

檔 號：
保存年限：

南投縣政府衛生局 函

地址：54062南投縣南投市復興路6號
承辦人：洪偵容
電話：0492222473#264
電子信箱：hunlinda@ntshb.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國103年7月9日

發文字號：投衛局保字第1030014613號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明段（0014613A00_ATTCH1.doc、0014613A00_ATTCH2.pdf，共2個電子檔案）

主旨：轉知衛生福利部國民健康署辦理（103）年度「職場一齊SHOW健康」全國職場健康操方案（如附件一），請貴單位踴躍報名，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署103年6月24日國健社字第1030200835號函辦理。
- 二、檢附該函公文及其附件供參。

正本：九族文化村股份有限公司、中華電信股份有限公司南投營運處、交通部公路總局台中區監理所南投監理站埔里分站、環隆電氣(股)公司南崗廠、環隆電氣(股)公司草屯廠、環隆電氣股份有限公司草屯廠、南投縣竹山鎮延平國民小學、國立暨南國際大學、南開科技大學、鑫永銓股份有限公司、明山森林會館、友佳精工股份有限公司、水沙連育樂事業股份有限公司、中衛科技股份有限公司、日月光半導體製造股份有限公司南投分公司、台勵福股份有限公司南投廠、台灣銅箔股份有限公司、行政院農業委員會林務局南投林區管理處、松和工業股份有限公司、茂順密封元件科技股份有限公司、泰谷光電科技股份有限公司、涵碧樓大飯店股份有限公司、義成土木包工業、劍麟股份有限公司、台灣卜峰企業股份有限公司、中國醫藥大學附設醫院草屯分院、竹山秀傳醫院、佑民醫療社團法人佑民醫院、南基醫院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、臺中榮民總醫院埔里分院、衛生福利部南投醫院、衛生福利部草屯療養院、南投縣各鄉鎮市衛生所

副本：本局保健科

103/07/09
16:25:23

第 1 頁 共 1 頁

103年7月10日暨收文總字第(030008866)號



3993-7772

「職場一齊 show 健康」全國職場健康操 競賽活動規則及評選標準

一、活動主旨

世界衛生組織(World Health Organization, 簡稱 WHO)2009 年指出, 缺乏身體活動或靜態生活是造成全球性死亡及殘障的十大原因之一, 有超過 200 萬死亡人數可歸因於靜態生活, 大約 21-25%乳癌及大腸癌、27%糖尿病與 30%的缺血性心臟病, 係因身體活動不足所造成, 未來都將影響健康並造成公共衛生問題。世界衛生組織建議成年人每週必須從事 150 分鐘以上的中度身體活動, 兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動 60 分鐘(1 小時)以上, 每週累積 420 分鐘以上。

為讓職場員工落實生活化運動, 爰辦理全國性健康操競賽活動, 以普及健康操及養成良好運動習慣。

二、主辦單位: 衛生福利部國民健康署

三、承辦單位: 南區健康職場推動中心

四、競賽時程:

(一) 縣市初選: 於 103 年 9 月 5 日前完成報名, 各縣市衛生局於 103 年 9 月 15 日前將各縣市預定晉級分區複賽名單繳交給南區推動中心彙整, 另 103 年 9 月 26 日前於「健康職場資訊網」公告各縣市晉級分區複賽名單。

(二) 分區複賽(北、中、南三區): 預定於 103 年 10 月 16 至 24 日分區舉行。

(三) 全國決賽: 預定於 103 年 11 月舉行。

五、報名方式

(一) 縣市初選

由參賽報名隊伍於 103 年 9 月 5 日前填妥報名表【附件 2】, 並連同書審資料(資料提交內容請參考-七、評選標準)、健康操影音檔(以 10~15 分鐘為限)寄至轄區縣市衛生局完成申請(郵寄資料外封請貼上【附件 1】格式), 衛生局將以影音檔審查方式產生分區複賽參賽名單。

