

114 年度勞動部職業安全衛生署

推動勞工健康服務護理及相關人員在職訓練微學程補助計畫

「安心職場、健康你我：從預防到表達的全人照護」微學程 招生簡章

一、微學程學習目標

本微學程以職場健康促進與人本關懷為核心理念，從預防到溝通表達的課程設計，課程內容橫跨職業安全、健康與心理層面的覺察與改善能力培育。透過「人因性危害預防及措施」、「溝通技巧與壓力覺察」及「職業健康之相關案例研究及撰寫」三門課程，協助從事勞工健康服務之醫護人員及相關人員，提升其預防職業疾病與傷害的認知與能力，並培養學員運用實證研究方法，進行職業健康評估調查研究，進而執行健康管理以降低職場健康問題。

- (一)辨識常見人因工程相關之職業性肌肉骨骼傷病、五大致病因子，並理解復健醫學之非侵入性處理原則。
- (二)掌握職業性與重複性肌肉骨骼傷害之預防與健康管理方法。
- (三)以科學觀點評析職業健康相關研究論文。
- (四)發展與撰寫具實務價值的職業健康案例研究計畫。
- (五)應用溝通技巧與壓力覺察能力，促進個人心理健康，並能應用於職業健康服務情境中。

二、課程日期

114年9月5日~115年1月16日 每週五 8:10~15:00(共18週)。

三、上課地點

長庚科技大學(以下簡稱本校)林口校區F棟2樓「樂齡健康活動中心」參閱簡章【附錄1】，本校交通資訊，參閱簡章【附錄2】。

四、報名資格

具勞工健康保護規則第七條第二項所訂資格之勞工健康服務護理及相關人員，且為現職從事勞工健康服務工作或具一年以上實際從事勞工健康服務經歷者。

五、課程資訊

- (一)結合本校跨領域與專業教師，包含高齡暨健康照護管理系所及護理系專業教

師，以及藝術類、體育組教師共同合作授課，並邀請業界經驗豐富之職醫、職護及資深心理師共同授課。講師名冊請參閱簡章【附錄3】。

(二)課程名稱與時間

課程屬性	課程名稱	學分	時數	上課時間(每週五)
專業性課程	人因性危害預防及措施	2	36	8:10-10:00
專業性課程	職業健康之相關案例研究及撰寫	2	36	10:10-12:00
實務性課程	溝通技巧與壓力察覺	2	36	13:10-15:00

(三)修畢「人因性危害預防及措施」及「溝通技巧與壓力察覺」這2門課，可取得修課證明，未來若考取本校高齡暨健康照護管理系碩士班，每門課可申請抵免或認列本校高齡暨健康照護管理系碩士班選修課程2學分，2門課共可抵免或認列4學分。

(四) 取得微學程修畢證明者，統一由職安署於「全國勞工健康服務人員暨教育訓練管理系統」登錄從事勞工健康服務護理及相關人員在職教育訓練時數。

(五) 本課程將申請護理師及其他醫事人員教育積分。

六、報名作業

(一)招生人數：預計招收20-30人。

(二)收費標準：每學分1,000元，共計6學分，學分費總計6000元。

(三)網路報名時間

1.114年7月18日(五)至114年9月19日(五)17:00止(額滿為止)。

2.請至本校「各類活動線上報名系統」完成報名程序。系統報名及取消方式請參閱【附錄5】。

(四)報名程序

1.進入本校「各類活動線上報名系統」，點選「安心職場、健康你我:從預防到表達的全人照護」微學程活動報名，活動報名網址：

<https://web.cgust.edu.tw/ActSignup/ActView.asp?ActID=5943>

2. 填活動說明內的Google表單「個資使用同意書、學員個人資料與上傳證明文件」<https://forms.gle/2wUL8JWgy5wxGJC59>



3.報名資格審查【限報名前30名符合資格者】。



審查通過



審查不通過

4.以mail通知學員本校匯款帳號、
請學員回傳繳費證明。

以mail通知報名者，資格不符。



5.完成報名。

(五)因主管機關要求，報名時請上傳「從事勞工健康服務」之工作經歷證明（需累計滿1年）（下列選項擇一或兩項以上累加上傳）：

- 1.離職證明書(【職稱】或【備註】" 必須" 要有「護理師(士)」、「心理師」、「物理治療師」、「職能治療師」字樣及「從事勞工健康服務」工作，到職和離職日期需相差1年以上)。
- 2.在職證明(【職稱】或【備註】" 必須" 要有「護理師(士)」、「心理師」、「物理治療師」、「職能治療師」字樣及「從事勞工健康服務」工作，申請日期與到職日期要相差1年以上)。

