



108年全國績優

&優良推動人員專刊

台灣福興工業股份有限公司

健康幸福的小鎮台霸 # 運動企業模範生



榮獲活力躍動獎

負責人：林瑞章
員工總數：1,201 人
行業別：製造業
主要產品：門控五金及門禁管理系統

健康促進推動人員（單位/職稱）：黃瑗瑗（總經理室/專員）

職場地址：高雄市岡山區育才路 88 號

企業健康精神

台灣福興關懷員工健康，鼓勵員工愛運動，除了提供多元的軟硬體設施，更不時辦理各種健康活動，力求照顧到每位員工的需求。我們期待員工不只擁有健康的身體，更達到「工作悠活、健康快活、家庭樂活」的身心平衡狀態。

職場健康促進推動特色

1. 從上到下全員瘋運動

自 1957 年創立以來，台灣福興愛運動已有 60 多年歷史，從董事長、總經理、各部門主管到基層同仁，皆十分熱愛運動；加上運動能夠凝聚向心力，增進團隊合作，

故公司多年來推動職場運動不遺餘力，屢次獲得體育署「運動企業認證」及展延，是企業推廣運動的模範生。

為了打造運動風氣，在硬體方面，公司設有戶外多功能運動球場，以及室內體適能中心，所有員工下班後皆可免費使用。福利制度上，公司有運動獎勵補助辦法，每年提供聘教練、買裝備……等經費，鼓



勵員工自組社團。除此之外，我們每年舉辦各種運動相關活動，如體適能檢測、運動名人講座、公益健行、團體球類競賽等，讓即使平常不愛運動的員工，也能感染運動的風氣，在潛移默化中享受動起來的樂趣。

在公司長期推廣之下，目前我們共有 7 大運動社團，如羽球社、排球社、壘球社等，社員人數超過全公司五分之一。近年舉辦大型團體球賽、公益健行等活動，參與人數也都在百位上下。活絡的運動風氣，讓同仁在規劃活動時也經常結合運動，像是公司 60 週年就舉辦長達九個月的運動嘉年華。

2. 減重降脂送愛心

「減重降脂」是公司近年的健康促進重點，原因是公司根據年度健檢，發現員工普遍有肥胖或體脂異常現象，是健康異常狀況的第一名。因此，近年來公司開設減重班，針對 BMI>24 的同仁，進行飲食和運動雙管齊下的減重管理。

在運動健身方面，公司舉辦有體適能檢測，增加學員對自我體能的了解，並聘請教練做個人化運動設計。飲食控制上，則開辦健康飲食講座，由專業老師指導營養觀念，且每兩週進行營養師一對一面談，平時亦可利用通訊軟體即時諮詢。特別的是，公司今年進一步結合科技，購置運動手環，搭配 APP 紀錄，讓學員更精準掌握減重狀況。

而為了鼓勵同仁減重，公司也特別規劃「鏟肉搶獎金」活動，透過組隊比賽的方式，讓學員互相激勵，隊伍之間也可產生正向競爭力。除此之外，公司幾年前便開始結合公益，喊出「同仁減多少，公司就捐多少」，如此一來員工「減」得有意義，「動」起來更有勁。

至今年為止，台灣福興減重班已經是第六屆。在公司殷殷督促下，每屆營養諮詢、運動課程的出席率，以及實際減重者都達到 100%，相當難能可貴。而公司因減重送愛捐出的物資、圖書，每年平均都有上百公斤，顯見同仁減重的成果驚人。

未來目標或展望

台灣福興就像個大家庭，員工年齡層廣泛，且老中青三代皆有。未來我們將持續透過問卷、健檢、面談等各種管道，找出不同員工的健康需求，並結合廠醫、廠護、人資、職福會等專責人員及外部資源，規劃更豐富多元的活動。

