

金山快訊



經由社團關懷同仁之身心靈平衡 ——小而美的台大金山分院

位於臺灣北海岸的臺大醫院金山分院，雖非大型醫學中心，卻是「麻雀雖小五臟俱全」各類科別幾乎都有的地區醫院，我們醫院不大，卻展現出靈活與溫暖的人本精神，不僅在醫療服務上追求品質與效率，在員工關懷上更是用心經營，讓每一位在此工作的同仁，在忙碌之餘，也能找到身心的舒緩與平衡。

臺大醫院金山分院員工人數雖不多，但正因如此，更顯團隊間的緊密合作與彼此支持的氛圍，在醫療體系中，醫護同仁往往面對高度壓力與長時間的輪班工作，如何在這樣的環境中維持同仁的心理健康與正向能量，一直是本院努力的方向。因此，醫院積極鼓勵同仁參與多元的社團與身心靈課程活動，不僅豐富同仁業餘的生活，也讓醫院成為同仁心中不只是工作的場所，更是一個能紓壓、交流與成長的園地。

而目前院內開設的社團與課程涵蓋多種身心靈領域，從靜態放鬆到動態鍛鍊，兼顧不同同仁的需求與興趣。例如

金山分院人事室主任 李侯慶

芳療課程，透過精油香氛與呼吸放鬆技巧，讓同仁在紛擾的工作之餘，學習如何調整情緒、釋放壓力；瑜珈課程則以伸展與呼吸訓練為主，不僅有助於緩解久站或久坐帶來的肌肉緊繃，也是一種心靈沉澱的方式。

對於喜愛戶外活動的同仁，也有舉辦健行活動與衝浪課程，健行不僅能鍛鍊心肺功能，更讓大家有機會親近大自然、放鬆身心。而衝浪課程則是一項極具挑戰性與趣味性的運動，對於平日工作高壓的醫療人員來說，這樣的活動不僅能強化身體協調性，更是一種釋放壓力、重新獲得能量的方式，因此本院也有同仁是為了喜歡衝浪及大自然，而選擇來北海岸的金山分院服務。

此外，本院社團也有羽球活動，透過團體運動促進同仁間的交流與默契，同時增強體能與反應力。而別具特色的騎馬體驗，不僅能訓練核心肌群與平衡感，更是一種與動物互動的療癒體驗，讓人在騎乘間感受自然與生命的連結。

本院希望透過這些社團活動，讓同仁從「做中學、玩中放鬆」，在非工作的場域中彼此建立更深的信任與情誼，也培養出更高的向心力與工作滿意度。事實上，許多參加社團活動的同仁也表示，這些活動讓他們對醫院有更強的歸屬感，也提升了對工作的熱情與專注力。而社團活動也盡可能安排課程於下班時段或週末、並提供場地支援、邀請專業師資等，讓每位同仁都能依照自身興趣與時間安排，自由選擇參與。

在醫療業務日益繁重、職場壓力普遍升高的今天，以實際行動關懷同仁，這些看似簡單的社團活動與課程，實則體現出本院「以人為本」的核心價值。這不僅讓同仁的身心更健康、生活更平衡，也讓醫院成為一個溫暖、有機、充滿人味的工作環境。臺大醫院金山分院或許在規模上稱不上巨大，在對員工的照顧與關懷卻非常用心，正是這樣的「小而美」讓醫院不只是一處治療病患的地方，更是員工可以安心耕耘、自在呼吸的第二個家。

