

## Timeline FY11 - FY22

# 華人健康促進計畫十年紀

### FY11

- 2010年9月成立「說華語醫生網路」，幫助華人找到會說華語的醫生，有四十位醫生加入。
- 參加9月在Cupertino紀念公園舉辦的「秋季嘉年華」，首次在大型社區活動中推廣，現場發送說華語醫生名單給200多名民眾，並有110人登記加入醫院訊息名單。
- 2011年1月19日舉辦記者會，正式宣布「華人健康促進計畫」成立，共有七家媒體派員採訪，包括世界日報、星島日報、KTSF及新唐人電視台。
- 和醫院Medical Staff Office合作，在山景城和洛斯加圖兩院區舉辦乙型（B型）肝炎的醫護人員講座（Ground Round），由史丹佛大學亞裔肝臟中心主任蘇啟深醫師（Dr. Samuel So）主講「乙型（B型）肝炎：亞裔美國人的沈默殺手」。
- 4月4日在世界日報推出雙週醫療專欄「請問醫生」，第一篇專欄訪問神經內科馮振中醫師，文中並深入介紹「華人健康促進計畫」。
- 與聖塔克拉拉縣乙（B）肝防治聯盟（Santa Clara Hep B Free）合作，在山景城中國基督教會舉辦第一次乙型（B型）肝炎篩檢和講座活動，計有106人參加。
- 接待參訪El Camino 醫院的中國醫療代表團，共有28位來自中國的醫院、公衛部門和醫界代表與本院高層會面交流。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

[elcaminohealth.org/chi](http://elcaminohealth.org/chi)     

### FY12

- 舉辦第一屆「說華語醫師網路」感謝醫生餐會。並根據會中醫生建議，之後為醫療人員舉辦一場以中西藥物交互作用為題的講座，以支持他們對華人病患的照護。
- 慶祝中國農曆新年，在El Camino醫院舉辦為期一週的中華文化週，促進醫院同仁對華人文化以及華裔病人需求的了解。
- 與聖塔克拉拉縣乙（B）肝防治聯盟（Santa Clara Hep B Free）合作，在3月9日啟動全面社區宣導活動。
- 在El Camino醫院健康圖書館與資源中心推出五十餘種中文醫療和健康書刊。
- 與營養部門合作，將中式粥品納入El Camino醫院的住院飲食菜單。

### FY13

- 推出第一個專為華人社區健康需求設計的健康園遊會，提供乙（B）肝、高血壓和骨質疏鬆篩檢總計390次。
- 開始在El Camino醫院中提供免費乙（B）肝篩檢，是南灣第一個提供此項服務的醫院。同時期並與RotaCare診所合作，為沒有保險的居民提供乙（B）肝疫苗。
- 錄製一系列三分鐘健康資訊廣播，在FM92.3 希望之聲（Sound of Hope）播出，主題包括乙（B）型肝炎、肝癌、鹽分攝取與高血壓的關連。
- 將世界日報「請問醫生」雙週專欄的六十六篇文章結集成冊出版。

### FY14

- 與El Camino醫院的訪客服務部合作，聘雇一名普通話口譯員，為華人病患及家屬服務。
- 推出社區保健課程，在醫院開設氣功課。
- 於Cupertino社區中心舉辦第二屆健康園遊會，四百五十餘位民眾參加，問卷回收220份，滿意度百分之百。
- 和醫院Medical Staff Office合作舉辦介紹針灸與中藥的醫療人員訓練課程CME，促進西方對傳統中國醫學的認識。
- 與聖塔克拉拉縣乙（B）肝防治聯盟（Santa Clara Hep B Free）及ECH行銷部門合作，推出宣導乙（B）肝篩檢的公車廣告，在聖荷西街頭持續六個月。

- 針對華人耆英的健康需求，成立專責小組，由七位諮詢委員會成員和五位醫院代表組成。專責小組提議製作一本手冊，協助華人長者了解醫療系統和利用社區照護資源。

### FY15

- 2015年健康園遊會以高血壓預防為主軸，提供高血壓檢測，並由神經內科醫師主講「高血壓與中風預防」，營養師主講「減鹽減壓不減味」。
- 發行聖塔克拉拉縣「華人耆英健康醫療手冊」，是第一本也是唯一一本為華人年長者設計的雙語醫療指南，除實體手冊，網站上有電子版可供免費下載。
- 推出融合東西方保健法的中醫保健講座系列。
- 與中餐館喜福居共同舉辦健康湯品活動，邀請一百位嘉賓參加，根據喜福居大廚朱鎮中提供兩款健康湯品，製作成食譜卡片，在推廣社區減鹽的健康飲食。

