

職場經驗分享

(一) 心理需求評估

心理健康層面是本公司今年度推動執行方向，年初時由人事部門依據「台灣人憂鬱症量表」，針對員工心理健康進行篩檢及評估。

篩檢日期：○○○年○月○日至○日

應篩檢人數計 1,010 人，完成篩檢人數 950 人（94.06%），未篩檢人數 60 人（5.94%），篩檢結果分析如下表。

表 1 心理測量結果

| 憂鬱程度 | 人數 (N) | 百分比 (%) | 代表意義 |
|---------|--------|---------|---------------------------|
| 8 分以下 | 509 | 53.58% | 情緒狀態很穩定 |
| 9-14 分 | 210 | 22.10% | 情緒有些起伏不定 |
| 15-18 分 | 95 | 10% | 情緒負荷已經到了臨界點 |
| 19-28 分 | 100 | 10.53% | 呈現憂鬱症狀態需要趕緊找專業機構或醫療單位協助 |
| 29 分以上 | 34 | 3.58% | 較嚴重的憂鬱狀態需要立刻尋找專業機構或醫療單位協助 |
| 遺漏值 | 2 | 0.21% | |
| 合計 | 950 | 100% | |

依結果評估：

1. 針對 19 分以上族群，公司先瞭解工作壓力來源，並協助其尋求心理諮商服務管道（例如：社區心理衛生中心），同時經同仁同意接受心理諮詢，如持續未獲得改善或經專業評估需進一步治療，安排同仁至醫療機構接受進一步治療。
2. 篩檢結果依員工年齡層分析，年輕員工憂鬱傾向較高，公司將進一步了解原因，除了加強技能訓練加快適應工作內容，職委會將不定期辦理戶外踏青活動，期能增進同仁情感交流及降低工作壓力。

(二) 生理需求評估

本公司員工：平均年齡○歲，平均年資○年，男性員工居多；工作特性：現場維護○○%，輪班人員○○%。根據 100 年及 103 年員工定期健康檢查統計比較（圖 9），代謝症候群、體重過重及肥胖多數，其次分別是脂肪肝、膽固醇過高、三酸甘油脂及動脈硬化情形，經由問卷調查課程需求性，同仁希望三高防治、飲食營養調整、運動等課程應優先辦理，部門主管也認同「肥胖」是慢性疾病之源，本公司決定從體重控制來改善相關問題是當務之急，開始推動健康體重管理計畫。

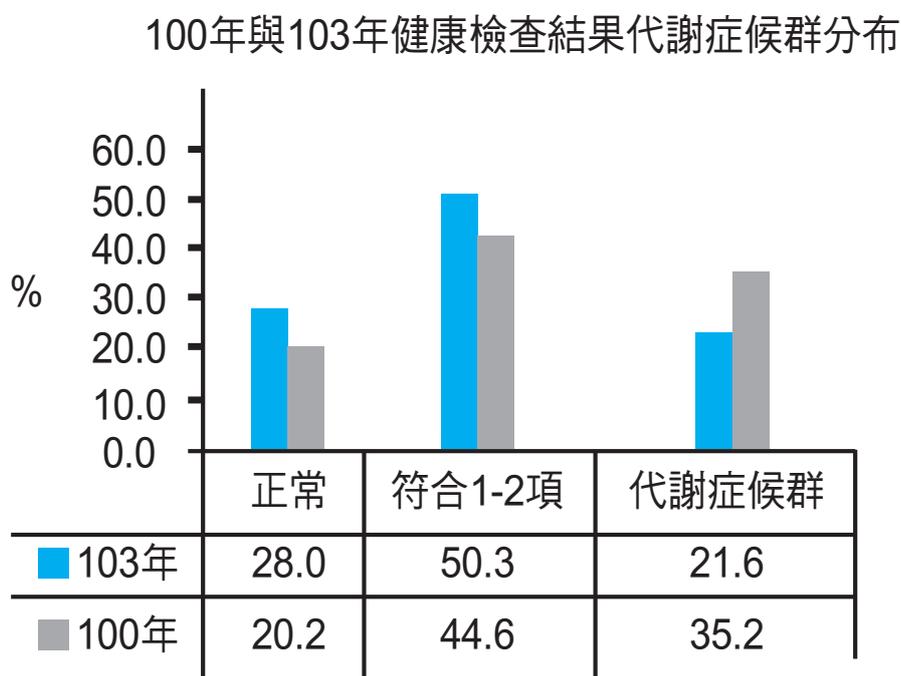


圖 9 年度健康檢查代謝症候群分布圖

- 小提示 1：無論使用哪一種調查方式，應該是保密和匿名，且確定女性參與的機會相當於男性，達到性別平等。
- 小提示 2：需一併收集參與者性別，才能將收集的資料分析出單一性別關切的重要議題。
- 小提示 3：健康需求調查對象，應涵蓋公司及分公司之所有員工、外籍勞工、派駐國外員工、臨時人員、實習生等。
- 小提示 4：Framingham 健康風險評估工具，也可預測未來 10 年罹患心血管疾病的機率。