



### 健康職場的定義與重要性

#### 健康職場的定義

- 世界衛生組織 (WHO) 於2010年提倡健康職場推動模式，聲明：「一個健康的工作場所是由員工和管理人員合作持續改進的過程，以保護和促進所有工作者的健康、安全和福祉，以及工作場所的永續性。」
- 個人健康資源：個人的健康行為，包含飲食習慣、運動習慣、生活作息與吸菸等等個人影響健康的行為。企業有支持性環境幫助員工建立良好健康習慣，如提供適合的場地、時間和給予心理上的鼓勵，激勵員工參與健康促進活動等。

#### 健康職場的重要性

- 提高提升員工生產力、創造力與服務品質。
- 降低工作意外。
- 降低員工缺席率、流動率。
- 提升企業形象。
- 降低員工抱怨訴求。

### 健康職場推動模式

- 職場健康促進模型以「領導者支持、勞動者參與」為核心價值，配合八個持續改善步驟架構在影響健康職場的四個面向上，使職場達到「持續性的改善」。
- 2010衛生世界組織健康職場模式

生理  
心理 健康 社會

2
3



### 健康職場營造階段一：準備期

- 關鍵在於取得企業合作與支持。
- 資源整合：
  - 整合內部資源（如：人力資源部門、風險管理或勞工部門、總務部門、福委會、公/工會以及各工作部門等）。
  - 媒合外部資源（如：健康職場推動中心、職業傷病診治中心、縣市衛生局、勞工行政單位以及相關民間組織）。
  - 網路資源與教材。
  - 成立小組或委員會有助於規劃。
  - 執行與改善健康職場推動計畫。
  - 參與單位及人員：具決策權之高階主管、各部門窗口，如：健康和安專業人員、人力資源管理人員、醫護人員、外部專家。



### 健康職場營造階段二：規劃期

- 關鍵在於蒐集職場影響健康問題的資料及改善目標。
- 企業和員工未來期望的評估（員工問卷調查）：
  - 分析健康檢查資料及特殊健康檢查資料。
  - 瞭解員工改善其工作環境和健康的想法，和他們認為雇主可以提供的協助。
- 總體規劃：
  - 規劃長期目標。
  - 將解決問題的優先順序訂定年度計畫。
- 訂定解決問題的策略：
  - 可參考其它公司推動健康職場計畫的內容。
  - 考慮四個面向的影響以提出解決方案，如培訓課程、講座或獎勵方式。



4



5



### ● 規劃健康職場促進的關鍵：



### 健康職場營造階段三：執行期

- 關鍵在於確實執行計畫並適時修改、分工合作。
- 動員參與及營造支持氛圍：
  - 領導人的宣示與承諾。
  - 公告與發表健康職場政策及規範並實際執行。
- 執行中蒐集績效評估指標資料：
  - 企劃文件。
  - 公司健康政策發布的公文。
  - 活動照片。
  - 參與普及率。



6

### 健康職場營造階段四：成效評估期

- 關鍵在於分析活動成效、檢討及建立稽核制度。
- 量性指標與質性指標。
- 內部稽核制度借助外部稽核制度。
- 召開檢討會議。



健康啟動標章

### 健康職場營造階段五：修正期

- 關鍵在於檢討缺失、修正策略或目標。
- 擬訂下一年度計畫：
  - 根據成效評估期討論的缺失及修正方案，規劃下年度執行計畫。
- 規劃中、長程計畫：
  - 需考慮資源與可能的阻礙並逐步改善。
  - 以建立政策、提供支持性環境等方式為主要考量。
- 依評估成果修正健康促進計畫、調整健康促進執行方式，將健康問題視為職場應持續追蹤改善的重要事項。



健康



7



### 健康職場推動：Q&A

#### 問題：

雖然我們是大型企業，可是對於健康促進方面的資訊不太清楚，我們該怎麼規劃和發展？另外，關於員工健檢分析的資料，是你們協助我們分析嗎？

- 醫護人員會從旁協助規劃策略。建議公司**成立健康促進小組**，成員包含廠護、人資與勞安人員等專家的合作，確實掌握整個健康職場促進計畫的發展。
- 請健檢機構（如醫院）做分析。

#### 問題：

可是我們公司內部沒這麼多人力、經費和場地來推動健康觀念耶...

- 可搜尋公司附近**醫院、學校、社區、公園等資源做運用**，如與附近健身中心簽約，使用優惠方案、舉辦活動等，減少金錢支出。
- 上網尋找相關單位**推動的健康活動計畫及介紹**，包含講座、課程、競賽、諮詢服務等，省下金錢及節省人力支出。



#### 問題：

大型職場與中小型的規模不同，我們醫護人員的定位是什麼呢？難道每一個單位，我們都要主導、監督與執行嗎？

- 輔助角色，告知公司可做哪些事，如蒐集資料，包括公司軟體設備、**員工健康狀況分析、公司對健康促進的看法**等等。
- 資料做詳細分析與需求評估，聚焦公司所須面對的**健康議題與策略**等等步驟與內容。
- 中小型職場內部資源相對缺乏，醫護人員可提供外部資源與策略，**協助企業促進健康職場營造**。

#### 問題：

我們一開始該如何接觸職場並宣導呢？

- **跨部門合作**，像是與營業衛生業務單位、食品藥物管理業務單位、勞工局、公/工會等等單位；請他們在做衛生稽查、教育宣導、講座時可以順便向職場**宣傳健康職場營造觀念**。
- 與合作過的公司、關係企業及相關產業進行宣導。



8

9



### 健康職場推動：成功關鍵篇

- 基於核心價值觀的領導參與：
  - 獲得高階主管的**承諾與支持**。
  - **健康職場營造政策**。
- 員工和其代表的參與：
  - **員工全面參與**。
  - 不同員工執行策略不同。
- 從各部門網站尋找相關資訊：
  - **衛生福利部國民健康署、世界衛生組織、健康職場資訊網、勞動部職業安全衛生署**。
- 永續性：
  - **評估和持續改進**是關鍵。
- 整合的重要性：
  - 計畫整合各種**健康影響因素議題**。
  - 提供雇主實施計畫成效。



#### 準備期

蒐集工作與健康資料；雇主宣示、成立推動小組，依此訂定健康職場營造計畫做成效評估。

#### 規劃期

分析該單位的健康需求為何，以訂定計畫、目標與績效指標，以便後續做成效評估。

#### 執行期

提醒企業將課程、講座等等活動的進行狀況以照片或書面檔案做記錄並歸檔，包含：上課時數、內容、員工參與情形等。

#### 成效評估期

針對設立的目標進行成效評估，呈現的績效可多元化。

#### 修正期

企業在修訂計畫時，應不斷調整策略、目標及方法。



10

11

