

职业健康讲座提要

编号	讲题	时间	内容
1.	职业病预防策略	1 小时	各行各业的工作危害都可能影响雇员的健康，情况严重时更可引致职业病。本讲座介绍一些导致职业病的常见危害因素和一系列不同层次的控制措施，藉此加强雇员和雇主对职业病预防策略的认识。
2.#	体力处理操作及预防背部劳损	1 小时	本讲座简介背部结构及其功用，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。
3.	预防上肢劳损	1 小时	本讲座目的是加强雇主及雇员对上肢劳损的认识。内容包括讲解上肢劳损的成因和预防措施，并示范和练习工作间运动。
4.	预防下肢劳损	1 小时	雇员因工作需要长时间站立、步行或经常携带重物，容易引致下肢疾病，例如足底筋膜炎、静脉曲张和膝骨关节炎等。本讲座介绍下肢劳损的成因、征状及预防方法。讲座亦会示范和练习工作间运动。
5.	工作与健康生活方式	1¼ 小时	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。
6.	勤运动 工作醒	1¼ 小时	本讲座说明体能活动能提升个人体能，使员工增加应付工作和日常生活的能力，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。讲座包括示范和练习工作间运动及带氧运动。
7.	工作压力	1 ¼ 小时	雇员在工作上难免遇到不同程度的工作压力。本讲座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。
9.	工作与糖尿病及高血压	1 小时	糖尿病及高血压是上班一族常见的慢性疾病。为提高雇主及雇员的关注，本讲座简介这些疾病的征状及并发症，并重点讲解在酷热环境下工作、涉及大量体力劳动或不定时工作应注意的事项。
10.	工业经营中从事危险职业员工的身体检查	1 小时	本讲座目的是向雇主及雇员介绍健康监察的概念，并解释在工业经营中从事危险职业员工的身体检查目的及其重要性。
11.	工作间的急救常识	1½ 小时	本讲座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，如何协助及处理伤员员工。
12.	工作间的急救常识 (包括示范和实习绷带包扎)	2 小时	本讲座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，如何协助及处理伤员员工。讲座包括示范和实习一些简易的包扎技巧。
13.	预防工作中的眼睛受伤	¾ 小时	本讲座是为在工业经营机构内工作的员工而设。内容简介眼睛的构造和常见的眼睛意外，并讲解在日常生活及工作中的护眼之道和预防眼睛受伤的方法。

编号	讲题	时间	内容
14.	工作噪音与预防听觉受损	1 小时	本讲座说明工作噪音对健康的影响，并介绍预防听觉受损的措施。
15.	职业接触性皮肤病	¾ 小时	职业接触性皮肤病是一种令人烦恼的疾病。本讲座介绍皮肤的构造和功用，并说明职业接触性皮肤病的主要成因和预防措施。
16.	酷热环境下工作预防中暑	¾ 小时	本讲座为提高在酷热环境中工作的员工对预防中暑的关注而设，内容包括热疾病的征状、急救处理及预防措施。
17.	化学品与职业健康	1 小时	本讲座介绍化学品进入人体的途径、对健康的影响和在工作间预防化学品危害的方法。
18.	工作间的感染控制	1 小时	一些员工在工作时会接触到致病的微生物如细菌、病毒等。本讲座简介微生物进入人体的途径及对健康的影响，并讲解工作间的感染控制概念。
19.	办公室雇员的职业健康	1½ 小时	本讲座是为办公室雇员而设。内容包括危害员工职业健康的因素及预防措施，以提高员工对其职业健康的关注，并示范和练习工作间运动。
20.	使用电脑的职业健康锦囊	1¼ 小时	本讲座是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。讲座包括示范和练习工作间运动。
21.	办公室雇员 - 预防筋肌劳损	1 小时	本讲座目的是提醒办公室雇员因长时间从事重复性的工序或持久不正确的坐姿，会容易引致腰背及上肢筋肌劳损。内容包括分析筋肌劳损的成因及预防措施，并示范和练习工作间运动。
22.	饮食业雇员的职业健康	1¼ 小时	本讲座是为饮食业雇员而设。内容包括危害员工职业健康的因素及预防措施，以提高员工对其职业健康的关注，并示范和练习工作间运动。
23.	酒店业雇员 - 体力处理操作及预防背部劳损	1 小时	本讲座是为酒店业雇员而设。内容包括简介背部结构及功用，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。
24.	酒店业雇员 - 化学品与职业健康	1 小时	本讲座是为酒店业雇员而设。内容包括化学品进入人体的途径、对健康的影响和预防及控制化学品危害的方法。
25.	院舍员工的职业健康	1¼ 小时	本讲座是为院舍员工而设。内容包括危害员工职业健康的因素及预防措施，以提高院舍员工对其职业健康的认识，并示范和练习工作间运动。
26.	院舍员工 - 体力处理操作及预防背部劳损	1 小时	本讲座是为院舍员工而设。内容包括简介背部组织及功用，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。
27.	院舍员工 - 工作间的感染控制	1 小时	本讲座是为院舍员工而设。院舍员工在工作中会接触到致病的微生物如细菌、病毒等。本讲座简介微生物进入人体的途径及对健康的影响，并讲解在院舍的感染控制概念。

