



引入遠距健康服務資源 串接在地醫療照護台中和平



6月13日清晨，南山原鄉關懷列車在雨中持續奔馳，沿大安溪而上，當抵達第四站台中和平雙崎部落的雙崎教會，雨停了、陽光從雲層探出照耀山林。

活動由社團法人數位人道協會安排的肌力有氧遠距視訊課程熱鬧展開，投影銀幕上的健促講師，以活潑方式帶領長者跟隨口令律動，只見長輩們個個全神專注跟上節奏，俐落地左右舉手伸展，達到舒活筋骨又活化腦力的效果；有位80多歲吳阿嬤和我們說，她沒想到只是跟著老師動一動，一下左手握拳、又換右手出布，竟這麼好玩、還玩到流汗呢。雙崎文健站的潘嘉玲教士提及，雖然是遠距視訊課程，但互動生動有趣，長輩們都蠻喜歡的，且知道對健康有幫助、學習非常認真。



現場還有中山醫學大學附設醫院IDS團隊提供的口腔篩檢、失智防治及健



康諮詢等服務，南山人壽雙盈通訊處及健康守護圈夥伴阿瘦皮鞋的義工團隊，也為雙崎及三叉坑文健站的老人家，帶來豐富好玩的營養、運動、足健康測量及防詐騙、防災闖關活動。



提供在地客製遠距健康促進課程 提供長者長期健康管理服務

為了深耕原鄉服務，南山以原鄉關懷列車為平台，整合合作醫院、數位人道協會、健康守護圈夥伴資源，支持10個部落文化健康站導入長輩長期健康照護服務計畫，根據該文健站長輩的健康情形，提供一年期客製化的身體保健、運動、疾病預防、健康促進等遠距健康課程。



數位人道協會ESG推廣專員許雅淑指出，服務啟動前，先進行當地文健站長者的健康調查、並依其需求設計專屬課程，以雙崎文健站為例，健康促進管理師完成健康調查後，發現長者主要為高血壓、退化性關節炎及視聽力等健康問題，健促師即依據長者健康樣態規劃視訊課程主題，由醫師、運動專家、物理治療師、營養師特別針對這幾方面加強排課，不僅提高長者學習意願、也更有效改善健康問題，若長者有特殊狀況則提供在地醫療團隊做參考，讓前端的健促衛教與在地醫療資源做串接整合，為偏鄉部落長者做到更周全的關懷照護。

此次雙崎文健站健康調查中，發現裝了7支心臟支架的80多歲的田阿嬤長年為心臟病和糖尿病所苦，活動當天特別轉請中山醫學大學附設醫院家庭暨社區醫學部主治醫師陳毅鴻醫師提供健康諮詢，叮囑她飲食需少油低脂，且因有服用抗凝血藥，要少吃消炎止痛藥物，以避免發生腸胃道出血狀況。



以文健站為部落關懷據點 常保長輩身心靈安康

陳毅鴻醫師肯定以部落文健站為關懷據點，提供健康遠距課程及健康管理服務，一來可突破偏遠地區的空間距離限制，二來讓長輩樂在學習、學到更多元的健康資訊，對獲取衛教資訊管道較少的長輩是非常好的服務。



為了鼓勵長輩們多多參與雙崎專屬的健康促進課程，常保身心靈健康，南山人壽慈善基金會結合阿瘦皮鞋聯合提供「勤學獎」，只要長輩勤於報到參與遠距健康促進系列課程，即可獲贈健康好鞋。



田阿嬤提到，她每天到文健站動一動、跳一跳，中午有營養的午餐，還有照服員關注健康狀況，目前身體狀況維持得還不錯。另一位高齡98歲的林阿嬤也分享她的養生秘訣，就是多走動散步，常到文健站和朋友聊天，保持愉快的心情。

雙崎文健站照服員陳忠佐談到文健站服務對長輩的正向改變，他說有位長輩因有社交恐懼症及高血壓病變，本來只接受居家服務，為了擴展他封閉的生活方式，照服員多次拜訪，長輩來過後很喜歡這裡，現在除了生病外、每天都來，還會跟大家聊天問好，分享點心給大家吃，「很多老人家來到這裡，身心靈都變得健康很多。」

這天的陽光照亮山谷，見到許多老人家的笑容，覺得格外和煦明亮，原鄉關懷列車繼續迎向期待的下一站。



《愛與關懷 持續傳輸》

臺中和平山區面積廣大，但人口密度低、家戶相距較遠，全區無住院醫療資源，生病民眾主要靠中山醫學大學附設醫院、區衛生所提供專科駐診及巡迴醫療服務，部落民眾就醫可近性低，此地區提高遠距醫療及行動醫療效能更顯需要。

南山慈善基金會連續二年支持中山大附醫IDS醫療團隊，添購行動醫療器材設備，包括：手持超音波，以協助巡診醫師檢測臥床患者肝膽結石、腎結石、B型肝炎等病況追蹤；及生理量測數位醫療箱，以掌握患者血壓、心跳、血糖等資料供醫療團隊追蹤評估，期攜手協助改善偏鄉部落就醫可近性的困境。