



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
姊姊妹妹動起來，健康美麗跟著來	07
結語	19



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

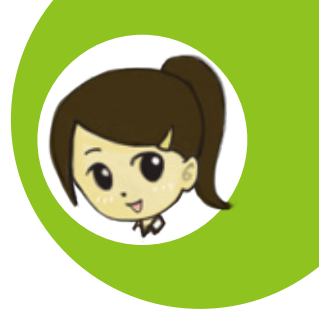
坐式生活為主的生活型態



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

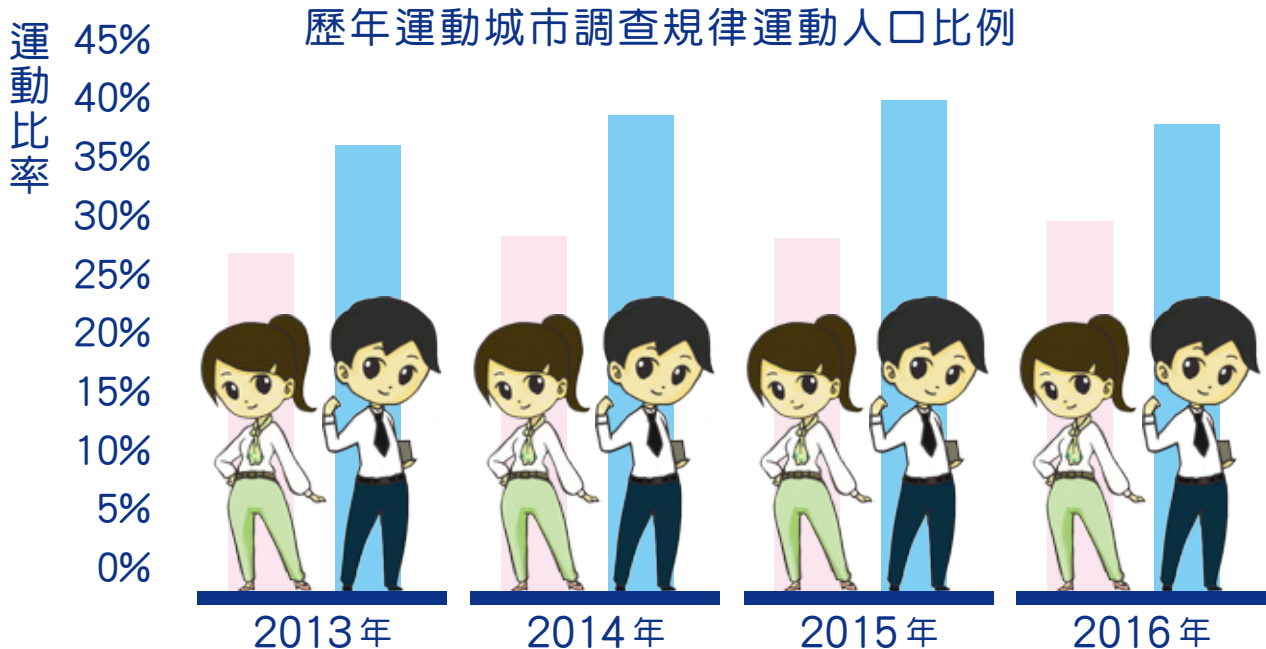


第五階段：持續期
每週保持運動至少三天
且運動習慣已維持 6 個月以上





臺灣女性運動率不足，特別是職工女性

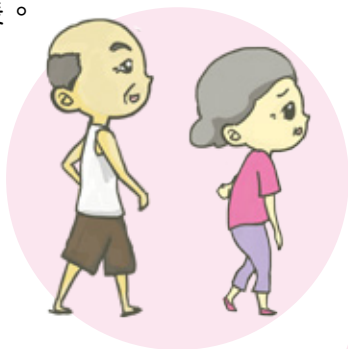


根據體育署 105 年運動現況調查報告發現女性在各階段的運動參與比例及規律運動比例都較男性為低。

你知道女性運動不足，會帶來多大風險嗎？

加速老化

2014 年我國女性健康平均餘命為 73.4 歲，高於男性之 68.7 歲，兩性健康平均餘命差距為 4.7 歲，較兩性平均壽命的差距低 1.7 歲，說明雖然女性平均壽命較長，但年老的臥病失能時間也較男性長。



憂鬱症比例高

國內外女性罹患憂鬱症、焦慮症的比例，都比男性要來得高。特別是好發女性在 20 ~ 44 歲需要面對工作責任與家庭與照顧責任的階段



工作競爭力降低

規律的運動能發揮更棒的工作效率進而改善學習、思考與反應能力，使工作競爭力提升



前意圖期的方針與對策

我目前完全沒有想進行身體活動的念頭，怎麼辦??

