



我們很遺憾地得知你受了傷,仍然未能重返原有的工作崗位,我們希望這本小冊子能夠協助你瞭解如何提 升身心康復及重返工作崗位的能力。

如果你對這本小冊子的內容有任何疑問,請與相關的 醫療康復人員討論,或致電 2725 3996 與本中心 的康復組同事聯絡。

目録

1.	讓你更快康復的秘訣	P3
2.	訂立重返工作為目標對你的好處	P4
3.	在你受傷後的康復及重返工作步驟	
	一般重返工作流程圖	P5
	相關的康復專業人員	P6
	康復的優先考慮	P7
	工傷康復再培訓	P7
4.	你在考慮重返工作時的注意事項	
	甚麼是試工/輕工?	P8
	我的體能未完全康復,仍有痛楚,可以試工嗎?	P8
	如何計算「試工」期間的工傷病假錢?	P9
5.	重返工作崗位小提示	P10
6.	香港工人健康中心簡介	P11

免責聲明

香港工人健康中心已盡力確保所載的資料正確無誤,但使用者應根據個別的情況而作出調整及尋找專業的意見。

讓你更快康復的秘訣

■ 活在當下,裝備自己

集中精神做你能做的事情,而非你不能做的事情。

- 保持正面思想

期望自己的身體康復有所進展,並能夠重投工作。

• 積極的生活方式

規劃自己的日常生活,保持積極充實,過著有規律的生活。

一主動了解自己的能力

向康復專業人員了解自己的身體狀況及工作能力。給自己 訂立可行的目標,在不令你加重傷勢的情況下,盡量保持 運動,並多做日常生活的工作,以提升及維持體能。

■ 與家人溝通及商量

讓他們了解你的處境及想法,給你支持和意見,並討論有助你康復的安排。

→ 與僱主/主管和同事保持聯絡

與他們保持良好的關係,盡量瞭解公司現時運作,為將來復工安排作好準備。

訂立重返工作為目標對你的好處

相信工傷或職業病對你的工作和生活帶來不同程度的轉變,在短期內,你可能仍未能回復以往的體能。工傷除了對你帶來影響之外,同時亦影響你 周遭的人,包括家人、僱主、同事等。

有很多研究顯示,工作對我們每一個人很重要,沒有工作並會影響到我們的身心健康,因此,受傷後,你可能會面對以下的情況:

以為臥床休息,並在家休養,直至你完全康復是最佳的治療方法?

- → 這傳統的建議不但對你的康復沒有幫助,它更可能會延長你的治療時間。 因此保持運動及規律的生活,對你回復體能是非常重要。
- → 重返工作崗位是工傷或患有職業病後康復過程的一部分。通過繼續工作或 試工,即使是縮短工作時間或過渡期工作,對你的康復都有幫助。

感覺自己無所事事,失去工作能力?

- → 由於工作能提升人的自尊感、鬥志和生產力,故此沒有工作的你往往 對自己的工作能力失去信心。
- → 工作是正常生活方式的其中一個部分,它可以幫你保持積極的生活、 減低患上慢性痛症的風險,並加快康復。
- → 如果你有需要,一定要向你的家人或朋友尋求協助。

你可以

主動與僱主或上司保持聯絡,為將來復工作好準備!

- ✓ 僱主在你重返工作崗位中扮演著十分重要的角色,因此建議與僱主或 上司保持聯繫,主動反映你的康復進展。
- ✓ 即使體能沒有完全康復,你可以嘗試逐漸地重返工作,如:試工,這 安排可以有助你逐步恢復工作能力。

我們從研究中了解到,那些越久不工作的人,就越不可能重返原有工作崗位。因此,將精神集中於重返工作崗位和回復正常生活上是非常重要的。

一般重返工作流程圖

工傷意外

呈報工傷意外

到急症室/私家專科/普通科門診醫生求診

工傷病假

主診醫生建議接受醫療及康復治療

主診醫生簽發試工紙/輕工紙

開始試工

經主診醫生評估可以後,漸進式地增加試工的份量,如:工作時間,工作類別等,直至可以重返原來的工作崗位 (需視乎個別員工的情況)

可以重返原來工作崗位

不可以重返原來工作崗位

重扳工作

嘗試其他工作崗位或參加工傷康復 再培訓,尋找新的工作

相關的康復專業人員

你的康復需要康復專業人員來幫助,包括治療你身體和心理上的傷害,或是幫助你重返工作崗位,因此,康復過程中,你需要與他們溝通及合作。

醫生: 為你提供醫療治療,有需要時,並會轉介接受合適的康復

治療,及/或簽發「試工紙/輕工紙」,協助你逐漸重返

工作崗位。

康復治療師 :包括物理治療師、職業治療師,他們會協助你進行康復治

療及/或商討重返工作崗位的事宜。

康復個案經理:擔當統籌員的角色,一般由保險公司,僱主或非牟利團體

提供,與你商討及協調重返工作崗位的事宜;為你提供康復及重返工作的資訊,並向你解釋,使你更容易明白。

注意: 許多受傷的工人,若傷勢不是太嚴重,又或是僱主能作出調整以協助你重返工作,那醫生可以判斷你無需接受康復服務。

你可以參考以下的問題,以便主動與他們溝通及了解自己 的康復進展:

- 什麼是我的治療計劃?
- 什麼是我的康復目標?
- 我如何得知我的治療是有效?
- 我如何得知我取得進展?
- 我現在能夠比兩星期前做的更多嗎?
- 我在家該做什麼才能幫助我康復?
- 當我康復時,我的治療計劃將如何改變?

