



## 健康職場優良推動人員獎

# 劉思佳 女士

華南商業銀行股份有限公司  
行政管理部

員工總數 | 8,135 人  
行業別 | 金融及保險業  
辦理健康促進工作之年資 | 7.8 年

## 壹、職場健康促進推動貢獻

### 一、推動職場健康促進之理念

華南銀行屬於分散型的企業，員工遍布海內外各地，我在推行職場健康促進的核心理念就是要讓每位員工都能不受時間、地點限制，自在地使用健康服務及參與健康促進，讓健康意識、健康行為成為每個人的日常。

### 二、特色及重要內容

#### (一) 華南 Fitness, We Can — 增進健康體能、邁向健康體位、改善心血管風險、響應 ESG 減碳

2023 年起年年辦理「華南 Fitness, We Can」，與全球員工一起透過線上課程學習飲食營養、運動訓練及自我紓壓等健康知能，設定運動目標每月達成 8 至 12 天運動天數、每次運動至少 20 分鐘；長期追蹤、持續提醒員工增進身體活動度，促進健康體能，累計至今有 1,426 人參與，並在 2025 年首度加入 ESG 運動減碳議題，鼓勵員工以步行或騎自行車取代短程交通工具、以爬樓梯取代搭電梯，透過減碳 APP 紀錄累計全體減碳 80,598 公斤；除促進健康體能外，累計有 161 位員工 BMI 達到或往健康體位邁進，心血管（膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油脂及飯前血糖）相關檢查數據累計有 532 人改善或回到正常值。

#### (二) 建置本行「GO 健康」Line 社群，讓每個員工都能自在地使用健康服務參與健康促進

創始建置 Line 社群，累計已有 2,306 人參與使用，社群提供員工即時、方便利用的安心健康服務；員工可以隨時瀏覽相關的健康訊息及參與健康促進活動，也可以透過社群線上健康諮詢，讓同仁的疑問可以即時獲得回覆，匿名的環境讓員工更能自在地互相交流健康資訊，一起重視健康！



(三) 健康管理線上系統化，增進醫護健康管理效率，優化員工使用健康服務體驗

參與開發建置健康管理系统，將原先健康管理及健康促進業務從人工作業線上系統化，同時擔任系統業務需求分析師，持續提升健康管理制度的服務效能及面向；讓醫護團隊即時迅速分析員工健康問題，員工則能查閱歷年的健檢報告及諮詢紀錄，同時能上傳日常的身體量測數據（體重、腰圍、血壓、抽血數據等），了解自身健康趨勢變化，亦能透過系統預約健康服務及參加健康促進活動。

## 貳、未來期望

持續創新發想有趣的健康促進活動，優化參與健康促進活動員工的參與體驗，推動多元、包容、友善的健康促進環境，與大家一起走在健康的路上。



## 享受美食 享瘦健康

