



# 員工健康，生產力提高



## 經常在工作地點 保持活躍

### 體能活動

- 容易進行
- 隨時可進行
- 隨地可進行
- 有趣

### 在工作地點進行體能活動的指南

- 每工作兩小時後，進行5至10分鐘的輕微運動
- 深呼吸運動－每隔兩小時進行5-10次
- 坐久後(1-2小時)，在辦公室內外步行
- 多上下樓梯，少用電梯
- 多伸展肌肉、骨骼和運動大關節(徒手體操活動)
- 利用工作休息時間進行體能活動

- 參加有組織的體能活動如韻律操
- 利用有關方面所提供的運動和休閒設備

### 體能活動的好處

- 強身健體
- 提高工作表現和生產力
- 提高工作素質
- 培養團隊精神
- 制造和諧及一家親的氣氛
- 控制和減少壓力

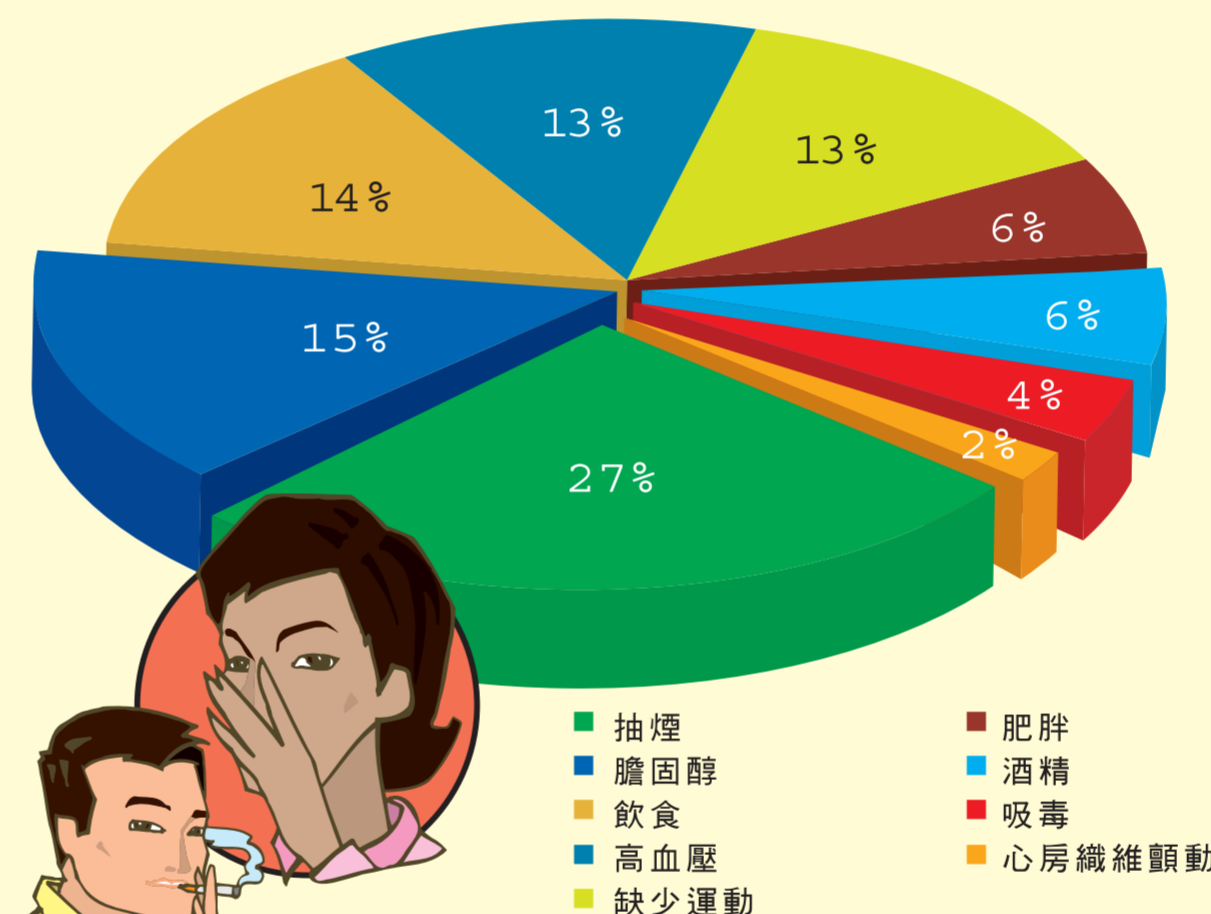


## 健康飲食，明智選擇

減少	注重
有汽飲品、糖漿、拉茶	低脂奶、白開水、新鮮果汁
快餐炸雞/炸魚(漢堡包、炸薯片、炸雞、rendang肉)	蒸、烘培、水煮雞/魚
油炒蔬菜、茄子咖哩	生菜、黃瓜、蕃茄、ulam、煮湯蔬菜
Nasi berisan、炒粿條、炒麵	白飯、粥、清湯麵
冰淇淋、pengat pisang、紅豆冰、糖、巧克力	新鮮水果、低脂酸乳
印度煎餅、雞蛋煎餅、murtabak	白 thosai、capati、全谷麵包
Kerepek、muruku、鹹豆	新鮮水果、蒸熟鷹嘴豆、蒸熟玉蜀黍(不加麵包油、鹽、煉乳)
咖哩餡餅、炸香蕉、炸春卷、奶油餅	三文治、apam kucus、薄餅、包點、無味餅乾(全谷類)

## 遠離香煙

1. 抽煙是最大的殺手，只要遠離香煙，一切因煙草所引發的病症即可預防



2. 香煙煙霧危害不吸煙者的健康



3. 吸煙者面對在工作地點發生意外的風險
4. 如果你是煙民－請即刻戒煙，尋求戒煙診所的協助
5. 如果你不是煙民－請遠離香煙煙霧

## 明智克服壓力

職業壓力的發生是因為員工面對和他們的知識和能力不相稱的工作要求和壓力：

### 職業壓力的導因：

- 機構的目標和組織模糊不清
- 對事業發展、地位及薪金的不滿
- 互相沖突的角色
- 死板或毫無意義的職務
- 工作太多或太少
- 工作時間太長或不彈性
- 不能得到同事或上司的支持
- 人際糾紛
- 工作和家庭要求之間的沖突

### 克服職業壓力的步驟

- 提高在工作地點的社交支援
- 有理性和正面的心態
- 有效的與人溝通
- 妥善處理批評
- 有效地處理脾氣
- 有效的解決問題
- 實行有效的時間管理
- 學習放鬆的技巧
- 過健康的生活方式



# 終身健康