



快樂工作 認真生活

華碩電腦股份有限公司

臺北市北投區立德路 15 號

負責人：施崇棠

行業別：電腦及其週邊設備製造業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱): 張家宜 (職安部 - 醫務課 / 副理)

主要產品：主機板、筆記型電腦、智慧型手機

員工總數：7,000 人

企業健康精神

華碩致力於「快樂工作 認真生活」的企業理念，我們堅信要達到長遠的健康，同仁須養成「健康生活的習慣」將健康行為融入生活中，推動理念包含運動、飲食、飲水、光照、睡眠及親友的交流 (心理支持系統) 六大元素，而運動為健康帶來的好處一舉多得，更為重中之重。運動不僅能提升體適能亦可提升睡眠品質、飲水量，若從事戶外運動能提升光照時間與親友的交流，更是解放壓力的出口！

教室、淋浴間等設施，並斥資千萬採購健身器材，於場館內設置 Inbody 檢測儀，有效掌握身體組成數據，並聘任 14 名專業健身教練於現場提供運動指導。

2. 全方位的運動推廣與服務：

(1) 運動風氣養成：透過「運動集星活動」在公司內產生 1 個話題、形成 1 個流行風潮，同仁運動達 30 分鐘即可獲得 1 顆星，集滿 10 顆星即可參加抽獎，藉由獎勵機制養成運動的習慣，持續運動愈久可抽更大的獎項。

(2) 依同仁不同需求，規劃不同類型運動服務：包含 57 種運動社團、專業教練肌力特訓班、有氧課程、爬樓梯活動、運動快閃、每週二日下班前的運動直播，另為健檢結果異常且需運動介入改善的同

職場健康促進推動特色

一、運動滿點 軟硬體在線

1. 優良的運動環境：華碩為同仁打造 5 星級運動健身中心，包含健身房、游泳池、綜合球場、多功能韻律

仁辦理「高風險改善專班」，由專業教練帶領小班制，每週1次，每次40分鐘，持續12週的運動課程，站在使用者需求角度，提供適合各族群的運動服務。

(3) 提升運動成就感：成就感能強化運動動力，公司每年辦理籃、排、羽、桌、壘球比賽，並為喜歡健身、肌力訓練的同仁則辦理肌戰體能賽，針對5項極限體能進行評分，另外每5年辦理華碩星光夜跑與週年慶運動會，不僅提升同仁運動成就感，亦可增強組織向心力。

(4) 美味的健康餐：健康餐除了要符合健康元素之外，重要的是要好吃！公司專任4名營養師為同仁精挑美味又健康的「健康餐櫃位」深受同仁喜愛，經統計公司櫃位的銷售中64%是選擇健康餐點。

(5) 健康知識王：擁有正確的健康觀念，才能有效建立健康行為，公司透過健康電子報、電子看板、公告、講座，提升同仁健康、飲食、運動知識，並辦理健康知識王有獎徵答活動，鼓勵全員參與。



二、辦理成效

1. 透過年度員工生活問卷調查顯示，華碩85%同仁至少每週有固定運動一次以上的習慣，「運動集星活動」辦理至今已邁入第5年，經過持續修正活動內容，參與人數逐年大幅提升，2022年參與人數近約1,400人，較去年提升約43%，另針對三年皆在職同仁進行血壓與腰圍異常統計，異常比例持續穩定緩降。

2. 2022年健康促進有感度調查結果，83%同仁認同公司重視同仁健康，86%同仁認同公司努力推動健康，81%同仁認同公司健康推動，各階層都能參與。



未來目標或展望

經過5年的持續修正、成果檢視與持續改善，運動的推廣成效逐年提升，我們將持續了解同仁的需求，推動更貼近使用者適合的健康活動，讓尚未起步的同仁能邁出第一步，已加入的同仁能持續維持，且能增加每週運動的頻率。