



港島東醫院聯網

防火

安全管理知多D

火災於日常生活中很常見，而且可以造成重大損失及傷亡，因此預防火警發生，是非常重要的。平日多了解防火安全知識，提高安全意識，就有助避免火警發生。即使不幸遇到火警，亦都能夠臨危不亂，將火警所帶來的損害減到最低。

防火安全訓練

港島東醫院聯網一向十分關注防火安全，聯網現時要求每位新入職同事在**一個月內**完成基本防火訓練課程。而在職同事亦必須**每十八個月內***重溫有關訓練課程。聯網早前已更新防火訓練教材，加入了更多及更全面的資訊，加深同事對防火安全管理認識。

港島東聯網
消防安全訓練課程
Hong Kong East Cluster
Fire Safety Training Course



- 火警成因及潛在危險
- 消防裝置及設備
- 火警應變措施
- 疏散程序及方法
- 疏散及逃生時注意事項
- 疏散集合點
- 防火小錦囊

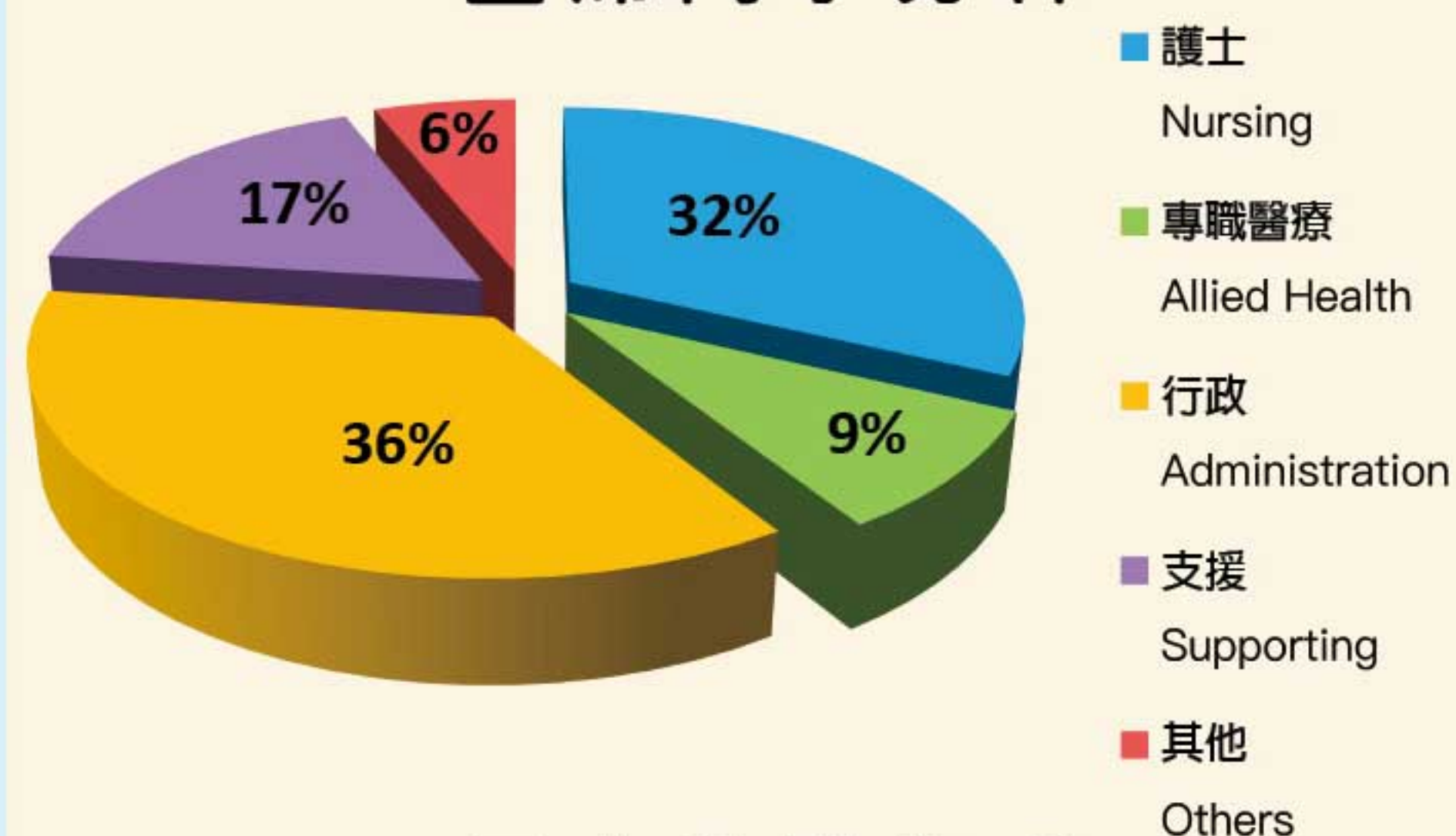
<https://elc.home/program-info-page/F5988>

