

臺灣港務股份有限公司113年全國職場安全健康週系列活動成果提報表

單位		臺灣港務股份有限公司				地址		高雄市鼓山區蓬萊二路1號				
聯絡人		潘冠良		職稱		助理管理師		連絡電話		07-5219000#3519	E-MAIL	T04440@twport.com.tw
類型	活動名稱	執行單位	日期	地點	與會對象	參加人數	活動類型 (宣示、研討、宣導…簽署儀式、頒獎活動、表揚大會減災宣導、健康促進活動)	成果概述				
活動	ISO45001外部稽核	職業安全衛生處	05.10	總公司	高階主管	30	大型宣示活動(高階主管宣示/宣導)	  <p>由行政副總主持 ISO45001年度外部機核驗證，獲得 BSI 英國標準協會第三方驗證機構肯定。</p>				

	<p>「醫療合作備忘錄」簽署典禮</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>01.19</p>	<p>高雄港旅運中心</p>	<p>高階主管、院方人員</p>	<p>120</p>	<p>簽署儀式</p>	 <p>本分公司14家醫療院所簽署醫療合作備忘錄。</p>
--	----------------------	----------------	--------------	----------------	------------------	------------	-------------	--

	轄屬港區在建工程進行履約查核及防災宣導	職業安全衛生處	3.10	各現場單位	員工	20	在建工程減災宣導	  <p data-bbox="1420 1187 2112 1305">港務公司善盡職業安全企業責任，對港區建工程進行職安衛履約查核作業，並進行安全衛生宣導。</p>
--	---------------------	---------	------	-------	----	----	----------	--

	轄屬港區在建工程進行履約查核及防災宣導	職業安全衛生處	11.10	各現場單位	員工	20	工程督導查核	  <p data-bbox="1413 1181 2114 1310">港務公司善盡職業安全企業責任，對港區建工程進行職安衛履約查核作業，並進行安全衛生宣導。</p>
--	---------------------	---------	-------	-------	----	----	--------	--

	<p>八段錦解鎖職場活力，預防人因危害的中醫智慧</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>10.30</p>	<p>港史館1樓空間</p>	<p>員工</p>	<p>34</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>藉由醫學將八段錦與人因危害防治結合，活動全身關節和肌肉、舒緩精神緊張、增強心肺功能、促進新陳代謝及血液循環，避免員工因重複性作業等因素而造成肌肉骨骼疾病。</p>
--	------------------------------	----------------	--------------	----------------	-----------	-----------	---------------	---

走出不煩，成為
自己舒壓的擺渡
人

職業安
全衛生
處

11.5

員訓教
室1樓

員工

28

健康促進活動



透過牌卡遊戲與測驗，幫助同仁快速覺察自身的情緒狀態及壓力來源。自行調製能量精油，並帶回日常使用，輔以專注力挑戰與講師回饋，提升學習成效與身心放鬆。

	轄屬港區在建工程進行履約查核及防災宣導	職業安全衛生處	12.10	各現場單位	員工	20	減災宣導	 <p data-bbox="1429 1284 2101 1358">高雄分公司善盡業主責任，對港區建工程進行職安衛履約查核作業，並進行安全衛生宣導。</p>
--	---------------------	---------	-------	-------	----	----	------	--

逆轉身心，永續
你我健促活動
【多元體驗】-
一步一樣的小乘大
愛健走活動挑戰

職業安
全衛生
處

5.20

個人運
動地點

員工

134

健康促進活動



透過個人健康活動累積、提升團隊凝聚力，並結合低(減)碳節能環保行動力，讓員工共同追求永續健康人生，同時執行綠色行動、關愛土地，展現「愛自己、愛運動、愛地球」之活動精神，實踐聯合國 SDGs 永續發展目標，打造充滿關愛的幸福企業文化。

逆轉身心，永續
你我健促活動
【多元體驗】-
瑜珈課程

職業安全衛生處

03.06

高分第一辦公廳

員工

198

健康促進活動



由專業瑜珈的老師帶領大家的肢體動作並結合呼吸，進入身心靈都能夠好好放鬆的瑜珈世界。

	<p>活力運動讚-體適能及伸展課程</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>03.28</p>	<p>高分第一辦公廳</p>	<p>員工</p>	<p>57</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>由專業老師帶領大家進行伸展動作並結合呼吸，進入身心靈都能夠好好放鬆的瑜珈世界。</p>
--	-----------------------	----------------	--------------	----------------	-----------	-----------	---------------	--

逆轉身心，永續
你我健促活動
【多元體驗】-
營養一日農夫採
果體驗

職業安
全衛生
處

10.16

大樹張
媽媽休
閒農場

員工

57

健康促進活動



讓員工體驗一日農夫採果，並結合實作營養健康餐點，讓營養觀念生活化，打造自然健康的生活態度。

逆轉身心，永續
你我健促活動
【多元體驗】-
運動按摩與肌貼

職業安
全衛生
處

04.25

高第分
一辦公
廳

員工

約 33
人

健康促進活動



邀請專業的講師來為大家介紹問候前中後時可以進行的按摩，病例運肌貼幫助肌肉的放鬆及保護。

【全國職場安全健康周】113年職業安全衛生宣導暨港務愛媽咪公益永續超慢跑

職業安全衛生處

05.11

高分第一辦公廳

員工 1200

健康促進活動



為呼應勞動部113年全國職場安全健康週活動，旨揭活動以「職場安全」與「健康促進」雙主軸，搭配「公益永續」(符合SDGs目標第3、7、11、13、17等目標)及中高齡員工及母性保護計畫，邀請本公司同仁、家屬及港區相關利害關係夥伴共同參與，規劃推動旨案活動，以推展本分公司對職業安全、員工健康及公益永續促進之重視。

