

1

社區網絡拼圖

1 社區放大鏡

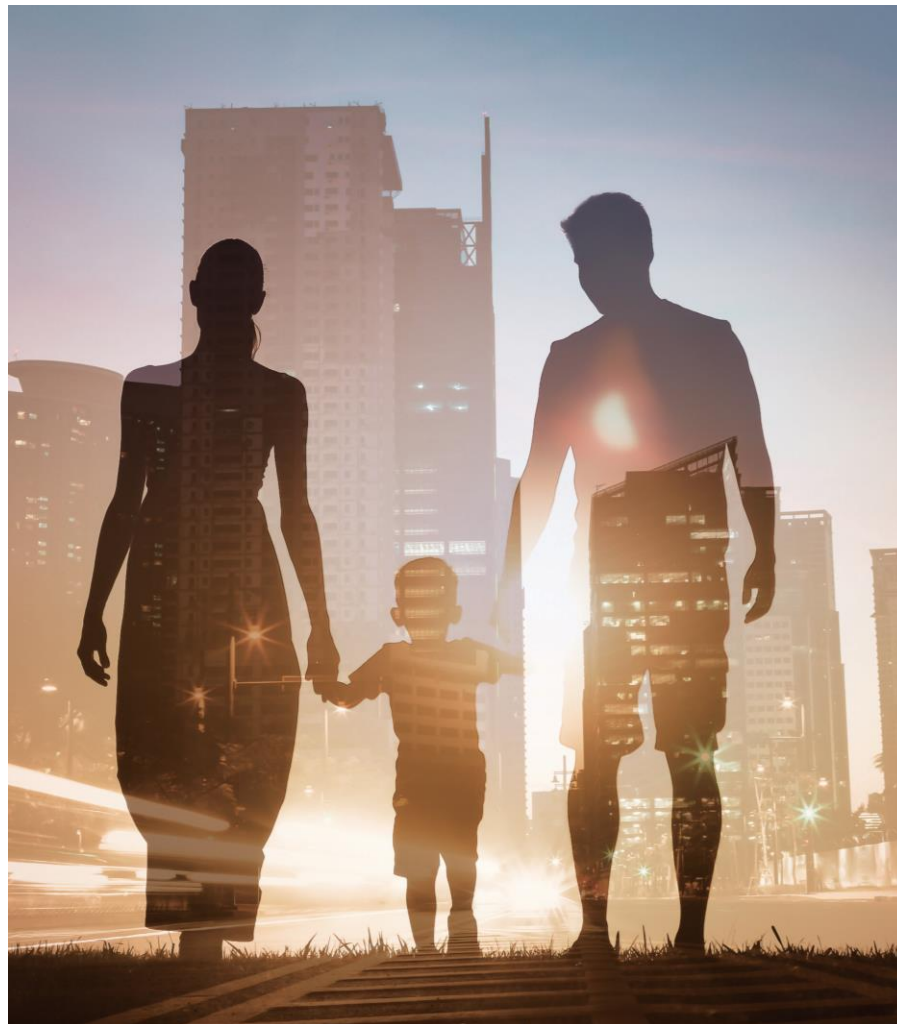
2 社區健康營造力





第1章 社區放大鏡

透過本章，你將進一步了解社區與你之間的關係，評估其潛在危機，並認識社區相關守則與法令，以擬定安全策略。





你用心留意過每天生活的住家周圍嗎？





■ 一群人生活在同一區域內，彼此有共同連結、利害關係，稱為「社區」。班級、學校、工作場所及居住的鄰里都可稱為社區。

■ 我們每天生活的社區安全嗎？請你透過南九的故事，仔細觀察居住的社區，並深入了解與維護其安全。



南九

5 小時



剛剛去公園運動，發現有人將垃圾亂丟在運動器材上，害運動器材卡住，讓我差點跌倒。回家的路上，又被違停車子擋住視線，害我差點被旁邊的機車撞到！好氣喔！有什麼方法，可以讓社區更安全啊！