(二) 分區複賽

進入分區複賽的隊伍於 10 月 3 日前，由所屬轄區衛生局協助轉寄書審資料及報名表(含人員名單)給南區推動中心，建檔後進行分區複賽之安排(郵寄資料外封請貼上【附件 1】格式)。每分區競賽隊伍以不超過 15 隊為上限，超過 15 隊則交由各區推動中心及縣市衛生局共同審閱，決定最後 15 隊之參賽隊伍。

(三) 全國決賽

進入全國決賽之隊伍請於 11 月 1 日以前，填妥報名表【附件 2】，將報名表 e-mail 給南區推動中心(water680927@gmail.com)辦理全國決賽相關事宜。

六、競賽規則：

(一) 凡合法設立之公、民營事業單位或機關(構)皆可參與。

1. 總公司及分公司請以參賽隊伍為單位分開報名。
2. 報名參加分區複賽及全國決賽之參賽者若於健康操表演時無法出席，得遞補替代人選(1 名遞補 1 名)，請參賽者當日備相關身份證明文件於報到處辦理遞補。

(二) 參賽音樂及動作，以提升職場員工運動風氣為主軸，不限其原創與否，使用現有資源者請註明參考資料來源。

(三) 以縣市初選、分區複賽及全國決賽方式辦理：

1. 縣市初選：與各縣市衛生局合作辦理，由各縣市報名參賽職場自行錄製健康操影音檔(以 10~15 分鐘為限)，連同書審資料(資料提交內容請參考-七、評選標準)交付各縣市衛生局，由衛生局以影音檔審查方式(詳見七、評選標準)選出各縣市分區複賽參賽名單。

書面審查資料於縣市初選時不計入評選，但為分區複賽及全國決賽之評選項目

2. 分區複賽：辦理分區(北、中、南三區)競賽活動。分區複賽隊伍由各縣市衛生局推派隊伍參賽(每 1 場分區複賽隊伍以不超過 15 隊為上限)，參加分區比賽。各分區獎項規劃如下：

- 最佳團隊獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳特色獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳活力獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳創意獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳人氣獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳音樂獎：獎座及等值商品禮券3千元整。
- 最佳造型獎：獎座及等值商品禮券3千元整。

3. 全國決賽：由分區複賽獲得各項之優勝隊伍參加，3分區共21隊，晉級全國決賽。獎項規劃如下：

- 金牌 1隊 獎座及等值商品禮券3萬元整。
- 銀牌 1隊 獎座及等值商品禮券2萬元整。
- 銅牌 1隊 獎座及等值商品禮券1萬元整。
- 最佳團隊獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳特色獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳活力獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳創意獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳人氣獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳音樂獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。
- 最佳造型獎1隊 獎座及等值商品禮券5千元整。

(四) 分區複賽及全國決賽評分採計「健康操表演」及「實務推動成效」(詳如七、評選標準)二項。健康操表演時間10分鐘，表演形式開始(依聲音、表演動作或人員講話等先開始者為基準)即進入計時；以表演形式結束(依聲音、表演動作或人員講話最後結束為基準)，為計時結束。(明顯的退場動作不列入計時)。

七、評選標準：含縣市初選、分區複賽及全國決賽之說明

(一) 縣市初選-健康操影音檔審查標準

| 評分項目 | 配分 | 說明 |
|-------------|-----|---------------|
| 團隊精神 50% | 20 | 團隊表演流暢度 |
| | 20 | 團隊默契與表現力 |
| | 10 | 笑容與精神 |
| 主題特色 50% | 20 | 融合職場文化 |
| | 20 | 表演內容與動作設計具有創意 |
| | 10 | 音樂及服裝適合度 |
| 總分 | 100 | |

