



# 台灣職業健康護理學會

## 會訊

第十三期  
2019.3.29

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
Burnout syndrome as an occupational disease in the European Union: an exploratory study 歐盟視過勞症候群為職業病：一項探索性研究 台灣職業健康護理學會學術暨政策發展委員會	
<u>經驗分享I</u> .....	5
臨場服務備忘錄 桃園市敏盛醫院環境醫學科 楊慎絢主任 (竹科員工診所院長)	
<u>經驗分享II</u> .....	7
做！就對了 燁聯鋼鐵股份有限公司 吳鳳如職護	
<u>經驗分享III</u> .....	8
職護心，護理情 筆名：認真的職護	
<u>活動花絮</u> .....	9



## 重要訊息

### 一、會員權益

1. [感謝您對學會的支持與愛護！108年度（1~12月）常年會費持續繳交中；107年度會員禮—職業健康服務乙書持續發送中\(僅限107年度有繳交會費之會員\)。](#)
2. [108年各項活動申請已開始，例如專案或研究計畫經費申請、學術發表補助、聯誼活動補助等。](#)
3. [感謝您協助填寫會員滿意度暨會員需求調查問卷，針對會員所提出之建議，學會回覆如附件所示，謝謝您！](#)
4. [有關護理人員從事勞工健康保護規則所定臨場健康服務事項與勞動部認可之「職業安全衛生顧問服務機構」相關執登、支援報備及服務相關疑義釋疑函。](#)
5. [轉知有關荷重在1公噸以上之堆高機操作人員之術科操作實習時數疑義案。](#)

### 二、學術相關活動

1. [108年度第一梯次第2期辦理勞工體格與健康檢查認可醫療機構護理人員\(健檢護\)在職教育訓練課程\(需取得健檢護初訓資格\)將於台中辦理，歡迎相關人員報名參與。](#)
2. [108年度第一梯次第3期辦理從事勞工健康服務護理人員\(職護\)在職教育訓練課程\(需取得職護初訓資格\)將於高雄辦理，歡迎相關人員報名參與。](#)
3. [108年度第3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。](#)
4. [108年度第1期從事辦理勞工體格與健康檢查業務之護理人員\(健檢護\)專業訓練\(EN23\)將於台北辦理，歡迎相關人員報名參與。](#)
5. [勞動部舉辦一系列108年度員工協助方案教育訓練—主題教育訓練，歡迎各事業單位之雇主、人資、職護、環安等相關業務主管及同仁報名參加。](#)
6. [台灣老年學暨老年醫學會舉辦「第11屆亞太老年學暨老年醫學際研討會\(11th IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2019\)」，詳細資訊請參考會議官網。](#)
7. [International Forum on Quality and Safety in Healthcare- Taipei 18-20 September 2019； Call for Posters is now open\(submit your abstract by 1 May 2019\)](#)
8. [中華民國護理師護士公會全國聯合會等會合辦《第九屆海峽護理高峰論壇》~歡迎相關人員踴躍投稿。](#)
9. [The Nursing Education Research Conference, March 26-28, 2020！歡迎投稿參加2020年3月26-28號在美國華盛頓舉辦的護理教育研究研討會，截稿日期為2019年5月23日。](#)
10. [中臺科技大學：2019第十一屆國際學術研討會-周全性倡議健康照護服務的提升，論文發表投稿截止日：2019年4月18日，費用及相關活動訊息請參考連結。](#)



## 法規情報

- 一. 勞動部職業安全衛生署-公告辦理勞工體格與健康檢查醫療機構，應通報之健康檢查結果內容、方式及期限。
- 二. 勞動部開發「人因危害風險評估工具(KIM)中文版」，協助企業落實肌肉骨骼危害預防！
- 三. 勞動部修正過勞認定參考指引及製作Q&A問答集，並將陸續蒐集案例供各界參考。
- 四. 勞動部公告指定「聯合醫事檢驗所」為辦理勞工體格與健康檢查特定檢查項目「尿中鉻」檢驗之機構，期間自中華民國107年12月6日至109年12月5日止。
- 五. 勞動部公告廢止指定「聯合醫事檢驗所」為辦理勞工體格與健康檢查特定檢查項目檢驗之機構，並自中華民國107年12月18日生效。
- 六. 勞動部公告「勞工健康保護規則附表9特殊體格(健康)檢查之記錄格式」。
- 七. 勞動部補助專業機構提供職災勞工工作強化服務，協助勞工儘快復工。
- 八. 勞動部公告「第49屆全國技能競賽計畫」。
- 九. 勞動部勞工保險局公告辦理「108年度勞工保險預防職業病健康檢查」事宜。
- 十. 勞動部公告修正「職業災害勞工保護法施行細則」部分條文。
- 十一. 桃園市政府來函，關於勞動部發布「職業災害勞工保護法施行細則」部分條文修正。

