

正本

發文方式：紙本郵寄

檔 號：

保存年限：

南投縣政府 函

541

南投市南崗三路21號

地址：54001南投市中興路660號

承辦人：科員 張秉承

電話：049-2222106#1862

電子信箱：m135145193@nantou.gov.tw

受文者：南投縣工業會

發文日期：中華民國113年8月27日

發文字號：府社勞資字第1130204554號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：轉知衛生福利部國民健康署「職場體位管理及比賽」系列活動之工作坊簡章及海報（如附件），敬請公告轉知所轄相關單位並鼓勵踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署113年8月16日國健社字第1130261347號函辦理。
- 二、為推動職場成人健康體位之風氣，衛生福利部國民健康署委託永悅健康股份有限公司辦理「職場體位管理及比賽」活動，搭配線上課程影片及工作坊進行宣導，工作坊為比賽加分項目之一。
- 三、工作坊活動期間為113年8月27日至113年9月5日，共10場次，主題資訊如下：
 - (一)主題一：健康體位養成從吃開始：如何達成員工營養均衡與熱量管控。
 - 1、講師：臺北醫學大學營養學系謝院長榮鴻。
 - 2、時間：北部8月27日（二）上午、中部8月28日（三）上午、南部9月4日（三）下午。
 - (二)主題二：職場健康管理：體位評估與有效溝通技巧。
 - 1、講師：臺北醫學大學保健營養學系鍾副教授兩純。
 - 2、時間：中部8月30日（五）下午、北部9月2日（一）下午、南部9月4日（三）上午

(三)主題三：職場身體活動計畫，打造企業永續生產力。

1、講師：國立臺灣師範大學 運動休閒與餐旅管理研究所 廖教授邕。

2、時間：北部8月27日（二）下午、中部8月30日（五）上午、南部9月3日（二）下午、東部9月5日（四）下午。

(四)工作坊各主題舉辦地點詳見活動簡章。

四、報名資訊如下：

(一)報名期間：即日起至各場次工作坊活動前2個工作天（不含活動當日）下午4時之前，每1場次30位，額滿為止。

(二)採取網路報名，詳見簡章或是掃簡章或海報二維碼報名。

五、「職場體位管理及比賽」資訊詳見衛生福利部國民健康署官方網站首頁/服務園地/活動訊息/活動熱訊之113年度「動動職場人人健康」職場健康體位活動。活動聯絡資訊：永悅健康股份有限公司張研究助理，電話：02-29125566分機8117，聯絡信箱：activeworkplace150@gmail.com。

正本：南投縣南崗工業區廠商協進會、南投縣竹山工業區廠商協進會、南投縣工業會、南投縣總工會、經濟部南崗(兼竹山)產業園區服務中心

副本：本府社會及勞動處

縣長 許淑華

本案依分層負責規定授權處(室)主管決行

「動動職場 人人健康」職場健康體位推動 系列工作坊活動簡章

2024.08.14修訂

壹、辦理背景

工作者一天之中，有超過三分之一的時間身在職場；同時，世界衛生組織也表示職場是推動健康促進的優先場所之一，惟依據國民健康署「105年工作人口健康促進現況電訪調查」發現，國內上班族超過四成體重超標、超過半數運動不足，且超過八成蔬果攝取不足，造成上述情況，蓋因近年我國產業型態及工作型態改變，身體活動減少、未有正確觀念及策略挑選營養均衡之外食，成為難以維持健康體位的阻礙。

今年度衛生福利部國民健康署為推動成人健康體位管理，自6月19日起首先針對500人以上企業推動「動動職場 人人健康」競賽活動啟動報名，並辦理本次工作坊活動，邀請不分公司規模大小之職場健康主要推動者(如：人資、職業護理師、健康管理師或職安人員等)參與「體位評估」、「飲食營養」及「身體活動」三大主題學習及實務推動交流分享，進而回到職場可優化企業健康政策、改變工作環境或提出創意推展活動，鼓勵員工在日常工作職場進行適度的身體活動及健康飲食，展現推動健康體位的職場環境支持性。