逆轉身心，永續
你我健促活動
【多元體驗】-
頌鉢

職業安全衛生處

05.16
、
06.04

高分第一辦公廳

員工 20

健康促進活動



透過專業老師的帶領及指導，讓平時繁忙緊繃的身心靈，透過頌鉢、冥想的方式，達到全體放鬆的效果。

	<p>逆轉身心，永續你我健促活動【多元體驗】- 彈跳床</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>05.29 、 06.13 、 08.14</p>	<p>X- Jumping 888 體適能運動空間</p>	<p>員工</p>	<p>25</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>彈跳床較新潮的運動方式，雖然只在固定的彈跳床上活動，但配合著老師及音樂的指示，也能揮灑大量的汗水並提高心肺耐力。</p>
--	---------------------------------	----------------	--	---------------------------------------	-----------	-----------	---------------	--

逆轉身心，永續
你我健促活動
【擁抱山的知
識】-山岳講堂

職業安全衛生
處

06.20
、
06.21

第一辦
公廳

員工 35

健康促進活動



為預防員工肌少症、提倡員工健康自主管理，鼓勵員工認識登山裝備、學習專業登山知識及打包技巧、急救處置及風險管理等，邀請專門辦理/擔任登山活動的專業老師們，向同仁們介紹登山用具的基本功能及調整成適合自己使用的方式。

	<p>逆轉身心，永續你我健促活動【多元體驗】- 有氧舞蹈暨彈力帶訓練</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>07.02 、 07.16 、 07.30 、 08.06 、 08.27</p>	<p>第一辦公廳</p>	<p>員工 74</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>透過專業的有氧舞蹈老師帶領大同仁漸漸地提高心率達到燃脂的效果，同時運用彈力帶做為輔助工具鍛鍊肌肉增強肌耐力。</p>
--	--	----------------	--	--------------	--------------	---------------	---

	<p>逆轉身心，永續你我健促活動【多元體驗】- 肌力訓練暨滾筒放鬆</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>07.18、08.29、09.28、10.17</p>	<p>高分第一辦公廳</p>	<p>員工 76</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>透過專業運動指導員先帶領大家進行肌力訓練，燃脂的同時還能預防肌少症。再透過滾筒輔具放鬆緊繃的肌肉，舒緩痠痛不適，使同仁在日常生活中也能自我訓練。</p>
--	---------------------------------------	----------------	--------------------------------	----------------	--------------	---------------	---

	<p>一齊遊花趣-好運動起來健走活動</p>	<p>總公司、分公司職業安全衛生處</p>	<p>08.16 、 08.23 、 09.20</p>	<p>花蓮</p>	<p>員工</p>	<p>277</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>為響應交通部振興花東地區觀光旅遊，本公司規劃於花蓮地區辦理健走活動，藉以鼓勵同仁走出戶外養成健康運動的習慣，亦配合國內旅遊政策之推行。</p>
--	------------------------	-----------------------	--	-----------	-----------	------------	---------------	---

「2024臺灣港務盃
花蓮鯉魚潭環潭路跑賽」

總公
司、分
公司職
業安全
衛生處

10.12

花蓮

員工 51

健康促進活動



為響應交通部振興花東地區觀光旅遊，本公司規劃辦理「2024臺灣港務盃花蓮鯉魚潭環潭路跑賽」，藉以鼓勵同仁走出戶外養成健康運動的習慣，亦配合國內花蓮旅遊政策之推行。

	<p>「母性保護，職 得重視」女性健 康健康關懷講座</p>	<p>職業安 全衛生 處</p>	<p>08.28 、 09.13</p>	<p>高分地 一辦公 廳</p>	<p>母性 保護 計畫 人員</p>	<p>19</p>	<p>宣導、健康促進活動</p>	 <p>母性員工為本分公司重要人力資源之一，本分公司適齡生育女性同仁佔50%以上，職場如何陪伴備孕、孕期及產後之女性員工面對自己、家庭及職場等不同生活層面影響，如何讓其充分感受被理解、被支持，且讓孕媽咪找尋適合調適方法，減少產前後憂鬱情形；為辦理對不同生命階段女性心理健康之重視及建構安心懷孕友善生養環境。</p>
--	--	--------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------------	-----------	------------------	--

「來場『布』一
樣的改變！」健
康促進課程

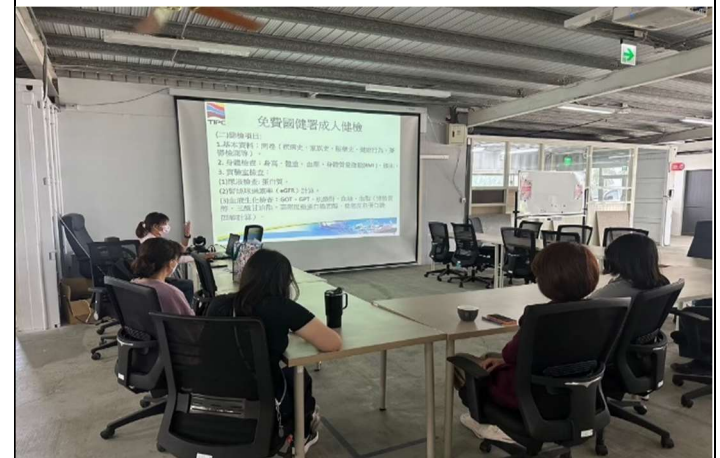
職業安
全衛生
處

09.11
、
10.22

布袋港

員工 15

健康促進活動



為凝聚員工健康意識、積極預防職業傷病，擬於本分公司附屬港進行職安署四大計畫及衛生防治宣導，同時安排動態運動及靜態舒壓課程，提高疾病預防、心理衛生之知識，建立員工健康自主管理之觀念，爰辦理本次主題課程。