註：參賽隊伍請於縣市初選報名參賽時，即提供書面審查資料供參(書面審查資料於縣市初選時不計入評選，但為分區複賽及全國決賽之評選項目)。



(二) 分區複賽及全國決賽

A. 實務推動成效-書面審查 50%

| 類別 | 配分 | 指標 | 內容說明 |
|----------|-----|----------------------|---|
| 1.健康政策 | 20% | 健康操為職場必定推動項目或已列入獎勵辦法 | 針對健康操的執行，公司有訂定明確的條文(為必定的推動項目)或文件(例如：訂定獎勵辦法) |
| 2.支持性環境 | 20% | 張貼宣導告示或多元宣導方式 | 於公共空間張貼海報、告示或利用簡訊、電子郵件進行宣導 |
| | | 提供適當的操作空間 | 提供合適的空間進行健康操 |
| | | 定時音樂播放 | 於適當的時間進行健康操音樂播放 |
| 3.社區參與 | 20% | 推動擴及職場以外的區域 | 健康操的推動是否有家庭成員或其它部門的共同參與 |
| 4.個人技巧 | 20% | 員工身心健康及工作效率的改變 | 員工因為健康操的推動身心都變得更加健康、工作更有效率。例如工作滿意度的變化、員工活動度增加(強度、時間的增加) |
| 5.健康服務定位 | 20% | 有專人監測執行成效 | 有專人監測健康操之推動狀況並有文件記載。 |
| | | 健康照護服務 | 因應健康操提供必要之服務 |

B. 健康操表演-現場評分 50%

| 評分項目 | 配分 | 說明 |
|----------|-----|---|
| 團隊精神 50% | 20 | 團隊表演流暢度 (含時間控制) <u>時間控制</u> ： 10 分鐘以下或超過 15 分鐘以上(扣 3 分) |
| | 10 | 主管級(參賽報名機構之部門主管，含以上)參與活動 當天有其中 1 人參賽即可得 5 分、往上推算) |
| | 10 | 團隊支持氣氛：職場夥伴(含眷屬)組成啦啦隊加油打氣(現場準備加油海報、打氣吶喊歡呼能引發現場氣氛) |
| | 10 | 由主辦單位將參賽隊伍相片置於南區推動中心臉書專頁上，於比賽前一天 24 時，結算按"讚"數量。 ● 獲得 500 個讚以上者，此項得滿分 ● 250~499 個讚以上者，此項得 5 分 ● 249 個讚以下者，此項得 2 分 |
| 主題特色 50% | 30 | 健康操的內容與動作符合該職場屬性能確實執行 |
| | 10 | 動作具創新、創意 |
| | 10 | 音樂、服裝或表演道具符合行業使用特性 |
| 總分 | 100 | |

八、表演場地及頒獎

(一) 縣市初選：由各縣市衛生局協助辦理參賽隊伍初選(審查送件影音檔)。

103 年 9 月 26 日前由國民健康署於「健康職場資訊網」公告各縣市參與分區複賽之參賽名單。

(二) 分區複賽：各區結合縣市衛生局分別辦理(各區預定健康操表演地點：
北區-台北醫學大學醫學綜合大樓後棟 16 樓演講廳；中區-彰化基督教醫院教學研究大樓 12 樓蘭大衛國際會議廳；南區-成大體育館)、各區推動

中心協助聯繫)，競賽結果預計於活動當日現場公布並進行頒獎。

- (三) 全國決賽：決賽場地暫訂於成大體育館，辦理時間為績優職場表揚前一個月，競賽結果預計於活動當日現場公布，另配合績優職場表揚進行健康操頒獎活動。

九、評選專家的安排

- (一) 分區複賽：分區複賽的評選專家計 4 名，將依分區方式排定，每區的計畫主持人及協同主持人為該區之當然評選專家(佔 2 名)，另聘健康操及職場紓壓等領域之專家共同擔任(佔 2 名)。
- (二) 全國決賽：全國決賽之專家計 6 名，包含國民健康署長官(佔 1 名)、各區推動中心計畫主持人(佔 3 名)、健康操等專業領域人員(佔 2 名)共同擔任。
- (三) 本活動之評選過程相關資料(含得獎名單、領據、照片)將納入 103 年健康職場推動計畫(南區)結案成果報告書，分區複賽及全國決賽主辦單位皆會派員監督，以維持評選品質。

