

活力躍動獎



活力遠百，健康躍動 GO

遠東百貨股份有限公司台南成功分公司

臺南市東區前鋒路 210 號

負責人：林彰豐

行業別：綜合商品零售業

健康促進推動人員(單位/職稱): 吳佩怡(職安室/職護)

主要產品：百貨商品販售

員工總數：95 人

企業健康精神

「員工健康，企業才能永續發展」遠東百貨鼓勵員工成立運動類社團，以培養同仁們定期運動的良好習慣。同時，公司也主動出擊擔任員工健康管理的好夥伴，透過十大健康行動計畫，關懷員工身心健康，讓每 1 位員工都能在支持性的環境中安心工作，每天健康活力百分百。

職場健康促進推動特色

一、高階主管支持，並利用內外資源，提供多元健康促進活動

1. 健康的員工是企業的重要資產，打造健康、溫暖、有活力的幸福職場，讓員工可以樂在工作，是遠東百貨致力達成的目標。在總經理徐雪芳女士的支持與帶領之下，遠百推動「員工健

康 UP」計畫，執行 10 大健康行動，鼓勵員工培養定期運動的好習慣，有效提升員工運動風氣。

2. 依據員工健康檢查、四大計畫問卷調查、人員訪談等，整合評估員工需求安排年度健康促進計畫，另針對員工中高年齡與年輕族群調整活動，中高年齡安排利用公司鄰近校園操場，同事間相邀運動，運用每週 2 次下班時間進行 40 分鐘健走操場活動，亦增進同事間彼此感情，另年輕族群員工成立羽球社、健走社、有氧運動群組團，辦理 8 週 4 堂課的有氧肌力訓練班等活力運動。
3. 為增進員工參與健康促進活動，設計健康九九卡積點活動，針對參與不同類型之活動給予不同點數，以積點方式給予獎勵，對此促使員工更樂於參與內部健康講座及社團運動與外部之路跑及健走活動。

4. 針對肌肉骨骼問卷調查有痠痛問題之員工，特別與陽明交通大學物理治療系合作，針對疑似有危害之員工做一對一的基礎動作篩檢評估，教導員工對於痠痛部位給予相對之保健運動或舒緩痠痛之運動教導並提供影片，讓員工隨時隨地看著影片就可以做舒緩痠痛的運動，另運用會議前及講座課程前 5-10 分鐘，讓員工及主管做肩頸舒展操，舒展緊繃之肩頸與開會前之壓力。



二、善用科技 領航未來

1. 虛擬線上路跑：因近兩年疫情，導致員工不敢群聚運動，對此辦理虛擬線上路跑活動，不需群聚想跑就跑的路跑活動，員工利用下班後或假日，開啟 APP 利用手機 GPS 定位計算路跑公里數，完賽後系統給予完賽證明，是很受員工喜愛參與的活動之一。

2. 走動式管理：公司員工時常需要賣場巡視，配合公司內部政策推出每月健走路跑運動 10 公里，利用手機運動 APP 或智慧型手錶做紀錄，共有 56 人參與活動，活動進行 7 個月，員工回饋公里數每人每月平均達 86 公里。

3. 遠百行動辦公室 (EIP)：內部網站設有健康資訊專欄，針對健康保健

資訊、疫情資訊或法規資訊等，提供員工觀看或查閱最新疫情及法規動態，並注意自身健康保健相關訊息，另在影音專區提供防疫健康操及多部辦公室健康操，方便讓員工不受時間及地點限制即可運動，並提升免疫力。



未來目標或展望

建立友善的職場，幫員工創造健康幸福，讓員工可以安心工作是遠東百貨致力達成的目標。讓員工創造自我價值，與公司一同成長，達到企業與員工皆雙贏的局面，邁向健康永續的幸福職場。

