



精英 專訊

Elite

2009 Issue No. 2

同心展關懷

caringorganisation 2006-09

Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



2009年亞洲消防國際會議在港舉行

2009年亞洲消防國際會議暨消防救援設備展覽會由消防工程師學會(香港分會)主辦，2月9日至12日在香港會議展覽中心舉行。保安局局長李少光，消防處處長盧振雄及消防工程師學會(香港分會)會長黎文軒於2月9日主持會議開幕典禮。

處長盧振雄在致辭時表示，會議匯聚從事滅火救援、消防安全及緊急醫療的專業人員，他們都有卓越的意見及豐富的經驗，在此與出席人士分享他們寶貴的知識及經驗。

他說：「我肯定參加會議的人士都會藉着這個黃金機會，一起探討共同或個人關注的事項，互相交流意見及切磋，務求把工作做到最好，以及對未來挑戰做好準備。」

亞洲消防國際會議是每二至三年舉行的國際會議，目的是結合應急救援人員、消防及生命安全專業工作者的專業知識，從新的角度去檢視當今消防/救護及生命安全的重要課題，從而加強地區對消防安全的推動，並提供一個平台給各專家們作會面討論和加強工作聯繫。

消防處亦是今屆亞洲消防國際會議協辦機構之一。約300名來自13個家及地區的消防及救護專業人員參加。今年的主題是「開創新紀元，迎接新挑戰」，會議涵蓋多個範疇，包括消防性能化的解決方案、安全工程學、應急準備、應急服務管理，以及中

國對突發災害應急準備方面的發展。

同場舉行的消防救援設備展覽會展示多種最新的滅火和救援裝備、防護用具、消防安全工程產品和相關的電腦軟體。共有34個來自世界各地的參展商參加。



● 保安局局長李少光、處長盧振雄及消防工程師學會(香港分會)會長黎文軒主持開幕典禮
S for S Ambrose Lee, Director Lo Chun-hung and the President of IFE (HK Branch) Lai Man-hin, officiating at the opening ceremony of Fire Asia 2009

新救護車投入服務

消防處獲政府撥款2億4千萬，更換共196部車齡較高的救護車，首批35部已於今年1月開始陸續投入服務。

新救護車設計外形醒目，車身大量採用反光圖案，以提醒其他道路使用者，新車特點是配備更大汽缸容積及馬力，提高行車性能；同時亦配備更大輸出功率的交流發電機及智能充電器，以配合救護車上的醫療及通訊設備；車廂側門及後門並加設伸縮腳踏，方便上落。

當全部196部救護車投入服務後，車齡在兩年以下的救護車，會佔總數的八成。



● 新救護車現已投入服務
The new batch of ambulances

發展局局長主持 146屆結業會操

發展局局長林鄭月娥於2月20日主持消防處第146屆結業會操，結業學員包括17名消防隊長、55名消防員及45名救護員。

林鄭月娥在致辭時說：「近年，消防處透過公開招聘，招攬對服務社會有承擔和使命感的人才，將他們訓練成為消防人員和救護人員，以填補空缺及配合新增服務需求。就08至09年度而言，消防處招聘了超過400位不同職系的紀律人員，而今年度亦會招聘更多人員以配合工作發展。」

她並讚揚消防處高度履行了向市民提供優質服務的承諾，在分秒必爭的緊急救援服務中，消防員及救護員不分晝夜，無懼

艱辛，盡力服務市民大眾，拯救生命。

她說：「你們的表現，超越一般『顧客為本』的概念，實在是建基於更深的為公無私、救人助人的崇高服務理念。」

林鄭月娥又勉勵結業學員應緊貼社會的步伐和發展，持續進修，努力裝備自己，以應付未來的挑戰和市民不斷提昇的服務要求。



● 發展局局長林鄭月娥檢閱結業學員
Secretary for Development Mrs Carrie Lam reviewing the graduates

消防處2008年工作回顧

處長盧振雄於1月23日在尖沙咀消防局消防處官員會所舉行記者招待會，回顧消防處在2008年的工作以及介紹未來的發展計劃。

2008年的火警召喚總數有35 513宗，三級或以上的火警有18宗；特別服務召喚總數24 398宗；救護服務召喚共643 611宗，即每日平均1 763宗。

在服務承諾方面，去年的樓宇火警中有百分之94.7是前線人員可以在規定的召達時間內到場處理，比既定的服務承諾，即百分之92.5，高出2.2個百分點；百分之92.2的緊急救護召喚是本處人員可以在12分鐘的目標召達時間內到場處理。

