



上班族 愛運動

SPORT FOR ALL



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



體育署序

規律運動習慣的養成，對於國人生理、心理和社會的效益，具有直接而關鍵的影響。根據全國性的調查結果指出，擁有規律運動習慣的國民已逐年增加，但仍有成長的空間；而其中正值壯年的上班族與勞工族群，能夠保持運動習慣的比例，相對較少。近年來，工作型態的改變，造成職工坐式工作的時間增加，大大的降低了身體活動量，進而提昇了罹患慢性疾病的風險（例如：肥胖、心血管疾病、上半身的肌肉骨骼症狀與相關衍生疾病等），並造成認知功能的降低和心理的不安。

追求健康和幸福的生活，「工作」扮演著收入、個人價值和自我實現的重要角色。保持健康和活力的工作動力，不僅對於職工個人穩定收入具有重要性，同時對於職場生產力與品質的提升，具有關鍵影響。因此，對於雇主和公司組職而言，如何協助職工能夠保持足夠的身體活動量，進而養成規律運動習慣，也相當的重要。但是，推動運動習慣養成時，職工往往第一個反應的，就是「沒有時間」，因為工作已經佔據了大部份可利用時間。所以如何在職場工作及日常生活中，利用態度與環境的改變，提昇身體活動量，進而養成運動習慣，就是本手冊最大的目的。

您知道，改變自己目前的習慣，增加身體活動量，最後能養成規律運動習慣的過程中，不是簡單如：找個時間運動，就可以輕易達成目的的過程。您可能會面對「不知道為什麼要運動」、「沒有適合的運動場地與夥伴」、「找不到適合自己的運動項目與方式」、「想運動但不知如何開始」、「已經開始運動但總是遇到無法運動的阻礙」等。本手冊從幫大家確認自己目前的狀態開始，提供有關運動與身體活動的基本訊息，並聚焦在藍領和粉領兩大族群身上，提供實際且實用的訊息，作為改變自己運動行為的參考。手冊中，針對不同狀況和挑戰，我們提供了淺顯易懂的文字和插圖，現在讓我們熱身放鬆，進行一場有益身心健康的學習之旅！



目錄

前言	04
運動行為改變歷程	05
藍領族群的運動策略	07
結語	18



前言

「上班族愛運動」手冊的目的，在於使企業及員工皆瞭解，營造及創造「動式型態」職場的重要性，使上班族工作之際，也能夠累積足夠的健康資本，建立正確的態度和認知，產生最大的生產力，進而樂在工作。

