



A4 職業傷病通報與健康促進



教材使用注意事項

本教材中所有投影片內容(含文字檔及圖檔)著作權皆屬於本部所有。

一、種子師資：對任一單張投影片之教材須完整擷取進行授課，不得將任一單張投影片內容任意進行修改及編輯。

二、作為一般授課使用之參考資料時需標註引用出處。



內 容

壹、職業災害通報

1.1 重大職災通報

1.2 職業災害統計系統

貳、職場健康促進

2.1 什麼是健康促進

2.2 職場健康促進



壹、職業災害通報

1.1 重大職災通報

1.2 職業災害統計系統



學校安全衛生資訊網—職災通報

• 教育部學校安全衛生資訊網

— 教育部職業災害月報系統自104年10月起暫停填報，
但需依「職業安全衛生法」申報職安署職業災害

月報表

— 災害通報系統（重大事故、其它事故）

— 危險機械設備系統（每年4月及10月）

— 學校基線資料（每年4月及10月）

- 請於「職業安全衛生署」網站下載報名書，以了解填報程序與登入「密碼」相關事宜

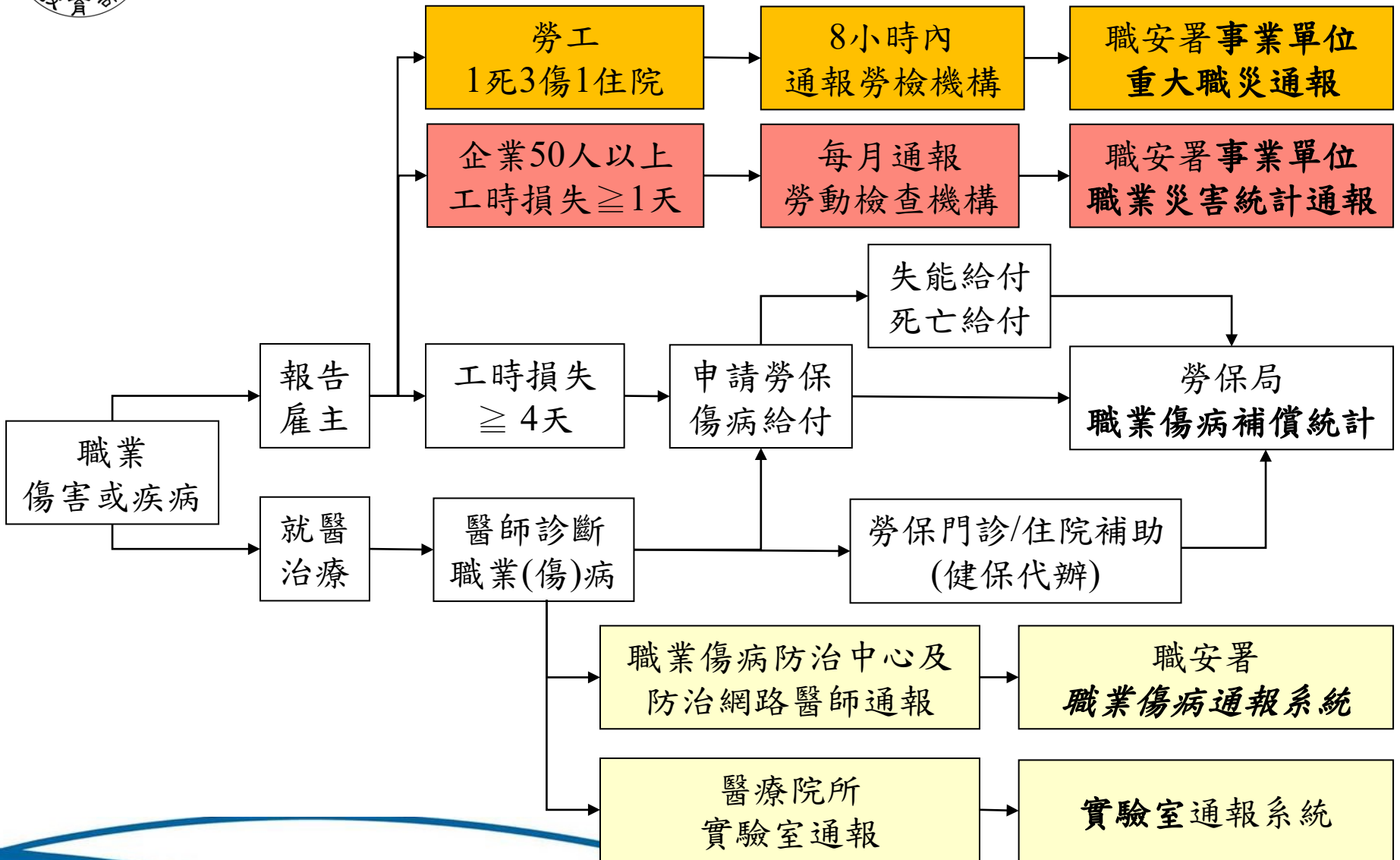
（https://injury.osha.gov.tw/simple_manual.doc）

- 各校請於每月10日前填妥上月份資料，謝謝配合！！請

■ 勞動部職業安全衛生署 [【職業災害統計網路填報系統】](#)



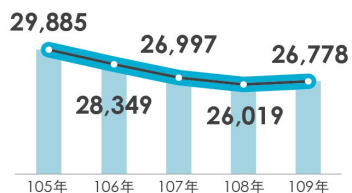
我國職業災害/傷病監測系統



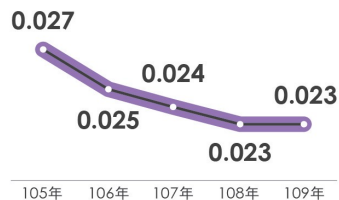


我國105-109年職業災害統計表

勞保職災給付總件數



勞保職災死亡給付千人率



勞保職災給付總金額

73.5 億

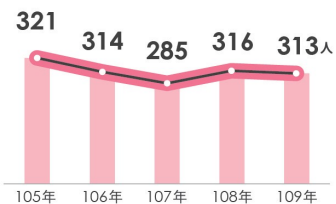
死亡給付金額為7.4億，失能給付金額為8.8億，傷病給付金額為22億，醫療給付為35.3億。

職災造成之經濟損失

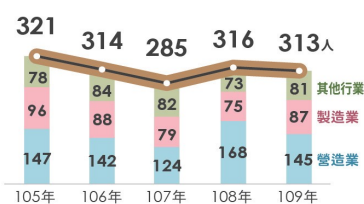
368 億

以109年職業災害所造成之直接損失(73.5億)與間接損失(間接損失平均為直接損失之4倍)進行推估。

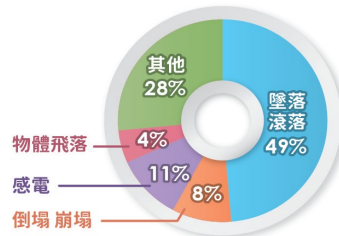
重大職災死亡人數



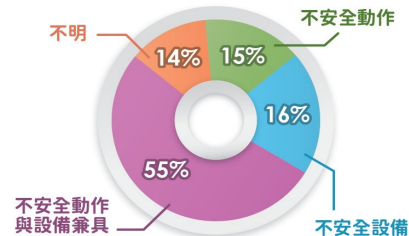
重大職災前兩行業死亡人數



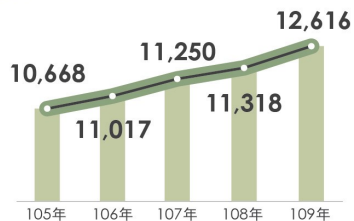
重大職災災害類型死亡人數比例



重大職災發生原因分析



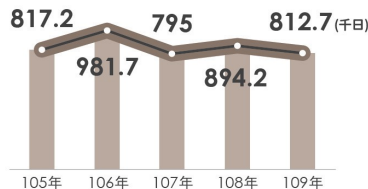
職災月報統計之失能傷害人次



失能傷害頻率(DIFR)



職災月報統計之總損失工作日數



失能傷害嚴重率(DISR)



資料來源

1. 勞保相關數據由勞工保險局提供
2. 重大職災統計數據由全國勞動檢查機構提供
3. 職災月報統計數據產自職災統計網路填報系統



重大職災通報

◆ 職業安全衛生法

...事業單位勞動場所發生下列職業災害之一者，雇主應於8小時內通報勞動檢查機構：

1. 發生**死亡**災害。
 2. 發生災害之罹災人數在**3人以上**。
 3. 發生災害之罹災人數在**1人以上，且需住院治療**。
 4. 其他經中央主管機關指定公告之災害。
- 勞動檢查機構接獲前項報告後，應就工作場所發生死亡或重傷之災害派員檢查。
 - 事業單位發生第二項之災害，除必要之急救、搶救外，雇主非經司法機關或勞動檢查機構許可，不得移動或破壞現場。

重大職災通報(民國 108 年 05 月 15 日) 第37條

◆ 罰則

違反第37條第1項、第2項之規定，處新臺幣3萬元以上30萬元以下罰鍰

(民國 108 年 05 月 15 日) 第43條



重大職災通報



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

事業單位職災通報

職災網路通報

通報專線/轄區查詢

網路通報查詢



依據職業安全衛生法第37條第2項規定:

事業單位勞動場所發生下列職業災害之一者，雇主應於八小時內通報勞動檢查機構：

- 一、發生死亡災害。
- 二、發生災害之罹災人數在三人以上。
- 三、發生災害之罹災人數在二人以上，且屬重大職業災害。

四、其他 https://insp.osha.gov.tw/labcbcs/dis0001.aspx



職業災害統計網路填報系統

(Occupational Injury)

<https://insp.osha.gov.tw/labCBS/dis0001.aspx>

職業網路通報資料

職業通報流水號 (系統自動編碼)

通報人資料

*聯絡人姓名

*聯絡人電話

聯絡人e-mail

*災害發生單位統一編號 (若無統編或不詳請填八個0)

*災害發生單位名稱

災害發生單位地址

災害發生單位電話

災害發生單位勞保證號 勞工人數: 人

災害案件資料

*災害發生時間 111 年 月 日 時 分

*災害發生縣市

*災害發生處所

*災害類型

*災害發生經過

*轄區檢查機構

雇災者資料填寫
新增
(按新增可再多一筆
雇災者資料填寫)

