

# 都會活力 健康新店



臺北慈院促健康

文 / 馬順德

圖片提供 / 臺北慈濟醫院社區醫學部

「哇，原來素食可以這麼好吃！」臺北慈濟醫院營養組推出的「減碳餐」在院內供不應求，員工們「呷好道相報」。原來，這是臺北慈院落實「健康促進醫院」的諸多行動之一。

## 六院全面促健康 臺北推四大主軸

六家慈濟醫院全面響應世界衛生組織的「健康促進醫院」概念與推動，大林慈院的成果已在世界舞台傳出好口碑，花蓮、臺北也積極推動中；並且因應區域性差異朝向各自的健康促進目標努力。

在大臺北都會區，民衆的生活屬性，讓臺北慈院院方與負責推動的社區醫學部決定，配合台北縣衛生局政策，將健康環境營造的概念向上跨一層，從健康社區營造，擴展至健康城市的推動。臺北慈院社區醫學部規劃了推動健康城市的四大主軸——健康飲食、健康運動、心理衛生及菸害防治；除了在院內推動「健康促

進醫院」之外，更依據四大主軸方向，擬定「健康生活促進計劃」，自二〇〇九年，以每年新增新店地區兩個行政區的方式，要讓新店地區民衆身心都健康。

## 飲食新文化 體位控制好

「健康促進」，是比疾病預防的預防醫學更先進的觀念，除了針對疾病高危險及好發族群進行衛生教育，更要讓社區裡的每一個人都力行參與，讓民衆自覺健康的重要，進而願意自行組織、推動健康活動，營造健康環境，最終自然能夠讓一整座城市的民衆都保有健康。

當然，源頭是從照顧員工做起，首先，要讓平日照顧病人與民衆的醫院同仁身體健康。為了達成這個目標，臺北慈院社區醫學部在院內舉辦了「全院體適能檢測」，除了一般的身高、體重與BMI(身體質量指數)的量測，更加入柔軟度、仰臥起坐及一分鐘登階測驗，先了解同仁們的健康狀態。

推廣健康從自己做起。臺北慈院舉辦「體位控制營」，擔任健康促進計劃主持人的趙有誠院長（中）與徐榮源副院長（右二）、張耀仁副院長（左一）率先進行登階肺活量檢測。攝影／馬順德



同時，總務室營養組舉辦為期兩個月的「體位控制營」，要讓身體噸位超過標準的同仁，回歸標準體重範圍；希望透過每週一次的體適能運動、營養知識的傳遞以及體重的追蹤，讓參與的學員可以養成運動的習慣。活動一推出，不只院內同仁主動報名參與，一般民衆也反應熱烈。不到兩週，報名即額滿。

負責籌畫體位控制營的江政陽營養師，為了驗證整個活動的有效性，自己也投入參與每個環節。每天早晨七點及下午六點，他也號召同仁一起健走半小時，養成運動的習慣。兩個月下來，江政陽測量自己的體脂肪下降到更標準的數字，而且感覺整個人變得更有精神。

「健康減碳餐」也是營養組為促進同仁健康推出的妙招，打破營養就不美味的迷思。



參加「體位控制營」的員工每天必須運動一小時，在上班前三十分鐘和下班後三十分鐘，徐榮源副院長（前排左一）一早即帶隊在院區內健走，預約健康。攝影 / 許鏡福

營養組同仁與志工師兄師姊合作，把握低油、低熱量的原則，將每份餐點的熱量控制在五百大卡左右，以蔬菜、水果為主，甚少使用加工素料。至於為什麼叫減碳餐呢？營養師江政陽說：「因為每份餐點都是以蔬菜為主，排除了肉類及加工食品的使用，也就省下了肉品所消耗的動物飼料、水、能源、及飼養動物排出的廢氣體。」的確是節能又減碳。

