

# 健康 在職先導計劃

Health@work.hk Pilot Project




香港特別行政區政府  
衛生署 衛生防護中心



18 - 5 - 2011  
Fotinus Chan  
Central Health Education Unit

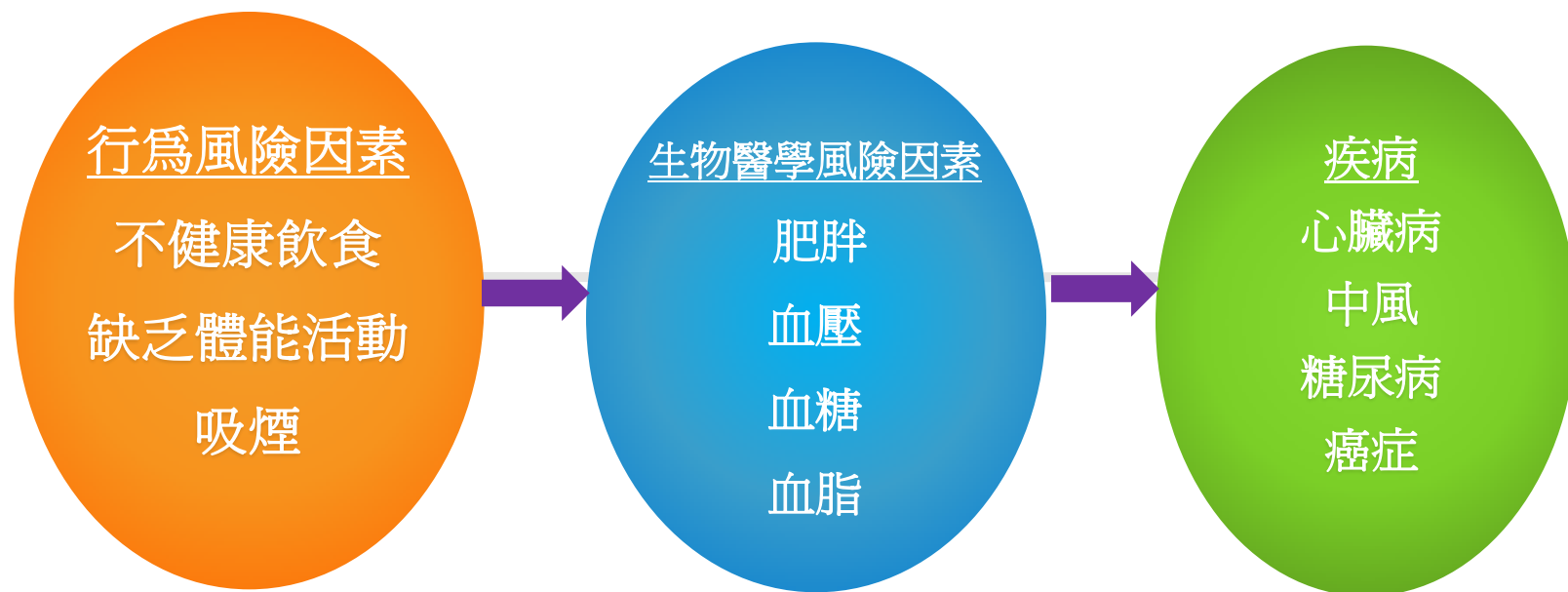


An orange circle with a gradient, containing text. It has a soft shadow below it.

