

署長的話

近幾年的運動城市調查中，體育署發現，國內在25歲至44歲的職工族群，規律運動的比例是各年齡層最低，探究其因，主要是工作太累、沒時間運動等。這種青壯人口規律運動相對偏低，反而是老年人比較高比例規律運動的情況，恰恰與國外相反，恐怕與上班族在職場打拚，以及企業老闆的傳統思維有關。職工族群剛好在事業及家庭蠟燭兩頭燒的階段，以往企業老闆認定工作時間長、工作量重就是績效良好，所以職工在公司也不太可能有機會運動。

其實，有項關於工作與運動的研究發現，工作效率高與總體產出有關，不是只有工時長才有高產出，運動對於工作效率也有提升作用。但是，該如何鼓勵職工族群動起來？為打破傳統觀念，體育署率先推動「運動企業認證」希望鼓勵企業讓員工可以在上班時間運動，提升身體效能及工作效率，又可解決運動沒伴及回家無法運動等問題。

而推動運動企業認證有兩大目標，對內希望企業建立推廣員工運動風氣的機制；對外則鼓勵企業能贊助運動產業或選手，進而達到全面推廣運動的目的。還要透過企業間的良性競爭，提供勞工更優質的運動環境及運動福利。經過這兩年的推動及調查發現，有65.2%的受訪民衆對獲得運動企業的公司會提升好感度，尤其是對有規律運動的青年族群（13~17歲）更是100%表示會提升好感度。表示未來青年族群進入職場就業時，可能將獲認證企業與運動福利畫上等號。不僅有助於提升企業形象，更可能列為就業時優先考量指標之一。

對於企業不管是贊助國內外各項體育賽事、經營球隊、主辦大型體育活動、培養優秀運動員，或是鼓勵員工參與運動社團、舉辦家庭日和運動會、登山健行等戶外活動，甚至是利用時間多走路、爬樓梯、做伸展操，在推動全民運動風氣上都是很重要的作為。因為運動風氣的養成要靠企業老闆、朋友與家人，只要大家都覺得運動很重要，自然而然就會將運動視為必須做的事情，迎接我們的就會是健康的身體與幸福的未來！



體育署長

林德福



目錄



001署長的話

004運動企業認證標章

006三商美邦人壽保險

008三聯科技

010大師國際不動產

012中國信託商業銀行

014中國鋼鐵

016中強光電

018中華電信

020中龍鋼鐵

022元大金融控股

024元富證券

026日月光半導體

028日揚科技

030台北富邦銀行

032台灣人壽

034台灣山葉機車

036台灣美光晶圓科技

038台灣高鐵

040臺灣產物保險

042永信藥品

044全漢企業

046合勤投資控股

048和泰興業

050奇美實業

052旺宏電子

054東碩資訊

056牧德科技

058矽創電子

060金屋馬燒肉

062長佳機電工程

064屋馬日式燒肉

066信義房屋

068屋馬美食

070南亞塑膠工三廠

072屋馬國安

074致伸科技

076致茂電子

078AIA友邦人壽

080泰興工程顧問

082耕新都市更新

084高柏科技

086捷利國際餐飲

088晨禎營造

090統一星巴克

092創見資訊

094富邦人壽

096富邦產物保險

098富邦證券

100渣打國際商業銀行

102華新麗華鹽水廠

104華碩電腦

106雄獅旅遊

108新光人壽

110葡萄王生技

112遠傳電信

114燁聯鋼鐵

116優尼聖企業

118環鴻科技

120薛長興工業

122鴻海科技

124豐泰企業

126蘭陽健康運動

依企業名稱筆畫順序排列



運動企業認證標章

彰顯品牌價值 提升核心競爭力

體育署為了營造完備優質的運動環境、提升規律運動人口、促進運動產業發展，邀請企業共同協力建立員工規律運動觀念及習慣，推動職場運動，從「運動企業認證」開始，引領全民運動風潮。



根據104人力銀行調查，87%企業認為規律運動可提升工作效率，更有9成企業認為，規律運動可強化工作時的心理狀態，有運動習慣的工作者在遭遇逆境時，更能正面以對。於是，近年來有許多企業以登山、單車、競賽等運動，做為提升企業核心競爭力的方式，企業管理也認為團隊精神是提升工作效率的重要因素。

職場運動正風行

為了鼓勵企業推動運動風氣、支持運動產業，教育部體育署於2016年推出「運動企業認證標章」，目標是鼓勵企業積極推動建立員工規律運動習慣，實現關懷員工的「企業社會責任」（CSR），並且協同企業力量支持運動產業發展，讓員工能夠擁有健康的身體與抗壓的心靈，幫助企業與員工一同成長，亦能夠彰顯企業的健康人力資源與品牌價值，對於企業形象是極為正面的提升。

去年第一次辦理「運動企業認證」便引起企業界廣大迴響，並有50家企業達標通過認證，還舉辦盛大的授證典禮，由副總統陳建仁親自授予認證。今年是「運動企業認證」的第二年，在獲得企業界極佳的迴響與好評狀況下擴大辦理，有61家企業通過認證，顯示有更多企業重視員工的身心健康，鼓勵職場運動風氣成為一股正向能量。

員工的健康＝企業競爭力

「運動ING企業不NG」是今年「運動企業認證」的口號，因為員工的工作能力＝員工的健康＝企業競爭力。因為，根據體育署「105年運動現況調查」，發現65.2%民衆會對獲得運動企業認證的公司會提升好感度，在青年族群（13～17歲）有規律運動習慣者更是100%表示會提升好感度，顯示未來青年族群進入職場就業時，將更可能把獲得運動企業認證與公司具有運動福利畫上等號，並將獲證條件列為就業時優



先考量的依據。調查還顯示，有34%的員工希望公司能提供的運動福利以「免費運動課程」為最多，因此體育署針對105年獲證的企業辦理巡迴體育課程，提供員工免費的體適能檢測及有趣的運動講座，未來也持續提供獲證企業做為獎勵。

無論公、民營企業及外資企業，都能夠申請認證「運動企業認證」，而隸屬於同集團之不同子公司，可以分別申請認證。認證標章申請的評分公開透明，評分採質、量化並行方式，經蒐整企業及專家意見後進行滾動式修正，本年度量化問卷結果佔比80%、質化資料佔比20%，並將大型企業與中小型企业評比方式進行分數平衡考量，以利中小型企业更容易獲得認證。評分指標有七大面向，量化問卷評量指標包含核心價值、內部員工運動促進、運動產業支持程度；質化評量指標則為創意性、永續性、員工內部參與及其他等項。只要企業提出一年內舉辦、具代表性的內外部運動相關活動或紀錄，就可以申請認證。

員工企業雙贏

只要通過「運動企業認證」，就能夠將標章用於企業形象相關宣導，像是企業網站、名片、活動宣傳品等，對於企業形象、員工招募都是極正面的效應，能提昇運動企業知名度。最棒的是，通過認證的企業，將優先受邀參加體育署所辦理的活動，並能夠享有「運動企業VIP」的待遇。這些都是企業通過運動認證後，有形的優質形象與無形的士氣提升。

從企業角度出發，建立職場運動習慣，能夠提升員工健康生活型態、改善工作壓力及職場倦怠情形、提升專注力、工作能量與創意，改善企業營運績效。整體而言，企業支持運動及相關的員工福利，能有助於鼓舞士氣、提升企業形象、提高競爭優勢的管理成效。像是與同事一起觀賞運動競賽有助激勵人心，產生凝聚力及相互支持的心理，對於企業營運有著正面的效益。



三商美邦人壽保險

長期深耕 體育推手



三商美邦人壽在多年持續不斷的努力下，自教育部體育署「體育推手獎」舉辦以來，每年均獲得「贊助類金質獎」的國家級肯定，更已連續4年榮獲「長期贊助獎」的表揚。

成立24年的三商美邦人壽，一直以關注國人「健康風險管理」為己任，來大力投入運動推廣，並藉由各項資源挹注，鼓勵社會大眾及員工培養運動風氣，進而擁有強健的體魄。

長期贊助體育獲得表揚

公司長期支持包含棒壘、籃球、高爾夫球以及路跑等橫跨不同年齡層的多項運動，鼓勵社會大眾，並邀請同仁共同參與；其中連續投入超過10年以上的賽事多達6項，每年嘉惠選手超過8萬人次、觸及全國民眾百萬人以上，並且連續9年獲得教育部表揚，可說是體育推手。

近年更向下扎根，推廣兒童樂樂棒球運動、舉辦「三樂小子養成計



劃」，倡導兒童健康議題，每年受惠的小朋友超過1萬5千位，其中更有高達8成參與完整三樂小子養成計劃課程的小朋友，達到體位改善的實質效果。

鼓勵員工參與運動賽事

不只是贊助外界活動，對於公司内部的運動風氣推廣更是不遺餘力，從董事長、副董事長及總經理等高階主管帶頭做起，投入運動健身的行列。除了成立9個運動性社團並提供補助，鼓勵同仁保持運動的習慣，每週固定參與社團活動的社員更達整體員工10%以上；此外還每年舉辦年度員工運動賽事，提供同仁交流競技舞臺，並且組成慢壘明星隊參與陳河東先生紀念盃全國慢速壘球錦標賽長達13年。更鼓勵同仁參與公司主辦或贊助的各項活動，如三商企業盃公益路跑、三商盃北區慢速壘球賽、淡水運動觀光大健走等，每年有近8成的員工參與響應。

「一句承諾一生的朋友」是三商美邦人壽始終秉持的服務精神，以永續經營為目標，投入運動推廣也以長期深耕為宗旨。在多年持續不斷的努力下，自教育部體育署「體育推手獎」舉辦以來，每年均獲得「贊助類金質獎」的國家級肯定，更已連續4年榮獲「長期贊助獎」的表揚。

獲得運動企業認證對於公司在內外部的投入是一種肯定，也為繼續投身運動推廣之路給予更大的動力，未來也將持續結合關注國人健康風險管理的核心價值，為守護國人健康的未來而努力。





三聯科技

營造健康樂活的職場環境

三聯科技辦理各項體適能運動課程與運動社團，包含瑜珈養生、體操、路跑、游泳、登山、單車、健走等，鼓勵員工培養自主健康管理的飲食及運動等能力，努力營造「健康・樂活」的友善職場環境。

三聯科技深耕臺灣近50年，一直致力於感測、監測技術與系統整合服務，以「協助人類了解環境——自然環境、工作環境」為使命。「成為亞太地區最卓越的計量科技服務公司」是三聯的企業願景，以全球在地化（Glocal）為方針，三合一的戰略為思維：「全球化長期佈局、區域化資源整合、在地化營運操作」逐步邁進。

推動獎勵完成運動目標

公司重視員工身心健康發展，從2000年開始，員工即自主組隊參與各項路跑與馬拉松活動，2003年起由公司正式組隊參加，並持續辦理各項體適能運動課程與運動社團，內容涵蓋瑜珈養生、體操、路跑、游泳、登山、單車、健走等，並推出各種獎勵方案，鼓勵員工培養自主健康管理



的飲食及運動等能力，努力營造「健康・樂活」的友善職場環境。

為了鼓勵員工多運動，並凝聚向心力，三聯科技每年都會設定運動主題與目標，像是2004年舉辦挑戰登玉山，兩梯次全員攻頂成功。2012年的主題則是強身健體KPI，先達成「愛臺灣鐵人三項！」KPI，其中登山社26人全員完成雪山主峰與東峰攻頂成功、游泳社20人全員完成泳渡日月潭、單車社30人全員完成單車壯遊東半島；接著是愛臺灣鐵人第四項「動起來，跑很好」活動，獎勵同仁參加路跑，完賽每公里發放100元獎勵金；活動持續辦理中，至今年5月為止，總計發出獎勵金32萬1,450元。

運用科技做好健康管理

2013年開始推動健康促進「三高OUT！健康GO！」健康升級管理獎勵，至今年5月為止，總計發出獎勵金19萬8,000元，而且同仁健檢異常指標皆有下降，成效顯著。2017年5月運用健康手環，協助同仁進行自主健康管理，進行為期1年的「揪團來健走」競賽活動，總計有100位員工參加競賽，短短2個月人均步數就達到32萬步。

不僅啟動健康管理平臺，不定時提供各項健康資訊，並由同仁自主登錄個人健康管理數據與活動，做為健康活動軌跡與資訊管理；今年度更提供健康手環，用科技工具來協同仁做好健康管理，希望大家能持續達到終身規律運動的習慣，以及促進工作與生活平衡的健康目的！





大師國際不動產

運動凝聚情感 帶動事業與家庭



大師房屋透過運動和接觸大自然去抒解壓力，讓事業走的更長遠，運動過程中又與客戶做結合，無形中對事業也有幫助。企業經營講求均衡，推動一個運動就可以結合許多面向，每個環節都息息相關。

大師房屋企業文化推動八大領域（家庭、事業、健康、休閒、學習、心靈、理財、人脈）均衡，是數字不能測量或記錄的豐富，其中最重要的一環是健康。在推廣運動的同時，不光只是表象的健康，還會影響到心靈，同時也帶動家庭、事業、休閒和人脈。

身體力行落實運動

創業之初筆路藍縷，公司就在象山下，因為幾個創業夥伴的簡單想法：「希望面對客人時，讓人家覺得這年輕人精氣神都很好。」於是，大家決定每天提早來公司，先去爬山，下山就在公司簡單梳洗，從這樣開始運動，再慢慢推廣單車、高爾夫、路跑等社團。

在組織發展的過程中，要去影響更多的人，不但推動的企業經營者



要以身作則外，也需要有一些種子部隊。大師房屋的四大梯隊，登山、路跑、單車、高球，除了每個月例行活動外，每年皆由各處處長輪流接任，做年度計劃。像是單車隊舉辦過3天2夜、風櫃嘴計時賽等大型活動；登山隊則由董事長陳建慶帶領同仁，連續爬了10年百岳，今年更組了富士山登山隊遠赴日本。至於路跑隊，還參與贊助臺中岱宇馬拉松國際賽事，也鼓勵同仁參與各大馬拉松賽事及三鐵活動。

用運動回饋社會

第11年，公司業務步上軌道，決定用運動當做回饋社會的初衷。如今大師盃公益高爾夫球邀請賽已經舉辦10年，報名費全數捐贈偏鄉教育機構或兒童社福單位。這10年來，客戶、眷屬的參與給予公司很多支持和肯定，企業形象上也大幅提升，內部同仁也覺得置身正向團隊中，彼此的凝聚力更為強大。

在景氣反轉、事業經營困難的過程中，大師房屋不鼓勵經紀人耗盡自己所有的時間與精力來創造業績，反而強調應該快樂工作、認真服務、熱情生活，在八大領域均衡發展的前提下，提供客戶更高品質的服務。



中國信託商業銀行

創新體育公益 啟動善的循環

中國信託推廣體育活動，聚焦棒球及高爾夫球兩大項目，透過厚實選手實力，為臺灣爭取更多站上世界舞臺機會。在贊助選手、力挺賽事之餘，也攜手球隊及球員，共同推動體育公益，彰顯明星球員影響力，啟動「善的循環」。

自1966年成立至今走過半世紀的中國信託，在臺灣社會大眾的信賴與支持下，規模日益壯大，所肩負的責任也越來越重，除了專業競爭力外，如何創造美好社會的願景，實踐「We are family」品牌精神，更是企業發展多年來的不變信念。

推動棒運 力挺高球

對中國信託來說，棒球不只是棒球，而是為夢想全力以赴的精神！透過力挺各級棒球，推動棒運「向下扎根、向上結果」，希望能超韓趕日，讓世界因為棒球看見臺灣，以棒球榮耀臺灣。

像是邁入第四年的「愛接棒計畫」，為懷抱棒球夢的偏鄉孩子圓夢，共贊助19支少棒隊及5支青少棒隊，提供訓練所有經費、球具設備，

以及營養餐食、課後輔導費用；每年安排移地訓練，由中信兄弟球員指導球技。並舉辦中信盃全國少棒賽，為孩子搭建切磋的競技舞臺。

還舉辦中信盃黑豹旗，為熱愛棒球的高中生搭建舞臺，讓來自全臺22縣市190支隊伍為夢想拚搏，打造臺版甲子園。進一步更健全職棒環境，點燃全民棒球熱，並鼓勵旗下職棒球員投身公益，2016年中信兄弟球員參與公益活動逾50場，累積時數逾100小時。

連續兩年攜手高球女將盧曉晴舉辦「中國信託盧曉晴愛心慈善賽」，為弱勢兒童及反毒教育募款。也從2011年推動高爾夫球選手培育計畫，長期耕耘推廣高球運動，幫助臺灣女將「揮」進國際。

身心平衡 樂活工作

在公司內部方面，則藉由打造健康的辦公室環境、成立多元體育類社團、舉辦健康講座（CPR、AED急救訓練、體適能檢測）及健身諮詢等方式，讓熱愛運動成為員工DNA。在總部設置近600坪的「五星級」舒活中心，包括健身房、飛輪、韻律教室及撞球、桌球、手足球等設施，並安排專業教練、講師，提供員工健身諮詢，每月開設80堂運動課程，以及不定期舉辦「幸福講座」建立員工健康與運動觀念。

同時，職工福利委員會每年補助各社團相關經費，主要用於敦聘專業師資、舉辦戶外活動及投入大型賽事，如：中信金控盃高球賽、金融盃籃球賽及臺中慢壘聯賽等，希望員工在運動中累積自我挑戰能量，兼顧身心發展。





中國鋼鐵

活力企業營造樂活環境



中鋼連續兩年獲得體育署肯定，審核通過「運動企業認證」。除了彰顯推動活力員工的決心及具體作法之外，還能透過此認證活動，與國內不同領域產業先進進行理念溝通及辦理活動經驗交流，達到行銷並提升公司企業形象的目的。

成立於1971年的中鋼，為國內目前最大的鋼鐵公司，產品約69%內銷，31%外銷，國內市占率逾50%。以「追求成長，持續節能環保及價值創新，成為值得信賴的全球卓越鋼鐵企業」為願景，積極落實「團隊、企業、踏實、求新」中鋼精神，以及「增進社會福祉、落實實際績效、發揮群體力量、講求人性管理」的經營理念，除了持續深耕鋼鐵本業外，亦致力協助下游相關產業升級，提升整體產業國際競爭力。

為強化長期競爭力，中鋼逐年規劃未來5年經營發展策略，訂定今年經營方針為：「智能產銷登高峰；開源節流創優勢；傳承創新開新頁；綠能軌道增價值」。

推動適齡適質的運動

中鋼鼎力支持各項運動賽事及辦理內部員工相關休閒活動，例如贊助並參加高雄市端午愛河龍舟競賽、辦理4梯次員眷大型自強活動、推動43個社團社務活動、參加環保盃桌球錦標賽、各廠處敦親活動與年度廠慶等相關活動，並已連續多年邀請國內職棒球隊共襄盛舉廠慶，以及辦理球星簽名暨商品展售會，來提昇從業人員士氣及企業形象，同時提高產業管理的成效。

目前公司員工年齡層遍及老、中、青三代，除了審慎規劃及鼓勵員工進行適齡、適質的運動內容之外，也積極推動體適能課程、員工減肥塑身及運動講座，還設置適合員工的運動場所及相關設備，目前已設有健身館兩座，內含游泳池、健身房、舞蹈韻律教室及多項室內球類運動場地，以及網球場、籃球場、壘球場等，並提供相關社團進行活動與賽事場所，讓員工能更方便從事相關休閒運動。

