



健康職場標竿獎 - 銀獎

中華電信股份有限公司高雄營運處

員工總數 | 1,090 人

職場地址 | 高雄市左營區至聖路 200 號

行 業 別 | 電信服務業

主要產品 | 行動通訊、固網與寬頻服務

健康促進推動人員 | 李學俊 (職安科 / 科長)

楊品涵 (職安科 / 健康管理師)

簡吟庭 (職安科 / 健康管理師)

活力滿電 健康上線 中華照顧最全面

壹、企業健康精神

中華電信高雄營運處秉持「以人為本，健康永續」的企業健康精神，將員工身心健康納入公司治理，由首長簽署安全衛生政策並納入年度績效考核。透過健檢數據分析、風險分級追蹤與健康促進，鼓勵員工主動關懷健康，打造安全、安心、安康的職場文化，提升員工活力與幸福感。

貳、職場健康促進推動特色

一、數據導向的精準健康管理

- (一) 建置「企業健康管理系統」，以健檢數據判讀健康風險，實施分級管理，A 級 (加強關懷)、B 級 (持續追蹤)、C 級 (健康維持)。
- (二) A 級風險族群自 2021 年 10% 逐年下降至 2024 年 4.9%，健康風險明顯改善。
- (三) 結合智慧計步 App，將運動成果自動回傳系統，落實行為紀錄與改善追蹤。
- (四) 活用「訊息達人系統」即時推播健康與安全資訊，使健康管理 E 化、即時化。

二、活力職場與友善環境

- (一) 提供完善運動場域：健身房、籃球場、羽球場、桌球場等，鼓勵員工培養規律運動習慣。
- (二) 設置體重體脂計、血壓生理量測系統等健康監測設備，鼓勵養成自主量測習慣，並可透過健康管理系統查詢血壓長期變化趨勢。
- (三) 提供哺集乳室、健康諮詢室，每半年檢測辦公室空氣品質與照度，打造安全舒適工作空間。

三、多元健康促進活動

- (一) 依員工需求滾動調整健康促進活動，其中健走活動導入大眾運輸使用量作為評分元素，將健康行走與低碳通勤相結合，彰顯此活動在 ESG 上的效益。歷年活動參與率最高

達 99.7%，減碳量達 82.57 公噸，展現高度健康凝聚力與永續效益。

- (二) 連續推動減重與健走計畫，成功引導員工由被動參與轉為主動實踐，2025 年總減重公斤數 1177.9 公斤，調查有運動習慣者約達 5 成，顯示健康行為逐步固化。
- (三) 健康講座總體平均參與率由 2022 年 8.6% 逐年提升至 2024 年 16.7%，成長近一倍。

四、心理健康支持升級

- (一) 推動 EAP 員工協助方案，提供多面向專業諮詢，使用率逐年成長。
- (二) 2025 年導入心理師駐點服務，正式將心理支持制度化、常態化。
- (三) 配合彈性工時、居家辦公、帶薪家庭照顧假等政策，協助員工平衡身心與家庭需求。
- (四) 透過問卷掌握同仁壓力與工作負荷，高負荷比例維持於 3.6-5.1% 的低度區間，反映風險受控得宜。

參、未來目標或展望

持續深化「以人為本 × 數據導向 × 持續精進」理念，聚焦中高齡員工健康韌性管理。推動跨世代共融健康文化，鼓勵自主運動社團及健康活動，打造「在職健康、退休續動」幸福職場。結合 ESG 策略，將健康促進納入企業競爭力指標，持續優化方案，實現「幸福員工、永續企業、健康社會」三贏目標。