去年，前線消防人員總共提供了40 719次先遣急救服務，處理了30 169名傷病者，當中有38名沒有呼吸及脈搏停頓的傷病者經先遣急救員搶救後恢復了呼吸及脈搏。

在執行防火工作方面，消防處去年共進行190 296次防火巡查，包括樓宇消防裝置及設備、食肆、學校、幼兒中心、公眾娛樂場所、戒毒中心、走火通道及通風系統，以及處理有關危險品投訴等。

為了進一步加強舊式商住樓宇的消防安全，部門於去年10月2日成立了一支由17名消防人員所組成的「特遣執法隊」，分成四小隊主動巡查舊式樓宇。假如發現違規事項，即會採取適當的執法行動。

為使市民更加關心本身居住或工作的樓宇，並同時幫助他們實踐樓宇的消防安全，消防處在08年底試行了一個名為「樓宇消防安全特使」計劃。特使的主要職能包括在所屬大廈內宣傳防火信息；籌辦火警演習；確保大廈消防設備每年均有維修與檢驗及舉報火警危險等。在計劃中，本處為物業管理公司職員，大廈業主或住客提供訓練，希望藉此提高消防安全水

平。

談及未來發展，處長表示在工具及裝備方面，處方經常檢討及尋找更優質的產品，例如即將引入新的呼吸器，進一步提升前線人員呼吸器的安全標準；同時亦會向立法會申請撥款，把現時的無線系統更換為數碼制式，加強通訊功能。

在救護服務方面，處長表示救護車調派分級制的顧問報告已經完成，保安局與處方詳細研究後，會考慮就落實這計劃而進行公眾諮詢。希望計劃在得到員工及社會人士共識後落實，進一步提升緊急救護服務的水平。

處長在記者會後，帶領新聞界參觀新救護車及最新購置的工具及裝備。



● 處長在記者會中簡報消防處2008年的工作
2008 Year-end Review



● 向傳媒展示新購置的裝備及工具
A demonstration of newly acquired equipment after press conference

部門成立壓力輔導組 幫助心理受困擾同事

部門於2009年1月1日成立壓力輔導組，為消防、救護、控制及文職人員建立一個平台，透過伙伴輔導的關係，以會面的形式為求助的同事進行輔導，藉以舒解他們因處理完成個別行動職務後，如大型事故或因工作帶來的心理壓力或困擾。

壓力輔導組由約110名消防處同事組成，高級助理救護總長楊世謙負責統籌，組員均需出席由香港中文大學專業進修學院舉辦為期兩天的「心理與輔導學」基礎課程，俾使組員對心理學及輔導學有初步的認識，完成課程的同事均獲頒發畢業證書。

組員之一的黃大仙救護站高級救護主任梁國禮說：「講師提醒我們，修畢課程後，千萬不要奢望自己立刻就能成為一個專業的伙伴輔導員；更重要的，是希望我們藉此要求對自己有更深的瞭解，明白自己的性格、優點及缺點，才能協助其他有需要的同事。」

他非常同意這點，認為若對自己的認知都不足夠，又怎能為其他同事冷靜地分析問題，讓他們打開心扉，共同尋找解決的方案。

組員仍會繼續透過舉辦不同形式的訓練課程，以及定期籌辦講座、分享會及探訪，以加強各伙伴輔導員對心理及輔導學的認識及處理個案的能力。

梁國禮說：「我衷心希望各位伙伴輔導員不斷增值自己，珍惜每次協助同事的機會，汲取經驗使我們更能掌握輔導的技巧，以及在往後的分享會中分享別人輔導的經驗，更要不時提醒自己，我們並不是專業的心理輔導專家，不要因為協助不了同事而感到氣餒。我們相信，憑著一顆熱誠助人的心，盡了自己最大的努力，無論成效如何，我們也應坦然面對。」

