

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，容易構成下肢勞損，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	本講座說明體能活動能提升個人體適能，使員工增加應付工作和日常生活的能力，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。講座包括示範和練習工作間運動及帶氧運動。
7.	工作壓力	1½ 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。
8.	工作壓力工作坊 (因應新冠疫情，工作坊暫停)	2 小時	僱員在工作上難免遇到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，並透過分組活動帶出一些處理壓力的方法。本工作坊需要充足的活動空間及出席者的積極參與。
9.	工作與糖尿病及高血壓	1 小時	糖尿病及高血壓是上班一族常見的慢性疾病。為提高僱主及僱員的關注，本講座簡介這些疾病的徵狀及併發症，並重點講解在酷熱環境下工作、涉及大量體力勞動或不定時工作應注意的事項。
10.	工業經營中從事危險職業員工的身體檢查	1 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) (因應新冠疫情，講座暫停)	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。

編號	講題	時間	內容
13.	預防工作中的眼睛受傷	¾ 小時	本講座是為在工業經營機構內工作的員工而設。內容簡介眼睛的構造和常見的眼睛意外，並講解在日常生活及工作中的護眼之道和預防眼睛受傷的方法。
14.	工作噪音與預防聽覺受損	1 小時	本講座說明工作噪音對健康的影響，並介紹預防聽覺受損的措施。
15.	職業接觸性皮炎	¾ 小時	職業接觸性皮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，內容包括與高溫有關的疾病的徵狀、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	1¼ 小時	本講座是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。講座包括示範和練習工作間運動。
21.	辦公室僱員 - 預防筋肌勞損	1 小時	本講座目的是提醒辦公室僱員因長時間從事重複性的工序或持久不正確的坐姿，會容易引致腰背及上肢筋肌勞損。內容包括分析筋肌勞損的成因及預防措施，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	本講座是為飲食業僱員而設。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。
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。內容包括危害員工職業健康的因素及預防措施，以提高院舍員工對其職業健康的認識，並示範和練習工作間運動。
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。

編號	講題	時間	內容
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	1¼ 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及帶氧運動。
	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	1½ 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、實驗室員工等 備註：可自行選擇以下一個或兩個單元題目
	30a. 保背之道	1¼ 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	1¼ 小時	緊張的生活節奏和忙碌的工作，容易令上班族患上腸胃病，這不但對社交和日常生活帶來不便，還可能影響他們的工作表現。本講座簡介常見的腸胃病，其成因、徵狀和治療方法；同時重點講解常見腸胃病與工作相互的影響及預防方法，以促進員工的職業健康。
32a.	清潔工人的職業健康	1 小時	本講座介紹清潔工人的職業健康危害因素和預防措施，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。
32b.	清潔工人 - 預防筋肌勞損	1 小時	本講座介紹清潔工人患上筋肌勞損的成因和預防措施，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。
33.	零售業員工 - 預防筋肌勞損	1 小時	零售業員工因長時期進行重複性的工作，不正確提取重物或需要長時間站立、步行，增加腰背、上肢及下肢筋肌勞損的機會。本講座講解筋肌勞損的成因及預防措施，並示範和練習工作間運動。
34.	職業司機的職業健康	1½ 小時	本講座是為提高職業司機對其職業健康的關注而設。內容包括危害職業司機健康的因素、常見的健康問題、預防措施及保健錦囊，並示範和練習工作間運動。
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，並示範和練習工作間運動。

編號	講題	時間	內容
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。本講座說明工作噪音對健康的影響，並介紹預防聽覺受損的措施。
37.	預防矽肺病	¾ 小時	本講座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	1 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	1 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。內容包括鉛中毒的徵狀及其對健康的影響，並講解接觸鉛的預防措施。
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	筋肌勞損和與高溫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。
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	聲線問題常見於經常需要用聲的僱員，聲線出現毛病不但影響工作，同時亦對社交及個人生活構成影響。本講座介紹一些導致聲帶毛病的成因，徵狀及護理聲線的方法。
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	本講座說明恆常運動的重要性及介紹體能活動的概念，藉以鼓勵僱主及僱員建立活躍的生活方式，並將體能活動融入工作間，促進僱員的健康，並提升工作效率。講座包括示範和練習工作間運動及帶氧運動。
47.	快樂工作間	1 小時	工作佔我們日常生活大部分的時間，長工時及工作壓力等因素，有機會令上班一族生活及工作失衡。建設一個快樂的工作間能讓員工維持身心健康及愉快地工作。本講座說明建立快樂工作間的重要性，並講解營造快樂工作間的重要元素。
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。

備註：

所有講座均以粵語講授

#：此講座可用英語講授

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