

■封面故事

健康促進

在

文 / 黃小娟、江珮如、黃秋惠 攝影 / 于劍興、江珮如、黃小娟

一位民眾剛在大廳的自動掛號機前完成掛號，取了號碼條，又多站了一兩分鐘，因為螢幕上跳出了健康因子問卷，他想醫院能幫他注意自己的身體也不錯，便認真地回答；在藥局旁一位阿嬤正在練習用查詢機檢查自己領好的藥，因為第一次使用，藥劑師特別教他用感應器對著條碼，聽到嗶一聲，出現藥的圖片，確認無誤，阿嬤放心地帶著藥包回家……

「你今天走樓梯了嗎？」

「你今天打算做什麼運動？」

「晚上陶笛社練習什麼曲目？」

同仁碰上了面，不忘互相問候幾句；這一兩年，大林慈院吹起了一股運動風、社團風……

大林慈濟醫院從「病人」、「員工」、「社區」及「環境」四大面向整合，推動許許多多細微貼心的措施，不但幫病人注重自我健康、預防疾病產生，醫院同仁也認真看待自我身體與心理情緒的健康，進而推展社區健康防疫，營造健康環境。

但是，要怎麼做才會成為世界認可的「健康促進醫院」？請您一起到大林慈院走走看看……

大 林





■ 三月二十九日大清早的阿里山上，大林慈院醫護同仁與志工就已經帶著鄉親做運動，等會兒即將開始複合式篩檢。

三月二十九日清早，天還未亮，前一晚便上阿里山準備複合式篩檢的工作人員，紛紛前往樂野國小、新美國小這兩個活動會場進行準備。為了配合山上居民的作息，這次特別將篩檢時間提早到五點三十分開始。沒想到，工作人員於四點三十分抵達現場時，已有許多鄉民摸黑前來等待。難得這麼早起床，不少人剛到現場時都有點睡眠惺忪，一位鄒族阿公說，因為擔心睡過頭，所以早上二點就起床，四點就到樂野國小。

複合篩檢全免費 巡迴嘉義十八處

前來參加複合式篩檢的民眾來自阿里山各村落，有不少民眾攜家帶眷遠從

里佳、豐山開車到樂野，單趟車程就需一個小時左右。當地居民說，家中都有自備藥物治小病，除非有大病才會下山求診，因為來回一趟至少要三小時的車程。

大林慈濟醫院自二〇〇二年八月起，接受衛生局委託，在嘉義縣十八鄉鎮市巡迴進行複合式篩檢，如今已進入第三次巡迴。社區醫療部專員陳鈞博表示，這次複合式篩檢的項目除了一般常規的尿液、血液檢查外，還有B、C肝篩檢、子宮頸抹片、口腔癌、大腸直腸癌篩檢等，完全免費。

在大林慈院社區醫療部的號召下，阿里山複合式篩檢有一百六十人共襄盛舉，其中包括九位醫師、十五位醫技同仁、護理人員，還有行政同仁、眷屬，更感謝眾多社區志工的參與。由於當地有許多老人家，為了能與原住民阿公、阿嬤溝通無礙，公所也安排志工協助翻譯，衛生局並派車至來吉等偏遠村落接送居民前來受檢。

「妳的口腔兩邊硬硬的，有纖維化的現象，不是口腔癌，但可以處理，我幫妳轉介到醫院。」「你有抽菸、嚼檳榔，現在口腔沒問題，不代表以後不會有，所以有機會一定要每年做篩檢。」牙科鄭朝鴻醫師親切地向受檢民眾說明，殷殷勸說他們重視自己的健康。他說，經過這次篩檢，發現山區民眾不分男女，有不少人口腔衛生不好，尤其有抽菸、嚼檳榔習慣，更易有口腔問題，卻容易忽略。

「山區醫療資源較不足，有些民眾口腔健康問題，若我們不來，可能無法及早發現。」耳鼻喉科李丞永醫師第一次到山上參加複篩，雖然一大早就起床有些不習慣，但看到這麼多需要服務的民眾，精神就全都來了。

