

Health begins at home 

Establishing a Supportive In-Hospital Environment: The “Staff Empowerment Exercise Program”



Health begins at home — and for us, it begins with our own team.

健康促進不只服務病人，也應從醫院同仁本身開始。



MOVE



ENERGIZE



CONNECT



EMPOWER



Yuchen Huang

Department of Education and Research,
Ten-Chan General Hospital, Chung Li, Taiwan

黃祐珍，天晟醫院 教研中心

天晟醫院

Ten-Chan General Hospital



Background / 推動背景

Why Staff Health Matters

Healthy colleagues provide better care for patients.

健康的同仁，才能提供更好的醫療照護。



Healthier Staff
更健康的同仁



Stronger Team
更團結的團隊



Higher Quality
of Care
更優質的照護品質



Happier
Workplace
更快樂的職場

Health begins at home 

健康促進不只服務病人，也應從醫院同仁本身開始。

天晟醫院

Ten-Chan General Hospital



Program Design / 六個月試辦計畫

A 6-Month Pilot Project



Around 30 classes

課程數量：約 30 堂



Weekly exercise sessions

頻率：約每週一次



Designed for busy hospital staff

對象：醫院同仁



Purpose / 目的：

Helping busy colleagues build sustainable exercise habits.

協助忙碌同仁建立可持續的運動習慣。



Health begins at home

健康促進不只服務病人，也應從醫院同仁本身開始。

天辰醫院
Ten-Chan General Hospital



Making Participation Easy and Rewarding

讓參與更簡單，也更有動力



Stamp card system
集點卡制度



10 stamps = convenience store gift card
集滿 10 點可獲得超商禮券



Online reminders
線上提醒



Peer encouragement and social support
同儕鼓勵與社群支持



Key Strategies 兩項主要策略：

1



Stamp Card 集點卡制度

集滿 10 點可獲得
超商禮券。

2



Online Group 線上群組支持

用於提醒、互相鼓勵、
維持參與動機。



個人資料			
姓名	員編	身高	
單位	體重 Kg	體脂%	
前測 日期 8/22	日期	體重 Kg	體脂%
後測 日期	日期	體重 Kg	體脂%





Key Results / 關鍵成果

Small Actions, Visible Results

小小行動，帶來看得見的改變



Target participation rate: 35%
目標參與率：35%

35%



Final achievement: 35.5%
最終達成率：35.5%

35.5%



Staff became more energetic
同仁變得更有活力



Incentives + peer support
made a difference
獎勵機制 + 同儕支持，帶來改變



Proof: Incentives and peer support
make a real difference.

證明了獎勵機制與同儕支持，確實能帶來改變。





From Pilot to Long-Term Program / 從專案到常態化

Turning a Pilot into a Sustainable Program

將試辦專案，轉化為永續發展的計畫



Became a permanent program
轉為常態化計畫



Running for over one year
已執行超過一年



More than 50 classes held
已舉辦超過 50 堂課程



Expanded to yoga and badminton
擴展至瑜珈與羽球活動

Health begins at home

健康促進不只服務病人，也應從醫院同仁本身開始。



Sustainable Growth
永續成長



50+

Classes

超過 50 堂課程



Healthy Team
健康團隊



Conclusion / 結語

Healthy Staff = Quality Care



Just the beginning



Listening to our
colleagues



Healthy staff
provide better for
patients.

Health begins at home 
健康從家開始，從我們自己開始！



Move Together
一起動起來



Stay Connected
彼此支持



Build Healthy
Habits
養成健康習慣



Deliver Better
Care
提供更好的照護



Better Health
Better Future
健康共好
美好未來