【金山快訊】防疫新生活、健行疫(一)起走

2020 年真的是惡靈惡靈年，這場突如其來的海嘯疫情改變了全球許多經濟活動以及原有的生活樣態。在臺灣由於迅速應變、超前部署，疫情控制得宜，在全球受波及許多國家當中表現相當優異，然而我們並不能大意，更沒有鬆懈的本錢。

在國內外發生重大疫情時，醫院是第一線，也是首當其衝的應變單位，在醫院工作的全體同仁無不上緊發條、戰戰兢兢，此時該如何適當的調劑自己的身心靈狀況，也是一門重大課題。正當倍感疲備之時，政府喊出了鼓勵民眾力行「防疫新生活運動」，落實防疫之餘，也能放鬆享受生活。

隨著國內疫情趨緩，本院張志豪院長請人事室提出好幾個活動方案，最終拍板定案臺北市最夯的登山步道-信義區象山步道，本院同時也製作了跟防疫樂活相關的看板，在健行活動的同時將防疫樂活新態度宣導給民眾，增進員工及民眾防疫知識與身體健康，希望員工及民眾在維持個人防疫措施（勤洗手、無法保持社交距離及搭乘大眾運輸時佩戴口罩）的情況下，可以放心參與各項戶外活動。

從象山捷運站 2 號出口集合整隊前往象山步道，感謝臺大登山社的前輩引導，更難得是李龍騰前院長也一起參與這次健行活動。一路上不僅綠蔭圍繞、蝴蝶相伴，還能遠眺臺北 101 大樓，成員們有說有笑，互相加油打氣，放下手機走進大自然裡「森呼吸」。真沒想到，一直放在我口袋名單中的步道最後竟是在員工健行活動、且是遇疫情的年度中完成。

經臺大登山社協助與評估，幫我們挑選了一條老少合宜、適合全家大小的步道

集合囉-大家起了個大早，從各地來到捷運象山站

步道沿路可以遠眺 101 大樓

特別的體驗，回程不小心我們包了這輛公車了

看得出來這是哪裡嗎？院長請大家至 101 內的知名連鎖店用餐

金山分院主計室副管理師 陳惠芬

NTUH