



台灣職業健康護理學會

會訊

第十七期
2020.03.31

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
《職場安心術》如何在抗疫階段照顧同仁心理健康 忘憂森林身心診所/中區勞工健康服務中心 吳曉萍 諮商心理師	
<u>新知分享 II</u>	4
Quality of Life among Community Health Nurses in Taiwan 長榮大學護理系 莊昭華教授	
<u>經驗分享 I</u>	5
參與桃園市政府「母性健康守護聯盟-模範事業單位選拔」評審心得 萬洲化學股份有限公司 林岱誼護理師	
<u>經驗分享 II</u>	9
職護面對嚴重特殊傳染性肺炎疫情之職場健康管理及防疫整備因應分享 從事勞工健康服務 林美君護理師	
<u>新人新知</u>	12



重要訊息

一、會員權益

1. 學會官網系統更新作業已完成，新的網址<http://taohndemo.weipuhost.com>歡迎大家前往預覽。
2. 感謝您這一年來對學會的支持與愛護！109年度(1~12月)常年會費可以開始繳交囉!107年度會員禮—職業健康服務乙書持續發送中(僅限107年度有繳交會費之會員)。
3. 今年學會將於109年5月16日，假台中學會會址，舉行第五屆第2次會員代表大會。為配合政府防疫新冠肺炎措施，今年會員代表大會，將不辦理課程講座，各位會員若有任何提案，歡迎轉知給轄區會員代表代為提出，或自行提案給本會秘書處，彙整後納入提案討論。
4. 歡迎連續為本會滿三年以上之活動會員提出109年專案或研究計畫經費申請，收件截止日為109年8月31日止。
5. 109年度學術發表申請辦法請參考「會員學術發表獎勵辦法」。
6. 勞動部職業安全衛生署-109年「職場健康服務傑出人員」選拔活動開跑，受理時間延長至109年6月1日，歡迎推薦優秀人員參加選拔！

二、學術相關活動

1. 109年度第3期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)將於高雄辦理，歡迎相關人員報名參與。
2. 109年度第4期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)將於台北辦理，歡迎相關人員報名參與。
3. 109年度第3期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(EN23)將於高雄辦理，歡迎相關人員報名參與。
4. 109年度第4期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(EN23)將於台北辦理，歡迎相關人員報名參與。
5. 109年度第一梯次第3期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)將於高雄辦理，歡迎相關人員報名參與。
6. 勞動部頒布109年全國職場安全健康週活動實施計畫，歡迎各單位踴躍參與推動。



法規情報

1. 勞動部訂定「勞動部職業安全衛生署推動中小企業臨場健康服務補助計畫」，自109年1月1日生效。
2. 「職業安全衛生法施行細則」修正條文自109年3月1日施行。
3. 勞動部訂定「呼吸防護計畫及採行措施指引」，自109年7月1日生效。
4. 勞動部公告109年度職業災害預防重點及優先補助事項。

教育訓練花絮



新知分享 I

《職場安心術》如何在抗疫階段照顧同仁心理健康

忘憂森林身心診所/中區勞工健康服務中心 吳曉萍 諮商心理師

嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情爆發之際，把關職場健康的工作者日以繼夜地因應著各種同仁健康狀況及健康管理政策，實在好不容易，許多職護姊妹體驗到前所未有的無所適從與分身乏術，這個時刻的工作任務不僅需要維護同仁們的身體健康，營造安心的職場氛圍也成為工作中重要的一環，故這次來與大家分享經營安心職場的三級預防術，讓我們透過完善的措施打造一個健康的工作場域氛圍，以照顧好同仁們的心理健康。

打造安心職場從心理健康的三級預防策略著手，可分成三個部分來談防疫策略：「安在」心態、「安全」措施、「安穩」支持。目標上，我們宗旨在確保同仁們擁有正確的認知與心態面對防疫，使得高風險同仁能勇敢地正視健康議題，並且對於需要居家檢疫、居家隔離與就醫的同仁能配有關懷支持措施，讓職場裡不論是一般同仁、高風險同仁或確診同仁都能依循三級預防機制，建立正確知識、擁有健康心態、感受支持連結，而非恐慌或排斥的不健康職場氛圍。

健康職場氛圍第一步：「安在」心態。

生活於日益變遷的地球村時代，我們很難完全把關所有同仁的動向，這使職場健康管控產生更多的不容易，但透過安在心態的養成，可以率先來安撫同仁們面對疫情的不安感。「安在」的心態係指建構正確的知識使同仁不因謠言而慌亂，故我們可以針對主管、本籍同仁及外籍同仁分別進行衛教宣導說明，透過電子公告、衛教文宣、教育訓練等課程，讓公司全體同仁擁有正確的防疫認知與觀念，減少擔憂與焦慮是這個階段的首要目標。例如：宣導疫情防治的正確觀念、張貼洗手與戴口罩的正確步驟等。

