

「Work Smart 院舍職場健康實踐計劃」

好僱主嘉許禮



納入日常工作流程



減少員工勞損
降低工傷風險



實現僱主、員工及長者的
三贏局面





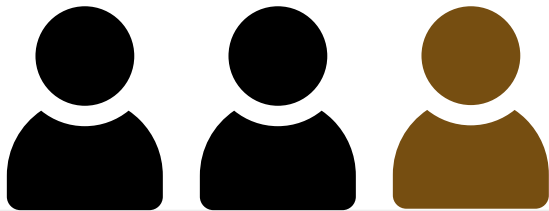
22 July, 2025

私營安老院前線員工身心健康 問卷調查結果

香港處於快速的人口老化階段，

全港65歲以上的人口會由2021年佔整體人口的 **五分之一** (19.6%)

 上升至2046年的 **三分之一** (33.5%)



(政府統計處，2023)

現時全港有超過 **7萬** 名長者正在院舍接受照顧服務



當中超過一半由全港 **613** 間私營安老院舍

及

當中的 **6,997** 名護理員提供照顧服務

私營安老院前線員工身心健康 問卷調查



調查目的

- 瞭解現職私營安老院員工的健康狀況與勞損情況。
- 分析勞損成因，瞭解工作因素與職業勞損之間的關係。
- 評估現職私營安老院員工的工作壓力及心理健康。



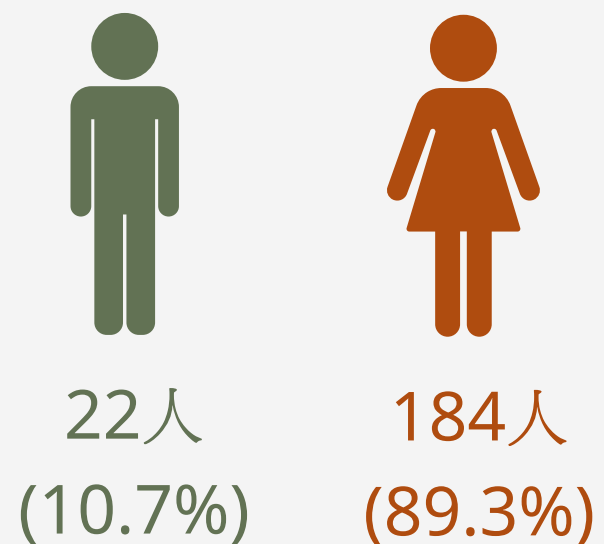
調查方法及對象

- 方便抽樣的調查方法
- 2024年10月至2025年6月
- **206** 位參與本計劃的私營安老院員工

受訪者背景

(N=206)

性別



- 受訪者年齡中位數為

52 歲

在安老院擔任的職位

- 護理員 (66.5%)
- 保健員 (16%)
- 助理員 (清潔員及廚師) (12.6%)
- 其他：護士 (2.9%)、主管及社工 (1.5%) 及物理治療助理 (0.5%)

- 受訪者從事院舍行業中位數

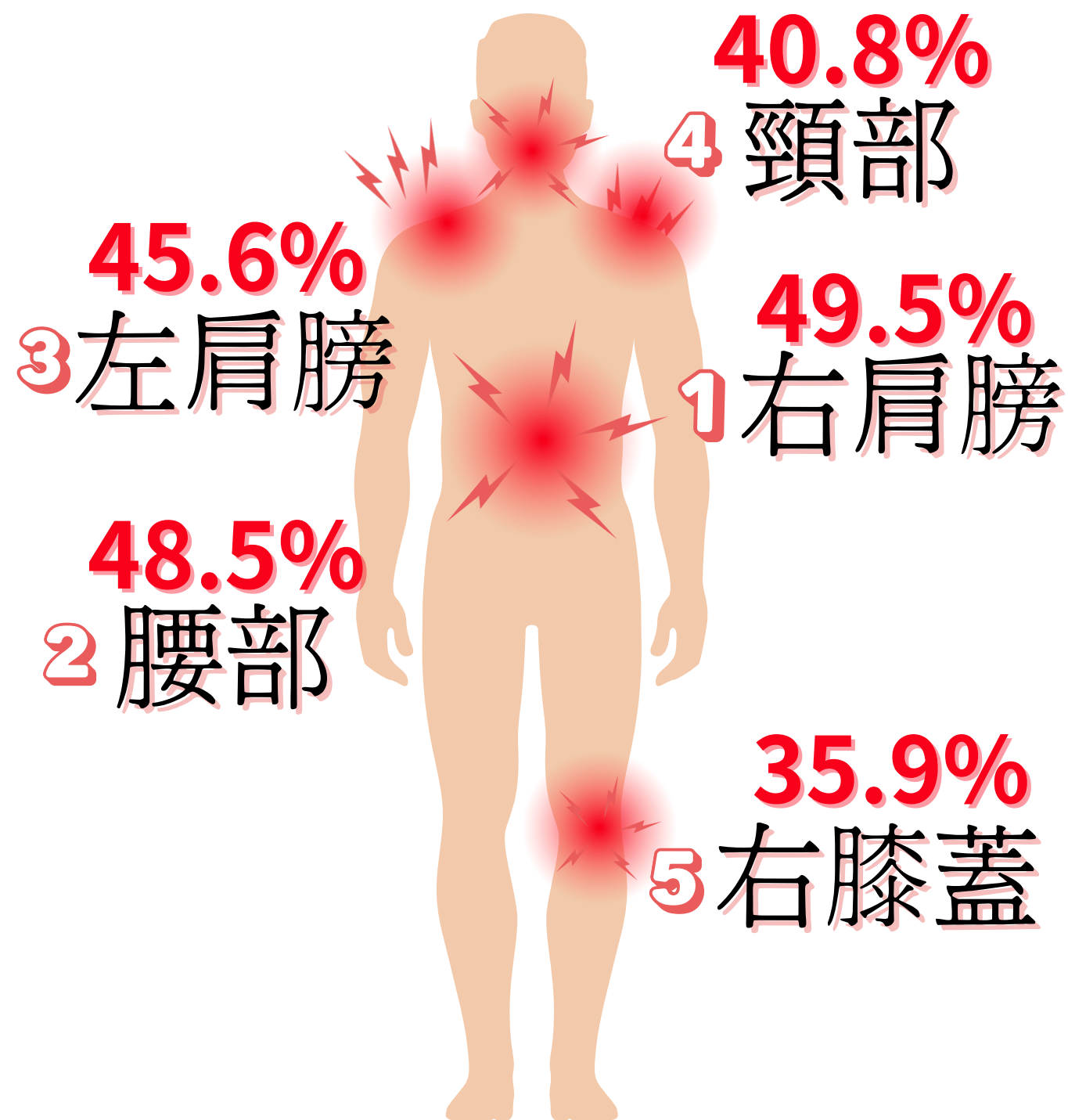
3.75 年



職業勞損狀況

首五個私院員工最常出勞損的身體部位

(N=206)



