



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



壓力指數 測量表

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。

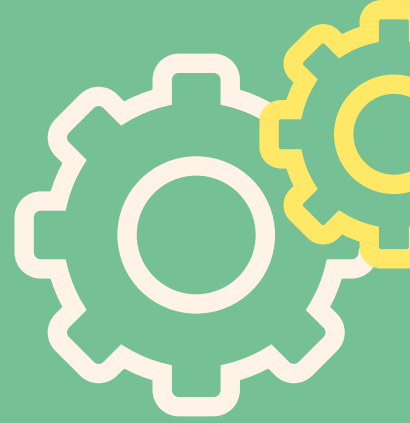
編號	是	否	題目
1			您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？
2			您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3			您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4			您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5			您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6			您最近六個月內是否生病不只一次了？
7			您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8			您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9			您最近是否經常意見和別人不同？
10			您最近是否注意力經常難以集中？
11			您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12			有人說您最近氣色不太好嗎？

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

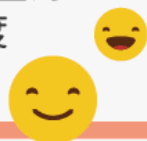


讓大腦年輕、皮膚健康！

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 Health&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



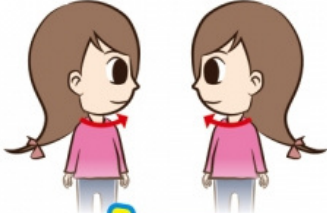
全民愛運動
保健篇1



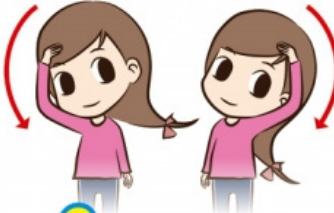
上班族動起來：肩頸篇



健談
圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：長庚骨科 高連毅醫師



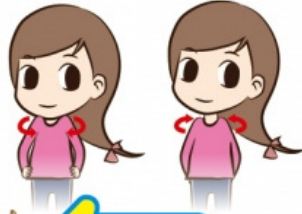
1 轉動頸椎



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 高連毅醫師



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
盡量靠近，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

GO

作夥來嘉義 運動a好所在

運動紓壓專刊

騎YouBike運動 好Cill~



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



現在位置 鄰近景點 主線 支線 環島一號線

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a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