



## 沈駿緯 先生

任職職場名稱：高雄市立大同醫院

所屬單位：職業安全衛生室

辦理健康促進工作之年資：10年

行業別：醫院

員工總數：1,060人

### 十年磨一劍-以AI(Active & Innovative)精神打造永續健康職場

#### 壹、職場健康促進推動貢獻

##### 一、推動職場健康促進之理念

依據組織核心價值制定職安衛政策及健康促進政策，強調「以人為本、安全第一」，致力保障工作者安全健康及提供優質的安全衛生工作環境，鑑別SDGs議題對價值鏈各階段所可能帶來之正負面影響，鏈結醫院自身以醫療保健及健康促進為核心之競爭力，進而將SDGs議題結合至員工健康促進。

##### 二、特色及重要內容

導入智慧手機的行動健康應用程式於職場健康促進，推行「健康領航，邁向永續健康職場」員工健促計畫，採用手機智能計步與集點獎勵，結合健康衛教、健康日誌及營養飲食紀錄等數位功能，搭配多元減重健走運動競賽活動，激勵員工養成健走運動及健康的生活型態，體現職場數位健康生活新模式。創新作為包括：

1. 建置預防醫學概念為導向的職場周全健康促進推動模式：透過數位科技工具，創造支持性環境及強化群體行動，促使員工擁有正向積極的健康。
2. 科技賦能，職場健促數位轉型：藉由智能管理記錄員工運動、飲食及生理數值等健康型態資訊，結合異常警訊與關懷推播，讓員工手機在手可以掌控自己的健康狀況，鼓勵員工養成日常健走及生理量測，以達到健康促進之效果。
3. 建立動滋動態職場：舉辦各類健走健跑競賽，如員工健人腳勤、中央公園健走地圖、GPS運動軌跡繪圖競賽，並與youbike合作補助員工共享單車騎乘費；鼓勵節能爬梯，首創興建鋼琴樓梯與網美牆樓梯，並舉辦爬梯集點及鋼琴樓梯競演競賽；全國首創與高雄市衛生局及學校舉辦產官學健人腳勤動作競賽，藉由競賽營造活動話題及提升員工參與熱度，激勵運動內化成效。

4. 首創虛擬貨幣「大同健康幣」：結合健康點數及兌換獎勵，讓員工養成儲蓄健康習慣，員工亦可捐贈健康幣給公益團體，將員工健康行為轉換成公益慈善，善盡社會企業責任。
5. 提升活動行銷效益：建立社群平台(FB、IG、YT及TikTok)進行活動行銷，各類競賽開放社群平台員工投票計分，創造話題性及行銷效果。

#### 貳、未來期望

持續推動以預防醫學概念為導向的職場周全健康促進推動模式，透過資訊科技的力量建立起綿密的職場健康照護網絡，落實預防醫學概念，打造智能友善、健康樂活的醫療職場環境。

