

衛生福利部國民健康署中區健康職場推動中心

115 年中區健康職場說明會

活動目的：本活動旨在說明今年度中心的輔導事宜及相關資源、介紹國健署「職場健康促進推動方案」。同時，將邀請職場健康促進專家介紹健促辦理相關議題，以提升職場健康職場促進推廣知能為目標。本中心廣邀各職場參與，並鼓勵申請中區健康職場推動中心的輔導資源。

指導單位：衛生福利部國民健康署

主辦單位：中區健康職場推動中心（彰化基督教醫院）

協辦單位：各縣市政府衛生局、社團法人中華民國工業安全衛生協會

活動對象：健康職場促進相關推動人員、欲申請職場健康促進推動方案或績優職場暨優良人員競賽之職場

報名辦法：3/16 早上 7:00 起採網路報名，於 4/20 中午 12:00 截止。

（課程皆不含學分及證明）

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=3052573698c3d1c9c53f>

注意事項：為響應節能減碳、愛護地球，現場不提供紙杯，請自行自備環保杯

聯絡資訊：中區健康職場推動中心，04-7238595#4131，health91029@gmail.com



活動場次：

場次名	日期	時間	地點	名額
台中場	5/7	8:30-12:00	台中市烏日區高鐵東一路 26 號(瓦特廳 301 會議室)	170
彰投場	5/21	8:30-12:00	彰化縣彰化市建寶街 20 號 B1 (蘭大衛大樓-菁英 A 廳)	50
竹苗場	6/4	8:30-15:00	新竹市科學園區展業一路二號 (台灣科學園區科學工業同業公會 203 會議室)	90

5 月份活動議程

5/7 台中場

8:30—12:00

時間	主題	主講單位
08:30-09:00	報到	
09:00-09:20	<ul style="list-style-type: none"> 健康職場推動中心輔導資源說明 衛生單位業務宣導 	中區健康職場推動中心 縣市政府衛生局
9:20-10:30	職場肌肉筋膜放鬆與痠痛管理-改善緊繃，提升工作效能！ <ul style="list-style-type: none"> 常見職場肌肉筋膜緊繃型態解析（肩頸/下背/上肢） 筋膜張力與痠痛形成原因說明 實用自我筋膜放鬆技巧（徒手與簡易工具應用） 職場微訓練與休息恢復策略 	中區健康職場推動中心 楊景翔物理治療師
10:30-10:40	休息	
10:40-11:50	職場健康促進推動方案及績優表揚申請說明 <ul style="list-style-type: none"> 115 年職場健康促進推動方案說明 績優職場暨優良人員競賽說明 優良推動人員 	社團法人中華民國 工業安全衛生協會
12:00	賦歸	

5/21 彰雲投場

8:30—12:00

時間	主題	主講單位
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	健康職場推動中心輔導資源說明 衛生單位業務宣導	中區健康職場推動中心 縣市政府衛生局
9:10-10:40	MBTI 人格屬性調香-心理紓壓與情緒調適體驗課程 <ul style="list-style-type: none"> 你知道你的鼻子，比你更了解你自己嗎？ MBTI 快速精準對焦人格屬性分析 人格調香關鍵：找到你的 MBTI 氣味核心 	中區健康職場推動中心 余利講師
10:40-11:50	職場健康促進推動方案及績優表揚申請說明 <ul style="list-style-type: none"> 115 年職場健康促進推動方案說明 績優職場暨優良人員競賽說明 優良推動人員 	社團法人中華民國 工業安全衛生協會
12:00	賦歸	

6 月份活動議程

6/4 竹苗場

8:30-15:00

時間	主題	主講單位
08:30-09:00	報到	
09:00-09:20	<ul style="list-style-type: none"> 健康職場推動中心輔導資源說明 衛生單位業務宣導 	中區健康職場推動中心 縣市政府衛生局
9:20-10:30	職場肌肉筋膜放鬆與痠痛管理-改善緊繃，提升工作效能！ <ul style="list-style-type: none"> 常見職場肌肉筋膜緊繃型態解析（肩頸/下背/上肢） 筋膜張力與痠痛形成原因說明 實用自我筋膜放鬆技巧（徒手與簡易工具應用） 職場微訓練與休息恢復策略 	中區健康職場推動中心 楊景翔物理治療師
10:30-10:45	休息	
10:45-12:00	慢性壓力與深層疲憊的重啟機制 <ul style="list-style-type: none"> 你知道身體想和你說什麼嗎？ 如何分辨壓力源與情緒的交叉反應？ 重啟關鍵：快速轉念的五大步驟 是什麼再決定我們的命運？ 	中區健康職場推動中心 余利講師
12:00-13:30	午餐	
13:30-15:00	職場健康促進推動方案及績優表揚申請說明 <ul style="list-style-type: none"> 115 年職場健康促進推動方案說明 績優職場暨優良人員競賽說明 優良推動人員 	社團法人中華民國 工業安全衛生協會
15:00	賦歸	

