

終身

微學習

資訊站 Vol.5

TAIPEI PUBLIC

LIBRARY

本期內容一覽

焦點話題

正確的慢跑觀念

余思賢

上班族運動的飲食建議

李慧庭、邱志暉

簡單的上班族伸展運動

邱雅君

妳累了嗎？啟動妳的美力新生活

張婷翔

延伸閱讀-我的身體就是我的健身房

編輯小組

線上書城

上班族運動-線上電子好書推薦

編輯小組

咱來讀冊

一天一分鐘辦公室養生運動

凱特文化創意出版

超神奇長壽健康操

新自然主義出版

殭屍體操

瑞麗美人國際媒體出版

整個辦公室都是我的健身房

瑞麗美人國際媒體出版

「動起來吧！上班族」熱門主題書展書目清單

編輯小組

活動市集

臺北市立圖書館 10 月終身學習活動

協辦單位 10-12 月終身學習活動

焦點話題



正確的慢跑觀念

撰文/國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系助理教授余思賢

隨著健康意識的抬頭，近年來運動人口快速增長。其中，慢跑的運動人口增長尤其快速，依據教育部體育署的調查資料顯示慢跑運動為國人最常選擇的運動之一，其民國 103 至 104 年參與的年增率達 2.1%，也為繁忙上班族常見的運動型態。慢跑為一種有氧運動，不但可以降低體重與紓解壓力，也會降低許多慢性疾病發生率，如糖尿病、心血管疾病、腦血管疾病等。在此介紹慢跑對於健康促進的正確觀念與迷思。

◎路跑對於健康促進的迷思

(一) 每次 30 分鐘以上的跑步才會促進健康？

我國推廣 333 運動(每週 3 次、每次 30 分鐘以上、心跳達每分鐘 130 下的運動)多年，但是由於現代人繁忙的生活，尤其對於上班族而言，不易達到每次 30 分鐘的運動。研究指出一次運動時間與當天分次運動累積至同樣的時間其對於健康促進的運動效果是相等的，並且每天運動 15 分鐘的運動即可平均延長三年的壽命(Wen et al., 2011)。因此對於健康來說，跑就對了。



(二) 跑步速度越快、距離越遠對健康越有幫助？

降低心血管疾病(心臟病等)的發生率是跑步運動降低死亡率及延長壽命的主要原因。研究指出只要每週跑步運動達 51 分鐘、6 英里(約 9.6 公里)與合計 1-2 次以上即可達到促進健康之效果。但是當每週跑步時間大於 151 分鐘時心臟疾病與死亡率反而微幅上升，雖然相較沒運動習慣者健康情形還是較佳，顯示過度的運動可能增加心臟的負荷(Lavie et al., 2015)。因此對於單純追求健康的跑者，並非一定要追求更快、更遠的跑步，達到最基本建議的運動量同樣可以有健康的身體。

(三) 慢跑會傷膝蓋嗎？

傷膝蓋是一般人對於慢跑運動的既定印象。儘管過度的使用為退化性關節炎發生的主要原因，但是研究指出從事慢跑的

人未來關節相關疾病(包含退化性關節炎與關節置換)的發生率反而降低，而同樣一篇研究結果也證明了體重才是膝蓋最重要的殺手(Williams, 2013)。因此，除了膝關節本身已經有既有的傷害，一般人並不需要擔心慢跑對於膝蓋造成過度的損傷。

◎工欲善其事，必先利其器 — 談慢跑鞋

對於非競速型的慢跑初學者來說，擁有一雙適合自己的慢跑鞋對於跑步速度的提升與運動傷害的降低是非常有相關的。以鞋子的大小來說，慢跑鞋的長寬必須合宜，以跑步時不滑動與腳指可以自然動作為原則。以腳型來區分，低足弓或扁平足的跑者可選擇支撐型(穩定型)的跑鞋，可以避免長期壓迫足弓所導致的運動傷害；而高足弓者則適合穩定型或緩衝型的鞋款，以降低跑步過程對於腳的衝擊。此外，對於中高階需要追求速度的跑者而言，除了上述的原則之外，可以選擇輕量、薄底、高抓地力、小底面積的鞋款，有助於提升競賽成績。

◎慢跑運動中的水分補給

我國屬於亞熱帶國家，其潮濕高溫的天氣常導致中暑的發生，加上慢跑運動因為運動時間長，水分流失較多，又因為路跑當中因為沒有適當的補給點而導致無法及時補充水分，因此中暑成為慢跑運動最常見的急性運動傷害之一。運動中補充水分為預防中暑最好的方法，跑步運動中應每 10-20 分鐘至少補充 200-300 c.c. 的水分，運動完後的水分補充應為運動過程中所降低體重的 1.5 倍。為了補充流汗所流失鹽分與能量，運動飲料含有人體所需的醣類與電解質，為建議的水分補充方式。

參考文獻

- Lavie, C. J., Lee, D. C., Sui, X. M., Arena, R., O'Keefe, J. H., Church, T. S., et al. (2015). Effects of running on chronic diseases and cardiovascular and all-cause mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(11), 1541-1552.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244-1253.
- Williams, P. T. (2013). Effects of running and walking on osteoarthritis and hip replacement risk. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(7), 1292-1297.

焦點話題



上班族運動的飲食建議

撰文/ 彰化基督教醫院血管醫學防治中心營養師、國立臺灣體育運動大學運動健康科學研究所 李慧庭
國立臺灣體育運動大學運動健康科學研究所 助理教授邱志暉

「營養師，我有運動怎麼三高症狀還是沒有降下來？」「營養師，我有運動怎麼還是瘦不下來？」「我有運動所以可以大吃大喝吧？」在營養諮詢的過程中個案經常會問我這些問題，似乎認為有運動就一定可以改善健康狀況，而想擁有健康的身體平時就要做到”少吃多動”，可是多數人並不確定少吃的程度是如何，進而無法選擇適合自己的飲食，因此以下內容將會一步一步帶領讀者找出屬於自己的飲食內容，與運動達到相輔相成的效果，進而獲得健康。

◎確認運動的動機與目的

首先我們要先了解自己運動的動機為何，根據上班族常見的運動動機可以分為以下幾種類型：

- 1、維持體力與精神
- 2、消除壓力
- 3、減輕體重
- 4、控制三高(血壓、血糖、血脂肪)
- 5、預防骨質疏鬆症
- 6、增加肌肉量

◎檢視自己的運動強度與頻率

確認運動的動機後，接著檢視自己的運動項目，以了解運動強度是否有達到衛生福利部國民健康署所建議的一般成人每週運動 150 分鐘中等強度運動。在上班族中最常見的運動項目中可以大致分為有氧運動：步行、騎腳踏車、慢跑、瑜珈、有氧舞蹈、毛巾操；阻力運動：啞鈴、壺鈴、重訓器材。無論是有氧運動或是阻力運動都會增加熱量消耗，運動強度越高，頻率越高，消耗的熱量就會越多。沒有什麼運動是最好的，只有最適合自己的運動。剛開始接觸運動的人可以多方嘗試，找出最適合自己也最感興趣的運動。

◎計算每日熱量需求

1、找出自己的合適體重

判斷體重的方式可以藉由身體質量指數 (Body Mass Index : BMI) 計算，計算方法為體重 (公斤) / 身高 (公尺)²，建議 BMI 值介於 18.5~23.9。若是依照目前體重所計算出的 BMI 超出 18.5~23.9 的範圍，建議計算出理想

體重，以 BMI 值 22 做計算。理想體重
 $=22 \times \text{身高 (公尺)}^2$ 。

2、了解自己的每日活動量程度

可以簡易地從每日飲食指南手冊中所提供的生活活動強度表(圖 1)，檢視自己的生活強度。

看看自己每天的生活活動強度		
生活活動強度		
低		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著（例如：坐著看書、看電視...等）
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等強度。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間（小時）	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練...等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	

圖 1 生活活動強度

3、計算每日熱量需求

得知了自己的體重跟運動強度後，接下來利用以下公式簡易的計算每日熱量需求：

$$\text{總熱量} = \text{實際體重 (過重或過輕者使用理想體重)} \times \begin{matrix} 25\sim30 \text{ 大卡 (低度活動)} \\ 30 \text{ 大卡 (稍低度活動)} \\ 35 \text{ 大卡 (適度活動)} \\ 40 \text{ 大卡 (高度活動)} \end{matrix}$$

