

勤運動 工作醒



勞工處
職業安全及健康部

本小冊子可在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 下載。有關各辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電2852 4041查詢。



刊物及媒體 - 職業健康



各辦事處的地址及電話

歡迎複印本小冊子，但作廣告、認許或商業用途者除外。如需複印，請註明取材自勞工處刊物<<勤運動 工作醒>>。

鳴謝

本處謹此致謝香港精英運動員協會何嘉麗小姐在本小冊子製作過程中協助示範運動。



目錄

04 引言

06 頸部運動

09 上背及肩部運動

13 上肢運動

18 腰部運動

22 下肢運動

26 總結

27 查詢

27 投訴

引言

忙碌的工作，經常用力或進行頻繁、重覆的工序，加上缺乏足夠的休息及運動，容易令上班一族筋肌疲勞，頸肩背或四肢肌肉酸軟，若長期忽視這些徵狀，可能引致身體組織勞損發炎，影響工作效率。本小冊子旨在介紹一些伸展不同身體部位的簡單運動，上班一族可因應個人的需要選擇進行合適的運動，消除肌肉疲勞令身體保持最佳狀態，從而促進生產力。

恆常運動可有助

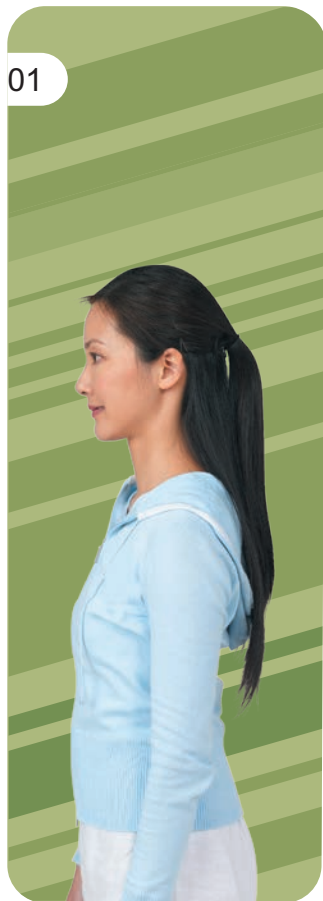


進行伸展運動時應

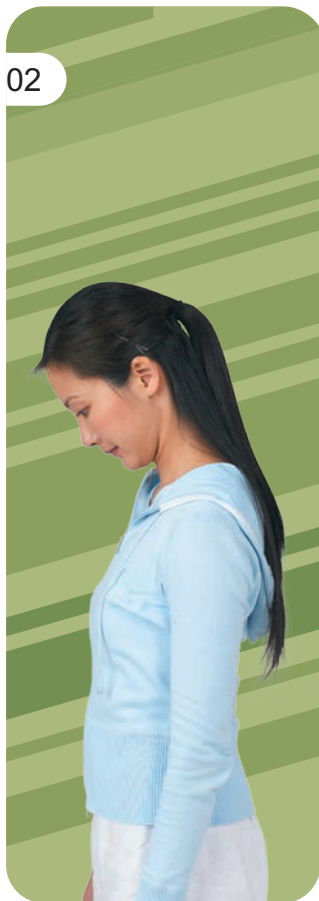


頸部運動

01



02



03



第一式

01 眼望前方

02 頭向下垂，維持五秒。
然後回復原來姿勢

03 頭慢慢向後仰，維持五秒。
然後回復原來姿勢

✱ 重複以上動作五次

01



02



第二式

01 雙肩放鬆垂下，頭向左側

02 左手輕輕把頭向左拉，
維持五秒，然後放鬆

* 頭側向右邊做同樣的動作

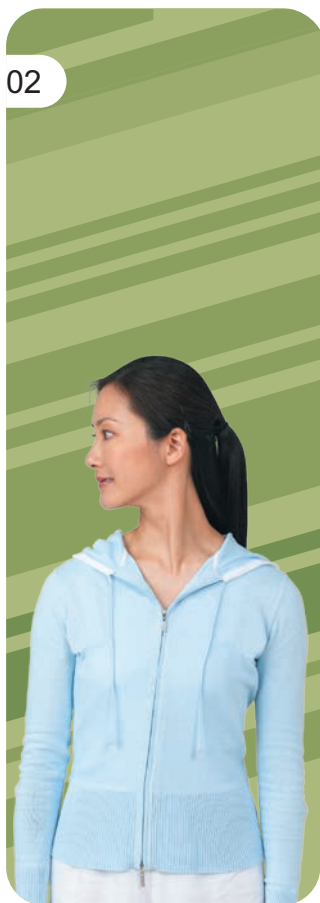
重複以上動作五次

頸部運動

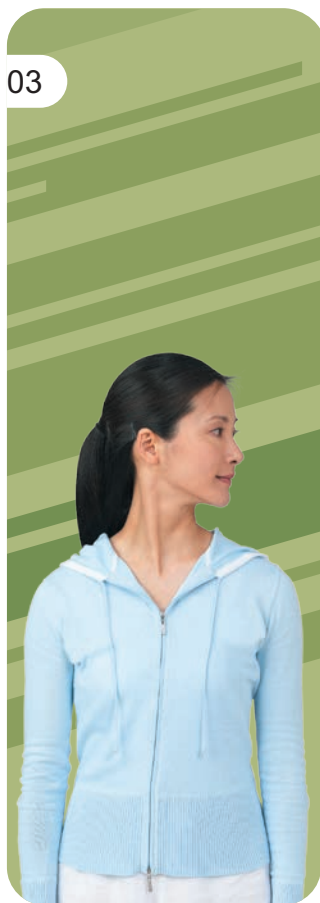
