



台灣職業健康護理學會

會訊

第三十一期

2023. 09. 28

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
要說、要做、要體會的中高齡基層員工職場心理健康促進 衛生福利部嘉南療養院臨床心理師 杜家興心理師	
<u>新知分享 II</u>	5
你我、他必經的路！談中高齡工作者健康管理與健康促進：建構更健康的未來 陳美滿老師	
<u>經驗分享 I</u>	10
健康守門員~職業衛生護理師 台電桃園區營業處 崔臻禾護理師	
<u>經驗分享 II</u>	13
化學性危害-正己烷健康管理經驗分享 高雄市立民生醫院 王紫蘭護理師	
<u>新人新知</u>	16
<u>活動花絮</u>	17



台灣職業健康護理學會

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！112年度\(1~12月\)常年會費開放繳交。](#)
2. [111年2月1日起之會費/訓練課程收據變更補開，將酌收工本費新台幣\\$100元整。](#)
3. [「112年度會員聯誼活動」補助，自112.06.01起可提出申請。](#)
4. [「112年度台灣職業健康護理學會會員聯誼活動」補助申請開跑囉~](#)

二、學術相關活動

● 在職教育訓練課程(已取得初訓資格證書者)

1. 112年度「從事勞工健康服務護理與相關人員在職教育訓練課程」(需取得職護初訓資格)，將於北中南三區辦理共計4場，歡迎相關人員報名參與。
2. 112年度「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)，將於北中南三區辦理共計12場，歡迎相關人員報名參與。
3. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/在職訓練課程\)。](#)

● 專業訓練課程(欲取得初訓資格證書者)

1. 112年度「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、台中、台北各辦理一場次，歡迎相關人員報名參與。
2. 112年度「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(EN24)」，將於北中南三區辦理共計12場次，歡迎相關人員報名參與。
3. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/專業訓練課程\)。](#)

● 職業健康護理人員急救技術課程

1. 職業健康護理人員急救技術(EMS-OHN)課程，歡迎未取得證書之相關人員報名參與。
2. 職業健康護理人員急救技術再認證(EMS-OHN Renew)課程，歡迎已取得109年度EMS-OHN證書之相關人員名參與。
3. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/工作坊\)。](#)

● 職場健康管理實務工作坊

1. EXL常用技巧及wecare分析工具應用(台中)
2. Virti 互動式360影片教案設計製作工作坊
3. 人因肌肉骨骼健康促進實務工作坊(高雄)
4. 中高齡促進課程&職場心理促進與不法侵害實務應用(台中)(高雄)
5. [以上訓練課程，報名方式統一採網路報名\(官網首頁/活動訊息/課程報名/工作坊\)。](#)



徵稿：期待您的投稿，不論是學術議題的分享、業務資訊告知，都歡迎提供，讓會訊因為有您的內容更加精彩、豐富。投稿請洽詢：(04)22257126 或 ta.ohn220@gmail.com



匯款資訊：

- [ATM](#) 戶名：社團法人台灣職業健康護理學會 帳號：(700) 0021009-2128932
- [郵政劃撥](#) 戶名：社團法人台灣職業健康護理學會 帳號：50028639



法規情報

1. 勞動部公告「113年度勞動檢查方針」。
2. 職安署提醒中小企業申請臨場健康服務補助務必符合相關規定。
3. 勞動部提升高氣溫戶外作業檢查強度 各級承包商及雇主均應落實熱危害預防。
4. 《性別工作平等法》自112年8月18日更名為《性別平等工作法》，針對性騷擾規定之修正，將更加完善保障性騷擾被害人權益。
5. 勞動部職業安全衛生署預定研修「女性勞工母性健康保護實施辦法」、「工作場所母性健康保護技術指引」相關內容，如有修正意見，請於112年9月28日前內提送勞動部職業安全衛生署。

職場健康管理研討會-與東洋藥品合辦



112年度大桃園區職護聯誼活動



新知分享 I

要說、要做、要體會的中高齡基層員工職場心理健康促進

衛生福利部嘉南療養院臨床心理師 杜家興心理師

針對年滿 45 歲至 65 歲之中高齡工作者的職場心理健康方面，勞動部職安署指出了三大關注焦點：工作壓力、工作疲勞與工作過勞。此三者強烈衝擊到中高齡員工的情緒、態度、身心健康和工作績效，雇主應提升中高齡員工對心理健康的覺察並協助進行合乎他們需求的自我照護活動，提供並指示他們使用職場心理健康諮詢服務管道，以維護中高齡員工心理之健康。