上述總熱量計算方式為一簡易方式，依照個人基礎代謝率、健康狀況以及活動強度不同其實際熱量需求還需由營養師做評估。每日熱量建議不要少於 1200 大卡。

經過了上述三個步驟後得知自己的熱量需求後，我們可以從中發現，當實際熱量攝取高過於每日熱量需求時，則體重會增加。近年來，因為運動的風潮興起，我們可以從網路、報章雜誌、電視媒體上獲得許多運動的營養以及運動營養增補劑的相關知識，大多數資訊都是以高強度訓練內容以及運動頻率高的運動員的營養需求為主，但是這些運動的營養建議對於大多數的上班族而言，反而會增加身體的負擔，甚至影響後續的健康狀況，無法達到預防疾病的目的。

◎選擇合適的飲食

無論是有運動的時候或是一般日常生活，建議遵守每日飲食指南(圖 2)以及每日熱量需求，才不會營養不均衡而導致疾病發生。

在運動的過程中人體主要以肝醣為主要的能量來源，因此絕對不能不吃全穀根

莖類(澱粉類)食物，否則會造成身體負擔外，運動中也會沒有能量可以供應。在起床後早餐前運動者，因空腹時間較長可以補充 1-2 份的全穀根莖類來做為運動的能源，例如 1 片吐司、3 片蘇打餅乾，選擇易腸胃易消化的全穀根莖類，避免含油量高的餅乾或蛋糕。大多數在午、晚餐前進行低於一小時的運動者並不需要特別補充食物。而當運動時間超過 1 小時以上，過程中可補充全穀根莖類食物，以快速消化的食物為主，例如吐司。建議運動後半小時盡快進食，選擇油脂含量較低的菜餚攝取，最重要的是全穀根莖類攝取量要足夠，每餐至少半碗以上。若是在餐後才進行運動者，並不需要特別補充食物，或者可將水果置於運動後再食用。

水分的補充原則，建議在運動前先喝 250-300 毫升的水，運動中每 15-20 分鐘喝 100-200 毫升的水，當運動時間超過一小時或高強度高的時候可以補充運動飲料。

以下根據不同運動動機有不同的建議與注意事項：

1、維持體力與精神

平常的飲食中可以多選擇富含維生素

B 群的食物，例如五穀米、燕麥片、豬肉、牛奶。避免高糖以及高油脂食物，此類食物較容易產生過多的自由基造成細胞氧化傷害增加，建議平常可多選擇抗氧化能力較高的蔬菜水果類，降低細胞的氧化傷害。

2、消除壓力

除了藉由運動消除壓力之外，在飲食上可以選擇色胺酸含量高的食物，例如香蕉、巧克力、堅果、燕麥等，增加腦內分泌血清素，讓心情較愉悅，但需避免在運動前食用，否則在運動過程中會覺得身體動作遲緩且疲倦。

3、減輕體重

每日總熱量不要低於 1200 大卡，若需要更低熱量的飲食計畫，請在醫師以及營養師的指導下進行。建議運動後半小時內立刻進食，此時攝取的食物較不會累積為脂肪。

4、控制三高(血壓、血糖、血脂肪)

高血壓患者若在補充運動飲料時需注意每日的鈉攝取是否超出 2400 毫克，如果要補充運動飲料建議與水以 1：1 或 1：2 的比例混合；高血糖患者建議選擇餐後運動較佳。服用降血糖藥物或者注射胰島素的糖尿病患者，運動過程中需攜帶餅乾、吐司、糖果等以免發生低血糖。高血脂患者無論是否有無運動習慣，三餐皆需避免精緻糖類、動物皮或肥肉滷汁以及酒精飲料。三高中的任何一種狀況只要願意運動及搭配飲食控制皆能獲得良好的控制，但每個人的疾病程度不同，建議請教主治醫師與衛教師以達到安全的運動以及良好的生活品質。

5、預防骨質疏鬆症

建議運動時若要防曬，至少讓手腕、腳踝暴露在陽光下，增加維生素 D 於體內的合成，幫助形成骨鈣。之外，維生素 C 以及適量的蛋白質也可增加鈣質吸收率。平時三餐的飲食多選擇鈣質含量高的牛奶、綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等。

6、增加肌肉量

建議運動後半小時立刻補充蛋白質食物，其中動物性蛋白質在促進肌肉生長效果較佳，若是在餐前運動者，可於運動後的餐點增加雞蛋、瘦肉、魚肉等，但不以高油脂烹調，並去除肥肉及皮，以避免攝取過多油脂。若是餐後運動者，可在運動後喝一罐 450 毫升的牛奶補充蛋白質。至於乳清蛋白的補充品的使用，建議需經由專業人員諮詢評估後，了解是否有其必要性。

參考資料

1. 行政院衛生福利部食品藥物管理局(民 101 年 11 月)，每日飲食指南手冊。
2. Sharon Denny .(2015 March 23) . Hydrate Right During Physical Activity Retrieved from <http://www.eatright.org/resource/fitness/sports-and-performance/hydrate-right/hydrate-right>
3. Blood Glucose Control and Exercise (2013 December 16) .American Diabetes Association. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/blood-glucose-control-and-exercise.html>



圖 2 每日飲食指南

焦點話題



簡單的上班族伸展運動

撰文/社團法人台北市物理治療師公會物理治療師 邱雅君

「你累了嗎？」這是一句廣告詞，也說出了大部份上班族的心聲：每天大家都做著重複性的動作，例如：打電腦、久坐、久站、…等等，久而久之大家的身體都累了，也變僵硬了；這次我們利用一些簡單的動作和少少的時間來做運動，讓身體的疲倦獲得釋放，大家一起來運動吧！

首先我們可以準備一些小道具：

- 1.彈力帶(可用橡皮筋串，3條一圈)
- 2.厚毛巾(折成 A4 紙大小，厚度 5~8 公分) (如圖 1、2)



圖 1、2 準備運動的小道具：彈力帶與厚毛巾

◎伸展操

- 1、雙手平放桌上，手臂伸直與肩同寬，雙腳打開超過雙肩，臀部向後用力推，讓背部和手呈一平面(圖 3)，停留 5 秒再將臀部推回原位，做 15 次；這樣可以伸展手部及肩頸肌肉、背部還有臀部及腳的後側肌肉。
- 2、雙手交叉手臂伸直放於桌上，雙腳打開超過雙肩，臀部向後用力推，讓背部和手呈一平面(圖 4)，停留 5 秒再將臀部推回原位，做 15 次，在換手交叉重複 15 次；這樣能伸展肩膀上背外側肌肉和頸部肌肉、背部、臀部及腳的後側肌肉。



圖 3、4 簡易伸展操動作示範

◎彈力帶運動

利用彈力帶的阻力原理，讓深層的肌肉用力收縮再放鬆，以達到肌肉力量訓練及肌肉放鬆的效果(肌肉越有力量則越放鬆)；

1、上肢

雙手平拿握緊彈力帶，雙手與肩同寬再舉高於頭頂，頭向前看，雙手用力往下拉到雙手平舉 180 度，停留 5 秒再雙手慢慢回到舉高於頭頂的位置，重複 15 次；這樣上肢的手臂肩膀都有用力以及達到放鬆的效果。(如圖 5、6、7)

