



## 寒冬送暖 溫情無處不在

### 北二區志工活動紀實

北二區營運處

**歲**末年終、寒冬送暖！台灣社會逐漸步入高齡化、老年化，處於弱勢的銀髮長者也逐年增加，為了持續關懷弱勢長輩，本行已連續5年和華山基金會合作「愛老人 愛團圓」年菜專案，年年認捐500份年菜禮盒、送愛到家，至今已巡迴臺南、高雄、臺中及臺北舉辦配送年菜的志工活動。

本次「愛老人 愛團圓」活動，本行特別選在24日聖誕節前夕，由董事長率先帶領北區志工隊前往探訪人瑞王爺爺，除了致贈禦寒物資，也邀請住在附近的獨居長輩們前來一起圍爐，同時為王爺爺慶祝108歲生日，度過熱鬧、溫馨的時光。

當日，王爺爺還高興地分享他養生、長壽的秘訣，告訴大家平常三餐不要吃太飽，身體要多動，就算坐在椅子上，也可以甩甩手、抬抬腳，讓身體一直有在活動，就能跟他一樣長壽。

緊接登場的就是每年農曆年前配送年菜、送愛到家的志工活動了。這次志工活動由北二區營運處接力，選在108年1月26日過年前一週，集結並串聯鄰近17家分行，計69人共襄盛舉，從華山基金會「板橋」、「新莊」及「中和」三個社區愛心天使站出發，與華山基金會一同深入鄰里探訪長輩，並藉由慰問長輩、分送年菜及禦寒物資，傳達一份年節關懷與祝福，讓長輩也能夠在過年期間享用豐盛的年菜，過個暖暖的年節。

回想當天，雖然寒流來襲，氣溫偏低，但是天冷心不冷，本行志工們不畏低溫，親手將愛心傳遞至各個長輩手中，除了讓長輩感受到年節氣氛與溫暖外，也在服務的過程中收穫滿滿的回饋與感觸。

## ♥ 江翠分行

現今社會高齡化問題日益嚴重，獨居老人存在著社會各個角落。適逢歲末時期，彰化銀行與華山基金會合作舉辦送年菜關懷獨居老人活動，在訪談過程中可以感受到長輩們的言語有著淡淡的憂傷，夾雜著失落、孤單及寂寞。我們可以幫助他們的就是導入正向的能量，把關心帶給他們，讓他們知道這個社會還是處處有溫暖的。

這次活動深深的感受到要珍惜現在擁有的生活，更確定自己是幸福的。這是一次有意義的活動，只要一點點的付出，這些長輩就能大大的滿足與開心。感謝公司舉辦這麼有意義的活動，讓我們收穫良多，更珍惜此刻擁有的幸福。



## ♥ 樹林分行

此次送餐的對象，多為失智、失能、失依的長者，短短的三個小時，我們騎著機車前往不同個案的長者家中，與他們聊聊目前的生活狀況，其中一位阿公生活在一間老舊的平房中，探訪的時候，社工師說這位阿公長期失能、失依，高齡的歲數加上身體的疾病，失去了謀生的經濟能力，基金會長期關懷這位阿公，每週固定送麵包、罐頭。而另外一位個案則是罹患失智的阿嬤，家中唯一的經濟來源來自兒子打零工維生，但兒子必須扶養三個在學中的孩子，以及高齡失智的阿嬤，經濟壓力十分沉重。當我們來到這位阿嬤的家中，看見阿嬤蜷曲身子，即使房間內已經開了電熱扇，阿嬤仍不停地顫抖。

很感謝華山基金會不停歇地關懷這些需要幫助的族群，獨居老人照護的議題一直都是台灣目前需要政府與各界學者、專家、工商界人士共同討論解決的社會議題。希望所有有能力的夥伴們，為社會公益盡一己之力，付出給需要幫助的朋友們，讓愛與良善一直在社會中永遠留存下去。



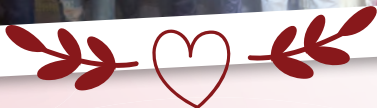


## ♥ 林口分行

很高興這次參加華山基金會關懷獨居老人送年菜的活動，在這之前並沒有參與過類似公益活動的經驗，因此在來之前其實蠻期待的，也透過這次的活動讓我更深深感受到「守護老人的現在，就是守護我們的未來」這句話的含意！

整個上午短短的三小時跑遍了新莊的大街小巷，雖然當天的溫度僅有攝氏 16 度，但心裡卻是暖暖的，經由志工們的領導，我們挨家挨戶的拜訪這些獨居老人，相處的時間雖短，但卻可以透過他們臉上的笑容，感受到滿滿的幸福感，更讓我們覺得今天的送暖活動是非常值得的，也更讓我體悟到孝順要及時的重要性！