貳、活動內容

- 指導單位：衛生福利部國民健康署
- 執行單位：H2U 永悅健康股份有限公司
- 參與對象：健康職場促進相關推動人員或對主題有興趣之對象，不限各縣市區域別職場，皆可報名參加
- 活動名額：各場次30位（候補10位，並以上述對象或報名順序優先，活動前將發送報名成功通知）
- 活動日期：113年8月27日~9月5日，共10場次，詳如日程表

● 活動地點：

(一) 北區：台北市大安區羅斯福路4段85號B1 (集思台大會議中心)

<https://maps.app.goo.gl/PHoDbV4oxWX9BDH39>

(二) 中區：台中市西屯區文心路三段155-1號 (Qspace 八度空間)

<https://maps.app.goo.gl/hgmJBnrAlt9Ficw59>

(三) 南區：高雄市左營區重信路608號2樓 (有機體商務中心)

<https://maps.app.goo.gl/29QzL8Gh78EckMCj6>

(三) 東區：花蓮縣花蓮市海岸路17號 (花蓮新創基地)

<https://maps.app.goo.gl/P63Z7d3GLoZuiVrs9>

參、報名辦法

- 報名期間：即日起至各場工作坊活動前2個工作天 (不含活動當日)

下午4:00以前，或額滿為止

如：8/27(二)辦理之工作坊，報名截止時間為8/23(五)下午4:00以前

- 報名方式：採網路報名<https://forms.gle/i6dfHnvrRJ6yMmE57>

- 如有報名國健署「動動職場 人人健康」企業競賽活動之單位，參與一場工作坊可加 2 分 (限不同主題，最多可加 +6 分)



肆、聯絡方式

- 聯絡單位：「動動職場 人人健康」專案小組
- 聯絡電話：(02)2912-5566 #8117 (上班日10:00-18:00)
- 聯絡E-mail：activeworkplace150@gmail.com

伍、課程內容

| 工作坊主題一 | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題 | 健康體位養成從吃開始：如何達成員工營養均衡與熱量管控 |
| 講師 | 臺北醫學大學 營養學院 謝榮鴻院長 |
| 推動背景 | 藉由教導員工健康飲食知識，建立健康飲食習慣並掌握熱量計算方法。瞭解營養標示、選擇低脂低醣的食物、增加蔬果攝取，來幫助員工做出更健康的飲食決策，即使外食也能在選擇中達成均衡營養，從而有效地管理自身飲食健康，提升工作效率和生活品質，並且更容易達成健康體位的目標。本工作坊延續相關主題，透過實體討論與實例分析，使參與者提升相關營養領域知能。 |
| 課程大綱 | <ul style="list-style-type: none"> ● 營養素的基本介紹與個人營養素 ● 每日熱量需求與計算方法 ● 熱量管控與飲食策略 ● 選擇健康午餐與零食的技巧與建議 ● 飲食營養競賽案例分享 |
| 課程目標 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提升參與者營養相關知能 ● 學習飲食習慣改變推動策略，協助員工邁向或維持健康體位 ● 啟發參與者推動健康促進計畫之創意 |

| 工作坊主題二 | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題 | 職場健康管理：體位評估與有效溝通技巧 |
| 講師 | 臺北醫學大學 通識教育中心合聘保健營養學系 鍾雨純副教授 |
| 推動背景 | 健康體位評估包括測量BMI（身體質量指數）、腰圍和臀圍，這些是評估個人健康體位的重要指標。而在企業推動健康促進計畫時，職場溝通是推動計畫成敗的關鍵之一，在規劃健康體位促進計畫時，必須擁有良好的提案能力和溝通技巧，以說服企業高管支持計畫。成功獲得支持後，還需透過有效的溝通，向員工解釋如何執行相關計畫，幫助員工掌握基本的體位評估方法，理解這些指標與健康之間的關係，從而提升員工整體健康管理能力，達成健康體位的目標。 |

