coupang newsroom

打造健康職場文化Coupang酷澎邀物流員工上班動起來

2025. 6. 11.

Coupang酷澎健康促進計畫結合四大主題，其中運動講座邀請有氧老師示範教學，幫助物流員工建立運動習慣保持健康

誰說運動健身一定要出門Coupang酷澎為第一線員工推出為期六周「酷澎健康促進計畫Coupang Care Program繼營養講座後登場的是運動講座，期待經由建立健康飲食習慣跟規律運動，幫助Coupang酷澎員工促進健康，蓄積家庭與工作的更多能量

Coupang酷澎設置數十人專業環境安全衛生團隊及常設職場護理師，以充沛的資源照護各級員工健康，尤其是人力需求較高的物流倉儲EHS團隊每日進行職場動線維護等檢測，確保物流員工能安全、有效率地完成每日目標。

Coupang酷澎台灣今年5月起首度推出「酷澎健康促進計畫Coupang Care Program結合健康基礎檢測、一對一專業諮詢、主題式專家講座，利用工作時間內促進個人健康，樹立科技物流業的健康職場新典範。
在Coupang酷澎物流中心工作的柯姓員工指出，近一年來Coupang酷澎的員工健康課程有感增加，因此積極參與公司系列健康促進活動，一方面提升運動知識，另一方面也期待Coupang酷澎持續這類活動，就像是多一個人關心自己。

運動講座主講者、專業有氧舞蹈老師李芝嫻老師建議，如果想開始培養運動習慣，可以從上肢活動著手，對於初學者身體的負擔較小；理想情況還是建議每周至少運動 2 次，讓身體持續熟悉動作並漸漸增加強度。

Coupang酷澎邀請有氧老師指導物流倉儲員工核心肌群訓練，有助於加速脂肪消耗、減輕身體負擔。

在無器材肌力課程中，李芝嫻老師主要強化核心肌群訓練，從最基本的手臂伸展、高抬腿等暖身動作，搭配音樂節奏循序漸進至左右平移，逐漸喚醒酷澎員工的身體。

接著透過捲腹式、深蹲等動作，鍛鍊一般人平常比較少活動的腹直肌、腹斜肌與臀腿肌群。物流員工在暖身時還面露愜意，但隨著運動強度增加，蹲下與抬腿等大範圍運動頻率更高，員工們迎接挑戰，彼此鼓勵打氣，在歡樂地氣氛下一同完成為期一小時的肌力訓練課程。

李芝嫻老師觀察兩場課程中員工的表現，稱許員工們十分投入，即便一開始跟不上動作，幾次下來都越來越好。她相信大家可以將所學的動作帶進日常生活，並持續練習。

Coupang 酷澎致力提升員工健康意識　鼓勵運動也促進兒童福祉

Coupang酷澎不定期舉辦健康課程，與員工一起動一動。上半年邀請教學經驗超過15年的有氧老師曾洋淮以隨手可取得的毛巾為道具，指導Coupang酷澎台北101辦公室員工伸展肩關節跟髖關節。曾洋淮也說，過去受邀為外商公司擔任健康顧問，卻未直接替員工授課，「希望各大企業能向Coupang酷澎看齊，為員工健康著想」。

Coupang酷澎將毛巾操跳進台北101指導員工伸展關節，讓具有企業教學的老師十分肯定。

Coupang 酷澎去（2024）年在台灣投入數十億台幣於各項環安衛措施，包含替位於台北101的辦公室員工設立高效健檢站，由專業醫療團隊協助員工控制代謝症候群、進行癌症篩檢，並養成戒菸、飲食管理及運動等健康習慣。同時，配合衛生福利部「青壯世代心理支持健康方案」Coupang酷澎員工協助方案（EAP）提供 24小時專線關懷與諮詢服務，並在辦公室及物流中心舉辦系列活動，提升員工職場溝通力與穩健夥伴關係。

同年11月，Coupang 酷澎世界各地辦公室舉行步行挑戰賽，並將公益目標作為動力，在8成參與者每天跨出7000步的努力下，成功捐出2000萬韓元予聯合國兒童基金會（UNICEF）幫助世界各地有需要的兒童，既照顧自身健康也為兒童福祉盡一份心力。