



認識工作疲勞與工作壓力

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

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

課程簡介

現代人生活步調快、工作壓力大，常常感到勞累疲倦，降低工作效率，甚至因精神不足導致專注力下降而發生意外。本課程旨在介紹工作疲勞和工作壓力對健康產生的影響，讓在職人士對職業健康有更深入的認識，以及減少工作意外，提升工作效率及身心健康。

課程內容：

- ◇ 講解工作疲勞和工作壓力的原因
- ◇ 認識引致工作疲勞和工作壓力的主要因素及影響
- ◇ 學習減壓的方法