



台灣職業健康護理學會

會訊

第二十八期
2022.12.31

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
SOBA_新一代失智症的檢測利器? 楊宗叡 諮商心理師	
<u>新知分享 II</u>	5
喜劇還是悲劇，職場愛情戲一場 林國勳 臨床心理師	
<u>經驗分享 I</u>	7
職場健康小撇步：小改變，大不同 台灣職業健康護理學會 許雅綾 會員代表	
<u>經驗分享 II</u>	10
運用多元與數位方式提供健康教育經驗分享 賴麗婷/林淑甄 護理師	
<u>新人新知</u>	12
<u>活動花絮</u>	13



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「績優職業健康護理人員選拔」開始囉!歡迎具備資格的職護夥伴們踴躍報名參與。](#)

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年度第一梯次第1、2、3期辦理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年度第一梯次第1、2、3期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)，將於新北、台中、高雄各辦理一場次，歡迎相關人員報名參與。
3. 本學會以上在職教育訓練課程，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年度第1、2、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、台中、台北各辦理一場次，歡迎相關人員報名參與。
2. 112年度第1-12期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(EN23)，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. 本學會以上專業訓練課程，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](#))。



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. [勞動部訂定發布「職業安全衛生顧問服務機構查核作業要點」](#)，自即日生效。
2. [公告勞動部認可辦理職業傷病診治醫療機構及職業災害勞工職能復健專業機構名單](#)。
3. [勞動部發布「勞動部辦理職業災害勞工職能復健專業機構之認可補助及監督管理作業要點」](#)。
4. [勞動部函頒「醫療機構職場不法侵害預防指引」](#)。
5. [勞動部訂定發布「勞動部補助相關單位辦理職業災害預防及職業災害勞工重建事項作業要點」](#)。
6. [勞動部公告自112年起「勞工健康服務護理人員及勞工健康服務相關人員」教育訓練之結訓測驗應於認可之測驗試場辦理](#)。
7. [勞動部修正發布「辦理勞工體格與健康檢查醫療機構認可及管理辦法」](#)。
8. [勞動部公告修正「執行職務遭受不法侵害預防指引」](#)。
9. [勞動部公告「112年度勞動檢查方針」](#)。
10. [勞工職業災害保險及保護法說明](#)。



新知分享 I

SOBA_新一代失智症的檢測利器？

楊宗叡 諮商心理師

你是否還知道上週末你去了哪裡？你是否還記得昨天晚餐吃了什麼？你知道今天是星期幾嗎？如果以上這些事情你都記不起來的話，那事情可能就大條了。大腦，一個極為精密的器官，數百年來科學家對於大腦的研究不斷，即便投入了這麼多的資源，我們對於大腦的了解卻還是相當有限。不過近期華盛頓大學研究團隊的一項發現，為腦神經科學領域帶來了一項振奮人心的好消息。

華盛頓大學的研究團隊近期發表了一項檢測方式__SOBA，這個新的檢測方式可以藉由測量血液樣本中澱粉樣蛋白 β 低聚物(oligomers)來預測個體後續是否會被診斷為阿茲海默症，澱粉樣蛋白 β 被視為是阿茲海默症的重要因子，原因是大腦囤積了過多的澱粉樣蛋白 β ，進而影響了大腦的運作，造成產生大腦纖維化產生損傷。在這項研究計畫中的對照組裡頭，在11位受測者的血液中檢測到了澱粉樣蛋白 β 的低聚物。這11人中有10位持續進行後續檢查，幾年後的追蹤研究發現，這10位受測者在後來均被診斷出輕度認知障礙或是阿茲海默症相關的疾病，這對研究團隊與科學家來說是一項相當重要的發現。因為醫學界希望對於阿茲海默症的治療可以由被動轉為主動。SOBA也針對310位受測者進行研究，這些受測者在抽血的當下身體都是健康的，並未被診斷為阿災海默症，然而在後續追蹤中，有53位的血液裡發現了如此的聚合物，這些受測者在後來就醫均有被診斷為輕度認知障礙甚至是中重度阿茲海默症，顯示SOBA在阿茲海默症的治療中可能扮演的相當重要的角色。

