

健康促進無國界之分

李品臻護理師守護職場員工健康

盡你所能 現在的耕耘未來都將獲得豐收 — 李品臻



文字撰寫 | 陳軒筠

受訪對象 | 儒鴻企業股份有限公司 (大園廠) 職場護理師 李品臻

健康署自 2006 年起成立北、中、南三區健康職場推動中心，運用 WHO 2010 年建立的「職場周全健康促進推動模式」，透過四大層面、八大步驟制定相關推動策略計畫進行職場輔導。為協助企業促進員工健康，引導企業將員工健康納入政策，並於 2007 年起開始辦理全國「健康職場認證」(含「健康啓動標章」及「健康促進標章」)，進行績優健康職場與優良推動人員的評選及表揚活動。除獎勵表現特殊優異的職場，更表揚其健康促進工作推動人員對於促進職場員工健康的貢獻。

儒鴻企業股份有限公司(大園廠)在2018年7月聘僱首位職場護理師(以下簡稱職護)李品臻,透過主動分析健康檢查的數據發現問題,對不同國籍員工皆一視同仁的照顧,使健康促進達無國界之分。因此,於2021年獲得健康署頒發的「健康職場優良推動人員獎」。

儒鴻企業股份有限公司(大園廠)目前的員工數為312人,其中臺灣籍員工有167人佔54%,外籍員工有145人佔46%(包含:越南籍103人佔33%、泰國籍42人佔13%)。公司每年都會針對入職滿一年的員工提供一次健康檢查,主動邀請職業醫學專科醫師建立「一般健檢分級管理標準」,依輕重分為四級,健檢為一級者便直接將報告歸檔,二級者則由職護協助提供年度健檢衛教單,三級至四級者除了提供年度衛教單之外,會安排醫生和員工面談、提供員工個別化疾病的衛教單、回診報告追蹤等。

職護李品臻在2018年到職後,即開始著手整合職場現有的資源,逐步進行健康管理、健康指導、健康主題衛教課程(包含高血壓、營養等課程)及健康促進活動,更依據分級管理措施進行轉介就醫與追蹤等措施,以提升職場員工健康品質。

依據健檢報告選擇健促活動方向 按員工個別狀況進行健康管理

從健康管理到健康促進,李品臻依循WHO的「職場周全健康促進推動模式」八大步驟來擬定健康促進活動的方向與內容。首先,由公司高階主管的承諾、支持健康促進計畫。接著成立健康促進小組,從內部、外部尋求資源;再來是進行需求評估,從問卷調查、健檢數據的分析、實際訪視或訪談現場員工,由員工關切議題、傷病原因等方面著手;並依據優先順序,將有法規依據或立即健康危害的個案列為優先解決。

前置作業完成後,便著手進行規劃,將計畫內容設計得淺顯易懂,讓員工都能參與;並針對計畫擬定執行方案。此外,最重要的是,當計畫推行完成後,務必重新檢視過程安排及員工滿意度或評值,並瞭解計畫目標的達成度、接受度、完整性及推動品質。再依據這些回饋,重新修正計畫,以解決沒有發揮策略或不如預期狀況等問題。

現在員工結束每天的健康服務之後,都會進行管理及登錄「健康諮詢-溝通及服務紀錄」迄今已完成3,978次。李品臻致力於整合資源,目前已協助707人健康管理,且完成率100%,另外在臨場服務時段,依員工個別情形提供健康指導或轉介,也達到服務人次246人、出席率100%的成果。

製作健康指導手冊 跨越語言隔閡 健康不分國籍

對於不同國籍員工皆一視同仁的照顧,李品臻說,一開始接觸外籍員工時,他們對疾病沒有概念,健康觀念也較為薄弱,總認為自己身體沒問題,所以在衛教上會有些困難。

考量語言、文化風俗的差異,除聘請翻譯人員外,李品臻更規劃製作以圖片為主的「健康指



獲頒健康職場優良推動人員的李品臻,介紹自己規劃與製作的飲食衛教課程。

導手冊」，並設計中、泰及越南文等三國語言版本的衛教指導單、疾病衛教單（依據各疾病分期有不同因應方式）等，以利同仁了解；另亦規劃符合員工需求的健康促進項目，使健康促進達無國界之分。

在每次的課程她都會設計課後活動，每堂課在結束後也會進行測驗，舉例來說，在高血壓衛教時會進行血壓量測回覆示教及測驗，使課程活潑不無聊，讓每個單位來上課的員工都能學到東西，進而使員工更加注重監測自我身體數值，改善健康狀況。

