜！健康是走出來的！ ”

——曹大哥

學習與成長

陪伴與成長：
我在社區活動中的點滴收穫

高齡健康暨長期照護學系 三年級 鍾幸芳

這是我參與臺北醫學大學護理學院 USR 社區活動的第二年了。回想起第一年，對帶領社區長輩活動充滿不安與生疏，當時的我只能在旁邊觀看學長姐們帶領活動，從中學習他們的技巧與經驗，偶爾幫忙場地佈置，或者協助分發材料，對於直接帶活動還感到十分遙遠。

學長姐們的表現讓我感到佩服，他們熟練地帶領活動，能快速應對長輩們的各種需求，並用幽默風趣的方式活絡現場氣氛。我在他們身邊學到了很多，如何用簡單的語言傳遞清楚的指令，以及隨機應變、處理臨場突發的情況。這些能力看似簡單，實則需要長時間的磨練與細心的觀察，讓我深深體會到服務他人的專業性。

隨著時間的推移與經驗的累積，我逐漸克服了初期的膽怯與不足，如今已經能夠獨立帶領長輩進行運動或手作活動，這不僅是一份成就感，更是一段成長的旅程。初次的忐忑不安，到逐漸建立自信，這中間充滿了挑戰與收穫。從活動前的準備、場地佈置、材料分配，到活動後的整理，我逐漸明白每個環節的重要性。這些細節雖然看似繁瑣，但卻是活動能否順利進行的關鍵。每一個環節的準備都是對長輩們的尊重與用心，我也從中學到了規劃與執行的能力。

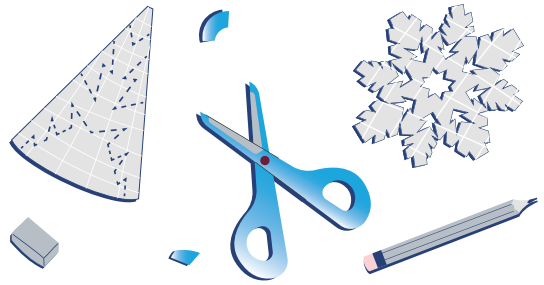
手作活動是我最有興趣的部分，每周都可以有很多變化，像是隨著聖誕節可以做關於聖誕節的吊飾、過年時可以寫春聯等等。透過這些活動，我能看到長輩們在製作過程中展現的專注與創意。有一次，我帶領長輩們製作簡單的雪花掛飾。這項活動雖然很簡單，只要剪紙、黏貼就能完成，但是對於一些手部肌力較弱的長輩來說並不容易，有些長輩會因為老花、手抖而沒辦法很好地達成，但我試著一步步分解動作，為了讓每位長輩都能順利參與，我也嘗試根據每位長輩的狀況，提供不同程度的協助，讓他們能夠感受到參與感。看到長輩們透過自己的努力完成作品，臉上洋溢著滿足的笑容時，我內心充滿了成就感，也讓我更加明白，帶領活動不僅僅是完成任務，更是如何讓長輩們感受到自信與喜悅。

在這兩年的參與中，我接觸到許多不同的長輩，每位長輩都有自己獨特的故事與背景。他們有些活力充沛，對新事物充滿好奇；有些則行動不便，需要更多的耐心與關懷。與他們相處的過程讓我深刻體會到每個人老去的模樣與需求都是那麼獨特，這也讓我更加重視與珍惜與長輩互動的每分每秒。透過這些交流，我也更加理解陪伴的重要性，明白傾聽與支持對長輩來說是多麼珍貴。

這段經驗讓我學到了許多，不僅是帶領活動的技巧，也包括與人互動的能力、耐心與同理心的培養。服務並不僅僅是給予，更是一種雙向的成長與



+ 社區健康知能活動帶領長者製作雪花紙飾



學習。透過這樣的過程，我更加明白自己的價值，也更加堅定未來投入社區服務的信念。未來，我希望能夠繼續參與這樣的社區活動，並將所學運用在更多的地方，為更多的人帶來溫暖與支持，在這過程中找到屬於自己的價值與方向，我相信這些累積的經驗將會是我人生中一段難忘的回憶，也是一股持續前行的動力。

世代交流的銀髮少年生活

高齡健康暨長期照護學系 碩一 龔品陞（小西瓜）

在過去大學的學習當中，透過參與課程以及實際到社區實踐活動的經驗，自己不僅從課程中汲取了專業知識，更學到了如何將課程中學習到的理論應用於真實情境中。從最簡單的關懷對談開始，我能夠深刻的理解到「吃飽未？」這句話的重要性，不僅僅只是詢問對方有沒有吃飽，而通常是一句能夠承上啟下的關鍵詞。民以食為天，從佛洛伊德的需求層次理論中，溫飽是一件非常重要的事情，而在此之後才能夠慢慢地實踐其他更高層次的追求。

如今時光飛逝，一晃眼七年的時光過去，自己已然從大學社區實踐學習的懵懂少年，成為長輩們口中常常提起的「小西瓜老師」。回想起當時，「小西瓜老師」在社區中的起點，仍然能夠為其所感動。其實，原先是老師從課堂延伸出的一個計畫，關於獨居長者的關懷行動，關於我們如何讓他們走出坐式生活、走出自己冰冷的住處以及發展他們的社交功能，並創造一個溫暖的、資源共享的溫暖社區。

當初身為一名不是很有個人思考能力的大學生，不外乎跟隨著老師的腳步進行許多自己不是非常理解的課程、計畫，基本上就是去執行作業的概念吧！從進入獨居長者家中進行生心理、經濟、社會評估等，到後續與里長合作辦理一個運動結合手作工藝品的活動課程，最後邀請自己負責關懷的阿嬤一同來參與。活動中，為了讓長輩記得



+ 冬至聯歡與長者一起搓健康豆腐湯圓

自己，看著里民辦公室中旁邊的海報上的一個西瓜圖案，隨口講出自己的綽號是「小西瓜老師」，長輩的笑聲如同認可我的掌聲般令人回味。在這當中突然地發現，原來可以為世界上這麼小小角落的一些人做一些事情，竟然能夠產生這麼大的成就感，於是在那之後，隨口講的「小西瓜老師」便成為自己的藝名，持續的在社區中學習、成長、耕耘，直至今日。

每週的規律生活：起床刷牙洗臉，趕著去社區據點上課，「大家早安！」、「今天是民國幾年幾月幾日呀？」、「大家加油！撐住唷我們剩下一點點要做！」、「休息一下上個廁所喝個水擦個汗！」。這些無限循環的字詞、動作雖然漸漸成為習慣，但是在每一週的實際活動休息時間中，最令自己感到有趣的是，總能聊到一些特別的世代文化交流，像是以前的舊地名、以前的食物點心、不同年代對同樣事物的說法、對同一件事情的觀念。有時他們講出來的舊時代觀念會令自己大吃一驚，卻也能夠理解其脈絡及原因是源自於時代的演變；有時自己會向長輩們分享新奇的說詞，看著他們皺著眉頭然後從口中說出「西瓜歐爸！」真的不由得會心一笑，原來課堂給我們的社區世代交流是如此可愛又有趣的呀！

這些寶貴的社區實踐經驗對我的生活影響非常深遠。如今，我更懂得如何在日常生活中關心家人及朋友的健康，並且更積極參與社區活動，藉此實踐所學，以及實踐自我。我相信，透過小小的努力，可以為自己的生活帶來更多價值，同時也為高齡社會注入一股正向的暖流以及「小西瓜」的甜味。

走進失智世界

高齡健康暨長期照護學系 林韋君

學期我參與了許多與失智症相關的課程與活動，包括失智照護課程、失智症繪本治療、到失智據點協助帶領活動，最酷的還有失智症 VR 體驗。因為在這之前我的生活中並沒有接觸過失智症患者，所以這每一個經驗都讓我對於失智症患者的需求與照護有了更全面的了解。

失智照護課程涵蓋了失智症的病理基礎、照護技巧以及倫理考量等多個面向。在課堂中，我學習到導致失智症的原因有很多種，而失智症最常見的類型為阿茲海默症、額顳葉型失智症與路易氏體失智症，每種類型的症狀也不一樣，像是路易氏體失智症患者常出現視幻覺和聽幻覺，這樣以後我照護到這類的病人，給他更良好的照護。另外也有學習到失智症患者的精神行為症狀（BPSD），這讓我知道照護個案除了照護他的生理需求外，我們也需要關注其情緒心理層面，盡量多給予個案情感上的支持。

另外在課堂中老師也特別介紹了非藥物治療中的藝術繪本治療，說到繪本可能大家都以為是給小朋友閱讀的書，但其實長輩也很適合一起閱讀，過程中也並非是單純唸過去，老師教導我們可以從封面就開始帶領長輩觀察，讀繪本的時候也可以反問長輩們問題，引導他們思考，提升他們的認知功能，特別有趣的是，有些繪本的內容是主角在唱歌，我們還可以試著用長輩們熟悉的歌曲節奏，帶領他們一起歡唱，讓繪本不再只是死氣沈沈的閱讀，而是可以讓大家享受在歡樂的氛圍。學習了這項治療技能後，未來我也能運用於與長輩的互動或是帶領活動。

除了課堂的學習外，我也協助同學到失智據點帶領口腔運動的活動，在活動中讓我有實際與失智症患者接觸的機會，我發現個案常常容易恍神，所以當我們在帶領口腔運動的步驟時，都需要到每個人的面前示範一次，也需要不斷的提醒他們，不過我覺得最可愛的是活動結束前，我們有安排歌曲歡唱的環節，播放了一些長者們會聽的歌曲，這時候他們就瞬間活了過來，變得很有精神，很開心的開口一起唱～果然音樂的影響力也是很大！

最後是我最喜歡的部分，就是失智症 VR 體驗，戴上 VR 後我們看出去的視角就是失智症患者，第一次戴其實會覺得蠻可怕的，因為就像前面提到的，失智症患者可能會出現視幻覺或聽幻覺，一下子看到陌生人出現在自己家，一下子聽到嬰兒在哭，但是詢問身旁的人他們都說沒有，這也讓我感受到這種情況下失智症患者會有多無助、多害怕。

參與這一連串的活動與課程，不僅豐富了我的自身經驗，也讓我在人格層面有所成長。我覺得我變得更加細心與耐心，不管是在面對高齡長者、失智症患者還是與同儕相處時，都能保持理解與包容。也讓我更深刻地了解到，失智症患者雖然面對記憶的流逝，但他們依然擁有豐富的情感與對生活的渴望。希望將來的我能為他們提供更多的支持與關懷，並讓這些經驗成為我職業發展的重要基礎，為失智症患者與家屬帶來更多實質的幫助與溫暖。



+ 失智症 VR 體驗

衛教影片建置

高齡健康暨長期照護學系三年級　陳敬炫

2024 年的尾聲，回顧今年所到之處，皆能發現「宣導」的蹤影。不論是衛教課程、拍攝居家安全影片或是參與腳本撰寫，以傳播資訊為主角的各個場景，串聯了今年參與 USR 子計畫三的回憶。

衛教前，總是需要反覆的潤飾衛教內容——專有名詞該如何簡單解釋，要如何說的有重點，該怎麼互動才能引起聽者的興趣，以及如何說服他們。在協助幾堂業師的衛教課程後，我發現老師們除了將內容簡單化，還帶入了許多案例幫助理解，也會邀請聽眾上臺分享經驗或是請他們協助衛教進行。衛教不再只有一股腦地塞入資訊，建立彼此交流的橋樑，先從被信任再到說服，讓衛教資訊更能被了解和利用。除了協助衛教課程，在參與拍攝居家安全宣導影片，和負責撰寫介紹長照 2.0 的腳本時，我也親身體會到將專業領域的知識口語化的重要性。長照 2.0 的補助項目較為複雜，就連自己在撰寫腳本時，也因金錢方面的資訊搞得一個頭兩個大，在經過與學姊和計畫團隊的討論後，才順利產出腳本。此次經驗讓我掌握敘事上的技巧，也加強了我整理脈絡的能力。

於衛教課程中，我發現參與者多為老老照護（中高齡長輩照顧另一位長者），他們分享雙方相處的難處，和照護上因身體退化帶來的限制等。缺乏陪伴時間、缺乏專業知識與技能，以及獨處或休閒時光的減少等負擔，不僅壓的照護者喘不過氣，也影響了雙方的生活品質。即使如此，從照護者們的經驗分享中，也能得知即便在飄忽不定的日常裡，他們仍想做到最好、盡心盡力，而衛教課程便是能幫助他們的管道。

經過參與多場活動，習得重點簡單說的技巧，看見部分老老照護的需求，最意外的便是衛教不只是單純的知識傳播，更能幫助彼此間的關係走得更長更遠的媒介。參與 USR 計畫，除了將專業技能運用於服務中，也讓我增廣見聞體驗不同的領域技巧。2024 年的珍藏，有拍戲時與他人交流，有寫腳本時盯著數字苦惱，有長者溫暖的微笑，種種畫面讓龍年十分充實。



+ 參與衛教課程的不乏中高齡照顧者，老老照顧情形在社區日益可見。



+ 學生實際進入居家場域，參與衛教影片拍攝

日本短期學生來臺交流有感

高齡健康暨長期照護學系碩士班一年級　楊舒嫻

參與北醫大學社會責任實踐（USR）計畫後，我有機會與社區的高齡者互動與學習，並帶領長輩進行手作、運動與舞蹈等活動，見證了他們身心靈的成長與提升。在這段過程中，我不僅與長輩一同享受樂趣，還提升了自己的領導力、解說能力和互動能力，讓我了解關懷、國際視野的重要性。

今年很幸運能有機會與日本短期學生進行國際交流，希望藉此機會讓他們了解臺灣的教育模式及USR計畫。而且在我參與過計畫裡「銀友繪」卡牌英文版的製作過程，並從中體會到無論是哪個國家，大家都在為提升高齡者的生活品質而努力後，更了解到充滿活力的年輕人能為長輩帶來正向的能量與快樂！

由於日本學生提議想逛逛寧夏夜市及大稻埕，第一天下午課後我們便依序前往，剛開始因為雙方都不太熟悉，但後來因為沿途介紹一些人事物，也與對方聊彼此國家的食物、景點、文化甚至是醫療現況及高齡照護方式，讓原本陌生而拘謹的雙方互相認識而逐漸熱絡了起來。這段旅程大家為彼此的醫療照護專業帶來嶄新的觀點，尤其日本是典型的老人國家，相較於臺灣擁有更成熟的養老體系，和他們交流的經驗使我重新思考了對於高齡友善社會的想像。

在溝通方面，在許久未使用英語溝通的情況下，我剛開口時還有些生疏，不過多虧參與USR計畫後培養的解說能力與互動能力，隨著大家逐漸熟絡，不知不覺中英文語感及自信也漸漸找了回來，並在溝通期間感受到無論年齡、語言、國界，「溝通、交流」都是很重要的，若有機會前往國外與外國長輩相處，相信更能感受到交流、互動的力量！