交通資訊：

台中場 5/7(四)



火車站

台鐵新烏日站：
直走約30秒抵達



高鐵站

請往出口3台鐵車站方向直行，右轉往台鐵售票大廳，會議中心即在左側



捷運

捷運高鐵台中站3號出口：
直走約30秒抵達



公車

高鐵台中站 (台中市區公車)：

3、26、33、39、70、82、93、99、101、102、133、151、153、153區、155、155副、156、158、160、161、617、800、1657、A1、56、74、281副、655

高鐵台中站 (旅遊景點接駁線)：

6188、6188A、62688、6333B、6670、6670A、6670B、6670C、6670D、6670E、6670F、6670G、6737、6738、6882、6882A、6883、6883A、6933、6933A、6936



開車

台74線 (中彰快速道路)

台74線的1-成功號出口下交流道，右轉環河橋，
於高鐵東路右轉直駛至高鐵東一路左轉 (會議中心即在右側)



停車資訊

P1 台鐵新烏日車站 室內停車場：(電梯直達會議中心)

汽車每小時20元，高鐵東一路右轉入迴轉道左側即為汽車停車入口處，請參考地圖P1處
機車每日20元，機車停車入口處位於高鐵東一路

P2 日出停車場：

汽車每日80-100元；機車平日每日15元，假日每日20元
步行至台鐵新烏日車站 (搭乘電梯或手扶梯至會議中心)，停車入口處位於高鐵東一路，請參考地圖P2處



開車路線

中山高北上至公會：經過中山高系統交流道於 98Km 處靠右駛入「科學園區開道」沿高速公路直走至第二個紅綠燈路口至「新安路」左轉後過高速公路匝道，右側即為公會大樓。

中山高南下至公會：經過「竹北交流道」→再經「新竹交流道」後於 94Km 處靠右駛入「科學園區開道」(95B)到達第一個紅綠燈路口右轉，右側即為公會大樓。

二高南下/北上至公會：至「中山高」開道時→走北上往「新竹」方向轉至中山高後於 98Km 處靠右駛入「科學園區開道」沿高速公路直走至第二個紅綠燈路口至「新安路」左轉後過高速公路匝道，右側即為公會大樓。

停車場：

- (1) 公會旁公有停車場：免費
- (2) 公會大樓 B2 停車場：半小時內免費，之後每半小時\$20 元，以此類推，並請至 B2 電梯口繳費機或警衛室繳費後出場。

乘車資訊

(1) 園區巡迴巴士

紅線：可通往園區一、二期、光復路、交通大學及住宅區內

綠線：可通往園區三期及光復路

紫線：可通往竹南園區

橘線：可通往竹北生醫高鐵站

綠能線：可通往竹北生醫高鐵站

※ 以上除「紅線：交大、光復路、公學新村」路線將於本公會停靠外，其它路線皆停於「科技生活館」，再步行 5~10 分鐘即可抵達公會。

開車路線

中山高速公路彰化交流道下，中華西路右轉中央路經中央路橋，左轉中山路一段直行至中興路右轉，約 400 公尺右轉建寶街。(福爾摩沙高速公路，於彰化系統下往台中／彰化，接中山高速公路)

本大樓附設地下停車場，若是自行開車可停放在本大樓收費停車場或附近收費停車場。

高鐵/台鐵路線

高鐵：請搭乘至高鐵台中烏日站

台鐵：自高鐵台中新烏日站轉搭台鐵，於台鐵彰化火車站出站後，轉搭乘 6933 公車至彰基醫院站下車，亦或使用車站前廣場的 MOOVO 至縣府第二辦公大樓站(建寶街 20 號旁-彰基蘭醫師大樓(原福懋大樓))。

公車路線

彰客總站:路線「6914」於【醫院前】站下車後，往北沿大埔路直走，右轉中興路，再右轉建寶街即可抵達

彰客總站:路線「6900、6912、6933、6934」於【衛生局】站下車後，往北沿中山路二段直走，右轉中興路，再右轉建寶街即可抵達