

志為人醫守護愛

# 職場心理健康管理

花蓮慈濟醫院職業醫學科

東區職業傷病防治中心

劉鴻文



佛教慈濟綜合醫院  
BUDDHIST TZU CHI  
GENERAL HOSPITAL

## 國家的工作族群決定生產力和經濟

- 工作者的健康、安全、工作能力和舒適感是國家社會經濟整體發展的關鍵因素。
- 職場健康的推動不但可確保工作者的健康，更可經由改善產能、產品品質、工作動機、工作滿意度促進國家經濟的發展，提升工作者和整個社會的生活品質。



## 職場健康全球策略

2003年，「國際職業衛生委員會」（International Commission on Occupational Health, ICOH）與ILO/WHO職業衛生聯合委員會（Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health）鑒於全球大多數工作者在缺乏職業衛生服務的情況下工作與生活，由ICOH主席Jorma Rantanen教授擬訂了基本職業衛生服務（Basic Occupational Health Services）指引。





## 職場健康全球策略

WHO為推動BOHS，提出勞工健康的全球行動計畫（WHO Global Plan of Action for Workers' Health 2008-2017），此計畫為1995年WHO「職場健康全球策略」之延伸；以公共衛生的觀點，滿足不同的勞工健康問題，包含職業風險的根本預防、健康工作的防護及促進、工作相關之健康社會決定因素以及改善衛生服務系統的可近性。



## 心理健康是基本人權

世界衛生組織(WHO)主張：

「沒有心理健康就不能稱為健康」

「職場健康，是一個人的身體、心理及社會（人際）都處於完整的良好狀態，並非僅是沒有疾病。」

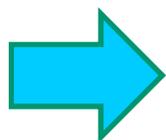




# 心理健康的重要性



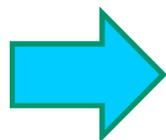
代謝症候群可能與憂鬱症有關，而心理壓力也與憂鬱症有關；因此，當有心理壓力事件發生時，有代謝症候群的人可能更容易發生憂鬱症。



## 心理影響身體健康



腦神經科學已印證，當我們開始焦慮、憂鬱時，腦中杏仁核會散發出負面情緒，負責思考、認知與重要決策功能的「前額葉」會尋找記憶中符合的負面事件，導致佔用太多大腦資源，降低正確判斷機率。



## 心理影響思考、認知與決策能力



# 職業安全衛生法

(102年07月03日總統公告)

- 適用範圍從指定行業擴大到所有行業。
- 一體適用於各行業的所有工作者，場域擴及至勞工執行職務之所有「勞動場所」。
- 事業單位勞工人數在50人以上者，應僱用或特約醫護人員，辦理健康管理、職業病預防及健康促進等勞工健康保護事項（第22條）。
- 健全職業病預防體系，防止勞工過勞、精神壓力及肌肉骨骼相關疾病之危害，強化勞工生理及心理健康之保護。
- 勞工罹患精神疾病，經過專業鑑定與工作有相當因果關係，即診斷為職業病。