值得一提的是，壓力輔導組成員包括員佐級人員，這樣的安排，可讓有需要協助的員佐級同事消除隔膜，他們可以盡情傾訴心事。

壓力輔導組一般會採取單對單的會面形式進行輔導，以確保接受輔導者的私穩獲得最大的保障。另外，當消防人員完成處理大型事故後，壓力輔導組會按需要以

小組輔導的形式為參與行動的人員進行輔導，以減輕事件對他們的心理影響。

若輔導員認為求助的同事需要專業的評估及治療時，會在求助同事的同意下，將個案作適當的轉介。

同事如需要壓力輔導組的協助，可聯絡他們的總區參事，將個案轉交壓力輔導組跟進。



● 處長頒發證書予修畢課程的壓力輔導組組員
Director Lo presenting certificates to members of the Stress Counselling Team after completing a training course

消防處連續三年獲頒 同心展關懷標誌機構

消防處今年連續第三年獲香港社會服務聯會頒授「同心展關懷」資格，表揚消防處對社會的關懷，及作為企業公民的承擔。

頒獎禮於2月10日在香港會議展覽中心舉行，由財政司司長曾俊華主禮，消防總長黎文軒代表部門領獎。

這是消防處自2006/07年以來，第三次榮獲這資格。本處被評定達到「商界展關懷」/「同心展關懷」其中五項的準則，包括關心員工家庭，鼓勵義務工作，聘用弱勢社群，推動環境保護及樂

於捐助社群。

作為合資格的機構，消防處可於今年2月10日至12月31日期間在各項宣傳活動及物品中使用「同心展關懷」的標誌，讓市民知悉消防處在關懷社會、熱心助人方面的努力，得到認同。

此外，本處兩名同事，柴灣救護局救護總隊目李允詔及行政科房屋事務組文書助理冼蘭兒，獲部門提名成為關懷大使，對他們積極參與社區工作以示嘉許，他們的名字已刊載於「商界展關懷」的紀念冊上。

同心展關懷
caring organisation 2006-09
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service
香港社會服務聯會頒發



● 消防總長黎文軒代表部門領獎後與兩名關懷大使冼蘭兒(左二)及李允詔(右二)合照
FSD is awarded Caring Organisation for three consecutive years

新界總區奪陸運會總冠軍

消防處第32屆陸運會2月2日在灣仔運動場舉行，由新界總區奪得全場總冠軍，港島總區梁達威及救護總區潘角青則分別贏得男、女子個人總冠軍。



● 陸運會開幕禮
The 32nd HKFS Athletic Meet

消防處參與教育及職業博覽

消防處今年繼續參加由香港貿易發展局主辦的第十九屆「教育及職業博覽」，展覽於2月19日至22日在香港會議展覽中心舉行。超過500家教育機構、政府部門、專業學會及私人機構等參展。

消防處的展覽攤位介紹各消防及救護職位的申請資料和投考程序，吸引了不少人士參觀。為加深參觀人士對消防工作的了



● 進場人士對消防處工作深感興趣
FSD's exhibition booth at Career Expo 2009

解，在場的消防及救護同事為有意加入消防處或對消防工作感興趣的人士解答有關問題。

消防處140週年畫冊銷售反應熱烈需加印

為慶祝香港消防處成立140週年而出版的紀念畫冊，由於同事反應熱烈，踴躍訂購，原來印刊的精裝版及平裝版各2500本已一共賣出近4000本，特別是精裝版更是供不應求，需要加印1000本發售。

紀念特刊採用畫冊形式，刊登了多張珍貴的歷史照片。140頁的特刊闡述了消防處140年的歷史足跡、現時動向及未

來發展。紀念特刊現已在福利組發售，精裝版售價每本50元，平裝版28元。



● 消防處140週年畫冊
HKFS 140th Anniversary Album



乘風航

參與這次「乘風航」義工活動，讓我對於弱能人士有深刻的認識，並消除對他們之誤解。在活動中，亦看到了各義工同事充滿愛心，照顧弱能人士。

和弱能人士溝通重要的是拿出耐性來，留意他們的情緒變化，要理解他們意思，否則溝通是很困難的。

我們在活動中獲得的不單是對於弱能人士的認識，亦得到難能可貴的經驗。我們從他們身上學會了感恩，擁有健全身軀的你可有想過有些人正受殘障的折磨嗎？你有想過有些貧窮地區的人士根本沒有學習的機會嗎？你在吃喝的同時，會有想過別人正捱飢受餓嗎？除此以外，我們要多學習「笑」，因為

