



劳工处职业健康公开讲座

2025 年 12 月

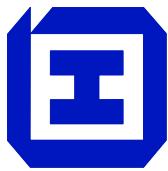
劳工处辖下的职业健康服务，每月均举办职业健康公开讲座，以提高雇主及雇员对职业健康的认识，所有讲座以广东话进行，免费入场，请预先报名。出席整个讲座，可获发「出席证书」。

网上报名: www.oshssreg.gov.hk/sc

报名查询: 2852 4040



讲 座 (1)	讲 座 (2)
<p>題目: 体力处理操作及预防背部劳损</p> <p>內容: 简介背部组织及功用，讲解腰背劳损的成因、预防措施和正确的体力处理操作方法，并示范和练习工作间运动。</p> <p>日期: 2025 年 12 月 3 日(星期三)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业环境卫生师 职业健康护士</p>	<p>題目: 工作与常见的肠胃病</p> <p>內容: 简介常见肠胃病的成因、征状和治疗方法，并重点讲解常见肠胃病与工作相互的影响及预防方法，以促进员工的职业健康。</p> <p>日期: 2025 年 12 月 12 日(星期五)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 劳工处职业安全健康中心 讲座室 九龙观塘协和街 60 号 观塘小区健康中心大楼地下 (港铁观塘站 A1 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>
讲 座 (3)	讲 座 (4)
<p>題目: 办公室雇员职业健康系列(III) 勤运动 工作醒</p> <p>內容: 介绍运动的好处，并示范和带领参加者进行工作间运动的练习。</p> <p>日期: 2025 年 12 月 18 日(星期四)</p> <p>时间: 下午 6 时 30 分至 8 时</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>	<p>題目: 工作间的感染控制</p> <p>內容: 解释微生物进入人体的途径及对健康的影响，并讨论工作间的感染控制概念。</p> <p>日期: 2025 年 12 月 23 日(星期二)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 4 时 45 分</p> <p>地点: 香港科学馆演讲厅 九龙尖沙咀东科学馆道 2 号 (港铁尖沙咀站 B2 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>



劳工处职业健康公开讲座

2026 年 1 月

劳工处辖下的职业健康服务，每月均举办职业健康公开讲座，以提高雇主及雇员对职业健康的认识，所有讲座以广东话进行，免费入场，请预先报名。出席整个讲座，可获发「出席证书」。

网上报名: www.oshssreg.gov.hk/sc

报名查询: 2852 4040



讲 座 (1)	讲 座 (2)
<p>題目: 工作与健康生活方式</p> <p>內容: 透过介绍均衡饮食、恒常的体能活动、充足休息、处理压力的方法和示范工作间运动，鼓励员工实践健康生活方式，以迎接每天的工作和挑战。</p> <p>日期: 2026 年 1 月 8 日(星期四)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>	<p>題目: 预防下肢劳损及站立工作指引</p> <p>內容: 介绍常见的下肢疾病的征状、治疗及预防下肢劳损的方法。内容包括示范和练习工作间运动，并简介劳工处《站立工作和服务柜台设计指引》的内容。</p> <p>日期: 2026 年 1 月 15 日(星期四)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 香港太空馆演讲厅 九龙尖沙咀梳士巴利道 10 号 (港铁尖沙咀站 E 出口)</p> <p>讲者: 职业环境卫生师 职业健康护士</p>
讲 座 (3)	讲 座 (4)
<p>題目: 快乐工作间</p> <p>內容: 说明建立快乐工作间的重要性，并讲解营造快乐工作间的重要元素。</p> <p>日期: 2026 年 1 月 21 日(星期三)</p> <p>时间: 下午 6 时 30 分至 7 时 45 分</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>	<p>題目: 工作与心脑血管疾病</p> <p>內容: 目的是提高雇主及雇员对心脑血管疾病的认识，并介绍健康生活方式和工作间的护「心」保「脑」小秘方。</p> <p>日期: 2026 年 1 月 26 日(星期一)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 4 时 45 分</p> <p>地点: 香港太空馆演讲厅 九龙尖沙咀梳士巴利道 10 号 (港铁尖沙咀站 E 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>



劳工处职业健康公开讲座

2026 年 2 月

劳工处辖下的职业健康服务，每月均举办职业健康公开讲座，以提高雇主及雇员对职业健康的认识，所有讲座以广东话进行，免费入场，请预先报名。出席整个讲座，可获发「出席证书」。

网上报名: www.oshreg.gov.hk/sc

报名查询: 2852 4040



讲 座 (1)	讲 座 (2)
<p>題目: 预防上肢劳损</p> <p>內容: 简介上肢劳损的成因和预防措施，并示范和练习工作间运动，藉此提高雇主及雇员对上肢劳损的关注。</p> <p>日期: 2026 年 2 月 2 日 (星期一)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 4 时 45 分</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>	<p>題目: 工作压力</p> <p>內容: 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一般处理压力的方法。</p> <p>日期: 2026 年 2 月 11 日 (星期三)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 劳工处职业安全健康中心 讲座室 九龙观塘协和街 60 号 观塘小区健康中心大楼地下 (港铁观塘站 A1 出口)</p> <p>讲者: 职业健康护士</p>
讲 座 (3)	讲 座 (4)
<p>題目: 办公室雇员职业健康系列(I) 使用电脑的职业健康锦囊</p> <p>內容: 简介职业安全及健康 (显示屏幕设备) 规例外，并探讨长时间使用电脑对健康的影响及预防措施，借此提高雇员对职业健康的关注。</p> <p>日期: 2026 年 2 月 20 日 (星期五)</p> <p>时间: 下午 3 时 30 分至 5 时</p> <p>地点: 香港科学馆演讲厅 九龙尖沙咀东科学馆道 2 号 (港铁尖沙咀站 B2 出口)</p> <p>讲者: 职业环境卫生师 职业健康护士</p>	<p>題目: 体力处理操作及预防背部劳损</p> <p>內容: 简介背部组织及功用，讲解腰背劳损的成因、预防措施和正确的体力处理操作方法，并示范和练习工作间运动。</p> <p>日期: 2026 年 2 月 24 日 (星期二)</p> <p>时间: 下午 6 时 30 分至 8 时</p> <p>地点: 香港中央图书馆演讲厅 香港铜锣湾高士威道 66 号 (维多利亚公园对面/ 港铁天后站 B 出口)</p> <p>讲者: 职业环境卫生师 职业健康护士</p>