

職場健康調查

編者的話 / 沒有健康這個 1，功名利祿都是 0

投資員工健康 生產力加倍奉還

【閱讀全文】職場 3 大危機 上班族 健康拉警報

企業 X 上班族 15 分鐘微行動

企業實踐篇

做對 4 件事，員工自然就健康

【閱讀全文】鼎泰豐 / 開健身課、聘心理師，員工病假數少 400 天

一零四資訊科技 / 130 坪托嬰中心，讓員工無後顧之憂

和泰興業 / 健康列入考績，運動就是你的 KPI

台灣微軟 / 販賣機、桌椅藏心機，助你減糖、戒久坐

中華汽車 / 廠內就有診所，看病不用請假外出

宏文不動產 / 不應酬、鼓勵跑馬拉松，做房仲也能很健康

薰衣草森林 / 心有千千結？「解憂雜貨店」聽你說

鍊德科技 / 愛你也愛你爸媽，這公司設老人日照中心

致伸科技 / 18:00 鐘響，大廳一秒變健身房

燁聯鋼鐵 / 一年辦上百場比賽，總字輩帶頭瘋壘球

個人實踐篇

啟動運動計劃，先找出背後的渴望

50 世代 / 健康亮紅燈，找個伴砥礪自己動起來

白清圳：硬派的浪漫，攻克魔鬼級「雙進武嶺」

【閱讀全文】陳淑蘭：一週 2 次肌力訓練，氣色亮、血壓也降

羅勻佐：從領重大傷病卡，到蛻變國衛院蔡依林

謝素珍：打羽球，全家的紓壓時光

40 世代 / 走出生活夾縫來一場身心對話

王冠翔：向最難的挑戰，4 年制霸世界六大馬拉松

吳美秀：家庭與事業間，晨騎是最美的獨處時光

劉懿珊：差點猛爆性肝炎，我重新練習愛自己

王威傑：用運動突破自己，事業更有自信

【閱讀全文】御姊愛：每天做就能進步，運動讓我跨出舒適圈

盧姮倩：壓力大到胖 12 公斤，練肌力找回自信

邱瑪莉：逛街也在想工作，只靠 B 群怎麼行？

過去與現在 | 生活

從賣場到餐桌，一場綠色消費革命

黃金交叉？女生運動人口趨近男性

PM2.5 十面「霾」伏，一口新鮮空氣成奢求

寶可夢、機器人，科技讓老後變多彩

過去與現在 | 飲食

亡羊補牢的 20 年，食安還有漏洞？

飲食法推陳出新，營養師這樣看

蔬菜太少、糖太多，營養觀念走下坡

過去與現在 | 醫療

健保 85.8% 滿意度背後，凸顯哪些隱憂？

照顧擔子重，一年離職 13.3 萬人

「孤島」林立，台灣人難快樂

腸病毒、SARS 風暴、流感大流行學到的事

從 921 地震到八仙塵爆，跟死神搶時間

每天都可能發生醫療疏失，誰能保護病人？

想活得久、活得好 預防控制 4 大慢性病

菸害防制遠輸星港，近 3 0 萬人藥物濫用

當絕症變成可控制的慢性病

【閱讀全文】2 0 年立法長路，每個台灣人都能好死

五臟、小腸、手臂都能移植，病人重獲新生

大數據與中醫，擦出新火花

中西合療，共創醫療新契機

預見未來新生活

治病先驗基因，大解碼時代來了

苦等器捐？人造腎、人造肺有影了

【閱讀全文】免挨刀，抽血就能驗癌症

細菌變一帖好藥，幫你降三高、減重

【閱讀全文】直擊未來餐盤，人造肉、昆蟲蛋白上桌

再生水、再生能源全面應用

內外皆「綠」的未來城市

人工智慧來了，保健和診療守則全翻新

獨身經濟大爆發

在「快科技」中享受慢生活

新生活提案

運動 1 0 提案 / 減脂、練體魄，多學一招

【閱讀全文】彭淮南：半世紀如一日的快走人生

路跑教我的管理哲學

生活 1 0 提案 / 一個簡單動作，舒心活腦

韓良憶：慢旅行，找一個城市當「偽居民」

因禍得福，是最大的福氣

飲食 10 提案 / 聰明挑、安心吃，專家教眉角

王浩一：時間釀的滋味

媽媽味，獨一無二的滋味

關係 10 提案 / 啟動美好關係，從「我」開始

周慕姿：每天做一件取悅自己的事

睡前時光，維持家人關係的法寶