七、連絡資訊

(一) 承辦單位：長庚科技大學高齡暨健康照護管理系

(二) 地 址：333 桃園市龜山區文化一路 261 號

(三) 電 話：03-2118999 轉 5155 江老師

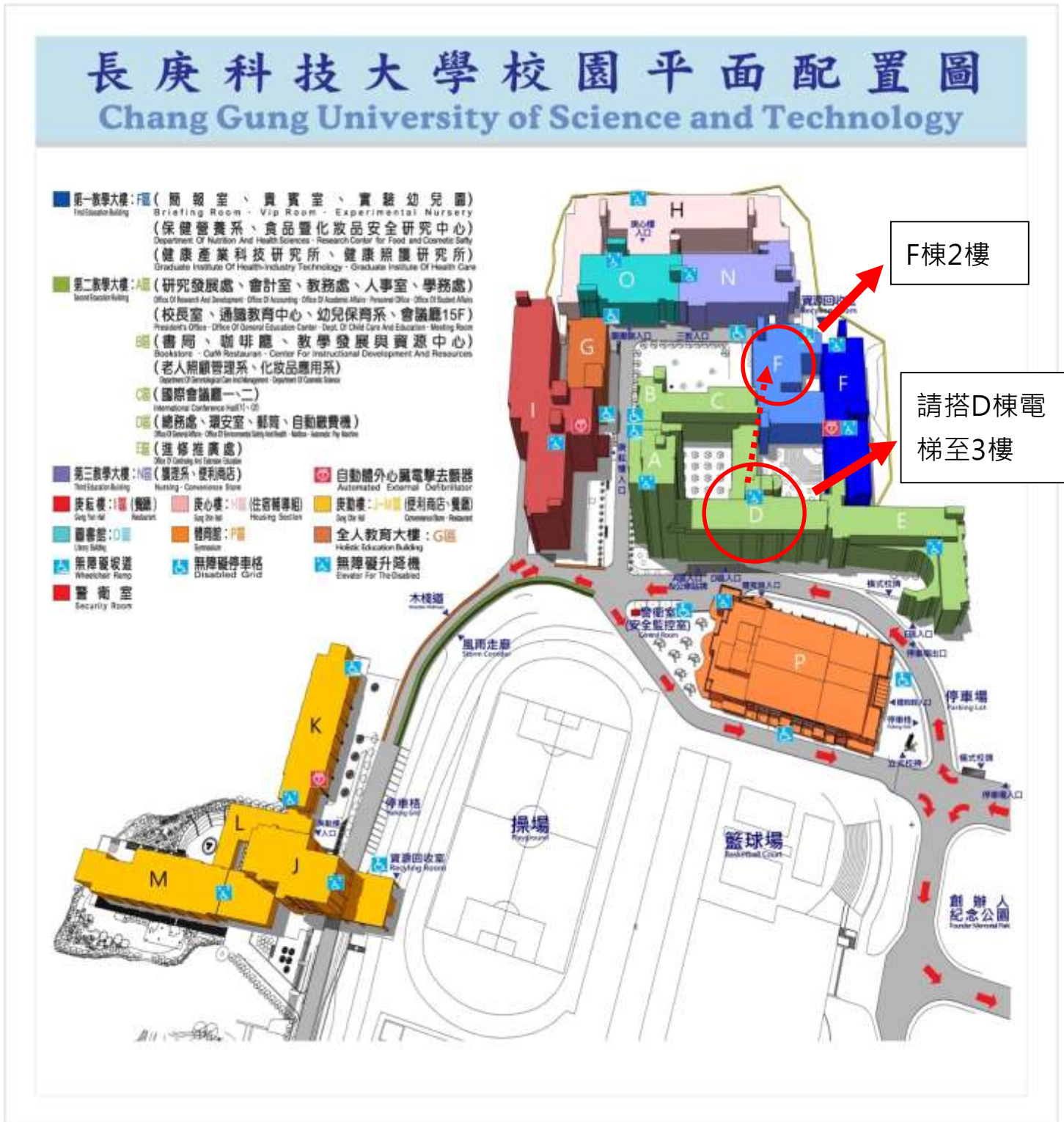
(四) 活動報名網址：

<https://web.cgust.edu.tw/ActSignup/ActView.asp?ActID=5943>



【附錄 1】上課地點

上課地點位於本校F棟2樓樂齡健康活動中心，請搭D棟總務處旁電梯至3樓，出電梯右轉往前約30公尺再右轉，即可達F棟2樓樂齡健康活動中心，本校平面圖如下：



【附錄 2】 交通資訊

林口本部:

