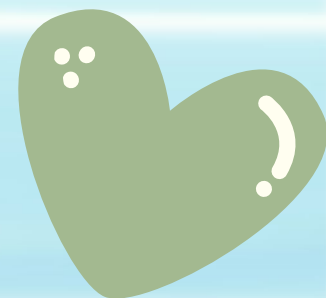




精神健康職場約章  
Mental Health Workplace Charter



# 涼在身·暖在心： 預防中暑及締造愉快職場方案

盧彩彤  
高級顧問

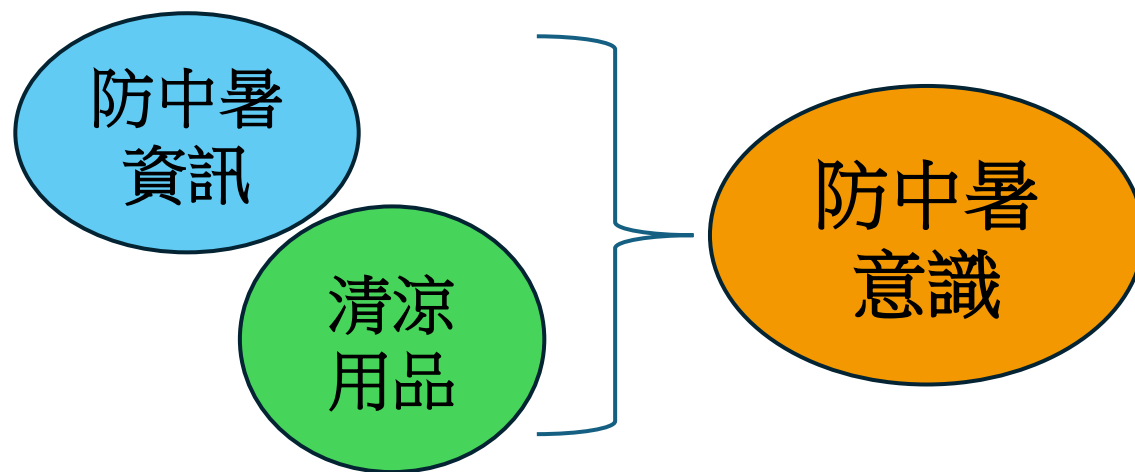


職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



# 提高員工的防中暑意識

- 每年夏季都會推出預防工作時中暑推廣活動
  - ✓ 廣泛**宣傳**及推廣**清涼用品**
  - ✓ 提醒**僱主及僱員**注意在**酷熱天氣**下工作的潛在危害，採取適當**預防措施**，減低中暑風險



# 簡而精的防中暑資訊



對付熱暑怪海報  
(中/英文版)



中暑徵狀及急救措施資訊卡  
(中、英、烏爾都語、菲律賓文、尼泊爾文)



WhatsApp  
Sticker



戶外/室內防暑四式 (中/英文版)



飲水、休息提示貼紙

# 短片宣傳



【清涼神器開箱】防中暑用品資助計劃2025



對付熱暑怪 幾招搞掂晒 (中/英) (足本版)



中暑是可以預防的！(中/英)



職安健WhatsApp 24小時防署專線使用教學



戶外/室內防署四式



中暑急救六式



東張西望: 散熱降溫妙法、防署四式





- 



# 預防工作時中暑-專題網頁、人工智能防暑專線



- 首頁 (即時更新工作暑熱警告資訊)
  - (桌面及手機版)



職安健24小時人工智能防暑專線 9317 0987 (只有文字功能)



<https://www.NoHeatStress.hk/>

# 實用和方便的清涼用品



防曬手袖



遮陽帽



便攜風扇



冰涼背心



太陽能風扇



毛巾



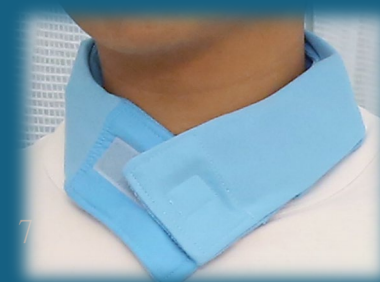
寬邊安全帽頸擋



水樽



清涼巾



冰涼頸巾

# 外展宣傳活動



- 職安局聯同勞工處、工會和商會及多個政府部門展開一連串宣傳工作。
- 到訪不同工作地點派發預防中暑小禮包，將有關工作安全健康資訊直接傳送到前線工友，並於休息時段進行簡報會，與工友分享意外個案及講解防中暑措施。



