



12-1-1982

榮民復健十年有成

以仁 陸

Follow this and additional works at: <https://rps.researchcommons.org/journal>



Part of the [Rehabilitation and Therapy Commons](#)

Recommended Citation

陸, 以仁 (1982) "榮民復健十年有成," *Rehabilitation Practice and Science*: Vol. 10: Iss. 1, Article 1.

DOI: <https://doi.org/10.6315/3005-3846.1613>

Available at: <https://rps.researchcommons.org/journal/vol10/iss1/1>

This Original Article is brought to you for free and open access by Rehabilitation Practice and Science. It has been accepted for inclusion in Rehabilitation Practice and Science by an authorized editor of Rehabilitation Practice and Science. For more information, please contact twpmrscore@gmail.com.

榮民復健十年有成

中華民國復健醫學會 理事長
中華民國傷殘重建協會
前退除役官兵輔導會復健醫學顧問

陸以仁

緣起

「天行健，君子以自強不息。」我們老祖宗，在三千年前，就揭示明訓，告誡子孫，應該遵循天體運行循環不息活動的道理，天天運動身體，用保健康。德國朋友，曾經推崇我們，中國人的文化如此的先進，就是今天醫界提倡的，身體以運動來保健的原理，在中國三千年以前就已發明了。國軍退除役官兵輔導委員會故主任委員趙聚鈺先生生前深體斯旨，在民五十九年，鑑於收住榮民醫院與榮民之家的衆多榮民，因慢性病折磨，長期臥床而身體日趨衰老，毅然提倡運動復健，來振敝弱，日久天長，居然形成風氣，真正立竿見影矣。十年間歷經輔導會第六處處長榮鈐的擘劃，張處長廷佐與梅處長甲新的繼續把握策進，沈副處長伯賢，親加執行，不辭勞怨，經年奔走督導，十年如一日；處內同仁，定為經常業務，設計推行，鍥而不捨，觀其厥成。而各榮院榮家，奉行惟謹，各位院長、主任更視各位榮民如赤子，親之愛之，醫療撫養，無微不至。真所謂衆志可以成城，榮民復健，乃收效果。

準備

一、設計開始

以仁自六十一年起，受聘為國軍退除役官兵輔導會（以下簡稱輔導會）復健醫學顧問，襄助戴處長計劃推動；緣以仁前在美國研修時，曾多次參觀美國退伍軍人醫院，他們對榮民的醫療，以復健為主，極著成效，有例可供借鏡並作參考；藉以負責榮民醫院和榮民之家榮

民復健的計劃和建議工作。舉凡各院與家中復健理療的設施改良，設備裝具的添置，治療人員的訓練，治療運動的示範等，以仁均親予策劃。由於榮民醫院和榮家收住榮民人數在三萬人以上，年齡均過中年，甚至有的已經八九十歲，少數已屆百齡；據今年輔導會最新統計，各榮家的榮民，70～79歲有18,680人，80～89歲有1,609人，90歲以上的有50人。身體上除慢性病外，有眼盲、肢殘、癱瘓、半身不遂、下半身麻痺、精神異常等等。他們以往習於懶散，所以復健運動的推行，要按步就班的慢慢地來。我們第一步，就先從瞭解現況着手，再訂計劃改進。

二、參觀訪問

六十一年十月，以仁隨戴處長赴中南部作重點參觀，發掘真像。六十二年三、四兩個月，又巡迴訪問，地方從花蓮榮家開始，經鳳林榮院、玉里榮院、台東馬蘭、太平兩榮家、屏東龍泉榮院和屏東榮家、高雄楠梓榮院和岡山榮家、台南永康榮院和台南榮家，嘉義的榮院和白河榮家、雲林榮家、埔里榮院、新竹榮家和竹東榮院、宜蘭的員山榮院和蘇澳榮院、台北土城的大陸榮家和傷殘重建中心，環島一週，共計拜訪了二十一個單位，對榮院榮家的現況瞭解較深；當時蘇澳榮民醫院，已自六十一年九月起改為復健醫院，專做病癒而體未復原榮民的復健處治工作，大部偏於職業技能訓練。訪問期間，曾經數度獲得榮民總醫院復健部徐主任道昌醫師與劉建仁顧問抽空參加指導。以後（六十六年五月）亦曾邀請台大醫院復健部連主任倚南和社會服務部姚主任卓英，會同