编号	讲题	时间	内容
28.	教师的职业健康讲座系列		本系列的讲座目的是提高教师对其职业健康的关注。 备注：可自行选择以下一个或两个单元题目
	28a. 保背之道	1¼ 小时	本讲座简介背部结构及功用，以个案形式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及带氧运动。
	28b. 保护声线的基本常识	¾ 小时	本讲座介绍引起声线毛病常见的成因及保护声线的基本常识。
29.	学前教育服务员工的职业健康	1½ 小时	本讲座是为提高学前教育服务员工对职业健康的关注而设。内容包括危害员工职业健康的因素及预防措施，并示范和练习工作间运动。
30.	学校员工的职业健康讲座系列		本系列的讲座目的是提高学校员工对其职业健康的关注。 对象：文员、校工、实验室员工等 备注：可自行选择以下一个或两个单元题目
	30a. 保背之道	1¼ 小时	本讲座简介背部结构及功用，讲解背部劳损的成因、预防措施和正确的体力处理操作及正确使用计算机姿势，并示范和练习工作间运动。
	30b. 基本急救常识	1 小时	本讲座介绍基本的急救常识，并透过个案讲解在学校发生意外事故时，如何协助及处理伤员员工。
31.	工作与常见的肠胃病	1¼ 小时	紧张的生活节奏和忙碌的工作，容易令上班族患上肠胃病，这不但对社交和日常生活带来不便，还可能影响他们的工作表现。本讲座简介常见的肠胃病，其成因、征状和治疗方法；同时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。
32a.	清洁工人的职业健康	1 小时	本讲座介绍清洁工人的职业健康危害因素和预防措施，以提高员工对其职业健康的关注，并示范和练习工作间运动。
32b.	清洁工人 - 预防筋肌劳损	1 小时	本讲座介绍清洁工人患上筋肌劳损的成因和预防措施，以提高员工对其职业健康的关注，并示范和练习工作间运动。
33.	零售业员工 - 预防筋肌劳损	1 小时	零售业员工因长时期进行重复性的工作，不正确提取重物或需要长时间站立、步行，增加腰背、上肢及下肢筋肌劳损的机会。本讲座讲解筋肌劳损的成因及预防措施，并示范和练习工作间运动。
34.	职业司机的职业健康	1½ 小时	本讲座是为提高职业司机对其职业健康的关注而设。内容包括危害职业司机健康的因素、常见的健康问题、预防措施及保健锦囊，并示范和练习工作间运动。
35.	家禽肉食业员工的职业健康	1 小时	在街市、店铺和超级市场等地方售卖肉类、活家禽或冻肉的员工，每天接触到各种与工作有关的危害因素，包括筋肌劳损及生物性危害等，可能会损害他们的健康。本讲座讲解这些危害因素对员工健康的影响及预防措施，并示范和练习工作间运动。

编号	讲题	时间	内容
36.	娱乐场所的工作噪音与预防听觉受损	¾ 小时	在娱乐场所内工作的员工，例如麻将馆、的士高及电子游戏机中心，会暴露于一定程度的噪音危害。本讲座说明工作噪音对健康的影响，并介绍预防听觉受损的措施。
37.	预防硅肺病	¾ 小时	本讲座介绍硅肺病的征状及其对员工健康的影响，并讲解各种预防措施。
38.	石棉对健康的危害及预防	1 小时	本讲座介绍与石棉有关的职业病，并讲解各种预防措施。
39.	焊接业员工的职业健康	1 小时	本讲座是为焊接业员工而设，以提高员工对其职业健康的关注。内容包括焊接工序对健康的危害及简介预防措施，并示范和练习工作间运动。
40.	职业接触铅对健康的危害及预防	¾ 小时	本讲座是为在工作中会接触铅的员工而设。内容包括铅中毒的征状及其对健康的影响，并讲解接触铅的预防措施。
41.	新入职年轻员工的职业健康锦囊	1¼ 小时	本讲座是为刚投身或准备投身工作的年轻人而设。内容包括介绍职业健康的基本概念，并透过个案形式说明一些危害健康的因素和预防措施，以提高他们对职业健康的认识和关注。
42.	派递员的职业健康	1 小时	筋肌劳损和与高温有关的疾病例如中暑，是派递员常见的职业健康风险，本讲座介绍这些风险的成因及其预防方法，并示范和练习工作间运动。
43.	物业保安员的职业健康	1¼ 小时	下肢和腰背劳损是物业保安员常见的职业健康问题。本讲座介绍上述危害的成因和预防措施，同时简介心脑血管疾病的影响及预防，健康生活小锦囊等，并示范和练习工作间运动。
44.	工作与声线的护理	¾ 小时	声线问题常见于经常需要用声的雇员，声线出现毛病不但影响工作，同时亦对社交及个人生活构成影响。本讲座介绍一些导致声带毛病的成因，征状及护理声线的方法。
45.	上班一族有「营」秘籍	¾ 小时	本讲座主要为提高雇主和雇员对健康饮食的关注，从而确立正确的健康饮食观念，并透过机构去推广健康饮食，让雇员可以「吃得有营，活得健康，做得更醒」。
46.	运动有法～健康工作倍轻松	¾ 小时	本讲座说明恒常运动的重要性及介绍体能活动的概念，藉以鼓励雇主及雇员建立活跃的生活方式，并将体能活动融入工作间，促进雇员的健康，并提升工作效率。讲座包括示范和练习工作间运动及带氧运动。
47.	快乐工作间	1 小时	工作占我们日常生活大部分的时间，长工时及工作压力等因素，有机会令上班一族生活及工作失衡。建设一个快乐的工作间能让员工维持身心健康及愉快地工作。本讲座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。

编号	讲题	时间	内容
48.	工作与心脑血管疾病	1 小时	心血管疾病和脑血管疾病(心脑血管疾病)是香港常见的致命疾病。本讲座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，让雇主及雇员携手实践，从而促进雇员的健康及提高机构的生产力。

备注：

所有讲座均以粤语讲授

#：此讲座可用英语讲授

讲座设有最低之听讲人数限额，并须提前预约

讲座费用全免

查询及讲座安排，请致电 2852 4062 与本处护士联络