

打羽球 好健康

Playing Badminton

■ 文 / 李春雅 大林慈濟醫院門診護理師

「請問，我可以和你們一起打羽毛球嗎？」我望著羽球場裡兩名正在打球的男生，害怕被拒絕地說著。「喔！好啊，我們也只有兩個人，大家一起打。」也許大家覺得找運動的夥伴很難，其實「分享」是運動愛好者的好習慣。

羽毛球與好球友

我喜歡打羽毛球，羽毛球是一項有競爭、有趣味的運動。球場上，冷靜、敏捷地找到最佳的擊球點將球回擊，鍛鍊我的思緒與體能。下場後，喝一口水讓呼吸在喘息間有著更大的能量，得空欣賞他人球技，也聊一聊今天上班的心情。

兩、三年了，我們一周至少有兩次的活動時間，每次打球總是過了時間還欲罷不能。感謝有親愛的球伴，與我一起鍛鍊身體，少有感冒的侵略，在面對工作上的困境時，給我一些參考建議。我們來自醫院的不同部門，羽球是我們相遇的開端，開闊我更廣的視野。

擺脫百日咳標籤 健康真好

也許你會對家人或照顧的患者說過「一周要運動3次，一次需持續30分

鐘。」可是身為醫護同仁的我們，常是上班下班很累不想動，想放鬆一下找個不費體力與腦力的地方，我也曾這樣想。但因為自己的身體體能太差了，有一陣子的感冒拖延了將近三個月未能痊癒，同事都笑我有「百日咳」，加上自己有脊柱側彎，一天的護理工作下來腰也快無法挺直了。一個人隻身在外，父母經常擔心我的身體，於是我堅持要讓自己身體更健康，讓「百日咳」標籤不再跟著我。同仁現在看到我的第一印象不再是「百日咳」，而是想到健康、運動，就會想到我。現在我的身體變好了，也想和大家一起分享「運動真好」。



李春雅固定養成打羽毛球的習慣，身體變好了。