



工作與健康

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

工作與健康息息相關，擁有健康的身體，工作自然得心應手；然而工作性質、人際關係等因素可能為個人帶來壓力，令身體出現亞健康情況。本課程旨在向學員介紹有關工作對健康產生的影響，讓在職人士對職業健康有更深入的认识。

課程內容：

- ✧ 工作與健康的關係
- ✧ 常見的都市病
- ✧ 認識壓力的來源
- ✧ 壓力處理方法
- ✧ 健康生活方式