

# 推動職場健康促進

成大醫院 職業及環境醫學部

南區職業傷病防治中心

吳政龍 醫師

# 大綱

1. 健康促進
2. 職場健康促進
3. 職場健康促進步驟
4. 健康職場自主認證
5. 職場勞工健康促進實務

# 1.職業安全衛生的發展(1)

- 1884年，德意志帝國：職業傷病補償制度
- 1961年，西班牙：物理性、化學性和生物性等有害作業環境規範與稽核制度
- 1970年，美國：職業安全衛生法案，設立職業安全衛生主管機關

[范國棟, 李蘭 2008]

# 1.職業安全衛生的發展(2)

- 「勞動條件」與「作業環境安全衛生」
- 由勞工運動爭取團結權、爭議權、協商權與勞動基準權
- 主要照顧對象為藍領勞工
- 政府政策迫使企業主加強職場安全衛生設施，負擔營運成本，降低勞工職業災害
- 由上而下制訂與推動職業安全衛生政策

[范國棟, 李蘭 2008]



## 2. 職場健康促進的發展(1)

➤ 1970年代前

✓ 以個人行為解釋疾病原因

➤ 1974年，加拿大衛生福利部長Lalonde

✓ 健康照護、生活型態、環境品質，生物基因

➤ 1978年，阿拉木圖國際基層健康照護研討會

✓ 基層健康照護

[范國棟, 李蘭 2008]

# 影響健康因素之分析

影響因素	死亡原因比率	健康與長壽比率
生活方式	50%	60%
環境因素	20%	17%
生物因素	20%	15%
醫療服務	10%	8%

資料來源：美國衛生福利部，世界衛生組織

## 2. 職場健康促進的發展(2)

➤ 1986年，WHO渥太華健康促進憲章

✓ 充權(empowerment)

✓ 「健康促進」是「幫助人們具有控制並增進自身健康之能力的過程」

✓ 五大行動綱領：建立健康的公共政策、創造支持性環境、強化社區行動、發展個人技能、重新定向健康服務

[范國棟, 李蘭 2008]



I THINK I SEE AFFORDABLE HEALTHY FOOD ON THE HORIZON!

IT'S JUST A MIRAGE!

FOOD DESERT

ROGERS ©2012 PITTSBURGH POST-GAZETTE

# 食物荒漠：肥胖的流浪漢？

- 個人歸因

- 缺乏自制力？

- 社會決定因子

- 特價冷凍披薩 vs 新鮮沙拉 5 美元

- 貧民區治安較差，只有小型商店、冷凍食品居多

- 「希望盡量找個不需要靠吃檳榔提神的工作，這個工作最好同事也都不抽菸、不喝酒，這樣你就可以戒掉這些了！」

- 「我們應該要如何改善這個環境，讓人們自覺不需要抽菸、喝酒、吃檳榔？」

## 2. 職場健康促進的發展(3)

➤ 2005年，Bangkok國際健康促進大會憲章

✓ 從「民主充權」轉向「專家政治」

✓ 從「社會生態學」轉向「經濟學」

[范國棟, 李蘭 2008]

➤ 2009年，WHO健康職場架構

✓ 發展攸關健康決定因子的公共政策

✓ 薪資、居住及聘雇

✓ 常限縮為健康教育，或改善個人行為的社會行銷

# 職場健康促進與職業安全衛生之比較

項 目	職場健康促進	職業安全衛生
發展時間	約三十年	約百餘年
對 象	偏重白領員工	偏重藍領勞工
處理因子	健康政策、生活型態、支持環境、健康服務、社區參與	作業環境、醫療照護
資方投資	多以軟體成本提高生產效率	多以硬體成本降低職業傷災
取徑模式	員工參與和充權	法令制訂和規範
角力關係	多為企業內部勞雇雙方	多為勞、資、政三方
計畫目標	促進員工的健康品質	降低員工職業傷病
特 色	多為由下而上	多為由上而下

# 國內勞工死亡原因以慢性病為主

順位	死亡原因	全國勞工		
		死亡人數	每十萬人口死亡率	96年死亡率
	所有死亡原因	12,165	130.10	185.93
1	惡性腫瘤	5,153	55.11	75.44
2	事故傷害	1,697	18.15	27.26
3	心臟疾病	863	9.23	12.85
4	慢性肝病及肝硬化	705	7.54	11.56
5	腦血管疾病	650	6.95	10.64
6	糖尿病	533	5.70	9.09
7	腎炎腎徵候群及腎性病變	248	2.65	3.71
8	肺炎	163	1.74	2.03
9	傳染病及寄生蟲病	127	1.36	1.96
10	高血壓性疾病	90	0.96	0.96
	其他	1,936	20.99	20.70



# 疾病自然史與三段五級預防

預防醫學

臨床醫學

可感受期

症候前期

臨床期

殘障期

死亡

促進健康	特殊保護	早期診斷和適切治療	限制殘障	復健
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆衛生教育</li> <li>◆適宜的營養攝取</li> <li>◆注意個性發展</li> <li>◆提供適合的工作</li> <li>◆婚姻與性教育</li> <li>◆遺傳優生保健</li> <li>◆體格檢查</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆實施預防注射</li> <li>◆健全生活習慣</li> <li>◆改進環境衛生</li> <li>◆避免職業危害</li> <li>◆預防事故傷害</li> <li>◆攝取特殊營養</li> <li>◆祛除致癌物質</li> <li>◆慎防過敏來源</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆找尋病例</li> <li>◆篩選檢定</li> <li>◆健康檢查：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-治療和預疾病惡化</li> <li>-避免疾病的蔓延</li> <li>-避免併發和續發症</li> <li>-縮短殘障期間</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆適當治療疾病以遏止疾病的惡化並避免進一步的續發和併發疾病</li> <li>◆提供限制殘障和避免死亡的設備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆心理的、生理和職能的復健</li> <li>◆提供適宜的復健醫院、設備和就業機會</li> <li>◆工作治療</li> <li>◆長期照護</li> </ul>
第一段		第二段		第三段

