

## 活力躍動獎



#健康璨揚

#攜手挺力

# 璨揚企業股份有限公司

臺南市安南區工業一路18號

負責人：黃文獻

主要產品：商用車車燈

行業別：製造業

員工總數：514人

健康促進推動人員(單位/職稱)：人資部 陳郁蕙專員

## 企業健康精神

董事長常說：「有時間運動、就沒有時間生病」。提供多樣的運動體驗給同仁，讓同仁可以正視自己的健康，意外培養出璨揚人特有的挑戰精神與團隊情感的附加價值，足以驗證「一個人可以走得快，但一群人可以走得遠」真理。

## 職場健康促進推動特色

### 一、高階主管大力支持

董事長及高階主管身體力行參與健康促進活動，更常於動員月會、季刊等與同仁分享健康經驗，帶動公司全員運動風氣，也促使同仁間團隊

合作精神。

### 二、工欲善其事 必先利其器

璨揚不斷注入與健康促進相關的資源，除於公司內設置羽球場、韻律教室、健身房、健康體能園地、桌球室等休閒空間外，2014年起陸續贈送全體員工登山背包、登山杖、護具、頭巾、毛巾，還有居家保健器材-血壓機、體脂計、血糖機，從實體用品著手表達對同仁的健康重視。

### 三、運動風氣看得見

1. 舉辦健康促進活動：

(1) 體適能檢測：2019年10月共有106位

同仁參與體適能檢測活動，結果顯示隨著年齡增長，造成肌力逐漸衰退；體力指數平均為60。

(2) 健康體位班：2020年3月-6月舉行，共29位代謝症候群同仁參與，占三高同仁85%，系列課程出席率約8成，活動後體重下降人數占比48%，追蹤2個月持續下降人數占比79%；活動後總體重下降23公斤，追蹤2個月下降40公斤。

(3) 體適能系列課程：2020年8月迄今，延續2019年舉辦體適能系列課程，報名同仁44人，出席率約7成；2020年10月體適能檢測體力指數為61。

## 2. 自發性運動社團成立：

制定有社團管理辦法，目前仍運作中的運動性社團有7個(籃球社、羽球社、壘球社，保齡球社、龍舟社、單車社、桌球社)，參與人次為225人次，人數144人。

## 3. 璨揚盃球類競賽：

2018年舉辦第一屆璨揚盃球類錦標賽，從中發現同仁個個身懷絕技，展現出與工作不同的面貌，迄今已舉辦至第三屆，實際參與人數由第一屆44人增加為第三屆211人。

## 4. 揚譽星牆Star wall：

每年固定舉辦五大體驗式主題活動-龍舟競賽、單車環半島、單車環島、尾寮山及玉山。由健促成員負責活動的規劃，公司全額支付活動費用、給予同仁公假、添購相關運動設備(單車、龍舟槳等)，於活動前提供相關的訓練方法與機會，讓同仁可以無後顧之憂地完成各項挑戰，2019年舉辦7場活動，參與人次達280人(總員工占比約45%)。

## 5. 健走APP比賽：

因新冠肺炎疫情蔓延全球，配合政府措施



陸續暫緩所有可能群聚類的運動，在低迷的氣氛中，健促成員規劃不用群聚並結合手機APP，辦理第一屆健走比賽，同仁活動參與率達73%，下班時間更是看到許多同仁繞著廠區在健走，結算總步數為8,734萬531步，相當於環島58圈。

## 四、運動制度的拓展

璨揚企業以鼓勵同仁養成終生運動習慣為發想，訂定「運動學分」機制，涵蓋各式各樣運動清單(不只上山還有下海)，2019年參加率41%，2020年提升至92%；並鼓勵同仁每年度至少可以完成5學分，申請5學分以上同仁由6%增至25%。



## 未來目標或展望

璨揚把員工當作家人般對待，如何好好照顧員工健康，甚至是家庭，同時讓員工與璨揚產生情感連結，才能雙向經營和員工的長久關係。未來將持續深化同仁運動習慣，致力打造優質的健康職場環境與文化。