近年來，我有許多機會可以跟中高齡的基層員工分享職場壓力的正念調適秘訣。許多學員們從事勞工工作二十、三十年，甚至有人工作年資已破40年，這些令我印象深刻的第一線中高齡員工們都會提到：「現在的工作不只要體力好、耐操刻苦，也要應付主管不時多出的要求完全配合『嗶噹厚俸』，手腳緊溝嚟正確美力，老闆和同事現在都以工作為主，感情已經沒有二十冬前那麼親切關懷照顧嘍……對阿，還得應付工作堵對ㄟ郎的情緒。說實在的，對溫刀ㄟ序大人都沒那麼厚禮數……」

對於從小單純直爽、不善讀書做官場文章和說表面話的他們來說，真的是有夠大的壓力，不知如何面對這些講來很抽象、摸不著邊的人際關係和心理層面議題。雖然職場提供了許多在職課程，「感謝雇主和老闆的好意，讓我們有機會可以坐在房子裡吹吹冷氣，至於講師說什麼，有點不好意思，老實說都是鴨子聽雷！」

對於這群基層的中高齡員工，我依據「五要五力」原則（要有觀念、要有技巧、要不斷練習、要掌握竅門、要有正向力量）（要有體力、腦力、心力、連結力、生命活力）以及正念調適原則（善用自我的珍惜關懷與寬恕能力來拿捏自己與負面情境及人際關係之間的應對進退），幫助這些基層員工提升心理健康的素養與能力以及心理復原力。

在訓練課程中，需要透過簡單的口號和動作來強化他們第六感之外的「第七感」，也就是，透過《大腦神經心理學》和《正念減壓學》來練習與體會實際可用的壓力調適、情緒抒解和促進復原力技巧：

一、面對負面情境，有能分辨出主角（自己）、配角（身體感覺、心裡感受、頭腦想法和行為衝動）和劇情（主角被配角推著走、牽著走；還是主角安撫、照顧、引導配角）

二、透過口號「（右手）脊椎升起來，杏仁核在中間，大腦皮質包起來，會健康；（左手）脊椎升起，大腦皮質在下面，杏仁核阿刁刁，真天壽！」，讓他們學到自己的難受反應都和大腦裡的『杏仁核』有關係。壓力趕、難受感，都與聰不聰明沒關係，而是自己有沒有培養出好的習慣來維持大腦皮質的活潑程度，不被紅色警報級數的杏仁核反應控制了。



三、教導它們認識「心的四大作用：收音機、手電筒、定錨、疼惜力」，而運用的原則就是學會隨時調整自己心的手電筒，關注在心的定錨上，雖然聽見心的收音機所播放的那些充滿負面預期、惡性解讀的內容而不做出反應，接著分辨自己可以不可控制和可以控制的部分，用寬容與珍惜的心來引導自己將心力投注在那些自己可以控制且帶來活力的生活層面。

四、帶領中高齡員工首先嘗試漸進式肌肉放鬆的基本與改良動作，然後進一步進行各種正念練習，尤其是身體掃描、正念觀呼吸、正念行走以及正念伸展，而提升了中高齡員工對自己身體感受、心思變化的覺察。

我特別喜歡帶領學員們進行唱頌呼吸、交替式呼吸、盒式呼吸（入息、守息、出息、守息各4~8秒，一個人肺活量而定）。透過這樣的練習，學員們可清楚體會到初期浮現的煩躁感，又體會到在選擇持續練習的意願下，這些煩躁感卻不知不覺地消退了，而進入了高度專注、又平靜的安詳心境中。這就是正念調適原則中常提到的「我只是有了某種壞情緒，而不是我這個人很壞或對方很惡質」、「原來單純地回到身心調適練習，就能與煩躁的『猴子心』和平共處」。

五、我喜歡透過祈禱來培養學員們內心的自我對話習慣：

◆發願祈禱：我要保護我的心，勝過保護一切；因為一生的幸福，是由心決定。

◆感恩祈禱：感謝自己撥出時間來工作，感謝周遭伙伴的出席與合作，感謝公司單位和所有幫助的力量；感謝所有老師的傳承與教導（註：這裡的老師指的是促進員工成長的正向與負向經歷）

◆慈悲祈禱：（以下五句話套上我自己、重視的人、一切生命、討厭的人來祈禱；每個對象套上這五句話念三遍）

願 平安！願 痛苦煩惱都消失！願 希望都實現！願 智慧之光在身上顯現！願 幸福！

六、最後當然要創造一些窩心的人際互動練習，柔軟每一個人的防備心，重新散發出微笑、親切與信任。我會邀請學員們彼此擊掌並大聲說出「有你真好」，回家後也練習放下原本習慣的說詞：「晚餐吃什麼？小孩子呢？」，嘗試提起自己的溫柔來對伴侶說「親愛的，我回來了；看見你在家，真好；有你陪伴我，就是很安心，看見你我就心花開（台語）！」

