

曾壓識工作

提倡香港職場無毒健康文化的教育及宣傳計劃

ELIMINATING WORK-RELATED STRESS

Educating young workers about the benefits of
a drug-free workplace all over Hong Kong

Project reference no. : BDF180005
Name of grantee : RoadShow Productions Limited 路訊通製作有限公司
Period of Execution : July 1, 2019 – June 30, 2021



活動背景

2

RoadShow Productions Limited成功獲禁毒基金會撥款，項目由2019年7月1日開始，原本完結時間為2020年12月31日，及後因2019年的社會運動及2020年年初爆發的「2019冠狀病毒病」疫情影響下，申請延長至2021年6月30日，以協助向在職青年人推廣健康無毒文化，相關禁毒項目名為《曾壓識工作》(下簡稱「項目」)，並由基督教香港信義會擔任項目顧問。

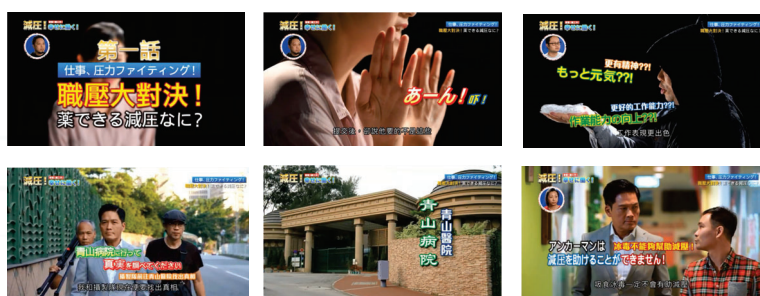
香港人工作講求效率、工時長，工作壓力已成為各行各業在職人士面對的身心健康威脅之一，尤其對於職場新鮮人，他們往往未必懂得妥善處理壓力，「職場減壓」更成為近年城中一大熱門話題。

減壓方法有很多，透過運動、與朋友聊天、按摩、聽音樂、閱讀等可以有效且正面地舒緩壓力，但有些人可能選擇依賴藥物、酗酒甚至吸毒等錯誤的方法。RoadShow希望透過多年節目製作及項目統籌的經驗，盡社會責任，透過是次項目向大眾發放正面的減壓及禁毒資訊。

項目以《曾壓識工作》命名，意指「提醒在過去工作上，可能面對不同的壓力，但未曾找到對的方法舒解，而藉著這個項目，希望啟發大家如何放鬆自己和重新認識自己的工作，即使再面對工作帶來的壓力，也懂得輕易應付過來。」

項目包括 (1)「節目製作及播放」及 (2)「職場分享會」兩部份。項目的主要目標觀眾為21-35歲的在職青年人，探討他們所面對的工作壓力，以及向被壓力困擾的在職青年人灌輸正確的舒壓方法，千萬別誤墮「吸毒可以減壓」的謬誤，從而減低青年人因為工作壓力而沾上不良嗜好比如吸食毒品的機會。

項目活動共邀請了至少13間機構參與，被邀請的機構包括基督教香港信義會天朗中心、青山醫院、傑出青年協會、香港服務同盟、中原集團、香港青年協會、香港菁英會、亞洲聯合基建控股有限公司、香港電競總會、香港青年聯會、香港保險業總工會、YogaUP、RoadShow Productions Limited及其他個別在職人士參與者。



節目模仿日本綜藝健康節目風格，以輕鬆有趣的拍攝手法呈現時下年青人可能面對的工作壓力，及由資深節目主持人鄭啟泰先生訪問十位來自不同行業及關心青年人發展的成功人士（受訪嘉賓），分享他們在職場上的減壓良方以及他們在提倡職業健康文化所投入的功夫，以表達他們對在職年青人，及推廣職場無毒文化的支持。

節目中亦邀請了青山醫院酒與藥物依賴組顧問董梓光醫生以專業角度講解吸食毒品對身體的禍害及基督教香港信義會資深社工康浩禎先生分享吸毒過來人的真實案例，以引證「以吸毒來減壓是錯誤的」。