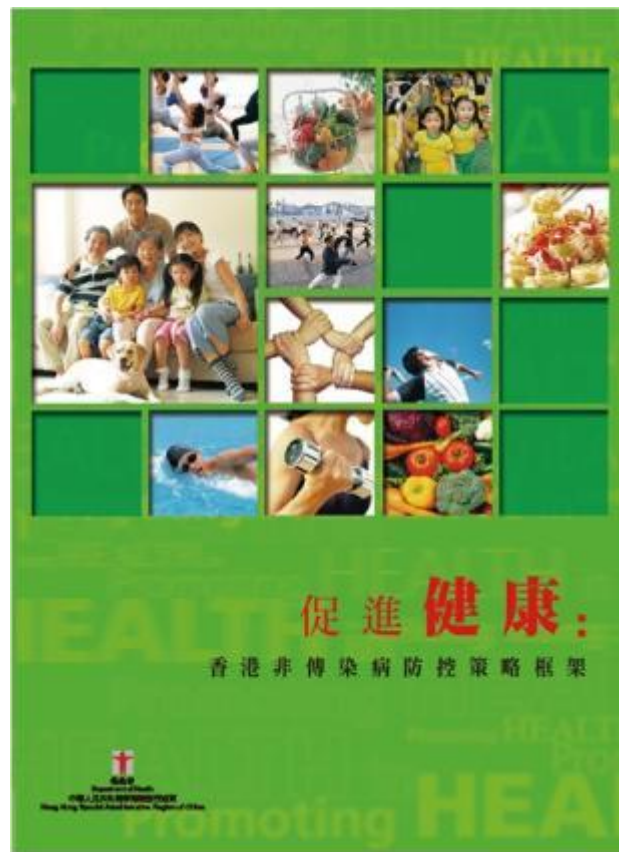
糖尿病  
心臟病  
癌症

每年有六成人死於非傳染性病病

# 上流防控政策



# 促進健康：香港非傳染病防控策略框架



# 工作間健康推廣的重要性

---

香港約有三百萬的勞動人口

其中每個人每天約有三分一時間在工作中渡過

# 工作間的健康推廣來帶來的莫大好處



# 文獻回顧總結

	Significant Findings	Physical Activity		Nutrition/Cholesterol	Weight control	Physical activity and/or nutrition	Alcohol	Cancer risk factors	Multi-component programs							
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	
Anthropometrics	Weight loss															
	BMI reduction															
	% body fat reduction															
	Blood pressure reduction															
	Cholesterol reduction															
Health promotion behaviors	Improved glycemic control															
	Physical activity increase															
	Reduced smoking incidence															
	Improved endurance/fitness															
	Nutrition choices															
Life satisfaction/attitudinal	Reduced alcohol															
	Increased seatbelt use															
	Increased life satisfaction/well-being															
	Increased job satisfaction/well-being															
	Reduced stress/anxiety/somatic complaints															
Morbidity/Mortality	Nutrition attitude															
	Alcohol attitude															
	Reduced mortality															
	Fewer visits to doctors/hospitalizations															
	Decrease in overall disease risk															
Organizational outcomes	Fewer accidents															
	Reduced absenteeism/sick days															
	Increased productivity															
	Sickness costs															
	Positive return on investment															

<sup>a</sup> Studies included in each review may overlap

<sup>b</sup> Literature review author (reference), number of studies, years

- |   |   |
|---|---|
| a. Shephard 1996 (10), 52, 1972-1994                  | h. Roman et al 1996 (147), 24, 1970-1995  |
| b. Dishman et al 1998 (145), 26, 1979-1995            | i. Janer et al 2002 (149), 45, 1984-2000  |
| c. Proper et al 2002 (150), 8, 1981-1999              | j. Heaney et al 1997 (151), 47, 1978-1996 |
| d. Glanz et al 1996 (45), Nutr=10, Chol=16, 1980-1995 | k. Pelletier 1996 (152), 26, 1992-1995    |
| e. Hennrikus et al 1996 (153), 43, 1968-1994          | l. Pelletier 1999 (154), 11, 1994-1998    |
| f. Matson-Koffman et al 2005 (70), 18, 1991-2001      | m. Pelletier 2001 (107), 12, 1998-2000    |
| g. Engbers et al 2005 (8), 13, 1987-2002              | n. Pelletier 2005 (155), 8, 2000-2004     |

世衛曾針對飲食和體能活動進行系統性的文獻分析，亦發現在工作間進行健康飲食和體能活動相關推廣對員工和公司均有庇益。



# 由零開始，我們細心聆聽別人的聲音





## 先導計劃的主題

健康飲食  
體能活動  
戒煙

其次職業安全健康及壓力管理  
都是顧主和顧員關注的事項

# 計劃優點

適切

專業

方便

免費

(由衛生署舉辦的活動費用全免)



1. 2010 – 2011期間推行
2. 公司參與的時間為半年至9個月
3. 招募約19間公司參加
4. 計劃目的
  - 協助公司建立有利員工健康的工作環境及推動員工於日常生活中實踐較健康的生活模式
  - 經驗總結，邁步向前

# 健康在職先導計劃流程

招募

公司評估

健康推廣日

公司評估報告

健康推廣活動



會計

科研

工程

旅遊

商會

銀行

化驗

建築

零售

保險

醫護

物管

電訊

19間參與公司

### 健康在職先導計劃

#### XX 公司報告

參與計劃的工作間: \_\_\_\_\_  
 地址: \_\_\_\_\_  
 評估時期: \_\_\_\_\_ (由公司問卷至健康推廣日)