美國Clark & Leavell, 1950s；陳健仁, 1978

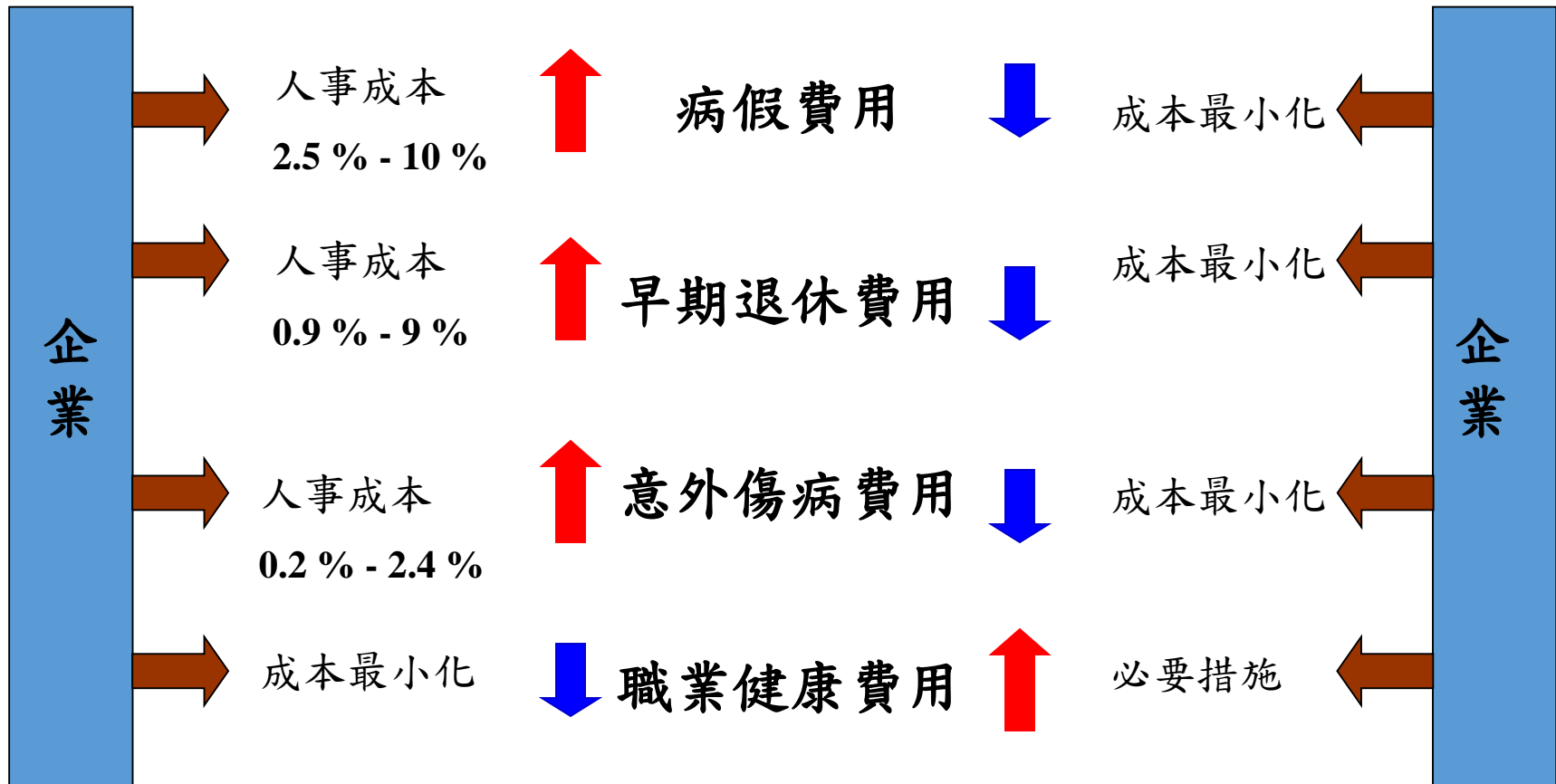
# 課程大綱

1. 健康促進
2. 職場健康促進
3. 職場健康促進步驟
4. 健康職場自主認證
5. 職場勞工健康促進實務

# 企業辦理職業健康服務之兩種考量

## 交易取向

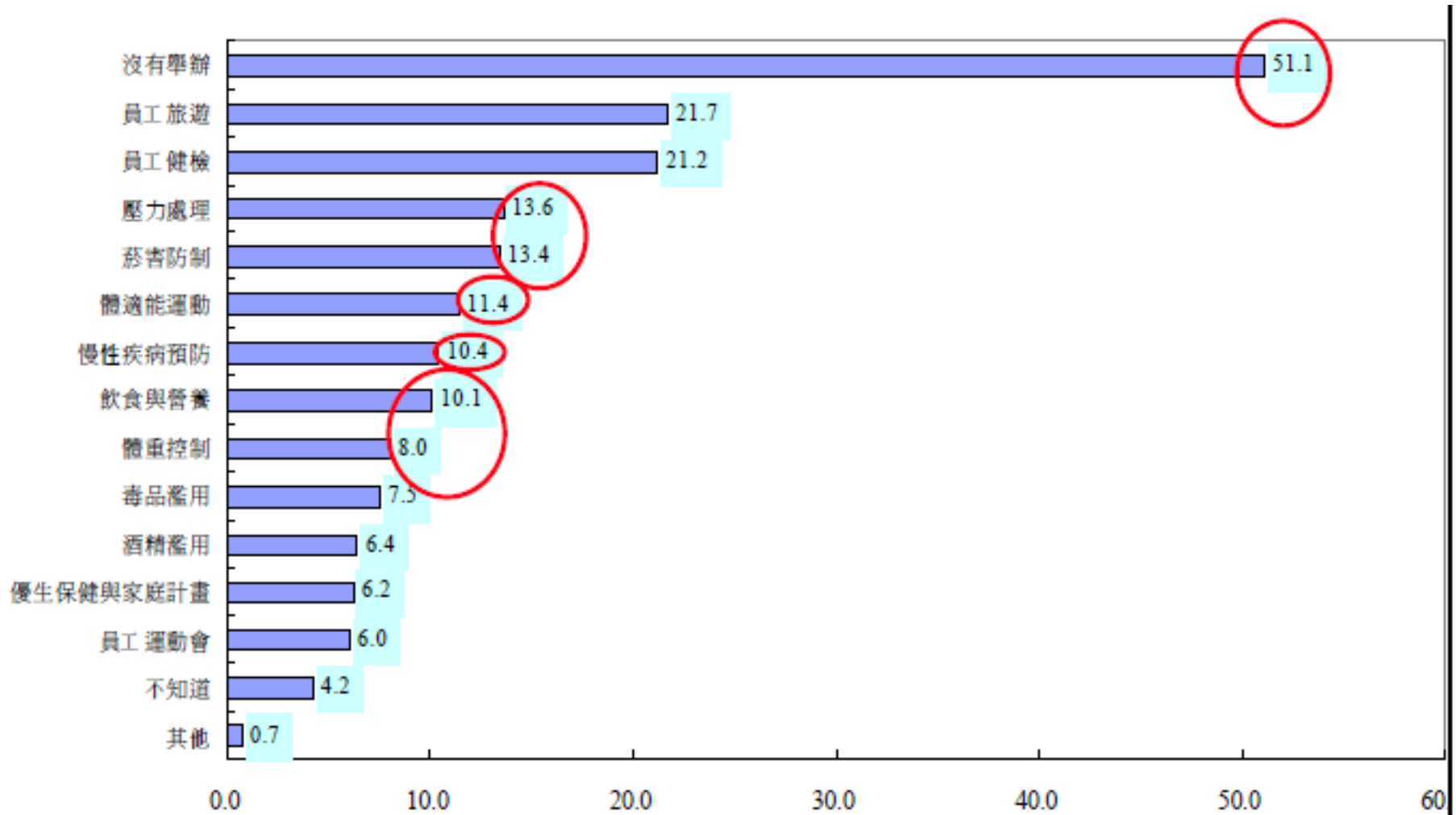
## 價值取向



Source : Ahonen et. al.2011

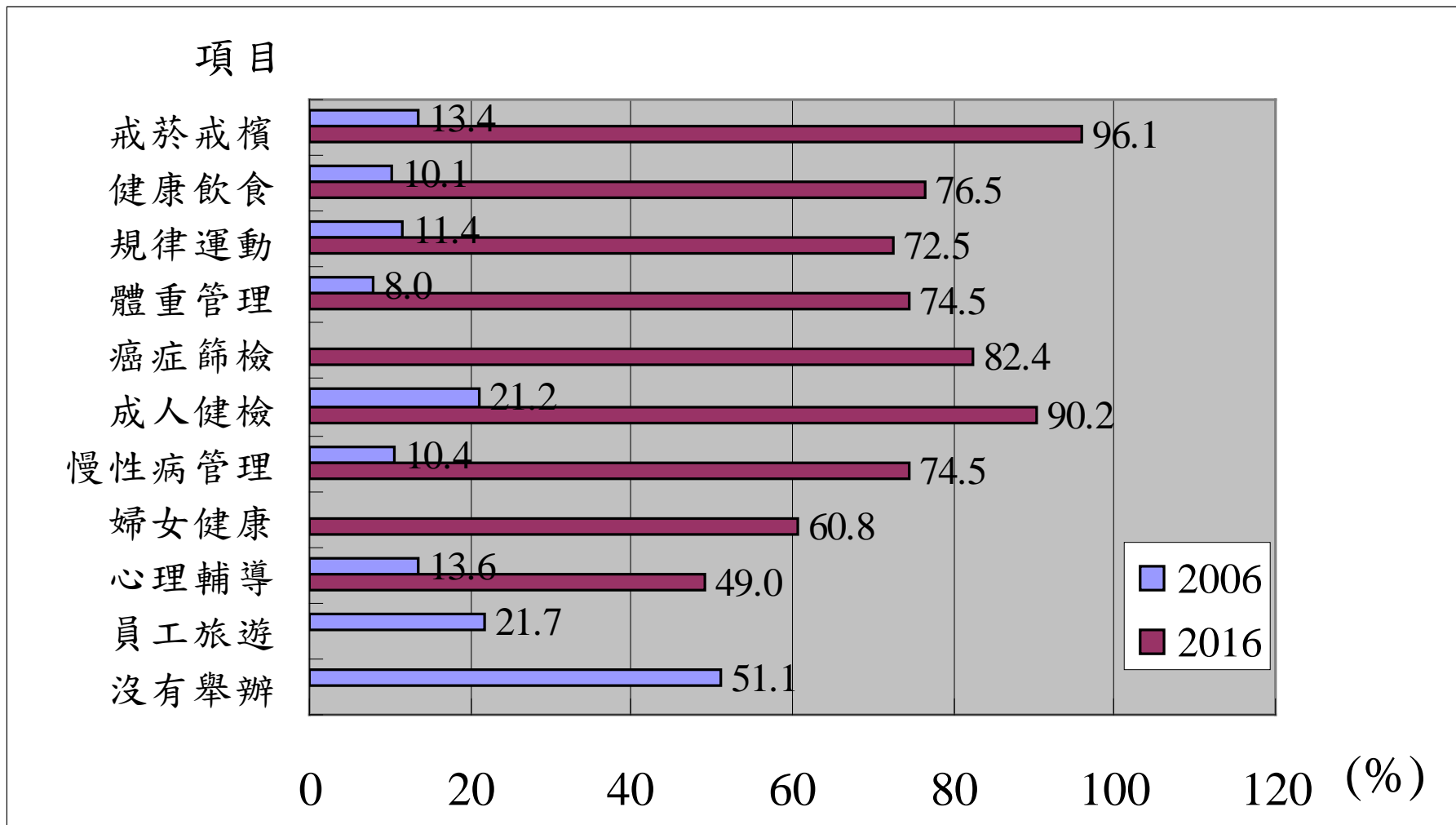
Finnish Institute of Occupational Health

# 職場健康促進活動舉辦情形 (95年調查)

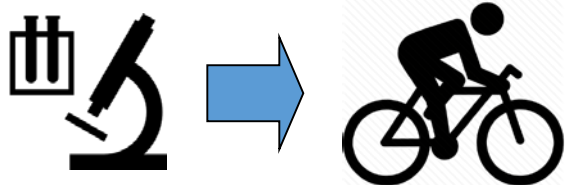




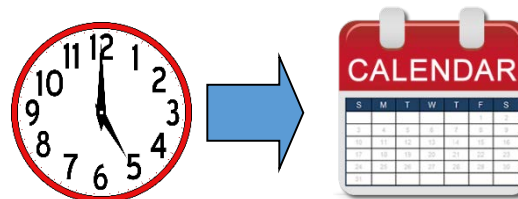
# 職場健康促進活動：2006 vs 2016



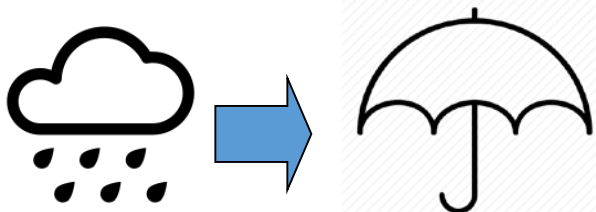
# 職場健康促進的演進



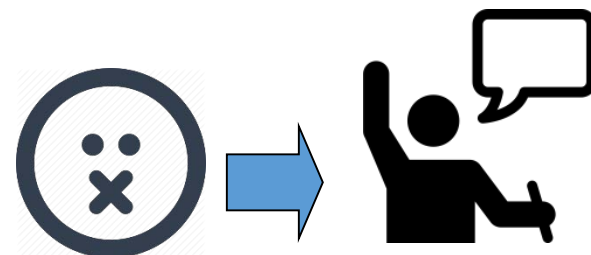
- 從檢查到促進



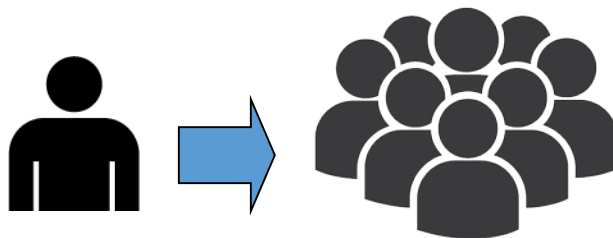
- 從短期參與到長期效益



- 從治療到預防



- 從被動到主動



- 從個別行為到組織及制度面

# 推行職場健康促進的台灣經驗

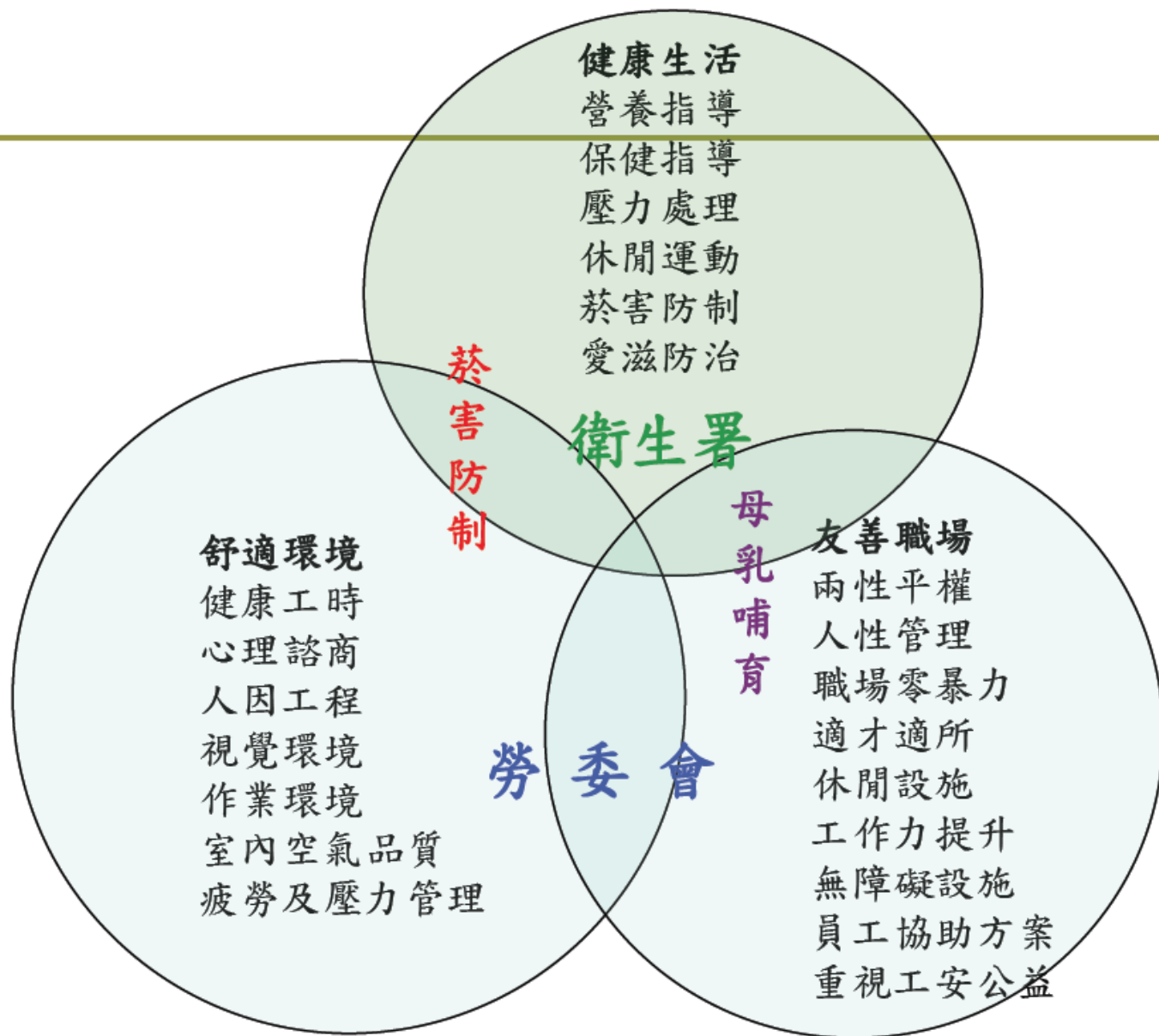
- 1990年前，著重員工健康檢查，缺乏一般疾病預防保健措施
- 1990年起引入職場健康促進觀念
  - 傳統職業衛生強調安全與衛生，但轉以慢性病、代謝疾病及骨骼肌肉疾病較多
  - 因應世界推動職場健康促進的潮流
- 1991年起勞委會與衛生署合辦「勞工健康促進推廣研習會」
  - 職業衛生人員及職場業務承辦人員
- 1993年，衛生署國民保健計畫，列入2000年國家衛生目標
- 1995年，衛生署辦理「工作場所高血壓防治計畫」
  - 健康體適能提升、戒菸、戒檳榔與降低脂肪攝取
- 1996年，勞委會勞工健康體能促進計畫
  - 建立「勞工健康體能評估方法」勞工安全衛生研究所及「勞工健康體能五分等級表」，完成「勞工健康體能評估系統」軟體

# 推行職場健康促進的台灣經驗

- 1999年，衛生署「生活健康化，健康生活化」「營造職場健康」
- 2001年，衛生署國民健康局補助設立「職業衛生保健中心」
  - 分區辦理協助職場健康促進，辦理示範工廠健康促進業務
  - 同年，勞委會勞工安全衛生研究所與「中華民國職業護理學會」合作輔導8家不同類型的職場
  - 推行「示範單位勞工健康促進計畫」，辦理「健康促進計畫示範單位成果發表會」
- 2003年，國民健康局推動「強化職場健康促進三年計畫」
  - 推動「無菸職場」降低二手菸害
- 2006年，「職場健康促進暨菸害防制輔導中心」
  - 合併「職業衛生保健中心」及「職場菸害防制輔導中心」
- 2007年起，推動「健康職場自主認證」
  - 鼓勵事業單位積極落實職場無菸措施及健康工作環境



# 衛生署與勞委會共同推動職場健康促進



職場健康促進架構圖



# 課程大綱

1. 健康促進
2. 職場健康促進
3. 職場健康促進步驟
4. 健康職場自主認證
5. 職場勞工健康促進實務

# 《健康職場全球工作框架》

勞工健康：全球行動計劃(2008-2017)

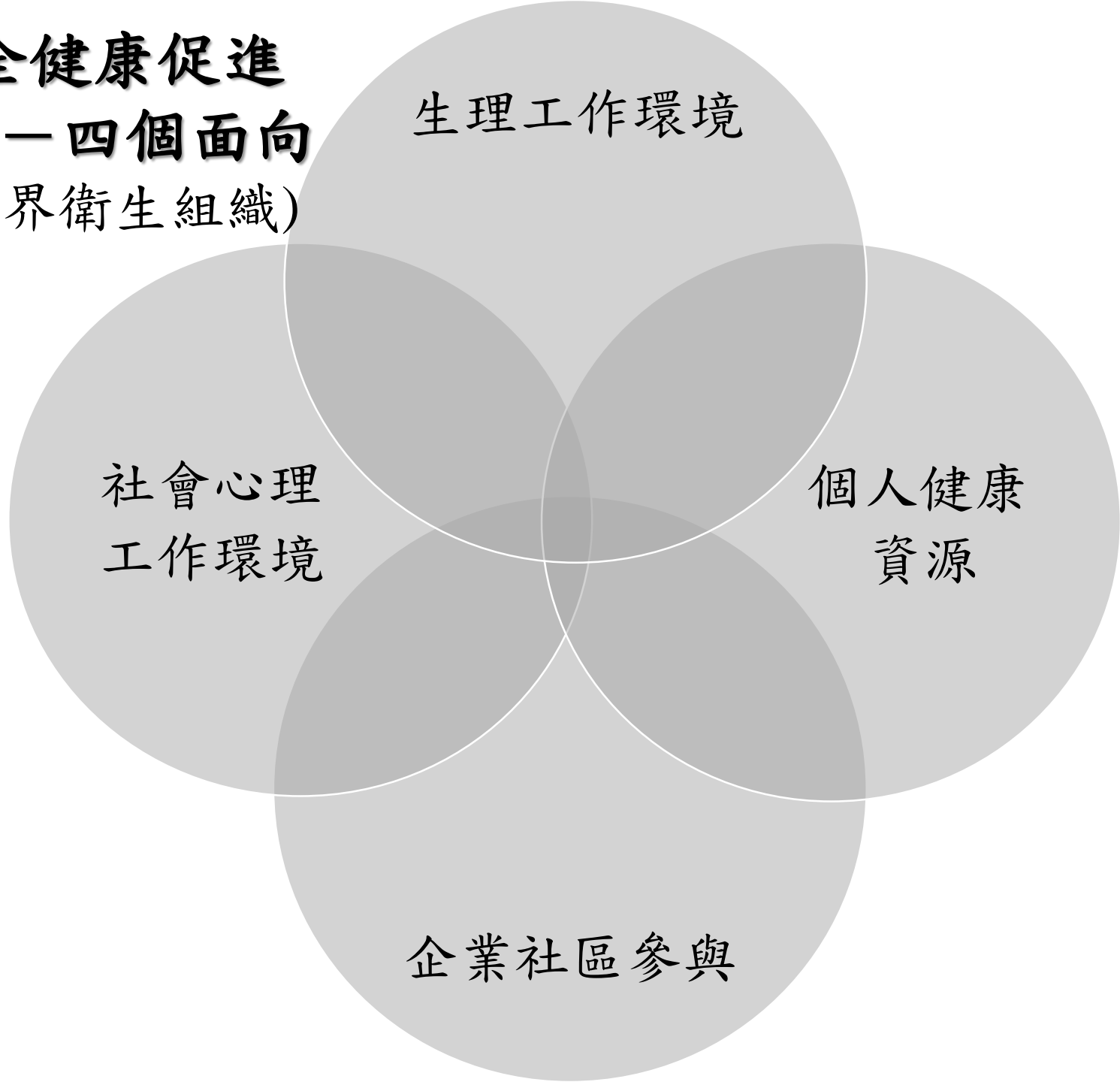
沒有勞工健康 就沒有企業的財富

# 職場周全健康促進 工作手冊



衛生福利部國民健康署

**職場周全健康促進  
推動模式—四個面向**  
(2010年世界衛生組織)



# 職場周全健康促進 推動模式



化學性危害



物理性危害



生物性危害



人因性危害



心理性危害

生理工作  
環境

# 生理工作環境

- 危害的類型
  - 生物性危害, 如B型肝炎
  - 化學性危害, 如苯
  - 物理性危害, 如噪音與輻射
  - 心理性危害, 如壓力
  - 人因性危害, 如不當工作姿勢與負重
- 影響和改變工作環境的方法
  - 消除或替代、工程控制、行政管理控制、個人防護



