職 業 健 康 講 座 提 要

編號	講題	時間	內容
1.@	職業病預防策略	1 小時	各行各業的工作危害都可能影響僱員的健康，情況嚴重時更可引致職業病。本講座介紹一些導致職業病的常見危害因素和一系列不同層次的控制措施，藉此加強僱員和僱主對職業病預防策略的認識。
2.#	體力處理操作及預防背部勞損	1 小時	本講座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。
3.	預防上肢勞損	1 小時	本講座目的是加強僱主及僱員對上肢勞損的認識。內容包括講解上肢勞損的成因和預防措施，並示範和練習工作間運動。
4.	預防下肢勞損	1 小時	僱員因工作需要長時間站立、步行或經常攜帶重物，容易引致下肢疾病，例如足底筋膜炎、靜脈曲張和膝骨關節炎等。本講座介紹下肢勞損的成因、徵狀及預防方法。講座亦會示範和練習工作間運動。
5.@	工作與健康生活方式	1¼小時	透過介紹均衡飲食、恆常的體能活動、充足休息、處理壓力的方法和示範工作間運動，鼓勵員工實踐健康生活方式，以迎接每天的工作和挑戰。
6.	勤運動 工作醒	1¼小時	本講座會透過介紹體能活動的概念和好處，從而加強上班一族將體能活動融入工作間和日常生活中，以促進健康。講座內容包括示範和練習工作間運動及帶氧運動。
7.	工作壓力	1¼小時	僱員在工作上難免遇到不同程度的工作壓力。本講座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。
10.@	工業經營中從事危險職業員工的身體檢查	¾小時	本講座目的是向僱主及僱員介紹健康監察的概念，並解釋在工業經營中從事危險職業員工的身體檢查目的及其重要性。
11.	工作間的急救常識	1½小時	本講座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。
12.	工作間的急救常識 (包括示範和實習繃帶包紮)	2 小時	本講座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。講座包括示範和實習一些簡易的包紮技巧。
13.@	預防工作中的眼睛受傷	¾小時	本講座介紹一些工作中常見的眼睛意外及引致眼部受傷的風險，並講解在預防眼睛受傷的方法，藉此加強僱員和僱主對護眼的認識並採取適當的預防措施避免眼睛受傷。

編號	講題	時間	內容
14.@	工作噪音與預防聽覺受損	¾ 小時	本講座介紹工作噪音對健康的影響及講解相關的預防聽覺受損措施。
15.	職業接觸性皮膚炎	¾小時	職業接觸性皮膚炎是一種令人煩擾的疾病。本講座介紹皮膚的構造和功用，並說明職業接觸性皮膚炎的主要成因和預防措施。
16.	酷熱環境下工作預防中暑	¾小時	本講座為提高在酷熱環境中工作的員工對預防中暑的關注而設，內容包括與高温有關的疾病的徵狀、急救處理及預防措施。
17.@	化學品與職業健康	1 小時	本講座介紹化學品進入人體的途徑、對健康的影響和在工作間預防化學品危害的方法。
18.	工作間的感染控制	1 小時	一些員工在工作時會接觸到致病的微生物如細菌、病毒等。本講座簡介微生物進入人體的途徑及對健康的影響，並講解工作間的感染控制概念。
19.	辦公室僱員的職業健康	1½小時	本講座是為辦公室僱員而設。內容包括危害員工職業健康的因素及預防措施，以提高員工對其職業健康的關注，並示範和練習工作間運動。
20.	使用電腦的職業健康錦囊	1 小時	本講座是為需要長時間使用電腦的僱員而設，藉此提高他們對職業健康的關注。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，並示範和練習工作間運動。
21.	辦公室僱員 - 預防肌骨骼疾病	1 小時	本講座目的是講解辦公室僱員因長時間進行重複性的工作或保持不正確的坐姿，容易引致腰背及上肢筋肌勞損。內容包括介紹肌骨骼疾病的成因及預防措施，並示範和練習工作間運動。
22.	飲食業僱員的職業健康	1¼小時	本講座旨在提升飲食業僱員對其職業健康的關注，內容涵蓋常見的健康危害，包括肌骨骼疾病、熱疾病、接觸性皮膚炎、細菌感染與工作壓力；以及相關的預防控制措施並示範和練習工作間運動。
23.	酒店業僱員 - 體力處理操作及預防背部勞損	1 小時	本講座是為酒店業僱員而設。內容包括簡介背部結構及功用，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。
24.	酒店業僱員 - 化學品與職業健康	1 小時	本講座是為酒店業僱員而設。內容包括化學品進入人體的途徑、對健康的影響和預防及控制化學品危害的方法。
25.	院舍員工的職業健康	1¼小時	本講座是為院舍員工而設，內容涵蓋常見的職業健康危害因素及預防措施，並示範和練習工作間運動，以提高院舍員工對其職業健康的認識和關注。