在過去三十天，



85.9%

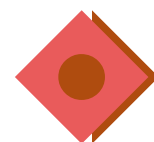
曾在一個或以上身體部位出現 **勞損** 情況 (N=206)



平均每位受訪者有

6.02

個部位曾出現身體勞損的情況 (N=177)



私院員工的工作年資與身體勞損程度呈現明顯的**正向關係**

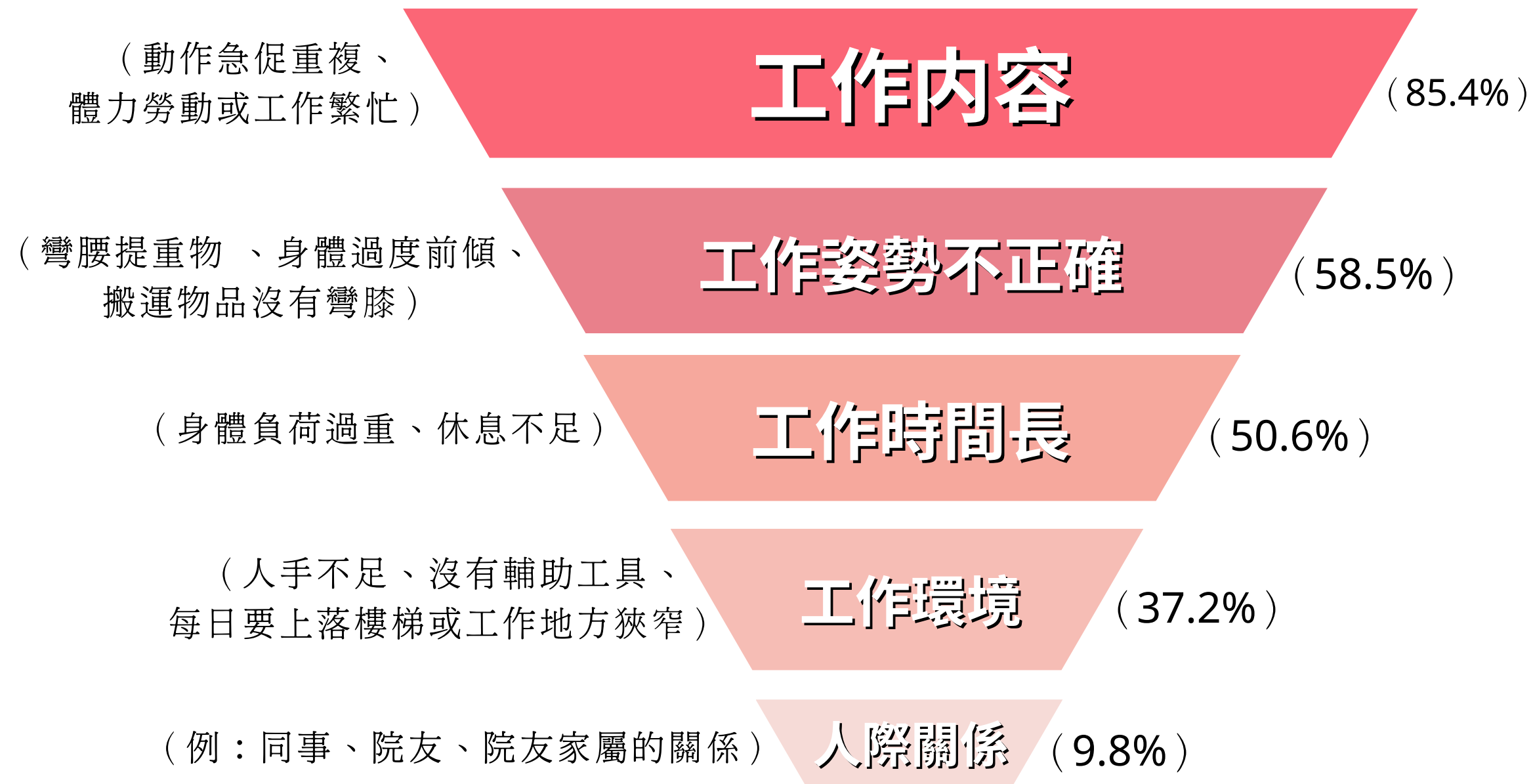
($r=.139, p<.05$)

即年資越高，身體勞損的嚴重程度越明顯



92.7% 受訪者認為自身勞損是 因為工作相關內容而造成的 (N=177)

造成職業勞損的 **工作成因** (N=164)



私院員工 (N=206)

每日工作
12小時或以上 **47.1%**

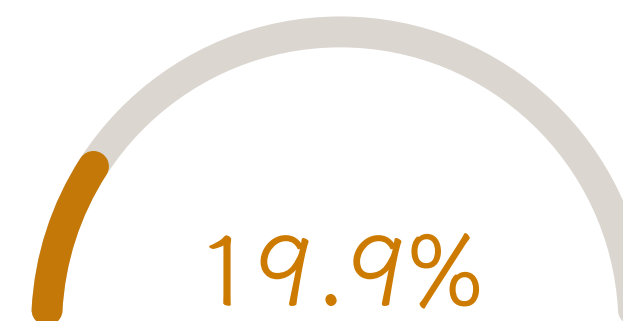
每日工作
10小時或以上 **79.2%**

12*6 = 72小時

1.7倍 香港僱員每周工作時數中位數 (43.4小時) (政府統計處, 2025)