# 職場周全健康促進 推動模式

## 個人健康 資源



### 每日飲食指南

前言	2
如何使用我的每日飲食指南	8
全穀根莖類	14
豆魚肉蛋類	16
低脂乳品類	20
蔬菜類	24
水果類	26
油脂與堅果種子類	28

#### 六大類食物代換份量

全穀根莖類 1碗 (碗為一般家用飯碗，重量為可食重量)

- 白米飯 1碗 (200公克) 或 雜糧飯 1碗 或 米飯 1碗
- 加鹽白粥 或 小米雜糧粥 或 粥 或 粥
- 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥片、麥片粉 6公克
- 中型芋頭 1個 (220公克) 或 小芋頭 2個 (210公克)
- 玉米 1支 (190公克) 或 熟粉薯 2個 (360公克)
- 全麥大饅頭 1又1/2個 (100公克) 或 全麥土司 1又1/2片 (100公克)

#### 豆魚肉蛋類 1份 (重量為可食重量)

- 黃豆 29公克 或 毛豆 19公克 或 蠶豆 29公克
- 無糖豆漿 1杯 (260毫升)
- 無糖豆腐 1塊 (260公克)
- 無糖豆漿精 80公克 或 濃豆漿半盒 (145公克) 或 小方豆干 1又1/4片 (40公克)
- 熟豆干 2片 或 乾豆干 13公克
- 特級小魚乾 30公克 或 文蛤 96公克 或 白海參 100公克
- 去皮雞胸肉 33公克 或 鴨胸、雙小雞肌肉、牛肉、牛腱 33公克
- 雞蛋 1個 (55公克可食重量)

#### 低脂乳品類 1杯 (1杯 = 240毫升 = 1份)

- 低脂 或 脫脂牛奶 1杯 (240毫升)
- 低脂 或 脫脂奶粉 3湯匙 (75公克)
- 低脂 或 脫脂煉乳 1又1/4杯 (290公克)

#### 六大類食物份量部分參考之基準 (1份)

六大類食物	熱量及三大營養素含量			
	熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	糖類(克)
全穀根莖類	70	2	+	15
豆魚肉蛋類	75	7	5	+
低脂乳品類	120	8	4	12
蔬菜類	25	1	+	5
水果類	60	+	+	15
油脂與堅果種子類	45	+	5	+

資料來源

#### 蔬菜類 1碟 (1碟 = 1份，重量為可食重量)

- 生菜沙拉(不含醬料) 100公克
- 煮熟綠豆苗(含葉) 150公克 或 芥藍菜、或 芥蘭菜
- 收縮率低蔬菜(如菠菜、地瓜葉等，需攪碎後沖淨)
- 收縮率低的蔬菜(如茼蒿菜、青江菜等，煮熟後沖淨)

#### 水果類 1份 (重量為可食重量)

- 山竹 1個 (200公克) 或 紅西柚 1個 (185公克) 或 小西瓜 1個 (200公克)
- 哈密瓜 245公克 或 奇異果 1個 (每隻重 275公克) 或 檸檬、柳橙、水梨、百香果 100公克 或 葡萄乾 115公克 或 蜜餞、糖漬 110公克 或 基本全蛋 175公克 或 草莓、櫻桃 175公克 或 芒果(熟) 150公克 或 香蕉(熟) 150公克 或 蘋果、李子(140公克) 或 青提果、葡萄、櫻桃 130公克 或 奇異果(125公克) 或 加納果 116公克 或 釋迦 105公克 或 番薯(95公克) 或 櫻桃(85公克) 或 榴槤 55公克

#### 油脂與堅果種子類 1份 (重量為可食重量)

- 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 5公克
- 瓜子、杏仁、開心果、核桃(1公克) 或 南瓜子、葵花子、各式花生仁、腰(白)豆、腰(白)豆、腰(白)豆
- 沙拉醬 2茶匙 (10公克) 或 醬料類 2茶匙 (10公克)

#### 均衡飲食的意義

身體所需的營養來自各類食物，而各類食物所提供營養素不同，每一大類食物是無法互相取代。在選擇的同時，以未加工的食物為優先，參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的份量需求，均衡攝取六大類食物，並且在每類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。

### 每日飲食指南







**2016 Family Day 心心相連 幸湖一起GO**

**報名活動 開跑囉!**

澎湖跨海大橋

**第一梯次 2016.05.27(五)~05.29(日)**

**行程 A**

- DAY1 / \$4,270起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽  
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅露飯店晚餐 住宿/澎湖雅露飯店 澎湖農家登船店
- DAY2 / \$6,280起: 七美島環島-望安島饕餮采風  
早餐/飯店早餐 午餐/望安小吃 晚餐/BBO晚餐 住宿/澎湖農家登船店
- DAY3 / \$4,290起: 菊島北環島-赤崁漁產觀光商團-澎湖馬公-台灣  
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

**行程 B**

- DAY1 / \$4,270起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽  
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅露飯店 住宿/澎湖雅露飯店 澎湖農家登船店
- DAY2 / \$4,280起: 菊島北環島-赤崁漁產觀光商團-奎壁山-金沙灘八合一水上活動  
早餐/飯店早餐 午餐/白沙餐廳 晚餐/BBO晚餐 住宿/澎湖農家登船店
- DAY3 / \$6,290起: 享受一個沒有morning call的早晨-澎湖馬公-台灣  
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

**第二梯次 2016.05.28(六)~05.29(日)**

- DAY1 / \$4,280起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽

**限量**



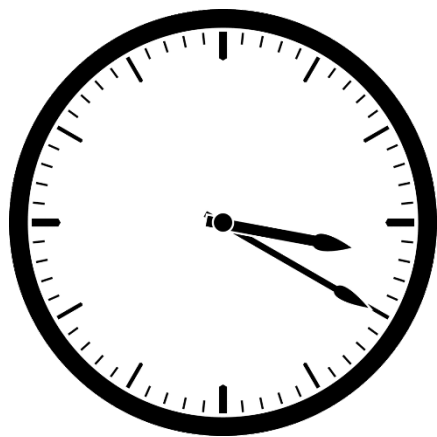


# 職場上的個人健康資源

- 企業提供
  - 健康服務、信息諮詢、資源、機會、彈性
  - 環境支持、鼓勵工作者健康生活、監護個人身心狀況
- 相關問題
  - 工作條件欠佳或相關知識缺乏
  - 例如
    - 工時過長、健身器材設備不足、休息缺彈性
    - 上班期間未提供健康飲食、用餐時間無保障、健康食品無處冷藏、缺乏相關知識
    - 工作場所未禁煙

# 職場周全健康促進 推動模式

社會心理  
工作環境



快樂職場  霸凌

# 職場周全健康促進 推動模式

企業社區  
參與



利害關係人



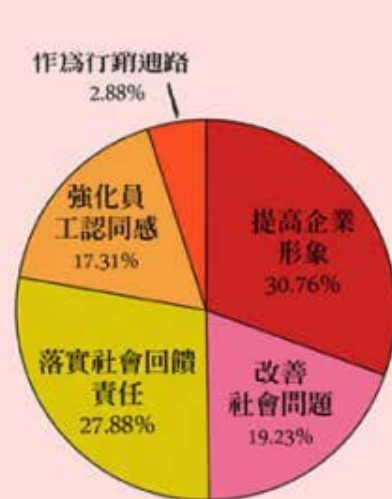
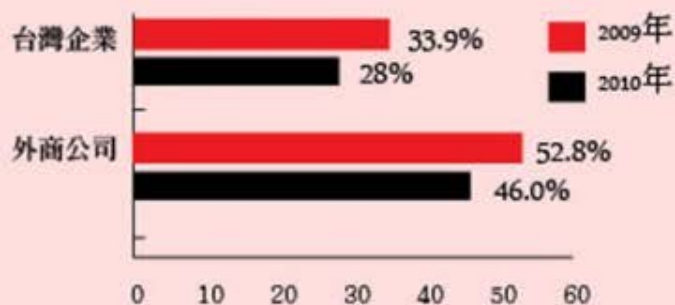


# 企業社會責任 發展趨穩

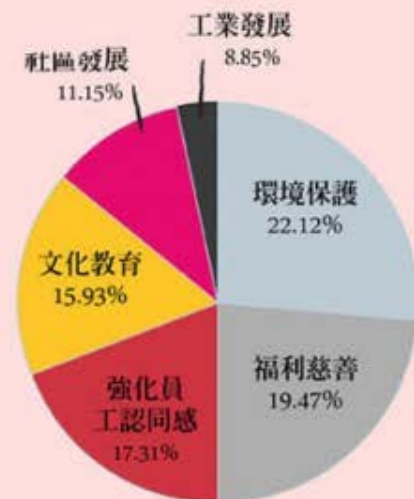
## 【台灣企業發展CSR概況】



## 【企業設置CSR相關負責單位之比例】

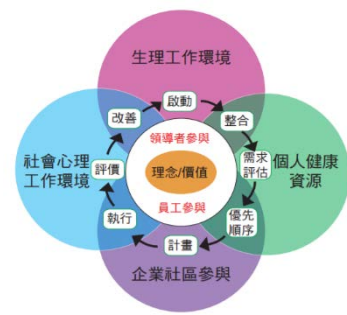


【企業投注CSR之動機】



【企業CSR投資議題偏好】

# 「職場健康促進推動模式」範疇說明



## 一、個人健康資源

職場是否提供員工健康檢查，讓員工了解其個人健康概況；及是否提供維持或改善員工健康的資源（如：宣導、講座、活動、衛教等），並鼓勵員工參與

## 二、生理健康工作環境

公司是否評估職場有關物理性、化學性、人因、過勞等危害或母性健康保護之需求，對於可能發生的職業疾病進行預防與改善措施

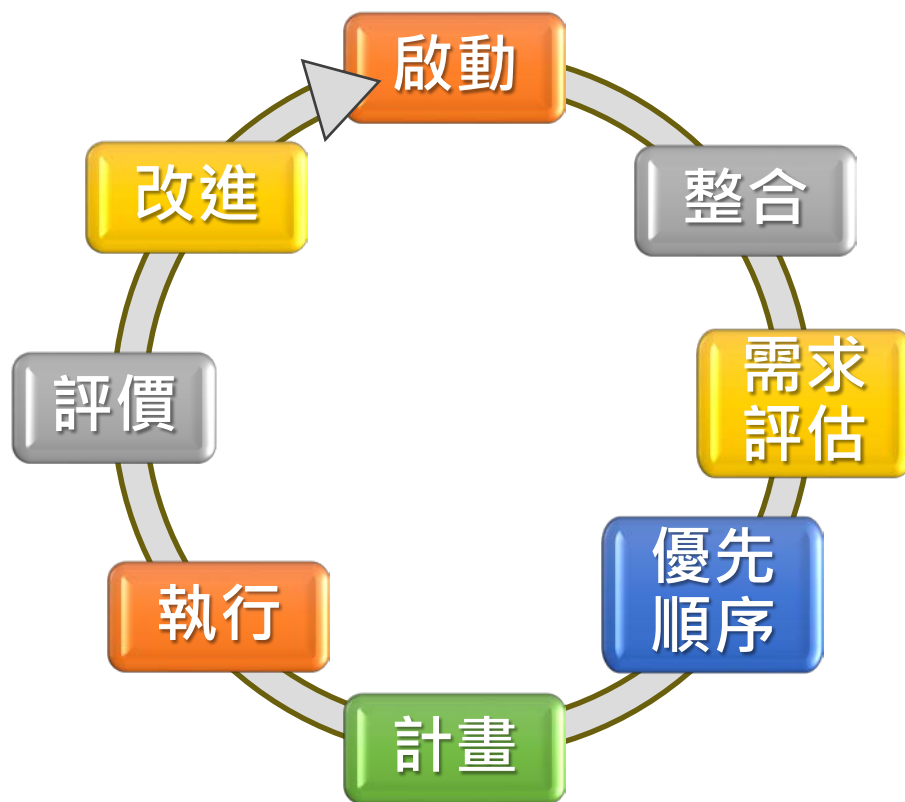
## 三、社會心理工作環境

職場的工作氛圍是否良好，具備讓員工願意進行各項健康促進活動之氣氛；評估員工需求，推動適合的心理健康促進活動與暴力危害預防之措施；提供各項心理、壓力諮詢管道及暴力申訴管道

