



〔全球人醫紀實1〕 臺灣

# 環保心創緩失智 健康21葷轉素

文／楊金燕

根據國際失智症協會二〇二一年全球失智症報告，估計全球有四千一百萬失智者尚未被診斷出來。北區人醫會成員同時也是臺北慈濟醫院失智服務中心主任的李嘉富醫師，一上臺便感恩：「十年前因為參加國際人醫會年會而能回到臺北慈院服務，職志合一。」

這兩年疫情險峻，北區人醫會以「慈濟環保志工」為師，與臺北慈院合和互協，結合醫療長照多元團隊及志工，研發「環保心創生命力」課程，來預防延

緩長者失智失能。

這個課程的發想，來自上人常讚歎環保志工菩薩「非常真、非常誠」，即使在疫情當下也如常生活，付出從未停歇。李嘉富醫師提到：「我們發現慈濟環保志工天天做環保，不但改善認知功能、減少疼痛、穩定血壓、改善情緒，還能調節自律神經，若能每週至少參與二到三次，更可顯著減輕憂鬱程度。」

於是北區人醫會結合社區志工與臺北慈院社區醫學部合辦「環保心創生命





臺北慈濟醫院失智服務中心主任李嘉富醫師分享北區人醫會以環保行動減緩失智的成果。攝影／郭明娟

力」課程，希望能把新店靜思堂打造成社區長者身心靈的依止處。這個團隊培訓課程共有七十四位人員投入，包括專業師資十一名、指導員三十名、協助員三十三名，課程主要透過四大核心來推動，包括：透過認知促進來保養記憶、強化肌力來促進健康、以蔬食照顧全方位營養，以及正念引導等來促進長者身心靈整體健康。課程最後也透過小組回覆試教，在今年八月十二日完成回訓，希望能讓環保志工創新利他的精神，結合健康促進觀念課程、精進專業識能，來接引更多菩薩。這系列課程也獲得衛生局徵選及國健署認證核可，讓大家更有信心。

北區人醫會及臺北慈院也啟動專車接駁，為環保老菩薩免費健檢。透過健檢，李嘉富及團隊發現有百分之二十一出現腦力退化傾向，百分之十三點八有衰弱

狀況，以及有百分之五需要營養介入。他們將需要協助的老菩薩轉介到靜思堂，參與「環保心創生命力」課程，可喜的是，參與課程後有百分之八十甚至一百的老菩薩衰弱程度大幅改善。

臺北慈院失智服務中心在這四、五年來，已經累計有一千九百四十二位長輩轉介到課程據點，也發現只要持續參加一年，認知功能改善便非常顯著。李嘉富醫師感性說道：「兩年前我有幸在此分享環保站是最好的日照中心，如今，更發現這些志工清淨源頭、如常力行的智慧生活，正是轉識成智、預防失智的靈方妙藥。」

李醫師接下來代新竹人醫會分享推動「健康挑戰 21」，藉由一年九梯次的活動來達到百分之七十七參與者由葷轉素的佳績。

新竹人醫會范文勝醫師在參與者的驗血分析中發現，持續參加「健康挑戰 21」蔬食活動的成員，在總膽固醇(改善百分之七十一點四)、血糖(改善百分之三十三點三)、血壓(改善百分之六十六點六)、三酸甘油酯(改善百分之五十七點一)等指數都得到明顯改善。

李嘉富醫師最後感恩，在疫情高漲期間，臺北慈院量能不足時，北區人醫會的志工主動補位，協助排班到矜谷防疫旅館做電話關懷，「這些人，你平常看不到他的名字、他的人，但他們一直在背後默默付出！」人醫會成員總是隨時伸出援手，共度難關！