

## 台灣化學纖維股份有限公司新港廠



榮獲活力躍動獎

負責人：李青芬  
行業別：製造業  
員工人數：1,243 人

健康促進推動人員：林雅惠（嘉義管理處 / 駐廠護理人員）  
職場地址：嘉義縣新港鄉中洋村中洋工業區 1 號

### 企業健康精神

公司長期以來將提升工作環境與設備安全，及促進員工健康列為重要工作，透過「追根究底，止於至善」的精神來改善不足之處。未來更持續以 PDCA 滾動式檢討職場健康促進措施，確保員工健康及職場安全，讓企業永續發展。

### 職場健康促進推動特色

台化公司新港廠員工平均歲數約 47 歲，55-64 歲達 203 人（佔 16%），年齡層偏高，且分析年度健檢前三項異常項目分別為血壓、膽固醇及飯前血糖，駐廠護理人員會同臨場服務醫師進行員工訪談及深入分析健檢異常原因後，規劃推動多項健康促進措施，並訂定人因性危害預防、異常工作負荷促發疾病預防、執行職務遭受不法侵害預防及女性勞工母性健康保護等計畫，維護員工健康。



貫徹創辦人「運動強身」的理念



舉辦肌肉骨骼疾病預防健康講座

## 健康促進推動特色：

### (一) 營造運動環境：

設置健身房、桌球室、撞球室、籃球場、排球場，以及樓梯間張貼正確爬樓梯姿勢海報，廠區大門豎立正確健走標示牌等，指導員工健康運動。

### (二) 健康飲食：

由公司自行採買食材供符合 HACCP 認證之團膳公司協助調理，且與營養師共同討論菜單之營養素及熱量值，為員工的食安把關。

### (三) 推廣運動措施：

1. 舉辦體適能活動、享瘦班（減重活動）、親子登山健行活動、球類運動比賽、企業運動會及多元運動性社團等。
2. 職場 TABATA 運動：
  - (1) 為破除員工經常以沒時間運動、健康操動作太複雜等藉口來拒絕運動，特別與體適能老師共同規劃職場 TABATA 運動，並以簡單不複雜、負荷量適度、且在任何場所皆可運動之原則進行設計。
  - (2) 內容包含開合跳、深蹲、抬膝碰手、側抬腿、小碎步跑、轉體抬膝、跳繩、弓箭步等 8 項動作，每項動作 20 秒、然後休息 10 秒，合計每次運動僅需 4 分鐘。
  - (3) 透過拍攝示範影片、培訓種子教師、邀請高階主管參與、明定運動時間等措施，讓員工全員參與。

### (四) 多元健康講座：

依據員工健康需求定期規劃辦理防癌、紓壓、肌肉骨骼疾病預防、女性健康保護、EMT-1 急救訓練等健康講座課程，增加其健康觀念。

### (五) 建立雲端衛教資訊：

配合最新疫情訊息，自行設計製作衛教單張及關懷小卡片存放於雲端資料庫，使員工可隨時查閱瞭解。

## 健康促進推動成效：

### (一) 提升體能活動參與率：

因採四班三輪工作，難以全員參與健康促進課程，造成平均每位員工參加公司舉辦之運動類活動僅 0.05 次 / 週，經積極推動職場 TABATA 運動後，週一至週五平均每天約有 475 名員工參與，平均每位員工參加公司舉辦之運動類活動次數增加為 2.28 次 / 週，增幅 44.6%!

### (二) 提升員工身心健康：

統計職場 TABATA 運動之員工滿意度調查結果發現，93% 認同藉此培養規律運動習慣，96% 能達到紓壓效果，96% 感覺肌耐力提升，89% 認為達到體重控制效果，且整體活動滿意度達 96%。

### (三) 健康減重成果：

「享瘦班」自 106 年起搭配職場 TABATA 運動後，平均每人減重成果由 105 年 1.2KG 提升為 106 年 1.9KG，107 年截至 6 月底更已達 1.8KG，確實提升減重成效。

## 未來展望

- 一、員工年齡逐年增長，考量其體能狀況持續規劃合適之健康措施，建立規律運動習慣，提升健康體能狀態。
- 二、結合企業資源，推動建置 E 化設備及系統，加強個人運動資訊蒐集及長期健康趨勢追蹤，深入掌握員工健康狀態。