「『安』心職
場，FUN輕
鬆！」健康促進
課程

職業安
全衛生處

10.18

安平港

員工 11

健康促進宣導活動



為凝聚員工健康意識、積極預防職業傷病，擬於本分公司附屬港進行職安署四大計畫及衛生防治宣導，同時安排動態運動及靜態舒壓課程，提高疾病預防、心理衛生之知識，建立員工健康自我管理之觀念，爰辦理本次主題課程。

迎戰秋冬-心血管
疾病預防與健康
管理

總公司
職業安全衛生
處

11.18

港史館
1樓空
間

員工

40

健康宣導



邀請心臟科醫師針對心血管保護健康宣導。

職場保衛戰-從
心理測驗增強你
的防守技巧

總公司
職業安全
衛生處

09.26

高分員
訓一樓
教室

宣導

40

健康促進活動



從心理測驗增強你的防守技巧

	<p>「CPR+AED(簡易版)教育訓練」</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>01.24 、 04.09 、 08.28</p>	<p>高雄港、附屬港區</p>	<p>員工</p>	<p>55</p>	<p>教育訓練</p>	 <p>依公共場所必要緊急救護設備管理辦法，強化職場同仁及港區相關利害關係人之緊急救護知能，得使 AED 操作技能更臻熟稔，定期辦理相關課程及實地操作訓練。</p>
--	---------------------------	----------------	--	-----------------	-----------	-----------	-------------	---

ISO/CNS 45001
職安衛管理系統
教育訓練課程-
組織環境議題分
析暨法規鑑別、
風險評估課程

職業安
全衛生
處

01.19
、
01.26
、
03.04

高員
訓教
室、第
一辦公
廳

員工

61

技術輔導



為增進職場同仁職業安全衛生觀念及知識，從根本預防職業災害之發生，邀請高雄市政府勞工局及業界資深講師辦理。

「碼頭裝卸安全
職業災害預防暨
交通安全」宣
導會

職業安全
衛生處

03.19
、
09.06

高分員
訓教室

員工

約80
人

教育訓練宣導會



宣導港區碼頭裝卸作業相關業者遵守職業安全衛生法、碼頭裝卸安全衛生設施標準等相關法令規定，並以碼頭裝卸之勞動檢查實務，常見作業安全缺失態樣，預防職業災害發生及港區交通安全宣導主題，共同維護商港區域碼頭裝卸作業安全

	<p>新進人員教育訓練</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>02.01 、 08.19 、 09.18</p>	<p>高分第一辦公廳</p>	<p>員工</p>	<p>58人</p>	<p>教育訓練</p>
--	-----------------	----------------	--	----------------	-----------	------------	-------------



依法規辦理新進人員教育訓練。

	<p>「吊升荷重在三公噸以上之固定式起重機操作人員」安全衛生在職教育訓練</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>07.21</p>	<p>員訓教室</p>	<p>員工</p>	<p>14</p>	<p>教育訓練</p>	 <p>依職業安全衛生教育訓練規則第18條及第19條規定，具有危險性之機械及設備操作人員應使其接受安全衛生在職教育訓練(每3年至少3小時)。</p>
--	--	----------------	--------------	-------------	-----------	-----------	-------------	---

港區吊掛作業及
堆高機作業安全
宣導

職業安
全衛生
處

07.31

員訓教
室

員工 26人

教育訓練



為增進職場同仁職業安全衛生觀念及知識，從根本預防職業災害之發生，辦理此項課程。

	一般安全衛生教育訓練	職業安全衛生處	03.15 、 04.15 、 07.15 、 07.31 、 09.11	高分員訓教室	員工	158	教育訓練
--	------------	---------	---	--------	----	-----	------



