

美商 Coupang 酷澎第二屆「健康促進計畫」成果亮眼 AI 科技助逾七成參與者成功減重、減脂

2026. 8. 17.

台北，2026年8月17日——美商 Coupang 酷澎秉持「以人為本」的企業理念，持續投入員工福祉與健康促進。第二屆「酷澎健康促進計畫」Coupang Care Program 成果豐碩，超過七成參與夥伴在為期六週的計畫中，成功達成「體重」與「體脂率」雙重指標下降，最高減重紀錄更達近 7 公斤。此外，該計畫以「健康三力方程式」為核心，獲得員工高度肯定，課程平均滿意度高達 4.7 顆星（滿分 5 顆星），顯見計畫實質協助第一線物流人員在日常工作中提升健康意識、進而奠定良好生活品質的基礎。



美商 Coupang 酷澎第二屆「酷澎健康促進計畫」圓滿落幕，各項課程獲參與同仁高度認可。

「酷澎健康促進計畫」透過為期六週的健康識能培育、動態體適能運動及前後測評估，引導員工建立永續的健康生活習慣。本屆計畫的一大亮點，即是將 AI 科技深度融入三大健康管理面向，包含 AI 飲食與營養即時評估、AI 在線運動課程導引與 AI 體態狀態精準分析，讓健康管理變得更智慧、更精準。

Coupang 酷澎台灣環境安全衛生長 Mark Ross 表示：「健康不容等待，而是每一刻都應放在首位的核心信念。從健康知識推廣、工作環境升級，到全方位的身心支持，我們傾力打造安心且舒適的職場環境；更希望夥伴們能將這六週的成功經驗延續至未來，讓健康概念真正融入生活的每一個面向。守護員工的整體福祉，不僅是酷澎的承諾，更是企業永續經營的基石。」

參與計畫的物流夥伴郭先生表示：「今年在與公司護理師進行一對一諮詢時，被提醒有體重過重與脂肪肝問題，因而受邀加入健康促進計畫，這才讓我開始嚴肅看待自己的飲食與健康。這次公司提供的 AI App 對我的減重過程幫助極大，特別是在飲食控管上，以前我完全不知道一大盤水果的熱量其實非常高，現在能隨時透過 AI App 記錄餐食，精準掌握每日熱量攝取。加上每週一小時的體適能課程，讓平時很少做有氧運動的我有機會動一動，六週下來我順利瘦了至少 5 公斤！」



「酷澎健康促進計畫」實質協助物流人員在工作中同步提升健康意識。

以「學長」身份回歸第二屆計畫的楊姓主管則表示：「從去年參加公司活動至今，我一共瘦了 15 公斤。今年初身體出現警訊時，我立刻想起去年課程學到的營養知識，決定更徹底地落實健康飲食，而去年累積的知識，成為我今年重啟健康的關鍵契機。今年除了持續調整飲食，我也加入重訓等運動，血壓、尿酸等指標都有改善，我的目標是在兩年內恢復更輕盈健康的體態。」

除了推廣個人健康管理「Coupang 酷澎」始終將員工的職業安全與健康視為營運核心。在國際級環境健康安全團隊「EHS」的專業支持下，各物流中心與辦公室皆配置專責國家認證人員，包含護理師、職業安全衛生管理員及消防安全管理員等，每日落實場域巡檢，確保作業安全無虞。