怡君 檢舉他！請警察處理。



讚



回覆



書群 貼公告，請大家重視。



讚



回覆



小名 當作沒看到就好啦！



讚



回覆

你認同_____的建議，因為_____



- 不論環境衛生、安全問題或其他影響健康因素都或多或少存在於社區，卻常被視而不見，而這些因素會影響每個人安全。
- 例如：垃圾問題可能影響器材使用，也可能導致病媒蚊孳生；違停車輛不僅危害他人安全，若遇到緊急狀況，還可能延誤救援時間。
- 其實社區安全議題一直存在於生活，從日常中觀察到的情境、聽到的對話與聲音都有相關線索，你有仔細留意過嗎？





聽聽社區的聲音

你是否注意過許多聲音與社區安全息息相關，請勾選出曾在社區裡聽過的聲音。

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 消防車警報聲 | ☐ 廣播違停車輛 |
| ☐ 巡守隊聲音 | ☐ 街道物品砸落聲 |
| ☐ 社區火災警報 | ☐ 安全宣導廣播 |
| ☐ 群聚鬧事聲 | ☐ 其他：_____ |

■ 社區安全與個人健康相互影響，是每位社區成員的責任。大家用心留意與重視，才能落實與維持社區安全，讓我們著手檢視社區安全吧！



1 社區診斷

其實每個社區都有待改善的地方，我們可以一起診斷社區的問題。

該怎麼做呢？

南九

利用事故傷害的數據，並結合過去健康教育課學的安全概念，就能進行分析。

- 要避免社區不安全情況，需要大家發揮**危機意識**，利用過去所學，找出影響社區安全問題。要診斷社區安全問題，需要透過**社區事故傷害數據**，並分析可能成因，以利後續擬定符合社區需求的安全行動。





- 可透過各地衛生局、警察局與醫療院所等單位提供的社區相關資料進行社區診斷。

每個人生活的社區存在著不同安全問題，所以我們以全國為一個大型社區進行社區診斷舉例。

收集數據

109 年事故
傷害排名

找出社區常見事故傷害

1. 運輸事故
2. 跌倒（落）
3. 意外中毒
4. 意外溺死或淹沒
5. 暴露於煙霧、火災與火焰者

分析成因

1. 汽機車違停、錯誤用路觀念
2. 路面不平、公用設備異常、視線不足、未設置護欄或安全網
3. 有毒物質外洩、誤食有毒物品
4. 未注意水域安全、水域周圍防護設備不健全
5. 消防設備不合格、逃生路線受阻



補給站

尋找診斷數據可透過以下網站

1. 交通安全入口網



2. 中華民國內政部
消防署全球資訊網





社區安全診斷家

練習找出自己社區的數據，列出兩個常見事故傷害問題，並練習分析成因。

社區事故傷害數據	社區常見事故傷害	分析成因
	1. _____ 2. _____	1. _____ 2. _____





- 分析成因的過程中會發現，想要改善社區安全，要著手的**不只是設備問題**，還有**人為因素**。
- 在社區營造中有個重要的概念，**營造社區之根本，在營造「人」**。
- 在分析安全成因的同時，更要將**社區居民的行為**考量進去，如：逃生路線沒保持暢通，是因為被社區民眾堆積雜物，而社區交通意外頻傳，是因為社區民眾錯誤的用路觀念。



分析一下，遇到的安全問題，是哪些人為造成的原因？

安全問題

垃圾亂丟卡住運動器材



造成的事故傷害

差點跌倒導致受傷。



成因類別與分析

☐ 設備問題：

☒ 人為問題：貪圖方便認為小垃圾不會影響他人

分析一下，遇到的安全問題，是哪些人為造成的原因？

安全問題

違停車子擋住視線

(參考答案)



