

型、心、道－創建團隊的精神，從早操開始

頑皮熊

利用早操的幾分鐘，「調理」一下每天上班的好士氣，團隊之整理，要先有（型），就是整體表面劃一、整齊；再由表面的整齊深化至各員工的（內心），這樣就可以把一件事的要求，漂亮的表現出來，這可謂是東方文化裡的（道）！公司所推展，不管是 EP-10，或是其他各個任務的執行，「型、心、道」的貫徹深化，就從做好早操開始，應該都是有用的。

上班日，每天早上喇叭傳出美妙音樂聲，細心傾聽也許能消除慵懶的思緒，八點整鐘響敲開一日之計在於晨的早操，這樣的日子很快過了 30 多年，回想當初懵懵懂懂踏入公司，能夠在這個大環境裡，接受老師父們的磨練成長茁壯，也是一種福氣，從一部野狼機車帶著妻小租屋，到現在開房車住大樓，一點一滴都是從公司給的薪資福利累積而來，雖然不是大富大貴，卻也能到處遊山玩水，距離退休日子已經不遠，應該傳承的技術都有建檔存查，最不放心的工作倫理態度，一直找不到重心，也許能從健身操說起。

第一天報到是八點前在公司大門口，機車腳踏車川流不息大多往二道門進入，八點一到人車赫然停止，遠遠看去兩廠大道上排了不少人，廣播操聲音響起，眾人隨著節拍同步擺動，煞是好看。第二天觀眾變成主角，八點一到領班指派晨操位置，隨即看著前方同仁依樣畫葫蘆般亂比一通，很多動作跟不上，有時還會不一樣，旁邊的同仁都在用心比劃，沒有聽到善意的提醒，後來才知

晨操很嚴肅不能隨便講話，要專心做動作練習工作上的專注，也是每天檢查個人安全護具的時間，安全帽上姓名、帽帶清潔、下顎帶的高度、工作服、綁腿的清潔，連安全帶、安全鞋都是檢查範圍，每個人必須保持始終如一，如有不當班長、領班隨即要求改善。

回顧現在的年輕伙伴，健身操音樂聲已經響起，慢吞吞的到達，還不一定能找到指定位置，隨便排在隊伍後面，而且早餐才剛塞入嘴巴，第一節擺臂蹲身跟本無法下蹲，兩手不自主的隨便擺擺，東張西望找人聊天，帽帶上油垢發亮，工作服上汗跡發白，安全帶像西部牛仔斜掛腰際，綁腿胡亂紮髒到不行，早已失去早操的意義，一個人的品性從服裝儀容、自主要求、工作態度就可看出原形，這樣的情況那像是想當年，十大建設第一名的公司，加油吧伙伴們！

我們的健身操很特別，谷歌大神裡面舉凡廣播操、國民健康操、晨操、早操，有操的都找不到相似，也不知從何而來，這應該值得去探討研究。就我所知我們的健身操分十節，每節四個八拍，節與節之間連貫順暢，節奏有快有慢共約四分鐘完成，它是以工作上須要而設計，從上下肢緩和運動，到胸腔肺部吐納，增強手部腿部拉筋，跳躍時肺活量拉昇，最後平衡回復，每一個動作都值得細心體會，全力以赴專心學習，保障我們工作上體能的需求，這也是我們每天應該拿出對公司的向心力與團隊精神，下述每個節拍的動作要領：



一、擺臂蹲身：

1. 兩手胸前平舉、左腳往左橫跨與肩同寬、兩手往後甩、下蹲至大腿水平，上身保持挺直。
2. 起立挺胸收小腹，兩手平舉，
3. 擺手往下，
4. 兩手平舉，
5. 兩手胸前平舉、左腳往左橫跨與肩同寬、兩手往後甩、下蹲至大腿水平，上身保持挺直。
6. 起立挺胸收小腹，兩手平舉，
7. 擺手往下，
8. 兩手平舉。



二、擺臂繞環：

1. 兩手胸前平舉、左腳往左橫跨與肩同寬，
2. 自然落下往側邊平舉，
3. 兩手臂由下往上繞圈，
4. 在胸前交叉、左腳收回靠攏，
5. 右腳往右橫跨與肩同寬兩手臂由上往下繞圈，
6. 兩手自然擺往後擺蕩，
7. 兩手胸前平舉，
8. 兩手放鬆自然下垂、右腳收回。



三、展臂挺胸：

1. 兩手胸前平舉、左腳往前跨，
2. 兩手高舉往外擴胸吐氣，
3. 兩手胸前平舉，
4. 兩手放鬆自然下垂、左腳收回靠攏，
5. 兩手胸前平舉、右腳往前跨，
6. 兩手高舉往外擴胸吐氣，
7. 兩手胸前平舉，
8. 兩手放鬆自然下垂、右腳收回。