現在的人太悲觀了，嘗試笑一笑，心境也會變得開朗，這都是我從他們身上學到的。

消防處義工隊
陳子君



● 義工照顧參與乘風航的弱能人士
F.S. volunteers help the disabled at the Adventure-ship activities



徵文比賽結果公布

月前以「與時並進 擁抱未來」為題的徵文比賽，得蒙大家熱烈支持，踴躍投稿。評審委員會已從多篇參賽作品中，選出冠、亞、季軍各一名，依次是消防總部福利組劉少雄、寶馬山消防局李俊傑、馬頭涌消防局楊沛力。優異獎則由黃大仙消防局何偉強

與油麻地救護站藍新華獲得。小組稍後會通知得獎者領獎。

冠軍、亞軍及季軍作品將會在未來三期「語文同樂」依次刊登，敬請留意。

推廣中文工作小組

福利組通訊



本月抽濕機精選會員專享

和井貿易有限公司 Union Well Development Ltd.

● 全部貨品均屬原裝行貨，直接由代理提供保用 ● 尚有多款產品特價發售，歡迎查詢

 <p>MJ-E16A 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：16公升 集水箱容量：3.8公升 連續乾衣模式 獨立空氣淨化功能 <p>原價-\$3,430 特價發售</p>	 <p>MJ-E22WX 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：22公升 集水箱容量：4.5公升 天然香茅抗氧化功能 銀離子濾網 自動濕度調節器 <p>原價-\$4,680 特價發售</p>	 <p>MJ-E26WX 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：26公升 集水箱容量：5公升 簡易乾衣模式 天然香茅抗氧化功能 寬圍防護功能 <p>原價-\$5,280 特價發售</p>
 <p>RD1288L 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：10公升 集水箱容量：2.5公升 特備納米級空氣過濾網 三向送風 體積小巧 <p>原價-\$2,080 特價發售</p>	 <p>RD1699L 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：16公升 集水箱容量：3.8公升 雙重潔淨系統：納米級空氣過濾網+內置潔淨功能 智慧電磁感應特快抽濕功能及防結露功能 自動搖擺風向板 顏色溫度顯示燈 <p>原價-\$3,690 特價發售</p>	 <p>RD2099L 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：20公升 集水箱容量：5.5公升 特備納米級空氣過濾網 智慧電磁感應特快抽濕功能及防結露功能 自動搖擺風向板 液晶顯示屏 <p>原價-\$4,180 特價發售</p>
 <p>SS207 3合1多功能抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：20公升 集水箱容量：4.5公升 自動濕度控制 自動搖擺送風 可清洗前置納米級濾網 <p>原價-\$3,198 特價發售</p>	 <p>GHC12X 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：12公升 集水箱容量：2.9公升 最新混合式智能抽濕(熱石式+壓縮式) 智能乾衣及冷風出風模式 抑菌過濾層及除臭防菌過濾網 3D立體送風 <p>原價-\$3,680 特價發售</p>	 <p>YT60ZH 抽濕機</p> <ul style="list-style-type: none"> 每日抽濕量：6公升 集水箱容量：2公升 滾石式抽濕 乾衣功能 負離子空氣清新功能 <p>原價-\$1,680 特價發售</p>

歡迎致電查詢至新優惠價 查詢熱線：2370 5555

● 提貨地址：長沙灣長順街11號長城工業大廈9樓B室 ● 傳真：2741 8978 / 2785 4198

以上資料只供參考，一切以代理商提供為準。所有產品數量有限，送完即止。價格或市場有所變動，以上價格只供參考，一切以落實時為準。

Top Stories

🚒 The Secretary for Security, Mr Ambrose S K Lee; the Director of Fire Services, Mr Lo Chun-hung; and the President of the Institution of Fire Engineers (Hong Kong Branch), Mr Lai Man-hin officiated at the opening ceremony of the Fire Asia 2009 International Conference and Exhibition on February 9.

Organised by the IFE (Hong Kong Branch) and supported by FSD, the conference this year carried the theme of "Rising to New Challenges". About 300 fire and ambulance professionals from 13 countries and regions took part in the four-day conference held at the Hong Kong Convention and Exhibition Centre

from February 9 to 12.