Episode	完整版	精華版
EP 1 職壓大對決		
EP 2 都市傳聞大揭秘 「大麻不是毒品」		
EP 3 比悲慘更悲慘的 職場新人故事		



第一集嘉賓

香港服務同盟召集人
甄韋喬先生

傑出青年協會常務副主席
周定宇先生

傑出青年協會前任主席
余燾女士

第二集嘉賓

中原集團主席兼總裁
施永青先生

香港菁英會主席
曾鳳珠女士

香港青年協會副總幹事
陳文浩先生

第三集嘉賓

俊和發展集團行政總裁
彭一邦博士工程師

香港青年聯會 常務副主席
梁毓偉先生

香港電競總會會長
楊全盛先生

香港保險業總工會會長
梁頌恩小姐

3集節目的完整版及精華版除了受到外在因素影響而進度有所延誤外，亦依據Outcome及Output的指標完成。包括3集完整版節目(3-5分鐘)分別上載於體健888及RoadShow路訊網Facebook專頁、888 LAB Youtube 頻道、888 LAB 網站播放不少於一星期，在沒有額外宣傳的情況下，各平台的總點擊量分別為867、954及294，3集完整版節目在所列平台的總點擊量為2,115人，比預期的點擊量1,800人多出17.5%。而各平台的總瀏覽量分別為9,170、12,190及5,793，3集完整版節目在所列平台的總瀏覽量為27,153人次。

而精華版節目(1.5分鐘)亦在RoadShow 40台智能巴士站互動廣告屏幕 (Digital Panel) 上播放，每集播放不少於3天 (星期五、六、日)，每台巴士站互動廣告屏幕每日播放120次。播放的地區涵蓋九龍、新界的商業區及住宅區，在九龍區共66個巴士站互動廣告屏幕曾播放精華版節目，新界區則55個，共121個。



彌敦道柏麗大道對外(The One對面)



青山公路荃灣千色匯對外



觀塘市中心觀塘道410號觀點中心

分享會

是次項目BDF180005包括「節目製作及播放」及「職場分享會」兩部份，因受以下原因，以至項目進度由開始至今受到不同程度的阻礙：

1. 2019年下半年的社會運動導致的社會不穩，受邀機構為保障員工或會員的安全，均表示未有適合的活動以舉辦「職場分享會」活動。
2. 2020年年初本港開始爆發「2019冠狀病毒病」疫情，政府呼籲大眾避免外出，企業、機構為保障員工或會員的健康安全及遵守社交距離，2020年的所有大型活動均宣佈取消或暫停，以至「職場分享會」活動亦未能進行。

故此，我們向禁毒基金會申請及獲批由「10場職場分享會」修定為「3場網上職場分享會」並於同一天分三個時段進行，讓受邀機構、企業的員工及會員可隨地參與相關活動，從而推廣健康減壓訊息，共建健康無壓職場文化。

一連三場分享會於2021年6月27日順利舉行，受邀機構的員工/會員免費參與此活動，活動由資深節目主持人鄭啟泰先生主持，聯同職場嘉賓，包括傑出青年協會主席 梁國成先生、香港菁英會主席 曾鳳珠女士、香港電競總會會長 陳龍盛先生、世界級瑜伽冠軍魏秋琪小姐以及基督教香港信義會天朗中心 劉浩泉中醫師 及 康浩禎社工，以輕鬆手法向員工/會員推廣健康減壓訊息，從而共建健康無壓職場文化。每場「職場分享會」45分鐘，以Zoom Meeting形式進行。每場分享會完結後均邀請參與活動的員工/會員於活動後填寫一份不記名的「活動後問卷」，以用作評定活動的成效。