十、其它注意事項(分區複賽及全國決賽)

1. 報名本競賽活動請務必留下真實詳細資料，因資料不全或錯誤導致主辦單位無法聯絡，視同放棄資格，並不再另行通知。
2. 本競賽活動均不提供午餐及餐盒，各參賽隊伍請自行安排用餐。
3. 如參賽隊伍於競賽時需要擴音設備(如小蜜蜂)，請自行準備。
4. 無提供事前綵排，請參賽隊伍勿自行前往勘查場地，避免造成出借單位的困擾。
5. 主辦單位不提供任何配備給各參賽隊伍懸掛任何道具，需要的參賽道具設備(如：桌椅等)請自行準備，參賽過程如造成周邊器具損害，將由參賽隊伍擔負賠償責任。
6. 主辦單位備有音響設備，參賽音樂一律用 CD 格式錄製(VCD 或 DVD 格式皆不予採用)表演 CD 內容由參賽隊伍自備，競賽現場播放前，請自行

[鍵入文字]

先以一般音響（勿使用電腦）試播，確認可正常播放後再送至主辦單位，
並於競賽當天派一名指導人員協助音樂撥放。

7. 主辦單位保留解釋及修訂比賽規則的權利，並對比賽結果擁有最終決定權。
8. 各縣市衛生局承辦人及各區推動中心聯絡窗口如附件 3 所示。

寄件單位：

□□□ _____

TEL：

國民健康署-103 年健康職場推動計畫
職場一齊 show 健康-健康操競賽報名資料

收件單位：

□□□ _____

TEL：

**「職場一齊 show 健康」
全國職場健康操競賽活動報名表**

| | | | |
|--|---------------------|------------|------------------------|
| 報名編號 (主辦單位填寫) | | 報 名 單 位 | 所屬縣市： 公司名稱： 產業別： |
| 隊伍名稱 | | 聯絡人 | 職稱： 姓名： |
| 聯絡電話 及傳真 | | 手 機 號 碼 | |
| E-MAIL | (務必為有效帳號) | | |
| 地 址 | (須填郵遞區號) | | |
| 健康操表演 成員資料 (含姓名、部門 別、職稱，至少 5 名參賽) <u>*縣市初選</u> <u>本欄免填</u> | 例如： 王大明／人資部／人資主任 | | |