EQ的作者丹尼爾·高曼在他的著作中提到，雖然他提出的EQ獲得全世界企業的重視，但十年的推廣之後，他勇敢地承認「失敗了！」，歸結其中的一個重大原因就是，大家只是「辦講座」「海報宣傳」，明顯缺少了落實到實際生活中的練習、指導和交流。希望透過這篇文章的分享，能啟發讀者產生一些新的創意，為您的職場帶領出一波波真誠重視職場身心健康的執行風潮。✿



新知分享 II

你我、他必經的路！

談中高齡工作者健康管理與健康促進：建構更健康的未來

陳美滿老師

〈前言〉

根據內政部資料顯示，臺灣在2020-2022年連續人口負成長的趨勢下，高齡少子的結構讓我國勞動力（15-64歲）人口數從2018年高峰（72.52%）逐漸下坡。為此勞動部雖已將「促進中高齡及高齡者就業」列為施政重點，積極推動各項協助措施，如2020年12月開始施行《中高齡者及高齡者就業促進法》法案(共計9章45條)，併修訂相關子法，包括《中高齡者及高齡者就業促進法施行細則》、《失業中高齡者及高齡者就業促進辦法》、《在職中高齡者及高齡者穩定就業辦法》、《促進中高齡者及高齡者就業獎勵辦法》、《退休中高齡者及高齡者再就業補助辦法》等，然而隨中高齡勞工在勞動市場中的比例逐漸增加，如何建構友善就業環境，活化中高齡者及高齡者人力運用，透過職業健康管理及健康促進之重要性亦日益凸顯。本文從國際勞工組織對於職業健康服務的概念為基礎，彙整文獻對於中高齡勞工健康管理及健康促進，包括適切的運動與養生、健康飲食與營養指導、健康生活方式的建立以及社會支持網絡的之策略內容構建，期能透過健康服務人員的共同努力，讓中高齡勞工能夠保持良好的健康狀態，在職場和生活中綻放出更多的活力和活躍，落實保護工作者身心靈健康。

一、適切的運動

運動在中高齡勞工健康維護扮演關鍵角色，透過定期運動的健康益處，包括強化心肺功能、增加肌肉力量、維持適當體重和體脂肪比例，預防肌肉骨骼問題，降低慢性疾病風險，同時對心理健康維護也有積極正想影響。

(一)健康效益

1、增強心肺功能

每週進行150分鐘的中強度有氧運動，如步行、慢跑、游泳等，能夠明顯改善中高齡勞工的心肺健康，降低中高齡者心臟病和中風的風險。

2、增加肌肉力量

每週進行2至3次的輕度肌力訓練，如舉重和彈力帶運動，能夠增加肌肉質量和骨密度，減緩年齡相關的肌肉流失，促進中高齡勞工骨骼健康，預防肌肉流失，對於肌肉力量和功能維護至關重要，從而提高生活質量。

3、維持適當體重與體脂肪

透過適當的運動對於防止體重增加和控制體脂肪比例的效果顯著，有助於中高齡勞工減少肥胖和相關慢性疾病的風險。

4、預防肌肉骨骼問題

定期參與進行靈活性訓練，如瑜伽和伸展運動，有助於預防肌肉骨骼問題，提高關節靈活性，減輕關節不適和骨骼疼痛。

5、維護心理健康

運動可促使身體釋放多巴胺和內啡肽等神經傳遞物質，從而改善情緒和心理狀態，因此可以減輕焦慮、抑鬱等情緒問題，提升心理幸福感，對心理健康產生積極影響。



(二)職場策略

1、規劃運動休息時間

短暫的運動休息時間可以提高工作效率和減少工作中的壓力，只需要安排一小段時間，讓員工進行伸展運動或步行。這樣的活動可以提高生產力和工作滿意度。

2、籌辦運動挑戰和比賽

舉辦運動挑戰和比賽可以鼓勵員工參與運動，提高士氣。獎品可以是非金錢性的，如額外的休假日或職場榮譽，得以激勵參與並提高團隊凝聚力。

3、辦理健康教育和講座

單純辦理健康教育和講座並不同為職場健康促進之推動，但提供定期的健康教育和講座，確實可以提高員工對運動和健康的認識，幫助他們做出更健康的選擇。

4、設計運動伙伴計畫

建立運動伙伴計畫，鼓勵員工互相支持，通常可以較低的預算規劃，提供平台，讓員工自行組成伙伴隊伍，透過社交支持，提高運動的參與率。

5、建立健康獎勵和獎金

設立健康促進獎勵制度，例如提供獎金或績效考核積點方式，鼓勵員工參與運動。

6、提供適合中高齡的運動活動

提供適合中高齡勞工的運動選項，如瑜伽、太極拳或散步，這些選項相對便宜，而且可以減少運動相關的傷害風險。

二、健康飲食與營養指導

健康飲食是生命週期的重要基礎，當然也對維持中高齡勞工健康方面扮演著關鍵角色，應視為對健康的長期承諾，並非指嚴格的節食或剝奪，而是做出可持續的選擇，以支持健康和生活方式。均衡飲食的基本概念運用，不僅在於提供足夠營養，同時也強調應避免過量攝取不健康食物，飲食中應充分包含蔬菜、水果、全穀類、優質蛋白質和健康脂肪。

