

臺灣港務股份有限公司114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臺中港務分公司				地址	臺中市梧棲區台灣大道二段十號		
聯絡人		李岱瑩		職稱	助理管理師	連絡電話	04-26642413	E-MAIL	Joyceli@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	臺中港區安衛家族系列活動	職業安全衛生處	02/20 05/28 08/27 12/08	震大國際會議中心 107階梯教室、華城公司、臺中港工作站 渠、臺中海洋館	港區業者	320	宣導、宣示、教育訓練	 第一次辦理成立大會組成臺中港安衛家族	



第二次參訪華城重電公司



第三次參訪臺中港工作船渠工程

							
公益	捐血活動	職業安全衛生處	03/15 09/10	海港大樓廣長	港區業者	512	<p>第四次邀請中國醫藥大學老師講述AI發展應用與參訪臺中海洋館</p>  <p>公益活動</p>

							
教育訓練	港區在建工程全生命週期職安衛總健檢教育訓練	職業安全衛生處	03/20	本公司3樓第1會議室	本分公司及總公司員工暨各分公司同仁及承攬廠商	50	<p>教育訓練</p> 

							
教育訓練	員工 VR 體驗活動(第1日)	職業安全衛生處	04/09	本公司601視訊會議室 603、605會議室	本公司員工	63	辦理在建工程全生命週期職安衛總健檢教育訓練活動 

								
教育訓練	員工 VR 體驗活動(第2日)	職業安全衛生處	04/10	本公司601視訊會議室 603、605會議室	本公司員工	63	教育訓練	

							
活動	114年多元健康促進活動-桌球社課程及活動	桌球社	05/05~08/07 06/02~07/31	本分公司5樓球場	本分公司員工	117	持續以 VR 情境訓練協助員工強化危害辨識能力，提升安全作業態度。 

							
活動	ISO45001外部稽核	職業安全衛生處	0512~0513	臺中分公司	高階主管	30	<p>1. 藉由課程訓練員工反應、靈敏及協調能力，增進桌球技巧。</p> <p>2. 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>  <p>由總經理主持 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>

活動	114年多元健康促進活動 - 排舞、有氧運動+肌力訓練、瑜珈	職業安全衛生處	05/19~07/11	本公司6樓大禮堂	本公司員工	186	實體訓練課程	 <p>2025年5月25日 (六) 1142 春仁康培培訓 035 台塑</p>
----	--------------------------------	---------	-------------	----------	-------	-----	--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							
活動	自律神經講座暨 檢測活動	職業安 全衛生 處	05/23	本分公 司6樓 大禮堂	本分 公司 員工	61	<p>1. 跳舞時，人體內會分泌讓我們心情舒暢感到快樂，也可以活動腦筋 提升手、腦靈活度。</p> <p>2. 有氧運動+肌力訓練，通過增強心臟功能、提高有氧能力、促進全身血液循環等，肌力訓練可以在任何年齡段幫助保持並增強肌肉量。</p> <p>3. 瑜珈，藉著收縮與伸展肌肉使肌肉強化並增加柔軟度。</p>



健康講座：邀請專業的醫療人員或健康顧問進行健康知識分享，介紹自律神經與日常生活的關聯，並教導員工如何保持身心健康，減少工作壓力，提升生活品質。



自律神經檢查：提供員工進行自律神經健康檢測，及早發現身體可能出現的健康問題，如壓力

							過大、疲勞過度等，並透過專業醫療設備進行簡單、快速且準確的檢查。
活動	CPR+AED 訓練	職業安全衛生處	07/02 07/09	本分公司 6 樓 大禮堂	本公司員 員工	111 實體教育訓練	 <p>2025年7月9日</p>  <p>教導同仁 CPR 技巧及 AED 使用方式並進行實作。</p>

活動	114年多元健康促進活動-羽球社課程及活動	羽球社	07/10~10/07 11/13	本公司5樓球場	本公司員工	62	<p>實體訓練課程</p>   <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 鼓勵員工參與羽球活動，培養運動精神，促進

							身體健康。
活動	114年多元健康促進活動-笑傲山林露營社課程活動	露營社	07/18 09/05	7/18拿哥的秘密基地浪漫露營區 9/5 中正露營區	本公司員工、家屬	62	<p>實體露營場</p>   <ol style="list-style-type: none"> 1. 放鬆,慢走步道親近大自然,呼吸新鮮空氣。 2. 增進同仁關係、增加活動量,眼睛遠離螢幕。

							3.促進社交、學習與人相處進退應對之禮節。
活動	員工體適能檢測及教學	職業安全衛生處	07/18	本分公司5樓球場	本分公司員工、風電業者	130	<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。</p>  <p>2025年7月18日 13:53:00 安仁里,梧棲區 435 台灣</p>

