

慶祝物理治療師節

成大尋寶記圓滿成功

◎文 / 成大醫學院物理治療學系 卓瓊鈺



圖一：活動由知名的物理治療師開場：感謝天、感謝地、感謝今天好天氣。

每年的9月8日是世界物理治療日，也是台灣的物理治療師節。為了和世界各地物理治療師一起慶祝這個節日，臺灣物理治療學會與成大醫學院物理治療學系於9月9日上午在成大榕園舉辦終身活動(Physical activity for life)：成大尋寶記的活動。

每年的世界物理治療日，世界物理治療聯盟(WCPT)都會訂定一個活動主題，今年的主題為終身活動。臺灣物理治療學會為了響應這個主題，特別商請敝校的物理治療學系在成大舉辦了這次的健走活動，由本人負責活動的規劃與執行。在這個風和日麗的星期六，許多的民眾扶老攜幼，為了促進全家的健康，一起來到大參加這場盛會。

此次活動的內容為安全的校園內健走

活動，所以報名者最小從五歲最大到78歲都有人報名參加，頗符合今年主題終身活動的意義。此外，許多貴賓也前來共襄盛舉，包括：成功大學主秘李俊璋教授、成大醫院副院長吳俊明醫師、台南市衛生局長陳怡醫師、臺灣物理治療學會簡文仁代理事長、以及台南市物理治療師公會理事長石旭生等人。李俊璋教授表示今年的主題是終身活動，他自己是公共衛生背景，因此十分了解運動是良藥的概念，雖然公務繁忙但他每天都認真地執行走路這項運動，而且幾乎每天都有走超過一萬步。陳怡局長則說：本來是賴市長要來參加，但市長因為高升為行政院長，特別指派他來。他強調像健走這樣有意義的活動，應該要常常舉辦。他也答應我們，如果明年再舉辦他還要再來參加。吳俊明副



圖二：【尋寶闖關之一】本系蔡昆霖老師幫民眾測量心肺功能



圖三：【尋寶闖關之二】成大醫院復健部林芳瑾物理治療師幫民眾測量肌力



圖四：我們準備了豐富的禮物提供民眾摸彩



圖五：抽到首獎的大姊

院長則用實證醫學告訴大家，快走 4000 步可以減少憂鬱症的發生，預防失智症要走 5000 步，骨質疏鬆要 7000 步，而預防糖尿病則要走 8000 步才夠，所以健走是對大家的健康是相當有益的。

活動一開始首先邀請國內知名的物理治療師簡文仁老師來帶領民眾做暖身操，簡理事長利用口訣：感謝天（身體後仰），感謝地（前彎），感謝今天好天氣（左右轉身），教導大家做伸展操（如圖 1），簡理事長幽默風趣的口訣，逗的大家哈哈大笑。

接著由主辦單位發給每位民眾一張尋寶圖，每位參與民眾必須繞校園一圈，根

據尋寶圖上的謎題找到校園的五站的景點並通過每一站的體適能測試（如圖 2、3），最後民眾可以拿著測試報告再回到榕園找物理治療師諮詢，以檢視自己目前的體能狀況如何，或是有哪裡需要改進的。完成健走與尋寶的民眾即可投入摸彩卷，並參加健走後的摸彩。臺灣物理治療學會與公會準備了豐富的禮物，提供給完成活動的民眾摸彩（圖 4）。每個被抽中的民眾都相當開心。首獎是成大系友的藍海曙光集團提供的運動器材，由一位常來成大運動的大姐抽到，他說以後沒空出來就可以在家裡運動了（圖 5）。

活動的冠軍是由五歲的小弟弟所獲得



圖六：【冠軍得主】五歲小弟弟得到第一名。



圖七：【風和日麗】成大尋寶記圓滿成功

（因為年紀小有優惠只需闖三關）（如圖 6）。參加的民眾回來反應都覺得今天的活動十分有趣，而且達到健身的目的。個人的體會是辦活動雖然辛苦，但藉著辦活動可以達到促進民眾健康的目的，也算是過了一個有意義的物理治療師節。要感謝的人太多了，那就感謝老天賜給我們一個好天氣吧！（圖 7）

成大尋寶記臉書粉絲頁：<https://www.facebook.com/NCKUWorldPTDay/>