

112 年全國職場安全健康週系列活動成果彙整表

單位	臺中港務分公司		統編	5	6	5	0	5	0	2	4
勞工人數	非事業單位免填		地址	台中市梧棲區台灣大道10段2號							
聯絡窗口姓名	洪麗英	職稱	高級管理師	所屬部門	職業安全衛生處	聯絡電話	04-26642458				
E-MAIL	lying@twport.com.tw		聯絡傳真	04-26642498	行動電話	0928-936803					
原計畫提報日期			提報文號								

類別	名稱	辦理場次	參與人數	活動特殊績效說明	附件編號	
職場安全健康週主要活動	大型宣示活動(高階主管宣示/宣導)					
	健康促進活動	愛派對有氧舞蹈	8	159	結合流行舞蹈、心肺訓練、肌耐力、核心訓練，利用好聽的音樂及律動，沉浸在歡樂的派對氣氛裡，讓運動就像開派對一樣有趣，達到燃脂健身的效果。	(1) 4/20-6/29
		桌球專業訓練	24	288	讓更多人體驗桌球運動樂趣，並精進桌球技術、反應力、靈敏力、專注力及協調能力。	(2) 8/2-9/20
		羽球基礎及進階班教學訓練	20	192	讓同仁樂在羽球，並多元發展提升羽球能力，促進同仁交流、合作與分享，增進身心靈健康。	(3)

					8/22-11/14
	登山踏青社 健走活動	3	120	接近戶外山林，舒緩工作壓力，促進 身心健康	(4) 5/26.6/5.1 0/20
	徒手肌力訓 練	6	141	訓練全面且具功能性，可增進肌力和 肌肉量，住家、辦公室或自然環境中 的任何素材，都能拿來利用，隨時隨 地都可健身，維持健康的身體。	(5) 5/23-6/27
	紓壓咖啡體 驗	1	36	增進員工間情誼，藉由活動體驗，讓 同仁達到身心靈放鬆之效果。	(6) 5/24
	員工體適能 檢測	2	123	瞭解目前員工體適能狀況，藉由技體 適能檢測方法，提升員工對自我體 適能的認知與重視，並強化運動健身 之實際功效。	(7) 7/7
	健康講座 1. 上班族的 視力保健 2. 戰勝潛在 的雙子殺手 -高血壓及 高血脂	2	96	1. 針對員工長期使用電腦造成眼睛 危害的預防及教導保養方式 2. 針對員工 111 年異常統計 BMI、膽 固醇過高等所產生高血壓及高血脂 的危害，教導預防的方法，促進員 工健康。	(8) 7/18
	露營訓練活	1	33	放鬆心靈，紓解壓力，深呼吸，享 受戶外美景，建立人際關係及開朗	(9)

	動			心情	7/23-24
	芳療舒壓講座： 芳療喚起健康復原力與身心靈	1	63	藉由芳香療法教導學員簡易的舒壓排除身心壓力得到優質睡眠、提升復原力、使身體更健康，生活與工作更加愉快有效率，安心工作，開心快樂。	(10) 8/4
	撞籃球社課程活動	2	95	讓更多人體驗撞球運動樂趣，經由休閒運動達到身心靈放鬆，並增進員工間之情誼	(11) 8/21. 10/16
	桌球員工趣味競賽	1	44	鼓勵員工參與桌球活動，並增進團體和諧並培養運動精神。	(12) 8/25
	桌球員工聯誼賽	1	44	鼓勵員工參與桌球活動，並促進個人身體健康。	(13) 9/25
	保齡球學活動	1	70	吸引更多同好憶起健身一起運動一起健康	(14) 10/19
	112年羽球趣味競賽	1	38	鼓勵員工參與羽球活動，並促進個人身體健康。	(15) 11/15

教育訓練與宣 導活動	改善事業單位安全衛生設施與勞工安全作業環境研習會	1	80	職災預防法規宣導	(16) 3//29
	VR 教育訓練	3	22	預防職災教育訓練	(17) 5/17. 5/24. 5/31
	112 年度 CPR+AED 訓練	2	139	強化人員對 AED 及 CPR 的操作訓練 加強員工職業衛生安全。	(18) 7/25. 7/28
	112 年度新進人員一般安全衛生教育訓練	1	8	一般新人安全衛生教育訓練	(19) 9/7
	一般職業安全衛生教育訓練	2	162	員工安全衛生教育宣導	(20) 10/11-13
	112(上下半年)年度碼頭裝卸作業一般教育訓練	1	80	碼頭安全衛生教育宣導	(21) 2/22 10/20

建置專屬工安網頁(含對外)		網站名稱				
		網址				
		網站描述				
工安公益	「港務傳愛1」愛心~公益捐血活動	1	332 袋	為延續「港務傳愛」的企業精神，邀請港區各機關共同響應舉辦公益愛心捐血活動，大家一同捲起衣袖發揮愛心，幫助更多需要幫助的人，打造疫情傳愛的幸福臺中港。	(22-1)	3/8
	「港務傳愛2」愛心~公益捐血活動	1	272 袋	本分公司為善盡企業社會責任，舉辦公益愛心捐血活動，邀請港區各機關共同響應捐血活動，打造疫情傳愛的幸福臺中港。	(22-2)	10/4
其他活動	創新活動					
	其他					

健康促進成果剪輯

編號：1

一. 活動名稱：愛派對舞蹈

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年4月20-6月29日 時間：16:00 ~17:00

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂

活動實況：



健康促進成果剪輯

編號：2

一. 活動名稱：桌球專業訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年8月2-9月20日 時間：16:00 ~17:00