記得有幾位日本學生是這麼說的：「雖然和大家只認識短短幾日，但感覺我們就像是已經認識很久的老朋友！」、「我好喜歡臺灣」、「臺灣的人都很親切」、「喜歡臺灣的生活模式」、「北醫的同學們都很友善」、「希望下次再來臺灣」……。很開心大家對臺灣的反應都是正向的、喜歡的，讓我真切地感受到友誼是不分國界、不分種族的！就如同銀友繪的設計理念：「連結不同的想法，創造無限的可能」。我也算做了一回成功的國民外交，讓日本學生感受到臺灣人的熱情及友善，也期待下一次與他國學生進行跨文化交流，再次傳遞臺灣的正能量！



永續發展與未來展望

護理學院 USR 計畫自 106 年將資源投入場域開始，針對信義區的高齡長照議題深入探討，經營場域從最初的 3 個逐年擴展至今年的 8 個場域。多年下來在社區場域深耕，方案團隊與社區里民間培養出深厚的感情，不論是里內大小事抑或是長者個人的煩惱，都會與方案團隊分享並尋求建議，團隊就像是社區裡的小老師，為社區解決疑難雜症。在場域的投入與經營當中，我們也看到了許多改變，不論是長者的改變或是社區領袖人物的改變，都帶給計畫團隊很大的激勵。在場域經營運作模式相對成熟的背景下，未來將整合執行經驗，將團隊經營模式持續移轉至信義區其他場域，或甚至是其他區的社區，並針對不同的場域進行精確修正與優化，期望能夠複製信義區的成功經驗，典範轉移至不同社區，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。

然而隨著超高齡社會的來臨，信義區伴隨高齡人口成長的議題也面臨轉型。都會區獨居、失智、社區高齡人口面臨健康功能退化、舊有人際關係喪失、社會關聯缺乏等生命困境，同時伴隨著高齡長者人數的增加，照顧者群體也同步增長，高齡照護延伸的相關議題如何緩解，也日漸迫切。

計畫團隊延續成果，未來將針對獨老、社區高齡長者、照護者三族群持續提出新解方。面對獨老，我們將延續今年的居家場域，帶領學生陪伴獨居長者，漸進式引導獨居長輩覺察居家安全問題，一步步從居家環境風險識別、智慧輔具導入、居安知識數位媒體傳播，培養獨居長者由被評估、關懷的被動角色，轉換為自主居家安全的主動巡檢者，提升長者的自我實踐能力。面對社區高齡長者，我們將轉換過去的社區活動方案，從由學生主導，改為由學生和社區長者共同推動，減低長者在面對無法解決問題時產生的無助感、孤獨感等。並強化跨校關係，透過合作方式進行社區環境的改造，夥同在地如里長、區長等社區關鍵人物，攜手共創高齡友善宜居社區。面對照顧者，我們將繼續透過陪伴型機器人、認知訓練等科技應用，預防延緩高齡長者失智，並運用非藥物減壓活動、工作坊、數位多媒體教材及導入生成式 AI 照顧諮詢系統，提升照顧者之居家照顧知識及技能，並創立社群平臺提供照顧者知識及情感交流，結合醫療照護專業學習，以失智症患者及照護者族群為主體，從「關懷」、「賦能」及「成長」三大方向，在社區建立支持系統，幫助社區中的長者在未來認知功能退化後，仍能在社區中安老，完善失智友善賦能安全網。

期望即使計畫退場後，已建置的高齡友善社區安全網也將繼續運行，達成學校、民眾、社會互助共好。



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

計畫類型 大學特色類萌芽型計畫



主持人的話

跨領域學院院長　張佳琪

從 i 開始，共創永續低碳的社區生活

2025 年即將啟用的社會住宅，我們抓住了這段特殊的過渡期，開啟了一場前所未有的挑戰，也是一場令人振奮的冒險。在這個需要大學、醫院和社區攜手合作的過程中，我們致力於建構一個充滿生命力的永續低碳生活圈，為未來奠定全新的綠色典範。

首先，作為知識的搖籃，大學承擔了推動永續發展教育的重責大任。我們將永續發展理念融入跨領域學分學程，透過啟發式的教學模式，培養學生在實踐中養成低碳生活的意識。這不僅是對課堂學問的延伸，更是一種改變思維的全新嘗試。我們希望這些青年能將低碳理念內化為日常習慣，並進一步帶動其家人和周圍社區一同實現轉變；其次，我們發起了一項名為「綠色行動力」的社會運動，目的是提升所有參與者的環保意識，包括大學師生、醫院職員與社區居民。透過舉辦一系列創新且互動性強的活動和工作坊，我們旨在推廣永續生活的概念，傳遞環保實踐的知識與技巧，讓綠色生活成為每個人的共同目標。

此外，我們計畫制定一份社會住宅周邊社區的「綠色生活指南」，幫助新住戶熟悉各類資源與環保實踐方式，這份指南將涵蓋包括節能減碳、減廢回收、可持續飲食等多個領域的建議，並鼓勵居民更積極地參與社區活動，共同推動永續生活方式的普及。在這段合作與成長的旅程中，大學、醫院與社區各司其職，共同創建了一個兼具創造力與行動力的生態系統。我們深信，每位參與者都在這場轉型中扮演著不可或缺的角色。透過多方協作，我們將打造一個以綠色生活為核心的低碳社區，為推進未來的永續發展樹立榜樣。

隨著永續理念的逐漸深化，我們不再只是接受者，而成為了改變的推動者。透過不斷創新的實驗與實踐，我們將迎接挑戰並共同塑造未來。這是屬於我們的時代，也是實現共同夢想的機會，讓我們攜手合作，在永續發展的舞台上展現行動力，為社區注入希望與能量。

這場冒險的意義超越了建設社會住宅本身，更是為社區塑造一個富有溫度與韌性的生活場域。我們的努力連結了大學的知識、醫院的專業以及社區的力量，在多方智慧的交匯中挖掘更多可能性。這段時間不僅僅是等待，更是改變的起點。我們將共同探索、學習與成長，在這片土地上實現一個更加永續、更加美好的社區。

未來的道路上，我們將勇於突破舊有框架，用創新的方式迎接挑戰。讓這段過渡期成為推動改變的催化劑，為居民帶來綠意盎然的生活環境，讓每個人都能在永續的社區中成長茁壯。這不僅是一次計畫的實施，更是一場攜手共創未來的承諾。

關於我們

跨領域學院助理教授 吳明錡

在高速發展的現代城市中，我們正著手推進一項以智齡質感生活為核心的計畫，目標是構建一個健康、綠色的社區生活模式。這項計畫不僅是一個明確的藍圖，更是多方攜手共創的一場精彩旅程。

每年，我們選擇景勤一號公園作為社區互動的重要場域，讓學生走出教室，以實地的方式檢驗課程成果，並與社區居民深度交流。在「只 Park 你不玩」系列活動中，學生們根據社區需求設計並執行方案，吸引了將近 500 人次的參與者。截至目前，該活動已成功舉辦四屆，不僅增強了社區的凝聚力，也為即將於 2025 年啟用的社會住宅建立了良好的基礎。

在「走讀信義」計畫中，我們致力於為高齡化社會探索創新的生活模式與行動方案。透過推出「城市歷史記憶課程」與「智齡設計」，我們讓社區居民在參與中重新發現城市的獨特魅力。同時，我們整合「高齡居家環境評估量表」與「街區友善評估量表」，進一步提升課程的深度與實用性。此外，藉由 Chito 沈浸式走讀 app，我們鼓勵學生設計創新的沉浸式學習體驗，激發他們更深入地探索社區的歷史與文化。

另一個亮點是「社會處方箋」計畫，通過非醫療的介入方式，為社區居民提供多元支持。我們特別聚焦於以家庭為中心的兒童成長模式，推動親子共伴與銀幼共伴的融合課程。這些課程以「注意力處方」為核心，結合藝術治療、音樂治療、語言治療以及狗狗治療等創新方式，旨在培養學生成為醫療與社區資源的橋樑，進一步深化他們的專業能力。

在「食物轉型」計畫中，我們著眼於「綠色飲食」主題，整合多門相關課程，如「食物設計」、「綠色處方箋」與「社會企業實務」，並結合 USR 計畫的資源，打造一個完整的微學程。我們邀請校內師生、醫院營養專家及業界夥伴共同參與，透過真實的社會議題，創造跨領域的學習經驗，以食物為媒介促進永續生活。

這些創新的課程與活動不僅強調學生在課堂內的學習，更注重實踐與社區的連結。我們將景勤一號公園定位為一個開放的社區平台，學生們在這裡展示學習成果的同時，與居民進行深度互動。無論是活動的噪音控制、安全管理，還是設備維護，學生們都需要全面考量，並從中學習如何解決實際問題。

透過這些與社區居民的互動，學生們不僅獲得了實踐經驗，也加深了對社區需求與特質的了解。這種教育方式的核心在於培養學生的社會責任感與解決



+ 只 Park 你不玩 Part4 - 邀你島誕活動大合照

問題的能力，同時也為社區注入新的活力與創意。校園與社區的緊密合作，正是我們推動教育創新與實踐的最佳展現，並預示著未來教育將朝向更深層次的社會融合發展。

我們深信，通過這樣的努力，學生不僅能成為社會的優秀公民，也能成為推動社區改變的重要力量。同時，這些與社區的聯結也為未來構建更加溫暖、共融的生活環境奠定了基石。在這條充滿希望的道路上，我們期待與更多夥伴攜手，創造一個更具韌性與永續的社會願景。

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。我們舉辦社區共學活動，培養 10 位社會處方種子教師，同時提出 10 件注意力處方提案。此外，我們為社團幹部進行永續素養培訓，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。我們成功推動附屬醫院員工餐廳的綠色轉型，並採購約 8,729 公斤的綠色食材。同時，我們開發 8 款永續便當循環菜單，觸及約 6,500 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，進一步推動食物轉型的進程。

總的來說，113 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重要的進展，為建立永續社區打下堅實的基礎。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。



+ 只 Park 你不玩 Part4 - 邀你島誕活動學生社團魔術社、烏克麗麗社團表演



+ 綠色飲食講座及獲綠色先行獎項上台領獎

量化指標達成情形

計畫	績效指標項目	衡量方式	目標值	達成值	達成率
總計畫	場域經營	場域活絡經營場次	2場	7場	350%
	社區資源網絡	合作機構數	24間	30間	125%
子計畫一	優化路線	優化路線條數	4條	4條	100%
	社區走讀交流活動	走讀交流活動場次 / 人數	3次/60人	8次/98人	163%
	走讀路線	完成走讀路線規劃數量	12條	12條	100%
	拇山學合作提案	拇山學合作提案數	1案	2案	200%
子計畫二	社會處方箋合作場域	社會處方箋合作場域數量	1處	4處	400%
	社會處方箋提案	社會處方箋提案數量	10件	30件	300%
	社團幹部永續素養培訓	社團幹部永續素養培訓人數	25位	95人	380%
	運動處方箋提案	運動處方箋提案數量	新設	3件	-
子計畫三	低碳飲食示範點	低碳飲食示範點數量	1處	1處	100%
	綠色食材採購數量	綠色食材採購數量公斤數	1,000公斤	8,729公斤	873%

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
5/1	台中科技大學 USR 團隊	科技導入高齡相關議題之發展	1	5	與台中科技大學技術交流
5/29	防災日體驗工作坊	分享防災相關議題及重要性	1	48	邀請臺灣科技大學蔡孟涵老師講授防災議題
6/13	金門大學學術交流	分享跨領域學院 USR 計畫之社會處方箋運作模式及規劃	1	10	跨校移地教學之可能性
6/21	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
7/18	First International Child and Youth Social Prescribing Meeting	分享跨領域學院 USR 計畫之社會處方箋運作模式及成效	1	26	分享跨領域學院 USR 計畫之社會處方箋運作模式及成效
7/19	實踐大學學術交流	與實踐大學交流微學程課程	1	10	推廣跨校選修微學程
7/22	教育部 USR 培力交流	作為教育部 USR 培力課程講師	1	約40人	協助大學校院夥伴瞭解 USR 與大一新生的學習適應
8/8-8/9	防災士訓練工作坊（國立臺灣科技大學）	主辦防災士訓練課程	1	37	主辦防災士訓練課程，成功培訓本校防災士人才 29 位
8/8-8/10	2024 年第三屆亞太永續博覽會	各校 USR 計畫永續相關議題交流	約15校	約150人	分享本計畫成果，並瞭解他校永續相關議題之成效及發展

子計畫團隊分享

子計畫一
用雙腳走讀認識社區需求

協同主持人 曾美芳副教授

「城市歷史與記憶」課程於北醫 107 學年度首次開設，緣起於教育部教學卓越計畫，旨在打造一門強調文化理解與社會實踐的學習體驗。本課程架構分為兩大核心面向：一是透過臺灣史的介紹，從史前時期、清領到日治時期，幫助學生理解文化發展的脈絡與特質；二是以台北城及信義區的城市發展史為軸，帶領學生認識城市變遷的過程，並透過在地走讀活動，鼓勵學子深入社區，培養反思與回饋的能力。



1 用雙腳走讀認識社區需求
2 不吃藥的治療方式－社會處方
3 食物設計



+ 謝宗宜老師介紹 Chito 系統與故事設計經驗分享

自 107 學年度以來，在信義社區大學教師團隊的協助下，課程每學期皆舉辦走讀活動。為了增強走讀的學習效益，課程逐步導入數位工具，例如 GIS 地理資訊系統、ArcGIS 平台的 Story Maps 功能，並在本校「創新課程補助計畫」及教育部「數位人文創新人才培育計畫」的支持下，開發出「北醫 AR 歷史敘事平台」，使數位技術與實地走讀相輔相成。

隨著 Covid-19 疫情於 108 學年度第 2 學期爆發，傳統實體走讀面臨挑戰，數位平台的重要性更加凸顯，學生能夠透過數位工具單獨進行深度走讀。計畫結束後，課程加入 USR 計畫，透過優化學生走讀創作，將成果轉化為社區健康促進的實踐活動。然而，AR 技術在自然環境中的辨識度及資源限制仍是一大挑戰。因此，自 112 年起，課程攜手臺北醫學大學人文藝術中心謝宗宜老師，引入「Chito

趣淘」平台，結合聲音、影像與 GPS 技術，提供更具沈浸感的走讀體驗，讓學習不再受時間與空間限制。

目前，「城市歷史與記憶」課程採混成教學模式，歷史教學以非同步線上課程進行，輔以互動問卷，讓學生即時反思並討論課程內容。此外，每學期安排 6-7 次實體課程，指導學生設計符合社區需求的走讀故事，並掌握參與式歷史敘事的核心技巧。

