

總公司 113 年度多元健康促進活動辦成果彙整

一、前言

本公司藉由健康檢查結果統計分析，發現員工普遍存在外食及久坐不動所導致之健康問題，像是脂肪肝、體脂肪率及總膽固醇過高等，除了檢查後之健康追蹤管理，本公司為進一步提升員工之健康勞動力，及有效達成聯合國「2030 永續發展目標」

(Sustainable Development Goals, SDGs)，實施 113 年度職場多元健康促進活動。

二、113 年度辦理成果

(一) 課程、活動參與情形

113 年度多元健康促進相關課程、活動共人次參加，各項課程、活動參加情形如下：

項次	活動或課程名稱	日期	總公司參加人次
1.	一日登山訓練課程(尾寮山)	3/22	42
2.	科技體適能前測	3/28	70
3.	我的健康餐盤(不挨餓也能健康瘦)	5/16	33
4.	壯世代健身課程	7-8 月	266
5.	第 1 梯花蓮員眷健走	8/16	36
6.	第 2 梯花蓮員眷健走	8/23	49
7.	第 3 梯花蓮員眷健走	9/20	42
8.	職場保衛戰-從心理測驗增強你的 防守技巧	9/26	39
9.	2024 臺灣港務盃路跑	10/12	57
10.	八段錦解鎖職場活力，預防人因危 害的中醫智慧	10/30	35
11.	科技體適能後測	11/7	70
12.	AED+CPR 教育訓練	11/7	46
13.	過負荷預防教育訓練-「走出不	11/15	28

項次	活動或課程名稱	日期	總公司參加人次
	煩，成為自己舒壓的擺渡人」		
14.	迎戰秋冬：心血管疾病預防與健康管理	11/18	27
15.	運動補助		71
16.	一日登山訓練課程(雙流 01)	12/6	46
17.	一日登山訓練課程(雙流 02)	12/20	26
18.		總計	950

(二) 多元健康促進大型活動：

考量花蓮接連受 403 地震及凱米颱風等天災影響，致當地觀光旅遊人潮明顯銳減，本公司辦理三梯次員眷健走及與花蓮當地單位合作於花蓮地區辦理路跑比賽，藉由辦理公司活動及大型體育賽事，帶領公司員工眷屬及吸引外縣市民眾報名路跑比賽至花蓮進行觀光活動，以達到響應交通部振興花東地區觀光旅遊政策推行之目的。

1. 員眷健走





2. 2024 臺灣港務盃路跑比賽



(三) 多元健康促進相關課程

總公司 113 年度主要辦理「健康飲食課程」、「運動類課程」、「健康健身課程費用補助」、「健康管理」及「員工健康保護計畫」主題課程或講座，辦理情形如下：

1. 健康飲食課程

(1) 課程名稱：我的健康餐盤(不挨餓也能健康瘦)。

(2) 課程大綱：

甲、減重基本功與外食選擇攻略。

乙、食物份量與實戰應用技巧、食安食事。

丙、手作創意輕食(漸層水果飲品)。



2. 「運動類課程」

(1) 壯世代健身課程

為促進本公司壯世代員工增加動態生活、養成規律運動習慣，辦理有氧健身課程，協助鍛鍊心肺功能、肌耐力。



(2) 一日登山訓練課程：

甲、尾寮山：透過辦理登山訓練課程，鍛鍊同仁心肺功能和肌耐力外，同時透過專業登山教練以最紮實的訓練、最安全的學習方式，帶領同仁至「百岳練習場-尾寮山」鍛鍊身心靈及挑戰自我極限。



乙、雙流：為照護本公司員工的健康，使員工增加動態生活、養成規律運

動習慣方向，持續辦理登山訓練課程郊山登山活動，除鍛鍊心肺功能和肌耐力外，同時透過專業登山教練帶領同仁進入大自然，體驗山林之美。



丙、健康健身課程費用補助：補助報名參加運動賽事、活動(如登山社、路跑、自行車等)、健身課程費用及健身房相關費用(入會費、活動期間月費、教練指導費)。錄取員工須參與公司體適能前後測。



3. 「健康管理」及「員工健康保護計畫」

(1) 「職場不法侵害預防計畫」教育訓練：職場保衛戰-從心理測驗增強你的防守技巧

加強員工對於不法侵害的辨識能力，並從心理測驗導入個人實用的自我防衛技巧，以提升同仁在面對不法侵害時的應變能力。



(2) 「人因危害預防計畫」教育訓練：八段錦解鎖職場活力，預防人因危害的
中醫智慧

藉由傳統醫學智慧，將八段錦與人因危害防治結合，活動全身關節和肌肉、舒緩精神緊張、增強心肺功能、促進新陳代謝及血液循環，避免員工因重複性作業等因素而造成肌肉骨骼疾病。



