



台灣職業健康護理學會

會訊

第三十六期

2024. 12. 31

發行單位：台灣職業健康護理學會

地址：40041台中市中區民權路100號11樓之1

電話：(04)2225-7126

傳真：(04)2225-6097

官網：<http://www.taohn.org.tw>

信箱：ta.ohn220@gmail.com

目錄

<u>重要訊息</u>	1
<u>法規情報</u>	2
<u>新知分享 I</u>	3
生活型態醫學：醫療機構健康服務的創新應用與實踐 奇美醫療財團法人奇美醫院 林宏榮院長	
<u>新知分享 II</u>	5
生活型態醫學開創職場健康新局：打造幸福與效能的雙贏未來 奇美醫療財團法人奇美醫院健康管理中心暨預防醫學科 蔡孟修主任	
<u>經驗分享 I</u>	7
臺灣特約臨場模式 盛順健康事業有限公司 黃綉雯專案經理	
<u>新人新知</u>	9
<u>活動花絮</u>	10



台灣職業健康護理學會

重要訊息

一、會員權益

1. [因應114年會員代表暨理監事選舉，即日起開放繳交114年度常年會費。](#)
2. [學會第二版《勞工健康服務實務操作手冊》熱騰騰出版，歡迎洽詢購買。](#)
3. [有意願從事勞工健康服務工作之活動會員，可洽學會登記諮詢。](#)
4. [「114年度績優職業健康護理人員選拔」開始囉!即日起至114年1月22日止可提出申請。](#)

二、學術相關活動

● 在職教育訓練課程(已取得初訓資格證書者)

1. 114年度「從事勞工健康服務護理與相關人員在職教育訓練課程」(需取得職護初訓資格)，預計北中南三區辦理共計3場，歡迎相關人員報名參與。
2. 114年度「從事辦理勞工體格與健康檢查業務之護理人員在職教育訓練課程」(需取得健檢護初訓資格)，預計北中南三區辦理共計9場，歡迎相關人員報名參與。
3. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/在職訓練課程\)。](#)

● 專業訓練課程(欲取得初訓資格證書者)

1. 114年度「從事勞工健康服務之護理(職護)與相關人員(心理師、職能治療師、物理治療師)專業訓練課程(OHN52)」，預計高雄、台中、台北各辦理一場次，歡迎相關人員報名參與。
2. 114年度「從事辦理勞工體格與健康檢查業務之護理人員專業訓練課程(EN24)」，預計北中南三區辦理共計9場次，歡迎相關人員報名參與。
3. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/專業訓練課程\)。](#)

● 訊息分享

1. [勞動部職安署公布113年「企業永續報告書揭露職業健康與安全績效主動評比」績優企業名單。](#)
2. [勞動部職安署公布113年健康勞動力永續領航企業獲獎名單。](#)
3. [「2025職業衛生暨職業醫學國際學術研討會」徵稿至2025年1月17日止，歡迎踴躍投稿。](#)



徵稿：期待您的投稿，不論是學術議題的分享、業務資訊告知，都歡迎提供，讓會訊因為有您的內容更加精彩、豐富。

投稿請洽詢：(04)22257126 或 ta.ohn220@gmail.com



匯款資訊：

- [ATM](#) 戶名：社團法人台灣職業健康護理學會 帳號：(700) 0021009-2128932
- [郵政劃撥](#) 戶名：社團法人台灣職業健康護理學會 帳號：50028639



法規情報

1. 勞動部公告：公告依「勞工職業災害保險及保護法第十條規定參加保險辦法」規定參加勞工職業災害保險者之保險費率，自114年1月1日生效。
2. 勞動部修正「勞工保險職業災害保險適用行業別及費率表」，名稱並修正為「勞工職業災害保險適用行業別及費率表」，自114年1月1日生效。
3. 勞動部公告：預告「職業安全衛生教育訓練規則」部分條文及第3條附表1、第4條附表2、第5條附表3、第12條附表10、第13條附表11、第35條附表15修正草案。

在職訓練活動花絮



新知分享 I

生活型態醫學：醫療機構健康服務的創新應用與實踐

奇美醫療財團法人奇美醫院院長、臺灣生活型態醫學會理事長

林宏榮醫師

奇美醫療財團法人奇美醫院健康管理中心暨預防醫學科主任、臺灣生活型態醫學會秘書長

蔡孟修醫師

隨著全球慢性病發病率的快速攀升，傳統醫療模式正面臨前所未有的挑戰。根據世界衛生組織的統計，非傳染性疾病占全球總死亡人數的71%，每年導致超過4,100萬人死亡。在臺灣，心血管疾病、糖尿病與癌症等慢性病更是十大死因的主要項目，對國民健康構成巨大威脅。