USR 計畫的參與更進一步拓展了課程的面向，將焦點從文史探討擴展到自然生態、環境意識及友善社區等議題，透過跨領域師資的參與，豐富課程的多元性與實踐價值。

儘管課程推展過程中仍面臨數位落差的挑戰，部分學生對數位設備較為生疏，但透過小組合作及教師的指導，學生能互補所長，共同完成走讀故事的設計與呈現。未來，課程將持續探索「Chito 趣淘」平台的發展潛力，讓每位學生的作品更具深度與表現力，成為串聯學校與社區的橋樑，實現學習與社會實踐的雙重目標。

總結而言，這門課程的初衷在於促進理工背景學生對歷史文化的理解與認同，透過數位敘事工具與在地實踐，培養他們將歷史故事轉化為具體的社區走讀方案，深化學習成效的同時，也讓走讀活動成為促進社區健康與文化交流的重要媒介。





+ 信義社區大學陳奕峰老師、周子欽老師帶北醫學生進行走讀試走

子計畫二
不吃藥的治療方式－社會處方

協同主持人 李佳蓉教授

與傳統專業課程不同，我們於 113 年創立社會處方箋微學程，將廣義的社會處方概念融入學程，讓學生可以透過一系列的課程，循序漸進的認識與了解社會處方的意義。社會處方箋實作這個課程由北醫大的跨領域團隊攜手附設醫院、雙和醫院醫師、醫事人員、信義區社區夥伴及里長共同參與，致力於解決社區中最迫切的社會需求。透過問題導向學習（PBL），我們鼓勵學生深入場域，針對實際問題進行分析、反思與實踐，最終將所學轉化為具體的行動與成果。

本計畫特別聚焦於兒童注意力議題，以「注意力處方」的活動方案為主題定調。學生們根據語言治療、音樂治療、藝術治療，以及物理 / 職能治療等不同專業背景分組，透過與師長及團隊的討論，整合各領域的知識與技能，設計出一系列早期療育的實作活動。這些活動結合語言、音樂及藝術等多樣媒介，目標在於提升兒童的專注力與學習潛能，從而促進他們更全面的成長發展。



+ 社會處方箋實作 - 語言組進入臺灣文學基地為親子閱讀繪本實作情形





+ 社會處方箋實作 - 藝術組進入國立臺灣博物館南門分館進行開放畫室實作方案





+ 社會處方箋實作 - 運動組與台灣狗醫生協會共同合作與腦性麻痺孩童互動



+ 社會處方箋實作 - 音樂組討論親子音樂工作坊課程設計

這門課程不僅是解決兒童發展問題的契機，更是學生自主學習與專業實踐的旅程。透過深入社區與實地觀察，學生得以面對真實的醫療挑戰，並在跨領域合作中學習如何連結醫療資源與社區需求，成為具備解決問題能力的未來人才。課程設計於 113 年度更邁出新一步，讓各小組由治療師團隊帶領，分別深入不同場域，實際應用專業知識，滿足各場域的具體需求，讓實務操作更貼近真實社區情境。

在整個學習過程中，學生不僅培養了專業技能，更學會了協作與資源整合的重要性。他們在社區走訪與實作活動中，與在地居民及幼兒園師生互動，深入了解社區的真實需求，並根據現況設計出合適的「社會處方」。這樣的實務經驗讓學生增強了同理心，並促使他們打破單一專業的侷限，成為具備社會參與精神的專業人才。

課程的最終成果在社區公園進行展示，為學生提供了一個分享努力與創意的舞台，同時也讓社區居民有機會參與其中，共同見證成果的誕生。此外，校內各學生社團也藉此機會走出校園，將學習成果帶入社區，推動學校與社區之間的交流。透過這樣的互動，學生不僅獲得寶貴的社區參與經驗，更拉近了與居民的距離，讓知識轉化為實際的社會影響力。

這門課程的核心價值在於融合專業知識與社會實踐，培養學生成為具有同理心、創新思維及社會責任感的專業人才。同時，也透過持續的學習與實踐，促進社區福祉，實現學校、學生與社區三方共贏的目標。這不只是一份兒童專注力的「處方」，更是學生探索自我、理解社會、並為未來職涯鋪路的重要旅程。

子計畫三
食物設計

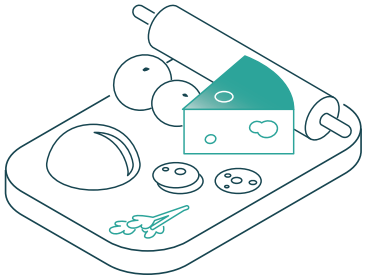
共同主持人 吳明錡助理教授

在校園裡，面對來自理工與醫學背景的學生、老師和行政主管，我一直思索著：如何找到一個共同的切入點，讓我的專業和興趣能與他們產生連結，並激起共鳴？最後，我選擇了食物作為核心切入點。無論學術背景或專業領域，飲食都是每個人生活中不可或缺的一部分，這也成為我開設「食物設計」課程的初衷。

這門課程並非專為設計專業的學生而設計，而是希望透過食物這一主題，讓學生們調整生活的步調，重新審視日常，從中發掘美感和靈感。設計的本質並不限於外在形式，它也包含味覺的探索、背後的故事，以及呈現理念的方式。我鼓勵學生在設計過程中放慢速度，細緻體會每個步驟，學習如何表達自己的構思，並與他人有效溝通。

為了豐富課程體驗，我們融入大量的實作活動，讓學生透過「做中學」。從天然素材的包裝設計，到食物的試做與反覆調整，每個小組都需要經歷至少兩次的設計修改。這樣的反覆實驗不僅讓他們理解「想像」與「現實操作」之間的落差，也促進組內的合作與反思。課堂上，學生們透過實地操作，例如製作焦糖檸檬、麻油雞、運用氣炸鍋等，學習食材的處理技巧，同時培養對味覺和烹飪的細膩感知。互相試吃交流的過程，也讓參與的學生獲得實實在在的成就感，為課堂增添互動的樂趣。

而透過課程，讓學生也可以跟外部合作夥伴有所接觸與交流，跨領域學院與綠媒體、綠色餐飲指南、里仁等單位共同辦理永續生活節，同時邀請學生一起上台分享如何透過吃來達到永續，用越貼近生活



1 用雙腳走讀 認識社區需求
2 不吃藥的治療方式－社會處方
3 食物設計



的媒介來談永續，會比直接談永續更有感，也讓學生勇於分享、展現自我。

課程設計分為三個主要單元：第一單元聚焦於設計工具的運用，包括攝影技巧與展覽陳列，幫助學生掌握視覺呈現的要素；第二單元則挑戰學生從概念發想到食物設計的完成，這一部分我們引入人工智慧工具，讓設計變得更具創意與科技感，學生們運用 AI 生成設計構想，例如從眷村文化或社區元素中汲取靈感，開發出獨特的鍋巴起司風味料理，並學習製作食物視覺圖與宣傳素材；第三單元則著重於整合口感、理念與呈現方式，讓食物設計更具深度。

在這學期中，我們特別與附設醫院營養室合作，共同辦理綠色永續飲食競賽，透過一系列課程講座，讓參賽學生先學習相關知能及背景後，分別以組為單位進行競賽，並透過實地展出及報告說明，讓學生實際從發想設計到展出，透過創意發想讓食物變得有趣又好玩。

未來，我希望這門課能進一步發展為一個跨領域的平台，持續連結校內外資源，為學生提供更豐富的學習體驗。這不僅是設計思維的培養，更是一次結合永續議題、實作能力與創新精神的探索旅程。透過這樣的課程，學生將有機會超越學科框架，理解食物設計的社會價值，並在未來產生更廣泛的影響力。我期待「食物設計」能成為學院的重要亮點，讓學生們從這場學習旅程中，獲得實踐經驗、生活啟發，並在未來的人生中持續發光發熱。







+ 綠色永續飲食競賽小組分別報告情形

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

我們非常欣喜地看到，透過北醫社會處方箋與親子共讀課程的進駐，為園所內的幼兒創造了多元學習平台與與大學生互動的機會。這不僅是學習的過程，更是一種雙向交流的契機。在這樣的環境中，幼兒與大學生彼此學習，相互啟發，增強了對多元文化與社會關係的認知。

此外，北醫與幼兒園的合作還促進了園所與社區的互動，完美契合福智文教基金會的辦學理念，即在教育中營造人與人之間的溫暖聯結。我們認為，學齡前教育應該以與人接觸為核心，這種具有人情味的互動方式是最有效的學習模式。透過這些課程與活動，園所成功地傳遞了溫暖、信賴與互助的價值觀，進一步帶動家長與幼兒共同成為社區的好夥伴。



親子共讀活動為家長提供了豐富的資源，不僅展示了實用的互動技巧，還顯著提升了親子共讀的品質與效果。而社會處方箋雖然尚處於推動初期，但其模式逐漸在園所內獲得認可。我們希望結合幼兒需求設計循序漸進的課程，讓處方箋模式切實幫助幼兒、家長與教職員工的成長，同時也為北醫大學生提供寶貴的實踐學習經驗。這種合作模式逐步堆疊，最終有望擴展到更大範圍，實現人與群體之間相互依存的理想社會關係，打造和樂的社會氛圍。

在實施過程中，我們確實面臨了一些挑戰。例如，幼兒需要熟悉的環境以及穩定的情感連結，但大學生進入校園的次數較少，這樣的互動時間不足以建立深厚的關係。為了解決這個問題，我們的老師需要提前花時間為孩子們進行行前教育，以幫助他們適應這些新面孔與活動內容。儘管如此，我們認為如果未來能增加大學生與幼兒更深入的融合機會，效果會更為顯著。



關於社會處方箋，我們也發現目前家長對其運作模式的了解較為有限。這使得我們在推廣時難以獲得家長的全面支持。為了應對這一挑戰，我們希望未來能夠進一步引介北醫的團隊與理念，為家長提供更多的資訊與參與機會。

我們認為，未來的合作可以在以下幾個方面進一步完善與發展：

① **課程時間安排的優化**：目前課程多在中午幼兒午餐後進行，但這段時間並非最佳的學習時段。我們建議可利用上午時間，讓孩子們在精力充沛的狀態下參與活動，從而提升課程的融入感與效果。

② **擴展活動內容與領域**：希望北醫能開設更多涵蓋語言、音樂、藝術等領域的親子課程，並與我們共同協辦相關活動，讓幼兒和家長能接觸到更多元化的學習機會。

③ **強化雙向交流與融合**：我們期待能增加大學生與幼兒的互動次數與時間，讓雙方有更多機會建立情感連結，從而深化課程的價值與影響。

④ **家長參與與教育推廣**：希望未來能有更多機會向家長介紹社會處方箋的理念與實施細節，例如舉辦家長說明會或工作坊，以增強家長的參與感與支持度。

總體而言，我們期待與北醫進一步深化合作，結合各自的資源與優勢，創造更多有溫度、有深度的教育模式，讓每一位幼兒、家長與學生都能從中受益，最終共同實現社區和諧與教育永續的願景。

學習與成長

城市的歷史記憶課程學生 林伽棘

這次課程讓我重新思考了台灣的歷史，並重新認識歷史與我們日常生活的關聯。無論是透過課本上的文字記載、學者的研究，還是老師提出的問題與引導，都讓我看到台灣豐富且多元的政治與文化歷史。雖然我未曾親身經歷那些關鍵時刻，也無法直接選擇立場，但透過不同觀點的學習與反思，我能更深刻地挖掘歷史背後的意義，這對我而言是一種新奇且啟發性的體驗。

過程中，我深刻感受到歷史無處不在，它不僅存在於文字記錄中，更融入我們的生活場域。例如，我從未意識到自己成長的新莊竟然有如此多值得探索的歷史背景，也從未深入了解每天通勤經過的北門、西門與小南門的歷史意涵。透過課程，我了解到台北城作為最後的石造城池，其在不同時期經歷的都市規劃、建築規則、地下水道工程，以及最終因政治與發展考量而被拆除的過程，讓我對古蹟保存與歷史價值之間的矛盾有了更深刻的認識。這種過去與現代交錯的故事，讓我更珍惜周遭歷史遺跡背後的意義，也啟發我以不同的視角來看待生活中的歷史足跡。

在小組討論中，我進一步體會到多元觀點的重要性。每個人的成長背景、經歷與思維方式都不同，因此在討論中往往能產生許多我未曾考慮過的新穎見解。透過交流，我的思考視角變得更為廣闊，並學會了從更客觀的立場來解讀歷史。我發現，自己



在學習時容易以民族或文化立場出發，這種單一視角雖然有助於情感上的共鳴，但難以全面了解事件的全貌。而當我試著跳脫個人立場，站在更高的視野來學習時，我能看見歷史中更多被忽略的面向，也因此加深了對歷史的理解。

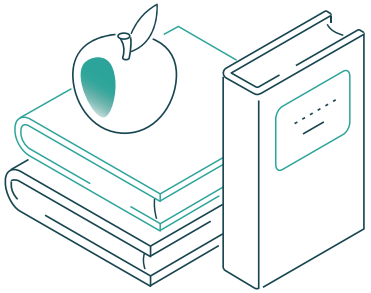
此外，我開始思考歷史與轉型正義的關聯。轉型正義無法改變過去發生的事實，但它提供了一個機會，讓我們正視那些歷史中的傷痛，進而進行反思與修復。歷史的價值，不僅是對過去的記錄，更在於讓我們從中汲取經驗，學會珍惜當下，並為未來的決策提供參考。這讓我體會到，歷史不是靜止的，而是充滿活力的，它因不同時代的需求與詮釋而展現出多種樣貌。

這次課程讓我對歷史的興趣更加濃厚。歷史不僅僅是關於過去的事件，而是連結現在與未來的紐帶。無論是身邊的日常地景，還是那些看似遙遠的故事，都充滿著值得探索的意義。我希望能以更開放的態度，透過更多元的觀點持續學習，並用歷史的智慧來豐富我的視野與生活。歷史是一場與自己、與社會、與未來的對話，而這次學習則是一次重要的啟程。

社會處方箋實作課程學生 陳苡端

學習不再只是看和聽，不再是讀著教科書上固有的理論，現今 AI 時代，不僅科技日新月異，連學習的方式也可以有千百種選擇，資訊取得快速地令人來不及消化，也因此讓很多想法不再局限於空談，能夠藉由各種資源連結快速地呈現出來，拜科技所賜，我們有更多工具能夠實現所思所想，也能將實踐成果更加的永續利用，在社會處方箋實作這門課就能完全體現永續與資源連結的概念。

在高中時，絕大部分還是填鴨式教育，就算課綱改變，讓我們更加重視實作和統整，但在我們在如火如荼地準備學測期間，很少能把所學的知識用在生活上，我不喜歡固有的制度綁住手腳，因此我在高中時期便勇於跨出舒適圈，嘗試各項競賽與社會連結，透過這種自主學習，我能更接地氣、更加將我所學的知識落地連結於社會。