為了突顯運動的實質績效，中鋼於2016、2017年參與教育部體育署運動企業認證實施計畫，並連續兩年獲得主辦單位肯定，審核通過「運動企業認證」。展望未來，中鋼將秉持活力企業的精神，致力營造員工樂活環境，持續鼓勵及支持員工從事各式休閒運動、健康講座活動，並透過實際參與或贊助各種運動賽事，以提升集團員工向心力與公司企業形象。





中強光電

運動風氣與營運共同成長



中強光電藉由熱愛運動的各級主管帶動，透過舉辦各種運動賽事、開設運動健康課程、鼓勵同仁成立運動性社團，以及提供多元運動設備與休閒空間予同仁，以提振公司内部運動風氣，建立員工規律運動習慣，維持健康體態。

1992年成立的中強光電，是臺灣第一家液晶背光模組製造商，並且率先開發量產全球最小、最輕之VGA單片液晶投影機及XGA DLP投影機，開啓了臺灣顯示系統的新時代。

早在籌備階段，隔週六的下午時光，董事長張威儀皆會率領全體同仁分組進行壘球友誼賽，以運動舒緩緊張的工作壓力。為強調運動休閒之重要性，更進而將「壘球比賽」訂為公司的傳統活動，由福委會定期舉辦。「鼓勵運動以促進身心健康」不再只是口號，早在中強光電草創初期即已開始萌芽，並與公司營運一起成長茁壯。

主管帶動 鼓勵社團活動

為實現關懷員工的「企業社會責任」，並且協同企業力量支持運動產業發展，彰顯企業的健康人力資源與品牌價值，中強光電藉由熱愛運動的各級主管帶動，提振公司内部運動風氣。在運動賽事方面，每年定期舉



辦各類運動賽事，如躲避球賽、籃球賽、桌球賽、泡泡足球賽等；也曾多次舉辦集團大型運動會，賽事內容多元且豐富，包含趣味進場表演、大隊接力、拔河、人體手足球、趣味競賽等，成功凝聚團隊向心力。

為培養同仁正確運動知識及習慣，除開放外部專業運動指導員教授運動課程，讓同仁於中午休息時間也能透過有氧拳擊、健身及瑜珈等課程活動筋骨，放鬆充電；健康管理部亦定期辦理同仁健康檢查及體適能檢查，並聘請營養師及外部專業人員教授健康管理課程。此外，還特別訂立「福委會社團活動管理及補助辦法」，提供各社團經費補助，以鼓勵同仁成立社團，目前的運動性社團含羽球社、壘球社及舞蹈社，員工除了定期練習，也積極參與外部運動競賽，為自己及公司爭取榮耀。

在運動設備方面，公司設有休閒中心、健身中心、撞球室、韻律教室及盥洗室，並提供多元化運動器材，如跑步機、飛輪機、橢圓機及撞球設備，讓同仁在公司也能隨時釋放壓力，舒緩身心。也希望員工透過培養自主運動的習慣，能有足夠的體力去面對更多的挑戰。

未來，將規劃更多元且豐富的運動賽事及運動健康課程供同仁參與，也會更積極地配合外部單位共同舉辦利於推廣運動風氣的活動，例如：愛心路跑及「即刻救援 減重大賽」等，以成功體現「運動ING，企業不NG」的核心精神。





中華電信

推廣職場運動 凝聚企業向心力

中華電信深信職場運動的推廣不僅有助於提升健康運動理念，使員工更能掌握自身狀況、改善生活型態，規律的運動活動也能幫助員工舒緩壓力、提振精神與專注力，並具備足夠的身體資本正向面對工作上的挑戰。

堅持「永遠走在最前面」的品牌價值，中華電信本著「價值之所在即責任之所在」的精神，將永續經營的獲利與績效投注於環境保護與社會共融，促進善的循環。並以「永續經營」為目標，以「員工安心」為對員工的承諾。從基於重視員工全面發展層面開始，重視員工健康管理與體適能，建立職場運動習慣、打造永續健康的企業文化，善盡社會企業責任。

提高營運績效 促進職場和諧

中華電信深信職場運動的推廣不僅有助於提升健康運動理念，使員工更能掌握自身狀況、改善生活型態，規律的運動活動也能幫助員工舒緩壓力、提振精神與專注力，並具備足夠的身體資本正向面對工作上的挑戰。而員工共同從事體育活動、觀賞運動競賽皆有助於培養

團隊認同感，並且可將賽事中的互相激勵延伸到職場上，更能發揮團隊合作精神。

公司內部設立「體育活動小組」規劃辦理運動課程及社團活動，將「促進員工運動習慣，增進身心健康」納入營運政策，並結合家庭日、企業活動等，號召眷屬一起愛運動。共設置13,103坪體育空間，鼓勵員工參與相關社團與課程。並透過相關講座，請專職人員對運動知識、行為及傷害進行說明，使員工養成運動習慣，並帶入家庭，間接影響臺灣的運動風氣！

每年度舉辦路跑、健行及各項球類運動，邀請員工及家眷參與，去年共舉辦74場路跑活動，並積極響應政府健康活動，如2017年臺北市政府舉辦的「Run your way 奔向世大運」，號召兩萬多員工及家眷，在兩個月內累積146萬公里的運動里程，展現出健康運動的組織文化。

支持體育發展 長期贊助賽事

為支持國家運動產業發展，中華電信運用資通訊產業資源與優勢，舉辦或贊助多項體育活動，如臺北世大運、裙擺搖搖、交通部羽球邀請

賽、國際自由車環臺賽、中華國際棒球賽、威廉瓊斯盃邀請賽、臺北海碩國際女子網球挑戰賽、SBL籃球聯賽與六都電競等大型運動賽事。

而成立已有45年歷史的中華電信女子籃球隊，則扮演著長期培育優秀選手的角色，近年來更晉升為國內甲組女籃WSBL一級勁旅，成績優異，連結及強化臺灣體育實力。並於2011年起開辦「中華電信女籃愛與關懷公益活動」及「籃球小子夏令營」，將企業能量回饋給在地，培養偏鄉弱勢孩童對運動的熱忱，藉此挖掘更多未來藍壇之星。





中龍鋼鐵

員工健康為永續發展的關鍵



中龍鋼鐵秉持員工是公司最珍貴的資產理念，致力於營造安全舒適、能激發創意的工作環境，視員工健康為企業邁向成功及永續發展的關鍵要素，努力協助同仁取得工作與生活的平衡。

中龍鋼鐵設立於臺中市，為中鋼100%持股的子公司，並秉持中鋼集團四大精神：「團隊、企業、踏實、求新」，並以「增進社會福祉、落實實際績效、發揮群體力量、講求人性管理」為經營理念。秉持員工是公司最珍貴的資產理念，致力於營造安全舒適、能激發創意的工作環境，視員工健康為企業邁向成功及永續發展的關鍵要素；為此，中龍一直努力協助同仁取得工作與生活的平衡。

運動性社團屢創佳績

鼓勵員工自組運動性社團，舉辦廠內員工競賽，透過競技增進員工彼此情誼、培養團隊精神與默契，進而增進對公司的向心力。其中，划船、羽球、桌球、慢跑、壘球、籃球、登山健行等運動性社團，曾多次代表公司參與政府機關及民間團體競賽，並屢創佳績。像是划船社龍舟

隊便勇奪去年及今年鹿港國際龍舟錦標賽社會公開男子組冠軍，羽球隊在今年4月勇奪臺中港務分公司職場健康樂活邀請賽冠軍、5月勇奪中鋼公司勞動盃壘球競賽冠軍，壘球隊得到勞動盃壘球競賽冠軍，桌球社則是勞動盃團體錦標賽季軍。

2009年設立員工休閒中心，添購跑步機、啞鈴等重訓器材，以及桌球桌、淋浴間等設備。近年來隨著健康意識提升，中龍更不惜斥資數億元，以員工需求為出發點，打造具備完整健身房、桌球室、羽球及籃球場、韻律教室的運動休閒中心，將於2018年初啟用，員工可以充分利用各項設施，活絡同仁彼此情誼。

為維護同仁身心健康，公司常態性舉辦運動健康講座、體適能檢測、職場健康減重競賽及健康管理課程。如去年辦理運動減重課程及競賽，共12堂課125人參加，總計減重248.7公斤；邀請體育署體適能檢測站進行體適能的檢測，則共176人參加。

除了照護員工身心健康之外，對於鄰近地區機關、團體及學校舉辦相關運動活動時，也常捐贈物資或贊助相關經費，如去年贊助機關、團體及學校運動活動捐贈物資或贊助經費便有32件。中龍將持續推動運動風氣、支持運動活動，打造永續健康的企業文化，善盡企業社會責任。





元大金融控股

鼓勵運動風氣 推動公益

元大金控為兼顧員工關懷及員工權益、創造健康安全的工作環境，除了鼓勵員工養成運動習慣外，更主動協助員工成立各類有益身心健康，促進分享交流的社團，推動各式活動。

元大金控是臺灣唯一以證券為主體的金控集團，深耕臺灣超過56年。展望未來，除持續落實誠信經營的管理精神與企業文化外，更將落實全面成長驅動的經營策略，建構多元事業獲利能力，以提升資產規模與經營績效，並有效穩定及提升盈餘水準，持續朝「亞太區最佳金融服務提供者」願景邁進。

社團健身 家庭日同樂

元大金控深知員工是企業發展最核心的要素，優秀的員工是實現企業營運目標的基礎，更是企業持續發展的動力，不但鼓勵員工養成運動習慣外，更主動協助員工成立各類社團，推動各式活動。公司共有8個運

動型社團，包括：桌球、羽球、籃球、高爾夫球、瑜珈、太極拳、路跑及自行車等熱門運動項目，各社團一年舉辦超過220場次活動，同時也積極參與金融盃等同業競賽，兼收運動與聯誼之雙重效果。

為讓員工學習如何維持體能與身心健康，每年還定期舉辦健康講座及運動課程，講座內容涵蓋路跑、健走、辦公室簡易伸展操、個人健康管理（包含營養課程、增肌減脂）、體適能課程、壓力調適等，近2年共舉辦20餘場次的講座及課程，參與員工達1,000餘人次。

2014年起舉辦元大員工家庭日，北、中、南分區辦理，邀請

員工和眷屬一同熱情參與。活動中共享當地小吃美食、親子唱遊節目及員工體能趣味競賽。希望讓員工及眷屬透過輕鬆愉快的活動，一起舒活筋骨、暢快流汗，闔家同樂。

幸福圓夢 從孩子做起

除了員工，元大的愛也擴及社會。2012年開始舉辦「元大幸福日」活動，2016年共舉辦3場，邀請35個公益團體與學校，致送735位小朋友獲得「運動大禮包」，內有運動鞋、運動服、運動褲、運動外套，期勉小朋友透過運動拓展人際網絡、展現自信。

贊助Dream Big元大公益圓夢計畫——單車壯遊，藉由「走出教室壯遊臺灣」的獨特課程，淬煉孩子們的體能與意志，也激勵偏鄉弱勢孩子的生命力與自信，用行動與熱情支持95位孩子們透過6天挑戰400公里的活動，一圓單車壯遊夢想。

2011年起還贊助「關懷盃」原住民棒球賽，連續6年不中斷。2016年的比賽一連5天於臺東棒球村正式開打，共有48支隊伍報名參賽，包含24隊少棒、16隊青少棒和8隊青棒球隊，展開86場比賽。希望能透過運動贊助，延續原鄉學校球隊的傳統，提供原住民孩童學習教育資源，並培育運動人才。





元富證券

以運動強化身心連結情感



證券業是屬於高壓的產業，除了健康的身體，更需要強壯的心理素質。元富證券曾於2013年獲得臺北市政府的幸福企業三顆星，為國內金融業唯一的最高榮譽，是成為友善、幸福、健康職場的具體肯定。

以誠信、專業、創新作為經營理念的元富證券，創立28年來，一直有著各式各樣的運動相關活動、社團，而且許多主管都有運動習慣，自然而然在身教、言教中鼓勵同仁運動。

隨著公司規模的擴張，陸續有大型活動的舉辦、以及對外的捐款與贊助，但是不論是為強化組織凝聚力還是善盡企業社會責任，運動始終是元富重視的要素之一。尤其證券業是屬於高壓的產業，除了健康的身體，更需要強壯的心理素質，運動恰好能同時強化同仁的身心，不論是對個別同仁、還是就企業整個人力資源來看，運動都是需要且必要的重要活動。

21天健走8888步

公司人員穩定度高、流動率低，使得員工平均年齡逐年上升，今年已逾45歲，因此在運動活動的設計上，需要將此因素納入考量，必須排

除掉較激烈或容易受傷的運動項目。而且隨著同仁平均年齡的增加，運動的強度、適合項目也隨之減少，這是公司在推動運動風氣的過程中，所面臨的最大挑戰與困難。但是這個缺點同時也是一個優點，因為同仁年齡較長，更重視個人健康，參與度更高，相對的也會是活動的助力，使得運動相關活動執行上更加順利。

今年針對內部同仁舉辦的「元富8888健步」活動，希望大家能在21天達到健走8888步的目標，讓大家一起888。其中，活動設計結合手機軟體，促使員工運動的同時，也提升新科技使用能力；強調進行21天，達到養成習慣的天數，培養員工自主運動習慣；而且內容強調群組、團隊概念，激發員工彼此鼓勵、共同努力，健身之餘亦能強化情感連結的強度。

元富曾於2013年獲得臺北市政府的幸福企業三顆星，為國內金融業唯一的最高肯定，今年又獲得體育署的運動企業認證，更有助於企業形象的提升，是成為友善、幸福、健康職場的具體肯定。運動企業認證對元富而言，類似是某種宣言，對內對外正式表達公司支持、重視運動為企業營運的重要一環。支持運動的出發點當然是來自對同仁的關心與重視，同仁有所感，自然能提升對公司的向心力、更珍惜這份工作。



日月光半導體 激發運動熱情為企業文化



日月光重視員工的身心健康，支持員工參與各項競賽活動與社團活動，以期能讓員工達到工作與身心平衡，並每月舉行運動賽事，讓員工能自由選擇喜愛的活動，激發對運動的熱情，進而成為企業文化。

設立自1984年的日月光集團，為全球最大半導體製造服務商，長期提供全球客戶最佳的服務與最先進的技術。全球營運據點涵蓋臺灣、中國、南韓、日本、馬來西亞、新加坡、墨西哥、美國及歐洲多個主要城市，全球員工人數超過6萬5,000人。

響應樂活運動 爭取團隊榮譽

公司重視員工的身心健康，支持員工參與各項競賽活動與社團活動，以期能讓員工達到工作與身心平衡；因此在高雄廠成立19個社團，每月舉行運動賽事，透過舉辦龍舟競賽、保齡球賽、慢速壘球賽、籃球

賽、羽球賽、桌球賽、路跑、親子籃球、親子露營等活動，讓員工能自由選擇喜愛的活動，激發對運動的熱情，進而成為企業文化。

在活動比賽或是進行特殊運動項目前，公司會特聘專業教練來教導員工如何正確運動、預防運動傷害，與身體保健的知識與方法，讓大家能動得健康安全，先建立正確的運動觀念，進而享受運動的樂趣。像是肚皮舞、瑜珈、太極拳等課程就有外聘專業教師，針對運動肢體律動與姿勢做最適切的指導。為確保員工參與各項活動的安全與健康，於現場增設救護站、救護車，並有專業醫護人員能即時處理意外救護。

透過運動競賽 培養團隊合作

為鼓勵更多員工參與運動競賽、培養團隊向心力，日月光將許多比賽項目增設「主管組」，鼓勵主管帶著團隊一同報名，除了響應全體樂活運動的風氣，進而聯繫主管與部屬之間的情感，爭取團隊榮譽感。從最初參與活動時臉上那一抹靦腆笑容，到最後爭相奪冠的激昂熱血，寫下隊員間共同的美好回憶。透過運動競賽所炒熱的氣氛，一路延續到工作環境，不僅讓工作團隊的感情更緊密，也促進身體的新陳代謝，維持體態，提升生活品質，工作效率與績效均大幅提升。

至於與外界合辦的運動競賽，最知名的便是結合高雄市體育處舉辦的龍舟錦標賽活動。龍舟運動是混合無氧與有氧的運動，除了強身健體，還可以培養高度團隊合作。日月光每年自辦30幾場賽程訓練，並選出優秀同仁參與「愛河端午龍舟錦標賽」以及「城市盃國際龍舟錦標賽」，為公司爭取榮譽。





日揚科技

運動與勞動平衡的健康目標

運動拉近了員工的距離，並在群體活動中學習到合作精神，也提供了與家人朋友一起分享樂趣的機會。在正向氛圍中，日揚科技樂意投入大量資源，辦理球類、慢跑、登高樓等各項競賽，建構出運動與勞動平衡的健康目標。

成立於1997年的日揚科技，是真空技術設備的製造商和真空領域全方位整合服務的供應商，以真空鍍膜技術應用於生活、3C產品、半導體、光電、觸控面板產業、太陽能光伏產業等，秉持著「真實、卓越、人才」的核心價值，及「誠信」的原則建立公司的企業文化，以「建造最有文化的企業家族」及「成為客戶最有價值的夥伴」為經營理念與使命。

以健康運動為出發點

初念同仁年紀日漸年長，健康檢查報告中不乏多項異常指標，公司開始主動積極推動企業運動概念，藉由消耗身體過多的熱量，以增強心肺功能，促進血液循環增強身體抵抗力，而舒展筋骨則減少腰酸背痛，降低患上心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機會。



雖然在推動之初並不順利，必須鼓勵同仁願意離開舒適沙發、走出戶外開始運動，公司也需要投入相當的資源，但是逐漸養成習慣之後，運動竟拉近了不同事業群員工的距離，並在群體活動中學習到合作精神，也提供了與家人或朋友一起分享樂趣的機會。在感情促進下，同仁開始有組織團隊競賽挑戰的意念，公司當然樂見如此的正向氛圍，並願意投入大量資源，辦理球類、慢跑、登高樓等各項競賽，建構出運動與勞動平衡的健康目標。

日揚科技推動運動是以「健康運動作為出發點」，運動雖然勞累，但是大家都知道運動對於身體有益，所以有許多同仁願意每天持續運動；再加上可以鍛鍊堅強意志，勇於面對挑戰，並幫助鬆弛神經緊繃，清除工作帶來的精神壓力。身心健康才能有活力與精神，工作更有效率，對於提升自信心也很有幫助，又能為公司建立健康的企業形象，可說是一舉數得。

公司成立運動班，特別邀請外部的健身老師、醫生及運動治療師到場，教導健康有氧操與運動與能量消耗的知識，並指導運動傷害認知與預防，以及正確身體運動，提供同仁正確的運動觀念。還有每年都會舉辦的關子嶺健走暨健康家庭日活動，號召同仁及親屬共同參加臺南市政府舉辦的為健康而走，公司提供交通、餐點和補給品，以行動鼓勵大家踴躍參與。





台北富邦銀行 企業財富取決於員工健康

台北富邦銀行善盡企業對員工個人、家庭並擴及社會層面的照護，推動職場健康安全與工作生活平衡，鼓勵將運動融入生活，並支持運動產業發展，將成為運動風盛行的健康職場新典範。

世界衛生組織公共衛生與環境部門處長Dr.Maria Neira曾說過：「企業的財富取決於員工的健康」，這個說法洽與台北富邦銀行長久以來推動的企業運動風氣不謀而合。公司致力於推動各項有益於同仁健康的各項活動，包括：鼓勵運動社團的成立，並給予經費的補助，2016年各社團大小活動舉辦超過1,000場次，吸引員工超過20,000人參加；同時，每年定期辦理登山及自行車活動，帶領著同仁悠遊於山林間。