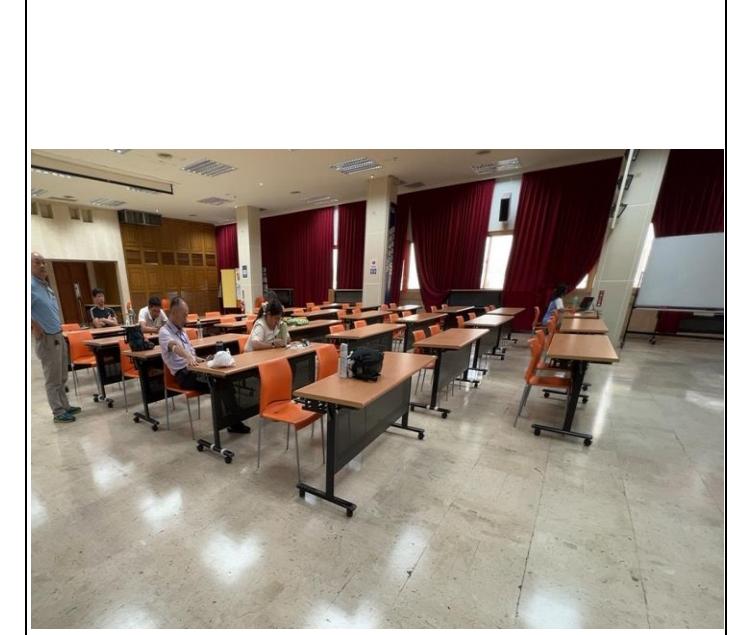
							依據個人缺點，找出保養保健及促進健康方法。
教育訓練	離岸風電業者健康與職安守護行動論壇(第1場)	職業安全衛生處	07/18	本公司6樓大禮堂	離岸風電業者	25	<p>教育訓練</p>  

							促進風電業者建立健康與安全治理思維，透過論壇交流強化風險管理與健康促進作法。
教育訓練	臺中港區職安卡課程暨員工在職安衛教育訓練暨員工在職安衛教育訓練	職業安全衛生處	07/22	震大國際會議中心 107階梯教室	本公司員工及承攬廠商、臺中港區業者	160	<p>教育訓練</p>   <p>加強港區人員職安衛識能與危害通識，促進承攬</p>

							商及業者自主管理能力，提升現場作業安全。
活動	114年多元健康促進活動-戶外登山踏青課程活動	登山社	07/25 、 08/15 、 09/19 、 10/17 、 10/31	7/25大坑9、10號登山步道 8/15大肚環保運動公園步道 9/19咬人狗坑生態景觀步道 10/17竹坑南寮古道 10/31大肚環保運動公園	本分公司員工	289	<p>實體活動</p>   <p>接近戶外山林，減輕工作壓力，強健身體，提升免疫力。</p>

教育訓練 離岸風電業者健康與職安守護行動論壇(第2場)	職業安全衛生處	08/08	本公司6樓大禮堂	離岸風電業者	45	<p style="text-align: center;">教育訓練</p>   <p>促進離岸風電產業安全交流與知識共享，強化業者風險辨識與控制能力。</p>
--------------------------------	---------	-------	----------	--------	----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教育訓練	臺中港工作人員傳染病認識、感染管制實務訓練	職業安全衛生處	08/21	本公司6樓大禮堂	本公司及子公司員工、臺中港區CIQS成員	50	教育訓練	 <p>提升港區同仁對傳染病特性與防治措施的掌握度，強化健康風險管理能力。</p>
------	-----------------------	---------	-------	----------	----------------------	----	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

教育訓練	口罩密合度檢測	職業安全衛生處	08/21	本公司6樓大禮堂	港埠第一線作業人員	9	教育訓練	  <p>辦理密合度檢測課程，讓港埠第一線作業人員更了解防護具使用。</p>
教育訓練	離岸風電業者健康與職安守護行	職業安全衛生處	09/01	本公司6樓大禮堂	離岸風電業者	45	教育訓練	

動論壇(第3場)



深化風電產業安全文化，提升業者風險辨識能力
與職安衛治理水平。

教育訓練	新進員工一般安全衛生教育訓練	職業安全衛生處	09/15	本公司601視訊會議室 603、605會議室	15	本公司新進員工	教育訓練	  <p>協助新進人員熟悉作業環境及安全規範，建立正確職安衛觀念。</p>
------	----------------	---------	-------	---------------------------	----	---------	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

活動	114年多元健康促進活動-保齡球社課程活動	保齡球設	9/26、10/3	東京保齡球館	本分公司員工	101	實體活動	
教育訓練	港區在建工程風險評估文件檢核暨現場查核實務	職業安全衛生處	10/03	本公司6樓大禮堂	本公司員工	79	教育訓練	 <p>1. 藉由活動促進同仁釋放壓力。</p> <p>2. 可達到運動及人際關係互動。</p>

	教育訓練專班				及承攬廠商			
教育訓練	承攬廠商及港區業者 VR 體驗活動	職業安全衛生處	10/09	本公司 603、 605會議室	承攬廠商 及港區業者	53	教育訓練	 <p>強化同仁於工程查核中之風險辨識技術與改善建議能力，提升整體工程安全品質。</p>

							
活動	114年多元健康促進活動-撞籃	撞籃球社	10/23撞球	1. 頭好撞撞無菸休閒撞球館	本分公司員工	86	 <p>透過 VR 體驗協助承攬商提升危害辨識能力，促進正確安全行為與自主管理文化。</p>

	球社之撞籃球競賽活動	10/29籃球	2. 清水橋下籃球場				
教育訓練	員工在職安衛教育訓練	職業安全衛生處	震大國際會議中心	本公司員工	85	教育訓練	 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

107階
梯教室



提升員工法規遵循、危害預防與風險管理能力，
持續推動職場安全文化。