



職業安全健康大使通訊

關愛生命

實踐職安

職安大使

全力參與

職安健常識問答比賽2008

為了喚起各行各業在職人士及全港市民關注職業安全及健康，職業安全健康局於今年7月至9月舉行「職安健常識問答比賽2008」，透過問答比賽提升本港的職安健水平。

比賽分工會／團體組、企業機構組及學生組。參賽隊數不限但每隊參賽成員包括隊長最多5人，而每次出賽須為3人。為了鼓勵更多人士參加比賽，今年更設有新參賽人士額外獎分的新安排，參賽隊伍如有新隊員出場比賽，該隊伍的底分將獲加分。加分細則如下：

A	過去三年職安健常識問答比賽：每位從沒有參加比賽的新隊員	底分加15分（出場計）
B	過去三年職安健常識問答比賽：每位其中兩年沒有參加比賽的隊員	底分加10分（出場計）
C	過去三年職安健常識問答比賽：每位其中一年沒有參加比賽的隊員	底分加5分（出場計）

若出場隊員包括以上隊員各一人，所屬隊伍將獲加30分(15+10+5)，底分為230分。

各組別參賽資格

工會／團體組

- 本港境內註冊的工會團體
- 本港境內註冊的員工代表團體或組織
- 沒有註冊的本港境內公司員工組織，其申請須得所屬僱主的書面支持
- 本港境內註冊的非牟利團體
- 職安局轄下的「職業安全健康大使計劃」團隊

企業機構組

所有企業或機構

學生組

所有本港中學或以上的學生

獎項

	工會／團體組	企業機構組	學生組
冠軍	港幣13,000元	港幣13,000元	港幣4,500元
亞軍	港幣6,500元	港幣6,500元	港幣2,200元
季軍	港幣3,900元	港幣3,900元	港幣1,500元

比賽日期及地點

初賽：2008年7月12日及13日
 （工會／團體組及企業機構組）
 九龍觀塘鴻圖道1號地下1室
 觀塘職安健訓練中心
 2008年7月19日（學生組）
 香港北角馬寶道28號華匯中心18樓
 北角職安健訓練中心

總決賽：2008年9月7日（星期日）
 九龍廣播道30號香港電台

參加辦法

- 參賽隊伍請將填妥的參加表格，郵寄或傳真至職業安全健康局。
- 參加表格可親臨職安局索取或於網頁www.oshc.org.hk下載。

以上活動，歡迎職業安全健康大使踴躍參與，共同發揮大使團隊精神。
 如有任何查詢，請致電2116 5682與余雲楊先生聯絡。





職安健大使 日營暨週年活動

職業安全健康局於2007年12月16日，在粉嶺香港浸會園舉行一年一度的「職業安全健康大使日營」以加強職安健大使之間的聯繫，並藉此總結過去一年的工作及嘉許具傑出表現的職安健大使。當天的活動非常豐富，除了有緊張刺激的職安健問答比賽外，還有野外定向職安遊戲，令職安健大使樂而忘返。

當天早上，100多名職安健大使抵達營地後，職安局高級顧問方立行先生隨即向眾大使匯報過去一年「職安健大使計劃」各團隊工作的發展及最新動向。他指出，計劃自推出以來，會員數目持續上升，至今已招募超過7000名職安健大使，較去年增加約1000人，而團隊數目亦由去年的173隊，增至187隊，當中164隊為企業隊，公開人士隊則有23隊。

他表示在過去一年，職安局為職安健大使舉辦了多種不同類型的活動，包括講座、參觀及訓練營等，務求增進大使的職安健知識，及令他們的心身都有更健康的發展。期內舉行的兩個講座，包括在6月舉辦的「九型人格工作坊」及10月的急救講座。此外，於1月、4月及9月分別參觀了海洋公園、嘉安石礦安達臣道石礦場及昂船洲大橋，並於3月時舉辦了領袖訓練日營，以提升大使的領導技能。而2008年1月，職安局亦舉行了聚會，讓大使發表意見，改善溝通渠道，從而作出改善，令推行的「職安健大使計劃」能夠更切合大使的實際需要。