康復的優先考慮

我們認為最佳的結果是,在你康復後能夠重返原有的工作崗位。然而如果 不可能的話,還有其他較好的安排:

- ▶ 在你以前的僱主那裏從事不同的工作;
- ▶ 在不同的僱主那裏從事跟以前相同的工作;
- ▶ 在不同的僱主那裏從事不同的工作;
- ▶ 參與社區的義務工作。

工傷康復再培訓

以上提及在工傷或患病後的最佳結果,就是重回原公司繼續從事原來的工作,因為一切都能「回復正常」。但若最終未能重返原有的工作崗位,亦可接受再培訓,為尋找新工作或新職位做好準備。在這些情況下,你可以參加再培訓課程,學習新的技能,增值自己,尋找合適自己體能的工作。

為了自己能盡快康復,請務必跟隨康復專業人員的指示,包括定時服藥、覆診及在家中按醫生或治療師的指示下進行適當的運動,以及參與你的康復及重返工作崗位計劃,並鼓勵與康復專業人員溝通及合作。

你在考慮重返工作時的注意事項

你在考慮重返工作時的 注意事項

甚麼是試工/輕工?

- ▶ 在你的康復期間,由註冊的醫生或主診醫生簽發一張「試工紙/輕工 紙」證明你的身體狀況已穩定,可以嘗試一些過渡期工作,
- ▶ 之後,僱主將根據醫生的建議,安排你試工,擔任過渡期工作,而試工期則由其主診醫生制定,一般試工期不超過六個月。
- 試工有助你加快恢復及重拾信心,並使你在完全康復後更易適應工作 崗位。試工的安排一般為:
 - 縮短原來工作的工作時間,或
 - 在原來工作的工序上作出調整,或
 - ■從事全新的工作安排。

我的體能未完全康復,仍有痛楚,可以試工嗎?

- 重返工作崗位是工傷或患有職業病後康復過程的一部分。
- 試工期間的工作安排,主要是配合你身體康復的進展,在不加劇你的傷患下,而安排的工作。
- 你身體上的痛楚,可以透過參加試工,及運用適當的痛楚處理技巧,而得到更好的適應。痛楚處理技巧包括:
 - ■循序漸進的工作量
 - ■定時轉換姿勢
 - 進行伸展運動

因此,身體上仍有痛楚,只要得到醫生的建議,及採用適當的痛楚處理技巧,你是可以參加試工,因為它可以幫你保持積極的生活、減低慢性痛症的風險,並加快康復。

如何計算「試工」期間的工傷病假錢?

如果受傷僱員在「試工」期間因未能完全恢復正常的工作能力,使到收入低於意外發生時的水平,他可根據《僱員補償條例》的規定,就這段「暫時部份喪失工作能力」期間享有按期付款(即「工傷病假錢」), 金額相等於在意外發生時的每月收入與暫時部份喪失工作能力期間每月收入差額的五分之四。

<u>例子</u>

- 假設工傷僱員在工傷前的每月收入為\$10,000,而試工時的每月收入是\$6,000,則他在一個月的試工期間可享有的「工傷病假錢」應為:(\$10,000 \$6,000) x 4/5 = \$3,200。
- 連同試工期的收入 \$6,000, 這名工傷僱員在該月合共可獲 \$9,200。

(資料來源:勞工處-自願復康計劃小冊子2007)

重返工作崗位小提示

- ✓ 積極參與你的康復和重返工作崗位計劃,如有不清楚的地方,直接與你的醫生,康復治療師,康復個案經理或僱主討論。
- ✓讓你的主診醫生在你的「輕工紙」上註明你能做和不能做的工作,例如限制條件,彎腰、舉重物、重複動作困難等。
- ✓ 即使你沒有上班,你也要和你的僱主/主管保持聯繫。 告訴他們你的康復進展,以及你認為你可以完成的部 分工作。重返工作崗位將會有助於你的康復。
- ✓ 安全工作,並注意你的傷患─小心不要因為工作過度 或過快,而影響你的身體情況。

與僱主/主管及同事保持聯繫

若你對重返工作崗位有任何疑問, 可向你的康復專業人員查問或 致電 2725 3996 與我們的康復個案經理聯絡。

宗旨

致力保障職業健康。

背景

香港工人健康中心成立於 1984 年。由專科醫生、康復治療師、社會工作者及職業健康安全專業人員組成,是一個關注職業健康的社會服務團體。中心提供職業健康推廣培訓,工傷康復管理,社區及職業康復服務。

香港工人健康中心為香港社會服務聯會及公益金會員,一直以保障職業健康及安全為己任,對促進職業健康不遺餘力。我們除於香港推行有關職業健康服務,亦將服務拓展到中國內地。

康復服務

- 1. 重返原有工作的專業諮詢服務
- 2. 專業醫療諮詢服務
- 3. 職業生涯導航單元證書課程(半年內受傷之工友)
- 4. 午間茶聚鬆一鬆
- 5. 工傷後生活適應小組
- 6. 再創明天義工計劃
- 7. 職業生涯導航證書課程
- 8. 工作技能培訓班



查詢電話 2725 3996

網 址 www.hkwhc.org.hk 地 址 九龍尖沙咀漆咸道南 87-105 號 百利商業中心 14 字樓 1429-37 室



書名:工傷康復者重返工作手冊出版:香港工人健康中心有限公司

出版日期:2012年8月

國際統一書號: 978-988-16675-2-6