

111 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	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	大型宣示活動（高階主管宣示/宣導）				
	健康促進活動	1	52	一、讓員工建立正確健康均衡飲食觀念，提供健康餐盤的概念，利用每日飲食指南的概念繪製成	(1) 111.5.6
	營養健康講座：健康滿滿，愛您滿滿				

動					餐盤圖像，讓同仁了解健康均衡的擇食技巧，落實在日常飲食中，實踐健康生活。	
	健康講座： 「健康久久 愛您九九— 長新冠保養 保健」	1	70	為保護確診員工健康，免於遺留後遺症的發生，辦理中西醫師觀點	(2) 111.8.8	
	員工體適能 檢測	4	128	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。	(3) 111.8.19	
	桌球專業訓 練	3	48	讓更多人體驗桌球運動樂趣，並精 進桌球技術、反應力、靈	(4)	

				敏力、專注力及協調能力。	8/2-11/29
	羽球基礎及進階班教學訓練	4	40	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。	(5) 111.8/10-10/19
	登山踏青社健走活動	2	106	接近戶外山林，舒緩工作壓力，促進身心健康	(6) 8/27. 10/22
	露營訓練活動	1	53	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心情	(7) 10/1
	肌肉骨骼保養保健活動~調整自己跟痠痛說拜	1	62	針對人體架構及姿勢檢測、核心肌群訓練、常見痠痛的舒緩運動及利用教材教具教導員工自我調整	(8)9/28

	拜			的方法	
	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	(9) 10/19
	瑜珈教學活動	4	30	透過專業教練帶領認識瑜珈並達到身心靈結合之效果。	(10) 10/20. 27. 11/3. 10
	撞球訓練活動	1	33	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) 10/27
健康促進活動	111 全國職場安全健康週-樂活臺中港羽球聯誼活動	2	133	傳播職場健康概念，推動正當休閒活動，以球會友增進敦親睦鄰情誼，增進港區同仁身心健康，營造友善健康的工作環境，共同打造「安全、健康、舒適」之幸福職場	(12) 11/11

教育訓練與宣 導活動	111 年 碼 頭裝卸作 業安全衛 生教育訓 練人員	1	43	職安政策、危害告知、職災宣導	(13) 6/30
	111 年度新 進人員一般 安全衛生教 育訓練	1	16	一般安全教育訓練	(14) 110.8.11
	111 年度 CPR+AED 訓 練	2	243	強化人員對 AED 及 CPR 的操作訓練 加強員工職業衛生安全。	(15) 8/18.9/6
	一般職業安 全衛生教育 訓練	2	192	職業安全衛生法令宣導	(16) 10/4.

					10/11
	111 年度職業安全衛生 施工風險評估及風險管理課程	2	65	危害辨識, 風險評估概述及危害控制 (各階段審查常見缺失樣態)	(17) 10/6. 11/8
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	329 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。	(18-1) 4/8

		「港務傳愛 2」愛心~公 益捐血活動	1	300 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。	(18-2) 9/20
其 他 活 動	創新活動					
	其 他					

(格式請自行延伸)

健康促進成果剪輯

編號：1

- 一. 活動名稱：營養健康講座：健康滿滿，愛您滿滿
- 二. 辦理單位：職業安全衛生處
- 三. 辦理日期：111年5月6日 時間：9：00 ~1：00
- 四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂

照片 1：活動實況。





健康促進成果剪輯

編號：2

- 一. 活動名稱：健康講座：「健康久久愛您九九-長新冠保養保健」
- 二. 辦理單位：職業安全衛生處
- 三. 辦理日期：111年8月8日 時間：13：30 ~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：3

一. 活動名稱：員工體適能檢測

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111年8月19日、26日 時間：10:00 ~16:00

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

照片1：活動實況





健康促進成果剪輯

編號：4

一. 活動名稱：桌球訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處、桌球社

三. 辦理日期：111年8月2-11月29日 時間：13:30 ~16:30

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

照片1：活動實況



照片 2：活動實況



健康促進成果剪輯

編號：5

一. 活動名稱：羽球基礎及進階班教學訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處、羽球社

三. 辦理日期：111年8月10日-10月19日

時間：14：~16：00

四. 辦理地點：立體停車場5樓活動中心

照片 1：活動實況



照片 2：活動實況



一. 活動名稱：登山踏青社健走活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、登山社

三. 辦理日期：110年8月27日、10月22日 時間：8:30~12:00

四. 辦理地點：大肚環保運動公園及火炎山登山步道

照片1：活動實況



照片2：活動實況



一. 活動名稱：露營訓練活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、露營社

三. 辦理日期：111年10月1-2日

時間：111年10月1日13時至10月2日12時

四. 辦理地點：翠峰農場/卡爾小鎮天文教育園區

照片1：活動實況



照片2：活動實況



一. 活動名稱：肌肉骨骼保養保健活動~調整自己跟痠痛說拜拜

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111年10月19日 時間：9:00-12:00

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂

照片1：活動實況



一. 活動名稱：保齡球學活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、保齡球社

三. 辦理日期：111年10月19日 時間：17:30-19:30

四. 辦理地點：梧棲東京保齡球館

照片1：活動實況



一. 活動名稱：瑜珈教學活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、人事處

三. 辦理日期：111年10月20.27日 .11月3.10日

時間：14：00~16：00

四. 辦理地點：港務大樓6樓大禮堂



一. 活動名稱：撞球訓練活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處、撞球社

三. 辦理日期：111年10月27日 時間：19:00~20:00

四. 辦理地點：頭好撞撞休閒撞球館



一. 活動名稱：樂活臺中港~羽球球聯誼活動

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111年11月11日 時間：8：00~16：00

四. 辦理地點：5樓活動中心



一. 活動名稱：111 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：111 年 6 月 30 日 時間：14：00~16：00

四. 辦理地點：港務大樓 6 樓大禮堂



一. 活動名稱：111 年度新進人員職業安全衛生教育訓練講習

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111 年 8 月 11 日 時間：13：30~16：00

四. 辦理地點：港務大樓 6 樓大禮堂



一. 活動名稱：111 年度 CPR+AED 訓練

二. 辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111 年 8 月 18 日、9 月 6 日 時間：9：00~16：00

四. 辦理地點：港務大樓 6 樓大禮堂、VTS10 樓辦公室



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：111年10月4.11日 時間：13:30~16:30

四. 辦理地點：海訓教學大樓107教室



一. 活動名稱：111 年度職業安全衛生施工風險評估及風險管理課程

辦理單位：職業安全衛生處

三. 辦理日期：111 年 10 月 6 日、11 月 8 日 時間：9：30~11：30

四. 辦理地點：海訓教學大樓 201 教室



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：111年4月8日、9月20日 時間：9：00~16：30

四. 辦理地點：港務大樓1樓廣場

照片1：活動實況

