

國立台灣大學公共衛生學院

李淑玉獎助學金

學生海外實習成果報告與心得報告



計畫名稱：

日本加茂谷健康社區營造實習計畫

系所：健康行為與社區科學研究所

學生姓名：周翊雯

赴國外地點：日本四國德島縣阿南市加茂谷

實習期間：2025年07月02日至2025年07月18日

## 一、 緣起

2024 年春天，我曾到日本德島縣阿南市的加茂谷中擔任短期國際志工，在短短的志工計畫期間，我與計畫發起人井出雅文先生進行許多深入的訪談，了解到他在放棄東京的工作後，回到家鄉復興社區村落的動機與未來計畫。那次志工經驗讓我實際與日本村落居民交流，也反思許多地方創生、社區營造相關議題之重要性。回到台灣後，透過研究所課程「健康社區營造課程」，我學習到許多社區評估與社區計劃工具與方法，因此，這讓我決定再次拜訪加茂谷，帶著課堂所學，以公共衛生專業的角度，改被動為主動，為加茂谷做社區健康評估與社區行動計畫，藉此參與社區復興與發展的過程。

## 二、 社區簡介

加茂谷位於日本四國德島縣阿南市，擁有豐富的自然資源與文化資產。例如貫穿加茂谷的那賀川、歷史悠久的硃砂採礦遺址，以及四國著名的「四國遍路」朝聖路線。加茂谷地處偏遠山區，包含 10 個村落(如下圖)，其中無大眾運輸工具，居民皆需仰賴自用車輛前往超市與學校等地。近年來持續正面臨人口老化與外流問題，以計畫發起人井出雅文先生的村落大井町 (Ooi) 為例，目前居民僅剩 16 名，且大多為高齡長者，村落公共設施與場所僅有一所廢棄 50 年之久的大井國小(經常做為社區活動地點)，以及消防隊據點。



「加茂谷すだちパーク」是一項以農業振興與地方創生為核心的社區計畫，計畫發起人井出雅文先生放棄東京的工作，返鄉收購荒廢農田，透過當地的代表作物「すだち」(Sudachi，酢橘)，以創新方式經營與行銷酢橘與其他在地農產品，同時也積極引進國際志工，活化社區參與與國際交流，目的能增加工作機會，讓居民留在家鄉，也吸引更多人到加茂谷居住。目前，該計畫已成為補足在地人力的重要策略之一，並持續收購廢棄農地與老舊房屋，吸引更多青年與國際志工，投入加茂谷的再生與發展。

