

健康職場優良推動人員獎



主辦單位：衛生福利部
Health Promotion Administration

承辦單位：中區健康職場推動中心
社團法人中華民國職業安全衛生協會
ISHA

協辦單位：北區健康職場推動中心
台北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

南區健康職場推動中心
台灣職業健康護理學會

本活動經費由菸品健康福利捐支應 廣告

#守護健康與關懷零距離

陳敬文 健康助理員

台朔重工股份有限公司麥寮廠

職場地址：雲林縣麥寮鄉台塑工業園區3號
員工總數：592人

所屬單位：安全衛生組
於任職職場辦理健康促進工作之年資：8年

行業別：製造業
主要產品：石化製程設備

職場健康促進推動貢獻

一、主動出擊的健康關懷

由臨床護理工作轉職到職業衛生護理工作，工作責任著重於促進健康、預防疾病，在推動職場健康管理與健康促進工作時，以主動關懷員工、走入工作現場，瞭解關懷員工身心狀況及需求，讓我與員工「零」距離接觸及相處，因此獲得員工的信任，面對員工自己或是家人的健康問題，彷彿像是「隨堂測驗」突如其來，過程中除了分享解答外，也得到再一次學習及複習的機會，為了能建立員工良好健康行為及自主健康管理，除

了不斷提升自己的相關識能外，也獲得主管的支持，並與職醫、各單位安衛人員及福委會，成立健康促進小組，共同擔任這把開啟健康的鑰匙，積極規劃及推動辦理多元化健康促進與健康管理活動，建置完善健康的職場工作環境與氛圍，引用賽仕全球最大的私人軟體企業公司創辦人古德奈在獲得「最佳雇主」榜首時曾說，「每天傍晚，我有95%的資產從大門離開，我的工作就是維持好的工作環境，讓這些人隔天早上願意再回來」，而我的工作就是「營造健康的工作環境，讓這些人每天都能健康快樂工作」。



二、營造健康的工作環境

1. 職場運動：國民健康操是建廠至今仍每日持續維持的運動，為了增加身體活動量，員工每日上工前的暖身操，不再讓職場成了員工無法照顧自我健康的阻力，我更於2018年規劃推行TABATA，並納入每日上班常規活動之一，實施推行後之成效：

- (1) 有運動習慣的員工比率由30%提升至59%。
- (2) 參與2018年健康職場創意金點獎競賽榮獲全國優等獎殊榮。
- (3) 獲邀於職場愛健康，三部進行曲-成果發表會中，進行TABATA活力開場健康操示範帶動。
- (4) 2019年董氏基金會與台塑企業合作，推出「職場心理健康影片」，受邀以TABATA主題拍攝「職場心理健康促進」系列影片，提供各職場企業學習與應用。

2. 健康飲食：為降低員工代謝症候群比率於2019年推行「勺」油、「勺」熱量、少糖創意活動，在自助供餐區擺放漏勺、淺湯勺，取餐時可以過濾多餘的湯汁、油脂以減少高熱量食物攝取，另外在自動販賣機張貼飲品熱量、含糖量及設置無糖飲品

專區並張貼人氣王標示，讓員工可以參考後再選購，實施推行後之成效：

- (1) 利用漏勺取餐每日菜箱剩餘湯汁明顯增多平均由5%增加至15%。
- (2) 利用漏勺及依我規畫的健康餐盤份量取餐，使用率由62%增加至85%。
- (3) 無糖飲瓶平均每周補充15瓶增至平均每周補充37瓶，降低有糖飲料購買。
- (4) 參與2019年健康職場創意金點獎競賽榮獲全國優等獎殊榮。
- (5) 參與2019年績優健康職場評選榮獲營養健康獎殊榮。



未來目標或展望

謝謝主管及員工對我的肯定與支持，未來將持續協助員工在工作與健康之間找到平衡，逐步實現打造一個全面性之健康職場，使員工自然而然能重視自己的健康，讓員工在為工作打拼的同時也能賺取健康。