

3

TAIWAN  
LABOR  
QUARTERLY



勞工  
心聲

# 二度就業 樂在工作

## 從護士轉型成為 企業健康管理師

採訪撰文 單美雲  
照片提供 塗文鳳



專訪  
和泰興業美生中心  
健康管理師 王連馨

在台大醫院擔任護理師的王連馨，婚後為養育三個孩子，離開職場九年。返回職場前，她考上台北護理學院，戲稱自己是全班年紀最大又已當媽。

二度就業，她轉入企業，擔任健康管理師，辦年度健檢及健康講座，推動公司下午動一動時間。現在的她，珍惜職場生涯，樂在工作。

依約來到和泰興業位於內湖的總公司，王連馨迎上前來介紹：「這是我們今年一月剛搬過來的新大樓。」說話親切，充滿工作熱情的她，看不出來，曾因家庭因素，離開職場九年。

## 台大護士 走入家庭

走入婚姻家庭前，王連馨曾是台大醫院新生兒加護病房的護理師，「我從屏東美和護專（現為美和科技大學）畢業後，在台大醫院工作七年，後來結婚有小孩，醫院工作要輪三班，我才離開。」

育有三子的王連馨說：「其實，我很喜歡小孩，帶孩子對我來說，一點也不辛苦，但我待在家裡不快樂，好像沒了工作，就沒有成就感。」

後來等孩子上小學，王連馨考上國立台北護理學院（現為台北護理健康大學），她笑稱：「那時我三十四歲，全班我是唯一結婚，還有三個小孩，跟老師年紀差不多的學生，哈哈！」

## 二專進修 重返職場

念二專，是王連馨再度踏入職場的前奏，「臺大醫院進修風氣很盛，很多同事下班後再

上課，我本來也想進修，卻因婚姻、孩子中斷，在我心中是個遺憾，所以回到職場前，我想充實專業知識。」

二專畢業後，王連馨在一家健康管理中心擔任護理工作，「我下班後再去接小孩回家，孩子適應很快，適應不良的是我老公，因為他是土木技師，以前半夜一、兩點從工地回來，我會煮消夜等他吃，上班後，太晚我就睡了，他很不習慣。我一直跟他溝通，雖然夫妻相處時間變少，但品質變好，吵架機會也減少，大概一兩年他才習慣」。

工作能力強的王連馨，很快被長官賞識，「後來我晉升當中級主管，必須處理人事及排班等問題，但我覺得自己的個性不太適合管人事，剛好有業務同仁接洽健檢問題，發現這裡有缺，四年前，我就過來了。」

## 轉換跑道 負責健檢

王連馨說：「原本我在人資部門，處理年度健檢，安排健康講座或辦活動。但董事長很重視員工健康問題，希望大



家能有美好生活，這是一個願景，後來成立『美生中心』，我就調過來。」

「起初，我老公不能理解為什麼我要換工作，因為在這裡，我的手機必須二十四小時不能關機，同事如有緊急健康或就醫問題，可打電話找我。不過，四年來，我記得只有一位同仁，過年期間因心肌梗塞住院，公司來電，要我去探視，其餘，半夜或假日打給我的人，真的很少。」

王連馨也在公司推動下午四點動一動時間，「我希望同事能在一天八小時的工作中，抽出十五分鐘，做國民健康操，這個構想得到董事長支持，後來時間一到，我和工讀生到各樓層帶大家運動，剛開始，大家不好意思站起來，但久了就習慣。」

## 瑜珈紓壓 快樂工作

不過，要管理追蹤全台三百多位同仁的健檢問題，一年舉辦八場健康講座，還要辦活動，說輕鬆也不容易。王連馨說：「我參加公司免費提供每週一次的瑜珈課程，紓緩壓力，晚上比較好入睡，而且我參加登山社，我們最常去陽明山、象山，最近還去草嶺古道和東眼山」。

