

2025「日行 8888」健走活動

2025/10/31

相關醫學研究指出，健走的益處包括：1.降低總死亡率，2.減少癌症發生率，3.降低心血管疾病風險。為鼓勵同仁經常健走並養成良好習慣，公司於2025/9/1~9/30 推動為期一個月的「日行 8888」健走活動。這是公司第四度舉辦健走活動，期望以最簡單的運動方式，倡導健康體能觀念，同時增進同仁間的互動交流，進而強化企業健康形象。

本次活動以 2025 年 9 月為期，設定每日平均健走 8888 步為目標，達標者可獲得相關獎勵。報名情況依舊熱烈，包含總經理在內共有 41 位同仁參加。活動期間，大家善用公餘時間積極健走，不僅增進個人健康，也促進彼此間的交流與關懷。部分同仁更表示，希望藉此機會培養規律健走的運動習慣。

最終共有 34 位同仁完成每日 8888 步的目標，達標率高達 83%，其中每日平均健走超過 1 萬步的同仁多達 19 位，較去年更為踴躍。為表彰達標者，公司於 10/31 舉行頒獎活動，由董事長及總經理親自頒獎。頒獎活動中，總經理感謝同仁熱情參與，並期許大家持之以恆，將健走融入生活，持續關注與守護自身健康。





