

聯合再生能源股份有限公司竹科廠



負責人：洪傳獻
行業別：製造業
員工人數：815 人

健康促進推動人員：陳穎潔（竹科廠環安衛部 / 資深管理師）
職場地址：新竹市東區力行 3 路 7 號

企業健康精神

提供安全工作環境、創造優質安全文化為經營理念，並積極參與各項活動回饋社會，朝國際化腳步邁進。同時履行「遵守法規要求、全員參與、提昇競爭優勢、落實環境管理績效、持續改善、貫徹安全、衛生及健康承諾」的環境安全衛生政策，結合公司核心職能與對環境的熱愛，將永續發展導入公司經營策略，藉此創造正向循環，使公司發光發熱，成為太陽能產業的世界級標竿企業，並讓世界更綠、更美好（We Make the World Greener），朝向永續經營之目標邁進。

職場健康促進推動特色

健康體位揪團減重

1. 利用團隊的激勵與督促完成減重目標：獨自一人減重容易缺乏競爭和意志力，較易失敗放棄，故活動用揪團減重模式，利用團隊的力量，夥伴相互激勵與提醒督促，團隊一起參加活動，包含健康飲食講座、運動指導、營養諮詢、體適能檢測活動等。
2. 每週至少運動 5 天，每次運動 30 分鐘、天天 3 蔬 2 果：公司提供員工設備齊全的健身房、韻律教室，並提供蔬食、健康餐，鼓勵同仁做好健康管理，養成運動習慣，以飲食控制與規律運動共同營造健康氛圍。
3. 運動飲食集點卡：增加活動趣味，開放親友若共同參與，員工可累積點數雙倍，達到支持效益，員工與親友共同建立生活化運動習慣並力行健康飲食。
4. 減重 Line 群組：設置減重 Line 群組互相加油打氣，大家每天拍照上傳自己三餐的食物及運動內容的照片，除了紀錄自己數值的變化，還可以找到互相激勵的朋友，透過互相鼓勵及交換減重心得，彼此分享成果及激勵，最重要的是夥伴們一起度過減重的時光，共同學習健康生活方式！

5. 持續鼓勵：連續 2 年參加減重班，持續至今仍維持瘦身者及今年減重活動結束後 1 個月仍持續維持健康習慣瘦身者，給予獎勵鼓勵。



設備齊全的健身房，同仁使用率高



揪團減重 - 有氧運動課程

積極推動人因風險管理

1. 人因危害預防：使用肌肉骨骼痠痛量表調查評估同仁之人因健康風險，發現有較高重複性作業或累積性肌肉不適反應之同仁，職護、職醫、勞安人員進行評估。
2. 推動正確知識：邀請復健師辦理去痠解痛講座，教導使用伸展帶及示範正確姿勢、自我保健小撇步，提供健康操宣導影片、衛教單張、公佈欄張貼相關訊息供同仁閱讀瀏覽。
3. 人因危害評估：使用檢核表及至工作現場作業觀察後，依同仁肌肉骨骼傷病調查危害等級區分並進行改善管控追蹤，進行衛教宣導及面談諮詢，增進同仁對人因危害因子之認知，減少肌肉骨骼痠痛發生機會。
4. 人因危害改善：疑似工作相關者即進行作業觀察及行政改善，以改變製程、改善作業方法、調整工時、合併作業，減少人員重覆作業、提供個人防護具等不同的方式解決同仁因重覆性作業造成之人因傷害，並持續評估改善績效進行管控追蹤。

未來展望

始終堅信，員工是公司最重要的資產之一，本公司依健康照護、職業衛生護理、疾病預防、生活型態等四大面向之健康管理措施，持續營造健康職場氛圍，維護員工的身心健康。除了注重員工福祉，提供多元教育系統，更注重職場安全，提倡工作生活平衡，全面且有系統性的營造一個健康與安全的工作環境，提昇員工之健康。最終目的在於培養建立員工良好健康習慣，進而擁有健康的生活。



揪團減重 - 營養師健康飲食課程



揪團減重 - 體適能檢測