

美商 Coupang 酷澎啟動「心理衛生週」 聚焦好眠習慣與正念放鬆技巧

2026. 10. 15.

台北、桃園，2026年10月15日 —— 美商 Coupang 酷澎積極投入打造友善健康職場，為響應 10 月 10 日「世界心理健康日」World Mental Health Day於 9 月 29 日至 10 月 8 日展開為期十天的「心理衛生週」。今年特別以「舒眠好心情」為核心主題，透過良好睡眠習慣養成、專家講座與多元體驗活動，引導同仁深入探索睡眠與身心健康的密切關聯，陪伴員工及物流中心人員建立健康的生活節奏與平衡的身心狀態。



Coupang 酷澎舉辦「心理衛生週」，規劃舒眠伸展、催眠體驗、脈輪療癒與數字油畫等多元手作及療癒講座，全方位關懷員工身心健康。

導入 AI 遊戲化任務 每日三步驟養成健康好眠習慣

Coupang 酷澎「心理衛生週」首度結合 AI APP 打造趣味解鎖任務，引導同仁每日完成三大健康任務：增加日照曝曬以調節睡眠週期、記錄每日睡眠，以及進行呼吸冥想練習。Coupang 酷澎希望透過遊戲化體驗，幫助員工拉近與健康的距離。良好的睡眠是維持健康生活的重要基礎，充足且高品質的睡眠不僅能恢復體能，更是提升專注力、工作效率與生活品質的關鍵。

打造全方位身心課表 涵蓋正念、伸展與物流中心專屬手作課程

在課程規劃方面，Coupang 酷澎針對多元職場型態設計了豐富的舒眠與放鬆系列課程。系列活動由資深心理師親授的「日光溫室 | 好眠充電站」講座揭開序幕，深入解析常見睡眠困擾、睡眠不足之風險，以及失眠與壓力間的緊密關聯。此外，更由專業物理治療師帶領「沉浸沙龍 | 舒眠伸展課」，協助員工釋放身體累積的緊繃感；同時舉辦「療癒時光 | 心靈之所」催眠導引與「脈輪療癒」講座，引導同仁進行深度心靈放鬆。針對物流中心人員，活動更特別規劃創意的「數字油畫手作課程」，讓不同工作職態的夥伴都能找到最適合自己的放鬆管道。



Coupan 酷澎舉辦舒眠伸展課程，由專業物理治療師親自示範引導，協助同仁結合呼吸運動與伸展技巧，掌握日常身體放鬆技巧。



美商Coupan 酷澎今年「心理衛生週」特別以「舒眠好心情」為核心主題，引導同仁深入探索睡眠與身心健康的密切關聯。

Coupan 酷澎台灣環境安全衛生長 Mark Ross 表示「Coupan 酷澎極為重視同仁的身心健康，除了持續升級硬體設施與健康關懷，更致力於推廣健康生活型態。今年的心理衛生週透過創意 APP 與多元專業課程，希望能引導同仁重新認識『好好睡覺』的重要性，掌握有效的放鬆技巧，持續提升職場心理健康意識與自我關懷能力。」

國際級 EHS 團隊專業把關 築起全方位職業安全防護網

除了推廣個人健康管理「Coupan 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「Coupan 酷澎於各物流中心與辦公室皆配置專責國家認證專業人員，包含護理師、環境安全衛生專業人員等，每日落實場域巡檢與安檢，全方位確保同仁作業安全無虞，打造安心、安全的優質職場。