



職場健康的守門人

## 林雅玲 護理師

台灣美光晶圓科技股份有限公司

員工總數： 2746 人

辦理健康促進工作之年資： 14 年

所屬單位：安全衛生室

### 壹、推動職場健康促進之理念

#### 一、推動職場健康促進之理念

我們健康團隊共有 5 位護理師提供 24 小時健康服務，作為領導的我帶領我們的健康服務團隊提供同仁全面性的健康照護。我們健康理念的出發點就是以「人」為本，以廠內同仁的疾病預防概念為主軸來規劃健康促進活動，並讓健康意識潛移默化於同仁日常生活中，讓健康成為同仁討論的話題，使同仁主動參與健康促進活動。

健康促進活動以 3 個階段來進行，階段 1- 健康知識的傳播：辦理健檢→健檢異常追蹤→健康促進講座；階段 2- 健康知識的關聯性：辦理 1 對 1 的檢測活動如體適能檢測、骨密度檢測、微血管檢測，用數據與同仁健康產生關連性，讓同仁可以在檢測後與檢測員做 1 對 1 的檢測結果說明，引起同仁的高度興趣並踴躍參與活動（每場活動參與人數達 800 人以上）；階段 3- 將健康融入生活：同仁自主量測 inbody、組隊參加減重活動、部門自主辦理減重競賽、同仁自行組團運動、菸量減少、對公司提供伙食提出建議等。

### 貳、職場健康促進推動特色

一、健康管理系統：由護理師建置健康管理系統，頁面查詢功能包含：歷年體檢報告、近三年健檢報告、追蹤值（血壓、血脂、血糖曲線數值呈現）、inbody data、健康分級，相關內容除了用電腦查詢外，也可以透由手機 APP 查詢，讓同仁可將自己的健康資料帶著走。

二、與部門有約健康講座：以該部門的十大異常與公司十大異常分析的客制化簡報，利用部門的會議時間

大約 10-15 分鐘，護理師直接與同仁面對面做簡報分享及給予衛教資訊，開放 Q&A 時間讓同仁提問並現場解答，獲得部門的高階主管肯定回饋並在會議上承諾將以身作則帶起運動風氣。

三、夜間醫師駐廠服務規劃：夜間醫師駐廠服務，希望健檢如有屬於健康管理三級的夜班同仁不需等轉日班才能跟醫師諮詢，如經醫師諮詢後有健康風險者可以立即給予協助。

四、設 inbody 體脂機：提供同仁正確的減重概念，不再用 BMI 數據為減重指標，於 2022 年開始以「增肌」、「減脂」為減重活動的主軸，並開放同仁 24 小時皆可量測使用。

五、承攬商健康管理：保健中心每一季會稽核三家在廠內執行高風險作業的承攬商，稽核時會提供建議並告知相關風險，如發現不宜從事該項作業則會會同承攬商的工安及該名作業人員及公司的工安一起討論調整該員的作業內容，以確保工作安全。

### 參、未來目標與期望

將「健康融入生活」的健康目標是我們持續努力的方向，希望可以應用到更多更廣的層面並且有更好的效益。

