

護心



計劃



心腦血管病



頭號殺手

佔死亡總數32%

心臟病和中風

香港超過9,600人
死於心腦血管病

資料來源：世界衛生組織(2021)
衛生防護中心 - 死因統計(2021)

心腦血管病 – 工作間



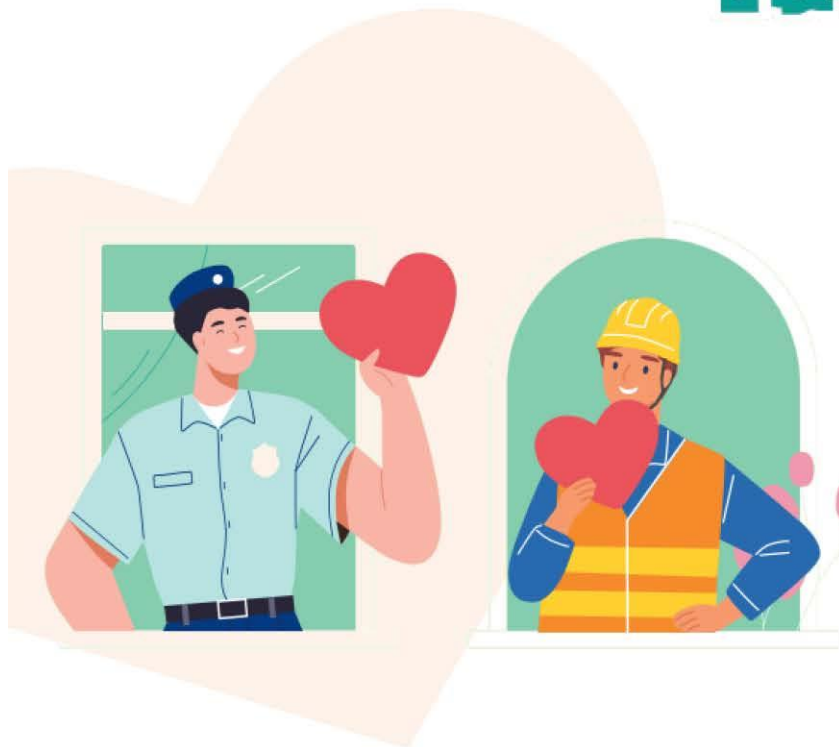
資料來源：職安局工作間死亡個案與工作情況關係的研究(2021)

護心計劃 (3年)



「及早篩查」 → 「及早預防」 及 「及早管理」
認識風險因素 奉行健康生活 管理健康問題

「護心」約章



免費！

- 安排到會式健康風險評估
- 員工優先參加消肥 GO！班
- 支援進行靜觀練習
- 獲得各類健康資訊

超低價！

- 購買健康評估設備

獲發標誌

- 可用於機構各項宣傳品及活動

升級



機構同護心
Heart Caring Company



機構同護心
Heart Caring Company

健康風險評估站

市值約\$2,000檢查

及早發現!

- 隱形殺手潛伏 (如：高血壓)
- 減低請病假
- 工作期間不適風險



專業團隊!

- 中文大學醫院
- 那打素社康服務中心
- 護士團隊進行檢查及解釋報告
- 地區康健中心



先進儀器!

- 分析BMI、體脂、肌肉量、體內年齡等指數
- 讓工友注意自身健康



健康風險評估站



BMI超
標？



中央肥
胖？



血壓正
常？

消肥GO！班

飲食及運動習慣



健康小挑戰



營養師飲食指導



消肥
GO!

12星期「消肥GO!」

學員每星期完成挑戰就會有1個印花，用印花可換獎！



超市現金券\$50



手環

第1週

第2週

第3週 (3個印花)



電子磅

或



機能運動衫

第4週

迎新獎

第7週



超市現金券\$300

或



背包

或



血壓計

或



風褸

或



鑊

或



迷你飯煲

第5週

第8週

第9週

第10週

第11週

第12週

(儲到6個印花，
可再換第6週
禮物一份)



超市現金券\$800

或



空氣淨化器

或



無線吸塵器



「年度達標大抽獎」
有機會得現金\$1萬

#暫擬獎品，圖片只供參考

12週或之後6個月內達標，有大獎！

資助購買健康評估儀器套裝



體脂磅 (一個)

現只需\$150

原價約\$2,000



血壓計 (兩個)



軟尺 (十個或以上)

邀請業界同行



簽約章



購買健康評估儀器套裝



鼓勵員工參與
健康風險評估

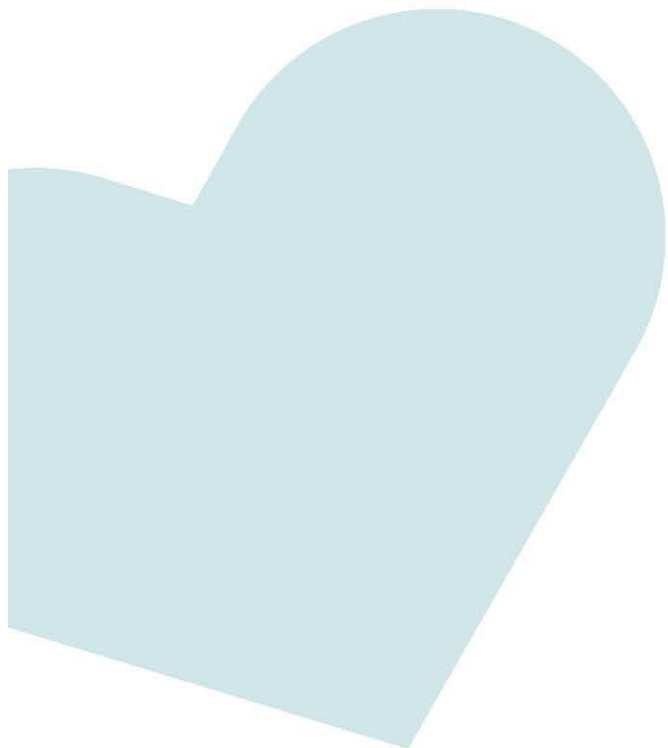


參加消肥GO班

護心計劃

立即報名 簽署約章





謝謝



www.oshc.org.hk

