

觀塘職業健康診所 及 粉嶺職業健康診所 – 工作坊

職業健康診所定期舉辦晚間工作坊，講解職業健康的概念和辨別危害因素，藉此減低員工患上職業病的機會。費用全免。如有興趣參加，請致電與護士聯絡及查詢相關資料。[觀塘](#)職業健康診所 2361 8240 / [粉嶺](#)職業健康診所 3543 5701。

講題	簡介	舉辦地點	
		觀塘職業健康診所	粉嶺職業健康診所
背部護理工作坊	本工作坊是簡介背部組織及其功用，講解背部勞損的成因、預防措施和正確的體力處理操作，並示範和練習工作間運動。		✓
工作與糖尿病及高血壓工作坊	糖尿病及高血壓是上班一族常見的慢性疾病。本工作坊簡介這些疾病的徵狀及併發症，並重點講解在酷熱環境、涉及大量體力勞動或不定時工作時應注意的事項，以提高糖尿病或高血壓患者的職業健康意識。	✓	✓
足底筋膜炎工作坊	本工作坊是說明足底筋膜炎引發的疾病。亦會講解足底筋膜炎的成因、徵狀及哪些行業的僱員較易患上。參加工作坊後，僱員會認識足底筋膜炎的預防方法。		✓
工作壓力工作坊	僱員在工作上難免遇上不同程度的工作壓力。本工作坊介紹工作壓力的徵狀及其對僱員健康的影響，並透過模擬個案講解處理壓力的方法。	✓	✓
勤運動、工作醒工作坊	本工作坊是說明運動能提升個人體適能，使僱員增加應付工作和日常生活的能力，並減低工作時受傷的機會；並使僱主和僱員明白如何將運動融入工作間和日常生活中。工作坊包括示範和練習工作間運動及帶氧運動。	✓	✓
使用電腦的職業健康錦囊工作坊	本工作坊為需要長時間使用電腦的僱員而設。內容包括簡介職業安全及健康(顯示屏幕設備)規例，說明長時間使用電腦對健康的影響及其預防措施，藉此提高僱員對職業健康的關注。工作坊包括示範和練習工作間運動。	✓	✓
識飲識食工作坊	本工作坊是說明健康飲食原則的重要性，並加強對健康飲食金字塔的認識。參加工作坊後，僱員能認識如何選擇食物類別、食物數量及烹調方法。工作坊包括如何選擇健康小食、做個健康飲食精明者；並透過小組活動認識如何選擇健康早午餐。		✓
工作間的急救常識工作坊	本工作坊介紹基本的急救常識，並透過個案講解在工作間遇上意外事故時，如何協助及處理傷患員工。	✓	

觀塘職業健康診所 - 支援小組

觀塘職業健康診所定期舉辦晚間病人支援小組，協助患者互相交流處理疾病的經驗和心得，從而達至互勉互勵和支持。費用全免。如有興趣，請致電 2361 8240 與護士聯絡，查詢相關資料及報名。

講題	簡介
足底筋膜炎支援小組	僱員因工作關係需要長時間站立、步行或經常攜帶重物，容易引致下肢勞損，足底筋膜炎是常見的疾病之一。支援小組透過小組活動和經驗分享，講解足底筋膜炎的成因、徵狀和預防方法，並示範和練習工作間運動。
腰背痛支援小組	不正確的搬運或工作姿勢，容易引致腰背勞損。透過小組活動和經驗分享，簡介背部組織及其功用，講解背部勞損的成因、預防措施和正確的搬運姿勢，並示範和練習工作間運動。
腱鞘炎支援小組	在工作或日常生活中，若我們忽略了正確的姿勢或缺乏適當的休息及運動，都容易引致上肢勞損，其中腱鞘炎令患肢出現紅腫、疼痛及麻痺無力，影響工作表現，甚至不能工作。透過小組活動和經驗分享，認識腱鞘炎的成因和預防措施，並示範和練習工作間運動。
網球肘支援小組	工作涉及重複性手臂和手的活動，較易出現上肢勞損，網球肘是其中一種常見的上肢毛病。透過小組活動和經驗分享，認識網球肘的成因和預防方法，並示範和練習工作間運動。