



CSR電子報

2022年01月



➤ 台達化前鎮廠辦理執行職務危害預防及溝通技巧教育訓練

台達化前鎮廠為預防員工執行職務時，因他人行為遭受身體或精神不法侵害(如肢體暴力、心理暴力、語言暴力、性騷擾...等)，進行職場不法侵害預防之危害辨識及風險評估訓練，由王文耀廠長簽署職場不法侵害零容忍書面聲明書，宣示台達化前鎮廠對預防職務遭受不法侵害之決心，並於 111 年 1 月份由行政課辦理四場次危害預防及溝通技巧教育訓練，以確保同仁之工作安全及身心健康。



不法侵害危害預防及溝通技巧教育訓練

台達化學工業股份有限公司前鎮廠預防職場暴力之書面聲明

本廠為保障所有員工在執行職務過程中，免於遭受身體或精神不法侵害而致身心疾病，特以書面加以聲明，絕不容忍任何本廠之管理階層主管有職場霸凌之行為，亦絕不容忍本廠員工同仁間、客戶、承攬商或供應商及第三人對本公司員工有職場暴力之行為。

- 一、職場暴力的定義：
工作人員在與工作相關的環境中(包含通勤)遭受虐待、威脅或攻擊，以致於明顯或隱含地對其安全、福祉或與健康構成挑戰的事件。
- 二、職場暴力行為的類型：
(一)肢體暴力(如：毆打、抓傷、拳打、腳踢等)。
(二)心理暴力(如：威脅、欺凌、騷擾、辱罵等)。
(三)語言暴力(如：霸凌、恐嚇、干擾、歧視等)。
(四)性騷擾(如：不當的性暗示與行為等)。
- 三、員工遇到職場暴力怎麼辦？
(一)向同事尋求建議與支持。
(二)與加害者理性溝通，表達自身感受。
(三)思考自身有無缺失，請同事誠實的評估你的為人與工作表現，找出問題點。
(四)儘可能以錄音或任何方式記錄加害者行為做為證據。
(五)向廠提出申訴。
- 四、本廠所有員工均有責任協助預防及職場暴力之工作環境，任何人目睹及聽聞職場暴力事件發生，皆應通知本廠人事課或撥打員工申訴專線。本廠接獲申訴後會採取保密的方式進行調查，若被調查屬實者，將會進行懲處。本廠絕對禁止對申訴者、通報者或協助調查者有任何報復之行為，若有，將會進行懲處。
- 五、本廠對於因執行職務發現有危及身體或生命之虞，而自行停止作業或逃避至安全場所之勞工，事後絕不會對其處以不利之處分。
- 六、本廠鼓勵同仁均能利用所設置之內部申訴處理機制處理此類糾紛，但如員工需要額外協助本廠亦將盡力協助提供。
- 七、本廠職場暴力諮詢、申訴管道：
申訴專線電話：07-8100866#2180
申訴專用電子信箱：tsaij@usig.com

廠長：王文耀 日期：2021.12.28

不法侵害零容忍書面聲明書

➤ 台達化前鎮廠辦理特約護理師臨場健康服務

台達化公司視員工為公司最重要的資產，並以健康職場作為不斷努力為目標，善盡企業對員工安全健康之保護，作為企業永續發展之基石。

台達化前鎮廠每年定期辦理全體員工健康檢查，為降低工作場所健康風險且符合職安法規定，故特約護理師辦理臨場健康服務事宜，藉由完善健康風險評估與管控，提昇員工健康自主管理能力，營造健康促進職場環境，2022/1/4 特約護理師除到廠健康服務之外，還提供年節飲食衛教宣導。

台達化學工業股份有限公司-健康衛生

過年飲食如何健康吃？
營養師教把這「三低一高」原則

快過年了，今年春節這假長達九天，大家返鄉團聚開心吃豐盛的年菜和零食，小心熱量爆表，體重飆升好幾公斤，過年期間飲食的選擇相當重要，建議把握「三低一高」飲食原則，多吃蔬菜，零食先抓好食用分量，就能開心健康過好年。

