

## 家人見證我成為更好的自己！物流員工感謝Coupang酷澎以行動建立友善健康職場

2025. 10. 7.

Coupang酷澎致力營造友善健康職場，物流中心與辦公室員工均享有優於法規的健檢方案，並由專業健康管理團隊制定為期6週計畫，涵蓋營養講座、心理課程與線上追蹤系統，一步步協助第一線員工改善飲食習慣與生活方式，讓物流員工能與家人朋友一同享受更健康、幸福的人生。

Coupang酷澎2025年首度在台灣推出與全球同步的酷澎健康管理計畫「Coupang Care Program」導入為期6週的實體與線上健康管理關懷計劃，從飲食、心理、生理上，讓員工可以在工作時間內同時掌握並強化自己的個人健康；計畫活動員工高度肯定，滿意度逾9成，同時有近2成參與者開始建立運動習慣。

參與計畫的物流員工鄭先生提到，自己原本就有定期追蹤健康數據，在參與酷澎健康管理計畫後，獲得主管全力支持，能在工作時段專心學習專業醫師與營養師分享的健康知識，並頻頻低頭作筆記，幫助日後時時提醒自己與家人一起促進健康狀態。

鄭先生並說，過去缺乏健康飲食的概念，運動頻率也比較少，6週間藉由營養師的線上諮詢，第一次真正了解每日三餐攝取的重要性，「像是澱粉是高醣類，不同主食有不同含醣量，營養師也會告訴我這餐缺少什麼營養」。

在Coupang酷澎健康與福祉團隊的鼓勵下，鄭先生為自己訂下6週後的目標：降低體重、提升心肺功能、減少疲勞感。計畫進行到第3週時，他的媽媽已明顯感受到他的體態改變與氣色提升，讓他更加感謝Coupang對員工健康的重視與實質支持。



Coupang 酷澎6週健康管理計畫陪伴物流員工、辦公室員工認識身體狀態並促進健康表現。

# 酷澎於全球打造健康職場 Coupang CAREs以人為本給予終身受用知識

Coupang酷澎透過CARE四大策略（創造性環境Cultivate、健康意識Awareness、韌性管理Resilient、自主參與Engaged）全面打造兼具生產力與幸福感的工作環境，以不同措施鼓勵員工積極響應與參與健康措施，持續推動員工自主健康管理。

另一名酷澎健康管理計畫參與者夏先生表示，干以往下班後偶爾會去健身房，教練提醒要多吃蔬菜與高蛋白質食物，但他從未理解原因。直到參與Coupang健康促進管理計畫，透過系統性課程才清楚認識飲食與運動對長期健康與體重管理的重要性。

夏先生目前跟家人同住，為了減少高油高鹽的外食比例，自煮的頻率也逐漸增加，連帶邀請家人一同改變，「我會提醒媽媽不要煮什麼菜都全部加醬油」，他也期待自己的健康狀態提升後，能夠更加自信、順利找到另一半！