

# 職場心理健康促進方案之應用與省思— 本土化職場健康促進推行模式為藍本



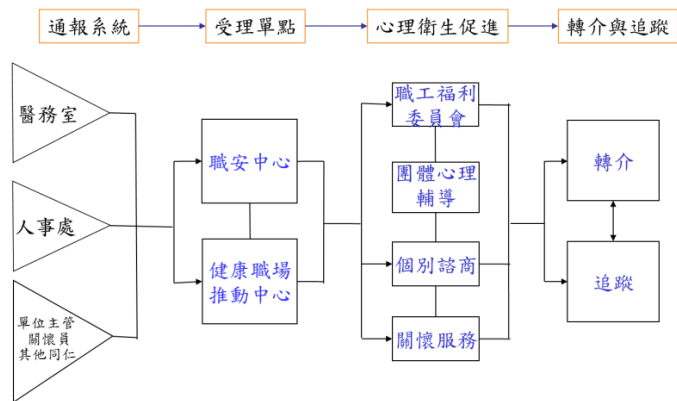
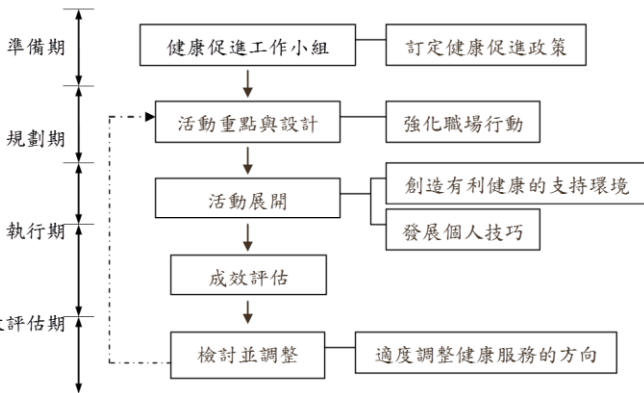
湯豐誠<sup>1</sup> 林真夙<sup>2</sup> 黃淑玲<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>彰化基督教醫院 職業醫學科  
<sup>2</sup>衛生福利部國民健康署 社區健康組  
<sup>3</sup>中山醫學大學 心理學系

## 研究背景與目的

某一金屬零件公司，近年來由於該公司面臨轉型、部門重組，部分員工覺得工作失去保障，出現情緒困擾、擔心、失眠等情形。為協助員工壓力因應及輔導心理健康高風險之員工，公司全力推動心理健康促進方案。雖然WHO已建立健康職場模式，但考慮本國勞工及職場之文化與特性，本文研究者因此結合實務經驗及相關學術理論，開發本土化職場健康促進推行模式供產業界參考。

## 研究方法

本土化職場健康促進推行模式分為五個步驟--第一步驟為準備期；第二步驟為規劃期；第三步驟為執行期；第四步驟為成效評估期；第五步驟為永續經營期(圖一)。依此模式協助該職場執行心理健康促進方案--「微笑專案」。此專案特點在於每一步驟皆審慎思慮並細膩執行，且涉及層面極廣，包含醫務室、人事處、各單位主管及受訓完成的關懷員等等(圖二)。



## 研究結果

藉由「微笑專案」的執行，在職安中心與健康職場推動中心的通力合作下，於該職場形成緊密的關照網絡，讓面臨高壓力員工獲得即時且適切的協助與關注。研究結果發現此專案執行後，已明顯提升職安中心的心理健康服務人次，情緒困擾的員工比例也明顯下降(表一)。職場健康促進活動可增進員工健康及提升企業形象，創造雙贏局勢，值得職業衛生人員戮力推動。

表一 心理輔導服務人次及員工心理健康狀態

	第一年	第二年
輔導人次	165	328
憂鬱狀態指數	21.37%	8.54%

## 結論

依據本土性健康職場模式所規劃之微笑專案，讓員工免受憂鬱、焦慮之苦，並恢復工作效率和家庭社會安定。方案推行成效良好，應持續推動並建立管理系統，定期追蹤轉介個案的工作情形及心理狀態。