



國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院

員工總數：2,039 人

健康促進推動人員：健康醫院委員會

行業別：醫療保健服務業

主要產品：醫療照護服務

壹、企業健康精神

臺大雲林分院的使命是成為中台灣的健康守護，成為民眾最信賴的大學醫院。「高齡長照、急重難罕」是我們未來發展的重要方向。好的醫療品質，來自優質的醫護同仁，營造優質職場與員工幸福，是我們的重要目標。本院打造全新頂級的員工運動休閒中心、落實執行勞工保護與復工計畫、更提供員工優於法規要求的健康檢查，以及建立完善的檢查後追蹤機制。在馬惠明院長以身作則的領導下，本院健康醫院委員會不斷創新推動員工健康促進活動。

貳、職場健康促進推動特色

一、打造健康職場，提供優質個人健康促進資源

- 員工 2 年 1 次的健康檢查與項目優於法規，並將體重過重或肥胖率、心力評量表 (Framingham Risk Score) 訂為健康促進成效指標，進行 PDCA 持續追蹤，異常者轉介職業醫學門診。
- 豐富的健康促進資源，例如：
 - 休閒空間：本院有頂級員工運動休閒中心、籃球場、網球場及班間隨時可用的咖啡點心的交誼廳。
 - 多元社團：員工自發成立 43 個社團並有院方獎勵，全體員工社團參與率達 46.8%，居全國領先，包含：
 - 體育類 (羽球、單車)
 - 學藝類 (手作、咖啡)
 - 康樂類 (桌遊、悠活)
 - 健康飲食：營養師把關員工餐廳並用心設計針對不同族群的佳餚，例如小食量便當、低卡便當等。

二、創新健康促進計畫，降低員工肥胖及心血管風險

本院將「體重管理」及「健康飲食」定為健康促進方案之雙主軸，並有一系列創新活動：

1. 體重管理

- 健走競賽活動：為期 60 天，共 546 人參加，個人組平均每天健走 6,919 步，團體組更高達 15,860 步。
- 古坑華山登山健行活動：全程 4 公里，步行約 2 小時，共 1,050 人參加。
- 員工體重控制專班：為期 3 個月，完訓 168 人中，88.7% 體重明顯減輕，平均體重由 70.9 公斤降至 67.3 公斤。

2. 健康飲食

- 戶外採果：讓員工體驗農業生產，培養多蔬果的飲食習慣。
- 低卡減重餐：員工餐廳特製，每份僅售 50 元，每月 500 份。
- 誠實商店快速取餐：員工可預訂餐點，並自行選擇用餐時段，確保員工不會因工作忙碌而無法享用員工餐廳的營養餐點。每周 250 人次使用此服務，滿意度達 96.4%。

參、未來目標或展望

本院持續分析員工健康促進活動之過程及結果，並根據醫學實證增加健康促進活動的項目與目標。例如：因「腰圍」及「體適能」與健康狀況更有關，所以本院 2023 年的健康促進活動「腰你健康、圍持福」，新增「腰圍」及「體適能」作為重要指標，全方位的協助員工減少心血管及代謝性疾病的風險。本院身為健康醫院，承諾會持續提升員工健康促進工作幸福感，讓身心健康的員工可以提供病人最優質的服務，守護中台灣民眾的健康。