

上班族一起樂活： 今天做運動，明天更健康

文·王梅香

壹、前言

上班族，你累了嗎？根據104人力銀行「上班族身心健康」調查指出，有58.2%的上班族每天都感到疲勞、57.6%感到腰酸背痛、45.5%常常打呵欠想睡覺，甚至引發頭痛、眼睛痛等身體不適現象（104人力銀行，2003）。事實上，這些很可能都是缺乏運動所導致而成，上班族如果工作超時，便覺得沒力氣也沒時間運動，但只要用點心，也沒那麼困難。上班族的運動方法其實很多，隨時隨地動一動，都能改善身體酸痛。重要的是職場運動文化，若公司也能推廣鼓勵員工運動，那麼健康人才便是企業最大資源。樂活做運動，大家一起來！

▼員工在閒暇時打羽球既可健身又可聯絡感情。（圖/作者提供）





▲上班族直排輪課程體驗。(圖/作者提供)

貳、規律運動的重要性

缺乏運動將使人處於慢性缺氧狀態，甚至引發慢性疾病。體能活動太少，將會缺乏活力、導致容易疲倦，加上長期固定姿勢與不當姿勢重複使用，造成肩頸症候群、腕隧道症候群等累積性傷痛。由於每天坐辦公桌的上班族，其工作型態多為靜態的非勞力工作，因此身體活動量不高，再加上工作常超時，休閒活動大部分也選擇靜態型活動，較少參與幫助維持心肺耐力的有氧運動，像是慢跑、游泳、有氧舞蹈等，因此心肺耐力也變差。

陳俊忠（2002）在「中央各部會員工體能檢測專案」報告中發現超過8,000位的受檢公務員中，有27%從未運動，43%已經停止運動，總計70%的受檢員工沒有規律運動身體的習慣。其中，超過一半肌力和肌耐力不佳或稍差，六成二柔軟度不好，將近七成心肺耐力差，還有八成四的受檢者經常覺得骨骼肌肉不適。深入分析並發現，肌力、肌耐力不佳及肥胖者，使用健保卡D卡的機率分別增加三成與二成四。

在臺灣，心血管疾病及糖尿病一直高居國人十大死因的前四名。根據NCEP/ATP III（National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III）的定義，在美國約有21.8%-23.7%的人口有代謝症候群，臺灣地區資料則顯示，20歲以上成年男女（以亞太修正標準來看）分別有高達15.5%及10.5%罹患此一疾病。也就是不到40歲，卻已經有了高血壓、高血脂、腰圍中廣等代謝症候。文獻也明確指出，心肺體能差

的人，多重代謝性疾病危險因子機率增加十倍。而運動則有助於消耗熱量，對於增進心肺功能、血脂、血糖控制有極大助益，同時也能改善代謝症候群的各項危險因子，進而降低誘發心血管疾病、中風、心肌梗塞的風險（啟新健康世界雜誌，2009；劉惠敏，2008；優活健康網UHO編輯部，2009）。

不過，一般人總覺得每天工作就已經很累了，哪裡還可能特別去做運動。事實上，職場中的勞動與運動概念並不相同，在職場中每日重複的是相同工作，因此對局部肌肉的過度使用，便造成了肌肉疲勞。上班族每天坐著辦公一整天，肩、頸、腰、背最容易因長時間不動而變得僵硬，所以針對這些勞動肌肉的部位，最需以伸展運動來放鬆並紓解壓力，針對不常使用的肌肉，則需要透過運動來強化其力量，增加抗壓能力，工作起來才能更輕鬆有效率。

參、給上班族的運動建議

運動不僅可強化肌力，改善體能、增進呼吸功能、促進血液循環、增加骨質密度、增進睡眠品

質、紓解工作壓力等；甚至有研究發現，體能好的人在心理層面較具有適應社會的能力（王梅香，2005；徐麗櫻，2005）。今天做運動，明天更健康，建議上班族可從最簡單的快走、慢跑等運動開始，每週3次，每次維持30分鐘，每次心跳達130下，也就是所謂的「333」運動標準原則。可以選擇到鄰近學校的操場運動，或使用社區的健身器材，甚至加入健身俱樂部。

