



打破城鄉距離限制

遠距健康促進課程關懷原鄉長者

「跟著我做，1、2，來換左手出拳，1、2再換右手出布...」在台中和平區的雙崎文健站，老人家們跟著銀幕上運動專家帶動的肌力有氧動作，聚精會神地擺動；課後老人



家笑著跟我們說，沒想到雖然只是簡單地甩動手腳，居然這麼好玩。雙崎文健站的計畫負責人潘嘉玲提到，遠距視訊的健康促進、衛教宣導課程設計多元，互動有趣，對長輩們的健康照顧很有幫助。

為長期深耕原鄉在地照護，南山人壽慈善基金會以「原鄉關懷列車」為平台，除持續攜手合作醫院山地醫療服務團隊，協助改善偏鄉部落民眾就醫不便與醫療資源缺乏的困境外，今年並進一步推展「原鄉長者長期健康照護服務計畫」，以原鄉部落文化健康站為據點，整合社團法人數位人道協會的服務及健康守護圈夥伴的資源，提供10個縣市、10處文健站的長者一年期客製化的衛教保健、疾病預防、健康促進等遠距健康課程與健康管理服務，期協助原鄉民眾提升健康識能，並促進原鄉社區健康力。

縣市原鄉	文健站
桃園復興區	砂崙子文健站
嘉義阿里山鄉	新美文健站
花蓮秀林鄉	水源文健站
台中和平區	雙崎文健站
屏東三地門鄉	馬兒文健站
高雄桃源區	復興文健站
宜蘭南澳鄉	葛蕾扇文健站
苗栗泰安鄉	象鼻文健站
南投信義鄉	青雲文健站
新竹五峰鄉	清泉文健站



遠距客製化專業課程與服務 打破時空限制關懷長者需要

此「原鄉長者長期健康照護服務計畫」由健康促進管理師經ICOPE(長者健康整合式功能評估)篩檢問卷為據點長者進行健康調查與諮詢，了解長者在認知、行動、營養、視力、聽力、憂鬱、用藥與生活目標各面向狀況，並針對長者需求規畫專屬的健促課程與諮詢服務，再以遠距方式把專業分類的健康照護服務帶給長輩們。



數位人道協會潘人豪執行長指出，許多偏遠社區面臨健康、醫療不平等的難題，長者沒有辦法每天看醫生，卻可以就近透過健康促進活動，維持身心健康，因此協會邀集醫療及身心健康領域專業師資，透過數位科技以網路遠距方式，將健康促進資訊與關懷傳送到偏遠的社區據點。長者們在文健站藉由課程互動、彼此交誼，對增進身心健康很有助益。

由本計畫支持的10個文健站長者健康調查統計來看，超過八成長者們有高血壓問題、近六成骨關節炎、逾五成視力/聽力及近四成有糖尿病等病症，以及疾病所引發的日常不便，針對各文健站長者需求和疾病樣態，於六月起已陸續安排運動專家、醫師、護理師、物理治療師和職能治療師等專業領域課程，以提升長者的自我照護技能及健康識能。



以南投信義鄉青雲文健站為例，超過九成的長者有視力問題，因此安排眼科專科醫師開設「不開刀能治白內障？醫師來解答！」保健課程，以深入淺出方式說明常見的眼科疾病及治療方式，並教導長者如何在生活中照護視力；花蓮秀林鄉水源文健站長輩的高血壓、骨關節炎是主要健康問題，便在課程中針對需求多安排三高衛教、肌力有氧相關課程。



遇特殊狀況長輩多加關注 串接在地醫療資源服務



發現有特殊狀況長輩也會針對個案做關懷服務，如有位女性長者在脊椎開刀後，因行動受限須持拐行走，且因病痛致有輕微憂鬱失眠，健促管理師即規畫開設由物理治療師的團體衛教課程，藉由手腳關節復健來改善疼痛，並會安排音樂治療師透過音樂紓壓課程排解鬱悶；另有位長年為腎臟病、心臟病、糖尿病、

白內障所苦的獨居老人家，有較嚴重的憂鬱情緒困擾，健促管理師除偕同文健站照服員常關心長者到課、與同儕互動情形及做一對一關懷外，亦由諮商師帶領繪畫藝術輔療課程，過程中會多關注老人家的反應和情緒，若評估需要更專業治療，將與照服員合作引導安排就醫。

此外，長者的健康狀況也可透過「南山原鄉關懷列車」平台轉介予在地合作之山地醫療服務醫療團隊參考，使健促衛教與在地醫療資源做串接整合，為部落長者做更周全的關懷照護，如台中和平區雙崎文健站



發現有位裝7支心臟支架的80多歲阿嬤長年為心臟病和糖尿病所苦，便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特別為阿嬤做健康諮詢，叮囑她飲食需少油低脂，且因她有服用抗凝血藥，要少吃消炎藥物，以避免發生腸胃出血狀況。

陳醫師並肯定此計畫提供文健站長輩遠距健康課程及健康管理服務，一來突破了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。



連結夥伴的專業與愛心 共創原鄉永續健康

改善原鄉民眾醫療，還有一段漫長的路要走，需要更多的社會力量投入。「南山原鄉關懷列車」除持續攜手原鄉醫療服務團隊前進偏鄉部落照顧民眾健康外，今年更邀請健康守護圈夥伴加入偏鄉健康關懷行列，與阿瘦皮鞋共同捐贈健康鞋並關注長輩足健康，及與英華達合作、捐贈全家寶生理量測設備與耗材，支持合作醫院山地醫療服務團隊巡迴醫療及居家醫療照護之需要。此外，導入數位人道協會的遠距健康促進課程及健康管理服務，讓文健站長輩在每次課堂聚會中獲得陪伴、鼓勵與支持，老人家可以過得更開心健康。



我們期望以人性關懷與科技來縮短山林地形的距離，透過遠距科技打破時間空間藩籬，為數位健康賦能，使更多元的醫療照護專業在偏鄉部落扎根。