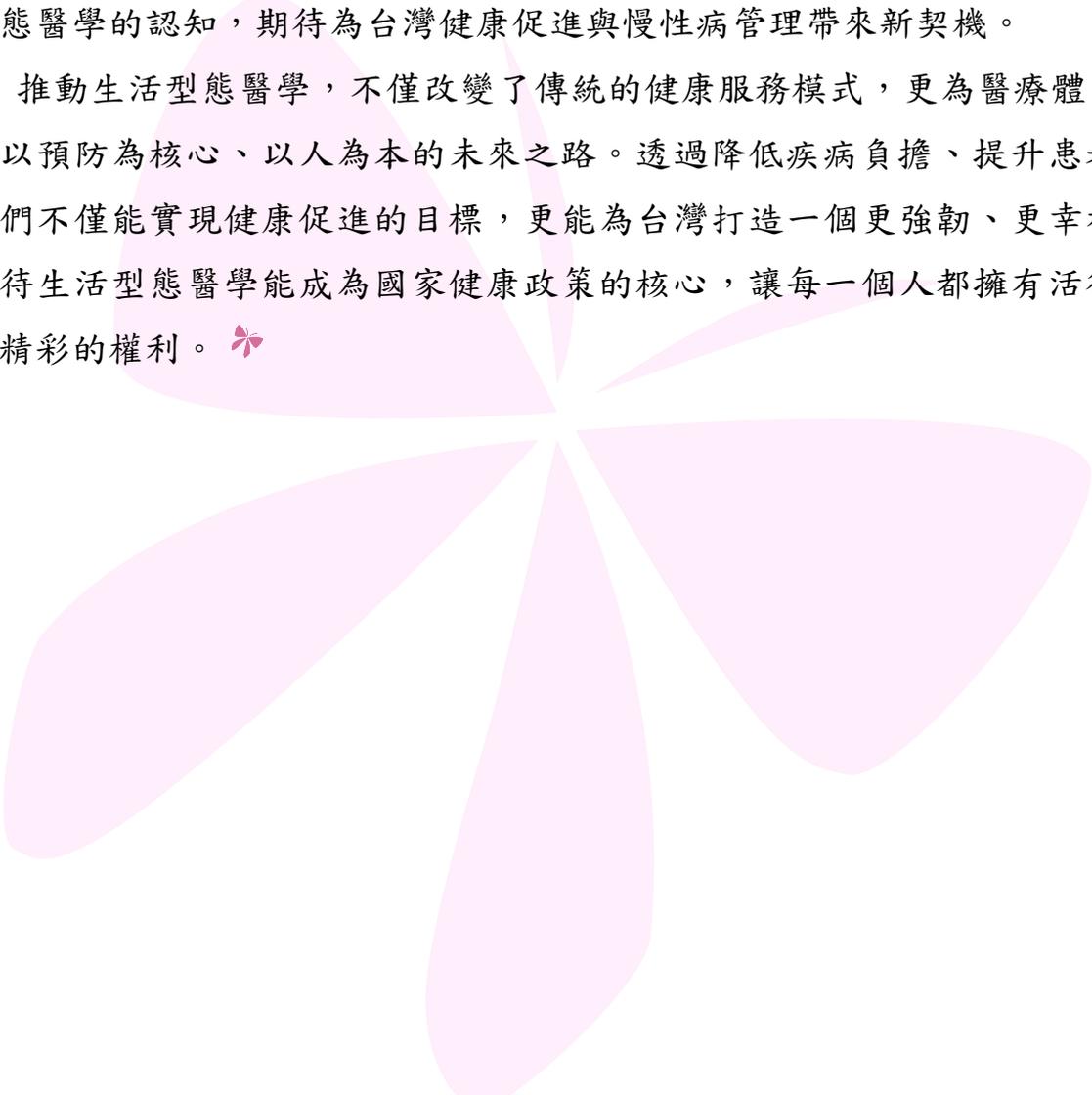
面對這些重大健康挑戰，生活型態醫學提供了一個嶄新且有效的解決方案。這門以實證為基礎的醫學領域，透過飲食調整、規律運動、睡眠管理、壓力管理、避免危害物質以及正向社會連結六大支柱，達到疾病的預防、治療與逆轉。生活型態醫學的獨特之處，在於它將改變生活方式視為疾病治療與逆轉的首要且最重要的療法。以最有力且基於實證的生活方式處方來「治療」大多數現代疾病的根本原因，並依照疾病狀況搭配需要使用的藥物和其他治療方法。