## 四、企業社區參與

健康促進涵蓋對象除了員工，還擴及員工眷屬（如：家庭日），或擴及社區民眾，如：辦理各項健康促進活動邀社區民眾共同參與、支持地方性的兒童照顧、運動、文化等

# 職場周全健康促進 推動模式 八個步驟





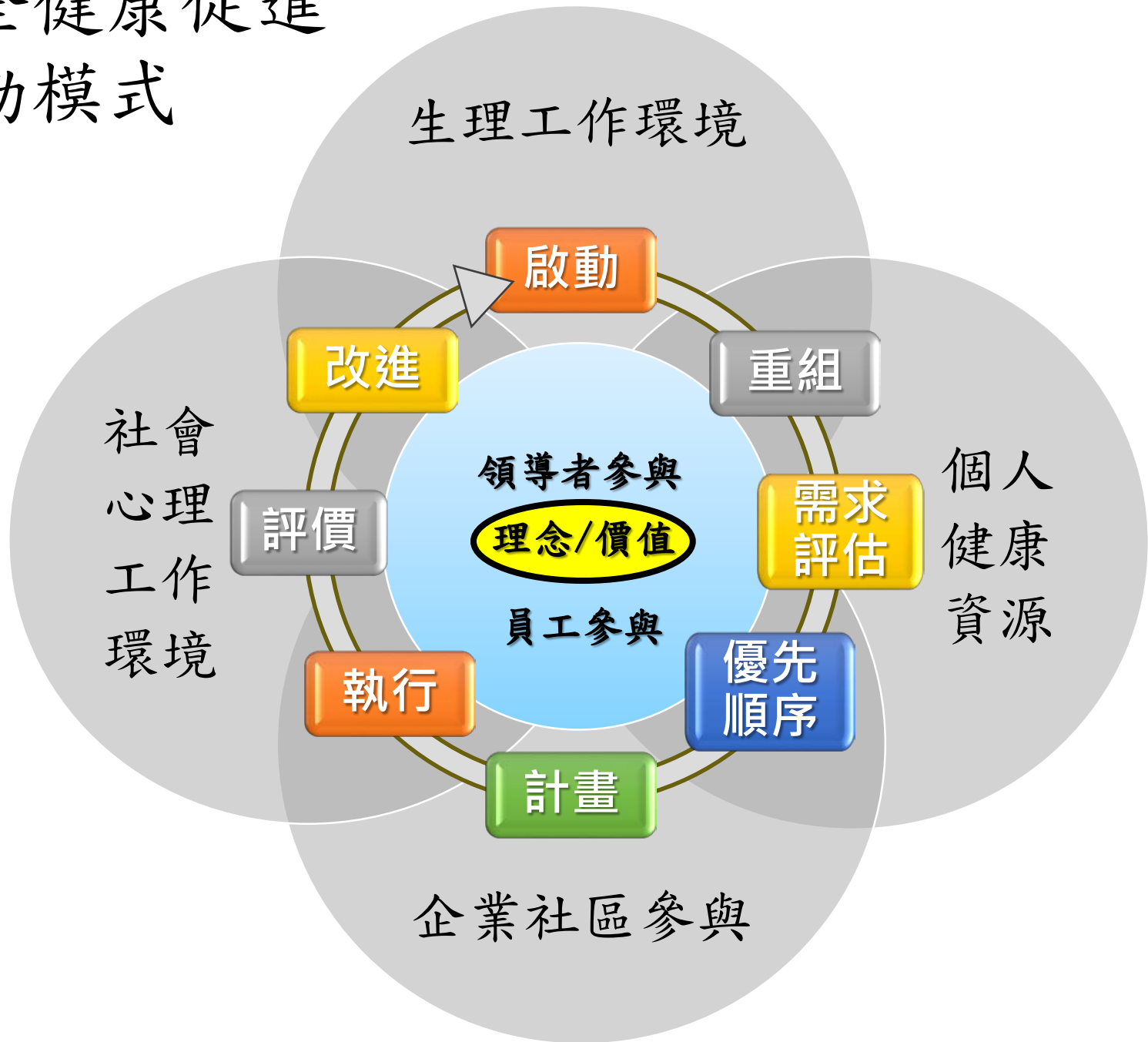
職場周全健康促進  
推動模式  
核心價值

領導者參與

理念/價值

員工參與

# 職場周全健康促進 推動模式



# 健康職場進行式之八大步驟

- 一 啟動：Say Yes!
- 二 整合：團結力量強大
- 三 需求評估：健康職場需求診斷
- 四 優先順序：四象限法
- 五 計畫：職場健康促進計畫制定
- 六 執行：行動方案
- 七 評價：計畫過程、影響、結果評價
- 八 改善：健康職場檢核表與標竿職場學習

# 第一步 啟動：Say Yes!

- 職場健康促進，**最重要是能獲得管理層級的支持**，需要組織內關鍵人物支持健康促進計畫：
  - 雇主/資深管理人員
  - 工會和勞工協會
  - 重要組織：例如職業衛生、健康與安全人力資源部和訓練及發展部門等
- 強調透過公司老闆公開宣示推動職場健康促進，在公開場合之下，當眾允諾並公開簽署相關宣言，以表示全力支持職場健康促進活動



## 職業安全衛生政策

公司以邁向『健康企業』為經營理念，持續善盡企業社會責任（CSR），完全遵循政府相關職安法令，藉由建立完善的職業安全衛生管理系統，重視員工及供應鏈聲音、落實事故預防、推動健康促進，並保障勞工安全，我們將竭盡一切努力建立「安全健康」、「友善關懷」及「充滿樂趣」的工作環境，以達成永續經營之企業使命。

我們的具體作法如下：

- Communicate 溝通傳達順暢，達成職安衛共識。
- Apply 遵守職安衛法規，落實執行職安衛制度。
- Reduce 減免職災傷病發生率，確保全員安全健康。
- Engage 全員參與積極改善，持續提高安全衛生績效。

總經理：\_\_\_\_\_

簽署日期：\_\_\_\_\_



# 第二步 整合：團結力量強大

- 設立**職場健康促進委員會、工作小組或團隊**，負責計劃健康促進活動
- 納入**主要的決策者、團體代表和專家**，明訂工作權限，可協助委員會有效率的運作
  - 例如：成員除包含主管、員工外，可結合**職福會或勞安會**，或由**相關部門承接**
  - 例如：推動小組亦可與**外部單位**，例如**學校或衛生單位**合作

