

檔 號：

保存年限：

嘉義市政府 函

地址：嘉義市中山路199號

傳 真：05-2286283

聯 絡 人：曾淑卿

電子郵件：zoe717@ems.chiayi.gov.tw

受文者：嘉義市蘭潭國民小學

發文日期：中華民國110年5月21日

發文字號：府人任字第1102401728號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：檢送員工協助方案電子報—運動紓壓專刊1份，請查照並廣為宣導。

說明：

一、依據本府110年3月4日府人任字第1102400713號函頒「嘉義市政府暨所屬機關學校110年員工協助方案實施計畫」及本府110年1月4日府人任字第1102400002號函頒修正之「嘉義市政府人事處暨所屬人事機構推動員工協助方案工作圈實施計畫」辦理。

二、可利用機關學校網站、研習、張貼公告及轉發電子報等方式宣導。

正本：本市各國民中小學(不含嘉大附小)、本府所屬各機關

副本：本府人事處





保持
良好生活型態

動 姿 ! 動

DE-STRESS

May 2021 Vol. 7

嘉義市政府員工協助方案

運動紓壓專刊



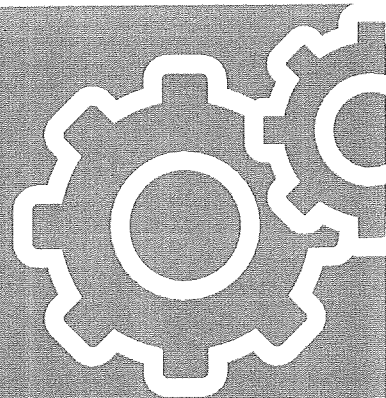
說明：
預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。
因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

編號	是	否	題目
1			您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2			您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3			您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4			您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5			您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6			您最近六個月內是否生病不只一次了？
7			您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8			您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9			您最近是否經常意見和別人不同？
10			您最近是否注意力經常難以集中？
11			您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12			有人說您最近氣色不太好嗎？

原文出處【衛生福利部國民健康署網站】
<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>



壓力指數 解答



回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。

回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

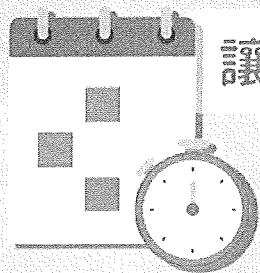
回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。

回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

原文出處【衛生福利部國民健康署網站】
<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/pressure>