▲ 艾利丹尼森隊贏得職安健問答比賽冠軍。



▲ 職安健大使各出其謀，務求將繩結解開。



▲ 在野外定向職安活動中勇奪冠軍的隊伍。



▲ 職安健大使發揮團隊合作精神，合力將乒乓球運往目的地。

而為了表揚職安健大使的卓越表現，職安局首席顧問黃黛玲博士亦親臨營地為各得獎職安健大使頒發獎項，以表示對大使的嘉許與鼓勵。今年獲頒職安健大使金章的大使共有15位，他們都是於過去3年參與不少於100小時的服務工作；而獲頒銀章的大使則有22位，他們於過去兩年的服務時間均達到60小時或以上。

至於當天的活動，除了有考驗大使識安健常識的問答比賽外，更特設了野外定向職安活動，從中發揮大使的應變能力及守望相助的精神，有助團隊更加團結，及隊員之間建立更深厚的友誼。活動中，亦有個人分享，不少大使作出真情對話，包括他們參與該計劃後對他們有何得著，處世之道及與人相處的技巧等，令大使過了既充實又愉快的一天。



▲ 職安健大使日營大合照。



職業安全健康大使2006-07—金章

隊名	姓名
安穩隊	張麗珠
艾利丹尼森隊	周肇雄
艾利丹尼森隊	王文傑
艾利丹尼森隊	林振鴻
西隧職安之路	江達昌
西隧職安之路	陳燕群
香港建造業總工會職安委	胡國榮
香港建造業總工會職安委	凌淑娣
香港建造業總工會職安委	杜華
香港建造業總工會職安委	溫復鏗
彩虹隊	周樹理
彩虹隊	袁章波
彩虹隊	黎鏗
彩虹隊	甘淑馨
膠業先鋒隊	黎翠紅

職業安全健康大使2006-07—銀章

隊名	姓名
西隧職安之路	陳啟光
良田之友隊	魏貴妹
良田之友隊	余玉華
良田之友隊	謝綿基
食物環境衛生署	伍志忠
食物環境衛生署	戴惠玲
香港建造業總工會職安委	余榮森
香港建造業總工會職安委	嚴鋼盛
香港裝修及屋宇維修從業員協會	黃月媚
彩虹隊	薛健邦
彩虹隊	李桂華
彩虹隊	楊木樟
彩虹隊	陳麗華
彩虹隊	蔡盛顯
彩虹隊	黃懷毅
葵涌醫院職業安全健康大使隊	陳淑珍
職安特工隊	梁志光
職安特工隊	陳綺薇
職安健實踐隊	陳明柱
職安健實踐隊	劉乃健
醫療職安組A組	陳紹裘
關懷隊	謝佩儀

參觀高衛物業管理有限公司—鹿茵山莊

物業管理旨在為住客及訪客提供安全舒適的居住環境，當中涉及多種不同類型的工作，由維修保養、清潔、保安、接待以至舉辦屋村康樂活動等，業務性質頗為分散。為了增加職安健大使對物業管理行業的認識，職業安全健康局於2008年2月21日為職安健大使安排參觀高衛物業管理有限公司旗下的「鹿茵山莊」，讓職安健大使更透徹了解物業管理的實際工作，不同部門之間的工作協調，以及員工如何在日常工作中預防工作意外的發生，從中吸取推行職業安全及健康的寶貴經驗。



▲ 職安健大使於大埔「鹿茵山莊」內拍照留念。

的支持。在安全管理系統方面，委員會除了定期每月開會商討及研究有關統籌、計劃、推廣及監察職安健的事宜外；並會每半年執行安全審核，以進行收集、評估和核實其推行之安全管理制度的成效，從中作出持續的改善。此外，公司亦非常重視教育及推廣的工作，每一位員工都必須接受安全訓練。而去年，公司為所有員工提供了多達7319個小時

的安全培訓；公司還會透過參與公開比賽及在內部舉辦不同類型的職安健比賽，來提高員工對工作安全的意識，並會為員工提供完善的個人防護裝備，以加強預防及控制意外的發生。

高衛物業管理有限公司工程經理鄭潤輝先生表示，公司現時僱用超過2000名員工，而公司一直都非常關注員工的職安健，「突破傳統思維空間•締造卓越安健之所」是他們的企業文化。早於1998年，公司已成立了安全委員會，並建立

