

活力躍動獎



倉佑活力伸展操

健康職場動起來

倉佑實業股份有限公司

嘉義縣民雄工業區中山路 18 號

負責人：蘇祈澤

行業別：汽車及其零件製造業

健康促進推動人員（單位 / 職稱）：

陳世宗（環安衛管理代表 / 經理）、許芮榕（勞安室 / 廠護）、簡志豪（勞安室 / 專員）

主要產品：自動變速箱、扭力轉換器、離合器、引擎缸體座

員工總數：188 人

● 企業健康精神

『創造利潤、分享員工、回饋社會』是倉佑公司的經營理念，我們相信員工健康是企業成長與競爭力的基石，為建立個人健康觀念及企業健康文化，推動各項健康促進活動，鼓勵所有同仁共同營造健康職場環境，形塑積極之健康促進文化。

● 職場健康促進推動特色

一、高階主管支持，整合內外部資源，打造多元健康促進活動

1. 從公司經營方針、策略目標、實施計畫至各項管理活動由上而下做系統性整合，並在高階主管的帶領下，依照 PDCA 循環之管理模式，更有效地推動健康職場，持續為促進員工身心健康的目標而努力。

2. 從員工體格檢查、健康檢查、健康分級管理及各類評估問卷等資料，早期發現危害健康及潛在的危害因子，篩選需改善的項目，以深入了解員工需求並做整體的規劃，並申請外部免費職場健康促進輔導資源，打造多元的健康促進活動，如：活力伸展操活動、健康飲食管理與講座、核心肌群運動課程、健行自強活動、工作生活平衡集點活動、心靈紓壓講座、戒菸活動、友善家庭親子活動與各健康促進社團等活動。



二、倉佑活力伸展操，健康職場動起來

倉佑公司根據「自覺式肌肉骨骼問卷」調查結果顯示，員工自覺性不舒服，以頸、肩、下背為前三大肌肉骨骼之不適部位，為改善此人因危害因子，預防辦公室行政人員久坐不動且重複性行政作業之肌肉骨骼危害，以及現場生產人員於生產活動展開前，先進行肌肉骨骼之伸展，來緩解肌肉疲勞與痠痛之問題，擬定「活力伸展操計畫」以鼓勵全員參與。為了鼓勵全員參與，我們結合下列措施的實施，讓成果更給力：舉辦競賽活動，成立『健康促進績優單位』獎項，以團隊競賽共同激勵，驅動同仁共同參與。創造『羊群效應』，尋找熱情的同仁擔任種子人員帶操。定時播放

音樂提醒員工自主律動。製作伸展操圖解教學手冊及教學影片，並提供多種管道讓同仁方便取得。結合 e 化系統，將競賽排行榜可視化，激發團隊榮譽感。於實施『活力伸展操』後，對肌肉骨骼問題之前後測，進行相關性統計分析，員工在肌肉骨骼不適部位的後測數據，皆有達到緩解效果。

● 未來目標或展望

未來倉佑公司將朝向「全人健康」邁進，每位員工的身心、情緒、工作與環境皆是我們所重視的。透過科學量化的統計與分析數據，結合個別化需求，規劃各項健康促進活動，設計激勵機制鼓勵員工主動參與，實踐健康職場目標。

