



## 林口長庚職場健康促進新策略～

# 「梯」出活力、健康雙「營」

◎林口長庚社服課社工師 陳佳好

**近**年來因科技及醫療發達，加上人口老化及民眾生活習慣多趨向於缺乏運動、高油脂等不當飲食，導致代謝症候群之發生。為預防疾病產生，健康促進實為極重要的議題。促進健康的領域除了從個人、家庭及社區著手外，每人每日約有 8 至 10 小時所處的工作職場，健康促進更有其推動必要性。

本院為促進職場同仁及社區民眾健康，不遺餘力地從規律運動及健康飲食兩個層面，推廣健康促進相關概念；自民國 97 年於桃園縣 13 鄉鎮市及本院推廣「全民有氧動起來」、民國 99 年於長庚湖畔建置體能專區及於台北市政府廣場舉辦永慶盃路跑活動、民國 100 年發展長庚健康操，且開始於地下街餐廳舉辦「健康餐」推廣活動，上述各項健康促進活動皆獲得良好的成效與迴響。

今年度，本院於復健、醫學、兒童及病理大樓各設置一處健康樓梯，佈置行動標語，營造支持性環境，提供本院同仁及民眾能就近且隨時運動的場地。為了增加其能見度與使用頻率，特地結合由營養治療科精心設計的健康餐點一同推廣，策略即為藉由爬梯活動獲得健康餐券辦法，推廣規律運動及健康飲食的重要性。開幕當日，現場除邀請林口



▲林口長庚健康樓梯開幕典禮剪綵儀式

社會服務處林秀峰處長、管理處陳文達副處長、桃園復健科陳智光主任及林口社會服務課游靜宜課長蒞臨指導及剪綵外，另依據復健科醫師所提供的爬樓梯正確方式以及注意事項，教導現場近千位同仁及民眾共同體驗，使得活動熱鬧非凡！

期許我們的職場健康促進支持性環境，能建立同仁及民眾健康飲食及規律運動的觀念，進而落實於日常生活中。🍴



▲當日活動參與盛況