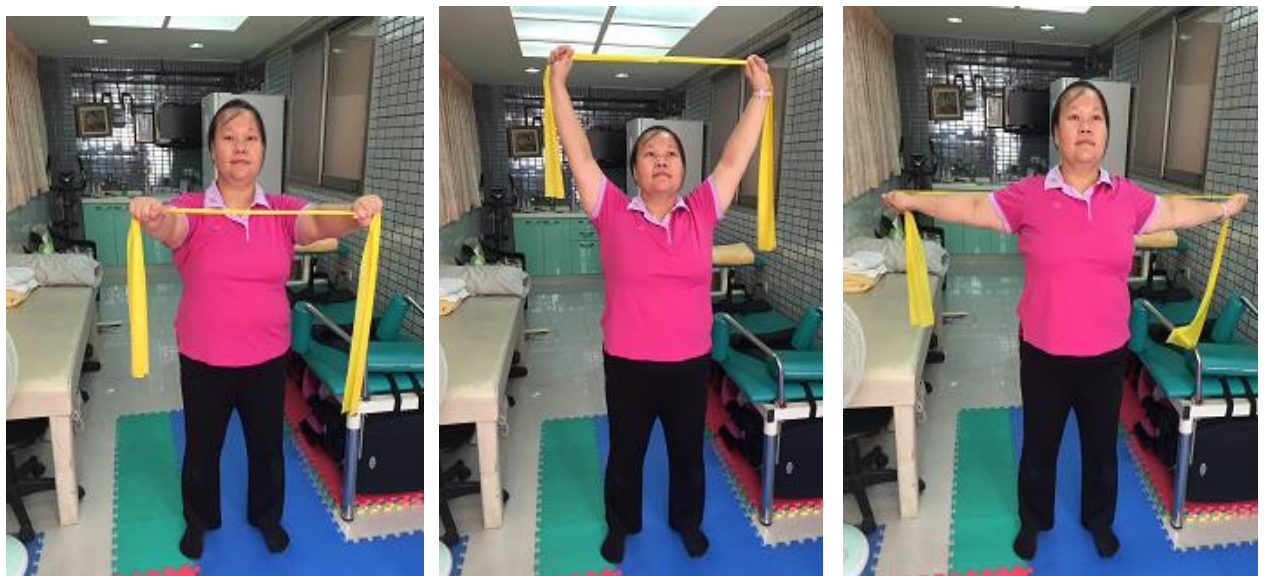


圖 5、6、7 彈力帶運動(上肢)可訓練肌肉力量及得到放鬆效果

2、站姿

右腳踩住彈力帶一端，拉到腰部，右手握緊彈力帶，手臂橫向 180 度打直，身體向左側側彎，同時右手靠近右耳，接著身體回中間同時右手回到原位，來回 10 趟，之後右腳仍踩住彈力帶換左手拉住彈力帶，左手向左斜上方旋轉同時身體向左旋轉，左手臂打直往斜上 45 度方向拉，左手再回到右邊腰部，來回 10 次；換邊相同動作只是左右手對調；利用身體側彎及旋轉來伸展身體所有側邊及斜向肌肉，加上彈力帶順便將鬆開的肌肉群訓練力量。(如圖 8、9、10)



圖 8、9、10 彈力帶運動(站姿)示範動作

3、下肢

呈坐姿雙腳併攏，將彈力帶繞膝上方的大腿末端 2 圈，繞圈時手要給拉力再綁緊，站立起來之後再將彈力帶往小腿方向下移到小腿下三分之一處，雙腳向左走 5 步再向右走 5 步，來回 10 趟；之後再向前走 5 步向後走 5 步，來回 10 趟；利用彈力帶來加強下肢及腰部、臀部的肌肉力量，這樣下肢的肌肉就能伸展及放鬆了。(如圖 11、12、13)



圖 11、12、13 利用彈力帶來加強下肢及腰部、臀部的肌肉力量，可以放鬆下肢肌肉

◎躺毛巾運動

可以利用毛巾的軟度及硬度來給予身體僵硬肌肉支撐然後放鬆，將身體縮緊的肌肉經由放鬆的姿勢來拉長回原本的肌肉長度，也順便將因為身體姿勢不良造成的脊椎旋轉(身體會有一前一後不在同一平面的現象)調整回正，平躺的時間先從 5 分鐘之後再慢慢加到 10 分鐘。

- 1、平躺在床上再將厚毛巾橫放在上背從脖子二分之一處到肩胛骨下緣，雙手打開雙腳伸直，將胸部前側及手臂內側的肌肉群伸展開來，以及頸部前側的肌肉伸展。(圖 14)
- 2、平躺在床上再將厚毛巾橫放從上背肩胛骨下緣到中背的位置，雙手打開雙腳伸直，將前側肋骨的肌肉群伸展開來以及將旋轉的脊椎調回正。
- 3、平躺在床上再將厚毛巾橫放在中背到尾椎的位置，雙手打開雙腳伸直，將前側腹部的肌肉群伸展開來以及將旋轉的脊椎調回正。(圖 15)



圖 14、15 利用毛巾的軟度及硬度來給予身體僵硬肌肉支撐然後放鬆

以上的伸展運動都可以分開做，伸展運動將僵硬的肌肉拉開後記得大家要把力量練回去，因為鬆開的肌肉是沒有力氣的，很容易造成身體歪斜，所以記得運動做完就原地踏步 3 分鐘，力量馬上就恢復囉！讓身體的肌肉骨頭都回到原位，這樣就可以和痠痛說“掰掰”了。

焦點話題



妳累了嗎？啟動妳的美力新生活

撰文/朝陽科技大學休閒事業管理系助理教授 張婷翔

國人運動規律運動人口提升為 33.4%，女性運動人口發展情形較過去有明顯進步的趨勢，值得喝采！但依舊有很大的改善空間，尤其上班族壓力大，規律運動好難，根據最新調查，逾 5 成臺灣女性身體活動量不足，其中 25 至 44 歲女性運動量最少，僅有 18.3% 達到「333」標準，即每週運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳每分鐘達 130 下，甚至近 3 成婦女一週運動不到 1 次。衛福部國健署社區健康組長林莉茹指出，世界衛生組織（WHO）建議，成年人每週必須從事 150 分鐘以上的中度身體活動，除了運動健身，日常生活走路、騎腳踏車通勤，爬樓梯、拖地板等，都算是中等費力的身體活動，卻有 52.4% 的成年女性身體活動量未達 WHO 建議標準，健康堪慮（聯合報元氣網，2016）。

◎妳知道運動對健康的好處嗎？

1、生理上的好處

運動可以增強心臟機能、提升氧氣攝取量、舒緩高血壓症狀，改善血液成分、體重控制、增強體適能、減緩骨質疏鬆，孕婦在懷孕過程中，透過適度的

產前運動，可以達到各項改善。（黃永任，1998；顏政通，1998）

2、心理上的好處

運動能增加自己的自信心及自我期許，對工作有較良好的態度，平衡情緒、減少憂鬱與焦慮、消除緊張、感覺清醒及較有能力管理壓力。（黃偉揚，2003；張亮宏，1997）

3、運動在社會上的好處

運動普遍有助於建立人格、道德發展、競爭與團隊精神、培養好公民、提升領導能力、增進社會適應、影響自我形象、創造等正面的人格特質。

◎看！這些是妳不運動的原因嗎？

1、家庭義務與承諾

責任感、料理家務、照顧子女長輩、家庭地位。

2、自身的障礙

自覺概念、個人價值觀、個性、職業、教育程度、休閒權利、健康安全、運動方法、興趣、習慣。

3、生態結構上的限制

交通、運動場地與環境、設施不足。

4、時間因素

時間不足、不同階段不同角色、工作、家務、進修。

5、經濟因素

社經背景、觀念保守、經濟自主。

6、生理因素

錯誤觀念、年齡、生理痛、經驗不足、行動力受限。

7、傳統社會結構的限制

男性社會結構、傳統文化、升學壓力、舊社會觀念、家庭、學校及父母約束。

8、其他因素

同伴、運動技能、政策宣導不力、資訊不足、安全、城鄉差距等。（張妙瑛、張婷翔，2015）。

◎趕快改變態度，立刻赴諸行動

1、建立正確的運動健康管理概念

規律運動+均勻飲食+行為修正。

2、建立自我價值觀，灌輸女性具多元之生涯規劃的觀念

應剔除婦女自我犧牲，忽略身心健康的傳統，主動安排運動健身之規劃，培養良好體適能，以因應多元角色的需要，並利用休閒運動，增加親子關係，以提升家庭生活品質。

3、導正以男性為中心的社會結構

打破傳統父權社會「男主外，女主內」的舊式觀念，提升婦女在家庭中之地位。婦女是家庭的支柱，其健康問題不但關係家庭幸福，也是民族幼苗健康之根本所在，應從事運動健身，強健體適能。

4、學習有效率的時間與金錢經營管理

減輕家庭負擔和工作壓力，才能引起動機無後顧之憂的參與運動。

◎運動時必需注意的事

（一）遵循的原則

- 1、準備原則：生理及心理要有適當的準備。
- 2、特殊性原則：期望獲得什麼效果，就做產生那種效果的運動。
- 3、均衡原則：應平均包括健康體適能各項要素。
- 4、超負荷原則：所做運動一定要達到比平常激烈的強度。
- 5、漸進原則：要逐漸配合調整運動強度。
- 6、規律原則：經常規律的實施，別做「週末型運動者」。
- 7、變化原則：改變運動項目、方式或場所以添增樂趣。
- 8、可逆原則：體能可以因運動增加，也會因停止而退化。

9、完整程序原則：

- 1.熱身運動
- 2.主要運動
- 3.緩和運動

（二）運動訓練的特色

- 1、個別差異
- 2、循序漸進
- 3、訂定合理的目標
- 4、優先選擇方便可行的運動
- 5、不一定要有特殊的運動器材
- 6、合適的裝備及穿著
- 7、有伴運動更好
- 8、避免運動傷害

