

## 107 年度職場健康促進人員教育訓練－「成長工作坊」

### 一、辦理目的：

為提升推動職場健康促進人員相關知能，加強人員具備健康需求評估及工作項目之推動概念，特辦理此工作坊。期待透過職場健康促進的推動步驟，搭配身體活動及健康飲食等健康促進議題的學習，輔助職場取得健康職場認證標章，亦能發展出因應各自職場所需的健康促進規劃。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、承辦單位：北區健康職場推動中心

中區健康職場推動中心

南區健康職場推動中心

四、參加對象：從事職場健康促進推動相關人員；欲學習職場健康促進推動及能力養成者皆可報名。

※本「成長工作坊」為基礎學習，建議已通過國民健康署健康職場認證之「健康促進標章」者及榮獲績優健康職場之單位人員參加「進階工作坊」。

### 五、各區辦理時間、地點及人數限制、聯絡資訊：

區域	日期/時間	地點	報名人數
北區	6月4日(星期一)	台北醫學大學大安校區 B201 會議室	50
中區	6月28日(星期四)	彰化縣政府第二辦公大樓 9 樓會議室(彰化縣彰化市中興路 100 號 9 樓)	50
南區	6月5日(星期二)	高雄市政府衛生局 8 樓大禮堂(高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號)	80

※北區健康職場推動中心：朱絃玉小姐；電話：02-2377-4621

※中區健康職場推動中心：許碧晴小姐；電話：04-728-6929

※南區健康職場推動中心：邱澤英先生；電話：04-2223-1360

## 六、議程：

時間	課程名稱	課程內容	講師
9:40-10:00	學員報到(健康職場經驗傳承影片分享)		
10:00-10:10	工作坊說明及介紹		各區推動中心
10:10-11:00	推動健康職場的概念與步驟	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康職場周全推動模式</li> <li>推動職場健康促進步驟</li> <li>從需求評估到理論實務之運用</li> </ul>	各區推動中心
11:00-12:00	如何改變員工身體活動行為？	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動行為改變歷程</li> <li>運動知識與體適能</li> <li>身體活動指引</li> <li>跟著老師動一動</li> </ul>	北：臺北市士林運動中心 陽梓垣主任 中：彰化基督教醫院 李靖薇老師 南：高雄應用科技大學 呂明秀副教授
12:00-13:00	休息時間(職場創意金點獎成果分享)		
13:00-13:50	職場健康飲食與營養	<ul style="list-style-type: none"> <li>職場飲食健康之重要性</li> <li>職場飲食健康化的關鍵</li> <li>每日飲食指南及健康飲食指標</li> <li>「我的餐盤」介紹及日常生活應用</li> <li>外食者健康飲食指引</li> <li>營養的迷思與謬誤</li> </ul>	北：耕莘醫院營養組 黃美智營養師 中：彰化基督教醫院 營養暨膳食部 張格瑀營養師 南：南台科技大學 彭巧珍副教授
13:50-14:30	健康職場認證方案介紹及說明	<ul style="list-style-type: none"> <li>107年認證方案架構</li> <li>申請內容及流程說明</li> <li>推動中心角色功能</li> <li>績優職場評選流程</li> </ul>	各區推動中心
14:30-15:00	職場健康促進交流與討論		各區推動中心
15:00-	賦歸		

※主辦單位保有修改、調整本活動內容之權利

## 七、報名方式：

- (1) 工作坊之辦理採線上報名(報名網址：<https://goo.gl/bSeuha>)及評值，報名時間自5月14日上午9點開始報名，報名名額將以各區招生為原則至額滿為止，每事業單位報名人數以2名為上限。
- (2) 工作坊之報名場次選擇，建議依報名學員之職場所在縣市為依據，職場若設址為嘉義市，請選擇南區場次進行報名，各區服務涵蓋縣市如下：

區域	縣市
北區	台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣
中區	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣
南區	嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣

- (3) 如因不可抗力之因素而欲取消者，請於開課日期一周前以電話方式向辦理之推動中心取消。

#### 八、活動相關注意事項：

- (1) 全程參與本工作坊之學員，在完成課程及前、後評值後，將獲承辦單位申請之「醫事人員執業登記及繼續教育辦法」規定之積分及勞工安全衛生教育訓練規則 17 條核發職場健康管理實務在職教育訓練時數或公務人員學習時數。
- (2) 符合前項積分/學分申請規定之基本資料須真實檢附並填寫，若因資料檢附或填寫有遺漏，導致權益受損(積分認可不通過)，將不提供補件。
- (3) 本活動現場備有茶水，但不供應紙杯，敬請自備環保杯及環保餐具。

#### 九、課程參考資料：

- (1) 推動健康職場的概念與步驟
  - 職場周全健康促進工作手冊(衛生福利部國民健康署出版)  
取自國民健康署「健康九九網站」  
[https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21940](https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/edu_detail.aspx?CatId=21940)
  - 健康生活動起來-企業篇教戰手冊(衛生福利部國民健康署出版)  
取自國民健康署「健康九九網站」  
[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21852](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21852)
- (2) 如何改變員工身體活動行為？
  - 全民身體活動指引(衛生福利部國民健康署發行)

取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411>

- 上班族愛運動-藍領/粉領(教育部體育署、衛生福利部國民健康署發行)

取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1392>

- 職場戰士體適能健身寶典(教育部體育署發行)

取自

[https://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=34079&ctNode=316&mp=11&idPath=214\\_265\\_316](https://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=34079&ctNode=316&mp=11&idPath=214_265_316)

- 溫啟邦(2016)·新版運動指引·國家衛生研究院論壇。

### (3) 職場健康飲食與營養

- 每日飲食指南(衛生福利部國民健康署發行)

取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

- 國民飲食指標手冊(衛生福利部國民健康署發行)

取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1217>

- 我的餐盤 -聰明吃·營養跟著來(衛生福利部國民健康署新聞稿)

取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8629>

### (4) 健康職場認證方案介紹及說明

- 107年「健康職場認證」推動方案(衛生福利部國民健康署健康職場資訊網)

取自

[https://drive.google.com/file/d/1P2C\\_\\_WLGOQkxOwozBxcxeHD3f2z7Zs0Q/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1P2C__WLGOQkxOwozBxcxeHD3f2z7Zs0Q/view?usp=sharing)