



## 健康職場標竿獎 - 金獎 美律實業股份有限公司

員工總數 | 900 人

職場地址 | 臺中市南屯區工業 23 路 22 號

行 業 別 | 電子製造業

主要產品 | 耳機、揚聲器元件、麥克風元件、電池、聽力保健  
健康促進推動人員 | 林美吟 (職業安全衛生課 / 職護專員)

### 為健康與永續的未來，動出美律新 ( 心 ) 活力

#### 壹、企業健康精神

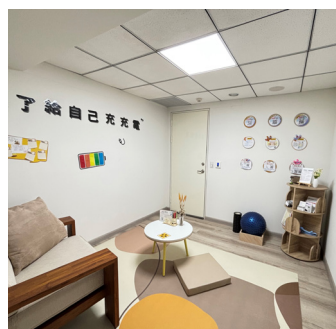
美律重視員工身心健康，鼓勵維持工作與生活平衡，從公司政策、主管支持、環境設置著手，落實美律四大 DNA 素養「愛閱讀、懂音樂、好運動、做志工」，將健康習慣養成從被動化為主動，透過創新、多元的健康促進活動，讓員工重視健康的價值，也讓健康心、動、吃成為每一個美律人的生活風格，共同走向健康永續未來。

#### 貳、職場健康促進推動特色

員工是美律重要資產，基於「全人健康」的理念，美律在健康促進推動上不只關注生理健康，也重視心理健康。我們深知，體重控制須仰賴飲食與運動並行，運動目標亦會因體重狀態有所不同，與此同時，心理和生理健康關係本就環環相扣。因此，在提供員工整體健康前提下，美律以「Hi FIVE」六大手法推動健康促進，包含健康檢查 (Health check)、問卷調查 (Inquiry)、環境設備支持 (Facility)、健康指導 (Information)、資源轉介 (Referred)、競賽獎勵 (Encourage)，以提升健康觀念意識，促進健康習慣養成，並達到工作與生活平衡。

##### 一、健康體位管理：增肌去油再回春，追蹤一年不復胖

美律在公司的公共空間設有血壓計、體重計和體脂計，讓員工能隨時關注健康。每年辦理減重賽，不只控制體重，更強調體脂率的降低，復胖率追蹤延長至一年，讓健檢數據更有感；午餐更有少油少鹽的輕盈健康餐盒、素食可食用的蔬食餐盒等多樣化選擇，讓午餐吃的健康又開心。



##### 二、心理健康促進：正念冥想充電站，紓壓超有感

美律設有特約諮商機構、講座課程及輔導員培訓等心理健康促進措施，每個部門關懷員可及時給予支持與協助；總裁支持下，設置美律冥想室，透過運動、禪繞畫、正念牌卡、線上音樂或正念引導等讓心靈快速充電，配合職護的關懷與追蹤，提升員工自我察覺與及早轉介的機會。

##### 三、健康體能促進：多元運動課程賽事，活絡美律運動 DNA

美律運動 DNA 推廣，由高階主管開始，線上計步賽、跳繩接力賽挑戰最極限。除了多元的運動課程、賽事、體適能檢測及社團，2025 年打造全新運動館，不僅增進體能，也活絡員工情感，提升團隊向心力，增進企業競爭力。透過內外部團隊合作，「美律 i 運動 APP」及「AI 健康體適能」等健康小幫手，讓檢測過程與數據彙整 AI 化，員工能了解個人體能，也是美律在健促與管理改善的依據。

#### 參、未來目標或展望

美律用心照顧每一位員工，深信擁有強健體魄與健康的身心，才能讓員工與企業達到雙贏。美律希望不只照顧員工生理上的健康，更重要的是心理的穩定，因此期望能提升員工重視心理健康，強化健康體能，關注健康數據變化，未來，美律將持續推動身心靈健康促進活動，為健康與永續的未來，動出新 ( 心 ) 活力，打造健康、工作與生活的平衡。