三場分享會完結後亦上載於以下平台，讓未能依時參與的朋友可以隨時隨地重溫分享會的精彩內容：

RoadShow路訊網Facebook專頁：

<https://www.facebook.com/watch/?v=228315869121730>

<https://www.facebook.com/watch/?v=849501865978584>

<https://www.facebook.com/watch/?v=4447154735319341>

888 LAB Youtube 頻道：

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwdSVvCYGdo&t=936s>

https://www.youtube.com/watch?v=yQkBK2ip_I&t=1160s

<https://www.youtube.com/watch?v=MJffqoCSI5A&t=1281s>

以下為每場「網上職場分享會」的流程：

	詳情	需時 (大約)
1	司儀(節目主持人)開場白，簡介項目背景	3分鐘
2	播放《曾壓識工作》	5分鐘
3	司儀與職場嘉賓、前線社工 / 護士進行討論及分享 [題目：積極面對壓力，輕鬆擺脫不安 / 遠離減壓謬誤，尋求專業協助]	15分鐘
4	專家講解如何辨識癮性吸毒者	10分鐘
5	司儀與職場嘉賓、前線社工 / 護士回答參加者問題	5分鐘
6	世界冠軍瑜伽女王魏秋琪小姐示範辦公室減壓運動 (與嘉賓一起示範)	5分鐘
7	司儀(節目主持人)總結分享會	2分鐘
		共 45 分鐘



RoadShow 路訊網
22 Jun · 2

打工仔平均每日起碼用 1/3 時間返工，唔多唔少都會面對職場壓力，對於初出茅廬嘅朋友仔如果面對壓力時唔知點樣處理，... See more

曾壓識工作
Zoom網上直播分享會
2021.6.27 (星期日)

內容包括：

- 第一場嘉賓 | 下午2時：中醫師生小貼士
- 第二場嘉賓 | 下午3時：辦公室減壓運動示範
- 第三場嘉賓 | 下午4時：如何辨識癮性吸毒者

嘉賓：中醫師生小貼士、辦公室減壓運動示範、如何辨識癮性吸毒者

主辦：RoadShow 路訊網

網上分享會於同一天分三個時段進行，讓受邀機構、企業的員工及會員可隨地參與相關活動，而不受疫情影響。活動於2021年6月27日順利完成。參加分享會的總「唯一參加者」人數為1,057人。

項目透過網上自訂問卷(後測)，以檢測分享會的成效。參加者在直播分享會完結後，在螢幕上看到問卷的QR Code，掃描QR Code後，填寫不記名的自訂問卷(後測)，問卷採用Google Form形式，即可成功參與問卷填寫。當中有467人在分享會完結後遞交「活動問卷」，99.1%的參與回答問卷的分享會參加者之抗毒意識有所提升，98.1%的參與回答問卷的分享會參加者對分享會的禁毒預防及宣傳效用有正面評價，比訂立的目標分別高出19.1%及18.1%。另外，遞交問卷的參加者當中94.2%年齡介乎21-35歲的在職人士及機構管理層人員。



Output Benchmarks & Evaluation Results

9

	Description of Indicator (with targets)	Target Population	Output Achieved
Output indicator 1	舉辦3場 (10間受邀機構) (每場45分鐘)網上職場分享會 1,030名在職青年人/管理層人員	年齡21-35歲的在職人士及機構管理層人員	舉辦3場 (13間受邀機構) (每場45分鐘)網上職場分享會 1,057名在職青年人/管理層人員
Output indicator 2	製作3集 (每集3-5分鐘)完整版節目於下列平台播放： (A) 888 LAB或體健888及RoadShow路訊網Facebook專頁 (B) 888 LAB Youtube 頻道 (C) 888 LAB 網站 每集於各平台播放不少於一星期	一般公眾	製作3集 (每集3-5分鐘)完整版節目於下列平台播放： (A) 888 LAB或體健888及RoadShow路訊網Facebook專頁 (B) 888 LAB Youtube 頻道 (C) 888 LAB 網站 每集於各平台播放不少於一星期
Output indicator 3	製作3集 (每集1.5分鐘)精華版節目，於40台智能巴士站互動廣告屏幕 (Digital Panel) 上播放，每集播放不少於3天 (星期五、六、日)，每台巴士站互動廣告屏幕每日播放120次	一般公眾	製作3集 (每集1.5分鐘)精華版節目，於40台智能巴士站互動廣告屏幕 (Digital Panel) 上播放，每集播放不少於3天 (星期五、六、日)，每台巴士站互動廣告屏幕每日播放120次

