

2017.3.15 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：大橋教會馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 10:00-11:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：心血管保健
- ◆講師：馬偕醫院家醫科 吳昱維醫師
- ◆參加人數：18 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 15 份)

分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	53.3%	46.7%	0%	0%	0%
場地安排	46.7%	53.3%	0%	0%	0%
表達方式	53.3%	46.7%	0%	0%	0%
課程內容	46.7%	53.3%	0%	0%	0%
服務態度	53.3%	46.7%	0%	0%	0%

◆活動相片：



心血管保健是常常聽到的預防保健方法，但是應該要怎麼做才對呢？正確的保健要從日常生活中做起，保持適當體重、持續運動、飲食要少油少鹽少糖高纖維、戒菸、節制飲酒以及自主管理(定時測量血壓)。這些看似簡單的口訣卻不是容易做得到，每天為自己及家人多注意自己的身體狀況，預防心血管疾病就非難事。