

淡江大學教育科技學系碩士班

教育訓練專題期末報告

授課教師：蔡秉燁 博士

組織中職場健康促進之探究

A Study of Workplace Health Promotion in
Organization

研究生：蔡易倫 撰

中華民國 100 年 1 月

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

目 錄

第一章 緒論.....	p.3
第二章 文獻探討.....	p.5
一、職場健康促進	
二、職場健康促進的努力方向	
三、職場健康促進的議題分類	
四、職場健康促進可採取的策略	
五、我國職場促進情況	
六、職場健康促進之評估	
七、結語	
第三章 心得感想.....	p.15
參考文獻.....	p.16

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

第一章 緒論

關於這次的期末報告，易倫選定的主題為『職場健康促進』，亦即探討相關『職場上』與『健康上』的議題。因為我覺得畢業後不久，大家都將會進入職場工作，然而一工作就是一輩子的事，中途當然可能會遇到些工作輪調，或是換工作的可能，但是就長期來看，有些工作是久坐在電腦前辦公、有些工作是在機房或操作檯面上工作、甚至有些可能會是接觸到粉塵、輻射等危險放射環境，但無論如何，要能夠努力的在事業工作上打拼，那想必也要有健康的身體做後盾才行。當然，在公司方面，對於員工的職場健康議題也是負帶有責任的，我們也常聽到關於一些職場工作傷害的報導，因此，這就促使我想要朝這方面的議題做探究。於是我就選用職場健康、員工健康、健康促進、workplace health、occupational health、health promotion 等方面的關鍵字做搜尋，果真有找到一些國內外探討『職場健康促進』的相關研究，我找到了約 7、8 篇文章，於是我便決定採用此題材作為我的期末報告。以下便開始針對此主題作探討說明。

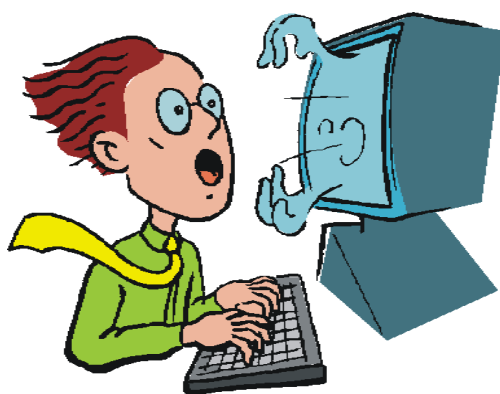
『健康乃一切生活之根本』，有良好的身心健康基礎，才能創造美好的將來。在二十一世紀資訊科技發達的時代，國人對於健康相關資訊的取得更為容易，且對身心健康的議題也更為注重。國人健康意識高漲，隨處皆可看到關於健康議題的討論，坊間或是新聞媒體也出現許多關於養生、健康保健的生活之道。而跟大眾百姓最為相關的職場領域，隨著全球健康促進的風潮，職場的健康議題也成為一個重要的探究領域被廣為討論，其議題的層面也相當多元，包括如：戒菸、戒酒、減肥減重、飲食控制、運動、壓力調適、預防疾病等（Atlantis, Chow, Kirby & Fiatarone, 2006；董貞吟、張家榕、陳美嫻，2009）。

職場領域的健康推動，對於企業經營而言，可帶來多方面的益處。對於員工

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

的生產力、員工的出席率、員工的流動率、員工的工作士氣，以及公司在員工的醫療花費支付上也能受益。各國對於職場上的健康議題相當重視，舉例來說：德國有以「健康圈 (Health circles)」為主要的推動概念，著重員工在組織及社會心理影響因素方面的介入；在北愛爾蘭地區，有針對生活型態和體能來推動健康職場活動的計畫；在日本方面，則有推動降低心血管疾病風險的職場健康促進計畫 (董貞吟、張家榕、陳美嫻、王雅玲，2009)。其目的都是期望公司組織從多元議題，設法增進員工身心健康上的維護。另外，對於長期久坐的員工而言，公司方面若能對其健康議題給予關懷，透過適時的放鬆與壓力調適 (陳芬苓，2005)，不僅能提升職場上的工作效能，並且能維持正向生活型態，可見職場健康促進所得效益是勞資共享、互利雙贏的。