### 三、 實習計畫與內容

#### (一)、社區評估

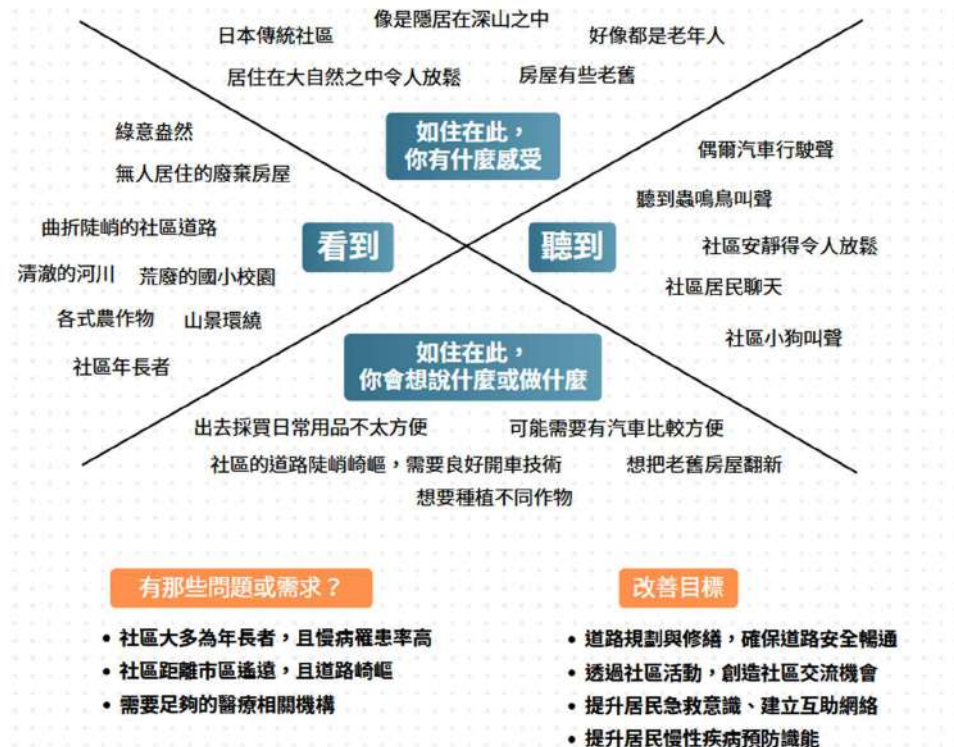
##### 1、CDC change 社區健康評估

包含社區居民三位、與學生本人。刪除不適用當地的項目，並且使用翻譯軟體將問題翻譯成日文進行。測量指標包含政策與環境量表及社區可步行性評估，其總分依百分比劃分為三個等級：低程度（低於 20%）、中程度（21%至 80%）及高程度（81%至 100%）。

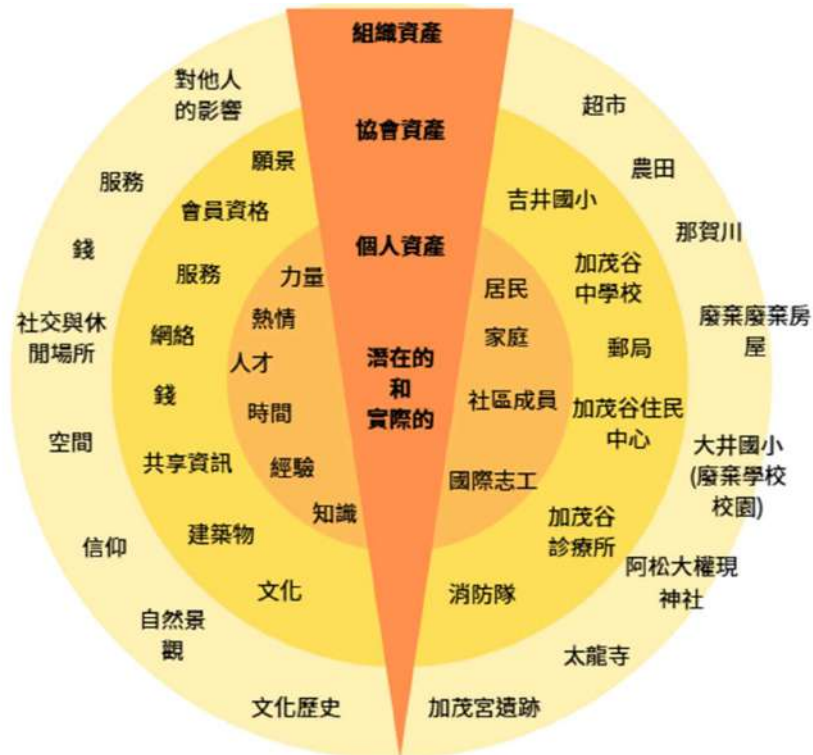
項目	最終評分	說明
體能活動	低程度(19%)	社區沒有運動場館與公園，道路也缺乏人行道與自行車道的設計也無完善的大眾運

