



台灣職業健康護理學會

會訊

第二十二期
2021.06.30

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
職場健康服務 諮詢流程運用分享 乾坤科技股份有限公司 曾翠屏 護理師	
<u>經驗分享 I</u>	7
「110年績優職場健康護理人員」績優獎獲獎心得與經驗分享 中鴻鋼鐵 劉如菁 護理師	
<u>經驗分享 II</u>	9
「110年績優職場健康護理人員」績優獎獲獎心得與經驗分享 台耀科技股份有限公司 張淑貞 護理師	
<u>經驗分享 III</u>	11
「110年績優職場健康護理人員」優良獎獲獎心得與經驗分享 財團法人紡織產業綜合研究所雲林分部 黃瑤婕 護理師	
<u>新人新知</u>	12
<u>活動花絮</u>	15



重要訊息

一、會員權益

1. 感謝您這一年來對學會的支持與愛護！110年度(1~12月)常年會費可以開始繳交囉！。
2. 台灣職業健康護理學會出版品「職業健康服務」購買事宜。
3. 歡迎連續為本會滿三年以上之活動會員提出110年專案或研究計畫經費申請，收件截止日為110年8月31日止。
4. 認可「台灣職業健康護理學會」為辦理從事勞工健康服務護理與相關人員專業訓練及在職教育訓練之訓練機構

二、學術相關活動

1. 110年度第二梯次第2期辦理從事勞工健康服務護理與相人員在職教育訓練課程(需取得職護初訓資格)將於台中辦理，歡迎相關人員報名參與。
2. 110年度第6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。
3. 110年度第7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。
4. 110年度第8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)將於台中辦理，歡迎相關人員報名參與。
5. 110年度台灣職業健康護理學會-職業健康護理人員急救技術(EMS-OHN-台北)課程



法規情報

1. [配合中央流行疫情指揮中心防疫管制措施，調整勞工健康服務及申請臨場服務費用補助因應作法。](#)
2. [COVID-19健康監測快篩計畫](#)
3. [勞動部公告「111年度勞動檢查方針」](#)
4. [勞動部職業安全衛生署訂定「居家工作職業安全衛生參考指引」，提供事業單位參考運用](#)
5. [勞動部職業安全衛生署公告109年年報已置於官網業務統計專區，歡迎各界參閱](#)
6. [《勞工職業災害保險及保護法》用完整的保護，向勞工朋友致敬](#)
7. [《勞工職業災害保險及保護法》三讀通過 完善職災勞工保護機制](#)
8. [勞動部修正「職業安全衛生教育訓練單位評鑑要點」第12點及第15點附件3規定。](#)

錄製影片側拍花絮



新知分享 I

職場健康服務 諮詢流程運用分享

乾坤科技股份有限公司 曾翠屏 護理師

在職場從事健康服務多年，經常需要與員工、主管、及各個角色功能的人，晤談、溝通、協調，花很多時間及心力共同“談”出一個方向、“談”一個共識、“談”出一個作法。有幸於清華大學在職進修，許育光教授的「心理諮詢專題」課堂學習中，透過心理諮詢模式與健康諮詢模式的內涵與實務結合。分享運用，職場中在處理相關傷病員工復工、特殊健康狀況（如：母性、心血管照護、中高齡...等），涉及個人與組織角色功能處理之情境，挑戰，個人除身心傷病主客觀因素外，也可能主管與組織間需求目的衡量中，取得連結並相對平衡的情況下，進行可能的改變而達成共識與目標。運用諮詢-三元素找到相關個人與組織處理的焦點。

- 衡鑑-評估-分析：What & Why
- 介入-處遇-變革：How & Change
- 研究-理論-倡議：Context & Rational

而在相職場健康服務的互動相關人員（單位主管、人資人員、員工、勞工健康服務人員），的諮詢流程運用 L、I、F、E 有效進行諮詢架構，並進行策略方案。

- L 建立關係-傾聽同理 Linking & Listening（關係連結與靠近，重新框架）
- I 議題探索-資料蒐集 Issues & Information（合乎中道，經驗與互動模式）
- F 焦點探詢-轉變促發 Focus & Facilitate（重新思考，新的理解輕重緩急）
- E 正向賦能-探討策略 Empowerment & Exploration（潛能優勢，自我效能）