那到底為何SOBA可以有如此的能力讓阿茲海默症無所遁形？研究團隊所運用的是可溶性低聚物結合的測定方式，它利用的是低聚物所產生獨有的特性，也就是當血液中的澱粉樣蛋白 β 開始聚集形成低聚物時，會逐漸形成一種alpha折疊的特殊結構，這樣的折疊方式在自然界中並不常見，不過研究團隊從過往的研究發現如此特殊折疊的分子也會有傾向與同樣折疊的分子進行聚合，SOBA就是利用此特性以協助確認附著在測試表面上的低聚物是由澱粉樣蛋白 β 所組成，進而標定出來。

---接下頁---



---承上頁---

Daggett 的團隊正在與華盛頓大學衍生公司 AltPep 的科學家合作，試圖將SOBA進一步開發為低聚物的診斷測試。後續SOBA將會被繼續投入經費研究，研究團隊也表明希望利用SOBA容易修改的特性，提早檢測出造成相同堆疊蛋白聚合物的疾病如：帕金森氏症、第二型糖尿病等，識別出正處於危險期或潛伏期的個案。期望這項新的檢測方式能夠為人類揭開更多對於大腦的面紗，也能幫助醫療人員在更早期的階段即協助個體及早發現阿茲海默症的因子，並找出及早治療的方法。

- 參考文獻：Dylan Shea, Elizabeth Colasurdo, Alec Smith, Courtnie Paschall, Suman Jayadev, C. Dirk Keene, Douglas Galasko, Andrew Ko, Ge Li, Elaine Peskind, Valerie Daggett. SOBA: Development and testing of a soluble oligomer binding assay for detection of amyloidogenic toxic oligomers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2022; 119 (50) DOI: 10.1073/pnas.2213157119
- 參考網站：<https://www.sciencedaily.com/releases/2022/12/221205153722.htm>



新知分享 II

喜劇還是悲劇，職場愛情戲一場

林國勳 臨床心理師

• 職場友誼與工作品質

朋友關係是願意彼此信任、承諾、分享、支持、依賴的友善關係，可以提供足夠心理支持。遇到困境時，朋友可以協助渡過難關，降低挫折感。職場同事關係若能存在友誼關係，同事、客戶、從屬(主管與部屬)關係會更加滿意與信賴，並且可以提升工作滿意度與職場幸福感，可以克服職場壓力，願意在工作中尋求發展與面對挑戰，認同單位、培育人才，讓組織企業運作展現效率與發揮功效。員工可以快樂工作，各個成為稱職的員工，心理與生理呈現健康狀態。職場友誼可以讓員工在工作過程得到成就感達到自我實現目的及提升創新能，也可以讓員工更有工作默契，對組織與員工都是好的成果。

• 我們相愛嗎？

職場上一群共事的人朝夕相處，一同面對職場壓力與困境，也培養出默契。這隱藏的默契形成一股支持的力量，大家彼此信任，從同事的關係漸漸地變成無話不說的好朋友。除了上班時間互相打氣，一同面對工作壓力，下班後偶而相約，談談工作中遇到的困境，面對職場上共同的壓力源，互相抱怨的過程，拉近了彼此的距離，關係產生了些微變化，支持狀態下，漸漸地產生了離不開對方的感覺。

• 愛的來源

「愛」到底從何而來呢？當生命降臨的那一刻，似乎已經開始悄悄地在心中建立了對愛的感受與詮釋，在母親的子宮內開始感受到母親的友善。從媽媽的情緒、飲食感受到被對待的方式。出生之後，父母親細心的照料，感受到可以安全的長大，那就是「愛」的感覺。職場上的共患難，喚起了子宮內的趕全感，我戀愛了。

• 愛情是什麼？

哲學家葛瑞菲斯(Paul Griffiths)認為人類的愛情是一種「高層次的認知情感」，涉及大腦皮質的運作，受意識、思維影響，是社會性的情感。社會心理學家史坦伯格(Robert Sternberg)認為愛情包含三個元素：親密(Intimacy)、熱情(Passion)與承諾(Decision/Commitment)，濃度不同的三個元素構成了不同關係的愛情，有喜歡(liking)、迷戀(infatuation)、空愛(empty love)、浪漫愛(romantic love)、友誼愛(companionate love)、糊塗之愛(fatuous love)、完美之愛(consummated love)，不同的愛藏著不同的互動關係。

---接下頁---



---承上頁---

• 職場愛情夢一場？

相愛容易、相處難。分手之後才發現愛一個人是那麼容易，維持恆溫愛情卻很困難。隨著愛情溫度變化，職場關係也跟著變化。一旦對愛情失去了信心，對愛人便無法相信，產生了愛的副產品。嫉妒、羨慕、憤怒、生氣及生悶氣，影響了工作效能及同事關係。愛情這道主菜加入這些調味料，愛的味道就變質了，變質的愛情大餐讓人吃起來可不是風味十足，而是五味雜陳。可怕的是有些味道變的苦澀讓人難以下嚥，而不敢再度點餐。