職場健康促進



第二章 文獻探討

一、職場健康促進 (Workplace Health Promotion)

「職場健康促進」的概念源自1970年代，由美國開始延伸、發展，經過不斷改進、修改、評估等探討過程，發現進行健康促進於工作場所上，其所獲得的顯著效益不斷累積，研究檢驗也獲得相當的肯定。而且，由於人的一生當中將近有三分之一的時間會是在工作場所中渡過，職場工作上的健康議題實在不容輕忽，公司組織若能重視此領域，也會是對整體產能有加分作用。

「職場健康促進」(Workplace Health Promotion) 在二十世紀末受到各國的關注，全球化經濟與科技的快速發展，改變了勞動產業及職場場域的型態，也使得工作場所中的員工暴露在新的健康風險之中 (朱明若、李絞姿，2001)。世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 於 1986 年召開第一次世界健康促進會議，會中發表「渥太華健康促進宣言 (Ottawa Charter for Health Promotion)」，提及：「全民健康是世界各國的共同目標」，自此國際間對於健康促進的發展與重視有了革命性的變化。此外，行政院國民健康局 (2007) 也指出，職場健康促進係指在工作場所中推展促進健康的活動，使員工的身心靈皆達到最合宜的狀態。因此，舉凡在工作場所上推行有益身心的活動或計畫，都可稱為職場健康促進 (Workplace Health Promotion)。

在過去，主要是以衛生教育為主導的健康促進方式，如今則演變為能使人們更主動地參與與了解會直接影響他們生存的工作環境，進而促使企業對於健康促進計畫、應用與評估的重視，並造成其蓬勃發展，其中包括了職場健康促進計畫 (Workplace Health Promotion) 的誕生 (林金定、羅慶徽、蔡艷清、嚴嘉楓、朱

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

明若，2006)。

WHO (2006) 提出推行職場健康促進對組織的效益有：提供一套完善的健康與安全計畫、並具有正向、關懷的企業形象、提供員工士氣、降低員工的離職率及缺勤率、增加生產力、降低健康照護與保險的成本，與降低受罰款及訴訟的風險；而對員工的效益，包括：提供一個安全與健康的工作環境、強化自尊與減少壓力、增加工作滿意度、增進健康防護技能、改善健康與增進健康的家庭與社區等因素。由此可看出，職場健康促進此議題對一個公司而言的重要性。

二、職場健康促進的努力方向

職場健康促進確實能提升員工的體適能整體健康情況，但願意參與健康促進之職場仍然有限。欲推行職場健康促進需要有關當局在政策上多加著墨與宣導。Goetzel 和Ozminkowski (2008) 認為，職場健康促進有三個努力的方向。包括有以下：

1. 雇主應提供機會與鼓勵員工從事運動，讓一些不愛運動的員工、身材走樣及有身體疾病危險的員工運動，例如：鼓勵員工從事運動、健康飲食、體重管理、壓力管理、開車應繫安全帶、適當的飲酒及安全性行為等宣導活動。
2. 讓員工避開危險生活型態，例如：抽菸、長期久坐、不當的飲食、不安全的性行為、酗酒、高壓力、高血壓、高膽固醇、高血糖及過重等生活形態的危險因子。
3. 為了員工疾病的管理著想，能及早改善員工的疾病及預防，例如：氣喘、糖尿病、心血管疾病、癌症、骨骼肌失調及沮喪等。

從上述看來，強調職場健康促進計畫應成為社會文化的一個組成部分，公司

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

或雇主應盡可能為員工的基本利益和身心健康著想，而且必須要去強調個體的危險性，以及更廣泛的環境問題和勞動結構問題，並強調與告知員工長期工作可能會帶來的危害。另外，工作職場本身的結構和運輸流程等活動，也要改善並減低工作可能造成的危險因素。透過政府和公司的真誠努力，使員工個人都是可以真心參與到職場健康促進計畫的設計、決策、組織及應用。如此，對於勞資雙方都能有良好益處。

三、職場健康促進的議題分類

WHO於2000年公佈職場健康促進之議題，主要架構包括健康生活型態、疾病預防、特殊保護、次級預防及醫療照護，架構細項如下圖：

職場健康促進議題

健康生活型態

- 飲養健康飲食
- 運動
- 體適能
- 壓力調適
- 成癮物質
- (菸、酒、檳榔、藥物)

