

# 上班也要愛運動——職場運動健身促進之策略探討

文 / 何健章、劉佳鎮、曾慶裕



▲高雄市政府所屬機關學校員工運動會趣味競賽。(圖/石斛提供)

## 壹、推動職工運動之重要性

近年來，在行政院體育委員會（現改制為教育部體育署）陸續推動「陽光健身計畫」、「運動人口倍增計畫」、「打造運動島計畫」及「改善國民運動環境計畫」，國內規律運動人口比例顯著地由 26.1% 增加至 33.4%（教育部體育署，2015）。然而，根據教育部體育署 104 年運動城市調查資料顯示，介於 30 至 59 歲的勞動力人口有規律運動習慣之比例皆低於 25%；其中以白領（24.1%）及藍領（23.3%）最低。類似的結果也在陳

俊忠（2002）「中央各部會員工體能檢測專案」報告中被提及，該報告指出，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。工作職場員工平時身體活動太少，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，深入分析後發現，肌力、肌耐力不佳及肥胖者，使用健保卡的機率分別增加 30% 與 24%（陳俊忠，2002）。

職工的健康可說是企業的最大資產，因為具有較佳的體適能可提升工作效率，為企業賺進更多的財富，也可降低公司在醫療支出，照顧孱弱職工的相關成本。另外，高齡化的社會型態及產業結構的改變，導致職工發生慢性疾病、體適能下降、職場傷害等現象的機率增加，使其工作效率降低亦增加職業災害危險性，這些潛在風險會間接地影響職工生產力並造成各種社會問題。

根據國外的研究可知，職場員工運動健身計畫能增進職工心肺耐力，並降低血液膽固醇濃度（Nagaya, Kondo, & Shibata, 2001），同時，亦能降低體脂肪率，增加柔軟度、肌力及肌耐力。Wen, Wai, Tsai et al. et al. (2011) 針對 1996 至 2008 年期間參加美兆國際健康管理機構健康檢查的 416,175 位 20 歲以上成人進行世代追蹤研究（平均追蹤時間約 8.05 年），結果發現相較於不運動的人，每天運動 15 分鐘或每週運動 92 分鐘的人可以減少 14% 全死因死亡率與 10% 的癌症死亡率，並可延長三年壽命。

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）也針對現今社會狀況而提出具體的運動建議，其建議每星期運動 150 分鐘以上能夠有效的促進身體健康。美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）與美國疾病管制局（Centers for

Disease Control and Prevention, CDC）亦於 2007 年底共同推廣「運動是良藥（Exercise is Medicine）」的計畫，希冀倡導將運動融入個體生活型態的相關指引與實務作法，並藉此作為彰顯運動對健康效益的重要性，其建議每日累積三十分鐘以上，每星期五天以上的中強度身體活動（moderate physical activity）可以達到促進身體健康的效果（Pate, Pratt, Blair et al., 1995）。

隨著我國出生人口減少及老年人口增加，進一步衍生勞動人口驟降（內政部統計處，2015）。因此，如何讓運動計畫介入職場，促進勞工的健康體適能並延緩老化，使其維持工作上所需的體能以確保生產力是相關行政機構與企業體勞僱雙方都要努力面臨的課題。

## 貳、臺灣職工運動推展之現況

「職場健康促進」是指企業為了增進員工健康，強化健康行為參與而提出的政策，諸如員工日與企業運動會皆是推展職工運動的具體措施。高齡社會及少子化現象皆會導致勞動力人口逐年縮減，這也是國家與企業未來必然要面對的問題。因此，透過建立職場員工規律運動行為，提升其體適能水準及健康狀況，進而增進工作效能，是當前整個社會、國家、全世界都需要加以正視的一項

客觀事實。

依據「國民體育法」第 10 條指出，「各機關、團體及企業機構，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。除此之外，「機關團體企業機構推展員工體育休閒活動獎勵辦法」中，針對辦理績效優良之機關團體企業機構進行表揚。近年來體育署與行政院勞工委員會（勞動部）皆分別推動了體適能檢測與勞工健康體能促進等計畫，這些相關法令與政策之制定，再再說明了政府部門對於職工運動之重視。

因此，推動職場運動健身促進是極其重要的，不僅能減少職工的缺勤天數、工作流動率以及醫療費用的開支，也能使累積性的職業傷害、慢性病發生或體適能下降而引發之相關工作傷害降至最低。

## 參、美國、芬蘭及中國職工運動實行推動之現況

即便國內有制定相關法令，但現今面臨推動職工運動需有較多經費支持，且法令並無強迫性，因此推行不易。以下針對美國、芬蘭與中國推動之現況進行說明，以供我國未來施政之參考。

