衛生署

勞工處

職業安全健康局

網上報名
https://sms.oshc.hk/joyful/

簡介

衞生署、勞工處和職業安全健康局一同推動「好心情@健康工作間」計劃，透過一系列的免費活動和資訊，協助僱主及僱員攜手建立健康又好心情的團隊。

計劃有三大行動領域：
1.健康飲食　2. 體能活動　3. 精神健康

簽署「好心情@健康工作間」約章

想參加計劃的機構，請即往「好心情@健康工作間」專頁(https://joyfulhealthyworkplace.hk/zh/)簽署約章，承諾於機構內推廣三大行動領域。簽署機構可免費參與以下的精彩活動。

「好心情@健康工作間」網頁

已簽署約章機構可免費參與以下活動（適用於已簽署及新簽署的機構）

甲、健康工作坊

(I)「到會式」工作坊：

每間機構於2026-27年間可獲一次免費參與工作坊的機會，每班需有25-50人。

A 識飲識食 - 維持健康體重工作坊（1小時）	營養學家／營養師分享健康飲食的資訊，包括日常午膳的食物資訊。
B 煮得健康工作坊（1小時）	營養師一邊分享健康美味食譜，參加者一邊親手煮出美食。
C 中醫健康飲食管理工作坊（1小時）	中醫師講解中醫理論，提供健康飲食指導，內容包括四季養生及常見疾病的飲食調理。
D 舒緩職場痛症工作坊（1小時）	物理治療師講解常見痛症及教授參加者舒緩方法。
E Chill輕鬆瑜伽體驗班（1小時30分鐘）	導師帶領參加者透過瑜伽放鬆心情。
F 太極 - 八段錦體驗工作坊（1小時）	導師帶領參加者練習太極或八段錦。
G 超慢跑體驗工作坊（1小時）	導師將介紹如何正確地進行超慢跑，並教授步伐、呼吸、姿勢等方面的技巧。
H 匹克球體驗班（1小時30分鐘）	匹克球集羽毛球、網球和乒乓球的技巧於一身，是近年新興運動之一。導師將帶領參加者體驗匹克球運動。
I 郁多「啲」拉力帶健體工作坊（1小時）	導師將帶領參加者利用拉力帶進行伸展運動，增強及伸展肌肉。
J 一起K-pop舞蹈體驗工作坊（1小時）	導師將帶領參加者體驗K-pop舞蹈。
K 正向心理工作坊（1小時）	導師分享職場正向心理學知識和技巧，以正能量讓工作變得快樂。
L 禪繞畫減壓工作坊（1小時）	導師介紹禪繞畫的理念和技巧，參加者可動手繪畫來放鬆心情。

註：
1. 免費工作坊名額有限，如申請超過限額，將以抽籤決定。
2. 參與計劃的機構需提供上課場地，以及演講時所需的視聽器材及電腦。
3. 職安局將盡量安排機構所選擇之日期，惟仍需考慮人手等安排。
4. 可選擇之上課時間為星期一至五，上午九時至下午五時，公眾假期除外。
5. 如機構未能在約定時間上課，必須於上課前最少十四個工作天聯絡本局，每間機構最多只可以更改上課時間一次。如機構未有通知本局而臨時取消工作坊，本局將向機構收取工作坊之費用。
6. 如免費工作坊額滿，機構可申請自費參加，查詢請電郵至 enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk。

(II) 講座或網上講座：

講座將定期舉行，內容包括健康飲食、體能活動及精神健康等。

講座報名

乙、機構特設諮詢服務

相關專業人士會因應參與機構的不同需要，提供度身訂做的諮詢服務，協助機構持之以恆，推廣健康飲食和體能活動。

- 每間機構於2026-27年度可免費使用其中**一項**諮詢服務。

A. 識飲識食諮詢服務

- 香港營養師協會的專家將與機構負責人會面，以了解機構現行推廣健康飲食的措施和活動，並會視察機構的工作環境，評估茶水間、員工餐廳和自動販賣機等設施的運作情況。
- 專家將就機構在推廣健康飲食方面的表現撰寫書面報告，提供改善建議，並提供跟進服務。

B. 動起來鬆一鬆諮詢服務

- 中國香港體適能總會的體適能專家將與機構負責人進行會面，並以問卷和實地視察等形式，從「環境設施」、「機構政策」、「員工行為習慣」，以及「認知程度」等層面，評估機構在推動體能活動方面的表現。
- 專家將為機構撰寫書面報告，分析機構現行推動體能活動政策模式的優劣，和就此提供可行的改善建議，並提供跟進服務。

註：
1. 諮詢服務會面約為3小時。
2. 名額有限，如申請超過限額，將以抽籤決定。
3. 如機構未能在預約時間舉行諮詢服務，必須於十四個工作天前聯絡本局，否則機構需承擔諮詢服務之全數費用。
4. 設有飯堂或提供膳食服務的機構可優先參與識飲識食諮詢服務。
5. 如機構希望參與多於一項諮詢服務或免費名額已滿，機構可申請自費參加，查詢請電郵至enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk。

丙、健康檢查儀器套裝

(一) 借用健康檢查儀器套裝

機構可借用手握力檢測器、身體柔軟度測試器、血壓計及身高體重測量機以量度BMI，為僱員進行簡單體格檢測。

註： 1. 機構只限借用健康檢查套裝一星期，並以「先到先得」方式進行分配。
2. 機構須自行安排運輸及承擔運費。
3. 機構須妥善使用、保存及運送健康檢查套裝，如有損毀須自行承擔維修費用。