- **搭乘大眾運輸工具：搭乘客運至林口長庚紀念醫院，轉搭至長庚校區交通車。**
 1. 搭乘桃園機場捷運至 A7 體育大學站，出站後步行約 15-20 分鐘，或搭乘桃園客運 202、5065 路線公車或三重客運 967 路線公車，即可抵達本校。
 2. 在台北捷運北門站，搭乘三重客運 1209 公西-台北北門線，或至台北市承德路二段 168 號成淵高中對面(近捷運民權西路站)搭乘汎航客運，至林口長庚醫院。
 3. 在台北長庚紀念醫院，搭乘汎航客運至林口長庚醫院。
 4. 在桃園、中壢火車站周邊，搭乘汎航客運至林口長庚醫院。
 5. 於林口長庚醫院醫學大樓大門右側（於院前二路面向醫學大樓的右側），社校區乘車處搭乘長庚校區交通車來校。
 6. 校區每日有交通車往返林口長庚醫院與本校間，林口長庚醫院內另設有汎航通運，可通行台北、桃園與中壢地區。
- **自行開車：本校停車位有限，校區車位不足時須停放於校外周邊停車場或鄰近路邊停車格(請依該停車場或停車格規定停放，違規停放可能導致相關單位罰款等處分)。**
 1. 如行駛國道，請由國道一號林口交流道闖道出口，行經文化一路至中正體育園區大門，進入後左轉往長庚校區方向行駛，即可抵達。
 2. 如行駛台一線新莊方向：行駛青山路接文青路，至文青路與文化一路路口左轉文化一路，進入中正體育園區大門，進入後左轉往長庚校區方向行駛，即可抵達。
 3. 如行駛台一線桃園方向：行駛至振興路，由振興路與文化一路路口右轉進入中正體育園區大門，至志清湖後左轉，往長庚校區方向行駛，即可抵達。



【附錄 3】講師名冊

項次	講師姓名	學歷	現職
1	陳建成	台灣大學醫學工程學博士	振興醫院運動復健科醫師兼主任
2	陳文詮	國立體育大學運動科學博士	長庚科技大學通識中心體育組教授兼體育室主任
3	謝佩玲	澳洲 Newcastle University 護理學博士	長庚科技大學護理系副教授
4	蕭雅竹	台灣師範大學衛生教育博士	長庚科技大學護理系教授
5	宋素卿	樹德科技大學人類性學博士	長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所副教授
6	張淑紅	台灣大學公衛博士	長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所教授兼系主任、所長
7	蔡碧藍	政治大學教育所心輔組博士	長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所副教授
8	趙俊彥	紐約理工學院(NYIT)傳播藝術系碩士	長庚科技大學化妝品應用系助理教授
9	陳淑君	長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所碩士	現任/曾任：長庚科技大學高齡暨健康照護管理系實習老師/林口長庚醫院安全衛生組健康服務護理長
10	吳家碩	輔仁大學心理學碩士	好夢心理治療所心理師
11	陳昭源	中山醫學大學醫學系	現任/曾任：林口長庚醫院家醫科醫師/林口長庚醫院家醫科主任、中環股份有限公司、中興電工、華通電腦、致茂電子、鈞寶電子、台北捷運、南亞電路板、日月光半導體等公司職醫。

【附錄 4】 課程規劃

課程名稱		人因性危害預防及措施	
課程目標		1.辨識常見人因工程相關之職業性肌肉骨骼傷病及其原因 2.理解復健醫學之非侵入性處理原則。 3.掌握職業性的重複性肌肉骨骼傷害之預防與健康管理方法。	
項次	課程主題	堂數	授課教師
1	人因危害及人因工程處理原則	4	陳建成醫師/助理教授
2	重複性作業規劃法規	2	陳淑君健康服務護理長
3	人因危害防止計畫案例分享與討論	2	陳淑君健康服務護理長
4	職業性的重複性肌肉骨骼傷害及預防方法	4	陳昭源醫師/林口長庚醫院家醫科醫師及職醫
5	職業性肌肉骨骼傷病之健康管理方法	8	陳文詮教授/體育室主任 謝佩玲副教授
6	期末報告討論與修訂	4	陳建成醫師/助理教授 陳文詮教授/體育室主任 謝佩玲副教授
7	自主學習/參訪	4	陳建成醫師/助理教授
8	健康管理介入	4	陳建成醫師/助理教授 陳文詮教授/體育室主任 謝佩玲副教授
9	期末報告	4	陳建成醫師/助理教授 陳文詮教授/體育室主任 謝佩玲副教授

