關愛滿山

——關山慈院十四周年慶

文 / 陳慧芳

左上：德高國小精湛的演出，自然地呈現客家農莊文化。攝影／李金招
右上：由關山慈院社區關懷帶動的中福社區阿公阿嬤們，以可愛的毛巾操表演展現老當益壯的活力。攝影／陳慧芳
左下：魔術表演是最受小朋友們歡迎的節目。攝影／陳慧芳
右下：潘永謙院長帶領所有參加晚會的民眾和小朋友一起為關山慈院慶生。

「很高興有了關山慈濟醫院，謝謝慈濟，謝謝你們！」三月七日晚上，關山近三百位鄉親齊聚關山工商活動中心，一起幫關山慈院十四周年慶生。戶外是黑夜，室內則是明亮而熱烘烘的！當二〇一三年關山慈院的回顧影片開始播放，燈光暗下，一幕幕關山慈院關懷獨居長者以及推動社區醫療的身影，點點滴滴都是守護健康與生命的足跡，讓許多民眾看在眼裡、感動在心裡。臺東縣議會陳宏宗副議長更親自道謝，感恩慈濟醫院多年來對地方健康的付出與守護。

熱鬧晚會的各項表演展開，每個節目都展露關山慈院的好人緣，以及與社區緊緊結合的結果與成績。電光健康營造中心的傳統樂器表演、關山慈院帶動關懷的中福社區阿公阿嬤毛巾操、媽媽教室的客家舞蹈、紅蘋果和鴻德幼兒園的舞蹈表演，從老到少都拿出看家本領，讓院慶晚會的氣氛熱鬧且高潮不斷。

而臺東、關山的慈濟志工也端出共同演繹的無量義經《德行品》，藉著鄉親齊聚的機會，將佛法結合音樂的表演呈現到民眾面前；連奪兩屆全國客語戲劇類冠軍的關山鎮德高國小，精湛的演出令大家印象深刻。活動的最後壓軸，則請到來自臺北的魔術達人黃文維，帶來精采的魔術表演，讓期盼已久的小朋友們紛紛擠到臺前觀看。

「祝你生日快樂！」最後，在三百位鄉親齊唱生日快樂歌聲中，關山慈院十四周年的院慶晚會圓滿結束，邁向第十五年的路向前展開。

高欣華醫師教民眾跳五禽戲，強化身體機能、促進氣血運行。攝影／陳慧芳

中醫傳授受歡迎
關山臺東都爆滿

剛成立兩年半卻已經名聞遐邇的關山中醫科，為了回饋鄉親、且落實社區醫院照顧居民健康的心意，不但每週到無中醫村或醫療偏遠的地方看診，平常也教做酵素，推廣在地當令蔬果養生之道的醫食同源，降低慢性疾病。今年院慶，中醫科更首次舉辦健康講座及健康諮詢，從三月八日起每週六在關山慈院及臺東靜思堂開課，分別以民眾最常遇到的「筋骨酸痛」、「助您好眠」和「腸胃保養」等主題，讓民眾學習自我保健的方法，三場講座就吸引了七百多人到場聆聽。

三月八日第一場講座由關山慈院高欣華醫師負責主講「筋骨酸痛」，她表示，關山地區冬天偏濕冷，加上當地以務農為主，因此許多民眾因勞動過度而造成筋骨酸痛。

從臺北慈院來的徐培珊醫師也幫忙支援諮詢。徐醫師表示，平常在門診沒辦法和民眾討論太多日常生活中的細節，利用這次的機會可以更瞭解民眾，給予更適合的治療處方及保健知識。由於當地民眾多有筋骨酸痛的困擾，徐醫師也在現場教導民眾按摩穴道，減輕筋骨酸痛。

而關山慈院中醫科沈邑穎主任和花蓮慈院中醫部吳欣潔醫師、陳怡真醫師則前往臺東靜思堂主講，吸引了一百多位民眾前來，大家反應熱烈，讓原本預計四點半結束的活動，延後到晚上七點才結束。

有鑑於民眾常因擔心氣候轉變影響農作物而失眠，因此第二場講座以「助您好眠」為主題，教導如何改善擾人的失眠問題。高欣華醫師除了提供中醫茶飲

沈邑穎醫師到臺東市的靜思堂演講，現場為民眾把脈，提供諮詢與建議。慕名而至的民眾讓現場爆滿，口碑鼎盛。攝影／陳慧芳

說故事表現優異的小朋友上臺接受表揚。攝影／陳慧芳

配方，也現場示範「耳穴埋豆」的功效，並提醒民眾「勞動不等於運動」，想要改善失眠問題，除了均衡的飲食和規律作息，適度運動也是幫助睡眠的重要環節。

講座結束時，高醫師還教民眾一起練傳統健身導引術——五禽戲，這套老祖宗的智慧吸引許多看診民眾加入，大家一起透過肢體運動配合呼吸吐納，來促進經絡氣血運行，加強新陳代謝，防範疾病於未然。

