

活力躍動獎



樂活 X 健康 X 幸福 X 公益

均豪精密工業股份有限公司

新竹縣寶山鄉創新一路 5-1 號

負責人：陳政興

行業別：機械設備製造業

健康促進推動人員(單位/職稱): 饒敏芳(工安部-工安課/高級工程師)

主要產品：半導體設備

員工總數：130 人

企業健康精神

均豪「以人為本」，發展出自有的企業文化「誠信、團隊、創新、責任、學習」，均豪視員工為公司最大資產，積極創造健康、安全的工作環境，建立溫暖友善的職場空間，辦理各項健康系列活動，讓員工在工作之餘擁有強健的體魄，並提供各種溝通管道，讓員工意見可向上傳達，有健康的身體及良好的心理狀態，員工才能無憂無慮的投入工作，為公司及家庭帶來更大的價值。

職場健康促進推動特色

1. 健康促進策略規劃：每年調查員工健康促進需求，依需求擬定年度健康促進計畫，辦理健康促進活動及軟性課程，由董事長帶領一級主管參與

國際三鐵接力賽活動，從上到下帶動公司群體運動風氣，參與公司各項健促活動及課程，經由滿意度調查及參與率等員工意見回饋，調整年度健促活動內容。

2. 優於法規健康檢查及健康促進活動辦理：為保障員工的身體健康每年辦理在職員工健檢，針對四大癌篩、心電圖及超音波等項目一併檢測，提供完善且優於法令要求之體檢項目為員工健康把關，員工眷屬亦可享有同等優惠一同參與，依據員工健康檢查異常結果，公司規劃一系列活動讓員工與親友一同參與。【大手牽小手 健走嘉年華】健走活動，達成率：77.77%；辦理【脂肪換獎金 豪動挑戰賽】減重活動，2022 年減重總公斤數達 185.15 kg，此外每年針對健康風險分級管理等級有進步或維持者，2021 年度頒發維持健康獎

勵金共 128 人，以鼓勵同仁維持良好健康狀況。

3. 健康飲食：鼓勵及推行多吃蔬果的好處、提供健康原食點心 - 冰薯地瓜、嚴選農會好茶讓同仁品嚐台灣好味道。團膳烹調概念以少油少鹽、減少冷凍及加工類食品供應以鮮食材為主，另外增加水果餐盒選擇。
4. 多元化運動社團：公司提供各項社團鼓勵員工參與並補助社團經費，每年年底透過社團評鑑活動再核發補助金額，最高獎金 10,000 元，2021 年補助社團經費共 54,728 元。運動社團如：鐵馬家族、羽球社、登山社、有氧飛傲社等。
5. 人因性症狀管理及預防改善：每年健檢透過「肌肉骨骼症狀調查表」，調查各單位肌肉骨骼不適部位及比例，2021 年調查結果疼痛不適位置於肩、頸、下背佔多數，疑似長時間久坐操作使用電腦相關，公司提供螢幕增高架調整電腦使用姿勢，辦理肌肉骨骼健康講座，另外由物理治療師一對一專業評估肌肉骨骼痠痛原因，教導正確姿勢，改善員工疼痛問題。



6. 防疫更安心：2022 年提供同仁【均豪精密超級防疫包】總費用 490,320 元。
7. 營造紓壓環境與氛圍：設置健身房、投籃機、桌球等設施，許多同仁會利用午餐時間及下班時間進行運動，以最便利的形式達到運動紓壓效果；此外各大節日(母親 & 父親節、端午節、聖誕節)辦理活動營造紓壓氛圍，於工作之餘能跨部門交流共享節日氣氛。
8. 家庭參與及社會關懷：每年辦理戶外親子家庭日活動，透過闖關活動促進親子交流，也增加親子間的共同話題及回憶。公司不僅重視員工家庭更深入社區關懷。對疫情升溫的壓力，公司希望放鬆各位同仁的身心，透過尖石鄉 6 所學校的協助，辦理「後山尖石若磐石藝術展」，展現偏鄉藝文課程成果，帶出陽光活潑的風格，讓同仁釋放身心壓力。

未來目標或展望

均豪期許未來能持續推動優質健康、安全、友善的工作環境並將健康促進活動擴及集團子公司，讓員工能在健康、安全的職場上快樂工作，全方位照顧員工及家庭之身心靈健康，達成企業永續經營。

