

## 護心機構大獎

### 評審準則

#### A) 管理層的支持和投入參與

- 制定「健康工作間政策」、資源分配、管理層承諾/支持、組織專責委員會計劃活動、定期對活動成效進行評估等

#### B) 護心計劃 – 預防心腦血管病

- 推行針對三大元素 (健康飲食、心理健康及體能活動)的健康推廣措施
- 制定策略以鼓勵員工積極參與，例如醫療保險包括身體檢查的項目、為員工提供有薪假期進行身體檢查等
- 建立有利於推行健康推廣的工作環境
- 制定嘉許計劃，例如以禮物、獎品、公開讚揚等方式勉勵表現良好的同事

#### C) 健康生活習慣

- 推行針對健康生活習慣的推廣措施，例如安排員工膳食或舉辦聚會、員工慶祝活動時選擇「蔬果之選」和「3 少之選」的菜式，並優先光顧「星級有營食肆」
- 制定策略以鼓勵員工積極參與，例如贈送運動服裝、運動配件、運動店贈券作為幸運抽獎禮物
- 鼓勵員工積極實行健康飲食及恆常運動，例如資助員工參加跑步，健身等活動
- 制定嘉許計劃，例如以禮物、獎品、公開讚揚等方式勉勵在培養健康飲食習慣方面表現良好的同事

#### D) 精神及心理健康

- 推行針對精神及心理健康的推廣措施，例如提供雜誌、音樂、合適的休息室給僱員放鬆身心
- 制定策略實施工作與生活平衡，如就員工個人發展、家庭需要等提供特殊假期，例如生日假期
- 制定嘉許計劃，例如以禮物、獎品、公開讚揚等方式勉勵表現良好的同事
- 採取可持續的推廣措施，例如持續為員工提供定期且免費或低收費放鬆身心活動，如每周太極班、靜觀班等

#### E) 持續進步及創新措施

- 制定完善或加強現有管理計劃的措施
- 具體列出創新改善措施的方案內容及其成效

參加機構如符合下列條件，可獲加分以茲鼓勵：

- 已簽署「精神健康職場約章」
- 已簽署「好心情@健康工作間約章」
- 在截止報名日期前 12 個月內，曾舉辦最少六項不同的活動或措施以推廣健康飲食
- 在截止報名日期前 12 個月內，曾舉辦最少六項不同的活動或措施以推廣體能活動
- 在截止報名日期前 12 個月內，曾舉辦最少六項不同的活動或措施以推廣心理健康