（卓俊辰，1996）。

◎貼心的叮嚀

送給大家幾句小叮嚀，當妳想要運動又覺得提不起勁時，就用以下標語來勉勵自己吧！

◎忙是事實也是藉口，再忙也要運動！

◎運動一生、健康一世。

◎人生唯一不能輸的就是健康！

◎年輕時拼命用健康賺錢，年老時又努力花錢買回健康，只是不知道來得及否？

◎人人運動、時時運動、處處運動。

◎身體健康、人生是彩色的；身體不健康，人生是黑白的。

◎讓運動成為你生活中的一部分！

◎活動、活動，要活就要運動！

◎問候的用語：以「今天運動了沒？」，代替昔日的「吃飽了沒？」

參考文獻

卓俊辰(1996)。運動與健康。國立空中大學用書，頁 56~66。

黃偉揚(2003)。運動與生活壓力之探討。大專體育，第 67 期，頁 134~138。

黃永任(1998)。運動、體適能及疾病預防。國民體育季刊，第 27 卷第 2 期，頁 5~11。

顏政通(1998)。骨質疏鬆症與體育之關係。國民體育季刊，第 27 卷第 2 期，頁 96~102。

張亮宏(1997)。運動與健康，頁 113~149。全壘打文化出版

104 年運動城市調查報告(2014)。Taiwan News 網站，2015.05.30 檢索。網址：Ghttp://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=2365523

張妙瑛、張婷翔(2015)。，推展女性運動參與策略之探討，國民體育季刊。179 期，P38。

聯合報元氣網（2016）。
<http://health.udn.com/health/story/6033/1663109>2016.05.03 檢索

延伸閱讀

我的身體就是我的健身房

本次上班族運動為大家訪問在北市圖工作熱愛運動的林姓館員，她要跟大家分享，結束忙碌的一天後，如何利用下班所剩餘的時間來運動。

◎平常會做哪些運動

最近最常做的是 TABATA 運動，TABATA 是一種間歇性、多種動作組合起來的運動，特色是短時間就能達到燃脂、訓練肌肉強度的效果，一次只要大概 8 分鐘的時間，動作可以視個人需求做組合，例如今天想訓練腹肌，動作組合就增加腹部的部分，想訓練大腿肌力，就增加大腿的運動，它很彈性、時間又短，在家也可以做，同時又可以訓練心肺、肌耐力，所以很適合時間寶貴的上班族。

◎上班久坐感到疲倦時可以做什麼運動

我的工作幾乎都要在電腦前完成，必須長時間都維持同一個動作，所以對我來說最振奮精神的運動就是會喘的運動，像是深蹲跟波比 (Burpee，結合深蹲、跳躍、伏地挺身的組合運動)，這兩個動作都可以讓緊繃太久的肌肉瞬間放鬆，尤其是波比，還可以動到全身關節，提神效果很好喔！

◎如果讓你排定一週運動計畫，你會怎麼安排

如果是我的話，一週會只排 4 天來運動，通常都是做一休一，平日是一、三、五運動，二、四休息，星期日則訂為身體恢復日，這天不做運動是為了準備迎接 Blue Monday，平日的運動就是剛剛前面提到的 TABATA，週末的話就會安排平常不會做的，或需要道具、適當環境的運動，例如到戶外跑步、游泳，或是對著牆壁打排球等等…。

◎維持運動的小祕訣

不要把運動想成是工作，如果有這種想法運動會變成一種負擔，而不會達到放鬆效果，要享受運動的過程，運動才能夠持之以恆。因為自己本身對運動就有興趣，而逐漸養成習慣，現在變成不運動就全身不對勁。我們的身體適應運動強度非常快速，所以維持運動習慣外還要做點小變化，例如我有跑大安森林公園的習慣，大概三圈就達到一天的運動量了，但習慣之後跑三圈都還不會累，這時候我就會去變化跑步的強度，可以使用間歇性的跑步方式，設定如果跑到直線的道路就開始衝刺，轉彎時再恢復一般速度，如此反覆，這樣大概一圈就有效果了。



◎運動時有遇到什麼印象深刻的事

在某學校健身房重訓常常遇到一位80歲的奶奶，因為幾乎沒見過老人家來使用重訓器材，所以感到印象深刻，後來奶奶向我請教幾種器材使用的方法，閒聊後才知道原來奶奶之前脊椎受過傷，之後做復健才開始有運動習慣，奶奶表示做肌力訓練後，身體比較不容易疲憊、受傷。

◎請推薦壓力過大的上班族可以放鬆心情又能達到運動效果的運動

我推薦瑜珈跟游泳，瑜珈可以將身體完全伸展開來，透過柔和的音樂大腦也可以跟著沉澱下來，另外就是游泳，游泳時讓水承載身體的重量，既能完全放空又可以有運動效果。

◎會注重卡路里計算嗎

為了健康我會計算卡路里，一開始會隨身攜帶記有各種食物卡路里的筆記，每天詳實的計算吃過的食物的卡路里，久了之後自己也會對卡路里有點概念，外食時會自動避免那些高熱量的食物，但我會吃高熱量的水果來補充運動所需要的能量，例如香蕉，所以如果要維持體態，運動跟卡路里的計算需要同時進行。

◎跟大家推薦幾本不錯的運動好書吧

我推薦《妳的身體就是最好的健身房》，這本書教大家不使用輔助器材就能做的運動，裡面的示範動作簡單易懂，很適合想要雕塑體態，但又不想花太長時間的健身初學者。

另外一本就是《自然瘦》，書中提到一

個覺得印象深刻的觀念，在瘦身過程中，我們總是會突然有想吃高熱量食物的慾望，這時要傾聽自己想吃這樣食物的原因，如果我今天想吃炸雞，但是又怕油膩的裹粉，於是吃的時候就把裹粉剝掉才吃，其實這樣子吃不但大腦得不到滿足，而且也還是將熱量吃進去了，倒不如就連皮一起吃，但是吃少量，這樣既能得到滿足也不會有太大的罪惡感，所以不要因為罪惡感就去壓抑想吃的心情，想吃的時候還是吃吧！保持心情愉快瘦身才能持之以恆。



線上書城

上班族運動-線上電子好書推薦

●Ebook Taipei · 臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>Ebook Taipei · 臺北好讀電子書
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpml.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：http://tpml.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpml.pdf

The screenshot shows the Ebook Taipei website. At the top, there's a navigation bar with links like '登入', '下載', '說明', '語言', and a search bar. Below the navigation bar, there's a banner for 'New Service Online, Come Experience Counted Times Borrowing!'. The banner lists four key features: 1. Over 50,000 e-books and 187 magazines. 2. 6 uses per month, no complex limits, no waiting for reservations. 3. 14-day borrowing period per book, automatic return at the end of the period. 4. Accessible after logging in with a reader account, where the account number is the ID card number and the password is the birth date. A 'Reminder' section mentions that the Taipei Public Library's borrowing limit is not counted against the 'Counted Times Borrowing' service, but reservations are still needed. It also promotes the 'Love to Read, Instant Borrowing' (愛讀立即借) service. A QR code is provided for registration, with the URL <http://book.tpml.edu.tw/webpac/registration.jsp>. The bottom of the banner has a '精選主題' (Selected Topics) section and a '看更多' (View More) link.

SENSE 好感 第 37 期：玩運動



作者：欣傳媒股份有限公司

出版社：欣傳媒

出版年：2015.4 月

你知道越來越注重健康的現代人所熱衷的運動有哪些嗎？本期介紹目前最受歡迎的夜跑、公路車遊、瑜珈、拳擊有氧、ZUMBA...等運動，還有用心理測驗分析你的運動體質以及邀請幾位大人物分享運動的心得，是想要運動或喜愛運動的你不可錯過的精彩內容。

脊椎健康-全身健康:跟著體適能教練端正體態-遠離病痛



作者：臉譜出版製作小組

出版社：臉譜

出版年：2009

你常常覺得下背痠痛，或是發現褲長一邊長一邊短、一邊的肩帶經常滑落嗎？上述所有狀況都是脊椎不端正所導致的。本書讓你認識 4 種現代人因長工時、久坐而引起的脊椎不良體態，並分析原因，想要維持良好體態、遠離病痛，先從端正你的脊椎開始。

大家健康雜誌 [第 298 期]:活化腦細胞 運動有妙方



作者：董事基金會編輯部

出版社：大家健康雜誌

出版年：2011

當工作出現瓶頸時、只要一工作便提不起勁時、放完長假第一個上班日出現憂鬱心情時，你有沒有想過發生上述這些狀況的你其實只是缺乏運動，本期的大家健康雜誌要告訴你可以活化腦細胞、紓解壓力的運動，讓你的工作效率大為提升。

我的第一本健身書



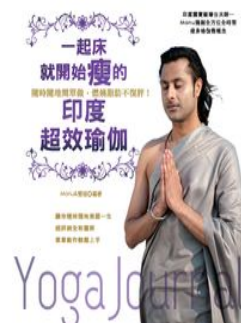
作者：陳啓明，容樹恒，李韋煜主編

出版社：萬里機構·得利書店出版

出版年：2014

說到上班族熱中的運動，除了慢跑、有氧運動外，就是上健身房運動了，但你知道不正確的器材使用方式，將會導致身體受到傷害嗎？本書從健身器材的選擇開始到如何訓練肌肉群都有詳細的解說，是適合健身初學者一本實用的工具書。

一起床就開始瘦的印度超效瑜珈:隨時隨地簡單做-燃燒脂肪不復胖!



