

# 勞工體能訓練

明道

人類是一個活動的動物，一時一刻都在不停的活動中，生命為了繼續其持續性、警戒性，以應付外界的各種變化，隨時都在進行著生命的活動，以保持生命的耐力。生命的任何部位減少活動，都會產生慢性的退化，即使思想腦力的活動亦不例外。假若我們不用頭腦，我們的記憶力、思考力就會停止不前，產生遲鈍，當遇到問題時，就會遇到難以解決的困境，或思慮不能周密，或遇事不會解決，尤其對於高等的事務性之問題，將會發生難以用邏輯方法處理事務，尤其在寫作方面會發生無處下筆，敘述困難。所以古人說「思愈用愈聰，眼愈用愈明」，人類早就瞭解到體能腦力之運動與訓練，對人類來講是特別的重要。

勞工的體能訓練，其目的發展每一個勞工的體能量，以應付工作上需要或對其工作上設施的適應。當然勞工平日可以正常繼續自己的工作，但偶然也會遭遇意想不到的意外，這時就需要不尋常的體能來解決，體能訓練就是訓練勞工應付緊急事件，體能訓練亦能夠預防意外事件的發生。

職業對勞工的成長與發展有相當的影響，亦需要加強特殊的體能訓練，例如，勞工從事肌肉很重的工作，是需要很強的肌肉力量，但勞工身體彈性如果不夠敏捷，可能造成傷害。另一方面，現代勞工工

作的運作易造成傷害，以及體能上的不良，增加多數工業勞工的手臂訓練，以防止勞工在工作上的傷害，矯正不正確的工作方式。因此體能訓練負責了一個主要的角色，健身房或運動場的設施應該多多注意到，以訓練勞工體力為目的而矯正其體能。

現代人的生活，一般傾向於人類體能活動的減少，需要重肌肉工作的機械性工作的減少；更多的人從事文書的工作，機械的運輸減少人類的步行，科學家已注意到人類健康的相反效果。近年以來血管心臟病的蔓延性擴大，糖尿病的增加，以及身體功能的退化，此一情勢在很多國家發生，主要問題均歸因於體能活動減少與這種人類欠缺運動日漸增加之故。再一方面電腦的時代來臨，人類用體力的工作相對的減少，活動僅限於電腦的終端機之一角，活動範圍極少，與電腦有關的職業亦因之增加，因此柔軟之體操活動，在此一時代中特別重要，值得大家重視。

### **年輕勞工與學徒的體能訓練**

體能訓練之效果通常依據年齡而有所不同，在青春期的青年人特為顯著，對於年輕人與學徒的充足的體能訓練，則依據特別的慾望，對於年輕人進入職業生活附加職業訓練。對於這些年輕人訓練的目的，主要在於建立他們在工作上需要適合的體能，讓他們知道合理的動作原則，對他們在職業上關係以及固定體操的重要。

體能訓練得以每個人的體能適合而調整。一個有經驗的體能訓練

老師，會依據工業衛生醫師之建議給予體能訓練。

### **職業上需要的體能運用與運作敏捷**

在改進年輕勞工的體能成長與發展方面，充足的刺激確且是有必要的。然而，詳細的調查顯示，重肌肉工作能促進身體生長與發展，運動的人很顯然的是比較健康，不運動的人可能受到反面的影響。

此一點之強調，新進勞工在工作上之適合與其體力的合宜程度特別重要！除此之外，在職業體能的運用，並非是立刻加於新工人的完全勞力負荷，而是逐步進行增加勞工工作負荷。在如此的調整期間，充足的體能訓練，可以加速勞工之工作適應。

勞工動作的敏捷，對某些工作來說，部分需要依賴肌肉的力量，但大部分基於神經的控制，體能訓練可以改進肌肉的功能。

### **久坐職業**

久坐職業體能活動的機會減少，導致身體的退化，甚至不良健康的出現，為彌補此一缺憾，久坐職業的人士，需要有規律的運動練習。除此之外，在工作中或工作後輕柔的運動，可以恢復疲勞與清醒身心。

### **體能訓練與工作相關的職業病**

近年以來，背痛發生不斷的增加，許多國家的科學家深切的注意到，甚至於年輕工人之中，亦有發生的傾向。雖然背痛的病理發生的原因並非單純，某些科學家意見，認為由於現代生物的方式相關的潛在因素，肌肉撐持脊椎力量的不充足有關，也有人指出，有規律運動

的工人之背痛發生的致病為低。另外一個例子，特別的體能訓練有預防相關職業病實例。其他如眾所週知，在新工人之中曝露於嚴重的高熱工業，發生熱中暑者較高，根據南非礦場的經驗，對於地下工作者，在參予熱曝露工作之前，指定新工人，給予熱曝露的訓練，則有顯著的降低熱中暑的發生。

### 復健

疾病或傷害的治療，牽涉到長期的不運動而肌肉萎縮，關節的強直與各種功能的衰退，而影響身體的部分。神經系統的疾病與受傷引起自動運動困難，結果亦引起不活動性之萎縮。

復健的功能，在適當期間治療，體能訓練的開始，以減低治療後之殘障。體能訓練能加速疾病與傷害的之痊癒，體能訓練應繼續不斷的施行，一直到病人的病情充足的改善回到工作崗位為止。復健的體能訓練，應在醫師的指導下與合格的復健技術人員直接的操作下施行。

### 工作中與居家體能運動

雖然希望鼓勵所有的工人參加運動活動，選擇工人的健康狀況與體能狀況作適當的運動。有時候非常困難，缺乏運動的場所，基於上述理由，只有增進勞工的健行、跑步，以及類似的各種運動，在任何場所都可以施行。許多國家允許公司與工廠在工作前，工作後，或在工作中間的時間，給予勞工十至十五分鐘的體操。許多科學家建議，短時間的運動是相當有效，只要持之有恆，每日操練，柔軟體操運動

是最流行與最適合的一種運動操練方式，因為其設計與規定，依據需要的目標而訂定。

居家的體能訓練是很重要的一件事，可惜在我國的狀況難以實現，勞工返家尚有許多的家務事，照顧小孩、照顧老年人，還有電視的發達，卻剝奪了在家運動的時間，因此居家運動很難以在此一理想下實現。

柔軟的體操，各種不同型式運動方法，都是以增強吾人的體力，不運動，或運動量少，都會使吾人體力減少，加速身體的退化。所以人要處於不停的活動與運動中，才會長保青春，應付一切意想不到意外事件，而能平安的渡過不平凡的人生。各種代替人力的機器，不斷的發明，交通工具亦加速的改進，無形中使吾人身體處於慢性不動中，現在的社會將使人類體能萎縮於自己所設計的羅網中。

台灣地區，勞工最大的運動困難是場地缺乏，運動器材不足，甚或有許多工廠根本就沒有供給勞工運動空間與設備。香港、澳門，均局限於狹小的空間中，難以施展人生而好動的天性。為這些地區勞工所面臨體能減退的困境，吾人必須要克復此一困難，恢復勞工體能訓練，為增加生產與增加智能的功能的優良法則。

勞工為社會生產力的精英，推動基層的產業，勞力只是產業運轉中的一環，而是在科學思想家，工具設計家配合於機器運轉系統中，以補足機器未能控制的部分任務。未來科學的進展，希望能將人排出

機器之外而能生產的系統，可以減少人力的浪費與疾病的產生，不失為良法之一。但人類的生命境界究為如何，如何提昇，使人類在生產之外更能享有生命的真正價值，使生命提昇於天賦的活動之中，以促進體能訓練與思想境界之訓練有同等之效。