初步分享在運用上，發生傷病到復工結案的時間光譜，搭配階段性行為改變模式，行為改變分成**5個時機點**及諮詢實務上經常提供的策略與方案介入，運用諮詢流程L、I、F、E諮詢架構，有效進行促發策略的進行及推展。大致整理如下：

一、傷病發生：

著重在傷病緊急處理，控制事件，將可能發生傷害降到最低。留意潛在問題，如員工延伸照護議題或相關疾病影響、組織可能的法律議題。視情況啟動「**緊急應變處理**」方案。此時，事件相關人可能在**無意圖期或沈思前期(pre-contemplation)**；進行「**醫療協助與勞團保險支持**」策略方案。如果，屬輕微傷病（五天內）可給予員工及單位主管，即時的復工協助資訊。

二、休養期間：

可能在行為改變**意圖期或沈思期(contemplation)**；開始認知到改變的好處，並認真考慮準備改變，但此階段尚未作決定。保持聯繫關懷、信任及同理並認真聆聽，情緒支持。鼓勵適度醫療協助，依復原狀況開始傳達提供復工的相關評估與準備，傳達公司制度的「**漸進式階段復工協助**」相關策略方案。包含：**工作風險評估、工作能力評估與鑑定、工作型態設計或職務再設計及同儕與單位主管支持**；聯繫時也可以安排返回工作面談，正向積極鼓勵提供配套措施與機會歡迎員工及單位主管漸進式返回工作崗位。確認假勤管理記錄正確性，有機會提出任何可能的健康或其他需要您的支援與解決的問題。留意啟動介入的行動時間點，太快討論可能對雇員施加壓力。但是太晚可能意味著該員工要能夠返回工作失去信心。

三、復工前：

準備期(preparation)：會在近期或30天內朝目標採取一些行動。是介於意圖期和行動期之間的重要階段。討論「**漸進式階段復工協助**」策略方案，規劃和開展工作場所的調整：考量其上下班交通與路徑、進入工作場所的便利性並提供相關協助，設法讓員工回復原先工作為最終目標，加以工作之調整；或如果無法調整工作予以替代性的工作；保留員工有價值的技能；除去任何返回工作的障礙。善用醫護健康服務專家諮詢、善用公立或公益的諮詢機構，提升公司在專業判斷與決定之能力。如職能治療師、心理師能夠協助評估重回工作崗位的方案或工作場所調整。並朝一致目標行最佳之合作與分工。統籌者要熟悉每個相關的人都知道該期望什麼。也可以正是由個案經理(如在員工關係部)來調解、溝通或推動使計畫往前行進。

如果你的雇員成為殘廢(永久失能)，您要依法律上要求，協助申請失能相關給付。復工優先，其次依照企業CSR及國家傷殘照顧規定來做，方能於法理上站得住，依需要啟動職場復工會議機制。



四、返回工作崗位：

階段性行為改變模式的**行動期(action)**：開始新的行為改變。透過漸進式階段復工的工作型態調整及彈性運用休息時間，**信任與互信的基礎下檢視復工計畫適宜性，並適時調整，以確保在不影響復原的狀況下進行復工安排**。討論所有的問題並提出必要的措施，以確保每個人都朝著一個共同的目標朝共同願景繼續努力是復工成功的要素。統籌並記錄返回到工作之進程與整體狀況，返回工作時，安排臨場健康服務醫護人員進行適性評估及關懷協助。

五、復工追蹤與結案：

階段性行為改變模式的最後階段的**維持期(maintain)**，必須維持目標行為長達6個月，企圖維持目標行為。一旦他們已經回到了工作一段時間，確保它們滿意所作之安排，賦權個人對其重回工作崗位能顯著增強提高他們的幸福和信心。經評估員工已經穩定成功回復原本工作崗位，可進行結案。