為增進職場同仁職業安全衛生觀念及知識，從根本預防職業災害之發生，邀請高雄市政府勞工局及業界資深講師辦理。

港區緊急救護教育訓練

職業安全衛生處

05.16

高分第一辦公廳

員工

30

教育訓練



由專業的指導講師教學在港區遇到相關緊急事態時，如何進行緊急救護。

設置臉書、IG 粉絲團及 LINE 群組進行業務宣導

高雄港務分公司

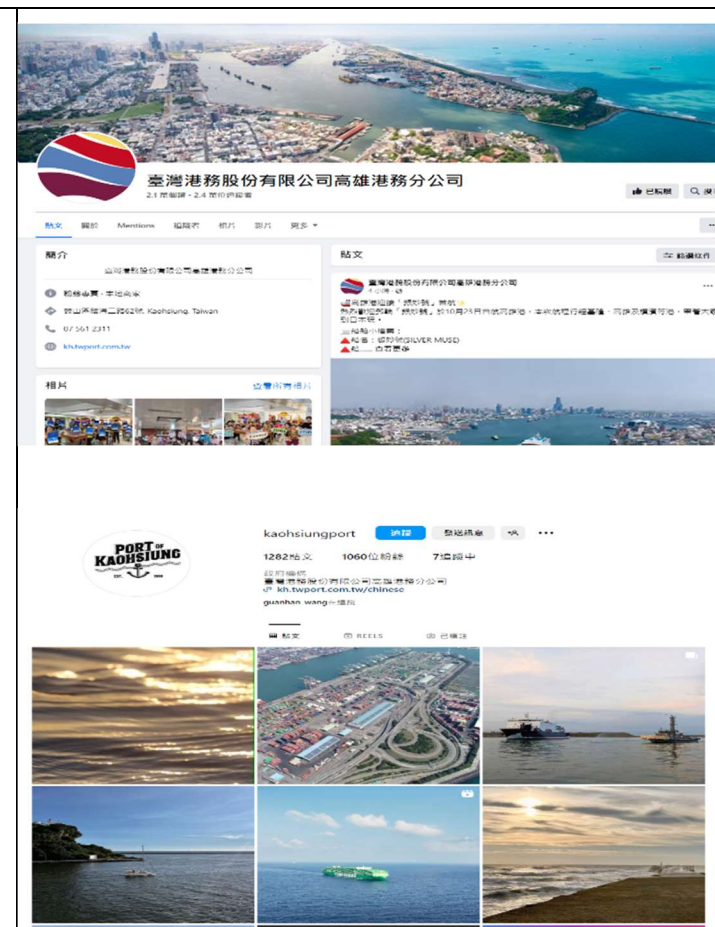
05.15

高雄港務分公司

對外群眾

-

媒體廣宣



本分公司設有專屬臉書、IG 粉絲團、專屬公司小組 LINE 即時傳遞同仁

虛擬實境工安教育訓練

職業安全衛生處

每月

第一分高
廳辦公
現場、各
單位單

員工



59

創新活動



藉由沉浸式虛擬實境活動(VR)來輔助體驗工作中危害，讓受訓學員進一步矯正不安全態度及行為，進而避免現實環境工作中職業災害的發生。



	<p>辦理特約醫師臨場健康服務及工作場域健康風險評估</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>每月</p>	<p>高雄分公司</p>	<p>員工</p>	<p>10</p>	<p>健康促進-臨場健康服務</p>	 <p>定期辦理特約醫師臨場健康服務，另會同本分公司職安師、職場護理師前往各工作場域進行健康風險評估。</p>
--	--------------------------------	----------------	-----------	--------------	-----------	-----------	--------------------	---

	<p>辦理員工健康檢查及健康諮詢</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>每月</p>	<p>高雄分公司</p>	<p>員工</p>	<p>10</p>	<p>健康促進-臨場健康服務</p>	  <p>職場護理師針對每位同仁健康檢查報告進行一對一的健康諮詢，叮嚀關心每位同仁的身體狀況。</p>
--	----------------------	----------------	-----------	--------------	-----------	-----------	--------------------	--

	<p>辦理員工流感疫苗施打事宜/口腔癌篩檢</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>03.28 、 10.16</p>	<p>高雄分公司</p>	<p>員工</p>	<p>50</p>	<p>健康促進-其他</p>	  <p>配合疾管署高屏管制中心實施員工流感疫苗/新冠肺炎疫苗接種，並鼓勵潛在風險族群進行口腔癌篩檢。</p>
--	---------------------------	----------------	------------------------------	--------------	-----------	-----------	----------------	--

	<p>成人健檢宣導/ 癌症篩檢</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>05.21 、 06.17 、 06.03 、 06.17 、 06.24</p>	<p>高雄分公司</p>	<p>員工</p>	<p>50</p>	<p>健康促進-宣導</p>	 <p>配合政府進行成人健檢及癌症開檢宣導，鼓勵符合條件同仁主動且定期檢查/進行篩檢。</p>
--	-------------------------	----------------	--	--------------	-----------	-----------	----------------	--

	<p>噪音、三高及失智症防護宣導</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>04.23 、 05.08 、 06.24</p>	<p>高雄分公司</p>	<p>員工</p>	<p>50</p>	<p>宣導會</p>	 <p>在辦公場所向同仁宣導/說明相關健康注意事項，避免對健康造成影響。</p>
--	----------------------	----------------	--	--------------	-----------	-----------	------------	--

	<p>持續推動職業安全衛生管理系統</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>5.17</p>	<p>花蓮分公司3樓會議室</p>	<p>員工</p>	<p>20</p>	<p>技術輔導</p>	  <p>花蓮分公司總經理親自主持，各單位持續推動ISO/CNS 45001並獲通過英國標準協會續評。</p>
--	-----------------------	----------------	-------------	-------------------	-----------	-----------	-------------	--

	<p>慈濟醫院醫護團隊提供醫學新知、衛教諮詢、健康評估及各項保護計畫。</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>7.31</p>	<p>花蓮分公司5樓無名小棧</p>	<p>員工</p>	<p>50</p>	<p>健康促進宣導活動</p>	 <p>慈濟醫院醫護團隊提供醫學新知、衛教諮詢、健康評估及各項保護計畫。</p>
--	---	----------------	-------------	--------------------	-----------	-----------	-----------------	---

	<p>聖母山(抹茶山) 登山</p>	<p>職業安 全衛生 處</p>	<p>10.17</p>	<p>花蓮聖 母山 (抹茶 山)</p>	<p>員工</p>	<p>17</p>	<p>健康促進活動</p>	  <p>聖母山(抹茶山)登山。</p>
--	------------------------	--------------------------	--------------	----------------------------------	-----------	-----------	---------------	---



