

陳醫師生活教室 社區健康的推手

陳文彬 以身作則 推動全新健康生活

從貼心的家醫科醫師到健康生活的推動者，杏宜診所陳文彬醫師看見疾病源頭，親身改善飲食、運動習慣，協助大家找回健康、迎回自信，邁向全新生活。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／陳文彬



位 於新北市三峽區的杏宜診所，致力於提供社區民眾完整的醫療服

務。其創辦人陳文彬醫師表示：「家醫科醫師是以家庭為照顧單位，不分男女性別、年齡大小，提供持續性、全面性的健康維護。」杏宜診所一周七天皆提供看診服務，並加入「社區醫療群」，

和亞東醫院形成一個互助合作的團隊。

落實「小病到診所，大病到醫院」的政策，讓病患同時享有就醫的便利性及醫學中心的醫療資源。

漸進溫和的診療方式

陳文彬醫師是來自雲林斗六的鄉下孩子，十八歲時考上醫學院。畢業之後選擇了家醫科，是希望能夠更貼近病患需求，提供全家人、全方位的健康照顧。

當時北大特區還是個發展中的區域，沒有任何一家診所，民眾就醫需要跑到較遠的三峽老街，於是選定此處落地生根。不同於傳統醫療觀念，陳文彬醫師在用藥方面也有其堅持。他說：「愈是偏遠鄉鎮的民眾，愈習慣要求強效的藥，追求立竿見影的效果，打針是很普

遍的狀況。長期這樣下來，肝腎的負擔

更大。」陳文彬醫師的診療方式強調溫和而漸進。他寧願花更多的時間去教育民眾，解釋病情，期望能教導大家正確的養身觀念。

以身作則 成功健康減重

陳文彬醫師一直以「朋友」定義與病患之間的關係，時時刻刻關心病患及其家人的健康。診所所有許多剛開業時來就醫的病患，多年來還是持續找他看診，就是因為感受到他的仔細用心及習慣溫和漸進的用藥方式。

陳文彬醫師三十二歲創立杏宜診所，體重也從開業時的六十五公斤，直線上升到七十四公斤。健康檢查的數據滿江紅，三酸甘油脂、總膽固醇、肝功能等



皆偏高，家族親人也都有同樣的問題，讓他意識到「改變」的必要性。他表示：「肥胖是健康的大敵。國人十大死亡原因中，有八項都與肥胖相關。多數疾病的源起在於不健康的生活型態。所以，我決定由自己做起，改變飲食的習慣及固定的運動。不到半年的時間，體重就降回六十五公斤，健康檢查的數據也恢復到正常範圍。」之後診所曾聘請營養師為病患做專業諮詢。但大多數病患在營養師面前都會說『懂』、『好』，卻總是無法做出改變；或是三分鐘熱度，不能持久。有鑒於此，陳文彬醫師決定設計完整的課程，一步一步帶領民眾去落實健康生活計劃。

回饋社會 分享健康生活

成功藉由調整飲食、運動找回健康之

後，陳文彬醫師抱著回饋社區民眾的理念，今年十月開立「全新生活健康減重班」。他提到，醫療的第一線應是「預防」疾病的發生，接著才是「治療」疾病。藉由完整的十二周課程，教導大家如何調整飲食、運動習慣，來恢復健康。每個人的健康應該由自己負責，並不是醫生的責任。希望藉此改善民眾的觀念，由個人擴及家庭、社區、社會，形成影響力。

為了人人都可以確實地被指導，陳文彬醫師堅持採小班制，最多收十名學員。學員將每日三餐飲食拍照上傳至群組，以便即時提出改善建議。學員間也會互相砥礪，互相提醒，營造出一種「大家一起努力」的氛圍。課程的收費也有部分會捐贈弱勢兒童。一直以來，

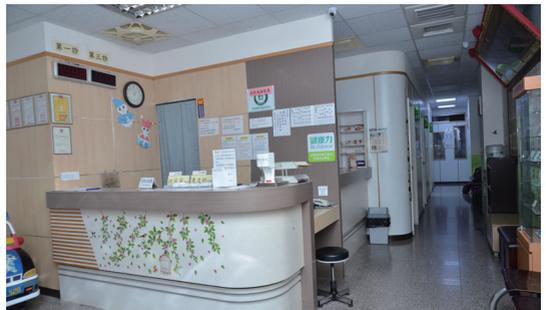
陳文彬醫師對弱勢學童的教育就非常重視。除了透過捐款給予協助，之前更曾偕同太太一同為三鶯地區的弱勢學童進行課後輔導。



陳文彬醫師 Profile

現職

- 杏宜內兒科、耳鼻喉科診所醫師
- 台北市立仁愛醫院家醫科主治醫師
- 台大醫院耳鼻喉科醫師
- 耕莘醫院耳鼻喉科醫師
- 心血管照護網特約醫師
- 糖尿病照護網特約醫師
- 國民健康局戒菸門診特約醫師
- 中華民國家庭醫學會專科醫師
- 中華民國耳鼻喉科學會醫師



他表示，自己也是貧困的鄉下孩子，是教育讓他有能力獲得更好的生活。現在他的能力夠、資源多，希望能協助這些弱勢學童翻轉未來。

成功減重找回健康之後，今年四月，陳文彬醫師卸下忙碌的院長職務，除了希望能多一些時間陪伴家人之餘，更重要的目標在於推動預防醫學，全身心投入「全新生活健康減重班」，希望小小努力有機會在社會萌芽，讓大眾意識到健康是自己的責任，一起加入健康新生活的行列。❶