傷病復工的歷程與理論

Prochaska 等位學者於 1992 年提出「階段性行為改變模式
The stage of change model」，**階段性行為改變模式分成五階段：**

- (一) **無意圖期或沈思前期(pre-contemplation)**：
採取否認態度，不認為自己需要改變。
- (二) **意圖期或沈思期(contemplation)**：
開始認知到改變的好處，並在6個月內認真考慮準備改變，但此階段尚未作決定。
- (三) **準備期(preparation)**
會在30天內朝目標採取一些行動。是介於意圖期和行動期之間的重要階段。
- (四) **行動期(action)**：開始新的行為改變。
- (五) **維持期(maintain)**：
必須維持目標行為長達6個月，企圖維持目標行為。



信任+公平+傾聽

職護職場在角色功能多元，是諮商(詢)者、管理者、協調整合者及倡導者。協助個人成功返回期待與理想的工作，與其他專業人員與當事人共同討論，依傷病復原狀況、分析工作風險、評估工作能力與相關醫療協助與復健（衡鑑-評估-分析），依法提供勞團寶協助與補償資訊，提供可能的支持與輔導的需求，以釐清並修正復工的目標（介入-處遇-變革）。在系統上，需協調整合來自員工的家庭、雇主和社會支持系統的資源，協助支持與同儕、雇主或監督人建立良好的關係。使得職災員工有復工方面的協助與協調設計服務，能夠發揮在職場方面的能力，並能增加在生理、心理、社會、經濟上的需求與自立（研究-理論-倡議）。

期許並分享能在心理諮詢流程運用 L、I、F、E 有效進行諮詢架構，進行建設性地開放式的對談：讓對話帶來更具建設性、正向、合作的關係，諮詢工作更具生產性，提出解決式的提問，讓對話轉移到談論「解決」而不是一直陷在「問題」，如此我們會發現有一些眼前就可以著手的事可以行動；傾聽員工抱怨背後的期待、告狀的心理需求都包含解決策略的種子；拓展員工與主管的觀點、拓寬光束在管理與溝通中，員工與主管知覺到的焦點就能被拓寬進而促發改變，啟動潛能優勢與自我效能。



經驗分享 I

「110年績優職場健康護理人員」績優獎獲獎心得與經驗分享

中鴻鋼鐵 劉如菁 護理師

很榮幸今年榮獲台灣職業健康護理學會「績優職場健康護理人員」獎勵，有機會將職業健康護理工作經驗和大家分享。

有很多同業人員常詢問職場健康管理工作怎麼執行，個人職場經驗是公司的支持，個人服務的公司其政策是秉持「尊重生命」的，更致力於「增進員工健康」，讓員工注重自身健康管理，預防疾病與保持身心健康，以員工安全與健康視為首要任務，並積極推動各項健康衛生管理活動，結合主動式績效指標，來營造健康職場文化，所以執行起來自然水到渠成。

一、職場健康促進推動

個人所負責廠區的員工平均年齡約五十歲，屬於中高齡，且BMI \geq 24，約佔員工近6成，經由員工健康檢查資料分析，統計異常排名與三高息息相關，因此更需要著重員工健康管理，現行推動工作項目特色如下：

(一)健康減重競賽：

針對BMI \geq 24人員制定「有動有夠健康減重計畫」，活動內容包含靜態和動態活動，靜態活動為老師授課如何選擇食物，和動態活動如何有氧和耐力運動，獎項有個人獎、團隊獎和延續獎，該計畫請組團人員提出目的、對象及活動預算表，包含減重人員前測、中測、後測體重及全身對照表，個人獎是以減重百分比最高來排序，至少要減重 \geq 6%，團隊獎平均要減重 \geq 4%，延續獎則是延續往年個人獎前三名體重未復胖者，頒獎活動更邀請經理部門高階主管頒發獎項勉勵減重的同仁努力的成效，作為其他同仁的表率。