健康減碳餐所使用的食材都是有機蔬菜，使用的調味料也是精心挑選，連醬油都是採用純天然古法釀造的喔！而且為了讓每天的菜色

由營養師絞盡腦汁設計的素食便當，看起來簡單，卻都是選用有機食材料理，好吃減碳又能減重，大受好評。



有所變化，營養師們絞盡腦汁，不知開過多少會，討論再討論，就是要讓同仁們不但吃的健康，還可以吃的美味。江政陽說：「一般人一想到素食，就會覺得像是吃草，所以有很多人因為這個緣故，不喜歡吃素食。可是在師兄師姊的指導下，我們將每一道菜精心調味，然後讓營養組同仁大家一起品嚐，接著和師兄師姊討論調味料的比例和作法，調整味道後，才正式出菜。」一開始推動減碳餐，還擔心會沒有人來訂餐。沒想到，同仁「呷好道相報」，減碳餐訂購踴躍，但由於人力有限無法量產，每天中午頂多只能供應六十份減碳餐，許多同仁為免向隅，在前一周就趕緊向營養組預定，盛況可見一斑，也讓營養組同仁忙碌得相當開心。

第一期的體位控制營相當成功，三十位學員總共減重了近一百零五公斤，其中有十位學員減重至少五公斤以上。醫工組的同仁尹誠，為了他的鮭魚肚困擾許久，每到夏天，衣服穿的輕薄一些，鮭魚肚就相當明顯，最重要的是BMI也將近三十四點三，為了健康，他覺得需要好好控制自己的體重。自從體位控制營開班後，他幾乎每堂課必到，平常每天至少運動三十分鐘，加上中午的減碳餐，兩個月後，體重下降了六點二公斤，BMI也降到了三十二點二，血脂肪及膽固醇也下降。見到尹誠的人，都說他瘦了，整個人也帥氣了起來。對於體位控制的成果，他也相當滿意，最主要是身體變得輕盈，感覺身體整個輕巧了起來，負擔比較不會那麼重。由於體位控制營的成效不錯，在課程尚未結束前，就已經有許多社區民衆來電詢問下一期開課的時間，讓營養組同仁很有成就感。

## 熱愛生命 心理快樂

心理健康，在生活步調緊湊的大臺北都會區更顯得重要，但難度也頗高。在身心醫學科診間，的確有不少因身處高壓力的工作環境，或是人際關係經營等等因素，導致憂鬱症、躁鬱症等身心失衡的狀況。自殺防治宣導，便成了刻不容緩的議題。所以社區醫學部不僅在院內舉辦了三場「心晴守門人」——自殺防治宣導，邀請衛生署自殺防治中心劉惠玲顧問來院演講，讓醫院同仁建立基本警覺能力，了解想要自殺的人有哪些初期徵兆，進而能預防自殺行為發生。演講之外，還讓同仁們填寫情緒量表，讓同仁知道自己的心理狀態，如果分數達到憂鬱程度，且在同仁的同意之下，社區醫學部還會主動追蹤，協助同仁轉介社區心理諮商單位及本院心理師，期讓同仁情緒有一個出口。社區醫學部同仁甚至發揮創意，舉辦自殺防治電影欣賞會，透過電影欣賞與電影導讀及分享的方式，重新喚起自己對生命價值的熱情。

老齡化社會衍生的心理問題，也是心靈健康促進的一個重點。社區醫學部針對較常發

生的老人失智症議題，到社區去舉辦心理健康講座，藉由心理師的講解，讓社區民衆了解失智症的初期徵狀，以及如何預防失智症。若是已經發生失智症的初期徵狀，又可以用什麼方法延緩失智症的發生，以及家屬的心理如何兼顧等等。講師為了讓民衆能更深入了解失智症，採用問答及自我測量的方式和參與講座的社區民衆互動，現場氣氛熱烈。

