

YEARS  
ANNIVERSARY  
CELEBRATION  
SINCE 2016

NEXT

週年

  
嘉基體系戴德森醫療財團法人關係企業工會  
CYCH UNION

即 刻 參 與



嘉基體系戴德森醫療財團法人  
關係企業工會

發行人 | 趙麟宇  
總編輯 | 吳艾雯, 張義杰  
編輯群 | 文宣組, 林庭羽, 林筱蒨  
地址 | 60002 嘉義市東區忠孝路539號B棟5樓  
專線電話 | 05-2760853  
院內分機 | 5504  
公務手機 | 0905-232629  
電子郵件 | cych.union@gmail.com



## 讚許與期盼

撰文/許繼峰 工會顧問

嘉基工會成立五年了，這五年完成了許多工作，其中最大的成就是與院方簽訂團體協約，既解決了部分歷史遺留問題，也為保障會員權益奠定基礎。面對下一個五年，期盼工會確立未來發展的策略。

在2011年新「團體協約法」施行之前，許多工會要求與雇主進行集體協商，但遭到刻意的迴避或拖延，簽訂團體協約就如緣木求魚。新法施行後，由於有「誠實信用原則」的規定，勞資雙方均有進行集體協商之義務，才排除了上述障礙。然而，在實際操作上，仍有許多雇主要玩手段，阻撓團體協約簽訂。所以，嘉基工會成功簽訂團體協約不僅為工運界贊美，也深獲勞動部與衛福部的肯定。當然，這份成就歸功於工會幹部付出與會員團結，但平心而論，醫院方面的善意與努力也值得讚許。

嘉基工會與其他工會相同，成立後的基本目標不外乎是改善員工的經濟性報酬與應有待遇，希望扮演制約工作條件的角色，這個目標當然與醫院的經營目標有所扞格，院方對工會存有疑慮自是難免。可喜的是，管理階層在與工會交往的過程中，逐漸擺正態度，從堅持立場轉向平衡利益，而高素質且自抑的工會會員也沒有提出過當的要求。

工會是一個有機體，會歷經生命週期，從創建、成熟、在危機中重建或死亡。過去五年可說是嘉基工會的創建期，接下來將邁入成熟期，為了迎接這個時期，工會應該確立未來的發展策略，作為對會員與院方兩方面工作的指引，而「夥伴工會主義」是可以考慮的選擇。

1997年，英國工黨在大選中獲勝，工黨最有力支持者總工會發表一份「進步的夥伴」文件，強調「工會不能成為英國問題的一部分，而要成為解決國家問題的夥伴。」此後，「夥伴」成為英國勞資關係中的詞彙，並在若干工作場所實現。若從企業工會的角度，「夥伴工會主義」是指工會尋求在企業的策略性管理中有較深的建設性參與，這種工會能夠對會員提供有效服務且有堅強的組織力，與雇主的關係則是在可信賴的對抗中含有廣泛合作。這種策略最好是靠工作場所的實力啟動，展現出工會能對雇主的業務產生威脅也能製造機會。因此，嘉基工會若選擇「夥伴工會主義」作為策略，就必須提升會員服務品質，擴大服務的覆蓋面，吸收更多會員，維持並強化會員的凝聚力，還要有執行例行性集體協商的能力。當然，「夥伴工會主義」的實現也需要院方的相應態度與行動，如果醫院管理階層能體認這種策略是促進進步的動力，就應該正視工會會員的需求，並請工會共同參與解決醫院遭遇的問題。

最後，寄望嘉基勞資雙方在既有的關係上累積善意，深化各方面的合作，共同促進醫院各方面的進步。

賀嘉基工會成立五週年慶



# 防疫時代的SMART心招

撰文/好消息協談中心 黃彥榮諮商心理師/姚秀靜主任

新冠肺炎(COVID-19)爆發至今已滿一年而且持續肆虐中！根據統計，全球將近有1億個感染病例，累計超過200萬人喪生，它無疑是近世紀最大的疫病風暴。疫情大大地改變了我們的生活，也改變了我們對生活的態度。我們一起經歷了最艱難的時期，學習用關懷取代指責，以行動代替冷漠，展現人性的正向力。這條路一路走來著實不易，而我們還繼續走著。

