

# 衛生福利部國民健康署

## 107 年健康職場創意金點獎--

### 「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽

#### 壹、主旨

世界衛生組織(World Health Organization，簡稱 WHO)2016 年指出，缺乏身體活動是全球十大死亡風險因素之一，亦是心血管疾病、癌症和糖尿病等疾病可修正的主要風險因素。由國民健康署於「106 年工作人口健康促進現況電話訪問調查」，顯示國內職場近四成(39.2%)工作者體重超標、半數以上(53.4%)運動不足，其衍生慢性疾病問題不僅造成個人及家庭負擔，亦衝擊職場人力資源，影響整體社會經濟發展。

依教育部體育署針對國內運動現況調查，沒有運動的民眾，其不運動原因連續三年都以「沒有時間」居首，這對於一天有 1/3 以上時間在職場的工作者而言，忙碌又沒時間運動，如何在職場中兼顧健康，又能推展合適身體活動以提升其身體活動量，進而增加健康及工作效率，更是重要的課題。

為促進職場員工落實生活化的身體活動，透過 106 年動態職場創意金點獎競賽已獲多數職場關注，107 年期更能突破沒有時間運動的難題，爰辦理「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽，激勵各行業團隊展現創新策略，投注職場活力，能擴散並帶動職場身體活動氛圍，鼓勵職場員工如何活化時間運用，增進身體活動度，進而養成規律運動習慣，共同營造健康的支持性工作環境。

#### 貳、辦理單位

主辦單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位：南區健康職場推動中心(台灣事業單位護理人員學會)

協辦單位：北區健康職場推動中心(台灣健康生產力管理學會)

中區健康職場推動中心(財團法人彰化基督教醫院)

地方政府衛生局

## 參、活動對象

凡合法設立之公、民營事業單位或機關〈構〉皆可參賽。

## 肆、活動方式

### 一、【報名】

職場向所在地衛生局報名：參賽職場於**107年6月30日前**郵寄或 email 報名表 (附件 1) 向衛生局報名(附件 2)。(職場報名請於信封或 email 註明【參加 107 年「沒時間運動?! 職場動動好簡單」創意競賽】，並於寄出後 3 日與衛生局確認，以免影響參賽權益。)

### 二、【初選】

衛生局於**7月20日前**完成初選，並以函文或電子郵件向南區健康職場推動中心(以下簡稱南區中心)推薦**至多 6 家**職場進入複選，及將初選結果通知職場。

### 三、【複選】

進入複選之職場須於**8月31日前**以郵寄或 email 提交 107 年「沒時間運動?! 職場動動好簡單」創意競賽之執行現況書面資料(附件 3)及「影音檔」(須填寫肖像使用同意書附件 4)給南區中心，由該中心於**9月30日前**完成審查，選出 20 個佳作職場，其中前 10 名進入決選，並將審查結果通知職場及登載於「健康職場資訊網」。

### 四、【決選】

進入決選之 10 家職場將安排在**10月下旬**於衛生福利部國民健康署進行「成果報告」；**10月15日至10月28日間**進行「網路票選」(以人氣按讚及夯點分享二項為計分)，最終依照「成果報告」及「網路票選」合計得分排序決定全國特優獎 2 名及全國優等獎 3 名，**11月30日前**於健康職場資訊網公布得獎名單，並由南區中心以電話方式通知得獎職場後續公開頒獎之相關訊息。