了一套完善的安全管理系統，以確保員工及承辦商在安全及健康的環境下工作。他指出，公司的安全委員會主席是由公司總經理擔任，有助推行職安健政策時能夠更順暢及得到各部門



▲ 員工示範在斜坡工作時須注意的安全事項及相關安全措施的正确使用方法。

他又指，公司並會就個別物業的獨特性作出相應的安全管理措施，如「鹿茵山莊」由於涉及很多斜坡園藝維修保養的工作，所以他們特別設計了一些腳踏，方便員工上落斜坡，及減少因失足令身體失去平衡而跌倒受傷。他們又針對樓層裝有分體冷氣機散熱器於外牆而安裝了永久工作平台，以代替搭建臨時竹棚架，並在天台加裝安全扣，連接獨立救生繩的員工進行戶外維修工作時，身上的全身式安全帶必須扣上獨立安全繩，使員工可以在更安全的環境下工作。鄭先生還安排了員工為職安健大使實地示範有關安全設施的正確使用方法，及工作時要注意的安全事項。此外，職安健大使又參觀了屋苑的垃圾房、園藝部及化學品存放處，認識其不同部門在5S工場整理方面的應用，將物品有條理地擺放、儲存及對預防意外發生的控制方法。



職業安全健康大使運動安全講座

香港人越來越注重身體健康，加上，政府鼓吹市民大眾多做運動，令運動越

來越普及。隨著第29屆奧運會快將來臨，本港將掀起一片運動熱潮。為了減少因忽略運動安全對身體所造成的傷害，職業安全健康局於2008年2月26日晚上，在職安局北角職安健訓練中心舉行「職業安全健康大使運動安全講座」，並邀請了香港科技大學安全健康環境處經理李志滿先生擔任講者。讓職安健大使認識運動安全的重要性，以及運動時應持有的正確態度，以預防因運動不當所造成的傷害。

李先生表示，運動有很多好處，能增加心肺功能，增強體魄，及有助舒筋活絡，減少扭傷的機會，但做運動一定要做得其法，否則，會對身體造成創傷甚至是無法補救的傷害。常見的運動傷害包括關節扭傷、骨折、肌肉拉傷、痙攣及暈眩等。由於每個人的體質不同，加上，每一類運動都各有其特色，所以無論進行任何類型的運動，必須先了解是否與個人的身體狀況相配合。此外，還要注意天氣情況、運動場地的設施是否完善及有足夠的個人防護裝備，如護膝及頭盔等。



▲ 職安局高級顧問方立行先生頒發紀念品予講者李志滿先生。

他又指，運動受傷除了會因受外來的撞擊外（如被足球或網球擊傷），亦會因長期反覆進行同類型的運動動作所致，因此，要有效預防運動受傷，各人進行任何運動前，都必須要做足

熱身及有充足的伸展運動，以放鬆身體的肌肉，有助預防扭傷、肌肉痙攣及拉傷等情況。他又補充，「熱身運動」有助身體溫度上升，達至暖和的作用，而熱身運動可分為被動及主動性兩種，被動性熱身是指藉外在的器材來提供熱源，如熱毛巾；而主動性熱身則是透過身體肌肉活動來提升體溫，如慢跑。至於，熱身運動所需的時間，則沒有定論，要視乎每一組運動的特性，但在一般情況下，當運動至身體開始出汗時便足夠。「伸展運動」即所謂的拉筋，主要是用作拉長肌肉、肌腱及韌帶以增加其柔軟度。此外，其他有效的預防措施還包括避免在身心疲累的情況下做運動，並確保有適當休息及有均衡的營養攝取量；如進行一些不熟悉的運動，則需要得到教練或專人的指導。

李先生總結，無論任何運動都要在安全的情況下進行，才能夠為個人帶來身心健康，體驗運動的真正好處。除了講解外，李先生還現場示範正確的伸展運動及回答職安健大使的提問，令職安健大使獲益良多。



▲ 職安健大使齊做伸展運動。

歡迎各界人士報名參加職業安全健康大使計劃，報名表可於職安局網頁www.oshc.org.hk下載或致電2739 9377查詢。

(若您已成為職安健大使，則毋須填寫此表格。)

本人對《職業安全健康大使通訊》甚感興趣，並希望

索取職安健大使報名表格

獲悉更多有關職業安全及健康的資料

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

住址：_____

電話：_____ 傳真：_____

香港 九龍 新界 海外

電子郵件：_____

* 填妥後請將表格傳真至2739 9779或郵寄回職業安全健康局

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或須將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。

本人不欲收到上述訊息。

© 2008 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局03/2008(1)



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

香港北角馬寶道28號華匯中心19樓

電話：2739 9377

傳真：2739 9779

電郵：oshc@oshc.org.hk

網址：www.oshc.org.hk