

李淑玉教授獎學金心得報告

主題：2025 溪頭里長者慢病預防與健康支持計畫

執行時間：2025 年 10 月 18 日

組員：游方慈、李婕瑀、陳奕劭、周翊雯、吳鎰堉

1. 游方慈：

有別於以往多半只能接觸到紙本上的理論，這次參與溪頭里社區舉辦的萬聖野餐活動，對我而言是一場能結合公共衛生與社區在地生活的難得體驗。我們在現場設置了「藥物回收與營養衛教小遊戲」的攤位，邀請居民將家中未使用或過期的藥物（不包含液態藥物與針劑）帶來回收，同時也邀請居民透過互動問答認識正確的食物分類與營養知識。原本以為居民對這類衛教主題可能興趣缺缺，但出乎意料地，現場的人們都很熱情參與，尤其是有很多家長帶著小朋友來挑戰遊戲關卡時，現場氣氛熱絡。

活動中有很多人帶著家中藥物來回收，回收的藥物數量遠超於我的想像，原本的準備的桶子也不夠裝，甚至另外拿了大塑膠袋來裝。進一步詢問後，發現這些藥物的來源多是醫療院所開立，往往還沒吃完就又領了新的一批，想著之後可能還會用到但卻沒有，就放置到過期。也有居民來詢問關於藥品保存與棄置的細節，多數人都驚訝於原來不能直接將藥丟入垃圾桶、馬桶或洗手槽，我們也透過藥物回收的宣傳海報與居民說明正確回收藥物的流程與觀念，不僅能防止家中幼兒或寵物誤食，更能避免藥物殘留污染環境、飲用水。這次的經驗讓我意識到，許多在課堂中被視為理所當然的公共衛生概念，對一般民眾而言或許仍相當陌生，公共衛生教育需要以更貼近生活、具體的方式呈現，才能比直接傳達資訊更能引起共鳴。

這次活動中，與社區居民面對面的交流，讓我感受到公共衛生工作的「溫

度」，社區的參與不該只是知識的傳遞，建立信任與關係的過程才是最重要的基礎。同時，從活動的計劃、佈置到執行，與民眾互動的每個細節，我都在慢慢學習如何將知識轉化為生活化的語言，開始看見公衛在理論、政策與學術之外，與世界真實接觸並帶來微小改變的那一面。

2. 李婕瑀：

能順利完成這次計畫，要感謝的人實在太多了！首先，最想感謝的就是我們組內的夥伴們。若不是因為大家的向心力、創意與高效率的分工，我們絕不可能在繁忙的碩二生活中，仍能以愉快的心情、滿滿的熱情完成活動，並從中獲得豐富的成長與收穫。

接著要特別感謝溪頭里的余里長。從碩一下的社區營造成果課程開始，里長便無償地給予我們許多協助，不論是在百忙之中接受訪談、提供社區的地理與人口資料，或協助我們媒合可用的人力與物力資源，他都從未表現出一絲不耐。相反地，里長總是以鼓勵與建議的方式引導我們，讓我們跳脫學術研究的框架，真實理解社區居民的思考與生活樣貌。這樣的互動對我來說十分可貴，也讓我感受到一種平等且信任的合作關係，與我過去在大學社區實習時聽命行事的經驗截然不同。

此外，也要感謝端容老師、書荷學姊、欣民藥局的藥師，以及我的爸爸。感謝端容老師不斷協助我們修改計畫書，幫助我們在有限的篇幅中，清楚呈現計畫的重點與學理依據；感謝書荷學姊一口答應設計並主持親子帶動跳活動，讓大小朋友在吃喝玩樂中也有機會動動筋骨；感謝藥局藥師提供關於台灣各地藥物回收與處理的寶貴知識，也給了我們許多實用的宣導海報建議。特別要感謝其中一位男藥師（很抱歉一時想不起名字），他不僅像帶實習生一樣親切教導我們，甚至還主動表示願意資助經費。雖然最後因我們決定要申請李淑玉獎學金而婉拒，但他那份支持的心意還是讓人十分感動。最後，感謝我的爸爸在活動當天開車幫我們搬運大大小小的禮品與海報，讓我們免於在炎熱天氣下辛苦推著推車奔波。

雖然這次的計畫僅為一次性活動，但在 10 月萬聖節前後舉辦活動，已是余里長上任以來的社區傳統。去年是首次辦理，規模較小，以掃街討糖為主；而今年則更為盛大、內容多元。除了我們設計的健康闖關與藥物回收攤位外，還有警察進行反詐騙宣導、環保局推廣垃圾、廚餘分類等，整體活動可說是兼具教育性與趣味性，讓居民在歡樂氣氛中獲得實用的健康與生活知識。

以居民的角度來看，今年的活動不僅更熱鬧，也更能凝聚社區向心力。我覺得未來學弟妹若有機會，也可以延續與溪頭里的合作，將此計畫發展為常態性活動，讓「健康營造」不僅是一場活動，而能成為社區持續發展的力量與文化。

