

- 一、 活動名稱：
109 年度職場健康促進種子人員訓練－「初階工作坊」
- 二、 目的：
職場是推動健康促進的理想場域，因企業規模及行業特性差異，員工的健康問題與需求亦不同，為提升衛生局所及職場推動人員之職能、促使自主學習及永續發展，將結合理論及實務經驗，透過發展各類型核心課程及公版教材發展及修訂，提供健康促進相關人員推動職場健康促進所需知能。發展職場健康促進培訓課程架構，提升職場健康促進工作成效。依據國健署「109 年職場健康促進種子人員訓練方案」辦理。
- 三、 主辦單位：
衛生福利部國民健康署、中區健康職場推動中心(彰化基督教醫院、中華民國工業安全衛生協會)
- 四、 協辦單位：
彰化縣衛生局、彰化縣政府勞工處
- 五、 活動日期：
109 年 8 月 28 日星期五
- 六、 活動時間：
上午 8 點 30 分至下午 4 點 30 分
- 七、 活動地點：
彰化縣政府第二辦公大樓 9 樓會議室(500 彰化縣彰化市中興路 100 號)
- 八、 活動對象：
初階學習者:職場健康促進業務新進同仁或業務推動經驗 2 年以下，共 100 人。
- 九、 活動議程：

時間	課程名稱	課程內容	講師
8:30-8:50		學員報到	
8:50-9:00		活動開場	
9:00-10:00	健康職場推動中心：資源結合、創造績效	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 ✓ 「職場健康促進表現計分表」 ✓ 「健康職場認證標章介紹」	中區健康職場推動中心 鄭伊伶 工程師

10:00-11:00	核心課程一：職業健康服務與健康促進之整合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 職業安全健康(OSH)發展 2. 職場健康促進(WHP)發展 3. 新興職業健康議題的法規期待 4. 專業團隊成員協調互動與整合 	啟新診所 楊文仁總經理
11:00-12:00	核心課程二：從計畫書撰寫到實務推動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 計畫書功能與內容 2. 撰寫概念與原則 3. 撰寫計畫書常見問題 4. 職場健康管理實務執行注意事項 <ol style="list-style-type: none"> 4.1 自我職能與資源盤點 4.2 計畫執行與檢視 	台宜健康服務有限公司 盧靜靜 護理師
12:00-13:00	休息時間		
13:00-14:00	彈性課程一：跟著營養師，吃出免疫力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食物種類介紹 2. 選擇食物與外食技巧 3. 吃出健康免疫力 	彰化基督教醫院 邱珮筑 營養師
14:00-15:00	彈性課程二：職場動起來	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體適能 2. 運動處方介紹 3. 簡單好操作：職場動起來(30分鐘實作) 	彰化基督教醫院 李靖薇 老師
15:00-16:00	共同核心課程：職場壓力因應措施與溝通	<ol style="list-style-type: none"> 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 	如穎心理成長中心心理治療所 張逸芄諮商心理師
16:00-16:30	職場健康促進交流與討論		國民健康署、彰化縣衛生局、各區主持人
16:30-	賦歸		

※本中心得保留變動講師及議程之權利

※若有相關疑問請來電中區健康職場推動中心，洽詢專線 04-7286929 許小姐

十、 注意事項：

學員須完成簽到退、配合課堂點名、提供學分申請所需資料及課程前後評值問卷等，全程參與研討會之人員，於活動結束後，依各參加人員之身分屬性，分別登錄相關時數或發給在職教育訓練證明(職護在職教育訓練學分、公務人員學習時數)，相關時數依認證單位核給時數為準。

十一、 防疫配合事項：

1. 請配合線上填寫 TOCC 旅遊接觸史調查，執行單位於開課前以 E-mail 方式提供線上填寫網址，請學員務必於當日報到前完成填寫，現場工作人員確認完成填寫後始得進行課程簽到。
2. 本課程採實名制，由執行單位統一安排固定座位，確保學員間保持約 1 米距離。
3. 課程前對於經常會接觸到的門把、桌面及講台、麥克風等，以消毒水進行全面消毒，以避免接觸傳染。
4. 活動地點提供足夠之通風換氣設備。
5. 若有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ）、乾咳、倦怠，或肌肉痛、喉嚨痛及腹瀉等症狀，應儘速就醫後在家休養，不得參加活動。
6. 對於有慢性肺病（含氣喘）、心血管疾病、腎臟、肝臟、神經、血液或代謝疾病者（含糖尿病）、血紅素病變、免疫不全需長期治療者、孕婦或正處於「健康自主管理」、「居家隔離」或「居家檢疫」等情形者，敬請避免出席活動。
7. 現場報到須配合防疫政策量測體溫，並以酒精消毒雙手，未遵守者請勿進入會場。
8. 請各位學員全程配戴合格之醫療用口罩，課間及午餐時間請保持適當距離並嚴禁交談、注重自我防疫管理，正確洗手保持手部衛生、遵守呼吸道衛生與咳嗽禮節，少碰眼口鼻，防接觸感染。
9. 現場備有衛生紙及消毒酒精，若學員有需要可自行使用。
10. 下午課程開始前進行環境清潔並實施防疫措施，請各位學員以酒精消毒雙手，未遵守者請勿進入會場。
11. 若工作人員或參加學員在活動期間，倘有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ）、呼吸道症狀或腹瀉等症狀，應主動告知工作人員並配合戴上口罩，並視需要建議至鄰近醫療院所就醫。
12. 發現疑似嚴重特殊傳染性肺炎通報定義者通報當地衛生所，並連繫後送醫院，將疑似個案送醫、配合衛生單位進行疫情調查與相關防治措施。
13. 因應疫情變化，將配合中央流行疫情指揮中心之指示辦理。

十二、 109 年度職場健康促進種子人員訓練－「初階工作坊」－ TOCC 評估表(防疫聲明書)

初階防疫聲明

<https://forms.gle/wt5Vb7D8AEcFsTUZA>



十三、 報名連結：

初階報名

<https://www.beclass.com/rid=2343d035f041539c6400>