疾病預防

- 預防注射
- 傳染病防治
- 海外旅遊諮商
- 安全駕駛
- 居家安全
- 急救訓練
- 口腔衛生
- 日常用藥
- 婦女保健

特殊保護

- 職場安全
- 工作環境監控
- 個人防護
- 無菸職場
- 人因工程
- 飲食衛生
- 性騷擾防治

次級預防與醫療照護

- 職業及一級健康檢查
- 慢性疾病防治
- 癌症防治
- 緊急醫療照護
- 復健治療
- 心理諮商
- 訪視傷病員工
- 員工扶助

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

要達成職場健康促進，可藉由改善職場健康生活形態開始，需要多方面的配合。在『營養與健康飲食方面』，要均衡飲食與慎選食材，選擇食物盡量以多樣化、多種顏色配合、少鹽、少糖及少油的飲食原則；在『職場從事運動是既方便又快速』的作法，而且許多研究指出在職場從事運動不僅能提高健康體適能的指標，更在生理機能方面獲得改善，亦能提升員工士氣、降低員工曠職及醫療保健費用；在『體重控制方面』，運動介入、飲食控制或運動介入搭配飲食控制都有不錯的減肥成效，其中以運動介入搭配飲食控制效果最佳，除了這三方面之外，若還加入飲食控制與體適能相關的衛生教育課程，讓職場員工有了這方面的知識後，方能達成永續控制體重的目標。無論是對員工的本身身心健康，或是職場工作的產能，都是雙向加分的。

1. 營養與健康飲食

根據行政院衛生署2009年所發佈的國人十大死亡原因中，癌症蟬聯榜首，然而引發癌症的原因甚多，包括：遺傳、環境、飲食等，其中35~50%是由飲食所引起。『這對講究速食的職場員工，飲食方面確實存在不小的危機』。因此，改善職場員工的飲食型態是刻不容緩的議題。所以，有附餐廳的職場宜推出營養套餐或改善飲食用油；未附餐廳的職場在選用餐點時盡量把握少鹽、少糖及少油的原則。而在員工的飲食用餐方面，則可從飲食行為改變、飲食能量控制、記錄飲食日誌及飲食課程講座等加以探討。

2. 運動與體適能

運動健身之觀念已被國人普遍所接受，但由於現代人生活過於忙碌，平時不易挪出一段時間來從事運動，缺乏時間便成為人們不參與運動的主要理由之一（陳芬苓，2005）。人類生活型態從早期的漁獵生活，轉變為現今的坐式生活形

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

態，日常身體活動量逐漸減少，導致慢性疾病罹患率的提升。為此，「活動，活動，要活就要動」的口號圍繞在全民的身旁，只要增加身體活動量對於生理、生化指標與健康體適能即有明顯改善。因此要維持良好的健康體能狀態，有賴於規律且持續的身體活動。公司若於工作場合，提醒員工適度進行活動，也能減低當下的過度繁忙緊張感。

3. 體重控制

造成肥胖的原因莫過於吃太多、動太少，過去已有許多研究證實，肥胖容易導致慢性疾病。職場實施體重控制計劃具有可行性，但體重控制議題乃需持之以恆，尤其在體重控制計畫介入後，還必須要提高員工後續的參與行為，因此實施衛生教育課程，讓員工有這方面的知識資訊後，方能永久改善員工身體健康狀況，以及達到體重控制的目標。