造成的事故傷害

車禍受傷。



成因類別與分析

☐ 設備問題：_____

☒ 人為問題：_____

貪圖便利而不遵守交通規則。



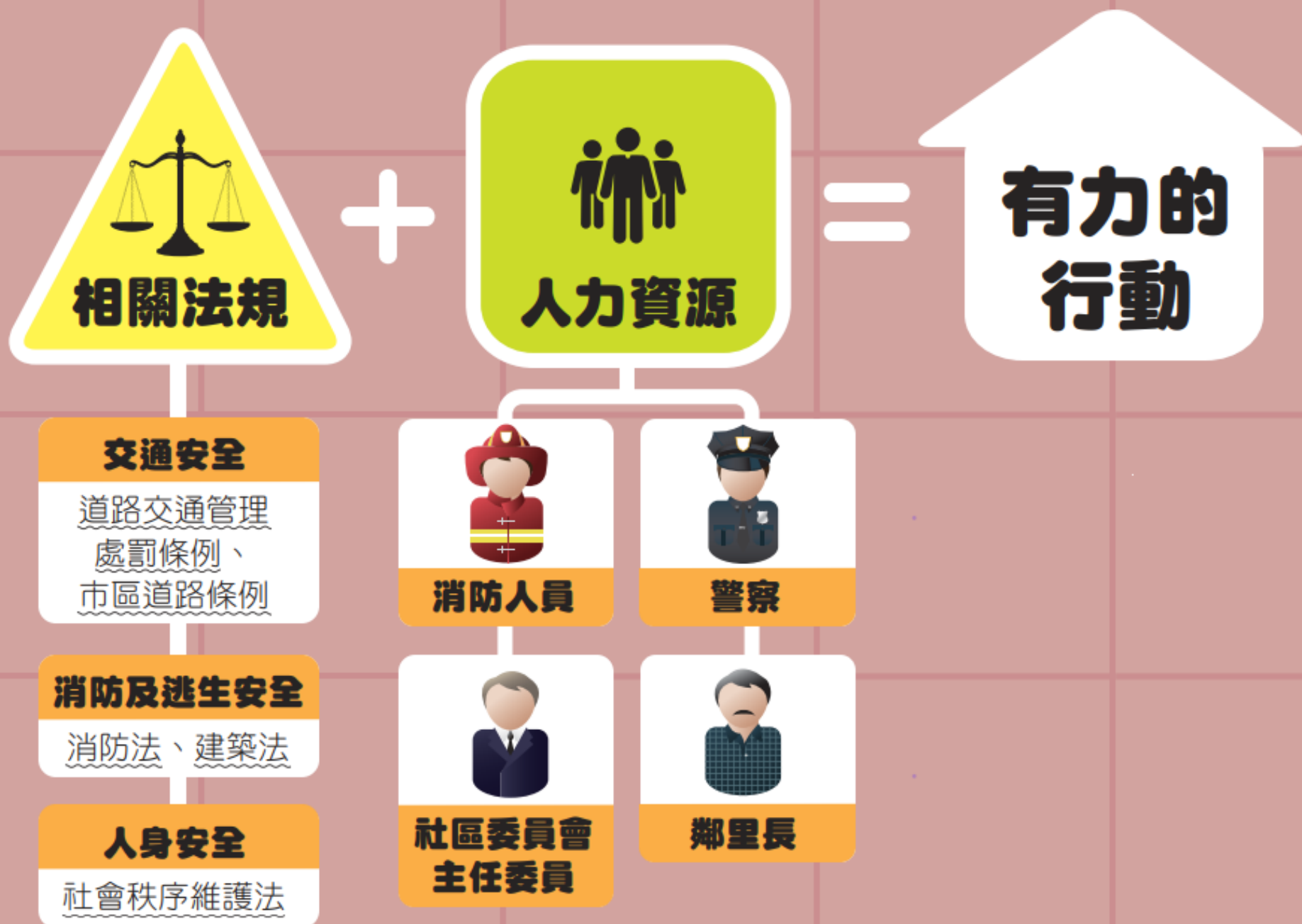


2 社區安全做伙來

- 不論是想改善硬體設備，或是改善居民不當的行為，都必須先思考如何擬定有利社區安全的行動。
- 進行行動前，可先參考相關法規，使行動有所依據，此外，善用人力資源，更能事半功倍，產生有力的行動。

