

Sage for Silver補銀草計畫

一段關於守護長者、成就自我的醫路旅程

關於Sage for Silver 補銀草

2025 年，我和三位分別來自醫學系、中醫系的夥伴，結合了醫學、中醫、牙醫三方背景，共同成立了Sage for Silver。「Sage」是補氣之草，是我們守護長者健康的熱誠與活力；「Silver」是歲月之銀，是我們致力陪伴與致敬的銀髮族。我們自許為「補銀草」，要在長輩的晚年歲月中紮根、給予養分。我們透過好玩的衛教，讓醫療走進巷弄，讓長者與健康快樂共生。

服務概覽

自2025 年起持續深耕，至今為止，我們已在台中聖心喜樂中心、澎湖復興里社區據點、澎湖港子社區中心舉辦多場衛教，影響超過120人次。我們走出診間，透過跨領域合作與趣味互動，將醫中牙專業帶進長者日常。從口衛指導到中西醫衛教，我們不只傳遞知識，更在互動中降低長輩對醫療的戒心。



長者食堂—健康餐盤選選樂

我們以「飲食體驗化」為核心，將肌少症飲食觀念融入長者熟悉的「便當選菜」日常。我們設計便當盒的小卡，讓長者挑選自己喜歡的菜色貼紙。過程中，我們陪伴他們認識蛋白質的重要與均衡飲食的概念，讓「怎麼吃才更有力氣」不再遙遠。長者親手將餐點調整為更健康的樣貌，還有阿公阿嬤告訴我們，他們下次去買便當時，會帶著這張卡片請便當老闆幫他們挑健康的菜。

護齒學堂—口腔保健益起來

比起讓長輩們坐著聽講，我們更想讓他們直接動手試試，於是我們帶著阿公阿嬤進行簡單的牙齒保健任務。每個人發下一面鏡子，讓長輩們好好端詳自己的牙齒。我們拿出大大的牙齒模型，帶著大家練習刷牙角度和使用牙尖刷。長輩們拿著工具在模型上來回比劃，那份專注練習的神情，比聽課時還要投入。接著是健口操的時間，大家跟著指令張口、轉頭、拉拉脖子。這些簡單的伸展，讓長輩們慢慢去感覺平常很少注意到的口腔肌肉，現場一開一合的節奏裡，氣氛變得很活潑。



中醫體驗—紫雲膏手作

我們從認識藥材開始，長輩們圍在一起，觸摸藥材質地、鼻子聞聞味道，聽著藥材的用途。加熱和攪拌的環節時，現場變得很熱鬧。當麻油熬煮時，香味飄出來，一位阿嬤忍不住說：「這聞起來好香喔！我都用這種麻油在煮雞湯。」這句話讓大家都笑了。大家邊攪拌邊聊起用藥膏的經驗，邊分工合作。有人分類藥草，有人過濾藥渣，有人則是將藥材均勻混合。最後，大家看著自己親手裝填的紫雲膏慢慢凝固，也仔細聽著怎麼使用和保存。這罐藥膏對他們來說不只是成品，更是一份成就感。



肌少症遠離我一外星人打怪

為了讓長輩多動動手、預防肌少症，我們把Arduino感測器接上握力器，設計了「外星人打怪」小遊戲，把枯燥的肌力訓練變成螢幕上的挑戰。長輩們坐在電腦前，手裡捏著感測握把，眼睛盯著畫面。遊戲規則很簡單：看到怪物出現，手就要用力握下去，向外星人發射子彈。這種練習方式比單純做復健有趣得多，反覆抓握的動作，其實就是在鍛鍊前臂跟下肢肌群，對平時拿杯子、開罐頭或提菜籃都有幫助。活動中，打怪得分激起了長輩的勝負欲，有人玩到忘了手痠，彼此還會湊在一起比分数、交流出力技巧。這種熱鬧的互動，讓原本單調的體能訓練，變成了一場充滿成就感的生活挑戰。



