

## 108 年度職場健康促進人員教育訓練－「初階工作坊」

### 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。

※本工作坊為基礎學習，將以從事職場健康促進推動3年以下(不包含3年)之單位人員為優先錄取。(最終課程學員名單將於課程辦理前一周公告於健康職場資訊網；課程當日將依學員名單進行報到程序)。

### 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	5月28日(星期二)	臺北醫學大學醫學綜合大樓圓型會議廳(誠樸廳)(台北市信義區吳興街250號醫學綜合大樓前棟4樓)	100
中區	5月24日(星期五)	彰化基督教醫院教學研究大樓11樓魏克思國際會議廳(彰化市旭光路235號11樓)	100
南區	5月17日(星期五)	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)	100

※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：黃慧慈小姐；電話：06-223-7114

## 六、議程：

時間	課程名稱	課程內容	建議講師及備註
8:40-9:00	學員報到		
9:00-9:10	影片分享—看看別人經驗！		1. 引言：各區主持人 2. 103年減重影片或金點獎 3分鐘或金點獎5分鐘
9:10-10:00	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>協助確認個體/群體健康問題</li> </ul>	北：臺北醫學大學公衛系 陳叡瑜副教授 中：彰化基督教醫院 湯豐誠 醫師 南：台灣職業健康護理學會 陳美滿理事長
10:00-10:50	職場動動好簡單	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解職場員工健康體位的重要性</li> <li>學習如何引導員工提升身體活動量</li> <li>簡單好操作：職場動動好簡單(20分鐘實作)</li> </ul>	北：文化大學 田雅君兼任講師 中：彰化基督教醫院 李靖薇老師 南：高雄科技大學 呂明秀副教授
10:50-11:10	休息時間		
11:10-12:00	健康資源利用與管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>建立資源盤點的思考運用</li> <li>發展個別化職場健康資源</li> <li>確認職場健康問題</li> </ul>	北：臺北醫學大學 葉錦瑩榮譽教授 中：啟新診所 楊文仁 總經理(暫定) 南：成大醫院 吳政龍醫師
12:00-13:00	休息時間		
13:00-13:50	我的餐盤健康配！	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解職場員工健康體位的重要性</li> <li>學習如何搭配健康餐盤</li> <li>簡單好操作：我的餐盤健康配(實作)</li> </ul>	北：前振興醫院 林孟瑜營養師 中：長庚科技大學 邱麗玲 副教授(暫定) 南：高雄市立凱旋醫院 林鑾珍營養師
13:50-14:30	健康職場推動中心：資源結合、創造績效	<ul style="list-style-type: none"> <li>國內健促推動相關單位簡介及推動中心資源介紹</li> <li>推動中心年度活動預告與宣傳               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 「職場健康促進表現計分表」</li> <li>✓ 「健康職場認證標章介紹」</li> </ul> </li> </ul>	各區推動中心
14:30-15:30	職場健康促進交流與討論		推動中心全體人員
15:30-	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/forms/7b9UIPcFi2g6Q1oz2>)，報名時間自 4 月 8 日上午 9 點開始報名，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，請於開課日期三天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」規定之積分及職業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) 職場動動好簡單

- 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) 健康資源利用與管理

- 謝婉華(2018)以資產為基礎的社區發展。出自健康促進工作主題 1-02-手冊/策略工具篇(衛生福利部國民健康署出版)
- 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。

## (4) 我的餐盤健康配！

- 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>

- 職場飲食健康化實作手冊(衛生福利部國民健康署發行)

(5) 健康職場認證方案介紹及說明

- 「職場健康促進表現計分表」使用介紹(衛生福利部國民健康署健康職場資訊網)
- 108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)