2026「日行 8888」健走活動

2026/10/22

根據相關醫學研究，每日健走對健康具有六大益處：1.維護心血管健康並有助延年益壽，2.促進大腦功能與提升記憶力，3.協助體重管理與血糖控制，4.舒緩焦慮、憂鬱及壓力，5.增強免疫功能與身體抵抗力，6.改善睡眠品質。為鼓勵同仁養成規律運動的良好習慣，金山電子於 2026 年 9 月 1 日至 9 月 30 日推動為期一個月的「日行 8888」健走活動。這是公司第五度舉辦健走活動，期望透過簡單易行的運動方式，倡導健康生活理念，促進同仁互動交流，進一步塑造企業健康形象。本活動亦呼應聯合國永續發展目標 SDG 3「良好健康與福祉」及 SDG 8「合適的工作及經濟成長」。

本次活動以 2026 年 9 月為期，設定每日平均健走 8,888 步為目標，達標者即可獲得公司提供的獎勵。同仁報名相當踴躍，包含總經理在內，共有 39 位同仁熱情參與。活動期間，大家善用工作之餘的時間積極健走，不僅增進個人健康，也創造彼此交流、相互關懷的機會。部分同仁更表示，希望透過此次活動，逐步培養規律健走的運動習慣，讓健康生活成為日常的一部分。

活動最終共有 36 位同仁成功達成每日 8,888 步的目標，達標率高達 92%，優於去年的 83%，其中每日平均健走超過 1 萬步的同仁更達 20 位，充分展現大家積極實踐健康生活的行動力。為表揚達標同仁，公司於 10 月 21 日舉行頒獎活動，由董事長及總經理親自頒獎肯定。活動中，部分同仁也熱情分享達標心得與實踐方法，總經理並特別感謝大家的踴躍參與，期許同仁持續保持運動習慣，將健走自然融入日常生活，以實際行動關注自身健康，共同營造健康、活力且友善的職場環境。






2026年10月22日 10:58


2026年10月22日 10:53


2026年10月22日 10:59


2026年10月22日 11:02


2026年10月22日 11:11