## 會員代表選舉暨學術活動

學術課程  
及投票



## 新知分享 I

歐盟視過勞症候群為職業病：一項探索性研究Burnout syndrome as an occupational disease in the European Union: an exploratory study

摘自：Industrial Health 2018; 56(2): 160–165

編譯：台灣職業健康護理學會 學術暨政策發展委員會

**Abstract**

The risk of psychological disorders influencing the health of workers increases in accordance with growing requirements on employees across various professions. This study aimed to compare approaches to the burnout syndrome in European countries.

A questionnaire focusing on stress-related occupational diseases was distributed to national experts of 28 European Union countries. A total of 23 countries responded. In 9 countries (Denmark, Estonia, France, Hungary, Latvia, Netherlands, Portugal, Slovakia and Sweden) burnout syndrome may be acknowledged as an occupational disease.

Latvia has burnout syndrome explicitly included on the List of ODs. Compensation for burnout syndrome has been awarded in Denmark, France, Latvia, Portugal and Sweden. Only in 39% of the countries a possibility to acknowledge burnout syndrome as an occupational disease exists, with most of compensated cases only occurring in recent years.

New systems to collect data on suspected cases have been developed reflecting the growing recognition of the impact of the psychosocial work environment. In agreement with the EU legislation, all EU countries in the study have an action plan to prevent stress at the workplace.

**摘要：**

隨著各行各業對員工的要求不斷增加，影響員工健康的心理障礙的風險也增加了。本研究的目的為比較歐洲國家處理過勞症候群的方法。

本研究向28個歐盟國的國家級專家分發了一份針對與壓力有關的職業病的調查問卷，共有23個國家回覆。在9個國家(丹麥、愛沙尼亞、法國、匈牙利、拉脫維亞、荷蘭、葡萄牙、斯洛伐克和瑞典)過勞症候群可能被視為是一種職業病；拉脫維亞明確的將過勞症候群列入職業病名單；而丹麥、法國、拉脫維亞、葡萄牙和瑞典則曾經發放過勞症候群的補償金。只有39%的國家存在將過勞症候群視為職業病的可能性，且大多數補償的病例皆在近幾年發生。

已經開發出新系統之收集有關可疑病例數據，漸漸意識到心理社會工作環境對工作者的影響。根據歐盟立法，參與研究的所有歐盟國家都制定有一份預防工作場所壓力的行動計劃。

**編譯者評論：**

“過勞”最初是由Freudenberger於1974年提出。直至1976年，過勞症候群被Maslach和Jackson定義為三項綜合症，其特徵(1)情感衰竭：指沒有活力，沒有工作熱情，感到自己的感情處於極度疲勞的狀態。它被視為職業過勞的核心緯度，並具有最明顯的癥狀表現。(2)去人格化：指刻意在自身和工作對象間保持距離，對工作對象和環境採取冷漠、忽視的態度，對工作敷衍了事，個人發展停滯，行為怪僻，提出調度申請等。(3)缺乏專業效能（professional efficacy），這是指個體對過去及現在工作成就與自我效能呈現低的評價。

在德國每年平均過勞致病天數從2004年的0.6上升到2011年的9.1天。在荷蘭，約有15%的工作人口患病是由過勞引起的，2005年這種疾病的年度費用達到17億歐元。過勞因工作而起，直接影響到工作準備狀態，然後又反作用於工作，導致工作狀態惡化，因此，如何有效地消除勞工過勞，對於穩定員工團隊、提高工作績效有著重要的意義。

