



## 『遠離勞損 齊來伸展』工作坊

導師：本局職業安全健康廳導師

課時：1.5小時

授課語言：粵語

學費：費用全免

上課地點：俾利喇街 137-145 號「寶豐工業大廈」2 樓

上課日期及時間：請參閱職安健課程招生章程

註1:工作坊內會教導學員正確進行伸展動作，學員上課時需穿著舒適的運動服。

註2:基於衛生考量，上課期間，建議學員可自備彈力帶(尺寸:約150\*13 cm)和瑜珈墊。

### 工作坊內容

肌肉筋骨勞損是一個較普遍因工作而引起的健康問題，假如工作需要長時間維持同一姿勢或需經常用力及進行頻繁重覆性動作，便有機會引起肌肉筋骨勞損，令身體出現痛症。定期的伸展運動對預防肌肉筋骨勞損，改善身體的柔軟度有很大的益處。

工作坊內導師會教導學員進行全身主要關節的伸展動作，透過雙方互動，學員能夠學習到放鬆常用而繃緊的肌肉，日後亦能在工作期間按自身需要，多伸展活動關節和肌肉，以預防或舒緩肌肉筋骨疲勞。

工作坊大綱：

- ✧ 認識肌肉筋骨勞損
- ✧ 伸展運動的好處
- ✧ 介紹和實踐各關節的伸展運動