

## 【金山快訊】兒童金健康

四月，是充滿歡樂、純真的兒童月，小朋友們都會很期待兒童節這一天的來臨。臺大醫院金山分院也努力的思考要為寶貝準備什麼？什麼活動能具有意義又有紀念價值呢？因為在大多數小朋友的刻版印象裡，醫院就是打針、吃藥、痛苦的地方，給小朋友的印象就是不舒服的，是帶有恐懼氣氛的。金山分院慣例都會在兒童節的前夕，特別準備魔術表演的活動，希望藉由小朋友最喜歡的魔術表演，在無形之中拉近與小朋友之間的距離，也為兒童節活動增添歡樂的氣氛。除此之外，今年的兒童節金山分院還特別規劃具有趣味性、互動性及教學性的慶祝活動，邀請了新北市立萬里區仁愛之家所成立的「老玩童俱樂部」進行懷舊童玩解說表演。



「老玩童俱樂部」是一群平均年齡超過七、八十歲以上的阿公、阿嬤所組成

小朋友天真快樂的笑容，永遠是世界上最幸福的微笑

遊戲是小朋友生活中非常重要的一部分，而與遊戲最相關的就是「玩具」。這次，金山分院

邀請了由一群平均年齡超過七、八十歲以上的阿公、阿嬤所組成的「老玩童俱樂部」一起慶祝兒童節。老玩童俱樂部裡的阿公、阿嬤都有自己專長表演的拿手絕活，像呂阿媽的翻花繩表演，就是利用一條繩子就可以翻轉出許多的花樣，不可拉錯線、翻錯彎，否則繩子就會打結喔！李阿公則是表演拉杆，用鐵環釣竿將傾倒的空酒瓶立起，別看好像很簡單的動作，其實是有訣竅的。其他還有滾鐵圈及九連環、踢毽子、打陀螺等。阿公、阿嬤們為小朋友們帶來一連串的精彩表演，看得小朋友嘖嘖稱奇、驚呼聲不斷，小朋友們也為阿公、阿嬤的精彩表演給予許多掌聲呢！表演結束後，還特別開放小朋友體驗童玩活動時間，小朋友們玩得不亦樂乎，玩過還想再玩，看著小朋友天真快樂的笑容，心想這就是世界上最幸福的記憶。



「老玩童俱樂部」是一群平均年齡超過七、八十歲以上的阿公、阿嬤所組成



童心未泯的黃瑞仁院長，對呂阿媽的翻花繩好奇不已。

運動不僅能使身體強健，還能幫助鍛鍊兒童的大腦，藉由增加大腦血流與氧氣的供給來促進兒童的大腦功能與思考技巧。節目的最後，也安排了由金山分院物理治療組陳燕慧組長所精心編排的金健康體操，將簡易的拳擊動作融入體操裡，再搭配活力十足的音樂，以新鮮感來提升小朋友的參與感，也可以訓練小朋友左右手臂肌力，藉由手、眼、腳協調的打擊均衡左右腦開發，透過肢體運用增進小朋友的感覺統合發展。

WHO（2002）的政策架構指出：「活躍老化」是指「為了促進老人的生活品質，而有一個樂觀的健康、參與和安全機會的過程」，現在高齡化社會已成為國際趨勢，金山分院期望藉由兒童節活動，讓高齡者有機會傳承經驗及分享童年的生活，幫高齡者找到生活的重心與精神的寄託，強化其身心靈的健康，更能展現高齡者的活力，提升其自信心，讓生活變得更加快樂，並且創造一個具有包容性和不同年齡層的社會環境，讓小朋友對老人及老化的態度可以透過增加接觸和互動而改變，使彼此關係更能融合，進而增進對老人的尊重，減少年齡歧視、減少世代隔閡，建立友善社會，達到代間融合教育的目的。另一方面，也希望金山分院與社區民眾有更多互動的機會，可以聯繫社區情感。同時對於金山分院而言，舉辦有益社區民眾身心健康的活動，也是一種回饋社區的方式，達到成為金山地區最倚重信賴之健康資源的目標。



金山分院的長官們對於仁愛之家的童玩也相當好奇。



黃瑞仁院長、吳佳容主任、謝維升主任努力的想解開九連環。



金山分院的長官們、現場的小朋友們及仁愛之家的長者們一起動一動。

臺大醫院金山分院秘書室助理管理師 莊秋燕