



## 健康職場標竿獎 - 銅獎 奇美醫療財團法人奇美醫院

員工總數 | 4,233 人

職場地址 | 臺南市永康區中華路 901 號

行 業 別 | 醫療保健服務業

主要產品 | 醫療保健服務

健康促進推動人員 | 安全衛生管理室

### 奇步邁向新樂活 美麗健康你和我

#### 壹、企業健康精神

奇美醫院林宏榮院長秉持創辦人許文龍先生幸福企業理念，以關懷為核心價值，將促進同仁健康視為重要使命，並在多場會議、說明會及文章中明確闡述健康促進策略與目標，透過漸進式活動推廣健康生活型態，希望員工從日常生活改變健康行為，建立奇美醫院健康文化與健康工作環境。

#### 貳、職場健康促進推動特色

##### 一、推廣「生活型態醫學」觀念

於 2023 年 4 月 7 日全院性演講 - 對抗生活習慣病，推動健康生活型態醫學、2024 年 1 月 26 日院長全院策略目標演講，鼓勵員工重視「生活型態醫學」策略發展意義、2024 年 4 月 3 日員工健康生活型態推動起始大會致詞，傳遞理念，透過實際行動支持健康促進活動，並以歡樂抽獎活動、活潑帶動跳的活動起始大會募集全院員工了解活動方案。

##### 二、運動生活型態的養成

參考新加坡全國計步挑戰設計千人健走日行 7,000 步活動，以 e 化裝置計步，設定 7,000 步 / 天目標，長達半年，提供每月達標獎勵、6 個月均達標獎勵、參與身體組成量測前後測獎勵，鼓勵同仁互相砥礪及注重運動與健康變化，運用習慣形成理論，逐步養成每日運動習慣。

##### 三、健康轉型的每一步

持續培養員工健康行為，促進員工身體健康，進一步推動「AI GYM 增肌減脂團隊挑戰賽」專案，從有氧到無氧活動；從個人到團體報名，鼓勵醫師或主管參與，結合肌力訓練及

目視化運動回饋，達成「強健體能及提升團隊凝聚力」之雙重目標。

#### 四、健康生活型態之實踐

健康促進活動不僅提升了員工的健康知識，還改變了員工的健康態度，並促使其在日常生活中實踐健康行為，對員工的健康促進起到了積極的影響，並透過活動數位遊戲化設計、階段性獎勵及團隊機制，提升員工參與動機與持續行為，使健康促進逐步成為組織文化。

#### 參、未來目標或展望

未來，奇美醫院將以關懷為核心，持續深化健康促進、員工福祉與永續治理的整合模式，打造健康韌性職場。精進健康數據分析，強化員工參與與回饋機制，並以健康嘉年華、年度主題闖關等具活力的活動提升參與度。同時，從千人健走延伸至員眷、外包與安衛家族，持續擴大健康影響力。未來亦將運用數位化工具規劃多樣化運動促進運動習慣扎根。此外，透過製作成果簡報與影片，擴散成功經驗，期望成為全國醫療機構推動健康職場的標竿典範。

