

身體動一動，心情笑一笑

中山附醫 員工健康促進活動記趣

文/AE

「大會報告，活動即將開始，請各位參賽選手派代表至講台集合！」，聽到這樣熟悉的廣播聲音，你一定以為這是哪一場國中、小的運動會吧。但是，怎麼好像有些不一樣，抬頭望去參賽選手們是一群穿著運動服的青年、小姐們，裡面還不妨有些大哥、大姐，仔細一看，怎麼還有些是熟面孔呢？這不就是在門診那位很親切的護士小姐嗎？另一邊，這位好像是某科的醫師，今天到底是什麼日子？讓他們放下平常面對生命與死亡的嚴謹，帶著輕鬆的心情，臉上湧著興奮的笑容，躍躍欲試的準備參與一場運動盛會；是的，你準備好了嗎？102年中山醫學大學附設醫院員工健康促進活動，帶著所有中山人的熱情與青春的動力，4月20日於本院風雨球場熱鬧展開囉！

本院本著關懷社區民眾，宣導預防勝於治療，並提倡良好運動習慣的使命，為鼓勵本院辛苦的醫療工作團隊們，以提升員工生心理的健康，達到以身作則的良好健康楷模，並且增進工作團隊默契與良好的工作氣氛，經歷數月的籌劃，與各單位的大力協助，邀請本院員工、病患、家屬及親屬、朋友等一同參與，不論大人或小孩，只要您愛運動、想運動、關心健康，都可以一同參加這場活動。

當天，運動競賽中分為三大項，分別是籃球、排球及趣味競賽，周遭設置了各式各樣的攤位，讓大朋友、小朋友都可以玩得很開心、很多元。除了有健康宣導的免費量血糖、了解器官捐贈並贈送小禮物，當然，一場熱鬧的遊園會，又怎麼可以少了美食佳餚，由本院護理人員自己做的，無化學添加物的炒米粉、芋圓、滷味等保證健康，害我的減肥大計完全暫停，美味的讓人驚訝！此外，在健康活動、享受美食之餘，更不忘做好事不能少我一人，小愛心、大幫助，主辦單位免費提供愛心義賣攤位與向上育幼院設攤，義賣二手貨物、名師設計的小卡與周邊產品，所有所得完全公益捐款，讓這場活動除了達到健康生活外，也讓我們的心保有一份善念的美。

讓我們回到比賽現場，在激烈的籃球比賽後，讓人緊張、刺激的團體趣味競賽開始了，老實說，自從學生時代後我大概有十年沒有參加團體比賽了，心裡真是砰砰跳，不過，這種緊張又興奮的心情，腎上腺素增加的感覺，真的好棒啊！好像回到以前學生時代的運動會，那樣的期待、那樣的渴望獲得勝利。第一個競賽是二人三腳，比賽前組員互相手拍著手，彼此打氣；比賽開始後，和夥伴手搭著肩，喊著一二、一二的口

號、一顛一顛的往終點邁進，抵達後緊接著不忘為自己的隊友加油，好開心的心情；第二項比賽，個人覺得超級困難，用鐵筷夾乒乓球，五人互傳，傳到最後一個就丟到自己那組的箱子，最後哪組的球多即贏了，這場比賽，我用盡了心力專注控制筷子不讓球掉下來，滑滑的鐵塊配上滑不溜丟的小球，真是可比童話故事中繼母虐待女主角，用筷子夾小豆還難，不過，也因此造成了許多「笑」果，周圍求救聲不斷，輪到的人，一直大聲呼喊下一個人，快來接我的球，不然就是傳來一聲聲慘叫，大家都彷彿回到了童年單純遊戲的純淨心靈。

在這樣熱鬧的氣氛持續中，精采的最後一關登場囉！是趣味接力，每一關的人要把接力棒傳給下一個人，還需要通過關主的考驗，考驗有伏地挺身、跳繩、仰臥起坐等，甚至有些考驗是需找周圍的人一起參與活動，譬如，找一位主管一起跳繩或帶一個小朋友來抱抱等，當然又開始此起彼落的喧嘩聲「紅隊到了，快快快；藍隊到了，哪裡有小朋友，快跑」，令人感動的是，每一棒跑完，會陪著下一棒一起到下一關完成指令，然後大家一起到終點，我們這組快樂隊，顧名思義，玩的快樂、享受快樂，抱著這樣的心情，我們衝衝衝，得到了接力賽第二名，總成績第三名的優良成績。

在這場員工健康促進活動中，我感受到身為中山一份子的熱情與驕傲，在競賽中，不但活動了我們的身心，還讓同仁間感情更為融洽，且與社區民眾、病患們一起同樂，這更是難能可貴的美好經驗。感謝主辦單位及當天參與的每一個人，因為大家的熱情，讓我可以擁有這樣快樂的回憶，讓身體動一動，心情笑一笑，期待下一次，您的共襄盛舉。



圖一、趣味競賽之二人三腳競賽

圖二、趣味競賽之用鐵塊夾乒乓球