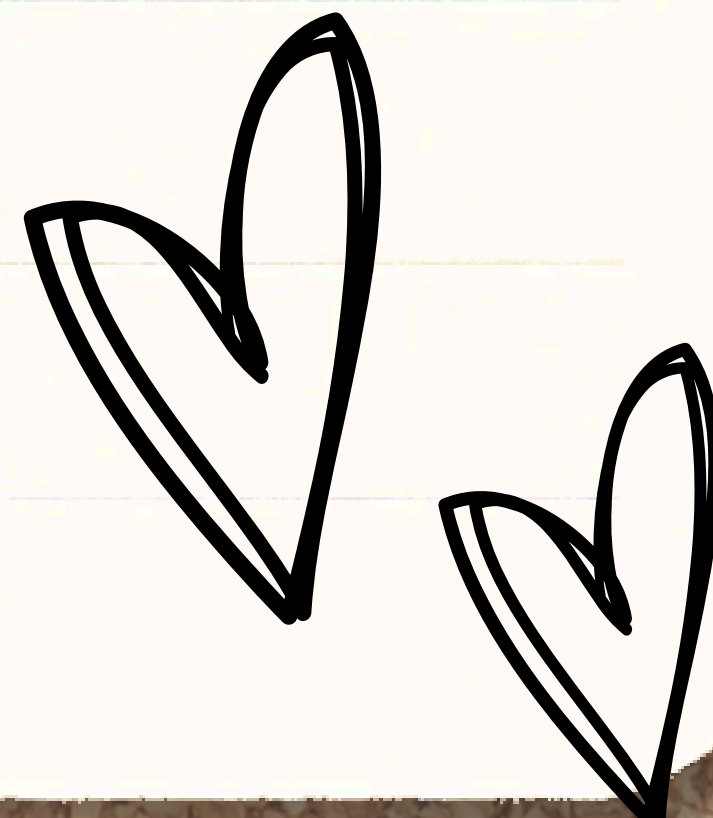


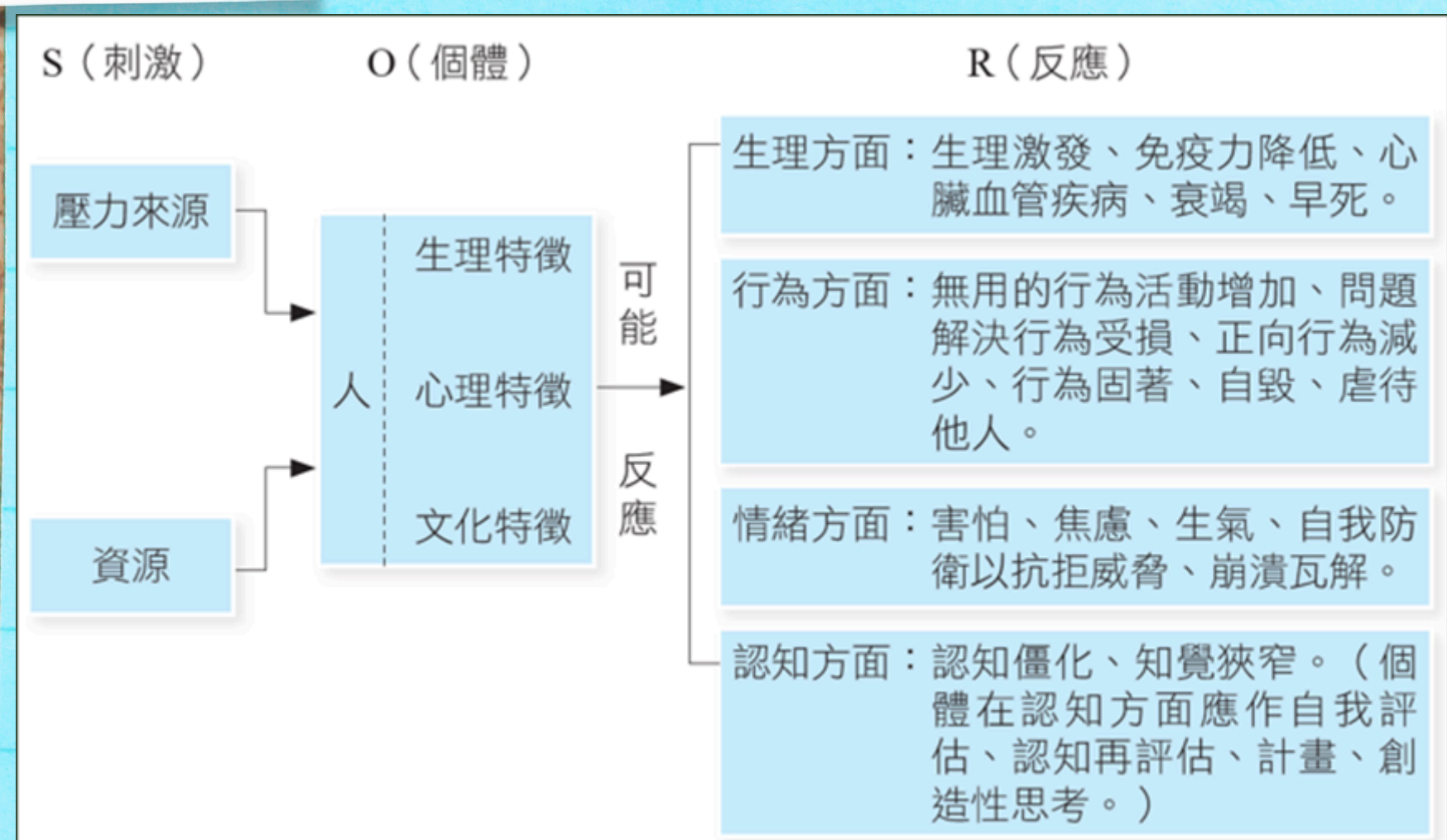


某教育機構健康促進計劃

張哲寧



01



為甚麼要執行職場健康促進計劃

1. 長期持續的職場競爭壓力以及職場健康攸關員工個人福祉

自1957年到1998年歷經四十多年時間，美國標普500指數的500家公司其中只有74家依然存續，另外426家公司或倒閉、或被兼併、或衰退出排行榜。場景來到臺灣高教，由於歷經普設大學及少子化的衝擊，在高教單位工作的教職員同樣飽受長期難解之工作壓力的衝擊。

職場工作環境——包括物理環境與心理社會環境，在在攸關員工身心健康與福祉。由於少子化造成的可能生源逐年持續下降，許多高校教職員工工作上充滿對未來的不確定感，除了工作性質容易久坐久站、缺乏運動，心理社會方面的壓力，更是容易衍生三高問題，而影響個人身心健康。

2. 資源保存理論以及員工健康影響組織績效

根據Stevan E. Hobfoll(1989, 2001)資源保存理論指出，人會有動力去取得、維持、保護他們所看重的資源(resources)，亦即人事物或價值。個人與環境中重要他人的互動模式，是耗損或增益個人資源的重要因素。資源多寡會影響個人能否有效應對工作要求或壓力，進而改變(增加或減少)其工作投入。因此，有在面對少子化帶來的長期招生壓力，如果能主管支持、組織支持、同事支持，將可作為教職員工應對工作壓力的資源，而有利於職場健康計畫的推動與落實。

人是組織最寶貴的資產。如果沒有身心健康的員工齊心貢獻才力，組織績效亦難以達成。當員工面臨長期壓力，除了部分有能力轉職離職，部分在職者可能產生職業倦怠、情緒耗竭等，從而影響組織績效的達成。

