

中強光電股份有限公司力行廠



負責人：張威儀
行業別：製造業
員工人數：938 人

健康促進推動人員：王加茵（衛福環安部 / 資深管理師）
職場地址：新竹市東區力行路 11 號

企業健康精神

員工是企业的重要資產，中強光電藉由多元暢通的溝通管道創造和諧、零距離的勞資關係，同時致力於營造健康有感、安全舒適的職場環境，以集團企業文化 -R.I.S.E. 四元素為基礎，規劃核心職能課程以培育人才並凝聚同仁的向心力。

職場健康促進推動特色

受不了、瘦不了一

為促進公司同仁健康，首先依據年度員工健康檢查結果做有系統的分析，依據年度健康檢查結果，進行健康風險評估，來鑑別健康促進活動之優先順序，且擬訂年度計畫，及編列預算，同時獲得高層主管承諾，並爭取內外部資源，執行各項健康促進計畫。經評估結果以減重列為最主要優先執行項目，採成立運動社團及舉辦活動方式來提高誘因鼓勵員工加入並持之以恆，在飲食管理方面，邀請營養師衛教同仁正確的飲食觀念，並在每日團膳樣品餐點張貼熱量警示及在菜單上標明每道菜的卡路里提醒同仁熱量控管，達到自我體重控制管理。在運動管理部份，安排專業的健身教練給予運動指導並帶領同仁體驗有氧運動，同時提供 勵措施鼓勵同仁多爬樓梯達到自主體重控制管理。

執行績效及成果如下：本年度健康促進參與人次共 983 人次，其滿意度為高達 95%；減重活動參加同仁共 77 名，共同減重高達 144.4 公斤；最高減重比達 13.86%；減重公斤達 2KG 以上者有 26 位，分析同仁參與減重活動後之體位變化，原來體位正常之同仁，增加了 6 位（增加 25%），而體重過重之同仁則減少了 1 位（減少 2.9%），而肥胖之同仁則減少了 5 位（減少 26.3%），其平均 BMI 值則由 25.6 下降至 25.0。

鍛練好體能、健康 so easy —

為使員工能在身心與健康平衡的狀態下無憂的工作，在高階主管的支持下，落實環安衛政策，致力創造「零事故災害」友善安全健康之工作職場，除對公司員工進行人因危害及過勞問卷分析，若發現有進一步的危害，則安排職醫進行個別面談評估、指導，並進行工作場所危害辨識，同時採取必要之管控措施，避免員工遭受危害暴露及減少罹患職業病的風險。

此外，為提昇同仁自我健康管理之知識與能力，進而培養健康的生活型態，於內部電子刊物中撰寫健康保健專欄，並針對不同族群並辦理多項健康促進活動，包含婦女防癌，戒菸防制、三高防治、預防接種，體適能檢測等，並積極培養同仁良好的運動習慣，公司提供多元的運動社團及健身設備，鼓勵同仁參與及利用，為將運動習慣落實於日常生活之中，於今年舉辦公益路跑活動，並歡迎同仁攜家帶眷一起同樂，除能促進健康之外，也拉近了家庭親子關係，公司每年安排為期 9 天的黃金週，讓同仁能完全放下工作，參與福委會規劃的同仁旅遊或安排家庭休閒活動。另外公司也提供 EAP 及 8585 專線的服務，解決同仁家庭或工作壓力等心理議題，給予同仁全方位的照顧。

透過這些努力，同仁對健康促進活動的平均滿意度達 96.3%，公司於 106 及 107 年度連續取得教育部體育署運動企業認證。



營養師示範低卡料理



獲得企業運動認證辦理運動講座

未來展望

未來將持續推動健康促進，以創新的思維提昇活動豐富度，以提高同仁參與興趣，藉此增強同仁自我健康管理之知識與能力，進而培養健康的生活型態，兼顧生活與工作平衡，以實踐更貼近員工需求之幸福職場。



在運動教練帶領下，鍛練核心肌群



愛之光公益路跑活動盛況