## 伍、報名文件小叮嚀

- 一、請以事業單位或機關(構)為報名單位：總公司及分公司以個別之公司名稱進行報名者，得視為不同單位，但同一事業體限至多 2 單位報名參賽。
- 二、「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意策略：職場依其工作及環境特性，克服沒時間運動等阻礙因素，透過生活化、社交化、與工作結合等運動設計，增加員工身體活動量，提升職場中運動人口比率(例如：利用開會時間採坐姿提腿或桌下腳踏機、主管帶領同仁進行公司園區健走活動等)。該策略需具創新、同業易複製的特性，並能於職場中落實其執行度、有效性及持續性。
- 三、影音檔：影音時間以 3 分鐘為範圍，超過 3 分鐘將視為不合格檔案。
  - (一)影音檔及相片相關人員及場域，應隸屬職場或其策略運用相關活動，並需簽署相關證明文件(附件、肖像權使用同意書)，如獲檢舉影音檔中非屬該職場或其活動相關所衍生，一經證實，主辦單位得以取消該職場參賽資格。
  - (二)「參賽影音檔」請以事業單位或機構場域為背景，並以原拍攝檔為提交內容，必要時可進行場域不同部門之剪接或簡要文字標註(單畫面 15 字內為限)，非參賽機構之場所請勿納入，禁止電腦後製效果。
  - (三)影音檔輸出規格以 mov、mpg、avi、wmv 為限，不限拍攝工具，拍攝檔案畫質須 1920\*1080 full hd 畫面，作品應避免畫質不清。

## 陸、評選作業及標準

- 一、【初選】由衛生局審閱職場之報名表(包含創意主題及內容)，推薦標準可參考下表：

項目	配分
1. 整體創意內容能引導員工健康行為	20
2. 實施內容能融入職場日常營運程序	20
3. 該策略可以增加員工身體活動量(頻率)	20
4. 整體推動程序易於執行	20

5. 執行方式能依職場規模及作業特性進行調整	20
------------------------	----

## 二、【複選】

(一) 由南區中心邀請職場健康促進、身體活動、運動推廣等領域專家，以「107年「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽之執行現況」及「影音檔」進行審查。

(二) 評選標準

### 1.書審(占 50%)

評分項目	評分內容(佐證資料)	配分
參與程度 (15分)	1. 員工之實際參與率	5
	2. 員工增加身體活動量之比率	5
	3. 高階管理階層對此創意活動的支持度	5
策略有效性 (15分)	1. 生理健康指標；例如體適能、體位指標	5
	2. 健康行為頻率，如坐姿時間、員工運動習慣	5
	3. 工作表現指標，如缺勤率、假性出席、滿意度	5
採納度 (15分)	1. 職場不同部門實施程度	5
	2. 活動追蹤監測頻率	5
	3. 推動內容的調整修正	5
計畫執行 (15分)	1. 實際推動與策略構想符合程度	5
	2. 特定推動人員之參與及執行	5
	3. 員工全程參與活動的比率	5
維持度 (15分)	1. 員工身體活動度持續程度	5
	2. 創意策略是否列入組織常規作業	5
	3. 策略推動執行期程	5
創意性 (25分)	身體活動策略具創意、創新 1. 推動內容設計簡單(具趣味化及生活化) 2. 融合職場特性(具工作化)	25

	3. 能增加同仁情感交流(具社交化)	
--	--------------------	--

## 2.影音(占 50%)

評分項目	配分
具體展現推動策略的創意	40
富趣味性、引發學習	20
書面資料所載與實際推動內容相符	20
內容涵蓋 PDCA(規劃 Plan、執行 Do、查核 Check、行動 Act)完整性	20

【3 分鐘影片內容呈現建議：職場簡介(10 秒)、職場工作特性說明(10 秒)、創意策略，含如何展開?做了什麼?(1 分鐘)、實際執行情形(1 分 20 秒)、執行成效，含員工回饋(20 秒)】

### 三、【決選】

(一)由南區中心邀請職場健康促進、身體活動、運動推廣等領域專家，就佳作職場前十名進行「成果報告」審查，另採計「網路票選」(「人氣按讚」及「夯點分享」2 項)。

#### (二)評選標標

##### 1. 口頭報告-15 分鐘(占 60%)

評分項目	評分內容(佐證資料)
參與程度 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 員工之實際參與率</li> <li>2. 員工增加身體活動量之比率</li> <li>3. 高階管理階層對此創意活動的支持度</li> </ol>
策略有效性 (15 分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生理健康指標；例如體適能、體位指標</li> <li>2. 健康行為頻率，如坐姿時間、員工運動習慣</li> <li>3. 工作表現指標，如缺勤率、假性出席、滿意度</li> </ol>