### FY16

- 展開高血壓宣導畫活動，在中文報紙刊登三篇系列廣告，同時透過醫療專欄文章、廣播節目專訪、網站、及電子報多個管道，提高社區對高血壓風險的意識。
- 與醫師諮詢委員會合作，製作六種中英雙語衛教資料，澄清關於高血壓的錯誤觀念，並提倡低鹽飲食。委員會成員包括家醫科尤文璋醫師 (Dr. Ed Yu)、心臟科陳道蕙醫師 (Dr. Jane Lombard)、心臟外科曹佩萱醫師 (Dr. Pei Tsau)、與神經內科馮振中醫師 (Dr. Peter Fung)，當年發出4,530份衛教文宣。
- 在Sunnyvale, Palo Alto, Mountain View, San Jose和Campbell辦理六場高血壓篩檢活動；總計篩檢279名社區居民。
- 推出每季發送的雙語健康電子報，將健康資訊傳送給四千名以上的訂閱者。
- 與病人服務部和心靈照護部門合作，培訓病人親善大使，由美華慈心關懷聯盟培訓十二名說華語的非醫療口譯志工，為醫院的華人病患及家屬提供協助，減輕就醫時的文化隔閡。

- 與Mountain View, Sunnyvale及Cupertino的社區服務組織（CSA）合作，為230位加入糖尿病挑戰計畫（Challenge Diabetes）的低收入居民，提供醫療翻譯與健康資源。
- 與ECH癌症中心和新希望癌症照護基金會合作，推出華語系列的癌症講座。

### FY17

- 於El Camino 醫院健康圖書館推出以中文進行的一對一營養諮詢。
- 針對高血壓的錯誤觀念及對腎臟的損害，邀請尤文璋醫師主講一支PSA影片，於KTSF電視台播出。
- 與美國心臟協會合作，提供免費中文高血壓管理課程「檢查、改變與控制」（Check Change Control）。

### FY18

- 成功地推出迴響熱烈的糖尿病宣導活動，製作四種衛教資料，破解糖尿病迷思。當年發出3,519份文宣。
- 年度健康園遊會以糖尿病預防為主題，提供糖尿病篩檢：總計289人參加、154人接受高血壓篩檢、236人接受糖化血色素（A1C）篩檢。
- 「說華語醫生網路」持續成長；加入醫師破百。
- 發行第二本「請問醫生」合集，收錄75篇專欄文章。該專欄已邁入第八年。
- 四月推出「公園氣功課程」，推廣運動和健康生活型態。
- 支援癌症中心提供適合華人文化需求的服務，協助翻譯製作中文版網站、新病患手冊、和營養手冊。
- 與美華慈心關懷聯盟合作，舉辦醫療人員的訓練講座（CME），討論如何提供適合華人文化需求的安寧和臨終照顧。一百餘位醫護人員參加。

### FY19

- 推出為期四個月的糖尿病深度學習系列課程，半數以上學員成功改變生活型態並獲得A1C數值改善。
- 與ECH醫療表單委員會協作，將六十項醫院同意書翻譯成中文並提供品質控管。

- 協助醫院製作中文版住院服務影片，幫助華裔病人善用醫醫院提供的各項中文服務。

### FY20

- 推出以疾管局CDC模型為藍本、根據華人飲食與文化習慣調整而成的糖尿病預防計畫，課程包括由註冊營養師到大華超市的超市購導遊。
- 在Covid-19疫情期間，提供健康的居家避疫生活模式的網路系列講座，內容涵蓋飲食、運動、生活型態醫學、氣功、減壓和情緒健康。

### FY21

- 推出糖尿病深度學習課程，總計86位參與者完成四個月的課程，其中71%達成BMI指數23（或以下）的目標，64%成功減重。
- 推出情緒健康課程，並邀請臨床心理醫師李偉倩主講，針對壓力管理、溝通、心理韌性培養、自我照護、以及憂鬱症，舉辦十場工作坊。共有1,064人參加。
- 與聖塔克拉拉縣自殺預防計畫合作，主辦紀錄片「Angst」播映會，並提供主講人。
- 由馮振中醫師（Dr. Peter Fung）贊助，在世界日報推出「請問專家」專欄。

### FY22

- 推出全新「健康百分百」課程，是第一個、也是唯一一個針對華人文化和習慣所設計的全方位健康生活課程。