🚒 The Secretary for Development, Mrs Carrie Lam, reviewed the 146th passing-out parade at the Fire Services Training School on February 20. The graduates included 17 Station Officers, 55 Firemen and 45 Ambulancemen.

🚒 The Department has recently set up the Stress Counselling Team which comprises about 110 staff to help colleagues overcome work-related stress.

All the team members have completed a two-day psychology and counselling course organised by the Chinese University of Hong Kong to gain necessary counselling skills.



壓力輔導員之我感

2009年1月23日，落馬洲的車禍震撼全港，車禍中的士司機和五個乘客全部罹難，死狀更是慘不忍睹。前往現場救援的消防和救護同事所面對的壓力是難以想像。「壓力輔導組」希望在車禍後盡快為參與救援的同事，「清洗」那一幕幕震撼和悲痛的形象，舒緩他們不安的情緒。1月25日輔導組為他們進行小組輔導，鼓勵同事抒發參與行動後所引致的不安感覺，從而作出適當輔導。

這次的經歷使我深深體會到團隊的互助精神。雖然我們並不是專業的輔導員，但作為一位耐心的聆聽者，希望能夠分擔同事的感受，紓解他們的壓力。記得課程中講師說

過：「世上沒有一個人沒有壓力的，但必需懂得處理。」其實，只要懂得積極管理壓力，壓力可以成為我們生活和工作的「原動力」。壓力又那會可怕呢！

調派及通訊組
署理消防總隊目（控制）
關婉兒



● 講師向組員講解心理輔導學
Stress Counselling Team members attending a training course

參加多元智能挑戰營後感

消防訓練學校與教育局合辦的多元智能挑戰營，為中學生提供有規律的紀律及團隊訓練，以培養他們成為自律、自信、合群和具抗逆能力的青年人。以下是三名學生對參加挑戰營後的感想：

離開消防訓練學校所舉辦的多元智能挑戰營已有兩年多了，五日四夜的挑戰營生活，為我的學生生涯增添了不少精彩的回憶。營中的生活有苦有甜；在現實生活中，甘和苦理應是相伴相隨的，這是我從挑戰營所領悟出來的。

訓練過程非常辛苦，但當中所獲得的結果是甜美非常的。在營中我成功完成各項具挑戰性的訓練活動，並得到教官和隨營老師的肯定，我的自信心得到前所未有的提升。我亦從訓練活動中所遭遇到的挫敗裏面學會了堅持及合作的重要。除了彼此欣賞和鼓勵外，訓練營更讓我明白到每件事的成功並非僥倖，而是每個組員共同合作及付出的成果。

回想在訓練期間，各同學由最先各自為政、自私自利，變得互相扶持、不斷地為同伴打氣時，我真切地感受到同學已活出消防員團隊合作和互相照應的精神。我的改變要感謝消防訓練學校的教官。他們的

教誨、他們的指引、他們的經驗，啟發了我們這群黃毛小伙子，讓我們更加了解自己和勇於突破自己的界限。
(曾璧山中學 孫詠)

入營前的我，是一個凡事都欠認真和欠責任感的學生，遇到困難時，我亦只會逃避和放棄。參加挑戰營後，我像被點醒了，學會了凡事堅持和永不放棄的態度。

出營後至今已經兩年了，我仍謹記教官的教誨，懂得自我管束和每件事都要認真去幹。現時，我在校內身兼多職，在學習時也不會刻意逃避難題，會不斷嘗試。遇上自己解決不來的困難，我會主動尋求幫助，不會像以前動不動就選擇放棄。我要多謝所有消防訓練學校的教官，您們的教導使我能積極面對我的學業，擴闊人生經驗和勇敢地面對將來。

(保良局甲子年中學 李樂軒)

參加消防訓練學校的多元智能挑戰營是我人生的一個重要轉捩點。在入營訓練期間，我曾經想過放棄，但看見當時在受訓的消防學員努力地鍛鍊身體，目的是為大眾服務，受到消防員大無畏和捨己為人的



● 學員與教官合照
F.S. Training School provides discipline training for students

精神影響，使我振作起來，立定決心要成為消防員。

我明白投考消防員需要在學歷和體能上達到一定的水平。離營後，我一直在這兩方面努力，每天鍛鍊體能。還記得受訓時第一次做掌上壓，邊做邊哭。數十下掌上壓於當時的我很困難，現在我已可以一口氣做60多次的掌上壓。我深信只要在學業方面繼續努力，終有一天我必能成為真正的消防員。

