

企業健康服務 Corporate Wellness Service

員工健康計劃

對象：所有關顧員工健康的企業、公司、團體、組織



員工是企業/機構最寶貴的資產，擁有健康的身體能提升身心靈的質素和工作效率，也大大提高持久的工作生產力。Y Fitness 為企業舉辦健康講座及工作坊、企業運動班及運動體驗日等，作為企業推動職業安全、促進員工健康、員工退修、企業培訓及團隊建立的活動。我們把康體活動直送至香港任何的地方，方便在不同地區的公司、機構及學校，為你提供靈活及具針對性的方案。

計劃目標：

1. 提高員工重視健康的意識，自我健康管理
2. 增加身心健康活動，提高抗壓能力
3. 增加員工間的聯誼溝通，建立社交網絡
4. 為會員及客戶提供額外增值服務，促進關係建立
5. 推動健康文化，提倡 WORK-LIFE BALANCE

計劃形式：

形式	內容	詳情
<p>健康講座及運動工作坊</p> 	<p>以講解理論及後以體驗實踐兩部分形式的進行，讓參加者了解背後原因外更可以即時體驗實踐相關技巧及知識。因應需要可提供簡單活體能評估/測試，加強員工了解自身的身體狀況</p>	<p>45 分鐘至 4 小時 可多人參與</p>
<p>恆常運動班</p> 	<p>多元化主題讓參加者體驗各種不同運動內容，便捷感受運動樂趣之餘，又能享受運動帶來的益處，能鼓勵參加者持續運動，帶來身體的健康，提升工作效率，建立團隊精神，不論午間或放工時間都可，亦可於機構內或伙伴場地舉行</p>	<p>每星期一節或兩節 每節 1 小時 建議最少 4 星期以 達至最佳效果</p>
<p>健康風險評估服務</p> 	<p>進行各類型非入侵式智能健康風險評估服務/測試，藉由檢測來了解自身身心狀況，提升健康意識。並依照專業的諮詢意見及運動處方，增強身心健康健康評估項目包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 體適能評估 <ul style="list-style-type: none"> 體適能狀況（心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡力等）及功能性狀況（平板支撐、深蹲、波比跳、靠牆無影椅等） 運動健康評估 <ul style="list-style-type: none"> 身體成份分析、跌倒潛在風險 體質評估及健康風險評估服務 <ul style="list-style-type: none"> 體重指標、脂肪測試、平衡 / 防跌評估、肌耐力測試、身體柔軟度、心肺功能、骨質密度等 	<p>細節可另行商議</p>

合作方案

我們可以為貴機構提供不同的合作方案，由一小時健康講座，到一年合作計劃，我們都能按機構實際需要及成本預算，策劃最合適的合作方案。

為什麼要選擇 Y Fitness ?

Y Fitness 一站式服務助你輕鬆處理安排：

- 度身設計課程 - 根據參加者的類別及需求，提供最適合的課程內容
- 強大導師支援 - 提供專業合資格的導師團隊，包括健體教練、治療師、營養師、護士等，亦可以安排廣東話、英語或普通話授課之導師
- 合適場地安排 - 可以親臨機構或由到我們伙伴場地舉行不同的運動課程
- 代購課程工具 - 安排課堂用品或提供購買方法，使便利參加者的學習
- 課程行政支援 - 如提供標準點名表樣式、課程意見調查表
- 代製宣傳海報 - 提供標準課程海報樣式免卻製作海報的行政時間
- 支持社會企業 - Y Fitness 致力培訓年輕人成為專業健體教練，助其拓展其興趣為事業