本研究透過電子方式聯繫28歐盟國家的職業健康專家並要求填寫與壓力有關的職業病調查問卷，有23個國家之專家完成問卷填寫、其中有9個國家回覆過勞症候群可能被視為是一種職業病。在這9個國家中研究者比較丹麥、法國與荷蘭等三國之判定標準如下表，較有趣之處：荷蘭過勞症候群確認案件數量最多但是卻無給予補償。

國家	判斷標準
Denmark 丹麥	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.補償<b>病例數最多</b>，存在某些精神病診斷時才能確認過勞症狀</li> <li>2.暴露數據評估基於壓力環境下工作如限期完成或缺乏管理層支持</li> <li>3.須交由勞動力市場代表組成的職業病(ODs)委員會（雇主和勞工組成）</li> </ol>
France 法國	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.慢性壓力相關的職業病（憂鬱、焦慮與過勞症狀）可通過使用職業病識別系統來識別和補償作為職業病。</li> <li>2.交由區域職業病承認委員會，以評估平常工作與疾病之間是否存在直接和必要關係。</li> </ol>
Netherlands 荷蘭	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.確認<b>案件最多</b>但無補償，NCOD指出過勞症狀屬於壓力相關疾病</li> <li>2.暴露數據評估基於13項心理標準：乏力、冷漠、過度倦怠、快感缺乏、無力感、士氣低落、抑鬱、情緒不穩定的集中問題、緊張、反覆、煩躁、動力不足、無法清晰思考</li> <li>3.加計<b>身體問題</b>：疲勞、睡眠問題、頭痛、腹痛、肌肉疼痛等</li> <li>4.排除項目：急性適應障礙，精神病理學和生理疾病。</li> </ol>

根據歐盟國家制定之預防工作場所壓力的行動計劃，其風險評估包括：預防、避免或減少工作量，暴力、騷擾、孤獨的工作的威脅或建議強制性的工作暫停等。且經統計得知，40%員工超過19名的歐盟企業有建立防止工作場所壓力的行動計劃，60%的企業讓員工直接參與解決心理社會風險，且平均16%的企業聘有心理學家。此外，歐洲工作安全與健康局（EU-OSHA）為勞工壓力管理提供工具和指導，以預防職業壓力相關疾病，同時也可以起到防止職員過勞的保護作用。

反觀在工時高、壓力大的台灣工作環境中，又存在著多少工作過勞症候群的不定時炸彈？職業健康護理師在執行作業具過負荷危害預防計劃時，除了現有加班工時管控協助、心力量表與疲勞量表調查，以及安排勞工諮商外，亦可參考歐盟作法制定預防工作場所壓力之行動計劃或定期辦理有關紓壓之健促專案。