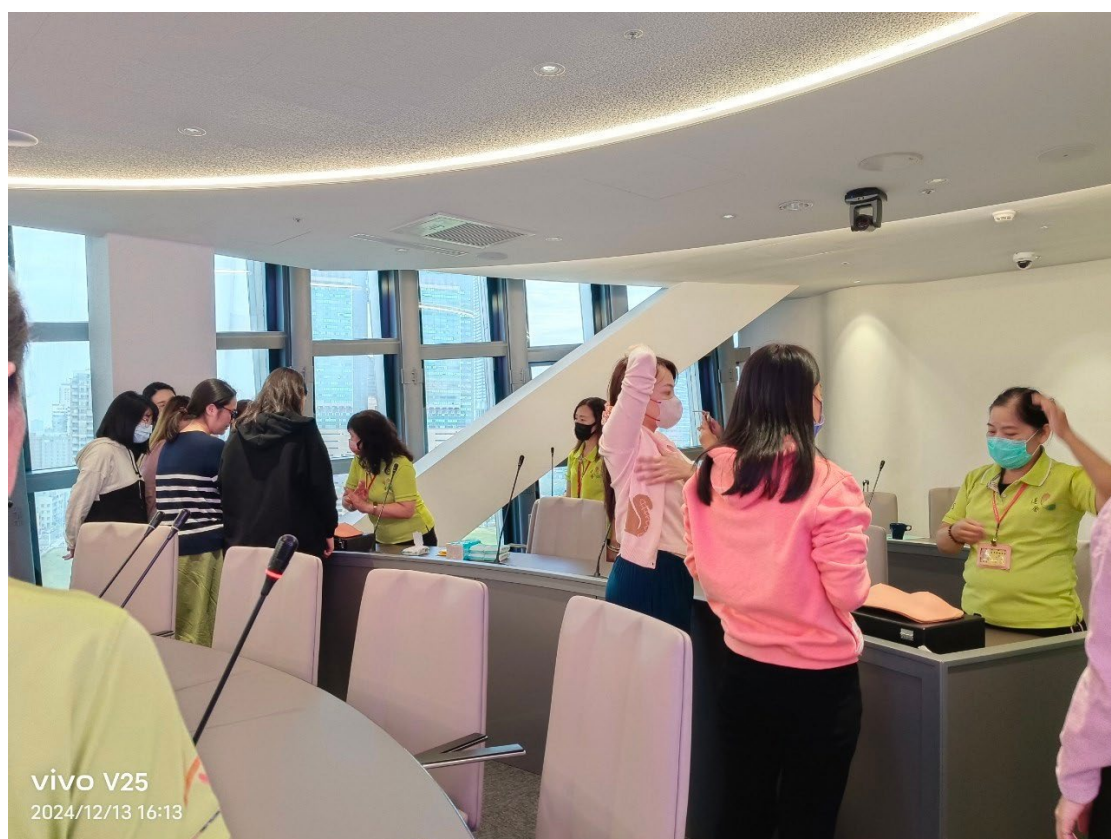
(3) 「過負荷預防計畫」教育訓練：走出不煩，成為自己舒壓的擺渡人

透過牌卡遊戲與測驗，幫助同仁快速覺察自身的情緒狀態及壓力來源。自行調製能量精油，並帶回日常使用，輔以專注力挑戰與講師回饋，提升學習成效與身心放鬆。



(4) 「母性健康保護計畫」教育訓練：愛乳行動，健康加分

為提升同仁對乳癌的認識與防治意識，鼓勵及早篩檢、降低疾病風險，特舉辦本次課程，期望透過專業講解與實用資訊，促進健康管理，共同守護女性健康。



(5) 健康管理：

了解秋冬季節如何影響心臟健康，識別高血壓和高血脂等各種風險因素，中、高年齡的心血管保健之道。



三、結語

本公司 113 年度健康促進計畫從健康飲食、規律運動到壓力管理與疾病預防，透過辦理壯世代健身、一日登山訓練、心理壓力舒緩、八段錦、健康餐盤等課程，以及 AED+CPR 訓練與健檢結果追蹤，全面提升員工健康識能與自主參與度，累計參與人次達 950 人，成效斐然。

同時結合 ESG 精神，響應振興花蓮政策，辦理員眷健走與路跑活動，不僅促進員工身心健康，更實踐企業社會責任。

展望 114 年度，將依據健康檢查結果與活動回饋問卷，進一步推動分齡分眾的健康促進策略，導入科技化健康追蹤工具、強化高風險族群介入機制，並延伸與地方合作的健康行動方案，打造「全齡健康、全人參與」的永續職場新標竿。。