3. 陳奕劭：

10/18 日這天，是溪頭里舉行萬聖節活動的日子，這一天天氣很好，家長帶著小孩與家中的寵物們一起到溪頭公園裡面散步、空氣中飄散著野餐的愜意，結合著魔術表演、駐唱歌手，瀰漫著魔法與音樂的氣息。我們也與里長一起合作，進行社區衛教健康促進的活動創造了一場屬於所有年齡層的、別開生面的社區饗宴。

活動當中，草地上的家庭野餐墊、魔術師的精采互動、駐唱歌手的溫暖歌聲，為活動拉開了歡樂的序幕。而我們的健康攤位，也在這股熱鬧的氛圍中顯得格外有吸引力。我們設計了健康知識闖關的活動，許多家長帶著小朋友，一起學習飲食營養的秘密，透過配對遊戲讓他們更加認識營養素的概念；我們也將關於慢性病管理的衛教知識轉換成遊戲，幫助家長或是祖父母在闖關過程中與孩童一起學習。我們在當日的攤位提供了藥物回收站，里民們紛紛帶來家中的過期藥物，並且透過自製的海報幫助他們了解用藥安全與環保意識的概念。帶動跳活動則是促進了里民們的身體活動量，小朋友們也都非常積極參與其中。

這次的活動是我很難得的實際將過去只在課堂討論的報告應用在社區場域當中，也期待這對於里民來說是有所幫助的。而在過程之中，和里長與地方的藥局等場域進行合作洽談會遇到很多挑戰和執行上的困難面，也了解到了實際執行活動的難處，以及行政體系上面許多需要注意的地方。很感謝組員們總是積極的參與而且都非常有效率又負責任，也很感謝在這段過程中協助我們的老師、里辦公室與所有來參加活動的里民。

4. 周翊雯：

這次的活動是我們延伸「健康社區營造」課程所設計的計畫所產生。過去在課堂中，我們學習了許多理論與策略，但真正進入社區後才發現，理論與實務之間仍有許多需要調整與磨合的地方。從活動規劃、資源連結、社區溝通到現場執行，每一個環節都需要各種協調與即時應變。這次的經驗讓我體會到，社區營造不只是單純的活動執行，而是一個需要整合政策、資源與人力連結的複雜過程。

我深刻感受到政策與相關機構的支持在社區活動中的關鍵性。以溪頭里為例，這次計畫能順利推動，除了我們團隊的努力，也仰賴了在地志工團隊與藥局的加入，共同支持活動進行。一場看似簡單的健康促進活動，實際上背後有許多跨單位的協調與支持。如果沒有這些網絡與資源的串連，也將難以長期維持。特別是溪頭里的里長給我很深的印象，他在參訪時分享自己如何不斷撰寫計畫，去爭取政府不同主題的補助。這讓我理解到在社區中，資源串聯的重要性。

最後，我非常感謝溪頭里社區願意接納我們，讓我們有機會親身執行社區健康營造的計畫，也謝謝老師與公衛學院的指導與支持。整個過程從構想到落實，讓我深刻體會到身為一名社區工作者或公共衛生師，在實際社區工作中的不容易，也更加明白「社區營造」並非單靠個人努力，而是建立在政府政策、

組織與在地居民共同合作的基礎。

5. 吳鎡堉：

透過此次的活動參與，我能夠深刻感受到公共衛生領域，在實務工作上的挑戰與艱辛。首先，不管是在目標群體的健康需求評估，或是在方案規劃與目標設定上，皆需透過嚴謹且細緻的討論準備，將自身過往所學到的理論知識以及介入方法加以活用。對於過往只能藉由小組報告進行天馬行空的想像的我來說，無疑是一種充實的延伸學習，讓我能夠真實地站在需求者的角度與立場，規劃與執行出適合穩當的介入方案，藉以有效回應其實際的健康需求。接著，活動當天透過有趣的互動遊戲模式，教導小朋友們如何正確分辨六大食物種類，不僅讓我感受到人際互動的單純與溫暖，也讓我更懂得如何以小朋友能聽懂、易理解的語言來傳達出正確的營養知識。因此，從群體互動中發展出適合的介入技巧，並從中促進目標群體在知識、態度以及行為技能的成長與提升，這正體現了身為公衛人應具備專業能力與核心素養，讓我受益良多。最後，很感謝能夠有如此寶貴的機會修到「社區健康營造」這一門課程，不論是在課程的規畫安排、課外演講以及活動討論，都讓我意識到「社區的健康行動」從來都不是一項簡單又輕易達成的任務，反而是需要透過持續不斷的實務經驗積累以及理論知識的學習精進，才能進一步將公共衛生「預防勝於治療」的理念充分發揮，進而守護群體大眾的健康。