

檔 號：

保存年限：

## 勞動部職業安全衛生署 書函

地址：24219新北市新莊區中平路439號南棟11樓

承辦人：陳明源

電話：02-89956666#8328

電子信箱：miller@osha.gov.tw

受文者：新北市政府勞動檢查處

發文日期：中華民國108年3月26日

發文字號：勞職綜4字第1080004835號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文(0004835A00\_ATTCH3.tif、0004835A00\_ATTCH1.pdf、  
0004835A00\_ATTCH2.pdf)

主旨：函轉衛生福利部國民健康署訂於108年5月至7月間辦理北、  
中、南三區共6場次之職場健康促進人員教育訓練，惠請  
轉知所轄事業單位踴躍報名參加，請查照。

說明：依衛生福利部國民健康署108年3月21日國健社字第  
1080200415號函辦理。

正本：經濟部加工出口區管理處、科技部新竹科學工業園區管理局、科技部中部科學  
工業園區管理局、科技部南部科學工業園區管理局、臺北市勞動檢查處、新北  
市政府勞動檢查處、桃園市政府勞動檢查處、臺中市勞動檢查處、臺南市政府  
勞工局勞動檢查中心、高雄市政府勞工局勞動檢查處

副本：北區勞工健康服務中心(含附件)、中區勞工健康服務中心(含附件)、南區勞工  
健康服務中心(含附件)、勞動部職業安全衛生署北區職業安全衛生中心(含附件)  
)、勞動部職業安全衛生署中區職業安全衛生中心(含附件)、勞動部職業安全衛  
生署南區職業安全衛生中心(含附件)、勞動部職業安全衛生署綜合規劃及職業  
衛生組(含附件)