聖母山(抹茶山)登山。

	<p>立槳及獨木舟運動</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>8.23</p>	<p>花蓮鯉魚潭</p>	<p>員工</p>	<p>17</p>	<p>健康促進活動</p>	 <p>辦理立槳及獨木舟運動。</p>
--	-----------------	----------------	-------------	--------------	-----------	-----------	---------------	---

公益	體適能檢測	職業安全衛生處	5.30	花蓮分公司3樓簡報室	員工	30	健康促進活動	 <p data-bbox="1413 948 2112 1018">辦理體適能檢測活動，瞭解自身體能狀況，提升規律運動習慣。</p>
----	-------	---------	------	------------	----	----	--------	---

心靈抒壓課程-
生活蕨醒

行政處

5.17

花蓮分
公司3
樓會議
室

員工 22

健康促進活動



心靈抒壓課程-生活蕨醒

	健體運動-超慢跑	職業安全衛生處	10.25	花蓮分公司3樓簡報室	員工	40	健康促進活動
--	----------	---------	-------	------------	----	----	--------



辦理超慢路活動。

	<p>健康檢查後之保健學習</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>8.20</p>	<p>花蓮分公司3樓報室</p>	<p>員工</p>	<p>32</p>	<p>健康促進活動-宣導</p>	 <p>113年度年員工健檢結果，由醫師提供健檢衛教及個人健檢諮詢。</p>
--	-------------------	----------------	-------------	------------------	-----------	-----------	------------------	--

活動	職安稽核訪查管理	職業安全衛生處	3.6、 6.28、 9.18、 10.23	花蓮港公用碼頭	員工	32	減災宣導	 <p data-bbox="1413 534 2116 566">辦理職安輔導訪查減災宣導，強化港區安全衛生</p> <p data-bbox="1680 1029 1836 1061">自主管理。</p>
----	----------	---------	---------------------------------	---------	----	----	------	---

活動	新進暨在職人員 安全衛生教育訓練	職業安 全衛生 處	3.1、 1.25	花蓮分 公司1 樓會議 室、3 樓簡報 室	員工	32	教育訓練與宣導活動	 <p data-bbox="1413 963 2110 1034">辦理新進人員職災案例、港區工作環境宣導及訓練</p>
----	---------------------	-----------------	--------------	--------------------------------------	----	----	-----------	--

活動	113年度花蓮國際商港職災防止說明會	職業安全衛生處	6.27	花蓮分公司3樓簡報室	員工	12	教育訓練與宣導活動	 <p data-bbox="1415 954 2116 1031">宣導落實承攬廠商工程安全衛生管理工作、防止職業災害發生，以達減災降災之目標</p>
----	--------------------	---------	------	------------	----	----	-----------	---

活動	113年度花蓮企業工會動態勞工教育訓練	港公司 企業工會	7.12、 8.16、 9.26、 10.17	花蓮縣 地區	員工	50	教育訓練與宣導活動	  <p data-bbox="1570 1091 1957 1123">體驗職業安全衛生之重要性</p>
----	---------------------	-------------	----------------------------------	-----------	----	----	-----------	--

<p>教育訓練與宣導活動</p>	<p>樂活臺中港羽桌球聯誼活動</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>1/19羽球 1/24桌球</p>	<p>活動中心</p>	<p>臺中區機關及業者</p>	<p>280</p>	<p>活動中心聯誼</p>	 <p>為推展職場安全健康，提倡正當休閒活動，增進港區同仁身心健康。以球會友增進敦親睦鄰情誼，共同打造「安全、健康」之職場環境。</p>
------------------	---------------------	----------------	--------------------------	-------------	-----------------	------------	---------------	---

<p>活動</p>	<p>VR 活動體驗</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>4. 29、 4. 30、 8. 26</p>	<p>601會議室</p>	<p>港務公司員工及承攬商與港區業者</p>	<p>120</p>	<p>宣導</p>	 <p>推動工安體感育訓練，培養員工正確的態度和工作行為，以增進安全意識，提升整體安全文化，防止職災事故發生。</p>
-----------	----------------	----------------	------------------------------------	---------------	------------------------	------------	-----------	---

活動	承攬廠商及本公司主辦工程同仁職安宣導會	職業安全衛生處	5.20	震大國際中心	區承攬廠商、公司及分公司、各員工	80	宣導作業安全	 <p data-bbox="1413 1082 2116 1166">透過工作坊討論方式，各與會學員集思廣益，歸納提出相關防災之風險控制措施。</p>
----	---------------------	---------	------	--------	------------------	----	--------	---

活動	臺中港區職業安全衛生 伴宣導聯誼活動 -以散裝貨物為例交流活動	職業安全衛生處	5.22	震大國際中心	港區業者	152	聯誼活動-宣導	  <p data-bbox="1413 1189 1771 1225">與臺中港區業者職安交流</p>
----	---------------------------------------	---------	------	--------	------	-----	---------	---

活動

核心逆齡節拍超
慢跑活動

職業安
全衛生
處

6.20

震大國
際會議
中心

員工港
及區業
業者

66

健康講座及實務教學



強心肺功能，提升免疫力鍛鍊全身部位的肌肉，
預防肌少症有助於體重控制增進身體血液循環。

其他	撞籃球社之撞籃球趣味競賽活動	職業安全衛生處	6.15 、 10.15	頭好撞 撞無菸 休閒撞 球館 清水橋 下籃球 場	員工	55	實體活動	 <p data-bbox="1413 1085 2114 1169">增進員工間情誼，球技精進，藉由趣味帶動，能持續維持運動習慣</p>
----	----------------	---------	--------------------	--	----	----	------	--