面對可能再次興起流行的疫情，我們仍須提高警覺並且持續個人防疫衛生習慣，但我們不再是手足無措，過去的經驗讓我們用更全備的心態來預防。疫情不僅對身體健康造成威脅，在心理層面也產生許多壓力，因此除了做好防疫衛生，心理保健更是不容忽視。以下與大家分享「SMART心招」，讓我們以健康的心理，持續防疫的長期抗戰。

## (Simple)簡單好生活

減少出入公共場所與接收訊息量有助降低心理負擔及焦慮，也讓我們從原本繁忙的生活中有機會去體驗簡單生活。在平常的休息時光裡，遠離外在喧嘩，好好聆聽自己心中的聲音、感受內在的平靜。趁這個時候與自己好好相處，投入有興趣的事物上，也許是品茶閱讀、也許是聽音樂放空，從平凡生活中看見簡單生活的美好。

## (Mindfulness)正念好心情

疫情的變化可能使我們產生許多負面情緒以及想法，正念鼓勵我們以不帶任何批評的心態，觀察並接納自己所有的念頭。將心思專注在當下發生的事，好好地經驗生活中的每個時刻。每天10分鐘的正念呼吸練習，幫助我們在壓力大的時候，覺察自己的情緒和感受，跳脫負面思考的漩渦。

## (Activity)運動好紓壓

運動不僅能增強體能調節體態，同時也能達到心理保健的效果。國內外研究皆指出運動能預防憂鬱、緩解焦慮並釋放壓力。因應疫情多變的局勢，我們更需要提升身心的免疫力，每週至少3次45分鐘的運動並搭配規律的生活作息能有效幫助紓緩心理壓力、提升自我效能感，讓我們更有信心去迎接生活上各式的挑戰。

## (Relationship)人際好關係

防疫讓我們保持了社交距離，但不影響人與人之間的情誼距離。良好的人際支持可以消除心理的孤獨，使我們有歸屬感，善用網路、通訊軟體主動關心身邊的親人好友，也接受別人的關心。用愛與關懷驅散疫情的陰霾，成為彼此扶持前行的力量。

## (Transfer)看見好事物

當新聞媒體充斥著疫情的相關報導，過度關注可能會引起緊張、焦慮，適時地讓自己跳脫氛圍，轉移焦點看見生活中美好的人、事、物，有助於我們在心態上的調適轉變。鼓勵大家每天寫下三件好事(three good things)，以感恩的心細細地回顧生活中的點滴，我們將會發現生活中不僅只有悲傷挫折，也有許多溫暖與美好。

生命歷程中每一次的危機都是一次成長學習的機會，我們所在的世代雖遭遇疫病風暴，然而我們也正在用我們的力量度過難關。或許我們無法去改變大環境下的疫情衝擊，但可以選擇改變我們因應的心境，以更健康、正向的態度去做好防疫。面對疫情，您時常感到壓力或焦慮嗎？歡迎試試

壓力或焦慮嗎？歡迎試試以上心招，如情況仍未改善或持續惡化，建議您可以尋找信任的專業協助，或撥打院內分機8585，讓好消息協談中心的專業心理師來陪伴協助您。

# 設置員工運動中心

## 落實照顧員工身心健康

院長 姚維仁

三年前接任院長時，就以「照顧員工福祉」為我的施政目標。除了加強經營管理，改進福利措施外，更要照顧員工身心靈的健康。目前嘉基約有3,500位員工，每年服務數十萬名的雲嘉南鄉親，每位同仁的責任與負荷可謂相當沉重，因此我們要特別重視同仁的身心健康以及工作與休閒的平衡。因為我深信：「有身心健康的員工才能給予病人最好的照顧」。也是基於這樣的理念，嘉基長期致力推動健康促進，於2019年榮獲「健康促進醫院全球典範獎」殊榮，並通過國民健康署「健康職場認證」與「健康促進標章」。2020年更獲得國健署與職業安全衛生署頒發「績優健康職場—健康關懷獎」的肯定。

