



健康職場標竿獎 - 銅獎

杉林溪遊樂事業股份有限公司

員工總數 | 223 人

職場地址 | 南投縣竹山鎮溪山路 6 號

行 業 別 | 飯店業類

主要產品 | 旅遊觀光

健康促進推動人員 | 黃慧蓮 (管理部副理)

李佳涵 (特約勞工健康服務護理師)

健康職場一小步，幸福人生一大步

壹、企業健康精神

本公司位於自然資源豐富之地，地理環境優越、空氣清新，天然環境即為員工健康的最佳後盾。公司充分運用地理優勢，結合職場健康促進策略，致力打造「無壓、舒心、健康友善」的工作場域。

企業重視員工身心健康，積極推動健康促進文化，透過管理階層支持與特約職護專業輔導，建立健康風險辨識與追蹤制度，使每位員工能在工作與生活中取得平衡，展現幸福與活力。

公司秉持「員工健康是企業永續的基石」之理念，將健康視為企業發展的核心價值，並持續推動健康職場永續經營。

貳、職場健康促進推動特色

本公司每年優於法規定期提供員工健康檢查，並由特約勞工健康服務護理師進行檢查數據分析，結合人因性危害預防與過負荷預防問卷，依結果進行分級健康管理。針對中高風險族群及十年腦心血管疾病高風險員工，由醫護人員進行一對一健康關懷訪談，提供個別化健康指導與門診轉介，落實預防及早期介入機制。

為降低人因性危害與慢性病風險，公司安排醫護人員定期巡視工作現場，提供健康輔具（如護腰等）補助，協助員工改善作業姿勢及工作負荷，預防肌肉骨骼疾病，並提升工作舒適度與效率。同時，職護依健康檢查結果進行持續追蹤，聚焦慢性病預防成效與高風險員工健康改善。

一、降低慢性病風險

依年度健康檢查數據追蹤，聚焦代謝症候群及慢性病防治，強化醫護追蹤與健康諮詢服務。

二、提升中高齡員工健康管理能力

針對 45 歲以上員工，透過個別化健康檢查回饋、慢性病風險追蹤與健康諮詢，提升自主管理能力。結合職護、醫師及「三色餐飲標示制度」協助建立正確飲食與生活習慣。

三、導入健康餐三色標示制度

(一) 員工餐廳導入「紅、橘、綠」三色健康餐標示系統：

1. 綠燈：健康低風險餐點

2. 橘燈：中度風險餐點

3. 紅燈：高風險餐點

(二) 透過公告欄、LINE 群組及部門主管宣導，使員工清楚理解制度。每日約 150 人使用員工餐廳，導入後問卷結果顯示：逾 80% 員工能正確理解燈號意義，綠燈餐點選擇率提升約 25%，紅燈餐點取用率下降，飲食行為明顯改善。

(三) 增進健康飲食行為與素養員工餐廳綠燈餐點選擇率已提升至 50% 以上，健康飲食知識問卷正確率達 80%。並持續透過三色標示制度及營養師課程推動健康飲食教育。

四、健康促進活動與外部合作

與竹山秀傳醫院及竹山衛生所合作舉辦「職場健康促進日」，規劃兩大課程：

(一) 運動課程：由專業教練帶領進行動態暖身與舒展訓練，針對長時間站立與戶外作業族群設計動作，改善肌肉緊繃並提升活動量。

(二) 飲食課程：邀請營養師以「我的餐盤清享受」為主題，透過六大類食物教具進行互動式教學，提升均衡飲食與實踐能力，並同步進行「職場菸害防制」宣導。

參、未來目標或展望

近 3 年員工健康檢查數據顯示，本公司員工 BMI 異常率逾 60%、膽固醇異常率超過 50%，屬於代謝症候群高風險族群。另三酸甘油酯 (TG)、血壓 (收縮壓、舒張壓) 及肝功能指數 (GOT、GPT) 呈現波動或上升趨勢。員工結構中，45 歲以上中高齡人數占比近 48%，尤其是第一線戶外工作人員，代謝症候群風險比例更高。

因此，未來公司將以「健康飲食與代謝風險防治」為推動主軸，結合職護專業與營養師資源，落實控油、減鹽與均衡飲食教育，推動自主健康管理計畫，強化員工自我監測與行為改變能力。除持續追蹤各健康指標變化外，將建立員工健康檔案與分級管理制度，並設立「健康大使制度」，由內而外推廣健康飲食文化。

期望透過持續的健康教育與生活習慣改善，讓員工從「關心自己」延伸至「影響家庭」，達成健康職場與幸福人生的雙重目標。