



健康職場標竿獎 - 銅獎 台塑網科技股份有限公司

員工總數 | 191 人

職場地址 | 台北市松山區民生東路四段 54 號 10 樓之一

行 業 別 | 資訊服務業

主要產品 | 軟硬體銷售、顧問諮詢

健康促進推動人員 | 林于鈞 (總經理室管理組 / 產銷資管師)

台塑網與你，健康向前行

壹、企業健康精神

員工是台塑網珍貴的資產，在高階主管的帶領之下，全力支持員工執行各項健康活動及相關所需資源，以增進本公司員工的健康福祉，並共同執行健康促進活動，建構健康友善支持環境，營造健康職場文化。

貳、職場健康促進推動特色

一、高階主管支持

本公司由董事長簽署健康促進政策，確保計畫和方案的資源得到足夠的支持和保障，且經營主管及各部門主管均為健康促進的模範，積極參與相關活動，並鼓勵員工加入。

二、優於法規之健檢與福利

(一) 員工健康檢查健檢頻率及項目均優於法令規定，並提供免費項目包括： α 胎兒蛋白、癌胚胎抗原檢查、口腔癌篩檢、攝護腺癌篩檢、乳癌篩檢、靜態心電圖檢查等，亦提供每年有薪健檢假。

(二) 委託醫師及護理師每月辦理 1 次臨場健康服務，針對符合 $BMI \geq 27$ 、心力量表 $\geq 20\%$ 、代謝症候群及健康問卷高風險者納入關懷對象，2024 年計關懷 73 位員工。

三、多元健康促進活動

(一) 為培養運動習慣，並改善代謝症候群，本公司定期辦理體適能課程、減重競賽、路跑社團及健行活動等，以利員工維持運動習慣，迄 2025 年 7 月計 51 場次，636 人次參加。



透過各項活動，代謝症候群者由 2018 年 19.0% 下降至 2024 年 18.4%， $BMI \geq 27$ 者由 27.8% 下降至 25.3%、腰圍過粗者由 31.5% 下降至 26.5%。

(二) 針對員工之肌肉骨骼危害，經推動上班中運動，以及更換員工之辦公椅後，員工身體痠痛影響工作之比例由 15.6% 下降至 3.2%。

四、健康促進計畫推動對象擴及非員工

(一) 辦理淨灘、植樹活動並結合員工家庭日，除維護環境整潔，更能藉此活動增加員工及眷屬間交流。透過相關活動及家庭日辦理各類趣味競賽，可促進員工健康、身心平衡，近 3 年共有 444 人次參與。

(二) 補助參與永慶盃路跑，獲得員工及眷屬踴躍參與，近 3 年共 296 人次報名參加。

參、未來目標或展望

一、短期目標：推動健康體位管理、人因性危害預防、各項運動團課、參與各項公益活動等。

二、中期目標：持續推動各項健康促進活動。

三、長期目標：持續營造友善工作環境。