四、職場健康促進可採取的策略

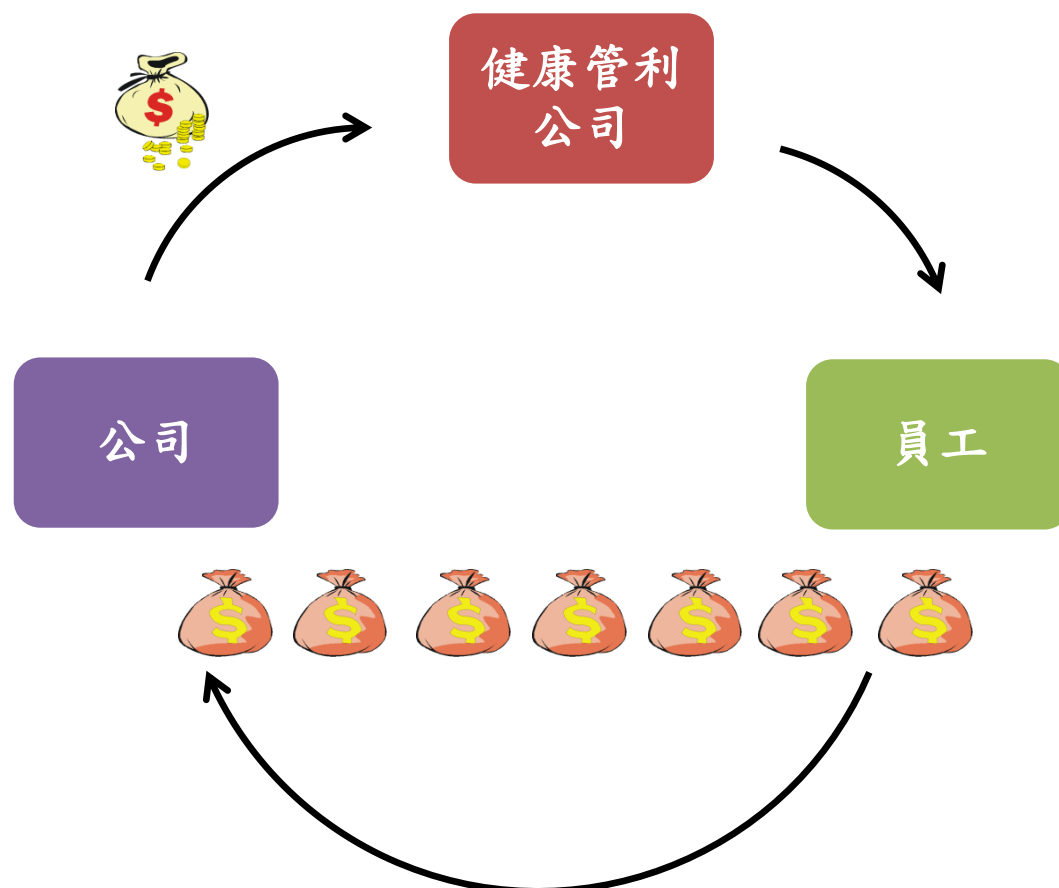
職場中的健康可包含有以下的策略（鄭雅文、王顯智，2003）：

1. 針對員工健康行為的改變，如：運動介入、全體作運動的放鬆時間
2. 健康教育的實施，如：健康講座的舉辦
3. 健康護照的建立，如：健康檢查資料、建立資料的整體分析
4. 健康風險評估的執行，如：針對個人工作績效、工作場所的危險率降低、家庭生活品質的提升
5. 配套運動計畫的實施，如：定期健康檢查、運動計畫等，以提升員工健康的維持

職場中健康管理促進的終極目標，則可以包含有以下：評估員工或職場中的

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

健康風險、減低健康危險因素的發生機率、促進社會和環境的健康生活品質。另外，亦可透過健康管理公司的協助進行管理，而其利益關係圖，亦可用下列的圖形流程來了解：



公司雖付錢給健康管理公司，負責其對全體員工的健康關照，但員工在受益後，反而對公司的整體產能和產出是正向的，同時也提高更多的公司賺取收入。

五、我國職場健康促進情況

在國內，行政院衛生署1989年舉辦第一屆國際健康促進研討會，「健康促進」的概念才開始受到重視。1990年健康促進等相關計畫立即併入行政院「建立台灣醫療網第二期計畫」，到了1993年，健康促進議題以「國民健保計畫」獨立出來，

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

明定2000年國家衛生目標，健康促進為重點工作項目之一。2001年衛生署成立國民健康局，健康促進才正式積極推行，並結合民間企業等相關資源共同營造職場健康（陳芬苓，2005）。我國於2003年起，由國民健康局推動「無菸職場」；於2006年時，更進一步推動健康職場業務，輔導職場同時推動菸害防制及健康促進。到了2007年，更首度規劃辦理全國「健康職場自主認證」，鼓勵各企業更加落實工作場所的健康促進，奠定我國推動健康職場的良好模式與基礎。行政院國民健康局（2007）也提出推行職場健康促進計畫有經濟效益與非經濟效益。經濟效益有：提升生產量及產品品質、減少健康保險支出及工作意外、降低缺席率；非經濟效益有：增進員工的健康及士氣、提升企業形象、減少勞工抱怨訴求等。