提起公司友善員工的措施，王連馨笑說：「我覺得彈性上下班，對我來說幫助很大，以前老擔心上班遲到，摩托車在馬



路上鑽來鑽去，現在彈性上班，只要上午八點到九點來，不必趕時間；另外，公司也鼓勵員工在職進修，一年補助上限二萬元；還有每年一萬多元不等的年度旅遊補助，及每個月的餐費補助等。」

「尤其是一年一度的家庭日，全台各地的員工藉這個機會相聚，今年初，我們就在河濱公園舉辦園遊會，晚上喝春酒，也讓彼此多認識。現在透過家庭日，我老公很支持我的工作，小孩還會建議我可以辦什麼活動。」

連著四年，和泰興業拿到衛生署健康促進標章、健康領航獎、台北市政府的幸福企業獎三星級及勞動安全獎，去年榮獲勞動部的工作生活平衡獎等獎項。王連馨說：「很感恩董事長和總經理，重視員工身心健康，公司也投入很多資源來做，我也希望能讓外界多認識我們，很幸運能在這裡工作，現在的我，是『樂在工作』。」

# 與壓力和平共處的

# 金融菁英

採訪撰文 單美雲  
照片提供 朱麗文、星展銀行



## 專訪星展銀行人力資源處處長 朱麗文

大學、研究所念的是理工科系，朱麗文從研發工程師，轉入銀行界，身為人事主管的她，曾像空中飛人，每周奔波海內外，然結婚多年尚未有孩子，一直是遺憾。朱麗文努力十年，終在四十六歲喜獲雙胞胎，現在，假日她帶著兒子到戶外運動，就是紓壓的最佳方式。



一身連身裙，罩著黑色西裝外套，短髮幹練的朱麗文（Julia），擔任銀行人事主管長達十二年，但她笑說：「我以前是唸理工，做過研發工程師，自己也沒想到，會轉到銀行界！」

## 理工出身 轉戰銀行

東吳大學電子計算機系（資訊管理學系前身）畢業後，朱麗文在學校當過兩年助教，後赴美國雪城大學（Syracuse University）取得電腦暨資訊科學碩士，返台第一份工作，是電子公司的軟體研發工程師。

「大學時，班上五十多個男生，只有三個女生，以前我都和男生打籃球，後來到研發部門又都是男生，我還記得，第一天上班，我穿我媽幫我買的套裝，結果大家嚇一跳，因為他們都穿牛仔褲，後來我也改穿牛仔褲上班。」

從研發轉到人力資源，朱麗文說：「因為公司要去大陸投資，選我當講師，我負責 training（培訓），常常得一個人跑台灣各地和上海和瀋陽等地的電信局，那時我剛結婚，老公拿到博士學位當預官，沒有孩子，自己一個人工作很輕鬆」。

後來，有朋友介紹朱麗文到花旗銀行，「到銀行業，我發現『眼界大開』。」

她解釋：「以前當工程師，大家話少，講話很直接，『呷飽沒』，類似這種時候，但銀行是服務業，人與人互動很多，也比較 warm（溫暖）。」

## 空中飛人 掌舵人資

在花銀銀行，朱麗文起先在人資部門負責 E – earning，運用電子科技輔助金融產品的訓練學習。後來，轉任台新銀行，及英國保誠集團香港亞洲區域總部人資部門，「對於要去香港，我問我先生，他說：『想去就去』，於是每週五下班，我搭晚班飛機回來，周日晚上再飛回香港」。

香港待了三年，朱麗文有機會調回台灣任職，長年像空中飛人，頻繁海外出差，「以前年輕，覺得懷孕不方便出差，一直避孕，結果想生，卻沒辦法，我結婚十七年都沒生，四十五歲才受孕成功。」

事業女強人，卻未能順利懷孕生子，朱麗文自覺是遺憾，「為了懷孕，十年來，我做了十四次試管手術，中間一度還休息三個月，每天遊山玩水，但沒用。」

「不過，我的個性不容易放棄，沒想到，第十四次手術後，護士告訴我成功了，我還以為她跟我開玩笑！」



## 努力十年 生雙胞胎

四十五歲懷上雙胞胎，又剛換銀行沒多久，朱麗文苦笑：「那時剛好是工作壓力最大，懷孕前三個月還出血，最後雙胞胎是八個多月早產，兒子剛出生，一個一千七百多公克，一個一千三百多公克，在早產室待了三、四個星期才出院。」