(一)健康飲食原則

1、均衡飲食

健康飲食應包括不同食物類別的均衡攝取，如水果、蔬菜、全穀物、瘦肉、健康脂肪等。中高齡者飲食攝取足夠的蔬菜和水果，可以顯著降低心血管疾病和某些癌症的風險，此外，飲食中適當的蛋白質攝取與肌肉質量的保持和增加有關。而維生素和礦物質的不足可能與骨質疏鬆症、免疫功能下降等問題相關。

2、食物份量控制

監控食物份量大小對於避免過量食用並維持健康體重非常重要。對就業者而言，在用餐外或攝取包裝食品時，需特別要注意份量。

3、多樣性

飲食多樣化能確保獲得多種營養素。

4、減少加工食品

加工和超加工食品通常含有過多的鈉、糖和飽和脂肪。減少攝取這些食品可以降低肥胖、心臟病和其他慢性健康狀況的風險。

5、選擇全穀物

選擇全穀物，如糙米、藜麥、全麥麵包和燕麥，提供比精緻穀物更多的營養素和纖維，且有助於穩定血糖水平並促進消化健康。

6、瘦肉蛋白質

選擇瘦肉蛋白質來源，如豆腐、豆類製品、家禽、魚等，這些選擇含有較少飽和脂肪，有助於維護肌肉和修復。



7、健康脂肪

將健康脂肪的來源納入飲食，如鱈梨、堅果、種子和橄欖油，這些脂肪有助於支持大腦健康、保護心臟並有助於脂溶性維生素的吸收。

8、保持水分平衡

保持足夠的水分攝取對整體健康至關重要。水有助於調節體溫、排除廢物並支持各種生理功能。建議全天飲水充足。

9、注意吃飽

留意身體的飢餓和飽足信號。避免因無聊或壓力而進食，透過細嚼慢嚥的老忠告，除能真正品味食物亦有助於防止過食。

10、限制添加糖

過多攝取糖與肥胖、第二型糖尿病和心臟病有關，養成閱讀食品標籤習慣，以確定產品中的添加糖，並減少攝取。

11、飲食限制

如果有飲食限制或特定的健康狀況，如職場常見減重班的推動，應諮詢醫療專業人員，以制定符合特定需求和目標的個性化飲食計劃。

12、定時進餐

跳餐可能導致不健康的零食和過食。如果可以，應採定時進食均衡的餐點以維持穩定的能量水平。

(二)職場策略

1、提供健康食品選擇

在工作場所提供多樣化的健康食品選擇有助於促進員工均衡飲食，可透過確保餐廳、自動販賣機和食品供應商提供低脂肪、高纖維、蔬菜和水果等健康選擇。

2、營養教育和宣傳

提供營養教育和宣傳，對於提高員工在均衡飲食的認識和意識至關重要。可以定期舉辦營養工作坊、健康講座或發布營養資訊進行教育訓練，亦可透過製備餐食技巧的活動或講座規劃，提供員工對於飲食選擇的多元知能。

3、保障午餐休息時間

確保員工有足夠的午餐休息，能有時間享用均衡的午餐。這可以通過制定政策或規則來實現，確保午餐休息時間不受打擾。

4、建立健康飲食的工作場所文化

透過職場所建立的健康飲食的文化可以促進員工的飲食選擇。可以採取建立飲食政策，如特定的時間有素食餐或健康餐的規劃，鼓勵飲食目標，以及提供獎勵和認可健康飲食的行為。

5、提供健身和體能活動

結合均衡飲食和身體活動可以提高員工的整體健康。職場可以透過提供健身房、瑜伽課程、步行團隊或鼓勵每日步行等活動，鼓勵員工參與體育活動。

6、制定飲食政策

職場可以制定飲食政策，規範工作場所中的食物供應和飲食行為。如限制不健康食品的供應，促進健康飲食的選擇，並確保合規性。

7、飲食習慣的監控和評估

建立制度來監控和評估員工的飲食習慣和整體健康，如透過定期的健康檢查與員工飲食的檢討做結合，亦可以問卷調查或飲食日誌來實現確保策略的有效性。



三、建立健康生活方式

建立健康的生活方式對於中高齡勞工來說是一個持久的目標，並能對提高生活質量發揮重要作用。規律的作息時間、適度的工作壓力管理、遠離不健康的煙酒等都是保持健康生活的關鍵，另外充足的睡眠對於身體恢復和精神狀態的穩定也同樣重要。

