

2018.03.30 健康服務站講座成果

◆健康服務站名稱：新興教會馬偕健康服務站

◆時間：下午 14:00-16:00

◆對象：社區民眾

◆主題：中醫課程～銀髮婦女中醫養生介紹

◆講師：馬偕醫院中醫部 瞿瑞瑩中醫師

◆參加人數：33 人 (長者人數 20 人)

◆滿意度成果分析：(有效問卷 28 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	53.6%	46.4%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	42.9%	57.1%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	49.3%	50.7%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：



何謂養生？養身+養心=養生，講師在課程中傳達的重要理念，睡眠最主要的功能是恢復各人白天活動最後所耗損的體能，並調整和重組人的情緒行為和認知記憶；以中醫觀點談養身，中醫療法宜緩不宜急適時搭配飲食、中藥及針灸方式調養身體狀況。經絡氣不通是失眠的主因，老年人尤其容易因經脈不順暢，而發生夜間淺眠，白天精神不濟等現象，經絡氣血通暢，是保持人體生理功能正常發揮，不可或缺的條件。研究顯示，針刺療法可使用在夜間分泌的褪黑激素(melatonin)增加，並改善睡眠品質。醫師也建議，吃茯苓、茯神、百合等中藥時才可以安神、補心神類。因此人體必須順應大自然的節律，「日出而作，日入而息」，才能確保健康。

單位：台北社區醫學中心