

內湖科技園區職場多來自四面八方的員工，每天待在内湖時間超過9個鐘頭，往返内湖總是匆匆一瞥，對於内湖歷史文化毫無所知。診所在職場進行健康促進多年，而健康促進這部分總是單一公司進行輔導協助，尚未達到「面」之健康促進，所以在今年由點到面推廣健康促進，落實健康促進之精神。

### 一、健康動起來

#### 1. 認識内湖，文化與健康的結合

- (1) 成立健走社及訂定固定健走時間：於内湖科技園區發展協會成立「內科協會369健走社」，由協會王仁芬理事長兼任社長，診所也固定派員一同參與；健走活動由推動小組規劃每月舉辦一次社團健走活動，時間固定每月第3週，週6上午9時舉辦健行活動。
- (2) 社區資源與運用：結合希望基金會、内湖社區大學、内湖運動中心、内湖文化史工作室共同規劃健走路線與內容；每月健走活動規劃由内湖運動中心協助帶領社員暖身以及教導正確健走的方式；内湖國泰診所提供健走期間醫護照護；内湖社區大學與内湖文化史工作室提供健走文化導覽；邀請希望基金會紀政女士，帶領大家一同宣誓，達成健走目標。
- (3) 健走自己來：團隊3人以上，配戴「台灣行萬步機」計步器，共同達到日行萬步的目標；克服職場員工無法每日同時同地健走的困難，利用零星時間亦可，以求健康行為自主管理。
- (4) 文化健走導覽：每次健走都有内湖在地文化的文史導覽，今年3月以來走過了台北市地理中心、畜箕湖、雙湖戀、圓覺小溪步道、大金面山越嶺、認識社區珍惜家園-白鷺鷥山步道、五份上溪等7條健走路線，結合文化、文史與健康活動。

#### 2. 職場員工的健康由公司自主推動

- (1) 職場自主性為員工健康而努力，包括：
  - 訂定健康的公共政策：由公司舉辦減重班，並訂定政策由公司醫護人員從關心的角度提醒學員健康飲食與運動，其成效卓越平均減重4.1公斤/人。
  - 個人技巧的養成：除例行員工健康檢查、菸害防制編列及健康飲食預算外，還由公司主動提供同

仁定量餐盤，結合診所之營養師直接在員工餐廳指導員工使用定量餐盤正確取餐。

支持性環境的設置：結合園區內認養公園之企業，在公園旁設置健走路線與熱量消耗對照表，並鼓勵公司員工可利用休息時間進行健走。

永續服務：結合園區內之醫療院所提供癌症篩檢快速通關，並且結合内湖區健康服務中心申請子抹車、乳攝車進行癌症篩檢。

- (2) 落實永續經營的精神，經過6年的經營逐漸讓園區中的公司重視員工的健康，由原本「協助辦理員工健康促進」提升為「公司自行組成健康促進組織」，並且「自行規劃健康促進計畫」包括自編預算、自行尋找資源結合等。
- (3) 對於已進行健康促進之公司主動前往拜訪該公司部門主管，並與其分享園區中其他執行成效良好公司，以獲得支持，進而鼓勵該公司為提升員工健康、公司形象能積極舉辦職場員工促進。

#### 3. 訂定公共政策、致胖環境評估與支持性環境的設置

- (1) 由往年單一職場「點」的進行健康營造，推廣到「面」，利用中午時間於協會進行志工培訓課程，包課健康飲食的體驗，外食大剖析等，由志工將訊息帶回各公司以利將來可在不同公司讓健康議題持續蔓延下去。
- (2) 健走路線以適合全家一起運動的路線為主，運用社會支持力，讓照顧孩子不再是無法健走的藉口，同時也可養成孩子運動的好習慣。
- (3) 鼓勵職場會議或講座餐點改為健康取向，如五穀飯便當、低卡餐盒或高纖潤餅捲等。

### 二、推動成果：

1. 園區內共3家職場自主性鼓勵員工減重(共426名員工)，並有組織、有規劃地鼓勵員工參與公司活動，且由職場自行提供獎項鼓勵員工參加減重競賽，總共減重517.9公斤。
2. 內科協會369健走社平均187人/次參加健走，而且攜家帶眷共同參與。
3. 營造生活型態宣導14場共366人，健康體適能宣導20場共1160人，健康飲食宣導19場共354人，癌症宣導2場共75人，四癌篩檢共130人(每項皆超過5人)。