

2019 健康齊步走，與雙和醫院一起健走顧健康



動。

雙和醫院長年延續臺北醫學大學醫療體系持續推廣運動好習慣，宣導社會大眾健康知識重要性的理念，於 2019 年 3 月 16 日在中和烘爐地舉辦「2019 健康齊步走」活動，現場有逾千名民眾來參加，院方並在烘爐地南山福德宮廣場安排闖關攤位及摸彩等活動。



這次健走活動也和新北市政府推動的「新北動健康計畫」相互呼應，要民眾重視自我身體健康管理以及保持運動好習慣。本校李飛鵬副校長、新北市衛生局高淑真副局長、中和區賴俊達區長與各界民意代表特別蒞臨會場，與雙和醫院攜手號召民眾健走動健康。【圖：中和區賴俊達區長（左圖）及李飛鵬副校長（右圖）致辭】

雙和醫院吳麥斯院長於活動中表示，為了推動健康觀念，讓更多人知道運動的益處，該院已連續 11 年在開春舉辦盛大的健行活動，藉由每年的健走活動，邀請社區居民不要忘記要經常動動自己的身體，保持身心靈的健康。藉由健走活動讓民眾遠離久坐、久站的習慣，適度鍛鍊大腿肌力，有助於膝蓋的穩定和保護，非常適合闔家共同參與。



本次活動在烘爐地南山福德宮第二停車場廣場前設置園遊會及闖關攤位外，還特別邀請新北市永和民權社區發展協會的「黑狗兄黑貓姊鼓動青春隊」帶來活力十足的鼓樂表演、永和區韻律舞蹈委員會熱情活潑的活力啦啦隊舞蹈表演，以及雙和醫院物理治療師的活力健康操，提醒民眾在運動後適時舒緩緊繃的肌肉，增加身體的柔軟度以維持良好的肌力。【圖：永和區居民帶來的活力啦啦隊舞蹈表演（左圖）及黑狗兄黑貓姊鼓動青春隊的鼓樂表演（右圖）】



會場安排的各式精彩闖關攤位，包括：北醫大的「尋找家豪與淑芬」活動、雙和醫院失智症中心記憶力大考驗、藥劑部推廣用藥知識安全宣導、感染管制室宣導手部衛生等健康宣導攤位；另外還有新北市政府警察局、消防局、新北市調查局，針對消防、犯罪防治的宣導等。民眾只要集滿5個闖關章，即能參加摸彩，有機會將精美好禮抱回家。【圖：雙和醫院物理治療師帶領的活力健康操（左圖）及民眾踴躍響會場各式闖關攤位的盛況（右圖）】

雙和醫院多年來秉持「關懷、承諾、創新」的初衷，以守護社區民眾健康為己任，期待透過這場寓教於樂又能運動健身的活動，強化社會大眾的健康意識，並養成規律運動的好習慣。（文/雙和醫院）【下圖：李飛鵬副校長、新北市衛生局高淑真



【副局長、中和區賴俊達區長與各界民意代表、表演團體等大合影】