

樂活有氧 全民動起來～桃園有氧日

◎林口長庚社會服務處社工師 許智傑

鑑於現代人工作忙碌及生活習慣不良，經常忽略運動的重要性，久而久之導致肩頸酸痛及各種慢性疾病。為推廣民眾養成運動習慣，本院與桃園縣政府衛生局合作，於長庚醫院林口院區、桃園縣 13 個鄉鎮市衛生所及衛生局門口共 15 個據點，每週或每隔一週辦理一次有氧運動，期望能夠讓民眾體會運動的好處並逐步養成運動習慣，15 個據點中，有 3 個據點是由本院承接，安排體適能老師授課。

本活動 98 年 3 月 19 日於桃園縣政府衛生局正式展開，並於當日上午舉辦記者會，桃園縣衛生局吳成方局長、本院蔡熒煌副院長、復健科林瀛洲醫師，蒞臨與會並邀請跆拳道國手楊淑君小姐擔任活動代言人，推廣全民運動風氣。上午 10 點半，先由桃園分院體適能中心邀請的古銘清教練，帶領貴賓及與會人員進行一段熱力四射的動感有氧運動，楊淑君小姐一身休閒勁裝，精神抖擻的跟著音樂律動，輕盈的腳步及優美的體態，運動的好處不言可喻；其他與會貴賓雖然有點喘，但筋骨卻也獲得了舒展。接下來由桃縣衛生局吳局長及本院蔡副院長致詞，吳局長表示，衛生局一舉



▲左起桃園縣衛生局吳成方局長、跆拳道國手楊淑君小姐、本院蔡熒煌副院長、復健科林瀛洲醫師共同出席此活動，鼓勵民眾養成運動的好習慣

於全縣 15 個據點舉辦有氧運動，為的就是要提升國人的運動風氣；蔡副院長更說：『本院是一家重視社會責任的醫療院所，對於維護民眾的健康責無旁貸，因此絕對全力支持本活動。』

跆拳道國手楊淑君小姐也呼籲民眾踴躍參與本活動，更以本身的經歷，鼓勵民眾努力養成運動習慣，她說運動的新觀念是～「多比少好、少比沒有好」，平時就累積增加身體的活動量，雖比不上規律運動的效果，但總比完全不運動來得健康，期望由桃園縣政府衛生局開始做起，喚醒民眾對運動的重視，進而養成持續運動的好習慣。☺