(一)健康的關聯

保持規律的作息時間對於中高齡勞工的健康至關重要，不規律的作息時間與心血管疾病風險的增加相關。而長期處於高度壓力的工作環境，被認為可增加與心臟病和抑鬱症的風險。同樣的，菸酒對健康的不良影響也多已被廣泛證實，吸煙和過量飲酒與中高齡者患癌症和心臟疾病的風險增加。另外充足的睡眠也被認為與心理健康、免疫功能和代謝調節密切相關。

(二)職場策略

1、健康教育

提供關於健康的訊息和教育，應仍是可能幫助中高齡工作者了解如何保持身體健康以及預防常見年齡相關健康問題的好方法。但應注意是以服務對象為中心，引發其內在動機，注重其自我概念及豐富的經驗，強調立即應用及問題解決的成人教育策略。並採取有益學習的氣氛，創造互相計畫的機制，做好診斷學習需求步驟，有目標、設計學習經驗，有適當的技術與教材指導學習活動的進行，給予評量學習成果，再診斷學習需求的循環架構。

2、制定個別化計畫

考慮每位員工的健康狀況和目標，邀請員工加入對於制定個別化的健康計劃的過程，以確保計畫的可行性和可持續性。

3、落實健康飲食與運動策略

4、壓力管理

教導應對壓力的方法，如深呼吸、冥想和放鬆技巧，以幫助緩解工作和生活中的壓力，並鼓勵建立支持系統，能與親友分享情感，減輕心理壓力。

5、辦理戒除成癮物質，如菸、檳、酒的介入作為

6、睡眠管理

充足的睡眠是身體恢復和保持精神狀態的重要程序，對於中高齡者而言亦相對重要。改善睡眠質量，強調應保持規律的睡眠時間，營造舒適的睡眠環境，並提醒應透過適當體能活動作為改善睡眠品質的體認，倡導採取有睡意才上床，睡不著離開床，固定時間起床及小睡約20分為睡眠衛生的原則。

7、引導社交互動

鼓勵中高齡工作者保持社交互動，建立和維護親密關係與友誼，提高心理健康和生活滿意度。鼓勵參與社區活動，培養工作以外的興趣或試圖加入小組活動，透過社交活動保持身心的活躍。成立隸屬職場的社團活動，並與社區其他職場或上下游職場的非正式交易經營面互動聯繫。

8、健康檢查

定期追蹤健康的進展，仍是幫助中高齡工作者保持動力和紀律的基礎。



四、構建社會支持網絡

社會支持是中高齡勞工健康促進的重要元素。建立支持網絡可以減輕工作和生活中的壓力，提供情感支持和實際幫助。這種網絡可以來自家人、朋友、同事，甚至是社區組織。通過互相交流和分享，中高齡勞工能夠找到共鳴和理解，並獲得積極的心理影響。

如以男性而言，更易處於『三明治』的角色扮演，人際互動間應強調伙伴而非競爭關係，友善的社交活動則能提高其自尊，降低憂鬱，甚而性功能的變化都可能是其關切的事項。對女性而言，當年輕時體力活動較高者，可能較男性更易經歷晚年體能不足的情況，因此更應注意其在體能變化間的異質性，而該年齡層需經歷更年期及自我概念的變化，母性角色的轉移都是值得注意的要點，然而在壓力紓解上，女性較男性易找尋壓力出口，應可鼓勵其充分表達的機會。

〈結語〉

成功的職場健康促進方案特質，通常發現該目標可在資深管理階層支持，職場競賽方式的經營，與組織目標契合的計畫實施方針，資料明確文件歸檔整理及健康職場文化的營造中達成。此外從雇主及員工觀點的需求評估、高參與率的活動流程、提供行為改變導向的訊息、支持自我健康管理的策略、多元危險因子的探究、多元介入策略的運用、方便可及的追蹤諮詢管道、增強動機、健康文化以及足夠的計畫施行期間都是職場健康促進活動能得到明確健康及成本效益的重要因素。面對以中高齡員工為對象的健康促進議題時，健康習慣、職場個別化規劃、良好職場文化、健康檢查以及護理人員諮詢的可近性應是高健康促進成功的重要因素。而工作者本身的健康，對工作的滿意度以及個體對健康的動機則對於推動健康促進具有統計上的影響力，其中職場安全衛生的組織則更被視為健康促進的最佳幫手。

因此對於高齡工作者職場健康促進的重點應可區分為二大方面思考。對於已符合退休要件卻因經濟因素留在職場的工作者來說，可著重於(1)調整工作負荷。特別是其肌肉骨骼功能下降所造成在身體機能的調適以及避免輪班工作的挑戰。(2)正向思維的經營。協助體認自己的年齡增長的必然性與個體間的差異性，並增加同事間的支持及在組織間多元的溝通機會。(3)加強技能訓練。(4)職場健康支持性活動。如營養、身體活動、休閒規劃、體適能等議題的參與與分享。但對於將規劃退休者而言，職場健康促進則應強調(1)退休生活規劃。退休後精神支持及身體活動都是影響未來健康的重要因素，退休前妥適規劃休閒、志工或相關活動能讓身體功能維持良好狀態。(2)鼓勵建立正向的社交網絡(3)確認財務預備狀態。