作者：Manu，雙福編著

出版社：青森文化

出版年：2012

印度國寶級瑜珈大師用圖解的方式，教你如何運用零碎時間，將印度傳統醫學結合瑜珈，日常生活中每次只需要短短十分鐘，在工作之餘，燃脂、瘦身、保健、塑型皆能有效達成，更能使心情舒緩，愉快獲得健康的身心。

拉筋讓你更健康:100 式拉筋全圖解



作者：田紀鈞

出版社：萬里機構·得利書局出版 香港聯合書刊物流公司

出版年：2013

多數人工作久坐電腦桌前，因此長期下來，肩頸痠痛、肌肉僵硬、腰背不適皆為現代人身體共有的常見症狀。本書針對身體各部位設計出專屬的伸展筋絡法，讓你對症下藥，輕鬆改善不適、暢通血脈並活絡僵硬的筋骨。

10 天瑜珈身形雕塑術:照著做-輕鬆變身窈窕美人



作者：張菁

出版社：上奇資訊

出版年：2012

瑜珈是可以使身心靈合一的運動，對忙碌上班族而言是不可或缺的調劑。本書是針對瑜珈初學者所撰寫的專書，從入門體式、生活方式、健康食譜到瑜珈用品的選購小技巧，除了能動得開心、吃得健康，更能買得放心。

先別急著跑:奧運教練教你正確跑步



作者：簡坤鐘

出版社：時報

出版年：2014

路跑運動風靡全台，除了維持身體健康，更是忙碌現代人紓壓的好管道。但跑步畢竟屬於高強度運動，身體機能的負荷程度不能輕易忽略，因此本書解開你對跑步的諸多迷思，用正確方式休閒愉快的跑出自信、跑出健康。

鬆.癒.太極拳



作者：葉文杰

出版社：純粹太極講堂

出版年：2010

在一般的觀念裡，太極拳是老年人專屬的運動，但也由於它講求身體的「鬆」與「柔」，因此其實是適合每一個人，尤其是因工作而消耗諸多元氣的上班族。本書介紹太極拳的六種學問，藉由太極拳療癒身心、達到放鬆與運動之成效。

拉伸運動健身抒壓



作者：健康養生堂編委會編著

出版社：人類智庫數位科技

出版年：2014

相信大多數人都很喜歡伸懶腰時的舒適感吧？因為身體在伸展時，同時釋放了壓力和疲勞；而緊繃沉重軀體，則會造成身體上的諸多不適。本書圖解簡單易懂的拉伸運動，十分適合沒有多餘時間運動的上班族，能在忙碌之餘喚回活力。

自行車健身全攻略



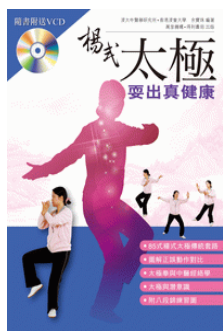
作者：黃建崑

出版社：大拓文化出版 永續圖書總經銷

出版年：2016

自行車在我國蔚為風潮已有一段時日，馳騁在陽光下，享受涼風拂過全身的舒暢感，確能消除許多工作上的壓力。而本書從騎乘訓練、保養維修、旅遊規畫等各方面介紹此運動，讓你成為安全又健康的自行車運動家。

楊式太極要出真健康



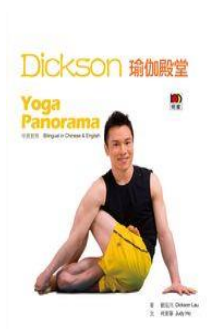
作者：余寶珠，程志偉

出版社：萬里機構·得利書局

出版年：2010

太極拳以安舒、柔和的拳法聞名，在繁忙的現代人生活裡，可以帶來放鬆與自在。本書以太極拳結合中醫養生之道，深入淺出講解基本技巧與拳法要訣，是一項下班後一個人練習，也能卸下沉重壓力而充實身心的運動。

Dickson 瑜伽殿堂



作者：劉泓汎

出版社：明窗

出版年：2010

瑜珈可以使人消除心中雜念、得到平靜，更可以舒展肢體，使身體獲得充分的弛放。常常因為工作而肩頸痛、腰背痠、兩眼昏花嗎？試試本書介紹的各類基本工具、瑜珈體式及知識，一起沉醉在沉靜、平穩的瑜珈世界中吧！

●udn 數位閱讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>Ebook Taipei・臺北好讀電子書
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：http://reading.udn.com/libnew/setting_help.html



不運動，當然會生病！



作者：游敬倫

出版社：幸福綠光股份有限公司

出版年：2009

不運動當然會生病，但如果運動方式錯了也會造成身體的負擔，本書作者為臨床經驗豐富的醫師，書中指出一般人常見的錯誤運動方式，還有針對不同體能及身體狀況設計導覽圖，幫助你找到適合自己的運動療法。

●iRead eBook 華藝電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>iRead eBook 華藝電子書電子書
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<http://www.airitibooks.com/Other/Newbie?NewbieType=5>



我的瑜珈・我的旅程：365 堂的瑜珈課



作者：林雯莉、劉泳漢

出版社：三采夏有限公司

出版年：2012

忙碌的工作、緊湊的生活總是給現代人帶來無比的壓力，而瑜珈這項運動，能夠結合身體與心靈，伸展肢體之餘也達到放鬆情緒的效果。這本書教我們將瑜珈帶進生活中，學習全然接納生命，讓身心一同做放鬆做運動。

跌一次，痛十年



作者：謝宏宇

出版社：台視文化事業股份有限公司

出版年：2011

生活中各種潛在的風險時常造成身體上的損傷，除了外力傷害，更包含了長期姿勢不良、生活習慣不佳所累積而成的疼痛。除了防護日常居家環境的方法，本書也傳授讀者伸展身體各部位的簡易體操，學會後隨時隨地都能健康一下！

資料來源：凌網 HyRead 電子書、udn 數位閱讀電子書、iRead eBook 華藝電子書

咱來讀冊



- ◆作者：雪莉·艾曲 (Shirley Archer)
- ◆出版社：凱特文化創意出版
- ◆出版年：2009 年
- ◆ISBN：9789866606366
- ◆定價：199 元
- ◆索書號：411.71 1057



一天一分鐘 辦公室養生運動

書摘/編輯小組

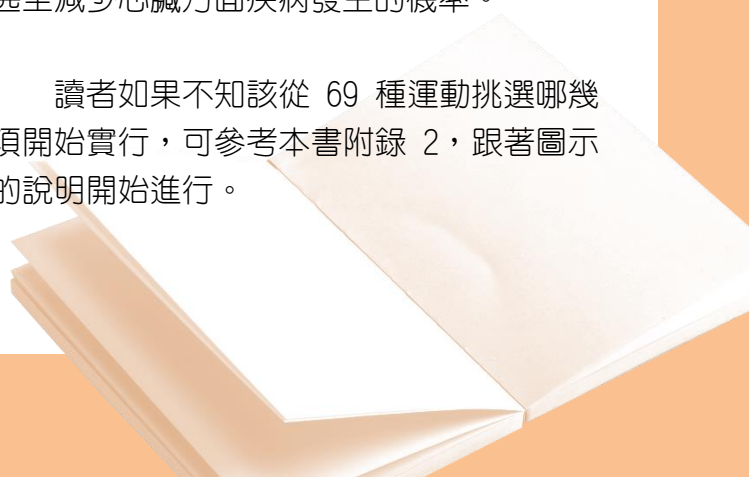
本書針對認真工作賺錢謀生，總是沒時間運動的上班族，設計共 69 種在辦公室就可進行的簡易伸展運動。

當我們長時間坐在辦公室前，其實身體也會漸漸產生變化，像是因長時間久坐而正向外擴展的臀部、維持同一姿勢專注盯著電腦打字，導致脖子和肩膀痠痛，這時候我們還能做哪些事來拯救日漸走樣的身材呢？

