

附件：「上班族健康操」影片線上連結

1. 15分鐘完整版影片



連結：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8448>

QR code：



2. 3分鐘精華版影片

連結：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8458>

QR code：



3. 30秒精華版影片

連結：<https://health99.hpa.gov.tw/material/8459>

QR code：



延伸閱讀：

1. 110年國民健康訪問調查

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=364&pid=18514>

2. 全民身體活動指引

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411>