公益活動人人有責，相信只要大家願意付出一點心力關懷身邊的長輩們，台灣社會就會到處充滿了愛，唯有如此，才能讓台灣的未來發展更加的美好！



## ♥ 雙和分行

108/01/26 寒流來襲冷風颼颼的假日早晨，一群熱心又充滿愛心的夥伴們從溫暖的被窩中爬起，不畏風寒的前往“會合地點”華山基金會新北板橋天使站”一同參與總行與主辦單位華山基金會舉辦的愛心送年菜的活動，前往獨居老人家中贈送年菜。

我們這一組分配了 6 個案主贈送年菜，當我們到達獨居老人家中時，老人家對我們的到來充滿了感激，雖然贈送的年菜份量不多(考量獨居人口少)，但禮輕情意重，藉由閒話家常的聊天中，拉近了彼此的距離，讓獨居老人頓時感受到人情的溫暖，在這年節前夕送上彰銀溫馨的祝福。

這次的活動讓我們參與的夥伴感觸很深，這社會上有愛心的人士仍相當多，藉由公益團體的幫忙與牽線，有錢出錢、有力出力，一同幫助需要的人，讓我們的社會充滿溫暖。在參與活動的過程中亦讓我們對華山基金會有更深的了解，他們結合了許多愛心的志工們，定期訪視立案的獨居老人，關懷其生活及健康狀況，必要時結合贊助者給予適



時的協助。本行已連續多年贊助贈送獨居老人年菜的公益活動，不僅獲得了許多同仁的熱烈響應，也大大提升了彰銀的形象，希望未來彰銀能繼續參與社會的各項公益活動，相信同仁定會全力支持，共同為我們的社會創造美好的未來。

## ♥ 光復分行

今天一群人浩浩蕩蕩的前往長輩家”拜年送年菜”，一群人熱熱鬧鬧的帶給長輩歡笑，每一位長輩都笑的很開心，因為我們不只把年菜送到，還把歡笑跟祝福一起送到長輩的心中。



## ♥ 新樹分行

今天是一個特別的日子，由新樹分行經理、襄理和行員一行 6 人，精神抖擻地準時 9 點在華山基金會集合，並和其他分行同事，一起進行關懷獨居老人送年菜活動，在這天我們隨著華山基金會的志工一同前往探視獨居老人。

我們來到的第一站一位阿公的家中，這位阿公年紀雖大，但看起來身體

還算不錯，獨自住在公寓的五樓，走起樓梯也毫不費力，老人家雖 80 幾歲，惟日常維持簡單運動，仍保有較為健康身體，與我們談笑風生，很愉快我們到訪。最後一位阿姨雖中風，看見我們來拜訪，非常高興的說她要勤於復健，康復後也要從是愛心義工服務。而今天我們的任務除了送年菜外，也藉由這個機會陪他們聊聊天，關心他們，讓他們抒發心中的一些想法。

台灣已步入高齡化社會，老人最想要的是留在自己家裡，跟自己家人在一起，惟家庭因素，未必能和家人一起住，這次的服務讓我們受益良多，這些長輩雖然生活過的並不富裕，但他們真正需要的可能是家人、朋友的陪伴與關懷，其實只要一點點的付出，就能讓長輩們十分開心，在服務的過程中讓我覺得維持自身健康，對自己、對家人最好保障，也深深體會施比受更有福的感覺，很高興參與本次愛心活動。





## ♥ 新莊分行

很开心有機會參加這次活動，透過這次活動，讓我們瞭解到社會上有許多需要協助及關心的長輩，他們雖然生活辛苦，但是仍然感受到他們對生活充滿熱情，以及努力過著每一天的態度，這樣的精神值得敬佩。在這次的活動中，印象最深刻的是一位阿嬤，在與阿嬤交流的過程中，發現她相當健談及熱情，會跟我們分享生活中的點滴事物，阿嬤說她只要有時間就去附近的公園散步，或許是這樣的習慣，阿嬤的外表仍保養的十分得宜，再加上爽朗的個性，當下也感染了所有志工，真切地覺得這樣的活動很有意義，希望下次有機會還能夠參與。



## ♥ 五股工業區分行

藉由此次彰銀與華山基金會合作的契機，基金會志工帶著我們一同去每個個案家中關懷並分送年菜。其中的一個個案是八十六歲的伯伯，孫子與他同

住並養了一隻貓，但是幾乎都不在家，伯伯很想去探望在加護病房的老伴，也因行動不便而無法去探視。在短短一個上午的時間，我們走訪了六、七個個案，獨居長輩在生活起居上，有很多需要協助的地方，像是無法出門買食物、老花眼鏡度數不夠等，基金會的志工會帶著麵包去訪視，提醒他們肚子餓記得吃，也會詳細記錄長輩的需求進而提供協助。

每個關懷的個案，一看到志工與組員的到來，都很熱情、開朗的迎接我們，而我們在有限的時間內，也只能短暫的停留，陪他們講講話、逗他們開心，看到這些爺爺、奶奶雖然物資不是很充裕、生活環境不是很便利，卻也活得開心自在，就覺得自己應該知足常樂，也要把握當下多與家人相處。