當我進入北醫大這個學術殿堂之後，社會處方箋實作這堂課深深吸引了我的注意力，這堂課的名稱與我一直想做與在做的社會責任連結不謀而合，很幸運的我選上了這堂課，在課程剛開始的幾周，我們聆聽治療師們的經驗分享，爾後實際參訪要進行社會處方箋的場域，並藉由場域夥伴的介紹，我們更加認識社區夥伴與連結場域的方式。接下來就是課程的重頭戲，我們要選擇心之所向的組別，我完全沒有懸念地選擇了語言組，主要是因為前幾年我的家庭增加了新成員，現在的她正處於語言爆發期的學語兒，而我想要學習與小小孩相處與溝通的方式，這就是我選擇語言組的原因。

語言組的帶組老師是位資深的語言治療師，專長在於早期療育，對於小小孩很有一套。語言組所分配到的場域是與信中幼兒園、台灣文學基地合作進行閱讀處方箋的展演與實作，主要接觸 1-6 歲的小朋友。在老師的陪伴與指導下，我們花了不少時間練習共讀的技巧，包括要放慢語速、用比較誇示的方式講述故事而非照稿念，還要在故事進行中設計穿插與故事內容相關的問題詢問小朋友們，測試他們的理解力與專注力，故事結束後還要詢問開放式的問題，讓小朋友們將故事內容與生活經驗連結，萬一遇上語言發展遲緩的小朋友，我們還要給予適當的引導與提示，讓小朋友能夠獲得成就感並願意繼



+ 與小組成員討論繪本

續參與活動。這些技巧說簡單並不簡單，說難也不難，我們經過幾次的反覆練習之後，也都能得心應手完成閱讀處方箋的部分。當我們說完故事後還會設計一些有趣的小活動，增進小朋友們的專注力以及反應力，也可以測試他們的記憶力還有與故事連結生活的能力。看到小朋友們和家長一起完成我們設計的閱讀處方箋活動，除了讓小朋友們更有動力參與活動，也有助於增進親子關係，看到親密的親子互動，就算在寒冷的冬天心裡也充滿著溫暖。

在這門課中讓我印象最深刻的事情，是有位奶奶帶著有語言發展遲緩的孫子來台文基地參與我們的活動，奶奶跟我們分享他希望能藉由帶著孫子多接受外在的刺激，讓孫子能早日開口說話，這種祖孫情真的很可貴，讓我心中更加深刻認為推行社會處方箋有其重要性與勢在必行。

在整個課程執行過程中，我們所遇到的挫折都迎刃而解，心境上也沒有遇到瓶頸，在學期初我將社會處方箋這門課程加入我的課表後就從來沒有後悔，我很慶幸自己在大一的時候就修習了這門課程，在社會處方箋實作所學到的能力在之後的求學過程、乃至於出社會後，都將對我相當有幫助。透過社會處方箋實作的課程，讓我走出學校的圍牆，往不同角度去看待這個社會，我想在大學的一開始就選擇了社會處方箋微學程是最正確的選擇，我期許自己能在之後的課程有進一步的成果，用之所學在我的專業領域上。



+ 與小組成員在臺灣文學基地閱讀處方箋實作



+ 在台文基地進行閱讀處方箋後的相關小遊戲 - 水果臉譜製作



+ 邀你島誕活動 - 展演臺灣文學基地出版之美麗先島果子王國歌

謝景翔 食物設計課程學生

在這學期的一開始是想要更會拍照、更懂做菜、更會擺盤、更會品評、更懂食材，以及了解何為食物設計。隨著課程學習和期末的到來，我發現我真的對於這堂課有許多不同面向的了解和意外的收穫。

① 既然是食物設計那就先來了解什麼是好吃

我認為好吃的食物必須具備色、香、味，最重要的第一個我認為是外觀，食物必須有一定程度上的美觀，不能單純的混合再一起，觀感不佳也會提不起食慾。過了外觀後，再來就是香和味了，但我認為這非常考驗廚師的功力，必須要找到與食客 match 的那一味是很困難的，只能去靠經驗調味料理。

② 我所理解的食物設計

我所理解的食物設計便是要同時具備好吃的食物並且要貫徹某項理念，不論是在它的外觀上或是食材本身，都能特別的去設計過，盡可能的讓它呈現你所想表達的故事或是理念。雖然講起來很簡單但我認為如何表達同時要結合好吃是很困難的。

③ 食物設計最喜歡的面向

我最喜歡的是功能性設計（functional design），因為此設計的意義在於研究食物如何滿足生理需求，強調營養價值與健康功能，例如開發功能性食品或特殊飲食需求的設計（如低糖、低鹽）。此設計理念就非常的簡單明瞭，而且限制較少，我認為只剩下只需要去思考如何讓人更有食慾便會是一個成功的設計。





準備期間試做與吳明錡老師討論的過程

④ 實際佈展

一開始完全沒有想法應該準備什麼，以及也不知道自己到底在做什麼，甚至成品做出來我們也覺得不太滿意，後來我們與老師重新討論後，參考建議才終於完成此次策展。我們在第一次實作之後意識到許多問題，我們發現了時間、金錢的問題，在時間上如果我們考量到要做 50 人份，那我們可能要很早開始準備，而且容器也會是大問題；味道控管也比較困難，最後改變成豆腐主題以咖哩調味就簡單多了。在第二次實作後，我們有了一些方向和思考，再加上一點我們的巧思設計，整個食物設計的方式就非常有那麼一回事，也要感謝組長有發現咖哩優格調味、讓我們的食物吃起來增添了不少風味。



+ 實際佈展擺攤

準備期是最為讓我印象深刻的，由於備料和裝飾時間都很不夠，所以我們原本預期可能會趕不上展出的時間，但後來發現我們已經是準備最快的組別，原來是我們太緊張。原本還不太了解策展該做甚麼，但活動開始後，我們組長就先介紹香料的資訊讓同學們先認識，最後他們有任何關於理念和我們巧思的問題再交由我去回答，聊聊我們的整個策展前心得和主題基本上就沒問題了。結束後，老師也有讓我們去觀摩其他組別，交換一些食物也是吃得很開心。最後收拾時間，就是快速的分食並把裝飾收拾就很快完成了。

我學期初的目標應該是設定為了解何為食物設計和想讓拍攝的照片更好看，在學期末的回顧我認為這兩點我都有做到。首先是了解何為食物設計，前面提到的六點，從食材到食物整個設計理念都已經有個基本的架構，我覺得這項思考的理念也可套用到之後的任何設計思考；再來是照片的拍攝，我認為我學習到最大的技能就是光線和拍攝角度，這非常地有助於我之後再分享或是紀錄美食時的小技巧，讓我更容易地去回想美好的美食旅程回憶。



永續發展與未來展望

在面對全球氣候變遷、社會安健與大家的生活變化時，永續發展成為當今世代不可缺少的重要主題。經過一系列實務與創新，我們在社會處方、永續飲食、防災教育、社區減碳與平衡發展等領域上，已經踏出初步落實永續成果的重要步伐。

可持續社會處方講程與國際合作

我們成功發展全國首個社會處方微學程，這與以往傳統教育有很大的差異，強調的並非只有課本上的知識，更是希望學生可以透過實際接觸，加上治療師的專業，實際將社會處方運用於早療兒童身上，透過互動，讓學生更全面地的瞭解社會處方的重要性。此外，此課程也使台灣經驗能更有效地應用於國際社會處方領域。

2023 年，我們的社會處方經驗被納入英國國家社會處方學院的年報，為國際社會處方網絡的發展樹立了重要里程碑。參與 International Social Prescribing: Child and Youth Special Interest Group，除了與國際分享台灣的經驗之外，也學習國際現階段各種社會處方的運用及作法，同時嘗試將這些做法融入到課程中，帶領學生們嘗試更多的可能性。

與家樂福合作，打造低碳食物產業鏈

隨著環保意識逐漸提升，永續發展成為各行各業追求的重要目標。北醫大體系作為社會的一部分，也肩負著推動環保和永續發展的責任，體系下的北醫附設醫院致力於推動綠色餐飲，除了積極申請醫院員工餐廳取得綠色餐飲指南一葉級餐廳認證，同時還受邀參與於高雄展覽館舉辦的「第三屆綠色餐飲年會」，並成為第一間榮獲「綠色先行獎」的校院。

為推動餐廳的永續轉型，本計畫協助醫院員工餐廳與家樂福合作，針對食材供應進行全面討論。營養師們根據醫院員工的營養需求和環保原則，開發循環菜單，確保菜品在營養均衡的同時，也符合低碳環保的要求，並同時整合有機食材供應鏈，確保食材來源符合有機和低碳標準。這一合作不僅提升食材的品質，還有效降低碳排放量，為餐廳的可持續發展奠定基礎。

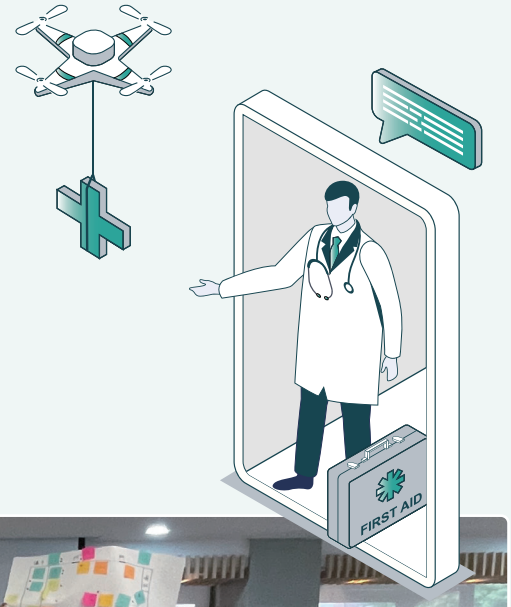
自 112 年 9 月起，永續便當在附設醫院員工餐廳正式上路以來，永續轉型成效顯著。截至 113 年底，共採購近 8,729 公斤的低碳食材，提供約 53,920 個永續便當，這些便當的推出，不僅讓醫院員工在日常飲食中體驗並認同永續理念，更重要的是從 112 年推廣至今，我們提倡永續環保的概念，開始使用環保餐盒，讓員工用完餐後，再歸還餐盒，以達到循環永續的理念，有效減少一次性餐具的浪費。

推動防災意識與永續健康的融合

在氣候變遷與全球災害頻繁發生的背景下，推廣防災意識及永續健康已成為當務之急。本計畫積極發展氣候變遷、綠能永續與健康微學程，並將防災元素納入其中，以培養兼具知識與實踐能力的防災人才。

與消防局、台灣科技大學及區公所的合作，是本學程的一大亮點。我們聯手舉辦了一系列防災工作坊，透過實務操作、情境演練及專業課程，將理論知識轉化為實際應用，有效提升了社區居民及學生的防災意識與應變能力。特別值得一提的是，這些工作坊成功培養了 29 位具備專業知識與實務能力的「防災士」，這些人力資源已成為社區及社會住宅在防災準備上的重要基礎。

未來，我們計畫進一步深化防災課程，與更多學校及社區單位合作，持續推動防災知識的普及，並將永續健康的理念融入日常生活，建構一個更安全、永續的生活環境。







+ 防災士課程學員上課照片

深化社區連結與 USR 計畫推廣

社區的支持與參與是永續發展的重要推力，因此我們透過公園活動、親子工作坊及社區種子培力計畫，成功串聯了在地資源，並拉近師生與社區的關係。在一系列的互動中，社區居民對大學社會責任（USR）計畫的認同度顯著提升，實現了雙向交流與合作的良好成效。

截至目前，這些活動已吸引超過 2,500 人次參與，讓社區居民及學校師生在實際的活動中共同成長。例如，我們透過公園活動打造親子共學的空間，透過互動式工作坊提升家庭親子關係，並培力在地社區種子，讓他們成為推動永續行動的關鍵角色。

更重要的是，這些活動的成功經驗促成了台北青年局推動「社會住宅青年創意回饋計畫」的轉型，開啟了新的合作契機。我們將繼續強化社區參與機制，鼓勵青年投入社會回饋計畫，推動更多符合在地需求且具永續價值的創新行動。



經驗複製與區域擴展：雙和與澎湖七美

在累積豐富的社區實踐經驗後，我們進一步將台北信義區的成功模式推廣至其他區域，達到永續發展的區域共享與擴散效益。

⊕ 雙和地區的合作

我們與雙和醫院復健科及失智中心合作，針對當地高齡化人口的需求，發展出兼顧身心健康的運動處方與創齡處方。這些處方結合物理治療、職能治療及健康促進課程，設計出適合長者及失智患者的運動方案，促進他們的身體機能及生活品質。此外，雙和地區的實踐也促成了學生進入醫療場域的實習機會，讓學術研究與實務服務相結合，創造雙贏的局面。

⊕ 澎湖七美的永續實踐

在澎湖縣七美地區，我們與澎湖縣衛生局合作，推動為期三年的在地實踐計畫，重點發展環境永續及健康促進議題。該計畫特別聚焦於偏鄉醫療與永續資源利用，透過在地培力與資源整合，為居民提供更完整的健康管理與生活支持。

值得一提的是，我們的澎湖實踐計畫在聯發科技「智在家鄉」競賽中榮獲首獎，並同時獲得 AI 環境永續獎，這是對我們團隊努力推動在地永續發展的最佳肯定。未來，我們將持續在澎湖落實健康促進計畫，並利用 AI 技術與數據分析，進一步改善偏鄉的健康服務及資源分配，成為偏鄉永續發展的典範。



+ 獲智在家鄉首獎



+ 10/19 於澎湖七美國小進行聯合評估與七美國小老師們合照

永續發展的未來展望

面對全球氣候變遷、人口老化及社會不平等等挑戰，永續發展已成為全球共識。我們相信，唯有透過跨領域合作與在地行動，才能真正實現永續目標，創造共榮共好的未來。

未來，我們的永續發展工作將聚焦於以下三大方向：

① 深化國際合作與交流

我們將繼續與國際網絡 International Social Prescribing: Child and Youth Special Interest Group 保持緊密合作，推廣台灣的社會處方經驗，並吸取國際成功案例，促進全球健康與永續發展的交流與合作。

② 擴大永續行動的區域影響力

我們將以雙和及澎湖七美地區的成功經驗為基礎，進一步拓展至其他地區，推動更多跨區域的永續實踐計畫。同時，我們將加強在地資源的整合與共享，推動社區自主發展，打造永續健康的生活環境。

③ 發展智慧永續創新

科技是推動永續發展的重要工具。我們將善用 AI、大數據及綠能科技，發展更具創新性及前瞻性的永續行動方案。例如，在飲食供應鏈中持續深化低碳飲食的推廣，並運用科技改善食材生產、供應及分配的效率，實現真正的綠色循環經濟。

