

健康守門員

Staff Health Keeper

■ 文 | 蔡牡丹 大林慈濟醫院健康管理中心護理長

多數人每天有三分之一甚至更多的時間待在工作場所，職場健康近幾年愈來愈受重視，因為有健康的職場才能讓員工健康、有健康的體魄才有好的工作表現。大林慈濟醫院健康管理中心給人的第一印象，應該就是管理「健康」，確實是如此！但我們單位不僅管理病人的健康，也關心同仁們的健康及工作環境的安全問題，我們不只在乎同仁身體檢查檢驗數字的正常，也重視工作環境能否讓員工健康。

大林慈院多年來一直推動「健康促進」，為了讓同仁健康，去年(2017)院內健康促進同仁組的委員們一起組團參加衛生福利部的健康操比賽，為了讓大家

大林慈院參與衛福部國健署指導的健康操比賽獲獎表揚。後排右二為蔡牡丹護理長，前排右二為簡瑞騰副院長、右三為林名男副院長、左二為廖慧燕副主任。
圖片提供/呂欣茹



都能動起來，參加的成員有院長室的主管、各科室主管、同仁及志工菩薩們，大家齊心為健康而努力。在參加完健康操比賽後，我們也將健康操比賽想法推展到院內，鼓勵各科室組隊參加比賽，除了讓大家覺得有趣外，重要的是發揮團結力量，幫助同仁一起動起來，多跳健康操，達到健康的目的。

從 2018 年起，我們單位承接了醫院同仁組的健康促進業務，針對全院同仁進行健康需求評估調查，未來將針對同仁們

的健康需求來規畫並推行健康促進活動，希望能更能符合同仁們的期待，讓大家在醫院工作的同時仍保有好氣色好心情。

每年醫院都會提撥經費照顧同仁健康，鼓勵同仁做健康檢查，從檢查報告中若同仁有體重過重、膽固醇及三酸甘油酯異常等問題，這藉由體重控制，於是我們舉辦院內的「自我管理減重比賽」，鼓勵 BMI>24 的同仁參加，藉由自主管理及同儕的鼓勵，能夠控制體重達到健康的目的。我們也邀請復健治療師教導同仁在瘦身的同時，也進行塑身的動作；還有邀請醫師教大家如何「正念減重」；營養師教大家吃得好但不吃得過飽，認識食物的熱量、飲食的組合方式、小撇步等……我們不只要同仁減重，更重要的是以正確的方式來減重，而且在達成這個減重的階段性目標後，之後還能維持理想的體重，以健康的方式生活著，才是我們辦這個活動的目標。

未來健康管理中心仍然會繼續扮演著同仁健康守門員的角色，關心同仁們的身、心，當然也包括環境健康問題，提供同仁適當的協助及幫忙，也會持續的舉辦或鼓勵醫院舉辦對同仁身、心有益的活動，如健走、球類活動或是各種類的社團活動，讓同仁藉由參加活動達到身心放鬆、健康，營造一個友善的工作環境，讓院內同仁身心靈都健康。



大林慈院多年來投入世界衛生組織推動的健康促進醫院活動，員工的健康也是重要的一環，由健康管理中心推動全院跳起自創健康操。圖片提供／林欣怡