守護鄉民健康 篩檢報告預防

五月三日，是阿里山複合式篩檢第二階段發報告的日子，灰濛濛的天空微微下著小雨，溼冷的空氣夾雜著一顆顆水滴，上山同仁熱情的參與，讓原本陰冷的天氣，頓時溫暖起來。工作人員各自就定位，有的負責檢查報告發放、慢性疾病衛教，有的則是負責足部神經檢查，還有家醫科林名男主任、放射科黃昱植醫師，協助現場民眾諮詢，而眼科醫師廖旭彬、助理謝小紅協助眼睛檢查。洗腎室護理師吳雅芳負責腎臟疾病衛教區，她發現民眾的腎臟指數多為異常現象，不過本身卻不知情，甚至沒有意識到疾病的嚴重性。

走出醫院，到社區民眾身旁照顧他們的健康，是醫院的本分事；而身為「健康促進醫院」(Health Promoting Hospital, 簡稱HPH)，大林慈院照顧社區民眾的方式，如同阿里山複合式篩檢一般，是有系統地、長期持續地關懷，譬如幫他們檢查之後，不是請他們到醫

大林慈濟醫院複合式篩檢

項目	反應潛在疾病
血液常規及尿液常規檢查	指數若有異常，需進一步檢查
血糖及膽固醇檢查	糖尿病、高血脂等
B、C肝篩檢	B型肝炎、C型肝炎
胸部X光檢查	心臟胸腔疾病初步判斷，如：肺結核、腫瘤等
骨質密度檢查	骨質疏鬆
口腔篩檢	口腔黏膜、相關疾病病變、牙周病
女性子宮頸抹片篩檢	子宮頸癌
糞便潛血檢驗	大腸直腸相關疾病、痔瘡等
健康行為問卷調查	協助醫師研判潛在疾病

(經費由嘉義縣衛生局提供，民眾免付費)

院看報告或是寄過去，而是一群人再度上山，逐一說明檢查結果。參加五月三日篩檢報告說明的十A病房護理長林雅貞就分享道：「在幫民眾做衛教時，就像算命仙一樣，可以從檢驗報告中點出疾病的問題所在。」在社區居民還不知道自己健康出問題之前，就先告訴他們，提前預防。

而照顧社區的附加收穫，有參加的同仁都知道，交了很多純樸貼心的朋友，例如阿里山當地的村長就送了一顆百合球根給喜歡種花的雅貞護理長，讓她開心不已。

大林健康促進 世界品質認證

大林慈濟醫院在二〇〇七年八月獲得世界衛生組織(WHO)頒布「健康促進醫

院」三年一期的會員證書，等於拿到了世界級認可的健康品質，這是大林慈院全院的榮譽與自我期許，更是大嘉義地區民眾更健康的福音。

全世界有一百九十四個國家、三十一個區域，全臺灣約有六百家區域級以上醫院，換算一下，全世界應該有數萬、甚至數十萬家中大型醫療院所；在今年(二〇〇八)五月，全世界獲頒證書的健康促進醫院剛突破七百家，健康促進網絡在三十五個國家／區域級積極推動。

健康院任務 身心靈美好

世界衛生組織(WHO)定義，「健康」不只是沒有疾病，而且是一切身體、心理及靈性均處於美好狀態，並有能力持續促進健康。「健康促進醫院」的推動，是世界衛生組織對於醫療院所的期望，認為醫院應該幫助地球村的居民享有「真正的健康」。

大林慈院社區醫療部高級專員賴怡伶提及，現代人其實很少深入了解何謂健康，日前在活動中隨機調查「健康」是什麼？有人說「活著就好」，有人覺得健康是「天天快樂」、有人要「不生病」，也有人要求「比較滿意的生活」，可見在不同的環境下，每一個人對於健康的標準其實不盡相同。而若能朝向世界衛生組織訂定的健康標準努力，臺灣的居民快樂指數一定會大幅提升。

自一九八六年世界衛生組織發表渥太華憲章(The Ottawa Charter)後，健康



■ 大林慈院到社區進行複合式篩檢，檢查完畢後會再到社區發檢驗報告，並由醫師親自講解接受諮詢，也有護理師為民眾進行衛生教育。



■ 把握假日時間參與社區篩檢，大林慈院醫護同仁收穫滿滿。圖為大林慈院家醫科林名男主任仔細地為村民解說檢查數據，提醒民眾注意身體健康。



■ 圖在照顧病人與社區民眾健康的同時，醫護同仁更要善用方法促進自己的健康。

促進醫院的概念逐漸在世界各國受到重視。渥太華憲章中提到，必須要重新調整健康服務的取向，健康部門如：醫院的角色應超越以往僅提供臨床與治療的服務範圍，朝向健康促進方向改變。渥太華健康促進憲章所訂的五大行動綱領，便是推動健康促進的行動準則，包括建立健康公共政策、創造支持性環境、強化社區行動、發展個人技巧、重新調整服務方向；這也是大林慈院依循推動的策略重點。

