



#活力健康

#躍動人生

台灣化學纖維股份有限公司 麥寮廠

雲林縣麥寮鄉中興村台塑工業園區5號

負責人：方英達

行業別：製造業

健康促進推動人員(單位/職稱)：潘姮君(健康管理員)

主要產品：苯、甲苯、PX、OX、PC、PS、ABS、SM、PTA

員工總數：1,000人

企業健康精神

長期推動健康促進專案計畫，推廣上班時間TABATA運動、企業家庭日、員工眷屬旅遊、員工體檢自費優惠，多方位照護促進身心理健康及家庭互動，建立健康職場孕育身心健康的員工，才能降低職場風險，為公司創造最大的利益。

職場健康促進推動特色

一、持續辦理健康自主減重活動

配合減重活動，廠處自訂時間每日自動播放音樂，由主管帶動跳TABATA，透過職場運動使

同仁養成規律運動之習慣，並舉辦增肌減脂飲食處方及增肌減脂塑身訓練一系列課程，透過學習互動，期望有效降低同仁體位過重比率，促進心理健康及幫助維持身體機能，減少慢性疾病的風險。

1. 健康自主減重結合TABATA運動活動：

- (1) 健康管理員由2013年起開始推動健康自主減重活動。
- (2) 2017年入廠推動TABATA運動，初次由健康管理員宣導及示範帶動；參加減重人數339人，合計減重415Kg。爾

後每年不斷更新主題，讓員工覺得減重及運動也可以很有趣。



- (3) 2018年辦理「TABATA運動結合健康自主減重」活動：增加TABATA團體運動競賽，全廠處共同參與；參加減重人數981人，合計減重909Kg。
- (4) 2019年TABATA創意影片錄製競賽：邀請承攬商參與，把承攬商當公司一份子落實關懷；總計21組參賽，共6組獲獎(承攬商獲得第三名榮譽)，參加減重人數508人，合計減重608Kg。
- (5) 2020年推行TABATA運動結合養肌計畫：每日固定時段、地點播放音樂，由種子教師帶領同仁跳TABATA並啞鈴輔助使用，運動後贈送營養補給品、運動毛巾給每位員工以茲鼓勵；另辦理6場次增肌減脂及飲食講座，共192人參加；參加減重人數365人(承攬商獲得第三名榮譽)，合計減重709Kg(其中97人減重 \geq 3Kg)，並以「體脂肪、骨骼肌及內臟脂肪」改善率做評比取前五名，贈送米動手錶以資鼓勵，TABATA運動參與率達85.3%。

二、協助承攬商推動健康管理

為加強承攬商員工之照護與關懷，推動承攬商健康關懷計畫(規模 \geq 50人承攬商)，輔導使用weCare軟體，透過健檢資料分析風險程度，提供

個人衛教指導，彙整分析結果說明：

1. 6家承攬商總人數共425人，健檢資料完整提供者373人，佔關懷總人數86.76%。
2. 篩選出「十年腦心血管疾病風險評估」高風險個案共計31名；16人已自主就醫，醫師及健康管理員建議持續配合定期追蹤或規律藥物治療；11人建議就醫複檢，評估結果已通知承攬商負責人(或安衛人員)並請協助多加關懷；另4人可採自主管理。
3. 邀請承攬商共同參與健康自主減重活動，落實關懷以提升承攬商及員工向心力，達到友善健康職場之目標。
4. 依國內外疫情及季節性主題辦理多場次宣導，如新冠肺炎、夏季「熱危害預防」和冬季「心血管疾病預防」。



未來目標或展望

後續規劃健康管理e化，結合生理量測儀器推動AI管理，透過數據演算出個人飲食、運動等方法及預測個人健康風險程度，員工隨時能透過平台瞭解身體狀況，達到預防健康管理目標。