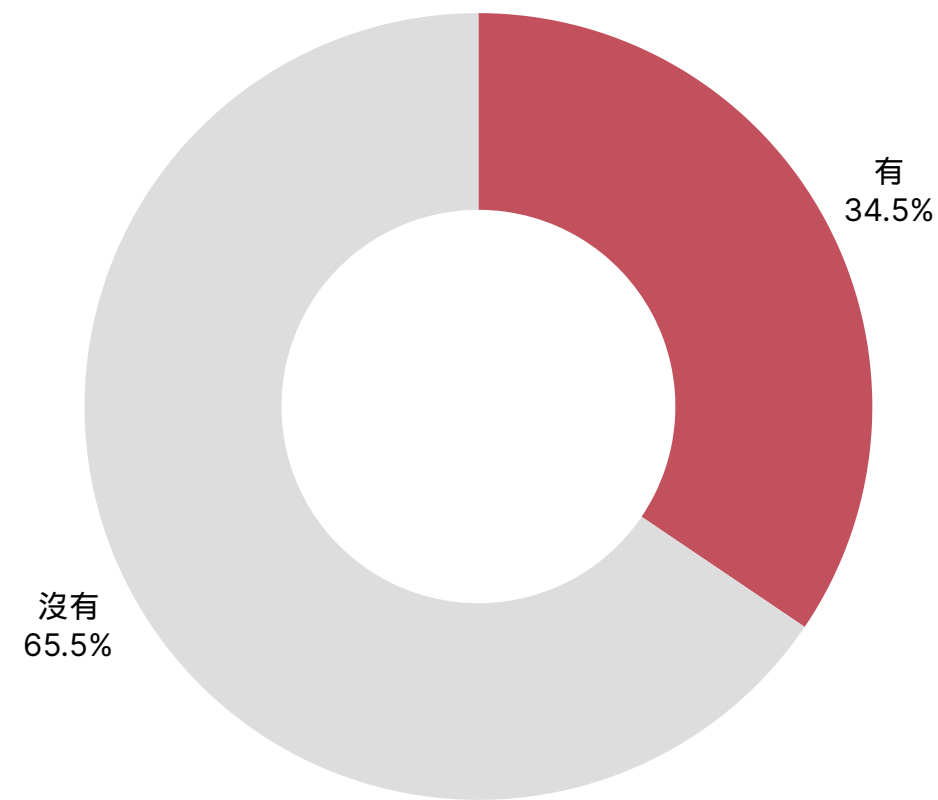
私院護理員 (N=137)

每日工作
10小時或以上 **81%**



每星期有一日或以上需要超時工作 (N=206)

曾因身體痛症（肌肉筋骨）接受任何治療
（包括西醫、物理治療或中醫）



34.5%

曾因身體痛症接受治療



28.6%

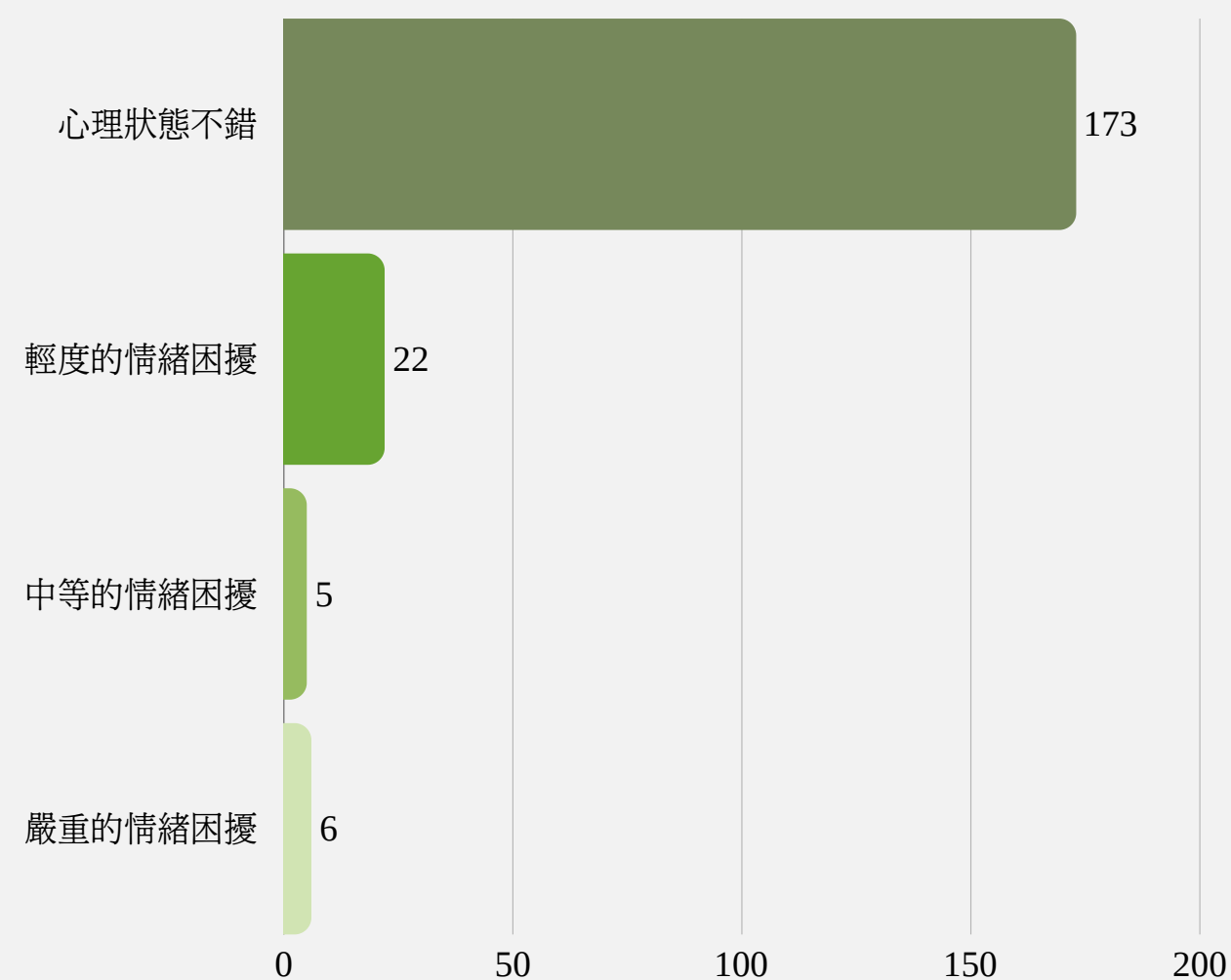
受訪者在工作期間，曾經因工作內容而

受傷

心理困擾評估 (N=206)



