

# 知



## 健康意識

### ✓ CHR Check list

- 運用社群媒體傳遞正確健康資訊
- 舉辦身心靈健康甚至財務健康講座、研習
- 辦理或補助有助員工身心靈健康的藝文活動
- 提供員工身心靈健康書刊
- 辦理身心靈健康線上課程修習
- 建立員工學習護照制度
- 提供員工有系統、資訊正確的健康知識庫
- 發行健康資訊電子報
- 舉辦員工身心靈健康問卷調查，根據調查結果提供相應協助
- 鼓勵員工加入身心靈健康線上社群
- 員工健康認知促進面向，加入中高齡員工可能面臨的失能議題，及早建立良好的生活習慣來降低風險，增加大腦的保護因子



## 健康活動

### ✓ CHR Check list

- 視工作性質舉辦以每天或每週一次為頻率的運動，如辦公室伸展、辦公室原地運動、晨操、中午瑜珈、按摩服務等等

---

- 鼓勵成立運動社團，提供設施、場地或補助

---

- 固定舉辦以每半年或每年一次為頻率，能夠號召全員參加的大型活動或競賽，如捐血、運動會、跑步、登山等

---

- 定期或不定期舉辦各種能夠融入日常工作和生活的運動比賽或健康課程，如：減糖、減醣、增肌減脂、戒菸班等活動或比賽

---

- 建置休憩空間與健身房，或與專業健身中心簽約提供員工優惠使用

---

- 聘請專業健身教練指導員工訓練體能

---

- 提供或補助運動手環等行動裝置或 APP

---

- 依中高齡及高齡員工健康風險評估結果，推動健康促進措施，如利用運動課程增進中高齡勞工身體柔軟度、肌耐力與心肺體力功能，並定期實施健康體適能量測

---



## 健康飲食

### ✓ CHR Check list

- 鼓勵員工不訂購、開會不提供高糖高脂飲料和餐點

---

- 宣導每日建議飲食攝取示範餐盤

---

- 提供健康點心

---

- 透過食材、烹調方法和熱量控管、標示餐點熱量，於員工餐廳或與外部廠商合作提供健康團膳或餐盒

---

- 員工餐廳使用瓷器、不鏽鋼等對健康無害、可重複使用且環保的餐具

---

- 提供員工健康食材採購服務

---

- 提供適合中高齡及高齡員工需求的餐飲，如優質蛋白質、優質醣類、減少精緻澱粉，以提供身體能量、調節生理機能，並幫助維持血糖濃度

---

# 輔



## 健康管理

### ✓ CHR Check list

透過彈性工時或遠距工作等措施，讓員工擁有相當的工作時程分配權及工作的自主權

自行或與附近廠商共同聘請職護、職醫、心理諮商師

優於法規的員工健檢

員工健檢補助包含「肺功能檢查」項目，包括肺量計、肺容積測量、支氣管擴張試驗等

監控並改善職場環境空氣污染程度、改善室內空氣品質，例如空調通風管理清潔及濾網更換、室內通風及種植綠植等，減低曝露在風險因素的時間

關懷員工吸菸情形、吸菸員工比例，並輔導戒菸

免費提供員工注射流感等疫苗

提供員工四癌篩檢、三高及代謝症候群檢測

追蹤並統計員工平均 BMI 值（身體質量指數）

考量員工身高、體型等人因工程因素，進行環境設施規劃設計，如座位空間、工作機台高度、常用物品放置等

# 輔



## 健康管理

### ✓ CHR Check list

- 建置員工健康管理系統，針對員工健檢及問卷結果進行員工身心靈健康有系統管理、個人化輔導，搭配工時、加班、衛教、諮詢和門診追蹤等管控制度，改善員工健康

---

- 為強化中高齡及高齡員工安全及健康，實施風險評估及管理，包括工作場所風險評估及個人健康風險評估，進行作業環境改善，保護員工健康，並評估成效及改進

---

- 針對中高齡員工將邁入退休，協助建立充分的心理建設並妥善規畫，包含理財、長照資訊、興趣等

---

- 發展具有員工健康個人化數字追蹤管理、運動紀錄、健康活動揪團、比賽等功能的 APP

---

- 提供員工協助方案（EAP）

---

- 高頻度國外差旅的企業，提供差旅員工國際旅行風險管理、緊急醫療救援服務

---

- 健康促進擴及家庭、供應商、客戶、家庭及社區，營造共好生活圈

---