接著世界衛生組織的歐洲部門在一九八八年發起健康促進醫院的相關討論，一九八九年即在奧地利維也納

的羅道夫提東醫院(the Rudolfstiftung Hospital) 推動試辦第一個健康促進醫院計畫，然後在一九九一年正式推動健康促進政策的宣言，從一九九三年開始在歐洲的十一個國家試行四年，有二十家醫院參與，這是將「健康促進醫院」從理論帶往實務的一個重要里程碑。

臺灣則是在二〇〇六年十一月通過世界衛生組織審核，成為健康促進國際合作網絡的正式國家／區域級會員。大林慈院也是立即投入參與的醫院之一，整個計畫的推手，當然是同樣對於醫院角色有很高期望的林俊龍院長。簡單地說，林院長希望能把「病院」變成「健康院」。

醫療更安全 病人更健康

「每天至少有四、五千人以上在大林慈院進進出出，醫院原本就是從事健康的事業，由醫院所提供的健康訊息較易獲得信任。」大林慈院社區醫療部賴怡伶表示，醫院的傳染病、醫療廢棄物等若未妥善處理，醫院就可能變成很危險的地方，且將影響整個生態環境，因此由醫院來推動健康促進，可謂一舉數得。

至於怎麼把醫院變得更安全呢？舉個例子，看病完畢結完帳，在藥局領藥之後，轉身一看，咦，旁邊有一台「藥物查詢機」，只要用感應器刷一下手上藥袋的條碼，查詢機就會出現藥品的圖像資訊，比對一下手上拿的藥，確定領到的藥品是正確的，民眾就能安心服用，

不用擔心偶爾在新聞看到領錯藥或吃錯藥的問題。

林院長也舉一例，爲了手術病患的健康，幫助他們更了解整個過程，大林慈院也把書面文字化爲影像，特別錄製了「知情同意」的影片光碟，請病患事先看過光碟，裡面有主治醫師講解手術的適應症、過程、風險及可能替代療法等，當病人看完影片，對於手術有大致全盤的了解之後，接著由主治醫師會與病人當面討論、說明，病人才於手術同意書上

簽名。主動提供完整資訊，讓病人及家屬充分了解，這也是大林慈院用心地促進病人健康的做法之一。而上述這些做法是大林慈院健康促進委員會下的「病人組」的推動成果，另外三大分組則是「員工組」、「社區組」及「環境組」。

員工健康升級 病人跟著受惠

大林慈院全院推動促進健康，結果，很大的受益者是員工本身！因爲員工健康，才能夠帶給病人以及社區民眾健康呀。護理同仁的健康狀態，就在體適能檢測之後，鼓勵大家努力參加社團，培養運動習慣、均衡作息，護理部提到，很多同仁發現不但體能恢復、順便減重，身材也變好，工作時更有精神呢！

而且，把健康觀念帶給病人，也會出現令人驚喜的好消息！只要不下雨，



■ 大林慈院全院推動健康促進，結果員工是立即受益者。很多同仁紛紛開始規劃運動時間或是參加心靈成長社團。圖為大林慈院林俊龍院長(中)與醫師們在推動健康促進初期以身作則，以體適能測試自己的身體狀況。

婦產科主任洪英俊醫師每天清晨五點半都會到大林鎮上的平林國小健走，除了保持健康的身體，可以提供更好的醫療服務品質，他的以身作則促進了自己的健康，也敦促了病人夫妻的「一線生機」。

這一對夫妻來到大林慈院生殖醫學中心，已有一個兒子的他們，隔了三、四年一直未再懷孕，做過一次人工授精未成功。經過輸卵管攝影檢查，發現太太排卵不佳，且單側輸卵管不通，而不巧地是，不通那一側的卵巢較會排卵，由於天時地利不配合，因此洪醫師建議他們可以嘗試做試管嬰兒。