設立運動空間與課程

為培養同仁自我健康管理能力，規劃豐富的健康概念系列活動，包括幸福樂活、健美窈窕、活力躍動、季節養生、聰明健檢等多元主題，



透過不定期舉辦有氧健走、辦公族伸展操、增肌減脂運動、單車騎乘技巧、馬拉松跑步技巧等運動健護講座，提倡正確健身觀念。

鼓勵員工養成規律運動的生活習慣，公司在職場環境中也設立逾百坪專屬員工的運動空間，除了備有專業的跑步機與滑步機外，還特別設置韻律教室、飛輪區、舒緩伸展區與重量訓練區等，提供多樣化選擇；並聘請專業教練進行現場指導、提供運動健身新知與諮詢服務。

積極支持體育賽事

身為富邦金控重要的子公司，台北富邦銀行秉持著富邦金控「取之於社會，用之於社會」的理念，以企業永續經營為使命，善盡企業社會責任，並且以實際行動支持體育賽事。包括：積極參與臺灣各項職業運動，推動全民運動風氣，如SBL富邦勇士隊、中華職棒富邦悍將隊；支持基層賽事及大型賽會，如2016HBL高中聯賽、2017富邦盃少棒邀請賽、2017全國大專運動會、2016LPGA臺灣錦標賽、2016臺北馬拉松、2017臺北世大運等，讓運動向下扎根，也提升我國運動實力。以及贊助網球、高爾夫球、舉重等運動員，讓選手征戰各地無後顧之憂，也期待能爭取好的成績，成為臺灣的驕傲。

運動企業的形象非一朝一夕可得，台北富邦銀行將持續善盡企業對員工個人、家庭並擴及社會層面的照護，推動職場健康安全與工作生活平衡之各項計畫，鼓勵將運動融入生活，並支持運動產業發展，成為運動風盛行的健康職場新典範。





台灣人壽

家庭陪伴健走感受愛



台灣人壽以「We are family」的品牌精神為出發點，積極推動運動相關活動，並在公司開辦健康講座及各類運動社團，讓員工感受公司對其健康的重視，同時鼓勵運動，為健康把關，努力持續並強大運動企業的精神。

教育部體育署2016年首度舉辦運動企業認證活動，中國信託金控即獲得認證肯定，今年台灣人壽及中國信託商銀隨著母公司的步伐，參與認證就雙雙獲得肯定，再次證明中國信託金控集團對於推動職場運動的用心！

台灣人壽秉持母公司中信金控一貫「待客如親」的服務理念，主動關懷、相互扶持，在專業上勇於創新、精實卓越，建立社會大眾對公司信賴感，藉由誠信正直、信守承諾的服務態度，積極推動運動相關活動，不僅鼓勵員工、更希望保戶及其家庭成員走出戶外、投入大自然的懷抱，養成運動習慣來達到健康促進的終期目標。

祖孫三代健走 建立家的價值

隨著現今社會已邁入高齡化社會，公司發現銀髮長者對於未來最擔心的問題以「身體健康」比例最高，有鑑於現代人生活忙碌，常因打拼事業而忽略了對家人的陪伴與健康，自2012年開始，舉辦了適合長者及全家可以共同執行的運動「祖孫三代健走活動」，號召民眾多陪家人、走出健康。

因為健走不僅可平穩血糖、降低血脂，更不受環境影響，是最方便、節能、省錢、有效的健康運動。不僅提倡健康觀念，更提供家庭各世代成員可共同參與的攤位活動，期望讓家庭陪伴成為常態性活動，透過陪伴讓家人感受相互付出的愛，進而建立家的價值所在。2016年活動不僅突破原本預訂募集10萬家庭陪伴小時的目標，近3年活動累積超過30萬陪伴小時，募集健走公里數更達19萬3,605公里，連續5年來已成為地方指標型的活動，讓全家不只身體動一動，心靈也跟著一起互動。

每年不但藉著公司的大型活動，特地為員工設置健康促進攤位，讓各地同仁都可以一起同樂，也另外開辦各種不同議題的健康講座，在員工在忙碌的辦公之餘可以動起來，並學習能實際運用在生活裡的簡單運動。而同仁的自組社團也不遑多讓，登山社的夥伴們征服大小山頭，在山林裡吸取芬多精、墨球社的好手們打出活力與精彩，揮灑汗水真快活。台灣人壽多元並進地以「We are family」的品牌精神為出發點，讓員工感受公司對其健康的重視，同時鼓勵運動，為健康把關，努力持續並強大運動企業的精神。





台灣山葉機車 深耕臺灣足球

山葉機車基於善盡企業社會責任的理念，積極推動青少年育成活動。為了健全青少年身心發展，以足球為推動重點，與足球協會合作舉辦「YAMAHA CUP快樂踢球趣」，8年來已成為臺灣國內足球活動重要的盛事。

台灣山葉機車秉持著「創造超越顧客期待的價值、實現引以為傲的企業文化」的經營理念，在公司內部積極推動員工健康促進活動；其中包含了定期舉辦健康講座、健行活動、健走競賽、運動俱樂部及運動會等，希望建立員工規律的運動習慣。

YAMAHA CUP與足夢校園

基於善盡企業社會責任（CSR）的理念，山葉機車積極推動青少年育成活動。為了健全青少年身心發展，以足球為推動重點，密切與足球協會合作，並結合日本母公司J1聯盟磐田Jubilo隊的資源，所舉辦的「YAMAHA CUP快樂踢球趣」，自2009年舉辦以來，今年即將邁入第九



屆。過去8年來，從一開始的32校到去年的313校，參加人數則從320人增加到5000人，總人數更達1萬7,000人以上，已成為臺灣國內足球活動重要的盛事之一。

為了點燃偏鄉足球運動的明日之星，山葉機車也積極進行「足夢校園」計畫，每年透過足球協會安排FIFA（國際足球總會）合格教練，前進偏鄉學校進行足球教室，除了透過活潑的教學方式，教導小朋友基本技巧外，同時也寄望小朋友能有快樂的童年。7年來走了10個縣市、36所學校，指導超過5000位學生。近兩年，更進一步規劃YAMAHA CUP優勝隊伍到日本進行交流，透過交流活動，讓小選手們開闊視野，體會到日本足球文化的優點，互相學習，也為整個YAMAHA CUP的足球賽事增添質感。

多年來在臺灣足球的深耕，也獲得教育部體育署的肯定，自2013年起連續4年取得銀質獎、銅質獎及長期贊助獎的殊榮，今後將持續為提升臺灣足球風氣而努力。





台灣美光晶圓科技

讓全球員工一起動起來

台灣美光相信具創新力的動能必須在工作與身心之間取得平衡，因此以開放、多元的方式鼓勵每位員工，建立樂於運動的健康觀念，培養日常且適性的運動習慣，朝向健康美好的未來邁向。

美光為全球創新記憶體解決方案的領導廠商，專業團隊憑藉著創新及持續進步，擁有2萬6,000多項專利，正為改變世界使用資訊的方式，在臺灣的據點對其佈局全球更具有重要性的地位，為臺灣最大的外商與外商投資者。

美光為員工提供有力的工作環境不遺餘力，公司相信具創新力的動能必須在工作與身心之間取得平衡，因此以開放、多元的方式鼓勵每位員工，建立樂於運動的健康觀念，依照個人興趣加入社團或培養日常且適性的運動習慣，公司除了固定舉辦全員參與的團隊競賽外，舉凡籃球社、羽球社、桌球社、棒壘社等由員工集結志同道合發起的社團，皆明文訂定相關鼓勵措施。

鼓勵正向運動精神

台灣美光桃園廠亦有完善的軟硬體運動休閒設施，如籃球場、羽球場、樂活館、健身中心等，樂活館並配有合格運動指導員，提供個人專屬的運動諮詢服務，讓員工增添豐富的休閒生活，培養健康體魄。員工所組成的球隊也代表公司參與外部比賽，舉凡籃球隊參與華亞園區盃籃球比賽；棒壘隊參與桃園市長盃、林口議員盃、崇越盃壘球賽，讓同仁在工作之餘能大顯身手，更可以與多元背景的成員，分享彼此嗜好，發揮團隊精神。

愛跑活動則是每年桃園廠的大盛事，今年邁向第14年，營運長葉仁傑表示，「一年一度的愛跑活動，讓員工能夠在工作以外的活動，增進同仁之間的互動與彼此的情感連結，並凝聚公司全體員工及家屬情感，一起朝健康美好的未來邁向。」

台灣美光也與美國總部共同推動讓全球員工一起「動起來」的計畫。美光全球的Virgin Pulse健康幸福計畫讓每位員工透過線上註冊即可獲得一只運動記錄器，同仁們可以追蹤每日步行數、卡路里消耗量、行走距離等，這個小工具鼓勵員工多多運動，並將運動落實於生活中。

正向的運動精神一直在內部發芽，這份運動精神是公司非常支持並希望延續下去，凡是勇於挑戰，就能擁有舞臺，是每一位美光人心中共通的信念。



台灣高鐵

優質健康的人力資源



為形塑同仁運動風氣，台灣高鐵於多個基地與辦公場域開闢員工運動專區，並舉辦「高鐵人活力運動季」競賽，讓高鐵人透過參賽增加合作默契，建立良好運動精神，更可藉定期練習強化體能跟運動技巧。

台灣高鐵藉由完善高鐵脈絡，為更多旅客扮演著「在地美好生活的連結者」的角色。此外，亦搭配推廣旅遊產品，活絡臺灣在地經濟，發展觀光產業，同時也提高列車座位利用率，達到強化營運績效之目標，建構正向的經營循環。

身為社會大眾可信賴的長期夥伴，我們秉持永續經營與日新又新的理念，追求「紀律、正直、效率、創新、明理」五大核心價值，以及創造「真實、進步、熱情、質感」四大品牌特質。展望未來，台灣高鐵將以科技融入服務，優化雲端管理與運輸效能，將蘊含在台灣高鐵的4T元素：運輸（Transportation）、科技（Technology）、在地（Taiwan）及關懷（Touch）發揮到極致，為大眾創造智慧便捷的新生活，以及關懷弱勢與重視藝文活動，成為創意與文化交流的平臺，國內公有民營事業經營的典範。

形塑內部運動風氣

優質、健康的人力資源是企業經營最重要的資產。台灣高鐵除提供員工優於法令規範的健康檢查福利，也不定期舉辦運動及健康講座，每年自職工福利金提撥定額費用補助鼓勵社團運作，成立運動性社團近60個，使同仁延聘專業講師、訓練場地租用、獎品或耗材購買及競賽獎金之所需皆不虞匱乏。

為培養運動風氣，公司於多個基地與辦公場域開闢員工運動專區，並自2011年起，辦理「高鐵人活力運動季」競賽，形塑內部運動風氣，讓高鐵人透過參賽增加合作默契，建立良好運動精神，更可藉定期練習強化體能跟運動技巧。對外定期參與「鐵道盃」慢速壘球賽，與臺北捷運、高雄捷運、桃園機場捷運等鐵道同業，透過競賽交流來維繫彼此良好互動。

此外，台灣高鐵身為國家重大基礎建設，配合國家政策參與國際性大型運動賽事，投入經費逾新臺幣5千萬元，成為2017臺北世界大學運動會官方贊助夥伴；運用高鐵各類廣宣平臺刊登「搭高鐵挺世大運」文宣，邀請國人為中華隊選手加油喝采，同時提供近萬張半價優惠車票，讓臺灣選手和教練得以輕鬆往返集訓中心及比賽場館。世大運舉辦期間，透過無縫接軌、暢行無阻的交通服務，讓臺灣在地生活的美好經驗，透過全球150個國家參賽隊伍及觀賽者的真實接觸，呈現於世界面前。





臺灣產物保險 建置優良職場環境



臺灣產物保險透過支持運動及相關的員工福利，建立員工規律的運動觀念及習慣，並支持運動產業，期望除了促進員工健康外，也能夠強化團隊精神，進而提升工作效率。

臺灣產物保險秉持「穩健經營」及「客戶導向」之經營理念深耕臺灣近70年，透過不斷提升專業技術，以提供客戶良好的產險商品外，更落實公司治理及善盡社會責任。員工對公司來說是最重要的資產之一，因此特別在人力資源部門設有專職人員，負責規劃與辦理各項員工福利，並投入大量資源，在於建置一個優良的職場環境。

致力推廣基層體育活動

為了讓員工能抒解工作壓力及倦怠感，有效地提升專注力、工作能量與創意，積極推動參與相關社團活動，目前共有9個社團，包括游泳、慢壘、瑜珈、籃球、有氧舞蹈、健行、保齡球、登山及桌球社，參與社

團人數佔總員工人數20.4%。另外，也鼓勵員工踴躍參與外界舉辦的體育競賽或聯誼活動，為公司爭取榮譽，如壘球社參與美堤春季與秋季聯盟賽、同仁自發參與核保學會的登山健行、保齡球競賽及高爾夫球比賽等。

除了支持社團活動外，臺灣產物保險也長期致力於推廣基層體育活動，像是贊助中華職棒及重光盃全國少棒錦標賽。今年度更冠名贊助北市大女壘隊，以「臺產鬥犬隊」的隊名參加企業女子壘球聯賽，希望能持續推動國內女子壘球發展，並培育優秀的運動選手，為國內體育活動盡一份心力。

公司並每年定期與專業醫療院所合作，提供員工優於勞基法所規定的健康檢查，以增進同仁自主健康管理。並與《先探週刊》合作，多次舉辦免費的健康財富趨勢論壇講座，邀請同仁與一般民衆參與，以提升大眾擁有正確的健康與理財投資知識。

期望透過支持運動及相關的員工福利，能夠建立同仁規律的運動觀念及習慣，除了促進員工健康外，也能夠強化團隊精神，進而提升工作效率。此次能獲得體育署的運動企業認證，將持續推廣與養成員工運動習慣、支持運動產業，也希望大家都能透過運動擁有健康的生活。





永信藥品

藥補不如食補 食補不如運動

永信藥品提升員工強健體魄、促進全民運動，讓運動成為習慣。有效而確實地發揮團隊合作的向心力。相信「藥補不如食補，食補不如運動」，鼓勵全民多運動，保持身心健康，大家有健康的身體，國家才有國力。

永信藥品多年來以服務、誠信、創新的精神堅守本業，至今已發展成為全方位跨國性製藥及健康科技集團。秉持著「提供最佳的藥品，增進人類的健康」的企業理念，堅持以全方位顧客滿意度為最高服務原則。「護衛健康、創造美麗與傳遞快樂」是永信藥品的公司願景，所以鼓勵全民多運動，保持身心健康，大家有健康的身體，國家才有國力。

從愛打球進而辦球賽

公司創辦人李天德從創業開始就對運動很重視，認為自己是製藥者，員工身體要更健康，才能更仔細的為每一顆藥把關，所以常鼓勵大家要多運動。以前還沒實施週休二日的時候，就規定每週六下午3點全廠



停機，大家一起去運動，有人打籃球，有人打排球也有羽毛球。又因為李天德本身喜歡打排球，員工就開始組隊，從大甲的地方賽開始打，然後擴展到中部山海屯，其間各級學校也紛紛設立排球社或在體育課打排球，於是喜歡打排球的人愈來愈多，加上當時只有三臺的媒體環境，永信杯成了排球界的關注焦點，也提昇了全民的運動風氣。

每年舉辦永信杯之際，正巧也是颱風季，戶外比賽常容易受天候因素而影響賽程，因此，必須有即時應變的能力來克服天候因素。而且永信杯是全國唯一不收報名費的球類比賽，每年超過200位裁判的食衣住行、幾千位選手的住宿及交通移動，一直都由永信藥品負責規劃協調，是件相當艱鉅的任務。不過，已經累積多年的經驗，加上中華排協、臺中市政府及永信社會福利基金會的共同主辦，還有地方、社會團體與學校的協力支持，是繼續走下去的動力。

去年，獲得蔡英文總統親自頒發體育推手獎，今年能再度榮獲教育部體育署對永信藥品的肯定，這是無形的資產以及對員工的最大鼓舞，全體永信人都會引以為榮。公司相信提升員工強健體魄、促進全民運動，讓運動成為習慣，才能有效、確實地發揮團隊合作的向心力。而且「藥補不如食補，食補不如運動」，希望全民健康，藥期毋藥。





全漢企業 以公益路跑取代春酒

全漢企業相信「人」是公司最重要的資產，透過規劃勞工健康相關服務，以及各項運動、健康活動的舉辦，期使促進員工身心均衡發展，並帶動集團運動風氣的形成，實現一起追求健康身心靈的梦想。

全漢企業的願景是「成為全球綠色能源解決方案的領導者，深入每個人的生活，為環境做出貢獻」。有鑑於此，除了積極開發行動儲能深入每個人的生活、讓戶外運動更便利外，更致力於員工關係的經營，營造友善職場環境。

運動為健康也為環保

2016年是全漢邁向成長的關鍵，總經理鄭雅仁為了宣誓決心，特別把該年度的春酒饗宴改以健康環保的公益路跑形式來舉辦，藉此提倡環保節能減碳的信念，並深入每個人的生活，為環境做出最好的貢獻。而後路跑活動在公司蔚為風潮，同仁紛紛自主組團，征戰臺灣各項路跑活動。2017年則持續舉辦公益單車家庭日，藉由騎乘協力車或篷車，轉動



幸福及活動，團結騎心朝目標邁進，讓健康信念身體力行，深耕日常生活；並邀請員工眷屬及供應商等合作夥伴，一起體驗運動對身體的好處。

有鑑於肥胖易導致慢性病及癌症的發生，公司開設減重班聘請專業體適能教練對同仁進行訓練，透過有氧運動可以使運動者維持最佳心肺適能，從飲食、運動、行為三管齊下，結果讓9成參與學員成功減輕體重，體脂平均降低18%，總體體重減去了22公斤。根據多項研究顯示，適度的運動有助於提高工作者的專注力、工作能量與創意，同時可有效地減緩心理壓力；於是公司開設氣機導引入門班，領導階層無不以此為主臬，在繁忙工作之餘，仍能保持良好的運動習慣。

運動風潮的種子發芽，不管是路跑、單車活動，讓越來越多同仁及眷屬加入運動行列。除了體態變輕盈，在不斷挑戰自己過程中，讓自己更懂得「時間管理」這門學問，督促自己更有效率的工作時間管理，才有多餘時間鍛鍊體力迎接下場比賽；並學會在有限時間內，發揮個人最大潛能，透過分享運動及比賽經驗，培養互相加油打氣的革命情感，增進同事間的默契。進一步更體悟到不論是工作還是生活，朝著目標前進，自己獲得的寶藏往往比想像來得多。



合勤投資控股 多元化讓運動更有趣



合勤投資控股以多元化社團、球類比賽，以及豐富多樣而有趣的運動與活動，讓同仁增加彼此間在職場上的感情，增進工作團隊的默契及和諧，更有效率地完成每一項工作。

合勤投資控股以誠信經營為公司治理原則，持續提高公司營運透明度，確保公司體質健康發展，並以發展網通世界級品牌與最創新的網通產品為職志，努力提升企業價值，發揮集團綜效，使公司整體的競爭力及股東權益提升，達到永續經營的最高目標。社會責任的五個面向則為：公司治理、員工關係、社區關懷、環境保護與綠色產品，全體同仁在各個職能上具體行動規劃與實踐，並積極對社會回應。

創意設計活動 吸引同仁參與

公司鼓勵同仁除了努力工作之外，也要照顧自己的身體健康，每年提撥預算舉辦運動類型活動、比賽及戶外踏青旅遊，像是南寮單車鐵馬行、彰化二水高階主管單車旅行等；並提供多元化社團，有籃球、排