註：* 聯網職安健委員會於 2022 年 9 月通過將防火安全訓練週期 (Training Cycle) 由每 12 個月改為每 18 個月。

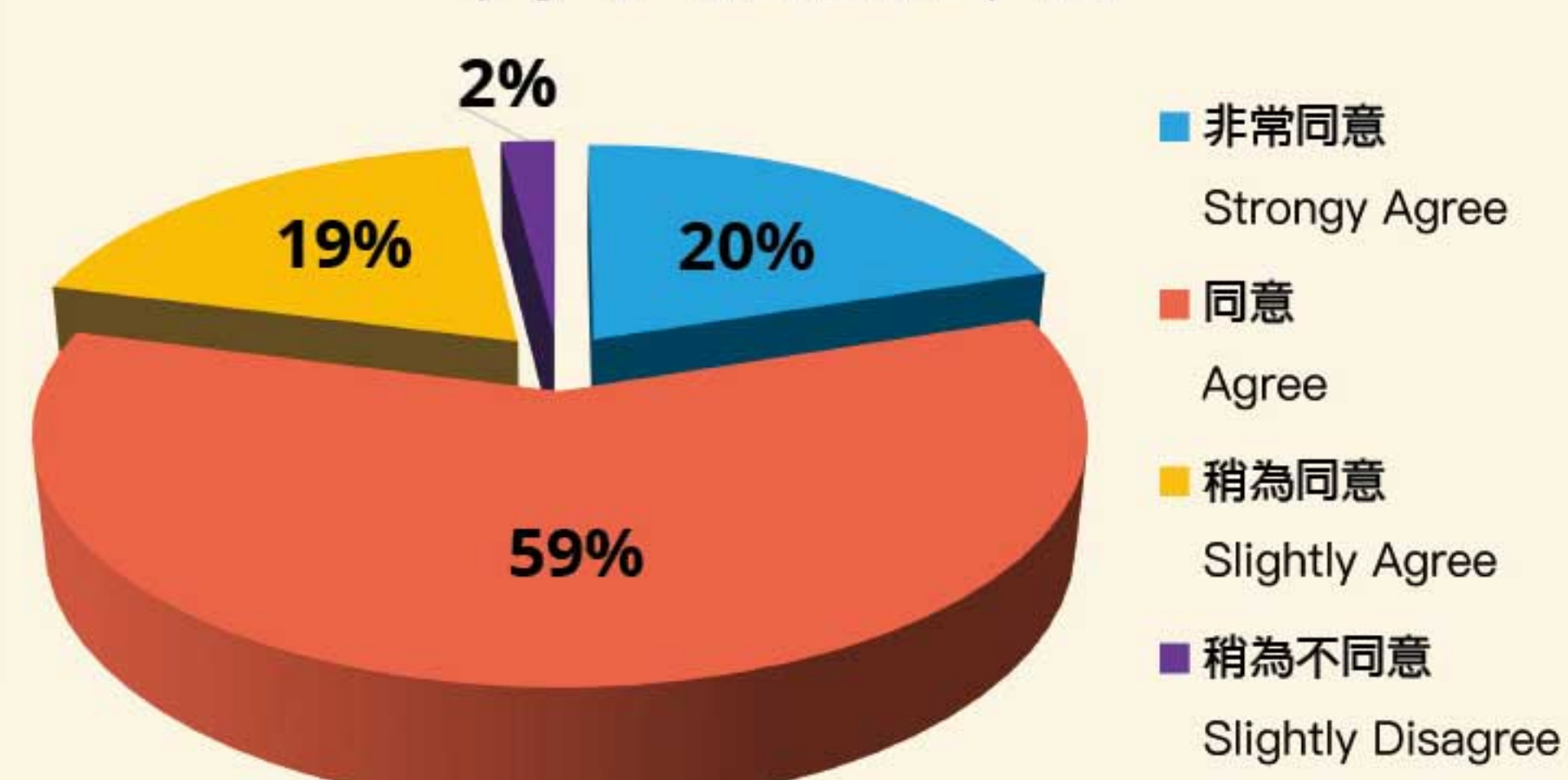
「電力安全防火」線上講座

因電器引致之火警事故亦常有發生，因此，聯網於 2022 年 8 月與機電工程署合辦了一場「電力安全防火」線上講座，加深同事在日常工作使用各類電器時，應注意之事項及火警危害。講座共有 270 多位同事參加，大部分同事同意講座內容有助加深他們對使用各類電器時，應注意之事項及潛在危害。

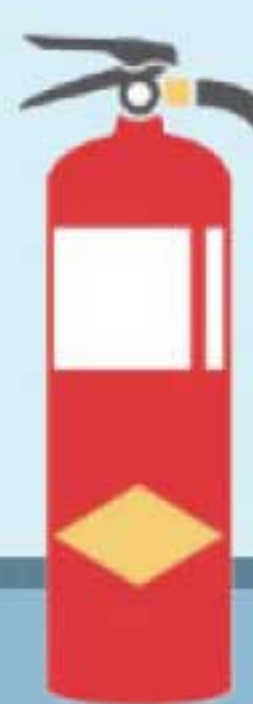
出席同事分佈



同事整體評分



同事亦希望未來可安排更多專題講座，介紹有關火警疏散知識，及加入個案分享，讓同事更明白在發生火警時之具體應變措施及行動。我們會因應同事之建議，在來年安排相關講座。此外，我們亦正在籌備重啟「消防安全大使」(Fire Safety Ambassador) 培訓課程，詳情將於稍後公佈，大家留意啦！！



使用微波爐安全指引

聯網亦十分關注同事在使用微波爐時引致之火警事故。所以借今期通訊，提醒大家在使用微波爐時，切記要注意以下事項，絕對不能掉以輕心，否則可引致嚴重後果。請大家張貼以下指引在使用微波爐地方，只要平日多加注意，就可以減少不必要意外發生。

安全使用微波爐 Tips

- 按掣前，小心看清楚「分」與「秒」按鈕
- 切勿將食物「叮」得過熱
- 食物加熱時，請勿離開，直至加熱完成
- 切勿放入金屬、錫紙、發泡膠等器皿或密封容器
- 切勿「叮」有殼或厚皮之食物，例如雞蛋、栗子、罐頭等

	HONG KONG EAST CLUSTER		Doc. no.	HKEC-OSH-AAGL-030-R1
	Occupational Safety and Health Committee		Effective date	27 Jul 2022
	Guidelines on Use of Microwave Ovens		Last review date	
			Custodian	HKEC Biomedical Engineer
			Approver	HKEC OSHC Chairman

