

Coupang酷澎與物流員工探索「吃」的念頭 從「心」 建立健康飲食習慣

2025. 9. 9.

Coupang酷澎為第一線員工推出為期六周健康促進管理計畫「Coupang Care Program」，先後邀請專科醫師、營養師及舞蹈講師分享健康觀念與低強度有氧，並呼應世界衛生組織「WHO」等關注心理健康國際趨勢，邀請張力尤心理師以「情緒性飲食」為課程主題，在上班時間引導Coupang酷澎員工識別情緒因子、調整飲食開始促進健康，蓄積家庭與工作的更多能量。



Coupang酷澎物流中心舉辦為期六週健康促進計畫，邀請心理師分享情緒與生活習慣的關聯。

今年5月起Coupang酷澎首度推出健康促進管理計畫「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。

參與講座的李姓員工說，這次主題貼近日常，有時候會突然想吃很多，要是同時有健康或體重變化就會特別警覺，講座中也一直提到「自我覺察」，謝謝Coupang酷澎以系列課程，幫助員工培養面對情緒時，能多冷靜一秒，不再用「暴食」的方式應對，更好地善待自己的健康。

想吃還是想被愛？ 心理師引導覺察每一口進食背後的情緒因子

「你是不是下班後一看到甜食或鹹酥雞就忍不住想吃？」講座一開場，張力尤心理師以多數人熟悉的生活片段開啟話題，他指出，現代人有時進食不是因為真的肚子餓，而是需要轉化情緒時，透過最原始的安撫本能——吸吮，如同嬰兒時期與母親的連結，長大後便將進食與安全感、關懷、撫慰連結在一起，因此喝一口飲料、吃一點東西，就會感到放鬆。

張力尤心理師也指出，情緒性進食不僅僅針對暴食行為，若在情感上面對控制與批判式教養，則可能有過度自律或反抗的行為，演變成過度節食、暴食等飲食起伏。

「有沒有哪一餐讓你感覺『被愛』？」張力尤心理師改以正面情緒，引導Coupang酷澎物流員工覺察進食跟安撫兩種需求的比重，識別此刻的進食是情緒排解或是飢餓；若發覺有情緒性進食狀況，應該先和情緒和解，探詢「吃」以外的途徑排解，練習以正念呼吸、瑜珈等方式化解衝動飲食慾望。



張力尤心理師指出，從進食達到自我安撫，是出自於最原始的依附情感。

Coupang酷澎為物流人員設想 酷涼專區EAP服務舒緩身心

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。

從Coupang酷澎更為所有物流人員建置的「酷涼專區」到與情緒和解的心理講座，都能看到Coupang酷澎持續為物流員工挹注心力，照顧的不僅是工作效率，更是每一位員工的身心狀態。