

北醫大舉辦「2019 父親節暨攝護腺疾病關懷活動」

北醫大醫療體系為辛苦的父親們特舉辦「2019 父親節暨攝護腺疾病關懷活動」，此次由北醫大與萬芳醫院兩地共同推動，其中學校於7月19日與8月2日舉辦兩場男性瑜珈活動，以紓壓的瑜珈為父親們的健康加油，萬芳醫院則是在父親節8月8日上午10點舉辦講座與闖關活動。



北醫大舉辦的男性瑜珈教室活動，邀請到中華民國健身運動協會副秘書長呂宏達擔當指導老師，以瑜珈、皮拉提斯、太極拳與 BALANCE 等初階動作，追求身、心、靈一體平衡，將寧靜由內心移至外在，讓學員們都能獲益匪淺。這也是是歷年來首次以男性學員為主的健康活動，深獲男性學員的讚賞，並反映希望能固定開課，願意鼓勵身邊男性好友們參加。

【左圖：首次舉辦的男性瑜珈教室活動意外獲得好評】

【下圖：萬芳醫院於一樓辦理健康講座（左圖）及闖關活動（右圖）】



萬芳醫院於父親節當天舉辦的講座與闖關活動，安排了泌尿科蕭志豪醫師主講「攝護腺炎」，這是男性族群中普遍容易得到的病症，透過演講讓大家了解「攝護腺炎」可能會造成生活中那些困擾，但只要保持良好的生活飲食與習慣，即能降低罹患機率，講座後的民眾提問，反應相當熱烈；闖關活動則是透過互動或機智問答，現場提供豐富獎品，讓社區民眾都能留下美好的回憶。

05
中年男性健康管理手冊



每年的活動宣傳影片與《中年男性健康手冊 vol.5》，都是大家非常期待的部分，也在網路上得到許多關注，今年影片沿用了去年的手繪漫畫風格，以活潑的劇情搭配生動的配音旁白，凸顯出有趣而不失教育的意涵，於今年出版的健康手冊內容亦相當豐富，內容包含八格漫畫、攝護腺發炎症狀與治療、攝護腺如何檢查、久坐風險知多少、起身動動同護腺等，這次更特別導入可放鬆骨盆肌的凱格爾運動，另外也從中醫角度探討如何保養攝護腺，內容易讀，能夠讓男性朋友從各種角度保養人生中容易忽視卻不得不重視的攝護腺。（文/公共事務處）

【左圖：《中年男性健康手冊 vol.5》】

【下圖：北醫大教職員參與男性瑜珈活動教室情形】

