



建造業安全周2018 - 「研討會」

「協力提升工地安全」

「提昇安健文化實務措施」



有利建築有限公司
Yau Lee Construction Co., Ltd.

21.05.2018

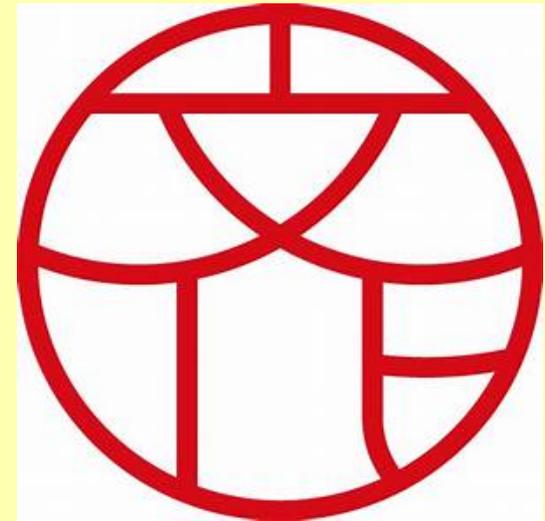


「提昇職安健文化」

- 文化：安全 VS 健康

- 我們的理念：

1. 由心出發，加強關心工友身心健康
2. 減少地盤各階層之間的隔膜
3. 加強整體合作氣氛
4. 為地盤建立正能量



1) 推動關愛 - 健康飲食



‘生果保健康’計劃

- 鼓勵工友少肉多果：
身心有益
- 吸引工友到指定的
商店，購買水果至
特定的金額
- 本地盤就會向該工
友派現金券
- 達至雙贏局面



此項計劃工友反應熱烈。

2) 推動關愛 - 健康飲食



‘營到爆’ 健康補充計劃

We Care Nutrition and Health Consultants
滙浚營養健康顧問有限公司

致 Yau Lee Construction Co. Ltd

員工健康餐飲建議 報告

滙浚營養健康顧問有限公司

We Care Nutrition and Health Consultants
滙浚營養健康顧問有限公司

目標:

為員工提供健康的餐飲建議及指引，幫助大家改善身體的健康狀態，以達到控制血壓、血糖、膽固醇、體重及改善整體健康的目的，令工作更安全、更有效率！

服務內容:

受貴公司委托，我們採用官塘區地盤附近的茶餐廳所提供的餐牌作分析，並就早餐、早點、午餐、下午茶餐、小菜及飲品提供不同程度的建議（請參閱附件一）

- 早餐 - 根據提供的餐單(外賣紙)- 工地可提供的選擇
- 茶點 - 根據提供的餐單(外賣紙)- 工地可提供的選擇
- 午餐 - 根據提供的餐單(外賣紙)- 工地可提供的選擇
- 茶點 - 根據提供的餐單(外賣紙)- 工地可提供的選擇
- 飲品 - 根據提供的餐單(外賣紙)- 工地可提供的選擇

我們的建議主要分三類別:

- 首選 - 可提供人體需要營養的食物，應多選。
- 次選 - 可提供人體需要營養的食物，但脂肪含量較多，一星期(7日計)最好進食少於2次
- 不宜 - 含大量高飽和脂肪、高鹽份及加工的食物，直接影響膽固醇及血壓，會增加心臟病、中風等機會，最好完全避免

備註：每日攝取不多於300毫克膽固醇的建議量已取消，每星期進食飽含脂肪的份量已不在限制之列。雞蛋、海鮮應視為肉類，與其他肉類交換份量進食。

我們亦選擇以下不同體力活動人士提供食物份量建議，希望藉此減少肥胖及由肥胖而引至的各種健康問題，例如糖尿病、心臟病等。(請參閱附件二)

- 高體力消耗工作者
- 一般勞動人士
- 文職工作者



Ms. Marjorie Wong
滙浚營養健康顧問有限公司

Rm.201B, Hang Shing Building, 363 Nathan Road, KLN, HK
Tel. 2139 3666 Fax 3422 8401
Web Site: www.wecarenutrition.com.hk
E-mail: consultants@wecarenutrition.com.hk



工友根據營養師報告在該茶餐廳
點選「營到爆」午餐

- 與營養師合作分析了附近茶餐廳的餐單
- 向不同體力勞動程度工友，提供「營到爆」的飲食建議
- 向工友派發及解釋



3) 推動關愛 – 心理健康



建立好心情計劃

理念：
我們銳意建立一個和諧的工作環境。

因此：
為再一步關顧工友的心理健康，我們組織了一個「員工心理關顧小組」：
主動與有需要（如有暴躁，心神不穩等）的員工傾談，減輕他們的工作壓力。



「員工心理關顧小組」

組長：
[曾接受及完成香港撒瑪利亞防止自殺會義工訓練，並有相關經驗]

組員：
[曾接受及完成精神急救課程]

快樂大使
[受組長委任及訓練]

受過合適專門訓練的關顧小組與員友分享、帶出正面思維及引導他們享受生活

4) 推動關愛 – 減少隔膜



「東主輪做東」活動



各行工友能夠互相補充提點，此活動經過多年推廣，行業間衝突很少。

- 作出主導：如將釘板及扎鐵、泥井及什項分成兩組
- 輪流邀請非本業的工友在休息時段，一起吃茶點，喝飲品
- 即今天釘板工友邀請扎鐵工友，泥井工友邀請什項工友，明天則在自己的組別內輪換
- 工友多了接觸，減輕了大家的壓力，少了一份疏離及工作誤會。

5) 推動關愛 – 加強溝通



交換意見，促進溝通

蔡生!我
想講@\$

我認為應該
@\$&%

要是心裏有了秘密，
但又想別人知道，
你知不知道他們會怎麼做？
他們會跑到地盤找安全留聲機，
在機上開制，
然後把秘密全說進去。

「安全年華留聲機」

- 地盤經理主動於活動與各員工交流，打破舊有管理層與前線員工的隔膜
- 參考著名電影，發明「安全年華留聲機」，可以讓較內斂工友，匿名盡訴心中情，我們會聽回留聲機內的錄音作出改善。

總結

我們深信，通過各種由心推動的健康措施，有助不斷提升正能量以及安全文化水平。

‘安全健康文化由心出發’

