

2012



計劃大綱



衛生署
Department of Health



背景

工作間不僅是上班族消磨最長時間的地方，亦會直接影響員工的身心和社交健康，繼而影響家庭和社會。香港有超過三百萬在職人士，故工作間是協助市民建立健康生活模式的理想場所。

外國的經驗顯示，有效的工作間推廣健康活動可減低缺勤、病假支薪和醫療補償。一個健康的工作間不僅提高員工士氣，也能提升員工的身心健康，提高生產力，並有助建立正面的企業形象。一個健康的工作環境，可促進僱主和僱員雙贏的局面。

二零一零年，衛生署推行「健康在職先導計劃」，呼籲僱主和僱員攜手創造良好工作環境，支持、帶領和鼓勵所有員工不斷朝著健康邁進。先導計劃的第一階段已經順利完成，成績理想，參與者更齊聲讚好。此外，該計劃亦為本地商界提供了一個切實可行的「推廣在職人士健康」活動模式。

為向更多機構推介「推廣在職人士健康」計劃，以造福更多在職人士，衛生署準備推出「健康在職計劃」的第二階段。

「健康在職計劃」的目標

目標：

- 藉工作間推廣健康生活模式，以及
- 制定一個符合成本效益和可持續的活動模式，以便更廣泛應用於商界。

建議的行動領域

主要健康單元為：

- 體能活動；
- 健康飲食；
- 避免飲酒；
- 推廣支持在職母親餵哺母乳的工作間；以及
- 戒煙。

此外，每單元均細分為三大類別的介入措施：

- 關於機構政策的介入措施；
- 有利於健康生活的環境；以及
- 個人生活模式及健康技巧。

成功因素

「健康在職計劃」確立了參與機構在「推廣在職人士健康」計劃中多項關鍵的成功因素，其中三項如下：

- **管理層的支持**—機構高層必須全力支持「推廣在職人士健康」活動；
- **設立委員會架構**—必須設立協調架構，以規劃、監督和執行健康促進計劃；以及
- **資源分配**—「推廣在職人士健康」活動必須獲配足夠的時間、空間和財政資源。

管理層的支持

各級管理人員的支持是「推廣在職人士健康」活動最重要的成功指標之一。機構領導人能夠通過制定政策、發表聲明、設立機制和身體力行的方式作為對推廣健康工作間的支持。為支持「推廣在職人士健康」措施，積極的領導是很重要的；領導者應表明機構盡力照顧員工的健康，並強調「健康」是整個機構中最重要策略。

成立「健康委員會」

周詳的委員會制度，對於「推廣在職人士健康」活動成功至為重要。要有效令大家熱心參與，方法是讓員工參與活動的規劃和實施，因此應盡早建立委員會制度。衛生署將提供指導，幫助各參與機構成立健康委員會，其成員應包括僱員代表和高級管理人員。健康委員會的角色是：

- 扮演協調角色，負責在機構內宣傳「推廣在職人士健康」計劃；
- 作為前線員工和管理人員之間的溝通橋樑，並與衛生署聯絡；
- 與衛生署、職業安全健康局（職安局）和其他合作夥伴／服務供應商合作，促進「推廣在職人士健康」計劃的實施；

- 收集前線員工在健康方面的需要和意見，以便為計劃進行規劃和評估；
- 組織和協調機構內各計劃項目的實施；
- 同全體員工分享「推廣在職人士健康」計劃的規劃資料和評核結果。

健康委員會應指派一名成員作為「健康促進協調員」，負責就「推廣在職人士健康」計劃與衛生署聯絡。為此，當「健康促進協調員」選定以後，衛生署將與健康委員會召開工作會議，啟動上述計劃，並攜手帶領機構進行各階段的工作。

資源分配

要成功籌劃一項「推廣在職人士健康」活動，必須具備資源，包括員工付出的時間，以及資金。成本的多寡，取決於介入措施的類型、參與人數，以及是否由僱主、僱員還是雙方共同支付。至於活動項目究竟是由機構內部還是服務供應商執行，也是影響成本的因素。

評估需要

評估需要，是為了解一個機構內的挑戰和機遇，並使用這些資料為「推廣在職人士健康」計劃訂出適當的內容、範圍和方針。為更了解當前機構的慣常做法和健康環境，

以及其員工的整體健康狀況，衛生署會評估機構優勢及工作人員的健康需求。評估分兩部分：機構評估及「健康推廣日」。評估的結果將以整體資料形式，向健康委員會提交，以便健康委員會訂出最切合機構需要的目標和行動規劃。這個階段，最好在衛生署與健康委員會開會後的一至兩個月內完成。

機構評估

企業評估包括向機構進行問卷調查，並由衛生署人員執行實地考察，從清單中勾出基線環境資料。

健康推廣日

職業安全健康局(職安局)，即衛生署的「健康在職計劃」策略合作夥伴，將為員工主持健康推廣日(地點最好是在他們的工作間)，目的是增加員工的健康意識，重點放在可修正的行為風險因素，並調查員工的整體健康概況。

在「健康推廣日」上，我們會請參加者填寫一份問卷，提供一般統計資料和生活模式詳情。另外，會幫他們量度血壓、體重、身高、腰圍，並記錄體能活動的測試數據。問卷可由員工本人保留，至於不記名的副本則交予衛生署，待集合所有數據後製作匯編和報告。員工會獲發紀念品，以茲鼓勵。

