



# 花蓮

八月四日

## 創意健康操競賽 友善職場活力無限

活力十足的氣氛洋溢在花蓮慈濟醫院協力講堂。八月四日，花蓮慈院舉辦「本年度同仁創意健康操競賽」，各參賽隊伍使出渾身解數，發揮創意，將運動與職場工作結合，配合音樂組曲，讓現場的評審與觀眾看得目不轉睛，也讓評審見到同仁工作以外，相互勉勵，積極促進健康的正向能量。

### 舞動活力跳出創意 培養運動好習慣

為了展現花蓮慈院健康、友善的工作環境，並重視提升職場員工之體能，花蓮慈院全院上下大力推動健康促進活動，每年更由人力資源室主辦健康促進成果發表會，各隊伍使出渾身解數，多才多藝與精彩的展現方式，總讓評審與加油團讚歎不已。今年度開始，活動轉型為「同仁創意健康操競賽」，鼓勵全院同仁在工作之餘，藉由簡單的動作，隨時隨地培養舒展筋骨的運動習慣。

轉型後的創意健康操競賽，邀請到同樣有運動習慣的評審團，包括人稱「許爸」的許文林副院長、醫務祕書



花蓮慈院醫務祕書李毅（中）跟著外科加護病房的「外！gogogo」團隊在臺上一起手舞足蹈。

李毅、主任祕書陳星助，以及慈濟大學體育教學中心副教授溫蕙甄老師，共同為參賽同仁加油與鼓勵，經驗分享。

五組參賽隊伍的創意無限，靈感更是五花八門。門診護理團隊組成的「H-E-A-L-T-H～樂活組」將慈濟歌選「誠心祈三願」的音樂，結合手部與腿部伸展的動作，讓人耳目一新；「漂亮辣媽隊」則由平日在廚房忙上忙下、為全院病人準備美味營養餐點的總務室營養組廚房作業同仁組成。廚房阿姨們平常從病人餐製備、運送到清洗餐盤的步驟都一手包辦，以負重運動為主的工作內容，常常造成肩頸跟手彎的痠痛問題產生，因此，「漂亮辣媽隊」特別設計一系列以手部跟肩頸部動作為主的運動。

還有每年競賽從不缺席的人力資源室「夢幻曲線美隊」，動作一致完美

的演出。看到同仁們使出渾身解數，擔任評審的李毅醫祕、陳星助主祕也忍不住上臺「秀」一下。李毅醫祕現學現賣，在陳星助主祕的鈴鼓伴奏聲中，和外科加護病房護理團隊組成的「外 | gogogo」團隊，將牛仔舞與肚皮舞結合的舞步發揮得淋漓盡致，讓臺下的觀眾笑得東倒西歪，掌聲不斷。

比賽成績揭曉，冠軍由社區健康中心「社區健康活力組」奪得！代表給予評語的溫蕙甄老師說，組曲的流暢度與完整度、隊員間的良好互動、都

是評分的重點；溫老師也提醒，健身操動作中，應避免「彈震式」的動作，改以靜態穩定伸展動作代替，例如弓箭步，才不會對身體造成多餘的負擔。過去編排中常出現在隊伍周圍的靜態「標語啦啦隊」，現已建議改為將標語貼在隊員身上，達到演出時運動與宣傳並進的雙重功能；不論隊形如何移位，隊員的眼睛一定都要面對觀眾，避免背面示人的情況發生。歡樂的年度同仁創意健康操競賽也在相約明年見的祝福聲裡，畫下圓滿的句點。（文、攝影／魏瑋廷）

全體參賽隊伍及評審在比賽結束後開心大合照。

