



關懷宜蘭原鄉長者與學童 實踐醫療健康大同的照護

「我們做健檢活動，讓民眾對健康更重視，若因檢查而提早發現身體的狀況，進而治療疾病、改善健康，就是百分百幫助到他和他的家庭，每個生命都是寶貴的，就算今天只幫到一個兩個，我們做的服務就有了價值和意義。」羅東聖母醫院社區醫學部林子舜主任為原鄉醫療關懷服務提出令人感動的註解。



「南山原鄉關懷列車」11月22日抵達第8站的宜蘭大同鄉英士部落，與羅東聖母醫院山地醫療服務團隊一起關懷鄉親健康；羅東聖母醫院設置血壓、心電圖、血糖、尿酸、膽固醇、眼底鏡、超音波等健檢項目，並有醫護人員為民眾做健康諮詢，提醒用藥控管三高，衛教宣導做健康管理，注意飲食及戒菸節酒。



一位男性長輩在超音波檢查時發現有水腎狀況，他表示，近半年常腰背痠痛，原以為只是上了年紀和勞累所致，經遠距醫療中心主任林健盛醫師研判，他的腎臟有異常萎縮，可能是輸尿管結石、或腹腔腫瘤壓住輸尿管，因而回堵而造成水腎，評估

須儘快就醫，在旁協助的南山義工同仁則立即為他掛號安排近日下山到羅東聖母醫院詳查。參加健檢的67歲高女士提到，原先自認還算身體健康，做超音波後，經醫師說明才知患有膽結石，提醒要定期追蹤檢查，日常飲食少油，也要減重和多運動。



林醫師分享另一案例，曾在某部落幫一位民眾看心電圖，發現心肌病變已到須裝置支架程度，若再惡化將有心肌梗塞猝死風險，於是趕快安排看心臟科做心血管治療，解決致命危機，「部落民眾因為經濟和交通問題，常常小病忍到變大病，過去醫療是我們等民眾來，現在健檢換我們主動出擊，以前做眼底鏡、超音波、心電圖檢查都要到醫院，我們今天把器材帶到現場，若發現有問題，趕快安排進一步詳查，早期發現、早期治療。」



此次合力推動活動不遺餘力的英士社區發展協會總幹事鍾岩宏提及，部落裡首次有醫院及民間企業合作舉辦這樣的部落健康關懷活動，不僅以社區廣播號召村民攜老扶幼前來，並邀請四季國小英士分校師生參加活動，現場部落老少共享同樂。

關注學童過重議題 建立健康生活習慣

近年國人特別關注到台灣學童有三成過重/肥胖情形的議題，當天也為來參加活動的學童們量測身高體重，發現有26%學童的BMI(身體質量指數)偏向過重/肥胖，南山義工藉由健康宣導闖關互動時，提醒孩子們注意飲食均衡、多運動、充足睡眠及養成健康生活習慣的重要。



在防詐關卡，現場有長輩分享，曾接到偽裝女兒聲音說遭擄要求贖金的詐騙電話，幸好長輩機警親自連絡女兒確認，免於受騙。南山義工提醒AI科技發達、詐騙手法越來越高明，務必謹慎多查證；對於常沉迷於網路世界的學童們，南山義工提醒孩子網路陷阱多，

網友不正常互動或遭遇奇怪的要求時，趕快找家中大人或學校老師求助，



建立孩子從小養成防詐警覺意識。英士分校賴老師認為南山闖關遊戲既生活化又實用，像營養餐盤常識就對小朋友很有需要及幫助，回家後可以告訴家中大人一起關注健康。

雖然當天氣溫偏低，在冷風細雨中來參加活動的部落老少彼此寒暄問好，玩起闖關遊戲時活力十足，現場充滿著熱情歡笑聲。原鄉關懷列車願以這股熱情化為動力，一路穿越春夏秋冬、風雨陰晴，奔馳蜿蜒山路，為原鄉永續健康繼續前進。



致盛通訊處義工夥伴各個活力充沛

《關懷宜蘭原鄉 醫起愛出發》

宜蘭大同、南澳鄉兩處原鄉以泰雅族原民為主，因生活環境與飲食習慣，患三高慢性病比例偏高，若遇豪雨致災、山路易坍中斷，交通就醫不便。多年來羅東聖母醫院與陽明交大醫院持續照護大同、南澳部落民眾健康，派遣專科醫師進到部落，提供巡迴醫療、定點門診、夜間門診服務來照護民眾健康。

為共同改善就醫不便困境，南山慈善基金會於112年攜手與羅東聖母醫院、陽明交大醫院合作，提供原鄉弱勢民眾就醫交通及衛耗材補助，今年則支持羅東聖母醫院充實生理量測設備與耗材，醫護人員健檢與家訪時，可檢測民眾的血壓、血糖、膽固醇等身體數值，做健康資料追蹤，以提升遠距醫療與健康管理成效。

此外，為提高部落民眾健康識能，除持續與醫院合作擴大舉辦健康促進活動外，113年更進一步導入數位人道協會遠距服務，提供南澳鄉葛雷扇文健站長者1年期的遠距健康管理與健康促進課程服務，數位賦能原鄉民眾自我健康管理。