

深化社區～ 西南沿海偏鄉 28 村走透透

◎雲林長庚護理部護理督導 蔡麗琴



學歷 | 樹德科技大學人類性學研究所
專長 | 護理行政

台灣社會或醫療資源一直存在著城鄉間差異的問題。沿海地區持續朝著高齡化社會邁進，尤其雲林縣毗鄰的麥寮、台西鄉民眾預防保健概念不足問題，例如不健康飲食習慣、菸酒檳榔使用、運動不足等生活方式，造成肝癌、口腔癌死亡率；且高血脂、血壓及血糖等慢性病比該縣其他鄉鎮嚴重。

為符合不同地域人口特性，雲林長庚自 2011 年度開始，計畫性逐步推行麥寮、台西鄉在地適村化健康照護模式，由護理師深入社區，透過創新「樂

活預防保健」活動、一步一腳印「行腳服務」專業行動列車計畫，每年至少完成 28 場次，最多達 56 場次。

首航專業行動列車「行動營養健康站」與民眾「搏感情」建立互信、互重關係，利用在地民眾容易取得的食材，且簡單易學「少油、少鹽、少糖、高纖」飲食，食材如：山楂、枸杞、紅棗、白木耳、五穀米、魚、肉、蛤蜊、絲瓜、冬瓜、花椰菜、南瓜、白蘿蔔、地瓜等，依季節使用不同食材設計主食、飲品及甜點的食譜共計 8 項。「逗陣煮、作伙呷」逗陣來「健康」活動



●行腳沿海偏鄉 28 村，我們了解到衛教的過程中，需要的是更多的傾聽與陪伴

封面故事



▲行動營養健康站，運用在地食材教導民眾少油、少鹽、少糖、高纖的烹調觀念



▲樂活遊戲健康站，讓民眾在遊戲中吸收健康知識

中，藉由活動彼此學習使用當季簡單食材採無油煙健康烹煮方式，取代習慣性重口味的佐料，且能了解均衡飲食的重要。

隔年接著推展「樂活遊戲健康站」。藉由五行健康操、毛巾操活絡民眾的精神、情感，並運用特製的大骰子及大刊版進行主題問答，透過遊戲讓民眾輕鬆吸收何謂三高、維持健康體位、健康飲食、戒菸檳酒、如何正確洗手

等，指導日常生活預防保健的識能，更藉此建立彼此良好夥伴關係。

「突破」是成長的養分，護理師運用獨特的創意，將衛教指導轉換為另類樂活、健康方式，打破桎梏的思維，成功跳脫傳統衛教指導的框架，在每個微小但動人的細節中，讓村民看見…。唯計畫永遠趕不上「變化」，走入沿海偏鄉 28 村社區執行的過程中，護理師必須與天爭機會，避開東北季風、雨季、農耕及採收時期，尤其選舉造勢期間及村民「參香」宗教活動等，僅存的空檔才是融入社區健康營造最佳時機。

但，初期走入社區步步艱辛，酒後微醺阿伯嗆聲：「恁是誰推派來？」「講那些攏沒路用，有錢卡重要。」、「煙囪那麼多支，身體哪會有健康？」若遇到村長不支持、沒有場地的困境：「阮不需要這種活動！」、「廣播壞掉了，沒辦法放送。」因此，健康傳播只能靠自己，具體行動。一手提喇叭、另一手拿麥克風沿路步行放送，絕處逢生的目標：只有 1 個村民來參加，活動還是舉行，盡全力做好每一次活動，期待的是「一傳十、十傳百的效應」，無限「擴大」讓我們衷心期待下一個奇蹟出現。聽阿姨熱絡聲：「攏

無聽到村長放送，我幫恁去叫人來參加。」行動不便阿婆放下拐杖，努力擺動肢體做健康操、用力認真推動大骰子。長者或不識字的村民簽到時，驚慌聲：「阿！我袂曉寫字啦。」所以，活動沒有使用字幕只有互動，滿意度以1-5分舉手回饋，坐在第一排的阿公認真凝視著，但都沒舉手；超級鐵粉阿公說：「我等妳講100分，才舉手。」是的，一步一腳印「行腳服務」已逐漸突破困境、戰勝橫逆。

自2016年度起，除了定點式活動，針對無法走到活動場地的長者、聚落分散的村莊，只有「雙腳」才能走入被遺忘住戶或預防保健概念不足村民的心，愛與責任引領不斷挑戰前行，更展開採「深化」走透透～就地、逐戶衛教指導、貼心陪伴及關懷策略。夏日酷熱的小漁村，吹拂著陣陣腥味、黏燥感的風，80餘歲阿公藏身在蚵殼堆之中，努力為每一個蚵殼打洞，賺取辛勞微薄

的零工錢。護理師委身蚵殼堆裡關懷及陪伴，讓阿公停下手邊的工作，在陳舊斗笠下流露歡喜心，訴說著生命的故事。

9年來，我們足跡遍及28村廟宇、三合院、柑仔店、夜市、公園、馬路等，從炎熱的夏季、東北季風的秋冬或突如其來的午後雷陣雨；村裡婆婆媽媽由觀望、防範詐騙集團的戒心，到對護理師真情流露的大擁抱、還有村長主動邀請到村服務的期待，深耕社區的足跡或許微不足道，觸動內心深處也許只是一張感悟人心的相片，或是心中難以忘懷的一個村民。持續行腳服務，順利逐步融入婆婆媽媽的天空、「海口人」的心，讓沿海偏鄉被看見。

我們不再是偏鄉服務的孤軍，阿嬤背著孫子：「恁實在使人揪感動，下班攞來到這裡，教阮呷健康啦。」熱情的阿姨：「後擺，恁要攞來ㄟ。」因為我們有了村長、村民誠摯的支持及信任，

每年平均行腳服務人數由647人次，提高至1,833人次，堅持朝向目標、圓滿完成，讓更多的在地民眾願意回到雲林長庚，接受預防保健定期健康檢查及就醫。

護理師們明白自己須經歷不斷淬鍊、向上學習與成長，將理論與技術完美結合，才能提供全方位專業、穩定而出色的社區服務品質，滿足每一位村民的需求，讓西南沿海偏鄉因我們的足跡而美麗。📍



●我們在蚵殼堆旁陪伴及關懷阿公，聽阿公訴說著生命的故事