首先填寫運動決定平衡表，根據自己的狀況，認為運動會帶來怎麼樣的優點與缺點進行勾選

因素	運動的優點	運動的缺點
身體方面	<input type="checkbox"/> 增加骨骼肌肉的強度	<input type="checkbox"/> 肌肉痠痛感到不舒服
	<input type="checkbox"/> 降低慢性疾病的風險	<input type="checkbox"/> 受傷
	<input type="checkbox"/> 增加身體靈活度	<input type="checkbox"/> 減少休息時間
	<input type="checkbox"/> 調劑身體疲勞	<input type="checkbox"/> 其他：
	<input type="checkbox"/> 其他：	
心理方面	<input type="checkbox"/> 舒減壓力	<input type="checkbox"/> 沒有興趣，覺得痛苦
	<input type="checkbox"/> 降低憂鬱	<input type="checkbox"/> 對運動產生依賴（影響日常生活）
	<input type="checkbox"/> 增加自我意象	<input type="checkbox"/> 其他：
	<input type="checkbox"/> 對自己的外觀更有信心	
	<input type="checkbox"/> 正向情緒	
	<input type="checkbox"/> 認知功能	
	<input type="checkbox"/> 其他：	
社會方面	<input type="checkbox"/> 增進人際關係	<input type="checkbox"/> 沒有人照顧小孩
	<input type="checkbox"/> 促進家庭與親子關係	<input type="checkbox"/> 怕別人發現自己運動能力不好
	<input type="checkbox"/> 增加工作效率	<input type="checkbox"/> 其他：
	<input type="checkbox"/> 其他：	

缺點 > 優點：

你可能對運動與健康相關知識還不夠充足，
要繼續多關心自己的健康狀況和運動知識喔！

優點 = 缺點：

你可能真的很猶豫運動是不是真的會讓你的生活變得更好，
提醒你，有些事情要經過嘗試才會感受到好處喔！

優點 > 缺點：

恭喜你，其實你已經發現運動真的有很多正面的效益，
可以順利進入下一階段的計畫了！

大家可以連結到教育部體育署網站來了解自己目前體適能狀況和相關的健康知識。

<http://www.sa.gov.tw/wSite/np?ctNode=265&mp=11>



意圖期的方針與對策

女生常見對於運動不正確的觀念

研究發現許多女性都處於第二階段(意圖期)，也就是知道自己需要運動，但知覺阻礙太高造成無法有效朝下一個階段邁進，以下針對這些常見的阻礙，提供一些知識觀念及對策，帮助大家降低知覺阻礙。



怕運動會有肌肉或蘿蔔腿



整個球場都是男生，我不敢跟他們報隊



對運動不太擅長，
肢體不太協調



要上班、做家事、
顧小孩，哪有時間
做運動？



已經好不容易維持運動兩三個禮拜，
生理期來會中斷剛培養好的習慣。



正確觀念與知識



當脂肪下降，肌肉生成之後，身體結構會開始有改變，身材曲線會更好。



放寬心胸多去嘗試不同的運動，例如舞蹈、瑜珈或是爬山等，找到自己的成就感。

規律運動能改善女性經前症候群，幫助提升活力、體力和穩定情緒的功用。

♀女性專區



部分運動場館及設施有增設女性專區，可以多多利用。



若能持之以恆，善用瑣碎時間運動，對身體健康具有一定成效。



準備期的方針與對策

大家都已經有想進行運動的念頭，並且不定時也會運動一下，就請大家建立『健身運動契約』來表示自己的決心。

我 _____ 會努力完成 _____ 運動，

最少每周 _____ 次，每次 _____ 分鐘。我若完成前述目標，

我將以後述方式獎勵自己：_____

若我不能履行前述規定，我將以後述方式處罰自己：

參加者簽名： _____ 日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

見證者簽名： _____ 日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

契約開始日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

計畫達成日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日



貼心小叮嚀：

1. 要養成運動習慣，可以從輕度運動開始。
2. 目標設定必須要有小挑戰性且實際，才能確保不會因為過於困難或簡單，造成極差的健身運動持續率。



行動期的方針與對策

經過一段時間的努力，大家已經開始進行規律運動了，這時期大家自我監控的能力就扮演能不能繼續維持動力的關鍵角色，因此，就讓我們繼續了解如何自我監控和預防故態復萌，讓大家都能順利維持健身運動的習慣。

