

職業司機伸展工作坊



大部分職業司機長時間坐在駕駛座，雙腳維持屈曲，眼睛盯牢前方脖子挺直，加上路面不平令身體大幅震動，容易導致「頸椎病」、「肩頸痛」、「腰背痛」等一系列運動神經、骨骼肌肉系統受損的症狀。更甚者，還會誘發出「經濟艙症候群」，令生命受到威脅。

本工作坊為針對職業司機設計一套拉伸運動，讓職業司機能通過伸展，鬆弛緊張的肌肉和關節，加速血液運行，讓身心得以放鬆，提升職業司機的安健水平。

由 **資深伸展導師** 教授伸展運動，有效地降低肩頸、腰椎、頸椎及骨關節的壓力，促進血液循環，從而減少職業司機因長時間工作固定姿勢，而產生的筋骨毛病，減低患職業病的風險。

地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	1-1.5 小時
日期、時間：	商議
費用：	商議
人數：	最多 20 人
上課語言：	粵語



本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 gftacurrie@gmail.com。