結語

永續發展是一條需要長期投入與合作的道路。本報告所呈現的成果，從社會處方微學程的國際推廣，到永續飲食供應鏈的實現，再到防災意識的培育及區域永續實踐的推廣，無不體現了跨領域協作的重要性及行動的實踐力。

未來，我們將繼續秉持永續發展的核心理念，串聯學校、社區、政府及企業等多方資源，拓展更多跨域合作的可能性，積極回應全球永續發展目標（SDGs）。我們相信，透過不斷的努力與創新，能為台灣及全球社會創造更健康、包容及永續的未來。



計畫三

永續綠能飲食救地球

執行單位 營養學院

計畫類型 大學特色類萌芽型計畫



主持人的話

營養學院院長　謝榮鴻

這兩年來，營養學院推動「永續綠能飲食救地球計畫」，不僅受到了合作夥伴的高度肯定與喜愛，也為各個參與者帶來了深遠的影響。特別是我們的大學生，在實際參與中獲得了寶貴的經驗與知識，他們不僅深化了對永續健康飲食的理解，也體驗到知識如何轉化為具體的行動力。

在永續方面，我們仍將重點放在食物選擇、節碳生活、剩食減量、未來食物的研發、食物安全以及環境荷爾蒙的議題上。這些關鍵方向是未來需要持續努力的領域，目前的成果是良好的開端，但我們深知，真正的改變需要長期的投入與創新。

營養學院在這次計畫中，努力將永續健康的學術理論轉化為實際的社會服務，並展現了以知識為基礎的行動力，這些努力不僅對人類健康影響深遠，也對地球的永續發展意義非凡。

我們相信，未來仍有許多的努力空間，讓更多人參與這場永續飲食的運動。我們營養學院將持續推動健康飲食、環境友善以及食育教育的理念，邀請大家一起珍惜食物、減少浪費，為愛護健康與保護地球環境而共同努力。

關於我們

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 226 人次學生參與，深入新竹尖石鄉部落場域，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環境友善耕作，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 53 項作物之農藥殘留篩檢、開發 3 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，並結合 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共舉辦 16 場學童營養識能及永續飲食教育活動，總計有 622 人次學生和 1,177 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。今年在台亞半導體醫療公益基金會營佳營養據點與捌捌陸食室協助下，舉辦了 4 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，我們也與日本



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 1.61 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，拓展至更廣泛為地球公民對於社會和環境的「責任」所帶來飲食系統的改變。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

子計畫一
攜手尖石部落：從營養教育到永續發展的創新實踐

共同主持人 趙振瑞教授

在遠離城市喧囂的新竹尖石鄉，泰雅族部落的熱情與文化深深吸引著每一位造訪者。這片土地不僅展現了原住民特有的生活智慧，更成為我們推動營養教育與永續發展的重要場域。透過臺北醫學大學營養學院的專業課程，學生們攜手部落居民，在實地參與中實現了知識與實踐的融合，走出了一條創新而深具影響力的永續之路，而這條路才剛開始，我們會繼續帶著專業勇往直前。

過去二年間，我們舉辦多次部落出訪活動，結合保健營養學系、食品安全學系等多個專業領域的力量，以議題導向的學習模式，讓學生能在真實情境中將課堂所學轉化為解決問題的能力。例如，在營養與老化課程中，學生們協助進行居民的營養狀態評估和體位檢測，並針對發現的營養問題進行營養衛教。這些實務經驗不僅提升學生的專業技能，也為部落居民帶來最真實的健康改善。此外，食品安全是另一個關鍵議題，在部落中，團隊推動了餐飲衛生管理分級表的應用，幫助當地餐廳提升食品安全標準，倡導食品安全的重要性。透過這些努力，我們不僅提高當地食安水平，也為居民和遊客的飲食健康提供雙重保障。

我們的計畫並不僅僅停留在健康與營養教育層面，更進一步融入部落的經濟與環境發展。團隊與那羅灣休閒農業區及前山數個部落的農民合作，定期進行農產品的農藥殘留檢測，確保農產品無農藥殘留再送到消費者手裡，此外，學生也透過部落的食材開發低碳營養創意料理，將永續理念融入飲食文化中。這些舉措逐漸顯現成果，不僅部落居民的健康意識明顯提升，友善環境的農業實踐也促進了部落經濟的多元化發展。例如，我們的低碳創意料理示範活動，吸引當地居民和遊客的參與，為部落餐飲業注入新的活力。

與尖石部落的合作過程中，文化的連結始終是我們努力的核心。在這片土地上，泰雅族的傳統智慧啟發我們對永續發展的全新理解，而我們則以專業知識回饋，形成了良性互動。這樣的合作不僅僅是單向的資源輸送，而是雙向的學習與成長。未來，我們希望以開創新竹尖石鄉部落永續發展的綠色產業為願景，持續整合各方資源，推動農產品加工產業、健康農法與食品安全的集體化經營模式。我們相信，透過這樣的努力，尖石部落的永續發展不僅能成為臺灣農村型社區的典範，也能啟發更多地區實現健康飲食與長壽的實踐。



+ 趙振瑞教授為部落的長者進行營養衛教



+ 營養學院 USR 團隊至梅花教會營養衛教及體位檢測等

子計畫二
營養行動力：運動與營養

計畫助理 謝郁慧

在推動「營養行動力：運動與營養」的過程中，我們團隊致力於學童的營養教育，並結合運動飲食的實踐，讓孩子們從小扎根於健康飲食的基礎上，進一步發揮身體的最佳潛能。

這兩年，我們在校園中開展一系列營養教育活動，特別針對運動校隊的小朋友，設計專屬的運動飲食課程，幫助他們了解營養如何影響體能表現。在課程中，孩子們學會如何選擇富含蛋白質與碳水化合物的食物，並掌握均衡飲食的重要性。他們不僅提升運動表現，更在日常生活中養成健康飲食的好習慣，這對未來的成長具有深遠影響。

學童的營養教育不僅局限於知識的傳遞，更注重互動與實踐。我們透過場域教學與專題活動，讓孩子們親身體驗營養知識如何應用在日常生活中。例如，參與活動的校隊成員開始主動關注自己的飲食內容，並嘗試將所學分享給家人與同學，進一步擴大健康飲食的影響範圍。

我們相信，健康的基礎始於幼年時期，而結合運動的營養教育能幫助孩子們建立終身受益的習慣。未來，我們將持續推動這類活動，並進一步提升校園中運動營養知識的普及率，讓更多學童能從中受益，為他們的健康成長與全面發展奠定基石。



+ 北市 Y9 足球俱樂部



+ 信義國小游泳隊

子計畫三
高齡友善產品設計開發

共同主持人 楊素卿教授

子計畫三於 113 年執行 USR 計畫，藉由 USR 計畫，推廣利用原型食物並調整食物質地，推動全齡者食育推廣，以培養低碳健康飲食概念。將相關營養教育課程融入至生命期營養、膳食設計與管理、膳食療養學實驗等課程中，讓學生學習口腔健康與吞嚥功能對於全齡者攝取食物以維持良好營養狀態之重要性，了解各樣原型食物種類及特性，配合食物質地調整專業知識、技巧以及餐點製作之能力，設計營養均衡分配之健康低碳飲食。於計畫執行間辦理各項場域活動，學生發揮營養專業技能並進入社區場域，推廣質地分級方法相關知識，藉由試吃活動，教導場域民眾認識食物質地分級並正確選擇適合餐食。在國際鏈結方面，與國際盟校日本御茶水女子大學 SDGs 推動研究所合作，共同舉辦研討會進行討論及意見交換以增進國際能見度，同時亦與新加坡理工大學營養系師生進行短期交流，以了解雙方社區營養照護之模式，藉由這些活動以達到民眾實踐健康促進並提升生活品質之目標。

1 攜手尖石部落：從營養教育到永續發展的創新實踐
2 營養行動力：運動與營養
3 高齡友善產品設計開發

除了前面提到的計畫執行內容，今年亦挑戰將農業副產品進行高齡友善產品的開發，所使用的素材為發酵米糠，目的在於讓低產業價值的米糠在經過發酵之後，提升其營養成分並將其應用高齡友善產品。團隊成員邱琬淳副教授帶領學生試著將發酵米糠加入不同的料理，像是主食類、湯品或點心餅乾等不同食譜中，由於發酵米糠本身具有些許的酸味，所以我們舉辦多場的試吃會，以找出最適合口味與添加量的食譜配方。在主食類的部分，我們試著做出添加發酵米糠的冷麵（麵線）、煎餅、番茄肉醬鷹嘴豆飯，在湯品部分，我們嘗試具有酸味或發酵味道的越式酸辣湯以及味噌湯，在點心餅乾類中，我們則是試著做三種不同型態及口味的餅乾：添加發酵米糠的香蔥口味蘇打餅、米糠檸檬雪酪球與番茄起司餅乾。在經過多次的試做、試吃與修正討論會，並尋找適合的代工廠，我們將麵線、味噌湯與檸檬口味餅乾製成產品，作為開發添加發酵米糠高齡友善產品的第一步。為了讓民眾更加了解發酵米糠，進而製作發酵米糠相關之營養教育教案與營養教育課程，並實地帶到社區場域，從高齡者在意的健康議題切入，介紹米糠發酵物的營養保健知識，提升高齡者對米糠發酵物的認知，同時也介紹麵線、味噌湯與檸檬口味餅乾等添加發酵米糠之產品，以及進行米糠檸檬曲奇餅乾的試吃活動，希望藉由這些活動來增進參與者對食用發酵米糠產品之嘗試行為。這次開發的高齡友善產品得到不少關注與贊同，使得在原先計畫著重於利用原型食物、調整食物質地並推動全齡者食育推廣以培養低碳健康飲食概念之外，亦開拓新方向朝著永續飲食與實踐健康的推廣邁進。



+ 十日循環菜單


+ 社區活動花絮

社區夥伴的心聲

永續那羅：從 USR 計畫看尖石部落的永續未來

尖石鄉部落導覽員 許先生

身為新竹尖石鄉的部落的導覽員，我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。在過去幾年，我帶領北醫學生走讀尖石部落，見證 USR 計畫的執行過程，並聆聽了部落居民的回饋，深刻感受到這些努力所帶來的正面影響，也點燃了我對部落未來的希望。

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工作。透過北醫營養學院的 USR 團隊，我們與當地小農合作發展部落農業，推動無毒永續農業。定期送檢農作物進行農藥殘留檢測，不僅確保農產品的品質和食品安全，還提高了居民對無毒永續農產品的意識，促進了當地農產品的轉型和價值提升。此外，我們與部落餐廳洽談合作，協助其升級菜單，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，例如「餅沙拉餅、椴木香菇炊飯、金盞花抹茶豆腐布丁」等。部落的民眾及遊客對於低碳營養創意料理都是說太讚了。另一方面，食品安全學系的學生協助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，同時豐富部落的美食文化，透過北醫的師生與部落的大家一同提升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 團隊蒐集民眾滿意度調查問卷，結果顯示 99% 的部落居民對北醫營養學院團隊的表現、專業服務表示滿意或非常滿意。這些數據讓我深感欣慰，居民們的肯定成為我持續投入的最大動力。而每次帶隊出訪後，我心裡就會有更重的使命感，因為部落永續發展不僅是為了提升當下的生活品質，更是為了確保未來世代能持續享有豐富的文化與自然資源。這種永續努力需要從小教育著手，並整合部落內的資源，才能讓尖石鄉在永續發展方向上邁出重要的一步，提升整體競爭力。

這幾次的 USR 團隊出訪，讓我更加熱愛我的部落，USR 計畫還架起學生與部落之間的橋樑，通過協作學習與文化交流，激發更多人對部落未來的關注與投入。作為導覽員，我深刻感受到計畫對部落帶來的變化，也在這個過程中不斷成長，見證了居民的期望與滿意。我相信只要繼續秉持永續發展的理念，整合部落資源，就能迎來更加美好的未來，成為永續發展的典範與希望之地。



+ 金盞花抹茶豆腐布丁食譜與宣導海報



+ 餅沙拉餅食譜與宣導海報

運動營養生活飲食教育：實際推動面

信義國小生活組長 林老師

林老師是今年新上任的生活組長，但在推廣運動營養生活飲食教育的實踐中，信義國小長期與北醫大攜手合作，共同為體育校隊學童開展一系列營養教育活動。此次活動的核心目標，是讓孩子們了解飲食與運動表現之間的緊密聯繫，從而養成健康飲食的好習慣。

目前與北醫大的合作，對校內的體育校隊學童產生非常積極的影響。林老師分享道：「孩子們透過這些課程，不僅學會了如何選擇適合他們運動需求的食物，還能明白營養均衡對於身體發展和運動表現的重要性。他們現在會主動調整飲食，少吃零食，多攝取蛋白質和複合碳水化合物，這對於訓練和比賽的效果都有明顯幫助。」



+ 到部落場域進行營養衛教及示範低碳營養創意料理



北醫大的專業團隊設計一系列專題課程與實作活動，從基礎的營養知識到實際的餐食規劃，內容深入淺出，適合學童理解與實踐。林老師回憶，有一次活動中，學童們親自參與設計運動前後的餐食，不僅學習到理論，還將知識轉化為實際行動，這讓他們更有成就感，也更願意持續實踐健康飲食。

林老師特別提到，校隊的孩子們開始將這些知識分享給家人和朋友，讓健康飲食的理念在校園和家庭中廣泛傳播。他表示，這次合作不僅幫助孩子們提升運動表現，更讓他們對自身健康和未來負起責任，這是營養教育最珍貴的價值。

希望未來信義國小計畫能持續與北醫大合作，進一步深化校園中的營養教育，並將這樣的模式推廣至更多學校，讓更多孩子能從中受益，共同邁向健康與活力的人生。

場域夥伴李哲佑營養師分享參與社區活動之心得

場域夥伴 李哲佑營養師

今年很高興能持續與臺北醫學大學保健營養學系合作，在社區舉辦一系列社會關懷的活動，其中包括了台北市萬華區華江里社區據點的健康促進計畫、頂碩里活動中心的大豆食農教育計畫、新北市土城區文化健康站的肌少症預防保健講習計畫等。除了帶領社區里民一同參與活動，並導入飲食教育桌遊、健康廚房示範高齡友善料理等創意活動，除了喚起社區民眾對自身健康照護的意識外，也期待長輩能透過活動參與來提升食慾，選擇適合自己牙口狀況的食物質地，兼顧營養與慢性疾病的飲食特性，滿足社區長者對飲食的生理與心靈需求。