對策一：每日填寫自我監控量表

日期	運動目標	完成度	完成度不足原因	因應方式

對策二：預防故態復萌

一個人要持續養成良好的運動習慣，並非容易的事，過去研究發現大約有 4 成的運動者會發生故態復萌的情況，女性發生的比率也較高，甚至約有兩成的人發生兩次或超過三次以上，為什麼會發生故態復萌呢？研究顯示女性最常因為家庭需求、缺乏時間與興趣發生故態復萌的情況。





五招讓你遠離故態復萌

培養健身運動相關知識



建立正確的運動相關知識，使我們越了解運動益處，對運動價值信念也會提高

找尋運動夥伴一起努力



互相激勵、可以參與更多元互動性的運動

多元運動創造運動時間



不局限在特定運動項目或場地，避免如下雨等突發狀況

自我紀錄運動讓改變成真



設定目標，感受達成目標的成就感

適時降低標準增強信心

降低標準也能幫助我們獲得成功經驗，增強我們對於完成目標的信心





持續期的方針與對策

恭喜大家已經養成健身運動的習慣，雖然健身運動會帶來非常多正面的效益，但我們也不能忽略健身運動可能帶來**過度訓練**與**健身運動依賴**的風險，因此，我們將介紹這兩個概念，並藉由填答檢測，評估自己目前的運動狀態，是不是處於健康的規律運動習慣喔！

檢測一：

是否有過度訓練與疲乏症狀

請大家回想過去兩個禮拜當中的健身運動狀況，是否有以下症狀：

<input type="checkbox"/> 運動前後感到極度疲憊	<input type="checkbox"/> 全身痠痛
<input type="checkbox"/> 缺乏食欲	<input type="checkbox"/> 心律不整
<input type="checkbox"/> 預期外的體重下降	<input type="checkbox"/> 失眠
<input type="checkbox"/> 頭痛與頭暈	<input type="checkbox"/> 精神耗弱
<input type="checkbox"/> 對運動失去熱情	<input type="checkbox"/> 情緒低弱
<input type="checkbox"/> 訓練後復原時間拉長	

檢測結果（勾一格算一分，總分 11 分）：

0-4

妳身心狀況有輕度的不適應，但只要多多休息後就會好了喔！

5-8

妳已經有過度訓練的問題了，需要降低妳的運動量。

9-11

妳的身心狀況已經嚴重疲乏，可能要先暫停妳的運動，待休息後身體恢復再慢慢開始運動。





認識健身運動依賴

研究指出個體因為沉迷在健身運動中，並影響到日常生活作息，這群人就叫做健身運動依賴者 (exercise dependence)，這些個體會將運動視為生活中最重要的事，而排斥其他社交活動，如沒有在 24-36 小時內繼續運動，就會產生生理心理退縮的現象，如退縮、沮喪、便秘、易怒、痠痛或肌肉緊張等。

誰是健身運動依賴的高危險群呢？

因素	原因
性別 女性 > 男性	由於女性較男性重視身體形象，容易用身體外型建立自尊及自我價值，因此，較容易為了維持身體形象而強迫自己參與高強度運動。
年齡 31 歲以下女性 > 50-60 歲女性	高齡女性傾向將運動價值視為健康和與同伴相處的需求，年輕女性則較易將運動價值視為獲得認同和控制體重的方法。因此，年輕女性容易對自我形象不滿意又想透過激烈運動去改善，較易有健身運動依賴傾向。





