

至Fit 員工健康提升計劃

對僱主而言，擁有一支健康的工作隊伍是公司的重要資產，而保障員工的健康有利於公司提高生產力及降低成本。本計劃可有效提升 貴公司/機構員工的健康，讓員工以最佳狀態為公司打拚。

▣ 職業安全

easeZone 的醫護團隊可以為 貴機構度身訂做不同有關職業安全的健康講座及課程。以往曾與不同機構合辦有關職業安全的健康講座及課程：

1. 基本的急救訓練
2. 預防傳染病爆發工作坊
3. 有關預防豬流感感染講座
4. 預防腰背痛症講座及工作坊

▣ 流感疫苗注射

每年的十一月至翌年的三月是流行性感冒的高峰期。流行性感冒不同於和普通的傷風感冒，有很強的傳染性，並容易引起多種併發症，如肺炎、心肌炎、中耳炎、腦膜炎和支氣管炎等，甚至可以致命。若貴 機構的員工要經常接觸不同的顧客（如零售、服務業等），患上流感的風險相對增加。easeZone 的醫護團隊可為貴 機構提供一站式上門的流感疫苗注射服務；包括與流感/疫苗相關的專題講座、評估及注射服務。

▣ 健康檢查

七分鐘心血管風險評估快速測試

評估內容包括：量度身高、體重、腰圍、體質指數、血壓、總膽固醇、三酸甘油酯、血糖、個人及家族病歷及生活習慣評估。

*本計劃由註冊西醫解釋報告結果

提升身體質素、建立健康生活模式

我們可以按員工的需要而自定不同的活動，提高員工對自己身體健康的關注，以保持最佳的狀態。

1. 都市病專題講座（如：骨質疏鬆症、心血管疾病、眼睛護理等）
2. 食得有「營」健康課程
3. 中醫養生工作坊
4. PILATES 運動班

*本機構轄下光愛社區醫務中心另設有「入職前健康檢查計劃」及「特惠綜合檢查計劃」，歡迎查詢。

有興趣舉辦上述計劃的公司/機構，歡迎與我們聯絡

查詢電話：2428 9010 電郵：llhes@llhome.org 網頁：<http://easezone.llhome.org/>