陳俊忠（2002）建議沒有運動習慣的族群，可以從維持健康與預防疾病為主的運動先開始，像是比較緩和的有氧運動、健走、有氣體操等都是不錯的選擇項目，尤其上述運動多半可以團體進行，互動效果佳，是培養運動習慣與興趣的入門活動項目。而年輕上班族多半面臨體力不佳、身材不夠結實、尤其是脂肪過高的問題，陳俊忠則建議，可以將運動重點放在強身、塑身的肌力訓練以及提升體能的有氧運動，例如踩腳踏車除了對女性肌肉、骨質效果絕佳外，對於加強男性的心肺功能也有相當幫助。

運動需要持續，但並不會很難，剛開始別給自己太大壓力，即使只是從坐著到願意起來走動一下、用力甩手等，都是一種進步表現。若真的抽不出時間運動，還可參酌許多替代方式：

一、隨時隨地都可運動，利用一些上班空暇時間，忙裏偷閒地活動，例如每工作1小時就做5分鐘的休閒運動，到走廊上走動一下，只要能避免身體處於靜止、緊張狀態，避免長時間一個姿勢，所有小動作都很有益，像是在辦公室講電話時，也可同時做做伸展操，伸伸腿、轉轉頭、聳聳肩、扭扭腰，不

僅有助於消除疲勞，促進頭部血液循環，保持健美姿態，還可防止頸椎病。

二、以走路或騎單車為交通工具，像是騎單車上班，或是提早一站下車，改以走路到達上班地點，利用短暫的5-10分鐘，以分期付款的方式累積達成運動的建議量。

三、以爬樓梯代替坐電梯，在大廈上班時，若地點在五樓以下者，不妨以爬樓梯的方式上樓。若上班地點較高則改搭到附近樓層，再以爬樓梯的方式上樓。

四、在家也要「動起來」，包括種植園藝、幫忙家務、打掃、推嬰兒車，或是一邊看電視，一邊



►以自行車為交通工具既健康又環保。
（圖/作者提供）



▲參加健身俱樂部課程也是上班族可選擇的運動方式。(圖/作者提供)

搭配韻律操等伸展運動。

運動也可以很環保，上述活動都扣緊樂活精神，盡量不浪費地球任何能源。當然最好還是可以多到戶外走走，置身森林、沙漠、山林、河水或海洋，將更容易激發環保熱忱與內心關懷，這是待在稱為「家」的人造都市裡難以感受到的。感受一下水波的光澤、暖暖的石頭、下雨過後苔蘚的味道、灰塵的口感等，這些點點滴滴不僅能連結兒時回憶，也同時連結了我們的根源。當我們越常接觸自然，到戶外運動，就會有越強烈的使命感。

肆、打造職場的運動文化

職場工作人員的身心健康，其實會影響工作士氣及生產效能，因此公司也可主動發展具特色的健康職場，例如添購各種運動設備，或是獎勵固定運動的員工，如此不僅可永保職場活力，也可達到公司與員工雙贏的結果。像有些服務業，在開店前先集結員工一起做早操；或者當公司舉辦活動或聚會時，以帶動唱做為暖身，不僅結合音樂、舞蹈及肢體動作，還可拉近彼此距離。甚至有些企業在每個

樓梯口及路口設置刷卡機，讓爬樓梯或走路的上
班族累積點數，兌換成運動器材或腳踏車等實質
獎勵，員工也在愉快經驗裡養成隨時運動的好習
慣。公司不但可藉由運動推廣，提高員工對公司
的認同感與滿意度，而這也是多變環境下，企
業永續成長的最大動力。

