



## 小資職場健康獎

# 財團法人喜憨兒社會福利基金會喜憨兒烘焙屋光復店

員工總數 | 18 人

職場地址 | 臺北市信義區光復南路 461 號

行 業 別 | 食品製造業 / 社福團體

主要產品 | 麵包、餅乾、喜餅禮盒 / 烘焙品

健康促進推動人員 | 邱姿甄 (店長)

葛元宸 (庇護性就服員)

## 幸福工作，從健康開始！

### 壹、企業健康精神

喜憨兒烘焙屋光復店追求實踐會內價值觀目標；接納每個庇護員工的差異、依照個人的身心獨特性規劃個別策略，並且透過持續的關懷、傾聽庇護員工的表達以及與案家合作，支持庇護員工吸收、學習與應用正確的健康知識、執行專業資源的指引與引導，以期庇護員工達成在持續工作上的個人健康目標、促進其自我實現。

### 貳、職場健康促進推動特色

我們辦理健身運動自主社團，讓庇護員工有專業教練設計定期運動之訓練計畫，並透過就服員的共同參與或媒合運動活動，使庇護員工在參與下取得成就感；鼓勵庇護員工持續進行運動或願意遵循健康計畫。也透過定期的團體會議，使庇護員工有共同決策與討論的空間，營造產出參與意願與良好氛圍的團體動力。

另透過在職訓練或講座，使庇護員工接收到健康知識、認識健檢報告或是認識自己身體的老化 / 功能性退化，強化庇護員工對於自身身體變化的理解、強化一同產出健康促進計畫的對話能力。

最後透過不間斷得媒合政府、非正式資源，使庇護員工們有不同的活動可參與、不同的獎勵可獲取，例如重建處的減重活動、北區健康中心的體適能講師等等，以使庇護員工接收不同的刺激，保持對於健康生活的新鮮體悟與動力。

### 參、未來目標或展望

未來將依據公司健康促進目標，強化內部專業資源的整合與合作，並更有效地運用年度健康檢查資料，深入掌握現行健康促進活動對三高、糖尿病等慢性疾病的改善成效。透過系統性分析健康指標的變化，作為後續調整健康促進策略的依據，以提升介入措施的精準度與實際效益。

