

勤运动 工作醒

勤运动工作醒



工作 安全健康



劳工处
职业安全及健康部

本小册子可在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 下载。有关各办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电2852 4041查询。



刊物及媒体-职业健康



各办事处的地址及电话

欢迎复印本小册子，但作广告、认许或商业用途者除外。如需复印，请注明取材自劳工处刊物<<勤运动 工作醒>>。

鸣谢

本处谨此致谢香港精英运动员协会何嘉丽小姐在本小册子制作过程中协助示范运动。



目录

04 引言

06 颈部运动

09 上背及肩部运动

13 上肢运动

18 腰部运动

22 下肢运动

26 总结

27 查询

27 投诉

引言

忙碌的工作，经常用力或进行频繁、重覆的工序，加上缺乏足够的休息及运动，容易令上班一族筋肌疲劳，颈肩背或四肢肌肉酸软，若长期忽视这些徵状，可能引致身体组织劳损发炎，影响工作效率。本小册子旨在介绍一些伸展不同身体部位的简单运动，上班一族可因应个人的需要选择进行合适的运动，消除肌肉疲劳令身体保持最佳状态，从而促进生产力。

恒常运动可有助

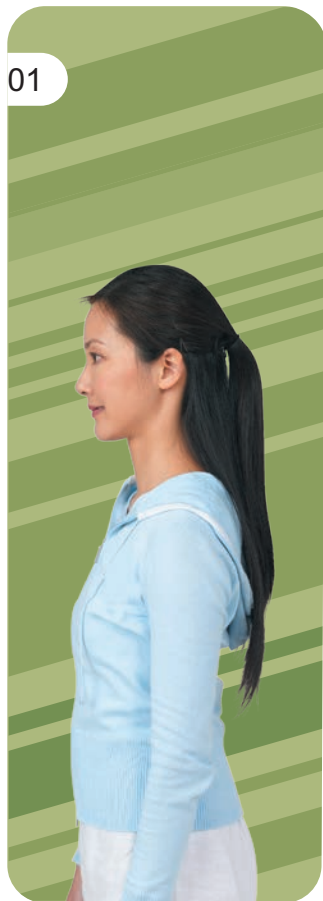


进行伸展运动时应

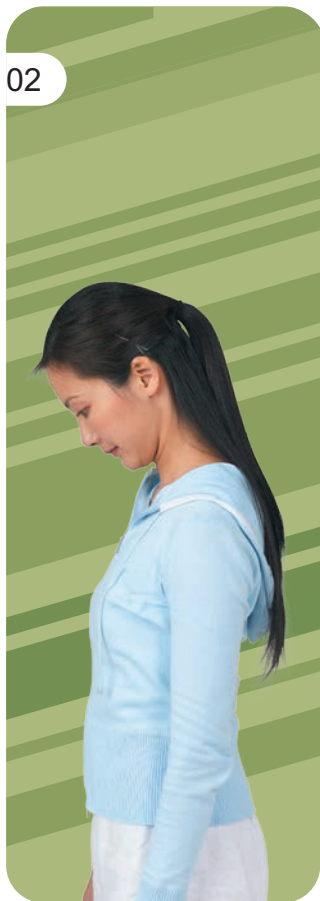


颈部运动

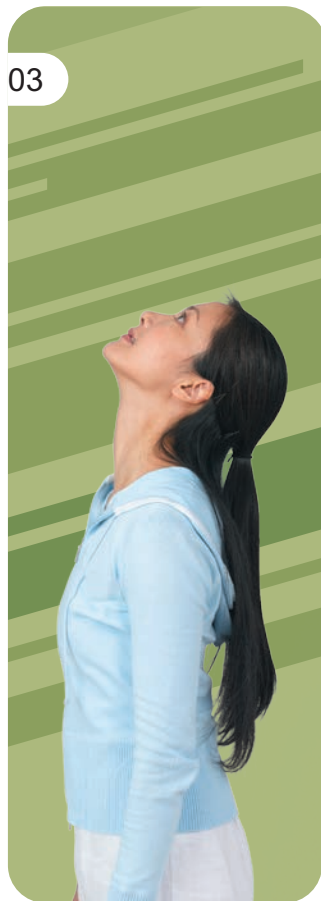
01



02



03



第一式

01 眼望前方

02 头向下垂，维持五秒。
然后回复原来姿势03 头慢慢向后仰，维持五秒。
然后回复原来姿势

* 重复以上动作五次

颈部运动

01



02



第二式

01 双肩放松垂下，头向左侧

02 左手轻轻把头向左拉，
维持五秒，然后放松

* 头侧向右边做同样的动作

重复以上动作五次

颈部运动

