



手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊

搜尋 <http://www.strokecare.org.tw/>

發行單位：台灣腦中風病友協會
發行人：林永煬 理事長
地址：臺北市北投區石牌路二段201號
中正16樓神經內科
劃撥帳戶：19965678
電話：(02)2871-7416
協會信箱：tsa20060928@gmail.com
創刊日期：96年6月10號

World Stroke Day

遠離中風 7件事

運

重

煙

食

醇

壓

糖

2020

世界中風日在台灣

◎台北慈濟醫院/暨台灣腦中風病友協會理事/林信光醫師

每年一度的世界中風日「台灣腦中風病友協會」都會舉辦宣導園遊會，藉由大型園遊會活動向民眾宣導腦中風防治的方法與重要性。2020年的園遊會由萬芳醫院與台北慈濟醫院合辦，於10月24日周六上午在台北市文山區的景華公園舉行。景華公園正好位於兩家醫院的中間，希望能將中風防治的訊息傳達給台北市與新北市南邊的民眾與病友們。由於2020年正逢新冠病毒疫情在全球蔓延，本會上半年仍持續觀察疫情變化。

由於台灣防疫得當，本土病例一直沒再出現，集會活動逐步放寬，因此衡量各種狀況，經理監事會討論後決議如無特別變化，2020年活動仍如期舉行。在戰戰兢兢中，兩家醫院的腦中風中心開始小心翼翼地策劃此次活動，並增加了相較以往活動不曾需要的注意工作，包括場地的動線安排、參與活動人員與民眾的防護、體溫的測量與口罩的準備等。所有大會需準備的物品與紀念品，雖然很早就已定案，但為因應疫情變化而隨時需可能停辦，皆是在舉辦前幾週才下訂單，因此相當緊迫。幸好疫情一直穩定，不過天氣不太捧場，活動日之前連續下起了一週的綿綿細雨。

很慶幸前一晚雨停了，當天一大早大家高興地前往公園準備，沒想到公園的草地吸飽了滿滿雨水，一腳踩下去立刻軟泥下陷，於是又急忙地到處找厚紙板墊在草地上，很克難地展開了園遊會活動。

本次活動共有來自醫學中心、區域醫院、地區醫院18家醫院、大學長期照護學系、健康衛生用品廠商、及藥品公司參與共27個攤位，尤其6家肩負腦中風急性後期照護地區醫院的參與，更呈現出地域性醫療與社區結合的重要性。本次主題是「遠離中風七件事：運重煙食醇壓糖」，就是多運動、注意體重、不抽煙、健康飲食、控制膽固醇、血壓與血糖，這七件事在108年9月出刊的「手護之愛」本會會訊49期中有詳細的介紹。我們特別製作了印有這七件事宣導標題的帆布袋與如何做到健康飲食的扇子，以及3個口罩夾贈送給參加的民眾。另外鼓勵民眾到各攤位進行遊戲或學習活動，收集滿8個攤位貼紙可換取精美環保餐具組，以手機照相分佈在會場四週的7個主題看板也可兌換動物環保購物袋。

活動記事

2020 World Stroke Day

世界中風日





本次大會展現老、中、青、童全齡一起關懷的精神，大會由滬江高中太鼓社熱鬧開場，本會林永煬理事長致詞後

，邀請神經學會陳柔賢理事長、腦中風學會陳右瑋秘書長、台北慈濟醫院鄭敬楓副院長、萬芳醫院陳作孝副院長、滬江高中蔡玲玲校長、以及東山中學陳麗美校長致詞。接下來由SA舞蹈生活館帶來活潑動感的兒童熱舞、醫療人員組成的慈杏弦樂四重奏演奏台灣民謠、東山中學國中部的管樂團表演經典老歌、以及文山區慈濟資深師姐們的溫馨手語歌曲演繹。每項表演都贏得滿堂彩，台上台下歡樂一堂。

萬芳醫院陳晉誼主任談「腦中風全人照護」的精神，台北慈濟醫院林信光醫師說明「遠離中風七件事及健康飲食的重要性」。中間穿插兩次民眾有獎徵答及兩次獎品摸彩，雖然草地相當泥濘，但不減在場民眾的熱情，相當投入各種活動。其中一位將近90高齡的阿嬤摸彩抽中了一支智慧手機，絲毫不輸年輕人，真是厲害！

各攤位的人員更是賣力宣導腦中風防治活動，有[FAST辨識腦中風]、[腦中風危機一發機智問答]、[轉吧！七彩霓虹燈]、[相揪一起瘋]、[預防中風您能做什麼]、[心悸大戰]、[從心救腦]、[心房顫動預防與篩檢]、[快樂動一動中風遠離我]、[帶球上籃]、[小丸子飯糰]、[吃健康動適當不菸酒好生活]、[睡得好中風少]、[中風復健需知-重建生活]、[中風機器人起來運動]、[藥你健康呷百二]、[老人用藥問題]、[康寧樂活力]、[眼花不撩亂]、[中風與失禁照護]、以及[泌尿道保健]等。

由如何預防腦中風、快速辨識腦中風、注意心律不整、到中風後復健與保健，都可以在這裏獲得很多的資訊，同時也有許多實用的小禮物可以去挖寶。希望參與的社區民眾都能收穫滿滿，學習到重要的腦中風相關知識。

在疫情的衝擊下，充滿變數與不安的2020年過去了。期盼新的一年，台灣在對抗病毒的戰疫中，繼續成功的挺立，同時可以幫助更多需要的國家。也企盼2021年的世界中風日，大家再相聚為腦中風防治一起努力！



**開場致詞
活動表演**



**有徵
獎答**

**衛攤
教位**