## 經驗分享 I

### 臨場服務備忘錄

桃園市敏盛醫院環境醫學科 楊慎絢主任（竹科員工診所院長）

第一次臨場服務的備忘錄，是提醒自己必須攜帶的物品；

第一千次臨場服務之後寫的備忘錄，是提供給未來的交班清單。

但是，千行百業的型態與製程與時俱進，備忘錄的內容不可能面面周全，最重要的原則是精簡。

1. **【導航】** 第一次臨場服務，事先開啟Google地圖，輸入廠家地址，設定路線，選擇到達時間，訊息傳至手機。並確認，測速照相的定點。
2. **【地標】** 衛星導航需同時對照現場地標，例如：前往發電廠，就沿著高壓電塔方向前進；前往宅配業的營業所，就尾隨宅配車；廠家地址如果標示36樓，那就是在台北101。
3. **【風水】** 到達廠區，先繞圍牆一圈，再到大門觀察出入動線，以及建築物的整體外觀。看到外牆的排風管，就到內部尋找抽風罩；看到密閉的門窗，就找機會感受中央空調冷卻水塔的噪音。一旦進入廠房，每個轉角都是迷宮；如果不能打開手機，也沒有平面圖，就只能像尋寶遊戲，以窗外的山脈或陽光來判斷東西方位。離開廠區，再轉頭仰望樓房，回想今日走過的路線，以及風潮與雨水的流向。
4. **【對話】** 醫院門診的第一句話通常是「你有什麼地方不舒服」；但是現場訪視、健康諮詢或遠距視訊的開場白，先是問好與自我介紹，再從生活最基本的睡眠與飲食談起，因為詢問睡眠狀況，可以問出工作型態、工時與排班，再開聊組織管理與職場文化。
5. **【辨識】** 進入廠房，員工看到白色安全帽立即辨識出你是外賓。課堂只傳授紙本的知識，現場工作者才是老師。請蹲低腰身，請教師傅，工具的名稱與使用的方式，手腕是內旋或外轉，橈側屈或尺側彎；以及機台如何啟動與緊急停止。
6. **【防護】** 進入廠房，需要遵循工作安全守則，依照標準流程，穿戴個人防護具；如果右腳卡入連身的無塵衣，不是因為衣服的型號太小，那是因為你的下肢伸進上肢的衣袖。
7. **【工具】** 「木匠之用具，務必恆保其利，時時磨快擦亮」；臨場服務的隨身工具是筆記本與雷射測距儀，外加口罩、手套與安全鞋等項(圖1)，還要準備皮尺，因為雷射測距儀無法測出腰圍。
8. **【紀錄】** 「勞工健康服務紀錄」的內容必須周全，文句主詞要明確說明是群體或個體，例如：健康諮詢與選配工的對象是「個人」；健康促進策劃與施行的對象是「群體」；辨識與評估工作



製程的對象是「人與環境」。文句敘述要注意時態，例如：現況的陳述，或只是尚待參採的建議。假設語氣式的建議，可用於協助雇主選工、配工與復工；未來進行式可用於危害辨識的改善建議，因為需要編列預算。通常，先肯定再提出建議。建議的時機可選在職安委員會報告，或寫入「(附表七)四、改善及建議採行措施」，「(附表十)八、應處理及建議事項」，以及「復工評估單」或「工作調整評估報告書」。

9.【關鍵選項】選工、配工與復工，首重「勞工健康保護」與「就業權益」的平衡點。必須引經據典說明保護規則、實施辦法、預防指引、管理計畫、表格評估，完成「面談結果及採行措施表」的關鍵選項：縮短工作時間、更換工作型態、變更作業場所。

10.【臨場技能測驗(OSCE)】可設計OSCE教案，引領新進人員瞭解職場健康服務的實務運作，主題可包括：現場危害辨識流程與訪談技巧，身心不法侵害處理實務與溝通技巧，出席職安委員業務報告與表達技巧...等等。以上備忘錄，提供給未來的臨場服務。

## 木匠之用具，務必恆保其利，時時磨快擦亮



圖1、臨場服務工具

## 經驗分享 II

### 做！就對了

燁聯鋼鐵股份有限公司 吳鳳如 職護

取得「職場健康促進標章」已有多次的的經驗，心想這次來個不一樣的經驗吧！（其實想取得績優職場獎項已想了3年，但由於信心不足，所以遲遲不敢動手），但在跟公司報備要報名參加參賽後，就開始大大的質疑，我的願是不是太大了…

看著參賽資料，覺得這些我都有做，所以沒有問題啦！但真正在收集及整理資料時，卻發現答案怎麼都不見了，心想著，這下子該怎麼收尾啊！還好，這時候我想到了我在學會裡的好朋友，在好朋友的協助之下，釐清自己的問題及癥結點後，順利的將資料彙整出來並送出，等入初選之後，進行現場訪查時更是刺激，除了緊張之外，報告途中因為頭痛到暴且又延伸到頸部，一度讓我以為我是不是要中風了，想到若這時候中風就真的糗大了，不過事實證明一切都是假的，都是自己太過於緊張，在訪視結束後，委員們提供很多相當寶貴的意見，讓自己知道還有哪些方向是自己可以去努力的。

以往辦理健康管理或健康促進活動時，總覺得非常順手，但在參加這次的參賽活動時，突然覺得以前的我到底都在做什麼？辦理活動時，想要的目標是什麼？成果是什麼？目的又是什麼…等，忽然之間我覺得人生是黑白的，不過真的還好，因為我的好朋友一直支持著我，一步步的幫助我找回我的思維、我的價值，讓我將整份資料完整的整理出來，所以我覺得參加這次的參賽活動，我最大的收穫就是「整理資料」、「肯定自己」。