有了雙胞胎，公事如麻的朱麗文說：「家裡多了兩個小baby，當然手忙腳亂，剛好我老公退休沒教書了，白天他和我婆婆帶雙胞胎，晚上我下班再接手。我曾經接連十天，每天晚上十點、十一點下班，每天睡不到三個小時，可是我只有一個信念，一定要穩住，也是得感謝我老公，他是我最大的支持力量。」

五年前，朱麗文轉任星展銀行，她露出笑容說道：「這裡的企業文化很重視人，工作起來很開心，我們有家庭日，生日假，還有員工感恩日，也推「小朋友上班趣」等活動，希望凝聚大家向心力。」

## 彈性福利 登山紓壓

她在二〇一二年推彈性福利計劃，員工每年有三萬八千多元的額度，可使用在醫療保險、身心健康、個人學習發展，及家庭照顧等四大類，「同事可依自己需求，彈性選擇福利項目」。

朱麗文也進入校園，和台大財金系合作開設金融實務課程，提前培育人才，「因為將來學生就業，不也和台灣人競爭，且競爭的市場也不只有台灣，我希望學生出校園，很快接軌到企業」。

金融情勢多變，銀行競爭激烈，朱麗文說：「HR（人資部門）需要站在企業前端，掌握趨勢，並提出因應對策。」面對工作壓力，她說：「我不會讓自己煩心太久，現在我每天走一萬步，周末帶兩個兒子爬山，把煩惱清乾淨，到周一又可以上班了。」對工作保持熱情，與壓力和平共處，這就是朱麗文。☺



# 五星級員工餐廳

## 紓壓好所在

採訪撰文 陳婉菁

圖片提供 台灣賽孚思科技股份有限公司



台灣賽孚思科技股份有限公司可彈性上下班，方便員工兼顧工作與家庭生活，另廠房環境設計以員工需求為依歸，明亮且充滿綠意，員工可在五星級餐廳享用午餐，每月還可參加主題講座，擴展工作以外的新知。

走進坐落於高雄科學園區的台灣賽孚思科技股份有限公司（SAFC Hitech Taiwan Co., Ltd.），立即被綠意盎然的中庭花園所吸引，以中國禪風為基調的雅致餐廳圍繞而築，員工中午可在此享用美味營養的免費餐點，透過落地窗欣賞園藝造景，身心得到全然放鬆。

台灣賽孚思為美商西格瑪奧瑞奇集團（Sigma-Aldrich）的子公司，該集團為世界前十大之知名精密化學材料廠商，目前全世界有超過 9000 名員工。台灣賽孚思於高雄科學園區主要在製造 LED 及半導體先進 ALD 奈米製程的上游材料，因應業務發展，在 2011 年興建新廠，現



有員工一百多名，平均年齡約 34 歲，是一家充滿年輕朝氣的公司。

台灣賽孚思人力資源課課長莊堯巽先生表示，公司在新建廠房時，考慮到整體工作環境的明亮度與舒適感，特別加強美化綠化工程，並且在總經理徐國賢博士的支持下，人力資源課自 2013 年開始實施一系列措施，協助員工達到工作與家庭生活的平衡。

根據集團在 2014 年所做全球內部員工滿意度調查，在全球分公司中，台灣賽孚思的員工滿意度與投入最高，代表同仁對於公司非常認同，工作穩定度也高，這對招募新進人員時很有幫助。

## 彈性上下班請假制度人性化

公司為讓同仁安心工作，提供免費午餐與舒適的用餐環境，並於特定節日（端午節、聖誕節等）舉辦特色餐點活動。人

力資源課管理師蔣佩婕小姐說，夜班則由公司代訂免費晚餐，省去到外覓食的時間與開銷，同仁普遍對於這項福利制度感到滿意。此外，由於台灣賽孚思多數員工處於三十而立階段，除了忙於工作，也要負責家庭責任，像是接送年幼子女或是照顧父母，有人需要晚一點上班，也有人想要早一點下班，因此公司設計一小時的彈性上下班，員工可依需求，在彈性時間內自行安排上下班時間，這也是生活與工作平衡的第一步。