時值歲末寒冬，當天剛好冷氣團來襲，希望讓獨居的長輩們感受到年節熱鬧的氣氛、平安健康的度過接下來的農曆春節，日後有機會的話我們願意再去擔任志工，有更長的時間陪伴獨居的老人，感謝這次彰銀的活動讓我們有機會接觸到可能就在你我身邊的弱勢族群或是需要幫助的長輩，也謝謝當天關心我們的長輩們，擔心我們騎車會冷、屋內沒椅子坐，讓我們在寒冷的天氣裡，心裡感受到滿滿的暖意。讓我深刻體會到也許在我們看來只是舉手之勞且能力所及的事情，卻可以讓對方及時得到幫助與溫暖。

## ♥ 泰山分行

我們跟著華山基金會的志工一起出發送年菜，跟著志工大哥的車送年菜及志工們手工編製的毛帽到獨居爺爺奶奶家，希望他們可以過一個好年，並希望他們在下一年可以過得更好。

這是我們第五站的爺爺，爺爺聽到我們是彰化銀行，很熱情的說自己是財政部的退休人員，之前很常跟銀行往來，所以看到我們覺得很親切，也聊了不少之前工作的事蹟。

奶奶很高興有這麼多人一起來家裡，覺得很熱鬧。能有這個機會在歲末年前送年菜到奶奶家，雖然只是小小年菜，但是看到奶奶高興的表情，覺得很有意義，像是在寒冬中送了溫暖到奶奶家一樣。







## 南崁分行 20 週年慶

### 南崁分行

「2018年12月26日，那是一個冬至已過，即將迎接新年的日子。」那晚，大夥兒彷彿一起乘著時光機，回憶或想像著回到1998年12月8日，那是南崁分行開始的第1天，橫跨20年的歲月雖然改變了人事物，但相信同仁們為彰銀奉獻的初心，不曾改變！

### 為南崁分行舉行一個生日派對吧

細嚼彰銀資料刊物內容，本行歷經百年，擁有近百年歷史分行至少10家，50年以上歷史的分行更是超過50家，遂大多在刊物裡閱覽欣賞聯行慶祝百週年慶、50週年慶，「20」與「50」、「100」相較，似乎顯得相對青澀，未來還有很長遠的一段路要走呢！但「20」是一個怎樣的數字呢？在古代，無論20歲的男子或女子，都正是邁入成年，年華正盛之時；現代呢，亦是朝

氣蓬勃、熱血沸騰的代表，又好似「人生短短幾個秋」，上一個「20」，也許還是一起在南崁分行初出茅廬的小男孩小女孩，下一個「20」，就已各分東西，在各個單位繼續奮鬥的熟男熟女；還有，那一路陪伴南崁分行成長的客戶們，大家能一起並肩走過「20」，除了業務面的接觸外，更甚而，還有一起搏感情的情誼；於是，經理決定——一起來為南崁分行舉行一個生日派對！替正值青春洋溢「20」的南崁分行，留下美麗的一刻！想邀請的客戶太多，但又擔心時間太少，無法與派對上的每一位客戶寒暄暢聊，幾番細思量，衡酌分行80%的收益大多來自20%客戶的貢獻，為了提昇與主力客戶的互動，增進同仁的情感交流，經理決定邀請10家主力客戶與同仁一起晚宴同樂。

## 當我們同在一起

一開始總是最艱難的。但想著大夥兒能一起盡興完成一場無與倫比的生日派對，興奮期待的喜悅也減緩了幾分籌備過程中緊張的心情，為了讓行舍營業廳更活潑朝氣，讓客戶踏進南崁分行，立即感受洋溢著「20」的青春活力，亦能推廣銀行包羅萬象的業務行銷活動，小小巧思在營業廳內披上新衣裳，佈置畫龍點睛的看板、海報，擺上綠意盎然朝氣蓬勃的植物，端上糖果、零食、熱茶供客戶食甜過好年，並讓客戶即便是坐著等候辦理業務時，除了低頭滑手機外，一抬頭也能看看銀行各項推廣業務，也算是另一種置入性廣告行銷，一舉二得呢！為了讓當晚的派對賓主盡歡，客人開心，同仁盡興，經理、襄理們除了先行策畫擬定來客名單，製作誠意十足邀請函，一一親自邀請外，並安排每一位同仁們擔任當晚派對照護員的角色。由淑真經理擔任總指揮，將派對照護員分成「星光大道入口處」（餐廳大門入口）、「紅毯拍照受訪區」及「場內迎賓」等 3 組人員；星光大道入口處由國源襄理、惠閔、雅玲、慧如、懿屏、美惠、婷如等，用熱力四射的微笑迎接貴賓蒞臨，讓一下車的貴賓立即感受今晚精彩的派對將要開始；緊接著由迎賓同仁帶領走向星光大道拍照受訪區，由秀娟襄理、慧華、文瓊、美筑、淑芬、筱婷、育慈及攝影同仁冠忠、嫻珺，還有主持人珈妍、欣瑩等一同炒熱派對開始前的氣氛，並與盛裝出