蔬菜料理多加蔬菜：不論是健康人、三高族群、想減肥的人，春節飲食與平時健康飲食「三低一高」相同，也就是**低糖、低鹽、低油、高纖**的飲食原則。年菜往往都是高油、重口味的料理，烹調方式多油炸、多醬汁、像紅燒、糖醋、蜜汁等，熱量會不知不覺增加，造成身體更多的負擔。營養師建議年菜應盡量選擇**清蒸、燉、煮等烹調方式**，就能降低攝取太多的熱量。許多年菜都是大魚大肉，較低蔬菜比例，營養師建議可以在料理裡多加一些蔬菜，像蹄膀裡可加入青江菜或竹筍等增加蔬菜含量。

盡量避免吃和性脂肪高的食物，如動物皮、肥肉、豬油等；湯類通常不跟菜一起吃，建議空著，可加入多纖維的白木耳；豆腐加入白菜和豆腐等食材，不僅應景，也能多攝取到青菜，相當健康。

火鍋湯底最好清淡
除夕的圍爐，火鍋湯底宜清淡為主，像蔬菜湯、昆布湯等，避免雞骨湯、麻辣湯等較高油脂含量的湯；食材選擇以天然食材為佳，避免加工食品。

營養師好食用分量過年時少不了滿桌的零食，常見開心果、洋芋片等，熱量密度高，常會吃飽不知不覺吃下額外熱量。營養師建議，先將預計要吃的分量裝在容器裡，將容器裡的零食吃完就好，這樣就能控制好攝取量。家人與朋友聚餐時免不了喝酒，但飲酒過量是過量可也，尤其高三酸甘油酯和膽固醇病人，飲酒過量會加重病情的程度。**酒精是為高糖高油類**，肥胖與糖尿病病人宜喝無糖茶、參茶、花茶等，取代汽水、可樂等含糖飲料，以減少多餘的熱量攝取。

慢性病過年期間飲食注意事項

- 糖尿病**：注意蛋白質與碳水化合物的攝取，像本節、地瓜、芋頭、馬鈴薯、南瓜、山藥等澱粉類食物，如果吃不到這些食物則飯量就要減少，白笑、糙米類食物屬於高升糖指數(GI)食物，也要盡量避免。
- 高血壓**：高血壓病人應攝取多寡鹽分食物，如多醬汁烹調的料理及滷汁、醃製品等，應多攝取蔬菜，若含糖類高，冰菓一天控制在兩個拳頭大即可。
- 腎臟病**：注意蛋白質與磷物質的攝取，遵守**低蛋白飲食的原則**，可食用年齡、年齡、酸橙等取代肉類，也要避免吃過多的滷汁、醃製品等高鹽分食物，以及含磷多的加工類食品等。
- 高膽固醇**：高膽固醇病人的朋友要**減少攝取高飽和脂肪類**，如動物皮、肥肉、豬油等，油炸類食物、酥類的食物都應該盡量避免。高三酸甘油酯患者則要少攝取油炸、醃製類及酒精等食物，開心果、腰果等堅果，一天最好控制在5至10顆即可。
- 心臟**：**高油、高鹽分、高糖類、酒精**是引起急性心臟病的危險因子，所以心臟患者應避免油炸食物及大魚大肉，最重要的是避免飲酒，以免造成心臟的性體，導致急性心臟病。

虎年賀新春 展現您國家節事吉祥
鹿港醫院 關心您

➤ 台達化頭份廠預防職場不法侵害教育訓練宣導

台達化頭份廠致力於建構身心健康之職場環境，為協助員工了解職場霸凌情境及如何避免霸凌行為等，於 111 年度 1 月份辦理預防職場不法侵害教育訓練宣導，以共同營造一個零職場霸凌的友善工作環境。



預防職場不法侵害教育訓練宣導



預防職場不法侵害教育訓練宣導



台達化 CSR 專區



台達化 CSR 粉絲頁



訂閱電子報

公司官網：<https://www.ttc.com.tw/>

CSR 專區：<https://www.ttc.com.tw/zh-tw/dirCSRnew/>

CSR 粉絲頁：[https://www.facebook.com/台達化 C-S-R 專區-114522780300989/](https://www.facebook.com/台達化-C-S-R-專區-114522780300989/)

CSR 信箱：csr-ttc@ttc.com.tw

聯絡電話：[\(02\)8751-6888](tel:(02)8751-6888)