如果不曉得怎麼開始運動的習慣，國內也有
許多單位提供相關資源，像中華民國健身運動協
會便針對上班族設計活力健身操，並規劃各種職
場健身運動課程，包括室內健走、椅子塑身運動、
毛巾操、減重等課程。中華民國職工福利發展協
會，也特地與優良瑜珈師資群配合，安排多位擁有
國際瑜珈相關證照之師資，提供免費瑜珈的運動體
驗課程，可配合員工休息時間或安排特定時段，不
管是員工訓練室、會議室、視聽室或相關空間均可
練習，協助北部地區事業單位，一起推動員工健康
休閒運動，提升員工活力，將瑜珈運動的舒緩放鬆
效益帶給員工，釋放日常工作的壓力。

公司員工也可自發性成立運動性社團，像是
羽球社、籃球社等，不僅有益健康，更可藉由活動
中認識更多伙伴，於健身的同時也增加同仁情誼。
像臺北市在各區設有運動中心，除了提供各種運動
課程外，更提供場地租借，方便各運動社團使用。
臺北縣則集結運動教練及營養師的專業建議，發行
「Focus on Health」的樂活誌，內容包括飲食、運
動及登山、自行車、觀光的步道地圖，大家只要一
冊在手，便可輕鬆樂活，相關活動資訊也可至衛生
局網站查詢。

對於開始想培養運動習慣的上班族來說，加入
健身俱樂部也是一種不錯的選擇，畢竟在健身房運

動，不會受到天候影響，同時有先進的運動科學儀器，協助掌握體能狀況，還有專業人員從旁指導，以及健身俱樂部的完善設施，讓上班族也可以一早先做運動、梳洗過後直接去公司上班，加上其擁有的團體運動氣氛，更能鼓勵自己持續運動。

伍、健康樂活靠運動

平日多運動，可促進體內製造胺多芬素（endorphine），並且預防憂鬱的發生。而適當的

運動也可避免三高等心血管疾病，別再說自己受限於時間或空間而無法運動，如本文所述，其實許多簡單的伸展操，只要10分鐘，無論在辦公室或各處都可進行。重要的是養成開始去做的習慣。提醒每天在職場努力打拼的你，絕對要好好運動保健自己，別讓工作壓力的惡性循環，吞噬原有的健康與活力。讓我們一起提倡LOHAS！運動永續，健康樂活！（作者為臺北市大安社區大學講師、臺北市立體育學院運動科學研究所碩士）。

參*考*文*獻

- ※104人力銀行（2003）。104調查：三成七上班族擔心過勞死，五成五自認為身體比以前差。2009年5月8日，引自104 銀行網站：http://www.104.com.tw/cfdocs/2000/pressroom/104news920326_a.htm
- ※王梅香（2005）。我運動，所以我不憂鬱。國民體育季刊，34（1），71-75。
- ※陳俊忠（2002）。九十年職場員工健康促進試辦研究計畫成果報告書。臺北：行政院衛生署。
- ※徐麗櫻（2005）。活潑、健康、快樂的泉源－體適能。2009年5月19日，引自行政院衛生署桃園療養院網站：http://www.tytc.doh.gov.tw/main_sec.php?pid=51&sid=02&index=hygiene_detail&id=139
- ※啟新健康世界雜誌（2009）。如何從飲食、生活、運動、健檢做起-拒絕代謝症候群。2009年5月18日，引自啟新健康世界網站：<http://www.ch.com.tw/index.asp?chapter=ABA980301>
- ※劉惠敏（2008）。飛輪有氧 可改善代謝症候群。2009年5月19日，引自聯合報網站：http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=116973
- ※優活健康網UHO編輯部（2009）。“適食多動”有效改善代謝症候群。2009年5月18日，引自PCHOME新聞網站：<http://news.pchome.com.tw/healthcare/uho/20090508/index-12417463208423259012.html>。
- ※臺北縣新聞處（2008）。北縣運動飲食樂活誌 免費教您健康養生秘訣。2009年5月18日，引自台北縣資訊服務站網站：<http://www.tpc.gov.tw/web/News?command=showDetail&postId=172183&groupId=8742>