恆常主題推介

健康講座及運動工作坊

類別	主題及內容
職業安全	上班族健康指南講座 說明健康與運動和營養的關係，講解腰頸痛預防及舒緩方法
	預防上肢勞損 內容包括講解上肢勞損的成因和預防措施，並示範和練習各種伸展放鬆運動
	預防下肢勞損 因工作需要長時間站立、步行或經常攜帶重物，容易引致下肢疾病，例如足底筋膜炎、靜脈曲張和膝骨關節炎等。介紹下肢勞損的成因、徵狀及預防方法，並示範各種伸展放鬆運動
	使用電腦的職業健康錦囊 講介長時間使用電腦對健康的影響及其預防措施，提高僱員對職業健康的關注，並示範各種伸展放鬆運動
	預防筋肌勞損 提醒辦公室僱員因長時間從事重複性的工序或持久不正確的坐姿，會容易引致腰背及上肢筋肌勞損，分析筋肌勞損的成因及預防措施，並示範各種伸展放鬆運動
	穴位按摩踢走頸腰背痛 上班族長時間使用電腦、鍵盤和滑鼠，可能會因姿勢不良和肌肉繃緊而出現常見的辦公室痛症（如頸及腰背痛），此講座會講解辦公室常見的痛症，包括，並教授穴位按摩技巧及示範各種伸展放鬆運動
	健康生活
上班一族有「營」秘笈 內容：提高僱員對健康飲食的關注，從而確立正確的健康飲食觀念，讓僱員可以「吃得有營，活得健康，做得更醒」。同時會通過各種有趣的運動，鼓勵僱員建立健康生活模式	

壓力管理	<p>工作壓力</p> <p>僱員在工作上難免遇到不同程度的工作壓力。本講座介紹工作壓力的徵狀及其對僱員健康的影響，並透瑜伽及靜觀等運動學習放鬆</p>
	<p>享受靜觀的一刻</p> <p>工作壓力過大而沒有得到適當的處理會影響身心健康，導致工作表現欠佳甚或增加意外事故的風險。靜觀是有效地應對壓力的眾多方法之一，讓人改善情緒，提升心理質素。</p>
	<p>睡眠與身心鬆弛</p> <p>內容：壓力會導致情緒受影響，繼而影響睡眠質素。通過學習不同的知識技巧，幫助自己放鬆心情；再配合舒壓有氧運動及舒眠伸展運動，有效改善失眠及心情緊張問題。</p>
疾病與健康	<p>運動創傷及預防講座</p> <p>內容：介紹常見運動創傷及預防，處理急性運動創傷、運動熱身建議方法</p>
	<p>骨質疏鬆的認識及預防講座</p> <p>內容：骨質疏鬆是骨骼疾病，骨密度降低易折斷。預防方法包括鈣質攝取、運動、健康生活習慣。講座將介紹疾病知識，提供預防建議，幫助參加者了解並採取措施保護骨骼健康。</p>
	<p>預防痛症講座</p> <p>內容：介紹常見痛症的原因和預防方法，包括保持良好姿勢、適度運動、注意休息和放鬆、避免過度操勞等。講座提供相關知識和技巧，以預防和減輕痛症帶來的不適和困擾。</p>
	<p>「肌不可失」預防肌少症</p> <p>內容：講座講解關於肌少症的成因，影響及實用建議，以保持肌肉健康和功能。</p>
	<p>寒背、背痛和肩周炎問題及肌肉強化運動</p> <p>寒背、背痛和肩周炎是常見的背部和肩部問題。講座將介紹肌肉強化運動，如背部伸展、核心訓練以增強肌肉支撐，改善姿勢，減輕疼痛並預防問題發生</p>
	<p>認識關節痛</p> <p>內容：介紹常見關節痛原因及預防方法，包括如何進行運動、保持健康體重和營養均衡。</p>

運動班

類別	主題及內容
職業安全	<p>辦公室肩頸背伸展</p> <p>內容：透過相關的伸展動作以助維持良好姿勢，改善不良姿勢，減少勞損及腰背痛</p>
	<p>肌筋膜放鬆及肌肉伸展</p> <p>教授安全而有效的伸展及放鬆技巧，減少在日常生活、工作或運動時受傷的風險，幫助僱員改善柔軟度及舒緩常見痛症</p>
	<p>練力帶隨身操</p> <p>利用練力帶數個簡單動作練出臀腿及手臂線條，提升肌肉耐力及力量，提昇生活工作效率。(配合練力帶)</p>
	<p>伸展與核心肌肉訓練</p> <p>通過全面身體鍛煉，強調伸展技巧和核心肌肉的力量和穩定性。學員可以增強身體柔韌性、改善姿勢、提高肌肉力量和平衡能力</p>
	<p>痛症舒緩伸展</p>