訪問中南部榮院榮家，提供了可貴的意見。當時見到，除少數榮院和榮家的主官對老弱需理療復健已有認識，能就輔導會補助款項與本單位經費積餘購置設備，早已積極實施慢性病理療復健外，其他單位，均以經費關係，復健業務，尚付缺如，工作就談不到推展。榮民同志除少數已領略運動真諦，確實有益於其身體，能每日自動運動外，大部都無習慣。尤以各榮院榮家的癱瘓病人，50%均臥床不動，他們的食、衣、廁、浴，全靠別人照顧；其餘50%中，也有一半的人日常生活問題，要靠旁人幫助；僅有¼的癱瘓病人，自己可以自我行動和自顧。部份醫院和榮家，甚且動支專款，僱人照顧癱瘓病人的飲食起居，形成一大浪費。而一般榮民的伙食方面，大魚大肉，大吃大喝，喜歡打牙祭的積習仍然存在，對健康仍有不利的影響。

三、建議改進

1 觀念改進：一般榮民，因病住院，因老進家，主在休養，經年累月，就是臥床休息，大好光陰，就這樣懶散的白白浪費掉，而且把身體也給糟蹋了。這一觀念，根深蒂固，不容易打破。所以趙主任委員的指示，初期雖以公文轉達，一時並不能沖散沉寂，甚至有人以為是來找他們麻煩的，率性抗拒不理。幸而這時軍中從民五十年開始，醫療院隊傷病患者理療復健作業辦法，已經推行有效，部份由軍中院隊轉來的榮民，知道如何做法，而且還願以身示範，尤其給長期臥床病人一劑刺激，「自己能動，自己方便。」引起了共鳴和興趣。何況百戰榮民，本來都是好動的，推動還不算太難；差不多化了兩年多的時間，扳轉了這個觀念，而扭轉各位主官和各位主管的思想，變成行動而推動，更是重要和成功的因素。同時榮民的伙食方面，食物要天天平均又合乎營養，多吃瘦肉、蔬菜、水果，改變吃大肥肉和加菜打牙祭的習慣，達到真正營養身體的目的，有助於身體復健的推行。

2 充實人員設備：人員因待遇關係，祇能

就地取材在榮院和榮家現有的人員裡找，找那既有興趣又有耐心的人來施予訓練，挑選好新奇和好學習的人，參加軍醫署在三軍總醫院辦理物理治療訓練班為期六個月的短期訓練，部分送往榮民總醫院復健部在職訓練，受訓回來，充任工作的幹部。一面輔導會六處，儘可能寬籌經費，支援各榮院和榮家，添置理療復健設備。運動治療器材，就地取材和利用地形地物的多；例如水療，外國水療池體積龐大，採購費時，價錢太貴，改用磚石水泥砌個方圓三~五尺的水泥池，在中南部熱季，放下經過日晒的溫水，就可一次供五~十個人，做水中運動治療，便宜多了。病房外的園地裡，長成的樹木，配上橫槓，或坡道上砌排扶手欄杆，可作行動訓練，和臂腿用力攀抓撈踢鍛練之用。以後輔導會經費稍加充裕，制式的理療復健器材和室內運動治療訓練的設備也增加了；點點滴滴的累積和逐漸的擴充，現在各榮民醫院和榮家都有個小型的工作幹部和設備稍有規模的理療室和復健運動場；可以每日分批輪流給病人治療和訓練。

（表1：各榮民醫院各榮家重要復健設備表）

3 巡迴演講指導：輔導會為灌輸榮民新的衛生保健常識，提高榮民復健興趣，於六十八年十一月，邀請榮民總醫院胃腸內科、心臟血管病科和風濕病與新陳代謝科等三科專科醫師各一位，作該科流行病的新知講解，以仁奉派擔任領隊，並作流行病復健的介紹和疑問討論，使榮民心中鬱積多年的疑難，予以解釋和闡明有助他們增進保健。

榮民復健治療與運動的展開

一、慢性病殘障的認定和復健

榮民的身體，因在大陸久經戰陣受戰火的摧殘，以及風霜雨雪長途跋涉之苦，所以住入榮院和榮家的榮民，大部罹染慢性疾病（表2）和變成殘障（表3）行動多有不便。

為鼓勵榮民能活動，必先消除身體上活動的障

表 1 各榮民醫院各榮家重變復健設備表

理療設備	運動設備	治療椅(模櫃椅)	電療器	紅外線燈	超短波治療器	超短波治療器	水療池(大)	旋水浴池	頸牽引器	骨盆牽引器	熱敷墊	石蜡浴	斜板	重力滑車	平行桿	划船器	轉角梯級	牆上槓桿	肩梯、肩輪、腕輪	腿膝訓練台	鐵啞鈴	運動墊	固定腳踏車	電動帶踏車	助行器	日常生活訓練設備	作業治療設備	露天運動場
榮院榮家																												
各榮民醫院		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
各榮民之家		✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

