



#全人照護

#健康你我來守護

台灣美光記憶體股份有限公司 台中二廠

臺中市后里區后科南路88號

負責人：徐國晉

主要產品：動態隨機儲存記憶體 (DRAM)

行業別：半導體業

員工總數：2,018人

健康促進推動人員(單位/職稱)：張如茵/護理師

企業健康精神

美光將員工視為企業最重要資產，秉持「以人為本」的精神，以「全人照護」理念，推行多元、平等、包容的健康企業文化，由主管帶領員工，提升健康意識，培養健康生活，共同創造幸福職場。

職場健康促進推動特色

一、健康有分級 管理更便利

每年安排健康檢查，參考國內十大死因與歷年健檢趨勢與職醫科醫師討論，提供優於法規的

健檢項目，如男女癌篩、腹部超音波、心電圖、胃幽門螺旋桿菌檢測、骨質密度檢測等，依健檢結果建立美光健康分級管理，設置完善的血壓/血糖/血脂儀器，進行複檢追蹤諮詢健康管理，近期更搭配健保署推動健康存摺APP，由主管率先帶領，鼓勵員工下載使用隨時掌握健康狀態，讓整體健康管理更完善、更便利。

二、擁有健康體位 打造樂活人生

評估需求，廠區工作負荷屬輕至中度作業，工作型態以長時間坐姿及站姿為主，偏低的活動量及不良飲食習慣，造成歷年健檢與肥胖相關危

險因子居十大異常之首，故推行健康體位計畫，採多元化策略推行健康體位管理，並結合Virgin Pulse健康平台應用程式，公司免費提供員工每人一支運動手環做連結，員工能自行追蹤個人活動狀況，登錄睡眠、飲食、運動與一些生理監測數值等，幫助員工進行健康自主管理，養成生活好習慣。在飲食與運動方面，也提供完善措施，如：定期舉辦營養講座、邀請營養師進行一對一營養諮詢，建立同仁健康飲食觀念。



2020年飲食加入健康蔬食便當，以清蒸水煮方式烹煮，搭配膳食纖維食物控制熱量攝取，讓同仁有多元健康飲食選擇；此外公司也積極營造運動風氣，常舉辦大型運動賽事：球類競賽、路跑活動等等，設立健身房、於韻律教室供員工24小時使用，及成立「常態性運動型或體育類社團」多達11個，下班後有更多運動選擇，整體參加人數占總員工20%。

為維持員工健康體位，「減重」是不可或缺的一環，因此規劃為期半年的多元系列活動，包含提升健康意識、改變個人行為、建立良好的習慣。以2020年活動為例：「知識小學堂」-建立正確減重觀念、「活力體適能」-幫助員工了解自我身體健康組成狀態、「運動攝影比賽」-鼓勵員工走出戶外進行團體運動、「Switch健身環趣味競賽」-體驗不同運動方式、「運動諮詢」-邀請專業講師量身訂做個人減重菜單。美光公司



舉辦健康體重活動特色在於以團隊方式進行，讓減重過程不孤單，團員間互相督促鼓勵，增加同事間的互動與情感，展現美光強調團隊合作的精神，2020年因應肺炎防疫措施，也特別辦理線上直播健康課程，聘請專業運動講師，讓員工不管在家或辦公室都能跟著老師動起來，整體活動成果，參與人數較前一年增加62%，總減重公斤數258.8公斤。



未來目標或展望

持續秉持全人照護的理念，針對不同健康特性的族群，打造個別化健康促進活動，並結合Virgin Pulse平台培養員工自主健康管理習慣，減少健康異常族群人數，進而打造健康幸福職場，達成企業永續經營。