# 使用不同防暑清涼用品/方法的有效性研究



清涼用品可以幫助散熱降溫

哪些產品可以有效減輕熱壓力，同時提升工作效率？

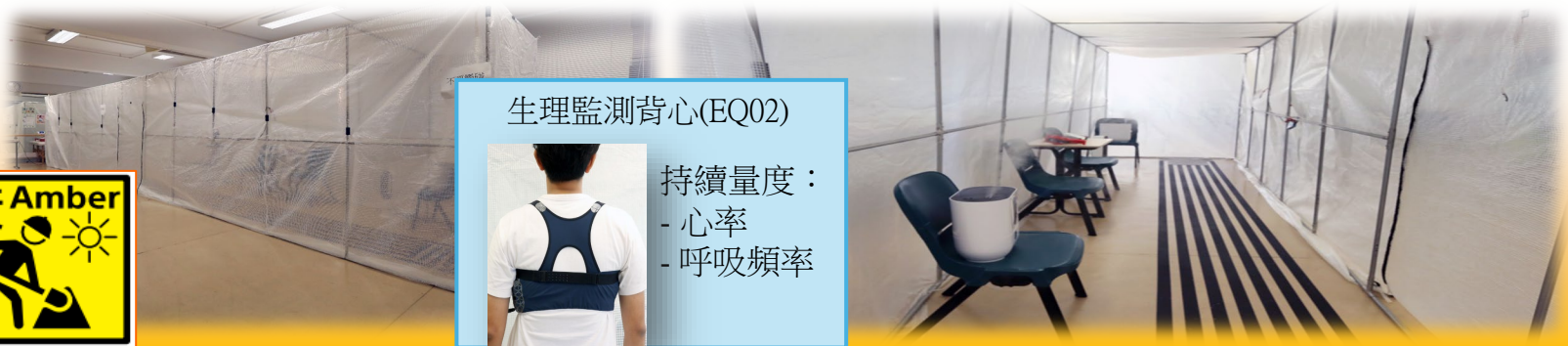
職安局與理大合作進行防暑清涼用品有效性研究



# 使用不同防暑清涼用品/方法的有效性研究



- 氣候室：模擬黃色工作暑熱警告(香港暑熱指數約30) (~34°C, ~75% RH)
- 模擬搬運/推拉體力勞動



生理監測背心(EQ02)

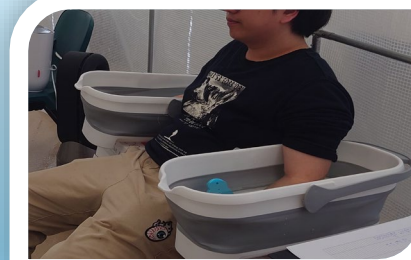


持續量度：  
- 心率  
- 呼吸頻率

## 工作階段使用清涼用品



## 工作後小休時間使用清涼用品



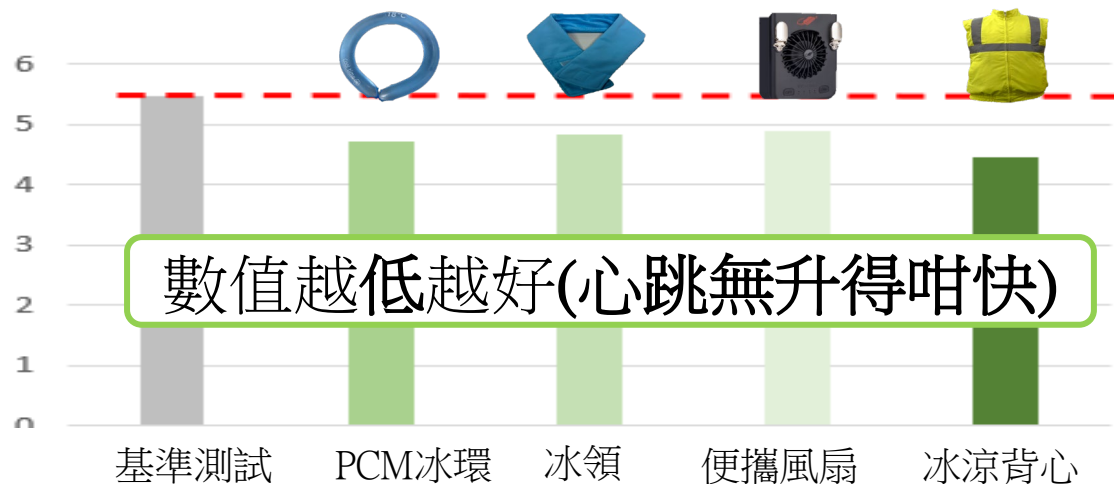
# 工作階段使用清涼用品



✓ 減低工作的生理負荷    ✓ 減低辛苦感覺

✓ 提升即時涼感    ✓ 提升工作效率

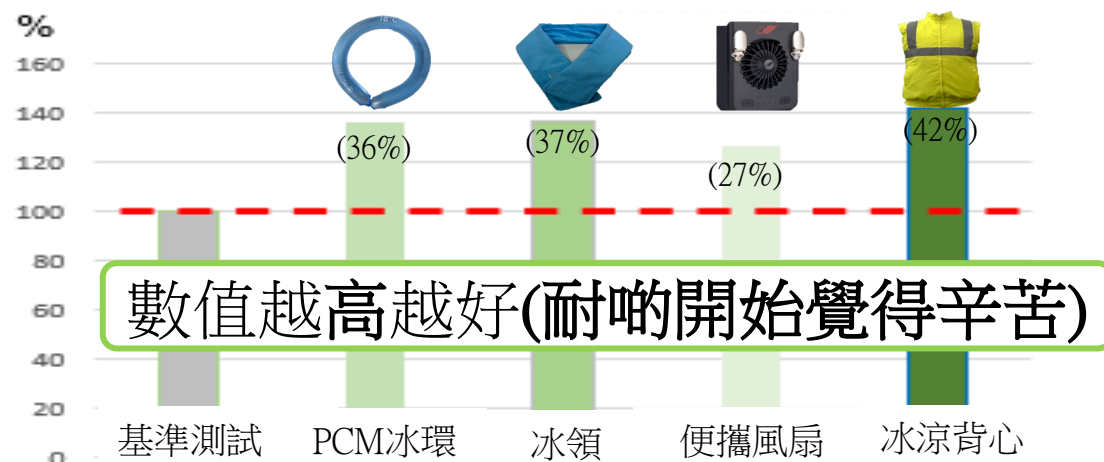
每分鐘**心率上升幅度** (次數)



