

演講者：黃勝雄(門諾醫院院長暨相關機構總執行長)

演講主題：健康管理

時間：102 年 03 月 07 日 ( 四 ) 14 : 10 ~ 16 : 00

地點：壽豐校區 理工二館 工四講堂(工 A307)

黃勝雄，1938 年出生於台灣南投縣草屯鎮，為享譽美國的腦神經外科權威。早年在美國匹茲堡大學醫學院任教，曾擔任美國雷根總統的隨行指定醫師。1991 年，黃勝雄醫師深受門諾醫院創辦人薄柔纜「美國很近，花蓮卻很遠」這句話感動，毅然放棄美國腦神經外科的優渥高薪，從白人社會裡的崇高地位，回歸生命的根源 - 臺灣。像條迴游的鮭魚返回故鄉，到花蓮基督教門諾醫院工作。

1993 年底，黃勝雄醫師接任門諾醫院院長的職務，從薄柔纜宣教士手中承接了照顧花蓮民眾的責任。東部眾多腦外傷、中風及腦瘤的病人，皆在他手中獲得完善醫治。黃勝雄醫師於 65 歲時從門諾醫院院長職務退休，繼續從事醫療、教學、慈善及宣道工作。在他擔任院長的 10 年間，改變了台灣後山這座原本靠捐款經營的小醫院，使其成為一家區域教學醫院，同時發展出饒富特色的獨居老人送餐、日托站、在宅服務...等社會工作方案。

這些年來，他為門諾醫院的長遠發展四處奔走募款，亦為腦部創傷病患施行手術，往往在手術檯旁一站就十幾個小時，沒有過人體力根本無法堅持。除此之外，黃勝雄醫師接觸過的中風病人不知凡幾，深知中風對個人及家庭、社會的傷害。所以在日常生活中，特別注意血壓及血脂的升降，加上每天慢走及盡量素食，不讓中風等急重症有可乘之機。

黃勝雄醫師認為，每個人平均一天要走一萬步，長久下來不但能增進體力、防範神經萎縮，更能有效活絡思緒並平穩情緒。在飲食方面，則應堅持正確且健康的飲食原則，逐漸偏向素食而非全素，偶爾吃一點紅肉，同時多吃魚類及蔬果保持營養均衡。最重要的是常保一顆樂觀的心，可減少自由基對健康的威脅與疾病入侵。只要生活規律不暴飲暴食，不抽菸酗酒加上規律運動，自然能將危害健康的因子壓到最低，以期健康長壽。健康不可能不勞而獲，本次醫藥與健康講座特別邀請到黃勝雄醫師，希望能結合他身體力行的心得與行醫經驗，針對「健康管理」這個議題，與大學生分享心得。歡迎關心預防疾病與身體健康的你踴躍參與！

通識教育中心 敬邀

※※本活動可計入本校學生電子學習履歷時數 2 小時※※