表 2 各榮民醫院各榮家榮民罹患的慢性病

病類	中風	風濕性關節炎	肩肌腱炎	頸神經根壓迫症	腰神經根壓迫症	坐骨神經痛	脊椎神經痛	肌肉萎縮症	關節強直	面神經麻痺	皮膚病	高血壓性疾病	心臟病	結核病	支氣管炎	氣喘與肺氣腫	胃腸慢性疾病	糖尿病	肝硬化	腎炎及腎病	前列腺腫	神經疾病	精神病	褥瘡	癩病	其他
佔病人總數	5	12	1	2	5	2	1	0.2	0.1	0.1	0.5	5	3	0.5	2	1	10	2	2	2	2	1	2	0.1	0.5	38

表 3 各榮民醫院各榮家殘障情形

病類	半身不遂	下半身麻痺	癱瘓	關節變形	關節強直	脊椎強直	心血管性殘障	肺臟性殘障	胃腸性殘障	腎臟性殘障	肝硬化殘障	癌性殘障	精神病	癩病	肢殘缺	耳聾	眼盲	失語	病但殘障程度較輕微(其他病人雖有各種慢性)
佔病人總數	4	0.2	0.1	1	0.5	0.1	1	2	3	1	1	0.2	2	0.2	1	0.5	0.5	0.1	

碍，復健的各種治療和運動訓練就有用了。例如水療、熱療有助於骨骼關節肌肉韌帶的鬆弛和血循的增進，電療可以推進肌肉活動和組織新陳代謝的改進，日常生活活動的訓練能誘導病人衣食住行育樂生活的正常，作業治療更能消除閒散、增加生活情趣、和增進工作能力；日久病人身體要接受運動就沒有困難。因此加強疾病的檢查和診斷極有必要，認定各位榮民的慢性疾病和殘障的所在，分別對症予以治療和復健。這一工作，由於各榮民醫院醫療陣營的充實，醫院醫務組、榮家保健組等實際擔負責任，做起來已比較實在而有效。

二、復健設施的部署

榮民需要的復健，院內與家內稍有不同。因為榮民醫院內的榮民身體，病的成分多，所以他們的復健，要以理療為主，運動為輔；榮家內的榮民身體，以殘障的比例較重，所以他們的復健措施，要鼓勵作運動為主，理療為輔。針對所需，榮民醫院所有復健設備，計有旋水浴池、大水療池、熱敷墊、紅外線燈、短波透熱、超音波治療、電刺激器、諧波電療儀、頸牽引器與電動牽引器、斜板、平行桿、角梯、壁槓、肩梯、肩輪、腕輪、電動帶踏車、固定腳踏車、助行器、腿膝加強訓練架、重力滑車、鐵啞鈴、大運動墊、以及室外斜坡徒步道、扶桿步行場、高舉吊架、臂腿肌肉加強訓練架等，其中以蘇澳榮院的設備，比較最完全。榮家的復健設備，室內治療設備視需要設置，比榮院的稍減，但有需要的仍予購置；室外運動用的就較增多，譬如，各式拐杖、山坡梯級道、散步場、射箭場、釣魚池、簡易保齡球場、球類運動場等。相機用於需要的榮民，各適其需，極有作用。

三、復健運動會

榮民都是中老年人，身體既有慢性病和殘障，自然不能同年輕小夥子比，要他們參加運動會，主要的目的是要他們多多活動，把平日所做復健運動的項目，拿出來做給大家看看；不在乎真正的定本領的高下或比賽輸贏，而在

