

林口長庚醫院攜手鄰里 共同守護社區健康

記者陳華興 / 桃園報導 2023-03-24



林口長庚醫院於日前偕同桃園市龜山區 32 里的里長，舉辦「社區健康促進宣誓活動」，並邀請桃園市政府衛生局劉宜廉局長、龜山區公所王雅芝區長及龜山區衛生局陳建安主任一同共襄盛舉，林口長庚醫院希望透過此活動與在地鄰里共同宣誓「長庚深耕、守護龜山」的決心。

2022 年桃園市 65 歲以上人口已達 32 萬餘人，佔全市總人口數 14.3%，為高齡社會，國家發展委員會亦指出 2025 年台灣即將邁入超高齡社會，政府未來施政方向也朝向以發展「高齡友善社區」為基礎之長者服務照護模式為重點。爰此，桃園市政府衛生局近幾年結合龜山區公所、龜山區衛生所，整合社區資源，將活躍老化等議題應用於高齡友善社區健康促進計畫。



林口長庚醫院林志鴻副院長於致詞時表示，林口長庚醫院對社區居民的健康照護卻不受疫情而中斷

林口長庚醫院在地深耕 40 餘年，結合政府資源，長期投入大量專業人力、物力與經費等資源，營造龜山社區的健康環境，設立社區健康守護站，輔導里長規劃社區健走步道路線，推廣運動性社團，規劃辦理各類健康促進活動，培養社區居民養成規律運動、健康飲食等生活習慣，並培養社區在地種子志工具備發展社區健康促進的能力，協助改善社區公共空間，以營造高齡友善社區環境，2019 年將服務範圍拓展至龜山全區 32 里，2021 年服務範圍拓展至鄰近的蘆竹區及林口區，持續投入對鄰近社區居民的照護。

林口長庚醫院林志鴻副院長於致詞時表示，自 2020 年起，社區健康促進推動雖受到新冠肺炎疫情影響，但林口長庚醫院對社區居民的健康照護卻不受疫情而中斷。除邀集專業團隊規劃健康促進線上衛教課程，並透過「長庚社會公益作伙來」臉書專頁和 YouTube 平台播放，不受時間和場地限制，防疫在家也可以持續接收健康資訊，讓更多人可隨時隨地透過網路獲取健康資訊，更將線上衛教課程製作成 QR-code 系列海報，包含健康醫學系列、健康飲食系列、肌力心肺運動系列等，讓民眾可隨時掃描觀看。有民眾線上回饋，透過運動系列線上課程，老師循序漸進的示範教學，改善他的核心肌群力量，每一集對他幫助都很大，而且不會受傷，很喜歡這些肌力訓練的運動教學課程。



林口長庚醫院攜手鄰里 共同守護社區健康

桃園市政府衛生局劉宜廉局長也親自來到現場，肯定長庚在地深耕多年，並代表張市長感謝長庚醫院，不僅提供優質的醫療服務，對於龜山民眾的預防保健照顧更是不遺餘力，充分展現醫院的社會責任，龜山區居民有長庚這個好鄰居真的是非常幸福。期許未來政府、民間有更多的合作，共同為桃園市民健康而努力。

長期指導龜山社區健康促進的長庚科技大學張淑紅所長亦表示，研究發現年齡愈大、缺乏費力性身體活動、缺乏肌力訓練、蛋白質攝取不足、健康習慣得分低、社會參與少等民眾，愈容易為肌少症高風險族群。因此，鼓勵民眾多參與社會活動，在社區推廣長者健康促進，除體能介入外，需再加強肌力訓練及特別強調蛋白質及乳製品攝取之營養介入，以期降低疑似肌少症或肌少症高風險進入肌少症的風險。2022 年林口長庚醫院與各合作團隊的共同努力之下，共辦理 750 場篩檢衛教、健康講座、運動課程等活動，服務約 5.4 萬人次，服務成果豐碩。未來林口長庚醫院亦會持續攜手鄰里，共同守護社區健康。