

## 活力躍動獎



# 活用數位通信科技追求工作與生活的健康平衡

# 台灣諾基亞通信股份有限公司

臺北市松山區民生東路三段 100 號 9F

負責人：艾華卡

行業別：通信業

健康促進推動人員 (單位 / 職稱)：林家慶 (健康、工安及安全部 / 經理)

主要產品：通訊設備

員工總數：249 人

## 企業健康精神

源於芬蘭的諾基亞，以創新數位通信協助數 10 億人更加緊密互聯協作，發展促進世界合作共榮的科技為使命。將全球員工工作環境、身心健康，納入企業責任重要一環，近年更活用數位通信技術，鼓勵員工追求工作和生活的健康平衡。

## 職場健康促進推動特色

### 一、人因性危害預防及改善和優於法令的員工健康檢查

1. 本公司依據人因性危害預防計畫，透過自覺式肌肉骨骼症狀調查表，調查同仁肌肉骨骼症狀，針對異常分數之同仁安排職醫進行訪談，若評估結果可能與工作相關，則會同職醫、單位主管及職安人員訪視該員工作環境，

並依據同仁作業狀況提供相關建議如：調整螢幕、墊高筆電、調整桌椅高度、墊高腳墊、採用符合人體工學之鍵盤及滑鼠等，2019 至 2022 年人因工程危害人數，由 23 位下降為 4 位，共下降 19 人。

2. 公司員工不分年齡限制，每年享有員工健檢，體檢項目以早期發現危害健康的潛在致病因子，並加強癌症篩檢為宗旨。依據每年員工健檢結果分析，近三年從 2019 年至 2021 年，員工 BMI  $\geq 24$  的人數從 112 減少到 68 人。除此之外，並注重健康宣導的活動內容上增加多元性，包含知識提升、飲食、運動等主題。

### 二、搭配數位通信科技，連線全球一起動起來

台灣諾基亞台北辦公大樓內設有健身房、多功能有氧韻律教室供員工免費

使用；成立多項運動社團，並邀請專業教練進行教導。總部每年均會舉辦為期九週的諾基亞線上運動大會，採用 App 記錄參與活動員工的運動時間，平均每週需運動 2 小時並持續 3 週，就可獲得 1 顆“健康之星”，累積 3 顆健康之星，總部就會為同仁種下 1 棵樹；除此之外台灣諾基亞亦準備額外的獎品來鼓勵員工參與累積健康之星的活動。該活動不需要很正式或昂貴的運動，只需要對健康有益，都可列為運動時數：包括從客廳瑜珈到健身房，從籃球到騎自行車、慢跑、散步等都可以列入。另外配合 COVID-19 疫情發展有許多促進健康的措施：

1. 新冠疫情前：諾基亞曾在大同運動中心、新莊國民運動中心包場舉辦公司運動會，由員工組隊進行各項精心規劃的運動比賽，前 3 名優勝隊伍還可獲得豐盛的獎品。
2. 新冠疫情三級居家上班期間：為了維持在家上班員工的健康，利用 Teams 舉辦線上瑜珈課程，供員工舒展身心並減壓。
3. 新冠疫情趨緩期間 (AB 班)：舉辦為期 3 個月的減脂比賽，並輔以 4 堂有氧肌力訓練課程及 2 堂健康飲食講座。為了鼓勵特定族群 BMI>27(輕度以上肥胖)的員工，只要全程參與 4 堂肌力訓練課程及 2 堂健康飲食講座，無論減脂是否達到前 5 名，公司另外提供參加獎，目的都是為了增進員工的健康，最後在 3 個月內總共減少了 94.6 公斤，參與者平均減少了 2.94% 的體脂。



## 未來目標或展望

台灣諾基亞將持續推動多元化健康促進活動，以 ISO 45001 為基準，持續提升職安衛績效，鼓勵同仁活用數位通信科技追求工作與生活上的平衡。諾基亞以守護員工健康為主要目標，讓全體同仁都能平安健康的過每一天。