

# 職場經驗分享

## (一) A 作法：

今年度辦理健康減重、體適能、菸害防制、健康講座等各項健康促進活動，減重成果豐碩，突破減重目標公斤數 100 公斤，各項活動及講座參與人數占公司所有員工人數，介於 30%~40% 之間，明年定期能持續辦理並配合員工健康需求與興趣，各項活動及講座參與率達 50% 以上。

### 1. 當年度作法：

- (1) 利用 E-mail、訊息達人、會議等方式轉知。
- (2) 提供戶外吸菸場所。
- (3) 適時提撥激勵措施。
- (4) 不定期網路問卷意願調查。
- (5) 活動參加率列入各單位年度 KPIs 安衛績效項目。

### 2. 結果：發現健康促進活動之阻礙、參與意願不高等。

### 3. 下一年度因應：

- (1) 將活動及講座時間安排於上班時間，及員工以輪流方式參加。
- (2) 建立資源共享平台，無法配合時間參與者，員工亦可透過線上學習健康講座課程內容。
- (3) 持續追蹤健康檢查結果分析，計算單位平均 BMI 值，透過各單位減重績效競賽方式，做好健康體重管理。
- (4) 誘發吸菸者接受二代戒菸治療，並降低吸菸率 10% 以上。

## (二) B 作法：

本公司推動健康職場已超過 5 年，每年度依據渥太華憲章五大行動綱領制定職場安全衛生及健康促進計畫，去年至今年計畫重點推動項目為安全管理、健康體能、心理健康、健康飲食及菸害防制，公司於去年底召開委員會討論今年度計畫目標及策略時，秉持著「堅持承諾改善精神」，因此，五大項目皆遵循著推動「健康職場」必經路徑 P 目標管理 D 紮根務實 C 追蹤檢討 A 持續改善，並且每一步驟以公司「安全、健康、快樂」之企業理念作為核心價值，會議上與各部門主管、員工代表、醫護人員及專家學者共同規劃下一年度方案。