

# 「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](mailto: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、選擇低脂低糖的食物、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"> <li>● 營養素的基本介紹與個人營養素</li> <li>● 每日熱量需求與計算方法</li> <li>● 熱量管控與飲食策略</li> <li>● 選擇健康午餐與零食的技巧與建議</li> <li>● 飲食營養競賽案例分享</li> </ul>
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升參與者營養相關知能</li> <li>● 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</li> <li>● 啟發參與者推動健康促進計畫之創意</li> </ul>

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

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"> <li>● 現代職場中久坐對健康的影響</li> <li>● WHO身體活動指南與運動量計算方式</li> <li>● 營造支持身體活動的工作環境</li> <li>● 辦公室運動小技巧與活動設計</li> <li>● 身體活動競賽案例分享</li> </ul>
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升參與者身體活動相關知能</li> <li>● 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</li> <li>● 啟發參與者推動健康促進計畫之創意</li> </ul>

## 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	<b>主題一：飲食營養</b> 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	<b>主題三：身體活動</b> 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力	<b>主題二：體位評估</b> 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	<b>主題一：飲食營養</b> 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	<b>主題三：身體活動</b> 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		<b>主題二：體位評估</b> 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		<b>主題二：體位評估</b> 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	<b>主題三：身體活動</b> 職場身體活動計畫，打造企業永續生產力	<b>主題一：飲食營養</b> 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	<b>主題：身體活動</b> 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