

【金山快訊】海風吹拂金山醫院：從工作到運動與放鬆

金山分院深耕北海岸，為社區民眾提供不可或缺的醫療服務。然而，由於其地理位置依山傍海，與鄰近較繁華的都會區皆有著不短的距離，通勤的成本甚高。對於非居住於附近的同仁來說，很多人會選擇平日留宿宿舍以減少通勤疲勞與負擔。同仁間因此增加了許多下班後的餘暇相處與互動，在缺乏燈紅酒綠的晚間娛樂環境中，大家逐漸地習慣彼此相約運動。此外，偶爾同樂桌遊或聚餐也成為了忙碌一天後的小確幸。

在這裡，能從事的運動休閒選擇多元，再配合著不同的四季風光，能享受到相當多樣的感官經驗。

春日下班的傍晚，悠哉地駝著夕陽、迎著涼風、騎著單車，欣賞著遍染金黃的山間田野，再沿著看不見盡頭的彎路順行，浪聲依稀漸能聽清，海風漸強，視野漸闊，眼底風景由山色轉為海天，選間海岸公路旁的行動咖啡車，挑個座位，與伴行的同仁們遙望著大海，閒話家常，暢談交心，輕鬆的笑聲，如同被海風吹拂的鈴鐺，和諧而不失活力。

時序入夏，結束一天工作後的斜陽仍放熱意，加上空氣濕悶，水上

活動成為大家喜愛的選擇，三三兩兩地驅車前往鄰近衝浪基地，租幾塊浪板、換上下水服裝，放開心情與海浪激情對抗，在波濤拍打聲中尋回了自己對生活的熱情，破碎的浪花好似正一點一滴地拋卸去的工作壓力，眾人得以重新找回生命力與自信。衝浪旅程不僅是放鬆的時光，也是一場精神上的轉化，洗去身心的疲累，增強心靈的生機。暗夜漸臨，歸還浪板，把陽光和海風藏於心並打包帶回，期待著明日，再一次與大海相會。

颯爽的秋天緩緩逝去，天地開始洩出寒意，提醒著濕漉陰冷的冬季將至。醫院前不遠的運動休閒廣場即是無論晴雨，皆能前往舒展筋骨的好去處，羽籃球交替，同仁們彼此切磋技藝、鍛鍊體能之餘，也把煩惱和困累暫時扔在了球場外，單純享受著運動帶來的快樂，冬夜淒涼寂寞不再。邊收拾邊討論著晚餐的去處，冬季火鍋的魅力無限，往往令人難以抗拒，飯後亦能相約前往有著天然溫泉的公共泡腳池，雙腳感受著舒適的溫暖，同時紓解了運動的疲累，大夥環坐在池邊閒聊的畫面，是在寒冷季節中一道甚為暖心的風景。

在金山分院，工作與生活難得能達成平衡。下班後的適度休閒，不僅可以讓同仁放鬆心情，減輕壓力，還能讓他們隔天更有效率地工作，也更有幹勁。在院方的支持下，未來也將積極支持創立員工紓

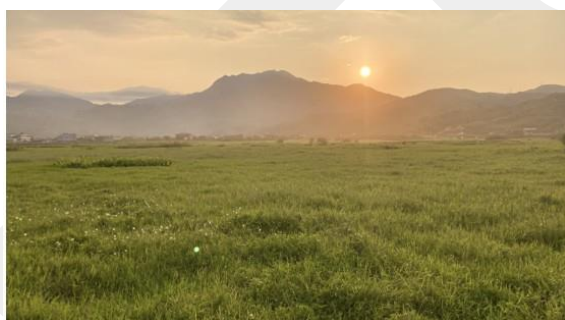
壓的相關社團，促使同仁有更多互相交流與扶持的機會。雖然院內員工數不多，但彼此間的情誼仍是相當親密，連結也是日漸深厚。也因如此在這裡服務的日子，將成為同仁們終生難忘的記憶。



下班時悠哉地騎著單車去看海



夏天消暑又刺激的衝浪活動



被夕陽染成金黃的山野



單車行經的田園靜謐景色



歡樂自在的球類運動

金山分院醫事部臨床心理師 沈伯郡

NTUHF