

北醫大 2018 萬人健康齊步走，萬芳與雙和醫院邀請民眾前往指南宮、烘爐地健走

本校舉辦的 2018 萬人健康齊步走活動，萬芳醫院於 3 月 4 日舉行熱鬧親山登高活動，延續往年傳統，邀請民眾一起前往指南宮登高；雙和醫院於 4 月 14 日在中和烘爐地舉辦，獲得社區民眾熱情參與。



■萬芳醫院指南宮登高活動

活動當日一掃陰霾天氣，氣候涼爽晴朗，參與民眾在政大操場齊做暖身操後，沿著親山步道一路登高，腳程快的人花半個小時就抵達指南宮大雄寶殿，居高臨下欣賞木柵風光；當民眾逐漸攻頂後，主舞臺精彩的表演與摸彩活動也熱絡啟動。主辦活動的文山區公所、萬芳醫院、國立政治大學、文山區健康服務中心及指南宮的主管貴賓皆到場，提醒民眾登山要做好充足的準備，才能愉快又安全地享受健走活動，舒緩身心靈的壓力，增進身體健康。



【左圖：前排左起萬小芳、北醫大李飛鵬副校長、希望基金會紀政董事長，帶領民眾一起跳熱身操】

【右圖：左起指南宮主委高超文、萬芳醫院院長連吉時、文山區區公所區長鄭裕峯、文山區體育會理事長黃承國、台北市議員周柏雅、希望基金會董事長紀政等上臺致辭】

萬芳醫院院長連吉時在致辭表示，萬芳醫院深耕文山區服務多年，每年舉辦的登高親山活動都獲得各界的好評與支持；適當的運動有助身心健康，希望民眾能一起快樂運動。指南宮高超文董事長指出，親山登高好處多多，多走、多動除了可以常保健康外，前往指南宮也能求得保庇與平安，活動現場也提供了許多大獎，讓大家有玩有吃又有拿。（文/萬芳醫院）

【下圖：校院同仁們熱情參與「健康齊步走」登高活動，在政大操場上合影後出發前往指南宮】



■雙和醫院烘爐地健康健走

雙和醫院於 2018 年 4 月 14 日在中和烘爐地舉辦健康集步走活動，並與新北市政府推動的「新北動健康計畫」相互呼應，提醒民眾重視自我身體健康管理以及保持運動好習慣。本校林建煌校長、新北市衛生局林奇宏局長及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。



林建煌校長開場致辭時，率先代表本校歡迎民眾的熱情參與，北醫大醫療體系健走活動自 2009 年雙和醫院率先舉辦「313 去爬山」的活動開始，每年由學校與附屬醫院共同舉辦健走活動迄今，已邁入 10 週年了。他個人非常喜歡健走，因為健走不限時間，隨時隨地都可出發，還可以保持頭腦的清晰、健康的體魄。

【右圖：林建煌校長（左 1）與吳麥斯院長（左 2）領著民眾一起登高】



雙和醫院吳麥斯院長表示，藉由每年的健走活動，邀請社區居民藉由經常活動身體，以保持身心靈的健康。如長時間看 3C 產品會導致高度近視，誘發青光眼、白內障、黃斑部病變等眼疾；透過健走活動，讓大家放下手機、遠眺遠方，讓眼睛獲

得適當的放鬆，保護我們的靈魂之窗。

【圖：林建煌校長（左圖）與吳麥斯院長（右圖）致辭】



健走活動以天鳳宮登山步道口為起點，民眾可直達烘爐地南山福德宮廣場，參加雙和醫院精心安排的園遊會及闖關活動，還可欣賞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。會場並安排各式精彩闖關活動則有：雙和醫院的失智症中心設計的腦力激活檢測、藥劑部用藥安全推廣、整形外科的足壓檢測、感染管制室宣導手

部衛生等健康宣導攤位；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。民眾只要集滿 6 個闖關章，即能參加摸彩，有機會將 3C 用品、健身器材、實用家電等精美好禮抱回家。

【左圖：「黑狗兄黑貓姊鼓動青春隊」的鼓樂表演】



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）

【上左圖：雙和醫院主題攤位在現場受到許多民眾的諮詢】

【上右圖：民眾集滿 6 個闖關章，即能參加摸彩，有機會將 3C 用品、健身器材、實用家電等精美好禮抱回家】

【下圖：林建煌校長（前排右 5）、林奇宏局長（前排右 3）及各界民意代表特別蒞臨會場】

