



台朔重工股份有限公司 - 麥寮廠

提供明朗舒適健康環境 # 打造全面性健康職場



榮獲營養健康獎

負責人：洪崇發
 員工總數：581人
 行業別：製造業
 主要產品：大型石化設備

健康促進推動人員(單位/職稱)：陳敬文(安全衛生組/駐廠護理師)

職場地址：雲林縣麥寮鄉台塑工業園區3號

企業健康精神

我們以促進全體員工健康為目標，秉持王永慶與王永在兩位創辦人「做一個給員工幸福、讓投資者信賴的企業」之經營理念，實現為員工打造一個全面性之健康職場。

職場健康促進推動特色

1. 量身打造健康促進活動

建廠至今我們仍持續維持每日晨操活動、宣導安全衛生事項，進行工作分派及觀察所屬員工之精神狀態，確保所有員工身心保持在最佳狀況，近年除依據職安法擬定勞工身心健康保護計畫，落實職業病預防及勞工身心健康管理措施，更進一步為員工量身打造多元化健康促進活動。

(1) 職場運動：為改善大多數員工下班後沒時間運動及身體活動量不足的問題，推行 TABATA 運動，利用上班時間設定運動鐘聲，由主管帶領員工一起動起來，解決沒時間運動及身體活動量不足的問題。

(2) 飲食健康：於自助供餐區張貼「我的健康餐盤」，讓員工跟著餐盤圖示聰明吃，既可吃得飽、吃得健康又營養及推行「勺」油、「勺」熱量、少糖創意活動，於自助取餐區擺放漏勺、淺湯勺，取餐時可以過濾多餘的湯汁、油脂及減少高熱量食物攝取，並於自動販賣機張貼「拒當螞蟻人」，針對販賣飲品標示熱量及含糖量，讓員工可以先參考後再選購。



在員工健康健康管理方面更建置「健康雲」E化管理系統及APP應用程式下載，提供自我健康管理的平台，讓員工能利用手機或電腦也能查詢個人歷年健康檢查數據，以掌握自己的健康狀況，提昇自主健康管理的能力。

2. 友善的勞動制度

(1) 107年開始將職場健康操，納入每日上班常規作業之一，調查員工有運動習慣比例較106年的31%，上升了26%(107年有運動習慣為57%)。

(2) 健康飲食，設計健康餐盤、及推行「勺」油、「勺」熱量、少糖創意活動後，平均每人體重減重3公斤、腰圍減少1吋，統計自動販賣機飲品補充，無糖茶飲也由平均一週25瓶增加至35瓶的補充量。

(3) 在推動執行多元化健康促進活動後，統計疑似有肌肉骨骼危害人數由53

位減少至29位、異常工作負荷中、高風險人員由63位減少至29位，也針對活動的整體活動滿意度調查，也有8成員工表示非常滿意公司辦理各項健康促進活動。

我們將持續針對辦理及推動的職場健康促進工作進行檢討改善，做為下一年度推動與執行職場健康促進工作計畫之參考，讓健康職場環境建置的更完善，以有效預防職業病發生及增進健康促進工作的品質。

未來目標或展望

為落實培養員工有良好的健康行為，積極規劃辦理多元化健康促進與健康管理活動，營造更健康的工作環境及氛圍，也期望將良好的健康行為推展至每位員工家庭，協助員工及家庭成員都能建立正確的健康行為及生活習慣。