是否有健身運動依賴症狀

下列問題，請根據目前狀況來回答

題項	不符合	符合
1. 我持續增加健身運動的強度來達到我想要的效果 / 好處	1 2 3 4 5	
2. 我覺得目前健身運動帶來的效果 / 好處比較少	1 2 3 4 5	
3. 如果我無法從事健身運動，我感受到緊張	1 2 3 4 5	
4. 我從事健身運動來避免感受到煩躁	1 2 3 4 5	
5. 我常常健身運動的比原本打算的還久	1 2 3 4 5	
6. 我無法減少健身運動的時間	1 2 3 4 5	
7. 我以健身運動作為安排生活重心	1 2 3 4 5	
8. 我會因為干擾到我的健身運動行程而拒絕社交聚會的邀請	1 2 3 4 5	
9. 即使「一直都有身體的問題」，我還是繼續從事健身運動	1 2 3 4 5	

檢測結果：

0-17：無症狀者

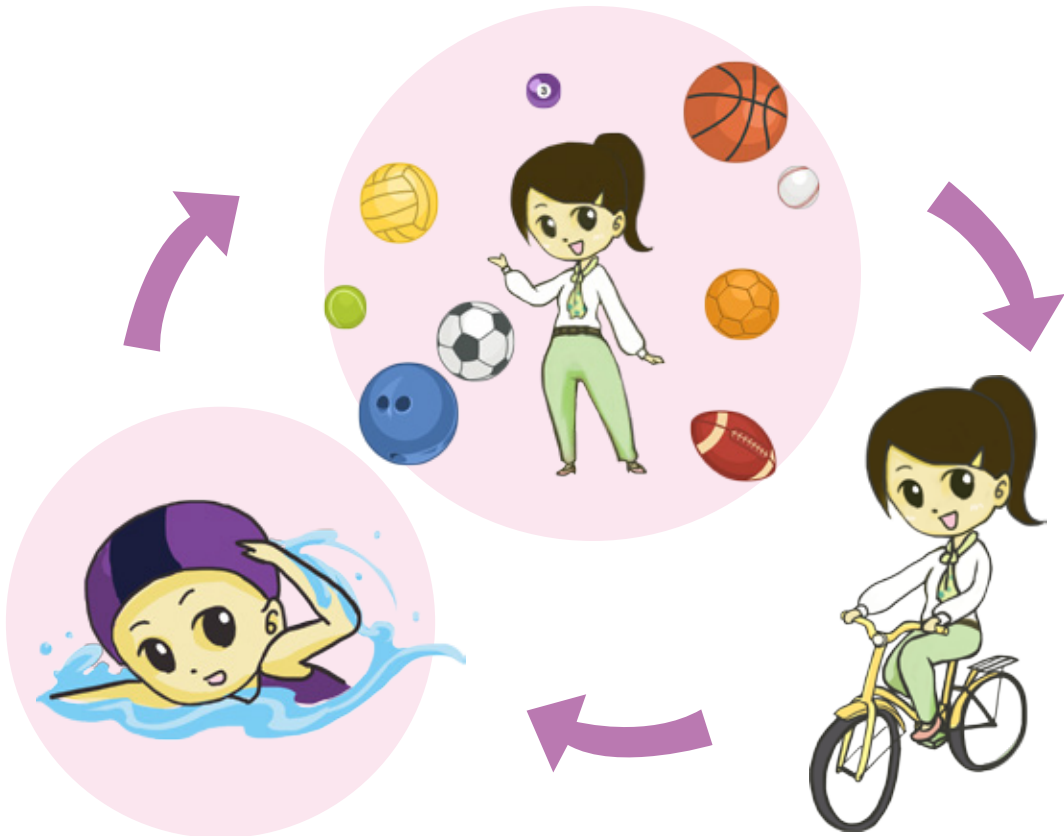
18-35：潛在症狀者

36-45：健身運動依賴風險





運用策略來降低健身運動依賴風險



避免從事單一運動，多元運動滿足需求



安排合理的休息期



安排較舒壓的運動型態，如放鬆、瑜珈、太極或冥想



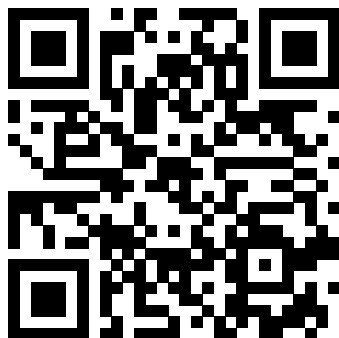
上班族愛運動

教育部體育署「i運動資訊平台」粉絲專頁



i運動資訊平台
粉絲專頁

衛生福利部國民健康署官方粉絲專頁



國民健康署
官方粉絲專頁



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。





上班族愛運動

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。

