

活力躍動獎



默克健康文化

台灣賽孚思科技股份有限公司

高雄市路竹區路科三路 15 號

負責人：李俊隆

行業別：製造業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 陳品妘 (EHS/ 職護)

主要產品：製造生產工業用光電及半導體電子化學品

員工總數：130 人

● 企業健康精神

台灣賽孚思科技股份有限公司隸屬於台灣默克集團，是一家以好奇心驅動創新的百年企業，這個精神不僅運用在產品發展及企業營運上，好奇心也驅使著我們設計出適合員工的健康管理方案。取得健康與工作的平衡一直是默克所追求的目標，更是我們所追求的健康職場文化。

● 職場健康促進推動特色

一、聰明減重，要吃也要動

1. 策略：減重班規劃的契機，是從在這個平均年齡只有 39 歲的工作環境裡，發現到健檢後異常分析，前三大異常率排名居然皆是與肥胖相關的數據：體脂肪、腹部超音波 (9 成以上為脂

肪肝)、BMI。於是便結合公司每年度為期約 5-6 個月的運動課程，著手規劃及辦理減重競賽活動。隨著社會上「增肌減脂」的風氣盛行，為期 14 週的減重班主要著重在降體脂、保留肌力，除了不可或缺的運動課程，教導飲食上怎麼吃也是減重的一大助攻。

2. 成效：為期 14 週的減重班，參加者 21 人皆為 BMI>24 的族群，減重共 65.85 公斤，總減少脂肪 31.9 公斤，佔減重總公斤數 50%。年度

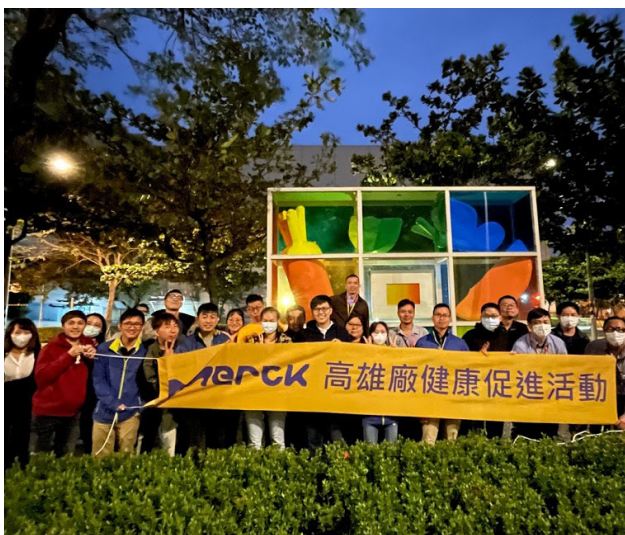


健檢 BMI 異常由 55.45% 下降至 46.96%。

二、全廠腦袋動一動！不僅鬥智也鬥勇

默克提供活潑多元的環境，不僅在上班期間照顧員工，更重視下班後的生活平衡，除了辦理為期半年的健康存摺活動，讓有運動習慣的同仁藉由團隊的力量，帶領無運動習慣的同仁一起運動累積健康點數；同時也辦理動態的籃球、乒乓球比賽，在下班之餘互相切磋球技，更舉辦過靜態桌遊比賽，將廠內所有同仁依照部門分成四大組別，同時進行桌遊比賽的對戰，除了增進團隊的參與率、更考驗團隊的默契，讓下班後的腦袋也動一動；透過這樣的活動，讓很多原本沒接觸過桌遊的同仁體驗到有趣的遊戲，更可以將遊戲經驗帶回家庭，豐富下班後的生活。

除此之外也結合高雄廠區所在地 - 路竹科學園區裝置藝術導覽，規劃下班後的散步地圖，透過欣賞園區內的裝置藝術，更認識每日朝夕相處的園區另外一面風貌。



● 未來目標或展望

所有幸福的企業都是透過解決一個獨特的難題，贏得成功的條件。默克不僅解決一個健康的難題，我們更致力提升員工工作環境，持續改善員工生理、心理及社會面的健康，取得工作與生活平衡，建立屬於默克的健康職場文化。