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程大綱 | <ul style="list-style-type: none"> ● 體位指標 (BMI、腰圍、腰臀比等) 的計算與解讀 ● 體位指標與疾病之間的關係 ● 如何有效地向員工解釋體位問題與改善建議 ● 針對不同目標群體的溝通策略 ● 體位評估競賽案例分享 |
| 課程目標 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提升參與者整體健康體位管理能力 ● 推廣參與者藉由健康體位管理，減少員工疾病風險並提升健康水平 ● 啟發參與者推動健康促進計畫之創意 |

| 工作坊主題三 | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主題 | 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力 |
| 講師 | 國立臺灣師範大學 運動休閒與餐旅管理研究所 廖崑優聘教授 |
| 推動背景 | 在現代工作環境中，久坐已成為國民健康問題。隨著健康和福祉成為企業管理的核心關注點，促進員工身心健康已被證明能夠顯著提升生產力和工作滿意度。提高員工身體活動計畫，不僅僅是為了減少工作中的健康風險，還能夠激勵團隊精神，改善溝通和協作能力。希望透過引入身體活動，如定期運動課程、伸展操、步行會議或健康挑戰，企業可以建立一個支持健康生活方式的文化。這些目的不僅有助於減少因久坐而導致的健康問題，還能提高員工的動力和創造力，透過提升身體活動，更利於員工達成健康體位的目標。 |
| 課程大綱 | <ul style="list-style-type: none"> ● 現代職場中久坐對健康的影響 ● WHO身體活動指南與運動量計算方式 ● 營造支持身體活動的工作環境 ● 辦公室運動小技巧與活動設計 ● 身體活動競賽案例分享 |
| 課程目標 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提升參與者身體活動相關知能 ● 認識WHO身體活動指南與運動量計算方式，以促進健康體位目標達成 ● 啟發參與者推動健康促進計畫之創意 |

陸、活動日程

(一)北部場課程表

| 時間 | 8/27 (二) | 9/2 (一) |
|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:30-10:00 | 報到 | |
| 10:00-11:00 | 主題一：飲食營養 健康體位養成從吃開始：如何 達成員工營養均衡與熱量管控 | |
| 11:00-11:30 | 休息交流時間 | |
| 11:30-12:30 | 實作分享及Q&A | |
| 12:30-14:00 | 上午參與：活動回饋問卷/賦歸 全日參與：午餐 下午參與：13:30報到 | 13:30報到 |
| 14:00-15:00 | 主題三：身體活動 職場身體活動計畫·打造企業 永續生產力 | 主題二：體位評估 職場健康管理：體位評估與有 效溝通技巧 |
| 15:00-15:20 | 休息交流時間 | 休息交流時間 |
| 15:20-16:20 | 主題實作分享及Q&A | 主題實作分享及Q&A |
| 16:20-16:30 | 活動回饋問卷 | 活動回饋問卷 |
| 16:30- | 賦歸 | 賦歸 |

(二)中部場課程表

| 時間 | 8/28 (三) | 8/30 (五) |
|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:30-10:00 | 報到 | 報到 |
| 10:00-11:00 | 主題一：飲食營養 健康體位養成從吃開始:如何達成員工營養均衡與熱量管控 | 主題三：身體活動 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力 |
| 11:00-11:30 | 休息交流時間 | 休息交流時間 |
| 11:30-12:30 | 實作分享及Q&A | 主題實作分享及Q&A |
| 12:30-14:00 | 活動回饋問卷/賦歸 | 上午參與：活動回饋問卷/賦歸 全日參與：午餐 下午參與：13:30報到 |
| 14:00-15:00 | | 主題二：體位評估 職場健康管理：體位評估與有效溝通技巧 |
| 15:00-15:20 | | 休息交流時間 |
| 15:20-16:20 | | 主題實作分享及Q&A |
| 16:20-16:30 | | 活動回饋問卷 |
| 16:30- | | 賦歸 |

(三)南部場課程表

| 時間 | 9/3(二) | 9/4(三) |
|-------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:30-10:00 | | 報到 |
| 10:00-11:00 | | 主題二：體位評估 職場健康管理：體位評估與有效溝通技巧 |
| 11:00-11:30 | | 休息交流時間 |
| 11:30-12:30 | | 實作分享及Q&A |
| 12:30-14:00 | 13:30報到 | 上午參與：活動回饋問卷/賦歸 全日參與：午餐 下午參與：13:30報到 |
| 14:00-15:00 | 主題三：身體活動 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力 | 主題一：飲食營養 健康體位養成從吃開始:如何達成員工營養均衡與熱量管控 |
| 15:00-15:20 | 休息交流時間 | 休息交流時間 |
| 15:20-16:20 | 主題實作分享及Q&A | 主題實作分享及Q&A |
| 16:20-16:30 | 活動回饋問卷 | 活動回饋問卷 |
| 16:30- | 賦歸 | 賦歸 |

