



耕愛烏來 原鄉關懷列車再出發

3月下旬，南山基金會隨同新店耕莘醫療團隊上山到福山醫療站，實際了解部落醫療服務需求。福山醫療站偌大的空間裡，桌椅和空間陳設雖已顯老舊，各項看診及儲藥設備，讓每天駐診在此的家醫科團隊提供了更貼近原鄉民眾的醫療服務。



此時，醫護人員接到民眾電話求救，說孩子發燒身體不適，父親也因連續腹瀉虛弱到無力起身行走，需要醫護協助。醫護人員獲悉隨即攜帶行動醫療設備趕赴現場了解老人家和孩子的症狀，並進一步查看老人家的藥盒、追蹤他慢性病用藥狀況。醫師研判兩祖孫為交叉感染諾羅病毒所致，經診治開藥後幸無大礙，讓病患及家人放下了心。

耕莘醫院健康促進管理中心副主任謝弘裕表示，許多山上慢性病長者因交通或經濟問題致就醫不穩定，醫療團隊便採主動關懷家訪方式提供醫療服務，同時，醫護人員也會檢查藥盒，以確保長輩服藥規律及做好健康監測。他並感謝南山這兩年來持續協助汰舊換新醫療站設備、添購行動醫療設備，及支持購置藥盒與健康手提袋以協助長輩慢性病管理，為烏來原鄉民眾帶來更好的醫療服務品質。

從後山延伸到前山 守護烏來健康

南山原鄉關懷列車今年全新啟動，第一站於4月18日從新北烏來出發，南山基金會與新店耕莘醫院、烏來區衛生所合作，擴大舉辦整合式癌篩及健檢活動，且服務範圍從後山延伸至前山，擴大服務更多民眾，包含福山、信賢、忠治及烏來等部落文健站或據點長輩及社區民眾都可參加。





這一天一早，南山內外勤義工夥伴、耕莘及烏來衛生所團隊一行人，在風雨中來到烏來立體停車場，除了一站整合式的大腸、口腔、乳癌、子宮頸癌四癌篩檢，及抽血、胸部X光等健檢，並因應原民胃癌好發率偏高，安排幽門桿菌篩檢；此外，還設計了益智有趣的升級版闖關活動，讓民眾在



遊戲中學到健康及生活常識：如結合健康運動概念套圈圈的「健康333」、融入均衡飲食概念問答的「健康餐盤轉轉樂」、翻牌答題形式呈現的「防詐翻翻樂」，及以生活情境中可能突發狀況來答題的擲球遊戲「防災動起來」。

提升原鄉健康力 從前端做好疾病預防與健康促進做起



對於當地長者的三高慢性病健康管理，烏來區衛生所護理長田小燕指出，部落獨居老人家多，常覺得搭車外出就醫看診麻煩，或已感覺嚴重疼痛時才想吃藥，若是用藥不穩或自我健康監測不好，易造成長輩發生中風、心肌梗塞甚至更嚴重狀況，「我們希望把健康照顧往前做，在前端做好衛教宣導、疾病預防篩檢，幫助長者過得更健康有活力。」

活動當天雖然下大雨，仍有逾百位民眾至現場參與活動。58歲民眾李女士開心地說，這是她參加過最豐富好玩的健康活動，「孩子大了在外面工作，我自己獨居，因為我有乳癌家族病史，今天特別來做乳房攝影，自己多注意健康狀況，不要讓孩子太擔心。」



當天頗受民眾熱烈好評的「健康333」關卡，許多長輩做完暖身操後，像神射手般地一投環就套中，擔任關主的法人暨電子商務通路部陳耀南資深協理提到，部分民眾認為自己每天都種菜做農，還有人是上山打獵，應該不缺運動，我們會提醒「勞動不等於運動，並鼓勵力行一周運動3次、一次30分鐘，



做到心跳一分鐘130次，讓自己微喘到大口呼吸的強度。」健康餐盤關主王依湄副理則說，有老人家講怕腹瀉不能「早晚一杯奶」，我們建議可以喝豆漿，或喝沖泡燕麥補充營養；也有民眾一直以為多吃水果就可以抵蔬菜的

營養，實際上蔬菜攝取量應比水果多，並拍下健康餐盤六口訣要把營養均衡攝取的正確觀念帶回家。

負責防詐關卡的業務人資部義工郭哲睿提及，有長輩分享親人曾誤加入投資型網路社團被詐騙的慘痛經驗，「長輩知道要小心陌生電話，但詐騙手法不斷翻新，我們提醒已有AI科技可偽造熟人聲音影像，長輩聽了都很訝異，說要更小心提防。」南山產物防災宣導義工黃祐丞表示，長輩對電器使用可能造成的風險，如不能把電暖器拿來烘乾衣物較不了解，因此，除了用火安全，我們會多提醒正確家電使用防災觀念。



景暘通訊處蔡家碩區經理與景暘夥伴全程協助引導民眾篩檢報到、掛號填單等任務，他感謝第一線醫護團隊的日常工作辛勞，並分享當天的收穫：



「我看到一些行動不便的民眾仍拄著輔具，冒雨前來參加篩檢，很在意自己的健康狀況，也看到很多長輩參與闖關活動時認真的表情和開心的笑容，覺得今天的活動很有意義，能夠參與其中，回饋給自己的快樂比付出多更多。」