診斷出社區的安全問題後，我想改善，但該從何做起？







QA中學堂

Q 如果我想善用法規資源，可以怎麼做？

A 可透過全國法規資料庫搜尋，或詢問老師（如：公民老師）及有相關經驗的親友。

除了上述提到的內容，你還知道有什麼相關法規和人力資源嗎？





小寧晚上從圖書館回家時，發現好幾盞路燈壞了，**整條路黑漆漆的**。因為害怕，她加快腳步跑回家，結果不小心**跌倒受傷**。

回家和家人討論後，決定隔天一早向**里長**反映，請里長**協助報修並督促市政府養護工程處盡快維修**；幾天後道路便恢復明亮。



安全問題



對健康的影響



法規



人力資源



有力的行動





新聞報導某處發生火災，但因防火間隔堆滿雜物，造成火勢延燒好幾棟建築物，導致逃生困難，有人送醫不治。阿祿看完此新聞後檢視自家附近的防火間隔，發現堆放了許多私人雜物，若發生火災將會影響逃生。在參考消防法及建築法後，決定與村長合力公告，向居民宣導消防概念，請大家共同改善，若有不配合者，將向消防單位檢舉。一週後該通道恢復整潔與安全。



安全問題



對健康的影響



法規



人力資源



有力的行動





- 只要善用資源整合，將**硬體設備**、**民眾知識與態度**整合，就能為社區帶來改變，提升所有民眾的安全。
- 讓我們一起想想，該如何運用所學，幫南九找出有力的行動，改善社區安全問題吧！





找尋有力資源

對應第7頁南九發文中「被違停車子擋住視線」，
若南九想要達成以下兩個有力的行動，請問該運用
哪些法規和人力資源？

(參考答案)

安全問題

被違停車子
擋住視線



法規

道路交
通管理
處罰條
例



人力資源

警察



人力資源

里長



有力的行動

檢舉違停車輛



有力的行動

張貼公告，提
升居民意識。





- 許多人因為具備不正確或不完整的安全知識時，可能抱持輕忽的態度，做出危害社區安全的行為。想要根本提升社區安全，就要向更多人倡議**社區安全的重要性與相關知識**。
- 倡議應該注意的事項：

1 非常清楚自己要促進的安全立場。

2 運用相關法規或數據，來支持自己的立場。

3 了解民眾的觀點、興趣，設計能引人關注的創意。

4 強烈相信自己的表達立場。





社區安全倡議達人

請運用倡議技巧和創意，幫南九或自己的社區設計一張公告。

範例

倡議對象：社區民眾

倡議主題：不違規停車

相關法規：道路交通管理處罰條例



練習

倡議對象：社區民眾

倡議主題：_____

相關法規：_____





健康 動起來

社區安全 我們的事

Q1 請從課本第9頁的「Just do it社區安全診斷家」中，找出一個安全問題，練習訂定安全行動。

你找到的安全問題是什麼？

1

此問題對健康有什麼影響？

2

可以參考哪些法規？

3

可以運用哪些人力資源？

4



健康 動起來



社區安全 我們的事

Q1 請從課本第9頁的「Just do it社區安全診斷家」中，找出一個安全問題，練習訂定安全行動。

完成上述分析後，你預期能產生有力的行動為何？





健康 動起來

社區安全 我們的事

Q2 將此行動落實，並檢核記錄後續的狀況。

執行後，☐已改善安全問題

☐未改善安全問題，因為：_____

心得：_____

1

社區網絡拼圖

1 社區放大鏡

2 社區健康營造力





第2章 社區健康營造力

本章你將會了解社區健康營造，並學習如何運用資源與策略，促進社區健康。





你知道怎麼透過社區健康營造為自己健康加分嗎？





除安全外，你覺得一個健康社區應具備哪些條件？
請把你希望具備的條件打勾。

☐ 運動場所充足

☐ 定時大掃除

☐ 辦理社區健康活動

☐ 社區氣氛和諧

☐ 醫療資源方便

☐ 設置人行道

☐ 辦理社區交誼活動

☐ 其他：_____

上方的條件都會影響我們的健康，而這些條件的完善不僅取決於個人，更與周圍環境相關。社區對於人們健康扮演著重要角色，除了落實基本安全需求，更要創造一個支持性環境，使社區民眾提升健康觀念並落實健康生活型態。