球、瑜珈、桌球、羽球、體能訓練、壘球、游泳、太極拳、熱舞、東方舞、高爾夫球、運動有氧等運動相關社團，期望同仁於下班後或休閒假日，認識志同道合、興趣相同的朋友。也積極鼓勵社團參加縣市政府的運動比賽，或是聯合福委會及健康中心不定期舉辦相關戶外活動，鼓勵同仁及眷屬一起參加活動，達到家庭親子同樂身心平衡，促進身心健康、提昇工作效率。像是百萬步保健康活動，就號召許多員工與家屬共襄盛舉。

為了吸引同仁結伴加入運動行列，公司可說是絞盡腦汁設計活動，像是結合趣味、競賽、獎金、獎品等誘因；或是利用剛下班的15分鐘，鼓勵員工回家前一起來集團公園運動，讓工作一天的身體得到放鬆。還有用創意設計簡單有趣的趣味競賽，提升不擅長運動者的參與率；針對健康瘦身的減重活動「健康甩油動一動」，也能得到想讓體態輕盈、身型窈窕同仁的青睞。當然也會舉辦競賽性的正規比賽，如籃球、羽球、躲避球賽，讓熱愛運動的同仁可以一展身手。這些豐富多樣而有趣的運動與活動，讓同仁增加彼此間在職場上的感情，增進工作團隊的默契及和諧，更有效率地完成每一項工作。





和泰興業

運動使職場心理更健康



和泰興業董事長多年持續運動，深刻體驗到健康及精神狀態的改善，更切身感受到健康是美好人生的最根本，更加積極帶動企業運動風氣。並親自示範簡單易學，輕鬆有效的辦公室瑜伽「每週一招」，陪大家一起輕鬆做瑜伽。

和泰興業成立54年來，朝著「創造美好人生，祥和社會」的願景不斷前進，將內部員工視為最重要的客戶，秉持「唯有公司先感動員工，員工方能提供感動客戶的服務」及「健康的員工是公司最雄厚資本」的管理哲學，重視員工身心健康，提供安全與健康的工作環境、優於業界的福利、多樣化學習及自我成長的機會，更鼓勵員工從事有益身心的運動。

董事長陪你輕鬆做瑜珈

董事長蘇一仲是愛運動並鼓勵員工運動的企業領導人，本身堅持每天慢跑或快走、並跟隨專業教練做瑜珈；多年持續運動下來，深刻體驗到健康及精神狀態的改善，更切身感受到健康是美好人生的最根本，



因此更加積極帶動企業運動風氣。為協助員工排除運動阻礙，他將親身體驗不受時間、空間限制，簡單易學，輕鬆有效的辦公室瑜伽與大家分享，更親自示範「每週一招」，藉由肢體伸展來解除肌肉僵硬、紓緩壓力、改善睡眠品質，陪大家一起輕鬆做瑜珈。2017年進而將54招瑜珈、6招舒眠瑜珈及16招毛巾瑜珈集結成冊，發行《董事長陪你輕鬆做瑜珈》一書。

公司不但聘任健康管理師，更於2014年成立「美生中心」，專責擔負全體員工健康的管理、運動、教育、諮詢等事務，也設置簡易運動器材。目前內部常規辦理運動相關活動有：每日下午4點動一動、每週有氧瑜珈課、多個運動性社團（包括健行、籃球、羽球、登山、高爾夫球社）、特約運動中心（員工免費使用）、年度員工籃球聯誼賽及大金高爾夫球聯誼賽。同時，也支持多項外部運動賽事，如贊助2016年電器盃路跑活動、捐贈臺灣相撲選手參加日本大相撲冬巡賽表演賽等活動。

經由多年健康活動的推廣及企業運動文化的形塑，員工肌肉骨骼不適症狀百分比由2015年的40.1%下降至2016年32.9%、病假人次百分比由2011年73%下降至2016年24%，人均病假時數更由2011年每年每人平均8小時，下降至2016年的2.5小時。另外，2015年全體員工參與外部「職場心理健康評量」調查結果顯示，和泰興業員工在職場心理健康7個向度上，在參與的11家企業中表現名列前茅，顯示職場心理健康表現較佳，運動的效果不容忽視。



奇美實業

注重工作與生活的平衡

奇美實業注重同仁的身心健康與工作生活平衡，提供更多自主安排運動休閒活動的機會，並鼓勵參與運動賽事或相關社團活動，增進不同單位同仁間交流機會，提高團隊工作默契，同時鞏固對公司的向心力與認同感。

奇美創辦人許文龍將人生過程的體悟融入企業的經營，在創業之初即強調「企業是追求幸福的手段」，重視「公平、共享」，早在1973年即推行「從業員持股制度」，更領先政府13年實施週休二日制，並在1985年就開辦員工國外旅遊，注重工作與生活的平衡，打造出人人稱羨的「幸福企業」。

對公司而言，同仁參與運動賽事或相關的社團活動，可增進不同單位同仁間交流的機會，提高團隊工作默契，同時可鞏固對公司的向心力與認同感。獲得運動企業認證則帶來相當正面、健康的企業形象，更能推廣運動的好處，如：紓壓與心智的提升，進而更關注自身的健康管理，提升職場安全。

企業專屬壘球場創佳績

奇美於鄰近廠區用地內設有壘球場、籃球場、網球場、桌球室等，年底前更將增設戶外羽排球兩用場地。其中，奇美壘球場的外野設置符合比賽標準規格的保護軟墊，可供正式壘球賽事使用。場地委託專人維護，使用頻率高，目前每週六固定供奇美壘球社活動使用，週日則開放鄰近社區球隊申請練球，發揮敦親睦鄰之效。

壘球隊因擁有自家球場，近年來對外比賽屢獲佳績，如2016年「臺南郵局盃」冠軍、「奇美盃」冠軍及「主委盃」全國錦標賽團體機關組季軍等。並自2016年起舉辦「奇美盃慢速壘球邀請賽」，參賽隊伍達13隊、近300人，並獲得參賽隊伍的高度肯定。

目前公司內有8大運動性質社團，包括：慢速壘球、慢跑、登山、羽球、鐵馬、撞球、桌球、網球等，社員人數已達公司總人數7成。像曾獲2017第二屆「牧德盃企業羽球排名賽」亞軍的羽球社，約兩週就舉辦一次活動，十分活躍。而公司除了補助各社團例行活動外，每年更以「廠慶」為名，鼓勵各社團於第一季舉辦「廠慶賽」，由公司提供獎勵金，今年獲獎勵金人次約1500人，佔員工比例約7成，運動受重視與歡迎的程度可見一斑。





旺宏電子 用運動平衡工作與生活

旺宏電子積極鼓勵同仁參與運動相關活動、社團及課程，各部門訂有運動日，由主管以身作則，帶頭鼓舞同仁運動，儲備好體能，讓工作與生活平衡，培養觀察力及訓練臨場判斷能力，思考更加清晰，處理事情也更有效率。

旺宏電子的經營理念為「實在」、「創新」、「品質」、「效率」、「服務」、「團隊」則是不斷堅持的企業價值，而溫暖、快樂、成長是人力資源管理的願景。公司提供同仁H2O的生活＝健康Health、快樂Happiness、品味生活Openness to life，期望每位同仁都能夠身心健康快樂地工作，猶如健康活水一般均衡地工作與生活。

訂定部門運動日

公司積極鼓勵同仁參與運動相關活動、社團及課程，為了能夠養成持續運動的習慣，各部門訂有運動日，由主管以身作則，帶頭鼓舞同仁運動。2011年起在董事長吳敏求的發起下，強力推動「運動元年」計畫，由各中心主管自行規劃適合的運動項目，並斟酌業務狀況，每月1次帶領同仁於下班前1小時至活動中心運動。每月人力資源部門會提供各單位運動人數報表，倒數前三名單位主管會接到吳敏求的來信，溫馨提醒



該鼓勵同仁去運動了。

福委會還發給每位同仁活動中心的點數，週末也能帶家人來一同運動。並且透過積極推廣各類運動型社團，公司的37個社團中運動型社團佔了17個，包含獨輪車、假日登山、中東肚皮舞、瑜珈、籃球、單車、桌球、太極拳社等，每年福委會都會舉辦籃球、羽球、桌球、排球、壘球、撞球錦標賽，藉由跨部門團隊合作，激發團隊精神，帶動運動風氣。並且鼓勵社團組成公司代表隊對外參賽，在園區盃競賽獲得不錯的成績。

另外，還有各項健康促進活動的辦理，包括有氧課程、運動體適能檢測、減重班、戒菸班、營養諮詢等，並提供設備齊全、場地舒適領先業界的員工休閒活動中心，使同仁工作與生活平衡，用運動儲備好體能，培養觀察力及訓練臨場判斷能力，讓思考更加清晰，處理事情更有效率。





東碩資訊

做運動人快樂 當志工心健康



東碩資訊於今年啟動健康年計畫，分析同仁年度健檢報告及健康問卷，制定各項適合個人的健康促進活動，從了解自己身體狀況、增加運動知識開始，鼓勵同仁培養訓練及規律運動的好習慣。

東碩相信企業的根本是「人」，許多同仁一路陪伴走過33個年頭，是公司最重要的資產。為了同仁的健康與發展，董事長曹賜正持續提倡健康飲食與運動的概念，除了在月會宣導，每週三訂為「蔬食日」由公司提供便當，讓同仁吃得健康。並於今年啟動「東碩健康年」計畫，以「一起動動 健康久久」為號召，分析同仁年度健檢報告及健康問卷，制定各項適合個人的健康促進活動，如：響應體育署及衛福部政策，實行全員健康體適能測驗、舉辦多場健康營養、運動講座及計步運動競賽、成立運動型社團等。從了解自己身體狀況、增加運動知識開始，鼓勵同仁培養訓練及規律運動的好習慣！



運動釋放壓力 降低離職率

目前根據同仁需求成立的運動型社團有羽球、有氧舞蹈、養生瑜珈、騎跑及拳擊有氧社，由公司提供運動空間及點心，方便同仁下班後就近運動。週末假日則由專案補助同仁及家屬參與自行車或路跑活動，由高階主管帶隊參加，帶動公司運動風氣。目前同仁參與公司社團的比率為30%，依據問卷調查，已有80%的同仁有自主運動的習慣。

透過運動社團和參與賽事活動能讓同仁釋放工作壓力，讓平常較少接觸的部門同仁變得熱絡，讓工作上合作的同仁關係能更緊密，無形中增加了員工的向心力。在團體的互相支持下，離職率與去年同期相比下降了13%。同仁因為運動讓身體更健康、頭腦更清晰，也間接增加工作績效，讓年度業績達雙位數成長。

除了身體健康外，心理健康也十分重要。「感恩是最好的回饋」，公司嚴選各種志工活動讓同仁自由參與，並給予不限天數的有薪志工假，鼓勵同仁踴躍參加。藉由身體力行、親身感受，以感恩的心回饋社會，是最佳的心靈運動。2016年還由東碩公益信託教育基金贊助彰化溪洲國小前往香港，參加亞洲盃躲避球賽，以棉薄之力支持小小運動員在國際場合發光。希望藉由真心關懷、實際參與、持續推動，讓東碩能成為一個健康、有愛的運動企業。





牧德科技

雇用體育資優生 增加競爭力

牧德科技為了提升員工運動的風氣、增加運動知識及訓練，雇用體育資優生為社團教練，同時培養體優生第二專長，將運動員良好的抗壓性及挑戰自我特質轉移到職場，增加其競爭力。

牧德科技以服務、用心、創新及家庭四大理念，提供客戶優質的產品及服務，向幸福企業持續邁進。提倡員工身心健康為首要條件，強調運動的重要性，使員工都能在最佳狀態下工作；並用心對待每一項細節，不論員工工作時或客戶使用產品及服務時都能感受到滿滿的用心，建構一個使員工工作得力、身體健康、家庭美滿及熱心社會的幸福企業，達成全方面共榮的家庭圈。

上班時間運動 工作更有動力

公司認同企業最重要的資產即員工，將員工當成蘋果樹，努力呵護、灌溉及用心栽培才可結出結實可口的蘋果，員工的健康是公司的根本，運動更是維持健康的不二法門。於是成立各項運動社團，希望同仁

能養成運動習慣，並鼓勵大家於上班時間運動，以運動轉換壓力，使工作更有動力；且於公司設置籃球場及桌球、羽球空間，讓員工能方便運動，免於舟車勞頓及找不到地點的困擾。更建立公司內部運動群組，以運動APP回報個人運動記錄做競賽；舉辦公司內部運動比賽，如籃球、羽球、桌球等；以及鼓勵同仁參加各項運動比賽，像是園區盃各項賽事、企業聯誼賽等，用多元方式來推動運動風氣的養成。

為了提升同仁運動的風氣、增加運動知識及訓練，特地雇用體育資優生為社團教練，安排規畫社團訓練課程；同時培養體優生第二專長，如客服人員、產銷人員及行政人員，將運動員良好的抗壓性及挑戰自我特質轉移到職場，增加其競爭力。

透過舉辦牧德盃企業羽球排名賽，推廣更多工商團體響應企業雇用績優運動員的理念，並培養員工學習活動規劃及組織協調能力，無形之中增加對公司的向心力，也提升了工作的績效。這項全國第一個以企業為報名單位的運動比賽，今年為第二屆，參與比賽隊伍共46隊，組成占總上市櫃公司市值超過40%，足見愈來愈多公司響應推行運動企業，運動風氣逐漸盛行。





矽創電子

醫療協助、競賽體驗與自主訓練

積極推行健康促進三部曲，提醒預防勝於治療的觀念，喚醒同仁對身心健康的重視，由點到面逐步滿足並擴大同仁對健康的需求。並由高層主管親自帶頭運動，分享自身的健康經驗專題，以行動支持對健康促進的重視。

矽創的使命是結合核心技術能力與合作夥伴之力，協助客戶創造新商品並具體應用於生活中，讓一般人都能夠享受科技的樂趣。將員工視為公司最大的資產，讓每個同仁站上半導體產業的世界舞臺，發展個人及團隊的能力，實現夢想開拓屬於自己及家人的未來，並提供一個可以充份溝通、安穩的工作環境。全方位照顧每一位員工，藉由豐富多元的活動與進修規劃，凝聚起團隊力量，讓工作與生活、同事及家人之間可以相互連結。

促進健康 推廣運動

透過優於法規的健康檢查，協助同仁提升自身健康意識；並設置健身設施、健身房補助，鼓勵各項運動性社團及籌辦活動，讓同仁能將



促進健康變成工作及生活的必要部分。同時提供團體保險及各項協助措施，做為同仁在健康照護的安心防線。積極推行健康促進三部曲，即醫療協助、競賽體驗與自主訓練，從制度面乃至資源面的鼓勵協助，提醒預防勝於治療的觀念，提早喚醒同仁對身心健康的重視，由點到面逐步滿足並擴大同仁對健康的需求。

在運動風氣的推廣上，從健身房、健身補助等資源協助做起，於是利用晨間及中午時間運動的同仁明顯增加；由高層主管親自帶頭運動，並與同仁組隊競賽、分享自身的健康經驗專題，以行動支持對健康促進的重視，發揮影響力，吸引更多同仁動起來。進一步舉辦中大型的競賽活動，聚集公司各地同仁一起從事有趣刺激的運動，讓平時不常見面的同仁齊聚為彼此加油打氣；也藉此讓運動風潮有機會交流發酵，並逐漸蔓延。並鼓勵同仁自行組隊參加各式海內外路跑、鐵人三項、登百岳等運動，為公司爭取榮譽。

未來在員工身心健康方面，將針對產業特性易造成的各式危害，更即時全面地採取治療措施，幫助同仁能更舒適的工作；並建置健康管理平臺，記錄同仁歷年健檢數據，以期能有效檢視各項健康促進措施的成效，也提醒同仁持續追蹤自身的健康狀態；以及規劃員工協助方案，補強心理面協助項目，使身心靈能有全面的平衡發展。





金屋馬燒肉

透過運動體驗人生



「人生會為了工作而忙碌，但不能因為忙碌而忘記去探索世界。」屋馬集團秉持著如此的理念，透過運動、旅遊、探索教育，帶領同仁去探索全新的人生，藉由在運動中克服挫折與體驗成就，讓大家更加勇敢正向積極。

運動習慣需要長時間培養，金屋馬由高層主管帶起風氣，與同仁一同參與各項運動活動，並帶入企業文化與教育意義，讓同仁培養運動習慣之外，更在運動過程中得到工作目標及快樂氛圍，是長久以來得以維持運動風氣的主因。為鼓勵同仁參與運動，由同仁自主辦理運動活動，職工福利委員會幹部一同協助，贊助各項補給品或場地費用；公司更每年提撥探索教育經費，協助同仁考取潛水證照及滑雪費用等，達到推廣運動風氣的目的。

滑雪面對挫折 潛水提升默契

滑雪和工作很像，當初進入新環境的時候，是如何一摔再摔才學會。滑雪的學習過程，有人摔到累倒在地，也有人摔到成精變成滑雪高

手；同樣的，工作上遇到困難摔倒了，我們學會樂觀面對，只要你每次摔倒後願意爬起來，願意繼續不斷練習，等到里程數或時數累積夠了，突然有一天，你就會平衡，會轉彎了。滑雪重心要放前面，雪板才會往你想要去的方向轉，重心一但在後面，板頭輕沒法轉向，結果就是摔；工作的挑戰和過程，重心永遠應該放在前進的前方，不管前面的未知多令人不確定，但是不能害怕，不能退縮，越害怕越退縮，失敗的機會越大，唯有當自己克服了心理障礙，重心往前，才有機會迎向越來越困難的挑戰，也才有機會到更高的地方，看到別人看不到的風景。

潛水則是需要具備勇氣與冷靜的運動，須背負著重裝、跨步進入海洋，感受海洋的溫度與持續耐心地做著耳壓平衡，後才看得到海洋的一片美好。教育著同仁在工作上對於未來的未知要具備勇氣與應變能力，美麗的風景等著我們，就看我們如何做好萬全的準備。在潛水的潛伴制度中，提升了同仁間的默契與向心力，共同面對困難與挑戰；在海中緊握彼此的雙手，讓我們更加體會到夥伴在團隊中的重要；彼此的鼓勵與打氣、互相確認身上的裝備，如同我們在工作上一同互相扶持，遇到挫折時鼓勵共度，遇到需要調整的事項時也會告知一起成長！

在工作中我們看到了更好的自己，在探索教育中，我們感受到了團隊凝聚在一起的心。讓我們一起滑遍世界各大雪場，感受雪山帶給我們的堅強；讓我們一起游遍世界各大潛點，感受海洋帶給我們的勇氣；讓我們將這份勇氣與堅強化成工作上的動力！讓我們活出痛快人生！





長佳機電工程 打造運動產業 培養優秀人才



長佳機電多年在本業耕耘，更把重心放在打造運動產業，成立運動專屬事業部，贊助國內各項大小運動項目，自主舉辦各級運動賽事，為了點燃全民對運動的熱情，炒熱運動風氣，全面提升國人的體力體能，讓國家更進步強大。

設立於1993年的長佳機電，是專業的機電工程整合公司。自成立之初，即大力支持贊助國內體育運動，尤其是培植推廣籃球以及滑冰運動，帶動國人運動風氣盛行，而贊助的臺北達欣虎籃球隊，更拿下SBL超級籃球聯賽第6季及第14季的總冠軍，是臺灣SBL比賽最具人氣的明星指標球隊。同時也舉辦長佳大專杯籃球邀請賽，成立長佳杯籃球夏季聯盟，舉辦長佳杯羽球賽事，提供獎金及舞臺給予優秀學生選手。並且每年定期舉辦籃球訓練營及體育校園巡迴活動，深耕基層籃球；更廣為提供體育競賽獎學金給予清寒及優秀的曲棍球、游泳、射箭等選手，旨在為國家培養優秀體育人才。