由於夫婦兩都在學校工作，想等到暑假再回來做試管，先生因此詢問洪醫師，這段時間該如何調養身體？洪醫師以自身的例子，建議他們可以多運動。夫妻倆認真執行，爲了讓過去從不運動

的太太在家中也能運動，還特別買了一部跑步機，沒想到跑了一個多月，就自然受孕了，讓夫妻倆喜出望外，還一度懷疑買回來的驗孕劑是不是壞了，回到醫院檢查確認後，兩人頻頻向洪醫師道謝。

洪醫師笑著說，雖然這樣一來，他少了一樁「生意」，不過患者能如願懷孕，才是最重要的事。這不就是「健康促進醫院」能帶給病人最好的健康事！

四大面向整合 推動成果傲人

在病人、員工、社區、及環境四大面向的整合推動，讓林俊龍院長以全院同仁的成果為榮，自豪地表示，大林慈院可說是全球第一家全方位的「健康促進醫院」。

也因此，林俊龍院長受邀在五月十四日至德國柏林，於世界衛生組織的健康促進醫院國際研討會上發表大林慈院的推動心得。。

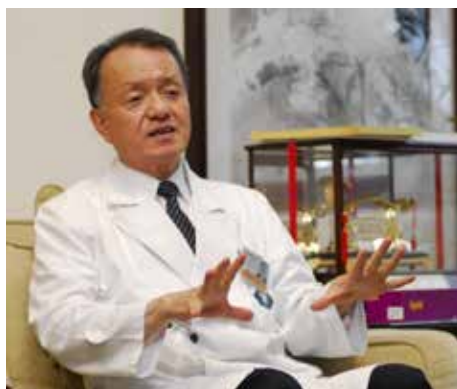
健康促進醫院的概念，是將醫院變成健康的「有機體」，醫院本身要持續的學習、進步，同時將健康促進的觀念、價值和準則融入醫院組織的文化和日常工作中，藉以影響員工、病人及其家屬和社區。

大林慈院，是健康檢查、看病一定會來的專業醫院，也是大嘉義地區社區民眾熟悉的一個活動場所，有時來看表演，有時來參加活動。這裡，有快樂健康的同仁，提供親切、專業的服務，這裡，是健康促進醫院；大林慈院祝您也助您，身體健康心平安。



■ 健康促進醫院的概念，是將醫院變成有機體，讓病人、家屬、員工與社區民眾，大家都健康。

回歸 醫療本質



專訪 林俊龍院長 談健康促進醫院

採訪撰文 / 姜讚裕

醫院的台語為「病院」，意指病人聚集的地方，如果醫院內充斥各種病毒、細菌，有傳染風險，部分醫療設備或藥劑也具有毒性，怎麼能夠促進健康呢？

所謂「健康促進醫院」的概念就是一家醫院除了必須提供高品質的醫療和護理服務，把病醫好，更要進一步從事疾病的預防，以健康促進為目標，透過各種不同專業領域的合作，讓醫院成為一個健康的組織，醫院的員工、來院的病患及鄰近社區居民共同參與相關活動，提昇促進自我健康的能力。

健康促進醫院是世界衛生組織(WHO)推動「健康城市」計畫的一項政策。在臺灣，由前臺北市衛生局長邱淑媿召集成立「臺灣健康促進醫院網絡」，在二〇〇六年十一月成功加入世界衛生組織健康促進醫院國際網絡推動委員會，取得相當於國家層級的正式會員資格，目前臺灣已有二十二家醫院取得認證，大林慈濟醫院亦獲得世界衛生組織頒布證書。

大林慈院為落實成為健康促進醫院，特別成立專責委員會負責推動，並於委員會下設「病人」、「員

工」、「社區」及「環境」等四個工作小組，全面執行健康促進業務，且成效斐然，在世界衛生組織官員實地考察後，林俊龍院長已應邀於今年五月在德國柏林舉行之「國際健康促進醫院第十六屆年會暨研討會」上分享推動心得。

怎麼會興起推動健康促進醫院的想法？林院長帶著一貫爽朗的笑容說，醫院其實是十分危險的地方，前幾年臺灣曾發生令人遺憾的醫療意外事件，清楚的告訴我們醫院的危險，一般民眾對醫院往往也抱持負面的印象，所以我們經營醫院，應該隨著世界衛生組織的推動，把醫院形象向上提昇。