交換戳記  
108/03/26 10:58

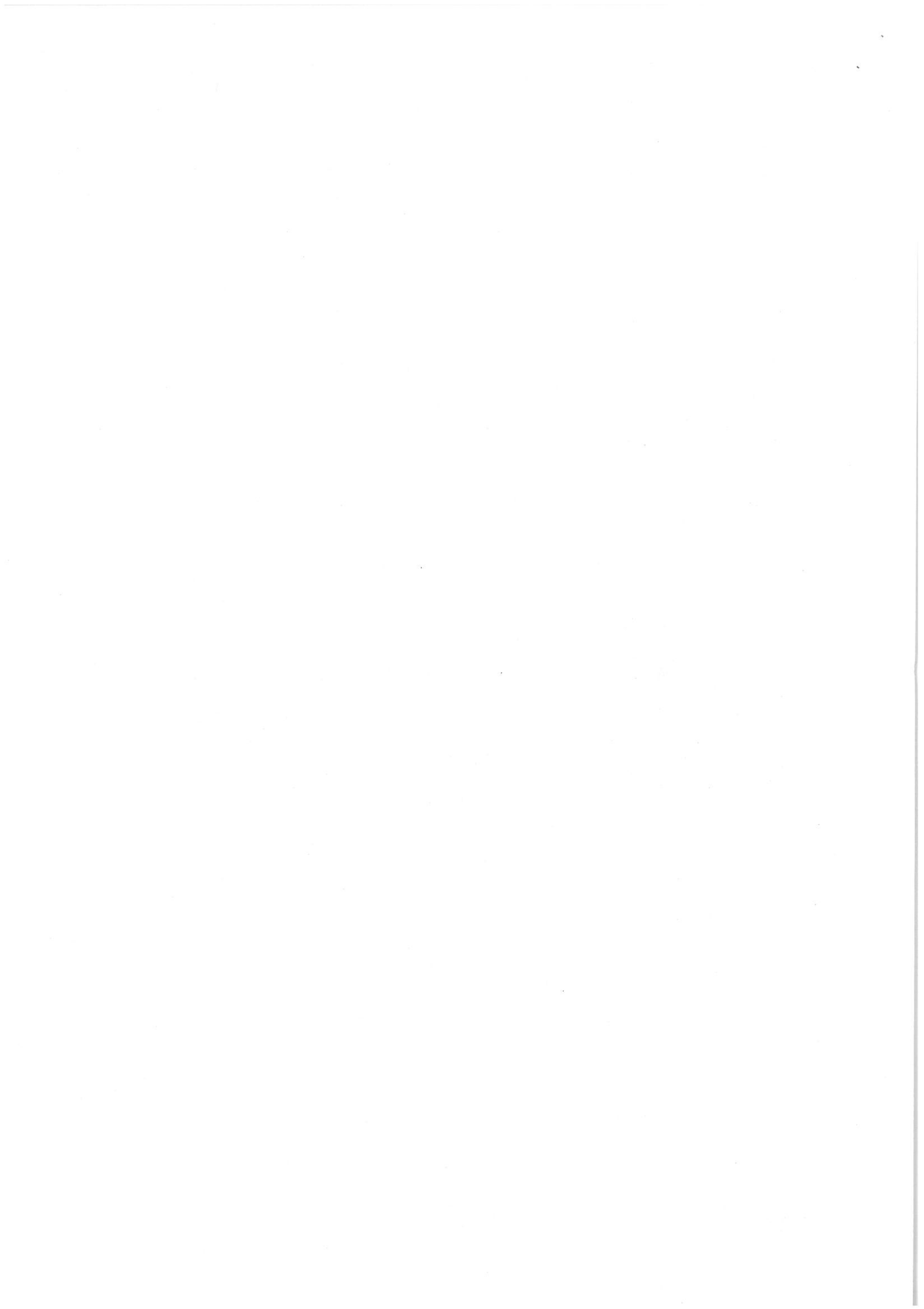
李欣潔

綜合科



1084251518

(2019/03/26)



檔 號：

保存年限：

## 衛生福利部國民健康署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號

傳 真：(02)25220769

聯絡人及電話：陳湘燁(02)25220739

電子郵件信箱：anna840203@hpa.gov.tw

受文者：勞動部職業安全衛生署

發文日期：中華民國108年3月21日

發文字號：國健社字第1080200415號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：108年推動職場健康促進人員教育訓練訊息1份

主旨：本署訂於108年5月至7月間辦理北、中、南三區共6場次之職場健康促進人員教育訓練(如附件)，敬請貴單位派員或轉知所轄職場踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、為提升推動職場健康促進人員相關知能，加強人員具備職場健康需求評估及工作項目之推動概念，輔導職場申請健康職場認證，亦能發展出因應各自職場所需之健康促進計畫，本署委託北、中、南三區健康職場推動中心辦理旨揭訓練課程(含：初階工作坊及進階工作坊)。
- 二、本教育訓練採線上報名(網址詳見附件)，「初階工作坊」報名時間自108年4月8日起、「進階工作坊」報名時間自108年6月3日起，至各區名額額滿為止，每事業單位報名人數至多2人。
- 三、學員參與全程教育訓練課程並完成前、後測評值，將給予「醫事人員執業登記及繼續教育辦法」規定之積分、勞工安全衛生教育之職場健康管理實務在職教育訓練時數或公務人員學習時數。
- 四、有關本教育訓練報名等相關問題，請洽詢各區健康職場推動中心：北區-朱絃玉小姐，電話：02-2377-4621；中區-許碧晴小姐，電話：04-728-6929；南區-黃慧慈小姐，電話：06-



223-7114。

正本：地方政府衛生局、勞動部職業安全衛生署、經濟部國營事業委員會、經濟部工業局、中華民國全國商業總會、全國產業總工會、科技部產學及園區業務司

副本：臺北醫學大學（北區健康職場推動中心）、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院（中區健康職場推動中心）、台灣職業健康護理學會（南區健康職場推動中心）

電子交換章

## 108 年度職場健康促進人員教育訓練－「初階工作坊」

### 一、辦理目的：

為提升推動職場健康促進人員相關知能，加強人員具備健康需求評估及工作項目之推動概念，特辦理此工作坊。期待透過職場健康促進的推動步驟，搭配身體活動及健康飲食等健康促進議題的學習，輔助職場取得健康職場認證標章，亦能發展出因應各自職場所需的健康促進規劃。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、承辦單位：北區健康職場推動中心