		輸設施，居民大多仰賴自駕車移動，缺乏行走或是騎自行車的身體活動機會。
營養	低程度(19%)	當地許多餐廳與當地農民合作，但是並無健康標示。加茂谷村民會在自家院子摘種蔬果，但是其他奶蛋魚肉豆等食材，仍需要駕車 30 分鐘才能抵達最近的大超市購買。實習期間觀察居民的飲食習慣也可以明顯發現，其便當中大多以主食與蔬果為主，僅有少量蛋白質在其中。
菸草	低程度(14%)	加茂谷社區中能看到不少村民使用紙菸與電子菸，社區並無設置吸菸區，也無禁菸相關標示。
慢性疾病管理	中程度(22%)	加茂谷內僅有一間每周看診兩天的社區診療所，社區年長者多患有糖尿病、高血壓等慢性疾病。在社區公民館中，有許多教導村民健康飲食、運動的衛教單張，但是村民並不常接觸到相關訊息。
領導	低程度(14%)	加茂谷社區活動大多仰賴村民與重要人物籌辦與推廣，社區領導相關人員會在活動時參與但村民普遍對社區領導者的行動無感。
社區可行走性	0.52	加茂谷僅有小學及中學附近道路有人行道及自行車道，但其餘村落之間多為蜿蜒山路，某些路段為單線道且有少數裂縫與植物過度生長，因此加茂谷村民平時通勤並無法選擇步行或是騎自行車，僅能仰賴自駕車來移動。

## 2、同理心地圖



## 3、社區資產評估



4、PHOTO VOICE

	
<p>村落之間的道路沿繞的那賀川，有些路段會只剩單線道。</p>	<p>酢橘幼苗</p>
	
<p>國際志工協助酢橘耕種</p>	<p>當地作物酢橘</p>
	
<p>每周與吉井小學校全校學生交流</p>	<p>國際志工與加茂谷中學校學生交流</p>



每周 Language Café 國際志工與當地居民交流



大井町八幡神社祭祀



加茂谷每半年舉辦的慶典



村民共同協助搭設活動場地



加茂谷診療所



加茂谷住民中心

## (二)、方案議題設定

經過兩到三週觀察與訪談，發現社區慢性疾病盛行率偏高，尤以高血壓、糖尿病為主，顯示飲食與生活型態的改善有待加強。然而，雖然加茂谷村民普遍有自行耕種蔬果的習慣，但其他營養素取得不易，從觀察中也發現村民對飲食均衡、營養，以及慢性疾病預防與控制的認知有限。

目前社區針對各年齡層皆缺乏健康促進相關的健康教育活動，若要實施，評估現階段以國小學童為對象較適合。原因在於，社區居民大多忙於工作並不常停留於社區內，若要推動成人或年長者參與健康活動較具挑戰；相較之下，學童可透過學校，接收健康飲食與慢性病預防的衛教訊息，並進一步影響家庭成員。

再根據下方九宮格思考模式八大步驟，可見「飲食與營養」與「慢性病防治」皆須優先解決。因此，將設計「黃金比例」健康飲食教育方案，透過互動式學習活動，提升學童對三大營養素的認識，進而促進家庭整體的飲食行為改變與健康意識。

錢不夠	醫療院所少	缺乏健康促進識能	居民中心	廢棄國小場地	農田	居民慢病健康意識不足	缺乏健康飲食識能	吸菸人口高
專業人士不足	1.啟動	環境健康支持不足	寺廟	2.整合	超市	社區急救教育	3.需求評估	慢性疾病罹患率高
慢病意識較低	地處偏僻	社區活動少	吉井國小	診療所	國際志工	人行空間狹窄	社區活動不足	身體活動低
選擇健康飲食意願增加	對食物與營養知識提升	餐廳營養標示	1.啟動	2.整合	3.需求評估	急迫性高	可行性高	受益族群廣
社區健康意識提升	8.改善	學童與家庭的互動	8.改善	黃金比例	4.優先序	社區健康識能不足	4.優先序：健康飲食	間接價值高
健康生活模式建立與改善	慢性疾病知能增加	居民健康管理能力提升	7.評價	6.執行	5.計畫	社區活動動機低	慢病盛行率攀升	可連結運用資源面向廣
學童參與率	能夠區分三大營養素	飲食紀錄結果	認識碳水化合物食物	在國小舉辦系列課程	每堂課程20分鐘	針對國小學童	國小配合程度高	用在地常見食物為範例
遊戲觀察健康飲食知識提升	7.評價	國小教師反饋	認識蛋白質食物	6.執行	搭配20分鐘遊戲	以圖片為主	5.計畫	搭配獎賞促進活動參與
學童質性回饋	課程難易度評價	自備便當營養素比例	認識脂肪食物	三大營養素攝取比例	飲食紀錄	簡化知識	課程搭配遊戲	透過國小學童影響家庭

