



臺安醫訊

Mission 使命 · Vision 願景 · Value 價值

Healthy Life

"NEWSTART"

健康生活新起點

TAIWAN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTERS

董事長/胡子輝 發行人/蘇主惠 社長/黃輝庭 總編輯/王倫奕 出版/基督復臨安息日會創辦人臺安醫院
行政院新聞局出版事業登記證局北市誌字第1324號 中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
中華民國93年4月15日創刊 地址:台北市八德路二段424號 電話:(02)2771-8151

http://www.tahsda.org.tw
E-mail:service@tahsda.org.tw

62

48歲生日， 社區健康運動大會

健康發展部

三月二十一日本院在台北市立田徑場，舉辦48週年院慶社區健康運動大會，特邀請松山區各里里長及里民們共襄盛舉，共有1200多人組成七支隊伍參與。當天下午一時整，由各隊隊長掌旗，依序在雄壯的進行曲中浩蕩的進入台北市立田徑場。在大會祝禱後，首先由大會主席蘇主惠院長致詞、董事長胡子輝牧師致詞、貴賓致詞，緊接著由本院醫務副院長黃暉庭率領親善大使組成的聖火隊繞場一周，並做運動員宣誓。在大會暖身操號令下，各隊隊員一字排開，大夥一起跟著有氧老師做暖身運動，蘇院長也帶領全體與會貴賓及員工做400公尺慢跑，儘管是春天的氣候，一場慢跑下來，也讓許多參與者汗流浹背，大伙在運動後都覺得身心暢快，大會的各項趣味競賽，也依照自己的體能狀況選擇適合的運動，社區里民、本院志工也跟員工們在運動場上相互切磋競賽，各隊的啦啦隊敲鑼打鼓在一旁加油打氣，希望爭取好的成績，整個活動從下午一時至五時圓滿結束。



「銀髮族有氧體驗營」活動報導

對銀髮族而言，
運動和營養是影響健康最重要的兩個因素。

企劃處 林瑜琦

您知道臥床一天就會失去3%的肌肉活動能力嗎？年紀愈大會愈不想動，愈不動肌肉力量就愈差，肌肉力量愈差行動就愈不靈活，因而銀髮族容易發生踩空、滑落、跌倒等意外，造成身體上的傷害。

爲了實踐本院推廣預防醫學的使命，本活動選定銀髮族作爲健康體能推廣的對象，特別精心設計爲期一個月的【銀髮族有氧體驗營】，由於是第一次推出，所以在費用上只能以「誠意」兩個字形容，當報紙消息稿一登出後，讀者顯然都感受到這個誠意，隨即湧進來大量的詢問電話，只有動作快的人得以搭上本列車，於是17名幸運兒成爲「銀髮族有氧體驗營」的第一屆菁英！

爲了確保銀髮族運動的安全性，首先要檢測心電圖、肺功能、血糖、血脂肪等項目，並且經過復健科主任鍾佩珍醫師的詳細診察，確認其身體狀況適合這些運動設計，才「放行」到俱樂部運動。運動課程是依鍾醫師與健身教練討論的原則所設計，鍾醫師並針對每個人不同的狀況給予不同的運動建議，希望每個人都能在這過程中安全的運動，並且從中獲益。很開心的，大家通過這層層關卡，開始爲期每週三天，總共一個月的「體驗有氧」生活。

在這一個月的時間當中，大家都學到正確的運動方法，但可能未充分配合正確的飲食，也可能因爲運動時間太短，成效不一。有人表示體能及精神上有明顯的改善，還有一個共同點—大家都很快樂！

其中當然還有一堂精采的營養講座及實務烹飪課。營養講座由營養課劉啓琴主任親自向大家介紹本院特有的新起點飲食，引起熱烈的迴響，部分學員回家後，也如法炮製。當知道這健康的觀念推廣出去，得到認同，並且得以落實於許多家庭中，是我們最感欣慰之處！

一個月的時間一轉眼就過去了，最後一天舉辦「銀髮族有氧體驗營第一屆菁英」畢業典禮，大家聚在一起分享這個月的運動心得，並且由蘇主惠院長及姜慧嵐老師頒發全勤獎。在畢業典禮中，蘇院長再次跟大家分享新起點健康理念，鼓勵大家一同來體驗；鍾醫師則分享自己的運動經驗，並強



調銀髮族運動循序漸進的重要原則；姜老師以自己協助一位九十幾歲銀髮族成功增進肌力的經驗，說明運動對銀髮族的積極意義。

最後大家還選出了班長、副班長，希望未來還能藉由這個團體互相鼓勵，持續運動，也希望有機會能夠「好東西和好朋友分享」，協助其他銀髮族體驗運動、享受運動，並從運動中受惠。