

# 108 年度花蓮縣營造健康生活環境計畫

## 「職場運動讚 週週來揪團」競賽辦法

### 一、說明

依據國民健康署 106 年調查統計顯示，國內職場員工約有四成(39.2%)工作者體重超標、半數(53.4%)運動不足，且工作者一天超過三分之一時間在職場，為建立職場健康支持性環境，提升員工運動習慣，藉由辦理職場員工 3 人揪團運動，透過同儕間彼此相互督促、分享與鼓勵，完成個人運動目標，以提升企業生產力、競爭力和健康新形象!

### 二、目標

1. 建立健康的職場
2. 鼓勵同仁規律運動
3. 提升員工向心力
4. 實踐健康生活型態

### 三、辦理單位

1. 指導單位：衛生福利部 國民健康署
2. 主辦單位：花蓮縣衛生局 健康促進科

### 四、活動實施

- 1.對象：凡位於本縣合法設立之公、民營事業單位或機關(構)之職場員工「3 人揪團」組隊，報名參加「職場運動讚 週週來揪團」活動。本活動分 2 梯次辦理，每梯次為期 **13 週**，每組 **3 人**。
- 2.目標：於報名梯次內，每週至少完成 1 次 45 分鐘職場揪團運動，如：健走、跑步、球類運動、武藝/伸展/舞蹈、室內運動或水上活動，完成活動拍照並於臉書(Facebook)打卡上傳(標記#職場運動讚週週來揪團)。
- 3.成果上傳：每週填寫「職場運動讚週週來揪團」競賽成果紀錄，於運動隔週星期日下午 5 點前填寫 Google 表單(<https://reurl.cc/LWN4X>)回傳，為求公平，成果資料**不補登**。



#### 4.摸彩與獎勵：

(1) 摸彩：分 2 梯次公開摸彩，第一梯次預訂於 108 年 7 月辦理，第二梯次預訂於 108 年 10 月辦理。

(2) 獎勵：針對參與職場、機關及組織，踴躍組隊單位獎勵表揚。

#### 五、報名方式及活動時間

1. 報名方式：於報名時間內，填寫 Google 表單(<https://reurl.cc/bV7DI>)報名，報名成功者會以電子郵件 E-Mail 通知



2. 各鄉鎮負責人連絡方式：

鄉鎮別	負責人	連絡電話	信箱
花蓮市	黃瓊瑤 護理師	03-8230232#215	pudding1215@ms.hlshb.gov.tw
鳳林鎮	江培新 護理師	03-8761116	iapeihsin@ms.hlshb.gov.tw
玉里鎮	陳屏儒 護理師	03-8882046	pingco0501@gmail.com
新城鄉	陸惠珍 護理師	03-8266781	a1196412tw@ms.hlshb.gov.tw
吉安鄉	林倩雯 護理師	03-8521113#30	hl07@ms.hlshb.gov.tw
壽豐鄉	游雁菱 護理師	03-8652101	yuyu7065@yahoo.com.tw
光復鄉	陳凱妮 護理師	03-8701114	kk200010277@gmail.com
豐濱鄉	黃琬琿 護理師	03-8791156	Jiunn03@ms.hlshb.gov.tw
瑞穗鄉	李秣菀 護理師	03-8872045	cabernet68120188@gmail.com
富里鄉	彭小玲 護理師	03-8831029	p0932651940@gmail.com
秀林鄉	林月寶 護理師	03-8612123	slphc03@ms.hlshb.gov.tw
萬榮鄉	陳姿蓉 護理師	03-8751651	papa730917@gmail.com
卓溪鄉	高瑩 護理師	03-8882592	dodya5311@gmail.com

### 3. 期程：

#### (1)第一梯次：

報名時間：即日起至 108.4.14 止。

活動時間：108.4.15 至 108.7.14 (共 13 週)。

#### (2)第二梯次：

報名時間：108.6.3 至 108.7.14 止。

活動時間：108.7.15 至 108.10.13 (共 13 週)。

(3) 完成活動後拍照並於臉書(Facebook)打卡上傳(標記#職場運動讚週週來揪團)。

## 六、獎勵內容

### (一)第一梯次摸彩獎項

第一梯次完成揪團運動目標為 13 次(100%)，計算下列獎勵方案摸彩。

1. [運動揪團菁英獎]摸彩資格:12 週(含)以上，完成率達九成以上隊伍，將摸出 5 隊，每隊獲得 3,000 元禮卷。
2. [運動揪團優等獎]摸彩資格:9 週(含)以上，完成率達七成以上隊伍，將摸出 5 隊，每隊獲得 2,000 元禮卷。
3. [運動揪團健康獎]摸彩資格:7 週(含)以上，完成率達六成以上隊伍，將摸出 5 隊，每隊獲得 1,000 元禮卷。
4. [“早鳥揪團禮品”]摸彩：前 25 組報名者，且完成至少 6 週(含)以上，隊隊有獎，未達成隊伍由後續報名順位遞補。

