

社區好鄰居 健康守護神

撰文◎社區醫學部管理師 趙嘉琪



您參加過恩主公醫院在社區舉辦的健康講座和檢測活動嗎？誠摯歡迎蒞臨參與，讓我們陪伴您愈來愈健康！

恩主公醫院守護民眾健康，除提供專業醫療及照護服務，每年更辦理超過一百場各類衛教講座及健康檢測活動，走進三峽、鶯歌、樹林和桃園地區，針對不同對象、場地、主題性等需求與條件，做個別或一系列的規劃安排。

大規模的場次，像是一年春秋兩季分別舉辦的行天宮三宮巡迴健康檢測（台北本宮、北投分宮、三峽分宮、玄空圖書館敦化本館），檢查項目包括：腰圍、身高體重BMI、血壓、血糖、膽固醇、足踝骨密度等，並配置醫師現場提供一對一健康諮詢。





中、小規模場次，包含基本的三高檢測、足踝骨密機量測，甚或由護理師擔任血糖、膽固醇採血測量，並在檢測後，即時分享控制三高及預防骨鬆的健康知識，希望社區民眾在做完健康檢測，能認真正視自己的身體數字，進而改變飲食攝取觀念、調整作息與運動習慣，逐步朝向健康之路邁進。

三宮春秋檢測 年度盛事

行之有年的行天宮三宮檢測，是大家引頸期盼的健康盛事，許多信眾或周邊社區的居民，都會把握這個定期檢視健康的好時機。每次檢測皆動員眾多恩主公醫院各科醫師、護理師，也有不少志工師兄們前來支援協助，大家有效率地各司其職，無私親切地服務，在各自的工作崗位上付出心力。

檢測結合講座 民眾有感

而受到社區民眾歡迎的健康講座服務，透過講師輕鬆有趣的口吻，舉出生活實例，用淺顯易懂的方式，導正錯誤的健康養生迷思，教導簡單正確的飲食和運動撇步，並且透過互動交流加深民眾學習效果。尤其當檢測結合演講共同舉辦時，民眾對應自己檢測後的數字，經由講師說明後瞭解自己的數字代表何種意義、位處於什麼樣的健康階段，以及平時該注意的事項時，只要民眾是「有感」的，相信就能在身體力行上有所改變。

齊心協力 共創社區健康

不論是健康檢測或是講座活動，每一場活動都仰賴許多幕前幕後英雄的協助。從活動



前的社區需求溝通，到敲定主題和時間、場地勘查、物資備料、人力規劃、廣宣報名等，到現場

執行的報到接待、動線引導、任務執行等，處處是細節，需要眾人的合作才能成就。

不管是醫院的醫師、護理師及專業人員，在每場講座上努力傳遞健康知識，或是行政人員與志工，在現場維持秩序以及確保活動順利進行，以及社區據點的里長與工作人員等，用心討論、溝通，努力促成一場場的活動，每個

人都在不同崗位上，以自己力所能及的方式，為維護社區健康盡一份心力。

恩主公醫院以守護社區健康為己任，期待能在社區講座和檢測活動中見到來自不同地方的民眾，也希望在這每一場的活動中，能讓大家逐步邁向健康之路。民眾的踴躍參與、回饋以及活動結束後的笑容是我們努力的動力，恩主公醫院會持續關心大家，用心成為社區的健康守護神。



恩主公醫院提供各類健康促進服務，包含衛教講座、健康檢測及癌症篩檢等，歡迎三鶯樹及桃園地區之社區據點，來電洽詢社區醫學部：

電話：(02)2672-3456轉分機8731

