

## 推動身體活動經驗分享

單位基本資料	場域名稱：彰化銀行 場域所在地：全台彰化銀行各分行 行業別：銀行 員工總人數：六千餘人
推動之對象	彰銀全體員工
主要推行內容	結合公益推動聰明吃、快樂動、健康瘦活動
執行方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 結合公益推動控制飲食、推廣運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 對象：BMI<math>\geq</math>21kg/m<sup>2</sup>之同仁。</li> <li>■ 凡報名參加且全程參與活動者，彰銀代替參加者每人捐款 50 元予陽光基金會。</li> <li>■ 若成功減重 1 公斤，彰銀再捐款 100 元予陽光基金會及 1 公斤白米予創世基金會。</li> </ul> </li> <li>2. 活動宣傳：派護理師到各單位宣傳、透過公司社團鼓勵員工參與活動，並於內網宣導相關健康資訊。</li> <li>3. 發放小冊子，提供參與同仁進行記錄。</li> <li>4. 邀請減重達人經驗分享。</li> </ol>
執行時遇到的困難	各單位遍及全台導致宣導與量前、後測體重不易。
解決方案	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過陽光及創世基金會全省駐點義工，協助量測體重。</li> <li>2. 外縣市利用視訊設備進行健康講座宣導。</li> </ol>
成效	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全程參加人數 1,240 人。</li> <li>2. 成功減重 2,030 公斤，平均一人減重約 2 公斤。</li> <li>3. 總共捐出了 265,000 元善款予陽光基金會，及 2,030 公斤白米予創世基金會。</li> <li>4. 結合公益，讓員工更願意參與，且讓同仁獲得健康。</li> <li>5. 活動結束後舉辦成果發表暨捐贈儀式，由總經理代表出席，媒體熱烈報導，使各單位業務執行更有動力。</li> </ol>
其他資源之結合	陽光基金會、創世基金會、平面媒體。
給後續推動者的建議或提醒	建議使用線上系統報名及登錄體重，避免造成紙張浪費。