### (二)第二梯次摸彩獎項

第二梯次完成揪團運動目標為 13 次(100%)，計算下列獎勵方案摸彩。

1. [運動揪團菁英獎]摸彩資格:12 週(含)以上，完成率達九成以上隊伍，

將摸出 5 隊，每隊獲得 3,000 元禮卷。

2. [運動揪團優等獎]摸彩資格：9 週(含)以上，完成率達七成以上隊伍，將摸出 5 隊，每隊獲得 2,000 元禮卷。
3. [運動揪團健康獎]摸彩資格：7 週(含)以上，完成率達六成以上隊伍，將摸出 5 隊，每隊獲得 1,000 元禮卷。
4. [“早鳥揪團禮品”]摸彩：前 25 組報名者，且完成至少 6 週(含)以上，隊隊有獎，未達成隊伍由後續報名順位遞補。

### (三)職場揪團績優單位(10月公布中獎名單)

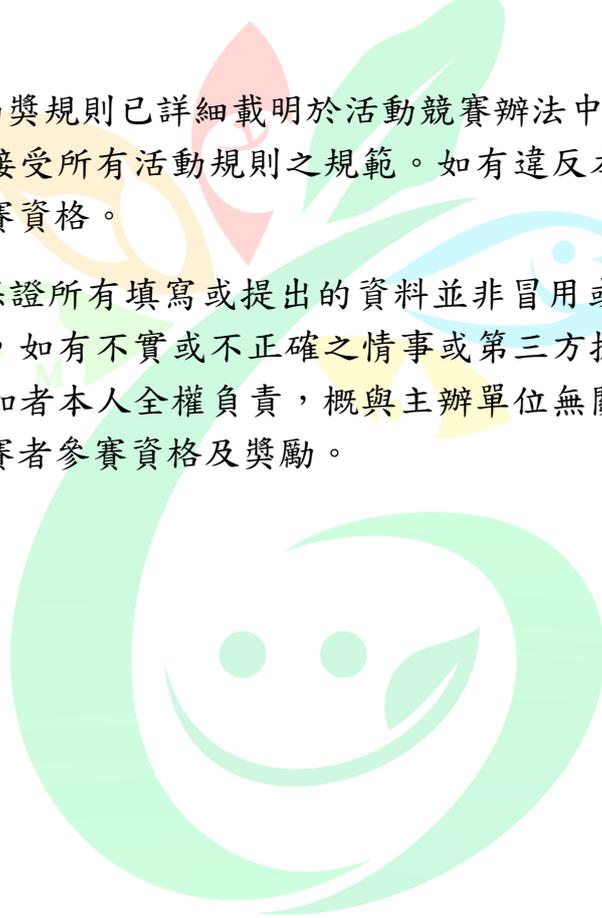
為鼓勵參與本次活動績優職場，培養職場員工運動習慣，促進職場健康環境建立，取本次活動參與總組數前六名職場，頒發前 3 名獎座各乙只及 4-6 名獎狀各乙只以茲鼓勵。並配合辦理媒體行銷職場健康新形象。

## 七、競賽規則配合說明

請參與團體依照競賽規則、報名方式、活動日期、揪團人員和成果上傳等措施配合參與，相關重點辦法說明如下：

1. 一週揪團運動超過 1 次以上即算完成，若超過 2 次仍以 1 次計算，鼓勵週週運動。
2. 請提供 2 張活動照片，所有參與者均須入鏡，並身著運動服或運動鞋，供運動辨識。
3. 得獎者必要時配合主辦單位之活動期程，出席運動成果或相關發表會。
4. 獎項詳細內容與規格皆以實物為準，得獎人不得要求獎項更換或轉讓。
5. 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項將公布於花蓮縣衛生局網頁，恕不另行通知。

6. 參與活動者須提供正確且完整之個人基本資料或聯絡資料，以利承辦單位於活動中獎時通知領取。
7. 得獎者將分別於 108 年 7 月、10 月於本局網站公告，並以 E-Mail 通知，收到通知者請於工作日 10 天內完成獎項領取，逾時不予受理。
8. 資料蒐集之內容僅提供「競賽活動處理利用」，並依個人資料保護法進行維護。
9. 本活動抽獎規則已詳細載明於活動競賽辦法中，參加者於參加本活動時，即同意接受所有活動規則之規範。如有違反本活動規則，主辦單位得以取消參賽資格。
10. 參加者保證所有填寫或提出的資料並非冒用或盜用第三人之個資或智慧財產權，如有不實或不正確之情事或第三方提出任何法律或侵權訴訟，得由參加者本人全權負責，概與主辦單位無關，同時主辦單位有權利取消該參賽者參賽資格及獎勵。



社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center