

北醫大萬人健康齊步走，吸引大批民眾響應



臺北醫學大學醫療體系包括臺北醫學大學及北醫附設醫院、萬芳醫院及雙和醫院，每年春季都會舉辦健走活動，邀民眾一起為健康而走。今年「2014 萬人健康齊步走」活動分兩梯次，3月9日分別於象山（因雨大取消）、烘爐地兩地舉辦，指南宮登山步道則於3月16日開走。

肥胖將使代謝症候群的發生機率大幅提升，減重已成為全民運動，健走的門檻低，只要一雙鞋子即可，也是國民健康局最推薦的運動。臺北醫學大學醫療體系自2009年開始提倡健走活動，邀請社區居民及各地好朋友們共同走出戶外，迎向健康。



健走運動除了促使身體代謝、增強免疫力，與親朋好友相約健走，更能守望相助，聯繫情感，達到身心靈圓滿的生活。

【圖：集結地擠滿一起走春的民眾】

■雙和醫院：6千人烘爐地同走春



雙和醫院3月9日上午舉辦「萬人健康齊步走·萬馬奔騰開心GO」健走活動，走春路線選在中和地標「烘爐地」，吸引6千人共襄盛舉，一起為促進自身的健康而努力。雙和醫院自2009年起即舉辦走春活動，將健走的好處推廣給更多民眾，營造健康社區。【圖：做完暖身操（左圖），在大旗及吳志雄院長的引導下出發（右圖）】



走春活動同時已成為社區民眾期盼的盛會，雖然一早報到時，仍然陰雨綿綿且氣溫極低，但7點30分開始報到前，即有很多民眾撐著傘、穿著雨衣，排隊等候。更有多位里長各自號召上百名里民參加，期盼將健走的好處帶近鄰里內。

眾人在烘爐地山下的籃球場集合，做個簡單的暖身操後，隨即由紀政女士與吳志雄院長領隊，浩浩蕩蕩步行上山。天公做美，連日陰雨在出發前短暫放晴。吳志雄院長感謝與會民眾對此次走春活動的支持，並強調「健康是我們的權利，保健是我們的義務」。**【圖：山上集合後，大鼓與舞龍舞獅吵熱氣氛】**



考量天氣因素，今年位於烘爐地的園遊會現場首度轉移至室內停車場，但熱鬧程度不減，現場不但提供免費餐點、健康檢測、趣味遊戲等攤位，更有包括ipad mini、腳踏車、小家電等數百項獎品提供與會民眾摸彩，讓參與的民眾在歡樂氣氛中，共度一場健康饗宴。（文/雙和醫院）**【圖：當場抽出ipad mini得主的幸運兒（左圖），現場各式衛教攤位，吸引不少民眾】**

■萬芳醫院：親山淨山在文山

「萬人健康齊步走」活動的指南宮路線，由萬芳醫院於3月16日盛大舉行。除了健康園遊會、精彩表演與美食小吃，還有500份獎項提供摸彩，吸引近3千位民眾熱情參與。



本活動已是連續第3年舉行，萬芳醫院健走結合了文山區親山淨山，與政治大學登山健行、文山區健康服務中心健康宣導及財政部臺北國稅局租稅宣導等活動，聯合推動市民健康休閒運動，鼓勵全民參與，讓民眾享受大自然紓解身心壓力

的同時，體現維護好山、好水的環保意識，並培養運動的習慣，建立健康的生活型態。【圖：指南宮千階親山步道擠滿了上千民眾】



7點30前即有許多民眾扶老攜幼聚集政大體育場，在文山運動中心帶領的援身操後，大夥陸續朝向指南宮千階親山步道「健康彩雲梯」進發，一路蜿蜒的隊伍井然有序，也不忘淨山活動，為文山地區環保盡一份心力。最後在終點指南宮大雄寶殿前廣場舉辦登山迎春活動。【左圖：工作人員在政大體育場集結】

萬芳醫院李飛鵬院長特別致辭感謝文山區各界支持協助及社區里鄰的共襄盛舉，才能連續3年有這項大規模登山活動，萬芳日後仍會秉持回饋社會的理念，提供優質的醫療服務，照護民眾健康。指南宮董事長高忠信、文山區長蔡培林、政大主秘李蔡彥也上台致辭，一致肯定此登山健行活動極具意義，深受民眾喜愛。【右圖：各界貴賓上台致辭，左起文山健康服務中心駱貞妃主任、政大主秘李蔡彥、指南宮董事長高忠信、文山區長蔡培林、萬芳醫院李飛鵬院長】



健康園遊會持續至近中午，民眾除了可以到萬芳醫院放射科的攤位了解最新雙源、雙能電腦斷層掃描儀（DSCT），社工室也宣導民眾認識器官捐贈，復健科則提供民眾體脂的檢測和正確的減重觀念，另外文山區稅捐稽徵處、運動中心、健康服務中心等皆於攤位準備紀念品與互動遊戲等與民眾同樂。

參加健走民眾還可享用指南宮免費供應的餐點，活動最後在蔡培林區長抽出本次最大獎平板電腦後，畫下完美的句點。（文/萬芳醫院）【圖：李飛鵬院長（左2）率

萬芳醫院同仁在登山口合影】【圖：DSCT 介紹（左圖）及體脂的檢測（右圖）】

