

# 健康工作間指南

## 健康飲食

本實用指南旨在提供在工作場所可實施健康飲食  
促進計劃的點子，以改善員工的健康狀況。



## 展示管理層對在工作間推廣健康的承擔與支持

- 以書面制訂「健康工作間政策」，把推廣健康飲食列為行動領域
- 為在工作間推廣健康的活動制訂年度預算
- 成立委員會，負責在工作間積極地舉辦健康推廣活動
- 委員會由各級別的員工代表組成
- 各級別的管理層展示所屬機構對工作場所健康推廣的承擔與支持，例如高級／中級管理層加入委員會和參加活動
- 在員工入職時，表明所屬機構對在工作間推廣健康的承擔

## 訂立健康推廣計劃

- 進行需要評估及／或員工興趣問卷調查。評估可以是健康風險調查（例如員工進食蔬果的習慣、血壓和體重指數的量度），亦可以是與健康飲食相關的工作環境分析（例如工作間具備什麼可推廣健康飲食的有利條件）
- 為各項需要排列優先次序，制訂健康推廣的年度計劃及行動方案，行動方案須記錄有待進行的工作、由哪一方何時進行，以及如何監察和評估相關工作

## 加強認知，提升能力

- 定期透過海報／小冊子、內部通告、內部電郵、壁報板／壁報角及通訊刊物等途徑發布健康飲食資訊（例如健康貼士和食譜），讓員工對健康飲食有更多了解和認知
- 提供推廣健康飲食的講座／工作坊
- 在辦公室提供體重磅、量尺及血壓計，讓員工自行量度
- 提供社區資源（例如有關附近「星級有營食肆」的資訊），以促進健康飲食

## 在工作間創造健康飲食環境

- **鼓勵每天進食至少 400 克或五份蔬果**
  - 舉辦水果日及 Green Monday／蔬菜日，並且恆常舉行活動（例如每月一次），協助員工養成較健康的飲食習慣

- 在會議、活動及聚會提供水果作小食（如有）
- 以果籃作商業禮物，避免贈送巧克力與其他高脂／高糖食物
- **在工作間限制高糖飲品，以建構健康飲品環境，並推廣飲用清水**
  - 在工作間提供可飲用的水，以鼓勵員工飲用清水
  - 在會議、活動及聚會提供較健康的飲品（例如清水、無糖／低糖／低脂飲品），咖啡和茶則伴以低脂奶或脫脂奶
  - 切勿提供含添加糖的飲品或糖分較高的飲品（例如濃縮果汁、果味飲品、汽水、乳酸飲品）；供應咖啡和茶時，避免伴以煉奶或淡奶
- **推廣健康小食**
  - 如會議、活動及聚會設有小食，應提供健康小食（例如水果、原味餅乾、無添加糖的果乾、乾焗原味果仁）
  - 如有不同分量的包裝小食和飲品可供選擇，應選擇分量較少者
- **推廣健康午膳**
  - 提供蒸爐、微波爐等設施作低脂烹煮／翻熱之用，並設有清潔用具
  - 提供雪櫃，以存放自備午膳
- **如在工作間提供食物或售賣機，應……**
  - 訂立書面政策或設立正式溝通途徑，使食堂／小食部／售賣機供應較健康的食物和飲品
  - 評估食堂餐單（如有），找出三高（高脂、高鹽、高糖）菜式，並建議以較健康的菜式取代
  - 教育廚師或與他們溝通，確保選用較為健康的食材和烹調方法。例如：煮食時選用瘦肉、較健康的食油和低鈉調味料（例如天然新鮮的香草、香料和材料），而非高鈉醬料／調味料
  - 把售賣機、食堂、小食部或其他購買點的較健康食物和飲品比例維持在合理水平（例如在所售貨品中佔不少於 25%）
  - 舉辦聚會、員工慶祝活動或商務午宴／晚宴時，光顧「星級有營食肆」\*，並選擇「蔬果之選」和「3 少之選」的菜式

- 確保前述活動最少有一款以蔬菜為主的菜式
- \* 瀏覽 <https://restaurant.eatsmart.gov.hk/>，了解更多有關「星級有營食肆」的資訊
- 「蔬果之選」代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上。肉類代替品包括雞蛋、豆類、黃豆製品和果仁
- 「3少之選」代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分和糖分烹調或製作

## 讓所有人一起參與

- 安排設有獎項／鼓勵措施的嘉許計劃／員工提名計劃，以禮物／獎品／嘉許／公開讚揚的方式，勉勵在培養健康飲食習慣方面表現良好的同事
- 定期舉辦健康飲食推廣活動
- 透過推廣策略及／或獎賞制度等方法，鼓勵員工積極參與健康推廣活動
- 透過問卷調查／意見箱向員工收集活動提議

## 檢討健康推廣計劃

- 制訂評估計劃
- 密切留意員工在生活方式和行為上，以至工作間在文化和氣氛上的改變
- 分析各項記錄、指標和統計數字，例如各項健康推廣活動的員工參與率、員工意見回饋和滿意程度、缺席情況、病假、員工在進食蔬果的習慣、體重指數和血壓上的改變
- 根據評估結果調整健康推廣計劃

## 給機構的建議

- 鼓勵食堂（如有）參加「星級有營食肆」運動 (<https://restaurant.eatsmart.gov.hk/>)
- 鼓勵員工選擇較健康的小食和飲品。（可參考「有『營』小食站」網頁 [https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content\\_esas.aspx?id=6131](https://school.eatsmart.gov.hk/b5/content_esas.aspx?id=6131)）