中高齡勞工健康促進應是一更多元性的議題，需要從多個層面進行考慮和實踐。適當的運動、健康飲食、健康生活方式的建立以及社會支持網絡的構建都可以是實現這目標的關鍵策略。政府、企業和個人都有責任參與其中，共同創造一個更健康、更幸福的未來。讓我們攜手前行，讓中高齡勞工在健康中綻放出更多的生命活力。✿



經驗分享 I

健康守門員~職業衛生護理師

台電桃園區營業處 崔臻禾護理師

台電桃園區營業處秉持「生命無價、主動關懷」推行安全文化及人員健康管理。在健康管理中，「預防」是公共衛生三段五級中最重要的一環，在員工尚未罹患疾病或處於亞健康(指處於健康和疾病之間的一種臨界狀態)時，給予健康指導措施，使疾病獲得控制以延緩身體失能，是身為職業衛生護理師的使命，11年前原本在醫學中心擔任感染管制護理師，因緣際會下往職業衛生領域方展，一路走來主管的全力支持及同仁的回饋，讓我有著堅守照顧同仁健康的心念持續至今。

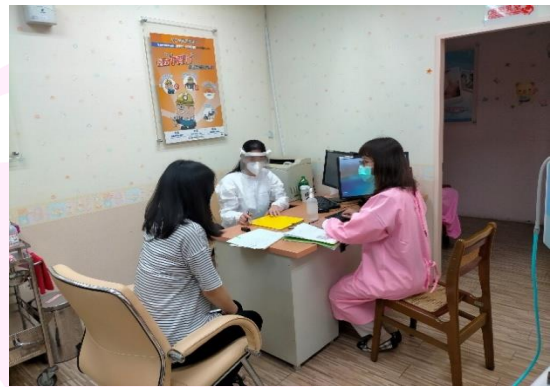
一、 護理專業的價值

在職場擔任護理師工作，最重要的基本功就是「做好員工健康管理」，不可否認職業衛生護理工作需護理臨床經驗的累積，結合之前在醫學中心內外科、急診、加護病房及感控師等工作經驗，才能在收到報告的第一時間，抓出高風險員工進行管理。除此之外，積極在主管、部門及同仁間做好協調工作，才能順利推展臨場健康業務。在職場中，有健康問題的同仁會主動來找我們，曾有員工對我說：「護理師~妳是安心的存在，謝謝妳守護同仁的健康!」，聽到這段話內心是很感動的，感謝同仁的肯定，以專業照顧員工是護理師的本分，當然在十多年職場護理工作中也會遇到挫折，但要學會鼓勵自己、不忘初心並持續學習，才能在護理專業領域中更上一層樓。健康有特殊狀況的同仁也是我時常關心的對象，定期以電訪或面談方式關懷，曾有一位員工因長期胃部不適，常至腸胃科就醫且做胃鏡檢查皆為正常，進行身體評估後我發現可能為心絞痛症狀建議至心臟內科看診，並安排相關就醫資源，該名員工就醫後診斷嚴重冠狀動脈狹窄，院方立即安排冠狀動脈繞道手術，所幸就醫及時，至今該名員工已完全恢復健康、重獲新生。



二、 員工健康管理

在員工族群中除了一般作業員工之外，不同作業特性如：外線人員高架作業、輪班人員等進行健康管理，公司設有員工健康管理系統，提供員工查詢歷年體檢報告、計算心血管風險及代謝症候群機率，同仁也可自行預約醫師諮詢服務，健康管理系統也讓醫護人員工作更為便利。近年來運動風氣盛行，員工普遍重視體位及健康管理，下班後可參加運動社團、健身房等，各項體育賽事及員工運動會等。保健室設置換有換藥設備及觀察床，若有身體不適情況時，在第一時間可以得到協助；另保健室設有體組成計提供員工身體測量(體重、肌肉重量、肌肉質量、BMI、體型判定、體脂率、內臟脂肪、體水分率、體型判定、體內年齡及推定骨量等)，評估運動及飲食控制之成效，幫助想進行減重、增肌減脂及飲食控制的員工。



三、 疫情監測及人員關懷

2020-2023年新型冠狀病毒流行期間，協助訂定防疫措施及進行人員健康管理，依疫情變化使用多媒體及防疫LINE群組傳達防疫訊息。疫情至今，持續監測部門感染情形，若有部門感染人數增加，及早介入感控措施，以降低群突發之機率。在人員健康關懷部分，追蹤確診同仁復工後健康情形，發放關懷包並安排健康諮詢等。本處優良防疫事蹟榮獲桃園市優良護理人員「防疫影片製作獎」，是桃園市唯一非醫療機構獲獎之事業單位，護理師於112年5月2日接受桃園市政府王明鉅副市長公開表揚。