採納度 (15分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職場不同部門實施程度</li> <li>2. 活動追蹤監測頻率</li> <li>3. 推動內容的調整修正</li> </ol>
計畫執行 (15分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實際推動與策略構想符合程度</li> <li>2. 特定推動人員之參與及執行</li> <li>3. 員工全程參與活動的比率</li> </ol>
維持度 (15分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 員工身體活動度持續程度</li> <li>2. 創意策略是否列入組織常規作業</li> <li>3. 策略推動執行期程</li> </ol>
創意性 (25分)	<p>身體活動策略具創意、創新</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 推動內容設計簡單(具趣味化及生活化)</li> <li>2. 融合職場特性(具工作化)</li> <li>3. 能增加同仁情感交流(具社交化)</li> </ol>

## 2. 網路票選-二周(占 40%)

人氣按讚(讚的次數) (50%)		夯點分享(轉分享的次數) (50%)	
總結累積次數	得分	總結累積次數	得分
1000 以下	20	100 以下	20
1001-2000	40	101-200	40
2001-3000	60	201-300	60
3001-4000	80	301-400	80
4001-5000	100	401-500	100

## 柒、獎項及頒獎

一、 **【複選】**：將在 9 月 30 日前選出 20 個佳作職場，並於 10 月 6 日前公布於健康職場資訊網，佳作職場將獲得獎狀乙只及獎金伍仟元整(現金等值之商品禮券)，由南區中心寄送。

### 二、 **【決選】**

(一)複選之前 10 名職場，經 10 月下旬於衛生福利部國民健康署進行「成果報告」、10 月 15 日至 10 月 28 日間進行「網路票選」後，**決選出 5 名**：

1. **全國特優獎，共 2 名**，每名獎盃一座；獎金參萬元整(現金等值之商品禮券)。
2. **全國優等獎，共 3 名**，每名獎盃一座；獎金貳萬元整(現金等值之商品禮券)。

(二) **11 月 30 日前**於健康職場資訊網公布得獎名單；**12 月**於全國職場健康促進研討會暨成果發表會中公開頒獎。

## 捌、注意事項：

- 一. 複賽創意影音檔一經遞交，概不發還，參賽職場須自行保留影帶之副本。
- 二. 報名參賽之人員資格如有疑義時，參賽職場應檢具足以證明員工身份之文件供南區中心查核，如拒絕提供，則視為不符合參賽資格。
- 三. 決賽進行「成果報告」之日期/時間，將由南區健康職場推動中心以公文方式通知，當日職場代表出席人數至多 3 名，需由其中 1 名代表進行 15 分鐘之成果簡報及 15 分鐘之問題答詢。
- 四. 決賽進行「網路票選」之檔案，需於活動前一周(10 月 8 日前)交寄至南區健康職場推動中心，如未能及時提供，將以該職場複選時繳交之影音檔為上傳標的。
- 五. 依我國稅法規定，獎項金額若超過新台幣\$1,000，獎項所得將列入個人年度綜合所得稅申報，故得獎人需依規定填寫並繳交相關收據方可領獎；若贈品所得總額超過新台幣\$20,000，需另繳納 10%稅額。
- 六. 決選得獎職場，需簽署「著作權及肖像使用授權同意書」(如附件 5)，獲