• 凱斯勒心理困擾量表



人數

◆ **16%** 受訪者面臨情緒困擾

◆ 最多經歷到的心理困擾徵狀：

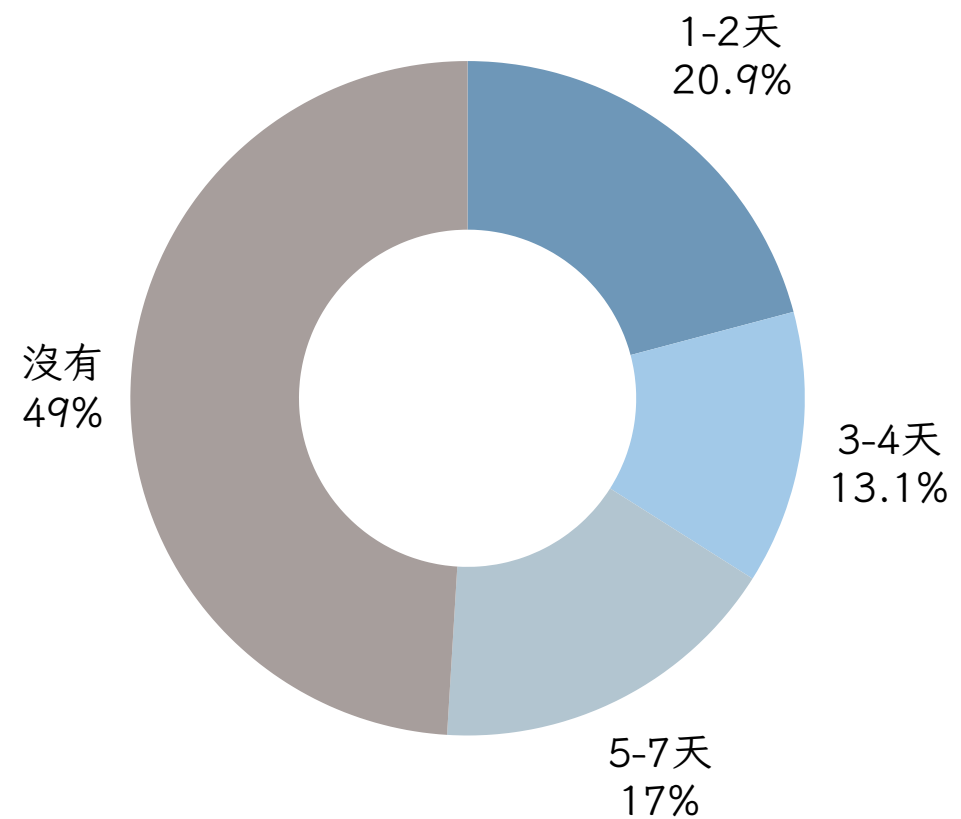
- 「無法解釋的筋疲力盡」 (69.4%)
- 「感到緊張」 (68%)
- 「感到不安或煩躁」 (50%)

◆ 私院員工的身體勞損程度與情緒困擾呈現正向關係
($r = .45, p < .001$)

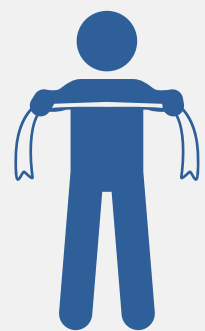
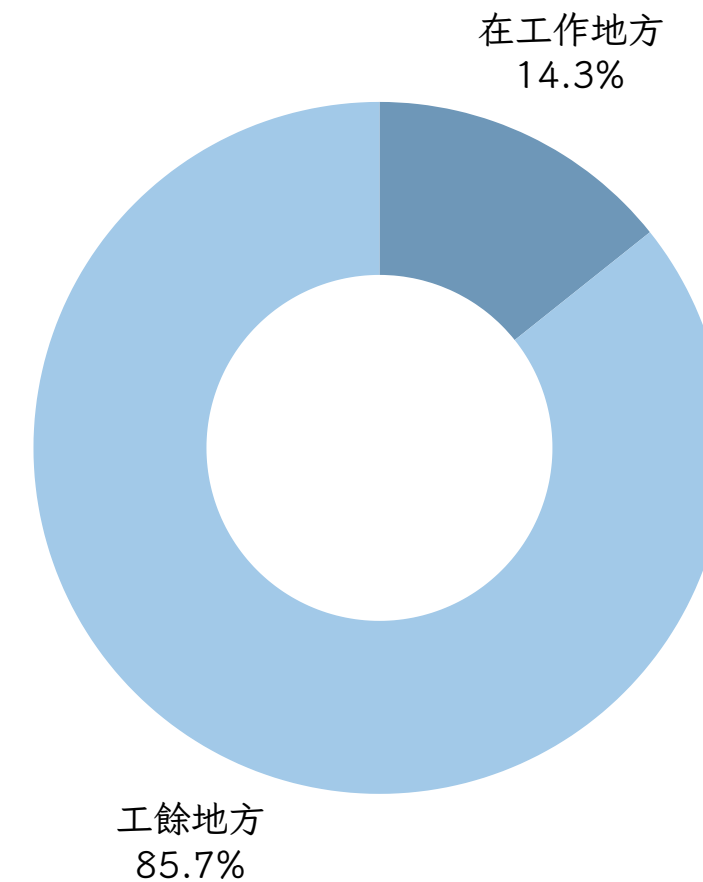
即勞損情況越嚴重，情緒困擾的程度越大

面對職業勞損狀況

過去一個月，每星期會做15分鐘以上伸展運動的日數 (N=206)



進行15分鐘以上伸展運動的地方 (N=105)



51%
有做伸展運動的習慣

而當中只有**14.3%**
是在工作地方進行伸展運動



22 July, 2025

「WORK SMART院舍職場健康實踐計劃」 檢討結果及經驗分享

計劃目的及內容



計劃目的

- 減少員工勞損及降低工傷風險，並培養健康運動習慣，提升身心健康。
- 營造私營安老院舍(私院)健康友善的職場文化，鼓勵更多私院將每日二十分鐘的集體伸展時段納入日常工作流程。

計劃內容

- 2024年12月陸續在不同私院展開計劃
- 安排導師到私院進行伸展班，教授正確的伸展知識和方式。
- 其後，員工每週在院舍內跟隨專門設計的運動影片進行持續伸展練習，並進行成效評估。

