



## 群體健康守護獎 - 銀獎 圓展科技股份有限公司

員工總數 | 530 人

職場地址 | 新北市土城區大安路 157 號

行 業 別 | 製造業

主要產品 | 視訊會議設備

健康促進推動人員 | 何宜穎 (安全衛生管理部 / 專案課長)

### 圓滿職場心，展現健康力

#### 壹、企業健康精神

圓展科技以「圓滿職場心，展現健康力」為願景，秉持「健康 > 家庭 > 工作」的經營精神，將員工健康視為企業永續發展的根基。高層親自倡議並將健康促進納入公司發展策略，透過專責單位策劃執行與友善環境設施建置，提供從身體到心理的全方位照護。

在圓展，健康不只是制度，而是一種具溫度陪伴員工前行的力量。公司重視健康素養、行為改變與自我照護能力的建立，期望每一位同仁都能以良好的身心狀態迎接挑戰、展現價值。

#### 貳、職場健康促進推動特色

圓展以「積極預防代謝症候群」為健康促進核心，透過數據分析、健康教育與支持性環境，打造真正貼近員工需求的健康行動策略，從「降低阻力」到「提升動力」，逐步推動健康從制度轉化為文化、從活動內化為習慣。

##### 一、需求評估及數據支持的健康照護

每年度透過健康檢查、全廠健康問卷與人因風險評估，全面掌握員工健康風險。近三年健康資料顯示，肥胖、久坐工作與代謝症候群為最需關注的議題，將「代謝症候群預防」設定為主要健康策略，並以資料分析作為規劃各項課程與介入活動的依據，確保資源運用精準有效。

##### 二、健康減重班打擊代謝症候群

健康減重班以「健康素養與行為改變」為核心，結合營養知識、增肌減脂策略、實作運動與個別化指導，協助員工克服常見健康障礙，如時間不足或缺乏方法。減重活動成果亮眼，在 57 名員工共減重 159 公斤、腰圍減少 320 公分。同時全體員工健檢結果也明顯改善，BMI 異常率由 53.6% 降至 52.7%，代謝症候群高風險從 23% 降至 22.4%，成功將「想變健康」轉化為「能變健康」。

##### 三、打造容易參與的健康日常

為減少員工因工作疲憊而無法參與的情形，以「降低行為阻力」為重點，其中「爬樓梯活動」深獲員工肯定，年度爬梯

量累計 12,130 層，並減少約 2,644 公斤碳排放，使健康與永續精神共同推行。

- (一) 貼近員工需求，共同設計課程主題。
- (二) 推動爬樓梯活動，以小行動累積大健康。
- (三) 提供自主訓練空間，讓運動可隨時展開。
- (四) 主管與同仁互相陪伴，提升參與意願。

#### 四、跨專業資源全方位健康支持網絡

建置完善健康管理制度，提供臨場醫師提供個別化健康指導，職業衛生護理師有效追蹤高風險員工，心理師提供身心健康諮詢，運動教練協助調整訓練強度。在跨專業介入模式下，讓員工遇到任何健康困難時，都能在公司內獲得即時協助與安心感，並提升自我健康管理能力。

#### 五、健康文化內化提升活動參與率

透過多年推動，圓展的健康文化已從「活動」升級為「習慣」。主管帶頭參與、社團持續運作、同仁互相影響，使健康行為逐漸內化，活動參與率從 53% 提升至 96%，顯示健康促進已成為圓展文化的一部分。圓展以「傾聽、陪伴、行動」為健康推動原則，讓每位同仁都能在職場中累積健康力，展現幸福與成就。

#### 參、未來目標或展望

圓展未來將持續以更溫暖、更科學的方式深化「預防代謝症候群」策略，從數據治理、行為改變到健康文化三面向，打造更扎實的健康支持系統。持續健康趨勢追蹤，擴大高風險族群的個別化介入，讓運動、飲食、心理健康自然融入工作節奏，讓健康行為「更容易、更日常」，讓健康力從職場延伸至社會。秉持「圓滿職場心」為承諾，持續打造最具幸福感與永續力的健康職場，陪伴每位同仁安心前行、自在生活、健康茁壯。