(二) 免費健康檢查儀器資助（中小企優先）

計劃將免費提供參與機構（中小企優先）一套健康檢查儀器，包括體脂磅及軟尺，供機構員工於工作場所內使用。

註： 1. 名額有限，如申請超過限額，將以抽籤決定。
2. 機構須到職安局辦事處領取儀器，或自行安排運輸及承擔運費。

詳情
https://bit.ly/3OAdyV7

「好心情@健康工作間」大獎

「好心情@健康工作間」大獎旨在嘉許機構積極投放資源及持續舉辦提倡健康飲食、體能活動及精神健康等健康推廣活動。報名及大獎最新消息，可瀏覽職安局網頁。

大獎網頁
https://bit.ly/OHAward

同時參與「精神健康職場約章」，可獲得更多免費活動及有關精神健康的資訊！

立即報名
https://mentalhealthcharter.hk/

查詢

職業安全健康局
鍾小姐 2116 5637 / 楊先生 3106 5711
職安熱線：2739 9000
電郵：enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk
網站：www.joyfulhealthyworkplace.hk

「好心情@健康工作間」計劃參加表格

「好心情@健康工作間」約章簽署

☐ 本機構已簽署約章　　☐ 本機構現承諾簽署約章

機構名稱（中文）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　（英文）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

機構地址　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

聯絡人姓名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ ☐ 女士 ☐ 先生　職位：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

聯絡人電話：＿＿＿＿＿＿＿＿　傳真：＿＿＿＿＿＿＿＿　電郵：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

行業　：

☐ 農業、林業及漁業
☐ 製造業
☐ 電力、燃氣及廢棄物管理
☐ 運輸、倉庫、郵政及速遞服務
☐ 資訊及通訊
☐ 地產
☐ 公共行政以及社會及個人服務
☐ 其他：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ 探礦及探石業
☐ 建造業
☐ 進出口貿易、批發及零售業
☐ 住宿及膳食服務
☐ 金融及保險
☐ 專業及商用服務
☐ 政府決策局及部門

總僱員人數（包括全職及兼職）：＿＿＿ 人　☐ 本機構為中小企 *　營運年期：＿＿＿ 年

僱員年齡分佈（總和100%）：30 歲以下：＿＿＿ %　30-39歲：＿＿＿ %　40-49歲：＿＿＿ %
50-59歲：＿＿＿ %　60歲或以上：＿＿＿ %

* 中小企業是指聘用少於100名員工的製造業公司和聘用少於50名員工的非製造業公司。

甲｜健康工作坊

(I)「到會式」工作坊（以廣東話授課，費用全免，每班需有25-50人。機構可選以下其中一場工作坊。名額有限，如申請超過限額將以抽籤決定。）

ENG 可選英語　普 可選普通話　可選網上模式

主題	工作坊	選擇其中一場
健康飲食	(A) 識飲識食 - 維持健康體重工作坊 ☐ 普 ☐ ENG ☐	
	(B) 煮得健康工作坊 ☐ 普 ☐ ENG	
	(C) 中醫健康飲食管理工作坊 ☐ 普 ☐	
體能活動	(D) 舒緩職場痛症工作坊	
	(E) Chill輕鬆瑜伽體驗班	
	(F) 太極 - 八段錦體驗工作坊	
	(G) 超慢跑體驗工作坊	
	(H) 匹克球體驗班	
	(I) 郁多「啲」拉力帶健體工作坊	
	(J) 一起K-pop舞蹈體驗工作坊	
精神健康	(K) 正向心理工作坊 ☐	
	(L) 禪繞畫減壓工作坊	

參加人數：＿＿＿＿＿＿　上課日期：＿＿＿＿＿＿　時間：＿＿＿＿＿＿

地點：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

(II) 講座或網上講座，內容包括健康飲食、體能運動及精神健康。
講座將定期舉行，本局會以電郵通知機構，詳情亦可參閱計劃網站。

同時參與「精神健康職場約章」，可獲得更多免費活動及有關精神健康的資訊！
（詳情請瀏覽 https://mentalhealthcharter.hk）

機構會否同時簽署「精神健康職場約章」？ ☐ 會　☐ 否　☐ 已簽署

「精神健康職場約章」網頁

乙｜個別機構諮詢服務

機構可選以下其中一場諮詢服務。名額有限，如申請超過限額將以抽籤決定。

☐ A. 識飲識食諮詢服務　　☐ B. 動起來鬆一鬆諮詢服務

諮詢日期：_____　時間：_____　地點：_____

丙｜健康檢查儀器套裝

(一) 借用健康檢查儀器套裝

借用日期：_____

(二) 免費健康檢查儀器資助（中小企優先）

☐ 一套健康檢查儀器，包括體脂磅及軟尺

1. 本機構現聲明上述所有資料均屬真實，如有任何誤導、失實或隱瞞，將會被取消參與資格。
2. 本機構同意職業安全健康局有權發布本機構參與此計劃的消息及出版刊物作活動宣傳之用。
3. 本機構須對職業安全健康局就本機構是次參與計劃而引起的任何被起訴或遭索償作出彌償。
4. 本機構同意職業安全健康局及合辦機構所作的一切決定為最後決定，並於一切有關計劃的事宜上，均具約束力。

_____　　_____

負責人簽署及機構印鑑　　日期

收集個人資料聲明

1. 提供予合辦機構的資料，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. 為讓你得知合辦機構最新的活動，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合辦機構之研究及統計用途。
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職安局提出。
5. 本局會在活動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。

* ☐ 本人不同意日後接收合辦機構發出其他活動和相關的資訊。

簽署：_____　　日期：_____

請將填妥的參加表格及聲明交回：　職業安全健康局

電郵：enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk

地址：香港北角馬寶道28號華匯中心19樓