

## 會議室 動起來

在一天的工作裏，身為辦公室一族的你會花多少時間於會議室內進行會議呢？相信大家都有不少坐着開漫長會議，導致筋骨及肌肉難以伸展的經驗。其實，我們開會時做適當的活動，包括不時站起來、做一些伸展運動等，都可舒緩緊張的肌肉及神經。故此，會議中加入「活動小休」，能幫助員工更投入參與會議，增加工作效率。以下將介紹如何增加會議主持人和與會者在會議中的活動量：

### 給會議主持人的建議

- 會議前，讓所有參與者知道他們可以隨時站起來或做一些簡單的伸展運動，例如伸展筋骨、手腳等
- 容許與會者在會議中要求「活動小休」
- 在每一小時的會議中安排一至兩次「活動小休」
- 將「活動小休」加入會議議程中



### 給與會者的建議

- 在不妨礙會議的前提下，隨意進行簡單的身體活動
- 會議進行期間，不妨用一至兩分鐘時間做伸展運動
- 進行任何身體活動前，不論動作大小，都要確保附近有足夠空間和沒有障礙物，以免受傷

「活動小休」不只適用於會議當中，還可應用在日常的辦公時間內。當你坐着超過一小時，不妨給自己一個短至三分鐘的「活動小休」，例如站起來、伸展一下、在辦公室內走一圈等，都是很好的選擇。記着以下的口號：

## 連續坐 60 分鐘 起身郁 3 分鐘

大家可與身邊的同事結伴活動，一齊建立活躍的生活方式，享受運動的好處。