

# 109 年臺南市職場心理健康(衛生)促進課程計畫書

## 壹、計畫目的

希望透過活動讓本市事業單位與勞工健康相關人員更了解推行「職場心理健康促進」方案之成效與可作為策略，建構友善心理健康職場，提升員工適應力、生產力及向心力。

我國自 1974 年施行『職業安全衛生法』(現名)、1984 年施行『勞動基準法』至今，事業單位與個人對於職場健康日益重視，許多事業單位都施行符合或優於法規之員工健康管理方案，如員工協進方案(EAP)、工作與生活平衡方案等，以及預防職業災害、員工健康檢查等相關作為，大幅提升了員工身體健康，但在心理健康層面仍只有少數企業有具體執行方案。職場心理健康涉及層面廣泛，如勞基法中的工時、休假規定，職安法中的保護勞工身心健康、不法侵害之預防等規定，但尚無相關心理健康標準規範；以及相較身體健康檢查，心理健康在結果的呈現上較模糊，較無法讓事業單位願意投入資源執行。

適當的『壓力』能刺激成長與潛能，但過度的壓力則會影響身體許多功能如免疫系統、內分泌、新陳代謝、自律神經、消化系統等，並與許多疾病如糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤、腸胃疾病、BMI 過高等相關，少數可能導致憂鬱症、焦慮症、思覺失調等精神疾病。以上不僅影響員工健康及工作表現，也影響企業產能、凝聚力、忠誠度等指標，另根據勞動部統計 2018 年我國就業者平均每年工時達 2,033 小時，國際排名第 4 名，因此在職場推行心理健康促進方案更顯重要。

貳、主辦單位：臺南市政府衛生局

參、合辦單位：臺南市政府勞工局、勞動部職業安全衛生署南區勞工健康服務中心、經濟部工業局安平工業區服務中心、經濟部工業局永康工業區服務中心、經濟部工業局新營工業區服務中心

肆、參加對象：台南市事業單位、人力資源、職業安全衛生或勞工健康服務醫護及相關人員

伍、時數認證：申請職業安全衛生人員、從事勞工健康服務之醫護與相關人員、職業醫學科專科醫師、護理人員教育訓練時數，時數依認證單位實際核定。

陸、課程內容

一、 員工心理健康與生產力

1.認識心理健康、2.心理健康與疾病、3.員工心理健康對企業之成效

二、 如何建構友善心理健康職場

1. 工作層面：多元溝通順暢、工作氣氛、教育訓練、優化給假、升遷合理、友善對待

2. 生活層面：母性保護、家庭照顧支持、彈性工時、收支平衡、緊急紓困

3. 個人層面：心理健康、生理健康、生涯規劃、技能成長

4. 自殺防治：員工施測、協助與轉介

三、 推行職場心理健康經驗分享：分享推行職場心理健康實務經驗與對企業的成效，提升事業單位之意願。

四、 職場心理健康資源與性別主流介紹

1.政府部門、醫療機構與 NGO 職場心理健康資源、2.性別主流

柒、時間地點：

第 1 場：109 年 7 月 13 日安平工業區服務中心 3 樓(台南市中華西路一段 67 號)

第 2 場：109 年 7 月 20 日永康工業區服務中心 2 樓(台南市永康區環工路 6 號)

第 3 場：109 年 7 月 27 日新營工業區服務中心 B1(台南市新營區新工路 28 號)

捌、報名辦法：網路、電子郵件或傳真報名

玖、議程表：

時間	課程內容	主持人/主講人
13:10~13:25	報到	
13:25~13:30	長官致詞	臺南市政府衛生局局長 陳怡
13:30~14:20	員工心理健康與生產力	衛生福利部嘉南療養院
14:20~15:10	如何建構友善心理健康職場	臨床心理科主任 杜家興
15:10~16:00	推行職場心理健康經驗分享	<p>第 1 場</p> <p>台達電子工業股份有限公司 人力資源部副理 尤瓊惠</p> <p>第 2 場</p> <p>群創光電股份有限公司 中央環安處工程師 許卓凡</p> <p>第 3 場</p> <p>睿陞健康有限公司 執行長 劉秀琴</p>
16:00~16:30	職場心理健康資源與性別主流介紹	臺南市政府衛生局 心理健康科股長 鄭琬馨
16:30~16:50	新興毒品反毒宣導	臺南市政府毒品危害防制中心
16:50	賦歸	