01



02



03



第三式

01 眼望前方

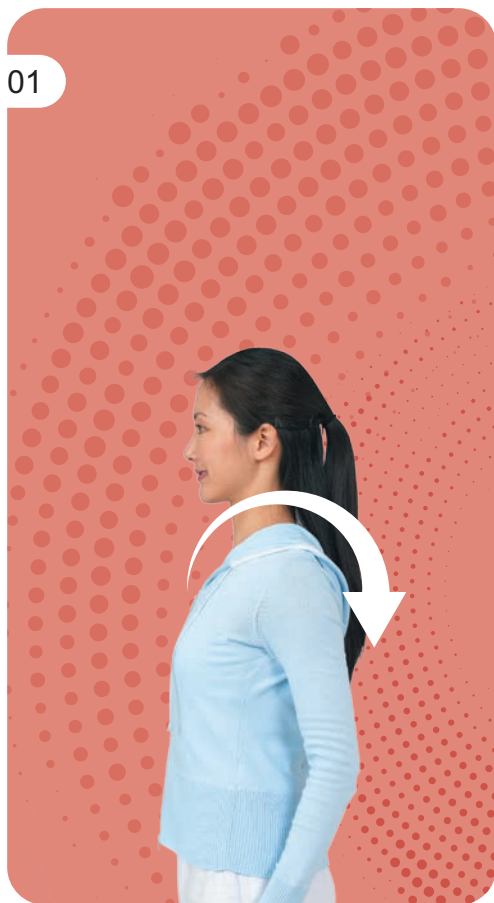
02 头转向右方，维持五秒。
然后回复原来的姿势

03 头转向左方做同样的动作

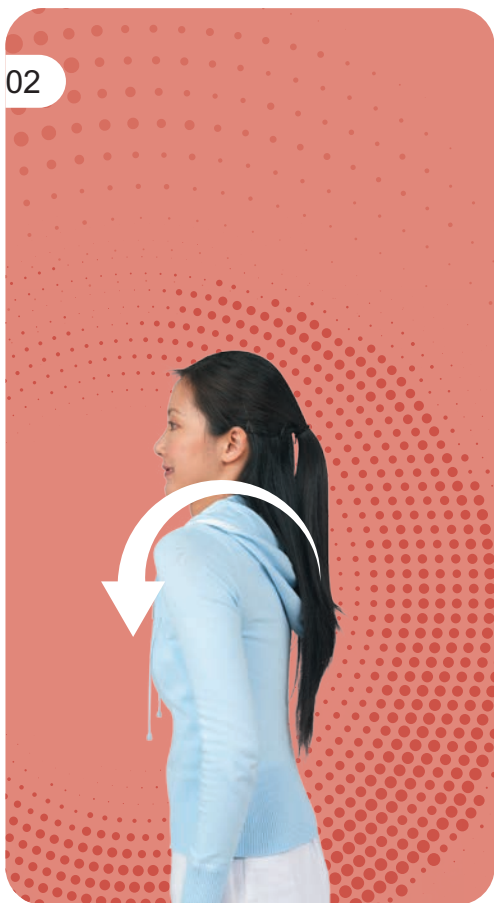
✱ 重复以上动作五次

上背及肩部运动

01



02



第一式

01 双肩向后打圈十次

02 双肩向前打圈十次

上背及肩部运动

01



02



03



第二式

01 双臂向侧提高至水平线，
手肘成九十度弯曲

02 手肘向后拉尽，挺胸和深深
吸气，维持五秒。注意
腰部挺直，避免过度后仰

03 呼气时，双臂合紧胸前

✱ 重复以上动作五次

上背及肩部运动

01



02



03



第三式

01 左手放在右肩上

02 右手放在左手肘位置

03 右手把左手肘拉向右肩，
维持五秒，然后放松

※ 手放在左肩上，左手拉右手肘做同样的动作

重复以上动作五次

上背及肩部运动

01



02



第四式

01 双臂向侧由下向上慢慢提起至肩膊高度

02 然后双臂再向上伸展，尽量挺胸和深深吸气，维持五秒
放松呼气，再慢慢放下双臂至腿侧

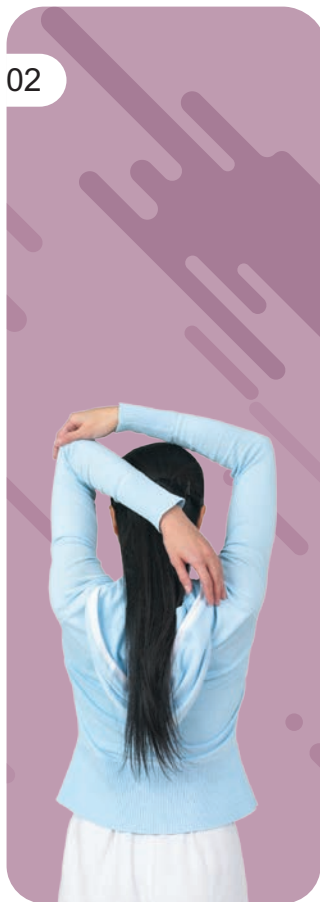
✱ 重复以上动作十次

上肢运动

01



02



03



第一式

01 左手屈曲放在头后

02 右手放在左手肘位置

03 右手轻力把左手肘向右拉，维持五秒，然后放松

※ 转换右手做同样的动作

重复以上动作五次

上肢运动

01



02



03



第二式

01 双手手指尽量伸展五至十秒

02 双手慢慢放松

03 手紧握拳五至十秒，然后放松

* 重复以上动作十次

上肢运动

01



02



03



第三式

01 右手伸直，手掌向前

02 左手把右手掌轻轻向后拉，维持五秒，然后放松

03 保持右手伸直，手背向前，左手把右手轻轻向后拉，维持五秒，慢慢放松