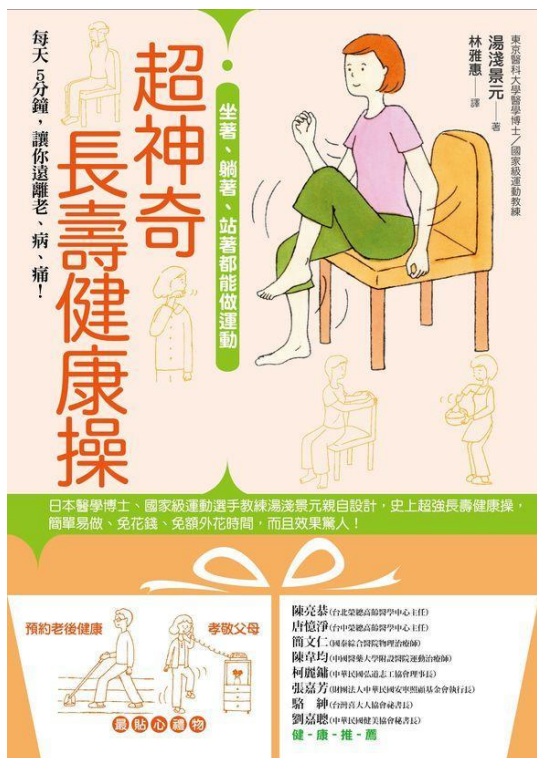
大家可能有想過，利用下班時間到健身房、運動中心，或是到公園跑跑步，結果卻發現下班後又累又餓，只想趕快回家吃飯，到最後一項運動都沒達成而是坐在沙發上看電視、吃零食，日復一日……。

這本書就是要告訴讀者，如何利用每天例行工作的時間來運動，不僅是瘦身，更可以強化肌肉、增進個人健康，不只是在辦公桌前，就連開會中或是打電話時都能進行運動，不要低估這些看似簡單的小運動所帶來的效益，他能幫助你更健康、還能順便減重，甚至減少心臟方面疾病發生的機率。

讀者如果不知該從 69 種運動挑選哪幾項開始實行，可參考本書附錄 2，跟著圖示的說明開始進行。



咱來讀冊



- ◆作者：湯淺景元
- ◆出版社：新自然主義
- ◆出版年：2013 年
- ◆ISBN：9789576967382
- ◆定價：250 元
- ◆索書號：411.711 3361



超神奇長壽健康操 坐著、躺著、站著都能做運動

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

為了擁有健康的身體，人類必須要有適度的「運動」、均衡的「營養」以及充足的「睡眠」，這三項條件無論缺少哪一項，都無法達到健康的要求，尤其是運動特別容易被忽視。為此，本書為大家介紹三種坐在椅子上就能做的運動：

- 一、增強「耐力」的運動：基本做法：1 坐在穩固的椅子上，身體稍前。2 上半身挺直，勿靠椅背。3 模仿走路的動作，雙手自然擺動，持續 3~5 分鐘，做時要注意調整踏步速度及大腿高度，並保持呼吸順暢。
- 二、二強化「肌力」的運動：1 坐在穩固的椅子上，雙手扣住椅子兩側，背部挺直。2 兩腳打開，膝蓋各自彎曲呈直角，在腳踝處交叉，左前右後。3 交叉的雙腳互壓 7 秒鐘，不可憋氣。4 交換前後腳，再互壓 7 秒鐘。5 重複 3~4 遍。
- 三、三提高「柔軟度」的運動：1 坐在穩固的椅子上，膝蓋打開略比肩寬，手放膝蓋上。2 上半身放鬆，一邊吐氣一邊將手沿大腿內側滑到腳踝，使身子向前傾倒。3 雙手收回放膝蓋上，身體緩緩回到原來的坐姿。4 重複 3~5 遍。

本書所介紹的運動強調無論坐著躺著都可以運動，藉由簡單的舒緩動作，不但舒緩緊繃的肌肉，還可促進血液循環，達到神清氣爽的效果。

咱來讀冊



- ◆作者：池谷敏郎
- ◆出版社：瑞麗美人國際媒體
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789869184878
- ◆定價：280 元
- ◆索書號：411.711 3883



殭屍體操

書摘/編輯小組

現代人生活繁忙緊湊，總是被工作、應酬、家務等事情追趕著，明知運動的重要性，卻往往因為各式各樣的理由而忽視。古希臘哲學家蘇格拉底曾說：「身體的健康因靜止不動而破壞、因運動練習而保持。」想要身體健康的活著，怎麼能缺少運動呢？

這本書是一位執業將近三十年的日本醫生所撰寫，他自家中小孩耍賴時身體像波浪鼓般搖擺的動作而發想，並改良出一套體操，亦因動作與日本殭屍移動方式相似，而取名為「殭屍體操」，方式簡易且幾乎不受時空範圍的限制，讓我們能無時無刻的在日常生活中輕鬆實踐運動的目標。

自從轉型為工商社會，越來越多人因成日坐在電腦桌前、久未活動，且飲食趨於精緻、油膩，因而產生諸種態樣的文明病，醫療藥物或許能緩解這些疾病的不適，但最終的解決之道仍非運動莫屬，運動所帶來的益處不分男女老幼，而這套「殭屍體操」一天三回，每回只需短短三分鐘，就能達到一般走路運動量的三倍，十分適合忙碌且講求效率的現代人。

萬事起頭難，但只要有了衝動和契機開始運動，它所能帶給我們的健康和愉快是其他事物難以匹敵的。所以，讓我們一起邁出「殭屍步伐」，開始讓運動變成生活中不可或缺的一部分吧！



咱來讀冊



- ◆作者：朱奕豪
- ◆出版社：瑞麗美人國際媒體
- ◆出版年：2015 年
- ◆ISBN：9789869137065
- ◆定價：299 元
- ◆索書號：411.71 2500



整個辦公室都是我的健身房

書摘/臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書專門為久坐上班族設計一系列坐著也能練的運動，利用伸展、後拉、前彎、後抬、扭轉等簡單動作，不用做到滿頭大汗也能訓練到核心肌群。

科技的發展帶給我們生活上的舒適便利，做任何事只要坐著動動手指，一切便能完成，但卻也造成現代人肥胖、關節退化、各部位的痠痛問題越來越普遍，而且有越來越年輕化的趨勢，甚至有報導指出，現代人每天坐著的平均時間是 9.3 小時，比平均睡眠時間 7.7 小時還長，久坐不動除了容易造成肌肉量減少，導致身體代謝率變慢，還有可能影響神經系統運作，造成身體痠痛無力，而又因為核心肌群力量不足，體內氧氣缺乏，讓你上班沒精神，還會使腸胃蠕動減緩導致便秘，如果又加上不良的坐姿，例如翹腳、盤腿、駝背、聳肩，更會造成骨架歪斜、肌肉緊繃，慢慢累積成為病痛的根源。

大家都知道運動的好處，但是每個人都會說「我每天坐在辦公室要怎麼運動？」「上班好累，回家就不想動了！」而無法開始行動，而既然每天有這麼長的時間都坐著，那不如就用這個姿勢來運動吧！本書介紹的全都是每次只要花 5 到 10 分鐘的「坐」運動，透過簡單清楚的圖示及解說，只需要一張椅子，就可以讓沒時間的忙碌現代人也能重拾健康的身體。



咱來讀冊



●更多上班族運動好書，請參考本館 9 至 10 月份的「動起來吧！上班族」書展之推薦圖書清單。

●展出地點：總館 1 樓借還書大廳。

項	書名	作者	出版年	索書號
1	喚醒你的回春賀爾蒙,年輕 15 歲	滿尾正 ； 林佑純	2016	411.1 3710
2	自行車健身全攻略	黃建崴	2016	993.955 4412
3	運動營養學超入門：提升運動成效最重要的是正確的營養補給知識	岡村浩嗣 ； 游念玲	2016	528.9013 7436
4	鬆肩頸，斷開百病源：疏通全身能量的肩頸釋壓操	林蓓莉	2016	418.99 4444
5	開始越野跑：挑戰山徑溪流-越野裝備與訓練一步到位	曾尉傑著	2016	EBOOK TAIPEI
6	易天華降三高一步活氧操	易天華	2016	413.94 6014
7	我這樣吃外食,肉鬆醫生變型男：連天豪用早餐店、超商、自助餐等外食研發菜單,微微運動、不節食,輕鬆瘦回 20 歲	連天豪	2015	411.94 3510
8	找回健康：全圖解瑜珈食自我療癒法	康烈旭	2015	411.15 0014
9	每天 108 拜,晨間養生操：通經絡.調體質.防疾病.養好命的健康有氧運動	金載城	2015	411.71 8044
10	亞洲超人氣有氧天王 潘老師來了!舞動有氧急速瘦身操,打造完美曲線 79 招	潘若迪	2015	411.711 3243
11	享受跑步 這樣跑才健康!：告別扭傷、膝痛,甩開運動傷害 教你不受傷,快樂動起來!	葉雅馨	2015	528.946 4474
12	從零開始的體幹核心訓練 = The core training	長友佑都	2015	528.923 7424
13	速效運動：慢跑無法燃脂、鍛鍊越多體能越弱、3 分鐘高強度運動效益最大	莫斯里	2015	411.71 4446
14	順著節氣來塑身：結合瑜珈、皮拉提斯、墊上運動的養生健美操	金子老師	2015	411.71 8142
15	微伸展.輕運動：徹底擺脫全身痠痛麻	毛琪瑛	2015	411.711 2011

