



啟碁科技股份有限公司 - 力行廠

Prevention is better than cure. # 4D 俱樂部三年計劃



榮獲活力躍動獎

負責人：高健榮
員工總數：2,261 人
行業別：通信網路業
主要產品：網通產品

健康促進推動人員(單位/職稱)：曾詩瑤(健管課/職護)
職場地址：新竹科學園區力行六路5號

企業健康精神

健康的員工是公司最重要的資產，啟碁打造友善的工作環境，積極推動無菸職場，建置完善的健康異常管理、緊急救護機制、生理/心理衛生資源及預防保健措施，同時推展多元健康促進活動，給同仁全方位的職場健康照護。

職場健康促進推動特色

啟碁以嚴謹的健康管理、活躍的健康促進活動、溫暖的心靈照護三大面向，提供員工全人的健康服務及友善的工作環境。

1. 全員健康管理：

每年辦理年度健檢，並進行十大異常分析

及個人健康分級管理。

2. 健康促進活動：

每年舉辦員工及眷屬的春季健行活動及主題式健康促進活動(如減重、健康自我管理...等)，另有捐血活動、骨質密度檢測活動、名醫開講健康講座及紓壓活動等。

3. 緊急救護機制：

簽訂特約救護車、設立 24 小時廠護值班專線、定期盤點廠內急救人員、醫藥箱的配置，並進行增補。

4. 生理/心理衛生資源：

提供因公或個人傷病員工照護關懷及衛教，並依其傷病狀況協助復配工評估與追蹤；引進外部專業的員工協助方案，不僅照護身體健康，更關注心理的健全發展及社會

良好適應；另聘僱正職視障按摩師為同仁提供紓壓按摩服務。



5. 預防保健服務：

(1) 母性保護：

與工安部門合作進行妊娠中或分娩後同仁的工作環境訪視及廠醫諮詢，提供孕期前中後相關衛教。

(2) 傳染病防治

由公司全額付費，每年辦理全廠員工含駐廠人員的四價流感疫苗接種活動。

(3) 預防職業病

辦理視力保健、預防肌肉骨骼傷害、聽力防護等講座；定期與工安、廠醫、單位主管進行作業環境訪視暨作業流程及環境改善。

啟碁依據近三年員工的健檢結果分析，發現其十大異常之榜首皆為 BMI 過高，由於「肥胖」對於健康的危害不容小覷，故於 2018 年推出「加入 4D 俱樂部，健康減重非夢事」系列活動，邀請新竹馬偕紀念醫院家醫科醫師及營養師團隊到廠，為員工舉辦健康減重及營養講座，另外，安排小組營養諮詢，調整飲食習慣。此外，啟碁更引進實驗中學健身工房的運動教練，搭配檢測儀器(inbody)測量身體各項指數，為每位員工打造個人運動計畫；公司也開設了各類型的有氧及肌力運動課程，不論是想減重、想訓

練核心肌群的同仁，都能找到合適的課程，以「營造 4D 健康生活」為目標(Do make the Right Choices, Do eat a Healthy Diet, Do Exercise, Do maintain Control)，幫助員工控制體重、打擊代謝症候群。本次活動吸引了 202 位員工參與，共計 182 位完成活動，總共減去 359 公斤，每人平均減去 1.78 公斤。

另外，有鑑於 60% 的員工都有復胖的問題，更觀察到飲食之於減重的重要性，於 2019 年推出「4D 俱樂部 再戰江湖之民以食為天」系列活動，如：吃飯皇帝大、廚神換你做，透過營養轉盤活動、營養師私房菜單，並結合健康美味的公司團膳，除了具體展現正確飲食概念、獲得熱烈迴響外，整體滿意度更高達 4.2 分。

未來目標或展望

啟碁將持續提供員工全面的健康照護與風險評估，並以 PDCA 循環及創新思維增進健康促進的深度及廣度，達到工作與生活的平衡。

