

美商Coupang酷澎專業團隊提升員工健康 打造全齡友善職場文化

2025. 10. 3.

美商Coupang酷澎在全球營運版圖推行Coupang Care 酷澎健康管理與關懷計畫，在台灣提供不分年齡、每年一次的健康檢查，並實施為期6週的健康促進計畫Coupang Care Program與員工一起培養健康生活習慣、擁抱舒適生活。

根據台灣的《勞動基準法》，針對未滿40歲在職員工應每5年實施健康檢查、40歲至65歲員工則為每3年一次Coupang酷澎則優於法規，為辦公室與物流中心的員工，不限年齡、每年提供一次健檢，更邀請健檢團隊直接進駐員工工作場域，讓大家無需舟車勞頓，在熟悉、安全的環境中安心接受專業檢查與健康諮詢。



Coupang酷澎員工健康檢察方案優於法規，包含物流員工在內，不限年齡均可享有每年一次健檢。

Coupang酷澎對於員工健康的關注，從不止於一份健檢報告。由臨場護理師與健康管理團隊共同設計的 Coupang Care Program酷澎健康促進計畫，引導員工從飲食、運動、心理健康、代謝症候群等多個面向，重新理解健檢數據，並採取具體可行的健康行動。

Coupang酷澎健康促進計畫邀請有意增進健康表現的員工參與，計畫開始前、結業式各自進行一次體適能測驗，包含坐姿體前彎的柔軟度測試、3分鐘登階的心肺耐力測試等，紀錄員工在6週期間的體能改變，並搭配後續的生理數值檢測，裡裡外外留心員工的健康狀況。



參與Coupang酷澎健康促進計畫的物流員工傅小姐（中）在專業團隊的鼓勵與追蹤下，重拾規律運動習慣。

物流中心員工傅小姐已在Coupang任職兩年多，她分享道：「我以前也在科技業倉儲工作，雖然有健檢，但從來沒有人告訴我報告上那些紅字代表什麼，也不會有人追蹤。」這次參與健康促進計畫，不僅讓她學習到實用的健康知識，也認識了來自不同班別的同事，彼此提醒、一起實踐健康生活，形成正向的團隊氛圍。

傅小姐坦言，以前運動頻率低、晚餐常吃炸物和滷味，健康意識不高。但在課程中，她逐步調整飲食方式，「以前不知道什麼叫『飽』，現在會控制自己在七分飽，精神變好，體力也改善了。」她的轉變也鼓舞家人，彼此互相提醒要運動、注意飲食，共同打造健康家庭。

另一位物流員工周先生，今年已邁入中年，在臨場護理師鼓勵下也報名參與計畫。他笑著說：「我亂吃東西，女兒現在都會念我了。」周先生坦言，過去對健康概念只有模糊印象，「以前總是等到出問題才開始注意，這次剛好有這樣的機會，可以先學起來、先調整。」

健康的體魄是人生最重要的資產，Coupang酷澎期待由6週的計畫開頭，引領員工積極經營更好生活的方式，也體現以Coupang酷澎「以人為本」的職場文化，得以持續創造「讓顧客驚艷」的未來商務體驗。