課程名稱	職業建康之相關案例研究及撰寫		
課程目標	<p>本課程為提供學員從事職業健康服務研究過程中所需的方法學知能，包括測量、信效度、抽樣、研究設計與資料分析。學生需應用研究方法知能，發展職業健康問題調查研究計畫並完成撰寫。</p> <p>本課程目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識研究設計與界定測量尺度。 2. 確認適當的信度與效度檢測方法。 3. 分析適當的抽樣方法。 4. 釐清適當的資料分析方法。 5. 描述職場健康問題研究過程的倫理考量。 6. 運用科學觀點評析職場健康問題研究論文。 7. 發展與撰寫職業健康問題調查研究計畫。 		
項次	課程主題	堂數	授課教師
1	實證研究在職業健康服務的概念與應用	2	蕭雅竹教授
2	從職業健康議題到健康研究問題	2	蕭雅竹教授
3	文獻探討過程	2	宋素卿副教授
4	文獻評析	2	宋素卿副教授
5	職場健康問題研究設計	6	蕭雅竹教授
6	資料分析	6	張淑紅教授
7	職場健康問題研究的倫理議題	2	蕭雅竹教授
8	研究論文計畫討論	4	宋素卿副教授、蕭雅竹教授、張淑紅教授
9	自主學習：期末報告討論/參訪	4	宋素卿副教授、蕭雅竹教授、張淑紅教授
10	期末報告	6	宋素卿副教授、蕭雅竹教授、張淑紅教授

課程名稱	溝通技巧與壓力覺察		
課程目標	<p>隨著全球社經與職場生態變遷的挑戰，勞工健康服務護理及相關人員需要整合性面對職場員工的身心健康議題，以因應職場層出不窮的高風險職業形態與威脅事件衝擊。本課程以溝通與壓力覺察為課程核心，解構個人與他人的關係與溝通型態，並學習壓力覺察與因應策略，以應用在各職業服務群體的心理健康照護。</p> <p>本課程目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解溝通技巧與壓力的基本概念與相關應用。 2.探討影響溝通與壓力的相關因素與研究。 3.探討多元族群（移工）身心健康議題。 4.了解不法侵害類型與預防措施，及心理性危害預防與協助。 5.應用溝通技巧與壓力覺察技巧於職業健康服務工作。 		
項次	課程主題	堂數	授課教師
1	重新尋找自己	2	宋素卿副教授
2	人際情感連結的科學系統	2	宋素卿副教授
3	多元族群身心健康議題	2	陳昭源醫師/林口長庚醫院家醫科醫師及職醫
4	不法侵害與心理性危害	2	陳淑君健康服務護理長
5	人際關係的解構與溝通技巧應用	4	蔡碧藍副教授
6	焦點解決短期治療理論與應用	4	宋素卿副教授
7	壓力覺察與面對 I	2	吳家碩心理師
8	壓力覺察與面對 II	4	正念-蕭雅竹教授 纏繞畫-趙俊彥助理教授
9	壓力生物測量與因應策略	2	宋素卿副教授
10	報告討論	4	宋素卿副教授/蔡碧藍副教授
11	自主學習	4	宋素卿副教授
12	期末報告	4	宋素卿副教授/蔡碧藍副教授

【附錄 5】報名系統操作暨取消方式

本校「各類活動線上報名系統」網址

<https://web.cgust.edu.tw/ActSignup/ActList.asp>

1.報名操作不用註冊

首次登入直接點選「校外人士」身分登入

帳號為身分證字號

密碼為報名時所填寫的 E-MAIL (請記住自己報名時填的 E-MAIL)

2.取消報名請至「個人查詢」線上取消，不接受電話取消。

若報名操作有問題請來信詢問 hfchiang@mail.cgust.edu.tw江老師。

長庚科技大學各類活動線上報名系統

首頁 | 個人查詢 | 管理頁面 | 長庚科技大學 | 登出

∴ 個人查詢

登入身份 校外人士 本校同仁 本校學生 畢業校友

帳號

密碼

登入

使用說明：

- 校外人士：
帳號為身份證字號，密碼為報名時所填寫的E-Mail。
- 本校同仁：
帳號為Notes ID，密碼為校務資訊系統密碼。
- 本校學生：
帳號為學號，密碼為校務資訊系統密碼。
- 畢業校友：
帳號為身份證字號，密碼為國曆生日六碼。