

金山快訊



旅行。生活。Gold 健康

◆ 金山分院影像醫學組放射師 吳維益

繁忙的城市裡，人人為了各自的目標而四處奔波著，可能為了家庭、可能為了夢想，在這水泥叢林找尋自己的生存之道，但在追尋目標的同時，我們有多久沒有好好地檢視一下自己的身體狀況？自出社會以來種種的壓力隨之到來，永遠做不完的業務、在家鄉年邁的雙親、正牙牙學語的孩子，曾幾何時我們把自己的順位越排越後面，努力靠著意志力撐下去，但再堅強的身心也是會不堪那一次次的摧殘，不妨為自己也為了家人準備一次完整的健康檢查。

多數人之所以沒有定期健檢，以青壯年而言，多半是因為生活壓力大加上時間緊湊，而沒有閒暇之餘去檢視自己的身體狀況；對年長者而言，抗拒的點大多是來自對醫院一股無形的壓

力，多數年長者由於行動不方便，動作比起青壯年而言稍微慢了些，加上多數醫院病人數量多，不論是看診、領藥、檢查等，步調都是刻不容緩的，這些看似稀鬆平常的事情，卻默默地給了他們無形的壓力。但魔鬼總是藏在細節中，若沒有定期健檢而輕忽了身體給自己的警訊，反而造成後續更加複雜難解的危機。如果可以在旅行途中抽出一點空檔接受健康檢查，就可以在放鬆中得到更多關於身體的健康資訊，好好工作生活再期待下一次的旅行。

金山，位於新北市的北方，是個越過陽明山都市人的桃花源境。這裡既靠山也靠海，這裡已有發展出一部分的觀光，但仍然沒有失去他那淳樸小鎮的氛圍。坐落於這裡的臺大醫院金山分院，是北海岸



僅有的地區醫院，設備雖然沒有都市醫學中心完善，取而代之的是這裡的人們多了份濃厚的人情味，這裡的病人數雖不及於大型醫院，不過人員的專業程度可沒有因此有所折扣，居家照護使得行動不便者也得以獲得妥善的照護，便民的接駁車使得都市來體檢的民眾無須再一班轉一班，也有不少從臺大醫院總院安排來金山分院作例行性電腦斷層追蹤檢查的都會區民眾，趁著檢查後的空檔就到外面走走，來趟一日輕旅行。

金山，是無論一個人或是一家人來健檢完都十分適合放鬆的地方，接受完專業醫療服務及檢查後，走出院外可以感受山邊吹來的風穿梭於田野間迎面而來，帶有一絲絲青草香，接著無論是要到老街體驗濃厚金山人情味抑或是想沿著海岸線感受陣陣海風迎面而來，眺望一望無際的地平線，當時令人想破頭的煩惱現今卻變得如此的渺小。給自己和家人來個意義非凡的健檢之旅，不僅能互相督促身體狀況也能增進彼此間的情誼。



醫院旁的水中央，上下倒映出一絲美意



水尾漁港，有一種休閒放鬆的感受



青綠色的稻穗讓人神清氣爽



天氣好時可以清楚看到遠方的大屯山脈

