

守護關山 健康永續

文／林俊龍 慈濟醫療法人執行長



證嚴上人常說，「有苦難的人走不出來，有福的人就走進去。」這是偏鄉醫療最好的寫照。設在臺東縣關山鎮上的關山慈濟醫院，雖然是一家小醫院，但從二十多年前慈濟接手規畫後，就是以全科發展為目標，且配備高規格、現代化的醫療儀器，醫療人員溫馨親切又專業，讓在地鄉親享有不亞於都會區、甚至多了一分人情味的醫療服務。關山慈濟醫院自二〇〇〇年啟業至今，有三成的同仁是留任十年以上，有近兩成（二十多人）有十五年以上的資歷，感恩二十多年來全體同仁日夜守護，提供急診與住院服務，讓關山慈濟醫院成為在地鄉親不可或缺的醫療堡壘。

關山慈濟醫院的營運，以醫療管理者的角度而言，實屬不易，在關山設立醫院可以預料是穩賠不賺，至今仍每年虧損，但生命無價，健康無價，醫院還是要繼續經營下去，只希望有更多醫療從業人員能來到關山慈濟醫院，親身參與，服務鄉親。而小小的關山慈濟醫院，在長照 2.0 啟動至今，護理師人力雖不多，但發揮極大功能，甚至主動出擊，上山靠海也要找到獨居的長者，連家庭照護者的身心健康也視為一己之責。

此外，因為偏鄉的醫療人員難求，

交通又較不便且耗時，結合資通信（資訊、通訊、電信）的雲端醫療亦成為未來不可或缺的照護方式。從二〇一四年起，慈濟醫療志業從花蓮慈院開始推動雲端醫療，獲得經濟部補助在花蓮跟臺東提供末期病人居家服務；二〇一九年七月再推動「健康福祉科技整合照護示範場域推動計畫」，以秀林鄉的建置平臺為基礎，複製到吉安鄉及臺東縣的海端鄉。

透過海端鄉及吉安鄉衛生所與關山慈院、花蓮慈院資料完成家庭健康戶口名簿歸戶，由健康守門人進行在地化照顧服務，結合衛生所慢性病管理系統、部落文化健康站及社區日間照護中心。運用資通信科技，希望把醫院的高品質服務擴及社區，發展以家戶為中心的照護模式，打造一座沒有圍牆的醫院，也補強醫療資源的缺乏及醫事人力的不足。

而花東地區的老年人口比率相對高，如何呵護高齡銀髮鄉親，也是長照團隊及雲端醫療的服務重點之一。

雖然每個人都會變老，但是可以優雅的方式逐漸變老，老當益壯。優雅慢老的三個重點是要有：充足的營養且最好是素食、定期定量的運動、人際互動與活動參與。

我在擔任大林慈濟醫院院長期間，就開始做素食營養與疾病相關的研究，也與團隊建立了世界第三大的素食世代研究資料庫。這幾年，更將此素食研究資料庫與臺灣健保資料庫做比對研究，發現素食者的健保費用比一般民眾的健保花費減少了四分之一，而素食者在腦中風、糖尿病、血管硬化、高血壓、白內障、痛風、脂肪肝等慢性疾病的罹患率也明顯低於葷食者，這些科學研究成果已陸續發表在各醫學與營養期刊上，證實了素食對健康裨益良多。

而定期定量的運動，對於減緩老化也非常重要，建議一週三天，每次三十分鐘，運動能讓人心情愉悅，舒緩緊張，而運動時若能伴隨著適量的日晒，更能預防骨質疏鬆症。

要減緩老化速度，絕對不能離群索居，一定要增加人際互動與活動參與，在這一點上，慈濟志工可算是實踐者，許多上年紀的慈濟志工每天到環保站做

資源回收；或承擔香積志工，負責煮飯菜跟大眾結緣；或者到社區關懷據點當志工，由年輕的長輩陪伴資深的長輩；或者到老人大學上課追求新知。這些人際上的互動與參與，都是減緩老化、減少憂鬱、強化功能、保存記憶的好方法。

臺灣於已於二〇一八年轉為高齡社會，推估將於二〇二五年邁入超高齡社會，關山慈濟醫院醫療團隊在幅員廣闊的山間、溪畔、部落裡，走入有需要的人家裡，且許多都是六十五歲以上的長者，陪著輔導長者，祝福所有人健康慢老，也感恩關山慈濟醫院全院所有同仁長年的辛勞付出。感恩。🍀



二〇一九年十一月三十八日，臺東縣政府、佛教慈濟醫療財團法人、花蓮慈濟醫院、關山慈濟醫院於臺東縣海端鄉衛生所共同舉辦「健康福祉科技整合照護啟動記者會」，在衛生福利部部長陳時中（後排中）的見證下，分享健康福祉科技整合照護應用、慢性病個案管理系統、5G遠距醫療應用、健康福祉資料交換與健康存摺整合應用成果。攝影／楊國濱