(二)員工健康關懷

針對全員區分高低風險進行健康關懷，依照「一般和特殊」健康檢查項目，發掘「健康高風險」人員作風險評估等級，高風險人員由主管和職護每年計二次(上、下半年)健康關懷，另利用電腦系統追蹤管理，健康關懷第一次後，會依員工健康異常追蹤回覆狀況，再行增加關懷頻率，來達到有效健康關懷的成效，且透過職醫鑑定有無不適任工作的人員，做到高風險健康預防，降低相關人員的危害；後續健康管理的。

(三)走動式健康管理

推行「家庭運動關懷，健康我最棒」活動，藉由主管和家人關懷，達到員工量測血壓和養成運動習慣，廠區更設置五台「隧道型血壓計」，讓員工可以瞭解血壓變化，職醫和職護配合員工工作型態以實際至現場進行關懷，使員工清楚身心健康的重要性。

(四)社區健康分享

公司長期持續致力於參與公益活動，秉持企業公民之心，以關懷土地、關懷社會之心，以「一鄉一企業」的理念回饋鄉里，定期以地區性的方式進行辦理「健康交流公益講座」，護理師採用台語幽默方式來與民眾進行互動，增加公益講座趣味性，講座重點分享身心健康訣竅，預防代謝症候群，以趣味互動活動方式期許鄉里民眾更容易記得樂齡健康的撇步，落實「貫徹睦鄰回饋社區，參與公益活動」來推動企業社會責任，藉著公益活動，與鄉里民眾互相交流，尋求可持續優化社會公益的力量，永續發展企業責任的精神發揮得更強大。



二、歷年獲獎事蹟



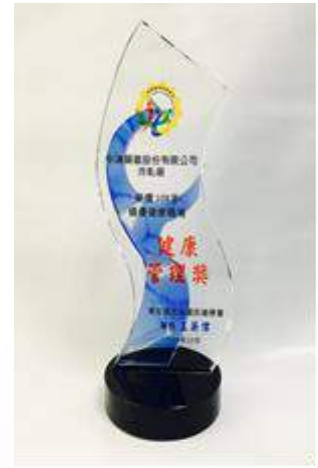
榮獲「飛躍羚羊獎」



榮獲推動職場安全健康週活動-「優等獎」



榮獲衛生福利部國民健康署績優健康職場健康促進「活力運動獎」



榮獲衛生福利部國民健康署績優健康職場「健康管理獎」

三、未來目標和展望

(一)持續健康管理生活化：

無論是「健康高風險」人員和一般健康同仁能有健康自主管理概念，將量血壓、測體重及運動成為個人生活的部分。

(二)健康管理行動化

面對職安署的四大計畫或其他健康訊息，能運用商業化App使員工隨時掌握健康訊息。

(三)CPR+AED無預警演練

為檢視公司培訓急救人員的CPR+AED緊急救護能力，制定無預警演練計畫，包含急救通報作業、心肺復甦術實際操作、自動體外去顫電擊器的使用，包含測定流程和完成時間，演練後檢討改善作為，提升應變能力。

四、給職護從業人員的建議

賈伯斯總愛引用畫家畢卡索的名言「好的藝術家懂得複製，偉大的藝術家則擅長偷取」，他從不認為借用別人的點子是件可恥的事，賈伯斯給予兩個創新關鍵字是「借用」與「連結」，但前提，大家必須清楚自己和別人做了什麼；我相信熱情、堅持、不斷的創新及改善作為，職場工作的從業人員必會獲得一定成就及經驗累積，最後以不變的口號「我護理，我驕傲」，給自己和大家一個掌聲。



