

林口長庚守護社區健康 成果發表會活力登場 記者譚志明 2023年12月15日

林口長庚紀念醫院自 2011 年推動「社區民眾健康促進活動推展計劃」，設立社區健康守護站，從醫院鄰近 4 個里逐步推展服務，在桃園市衛生局、龜山區公所指導與支持，與龜山衛生所、各里辦公處、發展協會響應推廣，2019 年龜山區 32 里全數加入長庚醫院的健促計畫行列，涵蓋率 100%，並拓展至新北市林口區、桃園市蘆竹區共 7 里。今(2023)年度之龜山區社區健康促進成果發表會於今(15)日舉辦，林口長庚醫院副院長邱政洵、衛生局副局長余依靜、龜山區公所秘書黃瑟敏、龜山區衛生所主任陳建安、長庚科技大學高齡暨健康照護所長張淑紅、林口長庚家庭醫學科主任陳昭源等人均共襄盛舉。



龜山區社區健康促進成果發表會。圖：林口長庚提供

林口長庚表示，該院醫療團隊與三百名以上的社區種子志工們，於各里定期提供血壓、血糖、腰圍等預防保健篩檢服務，醫院各科專業團隊，走入社區提供醫療諮詢、舉辦健康飲食、規律運動及醫學講座等，提供多元豐富的醫學知能，讓健康觀念與疾病初級預防能落實鄰里，讓長庚醫院成為龜山人的健康後盾。此次社區成果發表會以「長庚健康 Life Show，共造龜山好生活」為題，動態成果表演由新路里、迴龍里等 6 里帶來載歌載舞、熱力四射的表演秀，展現社區多樣活力與平日練習成效。



開場表演由迴龍里現代舞蹈社帶來扇子舞。圖：林口長庚提供

林口長庚進一步提到，靜態則展出 32 個里平日社區健康促進活動辦理情形精美成果海報。該院也設計「健康在手，命運大不同」推杯遊戲，透過回答醫學知識、營養健康等題目，將大小不同杯體推至指定區域，考驗民眾的認知反應、手眼協調、肌耐力的能力，趣味活動能寓教於樂。



里長與志工一年的成果展現，開心與海報展合照。圖：林口長庚提供

余依靜提到，感謝長庚醫院積極回饋社會，將資源投入社區，多年來配合衛生局推動「高齡友善社區及機構整合計畫」，是市政府推動健康促進的好夥伴，這次看見各里的營造成果也相當感動，希望大家身體力行、口碑相傳，成為健康的最佳榜樣。



將平日訓練長者手眼協調的活動，設計成趣味競賽活動。圖：林口長庚提供

邱政洵則表示，林口長庚今年辦理 542 場社區健康守護站活動，服務逾 3.3 萬人次，規劃 162 場醫學講座，近 1.1 萬人次上課，健康促進及宣導活動超過 60 場，1 萬人以上參與，更推出 11 場用藥安全系列直播，超過 7000 次瀏覽人次，成果豐碩。在參與民眾的問卷調查顯示，近一年內，7 成民眾認為對血糖控制情形有改善，6 成 5 民眾血壓控制情形有改善，對整體計畫服務內容滿意度均逾九成，顯示民眾對健康促進團隊的肯定與支持。

陳昭源表示，社區中高齡骨質疏鬆及肌少症個案不少，透過參與強骨增肌的健促活動，在肥胖相關指標、肌耐力及腕骨骨密度等皆有達到顯著改善，因此今年度也規劃辦理近 50 場運動課程，以降低社區高風險者失能發生率。

張淑紅亦指出，當民眾生活中缺乏肌力訓練、蛋白質及乳製品攝取少、社會參與少等情形時，較容易發生疑似肌少症，因此應鼓勵長者多參與社會活動，強化肌力訓練，在蛋白質及乳製品攝取多留意，以期降低疑似肌少症或肌少症高風險進入肌少症的風險。

今日林口管理部主任陳秀枝也致贈里長、志工感謝狀，感謝辛勞與付出。現場更提供萬眾期待的多項摸彩好禮，讓現場互動熱絡，掌聲四起。林口長庚強調，藉由社區成果展的辦理與交流，可讓各社區相互學習與觀摩不同經驗，研究與實務相輔相成，科技的運用與創新，為各里帶來更健康與穩健的進步，共造龜山好生活。