各縣市衛生局健康促進業務 聯絡窗口

| 單位 | 聯絡人 | 電話 | 地址 | e-mail |
|--------|-----|--------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 基隆市衛生局 | 廖育敏 | 02-24230181#161 | 20147 基隆市信義區信二路 266 號 | yumi@klchb.gov.tw |
| 新北市衛生局 | 謝宗瀚 | 02-22577155#1442 | 22006 新北市板橋區英士路 192-1 號 | ac8458@ntpc.gov.tw |
| 台北市衛生局 | 林佩瑩 | 02-27208889#1848 | 11008 台北市信義區市府路 1 號 | peiying1117@health.gov.tw |
| 宜蘭縣衛生局 | 林致成 | 03-9322634#2306 | 26042 宜蘭縣宜蘭市聖後街 141 號 | jason0530@mail.e-land.gov.tw |
| 桃園縣衛生局 | 池芷綾 | 03-3340935#2531 | 33053 桃園縣桃園市縣府路 55 號 | tyh0124@tychb.gov.tw |
| 花蓮縣衛生局 | 陳怡芳 | 03-8227141#215 | 97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號 | yifang@ms.hlshb.gov.tw |
| 金門縣衛生局 | 林淑慧 | 082-330697#713 | 89142 金門縣金湖鎮新市里復興路 1-12 號 | lin203203@yahoo.com.tw |
| 連江縣衛生局 | 陳巧虹 | 0836-22095#8864 | 20941 連江縣馬祖南竿鄉復興村 216 號 | sun168@matsuhb.gov.tw |
| 新竹縣衛生局 | 邱淑琴 | 03-5518160 # 232 | 302 新竹縣竹北市光明七街 1 號 | 2659784@hchg.gov.tw |
| 新竹市衛生局 | 魏綸嶺 | 03-5723515 # 352 | 300 新竹市建功二路 20 巷 1 號 | h71430@hcchb.gov.tw |
| 苗栗縣衛生局 | 李雅惠 | 037-336732 | 360 苗栗縣苗栗市國福路 6 號 | mlh105@tcmil.mohw.gov.tw |
| 台中市衛生局 | 甘鎮豪 | 04-25265394 # 3111 | 420 台中市豐原區中興路 136 號 | hbtcf00241@taichung.gov.tw |
| 彰化縣衛生局 | 林巧絮 | 04-7115141 # 508 | 50049 彰化市成功里中山路二段 162 號 | satin@mail.chshb.gov.tw |
| 雲林縣衛生局 | 呂思妮 | 05-5335134 # 220 | 640 雲林縣斗六市府文路 34 號 | yls025@ylshb.gov.tw |
| 南投縣衛生局 | 李彩熠 | 049-2222473 # 267 | 54062 南投市復興路 6 號 | m102t3@ntshb.gov.tw |
| 嘉義縣衛生局 | 李方吟 | 05-3620600#264 | 61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號 | lee01430@cysbh.gov.tw |
| 嘉義市衛生局 | 施懿珊 | 05-2338066#518 | 60097 嘉義市德明路 1 號 | C518@mail.cichb.gov.tw |
| 台南市衛生局 | 錢昭誼 | 06-6357716#263 | 73064 台南縣新營市東興路 163 號 | hp36@tncghb.gov.tw |
| 高雄市衛生局 | 洪瑜禪 | 07-7134000 # 5506 | 80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號 | hungyc@kcg.gov.tw |
| 台東縣衛生局 | 林月鵝 | 089-331171#318 | 950 臺東縣臺東市博愛路 336 號 | linye8508@yahoo.com.tw |
| 澎湖縣衛生局 | 蘇琦庭 | 06-9272162#252 | 88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號 | phh252@ksmail.mohw.gov.tw |
| 屏東縣衛生局 | 江莉莉 | 08-7363677 | 900 屏東縣屏東市自由路 272 號 | pth00001027@ksmail.mohw.gov.tw |

健康職場推動中心

各區聯絡窗口

※北區：

(基隆市、台北市、新北市、桃園縣、宜蘭縣、花蓮縣、金門縣、連江縣)

- 專業團隊：台灣健康生產力管理學會、台北醫學大學、陽明大學
- 計畫主持人/聯絡人及電話：陳叡瑜副教授/魏宏修助理 02-23774621
- 聯絡地址：110 台北市信義區吳興街 250 號教研大樓 5 樓 535 室

※中區：

(新竹市、新竹縣、苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣)

- 專業團隊：彰化基督教醫院、中華民國工業安全衛生協會
- 計畫主持人/聯絡人及電話：湯豐誠主任/陳玉玲助理 04-7238595 分機 4131
- 聯絡地址：500 彰化市南校街 135 號 4 期 11 樓

※南區：

(嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣、台東縣、澎湖縣)

- 專業團隊：台灣事業單位護理人員學會、成大產業永續發展中心、成大醫院
- 計畫主持人/聯絡人及電話：陳美滿理事長/江依芳助理 04-22231360
- 聯絡地址：400 台中市中區民權路 102 號 7 樓之 6

檔 號：
保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：24250新北市新莊區長青街2號
聯絡人：林虹均
聯絡電話：02-29978616#132
電子信箱：e543832@hpa.gov.tw