利用健康餐盤衛教 讓員工易於均衡飲食

根據健康指導及現場訪查發現，廠內員工對於飲食相關的認知嚴重不足，無論是疾病飲食或健康餐盤等概念，大家都不太瞭解。為了讓同仁能夠更加瞭解健康餐盤，李品臻開始尋找外部資源，參考健康署「我的餐盤」圖像及口訣，甚至參與大園衛生所辦理「我的健康餐盤暨減鹽」課程，依照營養師授課重點，擬定適合公司員工的衛教課程，更進一步在全廠授課且配合員工的國籍設計不同語言的試卷，讓「健康餐盤暨減鹽」



與桃園市政府衛生局辦理「健康體位競賽」，指導職場同仁如何從飲食改變體態。



進行衛教指導課程，教導職場員工自行量測血壓。

的耳熟能詳度從 4% 提升至 100%，員工們的授課後測成績也均在 90-100 分。

同時，也特別在廠內餐廳規劃飲食衛教資訊專區，目標是讓健康飲食澈底於職場環境落實。李品臻提到，「我的餐盤」將食物六大類的飲食建議份數進一步圖像化，淺顯易懂。她在餐廳用餐區張貼「我的餐盤」相關資訊，鼓勵員工依比例均衡攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，滿足營養的需求。

另外，她更進一步建議改善餐廳的菜單，減少油炸及加工品、增加蔬菜量，調味則減鹽及味精；增加漏勺，以減少湯汁的攝取；並且在餐廳公佈欄張貼自製的「菜單紅綠燈」海報，內容文字也針對國籍翻譯不同語言，以顏色區分哪些是必要的營養、哪些又是要減少攝取的，讓大家可以透過簡單明瞭的圖像，獲得飲食知識。

此外，因為觀察到公司外籍員工很愛吃甜食和喝全糖的手搖飲，所以在販賣機也張貼健康紅綠燈的海報以及含糖飲料的相關衛教宣導，鼓勵員工應多喝水，減少含糖飲食攝取。

透過健康體位競賽 兼顧營養與健身

根據統計，廠內員工體位異常者高達約 47%，而對於體位異常者，李品臻除了加強疾病

相關認知及飲食衛教之外，更辦理健康體位比賽。根據問卷調查的結果，有 48% 的同仁對運動及減重有興趣，於是她向北區健康職場推動中心諮詢，並和桃園市政府衛生局辦理包含營養及健身課等豐富內容的「健康體位競賽」，滿足同仁的需求。開辦競賽至今，效果相當顯著，全體員工共減 62 公斤、體脂 15%、腰圍減 93.5 公分，課程參與率高達 85-90%、課程滿意度也有 92%，可見職場同仁們對活動的正向肯定。

從消極被動到主動回饋 職護介入改善與掌握員工健康

透過有效且漸進的健康管理，同仁的健康比率有相當顯著的提升，從原本的 14% 上升至 33%；三高慢性疾病、代謝症候群等相關數據，均有下降的趨勢，並且檢視全體員工的 BMI 體位分級，健康體位者更從 48% 提升至 55%，肥胖率普遍降低，改善效果斐然。

除了真實數據的呈現，李品臻還提到，同仁原本對於疾病或健康的態度，都比較消極被動、不願面對，但是經過一連串的健康促進活動，彼此建立良好信任關係後，多數同仁現在都會較積極反應自身健康狀況，主動找職護商談最近的狀



員工們積極參與健康體位競賽，透過豐富課程改善健康，同仁們都相當肯定這項活動。

了解更多

健康職場資訊網



態，並針對疾病疑慮請職護給予解答。而職護也會在發現外籍員工出現身心症狀時，主動給予關懷，並協助就醫、返國準備等相關協助。

持續推行職場健康衛教知識 攜手邁向優質健康人生

傳統產業在衛教推行上，仍以紙本的方式較多，未來李品臻希望能更進一步 E 化，讓健康管理、接受訊息可以更方便。在職場上，她也會持續提升員工的健康意識，幫助每一個員工重視自身的健康，進而將此觀念延伸到身邊的親朋好友、家人等，這是有形、無形的幫忙與延伸，企業也能永續地發展，對此，她特別感謝副總及主管的全力支持，甚至主動率領同仁共同參與課程與活動。

李品臻也期許之後能依據多面向評估不同員工的需求，進而設計多元的身心靈健康促進活動，她透露目前也仍有新的規劃在進行，正積極洽詢相關單位，希望能再做出吸引人的活動。除了照顧好身體健康之外，李品臻說，她也希望未來能朝向兼顧心理健康層面，讓每位員工都能往更全面的健康人生邁進，一起攜手創造優質健康職場環境。MOHW



特別誌謝

儒鴻企業股份有限公司(大園廠)職場護理師 李品臻