

## 107 年度職場健康促進人員教育訓練－「進階工作坊」

### 一、辦理目的：

為強化推動職場健康促進人員能力的養成及永續發展，特辦理本工作坊。將透過完整職場健康促進推動程序論述、實例運用介紹與互動參與模擬模式，引導職場健康促進推動人員能適切行銷職場健康促進，進而習得於實務中營造職場工作團隊互動合作氛圍，並能建立職場健康促進推動人員聯繫與彼此學習成長之交流。

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、暖身活動：報名前請先進入以下網址作課前預習，以利後續參與工作坊主題的討論，

[http://www.beiclass.com/share/201805/6409225338899xcq\\_0.pdf](http://www.beiclass.com/share/201805/6409225338899xcq_0.pdf)

五、參加對象：從事職場健康促進推動相關人員；以學習職場健康永續發展及欲申請績優健康職場獎項之能力養成者為主要對象。

六、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	報名人數上限
北區	7月23日(星期一)	台北醫學大學大安校區 B201 會議室	50
中區	7月16日(星期一)	彰化基督教醫院向上大樓 S011 會議室(彰化縣彰化市旭光路175號1樓)	30
南區	7月25日(星期三)	台南市勞工育樂中心第一教室(台南市南區南門路261號)	60

※北區健康職場推動中心：朱紘玉小姐；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：04-222-31360

## 七、議程：

時間	課程名稱	課程內容	講師
9:00-9:25	學員報到		
9:25-9:30	工作坊說明及介紹		
9:30-10:30	職場健康促進 推動成果檢視 與運用--績優 健康職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 常見計畫評價模式</li> <li>▪ 健康資訊收集彙整工具之運用</li> <li>▪ 職場健康指標的分析與解釋</li> <li>▪ 成果呈現與溝通原則</li> <li>▪ 績優職場評選內容</li> </ul>	各區推動中心
10:30-11:40	績優健康職場經驗分享		歷年績優職場 2 家
11:40-12:30	職場壓力因應 措施與溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 壓力對於健康狀態與工作表現的影響</li> <li>▪ 職場壓力評估</li> <li>▪ 員工常見的壓力源與反應型態</li> <li>▪ 處遇壓力的因應措施</li> <li>▪ 職場諮商過程的溝通</li> </ul>	北：郭晏汝理事 (桃園市諮商心理師公會) 中：吳曉萍諮商心理師(忘憂森林身心診所) 南：葉金源副院長(寬欣心理治療所)
12:30-13:30	休息/午餐時間(職場創意金點獎成果分享)		
13:30-15:30	職場健康促進 實作-分組討論 或角色扮演	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 分組討論將針對健康體位管理、戒菸、身體活動、健康飲食等常見問題進行交流；</li> <li>▪ 角色扮演將以績優健康職場申請常見問題進行探討</li> </ul>	各區推動中心
15:30-16:00	職場健康促進交流與討論		各區推動中心
16:00-	賦歸		

※主辦單位保有修改、調整本活動內容之權利

## 八、報名方式：

- (1) 工作坊之辦理採線上報名(報名網址：<https://goo.gl/npaZaW>)及評值，報名時間自 6 月 19 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，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。

#### 九、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。

#### 十、課程參考資料：

- (1) 職場健康促進推動成果檢視與運用--績優健康職場
  - David H.Chenoweth 原著、何容君等譯(2016)職場健康促進-創造工作環境的新思維。新北市：合記。
  - 職場健康服務管理系統 i-Care(勞動部職業安全衛生署)  
取自勞工健康照護資訊平台  
<https://ohsip.osha.gov.tw/web/AnnD/uptAnnD.aspx?c0=2520&p0=9780>
- (2) 職場壓力因應措施與溝通
  - 心快活心理健康學習平台(衛生福利部委託國立成功大學建置)  
取自 <https://wellbeing.mohw.gov.tw>
  - 職場樂活-工作壓力-過勞-憂鬱百寶箱(行政院勞委會勞工安全

衛生研究所出版)

取自 <https://www.ilosh.gov.tw/menu/1188/1192/>

(3) 職場健康促進實作-分組討論或角色扮演

- 全國績優健康職場專刊(衛生福利部國民健康署健康職場資訊網)

取自 <http://health.hpa.gov.tw/ISHAHHIT/ISHAHHIT/Pages/File.aspx>