心得與感悟

說實話，這一路走來的感觸，真的不是幾行字就能寫完的。還記得計畫剛開始時，我們經歷了無數次的腦力激盪。為了讓課程更貼近長輩，教案改了又改、流程修了再修，也曾因為壓力大到懷疑過自己。尤其是剛進據點時，面對長輩習慣的台語溝通，我們這群年輕人講得「不鹹不淡」，有時還得比手畫腳，溝通的隔閡一度讓我們很受挫。但沒想到，長輩們不但沒計較，反而很有耐心地教我們怎麼講才道地，還拉著我們的手笑著說謝謝。那種從戒心到信任的過程，讓我們體會到「學有所用」的踏實感。我最想感謝的是夥伴們，在最累的時候始終互相撐著，把生硬的課本知識，變成了長輩桌邊的家常話題。這段旅程，我們不僅是在服務，更要感謝長輩們給予我們學習的機會。與他們的互動讓我們學到了如何成為一個更有溫度的醫療服務者。這不只是一份計畫的完成，更是我們第一次真正感受到，原來專業結合了同理心，可以產生這麼大的力量。期盼在未來，我們能繼續秉持著初心，把補銀草的有趣衛教推廣到全台各地。

來自阿公阿嬤的回饋

感謝非常用心， 丙集

你們帶來我們很高興

學生老師指導很認真

很好 謝謝你們用心老人的健康

防止肌少症，適合對的飲食+運動

「衛」你守護：

從校園到社區的健康陪伴

當多數人接力舉起火把，黑夜終將化作滿天星斗，如同我們的行動符合聯合國SDG 3：健康與福祉、SDG4：優質教育及SDG10：減少不平等，期許用微小的力量將溫暖傳遞下去，在實踐美好的路上，讓光點匯聚成希望。



對應聯合國永續發展目標 SDGS

透過公衛服務隊的行動，從校園出發，走入社區，用專業與關懷守護每個人，讓健康不只是知識，更是生活中實踐的力量。



服務日期

- 114.02.05-02.09(豐丘)
- 114.07.03-07.05(萬豐)
- 115.01.28-02.01(豐丘)



服務地點

豐丘國小、萬豐國小



服務對象

國小學童、社區居民



服務內容

- 1.家訪
- 2.健康檢查
- 3.兒童育樂營



部落家訪

走進家庭，用心傾聽居民需求，以最靠近生活的方式，提供健康建議，守護每份珍貴日常。



走進阿嬤的家，我看見歲月的痕跡，她總說自己已經習慣一個人的生活，但聽她慢慢聊起過去時，那份眼神裡藏著的孤寂與堅韌，就像一本被時間翻閱過無數次的書，靜靜訴說著她的人生。

我發現比起健檢宣導或衛教資訊，長輩更需要的，其實是那份「被記得」的關懷與陪伴。有時候，一句問候、一段傾聽，比任何醫療建議更能觸碰他們內心深處的需要。



健康檢查

進行身高體重、視力、血壓等檢查，再搭配問卷協助居民了解健康狀況及慢性病風險，還有提供中醫諮詢與推拿服務。



服務時遇到一位因車禍受傷的伯伯，頭部有明顯凹陷且無法言語，只能以擊拳方式與人互動，起初我感到不捨，但後來我想他應該不希望別人以可憐的角度看他，我體會到每個人都有不同的生命歷程與限制，眼前所見只是他人生的一部分，因此在服務中，應以尊重與理解的角度看待個體，而非單純的同情。希望社會多一份溫暖，包容多元的彼此。



兒童育樂營

包含團康遊戲、科學與美勞活動，最重要的是「衛教劇」，以童趣易懂的方式向小朋友傳遞健康知識，寓教於樂。



服務收穫與反思：

我一直以來都很喜歡參與志工與服務隊活動，對我來說，服務並不是一件需要特別被強調的事情，而是自然而然會去做的選擇。

因此，相較於別人總能分享許多深刻的心得，我反而很少刻意思考服務的意義，因為我一直覺得，那就是我想做、也願意持續去做的事，但在一次次的服務經驗中，我逐漸發現，服務帶給我的收穫其實是潛移默化的，透過走進偏鄉部落，我第一次接觸到與自己生活截然不同的環境與文化，當地資源相對不足、交通不便，但人與人之間的連結卻十分緊密，除了看見不同的生活樣貌，也漸漸拓展自己的視野與想法。