健康職場氛圍第二步：「安全」措施。

這裡指的「安全」除了健康安全外，更要提升心理上的安全感。陪伴高風險情況的同仁度過檢疫隔離，公司需要擁有妥善的配套措施，以讓同仁能安心在家，例如：假別與薪資說明、在家工作的遠端網絡權限等。同時，公司也需要重視職場其他工作同仁的心理安全感，引導同仁們將安全感的掌控對焦於自身的生活習慣，從自主健康管理談防疫，而非向外投射到高風險同仁的身上。減少恐慌與對立的氛圍是這個階段的心理工作重點，強化同仁們認知健康好習慣的重要性，以自律、利人的角度配合防疫政策，才能降低感染風險的可能性。

健康職場氛圍第三步：「安穩」支持。

面對疫情人人自保，情緒的不穩定可能影響著企業同仁上班出席與工作投入的狀態，所以企業如何搭建安穩的支持感，成為重要的事。在這個階段裡，不妨嘗試多元管道傳遞同在與關懷的感受，減少標籤化的可能行為。例如：設置公司打氣牆、募集關懷天使志工等。一方面透過彼此打氣能提升職場幸福感，同時亦能讓高關懷同仁透過公司打氣牆感受到被支持，或藉由關懷天使志工來幫助居家檢疫與居家隔離的外宿同仁改善生活的不便性。培養同仁從利他、利己的角度出發，多份接納、共創支持，讓此刻的共體時艱因著同在一起的關懷互助，昇華出一份更具向心力的職場氛圍。

藉由三級預防的角度，於此提出「安在」、「安全」、「安穩」的三大力量與大家共享，盼在防疫路上一起打造健康的職場氛圍，讓疑似症狀同仁能勇敢正視健康，遭遇高風險情況的同仁能無憂居家檢疫，在職同仁亦能無慮環境安全。同時，也提請大家同心拚防疫的路上，身心健康也請務必多加關照，這是一場來勢洶洶的抗疫之戰，我們得先照顧好自身的身心狀態，才能做好長期防疫的準備喔！



新知分享 II

Quality of Life among Community Health Nurses in TaiwanChao-Hua Chuang^{1,2}, Hui-Yi Su^{3,*}, Hsin-Yung Wong⁴¹ Department of Nursing, Chang Jung Christian University, Tainan City, Taiwan² Taiwan Association of Occupational Health Nurses; TAOHN³ Department of Nursing, Sin Lau Hospital, Tainan City, Taiwan⁴ School of Nursing, Fooyin University, Kaohsiung City, Taiwan**Abstract****Background:**

Community health nurses need to implement national health policy which will be changed at any time. Works are complex and diversity for community health nurses. Therefore, it may cause high working stresses and low quality of life. The aim of this study is to survey the quality of life among community health nurses in Taiwan.

Methods:

This study was a cross-sectional survey. A self-administered online questionnaire was used to collect data. A total of 328 nurses of different workplace were recruited from October to December 2015, and SPSS 20.0 was used for statistical analysis.

Results:

The quality of life for community health nurses was moderate. After standardization, among four domains of quality of life, the highest domain is the physiological domain (60.5 ± 14.5), and the lowest one is the psychological domain (52.6 ± 16.3). School nurses had the highest quality of life. On the other hand, primary healthcare nurses had significantly lower scores than other nurses ($p < 0.05$).

Conclusion:

There was different quality of life among community health nurses in different workplace. In future, it is important to explore the related factors of lowering the quality of life for community health nurses in different workplace, to develop intervention programs to promote the quality of life of community nurses.

投稿單位:長榮大學護理系 莊昭華

發表於2019 ICFEOM



經驗分享 I

參與桃園市政府「母性健康守護聯盟-模範事業單位選拔」評審心得

萬洲化學股份有限公司 林岱誼護理師

103年職安法增訂四大計畫，其中母性保護在業界執行最確實成效也最好，此計畫執行讓女性員工對公司有認同感。在105年四大計畫教育訓練中對24家參與課程姊妹進行調查，依據法規P-D-C-A四面項統計結果，在計畫撰寫達60%、辨識與評估工作場所環境及作業之危害達45%、風險分級及管理達40%、實施工作環境改善與危害之預防及管理達35%。有此成效當地縣市補助哺乳室設置及優良哺乳室評比及鼓勵幼兒園設置有相當的貢獻。