擬訂「來年計劃」

無論機構決定制訂全面的「推廣在職人士健康」計劃，還是單從幾項推廣健康活動入手，規劃「推廣在職人士健康」活動對公司領導人和其他員工來說，可以是一項回報很高的經驗。手頭只要備有一份計劃方案，便可幫助機構維持路向，考慮優先次序，以及評核其「推廣在職人士健康」活動的成效。衛生署將向機構及其員工公布機構評核結果及健康推廣日所收集的員工健康數據；這些都是有用的資料，幫助健康委員會尋找機會去提升員工身心健康。衛生署亦會為健康委員會成員舉辦工作坊，讓他們彼此分享經驗。衛生署亦會鼓勵健康委員會擬備「來年計劃」。這份「來年計劃」應充分考慮每項行動，編排執行的次序，而且機構應盡量並盡快回應員工的健康需要。

「三管齊下」方針

說到健康，大家有責。僱主主要在機構的層面履行這項責任，例如制訂政策和管理實際環境，而員工則需對自己負責。「推廣在職人士健康」其中一個重要的理念，是把個人策略和環境／政策改變揉合在一起，以增加成效，並更容易實現行為的改變。有效的僱主贊助活動將幫助員工改變生活方式。社會氣氛和實際環境如大力支持健康生活，便有助員工保持健康行為。因此，有效的「推廣在職人士健康」活動將機構政策、環境措施、生活方式和個人技巧四方面結合起來，以促進僱員健康。

我們鼓勵參與的機構根據上述五個行動範圍（即體能活動、健康飲食、避免飲酒、餵哺母乳及戒煙）規劃其「推廣在職人士健康」活動。機構於有需要時，只要有實證支持，也可以選擇其他範圍行動。然而，我們鼓勵參與機構集中於幾個可達到成效的行動範圍，這遠比開展一大堆項目而僅獲些微收效好得多。「推廣在職人士健康」促進健康措施開始前，應制訂來年計劃，就（i）政策；（ii）環境及（iii）個人層面三方面擬訂促進健康措施。

機構政策引申的介入措施

關於工作間的政策可確保健康環境的可持續性，所以是有需要的。我們會建議有關機構就選定的推廣健康行動範圍制訂機構政策。政策的改善是至關重要的，因為這

可為機構所有的未來健康推廣活動發揮領導和推動的作用。

支援環境措施

改變實際工作環境，以配合工作間推廣健康，這是為「推廣在職人士健康」活動建立支援制度的一環重要工夫。我們會鼓勵機構引進工作環境、工作程序和／或設施的改變，例如積極推廣體能活動，以及在工作間提供健康食物的選擇，以營造支持和維持健康生活選擇的氣氛。從公司的角度來看，改變環境是一項簡單的措施，但可造福大量員工，並證實是符合成本效益的改善健康方法。

生活方式及個人保健技巧

提高員工的健康知識和技能，是很重要的，因為這可幫助他們作出健康的選擇。衛生署會向機構提供資訊和專業的意見，以協助他們選擇服務提供者。機構有自由選擇適當的服務提供者，為員工舉辦健康促進訓練／工作坊。為盡量使所有員工參加，這些課程最好於方便的時段在工作間進行。通過這些提升能力的過程，員工將獲得知識和技能，好能作出更健康的生活選擇。衛生署在過程中將提供無間斷的指導。

對資源的影響

為實現計劃的目標，資源是不可或缺的。要有效推展活動，必須具備足夠的資源，以便協調、執行和管理健康促進措施。

衛生署會提供資訊及專業支援，就五個行動領域(其中以「健康飲食」和「體能活動」為重點)轉介相關的服務提供者／社區資源予參加機構。衛生署的專題網頁，將作為參與機構之間的信息樞紐，並為它們提供分享平台。衛生署會和參與機構的健康委員會合作，全年定期監察和檢討「推廣在職人士健康」活動的進展。

評核

評核和監察對於決策前的資料搜集(例如關於計劃的設計和修改)，以及收集關於「推廣在職人士健康」的實證，以便進一步發展出有成效的「推廣在職人士健康」活動，是至關重要的。衛生署推行「推廣在職人士健康」活動，檢討投放的資源和成效，並以做問卷和親身訪談形式收集參與者、健康委員會及持份者的意見，以監察活動的進展。年度結束時，將收集「計劃指標」(如曾出席工作坊的員工數目、在工作間提供的健康／不健康食物的比例、環境改變等)，藉此進行計劃年檢。從機構的角度來看，把與管理有關的統計數據(如缺勤次數、員工因健康問題而索取的賠償額、流失率、生產力等)加以收集比較，

有助確立相關活動對公司的價值；如機構日後繼續參與計劃，亦可作有用的參考。

嘉許

完成「健康在職計劃」的參加機構均可獲頒嘉許狀，以示讚賞和鼓勵，也可作為推動力量，鼓勵機構不斷提升員工的健康。

報名

衛生署現誠邀各機構參加「健康在職計劃」，歡迎報名。穩健的支持對於「推廣在職人士健康」計劃的啟航十分重要；對於活動的推展，更是不可或缺的基礎。如果您的機構有意參加本計劃，請填寫夾附的承諾書，即《我的健康在職承諾》（見附件），並傳真至衛生署中央健康教育組（傳真號碼：2591 6127）。

如需「健康在職計劃」的詳細資料，請瀏覽專題網站 <http://www.cheu.gov.hk/healthatwork>，亦可利用電郵 (health_cheuweb@dh.gov.hk) 聯絡我們。