



健康職場優良推動人員獎

林家慶先生

台灣諾基亞通信股份有限公司
健康、工安暨安全部

員工總數 | 234 人
行業別 | 資通訊業
辦理健康促進工作之年資 | 9 年

壹、職場健康促進推動貢獻

一、推動職場健康促進之理念

我們將職場健康促進視為企業社會責任的核心價值，並依循聯合國永續發展目標（SDGs）促進安全的工作環境。每年透過優於法規的員工健檢數據、自覺式肌肉骨骼症狀調查表及過勞量表進行評估，並推動年度健康計畫，確立相關目標，從預防醫學的角度出發，聚焦在職場健康高風險的超前部署，秉持著「從預防出發，以樂趣吸引」的原則，經由多元、有趣的活動設計，結合主管親身帶領，激發員工自主參與的熱情，從而將健康管理融入日常工作與生活之中。

二、特色及重要內容

(一) 特色與推動作法：全球協作與在地創新

1. 高階支持與全員參與：經由領導團隊積極參與公司運動會及相關運動賽事，形成強大的領導支持力道，並結合由職安委員會勞工代表、職護、人資等組成的跨部門健康促進推動團隊。
2. 數據導向之精準健康管理：每年分析健檢報告與問卷結果，鎖定四大重點主題：健康體位管理、心理健康、慢性病預防及健康體能促進。針對體重過重及三高族群，規劃計步比賽、健康減重減脂攻略演講及慢性病預防講座。
3. 創新與永續結合：於 2023 年協助芬蘭總部舉辦為期 9 週的諾基亞運動會，採用 App 記錄運動時間。當員工獲得三顆星，公司為其種下一棵樹，成功結合健康、體能與環境永續，臺灣更榮獲全球 80 個國家中，每百位員工植樹數量第一名的佳績；於 2024 及 2025 鼓勵員工參加松山區數位健走活動並取得團體優勝獎項，充分展現員工積極參與體能活動的成效。



4. 友善環境與人因工程：設置專屬健身房、瑜伽教室及按摩椅等健康設施。針對辦公室工作型態，推動人因工程計畫，提供同仁的個別化工作區評估與調整，有效預防肌肉骨骼疾病。公司提供完全保密且免費的心理諮詢管道，並舉辦園藝治療…等紓壓課程，營造友善職場。

(二) 執行績效與顯著效益

1. 健康成效卓越：透過推動多元活動鼓勵同仁自主健康管理，員工 $BMI \geq 24$ 的人數佔比從 2023 年的 65% 顯著下降至 2024 年的 52%。重度肥胖比率亦從 2% 降至 1%，過重比率從 34% 降至 29%，正常數值比例則從 41% 提升至 46%。低密度脂膽固醇異常比例也由 33% 降至 32%。
2. 員工高度認同：所舉辦的健康促進活動，員工參與率高，滿意度調查均達 90% 以上，顯示活動貼近員工需求，並有效提升其自主健康管理的意願。

貳、未來期望

未來將持續深化「數位健康管理」的創新應用，例如：運動及健康監測 App，將台灣諾基亞打造成具備永續精神的健康職場，並進一步擴大自主健康及預防醫學的正確觀念，廣邀各方夥伴共襄盛舉，為同業人員建立優質友善健康職場。