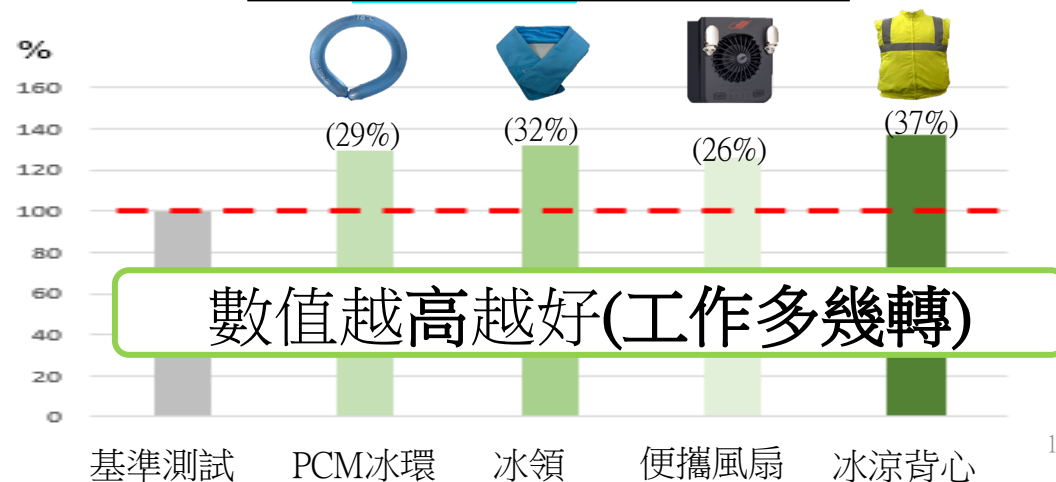
每分鐘**呼吸頻率上升幅度** (呼吸次數)



達至**辛苦程度(RPE15)**所需時間 (較對照組多%)



來回**搬運次數** (較對照組多%)



# 工作階段使用清涼用品



✓ 減低工作的生理負荷

✓ 減低辛苦感覺

✓ 提升即時涼感

✓ 提升工作效率

| 職安局評分            | <br>PCM冰環 | <br>冰領 | <br>便攜風扇 | <br>冰涼背心 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 減低生理負荷：          |                                                                                             |                                                                                           |                                                                                             |                                                                                             |
| 1. 心率上升幅度        | 4*                                                                                          | 4*                                                                                        | 4*                                                                                          | 5*                                                                                          |
| 2. 皮膚溫度上升幅度      | 2*                                                                                          | 4*                                                                                        | 4.5*                                                                                        | 5*                                                                                          |
| 3. 呼吸速率增加        | 4*                                                                                          | 5*                                                                                        | 4*                                                                                          | 5*                                                                                          |
| 提升工作效率/生產力(搬運次數) | 4*                                                                                          | 4.5*                                                                                      | 4*                                                                                          | 5*                                                                                          |
| 減低辛苦感覺           | 5*                                                                                          | 4.5*                                                                                      | 4.5*                                                                                        | 5*                                                                                          |
| 便攜易用             | 4.5*                                                                                        | 4*                                                                                        | 5*                                                                                          | 3.5*                                                                                        |
| 總評分              | 3.92*                                                                                       | 4.33*                                                                                     | 4.33*                                                                                       | 4.75*                                                                                       |