(四)東部場

| 時間 | 9/5 (四) |
|-------------|--------------------------------------|
| 13:50-14:00 | 報到 |
| 14:00-15:00 | 主題：身體活動 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力 |
| 15:00-15:20 | 休息交流時間 |
| 15:20-16:20 | 主題實作分享及Q&A |
| 16:20-16:30 | 活動回饋問卷 |
| 16:30- | 賦歸 |

2024

動動職場 人人健康

成人健康體位推動

健康體位 系列工作坊

強化職場健康業務推展知能

We're here for you.

工作坊講者群



鍾雨純 副教授

臺北醫學大學 通識教育中心
合聘保健營養學系



謝榮鴻 院長

臺北醫學大學 保健營養學院



廖邕 優聘教授

國立臺灣師範大學
運動休閒與餐旅管理研究所



健康體位評估



健康飲食養成




動態職場生活

- 職場健康促進培訓課程
- 各類核心課程涵蓋理論及實務
- 職護、廠護、人資、健康管理人員適用

立即報名



主辦單位： 衛生福利部
國民健康署

承辦單位： H2U|永悅健康

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

聯絡電話：(02)2912-5566 #8117 (上班日10:00-18:00)

聯絡E-mail：activeworkplace150@gmail.com

2024

動動職場 人人健康

成人健康體位推動



健康工作坊

健康體位養成從吃開始：如何 達成員工營養均衡與熱量管控

台北場：

2024.08.27(二) 10:00-12:30

集思台大會議中心 (台北市羅斯福路4段85號B1)

台中場：

2024.08.28(三) 10:00-12:30

QSpace 八度空間 (台中市文心路三段155-1號)

高雄場：

2024.09.04(三) 14:00-16:30

有機體商務中心 (高雄市左營區重信路608號2樓)

歡迎職護、企業健康
服務推廣人員參與



免費參加
手刀報名



主辦單位： HPA 衛生福利部
國民健康署

承辦單位： H2U | 永悅健康

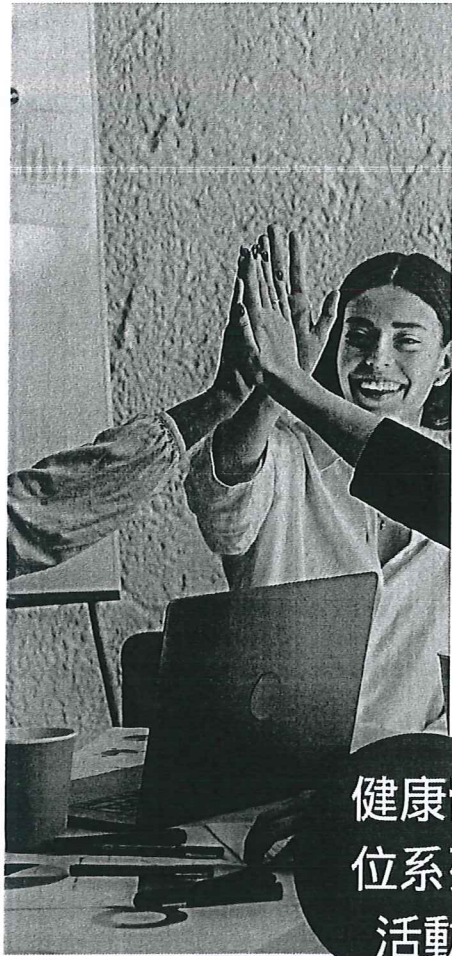
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

聯絡電話：(02)2912-5566 #8117 (上班日10:00-18:00)

