

馬來西亞 馬六甲州

環保站健康講座 正確施力不傷身

2022.07.09

文／羅秀蓮 攝影／郭巧雲

慈濟環保站的志工菩薩們日日為著妥善處理回收物而忙碌著，而多數志工都是上了年紀的長者，其中有抱病過來付出的，或是「三高」等慢性病族群等等，身體健康不可輕忽。

位於馬六甲的城市花園 (Garden City) 的慈濟環保站，七月九日全體停工，由馬來西亞慈濟人醫會王瑞珊護理師在場為環保志工逐一做血壓和血糖檢測，同時也帶來衛教宣導，講解示範搬運重物

時的正確姿勢，提醒許多上了年紀的志工長輩們要多加注意身體的健康。

環保站裡有不少粗活，或是重複同一動作的勞動，王瑞珊護理師提醒大家，彎腰搬物容易閃到腰，而搬運重物的訣竅在借力使力、保持平衡重量，「蹲下放低重心、盡量靠近主體會更好，這方式在移動行動不便的家人或關懷戶時也可用上。」

環保站裡有時候也需要全員接力搬運重物，「姿勢正確很重要，身體重心一定要站穩，不分男女都需要鍛鍊，也要善用符合人體工學的輔助工具來協助作業。」如果一段時間沒有搬重物了，一定要從輕的開始，慢慢增加重量，讓身體有時間適應，才不會受到傷害。王護



愛護地球也要愛惜健康，馬六甲城市花園的慈濟環保站，七月九日為志工舉辦醫療衛教講座。

理師叮嚀，用心做環保很好，但一定要量力而為，就像重複蹲站的動作，看似平常，如果過度了，膝蓋也會受傷。

另一方面，做回收時，若是一不小心劃傷了，該怎麼處置呢？「如果是小傷口，清洗乾淨消毒後，用紗布覆蓋好並包紮。傷口太大，宜尋求專業醫療幫助，讓醫師評估是否施打預防破傷風針，等傷口好了再來投入。」希望志工菩薩們都能保護好自己，照顧好自己，不要讓他人操心。

每天騎腳踏車到環保站服務的年長志工陳秀霞（法號：慈晉），有高血壓問題，一直有在服藥控制，家裡也備有血壓和血糖測量儀器，定時做檢測，透過數字來提醒自己調整飲食、多喝水等。她說年紀有了，更要留意身體的變化，很感恩今天有護理師來這裡照顧大家的健康。有的志工平時較少接觸到健檢訊息，趁著今天來做檢查也學習保健知識。

「我家也有長者需要照顧，護理師的分享，讓我可以運用在家，攙扶長者更加注意扎好馬步，只有重心穩了，才可以做別人的依靠。」最近剛來到環保站付出的民眾陳瑞玲回饋，護理師的衛教很實用，讓她收穫不少。

環保志工林雲蓮體會到，隨著年紀逐漸增長，身體機能會衰退，做久了常會腰痠背痛。透過王護理師的分享，讓她學到借用身邊工具，例如椅子或推車來搬運重物，不可忽視身體警訊，要盡量借力使力。另一位志工黃桂強也有感



講座上，馬來西亞慈濟人醫會王瑞珊護理師示範說解搬運重物正確的姿勢。



多數環保志工都上了年紀，王護理師逐一進行血壓與血糖值的檢測時，也細心關懷每位長者的健康。

而發，「發現過去的一些習慣是不正確的，要是因此而造成身體長久受傷害，真的很不划算，要改進。」他強調，培養好習慣，才能讓志工生涯走得更長更久。

王瑞珊護理師覺得自己很有福氣，能在現場和志工們交流互動，希望眾志工單純一心保護地球之際，更要懂得照顧自身健康，「畢竟環保是項『超級任務』，在場的『超人們』，也要懂得守護好自己，任務才能持久。」