服務不只是單方面的付出，更是一種雙向的學習，在陪伴與互動的過程中，我不只是給予的人，同時也是接收的人。

因此，對我而言，服務的意義並不在於我做了多少，而是在這些過程中，我是否更理解他人與更認識自己。

未來，我也希望自己能持續參與服務，在能力所及的範圍內，為他人帶來一點改變，同時也讓自己持續成長。



許愷妍

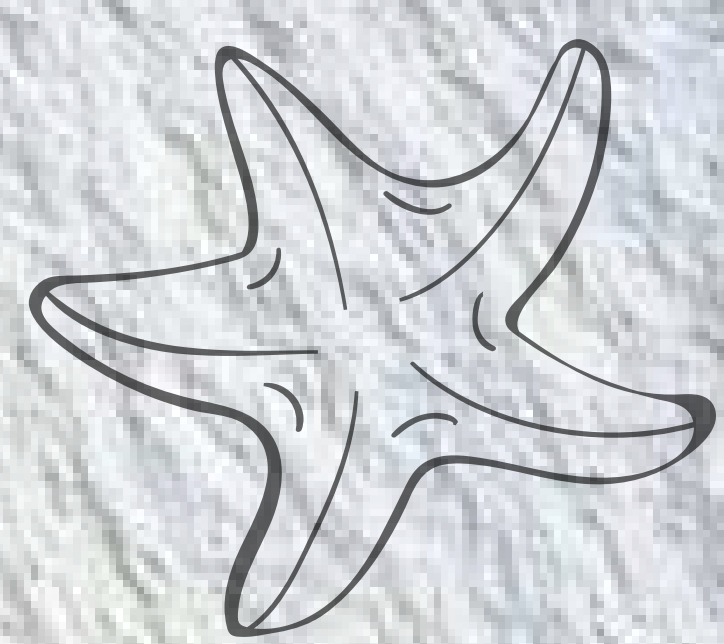


琉光映浪 逐夢無疆

2025/11-2026/1

彰化縣社頭鄉、大城鄉

屏東縣琉球鄉



我們在行動中相遇，在奔赴熱愛時並肩。過程風浪或許未歇，但點滴匯聚成潮，將推著愚者般莽莽撞撞的我們，前往更遠的地方。

3 健康與福祉



10 消弭不平等



11 永續城鄉



家訪

經過一戶又一戶陌生的門前，鼓起勇氣上前攀談，是每一次家訪都必須做到的事情。有時門扉微啟卻帶著遲疑，有時對話短暫得來不及鋪陳。但也正是在這些不確定之中，我能看見自己正在與這個地方建立一些微妙故事。

因此，家訪成為了我最喜歡的方塊。

當我們詢問醫藥相關問題時，有些長者會提出對於藥物的相關疑問，有些也只喜歡與我們在平淡的日子中分享瑣碎時光。而因為明白每一次的家訪都是一個隨機的緣分，我們並不急於分享知識，或許有時候最日常、無壓力的交談才是更有溫度的做法。

家訪於我而言，更似於一場與當地交流的機會。透過與當地居民聊天的機會，我能從他們的眼中體驗他們的人生、從他們的談吐中看看這片土地，更甚者，從其中學習到一些人生道理。或許家訪是種服務，但我更喜歡將之歸於一場酣暢淋漓的交流，我們偷了一點時光，於巷弄之中交換彼此的人生、相互成長著。

健康檢查

烈日當空，小琉球三隆宮前充斥著一群忙碌的身影。我們仔細地為前來健檢的民眾測量身高、體脂、血壓及腰圍，在健檢的同時我們也配合藥師，提供專業的用藥諮詢，此外我們也準備眼睛疾病、穴道按摩、肌少症與交通安全宣導相關的知識，盼望能在與民眾互動的過程中把這些知識帶入他們的生活裡，並且能夠有機會傾聽、了解他們的日常生活。猶記得有前來健檢的對象在測量完血壓後發現自己的血壓高於預期，看著當地民眾有真的因為健檢增加了一些健康意識，或許我們舉辦健檢最主要的目的就是希望能夠實質的幫助到小琉球吧。在健檢的同時我們也傾聽並更加了解小琉球民眾的健康狀況，在與民眾交談的過程中更加認識小琉球，拉近我們與島上居民的距離。