✱ 换手再做以上动作

重复以上动作五次

上肢运动

01



02



第四式

01 双手指头互相对著

02 扩展拇指与食指之间的蹼位，双手手指尽量互相贴近，维持五秒，然后放松

✱ 重复以上动作五次

上肢运动

01



02



03



第五式

01 旋转拇指十次

02 放松拇指

03 以相反方向再旋转十次

✱ 换手再做以上动作

腰部运动

01



02



第一式

01 两腿齐肩而立，双手按后腰

02 上身慢慢向后仰，维持五秒，然后回复原来姿势

✱ 重复以上动作五次

腰部运动

01



02



第二式

01 两腿齐肩而立。右手上举，左手叉腰

02 腰向左弯，维持五秒。然后回复原来姿势

✱ 换手做同样动作

重复以上动作五次

腰部运动

01



02



第三式

01 离墙约三十厘米（约一呎），背墙而立

02 上身慢慢向左转直至双手触及墙面，维持五秒。然后回复原来姿势

✱ 上身转向右边做同样动作

重复以上动作五次

腰部运动

01



02



03



第四式

01 两腿齐肩而立，手放腿前，
颈和双臂肌肉放松

02 腰弯向前

03 指尖尽量接触脚尖，维持
五秒。然后回复原来姿势

✱ 重复以上动作五次

下肢运动

01



02



第一式

01 两腿齐肩而立。左腿踏前，双手扶墙

02 身体向前倾，左脚屈曲，伸展右脚，脚跟不要离地，维持十秒

✱ 换脚再做同样动作

重复以上动作五次

01



第二式

01 坐稳，双脚平放在地上。右脚向前伸直，保持水平状况。足踝关节前后屈伸五次

✱ 换左脚做同样动作五次

下肢运动

01



02



第三式

01 坐稳，提起一只脚。脚掌向外打圈十次

02 脚掌再向内打圈十次

✱ 换脚再做同样动作各十次

下肢运动

01



02



第四式

01 双手扶著稳固物件

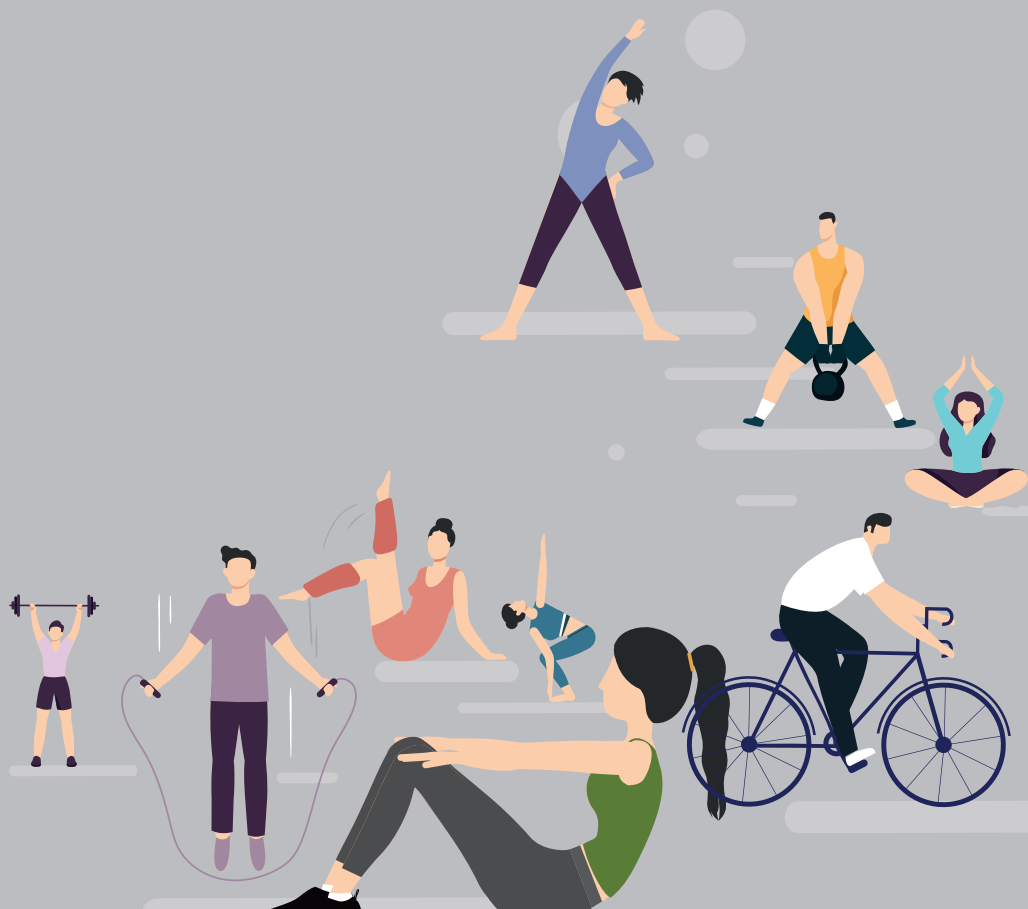