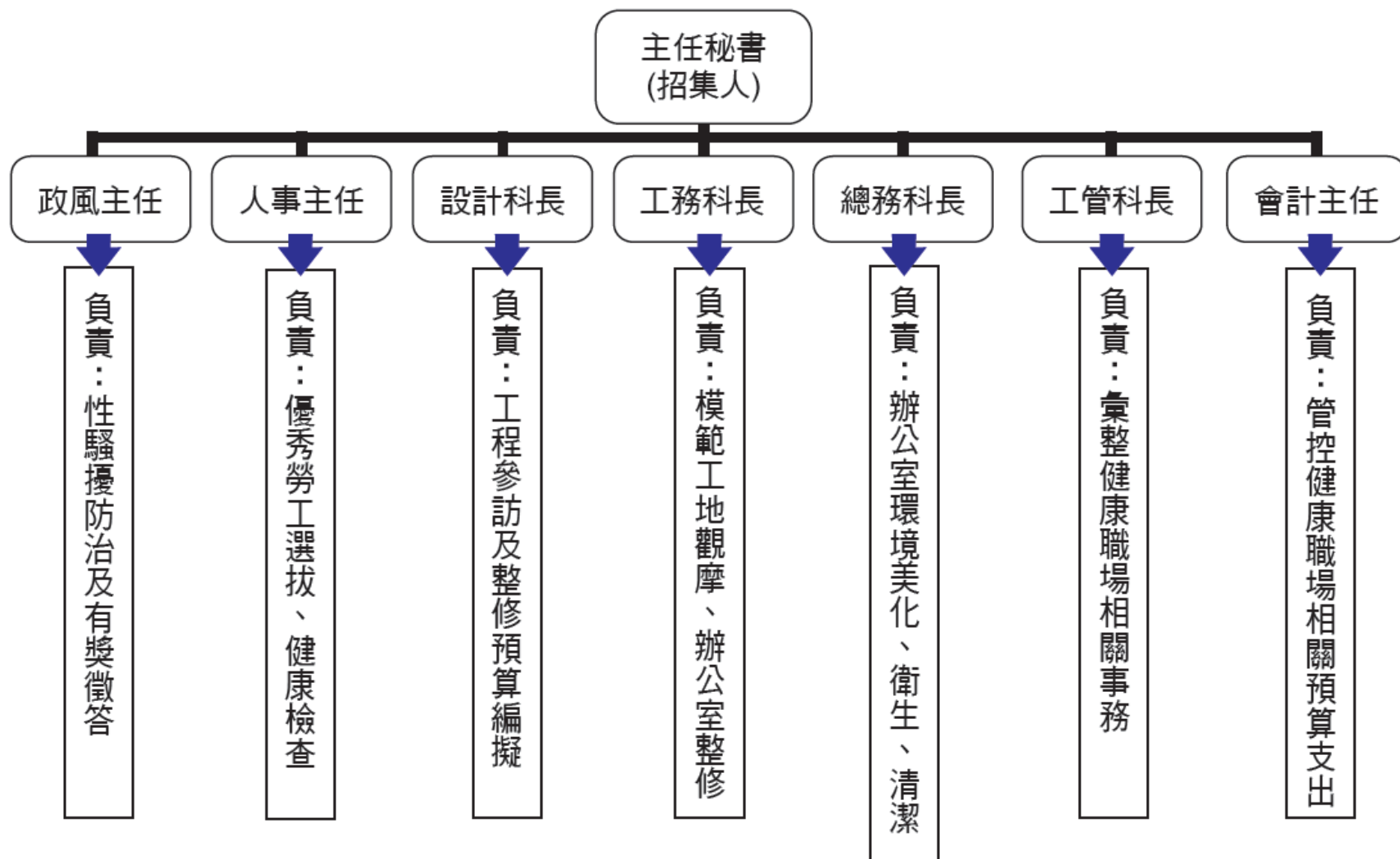
# 職場內、外部資源整合圖範例

- 大小型職場



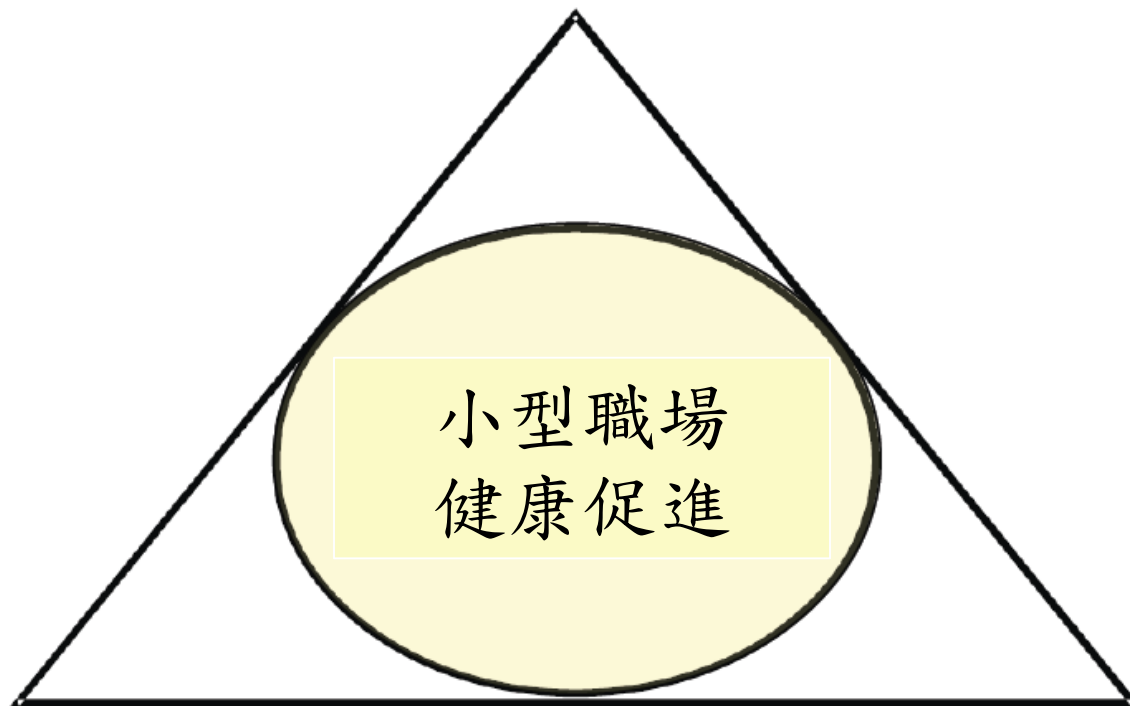


# 健康促進委員會組織架構



# 小型職場健康促進之推動機制

中央主管機關  
國健署/職安署/體育署



WHO, 1999

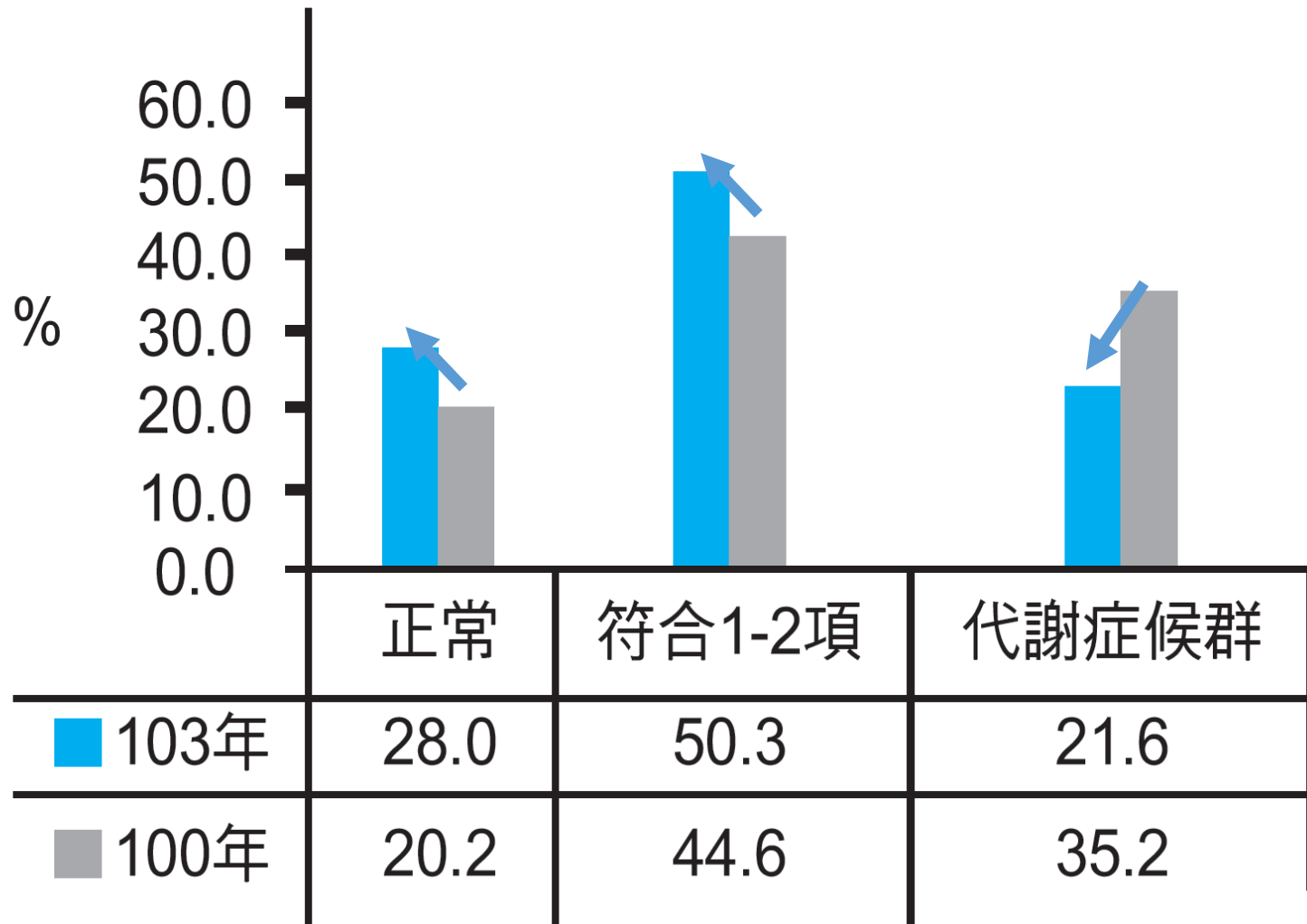
工安專業網絡

社區或地方機關

## 第三步 需求評估：健康職場需求診斷

- 評估和瞭解員工的需求和優先順序，必須要能反映出員工自身認為最重要的問題，確認員工需求
- 資料回顧、實地查核
- 環境和健康監測、問卷評估
- 焦點團體法、面對面訪談、意見信箱
- 政府政策：國健署全民減重、職安署高齡友善、體育署體適能

# 100年與103年健康檢查結果代謝症候群分布



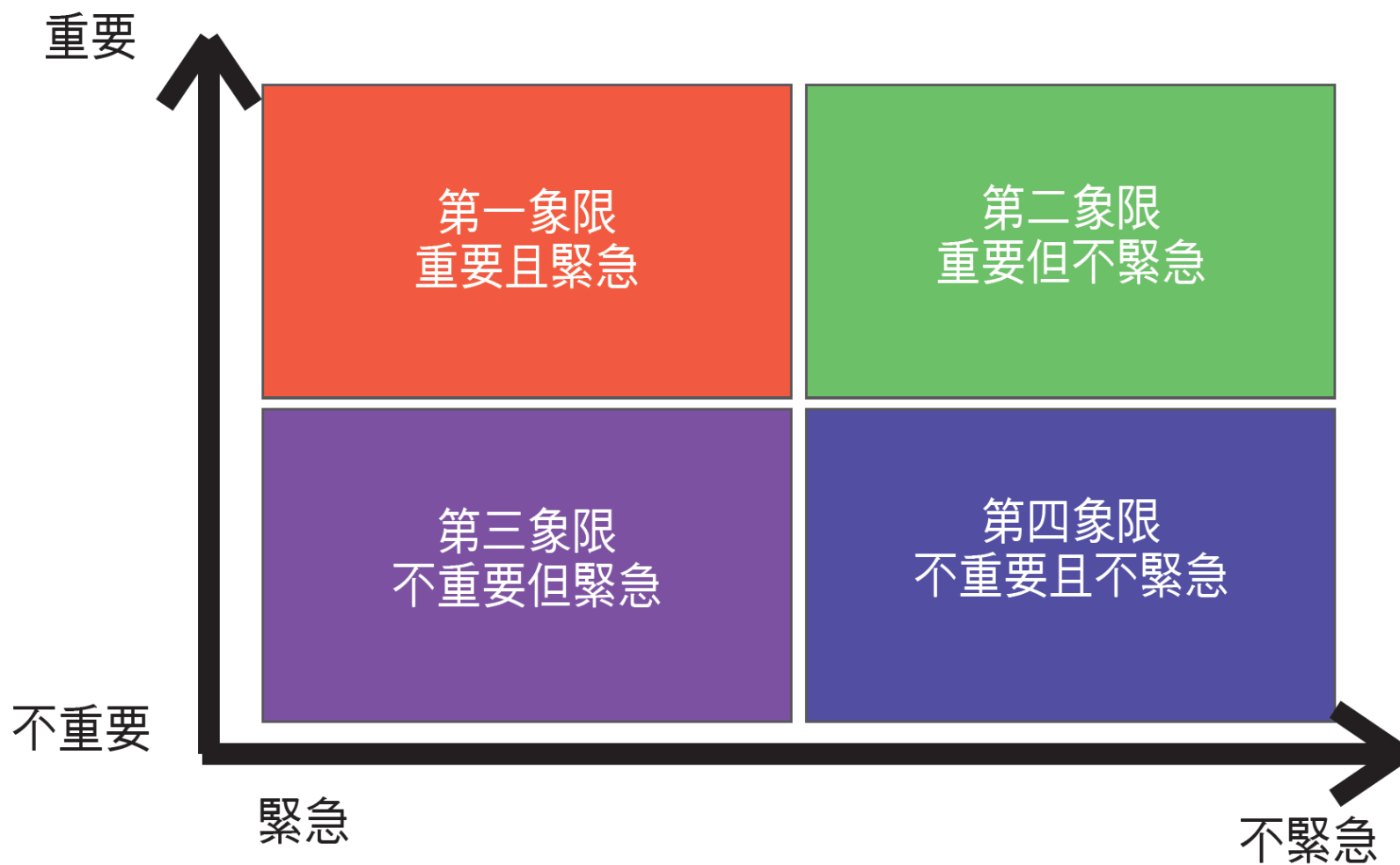
## 範例：生理需求評估

- 本公司員工：平均年齡○歲，平均年資○年，男性員工居多；工作特性：現場維護○○%，輪班人員○○%。
- 根據100年及103年員工定期健康檢查統計比較（圖），**代謝症候群、體重過重及肥胖**多數，其次分別是**脂肪肝、膽固醇過高、三酸甘油脂及動脈硬化**情形，經由問卷調查課程需求性，同仁希望**三高防治、飲食營養調整、運動**等課程應優先辦理，部門主管也認同「**肥胖**」是慢性疾病之源，本公司決定從**體重控制**來改善相關問題是當務之急，開始推動**健康體重管理計畫**。

# 第四步 優先順序：四象限法

- 委員會檢視收集而來的資料，設定問題解決的優先順序
- 考量相關法規、員工興趣、需求、可行度、成本效益等
- 例如：符合職業安全衛生相關法規為最基本考量，及有立即性危害者（例如：疾病或死亡），列為優先解決項目

# 四象限圖



## 第五步 計畫：職場健康促進計畫制定

- 委員會應發展詳細的工作計畫，計畫的內容大綱應包括每年或每一個時期的計畫目標、具體活動和評估方式的執行計畫
- 計畫需要定期檢視、修改



# 公司年度職場健康促進活動計畫範例

月份 計畫項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	內容	
菸害防制宣導 - 戒菸講座			—————											宣導鼓勵並獎勵戒菸（全額補助戒菸門診費用、提供員工戒菸獎金）。
健康檢查與 健康管理							—————							增加心血管健檢項目，針對異常項目更深入檢查，讓員工做好自我管理。
醫師臨廠服務	—————												免費提供醫師健康諮詢，預計舉辦8場次，每場次可諮詢人數為9~12人。	
減重競賽						—————							辦理『健康動起來・揪團來減重』減重競賽，提供獎金和獎品，協助同仁為自身的健康努力。	

# 第六步 執行：行動方案

- 工作計畫制訂完成，需要獲得單位主管的支持與許可，可確保計畫所需要之資金和人力之來源
- 可藉由領導者的活動參與，進而使領導者能夠持續的支持相關活動的資源
- 向所有人宣傳行動方案執行項目、開始及結束時間，執行期間需確定活動過程之責任

# 參與誘因與獎勵

- 依員工性質提供不同誘因與獎酬，以實體誘因優先於非實體誘因：
  - 實體：休假、商品提貨券、獎金、生活用品、年終頒獎及表揚等
  - 非實體：提升健康意識、促進體力、提升工作效率、減輕工作壓力等
  - 實施方式：電子健康存摺、積分表、大富翁、刷卡累積、上傳數、列入年終考績等
- 提供小團體競賽以提升動機及趣味性

# 運動規劃策略

項次	困難	克服
1	體能活動時間考量所有員工的上下班時間，員工採 3 班輪班制，課程設計上午、午休、夜間課程，24 小時開放式運動中心需重視員工運動安全。	24 小時開放的運動中心加裝監視設備，並協調增加夜間 10 時及午夜 2 時的警衛巡視及防止意外發生。
2	鄰近社區之外部資源連結耗時費力。	由健康管理中心及人事部門主管親自拜訪鄰近國小校長及某科技大學系主任，商量場地租借及學生健走教練。
3	參與健走活動同仁遲到，影響活動進行。	增加活動準時參加獎，可獲得精美禮物。
4	遇下雨天，無法舉辦戶外健走活動。	改至大樓內爬樓梯活動，如因心血管或膝蓋問題無法爬樓梯者，採內部廣場健走方式進行。

## 第七步 評價：計畫過程、影響、結果評價

- 必不可缺的步驟，做了什麼？少了什麼？困難是什麼？
- 規劃、過程和結果都應被評價，且制定短期/長期指標
- 指標如何訂定？
  - 1.過程評價：計畫是否依照規劃的進度推動？
  - 2.影響評價：員工的行為是否受到計畫影響而改變？
  - 3.結果評價：計畫的影響，是否帶來更長期的效果？

## 過程評價：

# 計畫是否依照規劃的進度推動？

- 監測計畫執行過程，檢視過程安排及員工滿意度或評價，從參與者、專業人員或其他利益相關人的觀點，分析整體推動流程的促進或抑制因素，包括計畫的達成度、接受度、完整性及推動品質。
- 1、計畫的執行是否接觸到目標群體？
- 2、員工參與該計畫的滿意度及回饋？
- 3、計畫中的各項工作在原規劃期程內完成？
- 4、計畫中的資源運用是否理想？
- 5、計畫中規劃的各項策略可行性？
- 6、小組成員的表現及投入，是否各司其職？

# 影響評價：

## 員工的行為是否受到計畫影響而改變？

- 通常在計畫結束或結束不久後調查，該計畫所推動的各項策略對員工的知識、態度或行為上有正增強的變化，衡量預先設定的目標是否實現。
- 1、參加計畫使員工改變飲食習慣？
- 2、參加計畫讓員工更瞭解自己的健康狀態？
- 3、參加計畫促進員工更關心所擁有的健康？
- 4、參加計畫使員工能夠做好自我壓力管理？

# 結果評價： 計畫的影響，是否帶來更長期的效果？

- 計畫結束後的一段時間才執行，可能是1個月、3個月、6個月之後才調查，瞭解員工的健康及生活品質是否提升
- 1、員工的健康情形是否有改善？
- 2、員工因病或身體不適而請假的天數減少？
- 3、員工因病或身體不適，仍持續工作半個工作天以上的次數減少？
- 4、員工的健康促進生活型態表現更好？
- 5、公司的離職率降低？
- 6、公司的職業災害情形減少？
- 7、公司的生產力提升？



# 範例

## (一) 過程評價

- 肌肉骨骼危害預防講座、主管級職場母性健康宣導說明會、過勞預防講座、壓力管理諮詢會、環保講座等，出席率超過5成及滿意度超過80%。

## (二) 影響評價

- 公司辦理「體適能檢測」，73%表示對健康有幫助；71%表示願意再參加下一次檢測

## (三) 結果評價

- 落實職業安全衛生法之異常工作負荷促發疾病預防規定，年底時達到公司員工整體加班時數減少、過勞評估後測之高負荷者比例降低，進一步也發現公司當年度績效比前一年度增加1成

## 第八步 改善：健康職場檢核表與標竿職場學習

- 最後一個步驟，也是新計畫的第一個步驟
- 根據評價結果進行檢討，重新修正原計畫解決所發現問題，或是一些策略沒有發揮作用及不如預期，需要被做調整，並可從標竿職場學習汲取經驗；
- 讓所有利益關係人都瞭解，繼續提供支持。開始啟動下一年度計畫！

# 範例

- ◆今年度辦理各項健康促進活動，減重成果豐碩，突破減重目標公斤數100 公斤，各項活動及講座參與人數占公司所有員工人數，介於30%~40% 之間
- ◆明年度期能持續辦理並配合員工健康需求與興趣，各項活動及講座參與率達50% 以上。
- ◆當年度作法：
  - 利用E-mail、訊息達人、會議等方式轉知。
  - 提供戶外吸菸場所。
  - 適時提撥激勵措施。
  - 不定期網路問卷意願調查。
  - 活動參加率列入各單位年度KPIs 安衛績效項目。

# 範例

## ◆結果

- 發現健康促進活動之阻礙、參與意願不高。

## ◆下一年度因應

- 將活動及講座時間安排於上班時間，及員工以輪流方式參加
- 建立資源共享平台，無法配合時間參與者，員工亦可透過線上學習健康講座課程內容
- 持續追蹤健康檢查結果，計算單位平均BMI值，透過各單位減重績效競賽方式，做好健康體重管理。
- 鼓勵菸癮接受二代戒菸治療，降低吸菸率10%以上