108年8月受桃園市政府勞動檢查處邀請擔任「母性健康守護聯盟-模範事業單位選拔」評審委員，想瞭解桃園區不同行業職場在母性保護執行現況就欣然接受。此活動6月開始採自行報名先書面，在進入現場審查，評選項目有八項共100分：(一)保護計畫訂定情形10分。(二)分級管理之完整性10分。(三)危害評估與預防10分。(四)工作調整10分。(五)健康指導15分。(六)營造友善環境15分。(七)福利措施15分。(八)其他有關推動職業安全衛生項目15分。在書面審查方面參賽者將執行資料依順序整理成冊，在現場訪視方面除聆聽簡報外，請該單位承辦人帶委員們參觀現場、哺乳室管理及抽問受保護的母性(該單位落實度)...等。此活動在9月初完成最終審查。參與活動過程中我看到各廠家全力展現自家成果，要在十家中選出優良三家是一件艱難的事因各有千秋。

綜合各職場母性保護優缺點使用分析表，讓大家容易參照，內容如下：

項目	優點	缺點
主導單位	1.長官支持，參與會議。 2.全單位配合。 3.臨場服務護理人員為主	工安單位為主
(一) 保護計畫訂定情形	依據105年母性保護指引更新文件，執行附件對應。	1.未依105年母性保護指引更新文件。 2.母性健康保護計畫未制定作業內容(如何風險鑑別及健康管理)。 3.計畫內容執行表格無附件。
(二) 分級管理之完整性	1.建立現場工作安全分析。 2.建立廠區母性高風險地圖。 3.分級管理統計分析	1.母性保護高血壓、糖尿病第二級高風險族群屬於健檢異常指引未規範管理等級。 2.查無廠區危害分級。



項目	優點	缺點
(三) 危害評估與預防	<ol style="list-style-type: none"> 1.各單位事先工作場所危害辨識定義及分級例如噪音、游離輻射、化學品及人因。 2.危害評估管理統計分析。 3.實際評估孕婦危害評估搬運重量及電磁波輻射能評估。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.「母性健康保護工作場所環境及作業危害評估表」未由職業安全衛生人員為主會同勞工健康服務醫護人員一起評估，相關部門(人事單位、工會)未建立會簽 2.查無各單位化學品風險評估。
(四) 工作調整	<ol style="list-style-type: none"> 1.事先在廠內各區域分級管理及調工調班作業。 2.查無母姓員工夜間作業 3.管理統計分析。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.未依105年母性保護指引更新文件。 2.女性員工在00：00使用哺集乳室。
(五) 健康指導	<ol style="list-style-type: none"> 1.每位母性建立孕期關懷衛教單並記錄、統計。 2.建立網路化系統、自動通報系統、統計趨勢分析及滿意度調查。 3.辦理母性保護團體衛教。 4.建立每位母性建立母性保護期間個案關懷紀錄表(關懷妊娠第一、二期、三期、產期及哺乳期)。 5.運動醫學中心提供懷孕運動衛教。 6.母性健康保護執行紀錄表每月填寫。 7.辦理媽媽室問卷滿意度調查及反應問題改善。 8.依據孕期不適症狀個別比較並紀錄。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.孕期母性通報過晚(36週)。 2.建立「終止分娩後輪班同意書」被動讓需求母性申請評估與指引方針不符合。 3.安全衛生委員會無母性保護執行成果紀錄。



項目	優點	缺點
(六) 營造友善環境	<ol style="list-style-type: none"> 1.提供孕媽溢奶時更換衣物等服務。 2.提供好孕汽車及機車車位 3.圖書館提供外母性票選高分的雜誌。 4.建立健康照護例如孕婦臂章。 5.作業現場內設置哺集乳室。 6.哺集乳室設備齊全，設置緊急鈴、管理清潔紀錄 	<ol style="list-style-type: none"> 1.集哺乳室出入空間狹小。 2.集哺乳室通風不良潮濕有霉味
(七) 福利措施。	<ol style="list-style-type: none"> 1.懷孕期間有好孕卡一週一蘋果。 2.提供優質的環境設施、員工子女幼兒園、課後照護中心讓員工安心工作及彈性工時。 3.設置托兒所照顧員工孩童，配合員工早班上下7:00~19:00照顧。 4.孕期員工用餐時可以吃兩份免費餐點。 5.優質有薪產假適用領養、同性及代理孕母員工。 6.設置員工協助方案，隱密寬敞訪談室。 7.辦理媽媽室徵文比賽及親子實驗營。 8.設置親善環境:例如育嬰室休憩區備有桌椅及兒童餐桌。 9.優質餐廳提供孕婦專屬保留位。 10.訪視當天中午員工進行拳擊有氧運動。 	

