


# 宏碁股份有限公司

**大型企業**

**成立時間：**民國 65 年
**員工總數：**1,482 人
**行 業 別：**批發及零售業

宏碁從年度生活型態調查與員工族群組成出發，掌握同仁身心壓力、生活習慣與家庭照護的需求及痛點，並以「健康、成長、共好」為承諾，從心理支持、運動環境到生活型態重塑提出六大解方，串聯完整的身心關懷歷程。



## 亮點措施

- 員工協助方案
- 身心平衡工作坊
- 新人關懷與獨享禮包
- 瘋甩油健康營
- 健康自主管理
- 200 坪健身中心及紓壓辦公空間
- 健康講座及趣味運動競賽

# 員工關懷在宏碁，打造兼顧身心韌性的成長職場

宏碁的具體關懷舉措包含全方位 EAP「AcerFamily 關心樂線」，由公司全額負擔，每人每年享有 3 次專業諮詢，服務延伸至配偶及直系親屬，並為外籍同仁提供英文服務。同時，將匿名諮詢議題統計彙整為「身心平衡共學坊」的規劃依據，形成健康、關係、紓壓與生活等四大共學坊主題，回應員工與家庭的真實需要。

健康方面，占地 200 坪的「AcerFitness Center」設置上百種器材，聘僱 2 位駐場教練，每週開設 10 餘堂團體課程，並提供一對一訓練。「宏碁活力競技場」則以多元賽事凝聚團隊，包括延續 26 年的宏碁盃登高挑戰賽與宏碁躲避球大賽等，透過溫馨流汗的健康感，讓運動氛圍充滿整個辦公室、成為連結同事情誼的共同語言。

針對員工吸菸與無規律運動兩項健康風險，宏碁進一步推動「生活型態重塑」，將行動戒菸門診帶進公司，並辦理「瘋甩油」健康營，以 10 至 12 週小班計畫，結合身體組成分析、營養講座及午間運動，實現精準對症下藥，提供改變生活習慣的方法，引導員工從日常習慣著手，逐步建立自我健康管理能力。

除每年免費健檢之外，「健康知能導航」系列課程更協助員工讀懂報告、建立健康管理觀念，並透過 CPR 與 AED 實作教育，培養員工救護知能。宏碁跨越單點式的福利提供，將心理後盾、體能場域與成長路徑，串聯為兼顧身心韌性的員工身心關懷全歷程。