### (三)、方案內容

四大主題，每次 40 分鐘，針對全校四五年級學童，約 23 名。前 20 分鐘主要為學習知識，將透過圖片呈現當地常見食物，讓學童能夠輕易將食物與營養素做連結。後 20 分鐘將透過互動式遊戲，加深學童對知識的印象。過程中將有老師與志工全程在一旁協助學童參與課程與遊戲，並且隨時根據課程難易度做調整。

	主題	進行方式
第一週	認識碳水化合物	<b>前 20 分鐘</b> 解釋碳水化合物的功能（提供能量），用圖片說明哪些是常見的碳水化合物來源，並且說明哪些是健康的，哪些是需要節制攝取的。 <b>後 20 分鐘</b> 由學童分組抽取食物卡片，分辨其為碳水化合物與否，答對愈多的組別獲勝。
第二週	認識蛋白質	<b>前 20 分鐘</b> 說明蛋白質對身體的功能（建構肌肉與修復），認識蛋白質來源，引導思考近期攝取到那些蛋白質食物。 <b>後 20 分鐘</b> 將學童分為四組，各組分別負責奶蛋類、魚類、肉類、豆類。每一組需要設計餐盤，內容須包含組別負責的蛋白質類別、主食與蔬菜，並且上台分享。
第三週	認識脂質	<b>前 20 分鐘</b> 說明脂肪的功能（保護身體、幫助吸收營養），介紹有那些脂質食物，以及「好脂肪 vs 壞脂肪」。 <b>後 20 分鐘</b> 老師出示各種脂質類食物，學生用舉牌的方式回答（舉 O 代表是好脂肪，舉 X 代表壞脂肪），答錯淘汰，全部答對或是答對最多得三位獲勝。
第四週	黃金比例	<b>前 20 分鐘</b> 複習前三週所學，介紹三大營養素比例，展示均衡的便當與定食。說明飲食均衡對身體的好處。 <b>後 20 分鐘</b> 讓學生使用圖片或模型設計自己的黃金比例餐盤，並且相互分享、投票出最高人氣的餐盤。

## 1. 方案內容 Logic Model

Inputs (連結資產評評估)	activities (方案內容)	outputs (短期效果)	outcomes (長期結果)
吉井小學校、國際志工、加茂谷住民中心	黃金比例，為期一個月之健康教育活動，將於每週至國小進行40分鐘的課程與互動式遊戲	1. 學童對三大營養素的認識 2. 對三大營養攝取比例有概念	1. 提升家庭對各大營養素的認識 2. 促進家庭均衡飲食概念

## 1. SMART 原則

	說明
Specific	提升學童對三大營養素認識、促進家庭均衡飲食概念
Measurable	活動參與率、課後遊戲正確率、自備便當營養素比例。
Achievable	善用社區可用資源，活動設計強調圖片與互動，增加活動吸引力。
Realistic	貼近社區健康需求，貼近民眾生活。
Time-bound	為期一個月，每週40分鐘。

## 2. 方案評估指標：

過程評價部分，主要將針對活動流程進行評估，包含活動學童參與人數、學童參與狀況、學校師長反饋等。衝擊評價將包含每一堂課程後，互動式遊戲的正確率。

最後的結果評價，我們將在活動前一週請學童拍下由家長準備的午餐便當，並且在活動結束後一周，以及學期最後一週同樣拍照記錄，藉此來觀察各家庭自備便當三大營養素的比例。

## 四、 討論與結論

從社區評估的過程中可以發現，加茂谷整體來說其實缺乏一套完整的公共衛生推動計畫。在這個人力持續外流、人口高齡化，又因地形關係導致村落分散、交通不便的社區，想要推動公共衛生活動，其實會遇到不少

