二零一五年五月　第三十一期　ISSN1683-3384

關愛生命　實踐職安　職安大使　全力參與

職業安全健康大使通訊

職安健大使領袖訓練營

職業安全健康局於2015年3月21日，在粉嶺浸會園舉辦了「職安健大使領袖訓練營」，共有70多名大使參加。訓練活動以心靈練習的形式進行，由專業導師負責，透過三個不同類型的減壓工作坊，讓參加者舒緩日常的工作壓力，最後更有職安健遊戲，提升參加者的職安健知識。



職安健大使抵達營地後，首先進行熱身遊戲。眾人齊玩「捉手與縮手」遊戲，現場氣氛非常熱烈。

當日抵達營地後，導師先帶領參加者進行熱身遊戲，分別有「捉手與縮手」和Bingo遊戲等，大家都玩得興高采烈。之後，大使們分成三組，分別參加呼吸放鬆、藝術放鬆與音樂放鬆三個不同的壓力管理工作坊。

呼吸放鬆工作坊的導師指出消除壓力對情緒健康非常重要，由於我們身體在面對緊張焦慮的處境及情緒時，身體各部位的肌肉會變得繃緊，亦會令呼吸變得急促。導師首先教導大家「腹式呼吸法」，運用橫膈膜帶動呼吸，吸氣時腹部脹起，呼氣時腹部則會凹下，透過學習調節呼吸節奏，令呼吸更深、更慢、更順暢。以平穩緩慢的速度進行腹式呼吸法，我們將可以專注地感受自己的呼吸，舒緩緊張的情緒，學會放鬆心情以達致減壓的功效。之後導師再教導眾人肌肉鬆弛方法、意象鬆弛法，以及自律性鬆弛練習，只要不斷練習，就能夠令身體內的新陳代謝減慢及神經系統放鬆，舒緩因壓力帶來的疲勞和緊張情緒，讓身心也得到休息。



導師將16張「曼陀羅」彩繪組成一幅有連貫性的大畫。

藝術放鬆工作坊的主題是「曼陀羅」心靈彩繪，「曼陀羅Mandala」來自梵語，是「圓」的意思，導師希望眾人心無雜念、專注畫紙上繪畫圓形及填上不同顏色，以直覺帶引的方式，把浮現的念頭

和感覺畫出來，享受整個創作的過程，從而穩定情緒、緩解焦慮。在柔和的音樂下，眾人手上都出現一張張色彩斑斕的畫作，最後導師更將16張彩繪畫作組成一幅有連貫性的大畫。至於音樂放鬆工作坊的導師，就教大家以紙杯打拍子，從不同的節奏韻律中，釋放壓力。導師指出，敲打桌上的杯子，奏出簡單的旋律，稱為「音樂杯遊戲」，透過集體敲出節奏與拍子，引發歡樂的情緒，有效減壓及提昇團體合作精神。



眾大使透過話劇形式演繹文職、物流、建造業從業員，經常引致職安問題的錯誤動作。



在下午的重點環節「職業安全話劇比賽」，大使示範正確搬運重物的姿勢。



導師帶領眾人重溫正確伸展運動，讓平日忙於工作的大使們舒展筋骨，身心靈都得到休息。

於重點環節「職業安全話劇比賽」中，眾大使分成六組，以文職、物流、建造業為主題，透過話劇形式演繹三個行業從業員經常引致職安問題的錯誤動作，例如坐姿、搬運重物、工作場所整理等等，之後再示範正確坐姿及搬運姿勢以及指出所演繹行業的職安健要點，各組的大使都積極投入遊戲，每一組的演出都非常精彩，演出時均能提出正確的職安健知識。比賽之後，導師帶領眾人重溫正確伸展運動，幫助平日忙於工作的大使們舒展筋骨，身心靈都得到休息。

當日同時頒發一個職安健大使金章及一個職安健大使銀章，獲得銀章的周昭興先生，兩年前成為職安健大使，本身從事機電工程，成為職安健大使後讓他認識不同行業的職安健知識，今次是第一次參加訓練營的活動，他最欣賞職安健話劇比賽的環節，隊員之間互相合作，透過討論與演繹職安健問題，達到溫故知新的效果，更有助提升成員的團隊精神，以及令大家明白溝通的重要。而本身在醫院工作的張麗梅小姐，擔任職安健大使三年，對獲得金章感到非常興奮，三年來她都有參加訓練營，每年都讓她獲益良多，而今次訓練營，她最欣賞壓力管理工作坊，從中學懂了多種放鬆及舒緩壓力的方法，對工作及生活均有很大的幫助。



