

恩主公健康學苑

健康好鄰居·社區守護神



撰文◎健康促進組管理師 黃家琪

恩主公醫院社區醫學部自101年度起，在三峽、鶯歌、土城、樹林、桃園及臺北等社區鄰里，舉辦各式健康促進課程及活動，如：三高檢測（高血壓、高血糖、高血脂）、健康講座、防跌班、保骨班、瑞齡學堂、減重班、學童健康營、癌症篩檢及健康園遊會等活動，迄今共服務超過70,000人次。

為了提供民眾更全面的健康照護服務，同時配合國家健康政策藍圖，本院結合臺北大學共同建構健康社區環境，由學校提供租賃場地，醫院推動社區服務計畫，整合社區醫學部之社區經驗，建立定點服務模式—成立「恩主公健康學苑」。



上課空間



友善空間與健康設備

「恩主公健康學苑」坐落於臺北大學曉日樓裡，於107年9月在眾多嘉賓及民眾的見證與期待下揭牌營運。為了讓民眾有良好的活動體驗，以及安全又便利的環境，學苑有多達三個出入口，其中一個為無障礙出入通道，設有電梯、無障礙坡道，同時亦有無障礙廁所，提供有需求的民眾使用。



休閒空間

活動空間內有冷氣、飲水機、移動式課桌椅、多媒體設備，可供不同類型的課程或活動使用；在課室課程以外，也與北大圖書館合作漂書，並提供休閒座位、認知益智桌遊讓民眾使用。



衛教單張、手冊等自行取用

除了休閒目的以外，恩主公健康學苑亦具備健康保健功能，提供身高機、體重計及血壓計讓民眾能自主量測，同時備有健康衛教單張、各式保健服務手冊、簡易運動光碟等供民眾自由索取。配合政府政策，學苑於今年度更增設三輛健身車，讓民眾於開放時間使用。

多元類型健康促進課程及活動

健康學苑擴展社區醫學部社區服務精神，將以往舉辦健康活動的經驗帶入學苑中，同時亦傾聽民眾建議與需求，除了健康主題系列課程外，不同強度之運動課程、心靈紓壓活動等，皆是學苑規畫的題材；並且在今年度與行天宮問心書院合作，開辦許多藝術類型課程。除此之外，每季更會舉辦一次免費健康篩檢活動，讓社區民眾能隨時注意自己的身體狀況。



健身車

健康課程

保骨防跌班
當我們同在憶起
中醫保健
健康飲食DIY

健康篩檢

血壓、血糖、血脂、
身高、體重、BMI、
柔軟度、骨密度、
器官捐贈等

運動

均衡運動社團
拳擊有氧社團
中醫易筋經

多元活動

學童健康營
歲末祝福搓湯圓
拼豆、布包DIY
粽藝飄香慶端午

問心書院

玩花草、享樂活
輕鬆學書法
小原流花藝
紙藝摺紙快樂學



均衡運動



乾燥花DIY



中醫保健課程

未來展望與期許

恩主公健康學苑秉持著恩主公醫院的精神，拓展社區健康照護服務，期許學苑能成為每一位民眾心中溫暖的健康園地，透過舉辦各式類型的活動與健康課程，和每位參與的學員分享健康與快樂，歡迎更多的社區民眾一同加入我們，讓恩主公健康學苑成為大家的「健康好鄰居・社區守護神」。



恩主公健康學苑

(臺北大學曉日樓B1)

開放時間 每週一至週五
上午09:00~12:00
下午13:00~16:00

專線電話 (02) 8672-5745

恩主公健康學苑官方帳號上線囉

加入好友
活動資訊不漏接

