



從「不再惡化」到「變得更好」

陳美吟 女士

台灣中油股份有限公司煉製研究所

職場地址：嘉義市民生南路 217 號

員工總數：358 人

所屬單位 | 台灣中油股份有限公司
於任職職場辦理健康促進工作之年資：30 年

行業別：專業、科學及技術服務業

主要產品：石油化學產品

● 職場健康促進推動貢獻

一、積極推動多元健康促進工作

1. 健康管理

- (1) 推動分級健康管理、健康促進有成效：多項健檢異常率（代謝症候群、高血壓族群、過負荷風險異常率）逐年呈現下降趨勢。
- (2) 發給每位勞工「個人十年健康趨勢分析管理表」，加強勞工自我照護知能。
- (3) 舉辦成功案例分享會並於嘉訊文宣宣導，鼓勵同仁效法。

2. 健康照護

- (1) 推行急救教育多年及利用廠內事故演習上實做，讓員工、承攬商

具備緊急救護能力（例：今年度油罐車司機在廠區發生心跳停止，在非正常上班時間，由外包保全員給予 CPR 急救送醫保住一命）；30 年來無重大職業災害發生

- (2) 處理過無數傷病個案（例：重油燙傷、靜脈曲張血管破裂大出血休克..），均因救護得宜將傷害損失降至最低。
- (3) 透過環安衛管理審查會議報告員工健檢概況，讓各級長官及委員了解員工健康狀況及變化趨勢。



3. 健康促進

- (1) 健康減重，打破減重迷思（生酮、168斷食、低糖）飲食，舉辦營養、運動講座並安排營養師進行一對一的營養諮詢（每人4次），藉由其指導，找出適合自己的營養飲食，並改變餐飲型態，達到健康飲食的目的。



- (2) 2018年員工運動人數比率為40.2%，為養成運動習慣辦不同類型的運動活動並將社區夜間運動社團引入，培養同仁規律運動習慣，2021年運動比率上升至72.2%。
- (3) 各棟大樓設置血壓計、體重計：宣導自主健康照護與管理重要性（高血壓族群異常率下降）。
- (4) 依據性騷擾防治申訴及懲戒處理要點，成立性騷擾申訴評議委員會，處理性騷擾申訴案件，並對全所員工實施3場次性騷擾防治「拒絕性騷擾 - 性騷擾防治」教育訓練。
- (5) 職場不法侵害事件通報及處理流程宣導。職場霸凌集體心理諮商（受害組）、主動關懷、心理師介入、對主管及員工實施「營造友善職場工作環境」教育訓練。

4. 營造安全健康工作環境

發揮工安、衛生知能：協助公司取得健康職認證健康促進標章；擔任「工安糾察小組」糾察人員至現場進行健康危害辨識；當發現問題時會提出作業環境安全衛生設施改善規劃之建議。

二、主動關懷 適時協助

1. 從戒菸、減重活動，養成健康生活習慣，讓員工身體變健康。
2. 執行過負荷管理時對個案提供健康指導與轉介，早期發現問題，讓多位同仁及早發現心肌梗塞裝上支架。
3. 心理照護用心：同仁自殺念頭經早期發現，採取措施避免憾事發生。例如有一位自殘傾向員工多次要求與醫師見面但多次被拒，經過我鏗而不捨，終於打動主治醫師，同意至院深度訪談，從訪談中找到自殘原因及防治方法，協助個案順利返回職場上班。
4. 復工方面，協助開顱手術個案復工後，擬訂復健計畫、建置復健環境，持續關懷與追蹤。
5. 在職安工作方面，協助公司獲得多項績優獎項如經濟部所屬事業工安楷模選拔丙組第一名、2020年中油公司工安環保績效考評丙組第一名。

● 未來目標或期望

持續落實『全人健康照護』的理念推動健康管理工作的生活型態，讓員工能享受樂齡的退休生活的目標努力，亦創造員工的樂齡人生，實踐中油公司「健康關懷 持續改善」的健康理念。