跟都市很不一樣的挑戰。雖然社區裡有社區據點，但平均下來，居民要開車 10 到 15 分鐘才有辦法到達，這也影響了他們參與健康活動的意願與可能性。而且，社區內不但青壯年人口比例低，同時缺乏醫療與公衛專業人力，這讓推動健康教育或相關行動計畫變得更困難。這是計畫是在與吉井小學校長、井出先生及幾位家長交流後，決定先從國小飲食教育著手。

對我這個外國人來說，從社區評估到計畫形成的過程，最大的挑戰應該就是語言與文化差異。尤其是在日本的鄉下，英語並不普及，再加上日本社會有「本音と建前」的文化，也就是日本人在溝通時習慣隱藏自己的真實想法，導致訪談得到的資訊不見得全面。所以未來可能還需要更加完整的社區評估，也要更深入理解當地文化與建立在地人脈，才能提升計畫的接受度與可持續性。

整體而言，這項衛生教育計畫對加茂谷社區而言不只是一次性的健康推廣行動，更希望成為健康促進的起點，慢慢把健康意識帶進整個社區，帶動整體社區對健康議題的重視。

## 五、 實習心得

透過這次實習機會，讓我有許多機會與當地居民深入交流，也挑戰將健康社區營造的課程延伸應用於不同的社會與文化脈絡中，實際參與當地的地方創生行動。雖然這已經不是我第一次拜訪加茂谷，但這次的角色不再只是單純的志工，而更像是以公衛師的角度去為社區做整體評估與行動計畫。

首先是社區評估的部分，事隔一年再訪我發現加茂谷有許多正向的改變。過去國際志工的工作多半集中於農業復興與廢棄房屋修繕，希望藉由酢橘產業的復興帶動地方發展。然而這次拜訪發現，發起人井出先生已逐步擴展社區參與，不但有更多當地的夥伴加入，國際志工也有更多與居民

互動的機會，例如每週的國中小交流活動、週日語言交換、以及不定期的社區大型活動。讓我藉此能夠有許多機會和村民與其他社區重要人物進行交流，進行更加全面的社區評估。

在與居民交流之前，我根據 2024 年拜訪經驗規劃了社區的急救教育計畫，希望提升居民的自救與互助能力，因應高齡化與醫療可近性不足的挑戰。然而，井出先生提到加茂谷許多居民普遍受到慢性病（如糖尿病與高血壓）所困擾。我也在村落慶典期間訪談了幾位村民，發現健康意識仍有待提升。這完全顛覆我對日本人健康長壽的印象，這可能與加茂谷地處偏鄉、醫療資源與健康推廣活動較為缺乏有關。因此，在評估問題的急迫性與可行性之後，我重新規劃了一項針對國小學童的飲食健康教育計畫，並將評估結果與完整方案回饋給社區。

此外，在這三週的實習中，我也與井出先生深入討論了許多地方創生的可能性。他希望透過酢橘與其相關加工產業的復興，創造就業機會，吸引更多人移居加茂谷。並且持續引進更多國際志工，讓志工們能夠了解日本文化同時也緩解勞力問題，目前他也積極與社區公民館（類似台灣的社區據點）及各級學校接洽，爭取更多交流機會，讓居民有機會與國際志工互動、拓展視野。記得有一晚，井出先生與好幾位志工一起交流如何打造加茂谷的想法，有人分享了不丹的冥想社區概念，也有人介紹日本的森林浴概念。我想，這正是招募國際志工的意義所在，因為不同文化之間總能激發出不同的想法。

我很感謝這次有機會再次拜訪加茂谷，能夠以公共衛生的視角參與健康計畫設計與地方創生的過程。井出先生也多次向我表示，他非常認同社區在健康意識與公衛介入方面仍有待加強，也期盼未來能持續合作。最後，非常感謝師長們、井出先生，以及加茂谷的村民們給我這次寶貴的實習機會，以及獎助學金的支持，讓我在這三週的實習受益良多。