消除壓力， 運動最有效！

HEHO

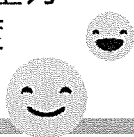


讓大腦年輕、皮膚健康！

規律運動 6 大好處

1 減少憂鬱更快樂

改善對血清素、壓力
荷爾蒙的敏感度



2 強化肌肉、骨骼

增加肌肉吸收
胺基酸能力



3 降患慢性病風險

改善胰島素敏感
度，降血壓、血脂



4 保護皮膚減老化

增加產生天然
抗氧化劑能力



5 改善大腦功能

刺激激素產生
促使腦細胞生長



6 可以減輕疼痛

有助提升身體
的耐痛能力



Heho健康



原文出處【HeHo健康 Helth&Hope網站】

<https://heho.com.tw/archives/86442>

紓壓運動 這樣做~

HeHO

走路紓壓、防失智!6種好處告訴你



預防 心血管疾病

一星期五天, 30分/天
可降低心血管疾病30%



促進 腸胃蠕動

規律走路可以
改善胃部蠕動



改善視力

規律走路可幫助
降低眼壓、預防青光眼



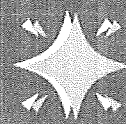
促進 新陳代謝

走路會燃燒脂肪
促進新陳代謝



改善記憶力 減緩失智

可增進大腦運作, 幫助
改善記憶力、減緩失智



釋放壓力、 消除疲勞

可使大腦放鬆, 分泌
內啡肽 帶來愉快感覺



Heho健康



原文出處【HeHo健康 Health&Hope網站】
<https://heho.com.tw/archives/86442>

【運動好EASY】

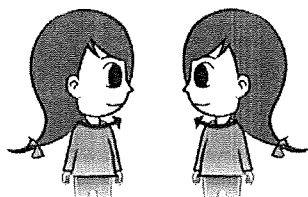
跟著老師動姿動



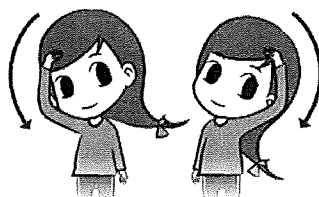
全民愛運動
保健篇1

上班族動起來：肩頸篇

健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高逢敏醫師



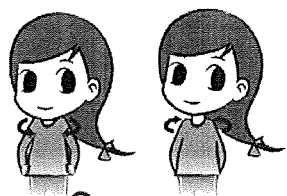
1 轉動頸椎



2 左右點頭



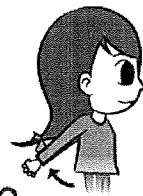
3 揮動雙肩



4 前後聳肩



5 肩部伸展



6 肩胛骨內夾

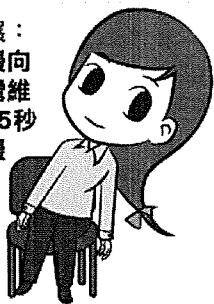


全民愛運動
保健篇3

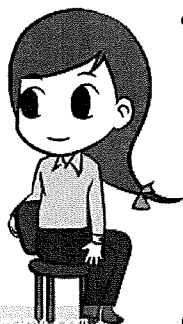
上班族動起來：腰腿篇

健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高逢敏醫師

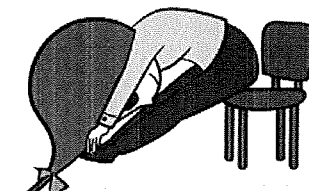
1. 側腰伸展：
身體慢慢向
左邊側彎維
持10~15秒
，再換邊



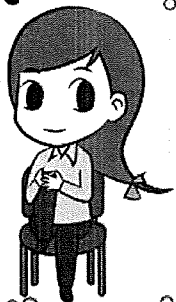
2. 轉腰伸展：
坐著面對前
方，將上半
身向左旋轉
延伸10~15
秒，再換邊



3. 彎腰伸展：坐著雙腳伸直，
雙手平舉往前延伸觸碰腳
尖，停留10~15秒



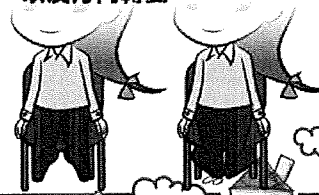
4. 大腿伸展：
坐著，雙手抱
單膝向身體
靠近，維持
10~15秒鐘，
再換腳



