特別報導

舞動健康 綻放生命力

關山慈濟醫院十八周年院慶

文、攝影／陳慧芳

關山慈濟醫院歡度十八歲生日，展現擁抱健康的行動力，不僅與地方衛生所共同舉辦社區性整合式篩檢，促進鄉親老少自主健檢顧身心，而結合院慶連續舉辦十二年的路跑馬拉松，更是帶動與延續全民運動熱潮的招牌活動。十八周年院慶，凝聚了全院總動員付出的汗水，志工宣導骨髓捐贈的身影、罹癌選手自信的笑容……從社區篩檢起跑，跑向健康快樂，跑出生命力。

院慶前導推篩檢 整合服務護鄉親

院慶月即是感恩月，關山慈濟醫院為了以行動回饋護持的鄉親，在歡度十八歲生日之際，與關山及池上衛生所合作辦理三場社區整合式篩檢，首場篩檢日期訂於馬拉松路跑前一週，以預防醫學作為起跑點，象徵跑向健康快樂之意，為關山慈院開啟全新的里程碑。

三月十日雖逢週六假期，關山慈院

關山十八院慶路跑，八百多名好手齊聚舞動健康。

院慶前夕走入社區推廣健康，與衛生所舉辦整合式篩檢服務。

同仁清晨六點即抵達醫院，將所需器材備齊前往衛生所。這場大規模的整體性健檢，除了子宮抹片檢查、成人健檢、糞便潛血及口腔篩檢，也針對長者衰弱評估、失智症、心情溫度計等健康量表，了解年長者的身心狀況。填寫表格所需的時間很長，加上老人家普遍患有重聽，通常得反覆詢問才能得到答案。幸好，社區健檢的特色就是蘊含濃厚人情味，透過當地志工的幫忙，拉近了與鄉親的距離。

社區健檢宛如銀髮同樂會

「今日是快樂的出航期，無限的海洋也歡喜出航的日子……」響亮的歌聲為枯燥乏味的等候增添元氣，只見阿公阿嬤起身拍手、擺動身體，開心地哼唱著。關山衛生所李英蘭主任彷彿秀場主持人，口齒伶俐與長輩們逗趣互動，一連帶動唱好幾首臺語老歌，更以衛教宣導和有獎徵答炒熱氣氛，讓現場宛如銀髮同樂會，熱鬧滾滾。李主任說，自己的健康自己照顧，要集結這麼多的人力辦整合篩檢，機會非常難得。因此，當天除了動員廿多位的保健志工支援，在這之前也透過明信片及電話通知加強宣導，希望藉由可近性且一次到位的醫療服務，喚醒大家注重健康。

「阿公歹勢，借我摸一下脖子，我的手有點冷喔！」負責理學檢查的許盛榮醫師親和力十足，說著流暢臺語為長輩們仔細觸診。許醫師說，老人家比較

喜歡熱鬧的感覺；健康檢查辦在社區裡會讓他們比較有意願來，加上是主動邀請，發揮提醒的作用，能夠有效提升健檢率。婦產科張志芳醫師也強調，定期的篩檢是有需要的。民眾普遍屬於被動型，不會特別花時間前往醫院做檢查；醫護人員主動走入社區，就能增加健檢的便利性。

「沒有檢查就不知道自己的身體狀況，尤其鄉下地方很多人都在忙農務，很容易忽略定期健檢。」相當愛惜自己身體的楊先生就住在附近，上週接到健檢通知單，今天特地空腹前來。他說，只要有接到衛生所通知，就一定會準時報到，因為假日比較有空閒，地點又在住家附近很方便。

許多老一輩的人認為健檢是件麻煩事，除了得特地跑醫院一趟，檢查出不好的東西更加麻煩。但是，九十一歲的國珍阿公不這麼認為，他一早就到衛生所等候，還領到了第一號的號碼牌。在醫院同仁的陪伴下，阿公拿著健檢單完成一項項的檢查。做視力檢查時，只見阿公用手指在空氣中比劃著，讓大家看得一頭霧水。經過涂師兄解釋，原來阿公不知道怎麼表達方向，乾脆直接將看到的寫出來，讓大家聽了會心一笑。衛生所的志工說，阿公每天早上都會牽著腳踏車在附近走好幾回，除了有嚴重的重聽之外，身體還算硬朗，保養得相當不錯。