市場衛教

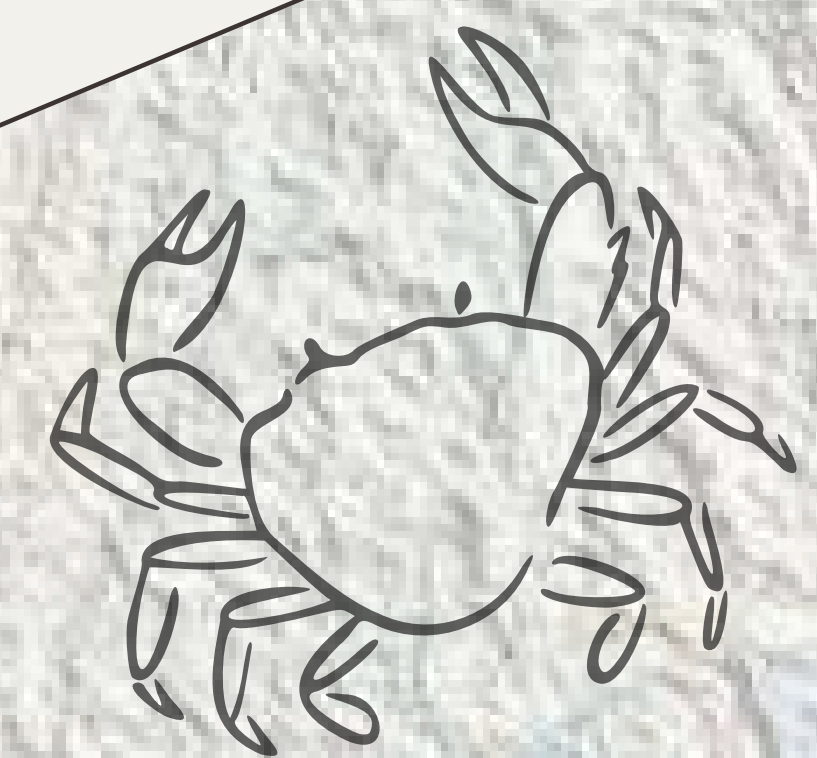
我們穿梭在人聲鼎沸卻仍滿溢熱情的市場中，將事先準備好的衛教知識帶給市場的民眾，舉凡腸胃炎、食物中毒、藥物與食物的交互作用等，也在最後發放衛教單張，希望民眾能夠把衛教知識落實在生活中，或是分享給親朋好友，進而讓我們的衛教能夠幫助到更多的人。在宣導知識的同時我們也結合聊天互動與關心，希望我們在衛教之餘也能夠成為陪伴的角色。而民眾的反饋往往帶給我們很大的動力，還記得民眾主動問我們可不可以給他們單張讓他們帶回去參考，或是說我們分享的知識很實用。這些反饋讓我們的服務得到了最真誠的回應，即便我們的力量看似渺小，但只要有帶給民眾一點實質上的幫助，我們的努力便有了意義。

據點服務

據點服務是我很喜歡的一個方塊，身為一個大學生，能和不同地方的長者一起舉辦活動是一個很難能可貴的機會。一大早在門口迎接長輩時，看見他們活力滿滿的跟你打招呼的樣子，也總是讓我精神百倍，他們跳早操時的精神也充滿感染力，充滿快活的氛圍。我還記得在手作小教室時，一位奶奶一邊認真的製作手中的羊毛氈，一邊說：「我要帶回家給孫子當禮物」那個瞬間讓我感受到，我們的服務也不僅限於當下的服務對象，也會一傳十十傳百，傳播至對象身邊的人。其實我們服務的力量，比我們想的還要大。而在中藥小教室，雖然我們分享各種中藥的療效時，長輩們總能答出來、甚至是搶答出中藥的功效，還會熱情的分享要怎麼煮比較甜、比較不會澀。這讓我反思，我們出去做服務，我們往往也受到對象的幫助使我們受益良多，那到底是我們在服務對象呢？還是其實是我們在接受服務呢？

海星八班成員：蔡蕎宇、郭宛昀、柯品瑜、侶廣軒、林延峻、黃渝軒、朱芯瑩、吳晟猷、陳璟綺、邱郁淇、王淮生、蔡守鈞、林海昕、李宜臻、李旻娟、洪靖雅、張瑞軒、楊筱蘋、魏宏儒

指導老師：吳坤璋、林香汶



跨越海峽的健康守護-澎湖中醫義診服務

🕒 活動時間：113/09/22、114/06/22、09/28

📍 活動地點：澎湖縣白沙鄉講美社區活動中心

📋 服務內容：提供中醫內科及針灸科義診服務及居家診療

服務簡介 - 走進澎湖偏鄉的溫暖醫道

上醫醫療服務隊由中國醫藥大學高尚德教授率領，長期提供中醫內科與針灸診療服務，團隊每月定期前往澎湖，深入偏遠地區服務在地居民。多年來秉持醫學專業回饋社會的理念，持續走入偏鄉，提升中醫醫療的可近性，讓更多鄉親能夠受惠，也期望透過中醫養生理念，協助民眾建立健康的生活方式，擁有更良好的身心狀態。

