

Coupang酷澎打造智慧創新與幸福職場雙引擎 專科醫師為物流員工健康培力

2025. 7. 14.



Coupang酷澎健康促進管理計畫以代謝症候群成因作為主軸，陪伴物流員工認識各項健康檢查報告指標，提升員工健康意識。

Coupang酷澎致力於打造友善職場環境，更重視每一位員工的健康與生活品質。Coupang酷澎在臺灣推出為期6週的健康促進管理計畫「Coupang Care Program」在工作時間安排四大主題講座建構多面向健康知識，鼓勵物流中心、辦公室員工主動關心自身身體狀況，並建立正確的生活與飲食觀念，實踐長期的健康管理。

關懷員工健康不僅於一份報告 醫師講座詳述身體健康指標

在物流中心舉辦健康講座當天，正好也是Coupang酷澎健康促進管理計畫的前測數據公布日。啟新健檢診所的黃醫師帶來各項生理數據的標準值，並以「代謝症候群」及「飲食與疾病」為主題，為Coupang酷澎員工講解生理指標與生活習慣之間的密切關聯。員工一邊聽講，一邊對照自己的健檢數據，更能理解自身健康狀況。

黃醫師說明，代謝症候群是腰圍、血壓、血糖與血脂等多項健康因子的綜合表現，當其中三項指標超出標準時，就需要特別留意，避免未來可能引起的健康負擔。這個概念最早由世界衛生組織「WHO」於1998年提出，目前普遍採用的是國際糖尿病聯合會「IDF」於2005年公布的定義。他也指出，胰島素抗性增加是導致代謝症候群的主要原因之一，可能與基因、生活環境、體重過重或活動量不足等因素有關。

一位馮姓物流員工在講座後分享感受，「這像是Coupang酷澎用另一種方式提醒我們，在工作之餘，也別忘了好好照顧自己。」她表示，自從參與健康促進管理計畫，時常與同事交流健康飲食知識，訂便當時也會有人主動提議選擇健康餐盒或水煮餐，逐漸形成了「彼此提醒、共同實踐健康生活」的職場文化，這對她來說是一個很大的正向轉變。



Coupang 酷澎健康促進管理計畫提供物流員工營養諮詢服務，拍照上傳每日三餐餐盤即可獲得營養師專業飲食建議。

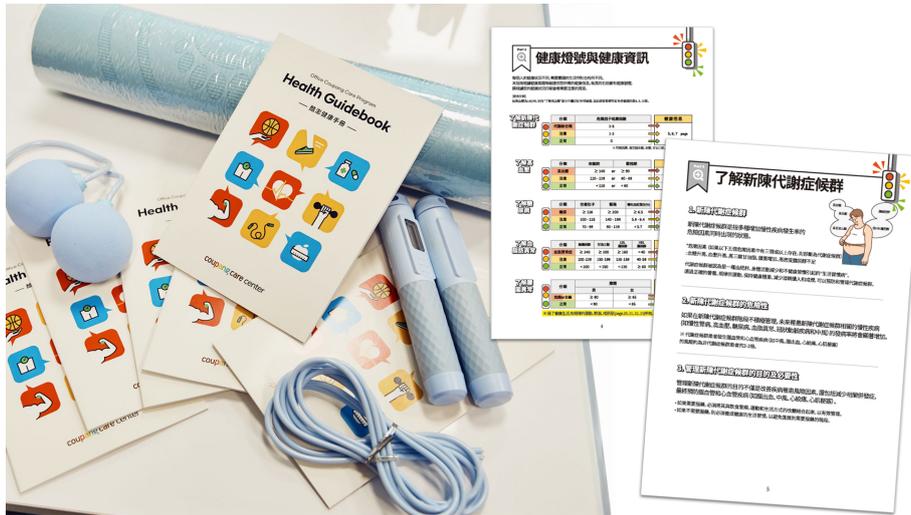
控醣勝過控糖 良好飲食習慣打造健康基礎

若血糖變化幅度過大，會影響代謝能力，而過去醫學多用空腹血糖、飯後2小時血糖作為檢測指標，不過黃醫師分享臨床經驗，由於飯後2小時血糖可能因為忘記檢測、用餐時間較長等因素，導致檢測數字可能無法如實反應病患狀況。近年逐漸以「糖化血色素」做為血糖檢測指標，透過紅血球120天代謝的特性，檢測紅血球中血色素糖份含量，作為病患過去2-3個月的血糖變化依據。

糖化血色素的正常範圍為，若5.7~6.4%則為糖尿病前期，應定期追蹤血糖、減少升醣的精緻澱粉、過甜水果、宵夜等；若大於等於6.5%則為糖尿病，應配合醫囑改變生活習慣或服用藥物控制，避免持續高血糖損害血管並導致器官併發症。馮姓同仁也提到，健康知識需要與時俱進，Coupang 酷澎健康促進管理計畫系列講座正是一個契機，透過醫師、營養師等專業人士說明，幫助員工可以有系統地吸收最新的內容。

黃醫師強調，良好的飲食習慣對健康有深遠影響，若飲食中攝取過多油脂、糖分或鹽分，可能影響體內脂肪代謝，進而影響肝功能與心血管系統。而簡單的飲食原則，例如選擇天然食材、減少油炸食品、增加蔬果與水分攝取等，都有助於促進身體代謝與維持平衡。

此外，醫師講座也介紹安全且健康的烹調方式，如蒸、煮、燙等，能避免高溫產生不必要的化學變化，是日常飲食中實用的健康策略。不過，黃醫師也提醒，由於每個人體質不同，像是花生、大豆、雞蛋都可能導致過敏反應，目前市售包裝食品均有標示過敏原或製程交叉影響，食用前可以多加留意。



Coupage 酷澎參考各項專業醫學建議，自主編印酷澎健康手冊Health Guidebook與物流員工一同增進健康知識。

在Coupage 酷澎健康促進管理計畫[Coupage Care Program]當中，參與計畫的員工均需接受生理數值與柔軟度、心肺耐力等身體表現的檢測，用以追蹤為期6週課程的成效。包含物流員工在內，所有參與計畫員工均有專屬的iCare健康智能平台帳號，可以自主上傳每日餐點，並獲取營養師專業建議，吃得更健康。

Coupage 酷澎深信，知識的傳遞能激發行動的力量。透過健康促進管理計畫深化健康意識，不僅提升全體員工對自身健康的認知與重視，更展現出對員工身心福祉的真誠關懷與長期投入。

對於Coupage 酷澎而言，建構安全且健康的工作環境是企業最基本且不可妥協的責任。特別是在物流中心這個支撐業務核心運作的第一線[Coupage 酷澎更加重視每一位物流同仁的健康與福祉。為此，健康促進管理計畫安排具有臨床經驗的營養師與專業醫師，直接走進物流現場，為物流員工量身分享健康知識與實用建議，讓大家能在工作時段就近獲得專業支持，而無需再額外奔波尋求健康諮詢，節省時間並減少負擔。

這項貼近現場的實質行動，不僅展現Coupage 酷澎對物流員工的重視，也體現公司打造溫暖職場社群的承諾[Coupage 酷澎將持續陪伴每一位員工，特別是辛勤在第一線付出的物流團隊，一同邁向更健康、更充實的生活，共築幸福職涯的每一步。



Coupage 酷澎健康促進管理計畫另也邀請黃程少營養師分享健康飲食攻略，會後與員工熱絡交流。