

績優健康職場 健康典範獎

中華電信行動通信分公司 臺北營運處

職場地址：台北市大安區愛國東路

35 號 8 樓

負責人：陳文成

行業別：資訊通訊業

員工總數：552 人



企業健康精神

中華電信行通臺北營運處負責北區行動通信網路之建設、維運、品質優化及相關客訴支援工作，範圍遍及台灣北部及東部地區。我們以卓越的技術與熱忱的心，提供顧客快速優質的行動通信服務，除追求好還要更好的營運績效，亦堅持塑造「安全與健康」職場理念，期望成為國內通信產業「績效 & 安全」齊頭並進之標竿企業！

職場健康促進推動特色

本人以實際行動支持健康職場，於推行每項健康促進活動時，都以提供知識、影響態度、改變行為為宗旨，使參與員工持續養成良好的健康生活習慣，將消極的疾病防治觀念轉為積極的保持身心健康，讓所有員工認同健康促進觀念，將其成為企業核心價值。

預知危害風險，杜絕職業傷病

1. 工安關懷宣導：為落實職場作業安全，本公司開發安全 e 點靈系統結合手機 App 作業即時迅速特性，供現場主管每日工程案針對檢查員或施作人員於出工前召開簡易會議，以關鍵風險作業事項，當面重點提醒使其了解確認後，以照相方式循手機 App 現場巡視機制登錄上傳保留紀錄，成效：事前危害告知及員工身心關懷，減少事故災害發生。
2. 落實菸檳防制：遵照衛生福利部國民健康署菸害防制法，致力於推動無菸檳職場，辦公場所室內全面禁菸、禁食檳榔，並積極宣導以營造清新無菸檳之工作環境。除制訂行通分公司發包案安全衛生罰則條款，對承攬人有效約制菸、檳、酒外，還制訂行通分公司戶外定點吸菸自主管理辦法，有效管理員工、承攬人及訪客。全面調查本營運處吸菸及嚼檳榔狀況，首長帶領一級主管及工會代表共同宣示，積極推動減菸戒檳毒，採柔性勸導、辦理教育講座及張貼海報宣導，同仁先從減量開始至嘗試戒除，期間職安衛人員及健管師定期訪談及鼓勵關懷，成效：本年度減菸達 67.8%、戒菸達 4.8%；戒檳高達 85.7%，對於戒檳成功員工首長頒發獎勵狀及禮物以示勉勵。
3. 職業傷病預防：對於人因性危害、異常工作負荷促發疾病、執行職務遭受不法侵害、高溫環境熱危害、颱風天外勤作業預防及母性健康保護等項，實施全面危害鑑別、風險評估並作風險管控對於高風險之預防措



健管師現場訪視帶動簡易操



施更加強宣導。針對全員實施身心健康狀況三合一調查(含肌肉骨骼症狀、職場工作壓力過負荷、執行職務身心遭受不法侵害)，經統計分析後職安衛科會同臨場醫師、健管師赴各單位現場訪視工作環境，講解正確作業姿勢及帶動辦公室簡易運動，並給予同仁個別健康諮詢與建議。成效：多次深入現場了解員工作業情況，協助找出根因早期治療，可預防職業傷病減少員工傷病假，更可提高工作效率。



聯合壘球賽紓壓又強身

推動員工參與，落實健康促進

1. 健康體重管理：制訂行通分公司臺北營運處 106 年度健康體重管理競賽辦法，依減重比例遴選優勝者，由首長頒發精美紀念品獎勵。制訂行通大樓餐廳 / 攤商安全衛生管理辦法，以維員工身體健康、飲食安全及餐飲工作人員作業安全，消費合作社派有專人管理監督。邀請營養師至行通餐廳查訪及輔導餐廳攤商製作健康餐，並張貼營養標示以供同仁用餐選擇。進行員工健康需求調查，經評估辦理多場次相關講座，教導員工新觀念以改變舊思維，有助於健康飲食之推動。成效：本年度參與健康體重管理競賽計 89 人共減重 269.6 公斤；員工於腰圍、BMI、血壓、飯前血糖值趨正常值之人數明顯增加，肥胖比率下降達 92.41%、健康飲食行為由前測值 34.42 分至後測值上升為 35.86 分，顯示員工對健康飲食觀念有進步，助於體重良好管理。
2. 健康促進活動：中華電信擁有遍佈全台之環島旅客住宿網—電信會館，提供優惠員眷休閒旅遊與實踐健康之生活型態，可增進家庭和樂及融合親子關係，有效達成「身心平衡與健康」之活動；健康生活會館設有游泳池、SPA、蒸汽及烤箱等完善設施；信義園區綜合活動中心之羽球、網球、籃球、桌球等場地及行通大樓文康中心設有跑步機及各項體適能設施，均提供同仁選用。行通園區設置健康服務中心由臨場醫師與健康管理師提供服務，另設有哺集乳室、兒童閱覽室以照護員工。本營運處長期致力於推動員工參與運動，透過優異的硬體設備及各種社團活動，鼓勵員工依興趣與健康狀況，參與公司所辦理之健康促進活動，並由職安衛科加強宣導以提昇效果。成效：106 年度至 10 月底辦理健康促進活動共 49 場次計 1899 人次參加，已超越年度目標 1650 人次。



親子融合快樂出遊

場醫師與健康管理師提供服務，另設有哺集乳室、兒童閱覽室以照護員工。本營運處長期致力於推動員工參與運動，透過優異的硬體設備及各種社團活動，鼓勵員工依興趣與健康狀況，參與公司所辦理之健康促進活動，並由職安衛科加強宣導以提昇效果。成效：106 年度至 10 月底辦理健康促進活動共 49 場次計 1899 人次參加，已超越年度目標 1650 人次。



未來展望

本營運處通過 OHSAS 18001&TOSHMS 雙認證，落實職業安全衛生管理系統 PDCA 循環之執行，秉持主動、用心之態度，承諾持續改善，基於員工是企業最重要的資產，安全健康沒假期、不打折更輕忽不得。宣導全員認同健康促進觀念並轉為實際行動，善用內、外部資源、暢通溝通管道，豐富安全與衛生知識及身心靈健康，以提升職場健康促進推動效能，更是企業持續建立樂活職場之展望目標。