隨著醫學的進步，對健康的定義也在進步中；林院長說，以前的健康是把病治好，後來說沒有病就是健康，現在的健康不光只是不生病，還要一個人能正常發揮其社會上、精神上的最大功能，才叫健康。所以健康的觀念三部曲是，由治療疾病至預防疾病，再由預防疾病至促進健康。他強調，醫院是醫療體系很重要的一環，進出的人又多，所以是推行健康觀念最適合的地方。

林院長說明，健康醫院概念在歐洲行之有年，不過多是問題導向的小規模、局部、片段的推動，如針對抽菸、肥胖等辦理戒菸、減重活動，但大林慈院，堪稱是全球第一家全面實施健康促進的醫院，除針對病人、同仁、社區辦理各項健康促進活動外，還增加環境面向，如何提供一個安全的就醫、工作環境，

甚至營造成為一個與社區相結合的展演、休閒場所，走出去把社區民眾帶進來，宣傳衛教、改變行為，才是真正全方位的健康促進醫院。

大林慈院的健康促進是由上而下、由點而面的全面展開；從醫院願景的宣示、院長的以身作則、院長室的領導統御，再於健康促進委員會下設病人、同仁、社區及環境等四個工作小組，齊頭併進，推展健康促進，成果豐碩。

林院長強調，惟有從這四個面向，全方位的推動並落實健康促進，才是回歸到醫療本質，真正是健康促進醫院。而且，只要同仁都能了解施比受更有福的道理，投入推動，其實最有福氣的就是我們的同仁！



■ 林俊龍院長開心地展示大林慈院全院投入的成果，取得世界衛生組織的健康促進醫院認可證明。

全院動員 促健康



大林慈院 健康促進成果展現

文 / 于劍興、江珮如、黃小娟

病人組 創意設計促健康

從門診到住院、從出院到居家，大林慈濟醫院為病人建構一張完整的照護與健康促進網絡。透過健康促進醫院的指導方針，讓醫院能夠有更全面性的思考，護理部主任呂欣茹負責健康促進醫院病人組的統籌，她說，除了治療疾病以外，醫院提供的不僅只是生活型態的衛教資訊，透過許多具有創意的設計，提供一個從觀念到身體力行的健康促進系統。

其實，在與國際趨勢接軌去推動健康促進醫院之前，大林慈濟醫院本身就是在做健康促進。「不斷思考地就是如何促進病人的健康！」呂欣茹說，現在已經從醫院到社區，再從社區到醫院形成一個健康促進的循環，讓民眾在看診、住院之外，更要讓他們真正開始意識到保持身體的健康不僅是醫護的天職，更是自己責無旁貸的責任。生病了要如何治療並能有效地延緩疾病再發生的週期，而有威脅健康的因子出現時，又該如何採取適當的行動來預防危機的發生，都成為現代醫院努力的重要方向。

你的健康得幾分？

到醫院看診除了打電話、透過網路等掛號方式之外，也可以親自到醫院大廳旁的自動掛號機，插入健保卡，就能夠依照指示完成掛號，而在大林慈濟醫院的掛號機上還多了「健康促進因子提示系統」這項特別的設計。有病痛的時候去看病，解決的是一時的問題，如果病人回家後依然在生活作息、飲食上不節制，而抽煙、喝酒、吃檳榔等習慣還是不改，也不喜歡做運動，慢慢地身體的問題還是會繼續浮現，最後還是得向醫院報到，像是一種惡形的循環，身體的情況愈來愈差。呂欣茹說，病人評估是健康促進的重點之一，民眾在住院時，護理人員會進行護理系統入院評估，針對病人的健康因子，如抽煙、喝酒、營養狀態等進行了解，做為醫療、衛教等後續的參考。但這樣還是不夠，決定把對民眾健康的關注再往前推到門診階段。

呂欣茹表示，一開始是在診間為候診病人做健康因子的評估調查，但是考量到對於看診時間的影響，於是想到與掛號機加以結合，民眾在掛號時可以同時填寫，一來可節省看診的時間，進一步可以讓醫師即時從診間的電腦螢幕上看到病人的健康因子狀態，讓看診更有參考的依據與效率。她指出，健康不只是醫療人員的責任，必須要讓病人自己意識到健康的問題，除了一般的健康因子調查，女性還有子宮頸抹片篩檢的調

