



照護職場身心健康 樂當全方位健康守門員

## 蔡奉宏 護理師

台灣電力股份有限公司高雄區營業處

員工總數：704 人

所屬單位：工業安全衛生組

辦理健康促進工作之年資：11 年

### 壹、推動職場健康促進之理念

一、推行多元健康促進活動 落實族群健康照護

1. 依健康管理訂定年度健康促進活動，涵蓋多元主題，無論是三高及代謝症候群防治、戒菸班、減重班、飲食、運動及紓壓等，更含括中高齡及女性員工等各族群之健康需求，除聘請專業講師外，為了內化為員工自我健康生活習慣，搭配社團活動培養興趣、平衡員工身心健康。

### 貳、職場健康促進推動特色

其成效可從歷年健檢分析顯示，三高、代謝症候群及 10 年心血管風險指標有明顯下降，各項課程滿意度皆達 95% 以上，成效如下：

- (1) 分析 2013 至 2022 年度 40 歲以上員工健檢，其 LDL 異常由 33% 降至 28%，TG 異常由 32% 降至 27%，飯前血糖異常更是由 55% 逐年降至 29%，HbA1c 由 45% 降至 23%，代謝症候群由 35% 降至 26%，10 年心血管風險由 34% 降為 19%。
- (2) 分析 2013 至 2022 年度 40 歲以下員工健檢，其 BMI 異常由 70% 降為 55%，TG 異常由 27% 降至 21%，飯前血糖異常更由原來 36% 降至 4%，HbA1c 由 15% 降至 1%，代謝症候群由 30% 降至 15%，可見血糖控制尤其卓著。
- (3) 落實中高齡員工之健康照護成效良好，顯示 70% 個案運動類型有改變、48% 個案運動次數增加、另外 55% 個案運動時間增加，工作能力指數 (WAI) 平均分數進步 3 分，帶來之整體效益，有激勵中高齡員工繼續加強體能躍進及提升知能之動力外，更

可保持生活年輕化、提升工作整體能力。

2. 成立健康促進推動尖兵 形塑職場健康文化

歷經國內新冠肺炎疫情大流行，透過敏銳觀察力，超前佈署足量防疫物資，提供同仁防護衣、酒精、口罩及居家快篩試劑，邀請各部門及各級主管加入【防疫小尖兵】及 line 群組，由職護統籌，一起肩負職場防疫及主動關懷角色，減緩同仁不安情緒。創立【確診者關懷 google 電子表單】，除可了解確診者居家自我照護期間症狀及需要協助項目，另透過電子表單後台管理，分析本處高風險區域實施風險管控、統計不適症狀，提供同仁相關醫療訊息、生活協助、請假規定等資訊。自製本處防疫關懷包並邀請主管送予確診同仁，使其感受本處全體同仁送上之關懷。進入後疫情時代，防疫小尖兵順利轉型為【健康促進推動尖兵】，協助推動各項健康促進工作，使全員一起動起來，形塑一股職場健康文化。

### 參、未來目標與期望

面對未來多變時代，身為本處的『健康守門員』，期勉自己持續提升職護七大能力，包括：健康管理能力，健康危機處理能力、自我調適能力、溝通協調能力、敏銳觀察能力、團隊合作能力及領導管理能力，使溫柔善良的關懷 (caring) 更有力量，建立一個『尊重生命、關懷健康』的永續大家庭！