

國立臺灣大學公共衛生學院

學生出席國際學術活動及海外實習交換獎學金一心得報告內容

學校、系所、年級	國立臺灣大學環境與職業健康科學研究所 碩二
姓名	謝佳玢
國外實習國家（含城市）	丹麥哥本哈根
國外實習機構	The National Research Centre for the Working Environment

一、緣起

2023 年末，學院邀請了幾位來自丹麥的專家學者進行職場心理壓力、促進勞工健康的分享，更向這些學者分享台灣的支持體系、環境，彼此交流學習。也因此，在會後萌生想要前往海外交換實習的想法，一路從草擬企畫、初次跟丹麥專家談合作、內容、申請、交流、競爭、核准，最終在今年度順利成行，很感謝老師和學校的協助與鼓勵！



二、國外實習機構簡介

丹麥國家職業安全與健康研究中心（Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø，簡稱 NFA）是一個隸屬於丹麥就業部的獨立公共研究機構，同時也是丹麥在職業健康與安全領域最具規模的研究中心。NFA 以專業性與創新性為核心價值，在國內外享有極高的學術聲譽。

NFA 的研究範圍涵蓋多個職業健康與安全的重要領域，包括社會心理工作環境、肌肉骨骼健康、化學工作環境、職業事故與安全文化及職業健康經濟學等。作為國際間職業安全與健康領域的重要研究機構，NFA 持續推動前沿研究，強調研究成果能真正應用於改善工作環境，確保對職場健康與安全帶來實質的正面影響。

三、國外實習企業或機構之學習心得

丹麥有別於台灣，有著自由且扁平化的工作氛圍，彼此之間沒有太多距離感，且隨時隨地都富有熱情去討論和分享彼此觀點。這次我的當地指導老師為社會心理工作環境組的 Reiner Rugulies 教授，老師專精於研究社會環境、心理、生理變化之間的關連性，進而促進全民健康福祉。

在實習的期間，給自己一個目標想認識並比較台灣與丹麥在職傷後心理健康復工的支持體系實際運作。非常幸運的是，有機會安排多場訪談，與丹麥各領域的專家學者進行深入交流，包含丹麥的心理學家 Morten Vejs Willert、職業醫學科專科醫師 Nanna Hurwitz Eller、職場心理健康顧問團隊總監 Yun Ladegaard、勞動監察局主任 Inger Sandgrav、以及 NFA 內的研究員們，透過不同角色的觀點，得以從臨床實務運作、政策制定、職場管理與研究觀點等多重面向，全面認識丹麥在支持職傷者心理健康與復工方面的整體架構與實際作法。

彙整幾個最印象深刻的例子

- 丹麥的心理學家 Morten Vejs Willert
 - 心理介入措施多需要透過轉診才能加入，制度下若尋求心理師協助可提供 12 次的療程，勞工僅需負擔約 40% 之費用（或是有保險、雇主、退休金支援）
- 職業醫學科專科醫師 Nanna Hurwitz Eller
 - 在丹麥除了職業醫學科醫師外，家庭醫師（或稱全科醫師，GP）、牙醫師都可以申請職業傷病的認定，且成功通報也會有獎勵制度，因此擁有著相當高的通報率，也確保更多勞工能及時獲得必要的支持與協助，然而認定補償的通過率較低，顯見與台灣的情況不同。
 - 在判定的過程當中，職醫科醫師可能會諮詢並討論精神科醫師，以徵求關於診斷和治療的意見和建議，但精神科不一定會直接介入治療過程。
 - 多數時候皆由家庭醫師負責治療流程，若有需要將由家庭醫師轉介至職業醫學科，而職醫科的任務中主要負責協助判定，最常見的診斷為適應障礙
 - 職醫科醫師會協助安排雇主、人資、個案一同進行會議協調，制訂客製化的復工或是工作調整計畫，亦會提供個案改善建議與減壓計畫，使勞工能儘速回歸職場環境
 - 另一方面，許多丹麥民眾會加入退休金管理的計畫，退休金制度更是會在工作壓力大且出現精神症狀的工人，提供早期介入計畫，用以預防避免後續可能成本。
- 職場心理健康顧問團隊總監 Yun Ladegaard

