

健康生活第一步~大家一起來運動

彰化市東區「健康生活體驗營」成效分享

◎陳美筵護理衛教師

健康運動多元化

●讓運動創造樂趣

彰化市東區社區健康營造中心結合彰化市東區熱心人士，在行政院衛生署國民健康局、彰化縣衛生局指導下，積極推動健康運動多元化，除在飲食方面的知識、行為培訓，更邀請彰師大體育系、大葉大學老師及相關體適能、上班族身心健康操、五行健康操、毛巾操…等老師現場教學指導，社區志工、民眾…努力學習，健康自己而後健康別人。

●健康生活新體驗

健康生活體驗營是健康運動多元化的一種，一開始由衛生局帶領一夥營造伙伴北上向康泰基金會取經，並邀請執行長指導一場：「破冰之旅」－互動技巧，於是，在精心籌備及合作推廣之下，已見一些成果，持續推動是值得的。為期二梯四天的活動內容含：「相見歡」－簽到寒暄、身高體重及體脂肪測量、留下倩影（大頭照）；「破冰之旅」－分組遊戲（由不斷的配對、分散、再配對、最後取得分組名單）；「對對樂」－抽籤結拜小天使、認識六大類食物、區分紅黃綠燈食物、食品營養及熱量計算、「民以食為天」－斤斤計較健康餐、相關食物認識競賽活動；「大家玩玩」－體適能檢測、各種運動方式介紹、促進健康體能的方法、相關身體肌肉認識、肌肉運動技巧、由運動中認識肌肉競賽活動（配合蘿蔔蹲遊戲進行）、健康飲食與運動推動宣誓LOGO設計競賽；「要活就要動」－輕鬆韻律舞；小家族大出擊（健康執行遠景LOGO設計競賽）；實戰經驗分享（健康飲食與運動執行經驗分享）；未來健康飲食運動推動宣誓。

整個課程培訓，跳脫過去單向式教學方式，參與成員無不感受到培訓過程的活潑互動、有參與感、熱忱…，而且在健康生活體

驗（飲食與運動）的完整培訓後，我們收集了問卷並分析，有一些結果值得參考：

1. 在飲食和運動方面的知識、每週運動平均量…，在三個月後有明顯的進步。
2. 健康飲食與運動的自我效能（一個人相信他可以從事某種行為的信心）次量表之減少熱量的作法、健康飲食行為技巧、運動習慣的堅持、減少脂肪與鹽份的堅持都有明顯的進步。
3. 在飲食習慣方面如：定時定量、蔬菜水果的攝取、不吃甜食、細嚼慢嚥、以吃東西抒解心情…方面沒有大改善，這是我們再加強推動的，適度的規則運動很重要，但也需要正確的飲食觀念及行為養成一起來配合。

總之，我們可以更肯定的說：看見「健康」價值的人，其實是最富有的。

●健康生活第一步、大家一起來運動

健康生活方式涵蓋許多項目如：保持理想體重、規律的從事適當運動、定期健康檢查（血壓、血糖…）、正確抒解壓力和疲勞的方法、充足睡眠、休閒活動、喜歡自己的工作及扮演的角色、積極愉快的人生觀…。近幾年來，在全國四處不斷響起健康促進的策略應用及推廣，尤其是運動方面如：上班族身心健康操、毛巾操、家庭健康操…各醫院更是發展自創各式各樣健康運動型式、有社區競賽、醫院內競賽…，有不少糖尿病病友會也將這些健康操適度的納入執行，滿受肯定的。相信身為民眾的您我，一起走入社區、參與學習、投入健康促進行列，大家一起來運動，就能享有健康生活。

（本文作者為社區健康營造中心護理衛教師）