

## 健康之旅-臺安醫院新起點運動中心參訪心得

護理部督導長

國立臺北護理健康大學博士班 酒小蕙



這學期修了國北護的「健康促進與管理」課程，此堂課是由臺安醫院行政副院長暨策略長所規劃的課程，安排的授課老師為跨專科領域包含營養師、健身教練、治療師、醫師等，課程內容包含介紹健康促進與管理相關之理論、實務、運動中心課程見習與體驗等；介紹推動健康促進的場域包括醫院、健康管理中心、社區等。許多老師來自臺安醫院，除了理論外，也讓我們實際了解臺安醫院在健康促進與管理的推動策略與實務。課程內容有趣及多元化，包含園藝治療、人體工學、營養管理的健康策略..等。原本認知的健康促進就是「333 運動習慣與 5 蔬果的均衡飲食」，但在老師們深入的介紹後，才了解運動有熱量消耗、關節運動與肌力訓練等，應配合年紀、身體狀況與目的來決定運動的方式，維持人體工學的身體姿勢非常重要，而透過一些簡單的肢體運動就能緩解身體的痠痛。健康促進也在於壓力的緩解，園藝治療、芳香療法都是很好的舒壓選擇。老師提出 30 天養成習慣

的理論，要求我們實踐 30 天的健康促進計畫，我選擇了 APP 的「30 天健身挑戰」，每天晚上定時就會自動提醒，運動的類別有全身運動、腹部運動、臀部運動等，可依個人需求選擇，原則每個動作不超過 60 秒、一組 6-10 個動作不等，一段落的運動結束還會有鼓勵的「祝賀」語，使用起來非常有成就感，肌力訓練目的在增加核心肌群，核心的穩定性是為了改善體態和肢體運動的效率，控制身體位置和身體中段(軀幹)運動的能力，訓練的目標主要在腹部、髖部和脊柱深層的肌肉，以建構支撐的基礎。

參訪及體驗臺安醫院新起點運動中心的課程安排於 108/11/28 及 108/12/12 共 2 次，該中心創立於民國 94 年 6 月，坐落於臺安醫院健康管理大樓 7 樓，環境包括大有氧教室、小有氧教室、心肺&重量訓練區、飛輪區等，區域不大但運動中心有別於一般坊間健身房，課程多樣化，係針對各種族群的狀況規畫相關體適能課程，包含孕婦樂活課程、孕婦雙人瑜珈、企業職場健康促進、長青銀髮族、學生里民專案、睡眠紓壓瑜珈、乳癌保健瑜珈、代謝症候群……等相關課程，以預防醫學理念為出發，建立全民健康促進之觀念為使命，希望民眾可以藉由參與運動中心課程，養成終身持續規律運動的習慣，並帶動全民運動風氣及文化，其目標是打造成為臺北市『地區型醫療級的運動中心』，並以健康促進醫院之榮譽，並成為全臺灣醫療院所附屬之運動中心之標竿及龍頭!臺安醫院以醫院為基礎的健康運動中心，優點是醫療專業團隊的參與，及慢性醫療與健康促進活動可以更緊密的連接，民眾參與也更安心。

懷著興奮與期待的心情來到臺安醫院，別於一般醫院的冰冷，臺安醫院的環境與色調營造出溫暖的感受。首先由營樣師介紹食品標示解讀，教我們從成份的說明中去了解食物的含量，從判別優酪乳的低糖、高糖、無糖標示的混淆，高纖餅乾到芝士餅乾熱量的比較，才發現廠商故意製造的訊息，及許多我們忽略的小節，讓我學習到從食品的標示如何判別與選擇食物；第二次則以國民健康署製作的健康餐盤的概念，讓我們學習如何選擇一天適當的食物種類及量，對食物的搭配有更清晰的認知，2 堂營養課與日常生活相關非常實用。另外 2 堂

運動體驗課程，老師帶領我們跳韻律，動作活潑又有趣，激醒大家沉睡已久的細胞，忙碌的工作及課業讓我們的肌肉緊繃痠痛，但在老師引導遊戲般的律動中，緩解了我們的疲勞感，時間就在歡樂的笑聲中結束，大家都戀戀不捨的離去。第二次的運動課程我選擇去體驗飛輪，在老師的以情境方式帶領下，彷彿完成了一趟越野之旅，想像迎坡逆風前進，想像在平地上放肆前行，持續與穩定的速度是老師不斷的提醒與要求，且團體一起運動流汗的感覺很棒，看到隔壁的同學持續不斷的踩著車輪，相對激勵自己不能輕易放棄。平日一成不變的上下班，繁忙的工作讓我忽略了運動與放鬆，離開北投的舒適圈，來到熱鬧的松山區，本來以為工作了一整天身體無法再動起來，但 2 次的活動，感覺身體鬆弛了，心情也開朗了，這學期跨領域的專家課程講授，及運動中心的參訪及體驗，有趣且收穫滿滿。

在門診工作，主要以推動健康促進為己任，參訪回來有深刻的體驗，健康促進活動是廣泛及多元，可透過不同的形式進行，故在院方政策幸福員工的前提下，今年門診在員工的健康促進的具體作為包括：

1. 參加健康促進醫院健康操比賽，榮獲網路票選第一名及團體競賽第一名，在醫院長官的支持，護理部主任的帶領，同仁用心的規劃下，編製約 6 分鐘的健康操，目前在公播系統播放，希望帶動員工及看診病人或家屬運動的風氣。

2. 辦理門診護理人員人因工程課程：與職安室合作辦理一個月的門診護理同仁的人因工程課程及肌力運動，目的在提高同仁人體工學的認知、增強肌力，避免職業傷害的發生，獲得熱烈響應，參加人數約有 100 人左右。健康促進是一種持續的生活態度，醫療人員忙於照顧病人，往往忽略自己的健康，而員工的健康是我們最大的資產，也是健康促進醫院該努力的目標！