



潘騰閔 女士

任職職場名稱：台灣電力股份有限公司新桃供電區營運處

所屬單位：工安組

辦理健康促進工作之年資：16年

行業別：第一類水電燃氣類

員工總數：477人

永續未來，積極推動健康生活

壹、職場健康促進推動貢獻

一、推動職場健康促進之理念

一步一腳印，用心關懷、持續推動，健康齊心，職場用心。

二、特色及重要內容

持續推動各項健康促進活動，鼓勵同仁在日常工作及生活中養成良好運動習慣，及參加衛生福利部國健署相關認證活動，提升公司友善健康環境。

1. **評估需求 多元方案**：依據健康促進問卷、滿意度、體檢健康管理分析結果等，訂定年度健康促進計畫及辦理年度員工體檢、健康管理分級，訂定四大計畫，運用PDCA推行，定期檢視修正，每季報告推動進度及成果。
2. **體適能檢測 減重健走**：「健走做公益 健康齊步走」健促活動，活動分析113年員工體檢結果，BMI59.12%、膽固醇46.6%、三酸甘油酯34.03%，參加人數：60人，總回報步：8,561,842步，5211.8公里=環島4圈343公里，捐款支持流浪動物救助，問卷調查結果正向回饋：90%，每周運動量增加30-150分鐘共33%，平均一天減少30-60分鐘坐著的時間共25%，平均一天每30-60分起立或伸展活動頻率共：63%。
體適能檢測活動，檢測人數40位，平均年齡：38歲，檢測異常率排名前四名為腰臀比66.7%、心肺指數55.6%、身體質量指數46.2%、坐姿體前彎46.2%，辦理減重活動，共計：74人參加，總減重：91.6公斤。
3. **樂齡健康 超前部署**：迎向50+人生加值系列講座課程前後測問卷結果，我知道退休準備的面向、如何適應工作到退休的轉變、知道如何安排我的生活、知道如何打造安全舒適居家環境、知道如何維持極拓展人際關係、知道如何找到新目標、知道如何做財務管理，在課程介入後有顯著提升。
4. **防疫關懷心靈療瘡**：「109到112年轉介EAPC免費心理諮商服務共計197小時。COVID-19疫情期間，辦理「正念減壓，

轉念舒壓」線上視訊課程，廣獲好評。「防疫心療癒，幸福小風景」田園治療舒壓療癒講座，多肉植物小植栽活動，增進團隊向心力，以達身心放鬆。

貳、未來期望

台電「以人為本」的企業文化，未來將持續關懷及推動職場健康促進活動，依不同年齡需求同仁，客製化設計創新多元健康促進活動，增進同仁生活工作平衡，以達健康生活化，生活健康化，共同創造優質健康職場。

