



# 活力美光 健康發光

## 台灣美光記憶體股份有限公司台中二廠

臺中市后里區后科南路 88 號

負責人：張玉琳  
 行業別：製造業  
 健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 張如茵 (MTB EHS 保健中心 / 護理師)

主要產品：記憶體  
 員工總數：2,279 人

### ● 企業健康精神

「以人為本」為美光公司的重要精神，將員工視為企業最重要資產，以全人照護理念，秉持外商優良文化，打破傳統嚴明階級制度，由主管們親領員工，帶動廠內健康風氣，共同創造幸福健康職場。

促進活動，並採 PDCA 模式，在推動過程中透過與員工的訪談與調查，適時地針對員工需求與活動形式做滾動調整，且藉由公司政策、高階主管們的支持與身體力行，員工更願意共同參與，員工對於活動也多給予正向回饋，在滿意度調查上每年皆達 97% 以上表示滿意。

### ● 職場健康促進推動特色

#### 一、不分你我，共同守護健康

今年度美光公司首次以跨國合作方式，臺灣與新加坡美光共同推動以運動、公益、環保三大目標的系列活動，不僅明顯帶起整體健康運動風氣，也鼓勵員工公益做愛心，而美光台中二廠也藉此活動，根據員工的工作型態與健康特色，推動適合的健康



## 二、健康瘦身，享瘦人生

依據每年度員工健檢結果分析，近三年從 2018 年至 2020 年，員工 BMI  $\geq 24$  的比例皆超過半數，今年更藉由走入現場，實際聆聽員工的需求，在活動內容設計上增加多元性，包含知識提升、飲食、運動等等主題面面俱到。



公司大力支持下，今年購入 InBody 儀器供員工隨時免費量測。

今年一系列的活動推動下，總參與人數相較與去年大幅增加了三倍以上，減重公斤數到達 600.5 公斤，平均一人減重 3.53 公斤，減重成功率達七成，首次加入競賽的體脂項目，依不同性別來看，也都有降低趨勢。



減重過程其實就像一場跟自己比賽的馬拉松，為了增加趣味性，採組隊方式進行競賽，藉由同事間彼此互相督促打氣，互相邀約培養運動習慣，讓減重不孤單，更能達到目標。為了讓每個人身體參數更精細化，在

### ● 未來目標或展望

美光公司持續秉持「以人為本」精神，守護員工健康為首要目標，期望未來以活潑、多元化的方式，針對不同族群推動健康促進，打造健康安全幸福職場，讓全體員工安心工作、快樂生活。

