

观塘职业健康诊所 及 粉岭职业健康诊所 – 工作坊

职业健康诊所定期举办晚间工作坊，讲解职业健康的概念和辨别危害因素，藉此减低员工患上职业病的机会。费用全免。如有兴趣参加，请致电与护士联络及查询相关资料。[观塘职业健康诊所 2361 8240 / 粉岭职业健康诊所 3543 5701。](#)

讲题	简介	举办地点	
		观塘职业健康诊所	粉岭职业健康诊所
背部护理工作坊	本工作坊是简介背部组织及其功用，讲解背部劳损的成因、预防措施和正确的体力处理操作，并示范和练习工作间运动。		✓
工作与糖尿病及高血压工作坊	糖尿病及高血压是上班一族常见的慢性疾病。本工作坊简介这些疾病的征状及并发症，并重点讲解在酷热环境、涉及大量体力劳动或不定时工作时应注意的事项，以提高糖尿病或高血压患者的职业健康意识。	✓	✓
足底筋膜炎工作坊	本工作坊是说明足底筋膜引发的疾病。亦会讲解足底筋膜炎的成因、征状及哪些行业的雇员较易患上。参加工作坊后，雇员会认识足底筋膜炎的预防方法。		✓
工作压力工作坊	雇员在工作上难免遇上不同程度的工作压力。本工作坊介绍工作压力的征状及其对雇员健康的影响，并透过模拟个案讲解处理压力的方法。	✓	✓
勤运动、工作醒工作坊	本工作坊是说明运动能提升个人体适能，使雇员增加应付工作和日常生活的能力，并减低工作时受伤的机会；并使雇主和雇员明白如何将运动融入工作间和日常生活中。工作坊包括示范和练习工作间运动及带氧运动。	✓	✓
使用电脑的职业健康锦囊工作坊	本工作坊为需要长时间使用电脑的雇员而设。内容包括简介职业安全及健康(显示屏幕设备)规例，说明长时间使用电脑对健康的影响及其预防措施，藉此提高雇员对职业健康的关注。工作坊包括示范和练习工作间运动。	✓	✓
识饮识食工作坊	本工作坊是说明健康饮食原则的重要性，并加强对健康饮食金字塔的认识。参加工作坊后，雇员能认识如何选择食物类别、食物数量及烹调方法。工作坊包括如何选择健康小食、做个健康饮食精明者；并透过小组活动认识如何选择健康早午餐。		✓
工作间的急救常识工作坊	本工作坊介绍基本的急救常识，并透过个案讲解在工作间遇上意外事故时，如何协助及处理伤患员工。	✓	

观塘职业健康诊所 - 支援小组

观塘职业健康诊所定期举办晚间病人支援小组，协助患者互相交流处理疾病的经验和心得，从而达到互勉互励和支持。费用全免。如有兴趣，请致电 2361 8240 与护士联络，查询相关资料及报名。

讲题	简介
足底筋膜炎支援小组	雇员因工作关系需要长时间站立、步行或经常携带重物，容易引致下肢劳损，足底筋膜炎是常见的疾病之一。支援小组透过小组活动和经验分享，讲解足底筋膜炎的成因、征状和预防方法，并示范和练习工作间运动。
腰背痛支援小组	不正确的搬运或工作姿势，容易引致腰背劳损。透过小组活动和经验分享，简介背部组织及其功用，讲解背部劳损的成因、预防措施和正确的搬运姿势，并示范和练习工作间运动。
腱鞘炎支援小组	在工作或日常生活中，若我们忽略了正确的姿势或缺乏适当的休息及运动，都容易引致上肢劳损，其中腱鞘炎令患肢出现红肿、疼痛及麻痹无力，影响工作表现，甚至不能工作。透过小组活动和经验分享，认识腱鞘炎的成因和预防措施，并示范和练习工作间运动。
网球肘支援小组	工作涉及重复性手臂和手的活动，较易出现上肢劳损，网球肘是其中一种常见的上肢毛病。透过小组活动和经验分享，认识网球肘的成因和预防方法，并示范和练习工作间运动。