席的貴賓寒暄及攝影，留下美美的紀念照片後引領貴賓就坐；貴賓入座後，當然也不能冷落，並時時注意所需，由永琨襄理、總務毓淳及人力支援小傅、小郭等在會場內招呼款待，貼心安排貴賓酒水等小細節，務必讓客人今晚賓至如歸。

## Say Cheese

派對的那天，除了邀請客戶、同仁同樂外，還有當時第三區營運處游處長保森、加美組長、育澤、政杰蒞臨一同參與南崁 20 的生日晚宴。營業時間結束，大夥兒趕緊結帳及整理事後工作，懷抱著期待欣喜之情，等待長官及貴賓們的蒞臨，經過一天的忙碌，大夥兒互相幫忙整理髮型，拍掉臉上一天的疲累，期待晚宴的到來；約莫下午 4 點左右，游處長及區營運處同仁們率先抵達分行，為大夥兒加油打氣，並與大夥兒一同合影，Say Cheese 留下南崁 20 難得又難忘的紀念照。

合照後，經理及部分同仁先行帶領游處長及區營運處同仁們前往分行客戶－源鮮智慧農場參觀；這是一家利用 Led 照明模擬太陽光，用以符合植物生長所需，並以土壤及培養液讓植物充分吸引養分，打造沒有汙染成長環境的一座智慧農場，農場的英文名字為「YesHealth」，意思為「健康 Yes！」。失去健康，才更能深深體會健康之無價，這座農場的打造起因，源自源鮮董事長生病後的體悟，也是生病



後的一份禮物，「最好的醫師就是飲食、寧靜和快樂」，為了貫徹「藥食同源」的願景和理念下而生的一座「讓食物成為你的藥；藥就是你每天吃的食物」的智慧農場。



### 你不知道的南崁分行

為了讓來賓和同仁有一個愉快又難忘的夜晚，並且能留下美美的回憶，晚宴媲美頒獎典禮，每位同仁都換上帥氣亮麗的便服，於門口接待來賓後走上一小段星光大道，同仁們看到與平日不同，難得盛裝出席的客戶，也不住

歡聲四起，掌聲此起彼落，歡呼聲更是連連；引領客戶至入口處，精心準備了印有「彰化銀行南崁分行 20 週年慶」的色彩繽紛拍照版，讓同仁與來賓一同攝影留念，拍照區好似星光大道受訪區般，大夥兒又是一陣熱絡交談，歡笑聲不絕於耳。

結束星光大道開場後，派對典禮正式開始，主持人介紹今晚良辰吉日樂團及與會長官與貴賓，同仁們也貼心將適才星光大道受訪區長官、來賓及同仁們的照片傳送在舞台大螢幕撥放觀賞，大家開始享用美酒佳餚並佐上經理為大家紓壓邀請的樂團演奏，席間大家杯酒言歡，暢談不拘；游處長保森亦拋磚引玉，與淑真經理開歌合唱「今年一定會好過」，勉勵大家繼續努力打拼，締造好成績，今年一定會好過！客戶們感染歡欣氣氛，也紛紛高歌一曲，點歌單絡繹不絕，原先主持人還擔心 KTV 乏人問津，私下特地安插幾位同仁擔任嘻哈樁腳一職，準備幾首歌曲，在必要時粉墨登場，結果都是多慮，客戶個個歌藝非凡，無論是國語、閩南語、日語歌曲交錯演唱，就像是一場演唱會阿！



派對典禮的高潮，是經理帶領同仁們獻給大家的生日禮物 --- 本年度很夯的流行歌曲「海草舞」！音樂一下，大家眼見經理站在舞台中央，一個 POSE，全場歡聲雷動，掌聲、尖叫聲不絕於耳，同仁們也圍繞在舞台旁，現場無論男女老少，都一起舉起手「海草海草」了起來，霎時間，沒有人在意舞步是否跳錯，左右是否不分，只知道今晚開心慶祝「南崁分行·生日快樂」！

如果沒有這一場「20」週年慶生日派對，一定沒有發現長官、來賓及同仁們各各臥虎藏龍，除了工作之餘，唱歌跳舞亦不遜色；沒有這一場「20」週年慶生日派對，更加不會發現，同仁間是如此凝聚向心力，大家只想著協助彼此，不給彼此太多壓力，心中唯一一念就是想就是讓南崁分行呈現最好，這樣的情感溫度，著實令人溫暖的剛剛好，就像晚會後，同仁有感而發說的：「那天晚上，每一個都是南崁分行的金城武、林志玲」，也許詞意似乎有那麼些浮誇，但心中的感動是真實的，相信，大家會在很久的以後都難以忘懷那個有溫度的夜晚，我們一起參與南崁 20 的星光大道！

## 南崁 20 · 感謝有您

「你我都是這茫茫人海中  
渺小不起眼的那一棵草  
但誰說小人物不可以做英雄  
你我只是這茫茫人海中  
不知天高地厚的那一棵草  
所以不要煩惱 開心就好  
用力去愛 用力微笑」