企業健康服務 Corporate Wellness Service - 員工健康計劃

	<p>專注於緩解疼痛和增加靈活性的運動課程，學員可以學習到有效的伸展和放鬆技巧，並找到緩解痛症的方法。</p> <p>辦公室伸展自療</p> <p>教授簡單有效的伸展和放鬆技巧，以減輕辦公室工作帶來的身體不適和壓力。提升工作效率和身體健康。</p>
健康生活	<p>強化心肺帶氧運動</p> <p>專注於提升心肺功能和增強身體耐力的運動課程。結合了有氧運動和強度訓練，增強心肺健康，並提升整體身體表現。</p>
	<p>水中健體訓練</p> <p>通過水阻力和浮力提供低衝擊的運動環境，減輕關節壓力，適合各個年齡和運動水平的人參加帶來全面的身體鍛煉和健康益處。</p>
壓力管理	<p>減壓瑜伽 / 減壓普拉提 / 減壓伸展運動</p> <p>一方面提升核心力量，一方面注重及控制呼吸，有助消減壓力及清空思緒。(配合瑜伽墊)</p>
	<p>呼吸訓練與放鬆運動</p> <p>運動強調深呼吸和正確的呼吸方式，這有助於放鬆身心，減輕壓力和焦慮，提高注意力和專注力。從運動中加強肌肉力量、提高柔韌性和協調能力、改善姿態及促進整體健康。</p>
	<p>Zumba 減壓活力健身舞</p> <p>Zumba 帶氧健康舞是一種結合拉丁舞和有氧運動的健康舞蹈課程。通過跳舞、搖擺和動感音樂，提供了一種有趣的方式來燃燒卡路里、減輕壓力、提高協調性和塑造身體。</p>
悠閒放鬆	<p>瑜伽圈伸展運動</p> <p>結合了瑜伽和使用瑜伽圈，通過使用瑜伽圈增加趣味和支撐。參與者可以增加柔軟度、塑造身體線條，同時獲得身心放鬆的效果。</p>
	<p>阻力帶及啞鈴運動</p> <p>利用阻力帶和啞鈴進行全身強化和肌肉訓練，增加肌肉力量、改善身體塑形</p>
	<p>循環訓練運動</p> <p>循環訓練運動班是一種高強度的有氧運動課程。學員輪流進行快速的間歇性訓練，提高心肺耐力、增加卡路里燃燒，同時增強下身肌肉力量。適合尋求挑戰和全面身體鍛煉的學員參加。</p>
	<p>親子瑜伽</p> <p>孩子和家長一起參與瑜伽動作、伸展和呼吸練習，透過親子互動，享受到放鬆和溝通的時刻增，進身心健康並建立親子間的情感聯繫。</p>
團隊建立	<p>長跑訓練</p> <p>內容：通過共同參與長跑訓練，團隊成員可以共同挑戰自我、增加耐力和提升身體素質。促進團隊的凝聚力和合作能力。</p>

客戶/合作機構名單

類型	機構名稱	
政府、公營機構及學校	香港科技大學 明愛樂進學校 大會堂公共圖書館 李鄭屋官立小學 仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 金文泰中學 香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校 保良局東涌兒童綜合服務中心	香港房屋協會 香港中華煤氣 學之園幼稚園暨雙語幼兒園 香港理工大學活齡學院 仁濟醫院靚次伯紀念中學 華人永遠墳場管理委員會
私營公司	恒生銀行 索斯科亞洲有限公司 東亞銀行 嘉里物業管理服務有限公司 余仁生(香港)有限公司 新華拓展有限公司 帝景酒店 香港特許秘書公會 香港科技園公司 適生活有限公司 ALVA HOTEL BY ROYAL Atelier Pacific Ltd BASF East Asia Regional Headquarters Ltd. Capital Groups Limited Cathay Pacific Services Limited	迪卡儂運動用品專門店 家居增值服務有限公司 香港上海滙豐銀行 李錦記健康產品集團有限公司 太古地產 菲臘牙科醫院 昂坪 360 有限公司 EF English Centers Galaxy Asia Limited IFC Management Ltd. MIU Training Hub NeoDerm Pentagon Technology (Asia) Ltd. Würth Electronics
非政府組織、慈善機構及教會團體	屯門地區康健中心 深水埗地區健康中心 東區地區康健站 沙田地區康健站 賽馬會照顧者中心(馬鞍山) 賽馬會照顧者中心(上水) 賽馬會照顧者中心(青衣) 賽馬會照顧者中心(西灣河) 義務工作發展局西園長者中心 天梯使團逸東服務中心 基督教香港潮人生命堂 九龍城浸信會長者鄰舍中心 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心	基督教靈實協會 - 靈實胡平頤養院 基督教靈實協會 - 靈實司務道寧養院 耆康會王華湘紀念長者鄰舍中心 耆康會東區長者地區中心 仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心 仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心 仁愛堂胡忠長者地區中心 香港復康聯盟 香港聾人福利促進會 香港心理衛生會 香港戒毒會

