

活力躍動獎



群心齊力鼓躍動、創造健康活力境

群創光電股份有限公司 D 廠

臺南市新市區環西路一段 3 號

負責人：洪進揚

行業別：製造業

健康促進推動人員(單位/職稱): 李品萱(工安衛二課/高級管理師)

主要產品：全系列 TFT-LCD 液晶面板

員工總數：8,581 人

企業健康精神

群創視員工為最重要的資產，積極推動三大健康核心「數位健康管理、職場幸福升級、共創共好社會」，全方位關懷員工的身心靈健康，藉以打造幸福職場文化，與公司共同創造價值，進一步為社會添福正向力量。

職場健康促進推動特色

一、e 化健管系統、多樣活動設計

1. 從健康管理至健康促進，由系統層層把關，群創優於法規每年安排員工健檢，透過 H2U App 填寫健康評估問卷，於健檢後進行分析，發現 BMI ≥ 27 、腰圍異常及代謝性症候群人數有逐年上升趨勢，同步進行心理健康風險、育齡期女性、中高齡族群管理。

2. 2020~2021 年雖受疫情影響但健康促進活動仍不停歇，以滾動式調整動態活動，針對不同族群設計活動，辦理「國民體適能檢測」活動、全員一起爬樓梯、辦公室人員每週 3 次 7 分鐘核心運動，參與人數 5,852 人次。另也邀請 BMI ≥ 24 的同仁參加體重控制，透過 Walkii App 登月計畫(每天健走一萬步)，部門揪團共同累計活動步數，總計步數 42,694 萬。另也推行健康餐及辦理營養講座宣導「增肌減脂」的觀念，經 7 個月的活動，共減 1,006 公斤、腰圍共減 710.5 公分、BMI 異常率下降 9%、代謝症候群改善 7%。

二、鼓勵社團活動、投身公益

公司致力於促進員工健康，藉由每年補助經費，成立健康促進社團，如壘球社、羽球社、熱舞社、慢跑社、桌球社、單車社等，人數已達 3,691 人，

建構韻律教室，提供社團使用，另在共創共好社會上積極投入公益環境教育活動，如淨灘、植樹、除蔓、偏鄉助學計畫等。



三、「運動生活化 - 分齡照護，健康有保障」

1. 心理健康關懷：每年進行心理健康篩檢，依照風險等級，辦理員工心理健康課程，強化主管進行情緒辨識與溝通技巧，辦理正念減壓訓練，2021 年度共開辦 6 堂課程，參與人數 720 位。
2. 女性族群預防保健：育齡期女性佔比 44%，每年辦理婦癌篩檢外，部分女性員工長期受經痛困擾，辦理經痛瑜珈課程，藉由瑜珈伸展訓練，伸展腰部和腹部的肌群，有效緩解及預防，參與人數 75 位，經痛因此獲得改善率 8%。
3. 中高齡族群照顧：樂齡族群一系列活動，結合外部資源體育署專案 i 運動 2.0 計畫 - 體適能活動、專屬時段紓壓按摩、樂活講座「好態度、好富足、好健康、好樂活」及樂齡餐點，讓員工樂活於中高齡生活，共計 890 人次。
4. 代謝症候群管理：透過智能系統 App 輔助，除了飲食強化外，也讓員工培養規律運動習慣，強化自我體能凝聚

部門向心力。為啟發同仁運動契機，辦理多元活動型態，如開合跳、跳繩比賽、路跑等活動競賽並提供獎勵，活動參與人數 3,759 人次。

5. 人因性危害預防及改善

- (1) 2020 年 NMQ 問卷分析結果發現，不適部位以頸部、上肩、下背佔多數，疑似長時間久坐操作電腦。安排職醫現場訪視，評估後透過改善工作環境，更換可調式椅子並提供適當輔具支撐。
- (2) 教導正確坐姿，推展骨骼肌肉講座、伸展操，藉此於工作中能獲得適當紓緩。改善成效：2021 年異常較 2020 年下降，上背痠痛比率由 31% 下降至 15%。



未來目標或展望

群創視員工為企業持續成長的基石，推行健康活動，使員工能從被動到自主運動，看到員工臉上笑容及體態變化是公司最大的收穫。「健康生活」從照顧小我做起，延伸至「工作快活」，再到「心靈樂活」共創共好社會，將持續帶動員工運動風氣，一起努力平衡身心靈健康。