02 提起双脚跟站立，维持五秒，然后回复自然站立姿势

* 重复以上动作二十次

总结

伸展运动简单易做，既可灵活关节亦有助舒缓因长时间或重覆工序而引致的筋肌劳损。雇员应该善用开工前、小休或午膳时间，多做伸展运动，以减少肌肉酸软或疲劳，提高工作效率，达致『勤运动 工作醒』的效果。

本小册子介绍了一些简单的伸展运动，让上班一族能在工作间「动」起来，你亦可以在本处的网址下载本小册子的光碟，光碟亦包含了一套带氧运动「活力操」。此外，本处亦另备有『勤运动 工作醒』(II)，内容包括更多的伸展运动及带氧运动「椅上操」，欢迎在本处网址(www.labour.gov.hk)下载。



查询

如对本单张或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041 或 2559 2297(非办公时间设有自动录音服务)

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

劳工处网站(www.labour.gov.hk)亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。

如欲查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电2739 9000或浏览该局网站(www.oshc.org.hk)。



劳工处网页

劳工处职业健康诊所

任何怀疑患上职业病、工伤或与工作有关的疾病的在职人士，可致电或亲临职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

观塘职业健康诊所 电话：2343 7133

粉岭职业健康诊所 电话：3543 5701



职业健康诊所

投诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172，或在劳工处网页填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