歌詞摘自 蕭全 海草舞



南崁分行能有 20 年成果，要感謝的不可勝數，感謝長官們指導、客戶多年的支持、同仁們的付出…才能讓南崁分行持續精進發展；也許我們如同「海草舞」歌詞中所述，是那茫茫人海中的那顆小草，但每一個角色都有其特色價值，只要盡情發揮，秉持「Smile & Reach Out」的精神，微笑與愛中綻放的能量想必一定會很強大！每一個您，都是支持著南崁分行的力量，有了您們的支持，陪著南崁分行走過 20 個年頭，期待來年、每年都一定會好過，繼續勇往直前，締造第 2 個、第 3 個南崁分行 20 年！我們期待再相會！

~ 本文由林欣瑩提供 ~







# 彰銀 107 年度 「作伙呷健康」活動紀要

總務處 職安科

## 緣起

員工健康是本行無價的資產，有健康的員工，才會有良好的生產力，有鑑於此，本行不僅照顧同仁身體健康，在健康促進活動規劃上，也積極營造健康職場，不斷推廣宣導健康觀念，陸續於 106 年結合公益辦理「聰明吃、快樂動、健康瘦」減重活動，及 107 年上半年度辦理「脫癮而出～為愛戒菸」活動，不僅得到熱烈迴響，也可感受到越來越多長官及同仁願意加入推動健康促進行列。依據國民健康署之調查結果

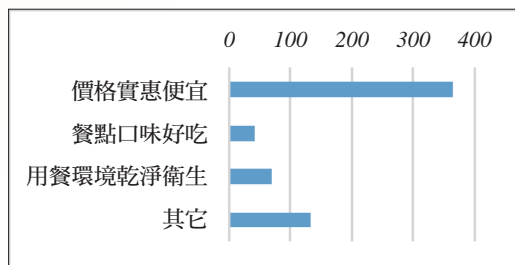
顯示，國人有極高之比例未能均衡攝取六大類食物（蔬菜、水果、堅果種子、豆魚肉蛋、乳品、全穀雜糧類等），飲食不均衡容易造成營養素缺乏或過剩，導致體重過輕、過重、肥胖及罹患慢性疾病等問題，為促進員工身體健康，進而降低罹患慢性病之機率，故於 107 年 9 月 4 日「職業安全衛生委員會」中，由總務處提出舉辦「作伙呷健康活動」建議案，獲得出席委員大力的認同與支持，便著手規劃相關事宜，並於 107 年 11 月 19 日至 12 月 22 日辦理本活動。

## 序幕

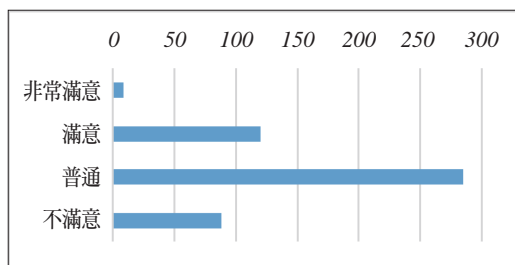
除了陽光、空氣，水以外，飲食是我們日常生活中不可或缺的一部分，亦是延續生命的關鍵之一；黃帝內經曾有記載：「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充，氣味合而服之，以補精養氣」；想要維持身體健康，就必須從各類食物中做正確的選擇，讓飲食與身體活動得以平衡，攝取過量或過少皆不合宜。為協助同仁落實均衡飲食之健康生活型態，本行先由台北大樓做起，舉辦「作伙呷健康」健康飲食相關活動。

活動規劃初期，為了解同仁目前午餐之飲食習慣，及對於台北大樓員工餐廳滿意度，總務處於 107 年 10 月 24 日及 25 日至台北大樓各處進行健康飲食宣導，並現場發放問卷予同仁填寫，問卷共回收 562 張，經統計分析後發現，多數同仁因餐點價格實惠便宜，所以常到員工餐廳用餐（見圖一）；而有吃過員工餐廳餐點的同仁，則多數對餐點用油量、鹹淡度及餐點種類的變化性表示「普通」（見圖二、圖三、圖四），由此可知，餐點口味是本活動中應特別注意及改善的！另在飲食口味調查中，有 78.5% 同仁偏好清淡口味（見圖五），而較受同仁喜愛之烹調方式有清蒸及川燙（見圖六）。