01



02



03



第三式

01 眼望前方

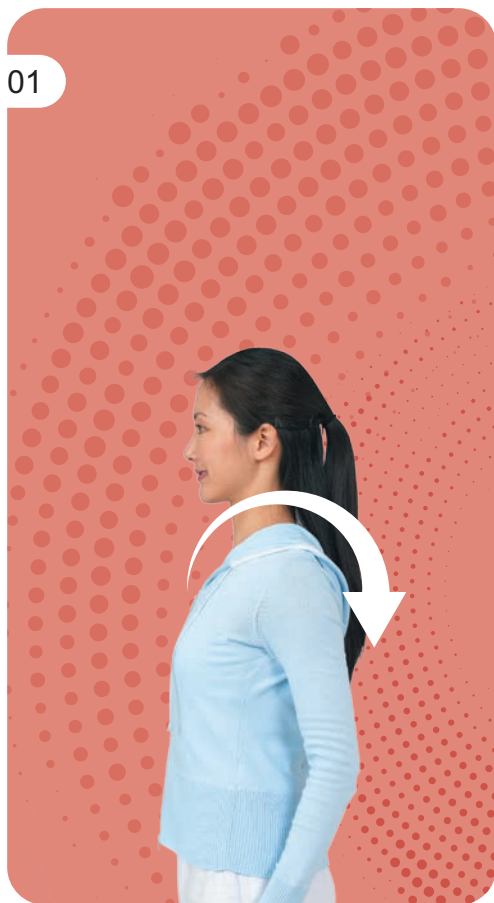
02 頭轉向右方，維持五秒。
然後回復原來的姿勢

03 頭轉向左方做同樣的動作

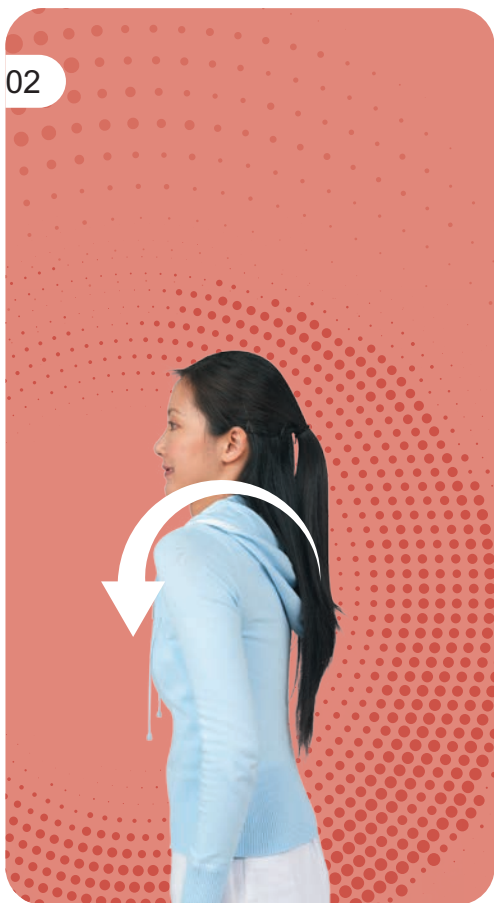
✳ 重複以上動作五次

上背及肩部運動

01



02



第一式

01 雙肩向後打圈十次

02 雙肩向前打圈十次

上背及肩部運動

01



02



03



第二式

01 雙臂向側提高至水平線，
手肘成九十度彎曲

02 手肘向後拉盡，挺胸和深深吸氣，維持五秒。注意腰部挺直，避免過度後仰

03 呼氣時，雙臂合緊胸前

✳ 重複以上動作五次

上背及肩部運動

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，
維持五秒，然後放鬆

✱ 手放在左肩上，左手拉右手肘做同樣的動作

重複以上動作五次

上背及肩部運動

01



02



第四式

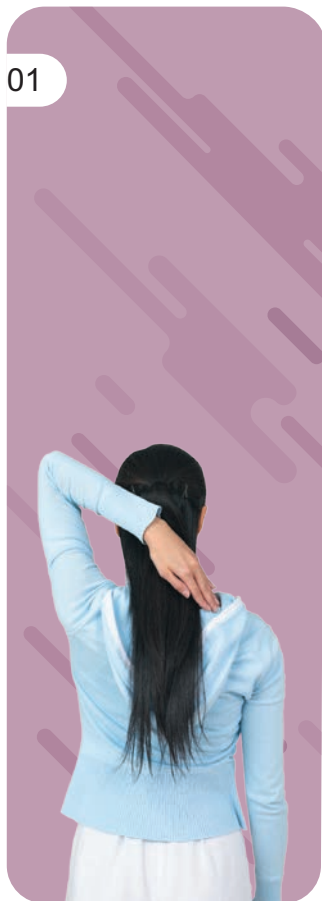
01 雙臂向側由下向上慢慢提起至肩膊高度

02 然後雙臂再向上伸展，儘量挺胸和深深吸氣，維持五秒
放鬆呼氣，再慢慢放下雙臂至腿側

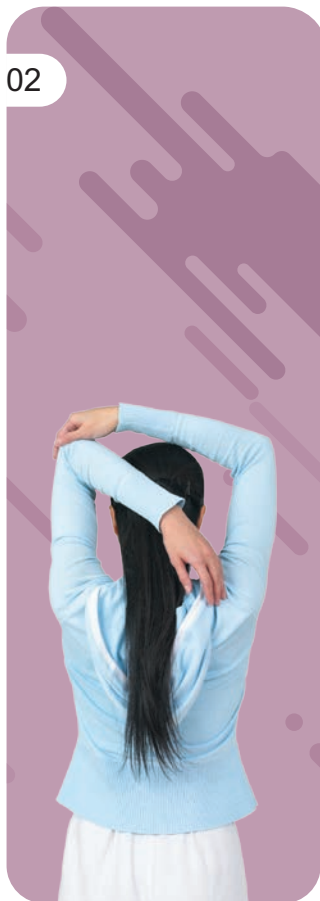
✱ 重複以上動作十次

上肢運動

01



02



03



第一式

01 左手屈曲放在頭後

02 右手放在左手肘位置

03 右手輕力把左手肘向右拉，維持五秒，然後放鬆

✳ 轉換右手做同樣的動作

重複以上動作五次

上肢運動

01



02



03



第二式

01 雙手手指儘量伸展五至十秒

02 雙手慢慢放鬆

03 手緊握拳五至十秒，然後放鬆

✱ 重複以上動作十次

上肢運動

01



02



03



第三式

01 右手伸直，手掌向前

02 左手把右手掌輕輕向後拉，維持五秒，然後放鬆

