

護理師

# 養生健身

Exercise Your Body and Mind

■ 編輯 | 陸秀芳 慈濟大學護理學系助理教授

你覺得什麼時候應培養運動的習慣，我會回答「不用等，就是現在」，學生時代的我還是登山社副社長，也爬過幾座百岳，但是投入臨床工作後、婚姻生子、輪夜班後，運動卻離我越來越遠。

從護理生到護理師，越專業的職業，在養成訓練與執業過程中，必須付出許多體力與腦力，運動能健身、抗老化、舒壓好處多多，從我們周遭也能發現一群護理兄弟姐妹已養成運動好習慣。運動已不再是專屬特定人物的休閒活動，站在第一線的醫療照護專業人員每日提供健康服務，你是否也為自己儲值健康？

如果再問你一次，你覺得什麼時候應培養運動的習慣，你也該回答「不用等，就是現在」！