編號	講題	時間	內容
26.	院舍員工 - 體力處理操作及預防背部勞損	1 小時	本講座是為院舍員工而設。內容包括簡介背部組織及功用，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。
27.	院舍員工 - 工作間的感染控制	1 小時	本講座是為院舍員工而設。院舍員工在工作中會接觸到致病的微生物如細菌、病毒等。本講座簡介微生物進入人體的途徑及對健康的影響，並講解在院舍的感染控制概念。
28.	教師的職業健康講座系列		本系列的講座目的是提高教師對其職業健康的關注。 備註：可自行選擇以下一個或兩個單元題目
	28a. 保背之道	1 小時	本講座簡介背部結構及功用，以個案形式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。
	28b. 保護聲線的基本常識	¾小時	本講座介紹引起聲線毛病常見的成因及保護聲線的基本常識。
29.	學前教育服務員工的職業健康	1¼小時	本講座是為提高學前教育服務員工對職業健康的關注而設。內容包括危害員工職業健康的因素及預防措施，並示範和練習工作間運動。
30.	學校員工的職業健康講座系列		本系列的講座目的是提高學校員工對其職業健康的關注。 對象：文員、校工、教職員等 備註：可自行選擇以下一個或兩個單元題目
	30a. 保背之道	1 小時	本講座簡介背部結構及功用，講解背部勞損的成因、預防措施和正確的體力處理操作及正確使用電腦姿勢，並示範和練習工作間運動。
	30b. 基本急救常識	1 小時	本講座介紹基本的急救常識，並透過個案講解在學校發生意外事故時，如何協助及處理傷患員工。
31.	工作與常見的腸胃病	¾小時	緊張的生活節奏和忙碌的工作令上班一族患上腸胃病，進而影響社交、生活及工作表現。本講座介紹常見腸胃病的成因、徵狀與治療方法，並講解工作與腸胃病的相互影響及預防方法，以促進員工的職業健康。
32a.	清潔工人的職業健康	1 小時	本講座旨在提升清潔工人對其職業健康的關注，內容涵蓋常見的健康危害，包括肌骨骼疾病、熱疾病、化學性與生物性影響；以及相關的預防控制措施。講座亦會示範和練習工作間運動。
32b.	清潔工人 - 預防肌骨骼疾病	1 小時	本講座旨在提升清潔工人對其職業健康的關注，內容涵蓋肌骨骼疾病的成因和預防控制措施。講座亦會示範和練習工作間運動。

