

文職及專業服務業之「伸展運動工作坊」

文職人員日常最少有三分之一時間在辦公室工作，長期久坐，加上坐姿不良，容易引致肌肉疲勞和疼痛，工作效率亦會因而降低。有見及此，職業安全健康局屬下的文職及專業服務業安全及健康委員會舉辦「伸展運動工作坊」，旨在鼓勵僱主僱員進行適量的伸展運動，可舒緩疲勞、減少肌肉疼痛，並改善身體的柔軟度，從而減少受傷機會。歡迎報名參加。



日期 2016年7月29日及8月5日(星期五)

時間 晚上7時至8時30分(下午6時30分開始登記)

地點 九龍達之路78號生產力大樓1樓演講廳三(近港鐵九龍塘站C1出口)

語言 粵語

費用 免費

報名辦法：

1. 請填妥下列表格，於**2016年7月22日前**以傳真、電郵或郵寄回新界青衣涌美路62號職安局職安健學院6樓收。
2. 名額有限，先到先得。
3. 建議穿著輕便運動服裝，避免穿著太窄的衣服或高跟鞋。

查詢：3106 4348 余先生

傳真：3106 0263

電郵：chris@oshc.org.hk

程序表

下午6時30分	開始登記
7時	頸肩背痛鬆一鬆 - 辦公室伸展運動 中國香港體適能總會代表
8時15分	提問環節
8時30分	工作坊結束

報名表格

* 確認通知將於工作坊舉行前一星期內以傳真或電郵發出

(請於2016年7月22日或之前傳真回：3106 0263或電郵至：chris@oshc.org.hk)

本人有意參加**文職及專業服務業之「伸展運動工作坊」**

2016年7月29日(星期五)

2016年8月5日(星期五)

(請於適當處加✓)

申請人姓名：(中文) _____ (英文) _____
(必須與香港身份證姓名相同)

公司名稱： _____

職位： _____

地址： _____

電話：(辦事處) _____ (手提電話) _____ (傳真) _____
(本局可能透過短訊提供此活動的安排及資料) (如透過傳真報名，必須提供傳真號碼)

電子郵件： _____

如欲索取出席證明，必須填寫閣下之香港身份證號碼： _____ ()，並選擇其中一項索取出席證明方式：

電子郵件方式 (請確保電子郵件一欄已填寫)

郵寄方式 (請於工作坊當日帶備一個回郵信封(11cm x 22cm)，於信封面寫上收件人姓名及地址並貼上\$1.7郵票)

(出席證明將於工作坊後一星期內寄出，如同時選擇以上兩種方式，為環保理由，本局將以電子郵件方式發出)

備註： 1. 參加者如遲到逾二十分鐘或於工作坊完畢前提早離開，均作缺席論，將不獲發出出席證明。

2. 參加者如需申領有關活動的出席證明核證副本，必須填妥「出席證明核證副本申請表格」及遞交所需文件。本局會於十四個工作天內通知參加者到本局領取，申領出席證明核證副本費用為每張港幣50元。

《收集個人資料聲明》

1. 你向職業安全健康局(「本局」)所提供的資料，包括《個人資料(私隱)條例》所指的個人資料，只會用於相關活動。
2. 為讓你得知最新的本局活動，本局將使用你的個人資料，包括你的姓名、電話號碼、郵寄和電郵地址，將有關職業安全健康訓練課程、活動、服務及資訊提供給你。你的個人資料亦可能被用作本局之研究及統計用途。
3. 你可選擇是否同意接收上述資訊。若不同意的話，請於下列拒收資訊一欄之空格內加上「✓」號。
4. 你有權要求查閱及修正你的個人資料。有關申請須以書面向本局提出，地址為香港北角馬寶道28號華匯中心19樓。

* 本人不同意日後接收由職業安全健康局發出其活動和相關的資訊。

簽署： _____ 日期： _____ 此表格只適用於一位與會者，如要作出額外的報名，請複印副本。



1 頸部運動



2 肩部運動



3 肘部運動

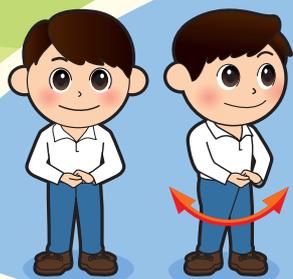


4 腕部運動

低頭久坐傷筋骨 伸展運動唔少得

建議上班族每工作一至兩小時，或於小休時進行伸展運動。
伸展運動需緩慢進行，直到肌肉有輕微拉扯的感覺，
切勿用力過度。伸展時如感到任何不適或痛楚，
應減低運動量。如情況持續，應諮詢
醫生或體適能教練意見。

5 腰部運動



6 提腿動作



7 壓腿運動



8 轉膝運動



9 足踝運動



10 伸展運動



職業安全健康局
文職及專業服務業安全及健康委員會



職安熱線：2739 9000
www.oshc.org.hk



工作間伸展運動