微波爐安全守則

微波爐所產生的危險，主要是微波能量洩漏導致員工身體受到傷害，及密封食物在加熱時爆開所引致灼傷及燙傷。因此操作微波爐時，應注意下列事項以避免意外發生：

- 微波爐須採用獨立電源，不可與其他電器（例如電熱水煲）共用插座。
- 微波爐須有互鎖式之安全設計。即當爐門被打開時，電源應立即被截或倘若爐門未關上，電源亦不能接上。
- 應以低火及短時間加熱食物。
- 不應用於烹煮有殼或厚皮之食物，例如罐頭和雞蛋等，以防止此類食物在加熱時在壓力膨脹下產生危險。
- 烹煮帶有外皮食物（如番薯、去殼雞蛋、糯米雞等）前，應先刺穿外皮。
- 不可用微波爐油炸食物。
- 使用可放進微波爐的容器/保鮮紙：耐熱性強的玻璃容器、無金屬邊的陶瓷容器（不適用於含油份高的食品）、專用保鮮紙（不適用於易受高溫食品）。
- 切勿使用不可放進微波爐的器皿，如金屬容器、錫紙、發泡膠等。
- 切勿用於烹煮以外用途，如烘乾手帕、抹布等，並切勿在未放進食物的情況下進行加熱。
- 佩帶心臟起搏器的人士，不要接近正在操作的微波爐。
- 微波爐的鎖鉤和門鉸等配件可能會老化或鬆脫，導致微波外洩。因此微波爐須由合資格人士作維修保養，以確保它性能良好地操作。若發現有明顯損壞，應停止使用。
- 經常保持微波爐清潔，因污物積聚可影響爐門之密封程度。清潔前，請確保電源關閉。
- 參考製造商的使用說明。
- 如微波爐著火，應立刻關上電源，截斷熱能和氧氣供應，必要時更可關掉總掣。



港島東醫院聯網

職業安全及健康運動論壇

職業安全及健康部 物理治療部 合辦

港島東醫院聯網職業安全及健康運動論壇於2022年12月16日中午假東區尤德夫人那打素醫院病理學大樓演講廳舉行。此論壇由港島東醫院聯網的職業安全及健康部和物理治療部合辦，目的是為推廣工作間運動的重要性。

論壇由現場及網上同步的方式進行，在港島東醫院聯網職業安全及健康委員會主席彭佳源醫生致歡迎辭後，論壇便正式開始。論壇的內容豐富並分為兩個部分：



第一部分：姿勢與肌肉骨骼的「互聯互通」

東區醫院矯形及創傷外科
(骨科) 副顧問醫生
譚建興醫生

譚醫生介紹了關於工作上常見的肌肉骨骼問題，工作時姿勢的重要性以及兩者之間的相互關係，使我們對工作上肌肉骨骼問題的理解增進了不少。



第二部分：工作間運動「Keep 緊你；幫到你」

港島東醫院聯網顧問物理治療師 曾雅芝小姐
代理高級職業安全及健康經理 陳登文先生

講者們介紹了呼吸與核心肌肉的操作對工作間健康的重要概念，更分享了一些「小貼士」。壓軸環節由曾雅芝小姐在現場帶領嘉賓及參與者一同做「開工健身操」，他們在運動時都顯得十分投入，最後論壇在熱鬧的氣氛下完滿結束。



回顧港島東醫院聯網的「開工健身操」，由2021年中開始籌備，到2021年10月在律敦治醫院正式開始推廣，一路開展至東華東院、黃竹坑醫院、春磡角慈氏護養院、長洲醫院及東區尤德夫人那打素醫院。經歷了約一年半的推廣，確實不容易。我們帶領了過千位聯網同事，當中涉及到四十多個部門。我們更走進他們的工作間一同做「開工健身操」，將工作間運動的概念付諸行動。在此多謝港島東醫院聯網物理治療部及港島東醫院聯網職業安全及健康委員會的支持，才能夠成功帶出工作間運動對健康的重要性。

「開工健身操」這套運動亦可於職安健內聯網體力處理操作工作小組的網頁內重溫及下載，最後希望各港島東醫院聯網的同事可多加練習，保持身體的柔韌度並強化核心肌肉，使大家工作更容易、更輕鬆。