16	蛤!這種時候也能做瑜伽?: 不分場合、不分心情都能玩,超可愛隨手瑜伽 50 招	西佛曼 ; 費若; 盧嘉琦	2015	411.15 1026
17	驚人の體幹箱子操 : 超效輕瑜珈!不發胖!不疲累!	中村勝美 ; 王淳蕙	2015	411.7 5478
18	Sujit 老師的 7 堂神奇瑜伽課	庫馬 ; 游雅鈞	2015	411.15 0071
19	1 天 10 分鐘健康到老舒筋活骨操	佐佐木信之 ; 黃瓊仙	2015	416.69 2242
20	小資女辦公室體操!坐著也能偷偷練!	桂菽邠	2015	411.71 4440
21	專家指導の正確伸展操	SSS	2015	411.711 2755
22	逆伸展鬆肌毛巾操 : 肌肉縮比伸更能舒展!	中辻正	2015	411.711 5310
23	真的好神奇!乾布摩擦體操	和田清香	2015	411.711 2632
24	改變 2 萬人的腦部減壓操 : 每天 10 分鐘,有效刺激抗重力肌,提升思考力,遠離憂鬱症、沮喪、腰痛、疲勞、失眠!	美野田啓二	2015	415.985 8663
25	加倍睛明瑜伽 : 改善近視、老花、白內障、飛蚊症的眼睛伸展操	山本正子	2015	416.7 2511
26	史上最有效塑身操 : 局部式重點塑身+淋巴引流+穴道按摩	瘦身女王	2015	411.711 0241
27	手護健康操	沈莘韜	2015	411.7 3444
28	鬆筋伸展操	八田永子	2015	411.711 8631
29	韓流 7 日排毒瑜伽操	郭智惠	2015	411.15 0785
30	寶特瓶溫經暖絡美人操 : 通體舒暢!亮麗顯現!	薄井理惠 ; 李詩涵 ; 林佳翰	2015	413.915 4515
31	正宗瑜伽入門篇	曲影著	2015	EBOOK TAIPEI
32	12 周打造 NBA 運動員體格:麥可喬丹御用訓練師超強閉門訓練課程	提姆.葛洛佛	2015	EBOOK TAIPEI
33	久坐,危險!: 寫給辦公室 OL 的舒緩操	摩天文傳	2015	411.711 0102
34	殭屍體操 : 日本超過 50 萬人都在做!醫學博士獨創,只要 1 個動作,就能肩不痠、頸不痛!	池谷敏郎; 高凰惠	2015	411.711 3883
35	整個辦公室都是我的健身房!: 專為久坐族設計的坐.著.瘦.核.心.運.動	朱奕豪	2015	411.71 2500
36	每天 30 分鐘,跟三高、肥胖、大腰圍、失智症說再見 : 日本醫學博士教你的健康運動法,美國運動醫學界證實有效!	田中宏曉	2015	411.712 6536

37	從頭到腳痠痛全消の解痛拉筋操：頭痛 腰背痛 肩頸僵硬 關節痠痛 腿部水腫統統有效！	原幸夫；劉佳麗	2014	411.711 7145
38	14 個動作 治好腰痠背痛：一日 6 分鐘 瑜珈老師的背痛自療法	麗晨達禮莎；馬健健	2014	411.15 1633
39	身體前彎及髖關節伸展瑜伽：矯正骨盆、強化肌群、遠離疼痛的身體解剖書	雷·隆(Ray Long)	2014	411.15 7760
40	別再叫我麻糬：日本最強輕鬆塑身操	森俊憲；卓惠娟	2014	425.2 4023
41	45 秒!驚人減齡伸展操	高瑾蓉	2014	425.2 0014
42	OL 專屬!骨盆底肌伸展操	原田優子；蕭照芳	2014	417.26 7621
43	20 秒,練出最棒的身材：1 天 4 分鐘!持續燃脂 12 小時!：全球最夯「TABATA 間歇訓練」完全圖解,時間短卻瘦更快,30 招快瘦操,在家就能做!	韓吉	2014	425.2 4440
44	史上最強鬆腰健骨操：1 個動作 4 週治好坐骨神經痛!	田村睦弘	2014	416.29 6461
45	史上最強有氧伸展!零脂肪蘋果操	楊昕諭	2014	411.711 4660
46	少女時代 10 分鐘極致塑身操：讓你吃不餓、不累、不花錢,纖腰、翹臀、美腿一次到位!	金志勳	2014	411.94 8042
47	比肌力訓練更有效的神奇健骨操	勇崎賀雄	2014	411.7 1244
48	反向扭扭操：瞬間消除頸部、肩膀、腰部的疲累痠痛!	北洞誠一；王曉維	2014	411.71 1301
49	史上最強關節放鬆操：1 天 5 分鐘有效伸展骨盆、肩胛骨、腳踝,終結痠痛、輕鬆抗老、美體窈窕!	池田佐和子；梅應琪	2014	416.6 3622
50	打敗 3C 螢幕眼：5 分鐘護眼一生：護眼操+熱敷+穴位指壓	後藤英樹；胡慧文	2014	416.7 2444
51	每天 5 分鐘,軀幹健身操：超神奇!打造您的健康元氣	亀井佐干雄	2014	411.15 2522
52	打敗 3C 螢幕眼：5 分鐘護眼一生：護眼操+熱敷+穴位指壓	後藤英樹	2014	416.7 2444
53	醫學大發現!!坐姿決定你的健康：超過 15 萬人的健康見證!	木津直昭	2014	411.75 4346
54	烏龜脖矯正操：韓國上班族、3C 族、學生族都在練!1 天 5 分鐘 4 動作，肩頸痠、腰背痛、電腦手通通再見!	黃相普	2014	411.711 4448

55	氣功三百問:氣功知識小百科	林厚省著	2014	EBOOK TAIPEI
56	瞬間恢復精神的活力拉伸操!:只要3分鐘-酸痛疲勞都 OUT!	K2 著	2014	EBOOK TAIPEI
57	我的第一本健身書	陳啓明, 容樹恒, 李韋煜主編	2014	EBOOK TAIPEI
58	高血壓,要運動	健康研究中心	2014	415.382 2013
59	超神奇長壽健康操 : 坐著、躺著、站著都能做運動	湯淺景元	2013	411.711 3361
60	隨時按按手的活腦健康操	加藤雅俊	2013	413.915 4472
61	1 天 1 式保健康!整脊美體自救操 : 擊退肩頸腰痛,改善血液循環,提升代謝免疫,重現年輕體態!	松岡博子 (Matsuoka, Hiroko) ; 李伊芳	2013	418.995 4741
62	拉筋讓你更健康:100 式拉筋全圖解	田紀鈞著	2013	EBOOK TAIPEI
63	彼拉提斯與核心復健運動 : 改善背痛舒壓塑身的身體療法	邱俊傑	2012	418.92 7722

活動市集



臺北市立圖書館 10 月終身學習活動

性別平等	保健養生
10 月 1 日(六)14:00-16:00 *戀人的愛情地圖 丁介陶 宇宙光關輔中心特約輔導員暨講師 地點：吉利分館 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 6 樓 連絡電話：(02) 28201633	10 月 1 日(六)14:00-16:00 *讀享清新，香草生活運用 尼克 香草專家作家 地點：城中分館 臺北市中正區濟南路 2 段 46 號 3 樓 連絡電話：(02) 23938274
保健養生	性別平等
10 月 15 日(六)14:00-16:00 *讀享清新，香草植物料理茶飲 尼克 香草專家作家 地點：城中分館 臺北市中正區濟南路 2 段 46 號 3 樓 連絡電話：(02) 23938274	10 月 15 日(六)14:00-16:00 歐陸電影與性別 但唐謨 Okapi ETtoday 電影專欄撰述 地點：天母分館 臺北市士林區中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓 連絡電話：(02) 28736203
休閒生活	性別平等
10 月 16 日(日)13:30-16:30 *「閱讀植物•輕療癒」講座：享受健康的銀髮族園藝生活 陳婷玉 蘆荻社區大學資深園藝講師 地點：稻香分館 臺北市北投區稻香路 81 號 3 樓 連絡電話：(02) 28940662	10 月 16 日(日) 14:00-16:00 *跳脫性別框框-培養健康快樂的孩子 張明慧 台灣兒童發展協會發起人暨理事長 地點：建成分館 臺北市大同區民生西路 198 之 20 號 4 樓 連絡電話：(02) 25582320
家事生活	文學電影
10 月 16 日(日)14:00-16:00 *輕鬆清潔、快樂收納 陳映如 專欄作家 地點：城中分館 臺北市中正區濟南路 2 段 46 號 3 樓 連絡電話：(02) 23938274	10 月 29 日(六)13:30-16:30 《烈火焚身》電影賞析 黃英雄 國立中正大學中文系客座副教授 地點：道藩分館 臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓 連絡電話：(02) 27334031