Outcome Benchmarks & Evaluation Results

10

	Description of Indicator (with targets)	Evaluation Method Used	Output Achieved
Outcome indicator 1	80%分享會參加者的抗毒意識有所提升	自訂問卷 (後測)	99.1%分享會參加者的抗毒意識有所提升
Outcome indicator 2	80%參與分享會人士對分享會的禁毒預防及宣傳效用有正面評價	自訂問卷 (後測)	98.1%參與分享會人士對分享會的禁毒預防及宣傳效用有正面評價
Outcome indicator 3	完整版節目於下列平台的總點擊量不少於1,800人次： (A)888 LAB或體健888及RoadShow路訊網Facebook專頁 (B)888 LAB Youtube 頻道 (C)888 LAB 網站	888.LAB/體健888、RoadShow路訊網Facebook專頁、888 LAB Youtube 頻道及888 LAB 網站3集節目的點擊量	第一集：600人 瀏覽量：9,170人次 第二集：906人 瀏覽量：12,190人次 第三集：609人 瀏覽量：5,793人次 總點擊量：2,115人 總瀏覽量：27,153人次

節目製作及拍攝之故事內容 (除嘉賓訪問部份) 由於不涉及第三者嘉賓，進度上較為容易掌握，故此在預期內完成拍攝及製作工作。惟部份嘉賓訪問因應2019年下半年的社會運動及2020年的「2019冠狀病毒病」疫情致訪問多次延遲，加上目標受訪嘉賓又多次更改而未能及時完成訪問部份。我們在過程中積極提供更多目標嘉賓建議並游說目標嘉賓接受訪問。最後在禁毒基金會批准延後項目完結日期至2021年6月30日之條件下，順利完成節目製作及拍攝之工作。

在分享會方面，受影響的情況相對較大，因2019年下半年的社會運動導致的社會不穩，受邀機構為保障員工或會員的安全，均表示未有適合的活動以舉辦「職場分享會」活動。即使成功獲得禁毒基金會批准延後項目完結日期至2021年6月30日，但基於活動本質(100人以上的大型公開活動)與疫情不明朗等因素，此活動亦可能受阻礙，為確保項目能順利完成，我們向禁毒基金會申請及獲批Project Variations。

因「2019冠狀病毒病」疫情持續，RoadShow Productions Limited當時不可能在疫情發展不明朗及「限聚令」措施實施中的情況下，進行「10場職場分享會」活動。在計算過餘下的獲批款項後，RoadShow Productions Limited向禁毒基金會申請「10場職場分享會」修訂為「3場網上職場分享會」並於2021年6月27日(星期日) 同一天分三個時段進行，讓受邀機構、企業的員工及會員可隨地參與相關活動，從而推廣健康減壓訊息，共建健康無壓職場文化。

修訂為「網上職場分享會」的最大好處是

- 活動不會受「疫情爆發」及「限聚令」措施等因素所影響
- 在設計活動舉行日期及時間上亦有一定彈性，參加者可依時參與，如情況不許可，亦可參與「活動重溫」

惟壞處為：

- 較難控制參與者的參與率/出席率 [我們安排「活動重溫」，希望讓出席者有更多彈性，提高參與率/出席率]
- 現場的互動性下降 [我們安排了「留言問答環節」，亦邀請特別嘉賓 - 世界冠軍瑜伽女王魏秋琪小姐，示範「辦公室減壓運動」，提高活動的可觀性及互動性]

項目總結及建議

整體而言，項目在Output和Outcome上均能達到預定目標，惟因不可預測的外在原因修訂了活動完結期及部份活動形式。而所有機構的負責人均在活動後對參與項目均表示滿意。

如有其他受資助機構欲進行相近項目，有以下建議：

1. 預留足夠的執行時間，以面對不可預測的外在影響
2. 在「現場活動」的基礎下，預備後備計劃，如「網上版活動」

如此項有機會繼續進行，有以下提議：

1. 製作定時的網上節目，如每兩星期一集，每集邀請不同職場嘉賓及青年偶像作節目嘉賓，與目標群互動交流，讓觀眾群收看此網上節目成為生活習慣
2. 把「網上節目」轉化為「電台版」，免費提供予商業機構，因有不少商業機構均會在工作期間定時以廣播形式播放「資訊」予員工，可讓員工輕鬆接收到「禁毒」資訊

曾壓識工作

提倡香港職場無毒健康文化的教育及宣傳計劃

ELIMINATING WORK-RELATED STRESS

Educating young workers about the benefits of
a drug-free workplace all over Hong Kong

完