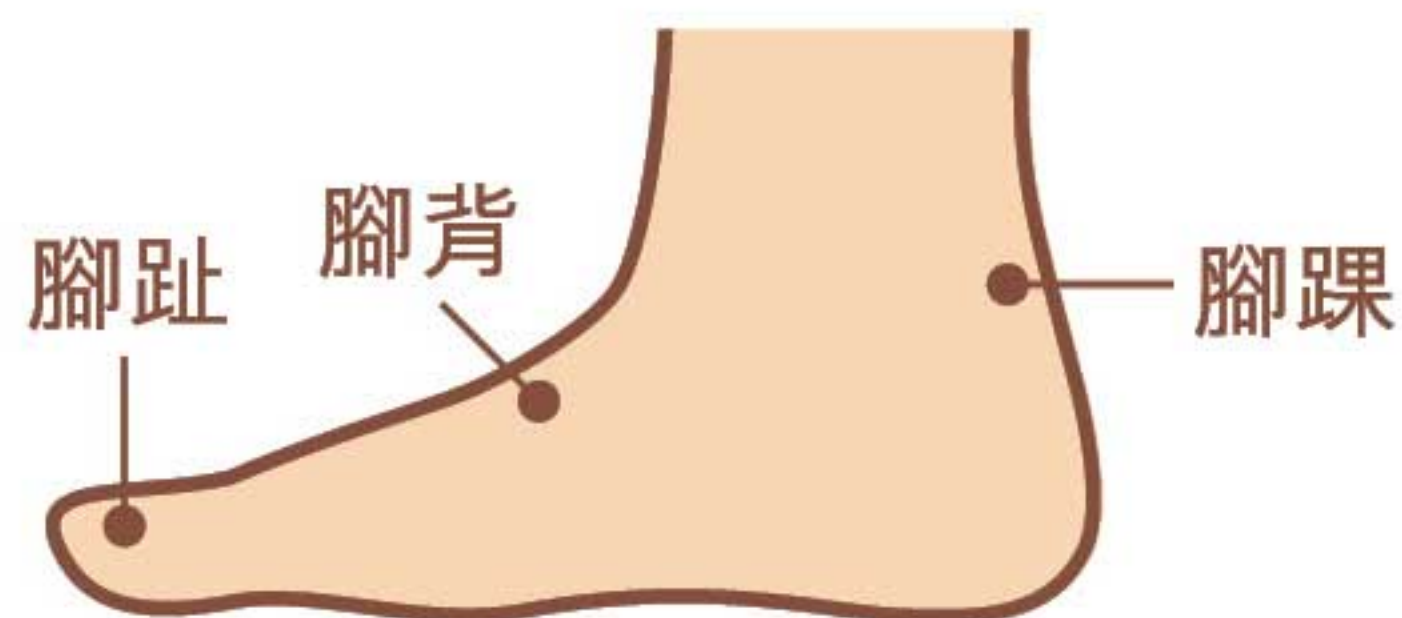
祝大家身體健康，工作愉快！

健康從鞋開始



港島東醫院聯網職安健委員會 滑絆跌撞工作小組

人的下肢主要作支撐、移動及活動身體的功能。我們每天在走路和站立時，雙腳都負擔著整個身體的重量。如果選擇了不合適的鞋履，有機會影響腳部健康。正確選擇鞋履可以預防及減低滑倒、絆倒、撞倒或跌倒 (SSTF) 的風險，減低相關的危害及受傷的可能性。例如挫傷，擦傷甚至骨折。



選擇合適鞋履前，首先要認識我們雙腳，大致可分為三個部分

腳踝 是站立時保持穩定性的重要部位

腳背 非常柔軟的部位，且擁有一定的伸縮性

腳趾 可以自由輕快地活動，有助於步行時的平衡及穩定性

選購鞋履小貼士

- 雙腳同時試穿
- 不要選擇在地毯上試穿
- 足部尺寸以黃昏時分最適宜

在醫院的工作場所或環境工作時，員工可因應需要和具體情況穿著合適的鞋履，幫助將滑絆跌撞的風險減低。以下提供了選擇鞋履的五個基本原則以供參考：

選擇鞋履的五個基本原則：

1. 鞋履的內側必須從腳後跟到大腳趾末端是筆直的
2. 鞋履必須牢牢抓住腳後跟
3. 前端必須允許腳趾自由活動
4. 鞋履必須在腳背上繫緊，以防止腳在行走時滑行
5. 鞋履必須有低及寬闊鞋跟，建議穿平底鞋

當選擇鞋履後，試穿步驟亦非常重要，穿上後，可檢查鞋履前端是否預留約 1 至 1.5 厘米的空間讓腳趾自由彎曲；鞋履的中間部分需兼顧腳部柔軟度及伸縮性，最好能緊貼足型。更多鞋履的選擇要點請參考右圖（資料來源：職業安全健康局）