臺北慈院對於社區居民身心健康的營造，就這樣一天一天地在大街小巷間展開。

## 離菸靠毅力 健康要自主

「我想，我需要對我的生活做一些改變，最直接的，就從戒菸開始！」戒菸班學員李先生向臺下參與的學員分享他戒菸的心聲。三十三歲的李先生從事科技產業，長時間在辦公室從事腦力激盪的工作，常常藉由吸菸來尋求靈感、支撐精神。可是最近一次健康檢查報告顯示，李先生不但體重下降，且有骨質疏鬆的狀況。骨質疏鬆，通常好發於更年期婦女與具有家族病史的族群，這麼年輕就罹患骨質疏鬆，讓李先生對自己的健康開始產生高度關心。他左思右想，決定從戒菸開始。

「一開始，雖然我到戒菸門診拿了些協助戒菸的藥服用，但還是會渾身不自在。但是因為



心理健康是身體健康的第一步，社區醫學部舉辦「心晴守門員」研習，讓醫護行政人員都能了解自己、也能幫助別人。



臺北慈院醫護人員響應「一百萬個我願意」愛心戒菸連署行動，醫師與護理人員都率先簽署，願意主動協助病人戒菸。攝影／馬順德

我知道為什麼要戒菸，所以也就撐了過來。」到現在已經好幾個月了，李先生已經完全戒菸，體重也開始回復，整個人也感覺健康起來。

「讓民衆對於健康有自覺，是我們在推動健康促進醫院，最重要的目的。」社區醫學部陳主悅專員說。「像李先生的例子，雖然是因為健檢結果，令他開始對自己健康有了自覺，開始選擇對自己健康有益的生活方式，但這就是我們推動健康促進的最終目的。」

剛開始推動戒菸班時，由於是開在院內，社區醫學部同仁還擔心會沒有人來參加，於是，同仁們主動出擊，除了請家醫科的醫護同仁協助轉介，還在各社區鄰里布告欄張貼戒菸班招生公告，並與區內各國高中學校訓導處及教官



聯繫，希望能夠讓有戒菸需求的民衆，可以透過各種管道，收到戒菸班的訊息，藉由參與戒菸班，得到菸害的知識與拒菸的技巧，進而達到戒菸的目的。

「沒想到，學校的反應最熱烈！」陳主悅專員說。因為在菸害防治新法實施之後，一些有抽菸習慣的高中學生，更需要接受菸害防治教育。雖



然第一期戒菸班僅與一間學校合作，不過學生的反應良好，不但吸收到菸害的知識，在參與戒菸志工後的回饋，也相當正面。因此，第二期戒菸班開班前，即陸續有學校主動來詢問開班事宜。「高中生接觸香菸，有大部分是因為同儕團體的影響，菸癮可能沒有這麼嚴重，所以菸害常識及拒菸技巧，是戒菸班的重點。」陳主悅說。「一般在學校，都是採用教條或處罰的方式，教導學生不要抽菸，學生不但抗拒，更無法真正吸收到菸害知識。因此，我們在課程設計上，採用輕鬆活潑的方式，傳遞菸害知識，也用實境模擬演練的方式，透過各種情境，讓參與的學生學習拒菸技巧。學生不抗拒，自然願意嘗試戒菸。」

陪著學生參與戒菸志工的社區醫學部同仁潘韋翰，對於學

社區醫學部深入校園，以活潑輕鬆的方式傳遞菸害知識，讓高中生接受度高，甚至已經有菸癮的學生也願意嚐試戒菸。

生的轉變，有相當大的體驗。韋翰常常在搭乘捷運時，碰到當時擔任戒菸志工的學生，熱情的和他打招呼。問他們還有沒有再抽菸，這些大孩子總是靦腆的說：「有比以前少抽了！」韋翰說：「當時，陪著他們在公園撿菸蒂，天氣真的很熱！但是社區的長輩，看到這群同學穿著志工背心撿拾菸蒂、清潔公園環境時，都會讚美他們說：『怎麼這麼乖！來幫忙清掃公園喔！』」韋翰相信，這些鼓勵，肯定對他們內在有相當正面的影響，對於戒菸，也會有幫助。