以下歸類出目前上班族缺乏運動的主要原因，期進一步引導改善，繼而讓上班族達成良好運動的習慣，且持之以恆。

工作佔時間的一大部分

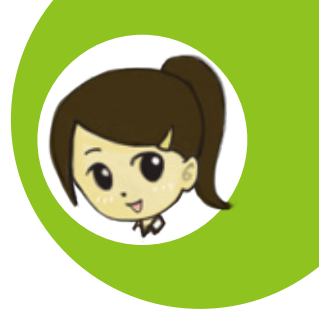
坐式生活為主的生活型態



沒時間運動



對運動沒有興趣



運動行為改變的評估

我現在是否有運動？

否

是

我是否有打算在未來六個月內開始運動？

否

是

第一階段
前意圖期

第二階段
意圖期

我每星期是否至少運動三天？

否

是

第三階段
準備期

我在過去六個月
是否有恆常地進行運動？

否

是

第四階段
行動期

第五階段
持續期





運動行為的改變

第一階段：前意圖期
完全沒有運動行為的念頭



第二階段：意圖期
有想運動的念頭，但還沒開始



第三階段：準備期
想到時會運動一下，但一週不超過三天



第四階段：行動期
每週保持運動至少三天
但運動習慣維持還不到 6 個月



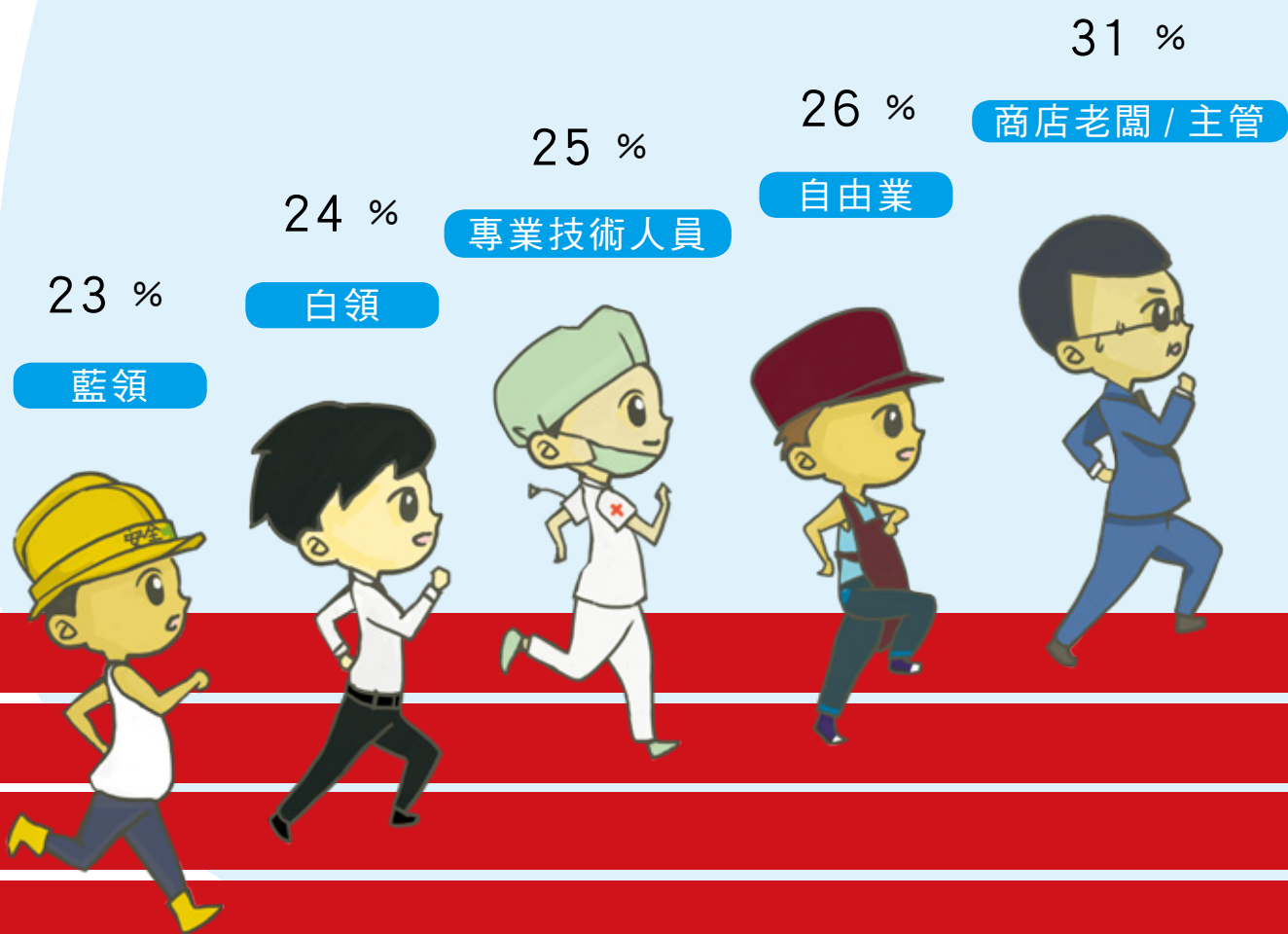
第五階段：持續期
每週保持運動至少三天
且運動習慣已維持 6 個月以上





各族群運動比例

退休族群的規律運動比例最高
藍領族群則規律運動比例最低





上班族愛運動



32 %

家庭主婦



37 %

軍公教 / 警察



43 %

學生



51 %

退休 / 無業





工作時體能負荷

藍領族群之「工作時體能消耗」，
是其他職業別的 2 倍



藍領族群職業病



藍領族群較易因勞動而
受傷的部位多在肩、
頸、四肢、腰椎等關節



運動預防罹患重大疾病風險

新陳代謝
疾病

心血管
疾病

癌 症

身心症



就過去的證據顯示身體活動不足將危害到健康及正常器官的功能，研究發現身體活動 / 健身運動能預防多種慢性疾病。



勞動不等於運動

勞動 V.S. 運動



特定肢體肥大



身體比例勻稱

生理層面差異



緊張壓力



放鬆愉悅

心理層面差異



同業交流



各行業交流

社會層面差異



運動十大好處



生理上的好處

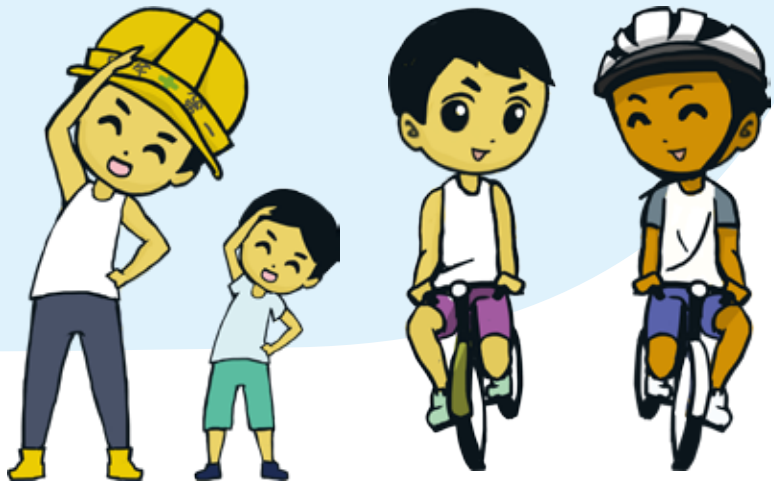
- (1) 運動可以增加骨骼肌肉的強度，避免勞動傷害的發生機率。
- (2) 規律運動可降低罹患 35 種以上慢性疾病的風險。
- (3) 健身運動可促進勞動型態之身體活動以外的其他部位生理功能。