最後，大家要留意，不同的工作環境及工作性質會有不同的工作鞋履考慮，細節可參考指引 HA Safety Guideline on Strike, Slip, Trip or Fall Prevention

Reference:

1. HA Safety Guideline on Strike, Slip, Trip or Fall Prevention;
2. Good health, starts with healthy feet, Occupational Safety & Health Council

鞋履的選擇要點

- 檢查是否全部腳趾都能緊貼鞋底。

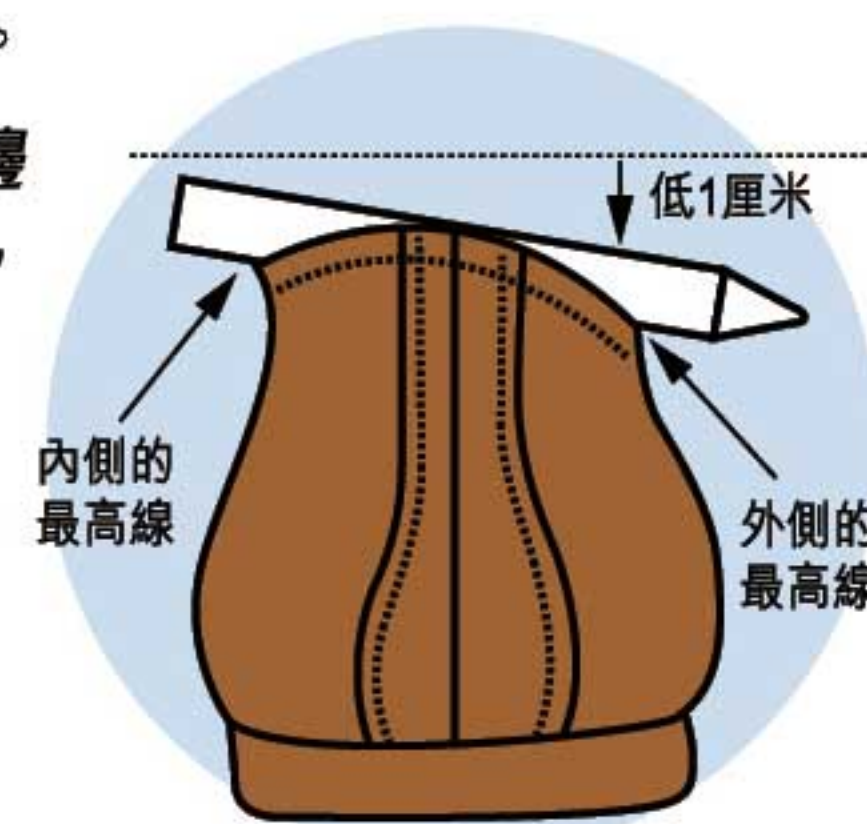


- 腳踝最好能緊貼。



- 檢查鞋的手工及形狀。

- 將鉛筆橫放在鞋邊上，選擇內側稍高，外側稍低的鞋。



- 仔細查看鞋是否符合足的形狀。
- 尤其大腳趾的指甲是否有壓迫感。



- 腳背是否太貼身。
- 腳拇趾根的凸起部份，最好能夠緊貼鞋底。
- 足弓是否符合鞋的線條。



- 穿上鞋後，腳尖貼住鞋頭後，以腳跟後面能放置一枝鉛筆為基準。
- 嘗試在鞋內活動腳趾，如果腳趾因太貼身而不能動彈的話，就表示不太適合。



春天養生

香港防癆會 - 香港大學中醫診所暨教研中心（灣仔區） 謝建治醫師

踏入 2023 年 2 月 4 日，即二十四節氣中「立春」的開始。「立春」是廿四節氣之首。立者，始建也。春氣始而建立，標誌著春季以及新一年的來臨。「立春」節氣期間氣候的最大特點是乍暖還寒，日夜溫差較大，雖然氣溫不如「大寒」嚴寒，但春天多風，風為百病長，這種乍暖還寒的氣候讓人們無所適從，自然百病由生。

