

一起邁向健康的人生

李氏健康達人協會

理事長 陳如山

時光荏苒歲月如梭，健康達人協會已成立一年，承蒙李氏聯合診所李洮俊院長無私的奉獻資源、人力及物力，得以成就本會。一晃眼今天是本協會的周年慶，在社會福利館會議廳舉辦活動大會，感謝衛生局林运运專員、高醫唐老鴨健康促進會李和洲會長、阮綜合醫院阮愛健康聯誼會盧志明會長、屏基甜園糖尿病關懷協會郭炎明會長、萬丹鄉衛生所甜甜圈病友協會許廣進會長等帶領病友團體參與指教，非常感恩。



回顧過去在這一年當中我們參與李氏聯合診所主辦兩場分別在104年03月31日屏東文化中心舉辦世界腎臟日，由王龍錫教授引薦東區扶輪社協辦，活動由李洮俊院長開場致詞，腎臟科雷振宙醫師主講如何注意有腎臟病課題，藍文君醫師親臨會場致意，會中還有短劇演出，劇中演員有本協會陳平雄理事，莊哲明、蔡霜夫婦，張東瑞先生及診所衛教師和營養師聯合參加演出，短劇中誇張凸顯無知的民衆會亂買來路不明藥品造成腎臟的傷害，逗笑有趣的對話中加深民衆的印象，在人生的過程也留下美好的回憶；第二場為104年09月12日由財團法人糖尿病關懷基金會委任李氏聯合診所舉辦盛大糖尿病關懷活動，主要是宣導糖尿病這個疾病不可怕，只要認識正確的醫療知識一樣可以擁有長壽、幸福精彩的人生，此次關懷活動由戴東原董事長帶領高齡八十六歲的方媽媽，做了最佳的見證，她罹患糖尿病六十年，注射胰島素近五十年，還是三癌鬥士，整體上她是容光煥發、思慮明快且口齒清晰。現場來賓近五百位，我們協會發揮小螺絲釘的功能，協助負責人員報到、來賓帶位、指揮交通等各司其職及井然有序，為此活動留下了美麗的背影，圓滿達成任務。



社區健康講座進行兩場，第一場是斯文里里長郭明賢在迦南教會舉辦，由眼科張璟育醫師主講眼睛的保養，雖然民衆都是上了年紀的老人，但大家聚精會神，過程中民衆相當踴躍發問；第二場是重陽節，在中正里林毅毓里長的安排下，邀請馮淑燕營養師主講飲食與三高，會場高朋滿座，將健康觀念帶進入社區讓民衆增加知識。

本院志工團隊成立已久，福利及保險皆具備健全，配合縣府推動祥和計劃，以朝向政府備案，給志工們有個志工證及更好的社會福利，在急力的奔走下，也正式通過成為本縣第145梯隊。

糖尿病治療過程重要的是規律看診、正確用藥、良好飲食控制，再搭配運動，有鑑於此，本會成立單車社，目前為止已舉辦三趟單車之旅，每次出征都由如玉衛教師帶領多位病友，南至竹田，北至里港，還有客家文化園區，這真是一趟幸福且凝聚會友的情誼之旅。

協會也舉辦彰化、嘉義一日遊秋季戶外教學，人家說出門在外靠朋友，我們大家互相關懷，用餐和用藥有衛教師和病友們相互叮嚀，令人倍感窩心，跟不一樣的團體出遊同樣的風景也會有不一樣的角度，互相關懷促進日常的優質習慣達到戶外教學的目的。

此外，我們病友團體大家很有默契的組成一個關懷小組，除了在院裡的關心病友開始，也利用電話關懷詢問是否同意進行病友到府關懷，探視是否有幫忙的需求，再回來彙整，第一次由我、王茂光先生及衛教師采儀陪同，順利的達成任務。總之，有好的開始就是成功的一半，單車社、社區講座、關懷訪視，展望新的一年，希望大家齊心能繼續推動。

這次週年活動，要感謝的人很多，首先要感謝的我們的大家長李洮俊院長、徐慧君副主任所率領的醫療團隊，每年都盡心策畫團體衛教活動，每次活動都讓我們印象深刻，會場還播放回顧這一年活動片段讓大家留下了精采的回憶，大會由院長替我們開場勉勵及關懷，各會長的勉勵致詞，這次還特別商請我們顧問中正里里長林毅毓與衛教師們共同主持，使大會相當流暢，真不愧為第一名里長！活動中感謝各界捐贈摸彩禮物及對協會的贊助使大家滿載而歸，大家這麼支持本會，我們要更加團結，同心協力，把本會擴大，廣招會員，強化我們陣容才不致辜負大家的期盼，草創一年要加強的地方很多，希望先讓大家來聽課，加入我們的行列，把健康協會會員全變成健康達人，我個人的能力有限，還需要大家的鼓勵及支持，歡迎大家加入我們這融洽和樂的大家庭！