是次「職安健大使領袖訓練營」，透過三個不同類型的減壓工作坊，讓大使們平日忙碌的心情得到放鬆。

過去多年，職安健大使都積極在社會上參與和推動職業安全健康發展的活動。希望透過是次領袖訓練營，讓職安健大使學會適當地釋放壓力，在生活及工作中取得平衡，同時加強大使們的職安健知識，繼續協助社區及機構改善職安健水平，共同建立職安健文化。

Safety and Health at work
工作安全健康

職業安全健康大使計劃

計劃的目的是招募一批熱心推動職業安全健康活動的人士，成為職業安全健康大使（簡稱「職安健大使」），並為他們提供基本的職業安全健康訓練。透過參加訓練，使他們身體力行地培養及深化職安健意識，在朋輩中樹立良好的榜樣。而職安健大使通過籌劃及參與職安健的活動，協助社區及機構改善職安健水平，並把安全訊息傳遞給市民大眾，提高公眾的安全意識。

如何成為職安健大使

參加者必須年滿十五歲，富責任感，熱心推動職業安全及健康，願意為社會作出貢獻；而所有參加者均須要完成職安健大使之基本訓練課程，方可獲得職安局的委任。

職安健大使的基本訓練課程

職安局將會安排職安健大使，接受基本訓練課程，課程內容如下：

- 簡介職安健大使計劃及作為職安健大使的責任及義務；
- 介紹職安局的服務及其有關的支援；
- 認識職業安全及健康條例及其附屬規列；
- 學習職業安全及健康的知識，認識工作中的潛在危險；
- 義務工作的須知。

職安健大使計劃的組成

為更有效地推動不同範疇的安全意識，職安健大使將會分為兩大類：

企業／機構組：

任何企業或機構均可組織其員工成立職安健大使團，每團由一名團長及副團長帶領。團長及副團長負責與職安局聯絡，統籌該企業或機構的職安健大使之招募及組織相關活動，並每年向職安局提交活動報告。

公眾人士組：

個別有興趣人士，可直接向職安局報名。職安局將會集合參加者，組成不同團隊，並從中選出團長及副團長，負責所屬團隊內的聯絡及統籌工作。

有關計劃詳情，請參閱職業安全健康局網頁 www.oshc.org.hk。

如有查詢，歡迎致電2739 9377或電郵至 oshc@oshc.org.hk

計劃詳情及報名表格

職業安全健康局
Occupational Safety & Health Council

Safety and Health at work
工作安全健康

建造業安全日
Construction Safety Day
3/7/2015

建造業安全分享會暨頒獎典禮

自2000年開始，職業安全健康局每年均會聯同勞工處及建造業議會、相關政府部門、商會及工會舉辦大型「建造業安全推廣活動」，今年的「建造業安全日」定於7月3日（星期五），同日亦會舉行「建造業安全分享會暨頒獎禮」，活動旨在推廣建造業的安全文化，透過比賽提高承建商、工地管理人員、地盤人員及工友的工作安全和健康意識，表揚及嘉許在職安健方面有傑出表現的建造業機構及員工。現誠邀各界人士參與，分享各得獎機構在安全管理的心得和經驗。

日期、時間及地點：
2015年7月3日（星期五）上午9時至下午6時
（上午8時30分開始登記）
香港會議展覽中心演講廳一

費用：
報名費用為每位港幣100元（包括茶聚）。

此分享會被確認為「職業安全健康局管理的安全稽核計劃」下6個持續專業訓練學分。

有關活動詳情，請參閱職業安全健康局網頁
www.oshc.org.hk
如有查詢，歡迎致電21165029或電郵至csd2015@oshc.org.hk與梁小姐聯絡。

程序表：

8:30 a.m. - 9:00 a.m.	登記
9:00 a.m. - 12:30 p.m.	最佳施工方案、最佳高空工作安全改善計劃、最佳安全施工程序地盤分享會
2:00 p.m. - 5:00 p.m.	最佳安全施工程序地盤、最佳安全文化地盤、最佳職安健維修及保養承建商分享會
5:00 p.m. - 6:00 p.m.	建造業安全頒獎典禮 主禮嘉賓：勞工及福利局局長張建宗先生，金紫荊星章，太平紳士

活動詳情及報名表格

職業安全健康局
Occupational Safety & Health Council
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
© 2015 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 5/2015