乎大家都能來參加。使做的人做得高興，看的人亦提高了興趣，掀起他們也有躍躍欲試的心境，下次他也就來參加了。所以運動項目以合乎趣味的競賽為多，寓娛樂於運動和競賽；也參雜一些國際殘障運動會規定的競賽節目，擴大場面和運動的實質，使榮民真正得到些好處。復健運動會從六十二年五月，蘇澳榮民醫院首先示範揭開序幕，運動會連續三小時下來，大家興奮得不知勞累，使全院上下的情緒，引發起高潮，使大家的身心都極愉快。因之每年由榮家和榮院輪流舉辦，以促進榮民的復健和增進他們身心的健康，更加提高了榮民的團隊精神和榮譽感。復健運動會舉辦之時，輔導會為示激勵，補助部份經費，用作添置設備器材和購買獎品之需；每次輔導會派員督導，代表主任委員慰勞嘉勉；以仁以顧問身份，被邀參加並作講評；各單位亦派員觀摩，用作參考和改進。十年來，全部榮家和療養性榮院，輪流擔任辦理，每年有三～五個單位舉辦。計數舉辦運動會次數最多的是玉里榮民醫院，已經輪辦三次，平時還每季自行辦理一次，參加人員除院內精神病人外（含榮民和省立養護所的男女病人），尚有派在農場工作的輕病人參加，都是身強力壯的人，所以他們的活動特別有勁和有力。各院家做一次、改良一次，一次比一次進步，用來加強單位的團結和榮譽感，更增進了榮民的身心健康和老兵奮發自強的精神，實在功莫大焉。（表4 復健運動會項目與內容）

檢 討

一、榮院和榮家榮民健康的增進

自從榮民復健實施十年以來，榮民身心健康的增進，由以下各點可以看得出來。①晨曦即起，早睡，早起的習慣養成，大家非常勤快；②長期臥床病人的減少；③晨夕做早操散步的人數增多；④僱專人為臥床病人餵飯照顧的人全部取消，改由輕病病友照顧，節省公帑，轉用於改進設施；⑤十年來榮民的年齡雖然增大而死亡率反而並不太增高，壽齡加長；以竹

表4 復健運動會項目與內容介紹

1. 團體操	復興操或莒拳操。
2. 國術	太極拳，太極劍，刀棒棍操練或個人表演。
3. 盲人歌唱	盲人表演擅長的歌唱，合唱或獨唱。
4. 盲人口琴	盲人口琴獨奏或合奏。
5. 老龍戲球	①多人傳球，②兩隊每隊出二人，二人頭合頂一球競走，先走完者勝。
6. 斗轉星移	兩隊，各拖內裝一球的畚箕，每人拖一次，全隊先拖完者勝（球不能越出）。
7. 操之在我	兩隊滾輪胎或鐵環，各人滾一次，全隊先滾完者勝（又稱推動時代巨輪）
8. 漏網遺球	手持羽毛球拍，拍上置球競走，每隊比賽，先走完而球不墮者勝。
9. 百發百中	投籃球入網，多人比賽投中數多者勝，或多隊每隊投一籃，比多中者勝。
10. 烽火傳警	香火點香烟，再持至終點點燃爆竹，可多隊多人比賽。
11. 袋鼠競走	人穿布袋，跳躍前進，多隊多人比賽，先到終點者勝。
12. 同心協力 （齊心協力）	多隊參加每隊之二人合穿布袋或兩人腿上合綁布帶或竹竿競走，或二人三腿競走。
13. 過五關	多隊，各隊隊員必須全通五道作業與障礙（穿針線，筷子挾小球，咬吃空中懸掛的香蕉或餅干，兩腿夾球走一段路，再端花盆超越障礙等）。
14. 攻防對抗	兩隊人，腳踝上各綁一氣球（紅綠分綁），互相踩破對方之氣球。
15. 直搗黃龍	與手球比賽相仿，傳球投入對方球門。
16. 馬到成功	身騎紙紮馬競走，一面手持大陸名牌，到終點插定地位置燃放爆竹。
17. 梅花滿天下	送梅花牌競走到終點擺梅花圖。
18. 衣錦榮歸	穿上規定衣服，坐破櫈上氣球，拿榮譽牌。（可另加變化）
19. 鞏固領導中心	分隊競走疊置箱子（箱子上有字，湊好一句標語）。
20. 蛟龍出海	分隊排好，前後稍分開，由排尾一人向前繞穿前面各人而站於排首。
21. 前仆後繼	分隊，隊友每一人將地上的瓶子推倒，豎起紅磚，後一人豎瓶倒磚，依次進行，比賽快慢，最快者勝。
22. 榮民高球	兩隊捧大龍球，推盤在頭頂，拋擲至對方，不讓落地。（落地者敗）
23. 蜈蚣競走	十人一隊，左右足上各以長竹竿綁連後競走。
24. 着衣競走	身上衣服，先脫下逐件疊好，再穿上，穿好再走，比賽動作的利落與快慢。
25. 殘障拐杖競走	
26. 殘障接力競走	
27. 殘障單腿騎腳踏車競賽	
28. 輪椅競快	
29. 輪椅擲球（投籃）競賽	
30. 飛輪競技	踩固定腳踏車比快。
31. 補給運輸	殘障用輪椅載物競賽。
32. 奔向光明	蒙眼或盲人競走到目的地有獎品。
33. 槍斃匪首	木板上釘紙做匪首，用飛鏢或玩具鎗，瞄準打擊。
34. 還我河山	大陸地圖，分區裁下，各人持一塊，拼湊完整，比賽快慢。
35. 拔河比賽	兩隊拔河比力量。
36. 射箭比賽	37. 釣魚比賽
	38. 舞龍舞獅