### 健康在職先導計劃 – 公司問卷

#### Health@work.hk Pilot Project – Corporate Questionnaire

本問卷收集之內容僅供衛生署「健康在職先導計劃」使用。若貴公司設有多於一個工作間，請就參與本計劃之工作間實際情況回答，並於 2010 年 10 月 14 日或之前以傳真（傳真號碼：2591 6127）或電郵 (Oppmhp2@dh.gov.hk) 方式交回。如對先導計劃或問卷內容有任何疑問，歡迎致電 2835 1288 聯絡陳瑩瑩 Information collected from this questionnaire will be used only for the Department of Health's Health@work.hk Pilot Project. If your company has more than one workplace, please provide inform pertaining to the workplace to be involved in the pilot project. Please complete and return this questionnaire on or before 14 October 2010 by fax (Fax no: 2591 6127) or email (hppmhp2@dh.gov.hk). For further enquiries, please contact Ms Felicia Chan at 2835 1288. [Type text]

公司名稱 Name of company			
參加計劃的工作間名稱 (如非全公司參與) Name of participating workplace (if not the whole company participate)			
地址 Address			
公司聯絡人 Contact person	姓名 Name	職位 Position	
	電話 Telephone	電郵 Email	
員工數目 (全公司) No. of staff (whole company)	男 Male	女 Female	
員工數目 (參加計劃的工作間) No. of staff (participating workplace)	男 Male	女 Female	
工作性質 Job nature	大約有 About	% 體力勞動員工 Manual worker	% 文職工作 Clerical w
輪班工作 Shiftwork	<input type="checkbox"/> 有 Yes <input type="checkbox"/> 沒有 No		

### 健康在職先導計劃 – 實地視察檢查表

#### Health@work.hk Pilot Project – Checklist for Site Visit

請以參加計劃的工作間為依據回答本問卷。  
 Please provide information pertaining to the workplace to be involved in the pilot project.

公司資料 Company Information	
公司名稱 Name of company	
探訪地址 Site visit address	
探訪日期及時間 Date and time of site visit	
衛生署實地探訪員 DH site visit officer	
公司聯絡人 Company contact person	姓名 Name 職位 Position 電話 Phone 電郵 Email
有沒有兼職員工? Any part-time staff?	
工作時間，包括輪班 Working hours, including shift work	
休息時間，包括膳食時間 Break(s), including meal time	例如：午膳 下午一時至二時；下午休息 下午三時三十分至四時 e.g. Lunch at 1:00p.m. -2:00p.m. afternoon break 3:30pm-4:00pm
最適合在公司舉辦健康推廣活動的兩段時間 Two preferred time slots for WHP activities	(一小時活動) (one-hour activity) (半日活動) (half-day activity)

#### 公司資料

員工數目 (全公司): 男 % ; 女 %  
 員工數目 (參加計劃的工作間): 男 % ; 女 %  
 兼職員工: 佔總員工人數 XX%  
 工作性質: 體力勞動員工 % ; 文職工作人員 %  
 工作時間: xx:xx - xx:xx / yy:yy - yy:yy  
 日班: aa:aa - bb:bb  
 夜班: cc:cc - dd:dd  
 休息時間: 午膳: xx:xx - xx:xx  
 下午茶: yy:yy - yy:yy  
 夜宵: zz:zz - zz:zz

#### 甲. 整體結果

##### 1. 員工健康問卷調查結果

交回的員工問卷數目: \_\_\_\_\_  
 性別: 男 XX% ; 女 XX%  
 年齡: 18-24 xx% ; 25-34 xx% ; 35-44 xx% ; 45-54 xx% ; 55-64 xx% ; ≥65 xx%



健康 在職先導計劃  
Health@work.hk Pilot Project



# 公司評估報告



健康飲食  
推廣活動

開心果日  
睇營養、搵小食  
護心強身飲食秘笈



體能活動  
推廣

步步為型  
舒筋活絡  
拉闊工作間



## 讓健康延續 (公司於環境或政策上的改變)

例如:

多汁扒飯 +  
奶茶/咖啡



蒸肉餅燕麥飯  
+ 燕麥豆漿

免費提供高  
糖分飲品



免費提供水果





# 活出健康新方向