• 管理愛情

愛情不是一時互相依靠的感覺，而是為將來長相廝守的準備。面對職場危機共患難的感情不是真愛情。守護愛情必須具備愛情覺察與辨識力、理解力、調節力以及表達力。想要談一場戀愛需要培養「愛情智商」。愛情智商是一種能夠了解內在感受，能夠掌控、疏導愛情的能力，同時可以正確解讀戀人心中的想法與感受，幫助彼此調整內在情感的能力。

• 愛情覺察與辨識力

愛情不是只有性吸引力，除了被對方的容貌吸引之外，也願意遵守相互給予的承諾。要有為了一棵樹而失去整座森林的心理準備。當發現自己受到對方外貌吸引，卻不願意放棄其他機會，這就不是完美之愛。

• 愛情理解力

愛是包容、互相扶持，而不是佔有。有些人用「佔有」認識「愛」，將「限制」當成了「保護」，誤以為排除了情敵就擁有了愛情。或將自己的需求投射到戀人身上，盲目的犧牲、奉獻，讓愛情陷入危機。戀愛過程應該培養理解雙方需求的能力，接受與適應雙方特質上的瑕疵或殘缺。不要用為對方好的理由，試圖將對方變成自己要的樣子。

• 愛情調節力

兩人相處總會產生碰撞或看到戀人與他人親密互動，愛情的副產品油然而生。如何不被內在的嫉妒、羨慕、憤怒、生氣影響兩人關係，即是愛情的調節力。包容與信任，堅守承諾，可以提升負面情緒免疫力。培養兩人相處的安全感，可以讓危機成為轉機，增加愛情的濃情密意。

• 愛情表達力

柏拉圖式的愛情是一種精神上的理想，真實的愛情含有生理慾望，生理慾望不見容於友情的親密感受，若有了生理慾望，友情便會變質。職場同事間若是單純友情的親密感，千萬別因一時情慾需求而越矩。愛情的表達必須適時、適地、適角色(交往階段)來表達自己的情感。



經驗分享 I

職場健康小撇步：小改變，大不同

台灣職業健康護理學會 許雅綾 會員代表

從事護理工作多年來，一直覺得這是一份助人的工作，時常對自己喊話「護理是助人的工作者。」因生涯規劃讓踏入多元的職場護理，從事勞工健康服務護理人員十多年以來，從無到有建立起屬於自己於職場上的健康促進品牌，對上如何獲得主管們的支持及取得共識，對下如何獲得由下至上的合作及取得員工們的信賴；歷經多年於職場上的努力，期許自己未來努力將職場健康護理工作做得發光、發亮及受到肯定，效法每位在職場上奮鬥職護們的精神，把職護工作傳承下去，歡喜當個人人稱讚的職護人。

然而這份工作時常會有很大的挫折感，更不用想說在工作中獲得成就感了！所以，自己在職場工作過程中，從來沒有想過會有同仁的正向回饋，更完全沒有想到會有同仁主動回報相關健康資訊，服務過程中，只要有同仁的小小回饋，對於我來講就是非常大的動力！

分享幾個職場健康促進故事，從員工主動分享的過程看見職護的光芒。

故事一、一段四年漫長追蹤的故事：

每年健檢結果出爐都是幾家歡樂幾家愁，同仁們的表現更是讓我是又驚恐又憂心，個資法因素導致總成績單每年只有護理師一人獨享，看著總成績的我總是帶著憂心感，但看著拿到報告的同仁們的表現，有時我還真不知道該怎麼形容大家的可愛，完全沒有秘密的互相比較哪一個紅字多，我很少看到比較黑色字多的場景出現。

某一天午後，突然接到一通電話，話筒端傳來陌生的聲音，一個從來沒主動打電話給我的聲音，讓我又驚又喜的立馬從座位上跳起奔下樓，因為主動找我的是讓我憂心四年的同仁，同仁看到我是膽怯的表情，拿著他要跟我分享的檢驗報告，慢慢述說著他在我追蹤多年後的現在，終於在前陣子鼓起勇氣去醫院檢查，並且接受醫療建議進行治療。