編號	講題	時間	內容
33.	零售業員工 - 預防肌骨骼疾病	1 小時	零售業員工因工作關係，經常需要長期站立、步行、進行重複性的工作及甚至提取重物，因而較容易出現肌骨骼疾病的機會。本講座的目的是提高僱主及僱員對肌骨骼疾病的認識，並介紹肌骨骼疾病的成因及預防措施並示範和練習工作間運動。
34.	職業司機的職業健康	1¼小時	本講座透過介紹職業司機的職業健康危害因素及預防方法，從而提升職業司機對職業健康的認識，並減低危害因素對健康所帶來的影響。同時，本講座亦會分享健康生活錦囊，藉此增加職業司機對健康生活的認識和關注。
35.	家禽肉食業員工的職業健康	1 小時	在街市、店舖和超級市場等地方售賣肉類、活家禽或凍肉的員工，每天接觸到各種與工作有關的危害因素，包括筋肌勞損及生物性危害等，可能會損害他們的健康。本講座講解這些危害因素對員工健康的影響及預防措施，並示範和練實習工作間運動。
36.	娛樂場所的工作噪音與預防聽覺受損	¾小時	在娛樂場所內工作的員工，例如麻將館、的士高及電子遊戲機中心，會暴露於一定程度的噪音危害。本講座介紹工作噪音對健康的影響，並講解相關的預防聽覺受損的措施。
37.@	預防矽肺病	¾小時	本講座是為在工作中會接觸矽的員工而設。內容包括介紹矽肺病的徵狀及其對員工健康的影響，並講解各種預防措施。
38.@	石棉對健康的危害及預防	¾小時	本講座介紹與石棉有關的職業病，並講解各種預防措施。
39.@	焊接業員工的職業健康	¾小時	本講座是為焊接業員工而設，以提高員工對其職業健康的關注。內容包括焊接工序對健康的危害及簡介預防措施，並示範和練習工作間運動。
40.@	職業接觸鉛對健康的危害及預防	¾小時	本講座是為在工作中會接觸鉛的員工而設。內容包括介紹鉛中毒的徵狀及其對員工健康的影響，並講解各種預防措施。
41.	新入職年輕員工的職業健康錦囊	1¼小時	本講座是為剛投身或準備投身工作的年輕人而設。內容包括介紹職業健康的基本概念，並透過個案形式說明一些危害健康的因素和預防措施，以提高他們對職業健康的認識和關注。
42.	派遞員的職業健康	1 小時	筋肌勞損和與高温有關的疾病例如中暑，是派遞員常見的職業健康風險，本講座介紹這些風險的成因及其預防方法，並示範和練習工作間運動。

編號	講題	時間	內容
43.	物業保安員的職業健康	1¼小時	下肢和腰背勞損是物業保安員常見的職業健康問題。本講座介紹上述危害的成因和預防措施，同時簡介心腦血管疾病的影響及預防，健康生活小錦囊等，並示範和練習工作間運動。
44.	工作與聲線的護理	¾小時	經常需要用聲的僱員容易面臨聲線問題，聲線出現毛病可能會影響工作、社交及個人生活。本講座介紹聲帶問題的常見成因、徵狀及護理方法，保護聲線健康。
45.	上班一族有「營」秘笈	¾小時	本講座主要為提高僱主和僱員對健康飲食的關注，從而確立正確的健康飲食觀念，並透過機構去推廣健康飲食，讓僱員可以「吃得有營，活得健康，做得更醒」。
46.	運動有法～健康工作倍輕鬆	¾小時	本講座會介紹體能活動的概念和好處，藉以鼓勵僱主及僱員建立更活躍的生活方式，將體能活動融入日常工作間，促進僱員的健康。講座包括示範和練習工作間運動及帶氧運動。
48.	工作與心腦血管疾病	1 小時	心血管疾病和腦血管疾病(心腦血管疾病)是香港常見的致命疾病。本講座目的是提高僱主及僱員對心腦血管疾病的認識，並介紹健康生活方式和工作間的護「心」保「腦」小貼士，讓僱主及僱員攜手實踐，從而促進僱員的健康及提高機構的生產力。
50.	工作與糖尿病	¾ 小時	糖尿病是香港常見的慢性疾病之一，影響著患者的健康和生活。患者需透過健康飲食、恆常運動、血糖監察等，並配合藥物治療，以維持穩定的血糖。 本講座的目的是提高僱主及僱員對糖尿病的認識，並介紹有關的健康小貼士，讓僱主及僱員攜手實踐，從而促進僱員的健康和提高機構的生產力。

備註 ：
所有講座均以粵語講授
：此講座可用英語講授
@：與工業經營中從事危險職業員工的身體檢查有關的講座講座
設有最低之聽講人數限額，並須提前預約講座
費用全免
查詢及講座安排，請致電 2852 4062 與本處護士聯絡