



## 健康職場標竿獎 - 金獎

# 英屬百慕達商友邦人壽保險股份有限公司台灣分公司

員工總數 | 637 人

職場地址 | 臺北市大安區敦化南路二段 333 號 17 樓

行 業 別 | 金融及保險業

主要產品 | 全方位保險商品 (壽險、醫療險、意外險、防癌險、銀髮保險等)

健康促進推動人員 | 廖穗芬 (人資長)

林綾歲 (人資副理)

劉庭甄 (護理師)

## Believe In Better，相信更好，共創健康長久好生活

### 壹、企業健康精神

友邦保險集團是泛亞地區最大的獨立上市人壽保險集團，以「健康長久好生活」為品牌承諾，提供涵蓋壽險、意外及健康保險和儲蓄計畫的多元產品與服務。

AIA 友邦人壽隸屬於友邦保險集團，秉持集團品牌精神，並以 Feel Well、Live Well、Think Well、Plan Well 為核心，由總經理率先簽署「健康企業承諾書」，全力推動健康職場。透過多元活動，強化健康知能、促進身心健康、維持工作與生活平衡，打造樂活職場，全面提升同仁幸福感與健康意識。

### 貳、職場健康促進推動特色

人資長領導「健康促進小組」，傾聽同仁需求，並以多元、貼近生活的方案深入日常，建立健康知能、強化行動力，全面提升身心健康與幸福感。

#### 一、提供安心管道並主動關懷

(一) EAP 員工協助方案：與旭立基金會合作，提供專業諮詢並確保隱私保護。2024 年使用人次達 152 人次，較 2023 年增加 103 人次。同時，結合健檢數據及問卷分析，主動安排諮詢與關心協助。

(二) 優於法規健檢 (每年) 及健檢補助遞延措施：每年檢視健檢項目並提供諮詢，推動健檢補助遞延，健檢率顯著提升。2024 年健檢率較 2022 年增加 16%，且 2023、2024 年均達 90% 以上。

#### 二、貼近同仁的健康促進活動

(一) 健康成效顯著：2024 年代謝性症候群比例下降 6.2%，個人過勞高負荷下降 3.7%。員工敬業度 (Employee Engagement) 達 4.64 分，年度主軸聚焦「關心我」及「幫助我認識自身價值」。

(二) 多元活動：2024 年共舉辦 22 場活動，滿意度均達 4.5 分以上。

- 講座及活動：涵蓋親密關係、壓力管理、健康代謝、運動紓壓等，共計 414 人次參與。
- 1111 感恩夥伴日：以「共餐共好共健康」增進凝聚力，餐飲規劃均參考「國民健康署環境友善綠飲食」。
- 友邦家庭日：運動主題，鼓勵家人朋友參與，達 500 人參與。
- 步出健康挑戰賽：連續三年 (2023~2025) 舉辦，每年皆有 100 人以上參與，結合 APP、獎勵與心得分享，養成健康習慣。

#### 三、健康知能分享與強化

(一) 每月健康訊息 (mail) 由護理師提供，並以圖像設計強化記憶。

(二) 推動線上閱讀，2024 年累計 5,319 人次閱讀。

(三) 每月 5 日舉辦「咖啡分享日」，結合健康活動，營造樂活職場氛圍。

#### 四、生活與工作平衡

(一) Friday 4U 日：每月第二個星期五提供提早下班福利，鼓勵健康活動與家庭時光。

(二) 充足午休：每日工時 7 小時，另享 1.5 小時午休，提升工作效率與生活品質。

#### 參、未來目標或展望

AIA 友邦人壽將持續打造多元、包容且支持性的文化，優化健康友善職場，並傾聽同仁需求，推動貼近生活的全方位健康方案，強化人際、生理與心理健康，並提供完善保障。我們以 Work Well with AIA 為核心，促進工作與生活平衡，提升幸福感與健康意識，協助同仁實現「更健康、更長久、更美好的生活」。