經驗分享 II

「110年績優職場健康護理人員」績優獎獲獎心得與經驗分享

台耀科技股份有限公司 張淑貞 護理師

從小就照顧姊姊，讓我對護理產生濃厚的興趣並立志成為一名護理師，一路從護校到國北護畢業後，一直非常喜歡臨床工作(約7年)，照顧病患至出院，尤其是在急診室救護OHCA(到院前死亡)、燒燙傷、開放性骨折等等重大傷患急救現場，醫師護理師呈現出的團隊合作讓我深深為自己成為一位護理人員驕傲。卻因在急診室接觸到疑似感染百日咳病患，導致當時2歲小女兒確診百日咳，連帶3歲大女兒支氣管肺炎一起住院10天，只好離開臨床轉戰職業護理師。

踏入職護行業已經10個年頭，民國100年有幸與許多資深學姐們一起參加「100年度勞工健康服務之護理人員培訓課程」至此更深入職安法。也經由竹科舉辦的各類活動以及加入台灣職業健康護理學會，讓我認識更多學姊，如新唐科技美芝姊、乾坤科技翠屏姊、聯穎光電雅惠姊等，大家在學會舉辦的聯誼會中一起探討健康管理/促進的經驗，平時更是有好康互相分享。

所以雖然我離開竹科到竹北台耀科技，我還是覺得自己有著強大後盾，慢慢把健康促進、疾病預防、運動飲食正確觀念帶給台耀同仁，起步困難重重但也藉由以往的經驗以及身為職護的熱情讓台耀長官及同仁看到我的付出與努力，由於同仁的支持與配合，今年才能順利得到中區績優護理人員獎，很感謝學會對於我的肯定與讚美，還有一些很棒的建議我會慢慢增加到年度健康計畫中，也希望更多學妹們加入台灣職業健康護理學會，讓職護在公司發揮更大的影響

108年有氧教室兼電腦教室(6台電腦放在中間佔去很多有效空間)



提供產線同仁使用，故上有氧課時偶會有產線同仁進入使用電腦



因為教室小故人數有限制

109年教室終於變大了，可以容納更多同仁參與活動



彼拉提斯社



活力有氧社



拳擊有氧社



台灣職業健康護理學會

TAOHN

106年7月初見醫務室是原有吸菸室更改而成，採二合一集乳室&醫務室合併使用



牆壁灰灰的



地板綠色有煙灰痕跡



天花板會掉灰塵且有損毀情形

106年9月提出整修申請

107年提出集乳室補助申請2萬元核准



地板/天花板/牆壁更新



新增桌/沙發/置物櫃及圍簾提供母性同仁更為隱私的空間



109年因擴廠，部分同仁座位移至3廠5樓辦公室，積極爭取原顧問辦公室作為醫務室使用



醫務室入口處



諮詢室(靠牆處職護座位)



心理諮商時使用



休息室兼按摩室(按摩師駐廠用)



獨立集乳室



置物櫃/消毒鍋/奶瓶清潔劑使用



經驗分享 III

「110年績優職場健康護理人員」優良獎獲獎心得與經驗分享

財團法人紡織產業綜合研究所雲林分部 黃瑀婕 護理師

我是黃瑀婕，輔仁大學公共衛生研究所畢業後在大林慈濟社區醫療部工作6年多，目前在財團法人紡織產業綜合研究所擔任職業安全衛生護理師超過五年時間。

護理工作是我最大興趣，也十分投入，當年離開醫療體系是因為孩子還小，往返居住地及工作場域時間耗費太多，無暇照顧他們，陪他們一起長大；我在唸大學與研究所時有一門學科(流行病學)啟發我一個很重要的概念，那就是(三段五級)，也就是促進健康、特殊保護、早期診斷早期治療、限制殘障及復健。因此才讓我決定返回居住地先把先生、兩個小孩照顧好，打造健康圓滿的家庭保健再來奉獻所學。

幸運的是，回到居住地-雲林縣斗六市，在一次機會得知當地財團法人紡織產業綜合研究所誠徵一名職業安全衛生護理師，欣喜之餘，我自認為可以發揮所學，維持工作興趣，又可就近照顧好家庭，所以毛遂自薦進入這個工作環境。