經營管理運動場館

為支持臺灣運動及朝多角化經營目標邁進，長佳於2013年將集團推廣體育運動的熱情，具體轉化成運動場館的經營管理，參與各縣市政府國民運動中心以及各級學校體育場館委外經營管理，目前負責營運管理的有臺北教育大學泳健館、臺北市中正、新北市中和及板橋共3座國民運動中心。多年來提供許多工作職缺給曾為國家爭取榮譽的運動員，讓他們在退役後能有發揮所長的舞臺；期許能達到拋磚引玉的效果，讓更多企業重視運動員二度就業的問題，善盡回饋社會的企業責任。

體力即是國力，員工健康更關乎企業的競爭力，公司內部運動風氣盛行。長佳透過集團內各項運動課程與健康講座等活動，以及免費提供各項健身運動設施給予內同仁使用，讓員工獲得健康並提升工作表現，也擴大影響家人及更多民眾參與運動，提升國內運動風氣，實為雙贏。

此外，成立由集團員工所組成的長佳籃球隊，進軍全國聯賽，除了連續4年獲得新聞杯籃球錦標賽冠軍，更在多個賽事屢獲佳績，不但使員工體能及健康全面的提升，更成功凝聚整個集團的向心力。公司從裡到外將運動融入工作及生活，集團對運動有熱情，有理想，未來更要徹底發揚長佳的企業文化精神。





屋馬日式燒肉

透過探索教育 學會堅強勇敢

雪山帶給我們堅強，大海帶給我們勇氣，走向世界各大雪場，潛入世界各大海洋，雪板上無懼地向前，潛水鏡裡精彩視覺，屋馬無畏挑戰精神，翻轉您我人生舞臺。屋馬帶給夥伴的不只是事業，更是與眾不同的人生視野。

從董事長、總經理到基層員工，都一同參與運動相關活動及營造氣氛，讓屋馬集團的各項運動更有不一樣的意義。總經理每年都自行提撥探索教育經費，補助同仁參與各項運動、考取水肺潛水證照及日本滑雪團等費用，而除了讓員工培養自主運動習慣外，公司許多活動主辦，也由員工自行主導，福委會一同協助，並帶領同仁一同參與運動活動，以達到給於同仁探索教育及傳承企業文化目標。

從運動體會大自然與人生

滑雪是屋馬最重要的探索教育之一，滑雪就如同人生，一次又一次的跌倒，也一次又一次的自我打氣與在夥伴的加油扶持中再站立，從



哪裡跌倒，就必須從哪裡站起來，才能體驗到在雪場美景中馳騁的成就感，享受山頂的美景。公司聘請國際級的專業教練，運用小班教學制，要同仁在探索教育的過程中，學得精采也學得安全，培養不屈不撓的精神，相信唯有不斷跌倒戰勝挫折，才能登上更高的雪道。

水肺潛水是一種探索神祕與信任夥伴的運動，有位同仁分享他從小就怕水，一直害怕水中踩不到底、不知水中有哪些生物的恐懼，在經由教練專業的訓練與帶領，以及夥伴們的激勵，終於成功克服了對水的恐懼，潛到海底欣賞到令人讚嘆的海底景觀的美麗。讓他領悟到：在工作生活中，只要勇敢面對挑戰，經由前輩的引導、同事的鼓勵，也可以克服多次困難，因此對於突破自己更有信心也更快樂。

在潛水運動中，我們勇敢面對海面的浪濤，潛入一探海底的美景，潛伴機制我們學會互相扶持彼此信任，更強化了對夥伴同仁的信任感，加深團隊的凝聚力；也讓我們更加重視地球資源與環境愛護，成立屋馬志工團隊一同參與海洋淨灘活動，愛護海洋回饋地球。

除了滑雪及水肺潛水兩大活動外，福委會也長期辦理各項運動，如籃球、羽球、滑板、滑水、自行車、爬山健行等，除了可以讓員工身強體魄外，更能「快樂工作、享受人生」。並且長年贊助高雄蓮潭的纜繩滑水運動，除了提供更完善場地及培育更多優秀選手，也讓員工可以體驗滑水運動的樂趣。





信義房屋 將運動文化推廣到生活

信義房屋不僅鼓勵員工運動，多年來持續透過文化推廣與社會教育，將運動文化從企業本身，推廣到一般社會大眾的生活，更是大力贊助國家級運動員及國家級運動賽事，致力於推動「運動企業」。

信義企業集團秉持「以人為本」的信義精神，以「堅持企業社會責任，成就世界級服務業」為願景目標，以信義房屋為起點，在30多年的辛勤耕耘下，到今天已逐漸展開出自立而健全的經營體系。

既強身健體又凝聚士氣

推動「運動企業」這項有意義的工作，是信義房屋對員工、社區及社會所應負起的企業責任。在員工面，秉持員工是企業最珍貴的資產，於2012年公佈「員工社團組織辦法」，開宗明義即提倡同仁在工作時間之餘，有更多正當及健康休閒活動，促進感情交流，培養團隊精神。同仁自主成立社團相當踴躍，目前已成立了55個社團，其中運動類型相關



的社團有45個，比例高達82%，社員佔全體員工比例約21%，年度補助費用總計約105萬元。另為凝聚同仁士氣並提高對於運動的樂趣，於2016年在臺大綜合體育館舉辦「奔跑吧！信義」集團運動大會，讓同仁在運動中除了強身健體外，更瞭解團隊合作的重要性。

在社區面，「講信重義」向來是信義房屋奉為主臬的重要理念，多年來持續透過文化推廣與社會教育，將運動文化從企業本身，推廣到一般社會大眾的生活，包括了「邀請棒球巨星為學童加油打氣」、「由信義志工募款，幫助偏鄉國小成立棒球校隊」。在社會面，我們更是大力贊助國家級運動員及國家級運動賽事，近年來信義房屋贊助了「單車環島傳承活動」、國內長跑好手的「擁抱絲路世紀征途」及「華國三太子盃國際網球賽」，總贊助金額達1,560萬元。並且聘用體育相關科系學生或運動員，培養第二專長。

除了積極推廣內外部體育活動外，亦定期舉辦「運動健康講座」及「同仁健康檢查」，並在公司內部網站設置「健康管理系統」。2016年所舉辦運動及健康講座共計有32場，總計2880人次，2016年同仁健康檢查，符合免費健檢資格同仁共1730人，健檢費用超過850萬元。深知「人才為立業之本」，關懷員工的身心健康，帶領同仁往充滿正面能量的幸福企業前進。



屋馬美食

推動探索運動 享受快樂人生

屋馬美食希望帶給夥伴的不只是一份事業，藉由探索運動的推動，給予同仁與眾不同的人生與眼界。除了讓員工養成良好的運動觀外，也帶來健康的身心，享受工作快樂人生。

屋馬美食期許提供顧客不只是一份美味的餐點，更是一段幸福的回憶，而且要让幸福不只走進顧客的心，更要走進每一位員工的心。因此總經理跟所有的屋馬人分享著這麼一段話，「人生會為了工作而忙碌，但不能因為忙碌而忘記去探索世界」，進而推廣探索運動。公司設立職工福利委員會，每月定期辦理各項運動，籃球、羽球、滑板、滑水、自行車、爬山健行等等，除了讓同仁養成良好的運動觀外，也帶來健康的身心，享受工作快樂人生。讓幸福，走進心裡。

克服挫折 學會信任

屋馬簽訂高雄蓮潭纜繩滑水場、臺中潛立方潛水旅館，為員工運動訓練場地，聘請國際級專業教練課程指導，提供最專業完善的設備場

地，要讓夥伴學得精采也學得安全。冬季滑雪運動則是屋馬最重要探索教育之一，滑雪就如同人生的縮影，一次又一次的跌倒，再一次又一次的站起來，藉由征服不同的雪道帶來的挑戰與成就感，每一次的成功都會讓我們體會到，面對過的挫折與挑戰都是值得的，每當一躍而下成功在雪山頂端奔馳，都會忍不住大喊，「痛快啊！人生」。

水肺潛水讓同仁更凝聚彼此，加強信任與扶持的探索教育，經由國際級專業教練的訓練與帶領，一同潛到海底欣賞令人讚嘆的海底景觀。潛伴機制讓員工學會扶持彼此信任，因為夥伴陪伴上山下海，度過每一個感動時刻，學習到勇敢面對挑戰；回到職場也不會放棄每一個學習中的夥伴，互相關懷與鼓勵。

屋馬藉由探索運動的推動，給予同仁與眾不同的人生與眼界。每年兩次的員工旅遊，總經理親自帶領屋馬夥伴，目標滑遍世界各大雪山，潛進世界各大海景；主管每月安排家庭訪問，把同仁的優異表現親自分享喜悅給家人；舉辦親子日帶領員工與家人一同出遊；鼓勵學子享受工作也要顧及學業，提供優渥獎學金機制。讓幸福不只走進我們心裡，更走進我們的家裡，這樣的人生體驗不只是幸福，而是走在翻轉命運的舞臺。





南亞塑膠工三廠 支持體育未來之星



台塑企業不僅定期辦理企業運動會，從2011年起致力推廣體育發展，透過「台塑燃星計畫」連續多年幫助撞球、網球、桌球、高爾夫球等項目，支持臺灣體育未來之星追逐夢想、挑戰更高的目標。

台塑企業的經營理念中，向來十分重視「勤勞樸實」的精神，歸納起來，就是以「勤勞樸實」的態度追求一切事物的合理化，並且以「止於至善」做為最終的努力目標；同時基於「取之於社會，用之於社會」之宗旨，持續「奉獻社會」。身為子公司的南亞塑膠工三廠當然也遵行不悖。

運動強化企業競爭力

為關懷員工身心健康及紓緩工作壓力，台塑每兩年辦理企業運動會，總裁開幕致詞多次強調「健康身體是任何事物的基本條件。而要維



持身體健康，必須依靠持續的運動，以及良好飲食習慣和生活作習才能擁有強健的體魄與清晰的思路。」

不僅定期辦理企業運動會，還在2006年成立「台塑企業暨王詹樣公益信託」，2011年起致力推廣體育發展，透過「台塑燃星計畫」連續多年幫助撞球、網球、桌球、高爾夫球等項目，總計已投入超過1.8億元資金支持臺灣體育未來之星追逐夢想、挑戰更高的目標。今年獲贊助的人數再次創下歷年紀錄，包含「台塑未來之星」共有30位選手入選，為2017世大運的訓練更添一股助力。

南亞塑膠工三廠亦秉持重視健康運動的理念，廠區福委會每年均規劃及推動辦理多元性活動，包含國內外旅遊（澎湖、哈爾濱、金門）、親子家庭日、中秋園遊會、淨山健行、趣味競賽、企業紓壓日及健康講座等多樣性活動。廠區共有9個多元性社團，其中運動社團就有7個（鐵馬、瑜珈、太極拳、登山、桌球、羽球及撞球社），總人數逾300人，可見員工參與相當踴躍。

公司將人視為最重要的資產，健康的員工則是公司最大的本錢，員工擁有健康才能為公司奉獻心力，以達到公司永續經營。而運動的好處不僅可強化企業競爭力，也能維持腦內賀爾蒙的平衡，幫助情緒穩定，更能減少疾病發生並延長壽命。透過多方面的宣導後，已獲得廠區的同仁認同、共鳴及肯定，並持續結合廠區各項多元性健康活動推廣運動的好處，期盼藉此達拋磚引玉的效果。



屋馬國安

極限運動豐富生命經歷

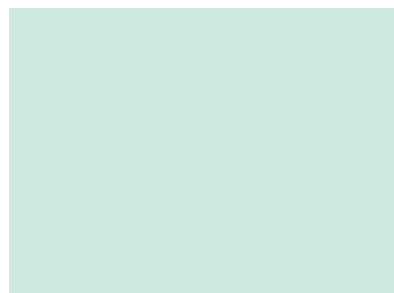
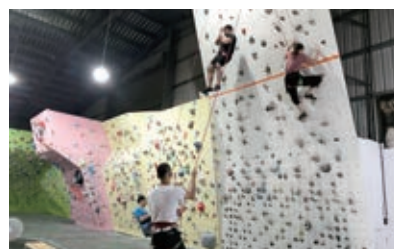
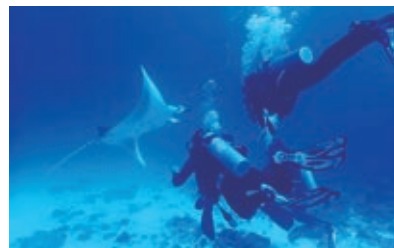


重視員工身心健康發展的屋馬集團，希望透過公司主動發起的各類運動引發興趣，進而培養良好的運動習慣。除了可以幫助同仁維護健康，也藉由極限運動拓展人生視野與豐富生命經歷。

宣揚幸福職場是屋馬集團的企業文化，讓員工透過嘗試與學習可以有更好的成長，加上「服務創新」的核心價值，顛覆傳統餐飲服務架構，創建消費者、員工與企業品牌的共榮連結。同時秉持著「以人為本」的經營理念，重視每一位員工，除了有良好工作環境，也提供完整的專業學習、舉辦各類探索教育，以及辦理提升品格態度的課程，協助同仁有全方位的成長

在雪場看見人生的可能

餐飲業是高體力付出的行業，從業人員在工作之餘，容易忽略培養運動習慣來保持身體健康。重視同仁身心健康發展的屋馬，希望透過



公司主動發起的各類運動引發興趣，進而培養良好的運動習慣。運動的習慣需要長期培養，藉由主管帶領參與各項運動，並在其中融入企業思想及教育性，讓員工在同樂過程，更能探究自身的潛能，並結合工作目標，創造良好工作氛圍。鼓勵同仁自主並多方辦理運動活動，由福委會協助，同時更每年提撥經費，深度強化探索教育，協助考取潛水證照及贊助滑雪費用等，達到推廣運動風氣。

滑雪，是國人較陌生的極限運動，卻是可以透過這項運動思考及突破人生困境。有位同仁平時沒有運動的習慣，但因為想要跟大家一起去滑雪，所以從出發前一個多月就開始透過每天健走、深蹲來加強肌耐力。到了雪場，自己雖然不斷地摔倒，但透過夥伴們的加油聲和教練的指導，修正姿勢與使力點，終於享受到在雪場美景中馳騁的成就感。他也發現，遇到困難，只要有夥伴、教練的支持，再加上不斷地努力及嘗試，就能突破！就像是在工作當中，所有成功的前輩，每一位都是先扎實地將專業學好，然後再因應職位與市場的變化不斷做調適，才能成長突破。學習中雖然會有挫折有困難，但透過請教前輩以及不斷地學習後，修正專業及領導等技能，就能夠享受與同仁一起進步的喜悅。

讓自己持續更好的旅程中，一定會遇到困難，但能不斷地找方法克服，並在經歷各種挫折時，自我打氣調整心態後再次勇敢站立，就真的能讓心更勇敢；如同在屋馬帶領同仁滑水、潛水、滑雪的極限運動中的體會，而這就是能夠「讓幸福，走進你心裡」的關鍵。





致伸科技

以創新持續運動熱情



致伸科技認為，給員工最大的福利就是提供健康、友善的職場環境，打造運動的氛圍是持續努力的目標。因為運動，讓員工充滿活力和朝氣，這是一條永續經營的道路，將會不斷往前邁進。

致伸科技相信，提供健康職場環境就是給員工最好的福利。對於員工關懷的願景及策略目標就是建立「有善職場」，有別於一般「友善職場」的說法，更著重以「善」的精神來滿足員工的需求。從基本生理及安全需求，到愛與歸屬感，最後是學會及擁有尊重；因此我們也依層次發展出健康職場、安心職場及有善職場這三階段的目標。

豐富獎勵提高參與動機

5年前開始積極推動健康職場，而人要維持健康的兩大基本要素就是：飲食均衡、持續運動，因此培養員工運動習慣、塑造運動風氣是健康職場的首要任務之一，尤其以培養運動習慣這部分，相關促進計劃更

需要長時間進行，搭配的活動也需要不斷轉型，才能因各階段任務的不同，讓員工有動力持續參加。公司認為，給員工最大的福利就是提供健康、友善的職場環境，打造運動的氛圍是持續努力的目標。因為運動，讓員工充滿活力和朝氣，這是一條永續經營的道路，致伸科技會不斷往前邁進。

初期推動的目標是提高員工參與率，因此在相關活動或是課程安排上均提供所需的體育器材及優渥的獎勵。以2013年的體適能專班為例，凡是報名的員工都可以獲得瑜珈墊、彈力帶及跳繩，每次上課前提供輕食餐，課程結束後則發放電影票當作全勤的獎勵。在公司的妥善安排下，員工只要抱持著輕鬆的心情，下班時間到1樓上課即可，增加參加的動機。

培養運動習慣、塑造運動風氣需要長期進行，如何持續員工對運動的熱情是推動運動企業的重要關鍵。每年的健康促進計畫中，公司總是不斷求新求變，從2013的健康管理課程、體適能專班，2014慢跑訓練班、路跑家庭日，2015小米手環日行萬步到現在的羽球競賽及運動會，依照不同階段的目標搭配社團同時發展，讓員工對運動充滿期待及新鮮感，生活中可以輕易和運動接觸，藉此達成運動企業的最終目標。

每天晚上6點過後，看到燈火通明的大廳，員工正在進行拳擊有氧、瑜珈、核心肌群訓練等社團活動，也是內湖瑞光路上的一大特色。在每位員工都重視運動的氛圍之下，運動競賽、日行萬步、路跑活動總是造成話題，而以鼓勵組隊的方式，藉此提升員工的向心力，也因此下降了員工離職率，同時讓營業額屢創新高。





致茂電子 提倡職場健康運動生活

「員工的健康，就是致茂的福氣」，有健康的員工，才會有優良的生產力。致茂電子打造豪華的室內健身休閒中心，透過完善的硬體設備及舉辦常態性運動課程，積極打造公司健康職場運動風氣。

致茂電子為精密電子量測儀器、自動化測試系統、智慧製造系統與全方位Turnkey 測試及自動化解決方案供應商，並以自有品牌「Chroma」行銷全球。致茂不斷地朝「積極發展世界級產品、致力成為世界級企業」的願景邁進，以創新及獨特的技術提供客戶更高的附加價值與服務，持續贏得客戶信賴，以維持公司的競爭優勢及成長，達到永續經營的目標。

打造千萬健身休閒中心

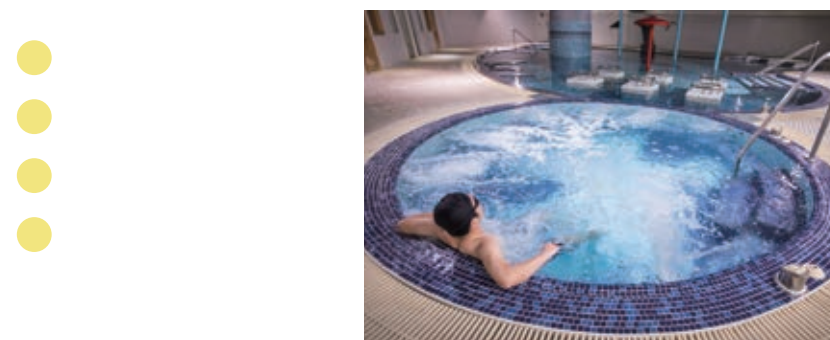
員工是公司最重要的資產，秉持一貫主動、負責、創新的精神，追求更好的技術、品質、服務作為企業經營理念，並以人性化管理方式、

完整的教育訓練、專業經理人的組織管理，來激發員工潛力與創意，讓員工充份發揮所長，成為致茂茁壯發展的原動力，每年得以不斷提供領先技術協助客戶解決問題創造價值，員工則是最大貢獻者，這也是公司積極創造一個良好職場運動氛圍最大的動力。

