

Work, Stress & Health Conference 2025 參會心得

會議名稱: Work, Stress & Health Conference 2025

會議時間: 2025 年 7 月 8 日至 11 日

會議地點: 美國西雅圖

Work, Stress & Health Conference, 是由 Society for Occupational Health Psychology (SOHP) 主辦、每兩年舉辦一次的國際學術會議。關注不斷變化的工作型態, 以及這些變化對勞動者健康、安全、福祉與組織效能的影響。本屆大會主題為「Workforce 5.0」, 聚焦於建構與維持新世代勞動力的整體福祉與最佳運作, 特別強調在當代劇烈社會變遷下, 如何回應多元、跨世代勞動者所面臨的挑戰。除了美國當地研究者, 會議也吸引來自歐洲、亞洲、澳洲、非洲等世界各地、背景多元的與會者, 涵蓋學術界、非營利組織與企業管理者等。本次會議探討多種職業群體的工作與健康議題, 包括高科技從業人員、藍領工人、醫護人員、軍事人員、教育工作者與工會從業者等。議題橫跨宏觀層次的社會政策, 到微觀層次的工作設計、管理風格與職場支持機制, 凸顯職場健康福祉需透過系統性整合與多層面回應。這種多元性帶來了豐富觀點與深入討論, 使我得以從不同角度思考職場健康問題。

我非常榮幸獲得本次大會的口頭報告機會, 向國際學界介紹我針對平台工作者社會心理工作條件與抑鬱症狀的研究成果, 該研究為我博士論文的階段性產出。非常感謝指導教授雅文老師的指導, 在出發前給予我諸多建議, 幫助我做好報告準備, 使我能夠沉著應對當天的報告與討論。報告結束後, 我收到來自美國與澳洲研究者的提問與回饋, 對於後續優化研究具有重要啟發。其中一位來自美國的前輩會後與我交流, 分享她在博士後期的經歷, 鼓勵我勇於嘗試、不要畏懼失敗。她也針對我的研究提出具體建議, 如未來可探討不同性別在職場心理危害上的差異, 以及模型中介與調節變項的可能性。這些回饋讓我對後續研究方向與分析架構有了更清晰的思考。

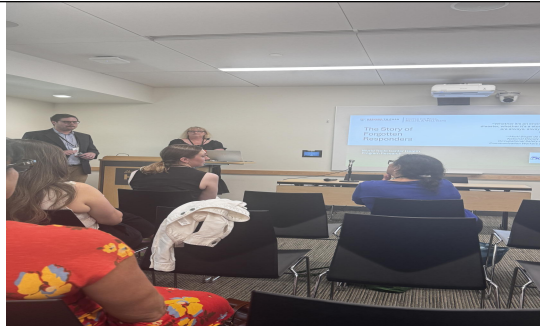
除了我參與的場次之外, 我也聆聽了其他學者的精彩報告, 例如退休後再就業對健康的影響、美國漁業工人健康的質性研究、大數據在勞動者福祉研究中的

應用等，拓展了我對職場健康政策和不同研究方法運用的理解。會議中，一位美國的學者關於孕婦職業情緒勞動（Emotional Labor）與不良分娩結局之間的關係研究給我留下很深的印象。她透過將收入動態追蹤研究健康數據與職業資訊相結合，成功在缺乏直接測量社會心理工作暴露數據的情況下，探索了職業情緒勞動對分娩結局的影響。該研究發現母親較高的職業情緒勞動與早產幾率增加相關，高情緒勞動崗位的每週工作時間較長會增大不良出生結果的風險。這項研究給了我一些啟發，比如除了關注孕婦物理和化學危害的保護外，未來政策也需關注孕婦勞動群體心理健康保護。此外，這種整合不同數據資料的思路可推廣到其他社會心理暴露與健康結局的研究中，比如職業壓力與心血管疾病、育兒壓力與職業發展等。

參加 WSH 2025 讓我更深入掌握國際職場心理健康研究的最新趨勢，不僅激發研究靈感，也拓展專業人脈。對處於博士階段的我而言，這類國際學術交流經驗極為珍貴，我衷心感謝學院的支持。此次參會不僅提升了我的專業知識，也為未來投入學術或政策實務領域提供了明確方向。



開幕式暨全體會議



口頭報告會議



海報現場