

嘉基手作紓壓中心成立 促進員工身心靈健康平衡 | 台灣好新聞 TaiwanHot.net

 www.taiwanhot.net/

圖說：為落實員工關懷、紓解身心壓力，嘉基特別成立手作紓壓中心促進員工身、心、靈健康平衡。

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院為落實員工關懷、紓解身心壓力，特別成立手作紓壓中心，於9月4日上午舉行開幕感恩禮拜及健康研討會，期待透過中心成立促進員工身、心、靈健康平衡。

嘉基為了滿足3000多名員工不同的興趣，成立許多社團，期待員工在職場上也能找到興趣上的同好，分享工作以外的心得，達到紓解壓力的目的。中心內除了提供烘焙所需的設備器具之外，也有飛輪腳踏車與呼拉圈等運動器材，提供員工壓力釋放的舒適空間！

感恩禮拜中卓志錠牧師證道時分享：有一個人在萬念俱灰，覺得自己甚麼事情都做不了的時候向上帝求助，上帝給了他一塊抹布，要他把檯燈上的灰塵擦掉。這個人在擦拭灰塵後發現原來自己不是甚麼事情都做不了。所以說紓壓最好的方法就是-親手做工。

院長陳誠仁表示：醫院有使命讓同工的壓力得到紓解，而紓壓的要點就在於靈性的關懷。手作紓壓中心是否能成為成功的範例，如何依照員工的需要發展不同的模式、長遠而持續的運作，都是大家需要共同努力的目標！

嘉基手作紓壓中心創辦人-協調處長姚秀靜也表示：此中心成立的緣起是在讀了“愛上星期一”之後，發想如何讓同工雖然有工作上的要求與外在壓力，仍期待上班、覺得充滿目標。休息不是甚麼事情都不做，而是做一些跟平常不一樣的事情。也期待同仁們都能夠善加利用手作紓壓中心，發掘第二專長、展現成就感！