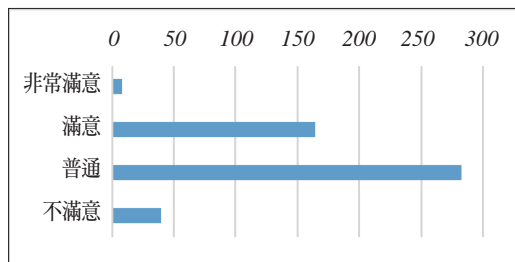
圖一 價格滿意度



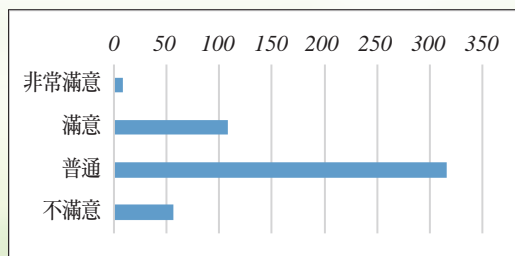
圖二 餐廳用油量滿意度



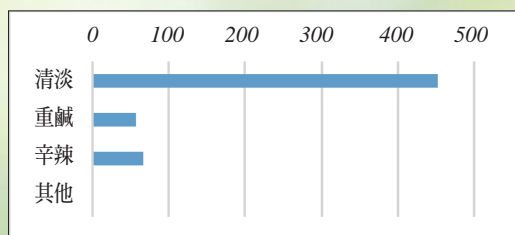
圖三 餐點鹹淡滿意度



圖四 餐點種類變化性滿意度

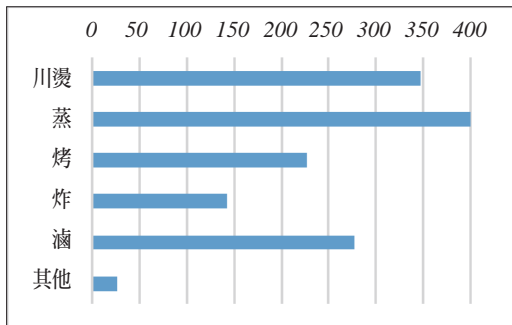


圖五 本行同仁飲食口味調查

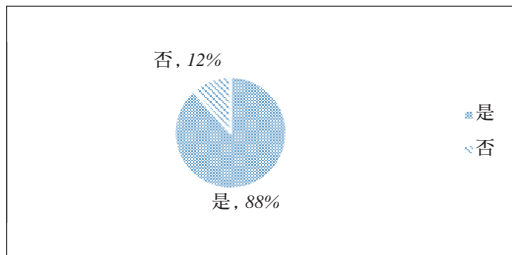




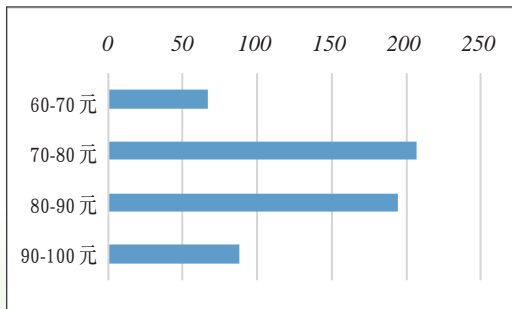
圖六 本行同仁喜愛之烹調方式



圖七 本行若提供「低卡輕食」菜色用餐意願調查



圖八 健康餐盒可接受價位調查表



隨著養生概念盛行，有 88% 的同仁表示，若能多提供「低卡輕食」菜色，則會提高至員工餐廳用餐的意願（見圖七）；本處亦針對餐盒之價格，調查同仁可接受之範圍，係落在 70 ~ 80 元（見圖八）。這些寶貴意見，都成為辦理本活動之重要參考，並朝此方向努力前進。

為此，本行特敦請在職場健康與健康飲食推動上，擁有豐厚經驗的內湖國泰診所張斯蘭營養師蒞行輔導，台北大樓員工餐廳在食材來源、菜色種類及餐廳衛生方面，得到張營養師初步認可，如採用新鮮雞蛋而非用蛋液、使用有品牌之桶（瓶）裝油品、自助餐檯提供豐富多樣之菜色選擇、確實執行大樓餐廳管理記錄等，惟餐廳附贈之副食（如：炒飯、甜湯及水果等），係無限取用，另為使菜色更加美味過度調味或過油等，都易使員工攝取過多熱量。

為讓均衡飲食易於落實於職場，張營養師除了提供員工餐廳食材及烹調方式建議外，並建議結合員工餐廳推出「健康餐盒」，讓同仁吃好又吃飽，健康無負擔。



## 辦理健康講座

為提升員工對健康飲食知能，張斯蘭營養師於 107 年 11 月 6 日在本行臺北大樓 13 樓禮堂，為彰銀同仁講授「如何做個健康的老外」這個重要的議題。講座當天，總經理親至現場致詞，總經理認為照護員工健康是非常重要且有意義的事情，並期許職場健康飲食活動能持續推廣；這場專業且精彩的演講，引起相當大的迴響，內容為飲食常見的問題、漫談代謝症候群、六大類飲食分類認知、好處多多的食物等，不僅提升員工對飲食行為的觀念，也幫助員工發展個人飲食搭配技巧。講座後也準備了經由營養師指導後之「健康餐盒」，供與會同仁先行試吃體驗，以達宣傳效果，冀望與會同仁能帶著正確知識及健康飲食觀念，轉達給單位同仁及家人，讓大家可以吃的更健康。