研究結果顯示，以上清涼用品均具一定消暑效果，當中冰涼背心的效果最佳。

# 工作後小休時間使用清涼用品



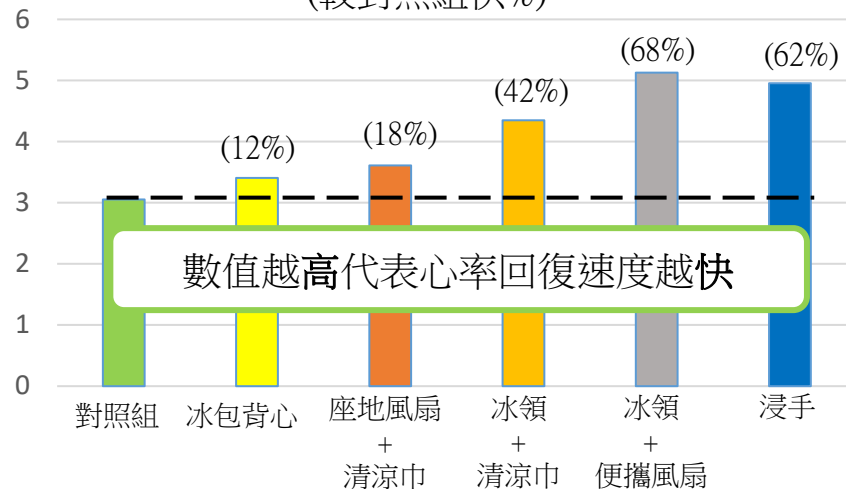
✓ 促進身體恢復

✓ 減低辛苦感覺

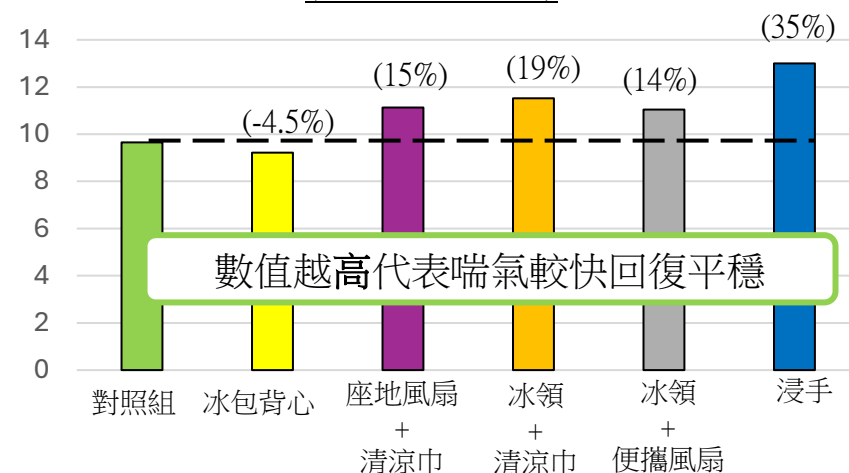
✓ 提升即時涼感

✓ 提升工作效率

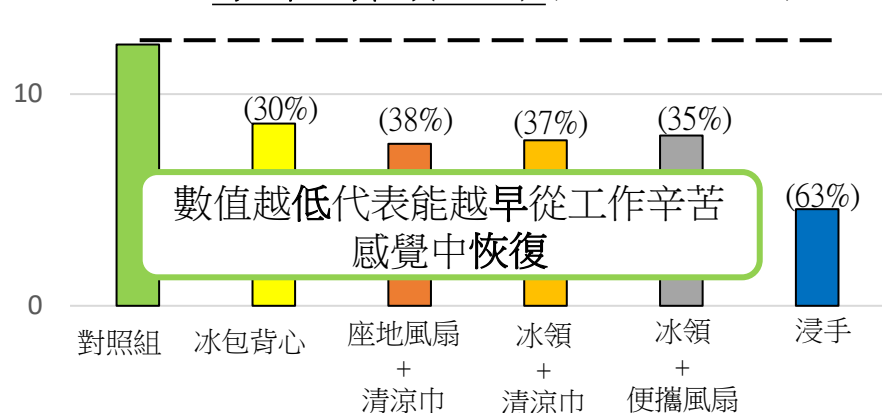
(休息期間) 每分鐘**心率下降幅度**(次數)  
(較對照組快%)



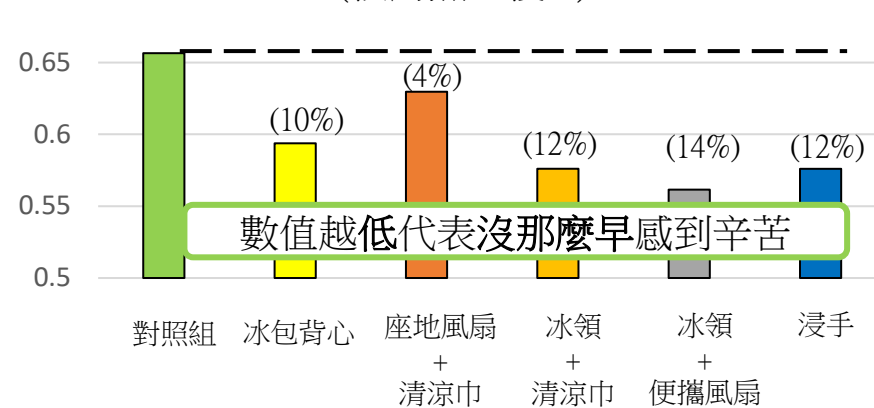
(休息期間) 每分鐘**呼吸下降次數**  
(較對照組快%)



(休息期間) **自覺辛苦程度**恢復至初始  
水平時間(分鐘) (較對照組快%)



(後續工作) 每分鐘**自覺辛苦程度**上升率  
(較對照組慢%)