我要向教導過我的消防教官們說聲謝謝，我的人生因為您們的啟發而得以改變。

(聖公會聖本德中學 陳嘉正)

生命何價

一顆小雨點能在水面擴散出一圈圈的漣漪，一隻小狗的生命也能觸動眾多香港人的心。

剛過去的年初二，小狗「黑妹」被困的消息經傳媒廣泛報導後，西貢孟公屋現場聚集數以百計的人，包括正在祠堂慶祝新春的村民、從四方八面而來的熱心市民、爭相採訪的記者及正在設法拯救「黑妹」的消防人員、漁護署人員及愛護動物協會人員。

由於「黑妹」牢牢地卡在兩座祠堂外牆之間只有幾吋的窄縫，拯救過程困難重重，

幾經嘗試亦未能掌握到一個有效的方法，包括用潤膚油塗在「黑妹」身上，以便使牠較容易從窄縫中竄出；用有護墊的竹竿把牠推動；用漁護署提供的捉狗繩索把牠拉出祠堂；甚至有瘦削的愛狗女士走入罅隙救「黑妹」，但都未能奏效。期間有要求拆

毀祠堂的牆，把「黑妹」救出，即時引起激烈爭論，村民表明不讓任何人碰祠堂一磚一瓦，破壞風水，令拯救行動難上加難。

最後，我們把「黑妹」麻醉，墊上滑板及雙腳套上繩索後，終於成功解困，在場人士無不拍掌歡呼。可惜「黑妹」被救出時已身患重病，在送院途中證實不治，但事件卻已引起大眾對生命的關注。

九龍東區消防區長盧志豪



● 消防人員努力營救「黑妹」(蘋果日報圖片)
Firemen trying to rescue a dog trapped between two walls (Apple Daily photo)

職安健與你

患有扁平足的人士，每當長期站立或突然增加腳部運動後，腳底足跟內側疼痛，而且比較大機會引發足底筋膜炎，甚至膝痛或腰痛等症狀。

人的足弓是由足骨、肌肉和韌帶共同維持其弧度，具有吸收震盪的功用。扁平足是指在站立的情況下，腳部的內側足弓貼近地面或是完全消失，接觸地面。扁平足的成因是多方面的，主要是遺傳因素或先天性足骨畸形，其次是慢性勞損、外傷、足部肌力弱或麻痺等等。

扁平足可引致足底筋膜炎長期過度伸展，處於繃緊狀態，若果再加上長期站立、長期步行、不適當的過份運動訓練或突然大量增加腳掌運動和壓力，例如長跑和長時間赤腳站在堅硬的地面上，足底筋膜炎發覺現象，患者會感到



● 扁平足
Know about flatfoot

認識扁平足

腳底足跟內側疼痛，於每天早上起床踏在堅硬地面時痛楚尤甚，並有僵硬的感覺，但會隨着之後日常腳部活動的增加而情況減輕。步行、跑步、上斜和上樓梯的持久力會因痛楚而減低。

患有扁平足的同事，為免引發足底筋膜炎，可向物理治療師請教選用有關鞋底軟墊，尤其是足跟位置，減低足跟承受的壓力；選用可協助承托腳掌內側弧度的鞋墊，以減輕筋膜炎受拉扯的程度。另外平日避免選擇穿著鞋底過硬、鞋跟過高和不能承托腳掌弧度的鞋。

由於足底筋膜炎本身的彈性有限，而且隨着年齡增長而彈性減少，故此患有扁平足的中年人士的腳掌的避震能力亦相對較弱。建議轉變運動模式（例如改為游泳）和減輕體重（若果過胖的話）。

物理治療方面，分別有冰敷和超聲波治療等以消腫止痛；另外亦有一系列的運動治療以增強足部和小腿筋膜的柔韌性，和強化腳掌的肌肉強度以維持足弓弧度。

如果各同事懷疑自己患有足底筋膜炎，請立即就醫，儘快接受檢查和治療，以免情況惡化。

救護總區安全與健康工作小組秘書

救護主任王律文