## 試賣準備

依據張斯蘭營養師之建議，請台北大樓員工餐廳針對食量一般及較大之員工，每天設計葷、素各 2 種不同份量之「健康餐盒」樣式，以控制熱量攝取，維持均衡營養，並進行推廣及試賣。為鼓勵同仁積極參與，營造購買熱潮，總務處對於場地佈置、流程安排及規劃等，無不盡心盡力，這兩個月來如同一隻隻努力採蜜的蜜蜂般，從早至晚嗡嗡嗡嗡…，並分頭規劃各隊人馬，成立「美工規劃組」、「場地佈置組」及「活動宣傳組」，沸沸揚揚地展開了活動旅程！

「美工規劃組」在員工餐廳佈置宣導專區，除張貼均衡飲食及每週菜單海報外，豐富的內容把餐廳裝點的份外美麗，另特規劃「食在安心」宣導專區公告食材來源，讓同仁吃的安心。「場地佈置組」由職安科、營繕科及庶務科同仁群策群力，重新規劃員工餐廳取餐動線，並微幅調整用餐座位之擺置，讓整體用餐空間更寬敞了！如此一來，也讓忙了一整個上午的同仁在餐廳用餐時感到倍加舒適及放鬆。而「活動宣傳組」亦每日檢視健康餐盒是否合乎均衡飲食、是否「色、香、味」俱全，以增加同仁訂購「健康餐盒」之意願。

同時，為打造無現金環境，總務處特與數位金融處合作，於員工餐廳設置台灣 Pay QR Code，另為表支持本活動及鼓勵同仁積極使用台灣 Pay QR



Code，數位金融處提供加碼活動：如以台灣 Pay 成功付款，每個便當可另獲得數位金融處加碼之集點券一張，限量 155 張。



### 健康餐盒試賣活動

猶記試賣第一天，因採限量供應及且每份減價 10 元之方式促銷，還不到販售時間，餐廳內就已經門庭若市客人絡繹不絕，還有同仁拖著菜籃來買，讓人特別能感受到大樓同仁那一股熱情與活力，但因為開賣時間還沒到現場就已經熱滾滾，身為工作人員的我們也只能安撫現場排隊同仁的情緒，告訴他們：「再等一下下，等等就開賣囉！」此時的氛圍彷彿置身於跨年晚會現場，跟著大家一起倒數到最後一秒，用美麗燦爛的煙火迎接未來的一年一般熱鬧！轉眼到了開賣時間，這大排長龍的人潮，一溜煙地馬上將限量的 50 個健康餐盒搶售一空，此時的心情真的令人既雀躍又開心。但因晚到沒買到健康餐盒同仁也只能帶著遺憾捶心肝，等待明日限量的健康餐盒了！

這段期間，餐盒每天中午一開賣隨即銷售一空，我們有了初步成果，但職安科並沒有因此而懈怠，反而更戰戰兢兢，把螺絲鎖得更緊，傾聽參酌各方對健康餐盒之意見，並維持均衡營養且「色、香、味」俱全之品質。經過這一週連續五天的試賣及推廣，回饋到職安科的都是大受好評，讓我們感到非常欣慰，這一番努力沒有白費。

### 健康餐盒正式開賣

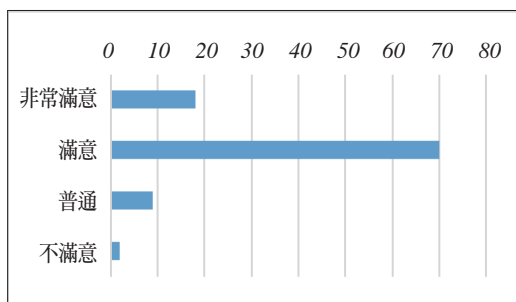
正式開賣期間的集點活動是本活動的重頭戲，活動期間限量製發 1,500 張集點券，取餐即附贈 1 張，每集滿 5 張可免費兌換中盒健康餐盒一份，這樣的促銷也加溫了訂購熱潮，讓餐廳老闆有些手忙腳亂，但亦馬上加派臨時工補充人力，蓄勢以待，而職安科同仁每天嚴謹把關健康餐盒菜色，督促餐廳老闆是否有把握住均衡攝取六大類食物，用油量、烹調方式、配色、蔬菜分量是否充足、餐點種類變化性等，且過程中不定期開會檢討並與營養師充分溝通，這是非常重要的環，因為這才是未來健康餐盒能持續推動的重要關鍵。除了臺北大樓的同仁樂於訂購外，我們也向外推廣至鄰近的圓環、禾豐及中崙大樓，一同共襄盛舉，一同吃出健康，而吃過健康餐盒的同仁也非常捧場，不斷地再回購。



