

100年 母親節 登山活動

主辦單位

高雄榮總 婦產部 護理部

凱格爾婦女關懷協會

地點：高雄 左營 半屏山



半屏山的「母親節維護健康登山活動」。

4月30日上午6:30 - 07:00 報到

本次活動主題：

以愛心維護骨盆健康、以行動關懷尿失禁、打擊子宮頸癌。

戶外活動、小山走走。對您骨盆底的健康絕對有幫助。
提醒自己，每年作抹片。就是對自己健康負責的具體表現。

婦女尿失禁與生殖道脫垂：

1. 主要病因是骨盆底的正常功能受損所致。骨盆底的健康可藉下肢的活動與提肛運動得到增強效果。
2. 失禁會影響生活品質者才需接受治療。嚴重失禁需要手術者，新的手術方法『微創』吊帶術，達到最快速有效的治療。
3. 生殖道脫垂是媽媽最無奈的隱疾。這種骨盆底筋膜斷裂造成的傷害。有效的治療除了局部荷爾蒙的塗抹外，著重在筋膜的補強，並不需要切除子宮。

打擊子宮頸癌的單門，阻絕子宮頸癌的發生。【抹片護一生、疫苗護妳身】

1. 子宮頸癌的防治重點首重，子宮頸防癌抹片。一次抹片就能找出87.5%的重度細胞病變。30歲以上應作抹片。未曾作抹片者，任何時間開始作抹片都不嫌遲。每年防癌抹片篩檢完全免費。每年作抹片最佳，三年內至少作一次抹片，是對自己健康應有的負責的態度。
2. 人類乳突疫苗的接種，能阻絕約80%以上的子宮頸癌發生。施種年齡10-25歲。
3. 一旦發生子宮頸癌，手術治療已有顯著的進步。『神經保護式的子宮根除術』會讓手術傷害減至最低。

主辦單位

高雄榮民總醫院 婦產部 護理部 社工室
凱格爾關懷聯誼會

活動採事先登記，當日按登記名冊發放餐點與紀念品。

登記電話：07-342-2121 分機 4028 林小姐

工作人員6點準時到，活力洋溢的開始佈置場地。
6點10分民眾已經陸續開始報名的動作。大家迫不及待的想上山。





>第一站遼望台<

每一組凡登過必留剪影！
感謝各領隊長及大家的配合
與支持，也感謝幫忙拍照的
嘉偉啦！





一大早雖有著悶熱的天氣環繞著，但有著舒服的風景包圍著，大家開心的笑容，讓心情美麗起來！



當大家上山時，工作人員開始準備美味的早點，等待即將下山的民眾！



感謝護理部的大家長全程參予及支持!(主任、副主任、督導長、護理長、病房姐姐…謝謝你們!)

活動心得

慶祝中華民國建國100年、高榮建院20年、及迎接母親節的半屏山登山活動。活動主題是要彰顯婦女骨盆健康的重要。運動是強化骨盆肌群最自然的方式。

清晨6點不到，工作人員就陸續到達。余主任帶領3位壯男，先行登山將行徑路線以紅紙條沿途標示。其他人員在陳三農醫師指揮下，架設報到桌面、掛起單位旗幟、穿上部門志工背心，歡欣的就位，迎接服務登山夥伴。自06:30各領隊隊長開始，魚貫帶領隊友登山。為顧及參加的人的腳程，在瞭望台設第一休息站並蓋章（憑章領取餐盒及紀念品），使部分不能繼續攻頂的人，可按原路回來領餐盒及紀念品。雖然大部分的人已經熟悉半屏山，但仍安排各組領隊帶隊出發，沿途叮嚀照顧，希望大家開開心心的爬山，平平安安的回到終點站。這次跟前幾次一樣，有不少的小朋友、年輕人跟爸爸媽媽一起來爬山，一大早起床享受有益身心健康的活動。為了倡導淨山運動，活動指揮官陳醫師，帶領最後一隊，將沿途路標全數收回，不留痕跡。

這次的登山活動雖一早的天氣不怎麼理想，但仍吸引了不少家裡的老少都出動來爬山，而且還有護理部顧主任及凱格爾婦女關懷協會陳會長的支持，讓活動增添不少活力！工作人員的熱心服務及洋溢的熱情，帶動了現場的氣氛。感謝大家的努力及配合，使得這次登山活動圓滿結束。

高榮婦產部 余堅忍 醫師 100.05.03