



## 輪班工作與健康

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

輪班工作與身心健康有密切相關，擁有健康的身體，可以減少工作意外，提升工作能力及身心愉快。本課程旨在向學員介紹有關輪班工作對健康產生的影響，讓在職人士對健康有更深入的認識。

課程內容：

- ◇ 輪班工作常見問題
- ◇ 講解健康知識
- ◇ 應對輪班工作的方法
- ◇ 健康伸展操