### 一、美國

美國衛生部於 2010 年 5 月 3 日公布推動美國國民身體活動計畫（The U.S. National Physical Activity Plan），該計畫願景係希冀有一天美國將能擴增更多的參與身體活動人口，且在生活、工作及遊憩環境中能促進民眾養成規律身體活動行為。美國國民身體活動計畫內容涵蓋下列社會上八大面向進行全方位、全國性地提升國民身體活動計畫之推動，分別是：

- （一）企業與產業（Business and Industry）；
- （二）教育（Education）；
- （三）健康照護（Health Care）；
- （四）大眾傳播媒體（Mass Media）；
- （五）公園、休閒遊憩場域、體適能及運動等場館設施（Parks, Recreation, Fitness and Sports）；
- （六）公共衛生（Public Health）；
- （七）交通運輸、土地利用及社區規劃設計（Transportation, Land Use, and Community Design）；
- （八）自願者及非營利（Volunteer and Non-Profit）。

其中，企業與產業在職場身體活動促進方面提及有五大策略：

- （一）確認、概述及宣傳職場上最佳的職工運動推展實施內容、模式及身體

活動實證介入措施；

- (二) 鼓勵企業和產業間透過在職場內或社會上互動方式提供職工身體活動促進機會；
- (三) 透過教育企業和產業領導者本身作為職場內及社會上職工身體活動促進與健康生活型態的正向媒介，特別是可作為職場較低經濟能力員工族群努力的標榜；
- (四) 發展企業和產業雇主贊助職場員工身體活動計畫之法律制訂及政策議程，同時亦可保護職場員工相關的權利；
- (五) 發展職場健康促進計畫之狀態監控與效益評估的規劃。

## 二、芬蘭

芬蘭於 1960 年代開始草擬全國性的運動政策綱領，將全民的健康體適能列為重要發展目標，更對當時「競技運動」為主的運動政策提出質疑（Vuori, Lankenau, & Pratt, 2004）。在職工運動推廣上，以國家性的「Fit for life」計畫最為重要。該計畫由教育與文化部和社

會事務與教康部共同出資，目的在於改善 40 歲以上，有坐式生活習慣、過重及肥胖之中高年齡人口的運動及飲食習慣。其中，該專案計畫在相關單位之支持下，年度預算已超過 230 萬歐元（Liisamaria & Jyrki, 2011）。

此外，芬蘭政府於 1979 年頒布「運動法」（Sport Act），明訂政府應透過提供適當的運動空間與設施，努力推廣全民運動，提高全民身體活動量（physical activity for all）、幸福（well-being）及健康，讓運動成為人民的基本權利，也是社會福利的一部分，更是促進全民健康的重要手段（Ilkka, Becky, & Michael, 2004; Kulttuuriministeriö, 2009）。

## 三、中國

中國於 1995 年透過「全民健身計畫綱要」和「中華人民共和國體育法」之頒布實



▲職工運動促進課程—暖身及伸展運動。（圖／何健章提供）

施，促使中國全民運動的推展進入有章可循、有法可依的新時代。隨後，1997年中國國家體育總局公布了「企業、事業、機關單位職工體育工作暫時規定」，職工體育也獲得關注，但執行內容比較簡易，對職工體育推展一直處於停滯不前狀態。直到2004年3月，中國職工文化體育協會第一次全國會員代表大會在天津舉辦，並正式成立中國職工文化體育協會，中國職工體育才獲得極大的發展。其職工運動推展策略如大力開展全民健身服務志願者進企業活動，培育10個職工體育示範基地，建立和健全職工體育組織管理網路，加大企業體育幹部和職工社會體育指導員培訓力度，培育企業體育活動品牌，協助企業建立「一企一操」、「一企一隊」、「一企一會」、「一企一賽」。以普及第八套廣播操，在職工中推廣工間（前）操制度，組織開展職工體育大聯賽，重點推廣足、籃、排三大球項目，發揮體育在凝聚人心，提升企業文化內涵上的作用。

### 肆、我國職工運動推展之可行策略

一、教育職工正確的運動健身知識、態度與行為

職工運動的推展基礎，仍應從「教育」著手，以教育職工正確的運動健身知識、態度與行為，使其主動參與運動。現階段可配

合企業教育、社會教育及媒體力量，培養職工正確的運動健身知識、態度與行為，使其將規律運動融入生活習慣中。其次，鼓勵企業辦理休閒運動課程，從「生涯教育」的觀點，培養職工「生涯運動」，這是最根本的扎根工作。

