

雲林長庚舉辦「護你健康走若飛！」 社區銀髮健康促進競賽

◎雲林長庚管理部行政主辦 沈杏奎

◎雲林長庚管理部主任 林駒燁 校閱



▲榮獲最高獎項的雲林縣麥寮鄉海豐社區發展協會與黃東榮院長（右）合影

雲 林長庚紀念醫院為鼓勵長者多運動以促進健康體能，於2018年12月21日上午8:00，在雲林縣麥寮鄉晁陽綠能園區舉辦「社區銀髮健康促進競賽」活動，包括麥寮、台西、崙背、東勢等鄰近四鄉社區的銀髮族組隊前來，進行長者活力操、健康操、廣場舞等競賽表演，長者年齡加起來超過一萬歲，最高齡的是88歲阿嬤，也來熱情參賽。



▲由雲林縣台西鄉海南社區發展協會所組成的隊伍，精心製作表演道具，視覺效果滿分

► 雲林縣東勢鄉東北樂齡運動班所組成的隊伍參賽者，超過8成為60歲以上的長者



雲林長庚紀念醫院黃東榮院長表示：「雲林長庚於2018年3月成立社區健康照護中心，積極舉辦社區健康促進活動，包含社區衛教、偏鄉義診、五鄉疾病篩檢、幼兒園義診等，以深入社區照顧民眾的健康，服務對象包含設籍或居住於雲林縣麥寮、台西、崙背、褒忠、東勢、四湖鄉、彰化縣大城鄉等鄉鎮之居民，2018年健康促進活動共辦理178場次，總服務人次達9,102人次。希望透過這次社區銀髮健康促進競賽活動的舉辦，拋磚引玉，讓在地長者可以快樂的運動，開開心心的來，快快樂樂的上台，心滿意足的回家，護你健康走若飛」。

高齡73歲的葉阿公，平時都有參加社區舉辦的活動，在知道雲林長庚舉辦這個競賽活動時，就自己主動報名參加組隊，覺得跟大家一起練習，可以增進鄰

居間彼此的感情。並感謝雲林長庚紀念醫院舉辦這個活動，讓平常的練習有所發揮，也讓年長者有一個發揮的舞台。

本次表演競賽包含內容創意性、團隊精神、整體造型、整齊流暢度、銀髮參與，也包含網路票選成績，最後由雲林縣麥寮鄉海豐社區發展協會獲得最高獎金20,000元！為鼓勵這群用心努力的長者，能夠參與健康促進競賽活動，也實踐「活躍老化」之理想；進入決賽的9支隊伍競賽影片，則上傳在「雲林長庚社區健康照護中心～雲長的履行」FB粉絲專頁，提供民眾瀏覽欣賞。👁️



► 社團法人雲林縣崙背鄉老人會組成的千歲鼓團，展現氣勢磅礴，鼓動人心