查，如果是一年沒有做檢查，掛號機會自動跳出提醒單，而民眾可以拿著單子直接到快速門診做檢查，不需要另外再掛號。

如果病人超過一年沒有填寫健康因子的問卷，會在診間醫師的看診電腦中呈現，讓醫師去提醒病人要填寫。呂欣茹說，當民眾有抽煙、過重、飲酒等問題，想要戒又不知如何是好，醫院提供有戒菸與減重的門診，給民眾完整的服務。

在提供病人健康的資訊部分，除了傳統的衛教單張、海報等平面訊息之外，大林慈濟醫院透過電子化的媒介，滿足不同媒介使用習慣民眾的需求，透過網站有趣的衛教資訊提供，讓民眾在家就能得到就醫、健康促進等適當的指引。而醫院的電視除了播放一般節目以外，醫院為民眾量身訂做適當的衛教節目，在看診、領藥、住院的過程中都有相關的健康節目可觀看，透過平常為自己服務的醫師和護理人員的現身講解，帶給病人完整與更好的健康觀念吸收效果。



■ 圖為了主動提醒病人注重身體健康，大林慈院在許多細節上更用心。圖為病人來到健康促進管理中心與護理師進行討論。

衛生教育 多國語言

外籍配偶與外籍照顧者的比例逐年快速增加，醫院不僅要意識到這個族群的需求，更該亟思因應之道。呂欣茹表示，目前醫院已經完成二十多種的多語衛教單張，包括印尼文、越南文等，讓他們的健康觀念能夠提昇，也讓被照顧者的品質能夠獲得保障。

藥物查詢機

病人組在健康促進醫院的領域永遠都有不斷努力的空間，發揮團隊的智慧、思考民眾確實的需求，而激盪出對病人最好的方案。除了多語的衛教單張因應不同族群的需求，呂欣茹說，在藥袋上除了有藥名以外，更有藥品的圖片，讓民眾能夠一目了然，而在藥局領藥櫃檯旁有藥物查詢機，民眾只要拿起感應器在藥袋上的條碼刷一下，就會出現藥品的圖像資訊，再進一步與自己的藥袋做比照，就知道藥品是否有錯誤，如此透過民眾的參與，能進一步減少民眾誤食的機率。



■ 在藥局旁的藥物查詢機能讓病人確定領到的藥品正確無誤，大幅提升用藥安全。

健康促進管理中心

而另一項貼心的設計就是健康促進管理中心的設置，位於門診區的中心點，針對慢性病、特殊個案等，由衛教師循序漸進的給予衛教，並進一步追蹤民眾是否有依照醫師的叮嚀確實服藥，以及是否有真正的從事健康的行為。呂欣茹說，另外還有各單位、病房的團體衛教、每天在衛教廣場的健康講座，讓來院的病人能夠掌握最即時的健康資訊。

「提昇醫院服務品質各有許多方法，透過品管圈（QCC）的方式，面對最直接的議題，小組團隊的合作、問題根本原因的分析、合心協力尋找改善的方法，即能在短時間內看到成效，再加上多采多姿發表模式，是每家醫院提昇全體醫療服務品質不可或缺的好工具。」院長林俊龍說，近年來，由於醫療錯誤事件不斷地浮上檯面，醫療的流程逐漸受到重視，病患安全以及醫院服務品質的提昇，已經成為世界注目的重點，而引進品管圈後，對醫療品質的改善有很好的呈現，也可作為其他醫院分享的好題材。

加強生活的品質、提昇病人滿意度、預防疾病、病人自我管理與權益的保障等是健康促進醫院的目標。呂欣茹則指出，從二〇〇三年開始推動品管圈的活動，在大家集體智慧與創意之下，對於病人的安全以及照顧的品質都有好的成果，並且獲得醫策會等單位的獎項肯定。例如呼吸照護病房的護理人員自製

復健運動的影像檔，利用手提電腦讓插管的病人能夠邊看邊學習，而能逐漸地脫離插管的日子。

同仁組 身輕心安愛工作

從事醫療的人員，在知識、技能方面都不是問題，不過如何將專業知識內化、實踐，進而影響別人，有時是一個很大的落差，這也是大林慈院在推動健康促進「同仁」時，其中重要的一環。