二、整合學校、社區及職場推展職工運動的網路

在社會資源部分，政府可善用學校體系之人力資源與場地設施，並提供租稅優惠，鼓勵企業或相關單位透過捐贈，以提升職工運動參與之便利性。例如：臺北市在各區設有運動中心，未來可透過相關補助與優惠措施，鼓勵營利事業組織補助職工參與各種運動課程，不僅提升設施使用率，更可達到健康促進之效果。

企業更可透過鼓勵職場員工自發性成立羽球、籃球、瑜珈等運動性社團，藉由體育相關的活動中認識更多伙伴，增進同仁情誼。如此一來，可提升職工運動休閒參與，更可透過與其他團體或地區辦理相關聯誼活動，達到適當的放鬆，減輕工作壓力之效果。

另外，中央與地方政府更可透過定期辦理區域性、全國性甚至國際性活動，邀請縣市或區域職工運動團體代表參加。例如：透過辦理工業區健康快樂路、工業區球類聯誼賽，吸引大眾傳播媒體進行採訪報導，進而

提高職工運動在社會上的曝光，同時也給參與者積極正面的社會助長效果。

### 三、建立大專運動服務隊之志工制度

德國能成功推動「全民運動」的重要關鍵政策，乃是落實志工培育制

度，培育與訓練全民運動指導員、教練及行政人員，以負責體育相關活動規劃、指導以及執行。因此，未來可以針對各大專校院之體育相關科系學生設計完善之志工培訓制度，提供大專運動服務隊進入企業協助指導職工運動推展以及辦理體育相關活動，應可有效達到推廣直攻運動之效。

### 四、重視工作職場弱勢族群的運動人口的開發與指導

除了推展一般性的職工運動外，未來更應以弱勢族群或潛在不運動的人口作為重點開發之對象。具體而言，未來應更加重視對於女性、身心障礙等族群的運動需求、阻礙運動因素，透過改善現有之空間，並配合法令保障其運動權利。



▲未來應重視職場女性的運動需求環境的改善。(圖/方亦非提供)

## 伍、結語

積極推動職工運動的政策，是政府及企業主應體認的社會責任，而職工運動施政的成效，必須從投入、處理、產出三方面加以評估。首先須從縣市首長支持程度、組織運作、理念宣導、資源整合及活動推展、運動體驗品質以及新增運動人口等，加以評估分析。再則，如何有效落實職工運動推展策略，則有賴相關單位積極培養休閒運動企劃之專業人才，結合理論與實務經驗，於相關平臺（如機關學校、社區、企業等）讓這些構想有效發揮，達到職工運動健身促進之理念，遠離坐式生活型態及慢性病所產生的衝擊，改變沙發上的馬鈴薯（couch potato）之生活模式，創造優質的生活品質，朝向健康、樂活的生活邁進。（本文作者何健章為輔仁大學



▲職工體適能檢測活動。(圖/何健章提供)

體育學系助理教授、劉佳鎮為輔仁大學體育學系助理教授、曾慶裕為輔仁大學體育學系教授)

### 參考文獻

內政部統計處 (2015)。內政統計通報 104 年第 3 週 (103 年底人口結構分析)。臺北市：作者。

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。臺北市：行政院衛生署。

教育部體育署 (2015)。104 年運動城市調查。資料引自 [http://isports.sa.gov.tw/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&id=3&Itemid=221](http://isports.sa.gov.tw/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=3&Itemid=221)

Ilkka, V., Becky, L., & Michael, P. (2004). Physical activity policy and program development: The experience in Finland. *Public Health Reports*, 119(3), 331-345.

Kulttuuriministeriö, O. -J. (2009). Government resolution on policies promoting sport and physical activity / D cision de principe du gouvernement,

relative aux orientations pour la promotion du sport FINLAND. Ministry of Education and Culture.

Liisamaria, K., & Jyrki, K. (2011). Fit for Life Program, Finland. Jyväskylä: Research center for Sport and Health Science.

Nagaya, T., Kondo, Y., & Shibata, T. (2001). Effects of sedentary

work on physical fitness and serum cholesterol profile in middle-aged male workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 74(5), 366-370.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., & King, A. C. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.

The U.S. National Physical Activity Plan. Business and Industry. <http://www.physicalactivityplan.org/business.php>

Vuori, I., Lankenau, B., & Pratt, M. (2004). Physical Activity Policy and Program Development in Finland. *Public Health Reports*, 119, 331-343.

Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*. 378(9798), 1244-1253.