<p>活動</p>	<p>員工體適能檢測及教學/運動99健康久久</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>7.5</p>	<p>臺中港務分公司</p>	<p>本公司員工及業者</p>	<p>123</p>	<p>實體體能檢測</p>	 <p>認識及檢測體適能4大元素：身體組成、心肺適能、肌肉適能、柔軟度等。依個人缺點，找出保養保健及促進健康方法。</p>
-----------	----------------------------	----------------	------------	----------------	-----------------	------------	---------------	---

活動	職安守護宣誓大會	職業安全衛生處	7.10	震大國際中心	承攬與港區業者	120	宣示	  <p data-bbox="1413 1133 2114 1437">提升各相關業者職業安全衛生意識，多管齊下注入職場 DNA，邀請各行業高階長官前來交流，宣誓守護港區職業安全，降低職業災害之決心。</p>



活動	CPR+AED 訓練	職業安全衛生處	7.8	震大會 議中心	員工	120	實體教育訓練	 <p>2024/7/8 15:39 下寮里, 梧棲區 435 台灣</p>  <p>2024/7/15 16:31 下寮里, 梧棲區 435 台灣</p> <p>教導同仁 CPR 技巧及 AED 使用方式並進行實作。</p>
----	------------	---------	-----	------------	----	-----	--------	---

活動	113年多元健康促進系列—露營活動	職業安全衛生處	7.14	武陵農場	員工及眷屬	36	實體露營場	  <p data-bbox="1514 1118 2056 1153">放鬆身心、培養野外生活及親近大自然</p>
----	-------------------	---------	------	------	-------	----	-------	---



活動	113年多元健康促進系列活動-桌球社課程及活動	職業安全衛生處	1. 初階班課程：7/3.10.17 2. 中階班課程：8/7.14.21 3. 桌球員工趣味聯誼：8/30 4. 桌球聯誼賽：11/13	活動中心	員工	137人	實體訓練課程	  <p>藉由課程訓練員工反應、靈敏及協調能力,增進桌球技巧。鼓勵員工參與桌球活動,並增進團體和諧並培養運動精神。</p>
----	-------------------------	---------	--	------	----	------	--------	--

活動	登山踏青社健走活動	職業安全衛生處	1. 7/8 2. 8/16 3. 9/27	1. 大坑9、10步道、 2. 唐麻丹山、 3. 龍井大肚環保公園步道	員工	179	實體活動	  <p data-bbox="1417 1098 2112 1171">接近戶外山林，減輕工作壓力，強健身體，提升免疫力。</p>
----	-----------	---------	------------------------------	---	----	-----	------	---

活動	土風舞暨活力有 氣運動	職業安 全衛生 處	9.27、 10.4、 11.18	公司大 禮堂	員工	56	實體活動	 <p data-bbox="1413 1189 2114 1348">協助同仁紓解壓力及養成良好運動習慣，讓同仁享受運動的樂趣、享受青春的活力，增加肺活量並達增肌減脂之效用，提升工作效能維持良好身心健康。</p>
----	----------------	-----------------	-------------------------	-----------	----	----	------	--


活動	「戒菸贏健康賺獎金」	職業安全衛生處	6.15	公司醫務室	員工 7	實體及宣導競賽活動	  <p data-bbox="1413 1241 2114 1364">經查本分公司員工吸菸比率約5%，藉由戒菸計畫提供同仁菸害認知及戒菸服務資訊，提升戒菸意願與成功率，共創優質職場健康環境。</p>
----	------------	---------	------	-------	------	-----------	---

活動	113年度第2梯次 員工一般安全衛 生在職教育訓練	職業安 全衛生 處	10.23	震大國 際會議 中心 107階 梯教室	員工	60	教育訓練	 <p data-bbox="1413 1066 2116 1109">員工一般安全衛生在職教育訓練</p>
----	---------------------------------	-----------------	-------	---------------------------------	----	----	------	---

活動	113年多元健康促進系列活動	職業安全衛生處	1. 基礎班： 8/14-11/7 2. 進階班： 8/15-11/7 3. 趣味競賽： 11/14	活動中心	員工	140	教學訓練	  <p>藉由課程訓練培養同仁羽球基礎及進階練習，以達同仁身心健康目標。鼓勵員工參與羽球活動，培養運動精神，促進身體健康。</p>
----	----------------	---------	---	------	----	-----	------	--

活動	全區工程安全衛生 職業安全衛生 中處 港區在建工程全生命週期健康檢查總區座談會	職業安全衛生 中處	11.15	本公司3樓第1會議室	本公司及各分公司同仁及攬廠 52	座談會		 <p data-bbox="1413 1308 2116 1351">港區在建工程全生命週期職業安全衛生總健檢座談會</p>
----	--	--------------	-------	------------	---------------------	-----	---	---

<p>活動</p>	<p>臺中港區事業單位(含運輸及倉儲業)安全衛生宣導暨研討會</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>11.19</p>	<p>震大國際會議中心107階梯教室</p>	<p>港區業者及承攬廠商</p>	<p>105</p>	<p>教育訓練</p>	 <p>臺中港區事業單位(含運輸及倉儲業)安全衛生宣導暨研討會</p>
-----------	------------------------------------	----------------	--------------	------------------------	------------------	------------	-------------	---