社區醫療部高專賴怡伶說，醫療的工作可以每天傳遞愛與祝福給所有鄉親，無論是生病或無病的人，我們都可以透過專業、工作領域去傳遞這份愛，所以體會同仁工作壓力大、時間長，甚至現代醫病關係不友善的情況下，如何

讓同仁學會自我放鬆，熱愛自己的工作，及所有的生活，是推動健康促進的重要指標。

體能促進

透過為同仁而設計的體適能運動，不僅可看出同仁身體健康狀況，還可以將健康身體的概念傳達給同仁。推動同仁健康促進二年，第二年開始推動「健康升一級」，加強心肺功能及柔軟度，之後升級到小組活動。而為了創造一個支持性的環境，及強化的行動力，大家發揮團隊功能，相邀一起做運動，期望就是每一年整體的健康指標都獲得提升。

此外，醫院所設計的健康步道，鼓勵來院的民眾多走樓梯多運動，也讓同仁



■ 每年的運動會是大林慈院同仁展現健康活力的一面，也是全院促進健康的表現時機之一，歡迎社區民眾共同參與。

在工作之餘，可以強健身體。

不同的族群有著不同的需求，就像醫護人員對於工作有著一種使命感，雖然忙碌，但還是會安排時間做運動，自我調整生活的品質。

社團淨心靈

而護理部近日面臨「護士荒」的人力不足問題，為了協助同仁學會在心靈上做好調整，醫院設計了心靈健康調查、社團成立，同時更藉由人文活動，讓參與的同仁感受到「價值感」，這就是透過制度上的設計，讓大家真正了解活動的意義，而不是流於形式，面對制度面的東西，身體即使再累再忙，但若感受到付出的快樂與歡喜，心靈上必然獲益良多。

「在工作職場裡找到彼此的垃圾桶，是很重要的一件事，同時也是在心靈健康促進上很有效的方法」。



除了運動社團，靜態的社團也在院內廣受歡迎，同仁不僅能學會調治心情的技藝，也能交到志同道合的好朋友。

社區組 營造社區健康

渥太華促進健康憲章的五項政策，是社區組的努力重點，包括建立支持性政策、創造支持性環境、發展個人技巧、強化社區行動、調整健康服務方向。而整體性政策則是配合國家及社區營造健康促醫院政策實施。

社區醫療部高專賴怡伶表示，結合團隊的力量，並透過認養方式及持續性的例行活動，像掃街、健康甘仔店等，無不都是要讓健康促進觀念，落實到每個人的生活裡。

健康甘仔店

當初成立「健康甘仔店」的目的，因為考量雲嘉地區老年人日益增加，導致慢性病情況愈來愈多，除了靠藥物治療外，更重要的是如何維持良好的生活形態，與其接收地方上不實的訊息，像地下電台、坊間密方等，是否我們也能夠給老人家一個正確的資訊、技能、健康促進方法，讓他們也能夠獨立自己學習，最後內化成為生活的一部份。藉由活動中設計許多不同課程，讓大家會主動願意過來，「那是一種整個心態的轉變，不是單純來參加活動拿紀念品回家」，大家付出一點行動、時間，由學習中獲得經驗，進而增進個人技巧，這些，都是靠著社區志工的帶領，大林慈院帶給社區的老人寄託身心的社交活動。



■「健康甘仔店」是大林慈院推動社區營造廣受歡迎的項目之一，許多老人家因此找到生活的重心，非常樂於參與。

融入社區行動

一個很溫馨、安全、舒適的運動場所，是需要靠著大家的力量維持下去，賴怡伶表示，以大林鎮運動公園為例，當初還未有社團認養時，大家都是「你丟我丟」，導致環境相當髒亂，而經過改變後，現在是「我做、你做、大家都一起來做」。

只有自己好，環境卻受到污染，最終仍舊是社區民眾成為受害者，所以大林慈院在強化社區行動力，想推動的就是社區凝聚力。當然在推動的過程中，難免能夠發現一些問題，像老人健康照顧應該用什麼方式最好？量血壓、測血糖、運動就夠嗎？於是讓醫療走出去，