# 政策

# 機關組織

# 員工

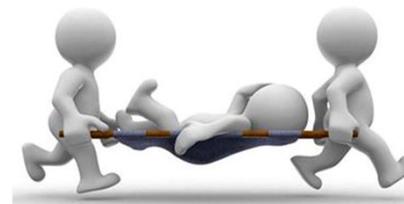
職安法

安全衛生

職業災害

身心

風險管理  
預防措施  
教育宣導  
健康促進



職災發生

過失

賠償

無過失

補償



## 心理健康是：

- 你快樂嗎？
- 你覺得自己好嗎？
- 你覺得與別人處的好嗎？
- 你對生活感到滿意嗎？



## 如何維護心理健康

- 提升個人的心理能力、工作滿意度與生活幸福感
- 現代生活是高壓力的生活、也是高溝通需求的生活
- 現代人要學習面對壓力、增進溝通能力，並進而提昇心理能力



**心理健康(Health)**

=

**社會支持度(Social Support)**

+

**自我強度(Ego Strength)**

/

**壓力(Stress)**



## 壓力

對任何外在足以威脅  
個人身心平衡事物的  
一種內在反應；

生理反應

心理反應

行為反應



## 工作場所中之壓力來源

- 物理環境的壓力來源
  - 噪音
  - 溫度
  - 不適當的環境等
- 組織結構的壓力來源
  - 個人角色的壓力源
  - 組織發展的壓力源



## 個人角色的壓力源

- 角色混淆
- 角色衝突