企業健康服務 Corporate Wellness Service - 員工健康計劃

	<p>基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心 明愛中區長者中心 喬色園主辦可富耆英鄰舍中心 樂善堂尹立強敬老鄰舍中心 聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心 聖雅各福群會持續照顧服務 聖雅各福群會賽馬會 We WATCH 優活健康計劃 聖士提芬會 樂耕園 救世軍大窩口長者中心 救世軍南明婦女之家 救世軍就業支援服務 救世軍竹園長者中心 東華三院方樹泉長者地區中心 東華三院胡其廉長者鄰舍中心 新生精神康復會 安泰軒 (葵涌)</p>	<p>香港仔坊會林應和長者鄰舍中心 香港傷健協會 坪洲長者暨青少年鄰舍中心 香港聖公會將軍澳安老服務大樓 - 耆力無窮計劃 香港西區婦女福利會 香港神託會創耆坊 香港家庭福利會-九龍城活齡中心 香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心 香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心 香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心 香港基督教女青年會人力資源部 香港基督教女青年會青年就業起點</p>
<p>物業管理公司、屋苑</p>	<p>康業服務有限公司 偉邦物業管理有限公司 信和物業管理有限公司 嘉里物業管理服務有限公司</p> <p>新界</p> <p>馬鞍山 觀瀾雅軒 Baycrest 馬鞍山 嘉華星濤灣 La Costa 屯門 綠怡居 Botania Villa 將軍澳 新寶城 La Cite Noble 元朗 尚悅 The Reach 元朗 菁雅居 Meadowland 西貢 清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣 縉皇居 Ocean Pointe 上水 奕翠園 Woodland Crest</p>	<p>九龍</p> <p>九龍塘 帝景峰 Dynasty Heights 紅磡 海濱南岸 Harbour Place 九龍城 半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗 譽港灣 The Latitude</p> <p>香港島</p> <p>西灣河 嘉亨 Grand Promenade 馬鞍山觀瀾雅軒 BAYCREST 屯門綠怡居 Botania Villa 九龍塘帝景峰 DYNASTY HEIGHTS 西灣河嘉亨灣 Grand Promenade 紅磡海濱南岸 Harbour Place 馬鞍山嘉華星濤灣 La Costa 將軍澳新寶城 La Cite Noble 元朗菁雅居 Meadowlands 西貢清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣縉皇居 Ocean Pointe 九龍城半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗譽港灣 The Latitude 元朗尚悅 The Reach 上水奕翠園 Woodland Crest</p>

客戶好評分享

公司負責人/人力資源部：

- ✓ Y Fitness 的教練很專業，能給我們的員工實用的建議，大家都很享受這次運動班
- ✓ 一方面可以支持社會企業，另一方面為員工提供很好的機會聯誼，是雙贏之事

Y Fitness 躍動力服務介紹

Y Fitness 躍動力是女青年會 2018 年成立的社會企業，一直提供嶄新及專業健體訓練服務。除為個人學員提供各種健體訓練課程外，亦為不同機構團體提供機構康體服務。同時，我們會致力培訓年青人成為「專業健體教練」，提供就業及持續發展的機會，促進他們於此行業的長遠發展。

查詢及聯絡

如有任何查詢、索取報價及商合作計劃，歡迎與 Y Fitness 助理健體經理 Eric Li 聯絡：電郵

ericli@ywca.org.hk 電話：3476 1312 / 9344 6393