職業安全衛生護理師和醫療院所的護理師在職銜上相同，但其實工作內容卻是大大不同。一個以公司全體員工為主，一個是針對上門求醫的患者。一個是以預防醫學保健，防範未然為重；一個是以病理診治，解決當下為主要。也就是說；我有這個機會為同公司全體同仁的健康做最大的預防把關，這一工作方向也是國家健康保健全體國民的宗旨。

公司每年執行健康保健的計劃工作很多，比較重點的有年度健康檢查、減重計步活動、健走路跑陽光型的活動等等，鼓勵同仁注重身體保健。當然平時也忙，針對健檢異常或有高血壓、糖尿病等慢性病同仁測量血壓、血糖，提供健康諮詢及慢性病防治等等。最即時的挑戰還有同仁工作不慎造成的工安事件，協助第一時間的傷口護理急診，其他尚有人因性危害、異常工作負荷、不法侵害、母性保護等四大法規要去執行。

不論在那一個場域工作的護理師，固然工作內容有些許不同，但工作辛苦面是相同的，也都離不開三段五級的概念，要為大家守護安全，守護健康。

很感謝財團法人紡織產業綜合研究所主任辦公室主任林兼民及所有同仁協助，我才能獲得職業安全健康護理人員獎這份殊榮。

沒有你們就沒有這份榮耀，滿心感激，我們大家一同分享。



新人新知

110年01-03月新入會會員介紹：

會員編號	姓名	現職機構
A2088	陳O芙	廣達電腦股份有限公司
A2089	吳O潔	廣達
A2090	王O華	私立佳馨居家長照機構
A2091	張O珮	部立澎湖醫院
A2092	吳O妮	康邁健康管理顧問股份有限公司
A2093	洪O婷	遠鼎股份有限公司台南分公司香格里拉台南遠東國際大飯店
A2094	黃O維	慶昇醫療社團法人慶昇醫院
A2095	洪O敏	富邦媒體科技(股)公司
A2096	彭O婷	富邦媒體科技股份有限公司
A2097	程O蓉	富邦媒體科技股份有限公司
A2098	沈O娟	高雄榮民總醫院
A2099	鍾O玲	康邁健康管理顧問有限公司
A2100	林O風	祥全職業健康顧問有限公司
A2101	朱O婷	友達晶材
A20102	何葉O英	鏡鈦科技股份有限公司
A2103	林O君	鑫陽鋼鐵
A2104	梁O芝	台灣佳能股份有限公司
A2105	鄭O薇	職德職業健康顧問有限公司
A2106	黃O琇	惠川醫院



新人新知

會員編號	姓名	現職機構
A2107	陳O樺	國仁醫院
A2108	羅O好	義大醫院
A2109	白O婷	環鴻科技股份有限公司
A2110	冷O婷	尚承鋼鐵股份有限公司
A2111	張O閔	新加坡商矽比科亞洲有限公司寶琳分公司
A2112	林O庭	世界先進積體電路股份有限公司
A2113	陳O惠	世界先進積體電路公司
A2114	薛O齡	世界先進
A2115	林O涓	京城商業銀行股份有限公司
A2116	劉O瑜	中山醫學大學
A2117	詹O樺	聯華電子股份有限公司
A2118	蔡O樺	中友船舶貨物裝卸承攬股份有限公司
A2119	林O芬	職德職業健康顧問公司
A2120	蔡O萍	高雄長庚醫院
A2121	張O玲	禾馨桃園婦幼診所
A2122	黃O琦	臺北市立聯合醫院仁愛院區加護病房
A2123	李O蓁	衛生福利部桃園醫院
A2124	劉O樺	建佑醫院
A2125	詹O傑	台灣中油股份有限公司
A2126	陳O樺	國仁醫院



新人新知

會員編號	姓名	現職機構
A2127	詹O羚	雅得麗生活診所
A2128	何O穎	圓展科技股份有限公司
A2129	林O珊	世紀鋼鐵結構股份有限公司
A2130	陳O琴	建佑醫院
A2131	吳O慧	工研院

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!



加油 加油



活動花絮

