

歡迎光臨！

—溪頭長青健康之旅簡介

文／黃天祥（醫學院內科暨社會醫學科教授）

侯勝茂（醫學院社區醫學研究群主持人）



你需要一位厝邊的好醫師來照顧您的健康嗎？您是否為候診時間長、看病時間短、領藥時間長感到困擾嗎？您是否覺得離開居家到遠處就診不方便？又怕溝通不良？您是否為看了許多醫師，開了許多藥感到困惑呢？台大醫療體系將為您介紹在地的好醫師，提供整合性持續性醫療照顧。您厝邊的好醫師便是您的健康顧問。您多久沒有陪伴您的長輩出遊了？

請稍放慢腳步離開喧囂的都市，到自然、健康、清新無污染的溪頭，來一次長青健康之旅，台大醫療體系溪頭長青健康中心在您享受森林芬多精之餘，為您及您的長輩做初步健康評估，提供您健康資訊。活動內容包括：

森林自然生態尋幽

漫步於林間小徑，沐浴浸潤於溪頭森林芬多精之中，並由專業解說員帶領活動。內容有：

1. 森林與生活
2. 溪頭重要及有趣植物認識
3. 溪頭重要的昆蟲認識
4. 森林與水文、溪流的關係
5. 賞鳥活動

長青健康評估、健康教育

第一日晚上（7-9PM）：

1. 病史詢問、簡單體檢……等。
2. 錄影帶觀賞：主題「預防醫學與健康增進」，內容為：
(1) 健康的生活方式。(2) 腫瘤篩檢：常見腫瘤之症狀與篩檢方式之介紹，乳房觸診示範說明。(3) 心血管疾病危險因子篩檢：高血壓、糖尿病、肥胖症、高血脂等病的篩檢與防治之道。(4) 其他疾病的篩檢：骨質疏鬆症、視障、聽障、精神疾患等疾病的篩檢。
3. 諮詢服務：醫療工作同仁為您解答任何問題。

第二日清晨（7-7:30AM）：

- A 案：團員接受簡單抽血與尿糞檢查，項目可包括：血球分類檢查、肝機能檢查、腎機能檢查、血脂肪測定、糖化血色素、甲狀腺機能檢查、尿液分析、糞便檢查。
- 額外付費項目：Alpha 胎兒蛋白測定、癌胚胎抗原(CEA)、CA19-9、血液前列腺癌抗原檢查、B 型肝炎表面抗原抗體、C 型肝炎抗體。

B 案：不接受抽血驗尿等檢查。

第二日晚上（7-9PM）：

1. 主治醫師複診、解釋檢驗結果、安排後續診療事宜。
2. 特定疾病錄影帶播放：包括：高血壓、糖尿病、高血脂、痛風、骨質疏鬆症、退化性關節炎、腦中風、冠狀動脈心臟病……等。

如何參加溪頭長青健康之旅？

1. 登記地點：台大實驗林溪頭餐廳旅社
電話：(049) 612345
傳真：(049) 612106
2. 活動期間：3 日 2 夜。每週一、三下午進住，每週三、五中午離宿。
3. 費用
(1) 住宿費依溪頭餐廳旅社定價打折優待。
(2) 健康評估、健康教育費用：A 案 2,000 元（含抽血檢查），B 案 800 元（不含抽血檢查）。
(3) 如需安排其他檢查項目，費用另計。
(4) 各項費用若有調整，以新價格為準。
4. 取消登記或延期辦法
(1) 申請延期：請於原定住進日前一週，以電話或傳真辦理。
(2) 取消住宿：一星期前扣手續費 100 元；前二至一日辦理者扣手續費 200 元；當日取消者全部不退。
5. 飲食注意事項
(1) 健康檢查前或檢查中，如有服用慢性病之藥物，例如：高血壓、糖尿病等藥物請繼續服用，不要停藥。
(2) 檢查 3 天前少吃肉類、帶血食物及鐵質較多的食物。
6. 超過四周未接到健康評估報告，請來電詢問。

本活動預定於民國 90 年 2 月起開辦
趕快來電預約 (049) 612345