關山慈院以推廣健康的方式來慶生，為了讓更多人響應支持，管理室於二月

許榮盛醫師為民眾進行理學檢查。

中旬即印製海報及宣傳單，公告社區健檢場次及路跑相關訊息。黃坤峰主任說，十八周年院慶除了維持健走路跑提倡多運動，今年在院慶期間也特別安排與關山及池上衛生所合作，於假日至社區提供三場健康檢查服務，希望透過資源的連結與社區建立良好關係，讓鄉親更重視自己的健康。

路跑馬拉松十二載
作夥運動邁向健康

三月十八日清晨六點，冉冉升起的太陽，伴著朝氣蓬勃的暖身操，關山慈濟醫院一樓廣場人聲鼎沸，超過八百位的民眾及志業體家人齊聚一堂，以健康的姿態為關山慈院慶生。「感恩各地方的民眾，這麼熱情的祝福我們，支持我們的院慶活動，在享受慢跑之餘，更要感

恩所有的同仁及慈濟的師兄師姊，在籌備當中付出了很多，感恩他們。」經過連日的忙碌，十八周年院慶健行路跑活動正式展開，本身就是參賽選手的潘永謙院長，特別感恩幕後的工作人員。

關山慈院推行健康促進，結合院慶舉辦路跑走過十二年歷史，以提倡運動不分老幼，規畫四十二公里馬拉松組、十四公里慢跑組以及免報名費的五公里健康組路線，鼓勵民眾或走或跑，進一步邁向健康。活動現場設有健康小棧遊戲區及獎品豐富的摸彩活動，更融入了師兄姊對白血病友的愛心，數十位慈濟志工穿梭會場，穿著印有「救人一命無損己身」藍色背心發送衛教單，傳遞

關山院慶路跑連辦十二年，海外好手也慕名而來。攝影／游錫璋

穿著藍背心宣導骨髓捐贈新知的慈濟志工們，穿梭會場殷勤走告。

骨髓捐贈的新知。而這樣有益身心的活動，也在地方上獲得支持，除了池上鄉公所、關山鎮公所及大飛運動用品店分別提供禮金彩品之外，還有遠從西部而來的水果小販捐贈水果與大家結緣。

國際響應風靡老幼 親子閃耀曬溫馨

「3，2，1！」高昂的歡呼倒數聲，參加慢跑組的前交通部長蔡堆二度蒞臨，為率先出發的全馬選手助陣鳴笛開跑。今年報名選手來自德國、以色列及香港等國家，參賽年齡從八至七十六歲都有。醫務部張志芳主任及腎臟內科吳勝騰醫師，當天也帶著家人一起參加健走活動。而往年健康組常見的親子共遊景象，今年紛紛出現在慢跑賽道，只見一群小健將胸前掛上號碼布，在美麗的田中小徑裡奔跑著。就讀慈濟小學的陳品宇才十歲，紅通通的小臉頰，不見氣喘吁吁模樣，在爸爸的陪伴下，花了一個半小時的時間跑完十四公里。她說，平常就很喜歡運動，因為運動可以變健康，過程也會讓自己感到快樂。

「接下來，即將進入終點的……怎麼又是『慈中風起』。」站在終點紅毯區，除了能見一雙雙小手拉大手的溫馨景象，還有許多為夢想而跑的熱血青年。年年贏得亮麗成績的慈大附中，今年慢跑組男子總排名前五名，就有四面獎牌被「慈中風起」路跑團拿下，讓現場主持人忍不住說道「你們這些學弟，能不能留一點名次，給我們這些老人家啊！」

也是參賽選手的潘永謙院長（右），祝福大家跑向健康與希望。

罹癌女選手陳文蓮挑戰人生初馬奪銀，心境也從感慨轉化為感恩。攝影／游錫璋

愛與夢想交織
罹癌靚女初征全馬奪銀

院慶的另一大「嬌」點，是一位成功勇闖馬拉松的女選手，罹患肺腺癌的她，曾萌念在好山好水的臺東自我了斷，最後決定以路跑為自己翻轉人生。她期待明年的自己，仍能保有健康的體態，再次參加慈濟的路跑。