受文者：南投縣政府衛生局

發文日期：中華民國103年6月24日
發文字號：國健社字第1030200835號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：(10302008351-1.doc)

主旨：檢送本(103)年度「職場一齊SHOW健康」全國職場健康操方案(如附件1)，惠請轉知所屬單位踴躍報名，敬請查照。

說明：

- 一、為營造職場員工健康、友善之工作環境，提升職場員工之健康體能，本署於本(103)年度辦理「職場一齊SHOW健康」全國職場健康操競賽，期藉由健康操競賽帶動職場員工運動之意願，提升職場健康體能。
- 二、為鼓勵全國職場參與上述活動，本署委託南區職場健康推動中心(台灣事業單位護理人員學會)統籌辦理「職場一齊SHOW健康」全國職場健康操競賽，凡依法設立及正式營運之公民營事業單位、機關(構)團體、工(公)會組織皆可參加。
- 三、本方案分縣市初選、分區複賽及全國決賽，三階段方式辦理：

(一)縣市初選：

1、報名方式：由參賽報名隊伍於103年9月5日前填妥報

保健科 收文:103/06/25



A21030014613 有附件

名表，並連同書審資料、健康操影音檔（以10~15分鐘為限）寄至轄區縣市衛生局完成申請。

- 2、審查方式：各縣市衛生局以職場錄製之影音檔進行審查，並於103年9月15日前將各縣市預定晉級分區複賽名單繳交給南區推動中心彙整，於103年9月26日前於「健康職場資訊網」公告各縣市晉級分區複賽名單。

(二)分區複賽（北、中、南三區）：

- 1、報名方式：進入分區複賽的隊伍於10月3日前，由所屬轄區衛生局協助轉寄書審資料及報名表(含人員名單)給南區推動中心，建檔後進行分區複賽之安排。
- 2、評選方式：於北、中、南三區舉辦競賽活動，每分區競賽隊伍以不超過15隊為上限，超過15隊則由各區推動中心及縣市衛生局共同審閱，決定最後15隊之參賽隊伍，評分方式採「實務推動成效-書面審查」及「健康操表演-現場評分」二部分辦理，預定於103年10月舉行。

(三)全國決賽：

- 1、報名方式：進入全國決賽之隊伍請於11月1日以前，填妥決賽報名表，並將報名表e-mail給南區推動中心(water680927@gmail.com)辦理全國決賽相關事宜。
- 2、評選方式：由分區複賽獲獎之7隊優勝隊伍參賽，三區共21隊，評分方式與分區複賽相同，預定於103年11月舉行。

四、分區複賽之參賽名單將透過電話通知職場，並公布於健康職場資訊網，另分區複賽及全國決賽競賽結果，預計於活

動當日現場公布，本方案獎項為：

(一)分區複賽：北、中、南三區各取最佳團隊獎、最佳特色獎、最佳活力獎等7隊，皆可獲得獎座及等值商品禮券3千元整。

(二)全國決賽：金、銀、銅各1隊，分別可獲得獎座及等值商品禮券3萬元、2萬元及1萬元，另頒發最佳團隊獎、最佳特色獎等7個獎項，亦可獲得獎座及等值商品禮券5千元。

五、本活動相關問題之諮詢，請洽南區健康職場推動中心江依芳小姐(電話：04-22231360)，或以電子郵件寄至water680927@gmail.com詢問。

正本：經濟部工業局、勞動部、經濟部國營事業委員會、公務人員保障暨培訓委員會、行政院人事行政總處、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、新竹市衛生局、嘉義市政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、桃園縣政府衛生局、新竹縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、屏東縣政府衛生局、臺東縣衛生局、花蓮縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、金門縣衛生局、福建省連江縣衛生局、法務部矯正署、中華民國全國公務人員協會、中華民國全國商業總會、全國產業總工會、科技部產學及園區業務司

副本：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院、臺灣事業單位護理人員學會、社團法人台灣健康生產力管理學會

電04-08-255
交08:48:24章