序號	雇災者姓名	雇災程度	投保情形	雇災者身分	雇災者家屬電話 (主動提供職災諮詢服務)
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	投保情形: <input type="text"/> 補充說明: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

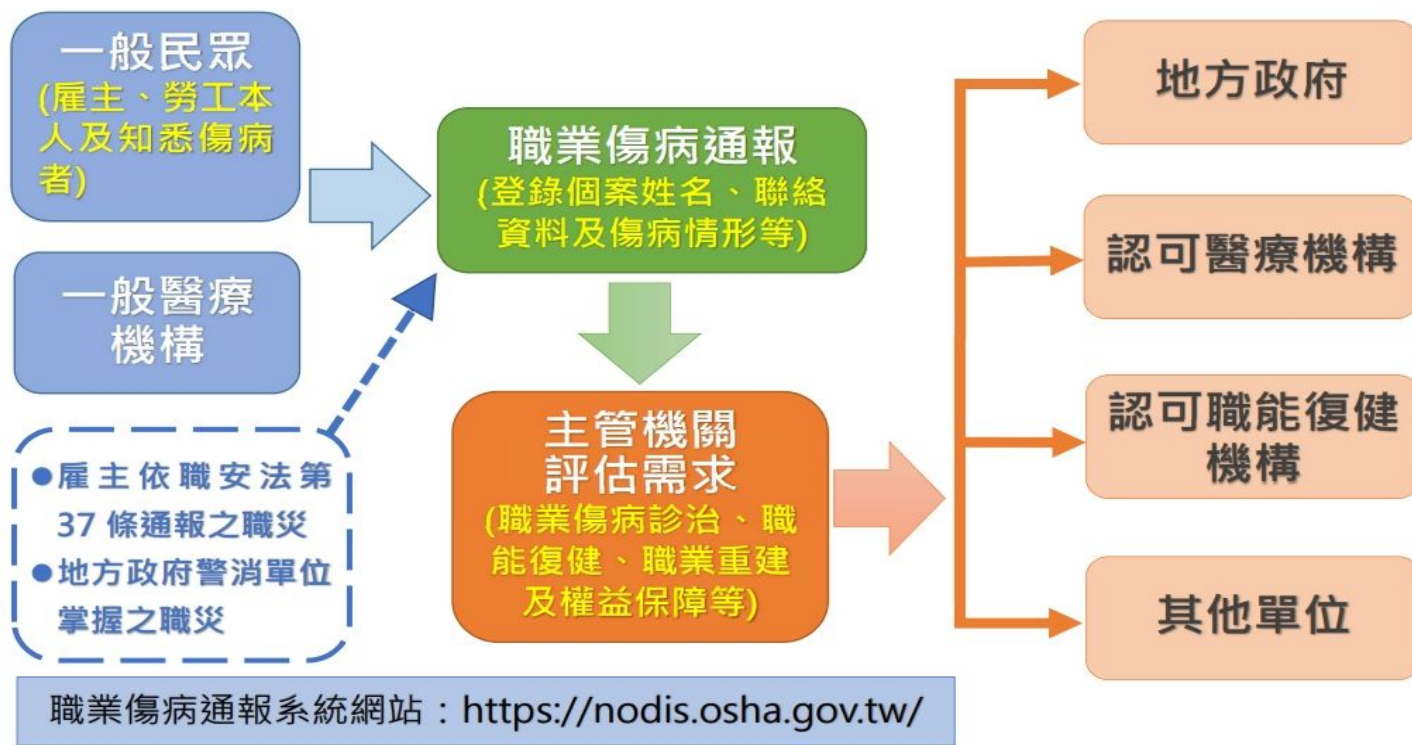
*驗證碼

驗證碼:

刪除

非重大職業災害之職業傷病通報流程圖

災保法職業傷病通報流程



(圖 / 職安署提供)



職業傷病通報系統通報事項

目的

掌握職業傷病勞工
職業重建
危害預防改善



通報者

雇主、醫療機構
知悉者
勞工本人

通報範圍

職業病
疑似職業病
職業傷害



通報內容

個案姓名
身分證明文件字號
傷病名稱
聯絡方式
通報者資料

職業傷病通報系統網址：
<https://nodis.osha.gov.tw/>



職業災害統計網路填報系統

職業災害定義

有 (I) 之任何之一項致使 (II) 造成 (III) 之任何之一結果均應為「職業災害」。
含「執行職務」所發生之交通事故。

(I) 起因

- ▼ 1. 勞動場所之包括建築物、機械、設備、原料、材料、化學品、氣體、蒸氣、粉塵等
- ▼ 2. 作業活動
- ▼ 3. 其他職業上原因

(II) 對象：勞工（職安法定義含工作者）

(III) 結果：疾病、傷害、失能、死亡



職業災害統計網路填報系統

工作者定義

勞工：謂受僱從事工作獲致工資者。
亦即構成勞工之要件有二：
一為受僱從事工作，
一為因工作而獲得工資。除僱主之外，凡屬勞心或勞力者均為勞工。

工資：勞工因工作由僱主給付之報酬，不論：
—以工資、薪津、津貼、獎金、其他任何名義；
—按計時、計日、計月、計件；
—以現金或實物等給與者均屬之。



職業災害統計網路填報系統

工作者

非屬受僱勞工之其他工作者：指除前述勞工以外之受工作場所負責人指揮或監督從事勞動之人。如：與事業單位無僱傭關係，於工作場所從事勞動或學習技能、接受職業訓練為目的從事勞動之工作者，如派遣工、技術生、建教合作生等。

非工作者範圍

外部承攬商承攬「設備修繕」、「餐飲服務」、「清潔」及「保全」等服務，而該等人員並未受事業單位工作場所負責人指揮或監督從事勞動者。



失能傷害

1 死亡

因職業災害致使勞工喪失生命，
不論罹災至死亡時間之長短

2 永久全失能

除死亡外之任何足使罹災者造成永久全失能
或在一次事故中損失下列各項之一，或失去其機能者：

1. 雙目；
2. 一隻眼睛及一隻手，或手臂或腿或足。
3. 不同肢中之任何下列兩種：手、臂、足或腿。

與勞工
保險
不同



失能傷害

3 永久部分失能

除死亡及永久全失能外，任何足以造成肢體之任何一部分完全失去，或失去其機能者。不論該受傷之肢體或損傷身體機能之前有無任何失能。

與勞工
保險不同

不能列為永久部分失能傷害之情形

1. 可醫好之小腸疝氣。
2. 損失手指甲或足趾甲。
3. 僅損失指尖。而不傷及骨節者
4. 損失牙齒。
5. 體形破相。
6. 不影響身體運動之扭傷或挫傷。
7. 手指及足趾之簡單破裂及受傷部分之正常機能不致因破裂傷害而造成機障或受到影響者。



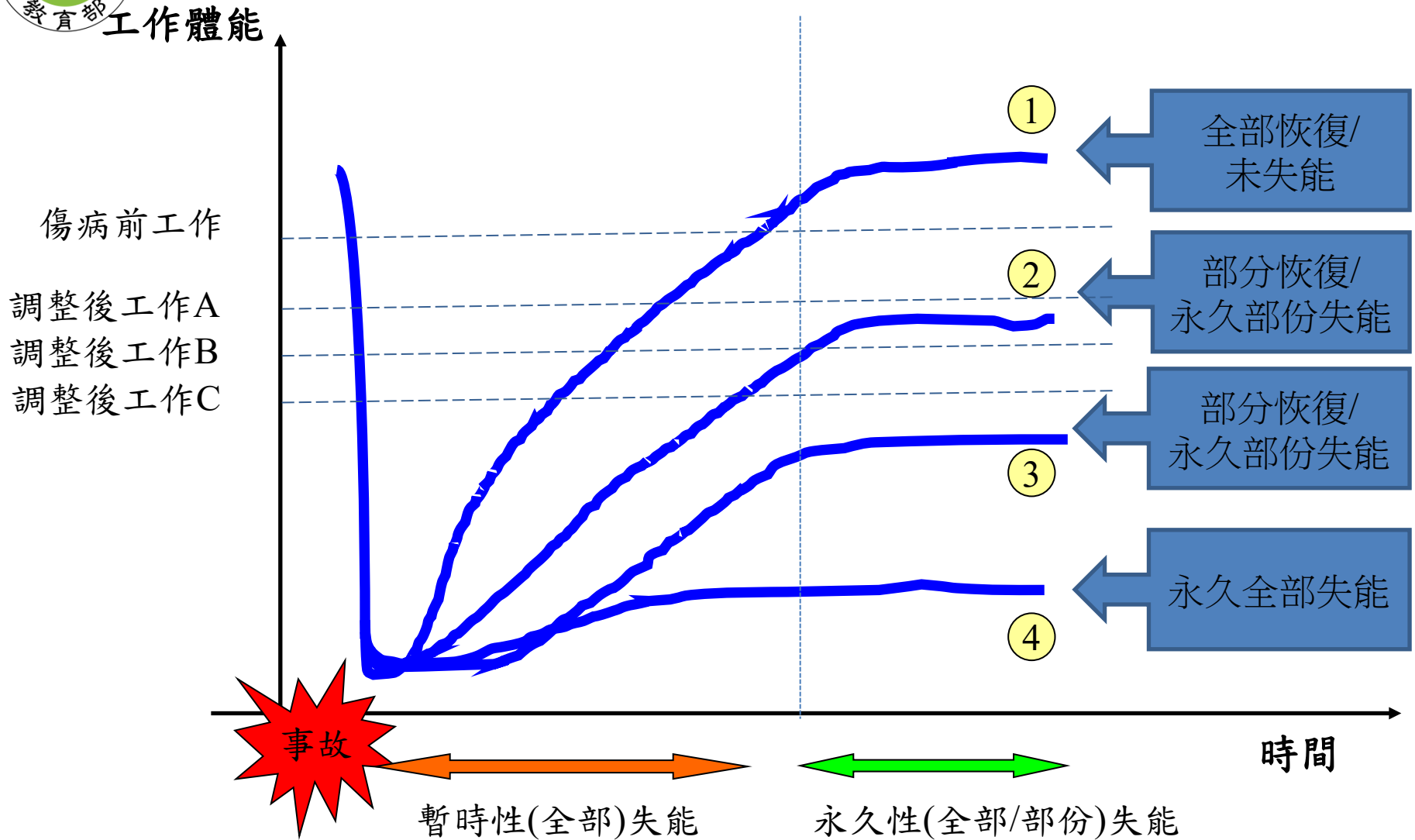
失能傷害

4 暫時全失能

暫時全失能係指罹災人未死亡，亦未永久失能。但不能繼續其正常工作，必須休班離開工作場所，損失時間在一日(含)以上(包括星期日、休假日或事業單位停工日)，暫時不能恢復工作者。



