關山

七月二十日

護師衛教進部落 送愛南橫傳健康

南橫路段醫療資源匱乏，對外交通不便，部落村民生病時得長途波折到山下，來回至少一個小時。為了增加偏鄉醫療的可近性與就醫的方便性，二〇〇一年，關山慈濟醫院承接「山地離島地區醫療給付效益提昇計畫」（簡稱 IDS），由醫護團隊開著巡迴醫療專車，每周二、五、六於下馬部落、霧鹿及利稻衛生室駐診。考量無法全年無休地提供即時醫療服務，護理人員也將衛教帶進部落，宣導居家保健常識，降低疾病的發生率。

小遊戲寓教於樂　宣導正確觀念

每年的擴大衛教活動，護理人員必須克服的不是險惡的路況，而是如何號召更多村民參與，才能達到此行的效益。七月二十日上午，衛教團隊邱燕婷、孫美琪、馬秀美、陳桂珠等護理師，在總務同仁賴家勳的接送下，抵達霧鹿活動中心。由於現場等候聽課的人數不到五位，桂珠及美琪開始沿著民宅邀請「聽眾」，村民們很快就放下手邊的工作前來捧場。

為了讓村民體驗在日漸老化下，身軀手腳不靈活、視力減退的生活情況，從中學習將心比心，對待周遭失能的病人及老人。邱燕婷居家護理師規劃了小遊戲競賽，讓大家感受用筷子夾紅豆、戴墨鏡穿針線，以及頭頂書本走路的不便。村民們不分年紀熱絡參與遊戲，贏的人還可獲得院方準備的日常生活用品小禮物，大家都玩得不亦樂乎。

邱燕婷居家護理師（右）利用筷子夾紅豆等小遊戲，讓村民們親身體驗老化之後的生活狀況。

孫美琪護理師講述「老人居家防跌」的重要性。

接下來的衛教課程，由孫美琪講述「老人居家防跌」的重要性。美琪說，十個

長者跌倒，至少有三個會受傷，一個會住院。跌倒所造成的傷害，不僅會導致患者骨折、脫臼、憂鬱、生活品質下降，甚至可能長期臥床或死亡，家庭開銷及負擔都會跟著增加，千萬不能小看跌倒的威力。家裡的擺設要盡量簡單化，電線不可以散落在地上、浴室磁磚要貼上防滑條，不要因為省電晚上不開電燈，服藥後要多休息，穿合腳的鞋子、少喝酒等等。燕婷也提醒，有些長者因為面子問題而不願拄拐杖，這些觀念都是錯誤的。

學生上山見習　感嘆城鄉差距

當天有兩位慈濟大學公共衛生學系二年級的學生，跟著護理同仁見習。賴盈瑜說，跟著學姊們到山上衛教的體悟很多，村民們在山上要獲得醫療知識不容易，加上年輕人外出工作，老人在家如果沒注意就很容易受傷。未來自己想到偏鄉授課，導正他們錯誤的觀念及降低受傷率。郭庭伶也說，有別於平常在城市的衛教宣導，感受到部落因為缺少健康方面知識的管道，導致老人容易被疏於照顧。實地走過偏鄉後，才知道自己擁有的資源，遠遠超過他們太多了。

儘管部落村民的健康受當地文化及生活環境影響，不易推動戒菸酒及檳榔，但關山慈院醫護團隊熱情不減，十五年來不分晴雨晝夜，用心守護南橫。（文、攝影／陳慧芳）

關山慈院用心守護南橫部落居民的健康，至今已十五年。