

# 職場跳健康

## 大林慈濟醫院 全臺職場健康操競賽銀牌獎

國民健康署辦理二〇一四年「職場一齊 SHOW 健康」全臺職場健康操競賽，通過了地方複賽的各職場隊伍，積極準備十一月九日當天的最後決勝表演。

大林慈濟醫院特別設計了最大關節角度的運動，來參與這場決賽。大林健康操以關節會間接影響軟組織、肌肉、還有協調性，融入身體機能復原的概念，不強調短、快、強而有力的動作，而是讓人人在工作疲憊時能快速得到復原，



大林慈濟醫院榮獲全臺職場健康操競賽決賽第二名。

# 103年職場一齊SHOW 健康 全國職場健康操競賽



大林慈院同仁在臺上賣力演出行動劇。

尤其是腿部鍛鍊，靠身體帶動膝蓋微彎，鍛鍊大腿力氣，對於退化性關節炎或膝關節術後復原運動都是適合的。

從複賽到決賽只有兩個星期，由人力資源室房妤真主任與其他工作夥伴先做企畫構思，再與副院長林名男、主任祕書劉鎮榮、復健科組長蔡明倫一起討論，設計出適合的健康操。

除了以原本的「美麗晨曦」健康操為主要運動，為了豐富決賽的可看性與競爭性，又編排了兩支曲目，分別是暖身操「阿爸牽水牛」，與緩和操「幸福的臉」，兩兩互動的健康操增添了许多趣味性，但也使練習的難度大幅增加。

人力資源室曾秋蘭為這次運動操構思了情境劇，與同仁的腦力激盪之下，鎖定上班族常見的痠痛症狀，以中醫科診間常見的金人為賣點，既草根又饒富人情味。

詮釋金人的是社區醫療部同仁黃証群，為了承接此次重責大任，一再揣摩網路上的影片，第一次全副武裝穿上緊身衣，感到緊張又害羞，但上臺後就放開心胸，表現得淋漓盡致，加上整個故事的構思，讓人會心一笑。

這次人資室還特地借來大愛感恩科技

的吉祥物「大愛狗」與「感恩貓」，藉以讓與會者知道，選手們穿的衣服是由環保志工平時回收寶特瓶所製作，結合歌曲〈幸福的臉〉的歌詞意涵，邀大家愛惜地球資源，讓身心靈環境都健康。

經過整整一天的賽事，最緊張的時刻終於來了，大會陸續公布最佳團隊獎、最佳特色獎、活力獎、創意獎、人氣獎、造型獎……一直未被唱名的大林慈院感到緊張萬分，最後，大林慈濟醫院參賽隊伍得到第二名銀牌獎，大家興奮地相互擁抱。

其實，大林慈院從二〇〇七年就曾由復健科專業的物理治療師設計適合推廣於職場的健康操動作，於二〇一一年推出第一版大林健康操影片，二〇一三年改版大林晨曦健康操，並透過院內多媒體頻道於電視或於電腦播放，讓所有同仁在工作之餘，也能夠起來動一動，促進同仁間的感情，紓解工作情緒與身心靈健康。

主祕劉鎮榮分享，做健康操等於重新審視自己的身體，如果每天都能保持運動，不但身體輕鬆，精神也比較好，希望能落實在醫院每一個角落，大家一起來做健康操。(文、攝影／張菊芬) 🌱