現場所見的志工，不僅是服務者也曾是受診的病人。他們在接受治療後，主動加入服務行列，以實際行動回饋上醫醫療服務隊的善行。每一位志工的付出，皆出於真誠與無私，展現了醫病之間溫暖而深厚的連結。



病人不動，醫師動 - 讓醫療與愛，跨越家門的門檻

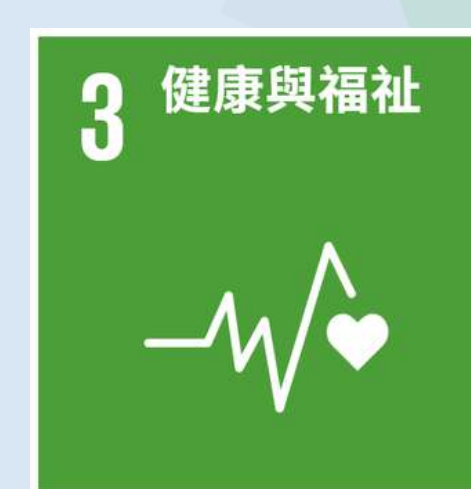
考量部分患者行動受限，我們推動居家實地醫療服務，由醫師主動走進患者熟悉的環境提供診療。這種模式打破了醫療空間的藩籬，解決移動困難的痛點。無論是慢性病調理或急性緩解，我們將醫療資源直接送達民眾面前，讓專業照護與居家生活無縫接軌，實現醫療資源分配的真正平等。



心得反思 - 從醫學生到偏鄉守護者的第一哩路

實際走入偏鄉後才發現，診間外的世界沒有標準答案。義診的患者從中年到老年，每個人背負的病痛與故事各異。我們學會了中醫以人為本的精神——醫療不該是整齊劃一的對症下藥，而是因人而異的辨證論治。當原本呆板的教科書知識，在我們手中靈活轉化為緩解長輩病痛的針與藥，那種成就感是校園生活無法比擬的。

- SDG 1 | 消除貧窮：守護離島長者，翻轉因病致貧的困境。
- SDG 3 | 健康與福祉：深化中醫基層醫療，建立全齡福祉生活。
- SDG 10 | 消弭不平等：多對一深度關懷，打破失能與孤獨的醫療屏障。
- SDG 11 | 永續城鄉：青年跨海傳承醫道，打造城鄉共好的永續連結。

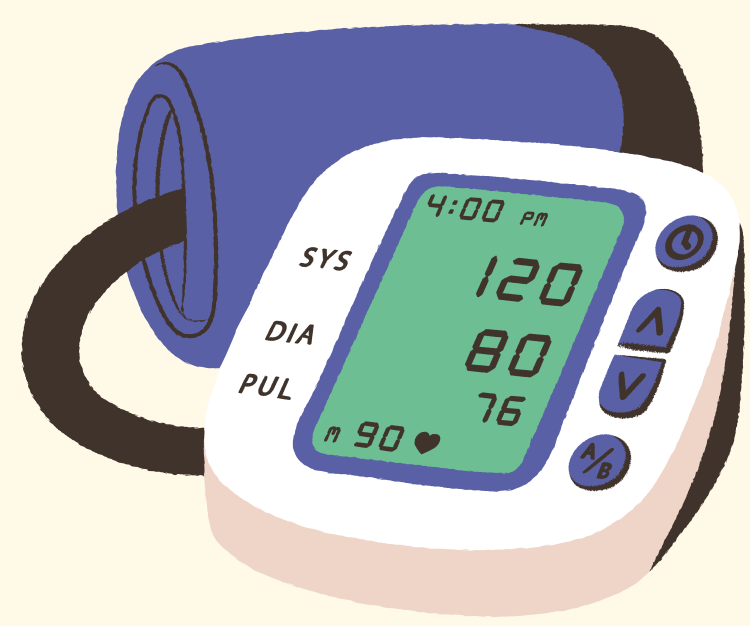




社區健康總動員



血壓控「得」住，生活「舒」心過



團隊與服務資訊

- 服務團隊：林昕瑩、李翊彤、黃荻莊
- 指導老師：營養學系 黃怡真教授
- 服務日期與地點：2026.04.24(五) 紅心字會安順照顧關懷據點



計畫背景與動機

安順社區的長輩們對高血壓有一定基礎的認識，甚至每天都會準時量血壓，但卻不知道該如何從餐桌上進行控制。看見這樣的需求，我們帶長輩認識『得舒飲食』，透過日常飲食主動調控血壓，讓健康不只是監測數值，更是可以從生活中『吃』出來的改變。

