職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL
中國香港北角馬寶道二十八號華匯中心十九樓
19/F., China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong SAR, China.
電話 Tel: (852) 2739 9377　傳真 Fax: (852) 2739 9779
電郵 Email: oshc@oshc.org.hk　網址 Website: www.oshc.org.hk

PRESS RELEASE 新聞稿



《平安郁》MV 登場　Relax and Enjoy 一齊郁多啲

郁多啲，健康啲！職安局邀請了**黃建東（Derek）**及媽媽**黃葉慧茵（Diane）**拍攝名為《平安郁》的 MV。他們化身成保安、餐飲業員工及文職白領，透過輕鬆的舞步及簡單伸展運動，鼓勵大家「郁多啲」。

根據衞生署的一項調查，香港有約四分之一年齡介乎 18 至 64 歲的成人，其帶氧體能活動量不足，並且長期久坐不動。而世界衞生組織估計，超過兩成的乳癌、大腸癌、糖尿病和大約三成的缺血性心臟病主要因缺乏體能活動所致。職安局鼓勵各行各業的人「郁多啲」，將體能活動融入生活，不單可以保持活力，令人心情開朗，更可以減低患上心血管疾病同癌症的風險。

為以健康形象示人，Derek 拍攝前積極減磅，以「弗到漏」的身型演出。Derek 希望短片可以提醒大家平日多「郁動」。作為跳舞老師的 Derek 媽媽透露保持健康的貼士：「大家不妨乘車時提早一個站下車，再步行到目的地；亦可 Window Shopping，行完一個 Mall 再行另一個 Mall」

立即觀看：
《平安郁》MV (精華版)：https://bit.ly/373uQSk
《平安郁》MV (足本版)：https://bit.ly/3m20unh

工作間健康資訊：
「平安郁體能活動推廣」專頁：https://bit.ly/33YvYog
「好心情@健康工作間」計劃網站：https://bit.ly/33FEHfj
按此下載更多相片

－ 完 －

2020 年 12 月 11 日
傳媒查詢，請聯絡
職業安全健康局 宣傳主任
廖家敏小姐
電話：2116 5636 / 9021 1060