

職安健康減壓行動 Work Stress Management

由中心與職業安全健康局、中西區區議會及中西區健康城市督導委員會合辦的「職安健康減壓行動」已於本年2月及3月順利進行。計劃舉行與工作減壓相關的推廣活動包括：社區推廣教育、職安健減壓家庭日營及職安健減壓遊戲日，一方面希望讓更多正在面對工作壓力的群眾，可以得到更多處理壓力的資訊。另一方面透過活動帶動家人間的正面支持訊息，讓家人的支持可緩緩工作間的壓力。

是次活動結束後，不少參加者反映平日工作時間過長，缺乏陪伴家人及朋友的机会，甚至情緒受到影響。在此希望各位「打工仔」，工作期間也要妥善處理自己的壓力，懂得尋找適當的紓緩方法，別讓壓力超出了限度。



社區推廣站派發職安健社區教育資訊單張



家庭日營中，工作員帶領健康早操，推廣用運動紓緩壓力的方法



親子遊戲拉近親子間的距離



家人與小朋友在遊戲日活動中，齊齊學習手作小品的製作過程



講座中，講者分享處理工作壓力的相關訊息