# 大綱

1. 健康促進
2. 職場健康促進
3. 職場健康促進步驟
4. 健康職場自主認證
5. 職場勞工健康促進實務



衛生福利部國民健康署

健康九九網站

# 「健康職場輔導」 「健康職場自主認證」



健康職場認證—  
菸害防制標章



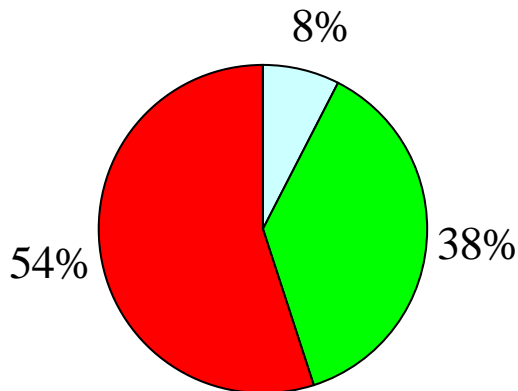
健康職場認證—  
健康**啟動**標章



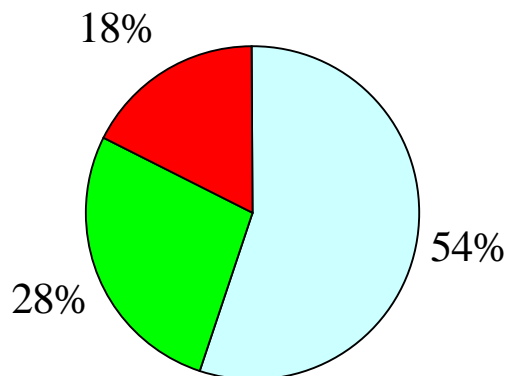
健康職場認證—  
健康**促進**標章

註：104年度起暫停辦理

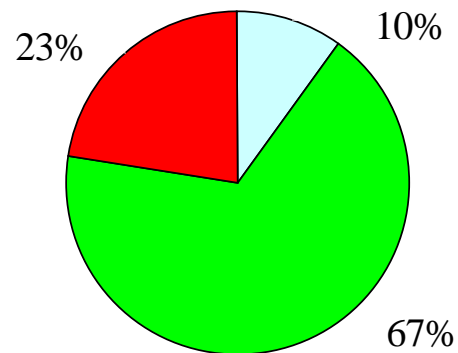
# 103年度健康職場推動計畫(南區) 50家職場輔導一六項個人健康資源評估



菸害暨檳榔防制

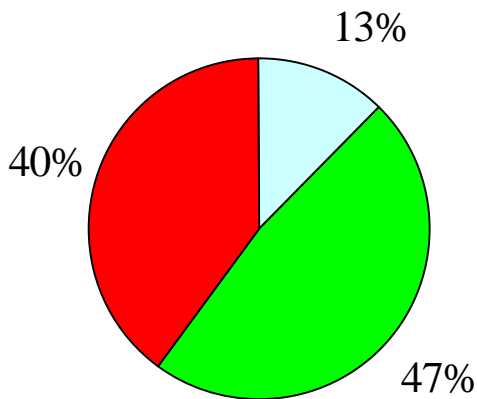


員工餐廳熱量標示

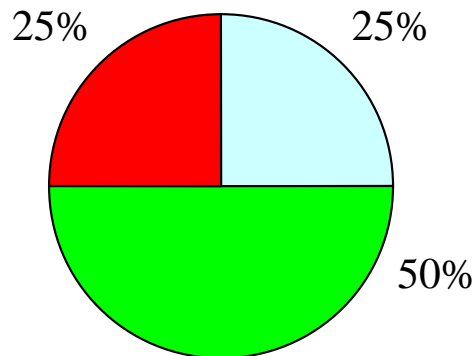


規律運動

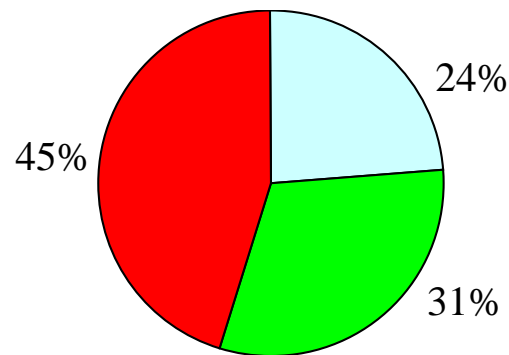
- 評估後無需求
- 評估後屬已良好辦理
- 列入輔導



健康體重管理



四癌篩檢



婦女議題

# 109年國民健康署 健康職場促進項目

- **規劃 員工健康促進項目**

- (1) 身體活動
- (2) 健康飲食
- (3) 健康體位管理
- (4) 菸害暨檳榔防制
- (5) 四癌篩檢
- (6) 慢性疾病管理
- (7) 職場婦女健康促進
- (8) 心理健康促進
- (9) 中高齡健康促進

- **員工健康促進內容**

- (1) 協助建立政策
- (2) 協助空間規劃(前項之(1)、(2)、(4)、(8)、(9)等)
- (3) 規劃員工教育訓練課程、宣導或講座(含提供師資)
- (4) 提供職場健康促進衛教光碟、運動光碟或教材
- (5) 提供衛教宣導標語、海報、貼紙、單張、資訊



類別	執行項目（可複選）
一、 身體 活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●建置有利於員工身體活動的支持性政策及環境： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>提供彈性上下班及午休時間等有利員工運動之政策</li> <li><input type="checkbox"/>設立運動空間：籃球場、羽球場、桌球室、健身房、舞蹈/韻律教室、游泳池等</li> <li><input type="checkbox"/>運用健康步道 <input type="checkbox"/>鼓勵走樓梯並美化樓梯 <input type="checkbox"/>其他：</li> </ul> </li> <li>●人因危害預防： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>推動正確坐姿 <input type="checkbox"/>推動健康操 <input type="checkbox"/>人因危害評估改善</li> </ul> </li> <li>●辦理定期健康活動，分析參與及成效： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>健康操 <input type="checkbox"/>健行 <input type="checkbox"/>登山 <input type="checkbox"/>騎自行車 <input type="checkbox"/>路跑</li> <li><input type="checkbox"/>成立運動性社團（例如桌球社、籃球社....）</li> <li><input type="checkbox"/>其他：</li> </ul> </li> <li>●辦理運動相關課程，分析參與及成效： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>體適能 <input type="checkbox"/>有氧運動 <input type="checkbox"/>瑜珈 <input type="checkbox"/>其他：</li> </ul> </li> <li>●<input type="checkbox"/>其他：</li> </ul>



**2016 Family Day 心心相連 幸湖一起GO**

**報名活動 開跑囉!**

澎湖跨海大橋

**第一梯次 2016.05.27(五)~05.29(日)**

**行程 A**

- DAY1 / \$4,270起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽  
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅露飯店晚餐 住宿/澎湖雅露飯店 澎湖農家餐廳
- DAY2 / \$6,280起: 七美島環島-望安島饕餮采風  
早餐/飯店早餐 午餐/望安小吃 晚餐/BBC晚餐 住宿/澎湖農家餐廳
- DAY3 / \$4,290起: 菊島北環島-赤崁漁產觀光商團-澎湖馬公-台灣  
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

**行程 B**

- DAY1 / \$4,270起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽  
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅露飯店 住宿/澎湖雅露飯店 澎湖農家餐廳
- DAY2 / \$4,280起: 菊島北環島-赤崁漁產觀光商團-奎壁山-金沙灘八合一水上活動  
早餐/飯店早餐 午餐/白沙餐廳 晚餐/BBC晚餐 住宿/澎湖農家餐廳
- DAY3 / \$6,290起: 享受一個沒有morning call的早晨-澎湖馬公-台灣  
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

**第二梯次 2016.05.28(六)~05.29(日)**

- DAY1 / \$4,280起: 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽

**限量**



# 伸展操活動









**加油! 加油! 快攻頂嚕**

臺南市政府衛生局 關心您



**餐餐刷牙 從"齒"開始**

臺南市政府衛生局 關心您



**定期做篩檢 防癌嘸免驚**

臺南市政府衛生局 關心您



**免費減重諮詢專線: 0800-367-100**

擱下(落)去·開動動!

臺南市政府衛生局 關心您



**二代戒菸 助您好戒**

免費戒菸諮詢專線: 0800-63-63-63

臺南市政府衛生局 關心您



**腰圍八九十 健康常維持**

臺南市政府衛生局 關心您



**天天3蔬2果 健康跟著我**

臺南市政府衛生局 關心您



**爬樓梯15分鐘 可消耗80大卡**

(以體重60公斤計算)

臺南市政府衛生局 關心您



**每日一萬步 健康有保固**

臺南市政府衛生局 關心您



**今日一小步 健康一大步**

臺南市政府衛生局 關心您





# 職場健康促進—身體活動

## < 體適能檢測 >

### 前測



### 後測



### 前後測差異 (前後皆參與人數：29位)

體重平均減少2.25公斤  
 BMI 減少0.64  
 體脂平均減少1.49  
 體前彎平均進步2.49公分  
 握力平均進步3.43 KG  
 仰臥起坐平均進步1.73下

平衡能力: 開眼硬表SI值進步0.01  
 平衡能力: 閉眼軟表SI值進步0.18  
 握棒反應平均進步1.69毫秒  
 心肺指數平均進步1.46  
 身體年齡平均進步3.52歲  
 得分平均進步207.76分

### 介入措施：辦理減重夏令營

減重夏令營課程總表

  有氧韻律班  
 講師/  
  營養講座/  
 講師/

四 月						
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
				營養講座		
19	20	21	22	23	24	25
		有氧韻律		有氧韻律		
26	27	28	29	30	31	
		有氧韻律		營養講座		

五 月						
日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		有氧韻律		有氧韻律		
10	11	12	13	14	15	16
		有氧韻律		營養講座		
17	18	19	20	21	22	23
		有氧韻律		有氧韻律		
24	25	26	27	28	29	30
		有氧韻律		營養講座		
31						

六 月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
		有氧韻律		有氧韻律		
7	8	9	10	11	12	13
		有氧韻律		有氧韻律		
14	15	16	17	18	19	20
		有氧韻律		有氧韻律		
21	22	23	24	25	26	27
		體適能檢測				
28	29	30				

## 二、健康飲食

- 員工餐飲熱量(紅燈-高熱量、綠燈-低熱量)及六大類食物份量標示
- 員工餐廳以少油、少鹽、少糖且使用碘鹽之烹調方式烹調
- 提升員工蔬果攝取之方案，如員工餐廳提供足量蔬菜及水果、提供優惠、設置新鮮水果小站等方式
- 健康採購，如訂購提供蔬菜份量多、不使用油炸食品、減少加工食品、全穀類米飯及不送含糖飲料之健康盒餐
- 會議提供白開水、無糖茶飲或水果等
- 提供健康外食地圖（標明可提供健康餐的餐廳位置）
- 宣導健康飲食或健康烹調等課程，如每日應攝取足量蔬果、堅果及乳品，均衡飲食及使用碘鹽
- 其他：

# 每日飲食指南

## 2. 健康飲食



舊版	新版	重點
五穀根莖類 3-6碗	全穀根莖類 1.5-4碗	1.降低攝取量 2.增加「至少攝取1/3全穀食物」的建議
奶類 1-2杯	低脂乳品類 1.5-2杯	強調選擇低脂肪的健康訴求
蛋豆魚肉類 4份	豆魚肉蛋類 3-8份	將豆魚排在肉蛋前面，提醒安排植物性蛋白質（豆類與豆製品）與適量的魚海產類取代肉類
蔬菜類 3碟	蔬菜類 3-5碟	增加蔬菜類與水果類的攝取份數
水果類 2個（份）	水果類 2-4份	
油脂類 2-3湯匙（6-9茶匙）	油脂與堅果種子類 油脂3-7茶匙及堅果種子類1份	提醒堅果種子類攝取的重要性
—	新增「運動」圖案	勤運動，每日從事動態活動至少30分鐘
—	新增「水」標示	多喝開水，避免含糖飲料



# 一日健康餐盤

我今天已經吃掉的食物



## 一日健康餐盤使用步驟

- 1 判斷每天活動量
- 2 計算每日所需熱量(大卡)  
公式：體重×每天活動量
- 3 參照「每日飲食建議攝取量」表格  
找出「食物分類與份量分配」
- 4 將貼紙撕下貼在「一日健康餐盤」上
- 5 移除食用過貼紙到「我今天已經吃掉的食物」區







<p>三、 健康體位 管理</p>	<p><input type="checkbox"/>訂定健康體位適當目標，推動相關措施及進行成效追蹤。</p> <p><input type="checkbox"/>鼓勵廠內BMI <math>\geq 24</math>的人員，參加健康體位管理相關活動。</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>
<p>四、戒菸</p>	<p><input type="checkbox"/>訂定禁菸制度 <input type="checkbox"/>戒菸獎勵機制 <input type="checkbox"/>開設戒菸門診或轉介 <input type="checkbox"/>辦理戒菸競賽或活動 <input type="checkbox"/>追蹤並評估戒菸成效</p> <p><input type="checkbox"/>辦理戒菸宣導課程 <input type="checkbox"/>辦理戒菸班</p> <p><input type="checkbox"/>其他：</p>
<p>五、戒檳</p>	<p><input type="checkbox"/>訂定禁檳制度 <input type="checkbox"/>戒檳獎勵機制 <input type="checkbox"/>辦理戒檳競賽或活動 <input type="checkbox"/>追蹤並評估戒檳成效</p> <p><input type="checkbox"/>辦理檳榔防制宣導課程 <input type="checkbox"/>辦理戒檳班 <input type="checkbox"/>其他：</p>
<p>六、 癌症篩檢</p>	<p><input type="checkbox"/>口腔黏膜檢查 <input type="checkbox"/>子宮頸抹片 <input type="checkbox"/>大腸癌篩檢 <input type="checkbox"/>乳癌篩檢 <input type="checkbox"/>其他：</p> <p><input type="checkbox"/>應用健康存摺，協助員工進行癌症篩檢管理及追蹤。</p>

# 健康職場促進一體位管理

2014 減重結果	平均減重	
	公斤	BMI
	2.82	1.01
	2.67	0.92
	3.02	1.07
	2.42	0.83
	1.75	0.67
	3.24	1.08

2013代謝症候群 & BMI ≥ 27 ~ 減重參與人數 & 總			參與率及總減重KG & %	
靶心	減重資料	合計	2013體檢報告總人數	減重參與率%
代謝症候群合併 BMI ≥ 27	計數的姓名	203	1462	14%
	加總的目前減重(kg)	469.0	1500.8	31%
BMI ≥ 27	計數的姓名	358	3762	10%
	加總的目前減重(kg)	985.5	1500.8	62%
代謝症候群	計數的姓名	216	1851	12%
	加總的目前減重(kg)	470.5	1500.8	31%