「員工的健康，就是致茂的福氣」，有健康的員工，才會有優良的生產力。公司一向提倡職場健康運動生活，並支持鼓勵員工利用閒暇時間從事與運動、健康有關的休閒活動；在2004年更不惜斥資千萬打造豪華的室內健身休閒中心，包括健身房、韻律教室、SPA池和游泳池，透過完善的硬體設備及舉辦常態性運動課程，積極打造公司健康職場運動風氣。更連續10年舉辦健康促進減重活動，成效卓越；並曾榮獲2006年桃園市大型企業員工健康照護推動鑽石獎。

在推動運動初期，為了先建立員工對健康、營養、運動的知識和觀念，以及培養員工定期運動的習慣，公司花費心思設計一套有趣、創新的課程內容，想盡辦法提高同仁的參與度，才能提高活動的成效。

除了對內部員工推廣運動風氣，公司還聘用體育相關科系畢業生擔任員工，培養他們的第二專長；並且長期贊助偏鄉學校運動才藝社團，支持運動，發揮愛心，回饋社會。





AIA友邦人壽 實踐「健康享樂活」

AIA友邦人壽鼓勵員工利用工作閒餘運動健身維持健康身心，進而養成員工運動習慣，實踐友邦集團希望幫助更多人「活得更長久、更健康、擁有更美好生活」的理念。

隸屬於友邦保險集團的AIA友邦人壽，結合集團豐沛的資源與在地經驗，以優質的保險商品及服務，提供客戶保障和長期儲蓄的保險規劃，實踐「真生活 真夥伴」的品牌承諾。深耕臺灣，持續積極的創新，提升保險服務及工作效能，於2013年獲得臺灣保險卓越獎之「外商保險分公司卓越獎」、2014年第68屆全國商業總會「優良外商」金商獎等各項肯定。

運動使生活更美好

深信員工是公司最重要的資產，AIA友邦人壽除用心為員工規劃最佳福利，更致力實踐集團「Healthy Living 健康生活」的公益理念，結合企



業資源，除落實對社會的長期關懷，也推及到所有友邦員工，打造「健康享樂活」的工作環境。人力資源部總監廖穗芬表示，「健康享樂活」已成為企業關注議題，如何讓企業發展永續經營的同時，又能兼顧員工身心靈發展平衡，並擁有運動幸福感，是現代企業重要的課題。

為提升職場健康，促進工作效能，公司特別提供員工專屬健身房、一年兩次員工及眷屬運動會、邀請外部健身教練帶領員工進行健身操及路跑活動、減重競賽、成立瑜珈和球類等各類運動社團，鼓勵員工利用工作閒餘運動健身維持健康身心，進而養成員工運動習慣，實踐友邦集團希望幫助更多人「活得更長久、更健康、擁有更美好生活」的理念。

並且積極推動員工才藝、運動及休閒等有益員工身心活動，健全社團運作，提昇社團活動品質，補助社團活動經費。目前公司內運動社團有瑜珈社和羽球社，大家都能盡情享受並與同事增加情誼，透過運動抒解壓力。平日工作中，邀請大安區健康中心運動教練來教導員工舒展筋骨體操，鍛鍊體格，並提供員工健身房進行跑步及飛輪運動，讓員工將職場變為健康生活的一環。

更在2016年於臺北市木柵道南河濱公園舉辦AIA友邦人壽Color Run家庭日，以「活出真色彩、蛻變迎未來」為主題，搭配五彩繽紛的現場布置，在總經理侯文成與全體同仁參與下，偕同臺灣第一位盲鐵人，也是殘障亞運國手的視障跑者賴智傑，與超過700位的員工、業務夥伴及其眷屬共同參與路跑競賽。透過運動來聯繫與同仁、家人間的情感，讓工作與生活都更美好。





泰興工程顧問

運動提升體能 釋放壓力



泰興工程顧問除了培養員工的專業能力，亦重視其健康與體能，同仁藉由參與各類的運動社團與活動，除了提升體能、釋放壓力，更加強了團隊工作精神及增進對公司的向心力。

泰興工程顧問為美國居工程領導地位及超過百年歷史貝泰（Bechtel）集團之臺灣分公司，成立近40年來，承襲母公司優良的技術與經驗，以堅持正直與誠信的經營理念，為客戶提供多元化的建廠統包服務，打造世界級的工程品質建設。

腦力與體力並重

身處高度壓力與競爭的工程環境，泰興工程顧問深信，優越的工程技術，源於卓越的員工。員工為公司最寶貴的資產，公司除了培養員

工的專業能力，亦重視員工的健康與體能，面對各種工作上的挑戰，腦力與體力缺一不可；因此，如何提升員工身心健康，成為公司十分重視的課題。

除了公司所規劃的各類日常運動社團如籃球、羽球、桌球、壘球、網球、健泳及鐵馬社外，並定期舉辦各項運動競賽與活動，例如青春活力Young年度運動會、大直美堤河濱公園年度壘球賽、臺大校園季節慢跑、參加臺北龍舟邀請賽等，希望能培養同仁運動習慣、增進生活樂趣、並發揮團隊精神。誠然，忙碌競爭的工作節奏，並非人人期待劇烈的運動競賽，若有視運動為畏途者，公司也會規劃老少咸宜適合眷屬參與的休閒活動，如校園慢跑健行、趣味競賽、新竹臺中自行車百里長征以及年度員工親子旅遊等。

同仁藉由參與各類的運動社團與活動，除了體能的提升、壓力的釋放，更加強了團隊工作精神及增進對公司的向心力。今年公司首次參與的臺北端午嘉華國際龍舟賽，就是由董事長大力支持並親自參與，加上同仁們利用假日練習的團隊合作競賽，比賽當天奪標獲得佳績的瞬間，便是員工上下一心完成目標的最佳證明。





耕薪都市更新 跑步凝聚個人家庭與事業



耕薪都市更新因為運動而充滿活力，讓員工感情更親密，減少紛爭、讓跨部門溝通更協調。運動為個人健康、事業文化、家庭陪伴成長都凝聚了正面的能量，整合成一個比事業體更大的團隊。

依循耕薪都市更新的企業文化：「勇於挑戰、分享熱情、追求健康」，公司內部時刻強調並期望員工能擁有堅強的意志、扛起對社會的責任。「堅持」是跑步、也是建築的重要DNA，都市更新緩慢步調有如馬拉松，一步一步沒有捷徑，唯有熱情才是堅持下去的力量。

運動使公司充滿活力

公司推行運動制度及安排陪跑天使制度，包含參與多項運動賽事，除了讓員工更健康、生活目標更加明確外，員工與親友的關係亦更加緊密。自2013年推動員工參與運動制度開始，每年員工離職率從8~26%降低至0~7%。



在馬拉松風氣越演越盛之際，為鼓勵員工勇於挑戰，並有明確運動目標，公司聘請專業級運動教練協助同仁接受完整訓練，便以隔年東京馬拉松全程賽事作為全體同仁完賽目標，而該年度多位員工及眷屬也順利完賽。從公司發起內部運動制度以來，也鼓勵許多位員工親友等外部人士參與公司運動訓練及相關賽事活動。後來還成立外部運動社團——耕建築跑團，歡迎更多愛跑步的同好加入行列，共同分享運動的快樂。

運動使人類大腦分泌「多巴胺」，此正向情緒物質會促使身體分泌腎上腺素，使員工集中注意力，更強化心肺功能，使工作不容易疲憊，在工作關鍵時刻可發揮最佳表現，運動深深影響經營企業的態度及精神。公司因為運動而充滿活力，讓員工感情更親密，減少各部門各自為政的紛爭、讓跨部門溝通更協調。不僅是員工能親自感受運動帶來的好處，更意外創造了員工彼此互助合作，互相協助溝通的公司文化。事業與家庭結合，運動為個人健康、事業文化、家庭陪伴成長都凝聚了正面的能量，整合成一個比事業體更大的團隊。





高柏科技 以獎勵與公益鼓勵運動

高柏科技鼓勵同仁參與大型活動賽事，維持運動習慣保持健康身心，提供樂活假作為獎勵；並將每月所有同仁參與不同運動項目的里程數，統計之後由公司出資捐助公益，希望能增加員工更多運動意願。

高柏科技於2003年成立於臺灣桃園，專注於提供解決客戶產品中散熱工程相關產品與服務，隨著十多年來的發展，現在客戶數超過2千家，遍布全球，並且於英、美、中、臺等設置子公司及服務據點。

企業核心理念為「4C：顧客、溝通、創造力、改變」：以顧客為本，強調內部及外部溝通協調及順暢；以富有創造力兼具活力、熱血的方式，不斷地精進公司的能量、不停止進步地持續改變；以迎戰不同階段會面臨的不同挑戰！公司也通過「B型企業」認證，兼備公司治理、經營社區、照顧員工、客戶影響力及友善環境的企業。

樂活假與運動捐款

高柏科技重視全體員工身心健康，提供員工每年度員工健康檢查，年資滿5年、10年以上資深員工可享有資深員工健康檢查；並鼓勵培養運動習慣，公司內設置健身房、桌球室、按摩椅及男女盥洗室，免費供員工使用。公司每年還會舉辦爬山健行活動，凡通過關卡的員工都可領取獎勵。

為了讓同仁下班空間時間有紓壓管道，積極成立社團，除了經費補助，並輔導社團推動各項活動，鼓勵同仁努力工作之餘，透過社團活動達到休閒、紓壓、充實自我的目的。並且非常鼓勵同仁參與大型活動賽事，維持運動習慣保持健康身心，2016年新增「樂活假」作為獎勵，希望能增加員工更多運動意願；每參與一次路跑或可提出具體完賽證書活動者，經公司核准後，可兌換兩小時的樂活假。若以公司名義報名參賽，則由公司補助一半報名費用。

2017年度新增「運動捐款」，所有同仁依照參與不同運動項目（游泳、跑步、健走及自行車）的里程數，每月統計運動量後由公司出資捐助公益，大幅提升員工運動風氣落實於生活中，讓高柏科技持續往運動企業方向前進。





捷利國際餐飲 用美食贊助運動選手

捷利國際餐飲從企業經營角度出發，建立職場運動習慣，推動員工健康生活型態、改善工作壓力及職場倦怠情形、提升專注力；整體而言，有助於鼓舞士氣，對企業營運具有正面效益。

捷利是立志帶給人們幸福的公司，與客戶建立雙方良性的長期合作外，彼此分享過程、共同成長、不斷創新，才是獲利共榮、創造多贏值的最終依歸。要做到的是顛覆市場、重寫主從順序的品牌精神，將竭力盡能，以幸福為本作為企業願景，為社會、環境、青年培育與發展，讓幸福達到最大值。

員工健康是企業的希望

公司為國際日式連鎖餐飲旗下品牌，人員分布北中南三地，本著員工健康是企業最重要資產的觀念，提供員工運動休閒是企業的責任與目標；雖然辦理各項運動總是舟車勞頓，推廣員工運動過程也讓人



事成本增加，但是只要能促進員工身心健康，一切都是值得的，因為有健康的員工，企業才有希望。

公司在去年舉辦過紓壓的漆彈運動，還有為提升員工肌力保健概念，開設專責部門負責體適能檢測與訓練，並聘請醫生提供員工健康諮詢，以及專業教練授課指導肌力訓練；此外，為增加員工正當休閒運動，更成立高爾夫球與健泳社，以及參與同舟共濟水上運動和2016年南橫馬拉松路跑等運動賽事。

對外則贊助2016年全國中等學校運動會之高雄市代表隊、2017年沙灘手球國家代表隊及男排球等選手享用集團各品牌美食（牛排、三明治等），以及贊助高雄市三民高中及忠孝國中棒球隊幸福便當，積極推動建立員工規律運動習慣，實現關懷員工及贊助運動賽事的企業社會責任。

從企業經營角度出發，建立職場運動習慣，能推動員工健康生活型態、改善工作壓力及職場倦怠情形、提升專注力；整體而言，有助鼓舞士氣，對企業營運有正面效益。





晨禎營造

挑戰高難度五鐵運動



晨禎營造推動「讀書、運動、做公益」，透過各式社團與「晨禎五鐵」的活躍運作，內化為企業文化能量，期許晨禎員工皆能持續增進知識涵養、重視身體健康，並以實際行動回饋公益。

晨禎營造成立於2008年，秉持「誠真踏實、精鑄所託」的經營理念，以誠懇負責的真心回饋業主的信賴，更以超乎期待的品質逐步奠定營造口碑。為了超越傳統營造業形象，公司推動「讀書、運動、做公益」，透過各式社團與「晨禎五鐵」的活躍運作，內化為企業文化能量，期許晨禎員工皆能持續增進知識涵養、重視身體健康，並以實際行動回饋公益，同時提升營造產業的正面形象。

運動風氣從頭做起

健康是人生最重要的資產，運動更是維持健康的重要元素。晨禎營造總經理王水樹，本身也是馬拉松、羽球及登山的愛好者，事必躬親的

他，將這份對運動的熱情帶入公司，親自帶領員工投入社團活動及晨禎五鐵，上行而下效，逐漸形成運動風氣。

「晨禎五鐵」包含玉山攀登、單車環島、全馬馬拉松、泳渡日月潭及鐵人三項，是公司每年的運動盛會，同仁會為了每一年度的鐵人賽事啟動訓練。有別於自由參加的運動性社團，「晨禎五鐵」屬於難度及強度較高的運動，常常讓人望之卻步，但是透過公司的推廣，鼓勵許多想要挑戰的同仁，擁有勇氣與機會完成這份夢想。至今，我們已經完成玉山攀登、單車環島、全馬馬拉松及泳渡日月潭，今年10月將遠赴臺東挑戰鐵人三項。從訓練至參賽，不但由王水樹帶頭參與，公司也會予以訓練補助及完賽獎金做為鼓勵，同仁也以行動表達支持。

運動除了能維持健康、提振精神，同仁透過運動相處而凝聚，在向心力及工作績效上皆能有顯著提升。透過羽球、高爾夫球、有氧運動、登山、單車社等運動性社團，以及晨禎五鐵的游泳、跑步、單車練騎等特訓，讓運動融入生活習慣，成為企業文化底蘊，公司也將持續支持及推廣。





統一星巴克 展開健康樂活Style

統一星巴克知道，除了藉著運動釋放壓力，同仁在集體運動時彼此激勵、合作，亦促進了團隊的凝聚力與默契，也從中體驗到運動的樂趣；而員工在運動中增強的體力，提升了工作效能，為公司與個人締造雙贏局面。

統一星巴克是個以「人」為本的企業，我們一直努力實踐著企業使命「以創新方式實現公司與夥伴的共同成長」，進而成為對社會具正向影響力的幸福企業。而身體健康是締造幸福團隊不可或缺的資糧，因此，本公司非常重視員工的健康，並以多元、創新的方式鼓勵同仁培養運動習慣。

積極舉辦區域運動型活動

早在12年前開始，公司福委會陸續贈與同仁運動背包、運動水壺、運動毛巾、羽球拍組等做為年度禮物，表達公司對夥伴健康的期許與



祝福；亦舉辦全國性的星巴克運動會，各地同仁紛紛熱情響應、組隊參與。「星巴克健康樂活Style」就此展開，羽球、路跑、健康體適能社等運動型社團陸續成立，目前星巴克福委會運動性質的社團共7個，占社團總數6成，運動風氣已然建立。

隨著公司規模快速拓展，更順應後勤與營業端不同的工作環境與型態，持續鼓勵運動。總部每月舉辦2~4場健康講座，亦曾邀請體適能教練現場帶動有氧舞蹈、創意體能訓練等活動，員工參與度顯著提升。2015年將總部會議室規劃為可變換成運動空間的設計，目前每週平均有1~2場社團登記使用。2016年在高層主管支持下，辦理內部體適能檢測活動，並添購體重體脂機，以增進同仁健康意識、鼓勵維持運動習慣。

而營業端同仁在忙碌之餘，仍積極舉辦區域規模的運動型活動，如2017年與NRC（NIKE+Run Club）合作，開放專屬屬於星巴克同仁的運動時段，今年已舉辦兩場，每次皆有上百位同仁熱情參與。除了藉著運動釋放壓力，員工在集體運動時彼此激勵、合作，亦促進了團隊的凝聚力與默契，不少原本沒有運動習慣的同仁，在主管鼓勵下一同參與，體驗到運動的樂趣。在大型活動推動下，延續了小團體及個人的運動習慣，員工在運動中增強的體力，提升了工作效能，為公司與個人締造雙贏。

在2016年取得衛生福利部國民健康署的「健康職場認證」後，2017年與統一企業協力以行動支持2017臺北世界大學運動會，推出世大運系列商品，以及憑世大運門票享有優惠的活動。未來我們也期盼發揮企業影響力，持續推動運動風氣、支持運動產業，與夥伴共創樂活運動的健康人生。





創見資訊

推動青年運動發展



創見資訊多年來投入推廣青年運動發展行列，像是連續7年贊助HBL高中甲級籃球比賽、推動臺灣青棒發展，並啟動偏鄉棒球種子計畫，舉辦棒球教學營，把正確的棒球知識帶進偏鄉小學，鼓勵年輕球員朝夢想前進。

創見資訊多年來致力為員工打造健康的職場環境，鼓勵員工建立規律運動習慣，並推動多項公司活動及提供硬體設備，以期促進內部運動風氣。公司亦長期贊助支持體育活動，期望集結企業資源，推動臺灣青年體育發展，以善盡企業的力量回饋社會。

提供完善運動設施和場地

為提倡員工運動風氣，創見鼓勵員工成立瑜珈、羽球、籃球、桌球、登山社等運動社團，並補助社團活動經費，每年亦經常舉辦公司籃球、手足球、桌球等競賽，希望藉此提升團隊合作精神並凝聚員工情感。除此之外，持續與特約健身中心合作，員工可免費入場使用超過100

種健身器材及每日有氧運動課程，去年亦在臺北總部大樓設立健身房，設置超過多種健身器材，如跑步機、划船機、踏步機、飛輪、多功能綜合健體機及舒適的淋浴空間，方便員工多加安排時間運動。另外提供完善的運動場地和休閒娛樂設施，如手足球機、撞球及桌球檯、專屬戶外籃球場等，讓員工在工作與休閒生活間取得平衡，讓身心更加健康。

除了對內關懷員工健康，創見多年來亦贊助多項體育賽事，投入推廣青年運動發展行列。自2011年起，連續7年贊助HBL高中甲級籃球比賽，並自2012年開始，同時與高中體總及大專體總合作，贊助所有中學及大專體育賽事，包括籃球、排球、足球、壘球、啦啦隊、熱舞大賽等，每年以總額贊助的方式支持各項賽事，亦包辦所有晉級隊伍的獎品，給予主辦單位更充足的資源；以期提升賽事品質，並為推動青年運動發展穩定扎根。

2014年起，創見更進一步推動臺灣青棒發展。除了贊助黑豹旗全國高中棒球大賽、U12世界盃棒球錦標賽，並於2015年正式啟動偏鄉棒球種子計畫，每年持續贊助北中南4~5所偏鄉小學少棒隊，包括提供硬體設備、球具、球衣及比賽資金，並舉辦棒球教學營，把正確的棒球知識帶進偏鄉小學，鼓勵年輕球員朝夢想前進。