勞工發生職災的體能變化曲線





職業災害統計網路填報系統

壹、定義

四、失能傷害損失日數

指單一個案所有傷害發生後之總損失日數，包括：

1. 暫時全失能傷害失能日數：失能日數係指受傷人暫時不能恢復工作之日數，其總損失日數不包括受傷當日及恢復工作當日。但應包括中間所經過之日數(包括星期日、休假日或事業單位停工日)及復工後，因該災害導致之任何不能工作之整日數。
2. 傷害損失日數：傷害損失日數係指對於死亡、永久全失能或永久部分失能而**特定**之損失日數。此項傷害損失日數之計算方法。如次：
 - (1) 死亡：應按損失6,000日登記。
 - (2) 永久全失能：每次應按損失6,000日登記。
 - (3) 永久部分失能：不論當場傷害或經外科手術後之結果，每次均應按照傷害損失日數登記。此項損失日數與實際診療日數之多少並無關聯，應按表列或圖列數字登記。



職業災害統計網路填報系統

壹、定義

四、失能傷害損失日數

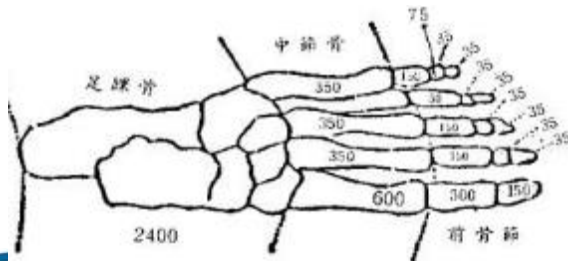
(3) 永久部分失能：A. 傷害損失日數換算圖表 a. 四肢(當場損失或經外科手術損失)

(a) 手指、姆指及手掌部分(參閱手部傷害損失日數換算圖表)



骨節之全部或局部斷失(註1)(註2)		姆指	食指	中指	無名指	小指
末梢骨節	—	300	100	75	60	50
第二骨節	—	—	200	150	120	100
第三骨節	—	600	400	300	240	200
中腕節	—	900	600	500	450	400
手腕	3,000	—	—	—	—	—

(1) (參閱 手部傷害損失日數換算圖表、足部傷害損失日數換算圖表)(註1)(註2)



足部傷害損失日數換算圖

骨節之全部或局部斷失(註1)(註2)		大趾	其餘足趾
末梢骨節	—	150	35
第二骨節	—	—	75
第三骨節	—	300	150
中跗骨	—	600	350
足踝骨	21,2,400	—	—



職業災害統計網路填報系統

壹、定義

四、失能傷害損失日數

(3) 永久部分失能：A. 傷害損失日數換算圖表 a. 四肢(當場損失或經外科手術損失)

(c) 手臂 (單位：日)

腕部以上至肘部	3,600
肘部以上包括肩骨關節 (註3)	4,500

(d) 腿 (單位：日)

膝部以上之任何部分 (註3)	4,500
足踝以上至膝蓋	3,000

註1：倘骨節未斷失，應按實際損失日數計，並當作暫時全失能傷害。

註2：倘未斷失但失卻機能者，應參閱(B.)節說明。

註3：肘部以上，則包括肩部而言，膝部以上則包括臀部而言。

b. 其他官能殘廢

一眼失明，(無論另一眼有無視覺) 1,800日

兩眼失明(在一次事故中) 6,000日

兩耳全部失聽(在一次事故中) 3,000日

不能治癒的疝氣(能治癒者按實際損失日數計) 50日



職業災害統計網路填報系統

壹、定義

四、失能傷害損失日數

(3) 永久部分失能：B.說明：

I. 手指及足趾斷傷之損失：**每一手指(或足趾)按損失指骨折計之最高日數登記**。如一個以上之手指(或足趾)指骨折斷時，則將各指損失日數應予合計。

例：小手指中腕節骨折斷時，應按損失400日登記。

i. 如無名指之第三節骨折斷時，應按損失240日登記。

ii. 如一次事故中同時折斷上述兩手指時，則應按損失400+240等於640日。

II. 機能損失：機能損失，應按損失機能百分數登記，其日數百分數之決定，應由負責醫生確定。但聽覺之損失則例外，經確實證明為完全職業之失聽時，應按表列數字作永久部分失能，或全部失能日數登記。

例：食指中骨節經醫生證明25%患僵直病，則應按200日之25%，即50日登記。

III. 身體數部分之損壞：身體數部分以上損壞，總損失日數之登記，應將各部分損失日數之總和登記。但其總日數超過6,000日時按6,000日登記。

IV. 表內未列傷害種類之損失日數：凡遇到表內未列之任何永久傷害(如內臟受傷、損失講話能力、肺部受傷或背部受傷等)，應按永久全失能6,000日之百分數登記，其%之決定，由負責診療醫生憑診斷確定。



職業災害統計網路填報系統

壹、定義

四、失能傷害損失日數

範例

- 1.張三於 1月3日修理石綿瓦不慎墜落，罹災後當日死亡，受傷部位為頭部。 →損失日數? 6000日
- 2.李四於 1月3日從事吊掛(鈎具)作業，索斷擊中頭部，罹災後治療至1月17日結果為全殘廢。 →損失日數? 6000日
- 3.王五於 1月21日被發現鉛中毒後，治療至 1月31日復原恢復工作。 →損失日數? 9日
- 4.班亞於 1月22日因調整鍋爐而受蒸氣燙傷，手部受傷於2月17日復工，但於 2月9日知其因傷口敗血症截去拇指末指節。 →損失日數? 300日



職業災害統計網路填報系統

壹、定義

五、總經歷工時

指填報資料期間全體勞工實際經歷之工作時數。

(一) 總經歷工時之計算方法：除雇主以外之所有人員，如操作工、生產工、保養工、運輸工、行政人員、推銷業務及其他勞工等。多單位企業之總辦事處及總營業處之工作時數，不應包括在所屬某一工廠或機構之內，亦不能分攤至各單位工作時數之內。但全企業或該職業之傷害為計算對象時，則應包括在內。

(二) 總經歷工時之計算應從薪餉名冊，簽到簿或上班時鐘登記卡等計算之。倘無此項完整記載，則可用總計僱工之工作日數乘每日之工作鐘點數，估計出總經歷工時之約數。若各部門之每日工作鐘點數不同時，則應分別估計，然後相加。某一期間內之總計僱工日數，為每日僱工人數之總和。倘未採用實際總工作時數，則應說明計算之根據。

1. 生活在公司資產上者總經歷工時之計算方法，應以實際擔任勤務之工時計算。

2. 差旅人員：關於推銷員、行政人員及其他出差人員之工作時數，因其工作時間很難確定，一般以平均每日按8小時計算。

3. 待工人員：在事業單位內等待工作之人員，經雇主允許者其工作時數或在此時間內之職業災害，均應按一般勞工計算。



貳、職場健康促進

2.1 什麼是健康促進

2.2 職場健康促進



2.1 什麼是健康促進

- 健康促進 (health promotion)
 - 公共衛生是一門預防疾病、延長壽命、增進健康與效率的科學與藝術，經由有組織的社區力量，從事環境衛生、傳染病管制、個人衛生教育...