蔣佩婕表示，公司的特休假優於《勞動基準法》規定，新進人員即享有特休假，因員工個人或家庭突發狀況，如果該年度休假已經使用完，公司會依照個案狀況提供同仁預支下個年度的特休假，整體而言，休假制度相當人性化，並給予員工充分彈性。

蔣佩婕舉例，最近有同仁因家庭狀況，忙得焦頭爛額，公司經過討論後，提供該同仁「在家工作」方案以協助該同仁工作與家庭平衡，調整後每周只要在固定時間回公司開會並報告進度即可，其他時間都是透過網路與通訊在家工作。同仁並未因為沒到公司而影響工作績效，反而因為減少通勤與往返的時間，而做更有效的時間管理，提高了工作績效，同時也安心地兼顧家庭生活，這全然是建立在公司與員工的互信基礎





上，才能很有默契地達到預定目標也達成工作與家庭生活平衡。

## 各式主題講座集點換小禮物

為了促進員工健康，台灣賽孚思設有健身房，員工可利用公司健身房健身。公司也會固定舉辦與當地視障團體合作舉辦紓壓按摩活動，同仁均可免費報名參加。這個活動也得到同仁熱烈迴響，讓同仁在工作忙碌之餘有個紓壓放鬆的機會。關心同仁身體健康，每年均請合作醫療院所到廠辦理免費健康檢查，健檢報告出爐後，特約醫院的醫師也會親至公司向員工說明健檢報告，課長莊堯巽說，醫師會一對一面談，就每位同仁的身體狀況提出改善建議事項，同仁也都把握機會，仔細詢問與自己切身相關的醫療問題。

健檢之外，課長莊堯巽指出，公司也舉辦各式生活健康講座，每月穿插不同的主題，包括心理健康、人際溝通、

親子教育、養生保健等，為吸引同仁踴躍參加，別出心裁地推出像超商的集點辦法，發給每位員工一本小護照，每聽一次就能集一點，集點可在年終換取驚喜小禮物，去年辦了八場就吸引約四百人次的參與，今年議題還將擴展到旅遊與公益。

值得一提的是，台灣賽孚思現正規劃，將閒置的空間規劃為親子空間，蔣佩捷說，像腸病毒流行時會導致停課，或是放寒暑假時，家長常不曉得要把小孩送去哪裡，公司因此規劃親子空間，讓同仁可以在緊急需安置孩子的時候，可以把孩子帶來公司，工作起來較為安心。

不只照顧員工身心健康，課長莊堯巽說，公司也為員工的家人設想，每年舉辦家庭日，員工可攜家帶眷參加行程；而年資滿一年的員工，享全額補助國外旅遊，家屬則可自費參加，整個公司就像大家庭般歡樂和諧。☺



# 免費營養早餐 開啟員工 一天活力



採訪撰文 陳婉菁  
圖片提供 台灣應用材料公司

台灣應用材料公司致力於創造安全舒適的工作環境，提供多項優於業界的福利措施，紓解員工身心壓力，在全心投入工作同時，也能享受生活樂趣，隨時保持最好的活力和極佳的工作效率，達到企業與員工的雙贏。





豐富的早餐是一天活力來源。上班族為了趕上班，常匆匆忙忙地在通勤途中買早餐，或者乾脆不吃，空肚子撐到中午。長期下來，不但有損健康，工作效率也不彰。台灣應用材料公司（Applied Materials Taiwan）體恤員工辛勞，供應免費營養早餐，讓每位員工得以從容地到公司享用多樣化的中西式餐點。這項貼心措施在業界相當罕見，也是公司送給每位新進員工的第一份禮物。

