



▲ 全科技 - 內湖射箭場舉辦員工健康日



▲ 益邦製藥總經理(左前1)熱愛鐵馬運動，在企業內形成一股運動風潮。

即使遇到新冠肺炎疫情爆發，益邦製藥的職工運動推廣計畫也未因此中斷，而是改採視訊方式，請教練在線上授課，令人意想不到的，由於員工只要透過手機或電腦，就能加入線上運動的行列，不用擔心群聚風險，且不受場地所限制，尤其是對於自己的體適能、運動技能較沒有自信的人，可以更自在的進行訓練，又能在線上與專業教練進行互動、接受指導，使得參與人數不減反增、成效極佳。

線上課程滿點，
疫情期間運動不停歇



另一家企業，屬於高科技通訊元件設計及通路商的全科技，公司員工共220位，其中參加公司運動社團的總人數就多達近150位，可說是職工運動推廣極為成功的一家企業。全科技總經理處王敏慧副總表示，關鍵要素在於引發同仁們的興趣，大家參與的意願自然就會提高。

像是公司對於活動的規劃總是費盡心思、大搞創意，經常舉辦員工健康日，如於內湖射箭場舉辦弓門比賽，健康同時結合團隊凝聚力。社團活動如划獨木舟、小巨蛋溜冰等各類有趣而新穎的活動，而且不限員工參加，更鼓勵家人也能一同參與，希望藉由開心歡樂的活動，讓員工甚至周圍的家人朋友，都能真正體驗運動之樂。此外，公司也大力支持同事們自發組成運動社團，號召興趣相投的人一起加入運動行列。

在國內疫情升溫之後，全科技也迅速做出應變之道，將實體運動計畫改至線上舉行，推出「健康一起line積點活動」，在線上設計如營養課程、運動課程等闖關遊戲，通過遊戲關卡者便可以獲得積點換取獎品，成功吸引同事們熱烈報名參加。

另外為了鼓勵員工做好體重健康管理，避免因疫情期間，活動量大降低，而造成體重直線飆升，全科技也舉辦了

職工運動風氣盛，工作效率表現優

以保瑞集團旗下益邦製藥為例，董事長盛保熙不僅自己熱愛運動，身材保養得宜，為了鼓勵員工也能養成運動的習慣與興趣，在公司廠區內特別規劃了健身房，定期舉辦如體適能、減重、舒活瑜珈、拳擊有氧、核心雕塑，還有戶外的壘球、單車、跑步、健走等各式多元的運動訓練課程，吸引員工願意嘗試、接觸，進而從中培養出運動愛好。

自從公司運動風氣越來越盛行後，員工們在工作崗位的表現更加優異，尤其是精神和專注力顯著提高許多，使得工作效率大幅提升，也不難發現同事間的聯繫往來和感情變得更加緊密，大家經常在下班之後或假日時間，相約一同參加體適能訓練，或是騎車、登山等活動。



▲ 益邦製藥瑜珈社 - 各部門員工中午於廠區運動空間活動筋骨，舒緩緩解疲勞。



▲ 全科技健康活動 - 健康一起 LINE 運動課程

一場減脂競賽，還特別購買體脂機，讓員工隨時可檢測與控管體重體脂，促進健康意識。

完善職工運動環境，
注入企業永續動能



教育部體育署「推動企業聘用運動指導員」計畫，除了鼓勵企業導入運動指導員制度，為公司規劃具系統化、專業且全面的運動課程，幫員工們的身心健康把關，針對企業推動職工運動所需資源，體育署也傾力提供其他各項支援，如「輔導諮詢服務」、「運動名人／大使講座」、「科技體適能檢測」等免費服務與獎勵措施，另外也辦理「運動指導員增能課程」、「國民體適能指導員證照推廣活動」，協助企業建構完善的運動環境。

運動好人才
企業動起來

f 運動好人才 企業動起來



專案推動迄今，共輔導 283 家企業聘用 424 名運動指導員，補助企業辦理 1,300 多項員工運動活動，近 35 萬人次參與。歡迎有意願加入聘用體育運動相關背景專業人員行列的企業，可上「i 運動資訊平台」(<https://isports.sa.gov.tw>) 或搜尋「運動好人才 企業動起來」了解更多。

