



讓愛走進社區

114年健康識能多元推展故事紀實

撰文◎社區醫學部管理師 廖緯育

114年，恩主公醫院社區醫學部秉持「健康從靠近你我開始」的理念，走入社區的每一個角落。從長輩到孩子，從家庭到社區，我們用醫療專業與人文溫度，串起一場場關於健康、陪伴與改變的故事。

二月的開始：健康從檢查出發

新年的腳步剛過，恩主公醫院以行動開啟健康的第一站——「整合性健康篩檢活動」。活動於柑園市民活動中心舉行，由醫院攜手五里辦公處與樹林衛生所共同舉辦，集結內外科、護理、檢驗與社區醫學等專業團隊，提供三高檢測、視力檢查、理學檢測、四癌篩檢與衛教諮詢等服務，讓居民一次瞭解自身健康狀況。

許多民眾表示，這樣的活動讓他們第一次真正掌握自己的健康指標，也願意進一步到醫



▲整合性健康篩檢活動

院追蹤檢查。一位民眾笑說：「原以為只是例行量血壓，沒想到醫師提醒我血糖偏高，早知道就可以提前調整生活習慣，真的很感謝！」活動不只是檢查，更是一場健康教育的延伸，醫護人員耐心解說飲食與運動的重要性，讓「預防醫學」落實於日常生活。

春天的學習：讓記憶更溫柔

在恩主公健康學苑開啟了失智症主題課程—「當我們同在憶起」。課程分為「憶起健康班」與「守護健康班」，量身設計長輩與照護者同步上課。長輩透過遊戲、音樂與簡易運動開心動腦動身，延緩退化、找回笑容；照護者則學習照顧技巧與情緒調適，找到重新呼吸的空間。

課堂沒有艱深理論，而是一次次溫柔交流—懷舊音樂、熟悉氣味、記憶片段，一點一滴喚醒情感的溫度。課程尾聲，一位學員感動分享：「在暮年的平淡生活中，掀起美麗的浪花。讓我們在記憶的旅程裡再次微笑。」在陪伴裡發現愛，在理解中找到力量。



初夏的陪伴：親子共學的溫度

與早療復健科合作，推出「表達性藝術」親子輔療課程。課程透過音樂、身體動作與互動遊戲，引導家長與孩子學習表達情緒，重新理解彼此的心。

課堂裡沒有對錯，也沒有標準答案。孩子透過動作表達喜怒哀樂，家長陪伴、傾聽與理解，情緒有了出口，愛也有了新的形狀。透過課程，親子之間距離更近，在陪伴與互動中找到最溫柔的節奏，每一次共振都充滿理解與愛的力量。

夏天同樂：親子園遊會的笑聲

九月的陽光正好，微風輕拂著中園國小操場，「恩主公親子園遊會」熱鬧登場。活動結合健康宣導、親子互動、公益推廣與趣味闖關，吸引超過六百位民眾參與。

舞臺表演揭開序幕，手作 DIY 區中家長與孩子共同創作，健康闖關區透過趣味競賽與衛教問答，讓民眾在遊戲中學習健康知識。醫院的角色不再只是白袍與診間，而是走進社區、走入家庭的朋友與夥伴，陪伴家庭一起健康、一起成長。

秋天的啟航：與老化和平共存

進入秋天，樂齡課程「活出青春 2.0」悄然開課。以「成功老化」為核心，課程引導長輩如何與身體退化和平共存，從心理、身體到社交全面提升生活品質，讓長輩在日常生活中活得自在而充實。

課程兼顧心理與生活實務，心理討論引導心境調整，生活化營養與運動訓練養成健康作息，並加入手機3C應用、法律知識與生活智慧分享，讓學習自然融入生活。學員回饋：「原來老，不一定是退步，而是一個更自在的開始。」每一次課堂分享與互動，都像心靈的重生，帶來喜悅與自在，留下美好回憶。

冬天的行動：三高也能輕鬆學

與龍學里和龍恩里里長合作，針對社區健康需求，透過問卷調查發現三高問題明顯，設計十週「健康不NG！三高管理輕鬆學」課程。結合醫師、護理師、職能治療師、心理師與營養師專業力量，從飲食、運動到生活習慣，提供完整健康調整方案。

課堂兼顧理論與實作，透過互動教學與生活化案例，讓學員能將健康管理融入日常。每

一次實作伴隨笑聲與驚喜，學員常說：「原來我可以做到！」課程理念強調：「健康不只是知識，更是力量」，幫助社區民眾逐步養成可持續的生活習慣，真正落實「預防醫學」。

整合與前行：健康的心網絡

這一年，恩主公醫院深入社區，整合院內外資源，讓每一次活動都不只是一次性，而是連續、深入、彼此串聯的行動。從篩檢到課程，從家庭到社區，我們一步步織出支持健康的溫柔網絡。

健康，不只是冰冷的數據，而是一段段被看見、被陪伴的故事。恩主公醫院將持續以行動實踐「社區共榮、健康同行」的理念，讓每一分努力在社區裡發芽、開花，成為守護幸福的力量。