二十二日由沈邑穎醫師在臺東靜思堂主講的「腸胃保養」是最後一場講座，靜思堂一早就湧入滿場聽眾，把握最後聽講機會。沈邑穎分享，果皮中含有相當豐富的植化素，有良好的抗氧化功能，而大家認為無法食用的籽，其實有潤腸道、顧眼睛的功能。此外，蔬果顏色的深淺也和營養含量成正比，各種不同顏色的果皮更是對身體都有不同的好處，因此她也推薦民眾在家可以製作酵素，完整保存食物的營養。

沈邑穎笑稱自己是很「雞婆」的醫生，看到冬天很多人趕流行去吃霜淇淋，她就很擔心夏天會引起民眾關節痛及腹瀉的後遺症，她強調，「流行的東西不一定對，這樣的吃法會讓自己埋下『伏氣』，但不是『福氣』的那種『福』。」

沈醫師演講時一連串幽默又風趣的比喻，讓會場不時傳來笑聲，民眾一邊笑也不忘不停的抄下重點。豐源國小洪老師分享，沒有聽到的民眾真的很可惜，

病人安全繪畫，幼兒組的李宥晴以童心呈現鄉間風光，以及關山慈院醫護人員用愛心守護病人的畫面獲得特優。

沈醫師講課非常幽默，授課內容很豐富，讓他增進飲食上的許多認知。另一位民眾劉小姐也十分期待能夠再舉辦相關的健康講座。

除此之外，第二屆說故事比賽和推廣病人安全繪畫徵件比賽也緊扣著院慶進行，今年有二十七位小學生參加說故事比賽，而推廣病人安全的繪畫主題，在行政同仁還親自帶著圖畫紙走進校園說明推廣病人安全的用心下，今年共有六十多件作品報名參賽，競爭十分激烈。

好漢齊聚繞關山 路跑救人一起來

而院慶壓軸的重頭戲，則是第九年舉辦的路跑活動。雖然三月九日活動當天和全臺十多場馬拉松賽事強碰，但連年的好口碑仍吸引了四百多位選手報名參加，一起用路跑為關山慈院慶生。

關山慈院院慶路跑特別選在「南橫國際超級馬拉松賽」隔天舉行，讓熱愛慢跑的選手免於舟車勞頓之苦，盡情享受花東風情。清晨五點半，天空雖然飄著毛毛細雨，但志工和同仁早已起了個大早做準備，有人忙著張羅餐點，有人負責器材架設，各功能組分工合作，選手們也完成報到，一身輕裝拉筋運動。

今年的比賽項目及組別延續傳統分為健康組五公里、慢跑組十四公里、馬拉松組四十二公里，其中又分為長青組、壯年組、青少年組以及志業體和醫院組。參賽者的年紀差距更是橫跨一甲子，最年輕的年僅十二歲，最

雖然關山慈院院慶路跑與十多場馬拉松賽事撞期，仍有數百位參賽者遠到東部參加，場面十分壯觀。攝影／陳慧芳

年長的則已經七十四歲。而去年從日本來感謝臺灣對日本伸出援手的選手若木くるみ (kurumi) 今年再次參加，雖然前一天才完成南橫一百零八公里馬拉松賽程，比賽當天她依然跑出四小時五十五分四十四秒的佳績，贏得四十二公里組冠軍。

慈濟造血幹細胞中心更利用機會在廣場設立「造血幹細胞捐贈驗血」宣導據點，捐髓者溫俊銘來到現場擔任解說志工，分享他兩次配對成功，第一次錯失良機，竟然還能幸運的第二次配對成功，終於一償成功捐髓救人的經歷，他更以目前健康的身心狀況狀況證明「救人一命、無損己身」，許多選手紛紛用行動表達支持，現場挽袖抽血建檔。

下午一點，所有選手平安抵達會場，其中最令人敬佩的是高齡七十四歲、每年遠從新竹來參賽的黃竹村阿伯，他甚至前一晚就抵達關山慈院，借住門診大廳，最後他以五小時二十二分二十三秒的成績完成四十二公里賽程，抵達終點時大家都為他鼓掌喝采。

就在院慶路跑圓滿結束後，關山慈院依然守著馬拉松的精神，繼續努力前進迎接第十五年，以推動健康社區為己任，持續守護在地鄉親的健康。

雨後的早晨，各種年齡的參賽者邊跑邊欣賞關山的美麗風景。攝影／陳慧芳

懷抱感恩心再次來臺參加路跑的日本選手若木くるみ (kurumi)，今年拿下女子四十二公里組冠軍，由管理室黃坤峰副主任頒獎。攝影／陳慧芳

慈濟志工利用院慶路跑設立「造血幹細胞捐贈驗血」活動，捐髓者溫俊銘擔任勸髓志工，以自身經驗鼓勵選手捐出血樣建檔。攝影／陳慧芳