

111年臺南市勞工健康服務及職業安全衛生人員在職教育訓練

「職場心理健康促進_正念減壓概念課程」計畫書

➤ 計畫目的

根據主計處統計，我國109年勞動力平均為1,196萬4千人，勞動力參與率達59.1%，其中25~44歲族群參與率高達89.5%、45~64歲族群為64%，顯示25~64歲多數人口均投入就業市場，如企業職場能推動心理健康策略，對全民心理健康促進將有莫大助益。

「正念」(Mindfulness)近幾年被許多企業、運動等領域所應用，當代的「正念」，指的就是活在當下，讓人更專注在生活的每一刻，並隨時觀照和重整內心狀態的一種態度與做法。透過正念減壓課程體驗，如正念伸展、正念飲食、正念聲音，正念念頭，正念情緒等項目，提倡宣導職場健康衛生相關人員重視並推行員工心理健康策略，營造友善心理健康場域，提升人民心理健康素質。

本課程因應「職業安全衛生法」及「職業安全衛生教育訓練規則」，提供勞工健康服務護理及相關人員、職業安全衛生管理人員之在職教育訓練時數，提升參訓動機，期能逐漸形塑友善心理健康之工作環境及組織文化。

➤ 主辦單位

臺南市政府衛生局

➤ 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

➤ 參加對象

台南市事業單位勞工健康服務護理人員及勞工健康服務相關人員、職業安全衛生業務主管及管理人員，或與員工健康促進相關人員，預計共300人。

➤ 時數積分

本課程預定申請勞工健康服務人員、職業安全衛生業務主管及管理人員在職教育訓練時數，以及護理人員繼續教育積分，核發時數依主管單位認定之。

➤ 上課地點

臺南市立圖書館新總館6F 拾光講堂，地址：永康區康橋大道255號

➤ 上課時間

第一場：111年4月15日下午1時30分至5時

第二場：111年4月22日下午1時30分至5時

第三場：111年4月27日下午1時30分至5時

➤ 議程表（暫定）

時間	課程內容	主持人/主講人
13:00~13:30	~報到~	
13:30~13:35	長官致詞	臺南市政府衛生局 許以霖局長
13:35~16:30	正念減壓概念課程 (生理回饋儀、正念伸展、正念飲食等)	衛生福利部嘉南療養院 杜家興 臨床心理師 (勞動部職業安全衛生署勞工健康照護資訊平台-專家資料庫指定講師)
16:30~17:00	心理健康資源與意見交流	臺南市政府衛生局 鄭琬馨股長 南區勞工健康服務中心
17:00	~賦歸~	