富邦人壽

推動運動風氣 提升賽事水平



富邦人壽長期致力推廣多元運動發展，深信運動不僅是休閒娛樂，更是產業發展；不僅是人民健康之源，更是國家強盛之本；不僅是社會進步指標，更是全民共同語言。

壽險業的社會責任重點之一即是促進全民健康，提升全民運動風氣便是邁向健康最有效的方式。富邦人壽長期致力推廣多元運動發展，深信運動不僅是一種休閒娛樂，更是一種產業發展；不僅是人民健康之源，更是國家強盛之本；不僅是社會進步指標，更是一種全民共同語言。每一個國民所養成的運動習慣，都將成為國家社會進步的推動力量，這樣的正循環，即是富邦品牌精神「正向的力量」最佳實踐。

贊助賽事三大創舉

富邦人壽長期贊助多項運動賽事舉辦，包括籃球、棒球、高爾夫、路跑、健走、迷你足球、鐵人三項及菁英選手贊助等各領域，希望能夠協助帶動國內運動產業發展，讓臺灣能透過體育立足國際社會。



為協同仁在工作與生活間平衡發展，並藉由體育休閒活動提升健康管理與適時紓解工作壓力，鼓勵同仁成立或參與集團內近30種社團活動，並於下班時段開放辦公大樓作為社團活動場地。並開放自組SBL與職棒觀賽加油團，鼓勵同仁藉由觀賞體育賽事，進而喜歡、了解運動及培養規律運動的習慣。

公司不僅投入經費贊助各項體育活動，在協助提升各項賽事水平之質化部分，亦有三大創舉：一是以專業規格舉辦國際認證積分高齡三對三籃球賽。因應臺灣「高齡化」社會趨勢，鼓勵更多樂齡人口透過籃球運動維持身體健康，自2016年首度舉辦「不老勇士GO來盃3對3籃球賽」，並以超越同等級賽事規格，讓參賽長者以球會友，體驗到籃球不只是年輕人的運動，而是全民運動。

二為設立「富邦人壽UBA英檢獎學金」，鼓勵籃球體優學生精進英語能力。2016年除冠名贊助UBA大專籃球聯賽之外，更進一步設立英語檢定獎學金，鼓勵學生在精進球技之餘，同時培養邁向國際舞臺的軟實力。三是連續3年舉辦「富邦人壽勇士系際冠軍盃」全國大學籃球賽。為了讓校園內熱愛籃球但缺乏舞臺及資源的學子有可以發揮的場所，自2015年舉辦限非體育科系及非體保生參與的籃球賽，是目前所有素人大專籃球賽事中最多學校參與且最高規格的比賽。





富邦產物保險 用運動會為公司慶生

富邦產險鼓勵同仁於公務閒暇之餘積極運動，透過多元方式，追求身心靈健康。主管並以身作則，帶領同仁一起享受健康生活、熱情參與體育賽事，對於提升員工的凝聚力及工作效率都大有助益。

富邦產險秉持「取之於社會，用之於社會」的理念，以專業出發善盡企業社會責任，期待全體同仁皆可發揮自身力量，帶給家人及客戶更完善的保障，展現向好、向善的動能，成為社會「正向的力量」。

鼓勵參與運動 欣賞比賽

致力於打造友善幸福的職場環境，鼓勵同仁於公務閒暇之餘積極運動，透過定期健檢、運動、旅遊及從事社會公益等多元方式，追求身心靈健康。管理階層主管並以身作則，帶領同仁一起享受健康生活、熱情參與體育賽事，對於提升員工的凝聚力及工作效率都大有助益。

公司鼓勵同仁自發性籌組社團，並給予必要支持，達到企業關懷員工的社會責任。運動類社團有6個，壘球、瑜珈、桌球、氣機導引養生運動、高爾夫球及健康路跑社；福委會設有員工社團補助條例，提供社團練習及活動辦理所需經費。為均衡同仁的工作與生活，公司每兩年提供同仁免費健康檢查，並委託專業運動健康管理顧問替員工規劃專屬健康課程。同時，也於產險大樓設置運動空間，包含跑步機、踏步機與腳踏車機等運動設備，提供同仁免費使用，促進職場健康。

富邦產險於1961年4月19日設立，並將此具意義的日期訂為「富邦日」。在集團創辦人蔡萬才的號召與帶領下，以舉辦員工運動會的方式為富邦慶生。更於2016年4月開始，將每週三訂為家庭日，由單位主管提醒同仁於18:30前離開公司，讓員工安排更多個人及陪伴親友的時光，建立工作與幸福生活兩者平衡的友善職場。

由公司主辦及贊助的多項運動賽事，包括2016富邦LPGA臺灣錦標賽、富邦長春公開賽、臺北馬拉松等活動，都會提供同仁優惠票券，以實質購票補助鼓勵參與或觀賞賽事，培養對運動的喜愛，進而養成定期運動的習慣。





富邦證券

塑造運動環境 建立健康知識

富邦證券對於推動員工運動風氣，投入許多心力。像是鼓勵社團舉辦活動或友誼賽、在營業據點設置運動器材方便員工運動，集團舉辦的各項運動賽事，主管也都會帶領並號召同仁參與和練習。

富邦證券身為富邦金控的子公司，一直積極贊助國內各項體育活動及賽事，像是富邦盃少棒邀請賽、富邦長春公開賽、富邦LPGA臺灣錦標賽、臺北馬拉松等，於提升國家運動實力與環境傾注心力，並期許能夠對國人運動氛圍有正面影響。此外，對於運動員培育更是不遺餘力，不論是職業高爾夫選手、棒球隊，每年均持續投入支持與幫助，希望在長期耕耘之下，能讓國內選手更具有走向國際之姿。

運動推廣從社團到鄉里

公司對於推動區域性的運動風氣、員工自主運動社團和運動習慣的養成，也投入許多心力。對社團除了經費補助外，也會額外為自主性球



隊申請教練、場地租用等經費，並鼓勵舉辦活動或友誼賽；而許多營業據點也設置了跑步機、桌球檯等運動器材，讓員工下班後能方便運動。對於集團球隊賽事，公司也會購票邀請同仁進場觀賽，感染熱力氣氛；集團舉辦的各項運動賽事，主管都會帶領並號召同仁參與和練習。同仁培養了運動習慣和團隊默契之後，便組成自主社團與球隊，像是壘球隊、高爾夫球隊、籃球隊等，甚至和地方活動相互結合，讓運動推廣能夠深入鄉里，影響更加寬廣。

在集團內部運動競賽方面，2015年富邦證券在每兩年一次的運動會上，大隊接力、三對三籃球、啦啦隊、趣味競賽均獲得優異成績，最終獲得精神總錦標第一名。至於員工籃球賽，公司強力支持內部籃球社及籃球隊參與賽事，不僅聘請外部教練進行訓練，更租用室內場館提供給隊員優質練球環境。

除此之外，公司認為照顧與關心員工身體，應不只有塑造運動環境與氛圍，更要建立健康知識，因此舉辦一系列幸福樂活講座，內容包含健康料理、視力保健以及養生調養知識；並且至少兩年進行一次健康檢查，提供優於法令規定的進階項目，讓關心更加全面而完整，使同仁能內外兼具健康與活力。





渣打國際商業銀行 引進國際級馬拉松賽事



渣打國際商業銀行近年贊助體育的事蹟，已深獲來自政府、企業、員工、甚至國際的肯定，連辦4年的「臺北渣打公益馬拉松」仍然是全國最大型、最多視障者參與的賽事，建立良好品牌形象。

渣打國際商業銀行贊助體育賽事已行之有年，主要原因之一，就是渣打銀行要展現在地深耕的決心，符合「一心做好，始終如一」的品牌承諾。2010～2012年贊助臺北101登高賽，2013年開始，因應渣打集團全球體育賽事的贊助策略，將國際級的馬拉松賽事引進臺灣，並且加入「看得見的希望 Seeing Is Believing」公益精神，「2013臺北渣打公益路跑賽」順利展開，並成為臺灣第一個由總統府前起跑、最多視障跑者參與的路跑活動，引發民衆注重視障關懷的議題。賽事持續至2017年，第四屆「臺北渣打公益馬拉松」仍然是全國最大型、最多視障者參與的賽事。這項賽事不僅成功地為渣打銀行在民衆心中建立起良好品牌形象，進一步更與客戶、往來夥伴、員工打下更深厚的關係。



追求工作生活平衡

同樣在2013年，開啓另一項為期5年的「渣打青少年高爾夫培育贊助計畫」，贊助中華民國高爾夫協會，共同培育臺灣高球界明日之星，讓年輕選手包括李玠柏、程思嘉等選手一起琢磨球技，並且有機會在國際舞臺上發光發熱。本項贊助計劃累計超過6,000名青少年高爾夫選手參與。

此外，公司鼓勵員工成立社團、追求工作生活平衡、強化員工的團體性與凝聚力、達到有益身心健康與企業社會責任的目的；同時，也提供社團補助金，讓員工在工作之餘，積極參與內部社團活動。目前共有15個社團，包括運動性社團如籃球、龍舟、排舞、登山、自行車與健身社等；其中龍舟社近3年參與新北市龍舟競賽，均進入決賽，成績優異。而高階管理團隊每年以實際行動帶領近3,000位員工與眷屬參與10公里競賽、3公里趣跑、領袖盃、視障陪跑等工作，充分展現運動帶來的活力與正向能量。

渣打銀行近年贊助體育的事蹟，已深獲來自政府、企業、員工、甚至國際的肯定。榮獲教育部體育署頒布「體育推手獎金質獎」、「體育推手獎長期贊助獎」的殊榮。「臺北渣打公益馬拉松」已累計捐出5,000萬元給相關公益團體，並為370位視障朋友找到工作，更獲得2017無障礙國際計畫——創新計畫獎（Zero Project Award - Innovative Practice）的殊榮。





華新麗華鹽水廠 推廣運動健康多元風氣

華新麗華鹽水廠著力於運動健康多元風氣推廣及實踐，活絡同仁間的情感交流，培養企業運動風氣，善盡員工關懷的企業社會責任，提高工作效能，進而提升企業競爭優勢。

華新麗華鹽水廠為鋼鐵製造業，自1992年成立以來，視每位員工猶如家人，重視追求卓越與友善環境為永續經營之基礎，同時關懷員工、投入公益、關心社會、推廣企業社會責任，以具體、持續的行動力回饋社會。

舉辦活動紓解工作壓力

企業的財富來自於員工健康，唯有健康職場方能孕育出身心健康的員工。公司透過每年度體檢資料分析及問卷調查，了解同仁健康狀態與需求，發現體重過重BMI>24員工比率為57%，三高（高血壓、糖尿病、高血脂）危險群比率各占32%、8%、45%，為讓員工達身心健康平衡，

藉由主管支持推行運動風氣與活動的推展，不定期舉辦活動來紓解壓力，進而平衡工作與生活。

公司每年皆推動員工登山健走活動，鼓勵所有同仁攜家帶眷一同參與，過程中除了可以鍛練體力之外，亦提供摸彩活動增加趣味性，在運動之餘，同仁之間也能進行互動交流，並與大自然親近，讓身心靈更加健康。

成立十多個社團，如桌球、單車、壘球、瑜珈、登山社等，同仁們透過社團活動與自己興趣相投的夥伴，培養運動習慣及樂趣，持續共同練習與鍛鍊，促進團隊向心力。為紓解長時間久坐辦公室及輪班壓力，不定期請專業教練至廠區，帶領同仁做有氧健康操，以身心放鬆及筋骨紓壓，增加上班工作士氣及精神。並且每兩年聘請外部專業師資臨廠為同仁做體適能測試，如：仰臥起坐、心肺耐力及柔軟度等，讓員工進一步了解自身體能狀況。

公司深信員工健康是企業最大資產，故著力於運動健康多元風氣推廣及實踐，且帶領員工親力親為，活絡同仁間的情感交流，培養企業運動風氣，善盡員工關懷的企業社會責任，提高工作效能，進而提升企業競爭優勢。



華碩電腦

追求專注運動的陶然



華碩電腦的經營理念就是培育、珍惜及關懷員工，讓他們盡情地發揮最高潛力。於是打造五星級的運動休閒中心，透過運動競賽、運動課程及健康講座，提升公司運動風氣。

陶然是一種活在當下的感覺，員工要Work Hard也要Play Hard，才能夠產生足夠的身心含氧量，從事任何運動，在完全專注的那一刻才是真正的放鬆；華碩運動休閒中心命名「陶然館」，意涵亦由此而來。提供全方位的運動休閒環境，讓員工深刻地體認運動帶來的生理心理效益，以及豐富的生活。

打造五星級運動場館

為體恤同仁工作的辛勞，公司打造五星級的運動休閒場館，館內有健身房、游泳池、綜合球場、烤箱及淋浴間等設施。其中，健身房不但



提供豐富的健身器材並設有數名專職運動教練，讓同仁可正確有效地運動。游泳池為標準25公尺5水道，並附有Spa池及兒童池，提供多樣化的選擇。而綜合球場則提供同仁安全舒適的場地，每日皆有不同球類排程（籃球、排球、羽球和桌球），滿足同仁對各種球類的喜好。

每年最大的體育活動莫過於為期2個月的綜合球類比賽，比賽項目分為籃球、排球、羽球及桌球四大類，藉由運動競賽可增進同仁對各種球類的技巧與認知，促進彼此情感交流，並有發揮自己技能的平臺，獲得工作以外的成就感。公司近期也與社區結合，舉辦時下最盛行的路跑活動，帶動全民一起瘋運動，也得到相當大的迴響。

透過社團及部門補助政策，鼓勵員工運動以助提升公司運動風氣，目前公司有30個運動類社團，包括：可盡情揮灑汗水的各式球類、可放鬆身心靈的瑜珈及太極武術等社團，近期也成立新興熱門運動TRX、Tabata社，多樣化的運動社團，不僅可培養規律的運動習慣，並透過專業教練的指導，可提升運動技能，養成正確的運動觀念，進而真正感受運動帶來的快樂，以及各方面的提升和充實。

同仁的健康是公司無形的資產，華碩的經營理念就是培育、珍惜及關懷員工，讓他們盡情地發揮最高潛力。打造五星級的運動休閒中心，透過運動競賽、運動課程及健康講座，提升公司運動風氣。每年透過舉辦體適能檢測及健康檢查，掌握同仁的健康狀況，讓員工深刻感受到他們是公司永續發展最重要的一部分。





雄獅旅遊

以運動方式暢遊世界

雄獅旅遊堅信成功打造生活產業的第一步始於企業本體，藉由推動社內運動風氣，打造健康生活型態，維護員工的身心靈健康，落實「Lion, Enriching Life」。

雄獅旅遊創立於1985年，目前全球共有92個實體服務據點（臺灣78，海外14），包括24小時門市、複合式人文空間。除致力於旅遊產業垂直整合外，導入資訊化與知識管理系統，並積極朝生活產業水平擴展，揭槳「Lion, Enriching Life」，朝向「全球華人旅遊生活服務第一品牌」目標邁進。

打造健康生活型態

經營分眾市場有成，自十多年前就領先業界，串聯社群概念推出深度主題遊程，囊括郵輪、馬拉松、攝影、建築、滑雪等多元主題，更訴求以達人帶路為號召，讓民眾以不同一般團體行程的視角，體驗各地風情，如騎自行車壯遊大陸最美湖泊青海湖、挑戰知名古屋女子馬拉

松、日本滑雪主題團等，頗受外界好評。

對內也積極打造員工運動風氣，董事長王文傑、總經理裴信祐、主題旅遊部總經理游國珍等高階主管不僅有良好運動習慣，也時常參與大型運動賽事，以自身為表率帶動社內運動氛圍。公司目前共有9個運動相關的員工社團，包括：羽球、自行車、籃球、高爾夫球、墊上核心、路跑、潛水旅遊、棒壘、舞力全開社，每週除了在教練指導下進行課程，也會不定期邀請運動達人舉辦講座，透過名家開講的方式，讓員工在實際運動之餘，也能吸取他山之石的寶貴經驗。

此外，集團子公司自2015年起，每年承接夏威夷旅遊局舉辦「Hawaii Run」夏威夷路跑賽事，熱烈歡迎民眾報名參加，讓跑者一邊挑戰自我，一邊在臺灣就能享受到夏威夷式的奔放風情。公司也透過補助員工報名賽事的方式，鼓勵同仁積極參加夏威夷路跑，贏得人生第一個馬拉松完賽成就！

雄獅致力成為華人旅遊生活服務第一品牌，更堅信成功打造生活產業的第一步始於企業本體，藉由推動社內運動風氣，打造健康生活型態，維護員工的身心靈健康，落實「Lion, Enriching Life」！



新光人壽

關懷員工心靈 支持在地運動



新光人壽堅持在地深耕、在地關懷，長期支持在地小型運動團體，只希望雪中送炭，而非錦上添花。這些散落全臺灣各地的團體，都是讓全民動起來的力量，公司樂於連結在地，積極支持。

秉持「創新、服務、誠信、回饋」4大經營理念，新光人壽重視「人的生命價值」，以造福人群為職志，用「在地的新光，道地的服務」的精神來回饋社會。以「人人有保險、家家有保障」為使命，塑造「維持現狀即是落伍、服務品質第一、重視人情義理、共創美麗人生」的企業文化，並積極轉型重視壽險經營本質，成為「獲利穩健且具高度信賴」的壽險領導品牌。

促進健康的循環管理

新光人壽重視保戶也重視同仁，希望同仁更努力，當然必須照顧好他們的身心健康；唯有健康有活力的員工，才能有好的績效及企業。為打造健康職場，成立「勞安衛生部」，每年編列千萬預算，全方位規劃健康促進的循環管理。

公司每年規劃辦理員工健康檢查，並安排專業醫療諮詢活動，由公司補助健檢金額，員工可自行選擇適合自己的檢查項目，並透過健康中心的健康管理師進行異常追蹤管理，降低罹患疾病的風險，為同仁的健康全方位把關。

健康不僅止於身體，還有心靈。現代人生活在高張力與壓力下，為讓同仁能擁有健康心理，提升抗壓、適度紓壓，新光人壽成立員工協助方案（EAP），結合外部專業EAP顧問公司提供24小時0800免費諮詢專線，協助輔導員工在生活、工作上所遭遇的各種問題與困擾；同時，每月主管及員工的EAP關懷電子報、重大創傷團體諮商與安心團體講座等規劃，創造安心舒適、具有人性關懷的工作環境。並導入「七師進駐」，結合職業安全衛生管理師、護理師、職業醫師、個案管理師、心理諮詢師、藥師及按摩師，全面啟動「事前預防、事中協助、事後關懷」的整體照顧機制，守護員工工作、生活及健康等面向的身心健康。

鼓勵全民運動，除不定期贊助大型運動賽事外，亦自辦登高大賽、路跑、健行、街舞比賽等運動賽事，提倡健康運動風氣的同時，更結合社會議題提供最即時的援助，發揮取諸社會、用諸社會的企業精神。





葡萄王生技

健康有氧運動 體重自主管理



葡萄王生技積極推廣各項健康促進活動，由上到下致力打造運動風氣，除了高階主管皆有運動習慣外，更聘有專職護理師負責員工健康促進事宜，舉辦各種不同種類的運動活動、課程及競賽。

「科技、健康、希望」一直是葡萄王生技的精神總指標。生物科技是21世紀的主流，也是公司現在以及未來不斷努力的方向，期盼以此為基礎，以「健康專家、照顧全家」為使命，與所有同仁一起創造公司的成長和茁壯，提供社會大眾更豐富的生命，共同迎向充滿希望的未來。

從步行運動開始做起

自2013年開始，公司便致力於企業社會公益的推廣，尤其在員工健康照護部分，2013年推動「為愛而走，健康ing」，提倡同仁日行5000步，鼓勵同仁多運動來維持健康。2014~2015年持續推動步行運動，並納入「活力種子集點計畫」中，亦鼓勵同仁以集點的方式，加強運動效益。



