



台灣電力股份有限公司高雄區營業處

健康政策擬定上下齊心推動 # 健康愛同仁高齡友善和諧好



榮獲健康銀齡獎

負責人：黃明舜
員工總數：703 人
行業別：電力及燃氣供應業
主要產品：電力

健康促進推動單位：蔡奉宏（工安組 / 護理師）
職場地址：高雄市鼓山區鼓山二路 39 號

企業健康精神

近年由於高雄地區工商蓬勃發展、民眾用電需求量遽增，本處員工肩負穩定電力供應的社會責任。有鑒於員工是公司最重要資產，在既有的健康安全基礎上，持續精進各項健康管理作為、支持健康促進活動，建立優質健康職場，共同來守護員工安全與健康。

職場健康促進推動特色

1. 簽署健康宣言展現推動決心

單位主管帶領各級主管簽署本處「健康宣言」，凝聚共識展現推動決心。

2. 評估健康需求制訂推動策略

有鑒於本處中高齡員工偏多(45歲以上佔 52.3%，平均年齡 49.64 歲)且大多位居管理階層與專業技術傳承之職責，另以四十歲以上健康檢查分析資料及員工協助方案之需求，進而對中高齡員工健康需求制訂健康促進推動策略。

3. 強化中高齡健康體能及工作能力

為增加 45 歲以上員工健康知能，強化中高齡員工健康體能，從生理層面、心理層面及行政控制三個層面辦理各項健康促進活動措施，包括靜態及動態活動，以課程滿意度做活動成效評估並藉由體適能前後測分數、工作能力指數(WAI)做整體效益評估。

(1) 生理層面

a. 靜態活動

- 辦理中高齡相關健康宣導講座。
- 辦理戒菸班：參加同仁持續追蹤 1 年，戒菸率達 75%，吸菸率從 106 年 19% 降至 107 年 15.3%。
- 辦理流感疫苗接種及四癌篩檢。
- 落實過負荷預防計畫，篩選異常個案，接受臨場醫師疾病及健檢異常諮詢服務。
- 自主血壓監測，各部門設有血壓計供同仁使用，達到血壓自主管理，異常個案給予指導。
- 40 歲以上員工縮短每 2 年健檢一次，更為中高齡員工額外爭取雙能量 X 光腰椎骨質密度檢測及攝護腺超音波檢查。
- 鼓勵員工參加公司 50 歲以上自費健檢補助，除公告相關健檢補助訊息及健康檢查項目，另依個人健康狀況，給予量身訂造個人健檢項目建議及諮詢。

b. 動態活動

- 針對中高齡員工舉辦核心肌群訓練運動課程，於課程活動後檢測體適能並頒發「健康全能王」體驗證書，讓員工瞭解實際年齡及身體年齡之差異，吸引員工持續漸進透過運動或各類健促活動強化自身體能。
- 鼓勵參加各項運動課程。

(2) 心理層面

- 辦理壓力釋放及家庭問題相關專題講座。
- 填寫心情溫度計、過勞量表，提供諮詢管道，結合本處同心園地資源提供轉介專業心理諮詢師。

(3) 行政控制層面

- 進行人員加班時數管控並適性配工。
- 持續教育訓練及健康管理。

4. 落實中高齡員工健康照護

(1) 健康管理及成效評估

- 體適能各項前後測分數、各項訓練課程滿意度及工作能力指數(WAI)分析如下：
- 以成對樣本 T 檢定(sample paired t test)體適能前後測分數，分別為總分、開眼軟表面、握力、仰臥起坐、身體年齡達顯著性($p < .05$)並具統計意義。
 - 體適能訓練課程及檢測活動滿意度皆達 95% 以上，於課程結束後持續追蹤，顯示 70% 參加者運動類型、次數及時間皆有增加。
 - 活動後，以工作能力指數量表(WAI)檢測發現：前測平均分數 43.73、後測平均分數 45.28，顯示參加健促活動，有效提升工作能力。

(2) 整體效益

參加人員體能狀況皆有提升，且多人測出身體年齡比實際年齡年輕十多歲，激勵同仁繼續加強體能及提升知能之動力。此外，強化體適能讓中高齡勞工在健康體能躍進外，更可提升工作能力。

未來目標或展望

本處將持續推動各項健康促進活動，擴大參與、提升健康知能，養成健康生活習慣、營造支持性健康環境，落實自主健康管理、發展健全身心，建置一個安全健康有溫度暖度的友善職場。

