



健康璞石呼啦啦

玉里慈濟醫院十四周年慶

文／陳世淵、吳宛霖 攝影／陳世淵

從一九九九年正式啟用至今，慈濟醫院在玉里已經和鎮民作伴共度十四個年頭，累計服務超過一百五十萬人次。三月十五日為玉里慈院的十四歲生日，當天上午八點玉里鎮民廣場熱鬧滾滾，在玉里鎮民代表鍾素政的主持下，共有兩百位鄉親前來為醫院慶生。大家在廣場上用「幸福美滿呼啦啦健康操」進行大會師，當熟悉的「幸福美滿呼啦啦」音樂響起，不分男女老少一起為健康動起來的壯觀場面，展現了玉里慈院多年來健康促進的成果，不但是最好的生日禮物，更是繼續守護鄉親健康與幸福的鼓勵和動力。

慶生健康大會師 幸福美滿呼啦啦

「健康促進」對玉里慈院來說，不是一句口號，而是每天認真推動與執行的目標。玉里在花蓮縣境內屬於早期開發的城鎮，璞石閣裡有著純樸的民風以及深厚的人文素養，因為年輕人口外流，目前鎮上以老年人口居多。玉里慈院針對居民的需要，長年推動銀髮福氣站，協助照顧長輩的健康並培養興趣；這兩年更積極訓練種子教師，將健康操推展到各個社區，養成民眾運動的習慣。每當清晨時分，隨著金色陽光升起灑向大地，各社區也

響起「幸福美滿呼啦啦」的音樂聲，鄉親們隨著音樂運動，展開美好的一天。阿公招阿嬤、左鄰右舍互相鼓勵，大家越跳越有趣、越跳越認真，甚至組隊參加玉里慈院舉辦的健康操大賽。運動風氣成功的在這個小鎮展開，讓天天都是健康促進的好日子。

院慶這天，家住春日里、距離慈院有一大段距離的黃春義和吳春英兩位長

輩，雖然坐著輪椅，也趕來現場和大家一起「跳」，更是讓許多人感動不已，也見證這場健康大會師的魅力。當大家跳完健康操、流著汗，微微喘氣之時，眾人接著合唱生日快樂歌，祝賀醫院生日快樂，也同時為自己的健康來祈福。

院長張玉麟表示：「對每一個人來說，最重要的就是健康，而維持健康的最好方法就是要多運動。為了幫鄉親們的健



百多位玉里的鄉親一起在鎮民廣場上跳健康操，展現健康促進的成果，也祝福玉里慈院生日快樂。



張院長與健康操社區種子教師一同在舞台上帶動「幸福美滿呼啦啦」。



張玉麟院長（左二）與現場來賓、鎮民代表和里長一起為醫院慶生，同時也為眾人的健康祈福。



認真用心的同仁是醫院最重要的資產，張院長頒發感恩服務滿十年的陳慧萍護理師。

康做好把關，玉里慈濟醫院不斷地在社區鼓勵大家培養規律運動的好習慣，而做健康操就是簡單又有效的方法。藉由醫院生日的這一天，邀請大家都來為自己的健康努力，一起要活就要動、健康沒煩惱。」

激發小鎮善良愛 護士募心有一套

玉里慈院長年在社區耕耘的誠意，早已獲得地方的認同，因此在十四周年這天，玉里鎮公所秘書曹克農、泰昌里長趙琦文、春日里長陳青廉與花蓮二信玉里分社經理王晉禧等人都到場獻上祝福。為了將大家的祝福轉化為實際的行動，現場還設置了許多愛心攤位，有二手區、書法區、環保手工藝品和靜思小築等。其中以二手區的人氣最旺，因為這些物品都是來自於全院同仁集結的愛心，拿出家中或募得的二手物品，還有少用甚至是全新的物資，讓有緣或有需要的民眾惜福帶回家；書法區則是由外科李森佳醫師親筆揮毫所寫的靜思語，希望可以滋潤民眾的心田。此外，為宣導環保



李森佳醫師的優美書法，變成貼心靜思語叮嚀。

回收與節能減碳，醫事股的同仁們利用廢棄的塑膠繩製作精美小吊飾來出售。活動現場義賣所得，將以全體鎮民的名義，捐給慈濟基金會做為賑災之用。

平日在醫院裡照顧病患的護理師們，也發揮白衣天使廣結善緣的能力，個個都是善解人意又貼心的超級推銷員。因為了解民眾的需求與心意，雖然惜福物大多是僅數十元的物品，在居民熱情響應下，短短兩小時就成功募集了小鎮居民的愛心。

快樂健康出帆日 癌篩闖關護健康

促進個人健康除了透過持之以恆的運動，還可以從預防篩檢做起。藉由舉辦十四周年院慶的機會，玉里慈院特地邀請符合癌症篩檢資格的鄉親們，在三月十六日一起健康回娘家。當天上午由外科李晉三醫師指導居民大腸保健的觀念與菸檳酒的危害，牙科蔡瑞峰醫師則教導大家正確的口腔保健觀念。接著進行靜思語填空闖關活動，讓參與的鄉親們



廢棄塑膠繩變身精美吊飾，發揮創意愛惜物品、宣導環保。



都有機會認識慈濟人文，最後再用口腔篩檢為院慶系列活動畫下圓滿的句點。

活動一開始，張玉麟院長現場以口琴吹奏「快樂的出帆」，祝福大家從今日起都能夠「健康揚帆」。張院長說：「要保養個人的健康，就要從口腔開始做起。活動中的闖關遊戲，則是要讓大家口說好話，你我真正裡外都健康。」

腸胃外科李晉三醫師表示：「大腸癌的形成和飲食習慣有著密切的關係，尤其是喜歡攝取高脂肪、低纖維者，例如年輕人所喜好的速食就是高危險因子。若不想讓大腸癌找上你，多吃蔬食少吃肉就是簡單又有效的方法。」

牙科蔡瑞峰醫師則以口腔癌預防和鄉親們分享，他說：「在牙科門診，最常遇見的就是牙齒磨損的病患，詢問原因

都是因為吃檳榔。其實吃檳榔不只傷荷包、更會傷心，若是引發了口腔癌，後悔可就來不及。」

「阿嬤，我們要怎樣口說好話呢？」醫院二樓的人文走廊裡，不只有醫院同仁的問答聲，還有阿公、阿嬤的笑聲。為了加深民眾印象，「報好康、送健康」活動特地以闖關的方式來進行，同時並設計了以靜思語為主題的填空遊戲，讓參加者除了認真闖關外，還能認識靜思語背後的意涵。

輕鬆健康、活力十足的院慶活動，是玉里慈院在地用心十四載，用認真和投入和民眾「搏感情」的成果，小鎮居民的健康和熱情，就是玉里慈濟醫院守護生命、守護健康、守護愛，繼續抬頭挺胸邁向十五年的原動力。🌱



李晉三醫師叮嚀民眾若要遠離大腸癌，最簡單又有效的方法就是多吃蔬食少吃肉。



牙科蔡瑞峰醫師除了分享口腔癌的預防，用口腔篩檢來實際照顧鄉親的健康。