# 工作後小休時間使用清涼用品



✓ 促進身體恢復

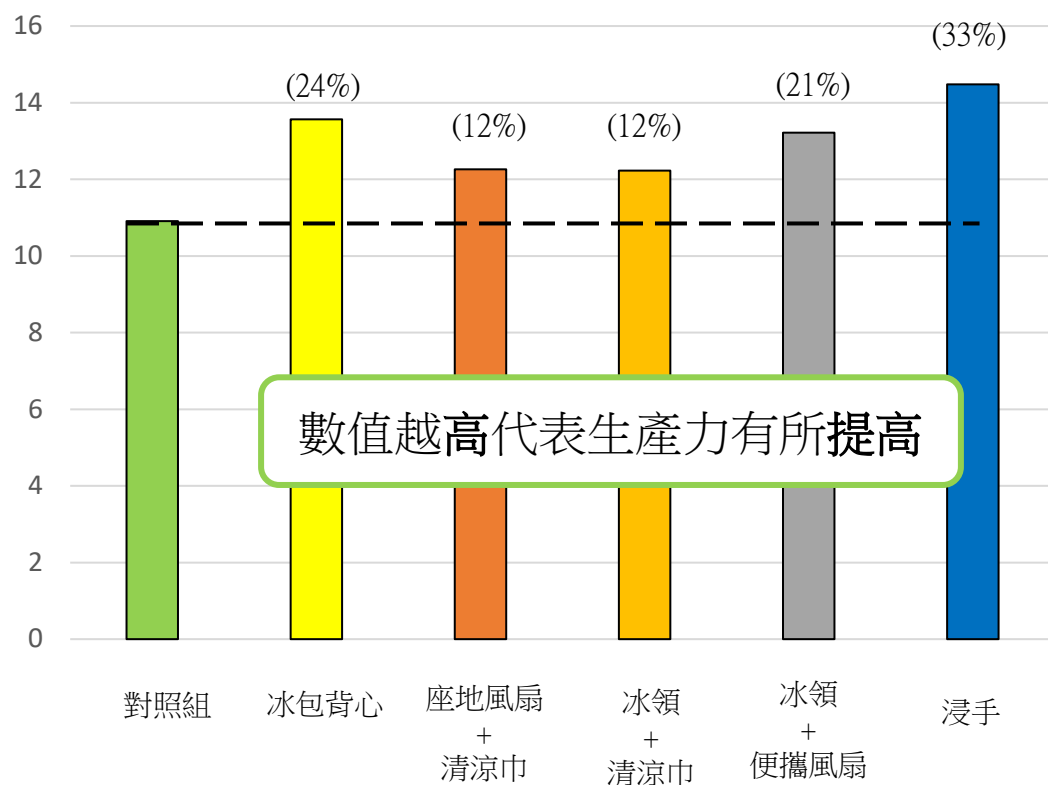
✓ 減低辛苦感覺

✓ 提升即時涼感

✓ 提升工作效率

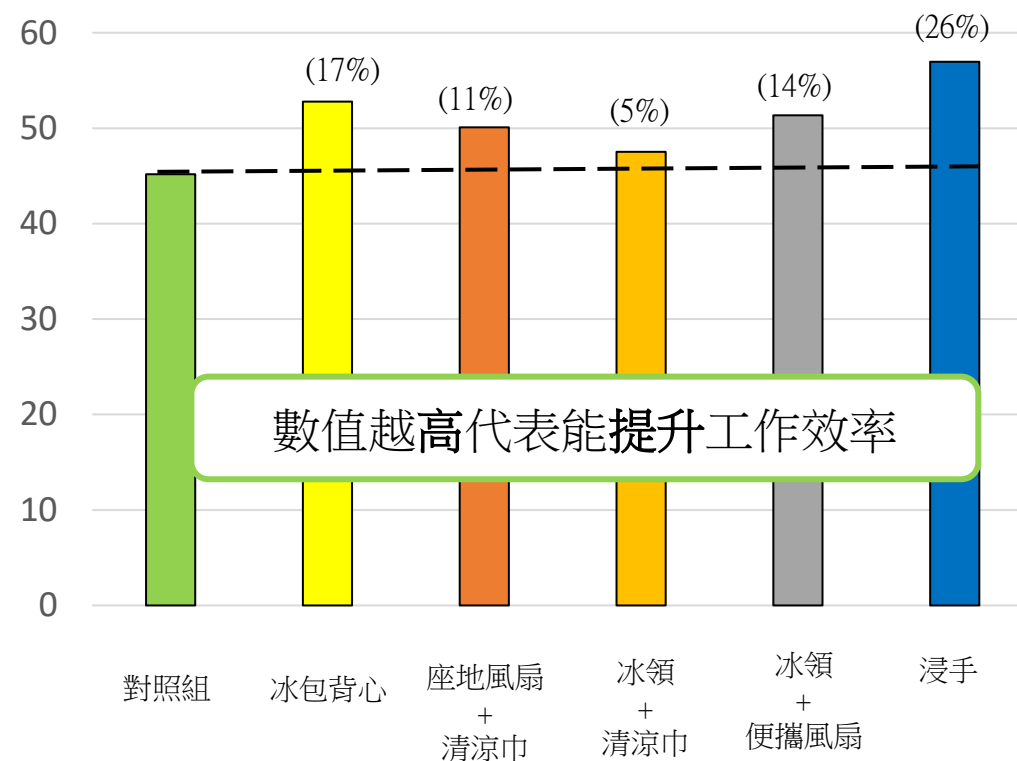
(後續工作)持續工作時間(分鐘)

(較對照組快%)



(後續工作)所走圈數

(較對照組多%)