醫療帶到社區中，讓民眾多一分醫療知識、資訊，像複合式篩檢、健康管理說明會、健康講座等，甚至藉由逛街、採購等活動形式，實際融入社區民眾的生活。

醫療站主動服務

在考量老人家就醫不便的情況下，大林慈院與嘉義縣衛生局、衛生所合作，如：大埔醫療站、梅山衛生所的醫療支援。「如何把整個社區的健康知識提升，就算民眾生病了也能夠延緩病程，或急性期過了，回到社區後也能夠適應良好」。

賴怡伶指出，如何提供一個連續性、持續性的社區健康服務，是我們最大的



■ 掃街是大林慈院投入社區的活動之一，也是環保的體現，有些同仁甚至視之為運動時間，還有人因此瘦身成功。

心願，而醫療之間的合作案，包括像診所、安養院合作，民眾、家屬有需求時，醫院能夠協助病患及家屬找到一個品質比較好的機構，可以安心療養的舒適環境才是最重要的。

秉持著以病人為中心的理念，大林慈院以更緊密、良好等持續性的資源網絡連結，使病患出院後也能順利獲得全方位照護。除了結合地方上社團、衛生所、安養院等機構，更針對未就醫的族群設計系列活動，並由互動中傳遞健康訊息，維持「不到醫院看病」的最終理念。

環保組 安全、環保、舒適、美

環境組的努力，希望在環保構面下，能達到：安全、環保、舒適、美的境界。

環境組的負責人，總務室主任侯俊言指出，在改善環境的努力，從節能、減廢兩方面同時著手。

在節能方面，醫院電力佔能源比重為百分之八十七，而又以空調及照明佔其七成以上。而臺灣雖然是一個海島國家，但是也是全球第十八位缺水國，這是一項嚴重警訊，因此節水也是我們的目標。

至於減廢部分，臺灣每月由醫院產生之廢棄物約有九千公噸，生物醫療廢棄物約一千兩百六十公噸，處理成本皆不便宜，若能由減廢著手，也能減緩環境受污染程度。



■ 大林慈院落實環保行動，多次獲得國家企業環保獎的肯定。圖為大林慈院林俊龍院長接受行政院環境保護署頒獎表揚。



■ 圖大林慈院推動資源回收，醫護同仁也利用時間參與，右為骨科簡瑞騰主任。

產生的實際效益已有成效：

行政系統電子化、X光片數位化：每年共計省下約兩千一百五十萬元。

節能措施：裝置變頻器、管制排風機運轉時段、使用節電燈具、以熱泵供應熱水、公共廁所節能照明改善自動感應控制燈光、電子式照明，合計每年節省用電六百萬千瓦以上，降低二氧化碳排放量將進四百萬公斤，節省費用超過一千萬元。

節水措施：中水回收，採用省水器材，降低水壓調整水龍頭出水量，院區全面鋪設透水磚，節水宣導。每年節省用水八萬八千多噸，每年可節省八十四萬元。

資源回收效益：資源回收、使用重複使用之被服、廚餘回收。降低院內廢棄物量約三點六噸。每年可節省約百萬元。


推行個人環保餐具：每月院內用餐人數超過四萬一千人次。一年節省一百零七萬元的免洗餐具購置費用。一個月約

減少產生兩千三百公斤之廢棄物。廢棄物處理費用一年約減少近六萬元支出。

廢棄物減量專案推行：採用品管圈活動，每床產生廢棄物由二〇〇五年二點三六公斤降低為二〇〇六年每床二點一八公斤。

環保教育宣導：針對全院同仁、新進同仁環保教育訓練，每季舉辦全院環保教育宣導；針對外包廠商，不定期舉辦廢棄物分類宣導；針對病患及家屬進行廢棄物分類宣導；於社區每月二次資源回收站分類活動；環保日掃街活動全年三百六十人次等等。

「環保是本分事」，因此大林慈院從持續對同仁、外包廠商、病患、訪客宣導與教育訓練著手，並將中央樓梯設置為健康步道，院區提供腳踏車與協力腳踏車，供同仁休閒、運動、代步等之應用，另外設有大愛農場，除種植無農藥之蔬菜外，也提供身心障礙者復建與庇護性場所。

侯俊言表示，由醫院帶頭做環保，不僅能對自身有利，也可以與所在社區結合，落實環保與節能，社區更健康。 



■ 大林慈院各科室也努力找出節能環保好方法。圖為血液透析中心用心減少醫療廢棄物。