

健康工作間指南

體能活動

本實用指南旨在提供在工作場所可實施體能活動
促進計劃的點子，以改善員工的健康狀況。



展示管理層對在工作間推廣健康的承擔與支持

- 以書面制訂「健康工作間政策」，把推廣體能活動列為行動領域
- 為在工作間推廣健康的活動制訂年度預算
- 成立委員會，負責在工作間積極地舉辦健康推廣活動
- 委員會由各級別的員工代表組成
- 各級別的管理層展示所屬機構對工作場所健康推廣的承擔與支持，例如高級／中級管理層加入委員會和參加活動
- 在員工入職時，表明所屬機構對在工作間推廣健康的承擔

訂立健康推廣計劃

- 進行需要評估及／或員工興趣問卷調查。評估可以是健康風險調查（例如達到建議體能活動量的員工比例、血壓和體重指數的量度），亦可以是與體能活動相關的工作環境分析（例如工作間具備什麼可推廣體能活動的有利條件、工作間附近是否有任何運動設施）
- 為各項需要排列優先次序，制訂健康推廣的年度計劃及行動方案，行動方案須記錄有待進行的工作、由哪一方何時進行，以及如何監察和評估相關工作

加強認知，提升能力

- 定期透過海報／小冊子、內部通告、內部電郵、壁報板／壁報角及通訊刊物等途徑發布資訊（例如健康貼士），讓員工對體能活動有更多了解和認知
- 提供推廣體能活動的講座／工作坊
- 在辦公室提供體重磅、量尺及血壓計，讓員工自行量度
- 推廣地區的體能活動機會
- 推廣地區的體能活動盛事，例如馬拉松、單車賽、全民運動日

創造有利進行體能活動的工作間環境

- 在工作間促進體能活動，並減少辦公室工作裏的長時間靜態活動
 - 允許彈性工作安排（例如工作時間），以促進體能活動
 - 如員工的衣着符合業務所需，允許他們穿着令運動和步行舒適的衣物與鞋
 - 開放房間／空間，讓員工每天在午膳時間進行體能活動
 - 提供踏步機、瑜伽墊、啞鈴等實用器材，讓員工在午膳時間或任何休息時間做運動
 - 在升降機、樓梯間出入口和其他重要位置張貼告示，鼓勵員工行樓梯，而非乘坐升降機
 - 鼓勵在平日與會議期間安排體能活動時間。例：播放由衛生署和中國香港體適能協會製作的「十分鐘活力操」短片 (https://www.youtube.com/watch?v=80jGGI11_gc)以及衛生署的「動一動 鬆一鬆」短片 (<https://www.chp.gov.hk/tc/static/100972.html>)
 - 繪製並推廣工作間附近的步行路線
 - 提供站立式書桌；如情況許可，站着開會或散步開會
 - 定期舉辦健康推廣活動，推廣動感生活，並讓活動長期延續下去，成為所屬機構的文化
 - 舉辦員工活動時，以運動或郊遊代替靜態活動
 - 定期安排上門授課的伸展班及／或運動班
 - 在工作間提供淋浴及／或更衣設施
 - 推廣並支持上班和下班時，實踐活躍的出行模式

讓所有人一起參與

- 鼓勵步行，例如鼓勵員工計算每天行走的步數，甚至在工作間舉辦步行挑戰賽
- 開設午膳時間步行小組
- 組織運動隊或體能活動興趣小組，鼓勵在工作以外的時間投入動感生活
- 舉辦內部或跨部門運動比賽
- 安排工作間的團隊參與體育活動及／或盛事
- 安排設有獎項／鼓勵措施的嘉許計劃／員工提名計劃，以禮物／獎品／嘉許／公開讚揚的方式，勉勵在培養健康運動習慣方面表現良好的同事
- 在合適情況下，贈送有助推廣體能活動的禮物。例：以體能活動相關產品（例如運動服裝、運動配件、運動店贈券）作為年度晚宴的幸運抽獎禮物
- 資助員工參加與體能活動相關的活動，例如資助員工參加跑步活動、加入鄰近的健身中心
- 透過問卷調查／意見箱向員工收集活動提議

檢討健康推廣計劃

- 制訂評估計劃
- 密切留意員工在生活方式和行為上，以至工作間在文化和氣氛上的改變
- 分析各項記錄、指標和統計數字，例如各項健康推廣活動的員工參與率、員工意見回饋和滿意程度、缺席情況、病假、員工在體能活動習慣、體重指數和血壓上的改變
- 根據評估結果調整健康推廣計劃