

職場『心』安全：職場心理健康守門人培力與實務交流工作坊

第 2 場次：深化支持-從組織文化到制度建構，建構職場心理健康支持網絡

一、時間：11 月 13 日(五)8:50-17:10

二、活動地點：曾文市政願景園區（臺南市麻豆區南勢里 168 號）致遠樓
五樓國際會議廳

三、參加人員：臺南地區事業單位之企業主管、人資人員、職業安全衛生人員、
職護、員工協助相關人員及其他企業內部關鍵支持角色

四、流程表：

時間	主題	課程內容	講師
8:20-8:50	報到		
8:50-9:00	開場致詞	介紹職場心理健康的重要性	衛生局長官
09:00-11:30 (10:30 休息 10 分鐘)	職場心理健康支持系統的建構與發展：竹科推動經驗與啟示	1. 國內外職場心理健康與自殺防治發展趨勢 2. 高壓職場常見心理風險與員工支持需求 3. 竹科推動職場心理健康與自殺防治之實務經驗 4. 從個別危機處理到組織支持系統的建構 5. 高階主管支持、跨部門合作與企業推動策略 6. 綜合討論與企業經驗交流	主持人：臺南市政府衛生局心理健康科鄭琬馨股長 與談人：竹科管理協會 李道霖秘書長
11:30-12:00	職場心理健康普篩計畫推廣與心理健康資源	1. 普篩如何運用於企業心理健康促進與支持策略 2. 明年度職場普篩計畫參與方式與合作說明 3. 職場心理健康資源	臺南市政府衛生局心理健康科鄭琬馨股長
12:00-13:00	午餐與交流時間		
13:00-14:00	場次 1： 職場心理健康知能提升與企業推廣應用（含心理健康教育館沉浸式體驗）	1. 透過心理健康教育館體驗，提升參與者對職場壓力覺察、情緒調適、自我照顧、心理困擾早期辨識及求助資源連結之知能。 2. 引導企業主管、人資、職護及職安人員思考如何將心理健康教育館資源導入職場，作為員工心理健康促進、壓力管理教育及支持性職場文化推動之輔助工具。 *地點：致遠樓二樓-心理健康教育館	臺南市社區心理衛生中心黃俐禎心理師

	場次 2: 專業人員自我照顧與紓壓：禪繞畫體驗	1. 專業人員的壓力覺察與自我照顧概念 2. 禪繞畫基礎介紹與圖樣示範 3. 禪繞畫紓壓創作體驗 4. 自我覺察與反思 *地點:致遠樓五樓-國際會議廳	臺南市社區心理衛生中心楊浩琳心理師
14:00-14:10	中場休息		
14:10-17:10 (15:40 休息 10 分鐘)	打造職場心理健康文化：從風險辨識到組織支持	1. 職場心理健康風險與組織文化之關聯 2. 支持性職場氛圍的核心元素：安全感、信任、求助去污名 3. 企業主管、人資、職護及職安人員在心理健康支持系統中的角色 4. 從政策與制度層面建立心理健康支持機制 5. 職場普篩、員工協助、轉介流程與危機處理機制之整合 6. 企業推動心理健康文化之實務策略與案例討論	禾心心理諮商所李松霖副所長/心理師
17:10-	問卷填寫與賦歸		心衛中心人員