

Google、台積電都在做！讓員工快樂、公司又賺錢的科學方法

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

歡迎回到我們的職場心理健康系列！先前我們聊了職場心理健康的災難性現狀，也揭露了管理者可能是問題根源的不舒服真相。但今天，我要帶給大家希望！因為已經有很多企業成功地將員工心理健康從成本黑洞轉變為競爭優勢，而且效果驚人。你知道嗎？那些投資員工心理健康的企業，不僅員工更快樂，公司也更賺錢！今天我們就來看看這些成功企業的真實做法。

首先，我們來看看台灣之光台積電的表現。作為全球半導體龍頭，在員工心理健康管理方面也是領先者。台積電建立了一套「三級預防照護模式」，這可不是隨便說說的。

1. 初級：提升心理健康能力，台積電定期舉辦多元心理健康教育講座，每年配合世界心理健康日舉辦系列活動，協助員工心理素質與個人壓力管理。
2. 次級：提供個人諮商諮詢，他們為每位員工提供每年 5 小時的免費心理、法律、財務諮詢服務，也為同仁提供精神醫療診治資源，也可以預約夜間與假日彈性時段。
3. 第三級：整合照護方案，針對已經出現問題的員工，台積電提供整合性的照護資源，在尊重員工隱私的前提下，幫助員工逐步回到穩定狀態。

效果如何呢？台積電的心理健康計畫每年服務超過千人次，而且這個數字還在持續增長。

再看看中華電信，他們早在 2007 年就開始推動員工協助方案，是國內早期導入員工協助的大型企業。2024 年的真實數據顯示，他們服務了 767 人次，顧問諮詢滿意度達到 95%！定期舉辦健康專題講座、知性之旅、健康篩檢、公益活動，每年舉辦 700 多場次的健康活動，參與人數達 52,051 人次。也建置多樣運動休閒設施，提供員工健康休閒活動。

接下來我們要聊一個可能很多人沒聽過，但近幾年全球優秀領先企業都在執行導入，就是國際 WELL 健康建築標準。

WELL 標準有一個革命性的理念：建築應該以人的健康和福祉為設計中心。

聽起來很抽象？我們來看看真實的研究數據。根據 2023 年發表在《Building & Environment》期刊

(續)



Google、台積電都在做！讓員工快樂、公司又賺錢的科學方法

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

的大規模同行評議研究，這是分析亞太地區 WELL 認證與非認證工作場所的最大數據集。結果驚人！在 23 個物理環境相關方面中，有 20 個方面的滿意度在 WELL 認證辦公室中顯著更高。具體來說：陽光接觸滿意度提升 18%，聲學隱私滿意度提升 17%，戶外環境連接滿意度提升 16%，照明滿意度提升 12%，熱舒適度滿意度提升 11%。更重要的是，獲得 WELL 認證的辦公空間中，員工的病態建築症候群投訴量下降了 12%，而肌肉骨骼相關不適的投訴則減少了 6%。

另一項 2022 年的研究基於入住前後調查數據發現，WELL 認證帶來工作場所整體滿意度從 42% 躍升至 70%，整體福祉分數提升 26%，感知心理健康提升 10%，生產力中位數分數提升 10 分。

這些都是發表在同行評議期刊上的真實研究結果，不是企業的宣傳數字！

最後，我們來聊聊一個特別有趣的現象：古老智慧在現代職場的科學應用。正念冥想可能是最成功的例子。根據 PMC 發表的大規模證據映射研究，這項研究涵蓋了 175 個系統性回顧，發現 13% 的美國工人報告參與正念增強實踐，Google、Aetna 和 General Mills 等知名公司都為員工提供正念訓練。研究顯示，正念與更好的職場功能相關，包括培養韌性、預防心理困擾、倦怠和次級創傷壓力，提升專注力、同情心、能量和生產力。

所以朋友們，優秀的企業首先要有優秀的員工，而優秀的員工需要有健康的工作環境，這就是企業競爭力的核心要素。

如果這個系列對你有幫助，請分享給更多需要的朋友。讓我們一起創造一個更健康、更人性化的工作環境！

參考資料 (可點擊連結)

1. 台積電 ESG 報告 – 三級預防照護模式：<https://esg.tsmc.com/zh-Hant/articles/311>
2. 中華電信員工支持計劃官方數據：<https://www.cht.com.tw/zh-tw/home/cht/esg/happy-workplace/benefits/employee-support-programs>

(續)



Google、台積電都在做！讓員工快樂、公司又賺錢的科學方法

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

3. WELL Building Institute 認證效益研究（2023 年）：
<https://resources.wellcertified.com/press-releases/new-research-showcases-major-benefits-of-well-certification/>
4. WELL 認證前後對比研究（2022 年）：<https://resources.wellcertified.com/press-releases/groundbreaking-study-finds-well-certification-boosts-occupant-satisfaction-and-perceived-health-well-being-and-productivity/>
5. PMC 正念冥想職場應用證據映射研究：
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6598008/>