# 工作後小休時間使用清涼用品



✓ 促進身體恢復

✓ 減低辛苦感覺

✓ 提升即時涼感

✓ 提升工作效率

## 職安局評分



冰包背心



座地風扇+  
清涼巾



冰領+  
清涼巾



冰領+  
便攜風扇



以自來水浸手

### 休息時促進恢復：

1. 心率恢復

3\*

3.5\*

4.5\*

5\*

5\*

2. 呼吸平復

1\*

4\*

4\*

4\*

5\*

3. (休息時)減低辛苦感覺

3.5\*

4.5\*

4.5\*

4\*

5\*

提升後續工作效率/生產力

4.5\*

4\*

4\*

4.5\*

5\*

(後續工作)減低辛苦感覺

4\*

3.5\*

4.5\*

5\*

4.5\*

## 總評分

3.2\*

3.9\*

4.3\*

4.5\*

4.9\*

- 研究結果顯示，以上清涼用品或降溫方法均具一定消暑效果，當中浸手的效果最佳。

# 對僱主的建議



採用防暑措施：遮陰、通風、飲水、休息、減少體力勞動、安排工作於清涼時段進行、安排熱適應期等

## 工作階段使用清涼用品

- ✓ 減低工作的生理負荷
- ✓ 減低辛苦感覺
- ✓ 提升即時涼感
- ✓ 提升工作效率



## 工作後小休時間使用清涼用品

- ✓ 促進身體恢復
- ✓ 減低後續工作辛苦感覺
- ✓ 提升即時涼感
- ✓ 提升後續工作效率



僱主僱員在選擇清涼用品時除了考慮消暑效果外，亦須考慮實際工作環境、需要和配套，例如是否有冷藏設備、充電設備等

# 《防中暑用品資助計劃》



## 防中暑用品資助計劃 2025

截止申請日期：2025年7月18日  
數量有限，售完即止

中小企及工會限定



# 暑氣逼人 清涼神器 撐住你



### 冷氣背心



**真冷氣**  
(半導體空調)  
**瞬間降溫**

新增  
**三腳插頭充電**  
**更方便**

### 升級版太陽能風扇



涼爽價 **低至 \$199**  
市價 \$250

涼爽價 **低至 \$100**  
市價 \$430

圖片只供參考



職安局



勞工處



Safety and Health at work  
工作安全健康



# 12個較高中暑風險的指定行業



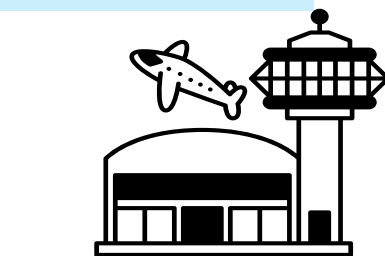
於戶外露天受陽光直接照射的環境下，或在室內沒有空調、通風欠佳或有熱源的環境下工作的僱員



1. 建造業
2. 保安
3. 園藝
4. 戶外清潔業
5. 郵政及速遞
6. 貨運代理/搬運



7. 機場停機坪
8. 貨櫃碼頭
9. 回收業
10. 機電業
11. 洗熨業
12. 餐飲服務業



# 冷氣背心



## 冷氣背心



**真冷氣**  
(半導體空調)  
**瞬間降溫**

涼爽價 低至 **\$199**  
市價 \$250

**追加**



- ✓ 冷氣機：半導體冷氣，快速製冷
- ✓ 腰間風扇，加速冷空氣流動
- ✓ 開機數分鐘，溫度降5-6度
- ✓ 1Kg重 = 1支水
- ✓ 冷氣風扇一齊開，可用近4小時; 只開風扇，可用14小時 (視乎風力)

額外的行動電源，提升背心續航力  
(超爽換購價\$60)  
20000mAh大容量  
\* 一件背心只限加購一個



# 升級版太陽能風扇

## 升級版太陽能風扇

新增  
三腳插頭充電  
更方便



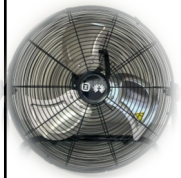
涼爽價 低至 \$100 市價 \$430

- ✓ 太陽能發電，環保方便
- ✓ (新增)可駁濕電使用
- ✓ 含內置電池，充滿電後可無線使用

- ✓ 長達20小時 (視乎風力)
- ✓ 可上下調校送風角度
- ✓ 附手提圈，方便攜帶

# 甚麼機構/工會可以申請？有甚麼超爽優惠？



|      |                                                                                                                        |  冷氣背心<br>(市價 \$850) |  升級版太陽能風扇<br>(市價 \$430) |  額外的行動電源 (市價 \$159) |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A.機構 | 未曾受資助的12個「較高風險」行業*的中小企、慈善機構或信託團體、業主立案法團                                                                                | \$299<br>上限49件！震撼優惠價！<br><b>首12件 \$199</b>                                                             | <b>\$100</b><br>上限12套                                                                                      | <b>\$60</b>                                                                                            |
| B.機構 | 曾受資助的12個「較高風險」行業的中小企、慈善機構或信託團體、業主立案法團                                                                                  | \$299<br>上限49件                                                                                         | \$199<br>上限12套                                                                                             |                                                                                                        |
| C.機構 | •其他合資格機構 <b>其他</b> 涉及在酷熱環境下工作或從事高溫工序行業的 <b>中小企</b> 、慈善機構或信託團體<br>•(曾/未曾受資助的)12個「較高風險」行業的 <b>非中小企</b> 、慈善機構或信託團體、業主立案法團 | \$299<br>上限49件                                                                                         | 不適用                                                                                                        |                                                                                                        |
| D.工會 | 12個「較高風險」行業的 <b>工會</b>                                                                                                 | \$299<br>上限100件！震撼優惠價！<br><b>首12件 \$199</b>                                                            | 不適用                                                                                                        |                                                                                                        |

\*12個「較高風險」行業：1. 建造業；2. 保安服務業 3. 園藝業 4. 戶外清潔行業 5. 郵政及速遞業 6. 貨運代理/搬運 7. 於機場停機坪工作之行業 8. 於貨櫃碼頭工作之行業 9. 回收業 10. 機電業 11. 洗髮業 12. 餐飲服務業

