

提升幸福感照顧心靈健康-Coupang Care Center帶領員工啟動「感恩日記」

2025. 8. 25.



「因為與同事溝通感到困難，心裡不舒服，所以我會與他們保持距離。」「在擔任了主管後覺得憂鬱，失去了工作的動力。」「工作和家庭難以兼顧令人疲憊。」請傾聽您內心的聲音吧！也許它是在發出信號，請求您的照顧。最近您的心理狀態如何呢？為了大家無聲吶喊的內心，讓Coupang Care Center來告訴大家照顧心靈的方法。

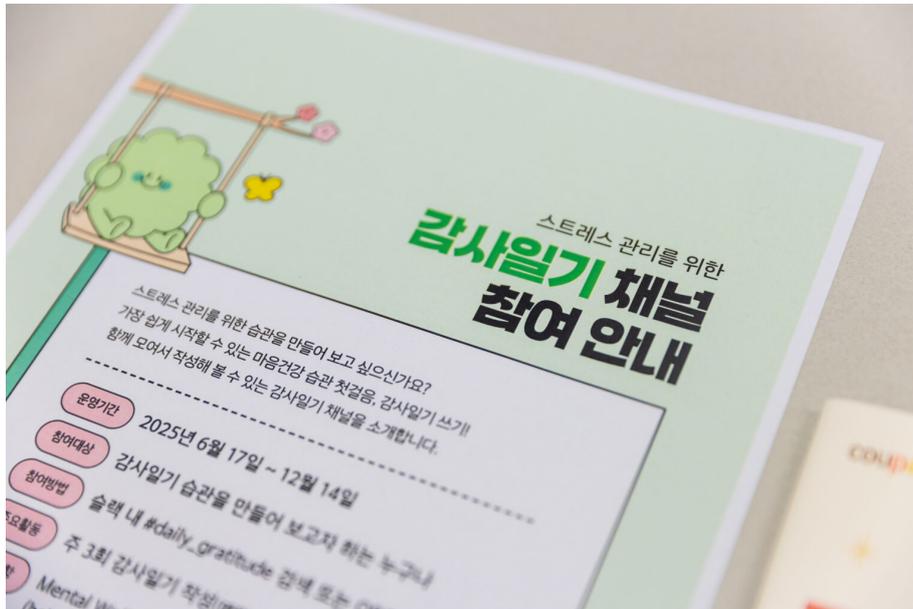


Coupang Care Center自3月起向韓國員工發布「心理健康手冊」。手冊內容包括識別心理健康信號的方法與Care Center提供的多種心理健康有關活動。

為了維持幸福的生活，提高生活品質，最重要的無疑是積極的心理健康管理。

為了員工的身心健康，Coupang Care Center今年也推出了多種心理健康相關活動，這次推出的活動是提升幸福感的「感恩日記」。





Coupage Care Center為協助員工調適心理壓力，經營感恩日記頻道。

Coupage Care Center連續兩天舉辦線下及線上形式的感恩日記講座。有些員工表示，書寫感恩日記的時候，感受到一直被壓抑的情緒湧現出來。



「自我照顧手冊」作家朴賢靜在酷 Coupang 澎首爾蠶室辦公室進行了感恩日記講座。朴講師表示，感恩之心不僅對自己有益，還可以對同事和家人注入正能量。

心理健康專家指出，保有感恩之心可以改善心理健康。由於人的生理和心理會互相影響，共情、愛情、團結精神、幸福感等情緒能活化大腦，自然就可以維持身體健康。



「感恩我能蓋上我喜歡的被子，睡甜甜的一覺。」

「感恩我能健康地工作，領到薪水維持生活。」

「感恩能跟同事去餐廳吃午飯，在蠶室周圍散散步。」

-Coupang酷澎員工的感恩日記-

工作很忙，時間一直不夠，這樣的情況下寫感恩日記，也許有人會覺得不值得。但每天秉持著感恩之心，長期下來有助於調適心理健康。



參加撰寫感恩日記講座的Coupang酷澎首爾蠶室辦公室員工們

大家也從今天起試試撰寫感恩日記如何？如果您想不出「感謝」的事情，那也可以寫「幸運」的事。就算三分鐘熱度也沒關係，想到就寫感恩日記，愛和感激之情就會充滿我們的內心。

與此同時Coupang Care Center自6月2日起，針對韓國Coupang酷澎及子公司員工進行了為期3週的「2025年線上心理健康測試」。參與心理健康測試的人可以即時看到個人深層分析報告，若進行額外申請，也可以得到專業機構的分析諮商。

Coupang Care Center 的大門永遠向所有渴望創造更幸福日常生活的Coupang酷澎員工敞開。