

## 為恭醫療財團法人為恭紀念醫院 函

地址：351苗栗縣頭份市信義路128號  
聯絡人：戴美玲  
聯絡電話：(03)767-6811轉88529  
電子信箱：045064@tool.caaumed.org.tw

受文者：苗栗縣護理師護士公會

發文日期：中華民國115年5月19日  
發文字號：為恭字第1150001302號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：普通  
附件：

主旨：檢送本院辦理「CARES 職場過勞身心促進」系列免費實體專家工作坊資源，建請 協助公告並轉知各事業單位人事室（HR）推廣周知，以促進勞工身心韌性與職場福祉，請查照。

說明：

- 一、為提升職場員工之心理韌性，本院與台南市立安南醫院及中國醫藥大學附設醫院身心介面研究與健康中心合作，推出結合醫療實證與生活實踐之「CARES 自我照顧學習方案」，旨在協助勞工早期覺察心理風險，建立主動管理健康之能力。
- 二、本方案五月起將舉辦系列「免費實體專家工作坊」，由專業醫療與跨領域專家引導，內容包含：

【自由書寫】羅志仲老師：透過書寫整理思緒，對話內心世界並釋放壓力。

【心流舞動】趙珮雯老師：結合呼吸與肢體表達，釋放職場長期累積的疲憊。

【活力有氧】林宜樺、林廉淞教練：透過匹克球與有氧練習，喚醒身體機能與抗壓性。

- 三、為保障員工參與意願，本專案特別強調「絕對隱私匿名」機制：

數據獨立：本計畫由醫院醫療團隊獨立運作，所有報名資訊與線上篩檢數據不與企業連動，各公司人事部門（HR）無法掌握特

定名單與結果，確保同仁能安心參與。無負擔參與：透過第三方平台（CARES）進行，協助企業在落實

職業安全衛生法規之餘，免除勞資隱私疑慮。 四、參加方式：本活動為公益性質，全體勞工皆可「完全免費

」參加。民眾僅需於 CARES 平台完成線上自我照護學習，即可獲得實體工作坊之免費預約資格。

五、建請協助事項：請惠予協助於 貴局官網、社群媒體（Facebook/Line）轉載活動

訊息。建請將本案轉發予園區各企業人事室（HR），鼓勵列為員工福利

或健康促進宣導資源，協助同仁建立穩定情緒基礎。 六、

方案詳情及報名網址：<https://mbilabcare.org/burnout/>

正本：社團法人臺灣職業衛生護理暨教育學會、台灣職業健康護理學會、苗栗縣護理師護士公會、苗栗縣政府勞工及青年發展處、勞動部勞工保險局苗栗辦事處

副本：

院長 李文源