

# 臺中

十月十九日

## 慈妹舞團獲三獎 見證全人醫療

台中慈濟醫院乳癌病友組成的慈妹印度寶來塢舞團，十九日於臺灣癌症基金會舉辦的「愛波舞后」活動，一舉奪得「光彩奪目獎」、「舞動魅力獎」與「靚麗迷人獎」，展現堅韌的生命力與團結精神。舞團亮眼表現，不僅是病友共同努力的成果，更是台中慈濟醫院全人醫療理念的最佳見證。

台中慈院致力推動全人醫療，強調生理、心理與社會層面的整合照護，幫助病友戰勝疾病，重新找回生活的意義與自信。慈妹舞團成員在醫療團隊支持下，走過手術與化療等艱難歷程，並透過舞蹈療癒身心，社會服務室主任林怡嘉強

調，病友不僅戰勝癌症，更重要的是重建生活的信心與希望，這才是全人醫療的核心價值。

成立近六年的慈妹舞團成員面臨抗癌挑戰，堅持以舞蹈表達對生命的熱愛。舞團團長吳宛樺表示，參賽團員來自臺中、彰化及俄羅斯，克服距離和時間限制，從線上練習到表演前一個月才團練。以精采舞蹈展現出病友如何在困難中活出靚麗人生。

團員葉美玲第二次參與「愛波舞后」活動，她因加入舞團結識許多病友，在抗癌路上互相陪伴與鼓勵。她常以親身經歷鼓勵身邊女性朋友做篩檢，也因此幫助幾位朋友及早發現乳癌。

乳癌連續十九年為臺灣女性癌症發生率首位，臺灣癌症基金會推廣「Y3K」，每年 Keep3 關鍵：遵循醫囑定期回診、勤做運動、營養攝取，不只可提升治癒率，更能降低復發風險。（文、攝影／卓冠伶）



台中慈院乳癌病友組成慈妹舞團，在「愛波舞后」活動中大放異彩。

台中慈濟醫院「高骨力肌力體能訓練中心」於十月二十四日揭牌開幕。右五為簡守信院長。



十月二十四日

## 重訓逆齡 高骨力肌力訓練中心啟用

超高齡社會來臨，台中慈濟醫院復健醫學部針對肌少症、骨質疏鬆疾病設立「高骨力肌力體能訓練中心」，二十四日隆重開幕。復健醫學部團隊結合醫療專業與運動科學，提供個人化訓練方式及預防性，落實健康老化。

復健醫學部主任蔡森蔚表示，骨肌訓練中心結合老人醫學、復健和中西醫療觀點輔助，包含肌少症防治、脊椎健康管理、體態矯正等，由專業團隊做整體生理評估，擬定適合的訓練計畫，提高鍛鍊和照護效益。蔡主任補充，尤其中醫介入能補助調理腸胃、針灸促進肌肉合成與修復，維持骨關節健康並改善訓練過程的不舒適。

開幕儀式邀請社區長輩體驗，台中慈院院長簡守信也體驗負重深蹲。簡院長表示，重量訓練能延緩肌肉萎縮，甚至有機會可逆齡，核心肌肉有力就能穩定骨骼，心肺功能也會提升，維持生理基礎，預防老化，降低可能跌倒骨折的機



高骨力肌力體能訓練中心由醫療團隊及健身教練指導民眾操作負重設施。

會。八十一歲謝先生今年腹部手術後，想重新鍛鍊身體，他說訓練中心有教練和醫療人員在旁做起來比較安心。

復健部醫師陳佳菁強調要「根據長輩身體結構的限制，協助他們適合施作的負重器械。」並依據運動科學，加入VBT速度依循訓練(Velocity-Based Training)，綜合數據評估後量身訂做鍛鍊菜單，採漸進式超負荷訓練方式，提升訓練成效。

高骨力肌力體能訓練中心有專業團隊支持，讓長輩參與訓練更安心，二十四日起開放參觀或訓練預約，相關骨、肌力諮詢也可掛號復健科門診由醫師評估。

(文、攝影／呂榮浩)