二零一七年八月　第三十三期　ISSN1683-3384

職業安全健康大使通訊



職安健學院開放日

職安健學院開放日將於2017年8月22日(星期二)舉行，讓大家進一步了解職安局的工作及服務，並與大家分享有趣的職安健資訊，例如預防在工作中被狗咬傷的示範及駕駛模擬剷車等，同時參加者更可親身配戴個人防護裝備，體驗不同行業的安全保護措施。當日設有職業健康檢查站，大家可以量度血壓、體脂比例、測試手握力及背部柔軟度。而榮譽職安健大使及港隊「女飛魚」江丞懿更會在當日下午2:30-3:30同大家一同參觀及影合照，歡迎蒞臨參觀。

活動詳情

日期：2017年8月22日(星期二)
時間：下午2時至5時
地點：青衣涌美路62號(近長康邨康盛樓)
費用：全免
查詢：3106 5785林小姐

職安健活動推介

文職及專業服務業 健康生活工作坊

長時間站立或坐姿不良容易引致肌肉疲勞和疼痛，食飯時間趕急容易令我們忽略食物營養。歡迎參加工作坊，了解良好工作姿勢及均衡飲食的重要性和好處。

日期： 2017年8月25日(星期五)
時間： 下午7時半至9時
地點： 九龍塘達之路78號
生產力大樓4樓演講廳
(近港鐵九龍塘站C1出口)
費用： 全免
查詢： 3106 4348余先生

報名詳情

機電業及汽車維修服務業 職安健吉祥物設計比賽

比賽鼓勵公眾人士發揮創意，透過吉祥物設計傳遞職安健訊息，培養正確的安全及健康文化，歡迎15歲以上人士報名參加。

截止日期：2017年8月25日(星期五)
查詢： 3106 2424周小姐

詳細內容



職業安全健康局
Occupational Safety & Health Council

職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

職安健大使領袖訓練營

健康的生活方式與適當的運動以及均衡的飲食密不可分。我們需要定期檢視自己的健康狀況，改善生活習慣，才能開創健康、樂活的人生。

職安局於2017年2月18日，舉行了「職安健大使領袖訓練營」，讓參加者透過遊戲及活動認識職業安全知識外，亦讓加入體格檢測及講解識飲識食之道，並藉此提升參加者的職安健知識、領袖才能，以及了解從健康飲食、體能活動入手，達致身心健康，並將健康訊息帶到工作間。

為加深大使對個人防護裝備的了解，工作安全錦囊遊戲需要大使分組，以身體動作做出配戴或使用個人防護裝備的工作情景，例如抹窗／天花、離地工作、配戴已附有Y型帽帶的安全帽等等，用以訛傳訛方式表達相關情景，之後按情景的需要找出合適之個人防護裝備並正確穿著裝備及講出相關之安全健康注意事項，各大使都努力把動作模仿，過程緊張又惹笑。

而職安局顧問周佩思小姐，就為大使講解多種個人防護裝備與工具，例如做家務時可使用長手柄工具協助，避免離地工作及過度伸展身體，同時應在工具的手柄末端加上手繩扣住手腕，減低手柄掉下的機會，周小姐亦介紹了輕便及易於攜帶的「手提水氣掣」，可以直接接駁在電力工具上使用，亦適用於室內及戶外的工作環境。當接駁的電力工具漏電時，「水氣掣」會自動截斷電源，保障工友免受電擊傷害。

另外為了有效地減低頭部受傷的危險，建造業工友在工作時需要使用合適的安全帽，而配有Y型帽帶的安全帽能夠確保其緊繫於佩戴者的頭部，使安全帽發揮應有的保護作用。



職安局顧問周佩思小姐，為大使講解多種個人防護裝備與工具，例如做家務時可使用長手柄工具協助，避免過度伸展。

而職安局及勞工處亦有為中小企提供資助，以購買符合安全標準的手提水氣掣及配有Y型帽帶的安全帽，以提升工地工作安全。

當日亦設有職業健康檢查站，分別為大使量度身高、體重、血壓、手握力、背部柔軟度、體脂比例，以及為眾大使計算BMI，教練更即場



中小企
資助計劃



職安健大使領袖訓練營讓參加者透過遊戲及活動認識職業安全知識，從健康飲食、體能活動入手，達致身心健康，並將健康訊息帶到工作間。

當日獲得職安健大使銀章的顏志聰先生，兩年前成為職安健大使，本身從事工廠設備檢查工作，成為職安健大使後讓他認識職安健條例及知識，對工作及生活非常有幫助，而今次日營的「體格檢測工作坊」，讓他認識自己的身體狀況，其中體重輕微超標、背部柔軟度就未能達標，他決定努力改變生活習慣，改善健康狀況。

講解運動與健康的重要性及健康指標。另外，註冊營養師亦與大使玩遊戲，分享下午茶首選的健康小食，以及認識食物標籤。

選擇食物要以低糖、低脂、低鈉為準則。在食物標籤中，通常會有七種營養資料，分別是能量、脂肪、膽固醇、糖、鈉質、纖維、鈣質。而市面上的預先包裝飲品，包裝上往往附有「低糖」的營養聲稱，其實每100毫升飲品含不超過5克糖已稱為「低糖」，所以建議大家盡量飲用清水。若認為清水無味，可將生果如檸檬、青檸、橙及奇異果等切件放入水中，製成「生果水」，令清水帶有果香，不致「太寡」。

在酒店任職保安員的馬力先生是第一次參加訓練營，他是一位土生土長的印度裔人士，今次的活動最大的收獲是認識到從營養標籤中，知道食物的營養成份，以後選擇食物時就會更小心。



「職安健大使領袖訓練營」的職業健康檢查站，教練為大使量度背部柔軟度。

另一位第一次參加訓練營的黃小姐，在空運公司任文職工作，她認為每一個環節都能夠加強大家對職安健及健康生活的知識，因此她將來亦會繼續參與職安健活動，推廣職安健，讓更多人能夠獲得職安健的資訊。

有興趣一同推動職業安全及健康的朋友，歡迎加入大使的行列，詳情可瀏覽以下網址：

職安健大使計劃

裝修維修工作安全大使計劃

外出用膳健康小貼士



- 點菜時選擇沒有醬料的菜式，或要求醬料另上，減少攝取過量鈉質。
- 飲用清水、生果水、清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品。

職業安全健康局
Occupational Safety & Health Council
中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓
電話：(852) 2739 9377 傳真：(852) 2739 9779 電郵：oshc@oshc.org.hk 網址：www.oshc.org.hk
OSHC HK
© 2017 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 8/2017



OSH Academy Open Day

職安局 職安健學院 開放日

22.8.2017 星期二

(2:00pm - 5:00pm)


冷凍衣體驗


防墮法寶體驗



職安體驗活動

專題探討

- 家居工程關你事
- 識飲識食有營之道



健康生活工作坊



職安大搜查 有獎遊戲



職安局職安健學院
新界青衣涌美路62號
(近長康邨康盛樓)



Map 詳細地圖

職業安全健康局

工作安全健康 Safety at work

查詢 Enquiry：3106 5785 林小姐 Ms Lin /
3106 4348 余先生 Mr Yi
電郵 Email：trg@oshc.org.hk
www.oshc.org.hk

Details 活動詳情