雙手捧著四十二公里女子組的第二名獎牌，編號十六號的選手陳文蓮綻放自信的笑容，這是她人生中的「初馬」，第一次參加馬拉松賽跑，也是老天爺眷顧她的珍貴禮物。兩年前，文蓮被醫生診斷出罹患兩個癌症，其中一個就是難纏的肺腺癌。重新檢視自己的人生，她說：「我曾經享樂過，生活習慣也不好，這一切是因果，我欣然接受，但是卻不敢面對。」

文蓮從小就體弱多病，家人寵愛，同學包容，一路上倍受保護，不曾吃過苦。她說，自己站久了就會昏倒，一直是體育課的逃兵，出了社會以後，反而喜歡運動，游泳、爬山、瑜珈和韻律舞，每一項都是中上程度，其中最不喜歡的就是跑步，因為覺得單調無聊。直到身邊的親人，一個個因為心臟病家族病史，年紀輕輕就離開了，她才勉強偶爾跑一下。真正下定決心認真跑步，就是確診罹患癌症的那一年。她害怕自己有一天會呼吸不過來，想要好好訓練自己的肺。

「剛確診時，得知我得的是『癌王』，死亡率第一名。當時就要放棄了，那時就是想到好山好水的臺東結束自己，沒想到是在貴院完成我的初馬。感謝身邊的鼓勵讓我平安度過，現在的我為過去懺悔，感恩，惜福，知足，過得很快樂！」她說，沒有生過病的人，無法體會被宣判得癌症的心情，能夠活

小朋友跟著大人起跑，展現健康活力。

到現在，除了感慨還有更多的是感恩。本以為自己是脆弱的，經過了這次的考驗，才知道凡事要試了，才能創造無限的潛能。

居住在北部的她，當天沒有跟著跑友一起報名撞期的臺北萬金石馬拉松，而是舟車勞頓獨自到陌生的小鎮，參加關山慈濟醫院舉辦的路跑。她的想法很簡單，一來是好的空氣對肺腺癌病人很重要，二來是她知道慈濟的志工很強大，絕對不會讓跑友受苦。她很慶幸自己做了對的選擇，因為關山美麗的山水風情和濃厚的人情味，讓她難以忘懷。她笑說：「如果我還活著，明年會再來報名！」

熠熠陽光下，考驗著毅力和耐力，

愛心水果開賣前，關山慈院同仁幫忙悉心挑撿整理。

文蓮帶著熱愛自己和對運動的熱情，奔跑在自己的人生賽道上，不僅以自己的生命故事感動他人，也讓關山慈濟醫院十八周年院慶活動更有意義。

路跑水果補給傳愛
院慶幕後溫馨小曲

此次捐贈院方水果物資作為選手補給品的小販，其實就是關山慈院的住院大德。路跑前幾天，以四處兜售水果養家餬口的林先生，因身體不適與太太至關山慈院掛急診後入住病房。整車的水果因此無法繼續販售，且多半已經熟透。林太太得知醫院將舉辦路跑活動，提出欲捐贈水果的意願。

熱心的同仁將熟透的水果一一挑揀，發現有超過十箱的水果仍相當完好，社工張寓鈴不忍看夫妻倆損失慘重，顧不得林太太的拒絕，號召行政同仁將一箱箱和一袋袋的水果搬下車後，隨即發起認購活動。得知水果來源的同仁和志工們，二話不說紛紛掏腰包購買，甚至還幫忙一起推銷，不用三兩下的工夫，就已經銷售一空。甚至還有住在其他縣市的志工及民眾，透過關山慈濟醫院臉書得知訊息，紛紛留言詢問，但已買不到了！

社工於日後前往病房探視，替跑友及醫院同仁答謝夫妻倆的愛心，但考量住院期間及出院後的休養，會讓林先生兩夫妻暫時無收入來源。因此，除了將部分水果分享出去之外，其他皆由員工自行認購。婉拒不了社工的心意與熱情，夫妻倆收下用紅包袋裝著的愛心款項，百般道謝，成為今年院慶最溫馨的插曲。