何謂三高？三高的原因、症狀、危害

1. 何謂三高？

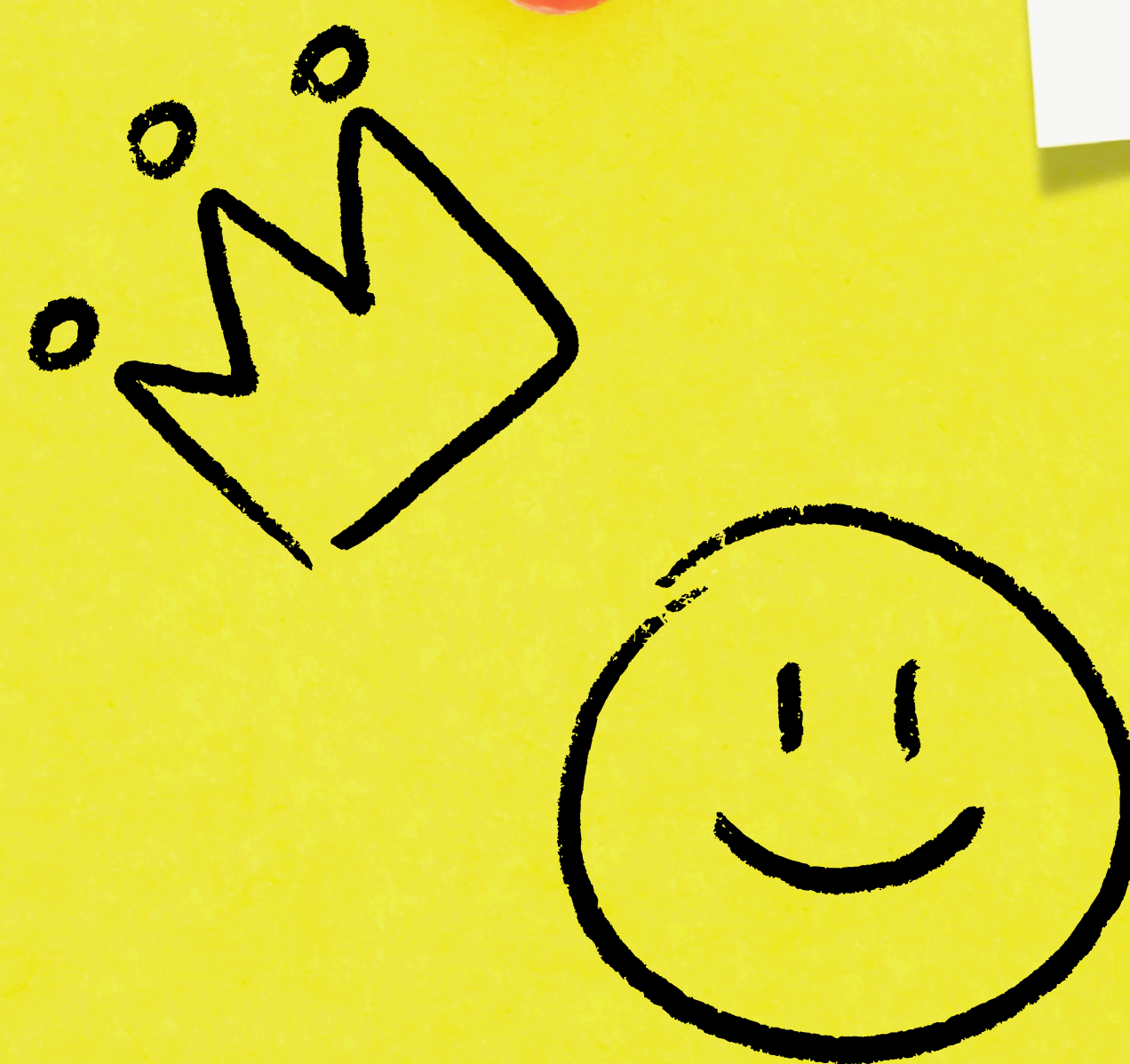
三高是指高血壓、高血糖、高血脂。所謂的三高是指高血壓、高血糖、高血脂，根據我國衛生福利部公佈之2017-2020年調查結果顯示：我國國民18歲以上罹患高血壓盛行率高達26.8%，推估有529萬人，而高血脂盛行率為26%，推估有500萬人，高血糖的盛行率則是11%。我國某教育單位最近一年的教職員健康檢查資料顯示，在職員工內高血壓的異常比率為61.96%、高血脂的異常比率為44.17%及高血糖的比率為36.1%。

2. 三高的危害

根據我國衛生福利部統計處發佈2022年國人十大死因統計資料顯示：國人衰老(自然死亡)只占1.5%，國人十大死因中，三高衍生的心血管疾病涵括既有第二(心臟疾病(高血壓性心臟病除外11.4)、第五(腦血管疾病6)及第七項(高血壓性心臟病4.2)，三者總死亡率為21.6%。

少子化衍生的招生包機，形成了工作上的長期壓力，它會導致飲食不正常、缺乏運動、久坐久站、工作不滿意(job dissatisfaction)，並出現工作倦怠(job burnout)、工作耗竭(job exhaustion)、焦慮症狀(anxiety)、缺乏自信等。根據壓力模式(如左圖)長期壓力會衍生成心血管疾病、負面情緒(焦慮、恐懼)，它會嚴重戕害員工身心健康，並影響組織績效。

02



三高-三級預防計劃

三級預防計劃

- 一級：針對員工開辦健康和三高講座(健康飲食以及辦公室運動)教育
- 二級：員工健康檢查，針對三高的疾病認知及照護講座
- 三級：定期醫院回診

八周健康促進課程

- 第一周：減重獎金-每3公斤獎勵2000以此類推
- 第二周：醫師個別面談：三高原因與對策
- 第三周：營養師個別指導健康飲食
- 第四周：團體互動-經驗分享
- 第五周：辦公室原地運動教學
- 第六周：肌力訓練
- 第七周：正念減壓課程
- 第八周：成果檢驗

三級預防

幫助傷病者減緩失能、提升功能及生活品質

- 已患病且不可逆的族群
- 強化與運用身體功能，改善生活品質

二級預防

透過動作篩檢及測試，即早期辨識傷病風險並處置

- 具有風險因子的族群
- 過往傷害後遺症、避免未來復發或惡化

初級預防

在疾病或傷害發生之前採取預防措施

- 健康與亞健康族群
- 預防運動傷害、職業傷害等