奇美醫院在員工健康促進計畫中，結合了生活型態醫學與專業團隊的指導及追蹤，參與計畫的員工在三個月內身體質量指數、體重、體脂率、腰臀比及血壓達到顯著進步，而且生活型態分數及體力指數都提升，這些成果充分展現了生活型態醫學對健康改善的顯著成效。另外奇美醫院也率先設立生活型態醫學門診，結合醫師、營養師、心理師、物理治療師、運動教練及健康管理護理師的跨領域合作，透過疾病風險評估與個人化健康計畫，幫助患者改變生活方式以改善健康。此外，我們也將穿戴式裝置與人工智慧技術融入門診服務，例如智慧手錶與連續葡萄糖監測儀，可即時追蹤患者的睡眠、壓力與運動強度，並結合AI數據分析，提供精準的診療建議與生活型態處方。



儘管生活型態醫學展現了巨大潛力，仍面臨著若干挑戰。例如，醫療人員對此領域的知識與技能仍有不足，需要在醫療教育體系中加強相關培訓。此外，患者在改變生活方式時，還需克服來自工作壓力、家庭責任以及文化習慣等多重障礙。而政府政策與資源的支持，也是生活型態醫學成功推廣的重要基石。奇美醫院透過與台南市政府聯合舉辦健康博覽會與參與各大醫學會議，積極提升大眾對生活型態醫學的認知，期待為台灣健康促進與慢性病管理帶來新契機。

推動生活型態醫學，不僅改變了傳統的健康服務模式，更為醫療體系開啟了一條以預防為核心、以人為本的未來之路。透過降低疾病負擔、提升患者生活品質，我們不僅能實現健康促進的目標，更名為台灣打造一個更強韌、更幸福的社會。期待生活型態醫學能成為國家健康政策的核心，讓每一個人都擁有活得更健康、更精彩的權利。✿