六、職場健康促進之評估

職場健康促進評估對於健康促進計畫扮演著極關鍵的角色，它攸關整個計畫的執行成敗。一套完整的健康促進監測評估系統，在健康促進計畫中是不可缺少的，在決定行動方案時，必須依據方案目標制定適宜的過程評估方式及建立評估的指標。

世界衛生組織（1999）指出，評估職場健康促進的重要性，其說明如下：

1. 能更有系統地規劃職場之健康活動與執行
2. 職場健康促進的成功更易彰顯，使成為企業維持良好公共關係的工具
3. 提供長期性健康職場政策制訂的依據
4. 提供職場制訂健康促進政策改革參考
5. 提供有價值的資訊以作為規劃與員工相關之設備

Rottman等學者提出健康促進的評估架構應包含六項原則，八個基本步驟

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

(McMahon, Kelleher, Helly, & Duff, 2002; 林金定、羅慶徽、蔡艷清、嚴嘉楓、朱明若, 2006)。

健康促進評估的六項原則為：

1. 適用於所有評估方式，但必須確保評估計畫或政策的方法是最合適的
2. 與健康促進原則一致，特別強調透過共同參與，來增強個人與社區的能力
3. 不但適用於團體，也適用於個人
4. 能夠適當地對環境改變、機會、挑戰與重要議題產生反應
5. 包含所有評估過程的步驟（從設定議程到結果運用）
6. 適用所有層級的評估

評估健康促進必須包含的八個步驟：

1. 計畫內容的描述 (Describing the program)
2. 確定健康議題 (Identifying the issues and questions)
3. 確定資料蒐集流程 (Designing the data-collection process)
4. 蒐集資料 (Collecting the data)
5. 分析並解釋資料 (Analyzing and interpreting the data)
6. 提出建議 (Making recommendations)
7. 宣導 (Dissemination)
8. 採取行動 (Taking action)

英國政府職場工作小組 (United Kingdom Workplace Task Force) 對職場健康促進的評估則也提出了六個步驟，與前述Rootman等人所提出的八個步驟內容相似，其意義上是相互呼應的，指導方針如下：

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

1. 界定健康促進計畫目標（需求評估、界定健康議題）
2. 訂定評估架構與問題
3. 選定測量工具
4. 資料收集
5. 評估成本效益
6. 作出建議

七、結語

從上述的文獻探討中可以發現，要落實職場的健康促進(或是職場健康推動)的管理，除了需了解各公司對於職場員工健康的重視情形外，各個職場目前推動的現況也是需要加以評估的，更須探討其推動的困難與需求，以建制有效的增能及輔導、評核機制，才能使健康促進計畫能永續深耕。

許多證據顯示如果員工健康狀況不好，易造成工業的意外及傷害。所以對職場健康促進感興趣的團體機構也有逐漸增加的趨勢。對於職場健康促進是否有效必需經過長久的健康改善來證明。

檢定是否達到健康改善的指標則可包括：影響健康風險的因子、健康行為的改變、健康照顧服務的利用及生產力等。現在已有許多雇主在工作場所提供職場健康促進，因為他們相信照顧好職員的健康可以增加員工的生產量及全體員工的效力，所以職場健康促進不僅是一個花費更是一項投資。既然職場健康促進是一個可實行的商業投資，到底要投資多少才可以達到效果（增進健康）而且又是最少的花費，這也就是雇主和公司組織所以去設計考量的。

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

最後，綜觀上述文獻看來，要達成職場健康促進需要四方面的支持：

- 一、雇主或公司組織：公司組織方面願意出資提供運動場館及實施運動介入計畫課程。
- 二、員工：員工應多加利用運動場館及積極參與公司所辦理的相關活動，也需適時向雇主提出舉辦活動及增加運動器材等需求。
- 三、工作環境：職場裡的餐廳應提供具有較高營養價值的食材，盡量減少高油、高脂、高糖等食物。
- 四、政府：政府也扮演著一個很重要的角色，政府能提出政策讓雇主或公司願意立即採用，且也可以在經濟上給予幫助，例如：減少稅收，以鼓勵雇主們去執行這項有效的計畫。

