

職場健康轉型計劃

企業健康賦能·ESG價值升級

- ✓ 員工健康UP：6個月系統訓練，降低慢性病風險，減少15-20%病假率，生產力顯著提升
- ✓ ESG認證加速：契合社會責任維度，助力企業ESG評級，增強品牌公信力與投資者信任
- ✓ 團隊凝聚MAX：24節專業課程+團隊挑戰賽，打造健康企業文化，提升員工歸屬感

招募詳情

- 僅限30家企業，每家推薦5-10人（30-55歲員工優先）
- 報名：通過商會招募參加者
- 周期：2025.10-2026.3（9月初運動嘉年華）

立即行動，為企業健康與可持續發展蓄力！

☎ 項目總監 SK T0：+852 9718 2474！

✉ 郵箱：SKT022@GMAIL.COM



計劃介紹

在當今節奏飛快的職場環境中，久坐的生活方式和
工作壓力已成為影響員工健康的重要障礙。職場健
康轉型計劃旨在彌補這一關鍵缺口，為在職人士量
身打造一套為期24週、基於科學依據的系統健身訓練
計劃。該計劃將系統化的體能訓練與團隊激勵相結
合，不僅能增強體質，還能培養可持續的健康習
慣，最終有助於提升工作效率和企業活力。

對員工的好處

- 體能提升：增強心血管功能（降低靜息心率），讓你自信完成10公里跑步。
- 運動習慣：培養規律、可持續的鍛煉習慣——結合團體課程和個人練習，讓運動成為日常生活的自然部分。
- 個人健康評估：免費體檢以確定健康基準，確保訓練符合個人體能水平，降低受傷風險。
- 實用技能：掌握跑步技巧、力量訓練和傷病預防知識，長期保持活躍狀態。
- 心理優勢：提升壓力管理和目標設定能力，在工作和生活中應對自如。

對企業的好處

- 減少缺勤：員工建立更強健的健康基礎，短期病假減少。
- 團隊更強大：通過共同的健身挑戰和團隊活動（如每月接力賽和集體跑步）增強協作。
- 活力文化：營造鼓勵和擁抱運動的工作環境，提升士氣。
- 更高生產力：精力充沛、適應力強的員工帶來更強的專注力和企業活力。

訓練詳情

- 時長：24週，每周1次90分鐘的團體課程（18:30-20:00，下班後），以及每周2-3次的自主訓練（時間靈活）。
- 地點：康樂及文化事務署（康文署）運動場，配備400米跑道、減震地面和專用熱身區。
- 核心階段：
 - 第一階段（第1-4週）：基礎適應（運動認知、基本跑步技巧和心血管基礎建立）。
 - 第二階段（第5-24週）：系統提升（耐力、力量和針對比賽的訓練，包括10公里備戰）。
- 主要活動：間歇挑戰、每月團隊建設接力賽、每季地形適應跑，以及馬拉松前訓練營（2026年2月）。
- 支持系統：每季營養工作坊、每兩周醫療指導（步態分析）和心理韌性課程。
- 中期評估：在第12週進行，包括5公里計時跑、力量測試和3D步態分析，以調整訓練計劃。

規則與條例

1. 參加資格：

- 開放給至少有5名員工參加的香港註冊企業。
- 員工必須年滿18歲且身體健康（經訓練前體檢確認）。30-55歲者優先考慮。

2. 申請提交：

- 申請必須在指定日期前提交；逾期不予受理。
- 員工姓名可在初始申請時提交，或在獲准參加後1周內通過同一電郵提交。

3. 計劃承諾：

- 企業必須確保參加者出席至少70%的團體課程（合理缺席需提供證明）。
- 參加者必須遵守教練指示、安全準則和數據跟蹤要求（如分享健身指標）。
- 所有參加者必須完成訓練前體檢；未完成者將暫停參加訓練。

4. 責任：

- 因不遵守指示或未披露既往病史導致的受傷，主辦方不承擔責任。
- 企業必須確保參加者已購買適當的個人意外保險。

5. 其他事項：

- 主辦方保留修改計劃細節（如時間表）的權利，並會提前通知。
- 所有數據（健身指標、醫療結果）均為機密，僅用於計劃監測。

RUN

企業申請部分

回條

企業信息

• 企業名稱： _____

• 聯繫人： _____

• 職位： _____

• 聯繫電話： _____

• 電郵地址： _____

員工詳情（可選）

• 參加員工人數： _____

• 員工姓名（如未在此處提供，可在申請批准後1周內提交）：
（如需，可附加表格）

提交方式

• 填妥的表格請通過電郵發送至： [在此添加電郵] 或通過WHATSAPP發送。

• 諮詢請聯繫金鐘扶輪社杜世佳社長。

☎ +852 9718 2474 ✉ 郵箱： SKT022@GMAIL.COM