- 雇主、工作場所主管或組織層面的介入措施也很重要；然而，資源極為有限。
- 現在單位會推薦早期介入，早期提供環境改善和工作能力維持
- 勞動監察局主任 Inger Sandgrav
 - 丹麥擁有一套風險分析模組，會針對境內所有工商業進行風險評估，並向高風險的行業進行勞檢抽查。除實地走訪外，更會與雇主、勞工等多面向的關係人進行資料收集，用以進行整體評估並給予單位改善建議，亦會給予限期完成的期限，單位需建立完善工作環境，否則可能遭到單位裁罰。

我們也參與機構內許多學術活動，從旁聽碩士/博士口試，年輕研究員討論、每週進度討論會、學術星期五年度跨領域海報展，透過一次次機會和不同領域的專家學者交流互動，也運用自身所學分享著台灣的角度與觀點，也在討論中得到許多新的想法與思考方向，實地感受到丹麥在鼓勵自由討論、跨領域合作的氛圍。



與單位指導老師 Reiner Rugulies 合影



學生與各自指導師長合影留念



與丹麥勞動監察局主任 Inger Sandgrav 合影



與丹麥職業醫學科專科醫師 Nanna Hurwitz Eller 合影

四、國外實習之生活體驗

很涼(冷)、太陽半夜才落下、超美、非常貴，是對丹麥的第一印象。正值夏季的日子，丹麥的夏天依然帶有秋冬的涼意，再加上高緯度地區特有的長日照時間，每天都像是擁有超過 24 小時的感覺。丹麥的飲食與台灣相當不同，蔬菜多為生食處理，且口味較為清淡，但在外飲食金錢成本負擔非常重，多數時候都是在超市購買食材回租屋處烹調。

丹麥是個自行車的國度，在當地的時間我們運用國定假日在哥本哈根各大知名景點走走，包括新港(Nyhavn)、腓特列教堂、阿馬林堡宮、小美人魚...等等，騎著腳踏車、沐浴陽光，甚是愜意。也透過這次機會走訪丹麥許多博物館，認識在地歷史特色與發展，也對這個國度有更多深刻認識。

五、國外實習之具體效益

1. 拓展國際視野與觀點

實地參與丹麥的研究與實務場域，深入認識職場文化、制度運作與學術環境。

2. 建立國際人脈網絡

與國際團隊建立人脈網絡聯繫，未來更能深入彼此連結，創造更多合作機會


3. 深化學術參與及研究經驗

本計畫主題欲瞭解丹麥與台灣之間的職傷勞工復工支持體系實際運作之異同，透過此次機會與多方訪談、交流學習，系統性的認識彼此差異。

六、感想與建議

感謝教育部學海築夢計畫、臺北市政府青年局、公衛學院海外交換獎學金讓自己圓夢參與國際交流，除了拓展自己的國際視野外，也結交更多國際友人，從跨文化的工作交流，到學術研究的實務參與，再到日常生活中的點滴體驗，每一刻都是寶貴的學習與成長。

七、實習單位評估

	College of Public Health National Taiwan University				
INTERNSHIP SUPERVISOR EVALUATION FORM					
Supervisor Information					
Name: Reiner Rugulies			Job Title: Professor		
Name of Organization: The National Research Centre for the Working Environment					
Email: rer@nfa.dk					
Internship Information					
Student's Name: Chia-Heng Hsieh					
Starting Date: 28/May/2025 (dd/mm/yyyy)			Completion Date: 27/June/2025 (dd/mm/yyyy)		
About the Intern					
Please check the appropriate rating.	Excellent	Good	Satisfactory	Needs improvement	Not applicable
1. Attendance	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dedication	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Communication skills	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Critical Thinking	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
General Comment					
Chia-Heng Hsieh is a dedicated graduate student with a high level of motivation and a quick grasp of things. His research project on “Comparing measures and operational practices for post-occupational injury mental health and return to work between Taiwan and Denmark” is innovative and interesting and concerns a research area that is of great importance for NFA. Chia-Heng Hsieh conducted several in-depth interviews with key Danish stakeholders in occupational rehabilitation of workers with mental health condition. When we discussed the interviews, he demonstrated his excellent ability to critically appraise the information he gained in the interviews and to compare the different systems in Taiwan and Denmark. It was a great pleasure to supervise Chia-Hen Hsieh’s stay at NFA and I am wishing him all the best for his final examination and for the next steps in his career.					
Supervisor's Signature: <u>Reiner Rugulies</u> Date: <u>28/06/2025</u> (dd/mm/yyyy)					
Please return the completed form to the student, or send it directly to Prof. Yawen Cheng at ycheng@ntu.edu.tw					