



## 均豪精密工業股份有限公司中科廠

員工總數：282 人

健康促進推動人員：羅雅莉 ( 工安部 - 工安課 / 副課長 )

行業別：機械設備製造業

主要產品：半導體設備

### 壹、企業健康精神

均豪「以人為本」，發展出自有的企業文化「誠信、團隊、創新、責任、學習」，均豪視員工為公司最大資產，積極創造健康、安全的工作環境，建立溫暖友善的職場空間，辦理各項健康系列活動，讓員工在工作之餘擁有強健的體魄，並提供各種溝通管道，讓員工意見可向上傳達，有健康的身體及良好的心理狀態，員工才能無憂無慮的投入工作，為公司及家庭帶來更大的價值。

### 貳、職場健康促進推動特色

#### 一、中高齡健康服務策略

均豪創立已 45 年，隨著員工平均年齡層上升，啟動中高齡同仁關懷照顧，設計專屬中高齡課程及活動，讓同仁了解中高齡會面臨的問題及如何因應。

#### 二、中高齡健康促進措施

##### 1. 友善職場措施

- (1) 圖書室休閒空間，提供樂齡眼鏡
- (2) 廁所增設扶手
- (3) 提供螢幕增高架
- (4) 使用筆電同仁可另外申請電腦螢幕
- (5) 提供簽核文件字體放大
- (6) 血壓機及體重機

##### 2. 員工身心健康紓壓關懷

設計中高齡同仁專屬課程，「動態課程 - 中高齡強化肌力訓練」：教導正確的訓練動作及強調肌耐力訓練對中高齡之重要性；「靜態課程 - 中高齡常見慢性病與工作因應課程」：介紹常見慢性病控制與工作之關聯性，提醒切勿忽視慢性病的影響，參與率高達 70% 以上，利用課程使同仁獲得健康知識與健康運動兩者兼具之概念。

#### 3. 中高齡健康管理：

##### (1) 醫護人員臨場健康諮詢服務

每年依照員工健檢報告內容，統計同仁的身體狀況，依照十年心血管疾病風險評估分級，安排與臨場醫護人員健康衛教諮詢，給予適當飲食及就診的建議，為同仁健康進行把關。

##### (2) 工作者適性評估

均豪員工年齡分析，中高齡占比 37.27%，2023 年度起醫護針對中高齡評估工作適能並採取必要適性配工措施，截至 2023 年 10 月 30 日止已完成 71 位評估，完成率達 76.34%，工作內容皆無須異動，持續進行中。

##### (3) 人因性危害預防

由專業的物理治療師臨場協助評估肌肉骨骼痠痛原因，教導員工正確姿勢、肌肉放鬆技巧以及肌肉強度訓練，進而改善痠痛問題。

##### (4) 健促活動辦理

活動規劃以減重、健走、登山活動為主，符合健康異常與正常人員之需求，另外搭配有氧課程舉辦，提供多元的選擇，特別是健走活動深受中高齡同仁喜愛，連續三年達成率高達 80% 以上。

##### (5) 健康達人 非我莫屬

依 2021 年與 2022 年員工體檢報告作比對分析並進行健康分級，依「風險等級」有進步或「維持健康」的同仁給予 500 元獎勵金。

### 參、未來目標或展望

均豪期許能持續推動優質健康、安全、友善的工作環境，並將健康促進活動擴及集團子公司，讓員工在健康安全的職場上快樂工作，針對不同族群規劃多元活動，全方位照顧員工及家庭之身心靈健康，達成企業永續經營。中高齡職場，打造無齡美好人生。