四、舉臂腰彎：

1. 兩手側邊平舉、左腳往左橫跨與肩同寬，
2. 左手插腰，右手高舉過頭手肘彎曲往左，
3. 左腳收回靠攏、兩手側邊平舉，
4. 兩手往下擺動胸前交叉，
5. 兩手側邊平舉，
6. 右手插腰，左手高舉過頭手肘彎曲往右，
7. 兩手側邊平舉，
8. 兩手往下擺動胸前交叉。



五、屈臂轉體：

1. 兩手握拳胸前平舉、左腳往左橫跨與肩同寬，
2. 左手內腕側防大臂水平，右手緊貼胸前拳面朝下小手臂水平，
3. 兩手握拳胸前平舉，
4. 兩手握拳放下、左腳收回靠攏，
5. 兩手握拳胸前平舉、右腳往右橫跨與肩同寬，
6. 右手內腕側方大臂水平，左手緊貼胸前拳面朝下小手臂水平，
7. 兩手握拳胸前平舉，
8. 兩手握拳放下右腳收回靠攏。



六、前後彎體：

1. 兩掌心朝下兩手插腰、左腳往左橫跨與肩同寬、身體向後彎曲，
3. 4. 起立。
5. 6. 身體向前彎曲、兩手伸直下壓，
7. 8. 起立。



七、舉臂擺腿：

1. 兩手握拳上舉、左腳往後抬腿、軀體往後弓身，
2. 雙手放下、腿靠攏，
3. 兩手握拳上舉、右腳往後抬腿、軀體往後弓身，
4. 雙手放下、腿靠攏，
5. 兩手握拳上舉、左腳往後抬腿、軀體往後弓身，
6. 雙手放下、腿靠攏，
7. 兩手握拳上舉、右腳往後抬腿、軀體往後弓身，
8. 雙手放下、腿靠攏。



八、健臂彎體：

1. 半面向左、左腳往前踏出前弓後健，2. 兩手握拳由下往上停於胸(慢動作)前、兩手肘往上往後後壓迫擴胸適時吐氣、收前腳靠攏，3. 半面向右、右腳往前踏出前弓後健，4. 兩手握拳由下往上停於胸前、兩手肘往上往後壓迫擴胸適時吐氣、收前腳靠攏，5. 半面向左、左腳往前踏出前弓後健，6. 兩手握拳由下往上停於胸前、兩手肘往上往後壓迫擴胸適時吐氣、收前腳靠攏，7. 半面向右、右腳往前踏出前弓後健，8. 兩手握拳由下往上停於胸前、兩手肘往後壓迫擴胸適時吐氣、收前腳靠攏。



九、開合跳躍：

1. 往上跳躍雙手自然放鬆，2. 往上跳躍雙手自然放鬆，3. 往上跳躍、兩腿平開兩手往上平舉，4. 落地時兩腿並攏、雙手掌緊貼褲縫，5. 往上跳躍雙手自然放鬆，6. 往上跳躍雙手自然放鬆，7. 往上跳躍、兩腿平開兩手

往上平舉，8. 落地時兩腿並攏、雙手掌緊貼褲縫。



十、平臂抬腿：

1. 抬左腿、大腿水平腳尖下壓、兩手左右平舉 2. 腿放下、兩手自然放下於腹部交叉，3. 抬右腿、大腿水平腳尖下壓、兩手左右平舉，4. 腿放下、兩手自然放下於腹部交叉，5. 抬左腿、大腿水平腳尖下壓、兩手左右平舉，6. 腿放下、兩手自然放下於腹部交叉 7. 抬右腿、大腿水平腳尖下壓、兩手左右平舉，8. 腿放下、兩手自然放下於腹部交叉。（第四個第 8 拍由後往前擺手，腿放下、兩手緊貼褲縫。）

以上共 10 組動作。

重點要求：第一節（第 1 拍）深蹲，大腿水平類似馬步。

第二節（第 2 拍）加強轉肩靈活度，（第 8 拍）右腳收回靠攏用力。

第三節（第 2 拍）擴胸吐氣確實，右腳提跟（腳掌垂直）。

第四節 側彎時拉筋動作確實。

第五節(第 2 拍)內腕側方手到眼到，(第 8 拍)右腳收回靠攏用力。

第六節(第 1.2 拍)身體後彎頂住，(第 5.6 拍)盡力下壓。

第七節(第 1 拍)舉臂時，身體後弓吐氣，擺腿用力。

第八節(第 8 拍)右腳收回靠攏用力。

第九節 以腳尖跳躍著地。

第十節 抬腿時大腿水平，腳尖內關下壓。