

## 華碩電腦股份有限公司



### 榮獲健康管理獎

負責人：施崇棠

行業別：服務業

員工人數：6,205 人

健康促進推動人員：張家宜 主任

職場地址：臺北市北投區立德路 15 號

## 企業健康精神

華碩成立至今已邁入第三十個年頭，這次的獲獎對華碩而言是一個最棒的三十週年生日禮物，更是對我們健康促進團隊的一種肯定；華碩不僅在產品上追尋無與倫比，我們更以這樣的企業精神投入在職場健康領域，尤其這幾年最高層主管帶頭推動「快樂工作 認真生活」的企業文化，讓科技業不再冷冰冰，而是充滿健康、活潑、熱情與幸福感，最後感謝評審委員們的肯定，我們會持續努力打造更優質的幸福企業。

## 職場健康促進推動特色

### 科技結合健康的全方位健康照顧

2016 年華碩高層主管率領處級以上主管，共同營造『快樂工作・認真生活』的企業文化，我們將這樣的信念落實於日常，推廣健康生活習慣的養成，對員工健康照護包含：

1. 優良的健康環境，打造五星級運動休閒中心，設置 9 名專業教練，教員工如何健康動。
2. 健全的健康管理系統與制度，客製開發「健康管理平台」，包含健康分級、母性、過負荷與人因危害管理，並優於法規辦理年度健康檢查，掌握員工健康。
3. 結合科技，提倡健康自主管理，開發「華碩健康 APP」，透由裝置自動連線，讓健康數據隨身帶著走，包含步數、睡眠、卡路里消耗、血壓、體重、體溫與健檢結果，並於公共區域設置自動健康量測小站，便利員工隨時監測，結合健康促進推廣，提升員工健康自主管理。
4. 身、心、靈全方位健康推廣，華碩品牌公仔 Zenny 是我們的健康代言人，共同推廣健康生活習慣養成，包含光照、運動、營養、睡眠、飲水與親友交流：

- (1) **運動與光照** - 我們擁有 40 多種運動類型社團，藉由競賽活動，提升運動風氣，並提供豐富獎項推廣爬樓梯、路跑、健走、登山活動，養成員工運動習慣。
- (2) **飲水** - 透由專家講座引起動機，搭配飲水 APP 紀錄與獎勵，養成員工飲水習慣。
- (3) **營養** - 專任 3 名營養師，掌握員工食品安全衛生品質，提供健康餐盒、蔬食櫃位、水果攤位與小農蔬果推廣，養成均衡飲食與每日食用 5 份蔬果的習慣。
- (4) **心靈與睡眠** - 除了 EAP 服務，每年調查與分析員工睡眠平均時數，透由問卷、心理師介入及運動推廣，改善睡眠問題，辦理家庭日、親子日、部門日及華碩幸福農場認養…等多項活動，提升親友間支持系統。



睡眠推廣摺頁



健康餐盒

## 推廣成效

1. 超過 7 成以上員工對公司推廣職場健康促進感到認同，認可公司對於推動健康促進的努力，同事間彼此也能認同大多數的健康促進行動是重要的。
2. 全員中 63% 員工，使用公司運動設施與參加運動推廣活動人數。
3. 每年約有 3 萬 5 千人次選購健康餐盒，搭配活動推廣持續提升。
4. 2018 年腰圍異常下降率約 6%、血壓前期異常下降率約 14%，並有 200 位員工改善了睡眠問題，以及 5% 員工改善了飲水量不足問題。
5. 疾病列管與健康檢查高度異常人數下降約 4%，全數正常員工提升約 7%。

## 未來展望

健康需要長久的經營，養成健康的生活習慣並達到自我管理，才能真正享受健康的果實。我們持續擴充「華碩健康 APP」功能，納入更多有意義的健康數據，並辦理更多有趣、聚焦的健康促進活動，加強員工對於健康的重視與養成，希望透由不間斷地推廣，吸引更多員工一同為健康加油，並擴及家人與朋友。



健康 6 大目標



華碩運動會