當我看著檢驗報告上的數據，我在意的檢驗項目的數字有回升的當下，我真的好開心，真心地跟同仁說：謝謝！真的很謝謝您！謝謝您願意面對自己的狀況，願意為自己的健康多做一些！謝謝您送了一張非常棒的成績單給我！然而愛碎碎念的我，怎麼可以錯過同仁自己來找我的這個機會呢？立馬繼續鞭策著說道：如果可以，酒還是要節制一點，畢竟兩個孩子還小唷！不為了自己還是要為了小孩跟老婆，少喝一點多陪陪他們！

---接下頁---



---承上頁---

故事二、鐵漢柔情的淚水：

職場工作多年來，自己從來沒想過自己真的可以讓同仁們完全信任，只默默耕耘地做自己覺得健康促進該做的事，做自己認為是對員工有幫忙的事情。

這是一段印象深刻的職場故事，依稀記得多年前的下午一點，剛午休休息結束就接到電話，一通聽起來在求救的電話聲，讓我立馬清醒快速下樓等候，完全不知道發生什麼事的我，只能默默等待著求助者到來。

約莫5分鐘過後，會議室走進一位身材壯碩的員工，外表給我的感覺是魁武的彪形大漢，帶領員工坐下並引導式開場後，同仁開始用他自己的方式，努力表達著內心深處痛心的感受，我努力當一位專注的傾聽者，聽取同仁所有要表達的全部內容，正當我努力消化同仁的話語時，突然看到同仁在我面前嚎啕大哭，邊哭邊敘說著自己的無助心痛感。就這樣，默默陪伴及傾聽約莫數十分鐘後，我慢慢整理整個同仁想表達的意思，經由不斷的雙向溝通確認，我最後給了一個折衷的客觀觀點，也讓同仁突然領悟到事情並非那麼糟糕。

最後等同仁情緒穩定不再啜泣時，主動問了同仁為什麼想來找我？聽到一句令人窩心的話語，同仁說：「我雖然平常哥兒們很多，但要跟別人說這樣的事情，對我來講真的沒辦法，我更不想讓家人們擔心煩惱，就想到你之前上課有說過，如果有事情都可以來找你，最重要的是你是一位可以信任的人，跟你說話感覺很輕鬆也沒什麼壓力。」

真心感謝同仁當時的直接回饋，你是一位可信任的人！這句話讓我更有動力繼續往前邁進，往後這2-3年來在路上碰到，我依然還是那位碎碎唸護理師，完全不會讓同仁感到有疙瘩，他依然會靦腆地微笑點點頭。

這就是我熱愛的職場生活，雖然男孩們有很多主管不愛的狀態，但他們內心世界都住著一個小男孩，有時候我們看到的並非事態全部，每一個人都有他們的生命故事。

---接下頁---



---承上頁---

故事三、一個偶然的服務，串起了健康橋樑：

偶然機會因有業務需求打電話諮詢總公司負責同仁，服務大姐聽到我的聲音整個超開心，在我還沒說明來電用意，大姐就非常開心地分享著她前幾天回診的過程。

對話內容：

同仁：「妹妹！我跟你說喔！我這個月回診醫師跟我說可以不用吃膽固醇用藥了！」

職護：「哇！真假！大姐您是怎麼做到的呢？」

同仁：「你兩年前來總公司跟我仔細說明及衛教時，讓我整個嚇到！因為工作這麼久從來沒有人這樣跟我提到我的健康出問題，每年看著健康檢查報告的數據也都沒什麼特別感覺，當時你主動說明及認真評估我的狀態，後來我採用你教我的方式，先改變每天的飲食方式及加上緩和的運動，最重要的是，謝謝你讓我有勇氣去面對疾病及去看醫師喔！」

職護：「大姐！您真的好棒！謝謝您跟我分享您的故事，如果職場上的每一位同仁都能像您這樣就好了！」

同仁：「你可以拿我的例子跟其他同事說呀！真的沒很困難，只要按部就班的跟著建議執行，況且身體是自己的，自己不愛護還要誰愛護呢！」

職護：「真的嗎？我可以用您的例子進行分享？」

同仁：「當然可以呀！就像你之前跟我說的，藥物不見得要使用一輩子！最重要的是心態，沒有你當初苦口婆心的跟我細說，我應該也不會有今天這樣的一個好成績喔！」

在營利事業體工作中，要推行健康促進大都會有阻礙的，健促活動時常與事業體的產能有衝突，在沒有全自動化的產業中，要衝高產能勢必要有一定人力需求，然而健康活動推展上也是需要員工參與，就這樣時常兩者間蹦出了一段殘忍的火花！想當然的慘敗且被犧牲的一定是健康促進，為什麼會這樣呢？因為產能是可以立馬看到成績的，健康這個議題是無法立即有好的績效呈現。

