



如何從三個層面來推展 社區居民健康維護

本社

維護國民健康，重視醫療保健，是現代國家主要任務之一。我們強調重視社區健康維護，並非有意忽略家庭醫師，更不是不重視公醫制度，而是以社區為樞紐，作承上啓下的弘揚，讓人們在健康中生活，在體力充沛中工作。

人意願身心健康，但有意或無心，有形或無形，戕害自我身心而不自知，受損於環境而不自覺，如果國家不能有效的防弭，受害的不只是一己的不幸，而是人力資源的耗喪，是以文明國家多視之為政府職責之一，我國憲法亦明訂：「國家為增進民族健康，應普遍推行衛生保健事業及公醫制度」，執政黨歷次全會亦有「擴大國民保健」、「推廣公共衛生、增進國民育樂及優生保健」、「完成全面醫療設施」等宣示；社區發展綱領的三大建設亦多直接或間接與健康維護息息相關，終其目的，無非是在追尋一項不變的目標，要所有民眾活得更好，活得更長久。

基於這樣的觀點，我們必須要呼籲建立一種共識，這共識是要一如世界衛生組織對「健康」擴充的解釋，認為「健康應包含身體（生理）、情緒（心理）及社會關係（人與人、人與物）三方面良好的狀態」而言，並將之擬塑於家庭，存之於社區，瀰漫於社會，是以在實際做法上，我們要從消極減輕生活壓力、挫折困擾的預防，到積極的肢體器官功能的發揮，縱有衰減或喪失，也要予以復健，而他的入手，更應從一己性、相互性到整體性三個層面來努力。

「一己性」指的是自我保健，在日常生活中，從注重營養到食品衛生；從體能運動到旅遊安全；從休閒活動到心理健康

，期從懂得營養、知曉保養、具有修養。人們體格健壯，心臟病、血管硬化、天花、霍亂、鼠疫、白喉、結核等無由入侵，抑有進者，學習心肺甦醒術、救溺防災技巧等，從懂得自我健康維護到必要時可以挽救別人。

「相互性」指的是疾病會傳染，自己不是病源，但並不保證不患病，傳染病無孔不入，食物、接觸、動物傳介都可感染，是以社區公共衛生必須體察到，一家一戶的髒亂，就是蚊蠅孳生的處所；哪怕是鄰舍牲畜的飼養，音響過大的噪音，都會干擾別人，是以必須相互督促，致力衛生習慣的維護，公害噪音的防止，彼此勗勉，在公民教育提昇中培養現代生活道德。

「整體性」是一己性與相互性的綜合，看得見的是生活環境美化的擁有；隱藏著的是廠礦安全衛生的保持，青山綠水求的是身心愉快；災害防患要的是職業病的杜減，踐履所至必然是整體平均壽命增加，傷殘數字遞減。

由於有上述不同的層次，我們不難看出，在促進國民健康維護的工作上，除了要有共識和前提外，還須靠一些運作要項來推展，那就是：

一、協調合作的處理原則——協調各公益團體、地區民眾以及衛生機構，共同來為全民健康維護而努力。

二、針對需要的教育導向——配合民眾的切身需要，由平時的預防到危急時的急救，在教育過程中引導每一個人重視自己、關心別人。

三、科際整合的防治觀點——結合相關之公私機構、學者專家來共同研擬整體防治方案，落實全面健康維護。

此外在號召參與的推動方式上，亦應有所改變。政府應朝向運用民間力量、配合地方活動來推動，借助大專院校學生、民間組織以及醫藥保健服務團體等，協辦衛生指導、居家養護、病症防止等，都可收事半功倍之效，而配合節令，利用時機，亦有因勢利導之效，例如端午節推展公共衛生，炎夏季節的水上救溺、天乾氣燥時的防火宣傳，如再加上地方社區領導人士支持與倡導，更易激發民眾主動參與，達到提昇生活水準的目的。

綜而言之，由於今日的衛生保健工作，有一己、相互、綜合的特性，已非一人或單一機關之責，而需社區全體的參與、促進，尤應「瞻前」、「顧後」兼備，有「己」有「人」並重，從而達成每一個人都有健康的身心，發揮長才，在利己為人中，服務社會、貢獻國家。