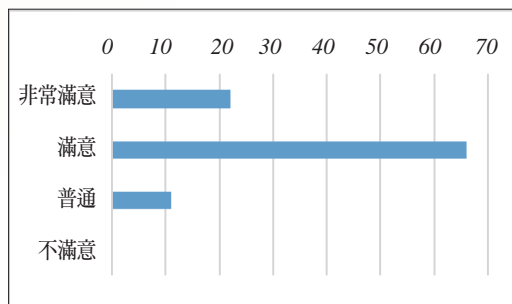
檢討

活動接近尾聲時，總務處於 107 年 12 月 18 日及 19 日至台北大樓員工餐廳及一樓大廳發放「員工餐廳健康餐盒滿意度調查表」，想聽聽同仁們的意見，讓我們有檢討及改進的機會；為了讓問卷填答流程更順利，大家分工合作，有人負責招攬同仁、有人負責教導如何填寫，過程中同仁們相當熱烈地參與填答，並不吝分享對活動之建議事項。本次問卷共回收 126 張，經統計分析後，在餐盒滿意度方面，有多數同仁對於用油量、鹹淡度、餐點種類的變化性及其衛生和新鮮度皆表示滿意（見圖一、圖二、圖三、圖四）；多數因公繁忙中午不便外出用餐者也因訂購、取餐方便及餐點健康願意繼續購買健康餐盒（見圖五）；只有少數同仁反映海鮮類主食偶爾有腥味、素食之主食應多做變化等。這些寶貴意見，我們都已提供給員工餐廳做為參考，並採用張營養師之意見，針對不足部分加以檢討改善，讓員工更樂於訂購，並且吃得更健康。

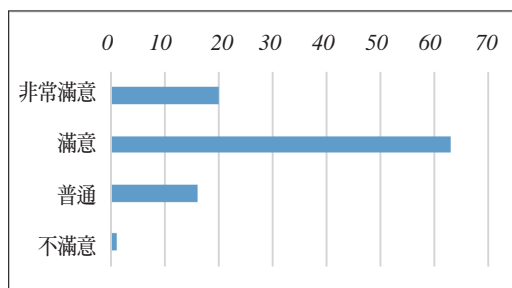
圖一 餐廳用油量滿意度



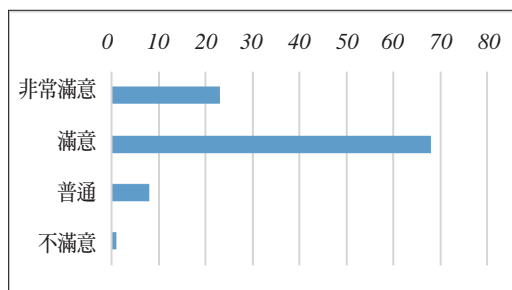
圖二 餐點鹹淡滿意度



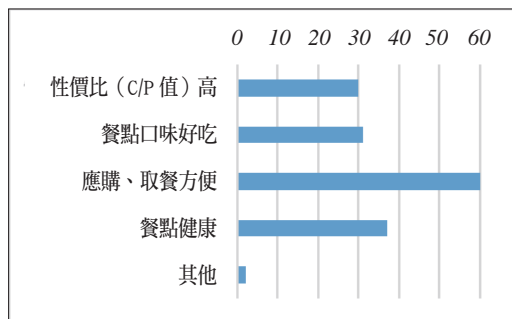
圖三 餐點種類變化性滿意度



圖四 餐點衛生和新鮮之滿意度



圖五 本行同仁願意繼續購買健康餐盒之原因





## 感謝

在這段過程中，感謝董事長、總經理及各位長官的大力支持，讓本活動順利展開；感謝內湖國泰診所張斯蘭營養師協助我們設計健康餐盒；感謝商品策劃處廣告文宣科，協助製作文宣品；感謝數位金融處協助取餐時利用台灣 pay 付款，並製作台灣 pay QR code 與加碼贈送「健康餐盒」集點券，方便同仁線上付款；更感謝職工福利委員會、餐廳老闆及本行同仁們一路上熱烈的支持及參與，才能讓此次活動如此圓滿成功。

## 結語

健康是幸福的開始，推動健康職場是本行一直以來非常重視的議題。近年來，因國人飲食西化且精緻化，加上吃到飽餐廳盛行，容易導致攝取過量脂肪與糖類，而大幅減少蔬果及膳食纖維的攝取，長期下來肥胖與慢性病發生機率就提高了；尤其我們金融服務業，

每日都得面臨高壓、節奏緊張的工作環境，經常忽略均衡、定時及慎選供餐商家的飲食原則，導致營養失衡，甚而衍生出胃食道逆流、胃部脹氣、排便不順暢等影響健康之問題；所以，聰明地選擇食物、調整正確飲食習慣、養成良好的生活型態，對每一位同仁的健康而言都相當重要！尤其這段期間，筆者也聽聞吃過健康餐盒的同仁表示，因經常吃健康餐盒，改變了用餐習慣，讓自己瘦了一圈，也有人表示，洗餐盒時再也不需要使用沙拉脫，用清水沖一下就乾淨溜溜，可見餐點的清淡健康，也有家居南部的一位長官，原本每週會從家裡包一週賢內助製作的便當到台北逐日食用，現也因健康餐盒推出再也不用那麼麻煩了！更有許多死忠顧客表示從今以後也不用煩惱中餐要吃什麼了！這些都多麼令人感到欣慰啊！未來我們職安科仍將持續致力於提升員工身心健康的各項活動，營造樂活的工作環境，來努力守護同仁的安全及健康！

～本文由莊仁惠提供～