- 角色負荷過重

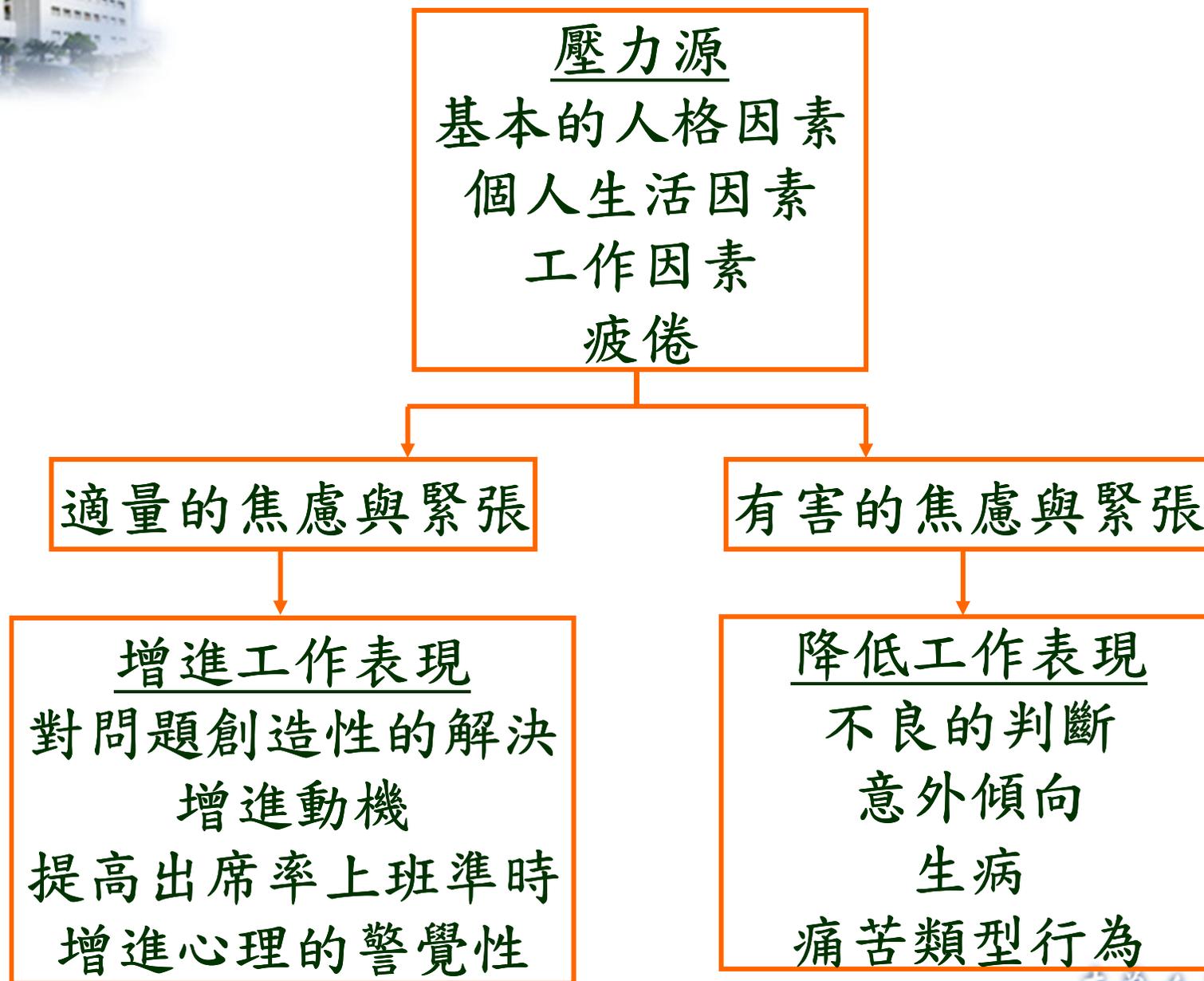


## 組織發展的壓力源

- 工作團隊的凝聚力
- 不適當的工作團隊
- 工作團隊內溝通的衝突
- 各個工作團隊間溝通的衝突
- 整體組織特質的壓力源

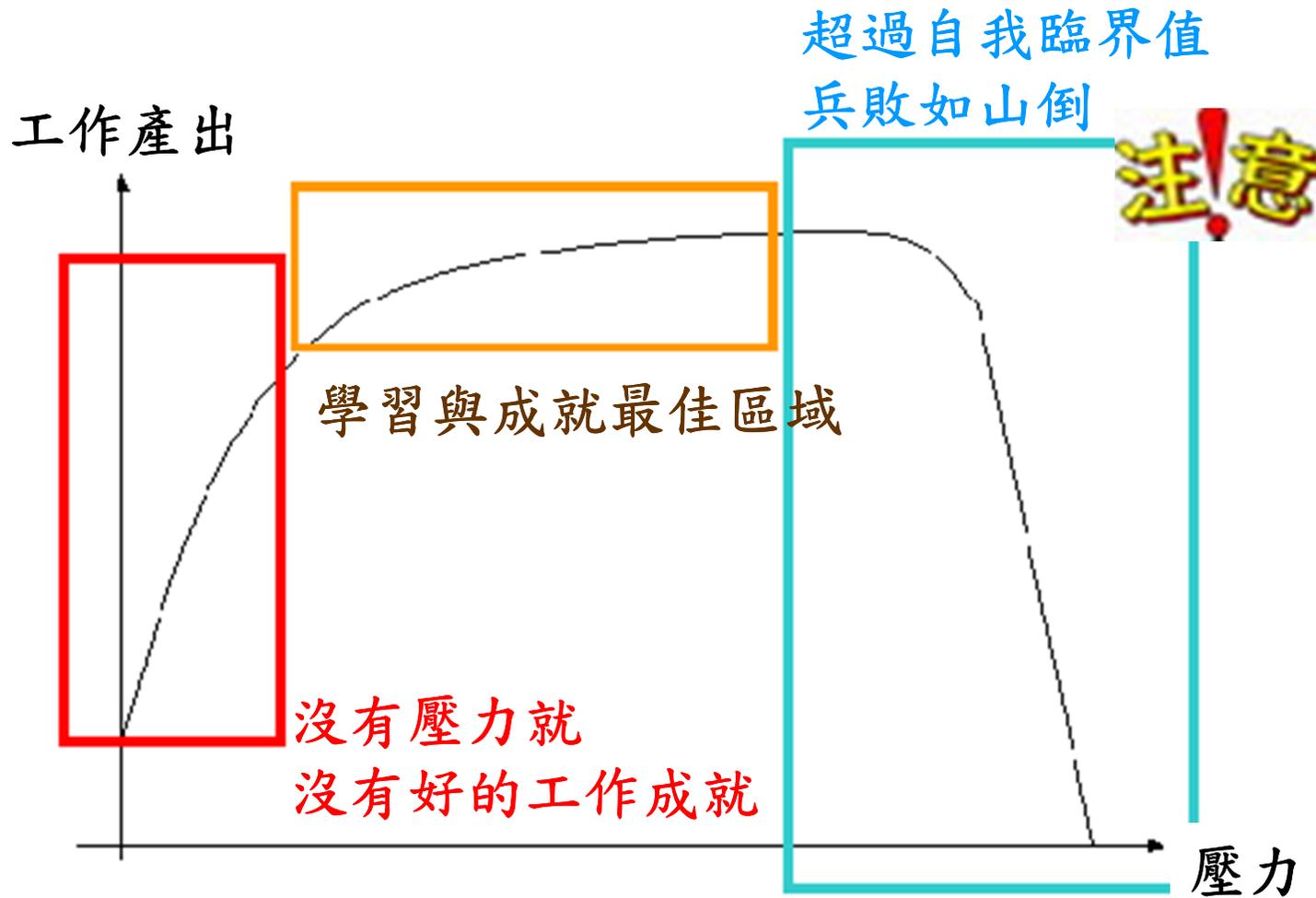
- 全球天災人禍，政治經濟紛亂
- 民心動盪不安，人民幸福無感
- 心理問題嚴重，精神疾病增生

台灣的憂鬱症就醫治療盛行率  
7年內增加10.3倍





# 偵測壓力落點，做好情緒管理





# 壓力的調適與因應

## 個人的因應

- 減少不必要的壓力因子
- 營養與壓力
- 噪音與壓力
- 生活事件
- 激烈競爭與慢性壓力
- 成功的分析



# 壓力的調適與因應 人際間的因應

- 肯定你自己
- 解決衝突
- 溝通
- 時間管理
- 社會支持網絡



## 建立良好的人際關係

- 結交朋友
- 表達喜愛
- 表達需要與願望
- 對付侵犯
- 對付拒絕
- 對付批評
- 對付強求



佛教慈濟綜合醫院  
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL

感 恩 聆 聽  
敬 請 指 教