活動	港區一般安全衛生在職教育訓練	職業安全衛生處	8/30~12/20日 共計20場次	風能訓練中心	本公司及總公司暨各分公司同仁	400	教育訓練	 <p data-bbox="1413 1038 2114 1077">員工一般安全衛生在職教育訓練</p>
----	----------------	---------	-----------------------	--------	----------------	-----	------	---


活動	113 年度職業安全衛生及作業健康之在職員工訓練課程(第一期)	職業安全衛生處	02.22	基港大樓 Kee 層會議室	本公司在職同仁	119	<p data-bbox="1131 699 1263 735">教育訓練</p>   <p data-bbox="1413 1134 1928 1171">促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
----	---------------------------------	---------	-------	---------------	---------	-----	---

活動	ISO 課程-內稽員課程	職業安全衛生處	03.04	第二會議室	本分公司在職同仁	23	教育訓練	 <p data-bbox="1503 1225 2018 1257">促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
----	--------------	---------	-------	-------	----------	----	------	---

活動	113年度職業安全衛生及作業健康之在職員工訓練課程(臺北港)	職業安全衛生處	03.20	臺北港營運處6樓會議室	本分公司在職同仁	32	教育訓練	 <p data-bbox="1503 1220 2018 1260">促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
----	--------------------------------	---------	-------	-------------	----------	----	------	---

活動	經驗傳承類工作坊	職業安全衛生處	05.28	Kee 厝會議室	本分公司在職同仁	33	<p data-bbox="1084 746 1308 783">安全衛生宣導會</p>  <p data-bbox="1413 1390 1928 1430">促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
----	----------	---------	-------	----------	----------	----	--

活動	113年度虛擬實際(VR)工安教育訓練課程(第一期)	職業安全衛生處	05.31	西7管制站4樓會議室	新進人員	18	教育訓練	  <p data-bbox="1417 1193 2110 1396">促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
----	----------------------------	---------	-------	------------	------	----	------	--

<p>活動</p>	<p>113年度急救人員勞工安全衛生在職教育訓練</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>07.17</p>	<p>西7管制站4樓會議室</p>	<p>本分公司具急救人員證照之同仁</p>	<p>15</p>	<p>教育訓練</p>  <p>促進基分同仁職業安全衛生教育訓練</p>
-----------	------------------------------	----------------	--------------	-------------------	-----------------------	-----------	--

<p>活動</p>	<p>超慢跑運動</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>03.14</p>	<p>基港後棟3樓 Kee 層會議室</p>	<p>本公司在職同仁</p>	<p>25</p>	<p>健康宣導會</p>  <p>促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
-----------	--------------	----------------	--------------	------------------------	----------------	-----------	---

活動	小球毛巾操(第1期)	職業安全衛生處	03.21	基港後棟3樓Kee厝會議室	本公司在職同仁	21	健康宣導會	 <p data-bbox="1413 1369 2114 1414">促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
----	------------	---------	-------	---------------	---------	----	-------	--

活動	CPR 暨 AED 教育訓練課程(第1期)	職業安全衛生處	03.27	基港大樓5樓第一會議室	本公司在職同仁	25	<p data-bbox="1131 703 1263 735">教育訓練</p>  <p data-bbox="1413 1254 1962 1286">促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
----	-----------------------	---------	-------	-------------	---------	----	--

<p>活動</p>	<p>彈力帶律動、座椅伸展操</p>	<p>職業安全衛生處</p>	<p>05.14</p>	<p>基港後棟3樓 Kee 厝會議室</p>	<p>本分公司在職同仁</p>	<p>18</p>	<p>健康宣導會</p>  <p>促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
-----------	--------------------	----------------	--------------	------------------------	-----------------	-----------	---

活動	穩健前行	職業安全衛生處	05.23	基港後棟3樓 Kee 厝會議室	本公司在職同仁	19	健康宣導會	 <p data-bbox="1413 1324 2116 1362">促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
----	------	---------	-------	-----------------	---------	----	-------	--

活動	「百人一起超慢跑，核心逆齡重出擊」活動	職業安全衛生處	07.08	基港大樓二樓大廳	本公司在職同仁	138人	健康宣導會	  <p data-bbox="1413 1230 2114 1396">促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
----	---------------------	---------	-------	----------	---------	------	-------	--

活動	113年多元健康促進系列活動「減重及健身課程」飛輪減重班	職業安全衛生處	07.15 、 08.26	健身工廠基隆廠	本分公司在職同仁	25	教育訓練	 <p>2024年8月7日 15:48:07 KEE信義區禮儀里東明路</p> <p>2024年8月19日 15:28:10 KEE信義區禮儀里東明路</p> <p>共12堂課，計260人次，出席率達86.67%</p>
----	------------------------------	---------	---------------------	---------	----------	----	------	---

活動	113年多元健康促進系列活動「減重及健身課程」武力對決體驗班	職業安全衛生處	07.15 、 08.26	健身工廠基隆廠	本公司在職同仁	89	教育訓練	  <p>2024年8月5日 14:25:51 KEE信義區智誠里東明路</p> <p>共4次課程(每次上限36人)，課程利用率68.06%</p>
----	--------------------------------	---------	---------------------	---------	---------	----	------	---

<p>活動</p>	<p>113年職場健康 促進系列「港務 健康齊步走」健 走活動-基隆(第 二場)</p>	<p>職業安 全衛生 處</p>	<p>10.23</p>	<p>基隆中 正公園</p>	<p>本分 公司在職 同仁</p>	<p>34</p>	<p>健康戶外活動</p>   <p>促進基分同仁強化健康意識及身體機能</p>
-----------	--	--------------------------	--------------	--------------------	---------------------------	-----------	--

