

105 年臺北市自殺防治研討會

紓壓有道 憂鬱退散—職場心理健康暨自殺防治研討會

壹、計畫緣起

就行政院主計總處之統計顯示臺灣地區勞動力參與率不論男女性都以 25-44 歲之年齡層為最高，而以本府自殺防治中心 99 至 103 年間的自殺通報資料進行分析了解，25-44 歲年齡層的自殺通報發生率(每十萬人)都位於前二名。依據自殺防治中心 104 年自殺高風險個案通報資料顯示，正值職場中堅族群的 25-44 歲者被通報的人數佔總通報人數的 42.96%，進一步分析此年齡層之自殺原因發現，「工作壓力」為此年齡層自殺的前三大原因之一，由此顯示出職場抗壓的重要性。

職場心理健康問題不僅影響個人，同時對於家庭、職場及社會也有顯著影響，因此促進職場心理健康與自殺防治著實重要，而職業安全衛生法便是為了防止職業災害，保障工作者安全及健康而制定。我們希望藉由法規、職場相關及自殺防治議題之研討，能促進事業單位及職場朋友更加了解壓力調適及重視職場心理健康。並經由政府、企業實務、學術及醫療機構等不同面向之專業討論，提升各領域工作人員的服務知能，降低自殺高風險個案之自殺率。

貳、目標

邀請專家學者與實務工作者進行職場心理健康及自殺防治議題之研討與座談，以增進實務工作之相關知識與處遇交流，建立更有效的自殺防治模式，提升本市職場之心理健康及自殺防治效能。

參、研討會資訊

- 一、主辦單位：臺北市政府衛生局、臺北市政府自殺防治中心。
- 二、辦理時間：105 年 6 月 1 日 (星期三) 08:30~17:10
- 三、辦理地點：臺北市青少年發展處 6 樓國際會議廳
(臺北市中正區仁愛路一段 17 號)
- 四、參與對象：本府各局處、各級醫療機構及其他民間單位之自殺防治專業人員、心理及社工專業人員與職業安全衛生管理人員等；預計接受 300 人。

五、課程規劃：

時 間	主 題	主 講 者
08：30—09：00	報 到	
09：00—09：10	開幕式—長官致歡迎詞	
09：10—09：30	保障工作者心理健康之職業安全衛生法	臺北市政府勞動局
09：30—11：00	政府單位— 職場憂鬱及自殺防治相關策略	勞動部勞動及職業安全衛生研究所 胡佩怡副研究員
11：00—11：10	休 息 時 間	
11：10—12：40	企業實務— 企業諮商之實務分享與職場健康管理	邱永林心理師
12：40—14：00	午 休 用 餐	
14：00—15：30	學術研究— 職場健康與幸福生產力-微笑面對壓力	國立臺灣大學 工商管理學系 陸洛教授
15：30—15：40	休 息 時 間	
15：40—17：10	醫療機構— 高風險職業之壓力管理-以醫療人員為例	臺大醫院 臨床心理中心 鄭逸如主任

肆、注意事項

一、本研討會已申請積分認證：

(一) 醫師、護理師/護士、社會工作師、諮商心理師、臨床心理師。

(二) 公務人員終身學習時數、職業安全衛生管理人員在職教育訓練時數。

二、會場內嚴禁飲食並請自備環保杯具。