心理上的好處

- (4) 從事休閒運動可調劑勞動工作所累積的身體及心理上的疲勞。
- (5) 運動可豐富工作外的精神生活，是充實心靈的良藥。
- (6) 運動的成果會增強自信心和自尊，具有紓壓、降憂、解愁、改善身心症狀的功能。

社會人際上的好處

- (7) 用運動來雕塑身材，增進個人自信心。
- (8) 透過運動可結識職場以外的朋友，廣結志同道合朋友，豐富自己的人際網絡。
- (9) 運動可成為家人的共同語言，有利於促進親子關係和家庭和諧。
- (10) 運動提升身體動作的效率，增進工作效能。





運動行為評估與對應策略

在日常生活中，人們經常下班回家第一件事就是打開冰箱拿罐飲料再開個電視坐在沙發上邊喝飲料邊看電視，日子一久這樣的慣性行為就形成了。那如何轉換習慣呢？我們必須找出一種替代的慣性行為，如回家第一件事變成拿出水壺裝滿水，再換套輕便服裝騎上自行車出門去兜風。如此轉變的行為模式，一旦新的慣性行為取代舊的慣性行為時，新的習慣就養成了，而舊的習慣也就被替換掉了。





行為改變階段對應可用之行為改變策略

前意圖期

意圖期

了解或意識到運動不足將對個人健康、家庭、公司以及社會帶來一些負面的影響，諸如以下狀況。所以該是要運動了！

1. 易有肌肉骨骼痠痛症狀
2. 體力不足容易造成工作厭倦和疲勞
3. 容易罹患慢性疾病
4. 工作傷害機會增高
5. 生病或受傷以致無法正常工作養家，經濟收入減少影響家庭生活
6. 對公司的人員派遣造成困擾
7. 工作效率無法達成公司的要求
8. 不健康的身體，將導致缺席家人的人生重要階段（畢業，結婚...等）

意圖期

準備期

理解自己運動不足的問題導致自己變成什麼模樣？例如：

1. 肌肉骨骼痠痛日益嚴重
2. 精神生活沒有調劑
像是一部工作機器
3. 社交圈很小

改造自己的生活環境，讓自己更容易養成運動習慣。你可以這麼做：

1. 買雙慢跑鞋、自行車或健身用品等
2. 在家門張貼運動日記，運動紀錄表
3. 買只可紀錄燃燒卡路里數、步數和心跳率等資料的運動型攜帶裝置
4. 張貼叮嚀標語：與其吃藥打針花錢；不如運動強身存本 / 改變從運動開始

行動期

持續期

運用下列方法來刺激運動習慣的維持：

1. 運動行為維持達一定天數或體脂肪下降就出去旅遊一次
2. 決定參加一次 5 公里的馬拉松路跑
3. 設立運動存錢筒：運動一次存 50 元，直到積累一定金額後來購買新的運動用品獎勵自己

