

活力躍動獎



#樹立健康信念

#力行健康企業文化

臺灣港務股份有限公司 高雄港務分公司

高雄市鼓山區臨海二路62號

負責人：張國明

行業別：港埠業

健康促進推動人員(單位/職稱)：趙云瑄助理管理師

主要產品：港口管理

員工總數：810人

企業健康精神

臺灣港務高雄分公司採循環健康管理模式，以涵蓋員工的健康、生理、心理的層面並持續擴大服務範圍，透過跨部門的資源整合，積極推廣「個人自主健康管理」的面向，站穩健康勞動力的根基才有穩定正向的企業發展。

職場健康促進推動特色

一、活力高港 健康齊步走

2020年活動採帶狀式「暖冬高港、健康齊步

走」企劃，以先期辦理合計四梯次的體適能檢測評估及肌肉骨骼調查表及健康需求評估，體適能檢測評估是為了讓同仁感受體適能與運動的關係，體認心肺適能概要、心跳率、提升心肺適能，以掌握同仁肌肉骨骼痠痛等不適的樣態，本活動積極鼓勵職工上、下班前後等公務之餘，善用公司週邊景點資源，讓依山傍水的天然美景作為健促活動的天然教室以作為職工健行之用(健走路徑規劃包含西子灣旁的中山大學校區自隧道口延伸至優美靜適的校區廊間；也規劃使同仁漫步在全台最大活化倉庫-棧貳庫

旁的海、陸雙側人行棧道)，此外為了後續融合與運動處方適切的活動，更輔以運動手環、運動社群APP等科技3C產品採「社群、跨裝置整合」讓健走活動更添趣味，為期六個月的健走活動(2019年6月-2019年12月30日)引起職工熱烈討論的話題性及健康效應的迴響；在2019年間陸續辦理港務家庭日、健促企劃活動等，亦於年底擴大辦理「築夢點亮高雄港、健走傳愛」大型健走企劃活動，不僅參加健走活動之虞，港務公司就捐一雙保暖襪給獨居長者，從整體細節流程安排、到號召港區相關機關業者共襄盛舉等，背後隱喻著港務人承諾善盡企業社會責任與照顧員工的心意，整體影響人次超過3,000人次。



二、曼妙瑜珈及體適能有氧

本系列活動優先鼓勵BMI>24%及三高者，二大標的族群參加健康體適能企劃活動，辦理為期約5個月「運動不受限、高港最健康」體適能有氧活動，運用歐式有氧自由編排技巧並配合動感熱門音樂節奏，帶領同仁舞動身體，有效降低體脂肪，遠離三高之威脅；再者舉辦為期近半年的「曼妙樂活、瑜珈旅程」健促活動，採用長期且規律的活動週期，我們採循環式的肌肉訓練主題改善職工心肺功能與體能訓練，即使零基礎也能快速上手的動態饗宴課程，活動進行的第二個月特聘外部專業運動講師，辦



理「吃當地、食當季」的營養滿分課程及後續一系列的身心紓壓課程，所謂「七分靠飲食、三分靠運動」，逐步充實同仁營養方面知能，以期使職工了解如何自我健康計畫、搭配適切的飲食，由自身做起進而期望擴大影響到其家人與親友，以時間換取健康體能的狀態逐步達到理想的訓練成效；在長期運動之下公司也考量須兼顧同仁心理層面的需求，公司備置醫、護理師、心理師提供職工必要時之諮商衛教以促進交流，建立雙向溝通管道，合計每人平均減重成效達2.3kg、平均腰圍減少約3cm，整年度系列活動整體影響人次超過250人次，健康效益卓越，讓同仁對於自我身、心準備及在面對運動傷害的預防上更有健康體認之效。

未來目標或展望

高雄港務分公司為響應高雄市的智慧職場健康啟航，職場推動智慧健康管理系統、雲端管理健管資料、系統電子化健管流程作業，健促對象範圍涵蓋中/高風險族群、亞健康、健康族群，逐步打造職場健康管理平台等智能化勞工健康照護模式。