台灣已於近年達到 65 歲以上人口佔 20% 的『超高齡社會』，老年族群常見的健康問題，例如聽力與視力減退、衰弱、認知功能問題、憂鬱與營養不良等，均指稱為『老年症候群』的概念。根據衛生福利部心理口腔衛生司『104-105 年度成年與老人口腔健康調查計畫』結果顯示，國內 65 歲以上長者平均自然牙數僅剩 16.7 顆，80 歲以上全口無牙率為 12.7%，有牙周問題者高達 88%，高居亞洲之冠。高齡者的口腔衛生保健與合適牙口狀況的餐飲製備議題，為社區民眾常見的生活困擾，透過營養師在社區辦理講座，結合口腔健康與營養篩檢，並在課前課後施測知識與態度問卷，讓民眾除了獲得正確的保健知識，還可以在餐食料理體驗中實際操作，大大提升長者參加活動的意願，每次的課程都十分踴躍與歡樂。

去年藉由食農教育法的通過，與雙北市『田園城市』計畫的推動下，我們在課程中嘗試加入農業生產與環境永續等內容，以大豆與全穀雜糧為例，介紹了國產大豆的種植生產過程、辨識不同品種的大豆與豆製加工品的桌遊體驗，結合高齡者肌少症預防的保健知識，提高民眾對於國產大豆的選購意願，減少排碳里程，與思考糧食自給率逐年下降的危機意識，將營養議題由餐桌向前延伸至生產與環境永續，讓參與民眾運用生活中隨處可取得的食材，可以多一些社會責任的思考兼顧自身健康的維持。

2023 年世界衛生組織（WHO）指出，非傳染性疾病 / 慢性疾病（NCD）每年於全球造成 4,100 萬人死亡，造成慢性疾病發生的共同危險因子為吸菸、身體活動不足、不健康飲食及有害使用酒精。其中不健康飲食可以透過促進健康膳食的永續糧食體系、提供營養教育與訊息等行動來改善，未來期待能持續深耕社區，擴大民眾參與的議題多樣性，以目前流行的養身與保健概念，結合農業體驗與都市田園之計畫，持續提升參與民眾對於入口的每樣食物有更多的反思與健康意識，選用在地且低碳排、符合時令的健康飲食，進而能在社區活動結束回到家庭後，影響年輕世代對於逐漸增多的『超級加工食品』與『含糖飲料』在選購上能有多一份的認識，從小推廣飲食教育以預防慢性病年輕化的趨勢。



學習與成長

USR 服務旅程的學習與成長

出訪學生 楊同學

這次參訪讓我從多角度了解泰雅族文化、農業實踐進入和健康管理，讓我感受到文化融合的重要性和環保理念的共通之處。無論是學校的營養教育，狩獵文化的傳承，還是茶農的環保種植，體驗農莊香草如金盞花、茶樹的用途和美味料理，都展現尖石部落的自豪和努力。我深刻體會到他們對文化精神、崇敬祖先的重要與傳統信仰敬拜神明和尊重，例如原住民對自然山神的敬畏深入社會的每一層面，令人動容。獵人“ MaMa”相信，一旦動物被獵到，將會在夢中得知；葉子將會顯示線條，並告訴今年是否會有颱風。這種「泛靈信仰」指的是天地萬物、自然界現象、祖靈等皆有其靈。一部分地區的泰雅族在日治時期便已接觸到西方基督宗教，如今大多數泰雅族人都已成為各派教會的教友。然而，新宗教的進入導致泰雅族的部分傳統信仰和祭儀逐漸被捨棄或遺忘，他們的宗教信仰和生活適應與教會息息相關，在每個參訪的地方，我都能感受到強烈的社區凝聚力，從熱情的接待到互助的精神，無不展示出原住民的團結和互愛。原住民文化中對自然的尊重和保護深深打動了我，他們的生活方式與自然和諧共處，這種態度在現代社會中尤為珍貴，值得我們深思和學習。



+ 到部落農園進行農事體驗





+ 至尖石鄉新樂國小為國小孩童進行食安及營養衛教

這次參訪不僅讓我見識原住民的文化和生活，更讓我深刻體會到尊重和保護文化遺產的重要性。然而，資源限制和持續教育需求是共同的挑戰。我覺得出訪最大的收穫是深入了解食品安全與環境永續的實踐方式，特別是泰雅族如何結合傳統文化與現代技術來確保食品安全、人工的安全、健康管理和環境保護。學到這些理論知識，在日常生活中如何結合傳統文化與現代技術來保護環境並確保食品安全，讓我深受啟發。

此外，我們也幫助他們更有效地實施食品安全和環境永續的措施，建立常態化的教育，確保知識的持續更新和應用，而不是僅限於一次性的課程，整體而言，這次課程讓我感覺非常有意義且富有教育價值，讓我看到食品安全和環境永續不僅僅是理論，而是可以在實踐中創造出豐富且有益的事情。希望未來能有更多的跨文化合作，支持他們的可持續發展，也希望我們能從他們的文化中學習到更多智慧，珍惜和尊重每一個文化的獨特性和價值。非常感謝老師舉辦這次的活動，讓我們有機會參加並接觸到部落的原住民文化，進行交流與學習。感謝助理的努力安排和協助，使我們能夠順利達成任務。同時，也非常感謝同學們的合作與分享，一起體驗這次豐富的經驗。感謝大家的付出和努力！

營養推廣的設計與學習

保健營養學系二年級 張同學

作為北醫大的學生，有幸參與這次到國小推廣營養知識的活動，這是一段令人印象深刻的經歷。在活動中，我們以園遊會的形式，將營養教育融入趣味遊戲，設計了多個闖關活動，讓孩子們能在歡笑中學習健康飲食的概念。

我們這一組設計「認識我的餐盤」這個遊戲，讓孩子們學習如何分辨不同類型的食物及其營養價值。每當有小朋友成功完成挑戰時，他們臉上那種興奮與成就感，讓我深刻體會到教育的力量。看到他們開始用小手指著食物圖片說：「這是蛋白質，對我們的肌肉有幫助！」我感到無比欣慰，也更加相信推廣營養教育的重要性。

參與這次活動，我學到如何將原本專業、艱澀的營養知識轉化為簡單易懂的內容，讓孩子們能輕鬆接受。我還記得有個孩子天真地問我：「大姐姐，為什麼糖果不能多吃？」這讓我意識到，很多知識對我們來說可能理所當然，但對孩子們卻是全新的世界。通過耐心解釋和引導，我們幫助他們了解均衡飲食的重要性，也慢慢播下健康生活的種子。

除了教導孩子們，我也在這次活動中成長很多。我學會如何設計一場有趣且有教育意義的活動，如何用孩子的視角去思考問題，更明白教育不僅是知識的傳遞，更是影響心靈的過程。

這次活動不僅讓孩子們受益，對我們這些參與的大學生來說，也是一次難得的學習機會。希望未來還有更多類似的經歷，讓我們能夠運用所學，幫助更多孩子認識健康飲食的重要性，並為他們帶來美好的成長環境。



+ 蘆洲忠義國小營養推廣活動



+ 信義國小營養推廣活動

當咀嚼力降低時的飲食製備

在進行社區活動推廣要多攝取原型食物並建立低碳健康飲食概念時，對高齡者而言常常很難達到這個目標，因為高齡長輩若在牙齒咬不動的情況下，飲食的選擇與烹調方式也會受到限制，隨著進食變得不再愉快或飲食漸漸單調，最終可能引發營養不良。「進食能力」包含對食物的咀嚼力與吞嚥能力，當進食能力下降時，可透過調整食物的「質地」來改善，即使面對咬不動或容易嗆咳的情況，仍然可以通過適當的烹調技巧，兼顧飲食品質，提供既營養又美味的餐點。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。同學在設計適合咀嚼力降低的飲食並進行實作後的心得引用如下：



謝同學

這次是我們第一次上膳療實驗，也是我們第一次要用短時間做出三餐和點心，且所有食材的份量都要精準，一開始有點手忙腳亂，還好後來很快的就進入正軌了，我認為用自己設計的菜單做出一整天的餐還蠻有趣的。最後大家把自己做好的餐點擺上來，大家一起檢討講解，互相學習、觀摩，我覺得很不錯。另外，希望我們可以利用每一次的檢討經驗，越來越了解各種飲食的重點、細節與差別，並在之後加以運用。

毛同學

這是第一次的膳療實課程，在設計菜單時必須要背熟食物代換表，克數方面也需要非常精確，和之前的課程不同，我們的目的是要為了特殊病人而做出不同種類的餐，和我原本想像中有些不同，但我也覺得很特別也很有趣。原本以為會來不及做三餐，但大家都很團結，一個半小時就做好了，檢討時也看到每一組的菜單非常多樣化，有些地方也很值得學習，很開心能和大家完成第一次實驗課。

周同學

第一次膳療實課程我們負責的是軟質飲食的製作，設計對象是我們的組員，因此跟之前膳管實的菜單設計比較相似，只是菜梗和太硬的食材要特別剔除。課後討論時老師提到若是做為醫院供餐的菜單，需盡量以三菜一湯來設計，並且湯品的食材盡量簡單就好，餐點裡有吐司也會比較不易準備，另外也發現到之前膳管實開菜單比較不會注意到維生素和礦物質的攝取量，這是以後可以多加注意的點。

高同學

這次是製作軟質飲食，也是我們第一堂課，因此在設計菜單會有一些沒有考慮到的地方，像是湯的配菜過多，老師建議簡單即可，還有每餐建議三菜一湯跟缺少堅果種子類，老師在檢討各組時也可以學習到很多課本沒辦法學習到的，自己設計配菜的克數也讓我們學習到很多，像是設計的絞肉炒豆乾，就會顯得豆乾份量很少，藉由這次的實驗可以讓我們更了解份量的設計。

楊同學

第一次膳療實驗，我們這組設計軟質飲食，主要提供給腸胃消化差、有腹瀉症狀或是咀嚼不易的患者。初次從設計菜單、製作、觀察到檢討，看到自己設計的菜單從文字變實體，真的很有趣，也能更直觀感受菜單的份量、顏色與風味。原本以為做出三餐很有難度，但實際操作時因為大家都盡心盡力完成自己的工作，也會互相幫忙，所以很順利在時間內完成。最後可以看到全部人的餐盤，檢討過程中能更了解食物的特性與不同飲食需要注意的小細節，同時可以看到多樣化的菜單，從實作中能學到在課本中學不到的東西非常有趣。

永續發展與未來展望

綠能飲食，我們還能做些什麼？

⊕ 透過營養及食安的專業創造永續尖石

我們的團隊藉由 USR 計畫深入泰雅族的大自然場域，致力於提升參與學生、部落居民與學童對綠能飲食與環境友善的認識與認同。在了解當地人文歷史、產業型態與飲食習慣的過程中，我們不僅強化學生的敘事力、觀察力、創造力、團隊合作及問題解決能力，也努力在學生與部落居民之間建立互信互助的關係，促進各部落的共同參與與交流。

在實踐計畫的過程中，我們首先重視深度參與社區文化，將尊重與理解作為所有行動的基石。每一步都以了解當地文化、習慣與傳統為前提，並在推廣營養衛教與食安健康教育時，尊重部落居民的價值觀與需求。這種尊重與理解幫助我們贏得信任，也成為計畫順利實施的重要推動力。

此外，我們以專業知識為基礎，積極結合當地的實際需求。例如，在設計營養與食安相關的行動時，會考量部落的農業習慣和飲食文化，讓所提供的知識與資源真正符合部落居民的日常需求，並能融入他們的生活。

學生的積極參與是計畫成功的重要元素。我們透過服務學習課程，設計豐富多樣的教學內容與實地實習活動，讓學生有機會接觸尖石鄉部落的實際生活情境，進一步激發他們的學習興趣與社會責任感。在這個過程中，學生不僅獲得寶貴的實踐經驗，也與部落居民建立了深厚的情感聯繫。

為了促進部落居民的參與，我們積極組織社區活動，搭建彼此互動的平台。例如，透過創意料理烹飪教室、營養衛教講座與營養評估，讓部落居民能夠直接參與、學習並分享自己的經驗。這些活動拉近團隊與部落之間的距離，促進更加深入的交流與合作。

永續發展需要長期的努力，因此在計畫中設計明確的中長期目標，如打造觀光部落、健康部落或食物安全部落等發展方向。這些目標不僅為尖石鄉部落的未來提供了具體的藍圖，也讓參與的每個人對未來充滿信心。

最重要的是，我們建立一套滾動式的評估與回饋機制，透過部落居民與學生的滿意度問卷及回饋意見，不斷檢視計畫的成效並進行必要的調整與改進。我們相信，只有不斷地反思與優化，才能確保計畫真正落地並持續發揮影響力。

透過這些努力，我們在尖石鄉的部落中播下永續發展的種子，期望未來能以綠能飲食與營養食安為基石，成就更加健康與環保的社區樣貌。

⊕ 小朋友的永續飲食教育多樣性

我們團隊在推行計畫中發現，綠能飲食教育對於小朋友來說，可以透過趣味性和多樣性的方式，讓他們在日常生活中逐步建立永續飲食的意識，利用下列方法可以讓學習變得更有趣。

① 認識食材的珍貴

> 使用繪本和故事，講述食物從生產到餐桌的過程。透過生動的圖畫和簡單的故事，幫助孩子理解每一顆米粒、每一片蔬菜的來之不易，從小建立珍惜食材的觀念。

② 學會減少食物浪費

> 創意剩食料理是教育小朋友的重要途徑。例如，用剩下的蔬菜製作湯或烤蔬菜，用水果皮製作糖漬零食。透過這些活動，讓孩子明白浪費食物不僅可惜，也對環境造成影響。還可以設計「剩食變身」的遊戲，激發他們的創意，讓剩餘食材變得有趣又美味。



③ 體驗多樣性的飲食

讓孩子嘗試不同文化的素食菜餚，例如義大利的蔬菜披薩或印度的咖哩豆料理，不僅能拓展味覺，更能培養對不同文化的尊重與好奇。也可以在家中種植一些簡單的香草或小番茄，讓孩子參與種植與收穫的過程，體會食材的多樣性。

④ 探索植物性飲食

設計孩子喜愛的植物性餐點，例如豆腐製成的漢堡或多彩蔬菜捲，讓他們在享用美食的同時，感受到植物性食材的多樣與健康。透過參與簡單的烹飪活動，孩子能親身體會植物性飲食的趣味，並逐漸將其融入日常飲食中。

⑤ 建立飲食與環境的連結

透過動畫或影片，幫助小朋友理解飲食選擇如何影響地球，例如少吃肉可以減少碳排放。也可以設計「環保小挑戰」，例如一天內選擇不吃肉，讓孩子感受自己的小行動也能為環境帶來改變。

