



# 勞工處職業健康公開講座

2021年12月

勞工處轄下的職業健康服務，每月均舉辦職業健康公開講座，以提高僱主及僱員對職業健康的認識，所有講座以廣東話進行，免費入場。請預先報名，不設即場報名。出席整個講座，並即時出示香港身份證，可獲發「出席證書」。

網上報名：[www.oshsreg.gov.hk](http://www.oshsreg.gov.hk)

報名查詢：2852 4040



講座 (1)	講座 (2)
<p><b>題目：</b>勤運動 工作醒</p> <p><b>內容：</b>介紹運動的好處，並示範和帶領參加者進行工作間運動的練習。</p> <p><b>日期：</b>2021年12月2日(星期四)</p> <p><b>時間：</b>下午6時30分至7時45分</p> <p><b>地點：</b>香港中央圖書館演講廳 香港銅鑼灣高士威道66號 (維多利亞公園對面/ 港鐵天后站B出口)</p> <p><b>講者：</b>職業健康護士</p>	<p><b>題目：</b>工作壓力</p> <p><b>內容：</b>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一般處理壓力的方法。</p> <p><b>日期：</b>2021年12月7日(星期二)</p> <p><b>時間：</b>下午3時至4時30分</p> <p><b>地點：</b>西灣河文娛中心文娛廳 香港西灣河筲箕灣道111號 (港鐵西灣河站B出口)</p> <p><b>講者：</b>職業健康護士</p>
講座 (3)	講座 (4)
<p><b>題目：</b>職業司機的職業健康</p> <p><b>內容：</b>介紹危害職業司機健康的因素、預防措施、常見的健康問題及保健錦囊，並示範和帶領參加者練習工作間運動。</p> <p><b>日期：</b>2021年12月16日(星期四)</p> <p><b>時間：</b>下午3時至4時30分</p> <p><b>地點：</b>西灣河文娛中心文娛廳 香港西灣河筲箕灣道111號 (港鐵西灣河站B出口)</p> <p><b>講者：</b>職業健康護士</p>	<p><b>題目：</b>體力處理操作及預防背部勞損</p> <p><b>內容：</b>簡介背部結構及其功用，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。</p> <p><b>日期：</b>2021年12月28日(星期二)</p> <p><b>時間：</b>下午3時30分至5時</p> <p><b>地點：</b>香港中央圖書館演講廳 香港銅鑼灣高士威道66號 (維多利亞公園對面/ 港鐵天后站B出口)</p> <p><b>講者：</b>職業環境衛生師 職業健康護士</p>