

Walk for Life

微笑再啟程，健康向前走

文／臺中榮總腫瘤醫學部個案管理師 周玉書

臺中榮總口腔顎面外科主任 程稚盛



▲ 中榮舉辦口腔癌病友戶外健行、健康促進課程及交流分享活動。

為提升口腔癌病友之身心健康與社會支持，臺中榮民總醫院舉辦「Walk for Life：微笑再啟程，健康向前走」病友活動。活動結合戶外健行、健康促進課程與交流分享，協助病友於治療後持續強化體能、調適心理，並促進醫病互動及同儕支持。

口腔癌治療歷程常涵蓋手術、放射治療及化學治療。除生理不適外，亦可能影響語言表達、吞嚥功能及顏面外觀，進而對心理狀態與生活品質造成衝擊。本活動以「Walk for Life」為精神主軸，鼓勵病友走出醫院、走入自然，在陽光與綠意中重新感受身體的力量與內在的勇氣。透過健行與團體互動，促

進身心健康、強化社群支持，同時傳遞對病友的關懷與陪伴，展現醫療與社會共同守護生命的價值。

活動當日於本院門診後棟二樓繳費大廳揭開序幕，由口腔醫學部口腔顎面外科程稚盛主任致歡迎詞。程主任表示，適度運動有助於提升心肺功能、改善疲憊感及穩定情緒，並鼓勵病友將健康活動逐步融入日常生活。隨後由個案管理護理師周玉書說明活動流程並安排團體合影，為活動展開暖身。

本次活動安排病友與家屬自醫院步行前往東海大學，進行約一小時之健行。過程中，參與者依個人體能狀況彈性調整步行節奏，在安全且舒適的環境

中完成行程。沿途於校園景點短暫停留與拍照，不僅提升參與感，也促進彼此交流與互動。

抵達東海大學教職員休閒中心後，接續進行室內健康促進活動。首先邀請安和國中跆拳道隊帶來充滿活力的演出，活絡現場氣氛。隨後由復健醫學部陳彥文技術主任帶領「快樂肩頸放鬆課」，指導病友與家屬運用彈力帶進行肩頸舒緩運動。課程著重於安全性與實用性，協助參與者學習日常可持續執行之放鬆技巧，以減輕肌肉緊繃與不適。

在心理與社會支持層面，活動邀請陽光基金會社工介紹相關社會資源與支持系統，增進病友對外部協助管道之認識與連結。隨後進行生命故事分享，病友及家屬交流治療與復原經驗，彼此支持與鼓勵，現場氣氛溫馨且正向。



▲ 於東海大學教職員休閒中心進行健康促進活動。



▲ 由安和國中跆拳道隊帶來充滿活力的演出。



▲ 活動出發前在門診大樓前合照。



▲ 在東海大學校園景點處，留下美好回憶的合照。

病友於分享中一致表示，遵循醫囑、積極配合治療及定期追蹤為康復關鍵，並再次強調戒菸、戒酒及戒檳榔對口腔癌預防與預後之重要性。透過本次活動交流，病友亦對醫療團隊表達誠摯感謝，肯定多專科團隊在治療與照護歷程中的支持與陪伴。