四、 多元健康促進活動

本處推廣健康飲食及運動，設有員工餐廳提供健康飲食如：紫米飯，菜單設計以六大類營養素均衡攝取為原則，並定期開會討論。除此之外，為照顧內外勤人員不同工作性質族群飲食之需求，員工可自行上網預訂主食種類(肉類或魚)及份量(大、中、小)。在餐廳管理部分烹調人員具有中餐烹調技術士證並依食品良好衛生規範準則進行管理，食材採先進先出原則、食物留檢措施，並設有大型烘碗機高溫消毒，護理師不定期稽查以確保員工吃的安全。在健康促進部分，每年辦理職場健康講座、國健署免費四癌篩檢、流感疫苗注射及紅十字會捐血等活動等，今年配合桃園市政府推廣40歲以上肺癌高風險族群，提供免費肺部低劑量電腦斷層檢查(LDCT)，轉介符合資格者共17人至醫療院所接受檢查。在公益活動部分，護理師擔任台電公司排球Fun電營醫護人員，推廣公司相關政策並身體力行參與健康促進活動。



五、 未來願景

在職場工作「安全」及「健康」同等重要，健康管理首重「預防」，結合內外部資源辦理健康促進活動，在護理專業上秉持著持續學習，汲取健康新知，幫助員工建立健康生活及提升健康管理意識。✿



經驗分享 II

化學性危害-正己烷健康管理經驗分享

高雄市立民生醫院 王紫蘭護理師

壹、事業單位概述

該事業單位以生產螺絲為主，製程為原料(線材)→壓造→輾牙→熱處理→電鍍→品管→包裝→出貨。勞工人數共156位(男性107位、女性36位、泰籍員工13位)。主要特別危害作業噪音、正己烷、鎳及游離輻射作業，公司依法每年辦理特別危害健康作業檢查。

貳、正己烷常見用途

正己烷為一種由原油提煉出的化學物質。主要用以提煉如黃豆等作物中的植物油，同時也被用作印刷、紡織品、家具及製鞋等產業中的清潔劑。正己烷暴露途徑：1.口鼻呼吸道吸入、2.皮膚或眼睛黏膜接觸、3.食入。

參、正己烷對健康之危害

正己烷毒性會作用在人體脂肪含量較高的組織，如：皮膚、神經、內分泌、腦部、肝腎和生殖系統等。主要為神經毒性，造成中樞神經和周邊神經的病變，如：頭暈、頭痛、神智昏亂、四肢的感覺異常或麻木、肌肉無力或萎縮、肌腱反射降低、握物困難，步態不穩等症狀。

另長期接觸正己烷的皮膚，皮膚脂質會被正己烷溶去，使皮膚失去保濕能力，產生接觸性皮炎的症狀，如乾燥、紅腫、癢等。在生殖系統方面，有報告指出正己烷的中間代謝物會造成男性不孕症(影響精子健康度)。

肆、預防正己烷中毒的傷害，可以從下列幾點做起：

- 一、良好的通風環境(或局部排氣設備)。
- 二、個人防護具：
 - (一)皮膚：耐化學溶劑手套，減少接觸。
 - (二)呼吸道：適當的呼吸防護具。
- 三、飯前洗手，減少食入(工作場所內禁止進食)。
- 四、溶劑容器外標示清楚，避免誤食。
- 五、檢視作業現場洗手設備可近性及方便性。
- 六、正己烷建議增加環境監測採樣點。
- 七、替代品(清洗用)：異丙醇、乙醇、丙酮、乙酸乙酯等。

伍、發現高風險作業人員

剛至公司臨場服務初期時，由勞工健康服務護理師利用健檢資料進行個人健康分級時，發現A員血壓及腎功能等健檢項目異常，故進行健康訪談。過程中，發現A員雙手手指端發紅脫皮，進一步了解後得知部分資深同仁會利用正己烷清潔機台及雙手油漬!!



陸、作業流程暴露說明

一、現場訪視、危害評估(P)

(一)作業經歷調查：從事正己烷作業共6人，主要負責將螺絲上的油漬，利用正己烷進行清潔(實際作業每天約1~2小時，每週約5~10小時)。

(二)現場危害辨識：正己烷於製程上最主要針對精密螺絲壓造後，於清洗區進行油脂清除，以利後續進入軋牙機。

- 1.檢視清洗區已設有抽風排氣設備、廠房有設置大型排風換氣設備。
- 2.於現場訪視中，於部分機台旁發現有正己烷分裝容器，經詢問得知現場作業人員會利用正己烷進行機台清潔及少部分人員會清潔手部油漬。
- 3.分裝容器的外包裝上正己烷標示已模糊不清。
- 4.現場作業區洗手設備皆鄰近作業區，且共設置兩處。
- 5.同仁休息室設置於廠區地下室，與作業區有確實區隔。