應用材料公司是全球最大的半導體設備商，自 1989 年來台設立後，現有一千多名員工。人力資源中心資深經理邱金隆表示，公司視員工為最重要的資產，主動投入許多資源在職場健康促進上，希望創造一個安全舒適的工作環境。為了照顧同仁的飲食健康，設有舒適的員工餐廳，不僅提供免費早餐，也聘請專業團膳公司，高額補助員工午、晚餐，一餐只需自付 25 元，就能擁有均衡營養。另外，各樓層都有茶水間，無限量供應各式茶包、現磨咖啡、膠囊咖啡、鮮奶等，方便同仁泡茶泡咖啡，小歇及提振精神。

## 健身中心為健康加分 多元社團豐富生活

上班族常因工作忙碌而久坐辦公室，又苦於抽不出時間運動，因而健康拉警報。邱金隆說，這一點公司也設想到，



撥出一個樓層設置

Wellness Center，

裡頭有健身房、韻律教室、Wii 運動遊戲機、美髮室、按摩室、更衣室、淋浴間等，並聘請專業教練提供運動諮詢，員工可免費使用各項設備，也可參加韻律教室的各式有氧運動課程，如拳擊有氧、皮拉提斯、瑜珈等；另可付費做美髮美甲與按摩等加值服務，不用出公司，即能煥然一新。

台灣應用材料還提供超規格的健檢，每年定期舉辦醫院駐點，幫員工健檢，預防潛在性疾病發生。並根據健檢結果追蹤前十大異常率，輔導有異常數值的員工進行改善。另有員工協助方案，委聘新竹生命線，提供員工及其家人免費諮詢服務，包括在生活上遭遇的各項難題，例如病痛、家庭、理財、生兒育女、人際發展等，都可以在享有隱私下，獲得專業人員的輔導。

追求身心平衡，同儕之間的相互激

勵也很重要。邱金隆說，公司鼓勵員工成立社團，發展工作以外的興趣，福委會每季提撥經費補助，由社團自行運用。目前公司共有 60 個的社團，包括重型機車、單車、露營、登山、書法、繪畫、美食等類型多元，能滿足不同年齡層員工的休閒需求。另外還有不限日數的志工服務假，只要報備主管，就可自行在公司系統上預約，實現公益服務。

## 邀家人參與文藝季輪調 機會擴展視野

台灣應用材料深知員工背後的家人支持，是推動員工前進的力量。因此，懷抱感恩之心，讓公司福利擴及員工家人。每年舉辦家庭日及春秋季旅遊，以包場方式，邀請員工及其家人同歡。另有周全的醫療險合約，員工、配偶及子女均可免費享有同等級的團保；同時也提供優惠保險，將照顧的承諾延伸至員工的高齡父母。

特別的是，台灣應用材料推行了 15 年的文藝季，北中南各區均舉辦藝文講座，專程禮聘美學大師蔣勳演講東西方的美術史，講座場場爆滿，除了員工可攜帶家人參加，也開放給民衆前往聆聽，共享藝術薰陶。邱金隆透露，蔣勳老師對於台灣應用材料願意長期贊助美學推廣，深表肯定。而公司為此，也常舉辦聽講座買好書作慈善，慷慨地將民衆購書收入全數捐贈給慈善機構。

除了藉由各項福利以提升員工的工作動能，台灣應用材料的教育訓練也很完善，



使用國際級教材，增強員工工作技能。同時既是跨國集團，員工有機會轉調到其他國家或外派出差，擴展國際視野，為職涯增添不同的歷練。

邱金隆表示，工作與生活密不可分，如能達到樂在工作的境界，才能創造企業與員工的雙贏。台灣應用材料提供優於業界的福利措施及良好的環境，主要就是要讓員工充分發揮專才，增進身心靈健康，家人同樂，形成正向循環，產生良好的經營績效。事實也證明，對比於科技業界的離職率約在 10 至 15%，台灣應用材料 2014 年離職率僅 4.86%，且業績始終維持高成長，顯示兼顧工作與家庭生活平衡，有助於成就團結且高績效的團隊。☺