耶魯大學公共衛生教授Winslow, 1920



影響健康因素之分析

影響因素	死亡原因比率	健康與長壽比率
生活方式	50%	60%
環境因素	20%	17%
生物因素	20%	15%
醫療服務	10%	8%

資料來源：美國衛生福利部，世界衛生組織



健康促進的定義

- **增能賦權 (Empowerment)**

- 健康促進是一個過程，經由這個過程使人們能夠**控制其健康決定因子**，並因而改善健康

- 1986年 WHO渥太華健康促進憲章

- **發展攸關健康決定因子的公共政策**

- 薪資、居住及聘雇

- 常限縮為健康教育，或改善個人行為的社會行銷，如抽菸或運動不足

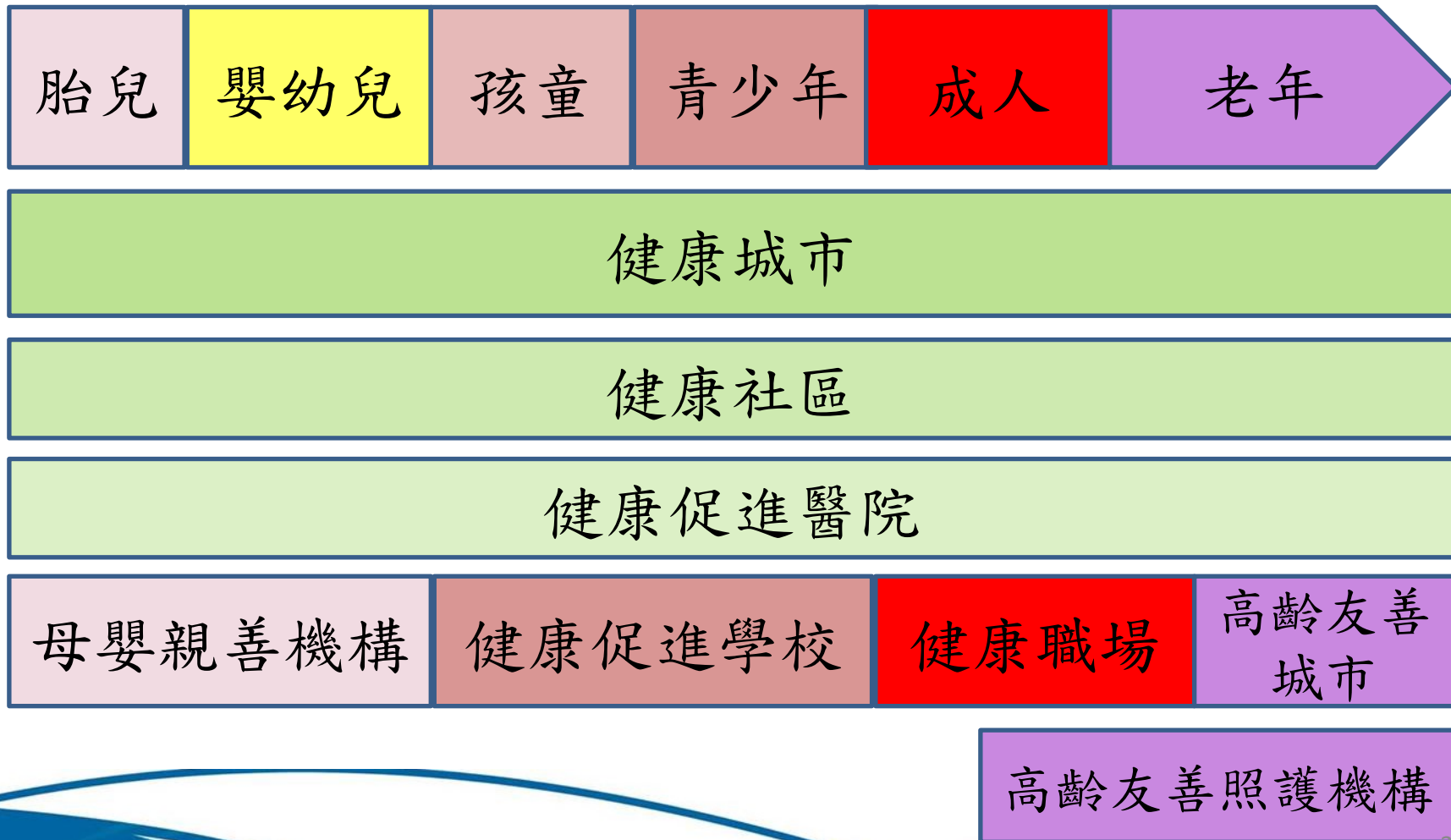
- 2009年WHO健康職場架構

食物荒漠：肥胖的流浪漢？





全場域支持性環境





2.2 職場健康促進

項目	職場健康促進	職業安全衛生
發展時間	約三十年	約百餘年
對象	偏重白領員工	偏重藍領員工
處理因子	健康政策、生活型態、支持環境、健康服務、社區參與	作業環境、醫療照護
資方投資	多以軟體成本提高生產效率	多以硬體成本降低職業傷災
取徑模式	員工參與和充權	法令制定和規範
角力關係	多為企業內部勞雇雙方	多為勞資政三方
計畫目標	促進員工的健康品質	降低員工職業傷病
特色	多為由下而上	多為由上而下

范國棟、李蘭(2008)

2010年世界衛生組織 健康職場推動模式

個人健康 資源



每日飲食指南

前言	2
如何使用我的每日飲食指南	8
全穀根莖類	14
豆魚肉蛋類	16
低脂乳品類	20
蔬菜類	24
水果類	26
油脂與堅果種子類	28



六大類食物代換份量

六大類食物份量參考之基準 (11歲)

六大類食物	於攝入量之百分比	攝入量(克)	攝入量(千卡)
全穀類食物	48	75	15
豆魚肉蛋類	15	15	15
低脂乳品類	15	15	15
蔬菜類	15	15	15
水果類	15	15	15
油脂與堅果種子類	15	15	15

均衡飲食的要素

均衡飲食是維持健康與活力的重要因素。這包括均衡攝取各類食物，並注意攝入量。此外，均衡飲食還包括適量的運動、充足的睡眠、以及良好的生活習慣。這些因素共同作用，才能達到真正的健康。



2016 Family Day

心心相連

幸福湖一起GO

**報名活動
開跑囉!**

澎湖跨海大橋

梯次	日期	行程	費用	
第一梯次	2016.05.27(五)~05.29(日)	台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽 早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅軒飯店晚餐 住宿/澎湖麗來登飯店	DAY1 / \$270	
		七美島環島-望安島攬勝采風 早餐/飯店早餐 午餐/望安小吃 晚餐/BBQ晚宴 住宿/澎湖麗來登飯店	DAY2 / \$280	
		菊島北環島-赤崁漁產觀光商園-澎湖馬公-台灣 早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家	DAY3 / \$290	
	第二梯次	2016.05.28(六)~05.29(日)	台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽 早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅軒飯店 住宿/澎湖麗來登飯店	DAY1 / \$270
			菊島北環島-赤崁漁產觀光商園-奎壁山-金沙灣八合一水上活動 早餐/飯店早餐 午餐/白沙餐廳 晚餐/BBQ晚宴 住宿/澎湖麗來登飯店	DAY2 / \$280
			享受一個沒有morning call的早晨-澎湖馬公-台灣 早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家	DAY3 / \$290