二、危害評估與健檢結果分析(P)

(一)109年度正己烷特別危害健康檢查資料分析：109年精密軋造之清洗區作業人員共6位，正己烷特殊健康檢查分級結果皆為一級管理。

(二)工作年資：平均年資為11.4年(最資深27年，最資淺為9個月)。

(三)作業環境監測：每年監測清洗區兩次，109年度上下半年正己烷作業環境監測值為<0.4690ppm、<0.4836 ppm。(勞工作業場所時量平均容許濃度標準50ppm)。

三、規劃改善措施(P)

- (一)執行健康管理。
- (二)宣導正己烷健康危害。
- (三)正己烷標示改善。
- (四)臨場醫護人員於訪談時，檢視現場作業人員雙手皮膚狀況。
- (五)就醫轉介、配工評估。

柒、實施改善措施(D)

一、A員工端(D)：

(一)列入個案管理：

- 1.告知正己烷對健康危害、防護具之重要性；給予三高、尿酸、腎功能檢查異常等健康指導。
- 2.協助轉介醫療院所就醫(腎臟內科及皮膚科)。
- 3.腹膜透析前後給予心理支持。
- 4.持續追蹤健康及心理狀況。



(二)由職醫、護理師、職安人員與單位主管共同評估工作環境評估並進行配工(工作環境調整)。

二、公司端(D)

(一)請單位主管持續關懷及觀察A員作業及身體狀況。

(二)經現場作業環境危害辨識後，由職醫於職業安全衛生委員會上，向各單位主管、高階主管及勞工代表等宣導正己烷健康危害、防護具之重要性、改善建議等。

(三)健康管理：

1.建立員工歷年正己烷作業健康檢查資料，進行趨勢分析，並依特別危害健康作業健檢結果實施管理。

2.臨場醫護人員於健康訪談時，順勢檢視人員雙手皮膚狀況。

(四)教育訓練：

1.清洗區正己烷作業人員，每位安排外訓(有機溶劑作業主管安全衛生教育訓練)。

2.製作泰版有機溶劑宣導手冊、泰版安全資料表，供外籍員工閱讀及教育訓練使用。

(五)正己烷標示改善：分裝的外包裝上正己烷標示已模糊不清，平行展開全面更換(標籤上註明健康危害、須配戴防護具之樣式等)。

捌、評估改善成效(C)

一、持續追蹤A員疾病控制狀況及關懷，經評估及觀察A員很快且正向接受及適應腹膜透析，單位主管回饋該員於工作上表現與其他同仁無差異。

二、職醫於職業安全委員會議上完成正己烷對健康之危害宣導，並獲得總經理之支持，交辦主管尋找其他取代正己烷之溶劑。

三、教育訓練：

(一)清洗區正己烷作業人員共6位，皆已全數完成有機溶劑作業主管安全衛生教育訓練。

(二)正己烷特殊作業及健康危害宣導正式列入新進人員教育訓練中。

四、109年6月至112年7月臨場醫護人員利用健康訪談時觀察人員手部，無再發現有接觸性皮膚炎症狀。

五、109~112年每年兩次正己烷作業環境監測結果皆符合規定(彙整歷年檢測結果介於<0.4321ppm~ 0.4836ppm間/工作場所時量平均容許濃度標準50ppm)。

六、109~111年正己烷特殊健檢分級結果皆無三級以上人員。

七、正己烷標示完成平行展開全面更換。

玖、降低風險措施之修正與調整(A)

一、提升作業人員防護具穿戴使用率(手部防護及呼吸防護具)。持續由職安人員及單位主管執行主管巡視時查核人員是否確實配戴。

二、持續尋找符合成本、產品品質等要求之較低毒性之有機溶劑做為去漬溶劑，逐漸替代正己烷。✿



新人新知

112年7-9月新入會會員介紹：

會員編號	姓名	現職機構
A2320	曾○涵	可成科技股份有限公司
A2321	施○琦	方師傅點心坊
A2322	毛○玲	皇田工業股份有限公司
A2323	賴○慧	新北市私立新陽光老人長期照顧中心
A2324	吳○秦	大潤發流通事業股份有限公司南湖分公司
A2325	陳○雯	台北醫學大學附設醫院
A2326	林○穎	永悅健康股份有限公司
A2327	何○伶	立大農畜興業股份有限公司
A2328	薛○禎	精材科技股份有限公司中壢二廠
A2329	黎○芳	永煦管理顧問有限公司
A2330	林○詩	高雄榮總台南分院

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！



職場健康管理實務工作坊-EXL常用技巧及 wecare分析工具應用(台北、高雄)



職場健康管理實務工作坊-人因肌肉骨骼健康 促進實務工作坊(台北)