有鑑於近年在職員工健康檢查結果顯示，約有60%為代謝症候群高風險族群、25~30%為體重過重族群，為協助同仁擺脫肥胖及代謝症候群帶來的危害，以有氧運動為主，建立「333」運動型態。由上到下致力打造運動風氣，除了高階主管皆有運動習慣外，更聘有專職護理師負責員工健康促進事宜，舉辦各種不同種類的運動活動、課程及競賽，並於公司內建置健身房，供同仁就近使用，培養健康自主管理能力；鼓勵員工多使用樓梯上下班及進行各項公務作業，接續安排健康有氧一整年運動，並於下班時間培養規律運動習慣。

曾在2016年舉辦「GO健康，職場減重比賽」，共百人參加，冠軍2個月成功減重10公斤；2017年「健康有氧一整年，氧（養）氣人生方案」，平衡同仁的工作與生活；至於2017「一起與健康為伍，脂肪換現金」健康體重管理挑戰賽，同仁參加人數提升至150人。員工對於健康促進活動的整體滿意度高達95%，參與健康體重管理挑戰賽的整體滿意度亦高達93%。而贊助大型路跑賽事，如2015渣打路跑、2016岱宇臺中國際路跑等，則累計提供近百位免費名額給予同仁參加。

早期成立葡萄王棒球隊，並支持高爾夫球隊，基金會對外也多次贊助學校體育活動、公益運動團體（馬拉松、健走等）及運動選手，將運動風氣的養成，由公司內部推廣至外部，以達到企業社會責任之內涵。





遠傳電信

用APP規劃運動管理健康

遠傳電信認為，推動規律運動習慣，除了促進員工健康，還可紓解工作壓力、提升工作專注力；設立趣味比賽活動，同仁相約一起參與、彼此鼓勵、一起運動，更可增加凝聚力及團體合作的精神。

遠傳電信以永續經營為企業發展宗旨，並透過「成長力」、「創新力」、「溝通力」及「影響力」四大策略主軸，將企業永續發展策略與核心營運策略結合，以因應關鍵企業永續風險，期能極大化企業對經濟、環境及社會的貢獻，達到「生活有遠傳、溝通無距離、人生更豐富」的企業願景。

運動風氣內化生活中

遠傳電信致力成為員工首選企業，認為提供員工完善的健康職場環境是幸福企業最重要的基本。為了營造員工在工作及生活平衡之健康職場環境，遠傳除設立多項健康福利，同時創立運動性社團及辦理相關活動，以鼓勵員工的運動風氣，公司並研發「Health健康+」APP，透過辦理健康運動性的活動，鼓勵同仁使用及參與，讓個人健康可以當成工作

計劃一樣，透過APP自行管理、實施與檢核，進而讓運動風氣內化於員工生活中。

自2006年起成立瑜珈、羽球、硬壘、高爾夫球、體適能社等社團，公司並提供「社團專區」網站供社團運作，持續推動社團活動，帶動運動風氣及促進員工參與；目前有運動相關社團17個，每年提撥最高費用10萬元，作為補助社團舉辦活動之用。

2016年舉辦4梯次「遠傳家庭日與趣味運動會」，員工與眷屬共計7,344人參加。活動主題為「運動人生、享受生活」，每一場次都有公司主管參加，並強調運動、健康與快樂的重要，鼓勵員工除了在工作崗位上認真工作外，別忘記要「多運動、多與家人互動、好好享受人生」，因為眷屬是每位員工最重要的後盾，讓員工能在公司無慮發揮所長。2017年推動「遠傳20健康元年活動」，揭槓「運動ING！健康不NG！」，舉辦健康集點活動及健康計步比賽，公司提供血壓及血糖二合一血壓計作為獎勵，共計5,000人次員工參加。

從企業角度觀察，推動規律運動習慣，除促進員工健康，還可紓解工作壓力、提升工作專注力；設立趣味比賽活動，同仁之間相約一起參與、彼此鼓勵、一起運動，更可增加凝聚力及團體合作的精神。



燁聯鋼鐵

推動大燁聯盟運動平臺



燁聯鋼鐵建立「大燁聯盟」運動平臺，讓員工了解運動，養成運動習慣，感受運動帶來好處，讓職場更健康，也朝「成為全球最具競爭力的幸福企業」的願景邁進。

燁聯鋼鐵在12年前導入TPM（全面生產管理活動），除了追求卓越的績效提高競爭力之外，也希望藉由TPM由上而下、全員參與的精神，來達成健康促進的各項指標。於是建立「大燁聯盟」運動平臺，讓員工了解運動，養成運動習慣，感受運動帶來好處，讓職場更健康，也使公司朝「成為全球最具競爭力的幸福企業」的願景邁進。

由上而下 全員參與

大燁聯盟這個平臺特色是「由上而下，全員參與」，由公司組織劃分為12支球隊，包含2支主管球隊，透過主管的帶領，參與各種不同的活動與競賽，追求大燁聯盟的最高榮譽——冠軍金盃，從中享受運動帶來的樂趣與健康活力，進而提升團隊的氛圍與向心力。從2013年的棒壘項



目揭開序幕，至今除了壘球之外，結合公司社團已經擴展至籃球、桌球、羽球、保齡球、手足球等六大球類運動，並舉辦多項活動，如登峰造極登山、職棒應援嘉年華、啦啦隊比賽、鐵馬、慢跑、健走及家庭日等豐富多元及深層的活動，使TPM活性化活動在公司已進入蓬勃發展的階段。

對於運動興趣的培養部分，則是採用循序漸進的方式，以壘球為例，先讓同仁了解棒壘運動規則，從擲準、打擊體驗再利用樂樂棒球實戰比賽後，提升至每年近100場的壘球聯賽，至今壘球聯賽已經成為春夏季重要的聯賽盛事之一。推動大燁聯盟運動平臺至今，以家庭日活動為例，參加人數年年增加，公司也針對團隊合作、職場健康、個人健康、個人活力、公司向心力及幸福企業認同感等六大構面進行問卷調查，除了滿意度提升之外，同時也得到許多正面的意見回饋。

大燁聯盟目前已經形成公司TPM活性化活動的一個傳統，從年初的健行慢跑鐵馬開春活動開始，在每個季節月份安排不同的賽事聯賽，最後在年底的家庭日統整頒獎，是一個具備深度且永續推動的精神。未來希望能夠提升「大燁聯盟」品牌價值並結合客戶、協力廠商與社區活動，以「建立健康職場，打造幸福企業」的方向，實踐企業願景並善盡社會責任。



優尼聖企業 培育專業跑步大使認證

生活中總有無數的挑戰與關卡，就像是一場場的比賽需要克服。優尼聖企業希望所有的運動夥伴除了在比賽中順利贏下每場賽事，更能夠在人生的挑戰中當個贏家，一同在各種比賽場合上「WIN THE GAME」。

優尼聖運動聯盟成立於2011年，為全臺灣佈局最廣的運動連鎖通路，授權經銷全球知名運動品牌，包括NIKE、adidas、PUMA、New Balance、Converse等，銷售商品為運動鞋、服飾及運動用品，滿足顧客的運動休閒裝備上的需求。

贊助偏鄉及在地學校運動賽事

公司以運動聯盟為概念來做整體包裝，強調以優質、年輕的精神與服務態度來服務大眾，顧客就像是運動聯盟的一份子，與我們一起挑戰每一場賽事，迎接生活中的每個勝利時刻，以「運動、活力、健康」作為組織精神，勉勵同仁。



公司自成立以來，每年投注大量企業資源與金錢，贊助各偏鄉學校籃球校隊，並支持在地學校的各種運動賽事，數年來不曾間斷，或是以主辦或贊助形式舉行地區籃球比賽，回饋社會推廣運動。

鼓勵員工運動同樣不遺餘力，除了成立跑步及籃球社團，讓同仁下班後能一起運動，不僅舒緩身心，減少壓力，還可增進同仁彼此間的情誼；並培育內部專業跑步大使及籃球大使認證，為內部推廣運動的靈魂人物。

此外，全力支持同仁參與路跑活動，並提供經費補助；自2016年以來舉行年度運動會，全方位鼓勵員工養成運動的好習慣。董事長羅榮科更於各項公開會議表示，員工的健康也是企業的資產，同仁們平日忙於工作，工作之餘若能養成運動健身的習慣，除了讓身體健康、維持體態，上班時也會更加有活力與熱情，相對的也提升工作效率，是非常正面的影響。未來，公司也將繼續支持國內各項運動及體育活動的發展，並持續鼓勵同仁培養良好的運動習慣。





環鴻科技

鼓勵參與各項運動競賽

環鴻科技為了強健員工體魄並凝聚員工向心力，強化勞資合作關係，讓員工從平時養成運動習慣，鍛鍊出強健體魄與健康的身心，能夠面對任何壓力與挑戰。

環鴻科技為日月光集團成員之一，承襲環隆電氣於電子製造服務行業多年經驗，及日月光集團之行業領先技術，在全球為客戶提供通訊類、電腦及存儲類、消費電子類、工業類及車用電子為主等電子產品。公司銷售服務據點遍布北美、歐洲、日本、中國、臺灣，並在中國、臺灣和墨西哥設置生產據點。

積極推廣體育活動與社團運作

為了強健員工體魄並凝聚員工向心力，強化勞資合作關係，讓員工從平時養成運動習慣，鍛鍊出強健體魄與健康的身心，能夠面對任何壓力與挑戰，因而成立職工福利委員會，並且設立體育組，全力協助與督



導所有職工相關的體育活動與社團運作。舉辦內部多項競賽，如環電盃籃球、羽球、壘球與保齡球等比賽；並積極參與外部運動賽事，如泳渡日月潭、南投馬拉松。

福委會每年投入經費，並固定補助相關費用給社團，若運動社團有傑出表現，將額外提撥經費給予補助，獎勵同仁積極參與；並提供員工運動空間與設施，包括籃球場、羽球場、桌球、撞球、健身器材與盥洗室；針對指導羽球和馬拉松社員的正確運動方式與技巧，還外聘運動指導員。於年初制訂年度體育活動行事曆，年末則共同檢討需改善之處。為了讓更多同仁能知道相關活動訊息，除了活動公告外，還搭配EDM與實體海報，近年更利用電視牆加強各項體育活動預告和花絮錦集，大幅提升曝光度，相對也帶動參與員工人數。

除此之外，也時常舉辦健康講座、定期量血壓活動、減重競賽與健走活動，增加員工自我健康管理的知識。在運動及飲食等生活習慣的改善下，每日五蔬果習慣比率由2014年的37%，提升至2016年43%，良好運動習慣由51%提升至52%；減重噸數則由2015年805.8公斤，2016年增加到1015公斤，成效顯著。





薛長興工業 創造優質的運動環境

薛長興工業鼓勵全體員工參與運動並且熱愛運動，不但建立了晨操的傳統，也補助員工成立各種運動社團，更透過福委會定期舉辦各種運動活動，並舉辦高爾夫球賽，積極鼓勵員工練習、參賽。

薛長興深耕運動產業近50年，自許提供全球品牌與消費者最高品質的機能性水、陸運動衣著。立足於運動產業，董事長薛丕拱本身亦熱愛運動，因此公司鼓勵全體員工參與運動並且熱愛運動，不但建立了晨操的傳統，也補助員工成立各種運動社團，包括羽球、籃球、鐵人、元極舞社等；更透過福委會定期舉辦各種運動活動，每年固定舉辦超過5場運動活動，包括慢跑、自行車、健行等。公司每年亦會在海內外廠區所在國家巡迴舉辦高爾夫球賽，積極鼓勵員工練習、參賽，更邀請客戶、供應商與各界貴賓共襄盛舉。

引進人工衝浪池全臺唯一

此外，為了支持國內運動產業發展，擴大運動人口，近年來公司亦編列預算，開始贊助運動賽事。已連續兩年成為BILLABONG宜蘭烏石港國際衝浪大賽的贊助夥伴，未來也將投入資源贊助鐵人三項、馬拉松或自行車競賽等活動。為了進一步推廣在地運動，薛丕拱更與宜蘭縣政府合作，以個人名義出資興建位於羅東運動公園內的半開放式多功能使用場館，讓縣民能夠風雨無阻享受運動。

即將迎來50週年的廠慶，目前總部正在進行改建計畫，興建中的員工活動中心將在年底落成，預計活動中心將會成為企業內部推廣運動風氣的新利器。不但有設備功能俱全的健身房與瑜珈教室，更引進了全臺獨步的人工衝浪池，並且全部都將開放給員工使用。

運動產業的蓬勃發展是公司賴以為生的關鍵，而且經營者相信有健康的員工才有健康的企業。因此，薛長興未來將會持續與各政府機構以及民間機關團體，共同推廣運動，在企業內外創造優質的運動環境。



鴻海科技 工作生活中融入運動



鴻海科技支持各類運動，透過基金會培育菁英選手，扎根培養臺灣體壇界的明日之星，在國際體育舞臺上持續發光發熱。並提供員工多元且豐富的運動空間，聘請運動教練，指導正確運動方式與專業諮詢。

鴻海科技集團創立於1974年，目前為臺灣最大民營企業，擁有大中華地區最大出口商、富比士／財富全球500強企業，及全球3C科技服務領域龍頭地位。鴻海的成功歸功於員工的努力，因此我們著力於投資員工的福利，提供多元化健康照護，創造公司、員工與眷屬雙贏的幸福感。

創造多樣運動機會

在董事長郭台銘領導下，成立樂活、養身、健康事業群，以「一、共同推動員工運動、飲食、良好生活型態的自我管理；二、預防與檢查必須要由重而輕，嚴格執行」為原則，由健康衛生總處專為同仁服務，統籌員工健康衛生、照護及運動相關事宜。更多次在集團公開活動中，

親自與員工一同練習職場健康操，身體力行強調運動養身的重要性。

為了凝聚同仁間運動的風氣，成立27個運動相關社團，參與社團的人員將近2,118人，佔員工比例達32.6%。其中包括棒壘球、桌球、籃球、羽球、網球、高爾夫、長跑、攀岩、單車、鐵人三項等，社團活動範圍涵蓋全臺灣及大陸廠區。

臺灣各廠區均提供多元且豐富的運動空間，聘請運動教練，指導員工正確運動方式與專業諮詢，以預防運動傷害；並安排專業老師到廠區內授課，課程包含拳擊、有氧、瑜珈等。同時健康管理中心結合復健科診所，每週兩日下午提供「職業性骨骼肌肉疾病預防」諮詢服務，為員工的健康即時把關，年度健檢活動更有近9成員工積極參與。

除此之外，集團也持續於廠區內開辦運動健康講座、健康知識王有獎徵答等活動，每年固定舉辦健康減重競賽，今年更吸引超過700位同仁參與，於工作生活中融入運動生活理念，讓員工能沈浸在俯拾即是運動氛圍中，創造多樣的運動機會。並編撰公司內部刊物《早安鴻海》，讓員工眷屬都能認識各項運動、飲食的正確觀念。

過去40多年來，鴻海科技從沒忘記深耕臺灣、投資臺灣的使命，以實際行動支持各類運動，透過基金會培育菁英選手，扎根培養臺灣體壇界的明日之星，在國際體育舞臺上持續發光發熱。



豐泰企業

推動運動風氣 激發工作能量



豐泰企業期許員工在積極培養良好的運動習慣、團隊精神的同時，也藉由運動的投入，加深對自身產品的瞭解，從運動者、消費者的角度於製鞋領域不斷突破。

走過半個世紀，豐泰能夠在運動鞋製造業中勝出，並持續保持領先的優勢，在於不單做鞋子，也做運動。如同公司最大的客戶—Nike，不單是行銷創意與設計的公司、運動用品的世界第一品牌，更充滿運動能量。以此為自許，公司在鼓勵員工成為「做鞋子的專家」的同時，也期許成為所生產產品的「Category運動專家」。

帶動在地運動風氣

透過如籃球、路跑、棒壘社等多達13個運動社團的成立，加上公司高階主管由上至下力推運動文化，帶領所屬人員舉辦並參與，如3對3籃球、FT鐵人、豐泰盃羽球團體賽等運動賽事。並自有多項運動設施，包

括健身房、室內泳池、籃球場、網球場、高爾夫球果嶺練習場、羽球練習場及滑板U型管，鼓勵同仁利用閒暇多加使用。期許員工在積極培養良好的運動習慣、團隊精神的同時，也藉由運動的投入，加深其對自身產品的瞭解，從運動者、消費者的角度於製鞋領域不斷突破。

除了內部運動風氣的推廣外，公司亦透過豐泰文教基金會於雲林當地舉辦多項運動賽事。其中包括每年與雲林縣政府合辦的「雲林路跑賽」，在2011年首度舉辦時，因雲林鮮少有大型運動賽事的舉辦，成了推廣上的挑戰。為鼓勵鄉親們能共同參與，透過記者會、電臺、地方電視臺等管道大力宣傳，最後吸引全國好手、鄉親們扶老攜幼共襄盛舉；不僅成功帶動社區運動風氣，路跑賽亦成為雲林地區的年度盛事。其他賽事像是獨立舉辦「豐泰文教盃」樂樂棒球錦標賽、三對三籃球賽、躲避球大賽等活動，提供雲林當地民眾與學生運動交流的機會。此外，還與政府合辦「特奧滾球比賽」，期望藉由滾球競賽，於運動中增進身心障礙學生對自我的信心與成就感。

深信在各主管不斷推動公司運動風氣，促進員工身心健康的同時，也有助於提升其對於鞋類與體育用品開發，以及製造的專業與熱情、激發工作能量與創意，為公司邁向永續經營的目標奠定穩健的基石。





蘭陽健康運動

以專業健身設備深耕宜蘭

蘭陽健康運動為了推動員工運動風氣、支持相關體育活動，對外不定期贊助各項運動賽事，對內則不定期舉辦內部運動訓練講習及培訓等措施，激發企業內部員工的向心團結及工作士氣。

蘭陽健康運動以國內外健身運動產業為基礎，投入運動場館及健身中心開發營運、運動休閒設備及運動營養品之進口、開發與行銷。公司以多元化課程、專業運動師資、客製化服務為核心產品，規劃辦理周邊鄰里、企業機關、學校等體適能運動相關活動，創造快樂生活、健康家庭、強健社區為目標。

推廣健康運動休閒生活

為深耕宜蘭健身運動產業、推廣普及大眾與專業化的運動訓練及設備，特為員工及宜蘭鄉親成立的蘭陽健身中心，目前為宜蘭地區第一

家最具現代化設備的專業健身中心，並配備國際領先的健身設備及專業器械、引進大型有氧設備器材及及無氧器械區、體適能教室、男女淋浴間等各類配套設施，致力於讓每位來賓享受一流的健康運動休閒生活。

公司為將健康、樂活、運動、美體的觀念普及社會大眾，健身中心特別為宜蘭地區軍公教人士、醫護人員全額補助入會費，並獲得行政院人事行政總處列為全國公教員工優惠商店，以及國防部福利處特約商店，並為區內各企業單位提供優惠條件，以達到「全民健康、樂活運動」的中心宗旨，也為邁向健康城市盡一份棉薄之力。

為了推動員工運動風氣、支持相關體育活動，對外不定期贊助各項運動賽事，並固定由公司出資及員工人力投入協辦中華民國腕力運動協會的賽會活動，如協辦2016年蘭城盃腕力錦標賽；對內則成立瑜珈球運動社團、不定期舉辦運動訓練講習及培訓等措施，激發員工的向心團結及工作士氣。不僅提升整體工作服務績效，更幫助公司於2016年獲得中華民國消費者協會消費者滿意金品獎、中華民國消費者健康安全協會國家品質最高榮譽金牌獎及中華民國消費者協會第一品牌等得獎榮譽事蹟，成效卓著。