限量

34



跑步 神兵利器 跑友嚴選 6大跑步APP

nike+ running	26%	Runkeeper	19%
Endomondo	17%	馬拉松世界	14%
Runtastic	7%	mySports	7%

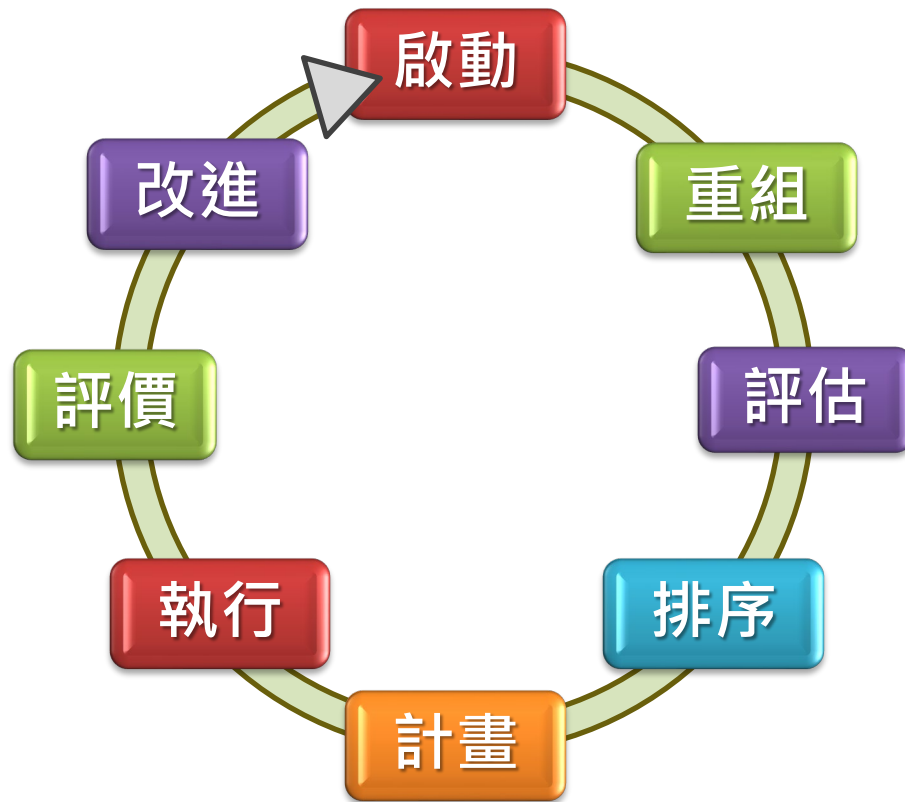
運動筆記

每週一問 春利為您服務





2010年世界衛生組織 健康職場推動模式 八個步驟





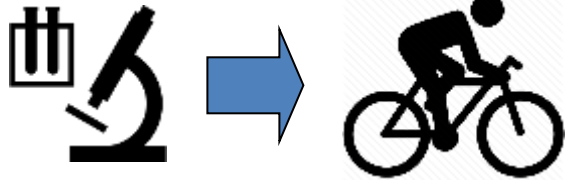
2010年世界衛生組織 健康職場推動模式 核心價值

領導階層的投入

倫理價值

工作者的參與

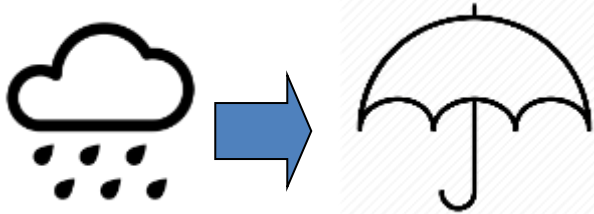
我國職場健康促進的演進



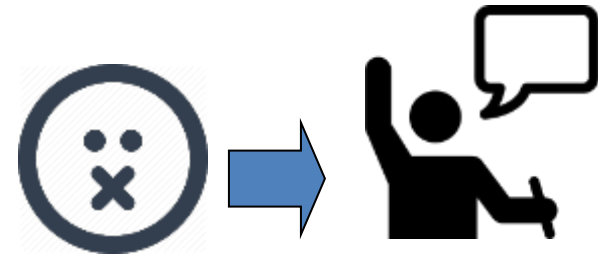
- 從檢查到促進



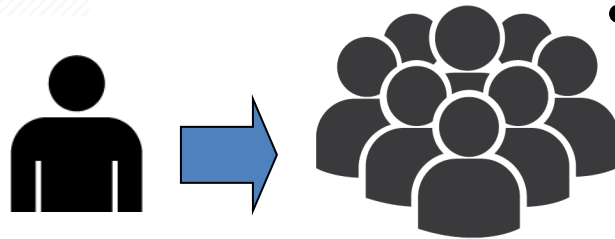
- 從短期參與到長期效益



- 從治療到預防



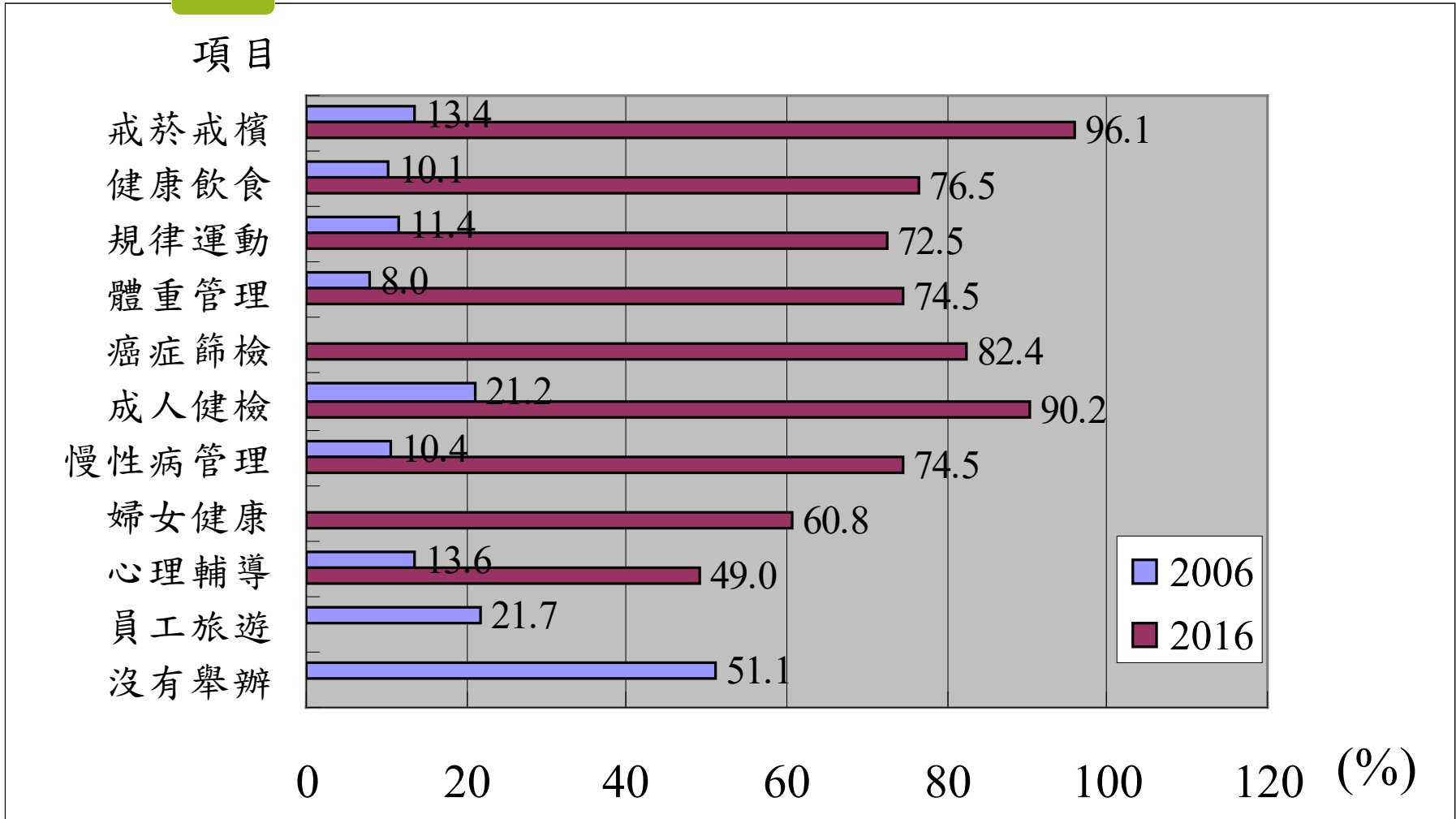
- 從被動到主動



- 從個別行為到組織及制度面



職場健康促進活動：2006 vs 2016



「健康職場輔導」 「健康職場自主認證」



健康職場認證—
菸害防制標章



健康職場認證—
健康啟動標章



健康職場認證—
健康促進標章

註：104年度起暫停辦理



110年「健康職場認證」推動方案

健康職場認證重點工作

- 健康需求評估
- 身體活動
- 健康飲食
- 健康體位管理
- 戒菸
- 戒檳
- 癌症篩檢
- 慢性疾病管理
- 職場婦女健康促進
- 心理健康
- 中高齡員工健康促進



健康促進標章重點工作

- 健康促進工作推動範
個人健康資源、生理健康工作環境、社會心理工作環境、企業社區參與
- 健康促進工作執行流程
領導與策略規劃、資源及人力運用、依據職場需確立健促進項目、擬定年度計畫、教育與宣導、過程管理、推行成效、改善
- 健康促進活動辦理
身體活動、健康飲食、健康體位管理、戒菸、戒檳、癌症篩檢、慢性疾病管理、職場婦女健康促進、心理健康、中高齡員工健康促進





1. 身體活動

長期活動不足的變化

- ✓ 心血管系統功能下降
- ✓ 呼吸系統功能下降
- ✓ 骨骼肌肉系統退化
- ✓ 腸胃系統之功能降低
- ✓ 血中脂蛋白升高
- ✓ 心理憂鬱及焦慮

體適能 (Physical Fitness)

- 指身體具備某種程度的能力，足以安全而有效地應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞，並有體力享受休閒及娛樂活動的能力
- 心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成

如何訓練心肺適能

- 每次運動時間
 - 熱身期：5至10分鐘，柔軟操或慢跑、走路
 - 運動期：15至60分鐘，有氧運動
 - 緩和期：5至10分鐘，伸展操及走路
- 運動頻率
 - 每週3至5天
 - 每天1至2次



運動高風險族群

- 個人病史
 - 心臟疾病、新陳代謝疾病、肺疾病
- 危險症狀
 - 運動時胸悶、暈眩、心律不整、服用心臟藥物、雙腳水腫、不明原因呼吸急促、步行時下肢抽痛
 - 下顎頸胸上肢等處可能因缺血而引發的不適或疼痛
- 運動前應接受醫師詳細檢查及協助規劃
- 其他
 - 懷孕、肌肉骨骼疾患、藥物、擔心安全

美國運動醫學學會ACSM及美國心臟協會AHA

肌力與肌耐力

- 促進健康、預防傷害、提高工作效率
 - 衰退時容易產生肌肉疲勞及疼痛
- 肌力
 - 對抗某種阻力時發出的力量
 - 一次收縮時能產生的最大力量
- 肌耐力
 - 維持某種肌力時，能持續用力的時間或次數

• 柔軟度

- 關節的最大活動範圍，使四肢和軀幹充分伸展而不會感到疼痛感的能力
- 良好柔軟度的人，肢體的活動範圍較大，肌肉不易拉傷，關節也較不易扭傷
- 柔軟度不好，會造成下背痛及肩頸疼痛
- 不常運動是造成柔軟度降低的主因

好的開始 — 健走

- ◆ 降低血壓、降低中風機率、降低心血管疾病罹患率

Tully等人, 2005

- ◆ 適合體能較差、中老年人或是體重較重者

- ✓ 每週健走 5次、每次30分鐘

- ✓ 中強度：每小時 4.8至6.4公里

- ✓ 400公尺操場1圈？分鐘

- ◆ 規劃

- ✓ 初期：可交談的運動強度，至少30分鐘

- ✓ 進階：在一小時內，走更遠距離



**報名活動
開跑囉!**

澎湖跨海大橋

2016 Family Day 心心相連 幸福湖一起GO

第一梯次 2016.05.27(五)~05.29(日)

行程 A

- DAY1/5.27(五) 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅爵飯店晚餐 住宿/澎湖雅爵飯店 或 澎湖農來登飯店
- DAY2/5.28(六) 七美島環島-望安島觀勝采風
早餐/飯店早餐 午餐/望安小吃 晚餐/BBC晚餐 住宿/澎湖農來登飯店
- DAY3/5.29(日) 菊島北環島-赤崁漁產觀光商園-澎湖馬公-台灣
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

行程 B

- DAY1/5.27(五) 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽
早餐/溫暖的家 午餐/馬公餐廳 晚餐/雅爵飯店 住宿/澎湖雅爵飯店 或 澎湖農來登飯店
- DAY2/5.28(六) 菊島北環島-赤崁漁產觀光商園-奎壁山-金沙灣八合一水上活動
早餐/飯店早餐 午餐/白沙餐廳 晚餐/BBC晚餐 住宿/澎湖農來登飯店
- DAY3/5.29(日) 享受一個沒有morning call的早晨-澎湖馬公-台灣
早餐/飯店早餐 午餐/馬公餐廳 晚餐/溫暖的家 住宿/溫暖的家

第二梯次 2016.05.28(六)~05.29(日)

DAY1/5.28(六) 台灣-澎湖馬公-海洋牧場-參觀潘安邦故居-市區導覽

限量



伸展操活動







加油! 加油! 快攻頂嚕
 臺南市政府衛生局 關心您

餐餐刷牙 從"齒"開始
 臺南市政府衛生局 關心您

定期做篩檢 防癌嘸免驚
 臺南市政府衛生局 關心您

免費減重諮詢專線: 0800-367-100
 擱下(落)去·開動動!
 臺南市政府衛生局 關心您

二代戒菸 助您好戒
 免費戒菸諮詢專線: 0800-63-63-63
 臺南市政府衛生局 關心您

腰圍八九十 健康常維持
 臺南市政府衛生局 關心您

天天3蔬2果 健康跟著我
 臺南市政府衛生局 關心您

爬樓梯15分鐘 可消耗80大卡
 (以體重60公斤計算)
 臺南市政府衛生局 關心您

每日一萬步 健康有保固
 臺南市政府衛生局 關心您

今日一小步 健康一大步
 臺南市政府衛生局 關心您



職場健康促進—身體活動

< 體適能檢測 >

前測



後測



介入措施：辦理減重夏令營

減重夏令營課程總表

■ 有氣韻律班 / 講師
■ 營養講座 / 講師

四 月						
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
					體適能檢測	
12	13	14	15	16	17	18
				營養講座		
19	20	21	22	23	24	25
		有氣韻律		有氣韻律		
26	27	28	29	30	31	
		有氣韻律		營養講座		

五 月						
日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		有氣韻律		有氣韻律		
10	11	12	13	14	15	16
		有氣韻律		營養講座		
17	18	19	20	21	22	23
		有氣韻律		有氣韻律		
24	25	26	27	28	29	30
		有氣韻律		營養講座		
31						

六 月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
		有氣韻律		有氣韻律		
7	8	9	10	11	12	13
		有氣韻律		有氣韻律		
14	15	16	17	18	19	20
		有氣韻律		有氣韻律		
21	22	23	24	25	26	27
		體適能檢測				
28	29	30				

前後測差異 (前後皆參與人數：29位)

