



全人照護實踐在地老化 讓健康原力與南投信義同在



72歲阿美婆獨居在南投信義鄉的地利村，先生已過世10多年，兩個女兒都嫁到外地生活，雖然女兒曾想接她下山同住，但她過不慣城市生活，寧願在山上老家簡單一天過一天，只是她發覺年紀大了，除了體力不比從前，更多的是一人在屋裡時的寂寞。

部落裡很多像她這樣子女不在身旁的長輩，大家平日聚在青雲文健站，除了和老友見面閒聊，也有照服員關心身體狀況。今年6月起，南山慈善基金會更導入數位人道協會的遠距健康促進課程，經健康調查發現此地長輩超過九成有視聽力狀況、近八成因肌耐力問題致行動乏力，另逾四成有認知功能退化問題，根據長者的健康需求安排視力保健衛教、肌力有氧運動、趣味腦力訓練等多元豐富的專屬課程。



為了養成長輩們健康生活習慣，南山慈善基金會特別規畫「勤學獎」激勵長輩多多參與課程，與健康守護圈夥伴阿瘦皮鞋合贈健康鞋，以鼓勵健促課堂數達標的老人家。9月11日，

「南山原鄉關懷列車」攜手中國醫藥大學附設醫院山地醫療服務團隊來到地利村，除了有身體健康量測、闖關互動遊戲，並安排為上課達標的老人家們量鞋、贈鞋。「最喜歡上什麼課？」好幾位長輩表示喜歡肌力有氧老師的帶動，大家一起跟著活動手腳，很熱鬧也很歡樂；80歲王阿嬤說，文健站上課學到很多健康知識，「我平時不常買鞋子，現在來上課賺到健康又有新鞋穿，怎麼這麼好啊！」



當天活動在布農族「拍手歌」輕快歌聲中展開序幕，有「大俠中醫」之稱的中醫大附醫郭于賢中醫師首先帶來健康動一動，當Energy「星期五晚上」音樂響起，他即連續跳出16蹲嗨翻全場，接著帶領老人家們和地利國小學童們一起做關節操及超慢跑運動，老少同樂讓現場更加熱鬧活潑；隨後由中醫大附醫團隊、南山人壽聯興通訊處義工夥伴合力為部落民眾做中醫針傷義診、健康量測、健康運動、營養飲食、防詐騙與防災宣導活動。



中醫大附醫家醫科崔郁文醫師為民眾做健康量測諮詢，她觀察後提及，部落老人家的身體質量，從體脂肪、骨骼肌率、內臟脂肪率、身體年齡來看普遍略差，表示運動量不足、飲食過油，「今天現場有健康餐盤遊戲關卡，老人家剛好可學習如何攝取均衡營養；我也告訴她們在家看電視時可以站著看、一邊做郭醫師教的關節操，保持手腳靈活、有益健康。」



郭于賢醫師中醫團隊則為有筋骨痠疼狀況的長者做針灸推拿，阿美婆因為最近睡不好，也把握這次機會請郭醫師幫忙舒活筋骨，及學習平日可按揉安神助眠的穴道。

在關懷活動中獲知一位長者有較嚴重的憂鬱狀況，除請文健站照服員平日保持關心外，亦轉請中醫大附醫醫療服務團隊進行後續評估了解，中醫大附醫所屬南投信義鄉IDS方案經理周其宏表示，將聯合信義鄉衛生所及在地精神門診資源對長者多加關懷與協助。



周其宏經理進一步表示，好多位文健站長輩提到喜歡在健促課程上肌力運動項目，表示長者可以接受網路科技的數位遠距上課方式，此次更擴大舉辦實體的健促活動，面對面的互動加上趣味性高的闖關遊戲，對老人家非常有吸引力，「老人家喜歡熱鬧、一群人一



起做活動，長輩更有參與感及專注度，有效學習及融入日常生活，並達到我們所期望的樂齡活化、在地老化成效。」

原鄉關懷列車每到一站，我們都看見原鄉部落人文與風景之美，在南投信義，有悠揚的歌謠、長者的純樸笑容，感受到美在青山雲嵐的歲月靜好。



《從健康促進到醫療服務 提升原鄉民眾健康力》

南投信義鄉原住民以布農族為主，因地形及風災頻繁致交通不便，居民飲食生活習慣常有三高問題，加上長年勞力工作，長輩易有腰痠背痛與關節退化等病痛；青壯人口外流嚴重，高齡人口比例上升，就醫與照顧問題值得重視。中國醫藥大學附設醫院 長期投入信義鄉醫療服務，提供全鄉居民24小時緊急醫療、在宅醫療、巡迴醫療、預防保健與衛教等醫療服務；並發展遠距智慧醫療，提供長照及衛教宣導服務。

南山慈善基金會連續二年支持中醫大附醫IDS醫療團隊，除提供弱勢原民交通及就醫補助外，南山與健康守護圈夥伴英華達聯合提供全家寶血壓/血糖機等遠距醫療設備及量測耗材，有助醫護人員進部落、到宅家訪關懷、巡迴醫療，及日後使用於文健站、長照C據點；為提高部落長者健康識能，導入數位人道協會服務，提供青雲文健站長者一年期的遠距健康管理與健康促進課程，扎根原鄉醫療關懷。