院舍資料



參與背景



17間院舍參加 → 當中12間已參與超過半年



每星期1-6次



伸展時間：午飯前後/交更後 → 休息/工作時間參與



參與私院背景多元

類型

私營安老院舍
當中41%院舍為甲一

規模

宿位數目：52 -165個
員工人數：13-61名

地區

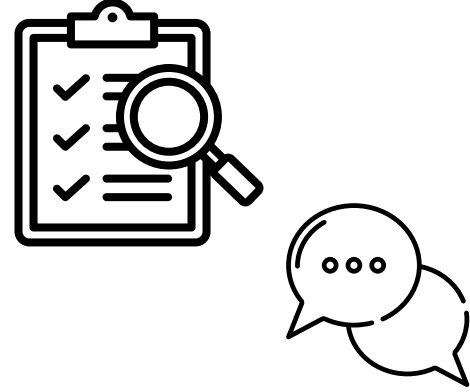
深水埗區	東區	油尖旺區
64%	18%	18%

參與院舍：

- 和平之友護老院有限公司
- 溫暖護老院(欽州街)
- 嘉林護老院有限公司
- 澤群護老中心有限公司
- 保栢護老中心
- 順福護老院
- 花園護老中心有限公司
- 荷花護老院
- 德福護老中心
- 松齡樂軒
- 聖德護老院
- 松齡康輝護老中心
- 西灣河亞洲護老院
- 永安老人健康中心
- 聖恩護老院
- 樂善居（愛心基金）護老院有限公司
- 松齡(德豐)護老中心

已參與超過半年

檢討背景



檢討目的

- 對運動影片的意見
- 對員工、院舍和僱主的好處
- 在院舍做伸展運動的動力來源及困難
- 其他因素導致計劃的成效

調查對象

- 參與計劃已達3個月的12間私院前線員工及管理層

調查時期

- 2025年3月至6月

調查方法

● 問卷調查：

員工：**114份**

管理層：**12份**

● 訪談：

分別與12間院舍的員工及管理層進行小組及個別訪談

● 柔軟度測試：

收集65位員工坐地前伸前後測試的數據

伸展影片的意見



* 整體平均值

員工

(N=114)

管理層

(N=12)

指示清晰，容易跟上

4.30

4.75

片長適中

4.30

4.50

0 1 2 3 4 5

(1=最不同意，5=非常同意)



貼合院舍員工的需要

「影片中特別設計的動作能**針對院舍工友常見勞損部位**」



導師教學良好，有效推動員工進行伸展運動

「影片內的導師教得好好，**提醒到我們調整呼吸的方法**，運動過程中**支持鼓勵的說話**也推動我們繼續堅持運動」



以影片作推廣伸展運動的方式較佳

「院舍曾製作職安健圖片鼓勵員工做伸展運動，但成效不彰，是次以**影片推廣**，員工跟著做的**參與動力更佳**」

改善身心健康 (N=114)



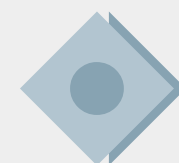
改善勞損情況

- 使肌肉及筋骨放鬆、舒緩勞損部位
 - 增強柔軟度和關節靈活度
- 「腰痛舒緩了、手無咁痛」、
「身體靈活了、沒有以前那樣綑緊」、
「步伐快了、平衡力上升」



改善精神面貌

「身體舒服些，更有精力及精神、無咁𦵶」
「睡眠也好了」



做伸展使心情舒暢

「身體無咁痛，心情都靚好多」
「可以減少壓抑、有一段時間唔使諗工作野」
「身體好，心情好，更有動力工作」
「釋放多巴胺，開心些」

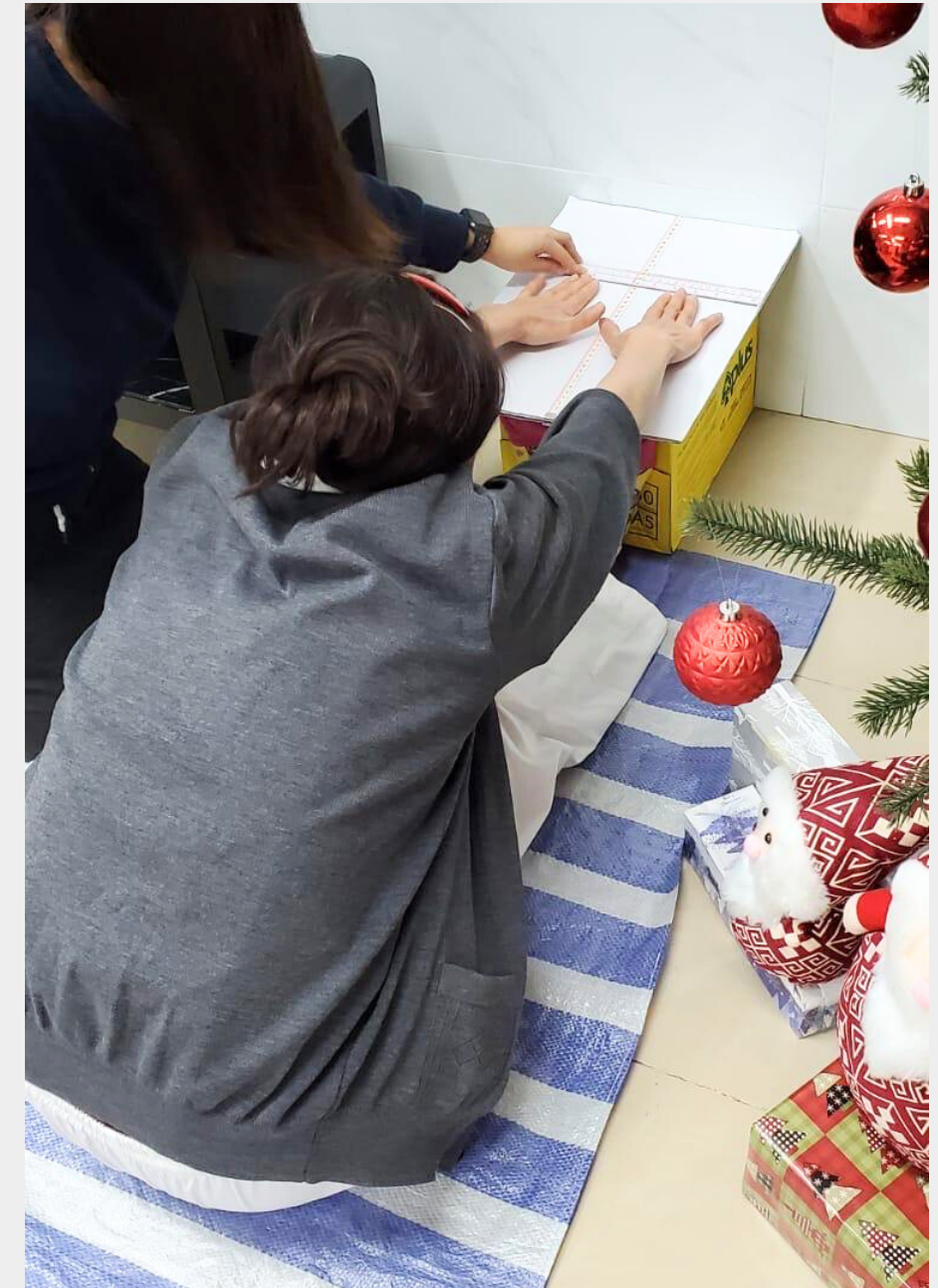
坐地前伸測試

(N=65)