然而來到嘉基之初，看見許多熱愛運動的同仁們，大家只能利用空檔，各自組團尋找散落在各個角落運動，有的在路加堂大廳練瑜珈，有的在九樓會議室的川堂打桌球，還有在倪傑大樓地下室和活泉樓上設置運動器材。雖然大家玩得不亦樂乎，但是我心中總覺得虧欠，念茲在茲如何為員工設置一個合適的運動中心。加上我自己以前是運動選手，曾經是田徑校隊、桌球校隊和羽毛球校隊，深知運動對健康的好處與重要，遂興起設置員工運動中心的念頭。這個期望終於在一年多前露出曙光，在醫院的努力下，我們買下了在距離醫院300公尺處好市多旁的一個廠房。雖然不能拆掉改建，但是可以整修利用。除了作為倉庫外，起初的規劃是成為教研和行政辦公空間，然而這麼難得的機會，豈能放棄我心中的夢想，於是去年下半年撥出經費整修硬體設施，設置完善的員工運動中心。

嘉基員工運動中心佔地將近500坪，目前委託嘉基職工福利委會管理。內有羽球場2座、桌球場3檯、半場籃球場2座、社團辦公室2間，並規劃空間作為社團例行活動的場所，未來也將設兒童遊戲區，讓親子同樂。希望大家能呼朋引伴，多加利用，也可以安排友院比賽，聯絡感情。其實，國內已有多家醫院設置員工運動中心，都設在醫院大樓內部，空間也很有限。嘉基員工運動中心的特色是佔地最廣的，而且是半開放的環境，同時兼具室內不受天候影響與自然通風的好處，不僅節能，也可讓同仁享受運動盡情流汗排毒的效果。嘉基運動中心的主要目的是提供同仁優質安全的運動場所，藉由運動適時讓心、身、靈得到放鬆，且進而養成規律運動的良好習慣，並藉此讓員工鍛鍊體能及增進彼此間的情誼，抒解工作壓力及促使身心健康的美好人生。

未來還有什麼夢想？當然夢想是無止境的！我的規劃是在保養院區完成地日變更後，能夠設置一個更大、更完善、可長可久的運動中心。希望各位看官能長久在嘉基，幫我見證夢想的實現。最後，祝福嘉基每位同仁能享受運動，身心健康，並與同仁培養更好的情誼與團隊精神！大家新年快樂！

## 工會 工會捐 大事記 款方式



詳見本會官方網站 詳見QRcode

## 婚慶暨慰問金補助請領

2021年1月至2021年3月

傷病住院慰問金	補助600元	請領10筆
婚慶禮金	補助1,200元	請領5筆
生育賀禮金	補助1,200元	請領9筆
喪葬慰問金	補助1,100元	請領0筆

依本會婚慶暨慰問金補助辦法辦理，會員請領補助總計22,800元。



花、蜜與蜂

## 活動預告

### 會員限定

#### 勞工保險與車禍權益

/林定禔老師  
活動日期：2021年5月5日(三)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 被雇主調職，我該同意嗎？

論合法調職 /郭敏慧律師  
活動日期：2021年8月4日(三)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 團體協商基本觀念與實務爭議

/周兆昱老師  
活動日期：2021年6月11日(五)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 必要服務條款的實例與對勞資雙方之雙方之約束

/林佳和老師  
活動日期：2021年7月7日(三)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 職場霸凌與性騷擾之認定與預防-個案與因應

/邱羽凡老師  
活動日期：2021年6月21日(一)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 從空服員罷工看工會團結權

/李柏毅律師  
活動日期：2021年7月19日(一)  
活動時間：18:00-20:00  
活動地點：路加堂B03教室

#### 七夕聯誼 (嘉基醫院x長春化工)

活動日期：2021年8月14日(六)  
活動時間：09:00-16:00  
活動地點：中正大學

#### 揪團解任務！

勞資雙贏能行不退  
活動日期：即日起至2021年12月31日  
報名名額：僅100組  
(即日起報名至額滿為止)