5. 坐姿舉腿：
單腳往前伸
直、腳尖朝
上停留10~15
秒鐘，再換腳



6. 腳踝運動：舉起雙腳，腳
踝同時向內轉動數次，再
以反方向轉動



更多資訊請上 健談 havemary.com

原文出處【健談網站】

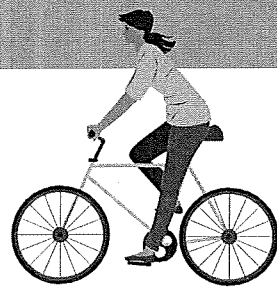
<https://havemary.com/>

GO

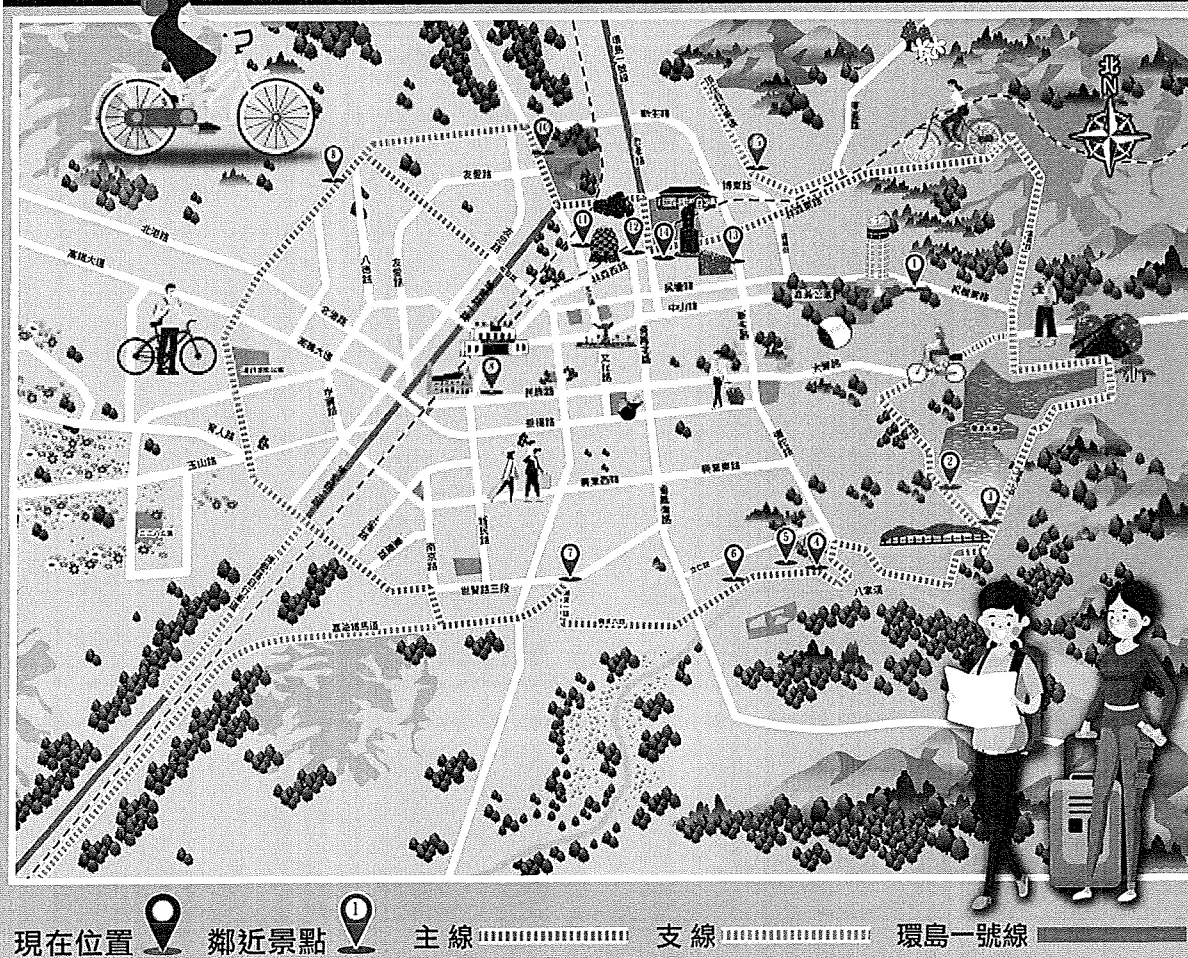
作夥來嘉義 運動a好所在

運動紓壓專刊

騎YouBike運動 好Cil~



嘉義市環市自行車道導覽圖 Chiayi City Cycling Route Map



環市自行車道路線

世賢路桃花心木林道

嘉油鐵馬道

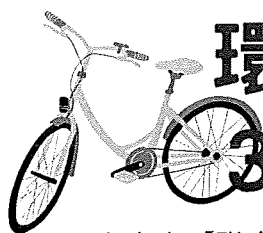
彌陀映月橋

蘭潭水庫

檜意森活村

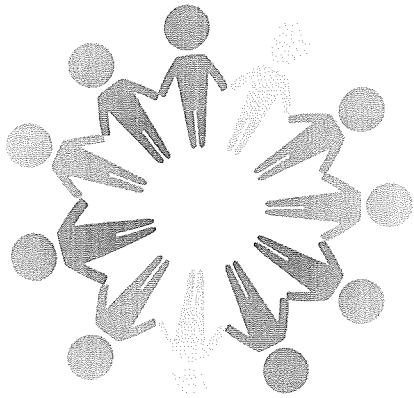
北香湖公園

作夥來嘉義 運動●好所在



環市自行車道 3小時輕鬆騎

原文出處【聯合報 記者卜敏正／嘉義即時報導】
<https://udn.com/news/amp/story/7326/5363215/>



EAP多元諮詢服務

用心 關心 貼心
陪您一起渡過重要時刻
嘉義市政府關心您

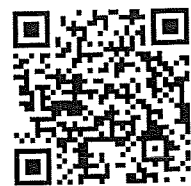


發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com.



更多內容請詳
員工協助專區

