



健康職場標竿獎 - 銀獎

台灣電力股份有限公司屏東區營業處

員工總數 | 603 人

職場地址 | 屏東市忠孝路 329 號

行 業 別 | 電力及燃氣供應業

主要產品 | 售購電 / 用戶服務 / 節電推廣 / 配電網規劃建置等

健康促進推動人員 | 仇忠銘 (處長室 / 處長)

黃皇僑 (工安組 / 工安經理)

蔡季玲 (工安組 / 護理師)

電力點亮健康！健康促進！我願意！

壹、企業健康精神

本處為電力燃氣供應業，屬於高風險工作，首重安全，為確保工作零災害及穩定供電，維持員工良好身心狀況以提高專注力、工作效率及消弭職災發生，並以「尊重生命，關懷健康」為核心理念，積極推動健康促進，從員工【個人習慣】（點）出發，結合「三段五級」觀念，建構身心靈全人健康的【支持環境】（線），進而將健康影響力擴及眷屬與社區（面）。

貳、職場健康促進推動特色

一、【健康】促進為首要

- (一) 以運動為健康主軸，貫徹「預防重於治療」理念，透過連續 7 年推動體適能、有氧與核心肌力訓練，以增肌減脂、維持理想體位，能有效減少慢性病、緩解痠痛以促進身心靈全人健康。
- (二) 將運動融入日常工作：實行每週「工安早會健康操」及每日辦公室久坐人員「上班族健康操」與外勤者「出工暖身操」，將運動習慣生活化，精實健康自主管理，讓疾病憂鬱遠離，打造安全且充滿活力的職場。

二、【職場】舒壓不可少

- (一) 以「心情舒暢，高效職場」為目標，推動多元化心靈成長活動，每年舉辦心理衛生講座及提供視障按摩、精油體驗 DIY 等活動，緩解身體疲勞及紓解工作壓力。
- (二) 為平衡生活，結合福利會舉辦媽媽皂咖（手工皂）、爸爸的心頭肉（多肉植物）等手作療癒及寫春聯書法活動、藝文欣賞、棋牌競賽、卡拉 OK 等知性娛樂，安穩員工工作情緒與多方面發展興趣，打造充滿活力與心理支持的健康職場。

三、【標竿】前進齊步走

以健康棒（自主減重）、健康勇（線上健走）、健康美（體位管理）、健康動（體適能）、健康好（營養）、健康鬆（紓壓）、健康讚（共好）7 大主軸規劃健促活動。

四、【銀】齡慢性病預防

舉辦三高預防保健講座、量血壓管理，鼓勵異常者接受醫師諮詢以適切配工，降低意外與疾病發生率。

五、【獎】勵機制多元化

舉辦各項活動並提供優厚獎勵，藉此營造健康福祉。

六、工作平衡福利優

定期舉辦慶生會，旅遊，拔蘿蔔，運動會，球類比賽、排球拉拉隊。

七、友善支持秉健康

設置育兒中心讓員工育兒好安心、提供身障設施、母性保護關懷。

八、活動設計全面化

依同仁工作屬性、地點設計活動，提供駐外健身重訓及球類設施，舉辦不分時域線上男女組健走賽。

九、贏（迎）向健康樂無窮

主張動的剛好，吃的均衡，心情放輕鬆，每日 10 點及 15 點播放音樂起身動一動。

十、健康促進我願意

我願意成為健康促進的一份子，共創更美好的職場。

參、未來目標或展望

- 一、推展分齡層健促方案。
 - 二、持續推動增肌減脂活動，強化體適能。
 - 三、著重中高齡疾病管理及新世代心理素質以因應高張力工作負荷。
- 期以建立「安全無虞、身心健康、幸福共好」永續健康職場。