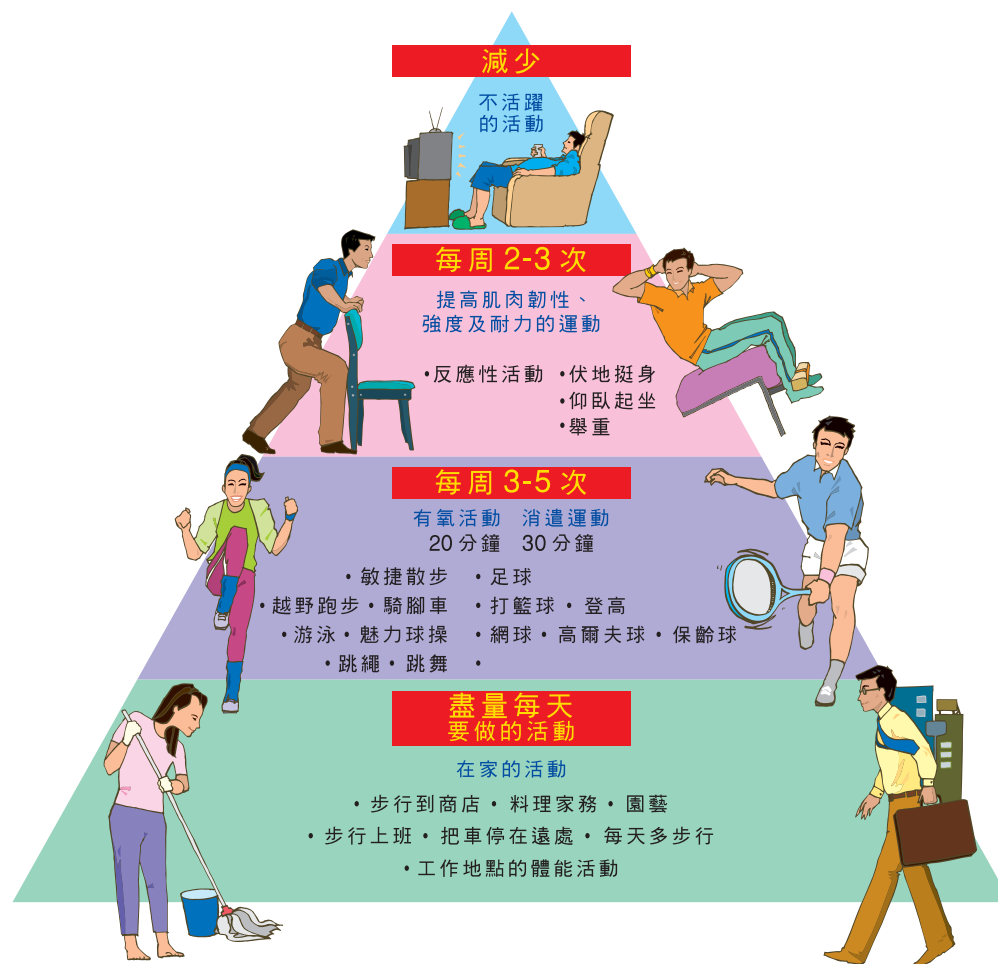


## 體能活動金字塔



1. 體能活動金字塔提供每天可盡量作的活動和指南。
2. 活動金字塔底層的活動必須每天盡量進行以建立健康和活力生活的基礎。
3. 體能活動可以創意方式多樣化，以保持身體健康和精力充沛。

## 注意！

在進行任何運動或劇烈活動之前，請確保您已征求醫生的意見，特別是如果您有以下的情形：

- 年齡超過 35 歲
- 不了解本身的健康程度
- 不會運動
- 有健康問題，例如心臟病、糖尿病、高血壓等等
- 重病後剛康復
- 身體超重
- 吸煙
- 有近親患上心臟病



## 工作場所 健康飲食指南

“每天  
30分鐘，  
可提高生產力”



終 身 健 康

# 體能活動

## 有益機構

每次累積  
30分鐘的適度  
體能活動，  
有益健康

### 提高工作的生產力和質量

精力充沛的員工可專心工作，  
時刻提供優越的服務

### 減少意外的風險

精力充沛的員工可專心工作，  
時刻提供優越的服務

### 減少醫療開銷

健康的員工可減少醫藥費開銷

在工作場所培養

## 體能活動的文化

在工作場所保持精神奕奕

工作時進行各種體能活動

### 培養團隊精神

團體體能活動可培養組織成員之間的團隊和守望相助的精神

### 進行容易和有趣的體能活動

選擇容易和有趣又符合個人興趣及  
能力的體能活動

以正確和安全的方法

進行體能活動

體能活動要進行的恰當，  
以免發生受傷和危險

我們把人生三分之一的時間花在工作場所。因此要好好把握光陰，以體能活動保持健康和精神奕奕。

## 體能活動

美滿人生的基礎



- 提高健康和生活素質水平
- 提高身體的活力
- 減少患上各種疾病的風險
- 培養員工之間的感情
- 使精神奕奕
- 減少和控制工作場所的壓力
- 培養自律精神