

場次：109 年度職場健康促進人員教育訓練－「進階工作坊」

時間：109 年 8 月 14 日，9：00-16：30

地點：臺北醫學大學杏春樓 3 樓 (實體：100-120 人)

| 時間 | 課程名稱 | 課程內容 | 建議講師及備註 |
|-------------|------------------------|--|-------------------|
| 8:30-8:50 | | 學員報到 | |
| 8:50-9:00 | | 活動開場 | |
| 9:00-10:00 | 績優健康評選說明 | 1. 國內健促推動相關單位簡介及推動中心資源介紹 1.1 推動中心年度活動預告與宣傳 ✓ 「健康職場認證標章介紹」 ✓ 「績優獎項精神介紹」 ✓ 「成效呈現建議」 | 臺北醫學大學 陳叡瑜副教授 |
| 10:00-11:00 | 核心課程一： 企業經營與職場健康促進 | 1. 企業經營與人力資源管理 2. 人力資源管理延伸 3. 組織文化與健康促進 3.1 組織健康文化與員工健康行為 4. 職場健康促進效益 | 臺北醫學大學 陳叡瑜副教授 |
| 11:00-12:00 | 彈性課程一： 你與我的健康餐盒 | 1. 食物種類介紹 2. 選擇食物與外食技巧 3. 簡單好操作：外食怎麼配？ | 營佳營養諮詢中心 林孟瑜主任 |
| 12:00-13:00 | | 休息時間 | |
| 13:00-14:00 | 核心課程二： 健康職場推動盲點與改善 | 1. 職場健康需求檢視與討論 2. 計畫擬定與品質維護 3. 常見推動策略迷思 3.1 承諾與參與 3.2 夥伴關係經營 3.3 活動內容與績效指標 4. 改善策略 | 徐倣暉博士 |
| 14:00-15:00 | 共同核心課程： 職場壓力因應措施與溝通 | 1. 壓力對於健康狀態與工作表現的影響 2. 職場壓力評估 3. 員工常見的壓力源與反應型態 4. 處遇壓力的因應措施 5. 職場諮商過程的溝通 | 臺北醫學大學 邊立中助理教授 |
| 15:00-16:00 | 彈性課程二： 職場動起來 | 1. 認識體適能 2. 運動處方介紹 3. 簡單好操作：職場動起來 | 中國文化大學 蔡瀚輝副教授 |
| 16:00-16:30 | 職場健康促進交流與討論 | | 各區主持人 |
| 16:30- | | 賦歸 | |