服務核心內容

專業轉譯：衛教資訊統合

運用生活化的語句，搭配台語穿插，將生澀的指引，轉化為長者能夠理解又貼近生活的語言。

直觀教學：視覺化輔助與互動問答

透過食物模型、標準碗與雙手，讓長者能看見、理解並掌握每日飲食的實際份量。此外，經由一問一答的互動環節，加深知識點的理解與參與感。



護心法則

護心黃金妙計：得舒飲食 (DASH)

- ✦ (1) 菜多，水果多
- ✦ (2) 挑肉，挑好油
- ✦ (3) 喝牛奶，換全穀



頁碼 8

Dietary approach to stop hypertension

得舒飲食被視為現今最有效降低血壓的飲食策略，強調以"高鉀、高鎂、高鈣、高纖維"，與提升不飽和脂肪酸、限制飽和脂肪的飲食模式。

永續發展目標

2 消除飢餓



SDG 2：消除飢餓與促進營養

改善社區營養攝取質量，確保各年齡層皆能獲得充足且均衡的營養

3 健康與福祉



SDG 3：良好健康與福祉

有效預防非傳染性疾病(高血壓)，提升高齡者的生活品質

服務亮點：一顆堅果的故事

一位爺爺主動地與我們分享隨身堅果，讓我們看見專業知識從課本走入生活。那一刻，專業知識不再是冷冰冰的課本文字，這不是對飲食限制的妥協，而是對健康的自主選擇，完美體現了得舒飲食「聰明選擇」的精神。這讓我明白，當衛教真正觸動人心，所產生的影響力遠比想像中巨大。



服務反思與心得

這次衛教活動帶領我們跨出舒適圈，雖然籌備過程充滿挑戰，但看到長輩們積極好學、大方分享經驗的模樣，那份「活到老，學到老」的活力深深感染了我們。這不只是一場衛教，更是一段充滿溫度、教學相長的雙向互動。讓我們深刻體悟到，一場有價值的活動不應僅限於知識的輸出，更核心的價值在於「陪伴」，現今AI發達，大家可以用科技認識到這些資訊，但我們帶來的關懷、溫度與真實互動是無法取代的；當看見長輩們在互動中展現笑容、一再表示歡迎我們再來，那份快樂與成就感是我在課堂中最珍貴的收穫。這次投入社區服務的經驗，讓我學會如何將專業知識轉換成有溫度的生活語言。這份溫暖的力量，將成為我們在未來專業道路上持續前行的動力，提醒著我：唯有深入理解、適性調整、充分準備，並帶著真心去傾聽，才能讓專業知識發揮真正守護健康的力量。



用運動醫學守護健康老化

社區銀髮族健康促進行動

「預防勝於治療，運動就是最好的良藥。」

■ 動機與理念

「高齡化」社會浪潮席捲而來，許多長者面臨活動力逐漸下降的困境，生活品質因此受到影響。然而，社區中缺乏正確、安全且適齡的運動指導資源，讓長輩在運動時往往無所適從，甚至因錯誤姿勢而造成傷害。運動醫學的專業知識，正是能夠彌補這道缺口的力量——將臨床的預防與保健能量，轉化為每一位社區長輩日常可用的健康資產。

- 高齡化社會帶來活動力衰退的隱憂
- 社區缺乏安全、正確的運動指引
- 運動醫學可成為預防保健的第一線力量



■ 服務內容

執行內容：

- 基礎伸展運動指導，改善柔軟度
- 關節活動訓練與肌力維持課程
- 簡易日常功能性活動設計

專業運用：

- 個別化運動安全評估
- 即時動作調整與保護指導
- 預防運動傷害的衛教宣導



服務對象：社區長輩

■ 成果影響

- 顯著提升長者日常身體活動能力
- 有效減少關節僵硬與肌肉不適感
- 幫助長輩建立規律、持續的運動習慣
- 增強長者自信心與社區參與動力

■ 反思學習

- 體會專業不只在臨床，更能在社區深耕發揮
- 學會將醫學理論轉化為「長輩聽得懂、做得到」的語言
- 深刻發現健康促進比被動治療更具長遠的社會價值
- 培養以人為本、走入生活的醫學實踐精神