



## 謝効求 女士

任職職場名稱：威剛科技股份有限公司  
所屬單位：行政服務部  
辦理健康促進工作之年資：7年

行業別：電腦及其週邊設備製造業  
員工總數：652人

### 永續未來，積極推動健康生活

#### 壹、職場健康促進推動貢獻

##### 一、推動職場健康促進之理念

每年實踐健康目標，訂定年度健康促進活動，涵蓋多元主題戒菸、減重、健走、紓壓等，致力於提倡健康生活與打造健康職場，提供員工營養餐飲、鼓勵規律運動，追求企業永續營運及守護員工健康的雙贏模式。

##### 二、特色及重要內容

1. 醫務室執行企業員工健康管理與促進，每月一次5hr醫師臨場服務，進行急救人員訓練、執行母性保護、過負荷、人因工程、不法侵害、中高齡五大計畫，並導入H2U健康管理系統，系統整合歷年健檢報告、健康趨勢、員工健康4級管理，主動安排員工醫生看診，打造個人健康管理。藉由外部競賽檢視職場健康指標，2023年獲選CHR健康公民企業-金獎、2024年獲選SGS Plus Award職安衛健康管理典範獎。
2. 結合社團培養員工運動興趣及身心平衡，運動社團從2017至今由10類增加至18類；參加運動社團總人數佔公司人數53%。自2017至今持續獲得體育署運動企業認證。
3. 與餐廳、生技關係企業多次合作(如:水果日、送雞精等)，2021年獲選衛服部國民健康署-健康職場宣導拍攝企業。
4. 「怎麼肥事」90天健康體重管理活動，邀請處級以上主管組成主隊。透過整內外部資源設計健康任務拍照打卡積分制度及多元化減重課程(含飲食、運動)。成效說明如下：總減重：191公斤、總減脂：43.3%、總減腰圍：301.8公分。拍照打卡共244人次，參與率94%。不同體位使用不同介入策略，健康體重(BMI18.5-24)參加後人數增加8位、體重過重(BMI24-27)參加後人數持平、肥胖(BMI大於27)參加後人數減少8位。鼓勵員工維持健康生活習慣設計「健康不復胖獎」，活動後6個月25位員工體重或體脂仍維持或下降。

5. 與walkii共同開發威剛<綠色星球>健康APP，以健走、體感健身、照片分享作為競賽主題，經由遊戲關卡設計和任務卡機制，整合多項健康服務，即時追蹤數據成果。成效說明：總步數約1億6千萬步(每人每日平均9133步)，橫繞地球2.8圈，總消耗4百40萬仟卡熱量，相當於減重574公斤脂肪。減碳27公噸/CO2E。激勵更多人完成挑戰設置夥伴互助制度、團體達標獎、特別獎(日本沖繩雙人來回機票)。

#### 貳、未來期望

未來將持續構築全方位健康管理系統，並建立健康職場新氣象與文化，期待為社會引領無限可能的創新未來，落實「以智慧科技為人們創造豐富多彩的健康促進職場」願景與價值，冀望能夠成為具有指標性代表的健康優良職場。

