



落實高齡友善政策 深耕社區健康營造

■ 小港醫院 社區醫學醫療中心 李奇仁
管理室 陳玉薇 組長



▲ 吳文正院長於第一屆港醫盃銀髮族槌球表演賽致詞

有鑑於現今生活型態及家庭結構的改變，不少社區長輩為獨居或是鮮少出門。為鼓勵社區長輩外出運動，並增進人際互動關係，本院一直致力於社區高齡友善環境的推動，除了健康講座之外，近年來更著重動態活動的安排，像是端午/中秋敬老活動、有氧體適能運動、健走、趣味競賽…等等，希望在充實社區長輩的健康知識之餘，亦能增進其社會參與和活力。

為期許每年都能帶給社區長輩一些不一樣的感受，去年舉辦端午敬老和老人趣味競賽健走活動，今年則是舉辦中秋敬老和「第一屆港醫盃銀髮族槌球表演賽」；槌球競賽是我們首次針對65歲以上長輩所辦理的正規球類競賽，目的希望透過競賽活動，達到激勵個人運動意識，預防及延緩老年失能的發生，形塑社區運動風氣。不論在效用(全人健

康)、趣味性、安全性、普遍性、可近性各方面，槌球都是作為老人競賽活動的絕佳選擇，更重要的是，我們將活動定名為「第一屆」之用意，希望讓槌球競賽變成小港區的年度賽事，在社區長輩間成為一股潮流。當天共有40人、8隊報名比賽，200多人參與；其中65歲以上者有100多人。活動在本院大家長 吳文正院長、區公所陳盈秀區長、社教館沈坤佑秘書及李順進議員之致詞下揭開序幕，戴著帽子的阿公阿婆，揮舞手上球桿打過「X」字型小門，運用觸擊及閃擊的技巧，揮灑運動汗水。活動最後，院方特別頒獎給參賽隊伍前三名，同時也鼓勵大家明年繼續組隊參賽。

小港醫院多年來深耕社區健康營造，以不同型態之活動，拉近院方與社區之距離，藉此將健康導入日常生活中，建立社區居民健康生活支持環境。去(102)年本院通過國健署「高齡友善健康照護機構」認證，除了肯定本院在院內管理、醫療照護及環境設施等方面對高齡者之用心，也肯定本院對社區長輩服務的投入和付出，更因此讓我們在今年獲頒「高齡友善健康照護機構典範選拔」優良獎，為所有同仁的努力注入一劑強心針。

相信社區民眾已感受到院方承擔社會責任之用心，接下來的課題更不容懈怠，期待結合社區資源，集結善的力量，一起推動院務未來發展，共同營造健康暨高齡友善的幸福港都。

▼ 銀髮族槌球表演賽活動集錦