第三章 心得感想

心得感想

在上完這學期的教育訓練專題，以及做完這份報告後，很開心自己學習到了許多關於職場上的一些無論是人力資源管理、產品的行銷、員工的薪資結構、產品線的裝配、公司員工的訓練工作坊，甚至到教育訓練場地的規劃與安排等等的。因為老實說，我之前可以說是完全沒有這方面的概念，以前大學部念的是英文系，所以自然不太有機會碰到此方面的資訊，但我覺得最難得可貴的就是遇到了蔡老師您的授課，老師您總是分享了許多職場上的親身經驗談，我覺得除了搭配課本上的文章，以及同學的課堂導讀，或是小組針對主題討論研究等，這些都是比較偏向理論基礎的探究，但是再加上老師您的分享意見之後，課本上的那些觀念瞬間轉為更為實質的畫面和經驗。因此，真的很開心能遇到蔡老師您的教導，也感謝老師您安排了兩次的校外參訪。

對於做這分報告，我也是感觸良多，因為這主題可以自己挑選，所以我常常就會想說『天啊，人的一輩子有那麼長的時間都在工作』，如果我今天做的工作對我的健康有很大的負擔，或是長期處於較不利健康的環境中的話，那豈不是我就把自己的性命也賠了進去。所以，這也就讓我想到往這方面的題材去探討，而且果真世界各國對於職場領域的員工健康是關注的，我國也有逐步跟進的趨勢。對我而言，我以後是還蠻想當國、高中老師的，那我就會想到有一些可能會產生的健康危害，像是粉筆灰這類的情況，以及老師可能過於忙碌忽略做運動的重要性，但我也發現其實許多學校，都會要求老師要去參加至少一項的運動，透過每周2~3次的運動，不僅把自己的身心健康顧好了，同時從中也可以跟球友建立好不錯的溝通關係。總而言之，在上完老師您的課後，可以深深發現，一個組織企業中最難以處理的問題，一定跟『人』離不開關係，只要把與人相關的事情處理

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

妥當，可說是有一半的成功了。最後，感謝老師您的用心教導，在此預祝老師您
新年快樂，天天開心。



參考文獻

- 董貞吟、張家榕、陳美嫻 (2009)。台北市職場健康促進計畫：現況與需求調查。
北市醫學雜誌，6 (1)，11-21。
- 董貞吟、張家榕、陳美嫻、王雅玲 (2009)。台北市不同規模職場健康促進執行
成效評估。**工業安全衛生月刊**，19-34。
- 林金定、羅慶徽、蔡艷清、嚴嘉楓、朱明若 (2006)。職場健康促進計畫評估初
探。**中華職業醫學雜誌**，13 (1)，1-7。
- 朱明若、李絞姿 (2001)。全球化之下工作壓力對職工身心健康之影響及整合性
的政策。**台灣雜誌**，20 (6)，413-421。
- 行政院國民健康局 (2007)。職場健康促進推動指引。台北縣：行政院國民健康

教育訓練專題 期末報告
授課教師：蔡秉燁 博士
導讀學生：蔡易倫 698730024

局印製。

陳芬苓 (2005)。企業規模與實施職場健康促進之調查研究。 *台灣管理學刊*，5

(1)， 149-168。

鄭雅文、王顯智 (2003)。美國職場健康管理的發展愈應用。 *大專體育*，69，

107-112。

Atlantis, E., Chow, C., Kirby, A., & Fiatarone, S. M. (2006). Worksite intervention effects on physical health: a randomized controlled trial. *Health Promotion International*, 21(3), 191-200.

Mcmahon, A., Kelleher, C., Helly, G., & Duff, E. (2002). Evaluation of a workplace cardiovascular health promotion programme in the Republic of Ireland. *Health Promotion Internayional*. 17(4), pp. 297-308.

Goetzel, R. Z., & Ozminkowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work Site health-promotion programs. *Annual Review of Public Health*, 3, 303-323.

World Health Organization (1999). Benefits. from:

http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html.

World Health Organization (2006). *Obesity and overweight*. from:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>