體重平均減少2.25公斤

BMI 減少0.64

體脂平均減少1.49

體前彎平均進步2.49公分

握力平均進步3.43 KG

仰臥起坐平均進步1.73下

平衡能力：開眼硬表SI值進步0.01

平衡能力：閉眼軟表SI值進步0.18

握棒反應平均進步1.69毫秒

心肺指數平均進步1.46

身體年齡平均進步3.52歲

得分平均進步207.76分

2. 健康飲食

每日飲食指南



舊版	新版	重點
五穀根莖類 3-6碗	全穀根莖類 1.5-4碗	1.降低攝取量 2.增加「至少攝取1/3全穀食物」的建議
奶類 1-2杯	低脂乳品類 1.5-2杯	強調選擇低脂肪的健康訴求
蛋豆魚肉類 4份	豆魚肉蛋類 3-8份	將豆魚排在肉蛋前面，提醒安排植物性蛋白質（豆類與豆製品）與適量的魚海產類取代肉類
蔬菜類 3碟	蔬菜類 3-5碟	增加蔬菜類與水果類的攝取份數
水果類 2個（份）	水果類 2-4份	
油脂類 2-3湯匙（6-9茶匙）	油脂與堅果種子類 油脂3-7茶匙及堅果種子類1份	提醒堅果種子類攝取的重要性
—	新增「運動」圖案	勤運動，每日從事動態活動至少30分鐘
—	新增「水」標示	多喝開水，避免含糖飲料

1. 找到自己的健康體重

身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24	身高 (公分)	健康 體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) 18.5 ≤ BMI* < 24
145	46.3	38.9~50.4	169	62.8	52.8~68.4
146	46.9	39.4~51.1	170	63.6	53.5~69.3
147	47.5	40.4~51.8	171	64.3	54.1~70.1
148	48.2	40.5~52.5	172	65.1	54.7~70.9
149	48.8	41.1~53.2	173	65.8	55.4~71.7
150	49.5	41.6~53.9	174	66.6	56.0~72.6
151	50.2	42.2~54.6	174	66.6	56.0~72.6
152	50.8	42.7~55.3	175	67.4	56.7~73.4
153	51.5	43.3~56.1	176	68.1	57.4~74.2
154	52.2	43.9~56.8	177	68.9	58.0~75.1
155	52.9	44.4~57.6	178	69.7	58.6~75.9
156	53.5	45.0~58.3	179	70.5	59.3~76.8
157	54.2	45.6~59.1	180	71.3	59.9~77.7
158	54.9	46.2~59.8	181	72.1	60.6~78.5
159	55.6	46.8~60.6	182	72.9	61.3~79.4
160	56.3	47.4~61.3	183	73.7	62.0~80.3
161	57.0	48.0~62.1	184	74.5	62.6~81.2
162	57.7	48.6~62.9	185	75.3	63.3~82.0
163	58.5	49.2~63.7	186	76.1	64.0~82.9
164	59.2	49.8~64.5	187	76.9	64.7~83.8
165	59.9	50.4~65.2	188	77.8	65.4~84.7
166	60.6	51.0~66.0	189	78.6	66.1~85.6
167	61.4	51.6~66.8	190	79.4	66.8~86.5
168	62.1	52.2~67.6			

* 身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) = 體重 (公斤) / 身高 (公尺)²

2. 查出自己的熱量需求

看看自己每天的生活活動強度

生活活動強度		
低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	12	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒的坐著 (例如：坐著看書、看電視... 等)
站立	11	
步行	1	
快走	0	
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少，例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
站立	9	
步行	5	
快走	0	
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少，例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物... 等強度。
站立	8	
步行	6	
快走	1	
肌肉運動	0	
高		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多，例如：上下樓梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山、打網球、運動訓練... 等運動。
站立	8	
步行	5	
快走	1	
肌肉運動	1	



根據每日活動量及為了調整體重至健康體重，可計算每日建議攝取熱量。

每天活動量	體重過輕者 所需熱量	體重正常者 所需熱量	體重過重、肥胖者 所需熱量
輕度工作	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)	20~25大卡 × 目前體重(公斤)
中度工作	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)	30大卡 × 目前體重(公斤)
重度工作	45大卡 × 目前體重(公斤)	40大卡 × 目前體重(公斤)	35大卡 × 目前體重(公斤)

3. 依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

依熱量需求，查出自己的六大類飲食建議份數

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他)(碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果 種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

每日飲食指南



你吃得均衡嗎？

身體所需的營養素來自各類食物，各類食物提供營養素不盡相同，每一大類食物無法互相取代，參考每日飲食指南建議，均衡攝取六大類食物，並在各類食物中多樣化選擇，才可得到均衡營養。

我今天已經吃掉的食物

一日健康餐盤



一日健康餐盤使用步驟

- 1 判斷每天活動量
- 2 計算每日所需熱量(大卡)
公式：體重×每天活動量
- 3 參照「每日飲食建議攝取量」表格
找出「食物分類與份量分配」
- 4 將貼紙撕下貼在「一日健康餐盤」上
- 5 移除食用過貼紙到「我今天已經吃掉的食物」區



3.健康體位管理

● 運動消耗的熱量

● 食物吸收的熱量



注意事項

- 每日飲食攝取熱量不可低於基本代謝熱量，食物要均衡攝取
- 選擇中、低強度的運動
- 良好的行為控制，不要因某一天運動量增加，而容許自己增加熱量
- 避免應酬，以免破壞既訂飲食計畫
- 三餐定時，避免零食
- 長期控制體重，勿有太大波動

4.菸害暨檳榔防制

菸害防制宣導:

非吸菸區域全面禁止吸菸、吃檳榔，吸菸及吃檳榔同仁請统一到各廠吸菸區，並在吸菸(咀嚼)後清理該吸菸區域(如菸蒂、痰、檳榔渣汁、包裝紙等)，如發現上述問題，則追究該單位主管。



勞安室製

醫師衛教課程



Quick Quit! 行動門診進駐 讓你戒力使力!

想要戒菸 卻苦無方法和時間嗎?

最專業的戒菸團隊隨時直接到您公司出任醫師!
不僅有醫師現場幫您量身打造戒菸計畫與用藥
現在只要報名參加就可免費獲得精美小禮品
還可以抽空氣清新機、藍芽耳機等大獎呢!
你還在等什麼?趕快跟廠商團體一起戒菸吧!

加入戒菸門診 好禮等你拿
只要報名參加 就送您
3M三效TOTAL CARE 漱口水





員工戒菸協助方案

- 具體有效之方案
 - 醫師的諮商與戒菸建議
 - 戒菸班
 - 個別戒菸諮商
 - 尼古丁貼片與相關藥物治療
- 較缺乏具體證據之方案
 - 單純的戒菸文宣或海報