項目	優點	缺點
(八) 其他有關推動職業安全衛生項目。	1. 善用政府資源申購工作輔具自動伸降車及公司增置人工智慧機械手臂改善人因問題。	

上述是我的淺見，相信還有更優的姊妹們落實執行母性保護，希望各縣市政府能定期舉辦此活動，讓職場提供更好的福利及安全工作場所，善盡企業社會責任執行優質母性保護培育下一代，企業永續經營達到勞資雙贏。



經驗分享 II

職護面對嚴重特殊傳染性肺炎疫情 之職場健康管理及防疫整備因應分享

從事勞工健康服務 林美君 護理師

壹、前言

本次中國大陸湖北省武漢市爆發新型冠狀病毒(SARS-CoV-2)肺炎疫情，受到國際高度關注，疫情以擴及世界各國，我國於2020年1月21日出現第一起境外移入確診個案，針對此疫情，我國於2020年1月15日公告「嚴重特殊傳染性肺炎COVID-19」為第五類法定傳染病，目前全球約89國家統計確診個案達109,207人，死亡病例數為3,815人，全球致死率3.5%(統計至2020-03-08)為保護職場工作者安全與健康，因應疫情瞬息萬變，期有效杜防疫情入侵與傳播，防疫行動從職場健康管理和預防開始做起。

貳、規劃與實施

事業單位可依其規模、工作性質及資源，建立職場之危害風險管控機制及規劃相關防疫措施。

一、擬訂防疫相關計畫流程

- 1.企業可指定防疫負責人並建立防疫應變單位，負責掌握疫情變化、防疫宣導、物資整備、健康監測、疫病通報等防疫應變流程。
- 2.防疫措施對象應包含：企業員工(含外籍人員)、承攬廠商、客戶及公司駐外人員等。
- 3.隨時檢視疫情等級及定期召開因應防疫措施會議修訂防護及健康管理措施。

二、辨識及評估廠內高風險群

- 1.人員出勤部分：掌握經常性出差人員出入境動向及接觸史和健康狀況。
- 2.與人資單位訊息互通，掌握廠內請病假及出國旅遊人員名單進行關懷與追蹤。
- 3.搭乘大眾交通運輸工具出勤人員之健康概況。

三、預防與措施

- 1.關心員工健康狀況：各單位主管應主動注意其員工是否有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀。如出現發燒應通知職護或負責人員以利監測員工健康狀況，如出現咳嗽或流鼻水等呼吸道症狀應確實佩戴口罩。
- 2.員工體溫監測：由各單位主管每日實施量測體溫並如實做記錄，員工如有出國者應告知各單位主管。填寫健康聲明書，若有出國或預計休長假旅遊者應主動填報。
- 3.加強勞工防護具配戴之教育訓練，雇主不能禁止勞工工作時配戴口罩。保持室內空氣流通，工作現場應確保通風排氣裝置有妥善運作。



- 4.常態性環境及清潔消毒：應定期針對員工經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關、餐廳或其他公共區域)進行清潔消毒，可用1：100（500ppm）漂白水稀釋液或消毒用酒精進行擦拭。
- 5.強化衛生教育宣導：應用多元管道彙整防疫訊息不漏接，公布及時防疫消息。
- 6.加強通報作業：同仁之間彼此關心，如發現疑似感染員工，通報相關管理單位協助轉診及處理。
- 7.會議進行可多利用網路視訊會議取代，盡量避免面對面多數人擠於密閉空間開會。
- 8.廠內人員用餐建議暫以環保餐盒打菜至辦公室用餐，減少群聚用餐，用餐時應避免交談。
- 9.外籍員工管理：商請仲介公司協助宣導疫情，及自主健康管理宣導，居住環境應定期進行消毒。
- 10.防疫小撇步「拱手不握手、大家勤洗手、防疫全民守」做好自主健康管理，即時獲得正確資訊，才能永保安康。

參、結語

目前疫情持續進展中，個人與企業應持續關注更新相關疫情資訊，以確保工作環境及員工健康，並配合政府落實防疫政策，最新公告疾防護宣導可參閱衛生福利部疾病管制署全球資訊網(<https://www.cdc.gov.tw/>)，或撥打免付費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。若有疑問，亦可多加利用疾管署所開通的Line@「疾管家」官方帳號，提供武漢肺炎的疾病介紹、預防方法、注意事項等，並設有互動式諮詢功能。

