



華南商業銀行股份有限公司

華南銀行攜手員工 GO 健康 # 「華南 Good, PAPA GO」



榮獲健康傳播獎

負責人：張振芳
 員工總數：950 人
 行業別：金融及保險業
 主要產品：個人金融、企業金融

健康促進推動單位：鄭雅文（行政管理部 / 中級資深專員）

職場地址：臺北市信義區松仁路 123 號 17 樓

企業健康精神

華南銀行擁有完整的組織架構及專業優秀的經營團隊，以信賴、熱誠、創新的經營理念提供客戶全方位金融服務。今年歡慶 100 歲生日的華南銀行，長期致力於營造幸福職場，由首長率領參與各項健康促進活動，維護全體員工的身心健康。

職場健康促進推動特色

1. 「華南職場 GO 健康」

華南銀行由總行開始推動健康促進政策，實施成效良好，進而延伸至國內各分行辦理健康促進動，由各分行健康促進種子選

出分行同仁最想參加的主題，利用上班時間同仁能配合的時間辦理健康促進課程，並提供餐費。

- (1) 單位設有健康促進種子人員，協助推動各項健康活動，經過討論選定活動主題，活動名額一經釋出，隨即報名額滿，共有 49 個分行單位參與，員工報名人數達 516 人，整體參與共 492 人次，整體參與率高達 95%，藉由各項需求指標，評估本行健康促進議題，活動好評不斷，加碼 10 個場次
- (2) 課程主題訂定：
 - a. 全行健檢資料異常前三名、代謝症候群、十年心血管風險比率。



- b. 由健康臨場服務醫師與護理師到各單位進行健康諮詢。
- c. 久坐之辦公室族群，建議同仁辦公休息中伸展。
- d. 金融業工作壓力大，需提供壓力預防措施。
- e. 由全行同仁票選各單位健康主題需求選擇為：健康飲食 / 營養講座。
- f. 辦公室伸展 / 運動、職場身心壓力處理 / 紓壓講座。

(4) 意見回饋：

- a. 活動設有群組，同仁透過手機 APP 看見他人的步數，增進同仁想要累計更多步數的動力。
- b. 活動有設定目標，讓平常少運動的上班族訂立目標督促自己運動。
- c. 扭蛋機充滿趣味性。

- (3) 投入人力：為各單位號召熱心的健康促進種子（副理、職安主管們、同事們），6 位護理人員，16 位講師，整體滿意度達 99% 以上。

2. 「華南 Good, PAPA GO」

總行大樓與資訊大樓辦理「華南 Good, PAPA GO」增進體能之活動

- (1) 活動目的：為增進同仁體能，在互相腦力激盪下，發展出屬於「華南銀行」的「華南 Good, PAPA GO」。
- (2.) 活動方式與期間：以過去曾經參加健康促進活動的同仁為目標招生對象，發送 e-mail 邀請；並運用手機、APP、Line 群組及 Google 表單等方式進行活動，第一週間內須至少 5 天達 6000 步 / 天、第二週間內須至少 5 天達 8000 步 / 天

未來目標或展望

陪伴臺灣一世紀的華南銀行，致力於營造幸福職場，首長們以實際行動支持鼓勵，率領員工參與各項健康促進活動，維護身心健康。未來仍將持續推展職場健康促進，並肩負起健康職場推動經驗傳承的使命，為員工打造健康人生。

