

高雄市政府 108 年員工協助方案(EAP)友善職場 「更年期心健康運動」研習實施計畫

- 壹、依據：高雄市政府暨所屬機關學校員工協助方案。
- 貳、目的：依據醫學研究，更年期為女性必經人生階段之健康大事，更年期時身體和心理症狀往往會相互影響，因此讓許多女性同仁憂懼，亦可能影響家庭或職場情緒行為與適應問題，為促使本府各機關學校女性同仁(或關心週遭家人同事之同仁)，正向學習更年期心血管疾病、骨質疏鬆、荷爾蒙以及癌症等預防保健知識，並透過運動、生活飲食習慣及心理調適，健康陽光迎接更年期人生新旅程，爰辦理本研習訓練，俾提升友善職場關懷及照護同仁身心健康。
- 參、辦理機關：
一、指導機關：高雄市政府。
二、主辦機關：高雄市政府衛生局及高雄市立民生醫院。
- 肆、實施對象及研習人數：本府所屬各機關學校公教職員、約聘僱人員、職工(含技工、駕駛)、駐衛警人員；研習人數計 200 人。
- 伍、辦理日期：108 年 6 月 6 日(星期四)，14:00—16:10。
- 陸、辦理地點：高雄市政府衛生局 8 樓大禮堂(高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號)。
- 柒、辦理內容(研習課程表)：

時	間	議	程	備註
13:40-14:00		報到 (民生醫院健康心服務)		民生醫院健康檢測站 1. 血壓量測。 2. 骨質密度儀檢測。
14:00-14:10		長官致詞		
14:10-15:00		更年期婦女全方位照護		講座：民生醫院婦產科主任 陳瑞乾醫師
15:00-15:10		休息 Time		民生醫院健檢宣導
15:10-16:10		「膝」望無窮·「智」足長樂		講座：衛生局副局長林盟喬
16:10 ~		快樂賦歸		

- 捌、請各機關學校人事單位協助至公務人員終身學習入口網站薦送報名。
- 玖、經費：由高雄市立民生醫院相關經費項下支應。
- 拾、本計畫如有未盡事宜，得隨時修正補充之。