5. 推動員工參與四癌篩檢

癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧

子宮頸癌

(30歲以上婦女)
每3年至少1次
子宮頸抹片檢查

乳癌

(45-69歲或
40-44歲二等親
曾有乳癌家族史
之婦女)
每2年1次
乳房X光攝影檢查

大腸癌

(50-未滿75歲民眾)
每2年1次
糞便潛血檢查

口腔癌

30歲以上嚼檳榔(含已戒)
或吸菸者、18歲以上嚼檳榔
(含已戒)原住民
每2年1次
口腔黏膜檢查



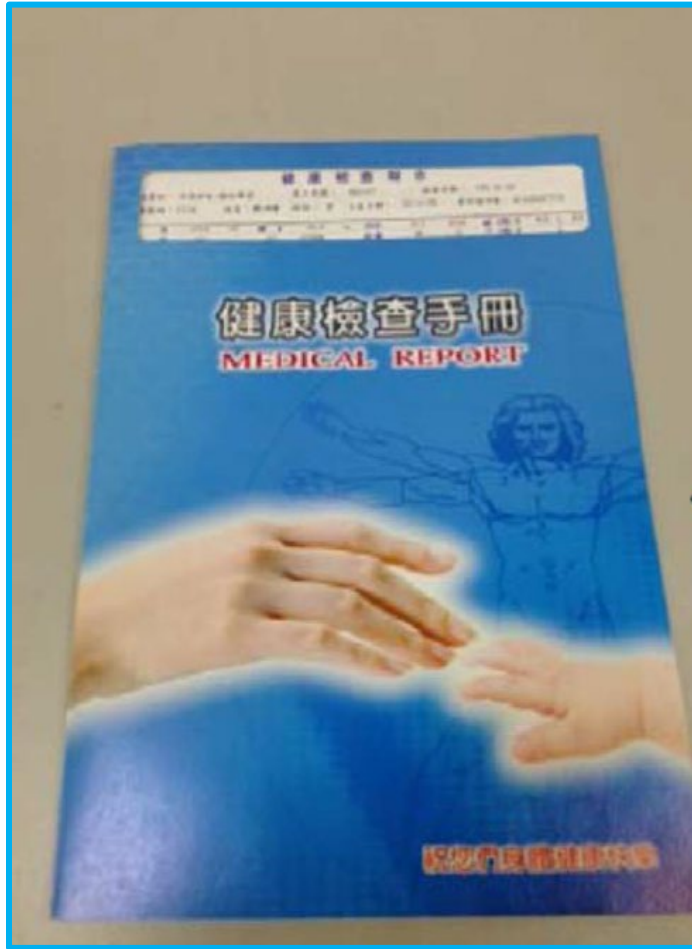
6. 婦女職場健康促進



哺乳室

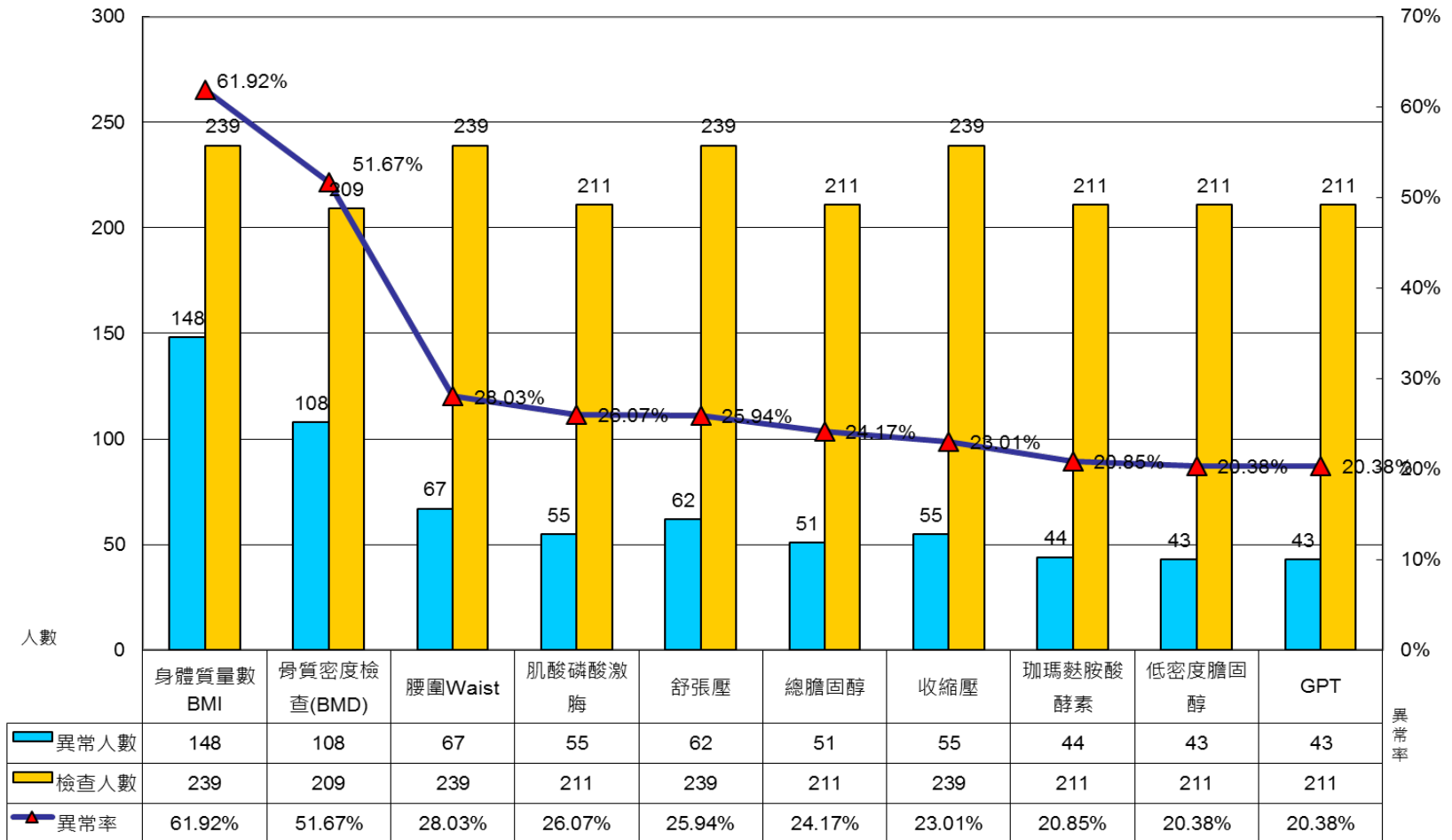


7. 成人預防保健服務





8.慢性疾病管理





健康檢查一個案管理流程

1. 勞工體格、健康檢查、特殊健檢紀錄之健康管理

● 特殊疾病個案健康管理照護

● 健檢異常個案追蹤管理標準

健康檢查異常追蹤標準

檢查項目	檢查年齡	亞健康	高危險群 需接受複	建議別人諮詢醫療
血壓	區間			收診門診或轉診 急
體格檢查	區間		類似體力損傷	2. 嚴重者需接受體力檢查
胸部X光檢查	區間	異常(纖維化) 呼吸器肺炎*	肺部、纖維 收診門診 收診門診	肺結核、肺炎、腫瘤、纖維
血壓	mmHg 80-140/60-90	159收診門診 91-99	179收診門診 100-109	收診門診 > 180; 持續值 > 110(H 血壓)
尿蛋白	陰性 or < 15	30-99(1+=30)	300(2+=100)	請至腎臟科或泌尿科檢查 > 40
尿潛血	陰性 or +/-	-	++	急
血色素	gvd/l 男: 14-18 女: 12-16	男: 121-13.9 女: 101-11.9	12.0 1.000-2.999; 14.999	男 > 9; 女 > 9 (纖維性肝硬化) 貧血(血)
白血球數	mm ³ 3,500-12,000	3,000-3,500	14,999	請至內科或泌尿科檢查 > 999; >
血糖	mg/dl < 100	101-126	127-200	≥ 201 (根據臨床診斷)
血清丙胺基轉酶(ALT)	IU/L < 40	41-79	80-200 8.評定異常	≥ 201 (根據臨床診斷)
肌酸酐(Creatinine)	mg/dl < 1.3	1.4-1.9	2.0-3.9	≥ 4.0 (根據臨床診斷)
高密度脂蛋白	mg/dl 男: ≥ 40 女: ≥ 50	男: < 40 女: < 50		
膽固醇	mg/dl 130-200	≥ 201-249	≥ 250	≥ 250
三酸甘油脂	mg/dl < 150	≥ 150-149	≥ 250	≥ 250

異常報告管理流程



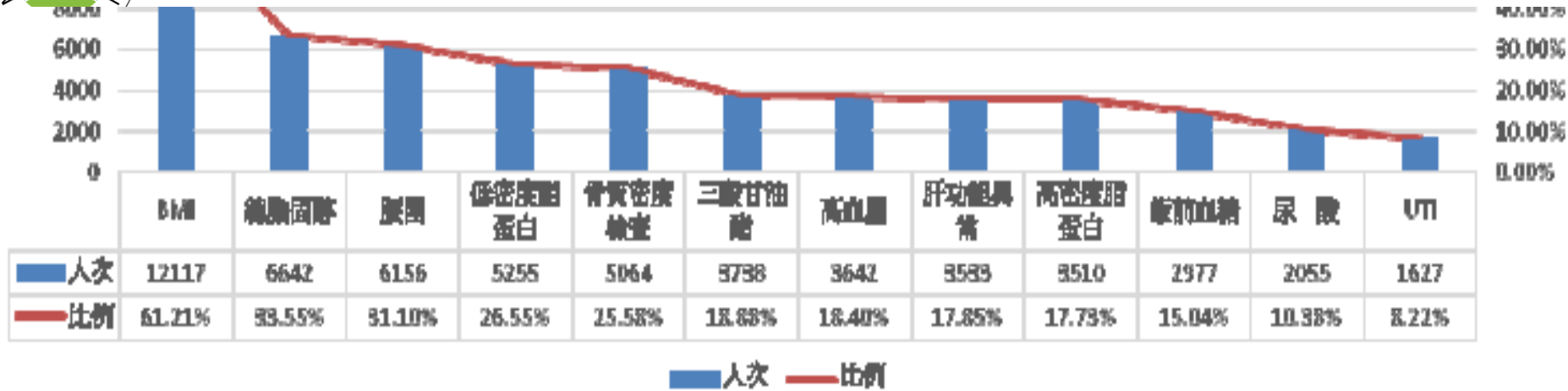
姓名	職別	工號	姓名	部門	分機	日期	通知事項	通知對象	備註說明
高維慶	醫師	188059	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	血壓	有心電圖SQTII, 心臟病家族史, 規律運動, 飲食均衡, 無其他不適, 宜持續觀察目前血壓, 目前藥物與飲食控制, 2024/02/27, 複檢。
高維慶	醫師	188060	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	膽固醇	2023/07/27 (Alt: 277), 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。目前飲食控制良好, 2024/02/27, 複檢。
高維慶	醫師	188024	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	膽固醇	2023/07/27 (Alt: 277), 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。目前飲食控制良好, 2024/02/27, 複檢。
高維慶	醫師	188068	謝**	內科	306	2024/01	年度健康異常	血壓	2023/07/27 的血壓: 125-90

健康管理同仁名單

高維慶	醫師	111828	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	肝功能	1. 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。
高維慶	醫師	111828	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	膽固醇	2023/07/27 (Alt: 277), 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。
高維慶	醫師	111828	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	膽固醇	2023/07/27 (Alt: 277), 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。
高維慶	醫師	111828	謝**	內科	302	2024/01	年度健康異常	膽固醇	2023/07/27 (Alt: 277), 膽固醇異常, 建議調整飲食, 增加運動, 複檢。




健康檢查一個案管理



部門代碼	部門(處)	姓名	工號	糖尿病分數	吸菸分數	分數加總	10年高風險	異常工作負荷	特別危害健康_噪音	特別危害健康_游離輻射	心理二篩	自取報告
8N420500	電容式精控面板製造三處	夏宗		0	2	7	中	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	自取
8N421500	薄膜工程部	何政		0	0	-1	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放
				0	0	-1	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放
				0	0	-4	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放
				0	0	0	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放
				0	0	0	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放
				0	0	3	低	不需管理	不需管理	不需管理	不需管理	發放

健康檢查一個案追蹤衛教

部門	工號	姓名	管理分級	[聽力檢查] 噪音測試結果敘述
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	第二級	左、右耳高頻聽力損失
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	第二級	右耳重聽



噪音作業 衛教

- 一、那些工作可能曝露於噪音？
勞工健康保護規則之噪音作業，指從事噪音曝露工作日8小時日時量平均音壓級在85分貝以上作業之勞工，長期噪音(如引擎修護、鍋爐、印刷、紡織等)、突發音聲(如擊擊、爆破)都可能引起聽力損失。
- 二、那些症狀可能與噪音作業有關？
長期噪音曝露可能導致永久性聽力損失，創傷性聽力損失常伴隨耳鳴，噪音引起的聽力損失常是對稱性。
- 三、噪音作業健康檢查注意事項
聽力檢查之前應停止噪音曝露14小時以上，以避免因噪音曝露後所產生的短暫性聽力變化，聽力檢查應於隔音室內進行。
- 四、什麼情況需要複診、複檢？
若聽力檢查異常，建議的一個月後進行複檢。檢查前至少休息14小時不曝露於80分貝以上之噪音環境下。複檢結果仍異常時，由醫師判斷聽力變異原因，至少休息40小時不曝露於85分貝以上，再欲追蹤檢查。
持續噪音造成的聽力變化，通常先影響3,000Hz至6,000Hz音頻之間。一般談話常無法覺察音頻聽力損失已經發生，定期的全音頻聽力檢查，才能早期發現噪音所造成的音頻(3,000-6,000Hz)聽力損失。噪音除造成聽力損失外，對心血管系統、生殖系統、精神生理及睡眠等也會造成影響。短暫高分貝的噪音曝露會造成血壓升高；此外，也要注意年齡因素造成之聽力損失。
- 五、不適合從事噪音作業之疾病與情況，下列情況應考慮暫停或限制從事噪音作業：
1.單耳重度聽力損失 2.雙耳有中、重度聽力損失 3.因罹患慢性耳部疾病，無法配戴聽力保護器具，如慢性中耳炎或外耳炎 4.不明原因之持續性、漸進性聽力損失。
此外，噪音作業可能加重心血管疾病(如：風硬塞、心絞痛、心臟缺血)，以上情況均建議進一步門診評估，並評估配工與復工。

