

## 資誠聯合會計師事務所



### 榮獲活力躍動獎

負責人：周建宏

行業別：專業、科學及技術服務業

員工人數：2,376 人

健康促進推動人員：吳衣均、李哲仔

(人力資源發展部 / 護理師)

職場地址：臺北市信義區基隆路一段 333 號 27 樓

### 企業健康精神

資誠聯合會計師事務所視人才為最重要核心資產，除努力為員工建構優質的工作環境，亦從管理策略著手落實。2014 年響應「職安法」擴大施行，特別成立健康管理中心，聘僱護理師及特約職業醫學專科醫生，照顧員工健康。

### 職場健康促進推動特色

#### 將健康促進列入營運計畫

為更有效推動健康職場，HC Business Plan 特別將「塑造讓同仁身、心健康的職場」目標列入，由護理師整合人力資源發展部、職工福利委員會、勞工安全衛生人員以及信義區健康服務中心等資源，運用 WHO 健康職場模式分別從「健康動」、「正確坐」、「聰明吃」、「快樂瘦」、「享健康」、「遠離菸害、不傷心」六大面向規劃介入方案。透過深入了解員工需求與完整的規劃，持續為預防職業傷害與疾病、促進員工身心健康的目標而努力。

除了生理層面，從 2011 年起即與新竹生命線合作建構「員工協助方案」服務系統，2017 年更積極安排心理諮商師定期駐診，2018 年特增設女性諮商專線與團體諮商服務，從身心靈出發關懷員工生活與工作平衡。

健康促進活動規劃的適切性與成效亦反映在員工參與率中，從 2014-2015 年統計顯示，共 1,346 人次參與健康促進活動。2016-2018 年則增至 11,742 人次，大幅提升近 8 倍，顯示員工健康保健觀念在資誠全方位的推動下日趨活躍，健康職場文化已然形成。

## 活力躍動方案推動

1. 健康動：為鼓勵無運動習慣員工增加身體活動，2016 年與信義區健康服務中心合作「規劃公司周邊健走路線」，並透過「專家健走教學」、「護理師健走帶領」以及「探索健走路線獎勵」系列活動，讓員工學會最簡單有效運動的健走概念。2017 年起推出「1 天 1 萬步健走競賽活動」，透過主管帶領員工分組競賽，進行四個多月的健走挑戰，獲獎團隊可於公司晚會獲得公開表揚與頒獎。平均每 5 位員工就有 1 人參加健走競賽，競賽期間 55% 的參與者可持續 12 週達成 1 天 1 萬步的要求、成功養成規律運動習慣。2017-2018 年活動累計步數高達 602,442,130 步，換算約行走 391,587 公里，等同大家協力繞行臺灣 343 圈。
2. 正確坐：因資誠員工多為辦公室族群，除了落實人因性危害預防計畫發放問卷、安排醫師諮詢衛教、持續追蹤高風險族群外，同時也協助高風險員工進行辦公環境調整。為了讓員工學習正確姿勢、減少不良姿勢可能造成的傷害，2016 年邀請專業物理治療師進行 2 場正確姿勢健康講座，課後滿意度調查大獲好評，故 2017 年將人因工程課程列為必修，納入職業安全衛生訓練，邀請物理治療師講授「正確辦公姿勢與伸展放鬆運動」課程 (90 分鐘)。透過外部場地的租賃共開辦 13 場講座，完成 2,012 人訓練，課程滿意度為 4.7 分 (滿分為 5 分)，課後亦將物理治療師拍攝之伸展操影片放入公司內部網站，方便員工觀看複習以養成良好習慣、預防肌肉骨骼疾病發生。



租借君悅飯店場地舉辦「正確辦公姿勢與伸展放鬆運動」



廣受同仁喜愛的心靈溝通課程

## 未來展望

資誠秉持著「以人為本」的理念，未來將持續推動各項健康促進活動，引導員工打造健康的生活型態、協助員工建立自主管理健康的觀念。



租借專業教室進行有氧運動課程



透過飛輪課程盡情享受燃脂樂趣