飲食業及旅遊業「健康生活方程式」講座暨運動工作坊

飲食業及旅遊業僱員經常要長期站立、提舉重物或涉及重複手部動作，若姿勢不佳或缺乏足夠休息，有機會引致肌肉筋骨勞損，造成腰背痛等健康問題，長遠影響從業員的職業健康。飲食業及旅遊業安全及健康委員會將舉辦「健康生活方程式」講座暨運動工作坊，屆時將由物理治療師示範伸展運動，減低肌肉勞損及受傷的機會。此外，職安局亦會簡介「好心情@健康工作間計劃」，鼓勵從業員透過三大行動領域：健康飲食、體能活動及心理健康，維持健康好心情，歡迎報名參加。



日期 2018年11月1日（星期四）

時間 下午3時30分至5時（下午3時開始登記）

地點 九龍尖沙咀梳士巴利道41號香港基督教青年會3樓韓頓廳

語言 粵語　　**費用** 全免

程序表	
下午3時	開始登記
3時30分	**簡介「好心情@健康工作間」計劃** 職業安全健康局高級顧問袁志明先生
3時45分	**「健康生活方程式」運動工作坊** 東華學院高級講師(物理治療)劉穎琳女士
4時30分	提問環節
5時	工作坊結束

報名辦法：

1. 請填妥下列表格，於2018年10月24日前電郵、傳真或郵寄回北角馬寶道28號華匯中心19樓職業安全健康局收。
2. 名額有限，先到先得。
3. 建議穿著輕便運動服裝，避免穿著太窄的衣服或高跟鞋。

查詢：

電話：2116 5686 黃小姐
傳真：2739 9779
電郵：ann@oshc.org.hk

報名表格

* 確認通知將於講座舉行前一星期內以傳真或電郵發出

（請於2018年10月24日前傳真回：2739 9779或電郵至：ann@oshc.org.hk）

本人報名參加**飲食業及旅遊業「健康生活方程式」工作坊**（2018年11月1日）

申請人姓名：(中文) _____ (英文) _____
(必須與香港身份證姓名相同)

公司名稱：_____

職位：_____

地址：_____

電話：(辦事處) _____ (手提電話) _____ (傳真) _____
(本局可能透過短訊提供此活動的安排及資料)　(如透過傳真報名，必須提供傳真號碼)

電子郵件：_____

如欲索取出席證明，必須填寫閣下之香港身份證號碼：_____(　)，並選擇其中一項索取出席證明方式：

☐ 電子郵件方式(請確保電子郵件一欄已填寫)；或

☐ 郵寄方式(請於工作坊當日帶備一個回郵信封(11cm x 22cm)，於信封面寫上收件人姓名及地址並貼上$2.0郵票)

(出席證明將於工作坊後一星期內寄出，如同時選擇以上兩種方式，為環保理由，本局將以電子郵件方式發出)

備註：
1. 參加者如遲到逾二十分鐘或於工作坊完畢前提早離開，均作缺席論，將不獲發出席證明。
2. 參加者如需申領有關活動的出席證明核證副本，必須填妥「出席證明核證副本申請表格」及遞交所需文件。本局會於十四個工作天內通知參加者到本局領取，申領出席證明核證副本費用為每張港幣50元。
3. 本局會在工作坊進行期間拍照或錄影，以作日後宣傳之用，當中包括但並不限於刊物、多媒體製作、影片及網上宣傳等。

《收集個人資料聲明》

1. 你向職業安全健康局(「本局」)所提供的資料，包括《個人資料(私隱)條例》所指的個人資料，只會用於相關活動。
2. 為讓你得知最新的本局活動，本局將使用你的個人資料，包括你的姓名、電話號碼、郵寄和電郵地址，將有關職業安全健康訓練課程、活動、服務及資訊提供給你。你的個人資料亦可能被用作本局之研究及統計用途。
3. 你可選擇是否同意接收上述資訊。若不同意的話，請於下列拒收資訊一欄之空格內加上「✓」號。
4. 你有權要求查閱及修正你的個人資料。有關申請須以書面向本局提出，地址為香港北角馬寶道28號華匯中心19樓。

* ☐ 本人不同意日後接收由職業安全健康局發出其活動和相關的資訊。

簽署：_____　日期：_____　此表格只適用於一位與會者，如要作出額外的報名，請複印副本。

職業安全健康局
飲食業及旅遊業安全及健康委員會

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
OSHC HK

09/2018