中區健康職場推動中心

南區健康職場推動中心

四、參加對象：從事職場健康促進推動相關人員；欲學習職場健康促進推動及能力養成者皆可報名。

※本工作坊為基礎學習，將以從事職場健康促進推動3年以下(不包含3年)之單位人員為優先錄取。(最終課程學員名單將於課程辦理前一周公告於健康職場資訊網；課程當日將依學員名單進行報到程序)。

### 五、各區辦理時間、地點及人數限制、聯絡資訊：

區域	日期/時間	地點	報名人數
北區	5月28日(星期二)	臺北醫學大學醫學綜合大樓圓型會議廳(誠樸廳)(台北市信義區吳興街250號醫學綜合大樓前棟4樓)	100
中區	5月24日(星期五)	彰化基督教醫院教學研究大樓11樓魏克思國際會議廳(彰化市旭光路235號11樓)	100
南區	5月17日(星期五)	高雄市政府衛生局8樓大禮堂(高雄市苓雅區凱旋二路132-1號)	100

※北區健康職場推動中心：朱紘玉小姐；電話：02-2377-4621

※中區健康職場推動中心：許碧晴小姐；電話：04-728-6929

※南區健康職場推動中心：黃慧慈小姐；電話：06-223-7114

## 六、議程：

時間	課程名稱	課程內容	建議講師及備註
8:40-9:00	學員報到		
9:00-9:10	影片分享—看看別人經驗！		1. 引言：各區主持人 2. 103年減重影片或金點獎 3分鐘或金點獎5分鐘
9:10-10:00	推動健康職場的概念與步驟	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康職場周全推動模式</li> <li>推動職場健康促進步驟</li> <li>協助確認個體/群體健康問題</li> </ul>	北：臺北醫學大學公衛系 陳叡瑜副教授 中：彰化基督教醫院 湯豐誠 醫師 南：台灣職業健康護理學會 陳美滿理事長
10:00-10:50	職場動動好簡單	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解職場員工健康體位的重要性</li> <li>學習如何引導員工提升身體活動量</li> <li>簡單好操作：職場動動好簡單(20分鐘實作)</li> </ul>	北：文化大學 田雅君兼任講師 中：彰化基督教醫院 李靖薇老師 南：高雄科技大學 呂明秀副教授
10:50-11:10	休息時間		
11:10-12:00	健康資源利用與管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>建立資源盤點的思考運用</li> <li>發展個別化職場健康資源</li> <li>確認職場健康問題</li> </ul>	北：臺北醫學大學 葉錦瑩榮譽教授 中：啟新診所 楊文仁 總經理(暫定) 南：成大醫院 吳政龍醫師
12:00-13:00	休息時間		
13:00-13:50	我的餐盤健康配！	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解職場員工健康體位的重要性</li> <li>學習如何搭配健康餐盤</li> <li>簡單好操作：我的餐盤健康配(實作)</li> </ul>	北：前振興醫院 林孟瑜營養師 中：長庚科技大學 邱麗玲 副教授(暫定) 南：高雄市立凱旋醫院 林鑾珍營養師
13:50-14:30	健康職場推動中心：資源結合、創造績效	<ul style="list-style-type: none"> <li>國內健促推動相關單位簡介及推動中心資源介紹</li> <li>推動中心年度活動預告與宣傳               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 「職場健康促進表現計分表」</li> <li>✓ 「健康職場認證標章介紹」</li> </ul> </li> </ul>	各區推動中心
14:30-15:30	職場健康促進交流與討論		推動中心全體人員
15:30-	賦歸		

※主辦單位保有修改、調整本活動內容之權利

## 七、報名方式：

### (1) 工作坊之辦理採線上報名

(報名網址：<https://goo.gl/forms/7b9UIPcFi2g6Q1oz2>)，報名時間自 4 月 8 日上午 9 點開始報名，額滿為止，每事業單位報名人數以 2 名為上限。

### (2) 工作坊之報名場次選擇，建議依報名學員之職場所在縣市為依據，職場若設址為嘉義市，請選擇南區場次進行報名，各區服務涵蓋縣市如下：

區域	縣市
北區	台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣
中區	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣
南區	嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣

### (3) 如因不可抗力之因素而欲取消者，請於開課日期三天前以電話方式向辦理之推動中心取消。

## 八、活動相關注意事項：

(1) 全程參與本工作坊之學員，在完成課程及前、後評值後，將獲承辦單位申請之「醫事人員執業登記及繼續教育辦法」規定之積分及職業安全衛生教育訓練規則 17 條核發職場健康管理實務在職教育訓練時數或公務人員學習時數。

(2) 符合前項積分/學分申請規定之基本資料須真實檢附並填寫，若因資料檢附或填寫有遺漏，導致權益受損(積分認可不通過)，將不提供補件。

(3) 本活動現場備有茶水，但不供應紙杯，敬請自備環保杯及環保餐具。

## 九、課程參考資料：

(1) 推動健康職場的概念與步驟

- 職場周全健康促進工作手冊(衛生福利部國民健康署出版)  
取自國民健康署「健康九九網站」  
[https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21940](https://health99.hpa.gov.tw/EducZone/edu_detail.aspx?CatId=21940)
- 健康生活動起來-企業篇教戰手冊(衛生福利部國民健康署出版)  
取自國民健康署「健康九九網站」  
[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21852](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21852)

## (2) 職場動動好簡單

- 全民身體活動指引(衛生福利部國民健康署發行)  
取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411>
- 上班族愛運動-藍領/粉領(教育部體育署、衛生福利部國民健康署發行)  
取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1392>
- 職場戰士體適能健身寶典(教育部體育署發行)  
取自  
[https://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=34079&ctNode=316&mp=11&idPath=214\\_265\\_316](https://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=34079&ctNode=316&mp=11&idPath=214_265_316)
- 溫啟邦(2016)· 新版運動指引· 國家衛生研究院論壇。

## (3) 健康資源利用與管理

- 謝婉華(2018)以資產為基礎的社區發展。出自健康促進工作主題 1-02-手冊/策略工具篇(衛生福利部國民健康署出版)
- David H.Chenoweth 原著、何容君等譯(2016)職場健康促進-創造工作環境的新思維。新北市：合記。

## (4) 我的餐盤健康配！

- 每日飲食指南(衛生福利部國民健康署發行)  
取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>
- 國民飲食指標手冊(衛生福利部國民健康署發行)  
取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1217>
- 我的餐盤 -聰明吃·營養跟著來(衛生福利部國民健康署新聞稿)  
取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8629>



- 職場飲食健康化實作手冊(衛生福利部國民健康署發行)

(5) 健康職場認證方案介紹及說明

- 「職場健康促進表現計分表」使用介紹(衛生福利部國民健康署健康職場資訊網)
- 108年「健康職場認證」推動方案(衛生福利部國民健康署健康職場資訊網)



## 108 年度職場健康促進人員教育訓練－「進階工作坊」

### 一、辦理目的：

為強化推動職場健康促進人員能力的養成及永續發展，特辦理本工作坊。將透過績優實例分享與完整職場健康促進推動成果檢視與運用，融入巧推(Nudge)概念之學習，引導職場健康促進推動人員能適切行銷職場健康促進，進而有信心、能力參與國民健康署績優職場之評選，並透過本工作坊帶動聯繫與進階學習之交流。

二、主辦單位：衛生福利部國民健康署

三、承辦單位：北區健康職場推動中心

中區健康職場推動中心

南區健康職場推動中心

四、參加對象：以學習職場健康永續發展及欲申請績優健康職場獎項之能力養成者為主要對象。

※本工作坊將以從事職場健康促進推動 3 年以上(包含 3 年)之單位人員為優先錄取。(最終課程學員名單將於課程辦理前一周公告於健康職場資訊網；課程當日將依學員名單進行報到程序)。

### 五、各區辦理時間、地點及人數限制、聯絡資訊：

區域	日期/時間	地點	報名人數上限
北區	7 月 11 日(星期四)	臺北醫學大學大安校區地下 2 樓 B202 會議室(台北市大安區基隆路二段 172-1 號)	60
中區	7 月 15 日(星期一)	彰化基督教醫院向上大樓 1 樓 S011 會議室(彰化縣彰化市旭光路 175 號 1 樓)	60
南區	7 月 26 日(星期五)	臺南文化創意產業園區 4B 富貴講堂 (台南市東區北門路二段 16 號)	60

