

員工健康促進 Go Go Go

◎台北長庚麻醉科麻醉技術師 曾采榮



▲員工健康促進中心學員應邀表演「再出發」活力舞蹈

● 大家一起來運動

在長庚醫院每天工作忙碌的我們，下班累了第一個想到的是休息、第二個想到的就是吃，結果當然是愈吃愈胖！醫院為促進員工運動，於林口總院、桃園分院、養生文化村開設許多運動課程，例如拳擊有氧、活力有氧、飛輪、瑜珈。為了配合各種班別的同仁，日間、夜間運動課程都有，希望大家有空就能參加。但是要喚醒疲累又不愛運動

的員工真的是不容易。就以我的例子來說，依規定參加健康促進運動開課之前要參加體適能檢測，完成檢測才能報名。我前後加起來報名檢測三次，但是光想到要從台北坐車到林口或桃分養生村、分院，就有點累，所以每次都沒成行。一天又一天的過去，有心但欠缺行動力。直到第四次做體能檢測時遇到同學，相約一起運動去，才真的付諸行動。真是所謂「有伴運動，感情相隨」。

●運動後身心舒暢

還記得我第一次騎飛輪（固定式的腳踏車）什麼都不懂，老師教我們如何調整坐位的高度、前後的距離等注意事項，還放好聽的歌曲配合。一堂課下來腳痠、全身痛，但心靈有說不出的舒暢。那種感覺好像是靜靜地躺在廣闊的草原上，閉上眼睛，風徐徐吹來…，運動過後流過汗的感覺有說不出的舒服。

●秒殺課程

上電腦報名運動課程才知道醫院內高手雲集。剛開放報名點進去電腦，沒有二、三下就說課程名額已滿，這時候才知道甚麼是秒殺！只能怪自己手腳不夠快。可是我發現報名的同仁不見得每一堂課都會到，可以登記候補，雖然是秒殺課程還是有可能上得到。即使候補不上，也可以到隔壁參加其他課程。最近我又發現：三個月的課程快接近尾聲時人數會變少，冬天的運動人數也有明顯變少，所以還是有機會上得到。

●身體活動量不足是死亡的危險因子

世界衛生組織指出全球每年有超過 200 萬死亡人數與身體活動量不足有關。國人十大死因中其中 6 項疾病（癌症、心臟疾病、腦中風、糖尿病、高血壓及慢性下呼吸道疾病）也歸因於運動不足。與經濟合作暨發展組織 29 個國家比較，台灣身體活動量不足率竟排名

第一。有鑒於國人身體活動量普遍不足，近年國民健康署鼓勵國人養成運動習慣，學校、醫院、職場應該一起積極響應。

●感謝長庚照顧員工健康

長庚醫院健康促進中心近年來推動員工健康促進活動不遺餘力，包括電子郵件的貼心小叮嚀，還有動作教學等。如果沒有時間參加課程，在工作或休息之餘，抽出兩分半鐘做簡單肢體活動，也能達到促進血液循環的效果。身為長庚員工的我，再忙再累也要一週至少一次參加運動課程。不只是為自己，也為家庭、社會營造運動的風氣。運動是預防醫學，千萬不要等到生病之後才知道健康的重要性，後悔為時晚矣。感謝長庚醫院能為促進員工健康舉辦各種課程。要活就要動，希望大家一起來，手牽著手、心連著心，再出發～一起去運動吧！