TAOHN



新知分享 II

生活型態醫學開創職場健康新局：打造幸福與效能的雙贏未來

奇美醫療財團法人奇美醫院健康管理中心暨預防醫學科主任、臺灣生活型態醫學會秘書長
蔡孟修醫師

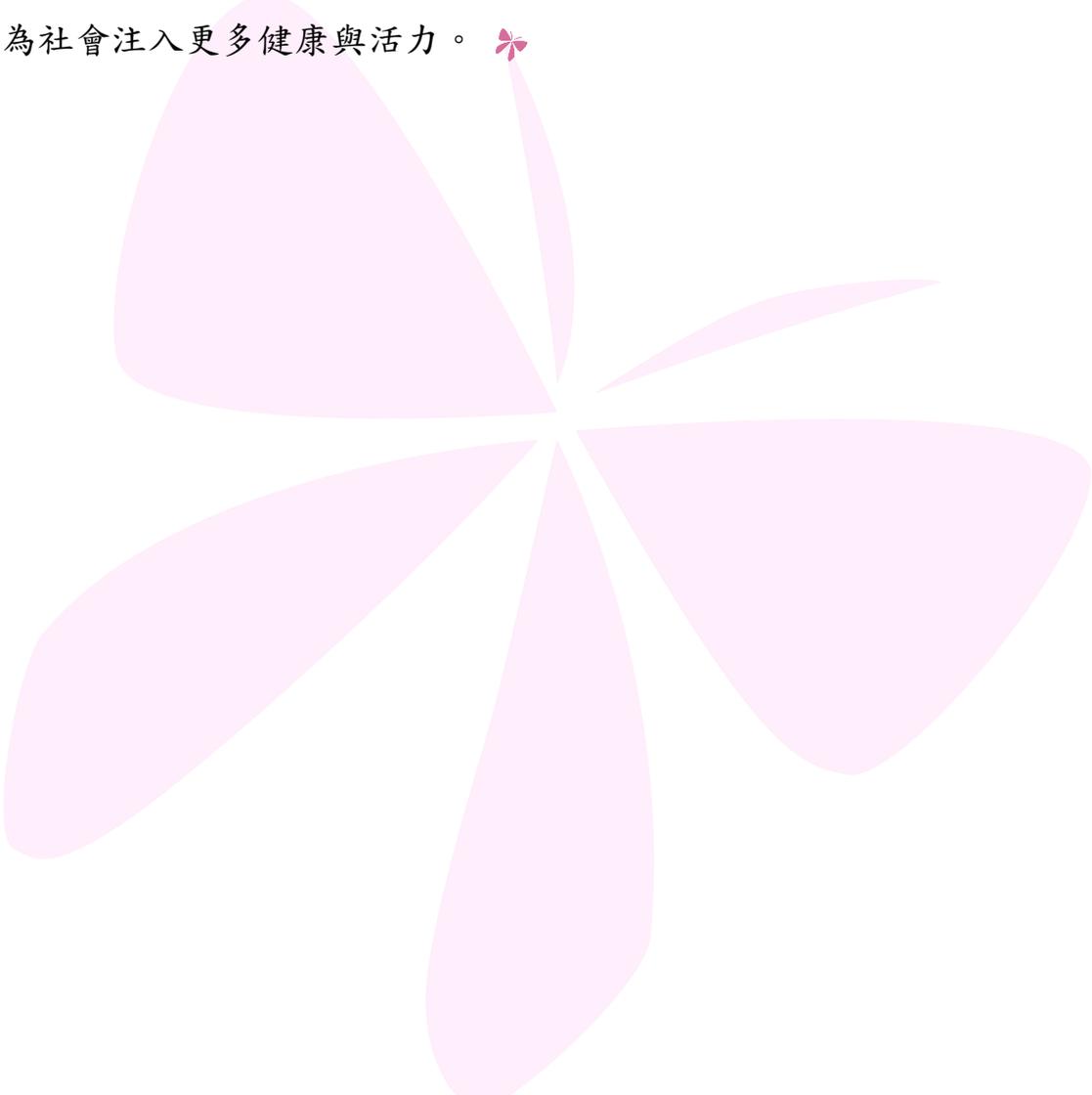
在現代工作環境中，員工的健康與幸福已不僅是個人的課題，而是企業提升生產力、塑造組織文化與保持競爭力的重要基石。健康的員工不僅工作效率更高，請假率降低，還能提升工作滿意度與忠誠度，進而降低人員流動率與招聘成本。隨著企業對社會責任與永續發展目標的重視，如何在推動永續發展的同時提升員工健康，已成為企業的重要課題。

員工健康其實與企業永續發展密不可分。從環境層面，提供清新空氣、健康餐食與綠色空間等健康工作環境，不僅提升員工身心健康，也彰顯企業的環保承諾。從社會層面，打造以員工幸福為核心的企業文化，有助於促進多元包容並提升企業形象。從治理層面，將員工健康納入永續策略，可以展現領導遠見，並增強投資者信任。生活型態醫學透過飲食調整、規律運動、充足睡眠、壓力管理、避免危害物質及正向社會連結六大支柱，實現疾病的預防、治療與逆轉。隨著員工對生活品質的重視日益增加，健康促進若無法融入日常生活，容易流於形式化，無法激發參與動機。生活型態醫學的價值在於將健康與生活緊密結合，讓員工感受到健康提升的益處，進一步打造更健康、高效率且充滿活力的職場文化。

2023年，奇美醫院從員工健康促進入手，設計了一系列結合生活型態醫學的計畫，包括營養課程與烹飪示範以實踐健康飲食，並透過正念練習與深呼吸技巧加強壓力管理。「每天步行7,000步」活動鼓勵員工增加日常身體活動，若每月達標20天即可得到獎勵，並參加運動手錶的抽獎。同時，升級改造的員工體適能中心配備運動發電健身設備，展現對環保與健康的重視，進一步實現企業永續發展目標。2024年，奇美醫院推出為特定企業設計的健康生活型態體驗營，此活動由預防醫學科與職業醫學科共同規劃，根據企業的工作特性與員工健康需求，導入生活型態醫學專業指導，並引入AI風險預測與智慧科技，啟發參與者採納更健康的生活型態。活動涵蓋生活型態醫學的核心內容，透過專題講座與互動工作坊，參



與者深入了解健康風險與改善策略，學習改變不良習慣，進而提升生活品質。活動後，職業醫學科於臨場健康服務時，提供個人化健康建議與後續追蹤，協助員工制定個人化且可實行的健康管理計畫。未來，奇美醫院將持續推動相關計畫，促進員工健康與企業永續發展的雙贏。我們相信，生活型態醫學與科技的創新結合，不僅能提升員工幸福，還能協助企業在全球化競爭中實現更長遠的成長目標，並為社會注入更多健康與活力。✿



