



原鄉關懷列車 醫起愛出發 NO.3



有願有力 部落長輩健康大給力

桃園復興是桃園唯一的原民山地區，境內多高山峻嶺，尤其是屬於後山的三光、華陵地區，對外山路狹窄，出入交通本就不便，常因豪雨崩坍落石中斷；當地地廣人少，因工商社會時代變遷，深山部落看天吃飯農收艱苦，青壯人口大多出外打拼，留下年邁老人家守在家鄉。

在復興衛生所服務已30年的護理長吳秋蘭見證部落生活型態轉變，她提到，早年部落家族老壯少同住，共享收穫及彼此照顧，但現在年輕人出外做工，部落老人家幾乎做不動、走不動了，雖然公衛社福部門有持續投入資源，盡力提高醫療照顧品質，但當地低收入、獨居老者或邊緣困難病殘者人數仍多，加上長輩早年從事勞苦粗活，老來山居營養補充物資採買不易及保健資訊較欠缺，很多老人家為關節疼痛乏力，難爬坡走遠所苦，手腳沒力就不愛出門、整天窩坐家裡，久而久之關節退化、骨質疏鬆，一不小心跌倒就造成嚴重傷害，長輩很需要增進骨骼肌力方面的保健照護。

天主教聖保祿醫院山地醫療團隊榮獲醫療奉獻獎肯定，長年關懷部落的黃貴梅修女說，後山交通偏遠，當地民眾看診上下山一趟來回車程就需4小時，聖保祿團隊在復興山區深入服務30多年，為民眾提供長期慢性病或一般輕症巡迴醫療



02 花蓮秀林

03 桃園復興

服務；聖保祿社區健康科護理長簡淑華表示，部落老人長期勞動從年輕做到老、多少受過傷，肩髖膝關節容易提早發生病變、老來疼痛多，造成肌少症、肌力不足狀況發生，院方期望為民眾做更多衛教宣導，但宣導經費有限，「原鄉醫療不便，民眾自我健康照護相對更重要，很多長輩不知肌少症是什麼，這次有南山人壽慈善基金會經費支持，我們可以擴大舉辦24場的部落巡迴肌少症衛教宣導課程，能多幫助民眾在前端把健康照顧好，就可以減少後續的醫療照顧。」



大家一起練習深蹲、弓箭蹲、微蹲展翅增加肌耐力。 上下肢肌力檢測。

共舞拉筋動一動 讓肌力運動融入生活

南山原鄉關懷列車持續前進，4/26抵達第3站，30位南山內外勤志工夥伴翻山越嶺車行蜿蜒路途，來到桃園復興的偏遠後山。「一切歌頌讚美，都歸我的主、我的神！你是配得歌頌與讚美～」在群山環繞的桃園復興三光部落山區，平日原本應該寧靜人稀，但這日在三光里辦公處活動中心聚集男女老幼人潮，台上有修女為大家領唱詩歌，台下民眾跟著輕快節奏擺動哼唱，現場傳出的歡樂歌唱笑語聲，迴盪在原野溪谷山林間。

南山人壽慈善基金會與聖保祿醫院、復興區衛生所及地方部落文健站合作舉辦「原鄉關懷 肌力啟航」活動，鼓勵部落長者走出家門，前來參加肌少症衛教宣導、肌力檢測、胸部X光、肺結核檢驗、高麗菜趣味秤重、癌篩及防災、防詐騙宣導活動。

聖保祿醫院家醫科醫師吳庭蕙醫師現場教導民眾如何以原地起身上下，自我檢測肌力狀況，並從肌力運動、營養均衡及心情樂活方面做到保持身心健康、延緩老化；同時，運動指導員帶領南山志工夥伴，以深蹲、弓箭蹲、微蹲展翅三項基本動作，與大家一起拉筋動骨活力唱跳，學會後就能在家活動訓練、增加肌耐力。



配合肌肉貼紮放鬆肌肉緩解痛。



高麗菜趣味秤重，看誰最厲害！



闖關完畢，過關領獎品囉！

從關心部落孩子營養到照顧長輩的健康 讓愛成長茁壯

活動當天有來自爺亨、高崗、武道能敢、砂崙子、哈凱、華陵及高義等鄰近六部落100多位鄉親參與；三光里長陳惠陵大力號召民眾來參加活動，她有感而發說，里內人口800多人，但實際常住的僅約400人，其中又以老人、兒童居多，「年輕人離家到山下城市工作，老人家知道在外做工的孩子賺錢辛苦，自己在部落裡還是盡力勞動爬坡作粗活，又不太懂養生保健，結果白天農工做一做，晚上在家酸痛藥布貼不完，從頭到腳全身上下不舒服，疼痛多了也影響心情不好。我們很希望老人家好好照顧自己多一點，身體健康，才不會變成兒孫的煩惱負擔。」



在部落文建站做廚工的徐阿嬤一家四代同堂，當天帶著剛從安養機構接回來的87歲老母及孫兒一起參加活動，她提到家裡還有個從小重殘癱臥的多障女兒，「媽媽行動有障礙、女兒不能自理，我要照顧她們又要做事，自己一把年紀了，不時這裡痛那裡痛，今天學到很多知識和姿勢，以後可以照著做，讓自己頭腦手腳更靈活、更健康。」



南山人壽中壢業務中心協理李嘉慶參與過持續7年集資捐贈復興偏鄉學童的早餐營養品的關懷行動，對此次再回到原鄉部落做關懷、感受特別深，他說，從關心部落孩子的營養到照顧長輩們的健康，南山對原鄉的關懷是持續且擴大的；他並提到，好幾位年輕義工夥伴是第一次參加公益活動，覺得透過活動多瞭解復興後山的生活及健康照護與需求，並能夠盡一份力量，幫助部落長者更健康，很有意義。



這日的關懷活動雖僅短短半天行程，但對這群參與行動的志工夥伴來說，已像是在心裡種下一株對原鄉之愛的樹苗，一定會繼續成長、茁壯。