



達方電子股份有限公司

照樂活職場 健康啟航 # 活力躍動 幸福圓夢



榮獲活力躍動獎

負責人：蘇開建
員工總數：575 人
行業別：製造業
主要產品：電能腳踏車、鍵盤

健康促進推動人員(單位/職稱)：謝佩芬(人力資源處/護理師)

職場地址：桃園市龜山區山鶯路 167 號

企業健康精神

達方秉持著務實的態度不斷耕耘，在公司治理上設定高標準，向產業龍頭企業看齊。我們認為對社會的關懷應源自對員工的照顧，盡力滿足員工的幸福感，努力打造能兼顧工作與生活的幸福職場，並將這份心意延展到對社會環境與弱勢團體的關懷與奉獻。

職場健康促進推動特色

1. 推動健康快樂活動

2016年8月起持續至今，為鼓勵員工運動風氣，在公司六樓體育館及活力中心之運動相關課程實施補助方案，2017活力中心開課類別達16項、期數34期、學

員總人數526人，相關數據皆正向成長，獲得相關成效。於夜間舉辦相關體育競賽，為另一亮點！時下流行的泡泡足球、瘋狂神箭手、鏽戰、走繩、軟式漆彈、雷射迷宮等，讓同仁免費體驗運動新樂趣。2018年重新設計規劃公司健身房，添購許多專業健身器材，並聘請專業健身教練，提供同仁下班後健身運動的好地點。

2. 創造優質健康職場

2017年辦理同仁舒壓減重課程，課程多元，包含飲食營養、桌遊舒壓、芳香療法、運動健身等活動，透過每周講座與運動，在工作下班之餘讓同仁有更健康的紓壓方法與知識，進而養成同仁運動紓壓的習慣。透過活動促進同仁活動意願與健康



體位的部分。6周44位同仁全程參與活動，總共減重65.3公斤，減重同仁第一名減重7.2公斤，第二名同仁減重5.3公斤，第三名同仁減重5.2公斤。

2018年進一步辦理同仁健身減脂比賽，同仁自發性的運用下班時間到活力中心運動。透過Inbody儀器測量，經過2個月的健身減脂活動後，同仁總體重降低28.4公斤，但體脂肪率是降低0.3-5.2%。同仁在健身減脂方面與活力運動上皆有明顯的效果。2019年持續進行健身更有型比賽。



3. 創新活動提升活力

公司每年年底有舉行Campo Vivo活力營。自2009年開辦至今，每年精心設計的運動團隊合作、集體創意、相互學習的方式，透過路途中團隊的闖關、山徑挑戰激發同仁們潛能，充分展現達方人文衝勁十足，說到做到的精神，一步步達成目標、邁向終點。為了讓主管、同仁能凝聚共識、挑戰自我，並能深度認識台灣之美，這

幾年來精選許多景點，客家風情的勝興車站、草嶺古道、大坑步道，視野開闊的銅鑼自行車道，國際級日月潭單車道等。藉由各類活動間的互動，拉近彼此間的距離與緊密關係，台灣的美景令人感動，而運動使我們的團隊凝聚在一起、勇往直前。

4. 熱情參與健康滿分

每一年度皆辦理大型不同主題家庭日，邀請同仁及眷屬共同參與，舉凡親子家庭日、員工旅遊、運動家庭日等，特別是重要里程的年度活動安排，皆選擇以運動為主題，凝聚團隊向心力、展現鬥志與活力。2017年底，歡慶達方20周年，辦理「飛躍20 夢想奔馳」運動家庭日，吸引逾八成員工501位同仁、1078為眷屬參加，活動隆重盛大！以創意體育競賽的做法，讓每項賽事都能增添趣味並容易投入其中，展現最佳團隊精神。同時規畫相關項目供同仁於場邊參加，讓所有參與的同仁與眷屬都能感受運動帶來的健康、快樂！

未來目標或展望

透過健康與運動活動，加強運動的行動力及活力，進而提升同仁專注力對公司向心力，最終獲得最佳的團隊競爭力。促使大家工作與生活平衡，達到健康職場、幸福企業。

