



員工健康促進活動 跑出健康力 鍛鍊體能大補帖

為提升員工健康管理並改善 2024 年健檢中顯示的過重與三高風險，本院於 7 至 9 月期間推出「跑出健康力－鍛鍊體能大補帖」系列活動，並結合 35 週年「樂活永續路跑醫學中心接力賽」，鼓勵同仁透過規律運動強化體能、提升健康素質，打造永續友善的健康職場。

此次活動以「科學化、系統化」為訓練核心，共規劃跑步技巧、肌力與核心訓練、暖身與伸展、運動傷害預防等多元課程，由專業講師帶領同仁循序提升體能。活動推行後反應熱烈，課程總參與人次達 329 人，整體滿意度更突破 90%，顯示課程內容深獲員工肯定。為擴大健康促進效益，本院同時推動「員工步數募集計畫」，鼓勵員工利用工作間隙與日常生活增加步行量。統計顯示，短短三個月內，全院員工共計走出 28,071,835 步，充分展現本院員工致力於健康生活的積極態度，也象徵著全院共同邁向健康永續的堅定步伐。

本次活動不僅協助員工做好賽前準備，更成功引導運動習慣融入日常，促進跨單位交流，加強團隊凝聚力。未來，本院將持續推動更多健康促進措施，落實「健康工作、幸福生活」的理念，與員工一同打造更活力、更永續的醫療環境。（文／職業安全衛生室）

