



中華票券金融股份有限公司

導入智慧健康設施 # 建立自主管理能力



榮獲永續卓越獎

負責人：吳正慶
 員工總數：148人
 行業別：金融業
 主要產品：票券、債券相關服務

健康促進推動人員(單位/職稱)：余厚生(管理部/協理)
 吳淑美(管理部/經理)

職場地址：台北市內湖區堤頂大道二段99號3樓

企業健康精神

中華票券金融公司認為金融業最重要的資產是人才，而且同仁彼此在職場相處的時間遠超過家人，因此企業應善盡照顧員工之責任，105年即由董事長、總經理宣示訂定「健康職場宣言」，作為推動健康職場之政策方針，並建立制度避免加班與過勞，且落實休假，積極推行健康促進活動，實踐工作與生活均衡之職場文化，打造健康幸福職場。

職場健康促進推動特色

1. 導入智慧健康設施鼓勵運動

華票每年皆為全體員工辦理健康檢查(依

職級每人補助5,000-20,000元不等)，近三年亦每年舉辦體適能檢測，藉此發掘同仁的需求並提升運動健身之意願；另充分運用大廳、樓梯等空間，導入智慧健康設施，讓同仁可利用休息或工作空檔零碎時間就近運動或量測健康狀況。這些設施包括：健康小站(可量血壓、體重、體脂、心情壓力指數等)、搭配平板具遊戲功能的藍芽腳踏車、智慧地



墊(具二十多種遊戲運動模式)等，並且在樓梯裝置感測器，同仁下載APP後，持手機走樓梯可記錄步行樓層數。另外在辦公室引進升降桌、智慧水瓶等，鼓勵同仁避免久坐並多喝水。

2. 多管齊下提升員工健康管理

華票運動風氣興盛，有9個社團，其中7個為運動社團，公司更妥善運用健康資源舉辦甩油大賽、減重班、健康月等活動，幫助同仁防治肥胖，透過健康飲食、適度運動與調整生活習慣，達到增肌減脂的目標。為期一個月的健康月涵蓋：健康小站持續量測15天挑戰賽、健康料理派對、運動課、體適能檢測(驗收健康月成果)；最後並由總經理親自頒獎表揚達標同仁。此外，華票每週皆提供健康餐(少油蔬食或低GI餐盒)供同仁選購作為午餐。另舉辦為期三個月的「健康體位控制班」，揪團參加台北市健康體位大作戰，挑戰期間每月舉辦健康料理派對與運動課，提高同仁進行健康管理的動力。

經過持續的努力，華票108年透過檢測、問卷調查與訪談發現：員工血壓高於標準值

的比例過去一年來由70%降為58%，蔬果攝取量、喝水量皆提升，建立運動習慣的人數增加(上健身房、健走運動等)，自己烹煮準備午餐便當的同仁達5成(部門主管自備午餐比例更高達8成)，員工本身健康意識顯著提升。員工三年來全年請傷病假人次與時數由105年的71人次2238小時、106年的60人次2148小時，在107年降為41人次744小時。三年來請傷病假人次減少42%，總時數也大幅降低了67%。華票推動健康幸福職場有成，近年人員離職率僅5%-8%，有助於公司穩定營運。

未來目標或展望

華票未來將持續努力，繼續善用APP等智慧設施擴大運用，讓同仁透過APP自發性成立社群關懷小組並舉辦健走等線上競賽，讓同仁下班後仍持續進行健康管理，在照顧好自己之餘，也能把健康的理念散播到家庭和社區。