- 柔軟度不足會導致關節活動受限，肌肉和韌帶承受過大壓力，增加勞損風險
- 坐地前伸：測量腰背肌和大腿後肌柔軟度

整體平均前後測試增幅 **+5.8cm**

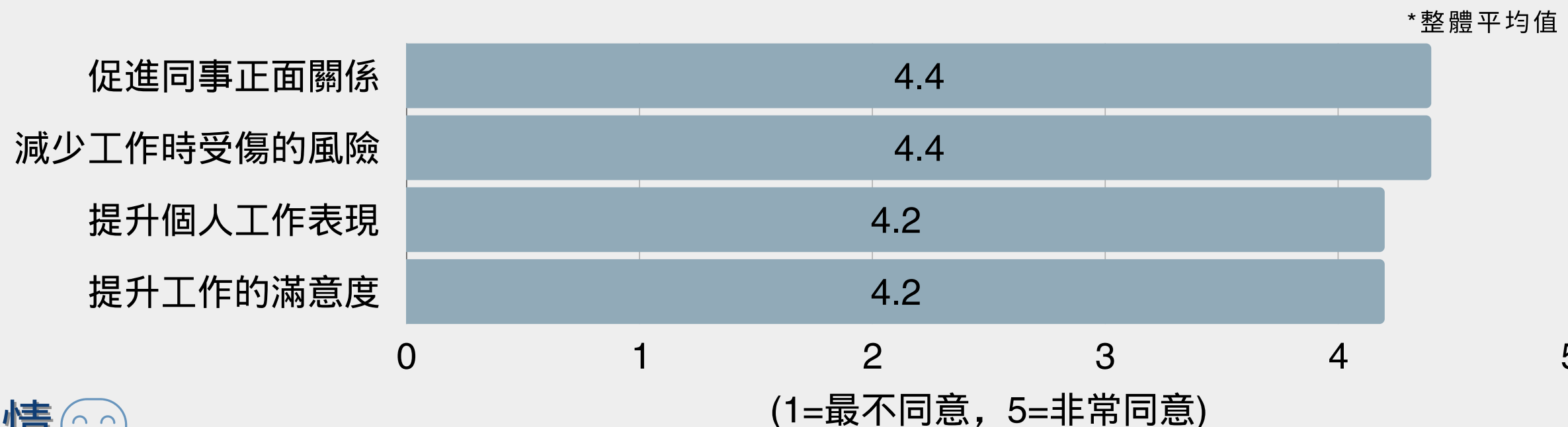
81.5% 參與者的柔軟度皆有提升





改善同事關係及工作表現

(N=114)



增加與同事間的互動和感情

「熱鬧些，多了互動」、「有說有笑，多了溝通」
「令同事間更開心和諧」



減少工傷風險

「肌肉放鬆，沒有那麼容易受傷」
「沒有那麼累，少點受傷」



提升工作效率

「感覺做完真的鬆了，工作反應都會快了」
「工作效率快了」
「更有精力」
「身體好，心情好，更有動力工作」
「身體好些，幫長者轉身都容易點」



參與集體伸展運動原因

(N=114)



主管的支持和鼓勵最為重要



- 員工以工作為先，亦**考慮到僱主的意願**

「如主管同意，又不影響工作，自己也後樂意做運動」



和同事們共同參與能更有氣氛



「一齊做會**開心些及有氣氛**，

回到家太忙及想休息就不想做伸展」

「和同事一起伸展，可以**互相模仿不會悶**，
也能**互相提點**」

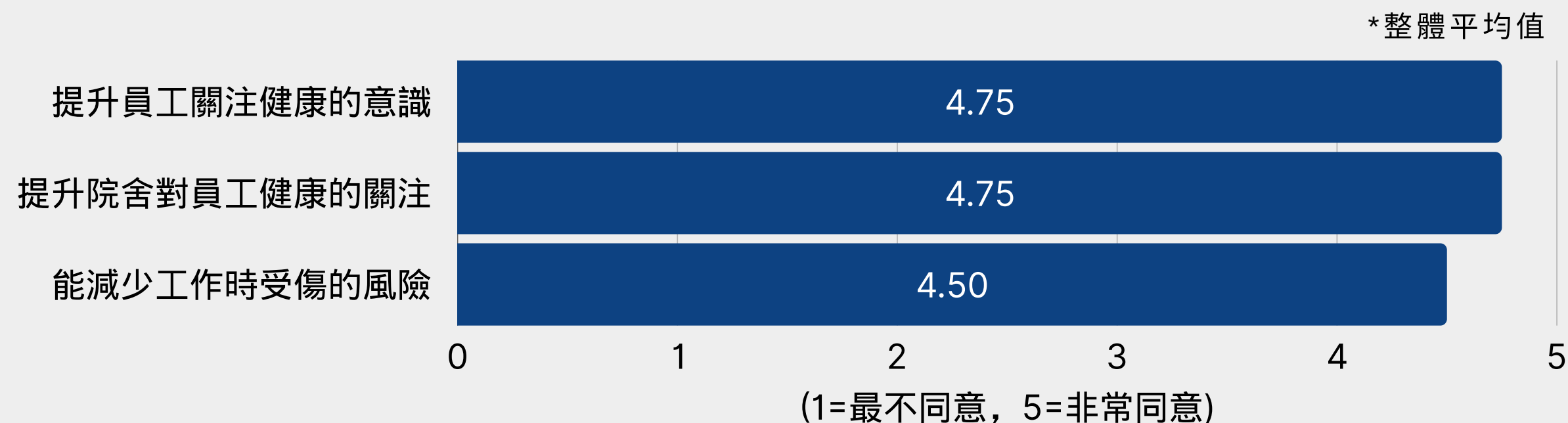


感受到伸展運動對健康的好處

「大家本身有意識去關注自己的健康，以前都會睇網上的伸展片段然後一起做，現時**有專門的影片跟著一起做便更好**」

計劃對員工好處

(N=12)