「整理資料」這四個字寫起來很簡單，但做起來真的很難，尤其是有系統的將資料整理出來，讓人人看得懂才是真本事，這也是我下一步想要學習的內容。

辦好活動真的很簡單，只要在辦理活動時，設定好對象、如何辦理及如何評量，更重要的是在辦理活動途中，要常常回頭審視當初辦理的初衷，及活動的軌跡有沒有符合公司的規定，以免到最後的成果變成四不像又找不到自己想要的答案。

當初進入職護這個行業是誤打誤撞進來的，如果再次問，我若回到當初，還是會想要當職護嗎？我會大聲的說『會』！如果問我為什麼喜歡當職護，我會說因為我喜歡講話，以前的我總覺得員工好煩、主管好囉唆，什麼都不懂但卻甚麼都要管，但把員工當作是你的客戶時，你對客戶就不會覺得厭煩，且當員工因為你的建議而改善了健康，並給你回饋時，這時候你除了成就感外，還會得到大大的滿足感。以前的我，很討厭跟主管打交道，除了不知道該如何跟主管溝通之外，也因為害怕自己的專業度不夠，在主管面前會丟臉，但事實上，職護這個工作是很有專業性的，所以別害怕（雖然目前俺也一直在努力當中），我們一定會成功！

最後，我想對自己說也對您們說，相信自己，做！就對了！



## 經驗分享III

### 職護心，護理情

筆名：認真的職護

感謝學會讓我分享我的健康促進護理工作經歷，提供先進及晚輩知悉，很感謝我的主管和前主管，更希望職安法下的職業健康服務護理師夥伴們能夠團結，共同努力。

我來自熱情的高雄，畢業那年學校推薦到北部醫學中心工作，我帶著一袋行李箱，心裡想著，熬五年，認真學習，回到我的故鄉服務，鄰近中小型醫院，有沒有機會成為護理相關小主管職。

到了醫院，人事督導長問我：學妹，你想去哪科？我心中的服務熱情及外向讓我回答：社區護理或開刀房...，督導長看著我眼神堅定，於是開啟了我外科護理生涯。

在手術室裡，我走完全科三年訓練的手術全期護理師，並以神經外科手術護理師為榮，但是在一次緊急的開顱手術中，醫師的不好習慣，讓我手上插著手術刀，留著眼淚至急診報職業災害，當下的我面對有C型肝炎的病人，和需要縫針的傷口，我內心的害怕卻沒有出口；這次職業災害讓我開始尋求了解職業災害及職業安全衛生，我毅然決然離開了我的舒適圈，走向服務更多人的職業健康服務護理師工作。

初期剛立法未強制時，只有製造業需要職業健康服務護理師，在先生的支持下，我隻身前往職護最多的新竹科學園區，當時沒有一間公司願意任用我，因為我沒經驗，而且開價和當初在醫院護理師的價錢一樣，也沒有學會課程可以指導我職護工作內容，只憑著我的熱誠和決心。很感謝我的啟蒙恩師對我說：妹妹，我想用你，可是我沒辦法給你你想要的薪水；為了能拿到職護的入場卷，我將我的年薪砍半，順利進入了這個大家庭，也讓我在幾次研討會中，知道了蜀華姐，這個讓職護暖心的姊姊。因為先生在台北，不久，離開新竹回到台北，在新的工作裡，我遇到了為了符合法規的老闆，把我派去加勞健保的工作、總機請假時的職代、採購等，甚至於幫外勞管理存簿、刷存簿；在存簿機前，我開始懷疑我自己對於這份工作存在的價值，幾經思考後，我不放棄，我開始充實自己，參加勞安相關課程，讓我可以擁有更多的經歷和知識。

目前的我，經歷過800大企業的職護經驗，也順利在職場中找到自己的定位，從基本的助理管理師三年內升等至高級管理師，也讓我的主管正視職護存在的重要性。現於醫療院所擔任職護，努力讓醫療業擺脫血汗這個名詞中...，一路走來，很感謝幫助過我的人，也期待我能幫助更多人。

有人說護理就是女人為難女人，但我相信，職護不是，職護是團結的，職護是獨立，職護夥伴們最棒！這一路走來，很感謝我當初對的選擇，與大家共勉之。



# 會員代表選舉暨學術活動



BLS 課程

