



認識職業性肌肉筋骨勞損

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

課程內容

職業性肌肉筋骨勞損是一個較普遍因工作而引起的健康問題，假如工作需要經常用力及進行頻繁重覆性動作，便有機會引起肌肉筋骨勞損。肌肉筋骨勞損不僅會對工作造成影響，個人亦會因長期疼痛及活動受限制而影響日常生活。本課程旨在向學員介紹因工作而引起的職業性筋骨勞損可能引致的健康問題，以及其改善方法。

課程大綱：

- ◇ 何謂職業性肌肉筋骨勞損
- ◇ 引致肌肉筋骨勞損的原因及病徵
- ◇ 常見的職業性肌肉筋骨勞損的種類
- ◇ 職業性肌肉筋骨勞損的改善方法