



# 默克先進科技材料股份有限公司

# 豐富你的健康存摺 # 默克健康文化



榮獲活力躍動獎

負責人：謝志宏  
員工總數：190 人  
行業別：電子零組件製造業  
主要產品：液晶

健康促進推動人員（單位/職稱）：林宥熹（EHS/職護）  
職場地址：桃園市觀音區經建一路 39 號

## 企業健康精神

默克是一家以好奇心驅動創新的百年企業，這個精神不僅運用在產品發展及企業營運上，好奇心也驅使著我們設計出適合員工的健康管理方案。取得健康與工作的平衡一直是默克所追求的目標，更是我們所追求的健康職場文化。

## 職場健康促進推動特色

### 1. 一天一點，健康有亮點

(1) 策略：自 2016 年起積極辦理健康促進活動，並大力推行個人專屬的「健康存摺」，這是一項持續性的健康促進活動，凡默克所有員工（含約聘）皆能參加，藉

由健康行為讓員工注意自己的身體健康，員工也可以具體看得到自己的健康財富有多少，並透過團體組織的方式，讓喜歡運動的員工帶動不喜歡運動或很少運動的人，同時也推廣到「亞健康族群」，以持續並具體的改善員工的健康狀況。為了使員工能持續參與健康存摺活動，活動中每二個月設計默克專屬的鐵人三項，藉由肌力競賽、心肺競賽、平衡競賽等趣味活動，提高員工參與率，更增添員工下午的上班活力。

(2) 成效：活動內容包含健走一萬步、喝水量、量血壓、參加健促講座、有氧運動、外部大型運動（例如：馬拉松路跑或鐵人三項），甚至是歷年健檢報告有顯著進步等，皆列入活動集點項目中，無形中

逐漸建立員工健康意識，以建立公司健康文化。此活動讓原每天運動的同仁由 7% 上升到 27.5%，經常運動（2-3 次/周）由 35.9% 上升到 52.1%，鮮少運動（<1 次/月）由 14.1% 下降到 3.5%，在 2017 年的年度健檢報告分析中，我們也明顯的發現，體重下降約有 3%、脂肪肝進步有 16%，其中脂肪肝進步的人數中，甚至還有一年就進步二級數的同仁（例如：重度脂肪肝降為輕度脂肪肝），藉由活動我們改善了員工的運動習慣，達到健康促進的成效，讓員工實際經歷了運動的好處。



### 2. 默克健康文化（我是默克人，我驕傲）

(1) 策略：生理方面，默克把員工當作公司的資產，每年安排優於法規的健康檢查及四價流感疫苗施打。在人因性危害預防，配合年度肌肉骨骼不適問卷調查，邀請物理治療師臨場針對久站作業之員工進行下肢理學檢查；對於久坐的員工，全面使用人體工學椅並採購腰枕作為健促禮品，部分辦公室設置可調式升降辦公桌及行動辦公室、固定式高腳辦公桌，提供員工多元化的上班環境。在心理方面，不定期安排與廠長有約或與職護有約，隨時注意員工的需要與心理壓力。社會層面，

給予員工 2 天的志工假，參與默克贊助淡江大學的「化學遊樂趣」計劃，透過行動化學車的旅程，帶著化學實驗走遍全台偏鄉國小、或是參加科普列車活動。

(2) 成效：透過數位化的健康管理，提供各部門主管歷年前十大異常報告，且員工更能透過數位化管理，了解自己歷年健檢報告的差異。在人因性危害預防上，每半年與物理治療師討論，建立風險評估指標，與工作相關之高風險分數同仁，由公司付費提供客製化鞋墊，並藉由職護的訪談了解使用後的舒適感是否改善，經由同仁回饋，使用客製化鞋墊後，久站造成的下肢不適症狀明顯改善許多。

## 未來目標或展望

所有幸福的企業都是透過解決一個獨特的難題，贏得成功的條件。默克不僅解決一個健康的難題，我們更致力提升員工工作環境，持續改善員工生理、心理及社會面的健康，取得工作與生活平衡，建立屬於默克的健康職場文化。