本活動一般民衆皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。
因座位有限，標*記號場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。

活動市集



協辦單位 10-12 月終身學習活動

• 市民生活類

單位名稱：財團法人臺北市東門基督長老會

洽詢電話：(02)23513589

單位地址：臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址：<http://www.eastgate.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
宗教・社會・人	9 月 6 日至 12 月 22 日 每週二 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	林瑞隆牧師	免費	詳細上課日期請至網站下載簡章
音樂作品欣賞 進階學習	9 月 6 日至 12 月 22 日 每週二 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	陳美鸞教授	免費	詳細上課日期請至網站下載簡章
溫泉和地熱	9 月 6 日至 12 月 22 日 每週四 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	李昭興教授	免費	詳細上課日期請至網站下載簡章
心靈診所 (1)	9 月 6 日至 12 月 22 日 每週四 9:20-12:00	一般民衆	洽開課單位	林信男教授	免費	詳細上課日期請至網站下載簡章

單位名稱：財團法人洪建全教育文化基金會

洽詢電話：(02)23965505

單位地址：臺北市中正區羅斯福路 2 段 9 號 12 樓

單位網址：<http://www.hfec.org.tw/index.asp>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「凝視記憶裂紋」— 芭哈絲《情人》	11 月 3 日至 12 月 22 日 19:00-21:00 共 8 堂	一般民衆	洽開課單位	東華大學 英美語文學系 郭強生教授	2500 元	地點： 敏隆講堂

單位名稱:財團法人佛教蓮花基金會

洽詢電話: (02) 25961212

單位地址:臺北市大同區承德路 3 段 230 號 4 樓

單位網址: <http://www.lotus.org.tw/index.asp>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
太極·生活動禪	10月26日 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	耳鼻喉科 李易昌醫師	免費	地點：法鼓山 德貴學院
春去秋來 願事事無礙	11月30日 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	法鼓山人基會董事 鍾明秋	免費	地點：法鼓山 德貴學院
擁抱自然	12月28日 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	帶孩子一起登山親子登山社團召集人 黃福森	免費	地點：法鼓山 德貴學院

單位名稱:財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話: (02)2395-5212

單位地址:臺北市中正區和平西路 2 段 11 號 5 樓

單位網址: www.hcp-foundation.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「社會典範·全民效法」-書畫人生·全民效法	10月15日 10:00-12:00	一般民衆	2	銘傳大學設計學院兼任副教授 梁丹丰	免費	地點：中山 講堂
「面對歷史·開創未來」-放眼歐美·開創未來	10月15日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺灣大學政治學系教授 蘇宏達	免費	地點：中山 講堂
「身心健康·快樂生活」-高齡健康·快樂生活	10月16日 10:00-12:00	一般民衆	2	臺大醫院竹東分院院長 詹鼎正	免費	地點：演講 廳
「社會典範·全民效法」-犯罪預防·全民效法	11月6日 10:00-12:00	一般民衆	2	中央警察大學犯罪防治系教授 鄧煌發	免費	地點：中山 講堂
「面對歷史·開創未來」-臺灣歷史·開創未來	11月6日 14:00-16:00	一般民衆	2	中華文化總會秘書長 楊 渡	免費	地點：中山 講堂
「身心健康·快樂生活」-心臟健康·快樂生活	11月13日 10:00-12:00	一般民衆	2	臺北醫學大學附設醫院副院長 施俊明	免費	地點：演講 廳
「社會典範·全民效法」-尊重多元·全民效法	12月10日 10:00-12:00	一般民衆	2	海洋大學海洋法研究所兼任教授 謝立功	免費	地點：中山 講堂

「面對歷史・開創未來」-東亞現勢・開創未來	12月10日 14:00-16:00	一般民衆	2	臺灣大學政治學系 教授 楊永明	免費	地點:中山 講堂
「身心健康・快樂生活」-骨骼健康・快樂生活	12月11日 10:00-10:00	一般民衆	2	新光醫院院長 侯勝茂	免費	地點:演講 廳

單位名稱:臺北市中正運動中心

洽詢電話: (02) 23963358

單位地址: 臺北市中正區信義路1段1號

單位網址: <http://www.tpejjsports.com.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
對抗痠痛之脊椎保健 - 肌肉篇	10月6日 16:00-17:00	一般民衆	洽開課單位	臺北市衛生局 運動保健員 王瀛偉	免費	網路報名
中醫秋季養生之道	10月16日 14:00-15:00	一般民衆	洽開課單位	醫師 熊偉程	免費	網路報名
生活法律 ABC	10月20日 11:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	司安法律事務所 主持律師 何昀軒	免費	網路報名
雪白點亮我們人生健康	10月25日 10:30-11:30	一般民衆	洽開課單位	心理占星專家 Violet	免費	網路報名

單位名稱:財團法人臺北市華嚴蓮社

洽詢電話: 推廣部 (02) 2321-3319 教務處 (02) 2341-4760

單位地址: 臺北市中正區濟南路2段44號

單位網址: <http://www.huayencollege.org/>

E-MAIL: huayencollege@huayen.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用
瑜珈：新動-輪棒瑜珈班	9月1日 至 12月22日 週四 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容老師	1500元
瑜珈：新活-輪棒瑜珈班	9月5日 至 12月19日 週一 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容老師	1500元
瑜珈：樂活班	9月6日 至 12月20日 週二 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容老師	1500元

瑜珈：快樂班	9月7日 至 12月21日 週三 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	楊容老師	1500 元
太極拳養生班	9月5日 至 12月19日 週一 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	全度法師指導之 教練群聯合教授	1500 元
攝影	9月5日 至 12月19日 週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	頭圍文創工作室 CEO 張恆瑞老師	2000 元
舊衣改造 DIY	9月5日 至 12月19日 週一 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	社區大學講師 林慧美老師	2000 元
敦煌舞	9月6日 至 12月20日 週二 15:00-16:30	一般民衆	洽開課單位	李碧霞老師	1500 元
普賢行願品疏鈔	9月6日 至 12月20日 週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	會極法師	1000 元
梵唄	9月6日 至 12月20日 週二 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單位	天演法師	1000 元
華陀五禽之戲	9月6日 至 12月20日 週二 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	中華陽光太極拳 協會理事長 范嘉昇老師	1500 元
水墨書法	9月7日 至 12月21日 週三 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	鄭江銘老師	1500 元

單位名稱:財團法人黎明文化事業基金會

洽詢電話: (02) 23770726

單位地址:臺北市安居街 98 巷 22 號

單位網址: <http://www.lmcf.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
健康講座： 守護靈魂之窗－ 從常見眼疾談護 眼保健的重要	10 月 15 日 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單 位	眼科專業醫療人員	免費	地點：4 樓視 聽中心
生活講座： 家事達人的食材 管理術-快速上 菜的撇步	11 月 26 日 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單 位	收納作家 楊賢英	免費	地點：4 樓視 聽中心
親職教育講座： 管教的勇氣-該 管就要管，你要 幫孩子變得更好	12 月 10 日 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單 位	親職教育專欄作家 彭菊仙	免費	地點：4 樓視 聽中心

• 職業進修類

單位名稱:臺北市稅捐稽徵處／企劃服務科

洽詢電話: (02) 2394-9211 分機 166

單位地址:臺北市中正區北平東路 7 之 2 號

單位網址: <http://www.tpctax.gov.taipei/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
稅務快樂學	10 月 20 日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單 位	鄧美君審核員	免費	9 月 12 日開始 報名
稅務專題	12 月 15 日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單 位	林麗雪審核員	免費	11 月 14 日開 始報名

本表刊登內容如有異動，以主辦單位公告為準。