認同伸展運動對院舍員工的重要性

「院舍前線工作並不容易，工時長、苦力工作，員工易勞損，特別是腰會容易受傷。」

「伸展運動對員工的**身心健康有很多好處**，也可令**工作間氣氛較好**，認同這樣的健康意識，故願意推動員工參與」

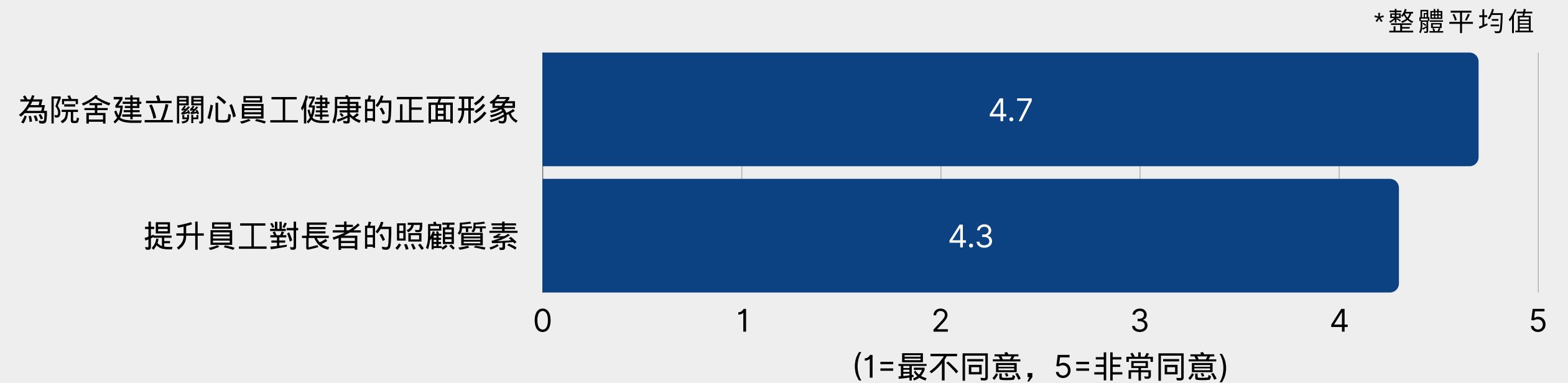


建立運動習慣

一星期一次可以讓員工學習到伸展運動的好處，建立運動習慣，**回家都可以自行做**



計劃對院舍好處 (N=12)



員工是院舍的寶貴資產

伸展運動可以**改善職安**，員工是院舍**重要資產**，員工的身體健康、可以**減少病假**、及**預防工傷**，對院舍也有好處

不會影響院舍工作

安排每日25分鐘的運動不會影響院舍工作，本身運動的時間也是工作較鬆動或員工休息的時間

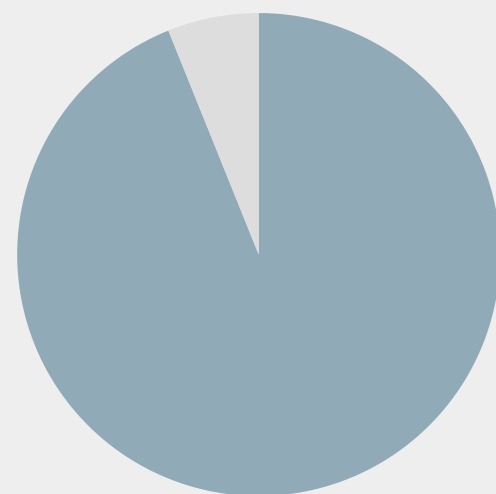
集體伸展恆常化

員工

(N=114)

不期望計劃恆常化

6.1%



期望計劃恆常化

93.9%

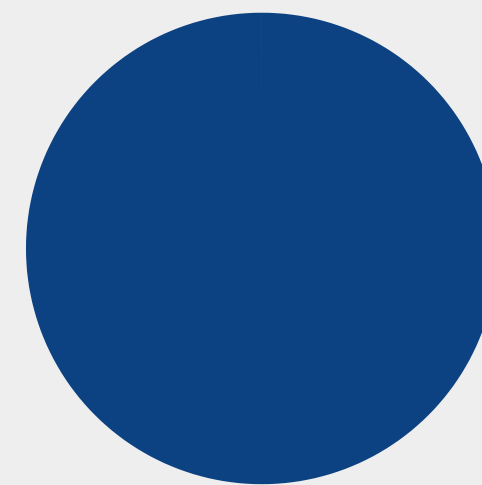
93.9% 員工希望計劃能恆常化

68% 員工認為可保持現有次數

24% 員工認為可增加現時的伸展次數

100% 參與院舍均支持計劃恆常化

33% 認為可增加現時的伸展次數，
其他均願意維持現有次數



期望計劃恆常化

100%

管理層

(N=12)