東、嘉義、永康三院收住較重病病人的統計與輔導會各院綜合統計作例（表5）可見一斑；

充分證明榮民健康確在因此而增進。記得榮院內的平時復健運動，由醫師教導護士，護士教

表5 榮民死亡率統計（60年～69年度）

區分 \ 年度	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	十年平均
各榮院合計%	6.97	7.86	7.88	11.08	8.75	9.55	10.55	10.78	11.86	11.68	9.69
竹東榮院%	11.63	11.23	13.13	13.01	19.69	19.65	22.00	23.28	24.81	25.53	18.41
嘉義榮院%	6.8	7.4	8.9	7.6	9.5	11.4	12.5	13.54	12.75	10.77	10.64
永康榮院%		7.22	7.99	7.9	9.16	8.89	8.7	11.38	11.68	11.60	8.45

導病人，再由輕病人帶動重病人；這種辦法，在楠梓、鳳林兩院實施最有成績，其他各院亦仿效推行，推廣效果。六十八年台南榮家舉辦該家第二次復健運動會時，有位榮民韋海山已經八十多歲，由於受該家盧主任啓勸的鼓勵，和看到同房老年榮民多在室外場上運動，且有七十八歲的譚德輝常騎自行車在外馳騁，因此竟能鼓起勇氣，離開他躺臥十多年的床舖，撐着助行器也到運動場上來走走；他還說：「離開床上出來走走真高興。」真是難得的事。屏東榮家有兩位跳傘摔傷跌斷頸推受傷的榮民郭中和和胡雲龍，原來十五年前是我醫院（八〇一總醫院）裏的病人；以前由八〇一總醫院轉來，後來身上有了褥瘡，睡在史屈雷科氏支架床上，迄今十五年來，仍舊活得好好的，足見榮家對病人的照顧是值得稱讚的。另外彰化榮家（在田中）有一位榮民，也是以仁以前曾經診療過的中風病人，當時手足痙攣，但是他在近幾年來，天天出力練功夫，加強運動，竟然克服了痙攣的困難，現在手舞足蹈可以行動自如，見了我記得是以前住院時的醫院院長，非常高興，還用他的手脚比劃給我看，訴說他的手臂足腿是練功夫運動的成效。類此例子的病人，真是不知凡幾，這就是榮民加強復健運動的結果。榮院和榮家榮民的復健運動，祇要領導得好，都有很大效果，好幾位榮家的主任，年齡都已七十左右了，每天領頭起一動齊，不

單榮民的健康進步了，他們自己的健康也增進而活潑起來了。

二、榮院榮家的環境適於榮民復健

輔導會所屬榮民醫院和榮家的地址，多選在山坡地或曠野中，當初多是棄地或者不值錢的地方，但是環境空曠清幽，尤其一經榮民開墾，大部已經墾劃成美麗壯觀的公園，簡直是世外桃源，成為當地民衆假日遊樂和觀光的勝景。如此環境適於榮民早晚利用作散步、爬坡、慢跑、體操、和練拳所在；并利用空地蒔花、養草、種植、養魚、養鳥、飼豬，各適其宜。很多老年榮民，能打得一手好太極拳和太極劍，鳥可以怡性，魚可以加營養，一舉數得。其中以北二、岡山、和屏東榮家是最大的空曠開闢地，得充分利用地利；彰化（田中）、和白河榮家有後山，山地公園是最好的爬坡山地，最是鍛鍊身心的好所在；玉里榮院有幾個百甲大農場，讓輕病榮民大顯身手；屏東地區的氣候，最適合呼吸道疾病的療養；埔里是台灣的中心點，氣候最為穩定，適於一般慢性病的療養；蘇澳榮院，雖所處的氣候不理想，但有一套各種職業訓練的設備，所以是職業復健所在。其他各處，也各取其長，充分利用，這就是復健運動的基礎所在。將來新設榮院榮家，公私療養院、老人院、養護院等，似乎如能仿此選地經營，必多裨益。

（文轉12頁）