



#樂活

#健康

#幸福

#公益

均豪精密工業股份有限公司

新竹市寶山鄉科學園區創新一路5-1號

負責人：陳政興

主要產品：半導體設備

行業別：機械設備製造業

員工總數：137人

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)

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價值。

職場健康促進推動特色

一、健康管理

1. 優於法規項目健康檢查：均豪為保障員工的健康與安全，訂定「健康管理計畫」，均豪優於法令要求，每年定期(9~12月份)辦理一次在職員工年度健檢，針對四大癌篩、三高、心電圖及超音波…等項目一併檢測，均豪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。
2. 員工健檢管理成效：經由醫護人員到廠一對一健康諮詢，提供健康照護進行追蹤管理，2019年度員工三高異常比率較前年度下降，高血壓由24.73%→16.76%；高血糖由16.76%→7.69%；高血脂由

18.68%→13.07%。

3. 一對一物理治療：經物理治療師評估肌肉骨骼痠痛原因，給予徒手肌肉放鬆，並教導正確姿勢、肌肉放鬆技巧以及肌肉強度訓練。
4. 紓壓工作環境：提供免費健身室及其他健身器材，許多同仁會利用午餐時間及下班時間進行運動，員工以最便宜且最便利的形式達成運動效果。
5. 健康飲食：鼓勵及推行多吃蔬果的好處，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，團膳熱量紅、黃、綠標示，讓員工了解飲食之正確觀念。
6. 多元化動態社團：公司提供多個社團鼓勵員工參與，如：愛愛鐵馬家族、羽球社、有氧飛傲社等。

二、健康樂活 全員動起來

1. 大腹翁小腹婆減重戰鬥營：依據員工健康檢查異常結果，鎖定BMI異常與膽固醇異常之同仁，公司規劃一系列活動讓員工參與，鼓勵同仁多運動，近2年減重活動舉辦成果如下：
 - (1) 2019年度-參與人數：53人；減重總公斤數 161.66 kg
 - (2) 2020年度-參與人數：60人；減重總公斤數 168.6 kg
2. 達標旅遊基金：公司鼓勵員工，除了努力工作達成目標之餘，仍要不忘放鬆身心，藉由旅遊活動紓解員工壓力，旅遊期間放鬆充電，回到工作崗位更能激發創造力，然而舉辦旅遊活動形成同仁之間共同話題，有效增進部門內及跨部門互動。除此之外，辦理公司團體路線，增加同事之間



間情誼，也藉此認識同事家庭成員，使辦公室氣氛更加活絡。2019年度達標旅遊基金補助NT\$1,175萬4,604元。

三、2019年度小小均豪人體驗營活動

1. 措施內容：均豪提供父母帶小孩來上班的機會，每五年舉辦一次，藉由活動設計，向同仁子女介紹公司產品及工作環境，讓同仁與子女間有更深入的連結，體驗父母工作的樣子，也增加親子間的共同話題及回憶。
2. 措施成效：小朋友能體驗或了解父母上班內容和工作環境，並體諒父母的辛勞。



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，讓員工能在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，打造【樂活X健康X幸福X公益】，達成公司永續經營。