➢ 駐廠醫師人員服務時間
每月服務一次，時間可向健管中心詢問

*如有問題需安排聽覺諮詢，請電話通知健康管理人員：邱敏祥；分機71754。

噪音作業 衛教 回條

單位: 7N2 工號: [REDACTED] 姓名: [REDACTED]

本人已收到衛教單張，並已詳細閱讀之。

簽名: [REDACTED] 日期: [REDACTED] 護理師: [REDACTED]

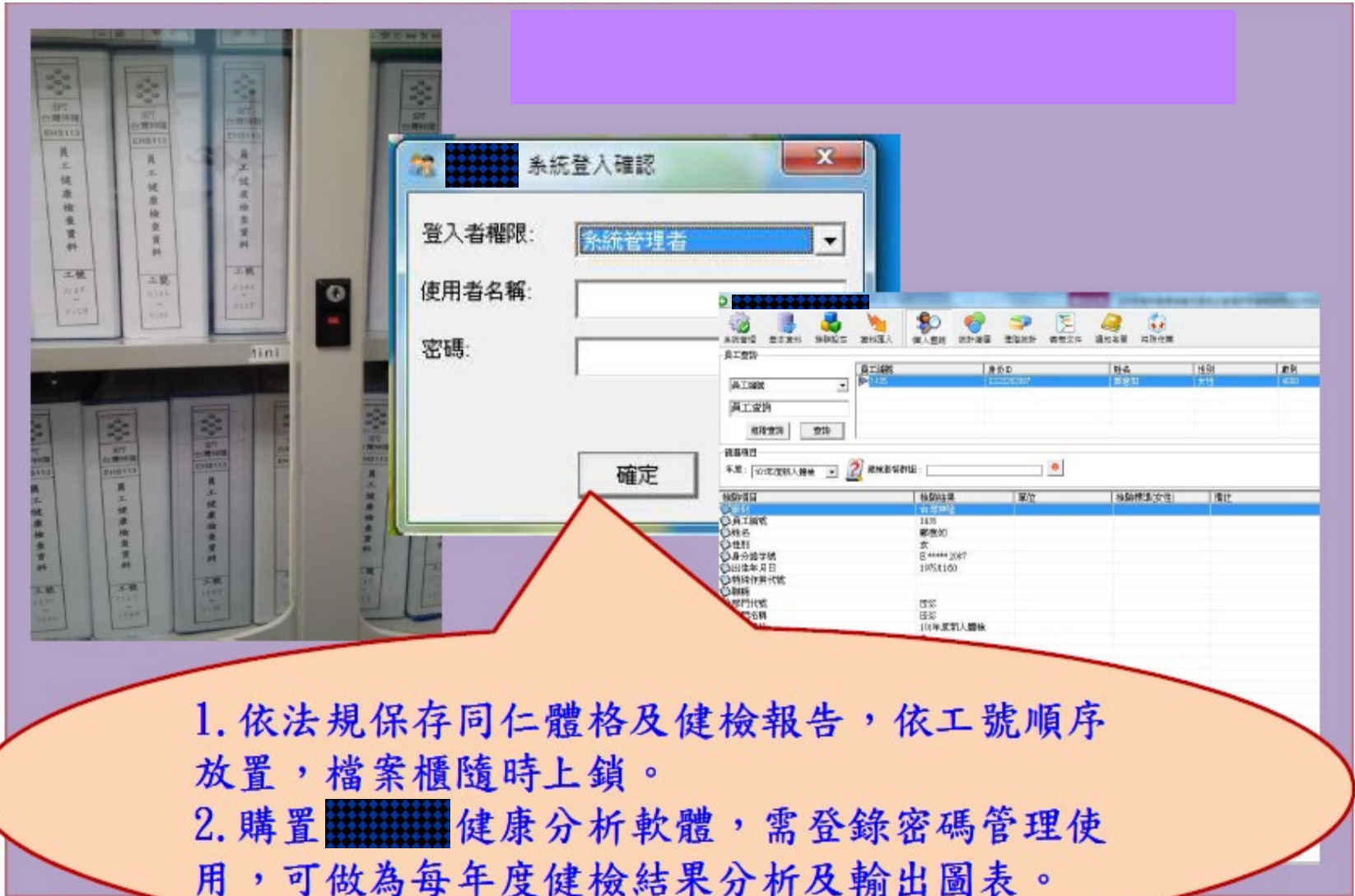
噪音作業 衛教 回條

單位: [REDACTED] 工號: [REDACTED] 姓名: [REDACTED]

本人已收到衛教單張，並已詳細閱讀之。




健康檢查－檔案管理



員工編號	身分證	姓名	性別	職務
1125	A222222207	張德明	男	主任

檢測項目	特別結果	單位	特別標記(女性)	備註
員工編號	1125			
員工編號	1125			
姓名	張德明			
性別	男			
身分證字號	E-44444-2007			
出生年月日	1954/1/10			
特種作業代號				
職務				
部門代號	0000			
姓名	張德明			
104年度的人體檢				

1. 依法規保存同仁體格及健檢報告，依工號順序放置，檔案櫃隨時上鎖。
2. 購置  健康分析軟體，需登錄密碼管理使用，可做為每年度健檢結果分析及輸出圖表。

9.心理輔導



參加人數：27位

滿意度問卷回收：23份

回收率：85.19%

滿意度平均：4.74分(最高5分)

身心感受到放鬆及了解如何放鬆：4.74分(最高5分)

演講課程

1. 心靈成長講座

講座資訊

▶ 講者：楊力州 導演

▶ 介紹：他曾經半夜衝到消防隊和隊員一起餐餐，再跳上消防梯進入火災現場《打火兄弟》；或是扛著 40 多公斤的器材，花費 21 天陪著馬拉松好手林義傑完成壯舉《征服北極》；也曾在安養中心，記錄下罹患失智症老人們的記憶片段《被遺忘的時光》；在花蓮美青國中，看著一群足球小将踢進全國總決賽《奇蹟的夏天》；在《炭一條河》中，拍攝甲仙小鎮歷劫重生之路，從板河小朋友身上學到不能放手、努力堅持的價值……這些故事和經歷，都賣盡了楊力州的生命，也感動了無數觀眾。聆聽導演透過紀錄片拍攝過程帶給他人啟發的故事，您不可錯過！



2. 生活饗宴講座

【2016 生活饗宴】林孟政 講座花絮

今年的生活饗宴以「改變的開始」為主題，藉由紀錄、攝影與行旅三重向度，延續上屆紀錄片的創作脈絡。在 7 月 20 日舉辦的研討會中，林孟政導演與 119 位同仁共同展開一場豐富多采的研討會。

這是以紀錄片創作的專科演講，重點全場，從紀錄片的發展，由專業到為學理的一路分析，甚至是世界級觀光導遊的經驗與批評。最後孟政導演一段小旅行與行旅紀錄的影片與同仁「互的夢想是什麼？」生活故事、創作的分享中，讓講師和聽眾有更深層次的交流，而不是只停留在多媒體！

在研討會結束的生活饗宴講座中，除了學員由他們自己開始記錄生活的改變，除了「改變的開始」攝影小組(活動將於結尾公布)，讓講師一試身手！



3. 自殺防治講座

自殺防治策略簡介

- 自殺防治策略
- 自殺防治策略
- 自殺防治策略
- 自殺防治策略
- 自殺防治策略
- 自殺防治策略

人人都是接受生命的守護天使



4. 關懷關心課程

健康講座-職場暴力

執行職務遭受不法侵害可俗稱「職業暴力」!!!

職業暴力指的是用仁在與工作相關的環境中遭受虐待、威脅或攻擊，以致於短期或長期地對民安全、福祉或與健康構成挑戰的事件.....

職業安全衛生法第6條第2項規定雇主對執行職務因他人行為遭受身體或精神不法侵害之預防應妥為規劃及採取必要之安全衛生措施。

工作者亦可對雇主求針對職場暴力訂定相關預防及處置措施，可向雇主、主管機關或勞動檢查機構申請!

◎請各單位協助派種子學員參訓

◎課名申請於7/15前提供予服務室

日期	時間	會議室	課程名稱
7/25	14:00-15:30	NH-A317	職場不法侵害防治
7/26	14:00-15:30	TN-B302	防治

工作負荷大
工作控制性低
職場暴力
職業安全衛生法



5. 壓力管理講座

壓力管理講座





參考資料

- 教育部－學校安全衛生資訊網
- 教育部體育署－體適能網站
- 勞動部職業安全衛生署網站
- 衛生福利部國民健康署－健康久久網站

- 2010年世界衛生組織《健康職場全球工作框架》
勞工健康：全球行動計劃(2008-2017)



資料來源

- 編撰者:長榮大學團隊-吳政龍醫師
- 續編撰者:逢甲大學張麗雲組員



104年教育服務業職業災害通報

- 受傷部位：總計23例
 - 頭(5)、手(4)、指(3)、臉顏(2)、胸(2)、肩(1)、肘(1)、前膊(1)、肋骨(1)、腹(1)、膝(1)、足(1)
- 災害類型：總計17例
 - 被切割擦傷(5)、交通事故/公路(4)、墜落滾落(2)、跌倒(2)、與高溫低溫接觸(2)、物體飛落(1)、被捲夾(1)
- 災害媒介物：總計17例
 - 交通工具(4)、動力機械(3)、其他媒介物(3)、物質材料(2)、其他設備(2)、環境(2)、營建物及施工設備(1)