旺宏電子股份有限公司 - 總機構

#打造健康幸福企業 #全方位健康促進服務

負 責 人：吳敏求
員工總數：1,184 人
行 業 別：製造業
主要產品：唯讀記憶體及 NOR 型快閃記憶體

健康促進推動人員（單位 / 職稱）：樊苾怡（健康促進室 / 專案副部經理）
職場地址：新竹市東區力行路 16-2 號

企業健康精神

視員工為最重要資產的旺宏電子~積極檢視員工身心健康問題，因為唯有擁有健康的工作伙伴，保持最佳身心狀況，公司才有活力，企業才能永續經營，這也是旺宏大家長的經營理念。

職場健康促進推動特色

1. 打造健康幸福企業

(1) 持續推動「旺宏運動日計畫」：由各中心主管自行規劃適合的運動項目，斟酌各單位的業務狀況，由中心主管每月 1 次帶領轄下同仁於下班前 1 小時至活動中心運動。期許旺宏同仁能夠養成持續運動的習慣，進而改善睡眠品質、紓解壓力，而且讓思考更加清晰，處理事情更有效率等多重好處。

(2) 鼓勵培養多元化興趣，員工自行成立 48 個不同性質的社團，包含才藝性社團，體能性社團，藝文學術性社團，及公益性社團，多元且豐富的社團類型，讓同仁可透過社團結交朋友並且培養興趣進而達到身心舒壓的目的。

(3) 有鑒於科技產業的高競爭、高壓力，公司特別長期規劃有『EAP 員工協助方案』，安排紓壓講座、專業心理諮商師到廠服務（亦可打免付費電話安排至公司外諮詢）、視障按摩等舒緩同仁壓力，全公司同仁每年享有 6 次免費諮詢。

(4) 優質化的健康檢查，全體員工（含外籍）每年進行健康檢查，健檢頻率優於法規，配合健檢填寫滿意度問卷並依健檢結果規劃辦理健康促進活動及講座。

(5) 因應新興疾病，推動預防醫學，提供同仁免費「低劑量肺部電腦斷層掃描」，已持續辦理 5 年，多位同仁因此早期發現，早期治療。

2. 全方位健康促進服務

(1) 健康促進計畫，依據年度健檢異常、滿意度調查、國內十大死因、疾管局公布疾病等，規劃相關活動及講座（參加對象：員工及承攬商及眷屬皆可參加）。另外，開放同仁自行選擇想要的健康主題於部門會議做健康講座。

(2) 鼓勵養成運動習慣，設計多項運動課程，辦理「身體組成檢測分析」，其中 44.7% 同仁體重減輕、48.7% 同仁降低體脂率、47.4% 同仁增加肌肉量、40.8% 同仁 BMI 下降、48.7% 同仁腰臀比下降。

(3) 去年辦理「健康大三元計畫減重計畫」由專業醫師、營養師及運動教練，提供同仁一系列健康減重技巧，甩脂王體脂率下降 4.5%、增肌王肌肉增加 4.26%、減重王減 20 公斤、減重 10 公斤以上有 3 位。經過一年追蹤有 77.1% 的同仁已養成持續運動習慣，有 50% 的同仁體重維持（37.2% 甚至持續下降）。

(4) 去年下半年起，利用會議時間、健康講座、新人訓練時帶領同仁跳健康操，去年共辦理 12 場次，因同仁接受度高，主動邀請護理人員至其部門會議帶健康操，共計受邀 9 場次。（獲得 107 年職場動動好簡單~創意金點獎-佳作）

(5) 為減少同仁長期坐姿的時間，設計身體活動提示視窗，獲得高階主管認同於今年 4 月起每日 10:30 及 15:30 全公司電腦跳出提示視窗，提醒同仁要起身動一動，並提供數種版本的健康操給同仁選擇，讓同仁於工作忙碌之餘，活動身體以維持健康體位，同仁回饋可提醒起身喝水及伸展，讓身體更健康。

未來目標或展望

未來持續規劃提供同仁最優質健康照護，打造健康幸福企業！

2020 年開始將「CPR+AED 訓練」列進全公司同仁常規訓練中，以達成“人人 CPR，全員 AED”之目標，為同仁及其家人的生命安全把關！