

社區護理落實理論於實務的深根歲月～ 健康促進三部曲於旗津

■旗津醫院社區健康促進室 簡淑媛主任

「**旗**津」是南臺灣高雄市頗富盛名的觀光景點，其實它也是一個擁有14.28%老年人口的老化社區；雖然隸屬於直轄市，卻是僅以海底隧道連接本島且交通、醫療資源缺乏的沙洲半島。

「蔣公廟」座落於旗津區的實踐里。1955年江山戰役，中共軍隊逼近浙江大陳島時，當時總統蔣介石為避免1萬8千多名居民落入中共統治，下令國軍一定要把全數民衆平安帶到臺灣；撤退來臺後不僅幫他們找工作，還讓他們可以娶妻生子過生活。因此，在蔣介石過世後，旗津區的大陳義胞為了感念蔣介石的德澤而建立了「蔣公報恩觀」，也就是我們現在稱的「蔣公廟」。

「大陳義胞」在旗津多半以依靠碼頭、漁港維生，戰役至今約60餘年，這群大陳義胞如今都已是7、80歲的老人家了。走入他們生活的窄小巷弄，映入眼簾的是獨坐門前，兩眼空洞無神遙望遠方的老人，偶爾傳來幾聲我們聽不懂的鄉音攀談。老人說，年輕人早就離開了，留

下的只有老人，和一些無力出外謀生的中年人，整個聚落呈現著一股停滯的沉靜，毫無生氣。

「社區健康促進」的使命。高雄市立旗津醫院（委託高雄醫學大學經營，之後以旗醫簡稱）在草創的當時，院內連護理人力都缺乏，卻須負起這樣的社會使命。不可諱言，在社區，醫療專業融入社區最佳、最快的看家本領就是血壓、血糖的量測及衛教。於是「社區健康促進的首部曲～走入他們」就此展開，我們選擇在他們喜歡聚集的「蔣公廟」設點，每星期固定時間在此擺攤服務。但也由於人力的不足、語言的不通，旗醫開始訓練在地志工，為自己的鄉親服務，他們果然喜歡，長輩開始習慣時間一到就陸續走出家門，來到蔣公廟接受最初級的健康檢測及人際的關懷。

「正確的疾病防治」是旗醫的核心理念。高醫護理學系接受旗醫的請託，接下了旗醫社區健康促進的使命，我們將專業訓練趨於完備的四年級學生的社區實習帶入旗津。我們開始檢



▲旗醫護理師、衛教師的專業進駐

視「蔣公廟量測服務」的成效，發現沒有專業的量測，無助於社區居民生活型態的改變及血壓、血糖的控制。於是，我們開始著手「社區健康促進的第二部曲～導入專業」。但，要從志工手中接回這項令他們小有成就的工作，著實不易。擔心社區民衆會不會接受我們？擔心志工幫不幫我們翻譯？好心有好報，皇天不負苦心人，學生的活力與熱情拉近了我們與長輩的關係，歡笑聲每個禮拜在這裡上演。歡樂之餘，我們讓長輩知道檢測出來的這些數字對他們的意義，控制不好的，我們檢視、衛教他們就醫、服藥和生活型態的問題，積極一點的長輩，甚至每個禮拜主動拿他常吃的食物、健康食品或藥物來跟我們討論，他們期待著我們的來臨，我知道這一步我們達陣了。

「專業的昇華」是專業人員成就感的另一個境界。服務一段時間之後，我們發現不知是大陳居民的樂天還是知天命，有些長輩就喜歡每禮拜來量測血壓、血糖，但對於就醫、服藥就是興趣缺缺，旁邊的民衆還會幫忙附和，「阿沒關係啦！反正他年紀也都這麼大了，血壓血糖這麼高，也沒怎樣，他高興就好！」。因此，社區中出現不少學生口中諸如「血壓220阿公」、「血糖588阿嬤」…等的奇葩人物。心想這不是辦法，也不是我社區健康促進的理念，於是我們開始著手「社區健康促進的第三部曲～改變生活型態」。我們開始為社區居民量測身體組成，解說體脂肪、內臟脂肪的比率，脂肪對他血壓、血糖及身體健康的影響；我們介入低油、低脂、低膽固醇的飲食控制和規律養生氣功運動的實作課程，改善他們不就醫、不吃藥的高血壓、高血糖。我們在社區辦理營養師的飲食營養衛教，以「辦桌」的方式，讓他們自己設計並煮食低油、低脂、低膽固醇的餐桌，讓所有參與者相互評比，落實健康飲食的觀念。考量長輩的身體活動功能，我們協請當地大陳義胞第二代的氣功老師，每個禮拜定期來帶領社區長輩做氣功。剛開始這些長輩以觀望居多，慢慢地有些長輩會躲在邊緣跟著搖手擺腳，現在我們已經有固定的長輩班底，有時年輕人也會加入。短短2～3個多月來，血壓、血糖都有了一些改善，半年來體脂肪也有明顯下降，越來越多人加入了這社區固定的活動。



▲身體組成檢測及解說



▲高醫護理學系的加入



▲蔣公廟氣功養身運動

一年多來，我們對於這個社區從完全陌生，到居民主動給予社區倉庫鑰匙，方便我們隨時自己進出搬運或擺放物品，到邀請我們參與他們社區的美食節，到每次離開時，長輩一直握著我們的手，一直說著謝謝你們、謝謝主任，我們每一個人的内心是滿滿激動。這條路，我們走的辛苦，但是我知道這是一條正確的路，我們也一定會繼續走下去。

營運能量外，以現世代員工對於工作與生活的要求，唯有創造正向友善的工作環境，照顧員工及其家庭，才能達成勞資雙贏。高