

健康銀齡獎



#以人為本

#落實員工照護

台灣世曦工程顧問股份有限公司

臺北市內湖區陽光街323號

負責人：施義芳

行業別：技術服務業

健康促進推動人員(單位/職稱)：彭識穎 (職安中心/護理師)

主要產品：國內外工程建設規劃設計及監造

員工總數：1,898人

企業健康精神

台灣世曦視員工為公司最重要的資產，由董事長帶領簽署「職業安全衛生政策」，提供了安全、健康與友善工作職場，朝向「零職災、永健康」的目標邁進。

職場健康促進推動特色

一、全方位健康照護

員工平均年齡46歲，為預防職業病及慢性病發生，每年進行健康需求調查與健檢分析，規劃符合員工身心需求的健康促進活動。

1. 健康檢查：給予健檢假，未滿40歲每2年健檢一次；40歲以上每年可健檢並費用補助；提供多元健檢項目。
2. 健康管理：護理師進行健康分級管理，提供衛教資訊，對高風險者由職醫進行工作適性評估，並至作業現場評估危害因子與改善。
3. 異常工作負荷預防：篩選長時間加班之員工，改善工作負荷，進行過勞風險評估並安排職醫面談。
4. 人因性危害預防：依NMQ問卷調查，進

行分析與改善，職醫及職護至作業現場調整員工坐姿；設置按摩椅及辦理視障按摩活動。

5. 自主血壓監測：設置隧道式血壓計，對於血壓異常者進行健康指導及追蹤。
6. 中高齡系列課程：安排高齡(中風)模擬課程，體會老化困擾；更年期保健、認識失智症、中高齡口腔保健及高齡者退休規劃課程。
7. 自律神經檢測：教導放鬆練習，預防自律神經失調，延緩老化。
8. 提供EAP服務：辦理多元紓壓課程，提供心理諮商、婚姻諮詢、主管管理諮詢、退休規劃等。
9. 成立退休同仁聯誼會：舉辦旅遊活動、健康講座及探訪退休同仁等，鼓勵退休同仁互動交流。

二、為健康幸福而動

1. 體適能檢測：針對運動不足，辦理彈力繩課程、運動諮詢及運動傷害防護講座。
2. 多元社團：聘請教師開設26個社團，包括強化核心肌力、燃脂有氧健康享瘦社、教授太極拳、八段錦養生社、瑜珈班、登山社、單車社及各球類社團。



3. 世曦盃運動比賽：主管一同參與並提供競賽獎金，凝聚員工向心力與培養團隊合作精神。
4. 減重班：安排營養師及健身教練教導減重方法；獎金獎勵減重最多者。共20人參與，總計減重62.8公斤、腰圍68公分。
5. 「繞地球一圈」步行活動：鼓勵員工日走萬步結合量測血壓，集點兌換水果盒及排毒綠拿鐵，共206人參加，7週共締造8,595萬3,776步，相當於5萬1,572公里，已繞地球一圈。活動後員工運動習慣、血壓量測頻率及蔬果攝取均有明顯增加。



未來目標或展望

台灣世曦持續推動符合員工身心需求的健康促進活動，提升自主健康管理能力，致力營造組織健康氛圍，創造健康幸福企業。