03 保持右手伸直，手背向前，左手把右手輕輕向後拉，維持五秒，慢慢放鬆

✳ 換手再做以上動作

重複以上動作五次

上肢運動

01



02



第四式

01 雙手指頭互相對著

02 擴展拇指與食指之間的蹠位，雙手手指儘量互相貼近，維持五秒，然後放鬆

✱ 重複以上動作五次

上肢運動

01



02



03



第五式

01 旋轉拇指十次

02 放鬆拇指

03 以相反方向再旋轉十次

✳ 換手再做以上動作

腰部運動

01



02



第一式

01 兩腿齊肩而立，雙手按後腰

02 上身慢慢向後仰，維持五秒，然後回復原來姿勢

✳ 重複以上動作五次

腰部運動

01



02



第二式

01 兩腿齊肩而立。右手上舉，左手叉腰

02 腰向左彎，維持五秒。然後回復原來姿勢

✱ 換手做同樣動作

重複以上動作五次

腰部運動

01



02



第三式

01 離牆約三十厘米（約一呎），背牆而立

02 上身慢慢向左轉直至雙手觸及牆面，維持五秒。然後回復原來姿勢

✱ 上身轉向右邊做同樣動作

重複以上動作五次

腰部運動

01



02



03



第四式

01 兩腿齊肩而立，手放腿前，
頸和雙臂肌肉放鬆

02 腰彎向前

03 指尖盡量接觸腳尖，維持
五秒。然後回復原來姿勢

✱ 重複以上動作五次

下肢運動

01



02



第一式

01 兩腿齊肩而立。左腿踏前，雙手扶牆

02 身體向前傾，左腳屈曲，伸展右腳，腳跟不要離地，維持十秒

✱ 換腳再做同樣動作

重複以上動作五次

01



第二式

01 坐穩，雙腳平放在地上。右腳向前伸直，保持水平狀況。足踝關節前後屈伸五次

✳ 換左腳做同樣動作五次

下肢運動

01



02



第三式

01 坐穩，提起一隻腳。腳掌向外打圈十次

02 腳掌再向內打圈十次

✱ 換腳再做同樣動作各十次

下肢運動

01



02



第四式

01 雙手扶著穩固物件

02 提起雙腳跟站立，維持五秒，然後回復自然站立姿勢

✱ 重複以上動作二十次

總結

伸展運動簡單易做，既可靈活關節亦有助舒緩因長時間或重覆工序而引致的筋肌勞損。僱員應該善用開工前、小休或午膳時間，多做伸展運動，以減少肌肉酸軟或疲勞，提高工作效率，達致『勤運動 工作醒』的效果。

本小冊子介紹了一些簡單的伸展運動，讓上班一族能在工作間「動」起來，你亦可以在本處的網址下載本小冊子的光碟，光碟亦包含了一套帶氧運動「活力操」。此外，本處亦另備有『勤運動 工作醒』(II)，內容包括更多的伸展運動及帶氧運動「椅上操」，歡迎在本處網址(www.labour.gov.hk)下載。



查詢

如對本單張或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或 2559 2297(非辦公時間設有自動錄音服務)

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

勞工處網站(www.labour.gov.hk)亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。

如欲查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電2739 9000或瀏覽該局網站(www.oshc.org.hk)。



勞工處網頁

勞工處職業健康診所

任何懷疑患上職業病、工傷或與工作有關的疾病的在職人士，可致電或親臨職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

觀塘職業健康診所 電話：2343 7133

粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701



職業健康診所

投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172，或在勞工處網頁填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

