



## 足部健康及認識下肢勞損症

---

上課日期及時間：請參閱職安健單元證書培訓課程招生章程

導師：本局職業安全健康廳導師

課時：3 小時

授課語言：粵語輔以中文講義

入學條件：小學畢業或以上學歷的人士

證書頒發：完成課程並經評估合格的學員，可獲勞工事務局頒發合格證書

學費：費用全免

上課地點：俾利喇街 137-145 號「寶豐工業大廈」2 樓 A 或  
馬揸度博士大馬路 221-279 號《先進廣場》2 樓培訓室

---

### 課程簡介

足部健康受損不僅會對工作造成影響，長期的疼痛和活動受限制也會影響個人日常生活。根據近年澳門工作意外及職業病統計數據顯示，每年工作意外受傷人數中，約兩成涉及足部受傷，除此以外，工作時需要長時間站立或行走的僱員也容易引發足部健康問題。本課程旨在讓學員了解因工作引起的職業性足部健康問題，以及其改善方法。

課程內容：

- ◇ 常見的職業性足部健康損害
- ◇ 引致足部健康受損的主要原因
- ◇ 較易引起僱員足部健康問題的工種
- ◇ 足部健康受損的主要症狀及徵象
- ◇ 足部健康受損的改善方法
- ◇ 健康操示範