

您健檢了嗎？

「健康是對自己的義務，也是對社會的義務」—富蘭克林

身體健康卡要緊，鬥陣健檢去！

文/人事室辦事員 馮文怡 圖/程欣怡

現代人生活忙碌、工作壓力大，在忙於生活的同時，往往會忽略了自己的身體健康狀況。身為為公共大眾謀求福祉的公務人員的您，有多久沒有好好關心自己的身體健康狀況了呢？

本署承辦的業務極為廣泛且繁重，例如國境線上的第一線證照查驗官，常須配合各家航空公司航班時間進行證照查驗，作息經常日夜顛倒；專勤隊及收容所同仁皆須24小時輪值，更應格外注意身體狀況；另外駐外移民秘書亦是隨時須處理緊急突發狀況，無分上下班時間，體力、心力與腦力的耗損，日積月累下更易成為健康的頭號威脅，日前本署故駐香港簡任秘書黃順超亦不幸因公辭世。同仁的健康，不僅是個人或家庭社會的幸福，更是影響國家競爭力的關鍵，因此，透過定期健康檢查，可達到早期發現，早期治療的目的，將對健康的不良傷害減到最低。

其實追求健康的人生其實並不難，以下提供幾個小撇步給您：
首先，應當建立起正確健康觀念以及良好的生活習慣。過度的熬夜以及操勞會導致肝硬化等身體疾病的發生，因此規律的生活作息可以幫助身體各器官的機能正常發揮，並進一步保持健康的狀態。其次，了解不良生活嗜好所帶來的影響並將之戒除。然後，養成規律的運動習慣。在一天的忙碌後，適當的

運動有助於減輕工作和生活的壓力並促進血液的循環，也較容易幫助入睡。最後，定期的身體健康檢查可以幫助您了解並改善自己的身體狀況！

只要牢記以上幾點，並正確實行，相信健康的人生並不會離我們太遠。



更多健康資訊都在
公務福利e化平台哦！

<https://eserver.dgpa.gov.tw/mp.asp?mp=10>

