



童綜合醫療社團法人童綜合醫院

健康從動開始 # 關懷從心出發



榮獲健康關懷獎

負責人：童瑞年
員工總數：2,799 人
行業別：醫療保健及社會工作服務業
主要產品：醫療保健服務

健康促進推動單位：王辰璋（企劃室 / 專員）
王梢竹（人資室 / 諮商心理師）
卓聖育（職安室 / 安管師）
職場地址：臺中市梧棲區台灣大道八段 699 號

企業健康精神

童綜合醫院秉持「尊重生命、促進健康」之宗旨，多年致力將健康促進融入組織文化、環境與氛圍，並積極辦理多元員工健康促進活動，照顧員工身心靈健康，並提升員工自我健康管理能力，共同開創幸福健康職場。

職場健康促進推動特色

1. 促進健康，締造快樂

(1) 培養運動習慣，活絡身體筋骨

聘請專業教師開設各類運動班，包括有氧運動班、瑜珈班、太極拳班，讓員工具

備正確運動觀念，舒緩工作所帶來的肌肉僵硬與精神壓力。2018 年運動班共開設 29 班，共 485 人參與。

(2) 員工健康促進中心，打造健康工作環境

2016 年員工健康促進中心落成，設有健身房、舞蹈教室、綜合教室、卡拉 OK 室等，提供優質設備器材，讓員工釋放工作壓力及強化健康行為。2018 年員工健康促進中心使用人次共 2,890 人。

(3) 親子日童樂，關係更親密

透過暖場活動、繪畫及簡單親子瑜珈的方式，辦理「正念解疲再出發」親子心靈團體成長活動，2018 年親子日參與人數限定 20 人（額滿），滿意度達 97.9 分。



2. 關懷員工，擁抱幸福

(1) 員工關懷小組，提供專業服務

成立「員工關懷小組」，提供心理諮商、情緒支持、社會資源轉介、法律諮詢服務及心理健康促進活動，提升員工諮商輔導認知及營造職場關懷氛圍。2018 年月平均諮商人次 29.2 人。

(2) 員工關懷種子，散播關懷溫暖

由各部門推派同仁擔任「員工關懷種子」，以團體治療引導關懷種子認識困擾，並推廣關懷服務及轉介諮商需求者，塑造和諧氛圍。2016-2019 年共 152 位員工關懷種子，根據 2018 年員工關懷諮商來源，有 47% 為員工主動諮商，23% 則為同事主管轉介，成效良好。

(3) 聆聽心靈悸動月刊，故事分享自身經驗

由員工關懷小組以故事出刊「聆聽心靈悸動月刊」，提供心理資訊、宣導心理疾病與情緒調適技巧，員工亦可分享情緒經驗，有助其他同仁正向思考。2018 年共出刊 12 篇，回應共 42 人。

(4) 新人同樂會，正念冥想照顧

由員工關懷心理師以正念自我照顧與冥想方式，辦理「新人同樂會」，幫助新進同仁減少對新工作之適應不良，並提供各項心理與壓力諮詢管道。2018 年共 343 人參與。

(5) 一童好疲氣，團體自我覺察

由員工關懷心理師進行「一童好疲氣」心理介入之團體課程，包括身體小旅行—覺察、輕鬆的飲食—覺察、身體小旅行—領悟、藝起來玩耍、輕鬆的飲食—領悟、心靈的寫作等，瞭解自身內在與知覺狀態。2018 年辦理 12 堂，共 118 人參與，平均滿意度達 96 分。

(6) 主管關懷訓練，強化主管知能

「主管關懷訓練」以世代溝通為主題，增進主管自我照護與關懷員工之輔導知能，改善主管與同仁間之溝通問題。2018 年辦理 4 場，共 473 人參與。

(7) 幸福存摺集點，打造健康職場

為鼓勵員工參與健康促進活動與課程，辦理「幸福存摺集點」，凡健康促進相關活動與課程均認列幸福存摺點數，達一定點數者即可抽獎，2018 年參與人次共 2,069 人。

未來目標或展望

未來以「員工為中心」建立完善健康照護關懷網，照顧員工身心健康與工作情緒，同時針對特定族群（如中高齡員工、久坐問題），持續推動各式員工健康促進活動，增進員工健康促進認知與態度，共同創造幸福之健康職場。

