

員工協助方案電子報

Mar.2026

煦暖語錄

有時候我們把焦慮與痛苦的時間用來好好休息，
都遠比你沉浸在胡思亂想裡來的強。

萬特特《這世界很煩，但你要很可愛》

健康職場

1. 辦公久坐：看不見的健康危機
2. 日常微運動指南



服務資源

1. 嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢實施計畫
2. 115年3月27日辦理115年度嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢-第1場次



辦公久坐：看不見的健康危機

每日平均久坐
7.7 小時

久坐模式貫穿全天，包含上班通勤、辦公時間以及下班後的居家休息。



女性死亡率高出
94%

每日坐姿超過6小時的女性，其死亡率比起每日坐著少於3小時者高出近1倍。



男性死亡率高出
48%

長期坐著不活動對男性亦有顯著威脅，死亡風險比活動較多者高出近五成。

七大身體求救訊號

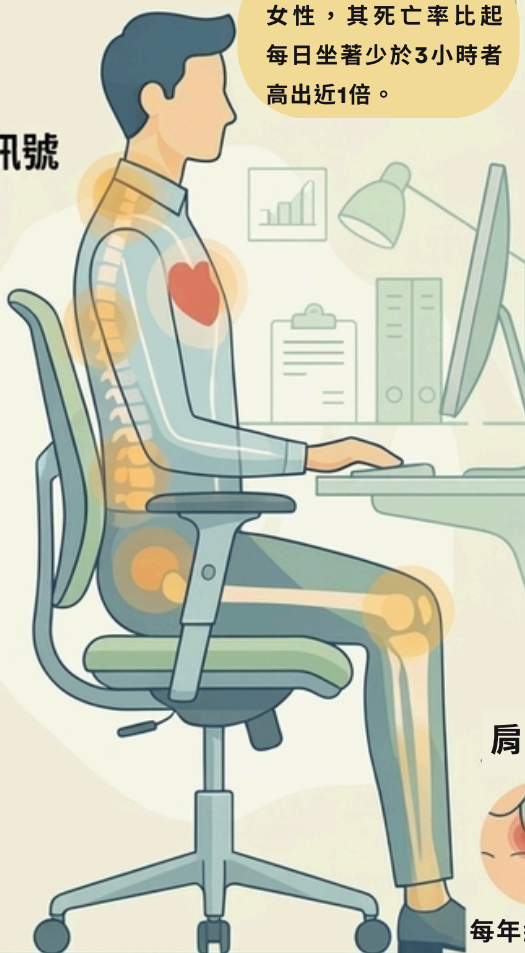
上背痛與下背痛



上背痛是久坐
最常見症狀



下背(腰椎)疼痛
則影響全球約
9.4%的人口



心臟疾病 風險翻倍

長期坐著的人比起經常活動者，罹患心臟問題機率高出2倍

肩頸不適與膝蓋疼痛



每年約有10% 美國研究顯示有的人因久坐導
致肩頸疼痛 30%的人產生
膝蓋關節疼痛

直腸癌風險



每多坐2小時
增加8%

走路會刺激腸胃蠕動，每天多坐2小時多出8%的直腸癌風險

下肢靜脈回流問題



缺乏運動導致靜脈回流變差，影響約25%的女性及15%的男性

擺脫久坐！日常微運動指南

幫助久坐族了解如何將簡單運動融入日常生活與工作中，以提升循環、緩解疲勞並增加工作效率。

久坐族群改善健康最有效的方式即是將運動「生活化」，這份指南提供利用每日通勤時間與工作間隙，透過短距離步行、簡單伸展或超慢跑運動，將運動融入生活作息中。

通勤與生活中的步行



提早一兩站下車 增加步行距離

在早晨通勤時間加入短距離步行，是將運動量融入日常最簡單的開始。



善用生理需求 時間進行活動

利用上廁所或裝水的空檔短距離行走，可活動長時間靜止的關節與肌肉。



碎片化時間的 健康管理

每天累積零碎活動時間，能有效改善循環並預防久坐帶來的疾病。

辦公室伸展與高效恢復



5至10分鐘的 伸展或超慢跑

在工作空檔或休息時間進行短時間伸展運動，能幫助快速緩解疲勞，避免肌肉不適。



精神不濟時的 運動提神法

當感到疲勞時，簡單的伸展能讓大腦清醒，使工作更有產出與效率。



定期健檢與 自主管理

除日常運動，可配合定期健康檢查，落實預防醫學與自主健康管理。

嘉義市政府員工協助方案健康諮詢計畫

服務對象與優先順序



適用對象

本府暨所屬機關學校職員，
包含公務人員及約聘僱人員



高工時同仁優先

連續3個月加班達40小時或
單月達60小時以上者優先安排



特定健康保護對象

包含人因性危害防制、母性
健康保護及經主管建議參加者

健康諮詢作業流程



第一步：需求調查與準備

每3個月調查需求，同仁需準備
健檢報告或健保快易通APP



第二步：醫師臨場服務

由職醫與護理師評估



第三步：成果指導與轉介

提供衛教指導或工作調整建議，
必要時優先轉介心理諮詢

	諮詢服務時間	每次辦理以 3 小時為準
	年度次數限制	每人每年最高以 3 次為限
	差假規定	經主管同意可採「公假」辦理



諮詢記錄嚴格保密，
不影響同仁權益

115年度嘉義市政府暨所屬機關學校健康諮詢 第1場次

時間：115年3月27日下午2時至5時

地點：本府9樓貴賓室

服務醫院：天主教聖馬爾定醫院



如有需求之同仁可洽詢各機關
學校人事單位或市府人事處



更多相關資訊同仁可至嘉義市政府人事處員工協助專區查詢



發行單位：嘉義市政府人事處

編輯群：處長黃俊容、副處長黃旺順、人事處暨所屬人事機構
推動員工協助方案工作圈

嘉義市政府人事處官網：<https://personnel.chiayi.gov.tw/Default.aspx>

電話：(05)2254321#717、718、719

EAP專線：(05)2770482#271、274

EAP信箱：s150201@cyc.tw



嘉義市政府人事處關心您