



小資職場健康獎 台灣德亞瑪股份有限公司

員工總數 | 84 人

職場地址 | 新竹縣湖口鄉實踐路 21 號

行 業 別 | 化學品製造業

主要產品 | IPA(異丙醇)、TMAH(四甲基氫氧化銨)

健康促進推動人員 | 黃蕙如 (CSR/ESH(職護))

Together Towards Calm 一起走向身心的平衡

壹、企業健康精神

台灣德亞瑪遵循「以人為本、健康為根」的精神，凝聚全體員工持續推動健康促進相關業務。公司深信，唯有在安全、健康與舒適的工作環境中，員工才能發揮最大潛能。以「安全健康職場」為首要理念，台灣德亞瑪積極推動健康管理制度與員工關懷計畫。我們不僅重視職場安全，更以預防為核心，倡導自我健康管理文化。

貳、職場健康促進推動特色

系統化健康管理：我們秉持「持續改進的循環」健康管理理念，持續檢視與優化各項措施，透過科學化評估與動態調整，確保每一項健康計畫都真正貼近員工需求。公司每年提供優於法規的健康檢查內容，包含腹部與甲狀腺超音波、男性攝護腺與女性婦科超音波、癌症篩檢等多元項目。此外，年度健檢特別重視三大健康指標——BMI、腰圍、血壓，提醒大家從日常開始關心自己的身體狀態，讓健康成為生活的一部分。

一、身心健康 GO !

我們根據員工的健康檢查數據與講座回饋，掌握大家最關心的健康議題，進而設計出更多元、有趣又實用的健康促進活動。

(一) 動滋動滋，有氧運動：開辦有氧與拉筋運動課程，大家跟著音樂動一動、伸一伸。

(二) 心靈舒壓，靜語禪繞：每年辦理心靈舒壓活動，帶你用簡單的線條與圖案，創造專屬的療癒時光。



(三) 健康輕盈挑戰賽：辦理減重班，設定專屬健康小目標，減重成果：共 23.8Kg，平均每人減重 2.38Kg；體脂下降率共計 8.4%；體重維持率 60%。

(四) 活力賓果・健康集點趣：鼓勵員工養成健康飲食習慣，定期舉辦「健康生活賓果樂」活動，讓參加者養成均衡飲食、良好運動習慣，達到健康促進之幫助。

(五) 吃出元氣力！營養師的健康祕笈：每年辦理營養師講座，破解飲食迷思，教員工如何在忙碌的生活中也能輕鬆吃出健康。一起來學習聰明補能量、讓健康更有「食」力！

(六) 血壓監測『讚』：特別設置血壓量測站，讓同仁隨時輕鬆檢測血壓，掌握身體狀態，守護健康不再麻煩。

參、未來目標或展望

台灣德亞瑪將持續以人為本、健康為根的企業健康精神：

- 一、從上而下由管理階層全力支持，鼓勵參與 CSR/ESH 活動，提升員工健康與工作效能。
- 二、從下而上了解員工身心需求，規劃減重班、心靈課程等健康促進活動。
- 三、針對三高肥胖、工作壓力與抽菸等職場主要健康風險，公司將推動運動與體態管理課程、心理健康講座與關懷訪談，並張貼戒菸宣導海報，努力打造安全、健康、有活力的永續職場文化。

