

【金山快訊】山海有情 醫療有愛 守護金山

金山分院綜合事務室助管師 賴冠潔

金山擁有得天獨厚的自然環境，也是健康促進的最佳場所。許多居民養成晨間散步的習慣，沿著海岸欣賞海景，呼吸新鮮空氣，不僅有助於促進心肺功能，也能舒緩壓力、放鬆心情。規律運動、充足睡眠及良好的飲食習慣，都是維持健康不可或缺的基石。

北海岸四季皆有不同風貌，隨著季節變化，醫療團隊也會提醒民眾注意健康管理。例如夏季防曬與補充水分、冬季留意低溫造成的心血管疾病風險，以及流感季節適時接種疫苗、落實勤洗手等防疫措施。透過持續的健康宣導，希望讓預防醫學真正融入日常生活。

除了照顧身體健康，社區互動也是健康的重要元素。許多長輩透過參與社區據點活動、健康課程及志工服務，不僅增加人際交流，也讓生活更加充實。醫療團隊相信，健康不只是沒有疾病，更包含身

體、心理與社會支持的全面照顧。

近年來，隨著臺灣邁入超高齡社會，偏鄉與沿海地區的醫療需求也逐漸改變。金山地區人口結構逐漸高齡化，慢性疾病管理、長者照護、失智症篩檢、骨骼肌肉保健，以及健康老化等議題日益受到重視。醫療的角色不再只是治療疾病，而是希望透過健康促進、疾病預防及社區參與，讓居民能夠活得更健康、更有生活品質。

在地醫療最大的特色，在於「走進社區」。除了門診及住院服務外，金山醫療團隊也積極深入鄰里，透過社區健康講座、健康篩檢、疫苗接種、慢性病衛教及居家照護等服務，將醫療資源帶到居民身邊。尤其對於行動不便或交通不便的長者而言，這樣的服務模式不僅提高了醫療可近性，也減少因延誤就醫而造成健康惡化的風險。

健康促進的核心，在於建立良好的生活習慣。許多慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、高血脂及心血管疾病，都與飲食、運動及生活型態密切相關。金山擁有得天獨厚的自然環境，居民可善用濱海步道、社區公園及休閒步道，培養規律運動習慣。每天 30 分鐘的健走、伸展運動或肌力訓練，不僅有助於控制慢性疾病，也能降低跌

倒風險，提升長者的活動能力。

健康是一條需要長期經營的道路，除了醫療專業，更需要社區、家庭與居民共同參與。金山在地醫療的價值，不僅是提供醫療服務，更是在每一次衛教宣導、每一場社區活動、每一次健康篩檢中，陪伴居民建立健康生活型態，讓醫療真正融入日常生活。

未來，期待持續結合在地特色與醫療專業，推動預防醫學、健康促進及社區照護，打造一個讓居民安心生活、健康老化的友善社區。當健康成為生活的一部分，醫療便不再只是疾病發生後的治療，而是陪伴每一位居民，在金山這片山海相依的土地上，共同迎向更健康、更有活力的每一天。



第二屆高齡健康產業博覽會圓滿遠離菸酒檳榔，健康多一點！衛教講

收官！

座圓滿成功！

圖為展期中攤位現場熱情觀展的民眾一起拒絕 123 倍的口腔癌風險，迎

民眾

向清爽新生活！



走進社區和最可愛的阿公阿嬤們見

面，看到長輩們很有健康觀念，

時間一到就準時來排隊量血壓、聽

宣導，互動過程超級溫馨。

我們的醫護團隊進擊校園，幫最

活潑的師長及同學們施打流感疫

苗