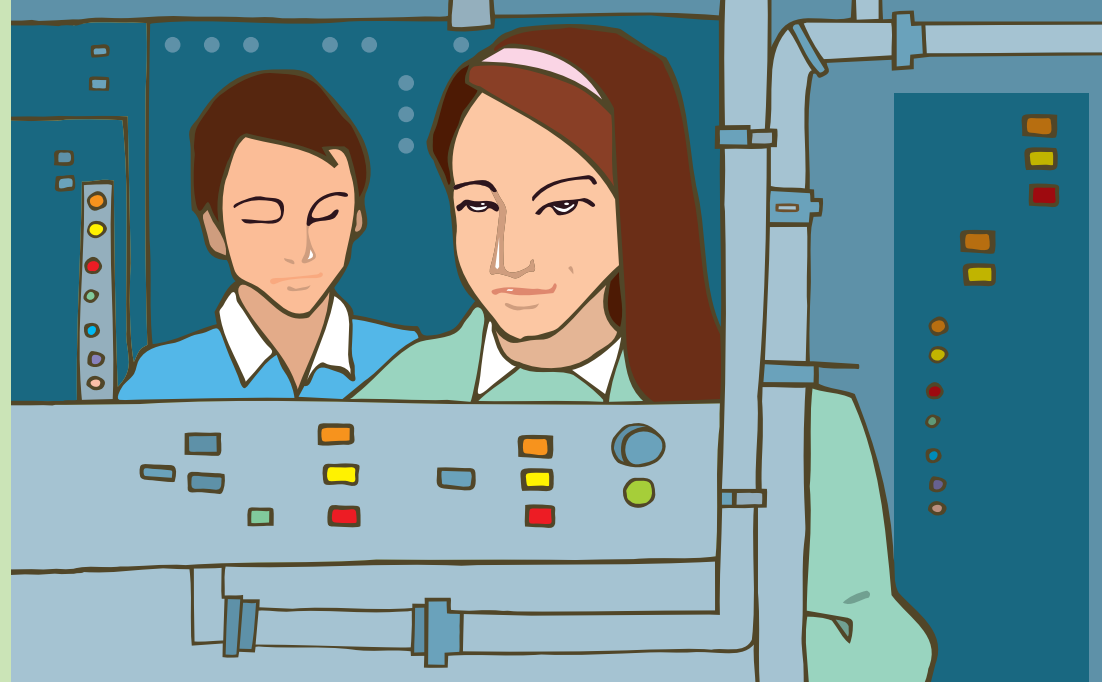


## 無煙工作區，員工開心， 效率提高

### 你是煙民嗎？

請即採取以下戒煙措施

- 下定戒煙的決心
- 明瞭何時戒煙
- 定下戒煙的日期
- 有自信
- 寫下戒煙的字條提醒自己
- 告訴自己“我不是煙民”
- 時時保持積極的心態
- 爭取別人支持戒煙
- 壓制煙癮
- 使用尼古丁替代療法
- 向戒煙診所尋求進一步的治療
- 策劃無煙的日常生活



## 終身健康、延年益壽

- 進行體能活能
- 健康飲食
- 明智克服壓力
- 不抽煙

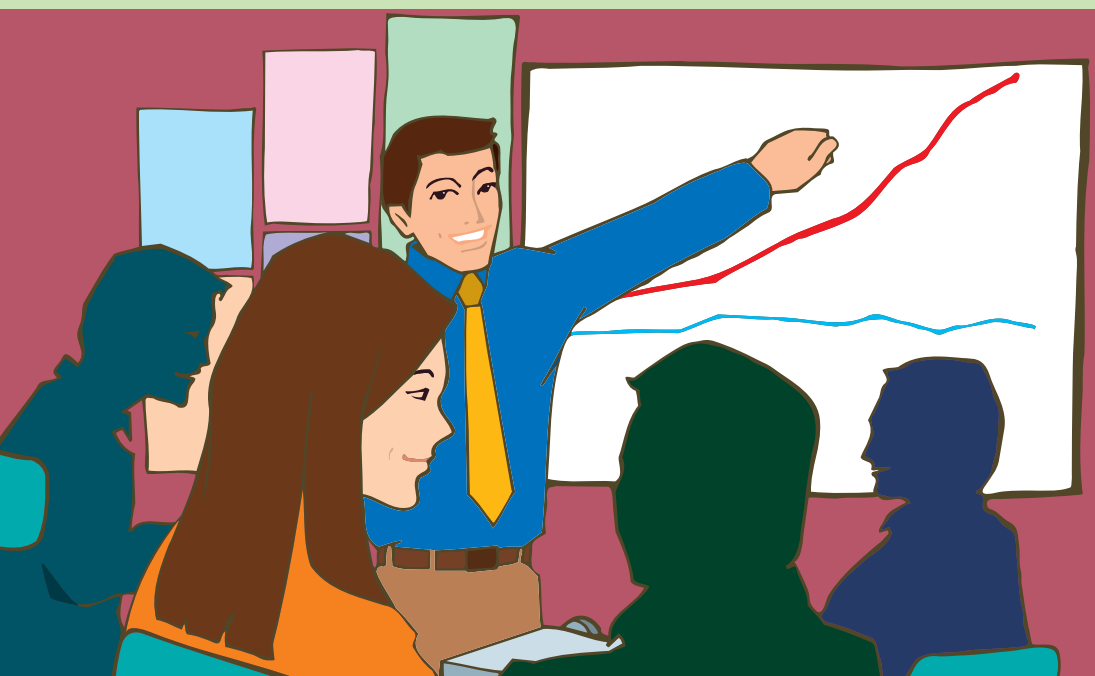


如果你不是煙民，  
確保你不會成為二手煙民。

### 誰是二手煙民？

二手煙民是不抽煙  
但卻每周裡兩天暴露在  
至少 15 分鐘香煙煙霧裡的人

以理據爭，  
爭取無煙工作場所。



## 體能活動

每天進行 30 分鐘的適度團體體能活動，有益健康。

- 步行上班
- 少用電梯，多上下樓梯
- 在辦公桌上進行輕微的伸展體操
- 在辦公室久坐後(1-2小時)，在辦公室內外步行
- 把魅力球當作工作椅子
- 每工作兩小時後，作深呼吸運動，每次 5-10 下
- 參加僱主安排的體能運動
- 利用僱主所提供的運動和休閒設備



## 健康飲食

健康的飲食習慣，促進最佳健康、提高員工生產力、士氣及幸福

- 依照飲食金字塔把食物種類多樣化
- 把食物的攝取配合體能活動，以達到建議中的體重
- 每餐吃水果和蔬菜
- 吃全谷、豆類、堅果及種籽
- 限制和減少煎炸和油膩的食物
- 選擇少糖的飲食
- 選擇清潔的飲食場所和安全的食物



## 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：



### 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