TAOHN



經驗分享 I

臺灣特約臨場服務模式

盛順健康事業有限公司 黃綉雯專案經理

我國勞工健康保護規則第5條規定略以，事業單位特約辦理勞工健康服務，應委託全民健康保險特約之醫院、診所或中央主管機關認可之職業安全衛生顧問服務機構。我國現行有效認可之管理顧問機構已達35家，特約臨場內涵蓬勃發展，盛順有幸在服務中小企業的同時，兼負專任職業衛生護理師戰友，提供更多元、更貼近事業單位及員工需求之服務，以下試舉敝司部分服務模式供參：

(一)不法侵害危害預防：

1. 以指引為核心建構簡易不法侵害危害預防分析工具(初階、進階)，協助事業單位更簡易且有效進行潛在危害風險分析與紀錄留存。
2. 除危害預防及溝通技巧訓練外，另偕同具服務經驗之律師辦理企業端案例調查及處置訓練，包含法律知識及判例講解、依委託事業之潛在風險危害分析設計相關案例，說明調查與訪談注意事項後進行案例分組實際演練，此過程中可隨時提問，以幫助從未與會的委員們不再無所適從。最後進行緊急應變、調查員、委員會等分組報告，並參酌事業單位現況提出適切執行建議。

(二)母性健康保護：除環境危害評估與適性工作調整建議外，同時考量作業型態、個人疾病史等項目提供衛教宣導：

1. 孕期衛教：考量初次懷孕同仁可能難以想像後期孕肚大小、行動是否困難等情形，於母性健康照護衛教時運用實體繪本(你在媽媽肚子裡的樣子—1:1真實比例小寶寶立體書/水滴文化出版)，向員工說明各孕期胎兒發展、自我照護及工作相關注意事項。
2. 流產或墮胎衛教：同仁除給予支持及傾聽外，藉由雲上的阿里(以逝世的孩子為第一視角敘事，親子天下出版)繪本或其極短動畫，陪伴同仁在歷經離別與傷痛後，練習接納逝去與祝福。

(三)工作過負荷危害預防：常見的精油芳香舒壓、正念課程外，另規劃自主睡眠管理、中醫護理保健、手做園藝(苔球、生態瓶、多肉造盆等，同時體現環境永續)等多種身心平衡與壓力因應訓練，禪繞畫課程則依事業體作業類別設計描繪不同難易度的圖騰，由講師引導自我生命歷程覺察與壓力因應建議(初階)，



並藉由界限練習與自我肯定提升韌性(進階)。

(四)人因危害預防：善用人因危害風險評估工具(KIM Tool 2019)，偕同物理治療師臨場執行個人指導、肌內效貼紮、辦公室肩頸運動宣導等，例如舉辦禪柔(Gyrokinesis®)運動教學，藉由脊椎多面向動作力量延伸增加身體控制與協調，改善肩頸僵硬、腰酸背痛等久坐與久站危害。

(五)高氣溫戶外作業危害預防：建置自主管理計畫、緊急醫療與應變處理、相關行政管理措施建議外，同時提供熱危害預防安全衛生教育訓練、勞工熱疾病預防相關教育宣導，協助勞工熱遮蔭區設置(Buffer Zone)以達熱適應緩衝之效。

我國現行特約勞工健康臨場所提供之服務模式，已不再僅侷限於職業安全衛生相關法規，而是以其為基土，各類職業健康危害預防指引為幹，護理專業與創意為枝椏，聯結相關專業人員及政府資源為葉，攜手事業單位善盡社會責任，為勞工身心健康努力，化身專任職業衛生護理師的雙翼，一起飛向職場幸福的彼岸，在全球沸騰時代共創職場永續經營之美好未來。✿

TAOHEN



新人新知

113年10-12月新入會會員介紹：

會員編號	姓名	現職機構
A2390	陳O琴	國立勤益科技大學
A2391	張O庭	國家中山科學研究院
A2392	姚O嫻	台灣電力股份有限公司南投區營業處

歡迎新會員

WELCOME

誠摯歡迎您的加入~~

這裡就像一個大家庭，凝聚大家的力量與經驗傳承，讓您在工作上能發揮所長，共創美好的職護專業！



專業訓練

活動花絮

