

高雄市政府 110 年員工協助方案— 健康促進作為「添材雄愛動」實施計畫

110 年 4 月 28 日高市府人企字第 11030356800 號書函

壹、依據

高雄市政府 110 年員工協助方案(以下簡稱 EAP)「職場心韌力 幸福 So Easy」實施計畫。

貳、目的

提高本府同仁對員工協助方案概念與資源認識及瞭解，並增添體適能概念與自我體能強度。

參、辦理機關

- 一、指導機關：高雄市政府。
- 二、主辦機關：高雄市政府人事處。
- 三、協辦機關：各機關學校人事機構。

肆、參加對象

本府各機關學校員工。

伍、實施內容：

- 一、「跟著輕軌-走·跳·動」宣導體驗活動：
 - (一)期間：110 年 5 月 4 日。
 - (二)地點：本府四維行政中心 1 樓中庭。
 - (三)執行方式：設置 6 個輕軌站，參加者依指令達成目標後，再往下一站前進，各站分述如下：

序號	站名	關卡指令	目的
第 1 站	雄愛輕軌—EAP 健康集點一卡通	簡要介紹各輕軌站命名及關卡內容，每完成一站目標即可集點蓋章，全數完成者即可榮登 EAP 英雄榜。	透過 4 項簡易運動關卡，活動身體，同時放鬆心情，提升參加者健康自主管理意識，期養成良好運動習慣，進而促進組織活力。
第 2 站	C32 凱旋公園 Kaisyuan Park —輕軌蘿蔔蹲蹲樂	暖身運動，完成深蹲 5 下即過關。	下半身的肌肉在體循環的角度上被稱為「人體第二個心臟」，藉由強化腿部大肌肉、幫忙「擠壓」下半身靜脈血液回到心臟，改善循環與代謝，促進身體健康提升代謝能力。
第 3 站	C3 前鎮之星 Cianjhen Star —跟著節奏快步走	跟著節拍器節奏原地快走 20 秒即可完成	快走不僅能提升心肺功能，適度增強骨骼與肌力，且適合各年齡層。期參加者於公餘時間在任何場域進行，達到健康自主管理及抒發工作

序號	站名	關卡指令	目的
			壓力的目的。
第 4 站	C11 真愛碼頭 Love Pier—毬 毬美 VS 羽樂多	連續(或累計)踢毬子達 5 次或連續(或累計)用 羽球拍向上拍擊羽球達 5 次。	踢毬子及向上拍擊羽球運動皆可訓練手眼協調、專注力及身軀穩定性，也有助於提升反應能力，達到健腦益智之效。鼓勵參加者平時多加練習，並重視身體保健及預防老化。
第 5 站	C14 哈瑪星 Hamasen—跳高 高雄健康	跳繩 5 下或拉毛巾轉肩 5 下即過關，方式不拘	簡單跳躍動作或以毛巾拉筋，轉移工作注意力來放鬆身心，加強身體的協調性，讓辦公室久坐未動的筋骨運轉活絡，以增強肌耐力及柔軟度，降低手腳關節損傷的風險。
第 6 站	終點： 叫我健康 MVP	每位闖關完畢的參加者 都是健康 MVP，將健康 集點一卡通貼上 EAP 英 雄榜。	透過頒給健康 MVP 頭銜，增添運動信心。結合輕軌主題，強調運動可以結合休閒生活，以多元方式養成運動習慣，增進體適能保健。

(四) 預期效益：

結合推廣本市觀光產業資源-高雄輕軌週邊景點資訊之活動，將簡易運動導入同仁日常生活，進而養成規律運動習慣，並運用多元媒介宣導本府 EAP。

二、體能檢測動滋動：

(一) 執行方式：

1. 本府與本市立大同醫院國民體適能檢測站合作，提供體適能檢測項目，含身體組成、瞬發力、肌力及肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡能力等。
2. 檢測後提供報告，使同仁了解自身體能狀況，作為運動處方的建議與依據。

(二) 規劃區域與期程：

1. 苓雅區：110 年 5 月 4 日於本府四維行政中心辦理。
2. 美濃區：110 年 7 月上旬辦理。
3. 岡山區：110 年 7 月下旬辦理。
4. 鳳山區：110 年 8 月上旬辦理。

5. 小港區：110年8月下旬辦理。

(三) 預期效益：

藉由體適能檢測項目了解自我身體組成、心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度及平衡能力之認知，以達成全人健康的目標。

陸、防疫措施

活動期間請全程配戴口罩，並遵循嚴重特殊傳染性肺炎之防疫規範。

柒、經費

本活動所需經費由主、協辦機關相關經費項下支應。

捌、其他事項

本計畫如有未盡事宜，得視實際需要修正補充。