1 社區健康營造

- 南九在著手推動社區安全行動後，想進一步了解社區健康營造。利用週末到鄰近社區做服務學習，發現這個社區跟自己的社區非常不同。

哇！公園的人行道好乾淨，花草有修剪過，牆上還有美麗的健康安全宣導海報，跟我家的社區差好多喔！

因為我們除了注重社區安全外，還會做社區健康營造，提升社區整體健康。





- 「社區總體營造」：目標為透過社區民眾自主行動，凝結社區意識與資源，營造永續生活，營造內容可能包含環境、文化、產業等各個面向。
- 「社區健康營造」：屬於其中一部分，主要目標是以社區民眾為主軸，透過社區參與營造永續行動，但不同的是社區健康營造主軸是以健康為目標，打造健康社區，促進整體健康。





2 社區健康營造步驟





03



彰化忠權社區的民眾希望
在社區中有個能休閒及運
動的空間，但因相關條件
不足，一直無法成案。社
區居民與發展協會自發性
的討論並尋找資源，克服
各種困難後成功營造忠權
健康公園，內有步道、運
動區、遊戲區及造景設施，
成為促進健康及社區交流
的好場域。





- 健康營造的目標就如同我們三年來所學的健康教育內容，涵蓋各種範疇，如：健康的生理、心理與社會層面等，都可以是社區健康營造的目標。觀察一下，你的社區有健康營造嗎？





社區大調查

默默為社區努力的人很多，健康、文化與環境等方面的故事充滿在我們的土地。

請搜尋「文化部臺灣社區通」，進入此網站點選社造知識庫中的社區故事，透過健康相關關鍵字，找出一則跟社區健康營造相關的故事吧！

我想分享_____縣/市的_____社區，

故事標題：_____

故事簡介：_____

心得：_____





- 社區健康營造成果並非一蹴可幾，要循序漸進，並在過程中凝聚社區民眾的共識與團結心，因為社區健康營造不僅是個人行動，也關乎社區及眾多人權益。
- 當我們有想改變的目標後，就需要找到人力共同著手，以利後續的策略發想及推動。

原來社區民眾的力量可以很大，但要怎樣才能召集大家動起來？我之前學會擬定社區安全有力的行動，也可用在這嗎？

當然可以用在這裡，讓我們透過以下步驟、步驟重點，來進行社區健康營造行動吧！





STEP 1 評估

找出社區的健康問題，訂定要改變的健康目標。



步驟重點

尋找健康目標，就像是在診斷社區，我們可利用以下方式：

1. 社區觀察。
2. 民眾訪問。
3. 參考衛生單位數據 。



健康小辭典

衛生單位數據

透過衛生福利部或縣市衛生局網站，獲取衛生單位數據，如：衛生福利部統計互動式指標查詢系統。





STEP2 動員

找到理念相同的人。



步驟重點

找出與此健康問題有潛在利害關係的民眾，利用人際溝通技能，傳達健康行動的利益，說服對方共同參與，建立夥伴關係。





STEP3 策略

擬訂可行的健康策略。

步驟重點

擬定策略時可運用之前所學，結合相關法規與人力資源進行思考，如：與傳染病相關的法規有什麼？可運用的人力資源有哪些？進而延伸出更有力的健康策略。常見策略如下：

1. 訂定社區健康生活規範，如：參考相關法規訂定公園環境管理辦法。
2. 營造健康環境，如：放置寵物糞便清潔袋。
3. 提供簡易可行實踐的健康行為方法，如：利用傳單宣導病媒蚊防治方法。
4. 社區組織互助網路，如：結合社區服務志工清除蚊蟲孳生源。
5. 結合社區內資源提供健康服務，如：結合衛生單位定期環境消毒。