**無晒暑氣 清涼神器 有得買喇!**

**冷氣背心**  
真冷氣 (半導體空調) 瞬間降溫  
涼爽價 低至 **\$199** 市價 \$250

**升級版太陽能風扇**  
新增 三腳插頭充電 更方便  
涼爽價 低至 **\$100** 市價 \$400

**倒貼級資助平通街!**

**截止申請日期：2025年7月18日**

圖片只供參考

職安局 勞工處

**立即網上申請**



**截止日期**  
**2025年7月18日**

**名額有限，額滿即止!**

# 好心情@健康工作間約章 及 精神健康職場約章



好心情@健康工作間



免費

精神健康職場約章



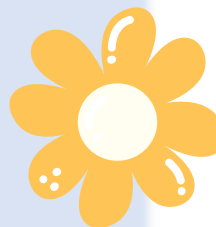
衛生署



勞工處



職業安全健康局



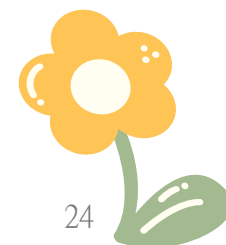


「好·心情@健康工作間」計劃，透過舉行一系列活動，讓僱主及僱員一同攜手創造健康及愉快的工作環境，並以三大行動領域，提倡：

1..健康飲食

2..體能活動

3..心理健康



## (1) 健康工作坊 (到會式工作坊/實體/網上講座)

- A 識飲識食工作坊 (1小時)
- B 煮得健康工作坊 (1小時)
- C 中醫健康飲食管理工作坊 (1小時)
- D 舒緩職場痛症工作坊 (1小時)
- E Chill輕鬆瑜伽體驗班 (1小時30分鐘)
- F 太極·八段錦體驗工作坊 (1小時)
- G 超慢跑體驗工作坊 (1小時)
- H 正向心理工作坊 (1小時)
- I 禪繞畫減壓工作坊 (1小時)

## 已簽署約章的參加機構可以:

### (2) 個別機構諮詢服務

度身訂做的諮詢服務，協助機構持之以恆，推廣健康飲食及體能活動



### (3) 【免費資助】健康檢查儀器套裝(中小企優先)



### (4) 借用健康檢查儀器套裝

手握力檢測器、身體柔軟度測試器、血壓計及身高體重測量機以量度BMI，可以為僱員進行簡單體格檢測



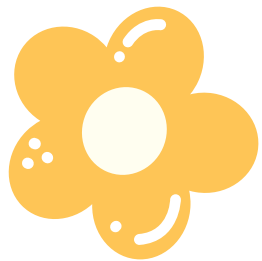


## 「好心情@健康工作間」大獎

旨在嘉許機構積極投放資源及持續舉辦提倡健康飲食、體能活動及精神健康等健康推廣活動。



「好心情@健康工作間大獎」屬每年度舉辦的【職業健康大獎】的類別



精神健康友善機構

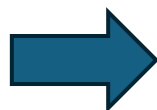


行動項目

目標 I

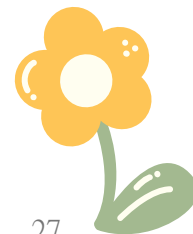
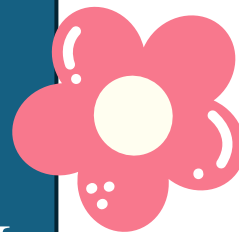
完成至少3個行動項目

精神健康友善卓越機構



目標 I + 目標 II

各完成至少3個行動項目



## 目標 I

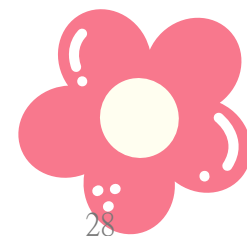
在職場推廣心理健康，內容包括建設互相尊重和正面的工作環境，推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並協助及早識別和及時治療精神困擾問題( A 至H 共八個項目)

|          |                                    |                                                          |
|----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | 舉辦促進交流的公司家庭聚會和愉快有趣的活動              | 舉辦公司家庭同樂日和節日慶祝活動<br><br>舉辦興趣小組、義工服務（如探訪安老院舍）、體育活動和其他康樂活動 |
| <b>B</b> | 舉辦講座 / 工作坊 / 活動以加強員工在工作時的正面思維和互相尊重 | 安排有關正面思維、壓力管理、培養抗壓能力、聆聽、給予反饋和解決衝突的講座 / 工作坊 / 活動          |
| <b>C</b> | 推動有關心理健康的資訊交流                      | 提高對常見精神健康問題（例如焦慮和抑鬱）的關注                                  |
| <b>D</b> | 提供精神健康支援服務的資訊，鼓勵尋求協助               | 安排熱線、輔導人員和僱員協助計劃                                         |
| <b>E</b> | 舉辦有關心理健康的講座                        | 由具備專門知識或個人經驗的講者進行深入探討                                    |

|          |                                          |                                                                                 |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>F</b> | 向員工提供培訓，讓他們學習解決衝突、提供朋輩支援及處理精神健康緊急狀況的基本技巧 | 舉辦或安排員工參加有關精神健康及溝通技巧的訓練課程<br><br>提供有關朋輩支援的指導，例如開展有關精神健康的對話，以及以尊重和非批判的態度進行聆聽的方法等 |
| <b>G</b> | 鼓勵同事互相聆聽和分享有關精神健康的經驗                     | 鼓勵同事互相聆聽和分享有關精神健康的經歷，例如：在同事自願的情況下，讓他們分享處理壓力、焦慮或抑鬱情緒的方法；資深員工亦可組織分享會並帶頭進行討論       |
| <b>H</b> | 引入導師計劃，以促進有關精神健康問題的交流                    | 利用非正式場合進行聆聽、鼓勵求助和促進康復                                                           |