⑥ 強調健康與永續的聯繫

透過互動遊戲，讓孩子認識哪些食物對健康有益，哪些選擇對環境友善。同時，可以讓孩子參與製作簡單的健康零食，如用堅果和乾果製成的能量球，避免包裝垃圾的產生。

透過這些生動且多樣的方式，小朋友不僅能學會珍惜食材和減少浪費，更能理解自己與環境的緊密聯繫，逐步成為一個擁有永續意識的小小地球守護者。

⊕ 聚焦高齡者老化慢性病的營養教育、營養照護及符合農業循環經濟的食品開發

子計畫三於 112-113 年執行 USR 計畫，推廣利用原型食物並調整食物質地，推動全齡者食育推廣以培養低碳健康飲食概念，藉此解決當咀嚼或吞嚥能力降低所導致之攝食功能衰退，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的問題。學生於學習之後，發揮營養專業技能並進入社區場域，推廣質地分級方法相關知識，藉由試吃活動，教導場域民眾認識食物質地分級並正確選擇適合餐食。此外，也與國際盟校日本御茶水女子大學 SDGs 推動研究所合作利用研討會活動進行討論及意見交換，以增進國際能見度，藉此以達到民眾實踐健康促進並提升生活品質之目標。

未來希望以預防或延緩高齡者衰弱的問題達到延緩高齡者失能的目標，聚焦於高齡者老化慢性病的教育、營養管理以及符合循環經濟的產品開發，以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。對應聯合國永續發展目標之 SDG 第 2 項「終結飢餓」與 SDG 第 3 項「健康與福祉」，針對因咀嚼吞嚥困難導致之高齡者營養不良、衰弱以及老化慢性疾病進行飲食設計與應用，藉由營養教育推廣，教導選擇原型食物並調整食物質地以增強高齡者於進食時之安全性之外，亦使咀嚼吞嚥困難者可以建立健康低碳飲食型態以獲得均衡營養並維持身體健康。此外，亦與國際鏈結，就推動永續經營之經驗進行討論與意見交流，提升國際能見度。對應聯合國永續發展目標之 SDG 第 12 項「責任消費與生產」，以循環經濟為目標，將農業副產品（發酵米糠）利用食品加工方式開發適合高齡的友善產品，並進行食譜開發，亦進行高齡者友善食材在地食農教育，透過相關活動來增加對高齡者友善食材的生產、消費與利用，並了解其對健康的影響。藉由配合課程，帶領學生善盡大學社會責任，將課堂所學的專業知識和技能實際運用於社區場域，增進學生社會服務之實務經驗，達到促進全齡者健康並提升生活品質之目標。



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

計畫類型 大學特色類萌芽型計畫



主持人的話

人文暨社會科學院院長　李崇僖

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，2023 年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，就已漸漸萌芽。當時思考著醫學大學如何與中藥店家合作。很直覺地，我們邀請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，讓民眾認識中草藥文化另一面的美；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，進行政策的倡議。

關於我們

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。我們雖然都不是專業，在摸著石子過河的過程，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！

2024 年，北醫人社院與藥學系及通識教育中心繼續合作，開設中藥學程及通識中心課程，帶領學生深入探索中草藥文化。學生不僅參與大稻埕實地走讀教學，還有機會參加當地中草藥行的一日學徒活動，親身體驗中草藥產業的實務運作。此外，我們於 2023 年在大稻埕設立辦公室，今年更舉辦了 11 場文化講座，致力串連中草藥文化與大稻埕街區歷史脈絡。

中藥學程吸引超過千名學生參與，深化學生對中草藥知識的理解；通識教育中心課程則吸引 303 名學生，透過場域參訪與見習，深入認識當地的歷史與中草藥產業發展。我們以大稻埕歷史文化、醫藥飲食與健康永續為主題，舉辦的 11 場文化講座獲得廣泛關注。同時，計畫團隊楊政達教授帶領崑曲社團於 2024 年大稻埕國際藝術節演出崑曲《長生殿》，並展出了學生創作的中草藥藝文創作作品，吸引了 441 位民眾參加，有效將中草藥文化與日常生活連結，提升公眾對中草藥產業的關注。

我們與當地中草藥行合作，舉辦一日學徒活動，讓學生深入了解中草藥產業。同時，根據一日學徒活動資料，我們開發了「草藥生活 APP」，幫助民眾輕鬆了解中草藥的歷史與藥性。此外，與德利泰中藥材互動體驗館合作，開發 VR 抓藥軟體，並在草本派對體驗活動中亮相，吸引媒體報導，進一步推廣中草藥文化。

本計畫執行面兼顧課程學習與場域實踐，我們將計畫拆分三個子計畫執行：

中藥人才培育相關課程

序號	課程名稱	修課人數	序號	課程名稱	修課人數
1	中藥概論	237 人	6	方劑學與實驗	80 人
2	生藥學實驗	205 人	7	中藥實習	31 人
3	本草學	234 人	8	台灣飲食文化史	33 人
4	中藥鑑定學	29 人	9	東亞近代史	71 人
5	炮製學與實驗	281 人	10	近代東亞社會的環境、衛生與疾病	79 人

大稻埕街區場域合作業者

序號	組織名稱	序號	組織名稱
1	大樹下廣播電臺	7	德利泰中藥材互動體驗館
2	財團法人台北市至善堂	8	蔣渭水文化基金會
3	世代街區股份有限公司	9	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	10	國際醫學科學研究基金會
5	生元藥行	11	延平基督教會
6	台灣觀光地方創生協會	12	台北市大同社區大學

①【子計畫一】：培育中草藥跨域人才，復振中草藥文化

我們結合藥學院與通識中心課程，進行大稻埕場域踏查與中藥見習，提升藥學系學生對中草藥專業知識的掌握，並讓其他科系學生深入了解中草藥與飲食文化。

②【子計畫二】：促進大稻埕街區跨業合作，復振街區經濟

我們與在地組織合作，舉辦文化講座、參與大稻埕國際藝術節、推動黃玉階日記數位化工作及口述歷史研究，促進中藥業者與街區商店合作，發揮街區經濟的綜效。

③【子計畫三】：建立生產與消費的永續發展

我們結合大稻埕中藥行開發 VR 抓藥軟體，舉辦中草藥藝文競賽，並開發草藥生活 APP 推廣中草藥知識，讓學生獲得寶貴的實作經驗，並反思商業生產與消費模式對生態的影響，注入永續精神。

在計畫執行前，我們與「世代街區股份有限公司」及「國際醫學科學研究基金會」等當地機構舉行多場共識會議，並拜會中藥商業同業公會，形塑共識，共同勾劃計畫的未來藍圖。為減少活動可能對當地造成的交通壅塞與噪音汙染，我們也特別控制講座和活動的聲量，並避免於交通尖峰時段舉行。總結來看，本計畫於 2024 年取得了豐碩成果，在大稻埕成功建立起北醫師生與社區民眾的緊密聯繫。我們將繼續推動中草藥文化復興，並促進相關文史、藝文及中醫藥的傳播與發展，注入更多活力與創新。

子計畫一執行進度

屬性	利害關係人	工作事項及重點績效指標	2024年目標值	2024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%
	中藥鋪	至少與 5 家中藥鋪建立學生見習合作	5 家	5 家	100%
	學生	至少 60 名學生參與場域實習	60 位	66 位	110%
質性	中藥鋪	以產學合作突破傳統學徒制之人才培育，導入藥學院專業知識與新的商業管理與商品開發模式。	-	達標	100%
	教師	建立將課程結合場域實踐之經驗，可運用於其他課程之深化。	-	達標	100%

子計畫二執行進度

屬性	利害關係人	工作事項及重點績效指標	2024年目標值	2024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」	10 間	10 間	100%
	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	166%
質性	學生	深入了解大稻埕歷史及文化	-	達標	100%
	教師	透過錄製廣播節目從中草藥專家學習、交流到多面向的中草藥知識	-	達標	100%

子計畫三執行進度

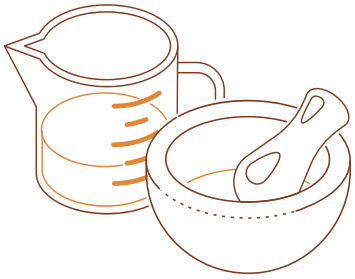
屬性	利害關係人	工作事項及重點績效指標	2024年目標值	2024年成效值	達成率
量化	中藥鋪	輔導至少 10 家中藥鋪成為優良服務店家	4 家	4 家	100%
	學生	設計中草藥文化創意作品	-	252 名	100%
質性	教師	建立將課程結合場域實踐之經驗，開啟生態友善之中草藥品種與產業模式之研究	-	達標	100%
	學生	增進中草藥的認識，激發藝術表達能力	-	達標	100%

子計畫團隊分享

從大稻埕出發的「通識醫療史」課程

通識教育中心副教授 曾齡儀

自 2022 年開始，我參與人社院「大稻埕的中草藥文化復振與創新」，開始規劃以大稻埕為場域的「通識醫療史」課程，展開一段奇妙的旅程。眾所周知，大稻埕是歷史上著名的商業地區，茶、布、南北貨與中藥是當地四大產業。然而，大稻埕在醫療方面也相當重要，我們帶領學生透過走讀的方式，認識當地歷史文化，並聚焦於大稻埕的漢藥與西方醫療的發展歷程。



「場域走讀」是同學非常喜歡的方式，相較於室內聽講，他們更喜歡在場域進行觀察與學習，加上醫療主題契合同學的專業背景，頗能引起興趣。許多同學在反思作業表示，雖然曾與朋友或家人來過大稻埕，但卻是第一次深入探討大稻埕與臺灣醫療的連結。例如，透過漢醫黃玉階的故事，認識晚清至日治時期，臺灣人如何面對霍亂、鼠疫等傳染病，經由黃玉階後人施建仁帶領走讀，歷史不再是課本裡的一頁紀錄，而是真實的生活樣貌！

參訪中藥行也令同學印象深刻，經由視覺、觸覺、嗅覺等感官認識藥材，除了一般性的枸杞、黃耆和當歸，也有較特殊的鹿茸、海馬與蛤蚧等。在「德利泰中藥互動體驗館」則讓同學有不同形式的體驗，透過博物館式的陳列展示，同學得以看到龍骨、鹿肚草等藥材的原形，大家對於「狗皮膏藥」特別感興趣，用狗皮包裹沒藥樹皮割開流出的樹脂，敷在患部，原來古人講的「狗皮膏藥」真有其事！

中醫藥之外，大稻埕也有非常豐富的西醫故事，包括臺灣第一位公醫黃瑤琨（黃玉階的弟弟）、大名鼎鼎的蔣渭水（大安醫院）、二二八受難者施江南（四方內科醫院）、創立美和少棒隊的徐傍興（徐外科醫院）、女醫師謝娥（康樂外科醫院）、江景勤與江立托（兩江醫院）、齒科醫學博士陳增全、具有卑南族血統的外科醫師謝唐山等。就連臺北醫學大學創辦人胡水旺醫師（1911-2016），也曾在大稻埕開設耳鼻喉科醫院。在場域踏查過程中，同學很興奮見到蔣渭水的孫子蔣朝根執行長，感覺歷史人物與自己的距離一下子拉近了許多！

當我們在談大學社會責任，帶領同學走入場域，透過「踏查」來認識當地是最基礎而重要的工作。我很欣慰通識的走讀課程，引發同學對於大稻埕場域的興趣及對於臺灣醫療史的好奇。相信這是同學們在大學生涯中，非常難忘的一門課！



+ 大稻埕參訪照片



+ 曾齡儀教授（右）錄製廣播側拍

我們在大稻埕上：AI 無法教你的中藥知識

藥學系教授 王靜瓊

AI 時代的來臨，知識快速更迭。有人說：「課堂的知識，3 年後就跟不上時代。」。我常想，大學至少念四年，是指大一上的課，畢業前已經不能用了嗎？那我們老師在課堂上授課的意義又如何呢？

我的課是千年前的醫學科學 - 本草學，經歷千年，至今仍繼續流傳。它沒變，是因為「太深，難懂，變不了」，需要文明科學的革新，使中藥理論越來越接地氣。中藥課程最迷人的地方，就是很多理論都要落地實踐，無法從古書上的文字，或是實驗室裡的數據了解。一定要到場域看看，聽聽老師傅的密技，抽象的文字，就清晰了。

這就是我們設計 USR 職場見習的初衷，透過中藥概論的「大稻埕走讀」了解這條街的中藥商貿文化，本草學的「中藥塗鴉趣」了解切藥技巧，使中藥各具特色之美；中藥鑑定的「一日學徒」，深入職場了解經營中藥的甘苦；炮製學及實驗的「迪化街尋寶」，了解中藥行的歷史與文化價值；最後透過方劑學及實驗的「藥酒新裝設計比賽」，激發中藥文創的靈感。

這數百位同學的上課教室，從北醫移到大稻埕。我們來學習 AI 無法教我們的知識，我們感受百年中藥的文化氛圍與藥香。我們也帶進青春的活力，年輕人對中藥的熱情。我們來過，下次再見，學生們可能是這裡的老闆，也可能是藥局的藥師，但我們曾造訪過的店家，我們彼此將永遠記著。謝謝老闆們，熱情且專業的傳授秘技，讓中藥傳承歷久彌新，不被時代淘汰。



+ 中藥行參訪



+ 致贈一日學徒感謝狀

社區夥伴的心聲

大樹下的聲音讓健康與大稻埕文化在電波中相遇

專訪人物：大樹下廣播電台副台長 王瑞玲
採訪 / 文字：計畫助理 洪國盛

大樹下廣播電台位於台北大稻埕，主要服務中老年聽眾，讓他們在工作場所、夜市攤位、車內或家庭中都能感受到電波中的溫暖與親切。每年，電台會定期舉辦社區活動，並報導當地新聞與大小事，讓居民能夠關心身邊的事物。

王副台長表示，發揮廣播媒體的功能、服務聽眾一直是電台的目標。當地的能人周奕成先生介紹他們認識北醫人社院 USR 團隊，並激發了共同為社區貢獻的熱忱。於是，雙方合作開啟了「健康．臺北．大稻埕」節目，透過北醫人社院 USR 團隊的企劃與來賓邀請，電台提供週日時段播出，將貼近生活的中醫健康保健知識傳遞給聽眾。

合作過程中，電台與主持人進行溝通，確保節目流程順暢並熟悉錄音設備操作。主持人雖然是廣播新兵，但由於有教職經驗，迅速進入狀況。此外，北醫團隊負責將錄音轉換為 Podcast，吸引年輕族群收聽，擴大節目的受眾範圍。

節目內容不僅分享醫藥常識，還介紹大稻埕的活動和歷史人物。部分來賓和聽眾是大稻埕居民，當得知節目播出時間後，便會與親友們一同收聽。來賓以自然語言分享經驗，讓聽眾更了解大稻埕。此外，由於大樹下電台位於高樓，許多民眾首次來到時都能一覽大稻埕的全貌，河流與紅瓦藍天的美景也讓他們對社區有了新的認識。