STEP4 推動

推動健康策略，使社區民眾知曉、接受與願意執行。

步驟重點

推動健康策略時，可有效整合以下資源，降低執行阻力。

1. 人力資源，如：邀請社區居民擔任清潔志工。
2. 物力資源，如：邀請社區商家捐贈清潔物品。
3. 無形資源，如：用社群平臺的凝聚力推動健康策略。





STEP5 檢討

檢討是否達到目標，或提出待改進之處。

步驟重點

收集成果與民眾回饋，確認目標是否達成，並運用問題解決技能，思考如何改進。





STEP 6 永續經營

將健康行為落實並隨時留意是否須修正。

步驟重點

社區健康營造議題應融入各項社區活動中，成為社區生活的一部分。





健康營造小錦囊

協助社區健康營造資源可包含政府機構、學校、社會團體或相關業者等，請你試著分析自己的社區有哪些與社區健康相關的資源。

政府單位

如：衛生所

環保局、
消防局、
警察局

學校

如：南一國中服務社

服務性社團
、健康類型
社團、童軍
社團





健康營造小錦囊

協助社區健康營造資源可包含政府機構、學校、社會團體或相關業者等，請你試著分析自己的社區有哪些與社區健康相關的資源。

社會團體

主婦聯盟環境
保護基金會、

勵馨基金會、
中華民國紅十
字會、寶島淨
鄉團

其他





3 社區健康我也行

- 南九在結束服務學習後，寫了一封感謝卡給里長阿姨。

里長阿姨：

從服務學習以及與您聊天討論的過程，讓我更了解社區健康營造的點點滴滴，一開始我覺得要讓社區改變好困難，但藉由參與服務學習還有您的經驗談，解決了我不少困惑，讓我更有自信能為社區盡一份心力了！謝謝您，我會加油！😊

南九





- 一個人要健康與一群人都要健康比起來，後者的難度一定更高。除了從自己發起社區健康營造，也可直接參與致力於社區健康營造的團體，像是以關心環境為主的寶島淨鄉團發起的淨灘活動。主動參與這些活動，不僅能以最快速的方式進入社區健康營造行動，更能從中充實自己的健康營造能力。
- 想要解決面對社區健康營造的困難，除了可發揮解決問題能力外，也可學習南九透過他人解決困難的經驗談，促使自己更上一層。





社區營造你我他

1. 搜尋一下，周遭有沒有社區健康營造的團體？他們有舉辦哪些活動？
 2. 將你對社區健康營造的想法或困難處，跟社區鄉長、里長或執行健康營造的人士分享，並寫下他們的想法與經驗。
- 藉由活動，希望大家能夠解決面對社區健康營造的困難，提升自信及社區健康營造能力，讓每個人都能成為社區網絡中重要的一塊拼圖。





健康 動起來

營造社區健康

看完南九與里長介紹的社區健康營造步驟後，一起為自己居住的社區做些改變吧！想一想自己居住的社區，有什麼健康問題呢？透過以下步驟，練習讓自己的社區變得更健康。

STEP 1 評估

健康問題：_____

目標：_____





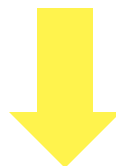
健康
動起來

營造社區健康

STEP2 動員

我想找_____一起，

因為：





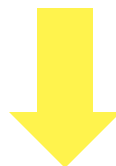
健康
動起來

營造社區健康

STEP3 策略

策略 1：

策略 2：



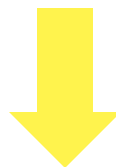


健康
動起來

營造社區健康

STEP4 推動

實際執行的內容：



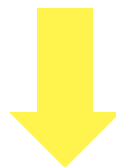


健康
動起來

營造社區健康

STEP5 檢討

需要改進的部分：





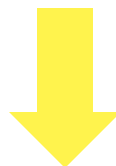
健康
動起來



營造社區健康

STEP6 永續經營

永續營造的方式：





健康
動起來



營造社區健康

STEP6 永續經營

永續營造的方式：