由於戒菸班反應熱烈，該計畫還獲得「全國



代理社區醫學部主任的徐榮源副院長親自到湯泉櫻花社區對居民進行衛生教育，邀請社區一起參與健康營造推動計畫。

無菸社區優良推動獎」，對於這項殊榮，社區醫學部同仁都感到相當興奮。預計今年仍將繼續提出計畫，繼續推動菸害防治及無菸社區。

## 社區志工齊投入 全民健康好生活

臺北慈院自二〇〇五年啓業以來就走入社區推動健康，初期除了提供基本的社區健康篩檢之外，還搭配衛教宣導以及健康講座。

二〇〇七年，更進一步推動「大坪林社區健康營造推動計畫」，邀集了中央里及湯泉櫻花社區一起參與。除了健康篩檢，以及各種慢性疾病用藥宣導，還透過舉辦一系列的活動來營

造健康社區環境。包括簽署「拒菸有氧家庭」、「無菸餐廳」，宣導菸害防治；培訓健康志工，成立健康社區保健站；並且推動「減碳愛地球，健康齊步走」的健走活動，養成社區民衆運動習慣，增進體適能。

二〇〇八年，更進一步建制社區防疫網，邀集區內中山里、中央里、玫瑰里、文明里共同參與。社區醫學部針對這四個里臨山坡、農地的區域，



為了推動健康，除了預防篩檢外，臺北慈院也深入各社區健康講座，讓健康觀念扎根。



全力推動社區健康促進的徐榮源副院長（右二），也常在社區志工培訓課堂中關心上課情形。攝影／翁月雲



老人與幼兒特別需要照顧，防疫網推廣到社區，首先巡迴國小及幼稚園進行篩檢，為小朋友的健康把關。

推動登革熱防治；並且針對老年及幼年人口，辦理胸部X光篩檢、流感及腸病毒防治，並設置流感疫情監測站，隨時監控流感疫情；為了增進教職員對幼兒健康管理能力，社區醫學部還巡迴區內國小及幼稚園，辦理幼兒健康管理研習會、洗手衛教及腸病毒預防宣導活動。不但反映熱烈，該計畫還獲得主管機關頒發「優良社區防疫計劃」獎項的肯定。

若是單靠臺北慈院同仁的力量，想要推動社區健康促進，真的是一件不可能的任務，一定要靠社區內有心人士的參與投入才有可能落實社區。臺北慈院社區醫學部同仁，在二〇〇九年度舉辦了兩個梯次的社區健康促進志工的訓練課程。招募的對象，以文山、新店、雙和地

區的慈濟社區志工為主。希望藉由培訓社區志工，讓志工們了解各項健康知識與技能，結訓後，將健康促進的訊息深入帶入社區，讓社區健康促進活動，能夠與社區緊密結合。

培訓的內容包括健康飲食、用藥安全、血壓測量技巧學習、代謝症候群、骨質疏鬆症及社區防疫的介紹，除了由院內相關單位同仁擔任講師之外，也請到耕莘護校老師及衛生所的護理長來擔任講師，為的就是讓參與的學員能夠全方位吸收健康促進的知識。兩梯次的活動下來，培訓了將近兩百位社區健康促進的保健志工，這些志工回到社區後，將成為社區健康促進的尖兵，健康城市的推手。

「病人不能來，我們就走過去」，這句話最好的實現，就是社區義診服務。臺北慈院社區醫學部配合北區國際慈濟人醫會到偏遠社區義

診，足跡踏遍雙溪、貢寮、石門等臺北縣醫療資源較缺乏的偏遠鄉鎮。除了偏遠社區義診，每年冬令發放的義診，也都會見到臺北慈院同仁的身影。今年還將針對脊損患者與街友，舉辦義診服務。

健康城市的營造，無法一蹴可成；但在臺北慈院社區醫學部的主導下，全院同仁先顧好身心健康，同時到各個社區，一天一天的付出，讓社區居民自己感受健康的重要性，自我照顧好，即使生活步調快些，仍能保有好心情，身心舒暢，自在呼吸…… 🌿



促進健康沒有距離，臺北慈院配合人醫會到偏遠社區義診，提供直接的照顧。攝影 / 徐脩忠