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

活動實況：



健康促進成果剪輯

編號：3

一. 活動名稱：羽球基礎及進階訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處、羽球社

三. 辦理日期：112年8月22日-11月14日 時間：12~13時

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

活動實況



一. 活動名稱：登山踏青健走活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、登山社

三. 辦理日期：112年5月26日、6月5日、10月20日

時間：整天

四. 辦理地點：谷關七雄、加里山、大坑風景區

活動實況



健康促進成果剪輯

編號：5

一. 活動名稱：徒手肌力訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年5月23日-6月27日

時間：11:~12:00

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂

活動實況



一. 活動名稱：紓壓咖啡體驗

二. 辦理單位：職業安全衛生處、人事處

三. 辦理日期：112年5月24日

時間：14:00~17:00

四. 辦理地點：震大國際會議中心

活動實況



健康促進活動成果剪輯

編號：7

一. 活動名稱：體適能檢測活動

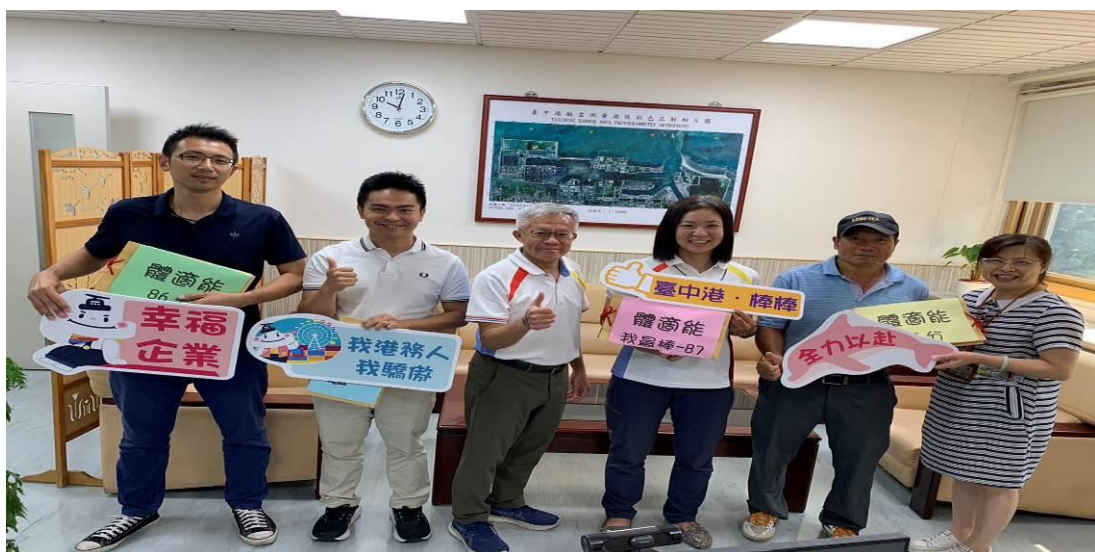
二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年7月7日

時間：9時至116時

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

活動實況



一. 活動名稱：健康講座(上班族的視力保健. 戰勝潛在的雙子殺手)

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年7月18日 時間：14:00-16:00

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂

活動實況



號：9

一. 活動名稱：露營體驗活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、露營社

三. 辦理日期：112年7月23-24日 時間：2天

四. 辦理地點：南投「依星生態農場」露營區

活動實況



一. 活動名稱：芳療紓壓體驗

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年8月4日 時間：13:30~16:30

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂



一. 活動名稱：撞籃球社訓練活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、撞籃球社

三. 辦理日期：112年8月21日及10月1日 時間：13:00~17:00

四. 辦理地點：頭好撞撞休閒撞球館、清水橋下籃球場



一. 活動名稱：桌球員工趣味競賽

二. 辦理單位：職業安全衛生處、桌球社

三. 辦理日期：112年8月25日 時間：17:30~19:30

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心



一. 活動名稱：桌球員工聯誼活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、桌球社

三. 辦理日期：112年8月29日 時間：17:30~19:30

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心



一. 活動名稱：保齡球教學活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、保齡球社

三. 辦理日期：112年10月19日 時間：13:00~17:00

四. 辦理地點：東京保齡球館



一. 活動名稱：羽球趣味競賽

二. 辦理單位：職業安全衛生處、羽球社

三. 辦理日期：112年11月15日 時間：13:00~14:00

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心



教育訓練與宣導活動成果剪輯

編號：16

一. 活動名稱：改善事業單位安全衛生設施與勞工安全作業環境研習會

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年3月29日 時間：8:30~12:30

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂



教育訓練與宣導活動成果剪輯

編號：17

一. 活動名稱：VR 教育訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112 年 5 月 17. 24. 31 日 時間：9：00~12：00

四. 辦理地點：港務大樓 603 會議室



一. 活動名稱：112 年 CPR+AED 訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112 年 7 月 25. 28 日 時間：13：20~16：30

四. 辦理地點：港務大樓 6 樓大禮堂



教育訓練與宣導活動成果剪輯 編號：19

一. 活動名稱：112 年新進人員一般安全教育訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112 年 9 月 7 日 時間：13：30~17：00

四. 辦理地點：港務大樓 3 樓緊急應變中心



教育訓練與宣導活動成果剪輯

編號：20

一. 活動名稱：一般職業安全衛生教育訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年10月11-13日 時間：13:30~17:00

四. 辦理地點：震大國際教育中心



教育訓練與宣導活動成果剪輯

編號：21

一. 活動名稱：112年(上下半)年度碼頭裝卸作業一般教育訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年2月22日及10月20日

時間：14:00~17:00

四. 辦理地點：港務大樓3樓第1會議室



工安公益活動成果剪輯

編號：22

一. 活動名稱：「港務傳愛」愛心~公益捐血活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：112年3月8日、10月4日 時間：9:00~16:30

四. 辦理地點：港務大樓1樓廣場

活動實況