心理健康友善機構

完成至少3項





## 目標 II 為有精神困擾的同事 創造包容和友善的工作環境（I至L四個項目）

精神健康友善**卓越**機構

完成至少3項



|   |                                                 |                                                                                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | 指派團隊 / 統籌人員<br>實行所承諾的措施                         | 安排人員或團隊跟進機構承諾實行的行動項目和<br>收集意見                                                                                                                      |
| J | 制訂人力資源政策，<br>關心有精神健康需要的<br>僱員，並為他們提供<br>有利康復的環境 | 為有精神健康需要的同事安排合適崗位 / 工作環境；<br>建立鼓勵同事接受所需診治 / 參加精神健康培訓課程的環境（例如設立彈性工作時間）；<br>調整工作安排，協助有精神健康需要的僱員重返工作崗位                                                |
| K | 落實工作與生活平衡<br>的措施                                | 實施五天工作周；就員工個人發展、興趣或需要<br>提供獎勵或特殊假期（如關顧家庭假等）或彈性<br>工作安排<br><br>除非屬偶爾及無可避免，否則應避免在辦公時間<br>外安排工作<br><br>為工作訂立優次<br><br>定期與員工溝通，以深入了解他們的個人需要及<br>提供適當協助 |
| L | 提供就業機會予已康<br>復或正在康復的精神<br>病患者                   | 透過勞工處展能就業科或相關非政府機構招聘有<br>關求職者                                                                                                                      |

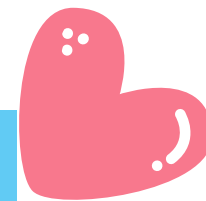
## 已簽署約章機構:

- 獲授予嘉許稱號; 可在信箋、網站及機構刊物展示



精神健康友善機構

精神健康友善卓越機構



## 可參加:

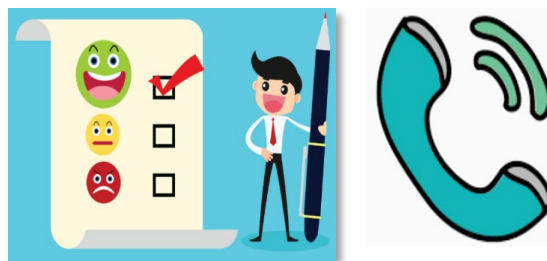
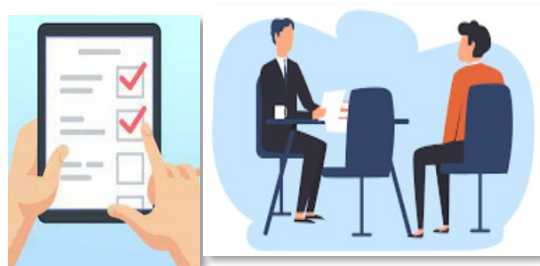
### (1) 「到會式」工作坊及講座或網上講座

- A. 精神健康精讀班 (1.5 小時)
- B. 靜觀與身心鬆弛體驗工作坊 (1 小時)
- C. 寧神花茶工作坊 (1 小時)
- D. 自我穴位減壓按摩工作坊 (1 小時)
- E. 園藝治療工作坊 (1 小時)
- F. 太極／八段錦工作坊 (1 小時)
- G. 大笑瑜伽工作坊 (1 小時)
- H. 頤鉢體驗工作坊 (1 小時)
- I. 桌上遊戲體驗工作坊 (1 小時)
- J. 咖啡山水畫體驗工作坊 (1.5 小時)
- K. 表達藝術紓壓體驗工作坊 (1.5 小時)



### (2) 正向心理諮詢服務

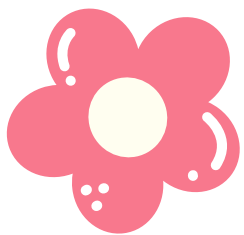
度身訂做的正向心理諮詢服務



### (3) 精神健康急救訓練證書基礎課

- 課程時數為12小時
- 可獲發受澳洲「精神健康急救國際」認可的修業證書





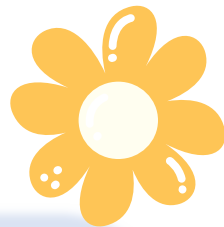
衛生署



勞工處



職業安全健康局



## 好心情@健康工作間約章

截止2025年4月

參加機構數目

3,450

受惠員工人數

815,219



免費

### 查詢

電郵: [enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk](mailto:enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk)

電話:

2116 5637 鍾小姐 /

3106 5711 楊先生



<https://joyfulhealthyworkplace.hk/zh/>

立即報名

## 精神健康職場約章

截止2025年4月

參加機構數目

1,986

受惠員工人數

774,333



### 查詢

電郵: [mentalhealthcharter@oshc.org.hk](mailto:mentalhealthcharter@oshc.org.hk)

電話:

2116 5697 陳先生 /

3106 5711 楊先生



<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>

涼在身· 暖在心  
不怕熱暑怪，  
天天開工有好心情