健康職場需要每一位同仁的努力才能成就它，感謝同仁們願意持續注重自己的身體健康，及願意與我分享著您們的努力成績，回首職場健康照護這條無止盡的路程，用感恩的心感謝這些無私分享的小小的正向回饋，期許未來持續用熱愛職場的心記錄著健康職場生活。



經驗分享 II

運用多元與數位方式提供健康教育經驗分享

賴麗婷/林淑甄 護理師

隨著時代、社會結構及工作環境的轉變，職場勞工身心健康逐年受大眾所重視，國際勞工組織(ILO)及世界衛生組織(WHO)亦提倡勞工職場安全及健康服務是基本權利。職場健康服務工作中，健康教育是重要且經常執行的工作項目，透過健康教育幫助勞工改善健康相關行為，運用傳播有調查研究基礎的健康信息，促使勞工能自覺及自主採納有利於健康的行為和生活方式，從而避免或減少暴露於危險因素，幫助實現疾病預防、治療康復，及提高健康水平的目的，有人說健康促進=健康教育+環境支持。

• 多元化與數位化健康知識傳播已成為趨勢

網路時代來臨，現代人不論老少幾乎人人都有手機，網路及大眾媒體成為健康知識的主要來源，大家應該都有這樣的經驗，早上起床打開line群組，就會收到許多健康相關的文章、圖片、影音動畫等傳遞健康知識的資訊。這樣多樣化的健康知識，有時會出現互相矛盾的訊息讓人無所適從；有時是內容不正確誤導植下錯誤的觀念，筆者實際工作中經常碰到勞工會帶著各類健康資訊前來諮詢，希望職場護理師能協助釐清正確性，也帶來不少挑戰。

• 多元有趣的傳播方式與正確的健康知識同樣重要

在職場中常使用海報、電子郵件、實體講座或個別面談提供衛教資訊，衛教資訊若字太多，常會讓人沒看完就丟在一邊，但字太少又無法提供完整的訊息。但是健康教育若是使用一般的文字內容，學習者只能吸收約65%的資訊，且在六個月後，忘記了近90%的上課內容。如果使用影音教學內容，可以比單純的靜態簡報、PPT文字，大大提高學習者的理解能力並延續記憶時間，比起閱讀文字，75%的人傾向觀看影片，在傳遞資訊時透過故事的記憶效果有25倍。筆者運用以月付費的Vyond動畫平台，製作各類健康指導短片，依據員工的特性及健康問題，設計及製作動畫影音的健康教育資訊，放在公司內網站、電視牆等傳播平台，讓健康知識更容易被員工接受。另外也以5~10秒的動畫取代靜態平面的海報，宣傳各類健康促進活動，節省設計印製海報的費用與時間。

---接下頁---



---承上頁---



- 小主題且系列性的線上焦點講座增加健康講座可近性

在疫情的影響之下，線上會議及講座已成為常態，筆者運用疫情期間得來速篩檢站的啟發，在中午用餐時間推出「健康得來速」線上講座，以選擇熱門話題且小範圍主題、善用午間30分鐘用餐時間、增加提問互動時間等三大活動設計理念，半年來推出10場線上講座，參加人次是實體講座的4~5倍，參加者都是自主想要學習相關健康知識，提問與互動超乎預期得踴躍，獲得非常多的好評。線上講座還規畫了匿名連結，讓保守害羞的聽者也可以提出自己的問題和講師互動。多數的講師是醫師，也很享受這樣創新的嘗試。

運用創新的作法並掌握聽者熟悉的接收方式傳遞健康知識，可讓資訊的傳播與接收效果放大。把握員工零碎的時間，以少量多餐的資訊慢慢推廣健康知識，可以達到意想不到的效果。



新人新知

111年10-12月新入會會員介紹：

會員編號	姓名	現職機構
A2237	陳O宜	高雄市立小港醫院
A2238	洪O萱	國立臺中教育大學
A2239	楊O銘	明新科技大學
A2240	王O潤	輔英科技大學
A2241	劉O利	台灣電力股份有限公司基隆區營業處

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!





2022/10-12月
在職訓練課程及
實作工作坊

