



健康職場標竿獎 - 銀獎 臺灣港務股份有限公司

員工總數 | 344 人

職場地址 | 高雄市鼓山區蓬萊路 10 號

行 業 別 | 港埠業

主要產品 | 港口碼頭管理

健康促進推動人員 | 游千代 (職業安全衛生處 / 副管理師)

陳奕如 (職業安全衛生處 / 助理管理師)

顧芝羽 (職業安全衛生處 / 高級事務員)

以人為本，健康永續新未來

壹、企業健康精神

臺灣港務公司秉持「以人為本」的核心理念，將健康促進納入公司治理。領導階層不僅公開宣示支持政策，更親自帶頭參與百岳登山、花蓮港務盃、健走及球類競賽等大型活動，強化健康文化由上而下的引導。我們優於法規配置 2 位勞工健康服務護理師，並聘任具「職業醫學科」與「復健 / 家醫」雙專科資格的醫師提供臨場服務。此外，本公司近三年健康促進經費投入增長 145%，展現對員工健康保護的長期支持與承諾。

貳、職場健康促進推動特色

本公司建構跨部門團隊，透過系統化分析員工健康檢查資料，確認體位、血脂異常及三高人員比例偏高，作為擬定健康促進計畫的依據。

一、體位與代謝疾病改善成效

我們針對 41.2% 的三高人員與高風險員工（代謝症候群）建檔管理，並提供醫師一對一諮詢與優先參與課程。透過鼓勵員工參與「運動補助計畫」，成果顯示 59.2% 的參與者體位獲得改善，成效優於原定目標。同時，高風險員工的多元健康促進活動參與率達到 68.8%。

二、久坐風險與職場人因改善

為預防長時間久坐造成之身體風險，臺灣港務公司全面配置人體工學辦公椅，涵蓋率達 100%，另每日上午 10 點及下午 3 點，電腦會自動播放總經理錄製的宣導短片及 15 分鐘的「上班族健康操」，提醒同仁「工作中記得起來動一動」，平均每日提醒約 600 人次。成功使 71.3% 的員工增加起身伸展的機會，並提升久坐問題意識達 77.8%。

三、女性與心理健康支持成果

在母性健康保護方面，推動「龍年報喜 / 蛇年添喜」活動，提供最高 10,000 元自費產檢補助。結果顯示，懷孕第 1 期（未滿 12 週）通報率達 100%，確保醫師及早介入保障母性健康，介入後 100% 完成風險評估。此外，導入 EAP 員工協助方案，提供心理諮詢、法律及家庭支持服務，並設置健身房、多功能教室、紓壓室及 INBODY 體組成分析儀等設施，打造全方位健康支持環境。

參、未來目標或展望

未來臺灣港務公司將運用智慧科技深化健康促進與管理機制，精準掌握員工健康需求，推動個人化與預防導向之健康策略。同時秉持「以人為本」精神，持續優化整體健康環境，並強化性別友善與家庭支持措施，將健康促進與 ESG 理念深度結合，對應聯合國 SDGs 目標，擴大健康影響力至家屬與社區，實踐健康、安全、幸福、永續的卓越企業典範。