聯絡E-mail：activeworkplace150@gmail.com



2024 動動職場 人人健康
成人健康體位推動



健康體位系列活動



健康體位 工作坊

職場健康管理：體位 評估與有效溝通技巧

台北場：

2024. 09. 02 (一) 14:00-16:30

集思台大會議中心（台北市羅斯福路4段85號B1）

台中場：

2024. 08. 30 (五) 14:00-16:30

QSpace 八度空間（台中市文心路三段155-1號）

高雄場：

2024. 09. 04 (三) 10:00-12:30

有機體商務中心（高雄市左營區重信路608號2樓）

歡迎職護、企業健康
服務推廣人員參與



免費參加
手刀報名

聯絡電話：(02)2912-5566 #8117（上班日10:00-18:00）

聯絡E-mail：activeworkplace150@gmail.com

主辦單位：  衛生福利部
國民健康署

承辦單位：  H2U|永悅健康

經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

2024 動動職場 人人健康
成人健康體位推動

健康體位工作坊

職場身體活動計畫 打造企業永續生產力

台北場：

2024. 08. 27 (二) 14:00-16:30

集思台大會議中心 (台北市羅斯福路4段85號B1)

台中場：

2024. 08. 30 (五) 10:00-12:30

QSpace 八度空間 (台中市文心路三段155-1號)

高雄場：

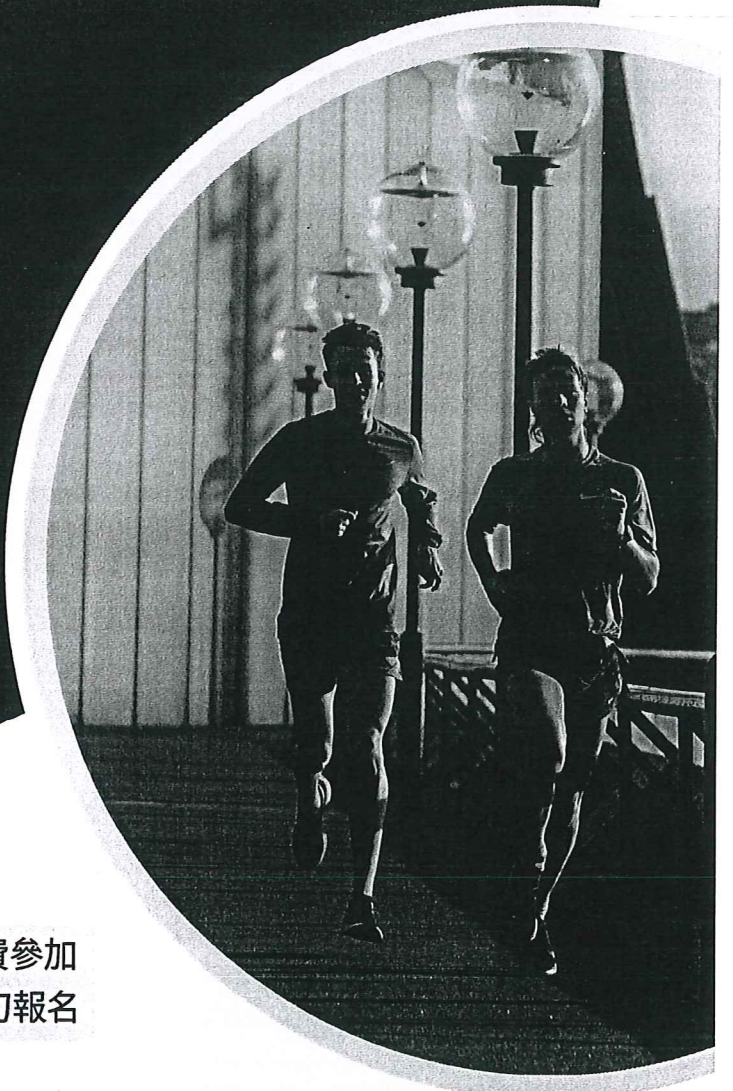
2024. 09. 03 (二) 14:00-16:30

有機體商務中心 (高雄市左營區重信路608號2樓)

花蓮場：

2024. 09. 05 (四) 14:00-16:30

花蓮青年發展中心 (花蓮縣花蓮市海岸路17號)




歡迎職護、企業健康
服務推廣人員參與



免費參加
手刀報名

主辦單位： 衛生福利部
國民健康署

承辦單位： H2U|永悅健康

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

聯絡電話：(02)2912-5566 #8117 (上班日10:00-18:00)

聯絡E-mail：activeworkplace150@gmail.com