肆、參考資料

- 1.特殊傳性肺炎疾病介紹，衛生福利部疾病管制署網站。<https://reurl.cc/kd5EA9>
- 2.企業因應嚴重特殊傳性肺炎(COVID-19)疫情持續營運指引。
- 3.因應嚴重特殊傳染性肺炎-武漢肺炎-職場安全衛生防護措施指引。
- 4.因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情整備應變計畫。
- 5.製造業因應嚴重特殊傳性肺炎(武漢肺炎)指引。





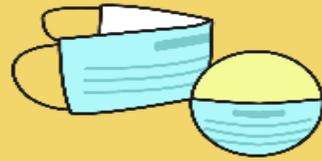
步驟 1

檢查口罩

開



打開口罩並檢查
是否有破裂或缺陷



有顏色面為外層
鼻樑片應在最外層上方

步驟 2

戴上口罩

戴



將兩端鬆緊帶
掛於雙耳



口罩完全攤開拉至下巴
並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度

步驟 3

輕壓鼻樑片

壓



鼻樑片固定於
鼻樑上方



雙手食指均勻輕壓鼻樑片
使口罩與鼻樑緊密結合

步驟 4

檢查是否配戴正確

密



透過觸摸或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴
(包含有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等)



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



經費由菸品健康福利捐支應



台灣職業健康護理學會

TAICHUNG

新人新知

109年01-03月新入會會員介紹：

會員編號	姓名	現職機構
A1869	游O真	台灣高速鐵路股份有限公司
A1870	蘇O玲	衛生福利部澎湖醫院
A1871	莊O儀	榮創能源科技股份有限公司
A1872	楊O雯	中山醫學大學附設醫院
A1873	傅O倫	三重祐民醫院
A1874	胡O婷	淡江大學
A1875	葉O緹	東元電機股份有限公司(湖口廠)
A1876	李O	麻豆新樓醫院
A1877	李O萱	麻豆新樓醫院
A1878	趙O雯	麻豆新樓醫院
A1879	吳O華	東福診所
A1880	蔡O玲	諸元堂牙醫診所
A1881	邱O女	新竹培英國中
A1882	唐O翔	品裕顧問
A1883	林O惠	長安醫院
A1884	許O圭	長安醫院
A1885	李O容	台塑企業
A1886	魏O仙	台塑企業
A1887	王O綾	霖園醫院



新人新知

會員編號	姓名	現職機構
A1888	呂O筠	廣達電腦股份有限公司
A1889	程O貞	摩特動力工業股份有限公司
A1890	徐O敏	台灣松下電腦股份有限公司
A1891	涂O函	臺北護理健康大學
A1892	程O莉	皇昌營造
A1893	江O琳	聯華食品工業股份有限公司
A1894	康O云	集盛實業股份有限公司
A1895	賴O婷	山隆通運股份有限公司
A1896	陳O茹	華南銀行
A1897	楊O茵	禹昌企業股份有限公司
A1898	許O慈	振曜科技股份有限公司
A1899	林O怡	大成長城企業股份有限公司
A1900	賴O雯	凌華科技股份有限公司
A1901	周O杏	西園醫院
A1902	李O娟	西園醫院
A1903	孫O芬	啟新診所
A1904	劉O袖	中華郵政(股)有限公司新竹郵局
A1905	彭O雯	華夏玻璃股份有限公司
A1906	幸O玉	光田醫療社團法人光田綜合醫院
A1907	蔡O紋	野寶科技股份有限公司



新人新知

會員編號	姓名	現職機構
A1908	彭O芳	萬海航運
A1909	莊O蒼	澄清綜合醫院中港分院
A1910	連O婕	衛生福利部台中醫院
A1911	江O美	衛生福利部台中醫院
A1912	葉O怡	衛生福利部台中醫院
A1913	張O惠	衛生福利部台中醫院
A1914	涂O甄	衛生福利部台中醫院
A1915	施O岑	衛生福利部台中醫院
A1916	黃O枝	衛生福利部台醫院
A1917	林O寧	中國人壽保險股份有限公司
A1918	何O萱	台灣京濱化油器股份有限公司
A1919	胡O晰	華新麗華股份有限公司(台北總公司)
A1920	馮O婷	聯華電子股份有限公司
A1921	洪O瑜	台灣晶技股份有限公司
A1922	蘇O欣	良聯工業股份有限公司
A1923	楊O惠	矽品精密工業股份有限公司
A1924	蘇O瑩	碩天科技股份有限公司

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!