## 減重健康吃活動施行辦法

【方式】

對象: BMI > 30



利用與員工共同午餐的時間，進行挑選食材示範演練



協助計算員工卡路里及分配澱粉、蛋白質、醣類、水分的一天所需攝取量，並教導如何作食材替換



定期的衛教及評估員工飲食方式與減重成效



INNO LUX  
群創光電





# 推動員工參與四癌篩檢

## 癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧

### 子宮頸癌

(30歲以上婦女)  
每3年至少1次  
子宮頸抹片檢查

### 乳癌

(45-69歲或  
40-44歲二等親  
曾有乳癌家族史  
之婦女)  
每2年1次  
乳房X光攝影檢查

### 大腸癌

(50-未滿75歲民眾)  
每2年1次  
糞便潛血檢查

### 口腔癌

30歲以上嚼檳榔(含已戒)  
或吸菸者、18歲以上嚼檳榔  
(含已戒)原住民  
每2年1次  
口腔黏膜檢查

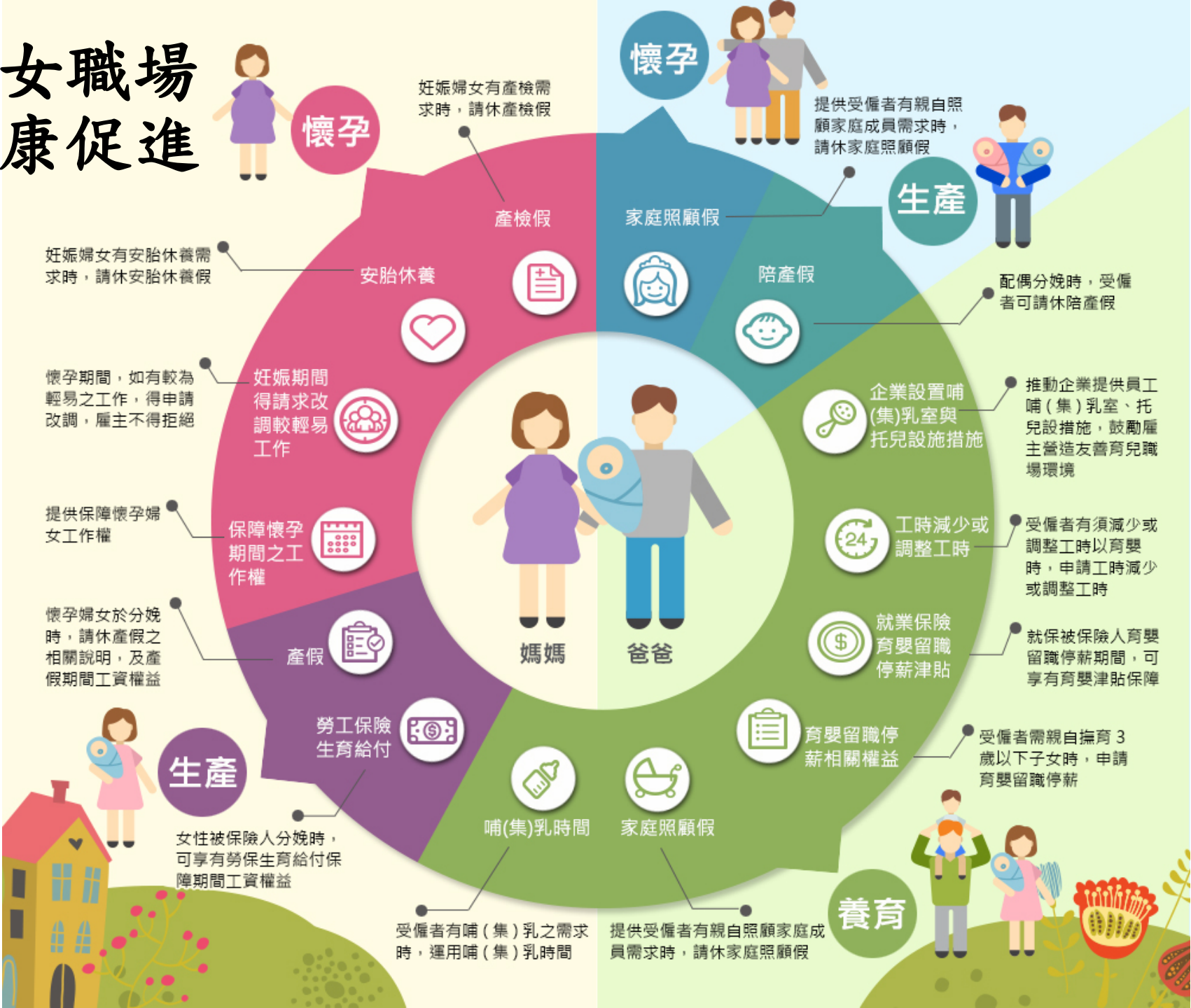


四癌篩檢	時機		頻率 (年/次)	項目
子宮頸癌	一般人	30 歲以上	<b>3</b>	抹片
口腔癌	嚼檳榔 或吸煙	30 歲以上	2	口腔檢查
	嚼檳榔 原住民	<b>18</b> 歲以上		
乳癌	一般人	45 到 70 歲	2	乳房攝影
	二等親內 有病史	40 到 70 歲		
大腸直腸癌	一般人	50 到 75 歲	2	糞便潛血

<p>七、 慢性 疾病 管理</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 針對員工有三高（高血壓、高血脂、高血糖）、心血管疾病及糖尿病等，辦理慢性疾病管理及追蹤</li><li><input type="checkbox"/> 建立三高員工支持性環境，鼓勵建立健康生活型態</li><li><input type="checkbox"/> 辦理預防三高或更年期保健相關課程</li><li><input type="checkbox"/> 過勞危害預防（如：規範加班工時上限、訂定預防員工過勞計畫等）</li><li><input type="checkbox"/> 應用健康存摺，協助員工進行慢性病管理及追蹤。</li><li><input type="checkbox"/> 其他：</li></ul>
<p>八、 職場 婦女 健康 促進</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 提供促進女性員工健康相關措施（如：避免使懷孕或哺乳員工從事危險或有害工作、適當調整工時及工作內容等）</li><li><input type="checkbox"/> 設置哺集乳室，提供哺乳員工合宜設施及相關支持性政策</li><li><input type="checkbox"/> 訂定女性員工健康保護計畫並據以實施</li><li><input type="checkbox"/> 提供促進女性健康相關課程(如：強化兩性溝通、孕期健康、更年期保健等)</li><li><input type="checkbox"/> 其他：</li></ul>



# 6. 婦女職場健康促進

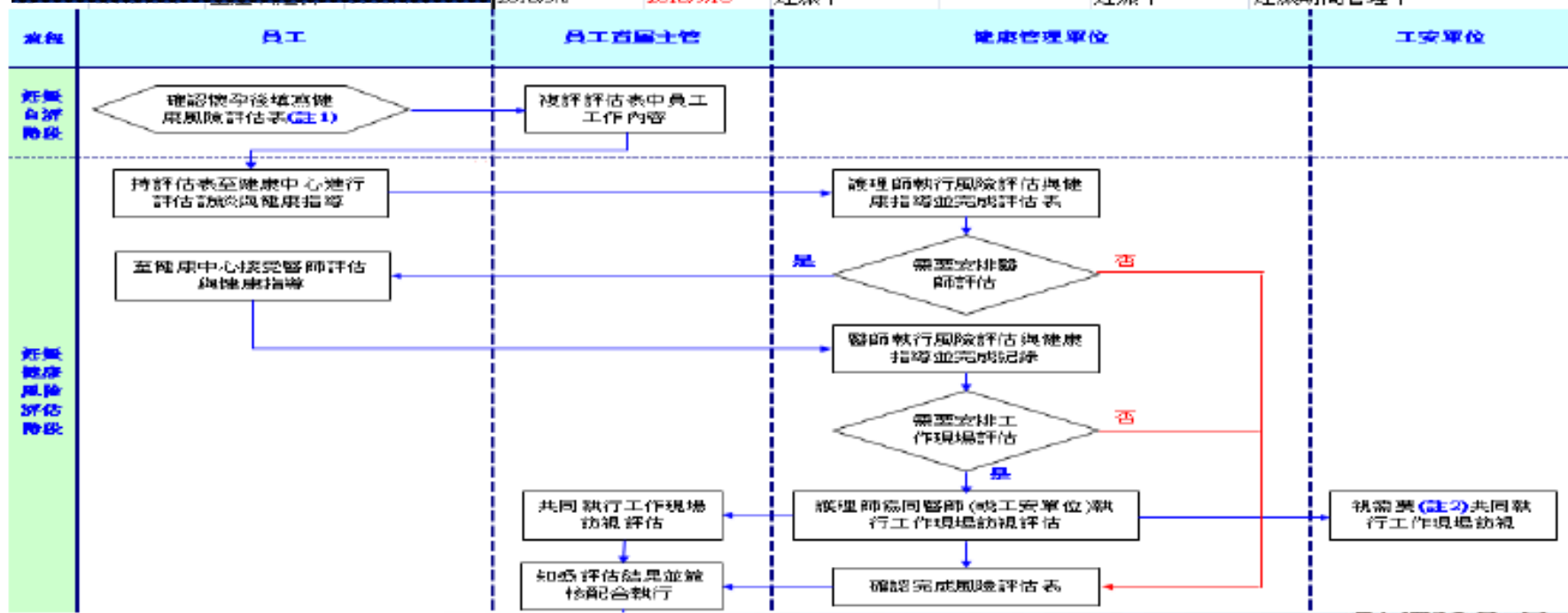


# 哺乳室



# 母性勞工保護

廠區	部門代號	部門	工號	懷孕期間 風險評估完 成日期	複產期: (西元年/月 /日)	妊娠中/ 已生產	產後一年內 風險評估完 成日期	給工安	母性健康管理現況
				安胎	2016/7/7	已生產	產假->留停	2016年已生產	產後一年內管理中
				2015/1/25	2016/5/8	已生產	產假-留停	2016年已生產	產後一年內管理中
				2015/7/14	2016/1/11	已生產	2016/4/18	2016年已生產	產後一年內管理中
				2013/1/02	2014/5/7	已生產	已生產	2013年已生產	結業
				2015/2/24	2015/7/17	已生產	2015/9/15	2015年已生產	結業
				2015/2/5	2015/8/10	已生產	2016/3/18	2015年已生產	產後一年內管理中
				2015/5/20	2015/1/21	已生產	育嬰留停中	2015年已生產	產後一年內管理中
				2015/9/23	2016/3/24	已生產	2016/6/22	2016年已生產	產後一年內管理中
				2015/9/14	2016/3/3	已生產	育嬰留停中	2016年已生產	產後一年內管理中
				2016/3/8	2016/9/10	妊娠中		妊娠中	妊娠期間管理中



九、 心理 健康	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>辦理心理健康促進課程（如：正念、工作壓力紓解、溝通管理、退休生涯規劃等）</li><li><input type="checkbox"/>提供員工協助方案，專人提供諮商服務</li><li><input type="checkbox"/>設置心理諮商室或諮商專線，主動關懷員工，提供促進心理健康衛教資料</li><li><input type="checkbox"/>暴力危害預防（如：設置申訴管道、訂定職場暴力防止計畫等）</li><li><input type="checkbox"/>其他：</li></ul>
十、 中高齡 員工 健康 促進	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>訂定中高齡勞工健康保護計畫並據以實施。</li><li><input type="checkbox"/>針對中高齡員工，提供工作適性安排。</li><li><input type="checkbox"/>提供輔具協助工作。</li><li><input type="checkbox"/>提供人因工程硬體之改善及護具措施。</li><li><input type="checkbox"/>針對中高齡員工辦理健康促進活動或課程。</li><li><input type="checkbox"/>其他：</li></ul>

# 心理輔導



參加人數：27位

滿意度問卷回收：23份

回收率：85.19%

滿意度平均：4.74分(最高5分)

身心感受到放鬆及了解如何放鬆：4.74分(最高5分)



# 演講課程

## 1. 心靈成長講座

**講座資訊**

➢ 講者：楊力州 導演

➢ 介紹：他曾經半夜衝到消防隊和隊員一起餐餐，再跳上消防梯進入火災現場《打火兄弟》；或是扛著 40 多公斤的器材，花費 21 天陪著馬拉松好手林義傑完成壯舉《征服北極》；也曾到安養中心，記錄下罹患失智症老人們的記憶片段《被遺忘的時光》；在花蓮美青國中，看著一群足球小将踢進全國總決賽《奇蹟的夏天》；在《炭一條河》中，拍攝甲仙小鎮歷經重生之路，從縱河小朋友身上學到不能放手、努力堅持的價值……這些故事和經歷，都賣著楊力州的生命，也感動了無數觀眾。聆聽導演透過紀錄片拍攝過程帶給他人啟發的故事，您不可錯過！




## 2. 生活饗宴講座

活動日期：2016.07.22  
14:00-16:00 午餐 歡迎參加

**【2016 生活饗宴】林憲政 講座花絮**

今年的生活饗宴選以「改變的開始」為主題，藉由紀錄、攝影與行攝三大向度，記錄上個紀錄片的製作過程。在 7 月 20 日舉辦關於世界冠軍、林憲政導演紀錄片《自由仁民路開第一條路》的紀錄片放映。

這次以紀錄片拍攝的歷程為主題，整場全場，從紀錄片攝影的講解，由開場到攝影學的一路點評，並藉由世界冠軍光輝等攝影的點評與點評。最後再由導演一段小影片展示紀錄片攝影的點評與點評。《你的夢想是什麼？》生活紀錄片，最後的分享中，讓講者知道這件工作最有趣的，而不是技術有多困難！

在聆聽完精彩的演講後，講者與由我們自己開辦的攝影社的成員，進行了「互動的開始」攝影小片(活動將於稍後公布)，讓講者一試身手！



## 3. 自殺防治講座



自殺防治講座現場，講者正在進行演講，背景顯示「自殺防治講座」的標題。

## 4. 關懷關心課程

**健康講座-職場暴力**

執行職務時受不法侵害可俗稱「職場暴力」!!!

職場暴力指的是員工在與工作相關的環境中遭受虐待、威脅或攻擊，以危及短期或長期對其安全、福祉或健康構成挑戰的事件.....

職業安全衛生法第6條第2項規定雇主對執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防應妥為規畫及採取必要之安全衛生措施。

工作者亦可對雇主未針對職場暴力訂定相關預防及處置措施，可向雇主、主管機關或勞動檢查機構申訴!

