

職場經驗分享

(一) 戒菸活動

本公司由於在戒菸主題之相關活動參與率較低，主要因為主動報名參加人數不盡理想，因此為取得同仁支持政府的健康政策，公司提供額外獎勵贈品及參加獎項，透過各部門主管的支持，邀約同仁參與戒菸講座及活動過程中，半強迫方式使吸菸同仁撥冗參與，以提高參與率。雖未能達到戒菸人數的預期目標值，但透過講座可幫助有吸菸的人進一步使其有戒菸意願並減菸，未吸菸同仁則為戒菸宣導天使，幫助周圍吸菸同仁戒菸。下一年度持續辦理，增強獎勵及競賽方式等誘因，提升戒（減）菸同仁參與率。

在台灣，每年有超過 1 萬 8000 人死於吸菸相關疾病，相當於每 20 分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命！國民健康署為幫助吸菸者戒菸，除了提供戒菸門診、戒菸專線 0800-636363、社區戒菸班等服務，另有戒菸教戰手冊也都可以做為職場戒菸健康促進資源之一。

(二) 運動策略

本公司透過電子郵件方式收集員工健康行為情形，結果發現每天至少有 4 小時採坐姿者占 55%，且當中有 31.5% 者至少 6 小時以上。另外，發現有 67.1% 的員工沒有固定運動的習慣，而沒有運動的原因依序分別為工作太累，不想動、工作太忙，沒時間及缺乏運動場所。因此，經職場健康促進委員會討論結果，優先規劃一系列運動方案，改善員工靜態的生活型態及提升其運動動機（表 1）。

表 1 運動規劃策略

項次	困難	克服
1	體能活動時間考量所有員工的上下班時間，員工採 3 班輪班制，課程設計上午、午休、夜間課程，24 小時開放式運動中心需重視員工運動安全。	24 小時開放的運動中心加裝監視設備，並協調增加夜間 10 時及午夜 2 時的警衛巡視及防止意外發生。
2	鄰近社區之外部資源連結耗時費力。	由健康管理中心及人事部門主管親自拜訪鄰近國小校長及某科技大學系主任，商量場地租借及學生健走教練。
3	參與健走活動同仁遲到，影響活動進行。	增加活動準時參加獎，可獲得精美禮物。
4	遇下雨天，無法舉辦戶外健走活動。	改至大樓內爬樓梯活動，如因心血管或膝蓋問題無法爬樓梯者，採內部廣場健走方式進行。

（三）體重控制

本公司希望透過團體報名互相激勵，針對同時加入「my Sports 運動挑戰賽」達到規範的消耗卡路里者再送競賽加權計分，讓運動融入減重競賽中。

參考國民健康署「天天量體重」之建議，在職場明顯場所，如打卡機或員工餐廳前，放置體重計，提醒員工天天量體重，有效控制體重，預防及改善慢性疾病。

（四）健康飲食

本公司設有員工餐廳，今年度由健康服務中心推薦營養師至員工餐廳幫忙計算每道菜之熱量時，發現餐廳提供料理以肉類居多，蔬菜類過少，營養師建議可從員工餐廳著手改變職場的飲食文化，對員工的飲食習慣及健康也有幫助，今年度健康飲食推動方式與目標設定：

1. 宣傳海報張貼、網站資訊宣導及健康飲食手冊發放，建立員工健康飲食觀念、增進健康知識。

目標：海報 1 回 / 月、手冊 1 本 / 人、網站 1 次 / 月

2. 計算不同工作性質所需攝取之熱量，並標示中餐每道料理的熱量，幫助員工確實掌握和控制每日攝取熱量。

目標：1 回 / 日

3. 員工餐廳適當地改變烹煮方式（如少油、少鹽、少糖），調整員工重口味的不良飲食習慣。

目標：油炸 1 回 / 週

4. 每月 1 次推廣無紅肉低碳蔬食日活動，提高員工食用蔬果比率。

目標：1 回 / 月

5. 辦理健康飲食衛教宣導講座，各部門分批參加。

目標：8 場 / 月

6. 飲食行為改善調查問卷。

目標：生活型態符合每天至少 3 份蔬菜及 2 份水果者，從 4.3% 提升至 10%

(五) 健康檢查

依不同年齡層規劃不同健檢套餐供員工自由選擇套餐方案。

規劃提供退休同仁及員工親屬專屬健檢方案，確保已離退高齡員眷擁有優質老年生活品質。



小便箋：安排一個個人或團體教練（coaching），針對員工的不同需求及興趣，提供量身打造之健康評估、個別化課程、追蹤等服務，以幫助員工設定目標、增強信心、排除執行障礙等正面利益，並提升公司及員工便利性。



小提示：由雇主主導最能符合員工興趣，包括執行效率、時間及預算等，依員工對於行為改變的不同想法，各情況能整合於計畫中，有助於計畫的執行。