※北區健康職場推動中心：朱紘玉小姐；電話：02-2377-4621

※中區健康職場推動中心：許碧晴小姐；電話：04-728-6929

※南區健康職場推動中心：黃慧慈小姐；電話：06-223-7114

六、議程：

時間	課程名稱	課程內容	建議講師及備註
8:40-9:00	學員報到及分組		
9:00-9:10	活動簡介		各區計畫主持人
9:10-10:10	績優健康職場經驗分享		北：資誠聯合會計師事務所、荷商葛蘭素史克藥廠股份有限公司 中：華新麗華股份有限公司、台灣塑膠股份有限公司仁武廠 南：台灣電力公司輸變電工程處、台灣塑膠股份有限公司仁武廠
10:10-11:00	職場健康促進推動成果檢視與運用	<ul style="list-style-type: none"> <li>瞭解健康資訊收集彙整工具之運用</li> <li>學習職場健康指標的分析與解釋</li> <li>該如何呈現成果?</li> </ul>	北：臺北醫學大學 葉錦瑩榮譽教授 中：中國醫藥大學 李佳綺助理教授 南：台灣職業健康護理學會陳美滿理事長
11:00-11:10	休息時間		
11:10-12:00	巧推職場健促	<ul style="list-style-type: none"> <li>瞭解 Nudge 理論及策略</li> <li>Nudge 運用在職場健康促進推動上-案例分享</li> </ul>	臺大智慧生活科技整合與創新研究中心 黃仲菁博士(暫定)
12:00-13:00	休息時間		
13:00-15:00	Nudge 運用在職場健康促進推動上-分組討論與回饋	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識分組夥伴</li> <li>設計發想：以健康促進議題作為 Nudge 運用主題(身體活動、健康飲食、體位管理、菸害暨檳榔防制、慢性病管理等)，進行分組，透過腦力激盪與專家策略提醒產出巧推設計手法</li> <li>最終分享成果，達到腦力及創意有效的交流</li> </ul>	各區主持人及引導專家(暫定)
15:00-15:40	各組分享發表		與會學員
15:40-16:00	工作坊總結		各區推動中心
16:00-	賦歸		

※主辦單位保有修改、調整本活動內容之權利

## 七、報名方式：

### (1) 工作坊之辦理採線上報名

(報名網址：<https://goo.gl/forms/BHTu4vDSFhoZYyga2>)，報名時間自 6 月 3 日上午 9 點開始報名，額滿為止，每事業單位報名人數以 2 名為上限。

### (2) 工作坊之報名場次選擇，建議依報名學員之職場所在縣市為依據，各區服務涵蓋縣市如下：

區域	縣市
北區	台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣
中區	新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣
南區	嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣

### (3) 如因不可抗力之因素而欲取消者，請於開課日期三天前以電話方式向辦理之推動中心取消。

## 八、活動相關注意事項：

- (1) 全程參與本工作坊之學員，在完成課程及前、後評值後，將獲承辦單位申請之「醫事人員執業登記及繼續教育辦法」規定之積分及職業安全衛生教育訓練規則 17 條核發職場健康管理實務在職教育訓練時數或公務人員學習時數。
- (2) 符合前項積分/學分申請規定之基本資料須真實檢附並填寫，若因資料檢附或填寫有遺漏，導致權益受損(積分認可不通過)，將不提供補件。
- (3) 本活動現場備有茶水，但不供應紙杯，敬請自備環保杯及環保餐具。

## 九、課程參考資料：

- (1) 職場健康促進推動成果檢視與運用
  - David H.Chenoweth 原著、何容君等譯(2016)職場健康促進-創造工作環境的新思維。新北市：合記。

- 職場健康服務管理系統 i-Care(勞動部職業安全衛生署)

取自勞工健康照護資訊平台

<https://ohsip.osha.gov.tw/web/AnnD/uptAnnD.aspx?c0=2520&p0=9780>

(2) 巧推職場健促

- Richard H. Thaler , Cass R. Sunstein 原著、張美惠譯(2014)推出  
你的影響力。時報出版。