

# 活力躍動獎



#「全科動起來，健康一起 LINE，幸福一起來！」

## 全科科技股份有限公司

臺北市內湖區瑞光路 360 號 9 樓

負責人：吳堉文

行業別：電子零件代理商

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 王敏慧 (總管理處 / 副總)

主要產品：電子零件代理商

員工總數：220 人

### ● 企業健康精神

「全科動起來，健康一起 LINE，幸福一起來！」，全科科技創立 30 年來，不只具專業硬實力，更朝著打造「健康幸福職場」為目標。並於 2021 年獲得康健雜誌健康企業公民 CHR 第三名 (500 人以下組) 及《遠見》110 年教育部體育署運動企業認證。

### ● 職場健康促進推動特色

#### 一、健康活力「動」深植於企業文化中

1. 2020 年舉辦第一屆健康一起 line 活動，建立公司內部官方 line@，作為活動串聯的橋樑。首要第一步：提高員工健康意識。第二步：設計健康任務挑戰賽，透過有趣的積點獎勵活動，增加主動參與意願。同仁透過

line@ 回傳任務達成紀錄，如：每週 3 次萬步達成、每週一日的健康餐、每週不同主題的伸展運動、每週三次 30 分鐘的運動紀錄...等。

2. 2021 年舉辦第二屆健康一起 line 活動，同時推動減脂活動，設立 321 減脂社團。同仁不僅可互相分享也可從中獲得彼此的鼓勵。以「健康護照」為概念，相較於 2020 年度健康活動，2021 年的健康活動更具規模且更完善，共有 140 人報名，最終 84 人完賽，共減脂 173.6%，共減重 208.7 公斤。





透過健康活動推動與健康風險系統管理，「雙管齊下 效果加倍」，無危害及低度風險人數占比，都明顯提高。人因工程異常率下降 60%、異常工作負荷中度風險異常率下降 54%。



3. 推動「健康護照積點活動」：同時舉辦「321 減脂賽」，透過別具創意的闖關活動，來輔助並鼓勵同仁訂立目標，於有趣的健康任務闖關過程中，不知不覺中可逐步達成減脂目標。321 減脂賽的核心主軸概念：面向齊努力，知 - 健康意識 (健康講座)、動 - 健康活動 (運動課程)、食 - 健康飲食。推動我的健康餐盤，以最簡單的 211 飲食比例原則為基礎，讓同仁更容易達成。「一」起健康防疫，推動居家自主運動。

4. 推動健康 APP「健康一指 (直) 帶著走」：整合個人的歷年健檢資料及健康數據分析、輕鬆完成職安署四大問卷填寫、線上預約職護諮詢服務、健康觀念及知識推播，防疫也可以零距離！

## 二、善用科技 成功將健康活動轉為線上化

1. 開辦多堂增肌減脂線上運動課程：與健身房合作、把關課程教學品質，每堂課最高參與人次可達 40 人。
2. 實體健康講座改為線上講座：善用多方資源，與講師一同設計多樣化課程，「健康飲食、身心舒壓、睡眠改善」...等。每堂講座最高參與人次可達 60 人。



## ● 未來目標或展望

健康賽激發同仁的鬥志與熱情，透過運動改變的不只是體態 也更是心態。未來也將持續推動職工運動，藉由「運動」串起連結，營造工作環境好氛圍。打造「友善且優質的職場」並承擔社會責任，是全科會一直努力邁進的目標！