<p>活動</p>	<p>113年職場健康 促進系列「嚐纖 美食、享瘦生 活」健康飲食手 作課程</p>	<p>職業安 全衛生 處</p>	<p>10.22</p>	<p>永老師 烹飪教 室北車 館前教 室</p>	<p>本分 公司 在職 同仁</p>	<p>40</p>	<p>健康宣導會</p>	 <p>培養基分同仁健康飲食觀念與手作能力</p>
-----------	--	--------------------------	--------------	--	--------------------------------	-----------	--------------	--

活動	臺灣港群-高雄區安衛家族首場宣導會暨教育訓練宣導	職業安全衛生處	11.15	總公司一樓	在職員工	70	大型宣示活動（高階主管宣示/宣導）	 <p data-bbox="1413 1133 2116 1294">由臺灣港群分區組成家族與當地縣市政府勞工局處成立安衛家族，於6月5日高雄區安衛家族首場宣導會暨教育訓練宣導</p>
----	--------------------------	---------	-------	-------	------	----	-------------------	--

活動	ISO/CNS 45001職業安全衛生管理系統總分公司外部稽核	職業安全衛生處	11.15	基隆港	承攬商	200	教育訓練與宣導活動	  <p data-bbox="1442 1027 2114 1198">0523-現場訪查-基隆港西17、18軌道案含西16-18、20碼頭整修工程</p> <p data-bbox="1420 1203 2114 1366">稽核係以系統化、客觀判斷方式查驗所推動職業安全衛生管理系統之適切性、適用性及有效性，辦理本案訓練課程，使各單位能具有適當且足夠能力之人員來規劃及執行內部稽核，並藉由稽核來達成持續改進職業安全衛生管理系統及管理績效之必要。</p>
----	---------------------------------	---------	-------	-----	-----	-----	-----------	--

活動	職安衛觀摩活動	職業安全衛生處	10.15	臺灣風能訓練公司	職安、工程處、港棧同仁	30	教育訓練與宣導活動	  <p data-bbox="1413 1098 2116 1241">由總公司職安處處長率總分公司職安、工程、港棧等單位至「臺灣風能訓練公司」參觀離岸風電職安衛教育訓練及安全管理</p>
----	---------	---------	-------	----------	-------------	----	-----------	---

公益	活動名稱	執行單位	日期	地點	宣導對象	數量	類型 (文宣製作或媒體廣宣)	成果概述
	職安園地文章分享	職業安全衛生處	10.5	總公司	員工、群眾	15	媒體廣宣	<p>臺灣港務榮獲BSI『永續韌性 ESG 實踐獎』</p>  <p>【記者卓羽儀台北報導】臺灣港務股份有限公司一直以來努力提供並維護安全、衛生的友善職場，於今年5月9日展開臺灣港群的ISO 45001及 TOSHMS雙系統驗證，再次以亮麗成績全數順利通過，更因此從超過3000家事業中評選獲頒英國標準協會頒發的2023年「永續韌性 ESG實踐獎」。</p> <p>港務公司由盧慶獻行政副總經理代表受獎，盧副總經理表示自108年首次獲得職業安全衛生系統認證，迄今已逾四年，在這段時期間裡，港務公司持續精進，高階主管們積極參與職業安全衛生管理系統的各项會議和活動，並發揮領導帶頭作用，鼓勵參與政府機關和民間企業的各项職業安全衛生評鑑活動，關心同仁安全與健康並採以「預防為先」之安全理念，舉辦多樣化的健康促進活動（如登山活動、大型健行、體態能檢測、拳擊有氧、瑜珈課程等），以及與作業安全相關的宣導活動（如安全伙伴培訓、安全衛生座談會、工安觀摩等）。</p>  <p>藉由每季職安衛相關文章於外部網站分享工安經驗及新訊趨勢，宣導本公司工安文化推行與交流</p>

								各
公益	捐血活動	台中港	3.8、 10.16	海港大 樓廣長	港區 業者	1.256 袋 2.250 袋 總計 506袋	公益活動	 <p>為善盡社會責任，增進港區業者交流，延續「港</p>  <p>務傳愛」的企業精神，邀請港區各機關共襄盛舉，共同打造港務傳愛的幸福臺中港。</p>

公益 捐血活動

臺北港

03.07

臺北港
行政大樓1樓

臺北港
機關、
業者
及民
眾

60

公益活動



計捐血91袋

<p>公益</p>	<p>捐血活動</p>	<p>花蓮港</p>	<p>03.08 、 08.05</p>	<p>國安局 郵局 前廣場</p>	<p>花蓮區 機關、 業者及 民眾</p>	<p>60</p>	<p>公益活動</p>	<p>進行兩梯次捐血活動</p>
-----------	-------------	------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	-----------	-------------	------------------

<p>公益</p>	<p>113年度「手護地球 海好有你」聯合淨灘活動</p>	<p>臺北港 營運處</p>	<p>11.08</p>	<p>新北市 八里區 紅海灘 遺址 (八里 北堤沙 灘)</p>	<p>臺北港 區機 關、業 者及民 眾</p>	<p>75</p>	<p>公益活動</p>	 <p>撿拾海洋漂流廢棄物約215公斤、菸蒂47根</p>
-----------	-------------------------------	--------------------	--------------	--	---	-----------	-------------	---