



原鄉  
關懷  
24  
列車

## 災後前進高雄桃源 守護原鄉永續健康

接連凱米、山陀兒、康芮風災侵襲南台，前往高雄原鄉的南山關懷列車因橋樑沖斷、落石坍方、聯外交通中斷等波折幾度後延，11月29日，南山義工同仁與高醫大附醫合作的服務團隊終於順利抵達第9站高雄桃源區復興部落。

高雄桃源區以布農族原民為主，是高雄面積最大、人口密度最低的行政區，距離高雄市區偏遠，山路彎繞、遇雨災易坍斷，加上青壯人口外移嚴重、長者健康識能較弱，許多患三高、骨關節退化等慢性疾病的老弱病者，苦於路



途遙遠、就醫耗時而減低就醫回診意願。高醫大附醫社會服務室劉佩均主任提及，原鄉民眾易因健康知識不足或就醫路遠，致小病拖延變成大病，失去早期治療的契機，高醫大附醫提供巡迴醫療、假日門診等醫療服務，並提供綠色通道就醫服務，縮短原鄉民眾就醫之路。

為提升原鄉民眾健康識能，南山慈善基金會繼去年在那瑪夏區舉辦原民學童健康促進夏令營活動，讓健康觀念從小扎根後，今年則透過智慧科技方式，導入數位人道協會的遠距健康服務，提供桃源區復興文健站長者1年期的遠距健康促進課程與健康管理服務，讓更多元的健康照護專業資源不受距離限制輸送到原鄉。





經健康調查發現，復興文健站逾九成長輩有高血壓、五成以上長者有糖尿病及視聽力、四成以上有退化性關節炎問題，依此健康需求規劃安排三高照護、眼耳口保健、肌力有氧與運動、飲食營養及養生等健康促進課程。復興文健站照服員謝小姐指出，部落老人家獲取健康資訊的管道有限，現在透過內容多樣化的遠距健康課程和生活健康資訊，提高老人家到站學習的動力，長輩上課時可與講師視訊問答互動，課後彼此討論今天上課內容，這類學習型的社交活動對長輩保持身心健康相當有幫助，而且為提高長輩到課率，南山提供勤學獎贈送阿瘦健康鞋，長者上起課來格外有精神。



11月29日更偕同高醫大附醫服務團隊將線上遠距健促課從銀幕畫面移到文健站真人實境呈現！當南山義工夥伴以布農族語「Uninag Mihumisang」(大家好)向老人家問好時，長者同樣熱情地大聲回應我們，「APT.阿帕次」、「三振舞」音樂一播放，老人家更展現健康活力一起搖擺熱舞，全場High翻天。

隨後由高醫大附醫服務團隊帶來活化肌力及改善三高衛教課程；護理部劉督導為長者深入淺出說明代謝症候群常見症狀、教導如何簡單有效做好健康管理；高醫大的夏老師則帶領長者以伸手彎腰、雙手擺動、托腿起身等動作做健康關節操；好幾位有三高及關節問題困擾的長輩都覺得既生活化且實用，學會後要常常做也可以教家人一起做。



緊接著由南山前豐通訊處義工夥伴以運動營養、防詐防災宣導，與民眾一起互動問答玩闖關遊戲；老人家像年輕人般地玩遊戲時互相加油，過關成功就拍手歡呼，他們提到，難得有外人來到這麼遠的山上一起同樂，玩得十分開心，盛情期盼我們下回再來。



早晨前往桃源途經幾段新坍方的顛簸泥石路上，我們的心情多忐忑不安；但結束返程車程上，看見冬日晴光下的遠方青山溪谷美景，有如置身世外桃源，長輩的笑顏成為我們滿載的收穫，以愉悅心情朝向下一站持續前進。



前豐通訊處義工夥伴活力充沛

## 《攜手高醫大附醫 守護高雄原鄉醫療零距離》

高雄的原鄉桃源、那瑪夏、茂林等地區，由於地處偏遠，山林地形阻隔讓當地山路交通不便，加上青壯年外移、需照顧人口比例偏高，當地弱勢病殘老者就醫路更顯漫長，回院看診排隊領藥及搭車交通來回常得耗一整天，若民眾因癌病中風等重症須至大醫院長期回診復健，易因無力支付交通費而耽誤救援復健時機；有些獨居的骨科病人、或病患年齡、病況程度一時尚不符長照補助資源，卻有實際困難的邊緣病況患者，由於山區自費交通成本高、旅程時間長，若病患不能按時回診復健，恐將影響健康復元。

為改善原鄉病弱民眾的就醫困境，南山慈善基金會投入關懷資源，與高醫大附醫攜手合作，幫助因行走不便、看診時間難配合交通車班次及住院多天行李多的病弱長者等狀況，有自費搭車長途往返需求，經醫院社工評估可提供弱勢民眾就醫交通及住院期間衛耗材補助；此外，也支持原鄉就醫綠色通道服務方案，每月1次以專車接送需至醫院就醫的民眾，並依病患需求協助安排掛號、檢查及取藥，快速通關完成診療，共同改善就醫可近性，期使原鄉就醫之路更加便捷。