中醫認為春季在五行中屬木，與肝相對應。樹木在自然界具有生長特性，因此春季是萬物在自然界生長的季節，代表生機勃勃。黃帝內經中的素問·陰陽應象大論篇提及：「春傷於風，夏必飧泄。」肝屬木，脾屬土，若在春季感受風邪，留連至夏季，克伐脾土，容易在夏季出現完谷不化的泄瀉，所以春季養生除了避風外，還需注意**飲食**、**情志**、**生活習慣**等方面養生調攝。

春季被南方人稱為「回南天」，是四季當中最潮濕的季節。濕性重著、趨下、黏滯，兼容易妨礙陽氣運化、痹阻經絡，故有不少人在春季容易感到精神疲乏、頭重如裹、周身困重、關節重痛、油光滿面、面垢多、食欲不振、大便濕爛等濕重症狀。



芡實

春季飲食

淮山芡實木瓜雞腳湯

在春季飲食方面，不妨嘗試煲一些健脾化濕兼醒胃的湯水飲用

材料： 木瓜 1 個 雞腳 5 隻 瘦肉適量 芡實 12g 淮山 15g 眉豆適量 花生適量 生薑 2 片 陳皮 2 塊

製法： 先將淮山、芡實、花生、眉豆洗淨浸軟，瘦肉、木瓜切塊，雞腳去甲備用，先放薑將瘦肉和雞腳氽水，凍水放陳皮，然後將全部材料放入湯鍋中，煲燙後轉慢火煲約 2 小時，最後加入適量鹽調味

情志調攝

在情志調攝方面，肝主疏泄，條達氣機，在志為怒，故此切忌暴怒，更忌情緒憂鬱，保持心境平靜，以護肝氣。



生活習慣

在生活習慣方面，春季是陽氣升發的季節，可以適當到戶外運動及曬太陽，增強體質，以適應春天多變的氣候。



(有獎問答遊戲)

上期答案



A cartoon illustration of a cluttered warehouse with various safety hazards. In the foreground, a worker in blue overalls stands near a yellow and black striped sign that reads "HARD HAT AREA". To the left, a large stack of cardboard boxes is visible. In the center, another worker in blue overalls carries a large metal barrel past a green door labeled "FIRE EXIT". To the right, a third worker in blue overalls stands near a red sign that reads "NO SMOKING", holding a lit cigarette. In the background, a fourth worker in blue overalls and a headlamp is using a circular saw on a workbench. A poster on the wall reads "HEALTH & SAFETY" and features an image of a motorcycle. A sign on the workbench reads "PLEASE MAKE SURE GUARD IS IN PLACE BEFORE USE". The floor is wet with several puddles, and a yellow and black striped hazard line is painted on it.

Power-UP your Environment, Health and Safety Professionals

或
送交東區醫院綜合大樓
C座二樓 人力資源部 (職安健)
石小姐收。

如答中的人數超過獲獎名額，
我們會抽籤選出得獎者，
並另行通知他們。

参加表格

聯絡電話：

顧問	黃望斯醫生	職康中心總監 / 聯網家庭醫學及基層醫療服務部門主管	港島東醫院聯網
主席	林桂儀女士	醫院職安健統籌 / 物理治療部主管	長洲醫院
委員	陳登文先生	代理高級職業安全及健康經理 / 聯網職安健統籌	港島東醫院聯網
	姚嘉妮女士	職業安全及健康經理	港島東醫院聯網
	高靜雯女士	醫院職安健統籌 / 病房經理	春磡角慈氏護養院
	徐子全先生	醫院職安健統籌 / 高級職業治療師	東區尤德夫人那打素醫院
	洪淑儀女士	家庭醫學及基層服務病房經理	港島東醫院聯網
	盧世裕先生	醫院職安健統籌 / 高級院務經理	律敦治及鄧肇堅醫院
	吳鴻光先生	醫院職安健統籌 / 總經理（行政事務）	東華東院
	劉美寶女士	醫院職安健統籌 / 物理治療部主管	黃竹坑醫院