二零一六年七月　第三十二期　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

榮譽職安健大使

方力申獲職安局委任為「榮譽職安健大使」，肩負拍攝短片、海報的職責，宣揚職業安全的重任，並承諾會身體力行，提醒大家工作時要注意安全和健康：做好安全每一步，就是家人開心快樂的一大步！



「榮譽職安健大使」方力申聯同其他「職安健學校大使」葉晴晴、孫曉慧、林奕匡、周殷廷、黃亦彤、潘源禮合照。



方力申化身成「職安大廚」提醒從業員多做伸展運動，避免筋肌勞損。

職安健活動推介

文職及專業服務業－伸展運動工作坊

工作坊將由體適能導師示範辦公室健康伸展操。伸展運動能舒緩疲勞，並有助改善身體的柔軟度，從而減少受傷機會。

日期：2016年8月5日（星期五）
時間：下午7時至8時半
地點：九龍塘達之路78號生產力大樓1樓演講廳三
費用：全免
查詢：3106 4348 余先生

報名詳情



職安健學院開放日

開放日將與大家介紹不同行業的職安健設備及資訊，同時亦設有職業健康檢查站，為大家量度血壓、體重指數、手握力、背肌力及柔韌性等。

日期：2016年8月22日（星期一）
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

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2016

工作生活平衡 (Work Life Balance)

以正面的思想和態度面對壓力，讓壓力成為我們工作及生活的推動力！職安局在2016年3月12日為職安健大使舉辦了「職安健大使領袖訓練營」，透過遊戲及團體活動，促進職安健大使彼此間的認識及默契，建立團隊精神，藉此提升參加者的職安健知識以及領袖才能，並將學到的職安健知識帶到工作間。此外，訓練營亦讓大使學會以繪畫來舒緩壓力，在生活及工作中取得平衡，過一個「Work Life Balance」的人生！



其中一項遊戲是職安伸展操，大使一同示範伸展操，導師按伸展操的整齊度、姿勢的準確度及完成速度而評分。

同心合力護職安

為使氣氛更加熱烈、參加者更為投入，所有活動均以分組形式進行。各大使首先進行熱身遊戲，隨後就進行「同心合力護職安」活動，每一個小組需於指定時間內合作完成遊戲，而每個遊戲均帶出不同的職安健訊息。

第一個遊戲是職安伸展操，大使需一同示範伸展操，導師按伸展操的整齊度、姿勢的準確度及完成速度而評分。第二項遊戲為職業安全你要知，每個小組選出一半組員作通訊員，其餘一半組員則需矇眼，根據通訊員的提示將地上有關職業安全的句子或詞語抽出來，併成正確句子，考驗大使之間的合作性，第三項遊戲為急救常識小測試，大使需進入營帳，用三分鐘時間憑記憶記下營帳內所展示的急救用品圖片，然後寫出正確的名稱。第四個遊戲為正確姿勢免勞損，大使需運用正確之提舉及搬運姿勢及方法，移動重物。而最後一個遊戲為穿戴個人防護裝備測試，大使需根據不同的情況，穿戴合適的個人防護裝備，如進行高處工作、使用鐵鎚打鑿物件、及使用清潔劑等，藉此加深大使對個人防護裝備的了解。



個人防護裝備小測試，大使需根據不同的情況，穿戴合適的個人防護裝備，如進行高處工作、使用鐵鎚打鑿物件、及使用清潔劑等。



遊戲能加深大使對個人防護裝備的了解。



大使領袖訓練營旨在透過遊戲及團體活動，建立團隊精神，並藉此提升大使的職安健知識以及領袖才能，讓大使們發揮潛能！



各大使繪畫圓形、對稱與放射的圖案，從而穩定情緒、緩解焦慮，在忙碌的生活靜下來，放鬆心情。

繪畫減壓有辦法

另外的重點環節為「壓力管理工作坊，繪畫藝術放鬆」，導師希望眾人心無雜念、專注在紙碟底部繪畫圓形、對稱與放射的圖案，以直覺帶引的方式，把浮現的念頭和感覺畫出來，讓參加者享受整個創作的過程，從而穩定情緒、緩解焦慮，在忙碌的生活靜下來，放鬆心情。

增長知識　學以致用

當日同時頒發職安健大使銀章及金章，獲得金章的楊嘉智先生，十年前已經成為職安健大使，他本身從事設施管理，成為職安健大使後讓他學習不同的職安健知識，而且能應用在日常工作與生活上，防止意外發生。他亦十分欣賞職安健大使領袖訓練營的活動，特別是認識急救箱用品的環節，讓他加深認識工作場所須配備的急救用品，對工作安全非常有幫助。

另一位獲得金章的職安健大使湛凌霜女士，亦都擔任大使多年，一直積極參與各項職安健推廣活動，湛女士認為訓練營內每一個環節都能夠加強大家的團隊精神，因此她將來亦會繼續協助推廣職安健，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，可瀏覽以下網址：

職安健大使
計劃詳情

裝修維修工作
安全大使計劃詳情

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
© 2016 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 7/2016

22.8.2016 (14:00 - 17:00) 職安健學院開放日

OSH Academy Open Day

精靈一哥歡迎你！



行快D先



模擬剷車操作



課堂示範
預防被狗咬傷



專題講座
職安前程規劃



伸展運動工作坊



職業健康檢查站



職安局職安健學院
新界青衣涌美路62號
（近長康邨康盛樓）



詳細地圖 MAP



防墮裝備體驗

查詢：3106 5785 林小姐
trg@oshc.org.hk

活動詳情
www.oshc.org.hk
OSHC HK

職業安全健康局
Occupational Safety & Health Council