員工

實踐困難

◆ 需要應付長者突發服務需要

「**陪診**或**長者按鈴**便會外出或去照顧長者」
「無論是**休息時間**或**伸展時間**，都要經常
處理長者的按鈴和需求」

◆ 身體狀態疲累

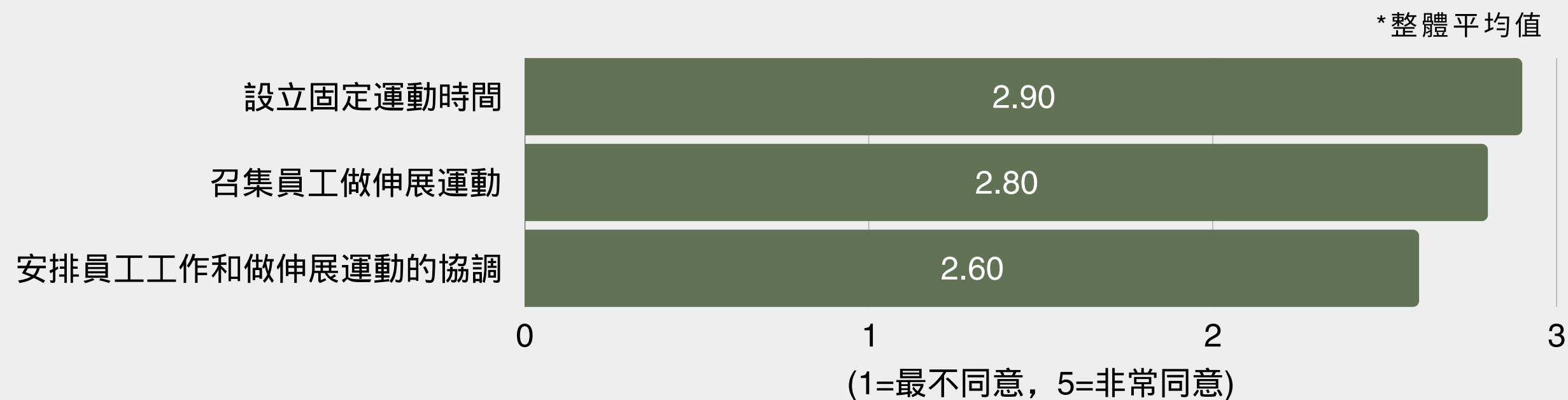
「返工時間長已經**很累**，休時間想休息」
「剛吃完飯，很飽做運動不是太舒服」

◆ 院舍工作繁忙及人手緊張

「有時**很忙**，試過兩個星期沒有做」、
「覺得院舍**靜不下來**，很難做」
「伸展時間**撞了工作**，例如助理員清潔
的時間」

實踐困難

(N=12)



院舍工作繁忙及人手緊張

- 員工伸展需要配合院舍工作為先，**不影響院舍的日常照顧工作**
- 雖然支持運動，也明白增加次數成效更好，但**難以協調院舍工作以增加次數**



推動員工建立運動習慣並不容易

- 工作好累，同事**小休時會想休息**
- 個別同事不參與怕有**挫敗感**；**年輕人**覺得自己**沒有勞損**沒有需要參與；不少員工認為**勞動已經做了運動**，認為員工意識也需要轉變的過程



實踐安排 建議

- ◆ 主管主動安排
- ◆ 固定時間輔以彈性安排
- ◆ 在運動期間安排同事當值
- ◆ 伸展運動的時間安排

◆ 主管主動安排



12間參與院舍：



- 10間為主管指定運動時間，



- 2間為員工自訂運動時間。

主管方動安排

VS

員工自發播放

困難

院舍工作
繁忙及人手緊張

推動員工建立
運動習慣
並不容易

• 主管安排專責同事

1. 負責播放影片
2. 召集員工

• 主管積極參與及推動

1. 鼓勵員工參與
2. 安排不同職級的同事一同參與
3. 與員工一起做伸展運動



☑ 有效提升員工的參與度

☑ 10間主管積極安排的院舍員工參與的持續性及穩定性較好

☑ 不易受到院舍繁忙的工作影響伸展運動

◆ 固定時間輔以彈性安排

困難

院舍工作
繁忙及人手緊張

應付長者
突發服務需要

固定時間

- 可養成運動習慣，也能更好地作出工作安排。

「固定運動時間**能養成習慣**，亦**心中有數**何時做運動，**增加運動動力**」

彈性時間

- 部份院舍亦會**彈性安排**：如固定日子未能伸展則會安排另一日子及時間播放。
- **因應樓層需要，各自安排**。
- 「彈性改日子可以遷就院舍工作」





◆ 在運動期間安排同事當值

困難

應付長者
突發服務需要

- **安排當值員工暫時頂替崗位** 讓員工能專心做運動
 1. 大部份為管理層，包括主管、護士、保健員。
 2. 由參與運動的員工輪流擔任當值同事。





◆ 伸展運動的時間安排

困難

院舍工作
繁忙及人手緊張

身體狀態疲累

因應院舍工作流程，安排合適的時間

- 院舍一般安排員工在**午飯前後**或**交更後**的休息或工作時間參與。
- **大部份是在院舍工作較鬆動的時間**
 1. 長者已進食及睡覺
 2. 護理員已完成既有工作的時間等
- **協調當日工作流程**
 1. 加快速度提早完成工作
 2. 在其他日子提前做好工作
 3. 延遲派下午茶的時間等

在工作時間做伸展運動

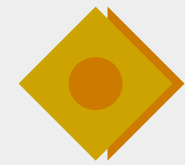
- 相比起在工作時間做運動的院舍，在**休息時間**做運動的院舍的員工因**缺乏休息身體狀態疲累**，而對運動的**參與程度及觀感較差**。

計劃建議



呼籲更多私營安老院僱主參與計劃

- 由每個星期1次開始，讓員工及院舍適應安排，再慢慢增加日數，以達到更好的效果。
- 業界共同參與，**推動私院職場健康文化普及**。



政府推動

- 增加私營安老院舍推行員工伸展運動的誘因如**設立獎勵計劃、納入實務守則**等。
- 設定**具體操作指引**，協助私院有系統地將恆常伸展運動納入工作流程中，以提升院舍的職安健及人力資源培訓。
- **增撥資源**，提升私院管理層及前線員工的健康意識，關注私院前線員工的身心健康。



明愛職工發展計劃

本計劃由



滙豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation

透過



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

Work Smart 院舍職場健康實踐計劃



納入日常工作流程



減少員工勞損
降低工傷風險



實現僱主、員工及長者的
三贏局面



希望更多私營安老院舍能加入計劃，推動院舍職場健康文化普及，
攜手關注基層勞工身心健康。

同行支援

私營安老院前線員工
身心健康計劃

參考資料

社會福利署（2025）。〈安老院舍照顧服務概覽(資助與非資助宿位之比率)〉。

取自https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100061/att/B72310FA2023XXXXB0100.pdf

政府統計處（2023）。〈2022 年至 2046 年香港人口推算〉。

取自https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100061/att/B72310FA2023XXXXB0100.pdf

政府統計處（2025）。〈收入及工時按年統計調查報告〉。

取自<https://www.censtatd.gov.hk/tc/wbr.html?ecode=B10500142024AN24&scode=210>

新聞公報（2025）。〈立法會十一題：院舍的護理員人手〉。

取自<https://www.info.gov.hk/gia/general/202507/09/P2025070900331.htm>

「Work Smart 院舍職場健康實踐計劃」

好僱主嘉許禮



納入日常工作流程



減少員工勞損
降低工傷風險



實現僱主、員工及長者的
三贏局面

