

## 辦公室伸展工作坊 防範職業隱患



從事辦公室的文職人員由於長期伏案工作、坐姿不正確或長期重複某一個動作等，容易引致肌肉緊張、疲勞和疼痛。然而，肌肉若長期處於緊張狀態，不但影響血液循環，更會影響神經線，誘發出「梨狀肌綜合症」、「腕管綜合症」、「腰背痛」等問題，除影響工作效率之外，還嚴重影響生活質素。

本工作坊為針對辦公室人士而設計一套伸展方案，讓上班一族能通過伸展運動，鬆弛緊張的肌肉和神經，舒緩工作壓力，防範工作隱患。

由 **資深伸展治療師** 教授伸展運動，有效地促進血液循環、降低肌肉及關節的壓力，從而減少因長時間作同一關節動作或固定姿勢，而讓血管、脊椎、關節承受太大的負擔，防範職業所衍生出來的隱患。

上課地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	共 1.5 小時
上課日期、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](mailto:gftacurrie@gmail.com)。