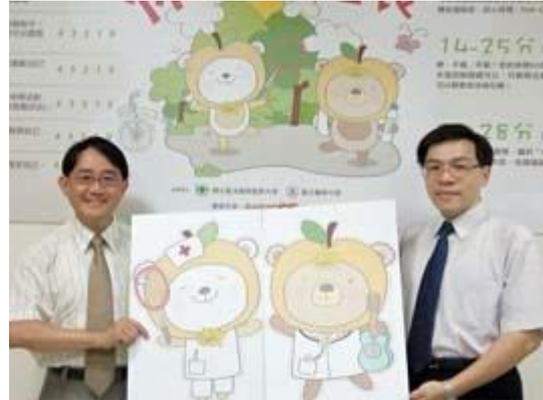


## 北醫大協助推動 2016「Fun 心日運動」，倡導雙十微休閒賺健康

臺北醫學大學與臺北護理健康大學共同推動「Fun 心日運動」，號召民眾在 2016 年雙十假期進行微休閒活動，體會到「Fun 心」與「放心」（放開心懷）的創意，共同營造友善社會並促進心理健康。併於 10 月 3 日召開記者會，由本校邱弘毅副校長與臺北護理健康大學謝楠楨校長聯手啟動「Fun 心日運動」。

由於健康就是財富，減少因身心症狀造成的醫療支出，就等同「賺」到健康。因而希望從倡導醫護人員與病人照顧者的微休閒開始，從醫護校園推廣至社會各領域，並響應 10 月 10 日世界心理健康日，期待與全臺民眾「相約 10 月 10 日，微休閒，賺健康」。



記者會也發布一項今年 9 月剛出爐的休閒 EQ 調查結果，及首創的本土化「休閒 EQ 量表」。休閒 EQ 量表則有 7 題，簡單易懂，能從每個人的得分狀況，瞭解國人從事休閒活動的情緒調適能力，即日起民眾也可在「Fun 心日運動」臉書專頁 (<http://fb.me/FunLeisure2016>) 下載此量表。【右圖：本校邱弘毅副校長與北護大謝楠楨校長共同啟動「Fun 心日運動」】

臺北護理健康大學呂淑好教授指出，調查結果發現有五成以上的民眾，過去一個月，平均每週的運動量根本不足，而且雖然男性的休閒 EQ ( $21.7 \pm 4.2$ ) 略高於女性 ( $21.2 \pm 4.0$ )，但沒有顯著差異。研究團隊積極提倡「微休閒」，指規模較小的休閒活動。結果顯示，民眾建議的「微休閒」項目非常多樣化，其中，以「散步，走路」(26.2%) 居多，其次為「聽音樂」(5.8%)、「慢跑」(5.2%)、「閱讀」(5.2%)、「聚餐或下午茶」(5.2%)。



萬芳醫院整形外科主任陳杰峰副教授觀察到，許多微整形的病人在治療後，心情轉好，與微休閒達到的心理療癒有異曲同工之妙。本校助理教授彭玉章醫師則針對無法達成運動建議量的民眾，提出所謂的「高強度間歇訓練」；例如跑步或跳繩 1 分鐘，休息 30 秒，重複做 4 分鐘以上到 15 分鐘，可以強化心肺功能。【圖：彭玉章

醫師（左圖左）、呂淑好教授（左圖右）與陳杰峰副教授（右圖）出席記者會情形】



本校公共衛生學院郭乃文院長以英文字「recreation」的解析：re-creation（再-創造）來強調微休閒的重要性，只要休閒，就能再創新，因為休息是為了走更長遠的路。此外，為了示範微休閒活動的多樣化，公共衛生學系主任白其卉也帶著她的烏克蘭麗麗和與會的來賓們，以各類休閒造型進行休閒者聯盟大合照。【左圖：郭乃文院長發言情形】【下圖：後排左起北醫

大白其卉主任、郭乃文院長、陳杰峰主任與邱弘毅副校長，及張珣教授、北護大師謝楠楨校長、呂淑好教授、方文熙老師及學生以休閒者聯盟造型大合照】



（文/公共衛生學院）