◎請各單位協助派種子學員參訓

◎候選名單請於7/15前提供予服務室

日期	時間	會議室	課程名稱
7/25	14:00-15:30	MT-A117	職場不法侵害防治
7/26	14:00-15:30	TN-B302	防治



工作負荷大 工作控制性低 職場暴力 職業安全衛生科

## 5. 壓力管理講座



壓力管理講座現場，講者正在進行演講，背景顯示「壓力管理講座」的標題。

# 員工協助方案

## Employee Assistance Programs

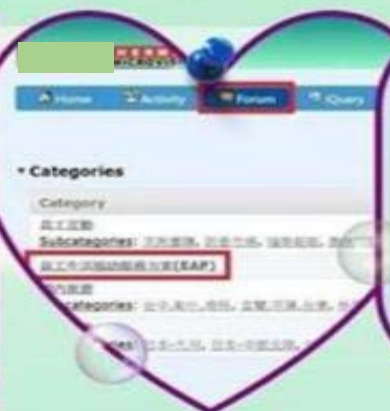
願您在疲倦的時候

能有個安全溫暖的角落

讓我們聽您傾訴、談心

陪伴您走過情緒低潮

EAP 資訊哪裡有？



### 員工生活服務方案

服務對象：全體同仁

服務內容：心理諮詢、法律諮詢、財務諮詢、醫療諮詢、管理諮詢

服務方式：員工生活服務方案由「社團法人新竹市生命線協會-員工協助服務中心」提供，透過電話預約後，您可選擇電話或面談方式向中心的專業顧問諮詢，每次諮詢服務以六十分鐘計，有諮詢需求的同仁每年可享三次諮詢服務，費用由公司全額負擔。

服務時間：週一至週五09:00~19:00 (請先致電預約)

服務地點：同仁可選擇公司內部或員工協助服務中心所提供之場地洽詢/預約專線：03-5268269 / E-mail信箱：eapc@eapcenter.org

「保密尊重」是



張貼海報



HMI 網頁-討論區



每人一張諮詢服務小卡  
(一人每年三次免費諮詢)

對此方案有任何疑問，可與HR

；或是HR

# 幾個中心

- ✓ 職安署 南區職業安全衛生中心？
- ✓ 職安署 南區職業傷病防治中心？
- ✓ 職安署 南區勞工健康服務中心？
- ✓ 職安署 職災勞工工作強化中心？
- ✓ 國健署 南區健康職場推動中心？



# 歷年勞工職災防治制度演進

年代 / 相關法規

職業傷病診斷 / 通報

職能復健

社會復健

臨場服務

職場健康促進

47 勞工保險條例  
63 勞工安全衛生法  
65 勞工健康管理規則

79 勞工健康保護規則

90 職災勞工保護法  
國民健康局

100 勞工健康保護法  
臨場服務  
102 職業安全衛生法  
國民健康署  
103 職業安全衛生署

79 ● 職業病防治中心 (衛生署)  
↓  
84 ● 職業傷病通報系統 (檢疫總所)  
89 ● 網路通報  
↓  
91 ● 職業傷病診治中心 (職安署)

96 ● 職業傷病管理服務中心  
● 區域網絡醫院  
● 職業傷病通報系統 (職安署)  
↓  
98 ● 職業傷病防治中心

93 ● 工傷致殘勞工職業重建服務方案  
94 ● 職災勞工傷病後工作強化服務方案 (工作強化中心)

97 ● 職業災害勞工個案主動服務計畫 (FAP)

104 ● 勞工健康服務中心

80 ● 勞工健康促進推廣研習會  
(勞委會+衛生署)  
↓

90 ● 職業衛生保健中心

92 ● 強化職場健康促進計畫  
● 職場菸害防制輔導中心  
93 ● 職業衛生保健推動計畫  
● 職業醫學暨保健服務計畫

95 ● 職場健康促進暨菸害防制輔導中心

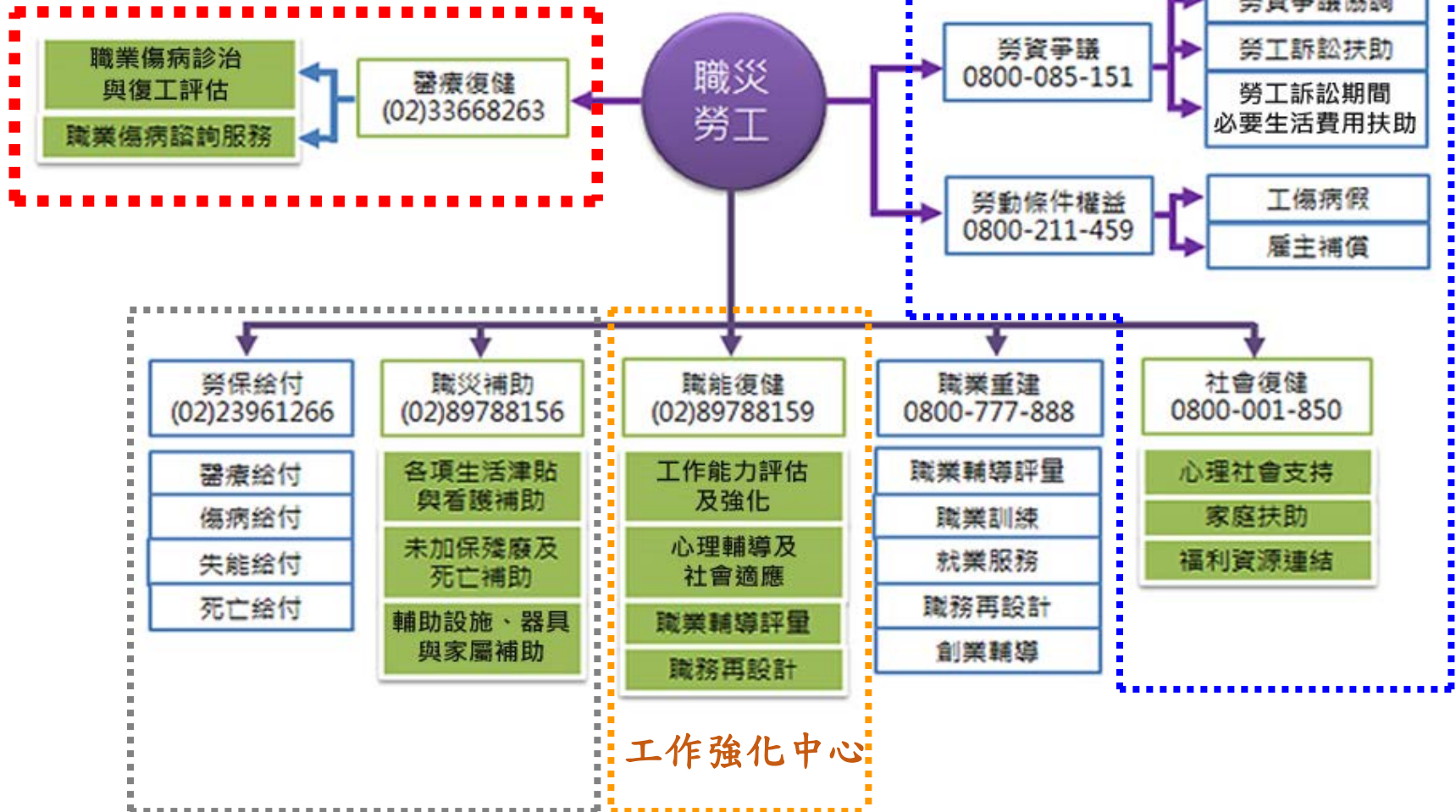
98 ● 健康職場推動中心

# 職業傷病補給站

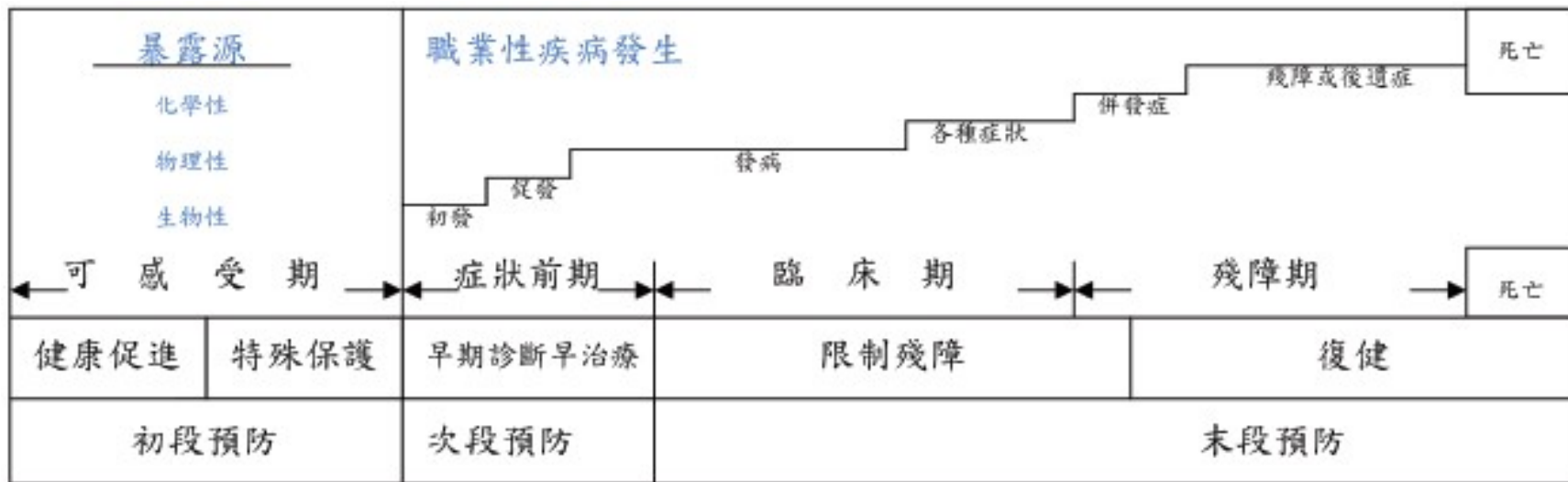
## 職災勞工個案主動服務計畫 (FAP)

### 職業傷病防治中心

### 職災勞工權益資源圖



# 職業傷病的三段五級預防



職業安全衛生中心—  
安全衛生管理與檢查

勞工健康服務中心—  
依法推動企業勞工健康保護

健康職場推動中心—  
鼓勵職場健康促進

**職業傷病防治中心—**

1. 預防、診斷、評估、重建/諮詢轉介
2. 建置區域職業傷病服務網絡
3. 職業疾病調查/職業傷病個案通報
4. 職業傷病預防/重建機制

工作強化中心—  
工作能力評估及強化、  
心理輔導及社會適應、  
職業輔導評量。

職災勞工個案主動服務計畫—  
勞資協調、  
職災勞工權益維護、  
慰問及家庭功能維護等。



職業傷病  
診治/調查

職業傷病  
預防講座

職災權益  
諮詢

尚大心的  
服務

職災資源  
轉銜服務

復配工  
管理

特殊體格與  
健康檢查

# 南區成大 職業傷病 防治中心

The Southern (NCKUH) Center for  
Occupational Disease and Injury Service

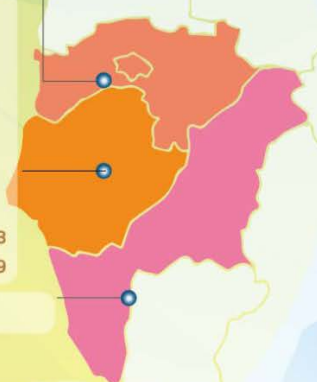


懷疑疾病與工作相關，  
14家網絡就近接受診治

嘉義基督教醫院 (05) 276-5041  
嘉義市王伯智皮膚科診所 (05) 227-6227  
財團法人天主教聖馬爾定醫院 (05) 275-6000

郭綜合醫院 (06) 222-1111  
臺南市立醫院 (06) 260-9926  
臺南新樓醫院 (06) 274-8316  
麻豆新樓醫院 (06) 570-2228  
台南市立安南醫院 (06) 355-3111  
衛生福利部臺南醫院 (06) 220-0055  
臺南科學園區附設聯合診所 (06) 505-0225  
奇美醫療財團法人奇美醫院 (06) 281-2811  
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院 (06) 726-3333  
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院 (06) 622-6999

高雄榮民總醫院 (07) 342-2121



諮詢專線：(06) 235-3535分機4937-4939

f 南區職業傷病防治中心-成大 | Q





## 健康職場輔導

- 家數名額預計50家

填寫申請表

訪視與需求調查

輔導與追蹤

成效評估與分析

- 資格：

- 南區七縣市（嘉義縣、嘉義市、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣）的職場
- 今年欲申請健康職場認證標章/績優職場的職場優先。
- 106年~108年內曾接受過輔導之職場限20家。
- 排除：106年~108年內曾獲得績優健康職場之職場。

- 申請時間：即日起至109年9月30日止

- 聯繫窗口：

- 南區健康職場推動中心: 許育瑄 06-2148233、[ys909618@ohio.edu](mailto:ys909618@ohio.edu)

- 服務項目：

- 協助建立政策
- 協助空間規劃
- 規劃員工教育訓練課程、活動、或講座
- 辦理體適能檢測(含前後測)
- 提供職場健康促進衛教光碟、運動光碟或教材
- 提供衛教宣傳標語、海報、貼紙、單張等資源
- 協助認證/績優職場申請流程



南區健康職場推動中心官方Line帳號

- 輔導議題：

- 身體活動：有利於員工身體活動的支持性政策及環境、體適能檢測、職場健康操、職場附近運動地圖等。
- 健康飲食：健康飲食輔導、健康採購輔導、員工餐廳餐飲熱量及六大類食物份量標示等。
- 健康體位管理：員工健康體位管理、體重管理目標訂定、推動成效追蹤等。
- 菸害暨檳榔防制：職場菸害防制的政策制定與執行、員工吸菸(檳)率調查、提供降低吸菸(檳)率的措施等。
- 輔導推動員工參與四癌篩檢。
- 輔導推動成人預防保健服務。
- 慢性疾病管理：包括三高(高血壓、高血脂、高血糖)
- 強化婦女職場健康促進議題：如經期、妊娠、更年期保健等健康促進方案。
- 心理輔導：包括輔導規劃勞工紓壓方案。
- 健康職場認證申請諮詢。