

2019 長庚永慶盃路跑 台北、嘉義、高雄三地舉行～ 王瑞慧董事長率重量級選手 鳴槍起跑

◎林口長庚社服課社工員
許庭榕

長庚紀念醫院自 2010 年起舉辦永慶盃路跑活動，今年已邁入第 10 屆。在不斷努力提升醫療水準、培育優秀醫護人員、提供病人最佳醫療服務的同時，也關注到國人慢性病罹患率逐年增加的危機，藉此活動呼籲大家多運動以促進健康，並且



▲開跑前，跑友們認真暖身避免運動傷害



▲王瑞慧董事長（左 4）率領貴賓及重量級選手為參加民眾加油打氣

宣揚王永慶創辦人關懷社會的精神。

2019 年永慶盃路跑於台北、嘉義、高雄三地同步開跑，共 4 萬人報名參加。台北場有 1.8 萬人報名響應，由長庚醫療財團法人王瑞慧董事長率領 2019 年世大運跆拳道女團選手「回家女神」陳以瑄，以及台師大景美拔河聯隊一同鳴槍。當天活動也特別邀請了失智症病友及家屬到場響應，藉此推廣「運動為預防及改善失智症良方」的觀念。

嘉義場於嘉義縣政府前博愛路開跑，近萬人響應，由嘉義長庚紀念醫院林志鴻院長，率領院內警衛同仁組成的



▲嘉義會場由林志鴻院長（左7）及同仁組團領跑8公里組完賽

「十三型男一起跑」，沿著故宮南院起跑，沿途風光秀麗。

高雄場於澄清湖棒球場水舞廣場起跑，由高雄長庚紀念醫院王植熙院長擔任大會主席、高雄市陳雄文副市長蒞臨指導，並邀請本院照護之滑輪競速溜冰國手陳映竹擔任健康大使領跑，揭開精彩序幕。王植熙院長表示，邀請家人與

朋友一起來參加路跑活動，可以活絡情感，也能为自己的健康加分，期待大家都能養成規律運動習慣，守護自己的健康。

除了與會貴賓與熱情參與的民眾，長庚紀念醫院公益吉祥物「阿波」也現身於三地會場，為參加路跑的民眾加油打氣，並與現場民眾一起同樂，傳達健



▲嘉義場現場橘海一片生趣盎然



▲賽道旁有民眾、長庚同仁組成的加油團，一起為參賽民眾加油打氣

康、活力、公益、關懷的使命，大家都搶著與可愛亮眼的「阿波」合照打卡呢！

今年長庚永慶盃路跑的主題為「動動身體預防失智」。世界衛生組織在今年5月公布的「認知障礙與失智症風險降低：WHO指

引」中指出，有12項降低失智症風險的方式，運動排行第一。而慢跑是有氧運動，更具有預防失智症、減緩認知障礙惡化的效果。

慢跑能使心血管循環維持良好運作，同時降低高血壓、高血脂、高血糖，而這「三高」正好也是失智症的危險因子。此外，號召親朋好友與同事夥伴一同參與路跑，也提供了在失智症預防上另一重要元素—「多社會參與」，



▲高雄場由本院照護之滑輪競速溜冰國手陳映竹擔任健康大使領跑

在路跑的過程中能與他人有更多的社交互動，可促進認知功能。

活動當天參加者穿上主辦單位發放的橘色T恤，現場一片橘海，生趣盎然。不管是第一次參加，或是已經連續參加許多屆的運動員，對於長庚紀念醫院舉辦這項路跑都覺得深具意義，透過路跑及活動現場獲得的健康資訊，使自己越來越年輕，獲益良多，紛紛表示明年還要帶親朋好友一起來共襄盛舉。👉



▲台北場由長庚科技大學那魯灣社暨原舞團帶來熱情活力原民舞蹈



▲活動現場提供民眾免費健康篩檢與諮詢，使民眾獲得健康知識