王副台長最後強調，儘管社區電台的聲量無法與主流媒體相比，但只要找到施力點，仍然能對地方社會產生影響，並在整合居民意見、傳遞居民情感方面發揮重要作用。電台希望不僅製作優質、輕鬆的節目，更能成為社區文化交流的平台，促進居民間的互動與理解，提升社區凝聚力。王副台長期待未來有更多機會繼續為社區創造美好的未來。



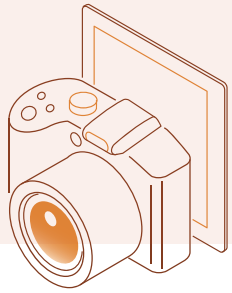
+ 大樹下廣播電台招牌



+ 大樹下廣播電台副台長 王瑞玲

學習與成長

大稻埕參訪課程心得



近代東亞社會的環境、衛生與疾病 陳禹潔

這門課程結合三次「大稻埕場域踏查」，讓我從對臺灣醫療史的陌生，蛻變為關注全民健康的學生。實地走訪深入了解臺灣環境衛生與醫療演變的歷史。

第一次踏查聚焦黃玉階在日治時期的貢獻，他領導疫病防治，建立本土醫療體系，協助家鄉擺脫鴉片危害，顯示醫療與仕紳合作對臺灣復甦的重要性。第二次踏查中，施江南醫師在白色恐怖期間冒險救助傷患的故事，展現醫療人員的使命感與責任心，令人深受感動。

第三次踏查探討中藥文化與產業轉型。得利泰中藥互動體驗館將傳統中藥融入現代生活，並延伸至傳統糕餅鋪，設計文創明信片與美食地圖，推廣歷史與文化。

這門課最吸引人的是實地走訪結合專案規劃，比紙上學習更能連結在地，並嘗試資源整合解決需求。這不僅加深了我對家鄉的情感，也讓我學習如何回饋與傳承地方文化，是探索社會責任的重要起點。

東亞近代史 吳道賢

「當地人反而更少逛當地景點」這句話對我而言再貼切不過。身為北部人，我對大稻埕的了解僅限於年貨大街的熱鬧與偶爾散步的回憶。然而，這學期的「東亞近代史」課程讓我透過三次踏查與課堂講解，重新認識這片歷史與文化交織的土地。

第一次踏查，施建仁老師帶我們走訪大稻埕的核心區域，探討清代商業中心與茶產業的興盛。第二次踏查，林志雯老師介紹台灣茶文化的發展，並探討茶葉的製作與外銷歷史。最後，何良正醫師引領我們了解大稻埕老醫院的故事，並深入探討醫學與社會進步的關聯。課程也延伸至食療文化與地方產業，展現文化如何隨歷史與經濟演變。

這門課程讓我以更深刻的方式認識大稻埕，從歷史、文化到產業，增強了我的文化敏感度與歷史理解力。大稻埕的故事不僅屬於台灣，更是東亞近代史的重要篇章。

東亞近代史 莊育博

參加 USR 計畫的大稻埕實地參訪，讓我對大稻埕的歷史與文化有了更深刻的認識，也幫助我快速掌握期末作業方向。比起課堂講解，實地走訪讓學習更有趣、更具體。導覽中印象最深的是「納豆劇場」，原為周氏進春茶行製茶工廠，後來成為偶戲館，背後的故事展現了建築隨時代變遷的魅力與歷史厚重感。林柳新醫師的奮鬥故事更啟發我思考專業與社會責任的融合。

我們還參觀了「歌謠之父」李臨秋故居，他的音樂記錄了整個時代的情感與生活樣貌。站在他的故居中，腦中浮現那些老歌旋律，感受到課堂資料無法傳遞的真實連結。

實地課程也讓我期末作業的靈感源源不絕，在探索中發現問題、尋找解決方案，比課堂上單純閱讀資料有效且深刻。我學到了用不同角度看待地方與歷史的重要性，希望未來有更多類似機會，因為這樣的學習方式讓我更貼近知識，也增添了對地方的情感與理解。



+ 美食地圖



+ 大稻埕街區一隅照片



+ 有記茶行的製茶工業許可證

+ 十連棟

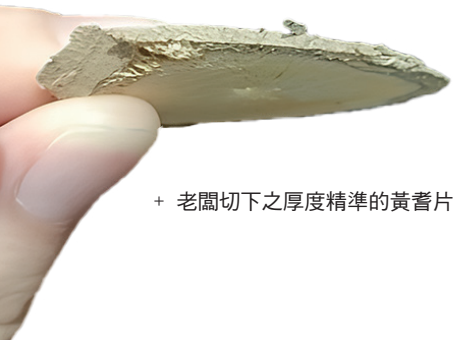
一日學徒課程心得

江昕芸

我參加了「一日學徒」課程，深入體驗傳統中藥文化，首先參訪了迪化街的德和蔘茸公司。店內琳瑯滿目的中藥材讓我驚嘆不已，老闆介紹了野生與人工人參的差異，並展示了黑褐色人參片，解釋其降血壓效果隨時間增強。還介紹了鮑魚、冰片、黃精等藥材的特性，讓我透過嗅覺與觸感體驗其獨特之處。

隨後，我們參觀了另一家中藥行，了解市場變遷對中藥行的影響，看到抓藥過程與自製鹿角膠，並見識了融合傳統與現代設計的創新木櫃。

最後，我們來到中醫診所，欣賞由中藥製作的藝術品。老闆現場示範了精湛的切藥技藝，讓我更深刻感受到中藥的魅力。這次課程讓我認識到中藥文化的堅韌與創新，並激發我將科學與傳統智慧結合，推動中藥文化的傳承與發展，融入日常養生。



＋ 老闆切下之厚度精準的黃耆片

林庭瑗

這次參訪迪化街的聯通漢芳中藥鋪，一進店內便被花草藥材與琳瑯滿目的藥材吸引。藥材多以玻璃罐存放，最讓我驚訝的是牆上的十二生肖普洱。老闆親自教我使用磅秤，並讓我協助分裝玫瑰、茉莉花和馬鞭草等花草藥材，過程中也體驗標價貼紙的操作。

每種花草散發獨特香氣，茉莉花與馬鞭草尤為特別。我學會如何精準秤量並標註成分與產地等信息。與老闆的兒子交談時，得知店內倉庫養著兩隻貓咪「咪醬」與「球球」，除了抓鼠，還能防蟑螂。老闆提到現在大多數客人通過中醫處方購藥，直接購藥材的人較少。

我還向切藥師傅學習中藥材的辨識與切割，了解黃耆與甘草的不同，並觀察到師傅精湛的切藥技藝。午休後，我協助補貨，店內的中藥與花草果乾吸引了大量觀光客，這次體驗讓我更加了解傳統中藥鋪的運作，並感受到中藥文化在現代商業中的創新與融合。

蘇瑜安

走進迪化街的中藥行，迎面而來的是草本香氣，店內古色古香，藥材琳瑯滿目。老闆介紹了人工種植與野生人參的區別，並展示了三代相傳的陶瓷藥罐，透出歷史韻味。

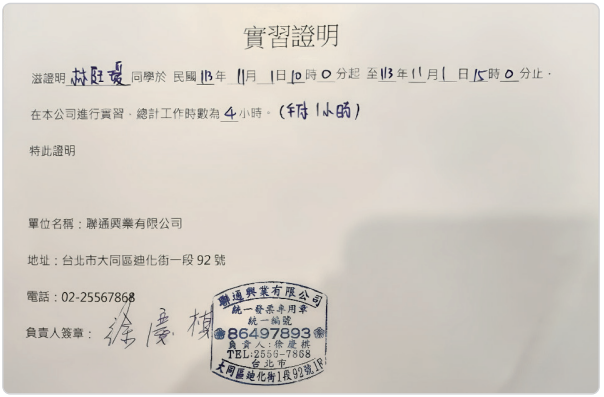
隨後，我們參訪德和中醫診所，牆上的手寫字畫充滿詩意。師傅展示切野黃耆的技藝，手法穩健，刀聲清脆。當我嘗試切藥時，發現這項技藝需要穩定與專注。師傅也示範切肉桂，體現對藥材的深刻理解和經驗。最讓人驚嘆的是獨角鯨的角，優雅的外形與色澤成為參觀亮點。

這次參觀讓我重新認識中藥文化，尤其是中醫的「治未病」理念，強調預防勝於治療。中醫的「天人合一」與「自然調理」理念與現代健康生活息息相關。我希望能學習更多養生知識，將中醫智慧融入日常生活，並幫助傳承這份珍貴的傳統文化。



＋ 老闆珍藏的陶瓷藥罐




實習證明

茲證明 林昭瑗 同學於 民國 113 年 11 月 1 日 10 時 0 分起 至 113 年 11 月 1 日 15 時 0 分止，

在本公司進行實習，總計工作時數為 4 小時。（4 hrs）

特此證明

單位名稱：聯通興業有限公司

地址：台北市大同區迪化街一段 92 號

電話：02-25567868

負責人簽章：徐慶楨

聯通興業有限公司 統一發票專用章 統一編號 86497893 負責人：徐慶楨 TEL:2559-7868 台北市 大同區迪化街1段92號1F

+ 中藥行實習證明



+ 中藥行刀台



+ 年代已久的瓷器以及黃精



+ 獨角鯨之角

永續發展與未來展望

中醫藥是臺灣社會中極具重要性的醫療實踐方式。然而，隨著現代社會消費模式的改變、生產體系的轉型以及人才傳承的困難，中草藥文化正在經歷前所未有的衰退。為了應對這一挑戰，本計畫旨在提升學生對中草藥文化與傳統知識的興趣，並期望能引導學生在未來的職涯中投入相關產業。本計畫以全臺最大中藥材批發中心—大稻埕為實踐場域，並與在地組織及中藥業者合作，不僅根植於街區經濟的基礎之上，且具備可預估的市場潛力，同時也是文化事業的重要組成部分。

在計畫的推進過程中，我們力求結合新型態的消費與生產觀念，實踐負責任的消費及生產目標（SDG 12）。這不僅是對中草藥文化進行的轉型與再造，更希望能夠將健康飲食與養生理念結合本土知識體系，從而推動永續城市及社區的復振（SDG 11），並促進良好健康與福祉（SDG 3）。

本計畫的核心理念是以學生、教師、中藥行以及中草藥文創商品的多重面向相互媒合，發揮多管齊下的綜效，從而改變大稻埕在地中草藥產業生態，吸引年輕世代加入中草藥相關領域，並進一步活絡大稻埕街區經濟，復振中草藥文化，開創產業永續發展的嶄新模式。



+ TSAA 台灣永續行動獎頒獎及講座

計畫活動的場域設於大稻埕街區，我們與臺北醫學大學藥學系及通識教育中心的相關課程密切結合，涵蓋所有選修中草藥文化課程的學生，以及大稻埕在地業者與公民團體，旨在建立相互交流與認識的橋樑。在具體實踐上，本計畫由藥學系教授帶領學生，親赴大稻埕的中藥行進行產業見習，幫助學生深化對中草藥產業的理解。同時，藉由校內師資協助有轉型與創新需求的中藥行，為產業發展提供支持。此外，本計畫教師曾齡儀、郭忠豪兩位協同主持人，亦有撰寫相關書籍，為本計畫創造學術性的支持力量。

大稻埕的街區經濟融合需要深耕場域，因此，我們專門派遣工作人員駐點於街區的辦公室，並定期於街區舉辦各類場域活動。在人才培育方面，學生是本計畫的主要利害關係人，我們結合藥學系與通識教育中心的相關課程，已帶領超過 300 名學生參與大稻埕的走讀課程。此外，我們還與在地的中草藥行合作，安排學生進行一日見習活動，讓年輕世代有機會接觸並了解中草藥文化與產業，進一步提升他們對相關領域的認同與興趣。

在一日學徒活動結束後，大部分參與的學生均回饋參與中藥行一日見習活動，能提升自己對中藥產業的了解與認識。未來若有機會，也願意帶家人朋友到中藥行購物，並提到中藥行為了拓展更多客源，都在積極開發新的中藥商品，如食補包、中藥泡澡包等，讓他們印象深刻。我們希望透過這些課程與活動，學生得以深入瞭解大稻埕街區的文化與產業生態，並探索未來職涯的可能性。



+ 金鵰微電影展頒獎現場及獎座



+ 楊政達教授 (中) 帶領崑曲演出

此外，我們還與財團法人台北市至善堂合作，推動了大稻埕著名漢醫黃玉階先生日記的數位化作業，目前已建檔超過 16.5 萬字，為臺灣漢醫研究的發展貢獻了重要資源。

在推動街區經濟方面，本計畫致力於深化與大稻埕在地組織與企業的合作。我們共同錄製廣播節目，教導中草藥用藥保健及健康永續知識、舉辦文化講座，活動場地先後選在大稻埕地方著名古蹟「延平基督教會」以及大同社大，邀請講師從醫療、宗教、建築等多角度探討大稻埕在地歷史並分享健康永續的知識與概念。並在今年 10 月的大稻埕國際藝術節中，與校內外的崑曲社團攜手演出崑曲經典曲目《長生殿》。在此次活動中，本計畫的協同主持人楊政達教授亦粉墨登場，飾演唐明皇一角，為活動增添亮點。活動現場還展出學生創作的中草藥相關文創作品，成功將中草藥文化融入民眾日常生活，進一步提升公眾對中草藥產業的關注。

在永續生產方面，我們與大稻埕的中草藥行—德利泰互動體驗館一進行產學合作，開發了一款 VR 抓藥軟體，並於今年的草本派對體驗活動中亮相，吸引了三立新聞、自由時報以及台北市商業處等的廣泛關注，透過媒體報導與台北市政府的宣傳，進一步推廣了中草藥文化。我們也利用一日學徒活動累積的豐富資料；我們還開發了一款名為「草藥生活 APP」的手機應用程式，使民眾能輕鬆了解常見中草藥的歷史與藥性，實現了中草藥文化的數位化普及。

本計畫在各個層面上均取得了豐碩的成果。本計畫報名 2024 年第四屆 TSAA 台灣永續行動獎，榮獲銅級獎，這是對我們在推動永續發展與文化復振方面努力的高度肯定。此外，我們將 USR 執行成果拍攝成微電影，參與 2024 台北金鵰微電影展並榮獲銅獎，得到各界青睞，成功展示了本計畫的實踐成效與創新價值。

展望未來，我們希望以本計畫的執行成果為基礎，將科技創新與傳統文化進一步結合，探索中草藥應用的嶄新可能性。同時，也將透過更多元化的教育與體驗活動，讓年輕世代深入參與並成為文化復振的核心力量，藉此讓中草藥文化在現代社會中找到新的生命力，更期望為臺灣的文化與產業發展做出貢獻。

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　sdgs.tmu.edu.tw