找一些運動同好或參加俱樂部、健身運動社團等，以運動會友增進人際關係：

1. 參加社區或俱樂部的運動性社團
2. 找一群志同道合的朋友籌組運動社團或隊伍

運用紀錄表來監控自己運動的情形：

1. 畫出目標達成階梯圖或運動記錄表
2. 在家裡明顯處張貼標語

準備期

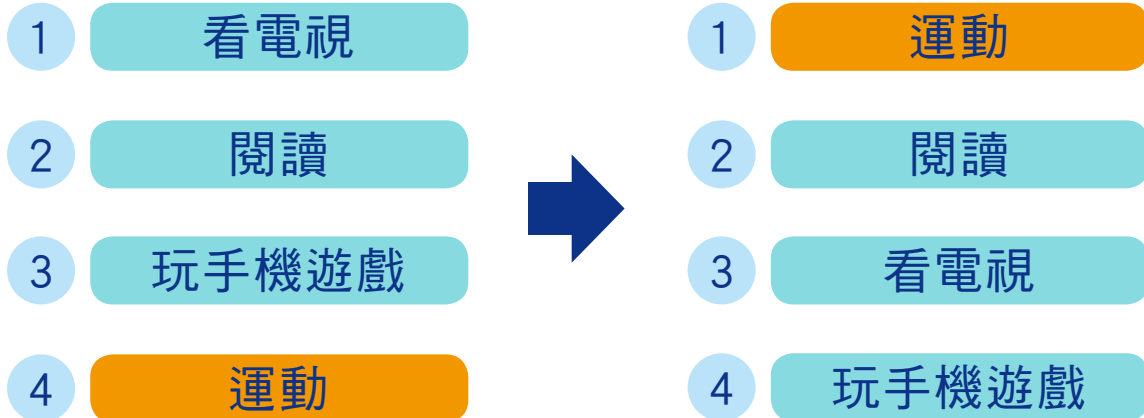
行動期

你要做的就是要改變自己，拋除舊習慣，建立起新的運動習慣。

1. 決心做出習慣的改變
2. 養成新的慣性行為準備取代舊習慣
3. 能站就不要坐；能跑就不要走
4. 站、走、跑等動態行為取代躺、臥、坐之靜態行為；走路或騎自行車替代騎車或搭車



你的生活形態評估



改變生活形態，將運動順序放在第一





藍領族常見不運動的原因

沒有時間



解決策略

1. 生活優先順序應重整
2. 積沙成塔，運動效果具有累積性
3. 工作時沒場地運動，做個伸展操、原地伏地挺身也不錯。

沒有體力



解決策略

1. 心理上的身體疲勞知覺需藉由運動排除
2. 調整生活作息，儘量保有充足的睡眠
3. 懂得說 NO，拒絕一些不重要的交際應酬，保留一些體力和心思給運動

沒有動機

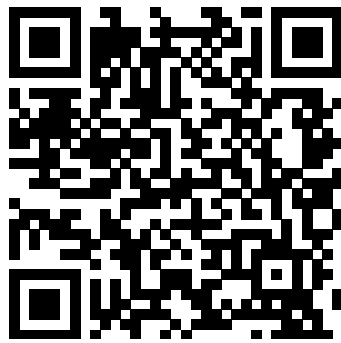


解決策略

1. 選擇簡單易做的運動項目開始
2. 參與時尚流行的運動如慢跑、快走、自行車等
3. 運動休閒結合旅遊宿營
4. 找朋友作伴一起運動
5. 將運動規劃成家庭生活的常規
6. 參加俱樂部、運動社團或假日球隊



教育部體育署「體適能健身寶典」



體適能健身寶典

衛生福利部國民健康署
「健康生活動起來企業篇教戰手冊」



健康生活動起來
企業篇教戰手冊



結語

不論藍領職工或女性職工，每天耗費最多時間的所在，就是工作的職場。企業的老闆有如戰場上運籌帷幄的將領，指揮員工們兢兢業業的面對工作戰場。活力充沛而健康無憂的員工，就是戰力最堅強的戰士，能夠面對變化多端的職場，產生最大的生產力。





近年來，政府已經透過許多不同的策略進行職工體育與運動。除了落實《國民體育法》第 10 條的規定：「…應加強推動員工之體育休閒活動；員工人數在五百人以上者，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之設計及輔導。」，更積極推廣民間的「i 運動企業認證」，朝向落實運動企業的推廣，讓企業主動和自願地肩負起照顧員工健康的社會責任。

最後提醒您，讓我們從自己出發，從「心」愛上運動，結合公司資源，共同朝向更加健康和活動的未來前進。

