

萬芳醫院響應乳癌防治月，推廣健康生活「始於足下」

秋高氣爽的氣候正是適合戶外運動的好時機！萬芳醫院與文山區公所、指南宮、文山區體育會、文山運動中心等單位，於 2023 年 10 月 28 日共同辦理文山區登山健行暨社團運動表演活動，透過健走的樂趣宣揚健康生活的觀念，讓健康促進不僅是一個口號，而是一項實際的行動。

萬芳醫院呂慧貞副院長表示，本次活動除了提供泌尿系統健康問卷與諮詢外，恰巧適逢 10 月國際乳癌防治月，為宣導乳癌防治之重要性，特別安排乳房病灶觸摸體驗、乳房自我檢測要點教學，以及響應乳癌拍照手板等攤位，讓民眾進一步了解珍愛身體從平時做起，把關自身的健康，遠離疾病。



世界衛生組織文獻顯示，健行是最完美的運動項目，是一項簡易可行性高的身體活動。研究指出「腳」是人的第二心臟，能夠增進肌力、抗衰老、預防改善心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。呂慧貞副院長也表示，將運動生活化是院方所推動的目標之一，本次健行活動院內近百位員工參與，一齊滿足健康、祈福之樂，也為節能減碳盡一份心力。

【左圖：提供泌尿系統健康問卷與諮詢】【右圖：響應乳癌拍照手板】

指南宮登山健行活動同時也匯集文山區各機關單位共襄盛舉，提供互動式有獎徵答和各項政令宣導活動，還有文山區各社團精彩的表演節目以及摸彩，鼓勵民眾在閒暇之餘，能走出戶外欣賞自然之美，感受在秋意盎然的山林間，沿著指南宮千階竹柏參道徐行漫步，洗卻日常生活中的煩悶與壓力，達到親山環保與身心靈紓壓的效果。（文/萬芳醫院）【下圖：萬芳醫院呂慧貞副院長（前排左 4）率院內同仁健走顧健康】

