

北醫大醫療體系「2016 萬人健康齊步走」，萬芳醫院邀民眾登高踏青享樂活

春天悄悄降臨，許多人喜歡趁春暖花開的時節出外踏青，臺北醫學大學醫療體系包括：萬芳醫院、北醫附醫、雙和醫院，在3、4月舉辦「2016 萬人健康齊步走」健走活動，藉著親山登高活動提倡健走的好處，增進全身的活力與健康。



萬芳醫院場次的親山登高活動於3月20日舉行，延續往年傳統，邀請民眾一起踏上指南宮登高路線，求健康、保平安。活動當天一掃前幾日陰雨的天氣，老天爺賜予一個微涼的晴天，讓參與民眾都感到十分幸運。【圖：在政治大學操場集合後出發（左圖），萬芳醫院連吉時院長（右圖前排中）與萬芳同仁在指南山牌樓前合影】



活動一開始，眾人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指南宮大雄寶殿，居高臨下欣賞木柵風光。在參與的民眾逐漸攻頂後，主舞臺也開始精彩的表演活動與摸彩。今年為北醫大萬人健康齊步走活動代言的物理治療師簡文仁老師，於致辭時特別提到，親山登高好處多多，除了多走、多活動，能常保健康外，上指南宮可求得保庇平安，最後主辦單位也提供了大

獎，讓大家有玩有吃又有拿。【左圖：簡文仁老師表示親山登高好處多多】【右圖：山上的主舞臺展開精彩的表演活動】

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。（文/萬芳醫院）【下圖：萬芳同仁集合後與連院長（中）快樂合影】

