

## 北醫大「2017 萬人健康齊步走」，別出心裁讓民眾「走」出健康

北醫大醫療體系自 2009 年雙和醫院發起走春健走活動起，2012 年擴大至一校三院共同響應，已推動健走活動近 10 年。活動除宣導社會大眾健康知識為主軸外，同時以不需花費、可促使身體代謝、增強免疫力的健走運動，提倡運動的好處，進而達成身心靈圓滿的生活。



2017 年萬人健走活動於 2 月 4 日由萬芳醫院率先登場，除與文山區公所等單位聯合舉辦外，別出心裁地與元宵燈會結和，讓夜晚的指南宮更加光彩耀眼。3 月 18 日雙和醫院舉辦的場次也不遑多讓，除保有往年的發送紅龜粿傳統外，為祈求一年的好運氣，也邀請民眾穿起紅衣，目的地烘爐地由民眾呈現出一片紅海，好不熱鬧。3 月 25 日北醫附醫場次，改以健康園遊會形式

於安康公園盛大舉辦，邀請您大手牽小手一同來參加。（文/公共事務處）【圖：歡迎民眾把握 3 月 25 日最後一場在安康公園（左圖）的輕鬆健走活動】



■萬芳醫院與文山區公所、台北捷運公司、指南宮共同舉辦健走活動

臺北市立萬芳醫院與文山區公所、台北捷運公司、指南宮合辦的「2017 萬人健康齊步走」活動在2月4日登場，天公作美，賜給大家涼爽的好天氣。活動一開始，近千名參與者在政大操場齊做暖身操，沿著親山步道一路登高，有些腳程快的民眾花半個小時就抵達貓空纜車指南宮站，居高臨下欣賞木柵風光。在參與的民眾逐漸攻頂後，主舞台也開始精彩的表演活動與摸彩。



【右圖：連吉時院長與萬芳醫院工作同仁在政大操場合影】



活動適逢元宵節，主題為「LOVE 文山」的文山點燈區，也與台北燈節主燈串連，以花卉與燈搭配呼應，在眾人倒數聲中點燈，搭配黃昏的彩霞，成為最浪漫的景致。活動也邀請歌手演唱，為入夜的木柵山景增添氣氛，登高活動最後在熱絡的抽獎中圓滿落幕。（文/萬芳醫院）

【左圖：民眾在政大操場集合並做完暖身操後向貓空纜車指南宮站出發】

【下圖：民眾登頂後，熱情參與指南宮廣場上精彩的表演與摸彩活動】



## ■ 雙和醫院號召萬人走春



百花齊放的3月天特別適合外出踏青及運動，雙和醫院就在3月18日春分前夕，於中和烘爐地舉辦「2017 萬人健康齊步走」活動。當天吸引眾多民眾攜家帶眷來參加，院方並在終點站烘爐地南山福德宮廣場安排健康園遊會、闖關攤位、摸彩等精彩節目，現場人山人海、熱鬧非凡。

新北市政府侯友宜副市長與新北市衛生局林奇宏局長特別蒞臨會場，與雙和醫院攜手號召民眾健走動健康。雙和醫院李思智副院長於活動中表示，為促進社區健康、宣導運動的益處，自2009年起已連續9年於開春舉辦盛大的健行活動。李副院長指出，養成規律的健走習慣有助於預防心血管、代謝症候群等慢性病。再者，健走能適度鍛鍊大腿肌力，有助於膝蓋的穩定和保護，非常適合高齡族群來參與。【左圖：侯友宜副市長蒞臨響應健走】

活動當天，許多愛好運動的民眾早早在起點烘爐地登山步道口聚集，大家迎著早晨清爽的空氣，踩著愉快的步伐慢慢登上終點站烘爐地南山福德宮廣場。本次活動特別募集「2017 最紅的你」，現場近千名民眾穿著紅色上衣熱鬧參與，喜氣洋洋，象徵2017年大家健康福氣到。【右圖：踴躍參加健走的民眾，神清氣爽地拾級而上】



雙和醫院特別邀請專業物理治療師帶領大家一起伸展肢體，並安排各式精彩的健康園遊會與闖關攤位，包括：失智症中心設計的腦力激活、藥劑部用藥安全推廣、代謝及體重管理中心的健康體位測量等攤位。此外，還有新北市政府衛生局的健康宣導；新北市政府警察局、消防局的消防與犯罪防治宣導等。民眾集滿6個闖關章即能參加摸彩，將3C用品、健身器材、實用家電等精美好禮抱回家。此外，南山福德宮也特別為民眾準備了免費的美味小

此外，南山福德宮也特別為民眾準備了免費的美味小

吃，讓眾人直呼「顧健康還能摸好禮、吃美食」，真是滿載而歸。（文/雙和醫院）【圖：活動現場有豐富的健康闖關攤位，民眾躍躍欲試】