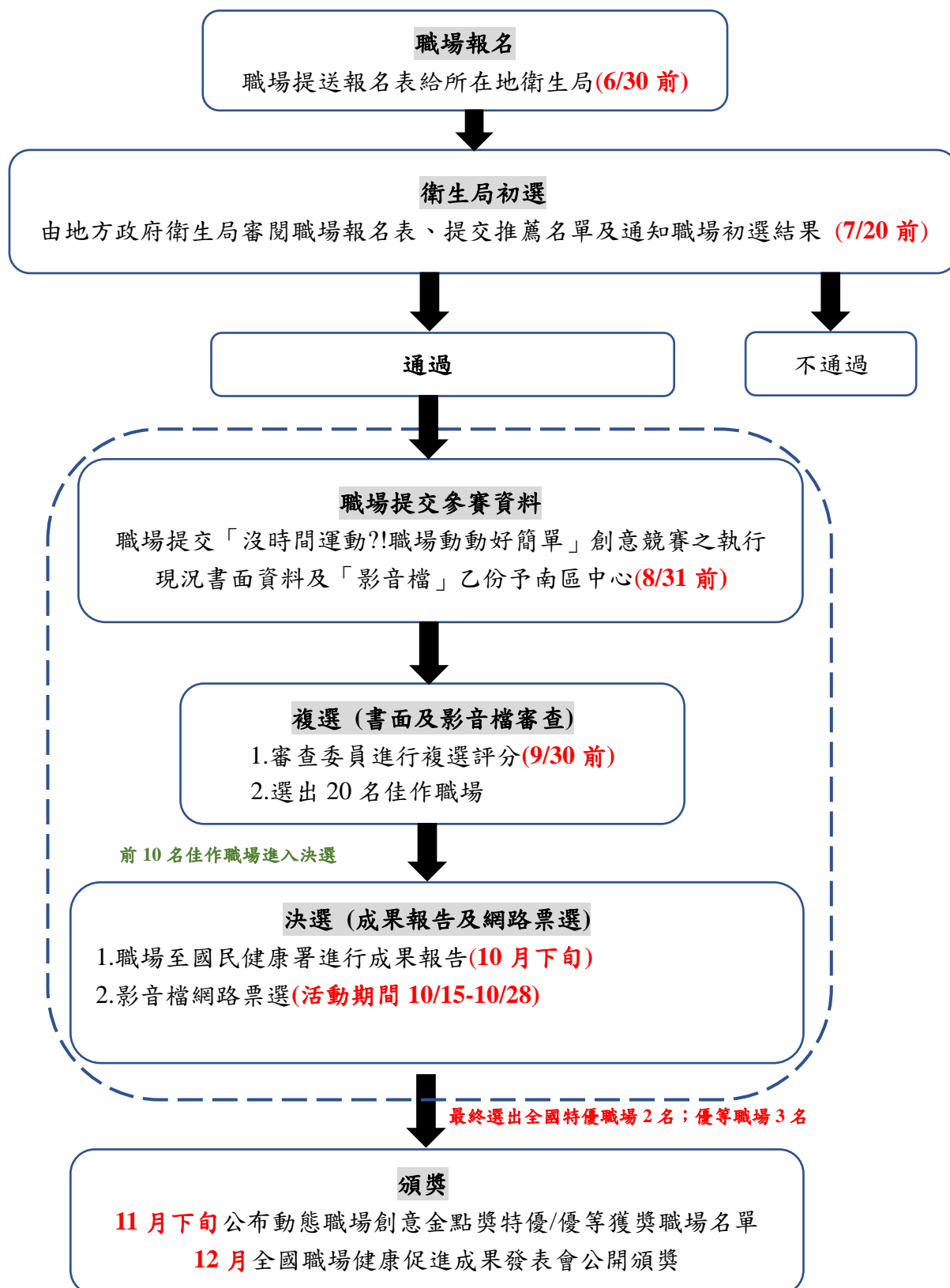
獎影音檔、相片檔等均授權衛生福利部國民健康署作為「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽相關宣傳使用。

- 七. 敬請注意智慧財產權，於競賽中，不得有違反侵害著作權相關事宜，如遭檢舉或產生爭議，經查證屬實，得由主辦單位取消資格，如有得獎，將追回獎項、獎牌、獎金，並需自負一切法律責任。
- 八. 凡報名參賽者，即視為同意本活動之各項規定，若有未盡事宜或不可抗拒因素而有所異動，主辦單位保有修改、暫停或取消本活動內容之權利，並得隨時補充相關規定或解釋辦理之公告。



# 107 年健康職場創意金點獎—

## 「沒時間運動?!職場動動好簡單」競賽流程



衛生福利部國民健康署  
107 年健康職場創意金點獎--  
「沒時間運動?! 職場動動好簡單」創意競賽 報名表

一、基本資料

職場名稱			
通訊地址			
行業別		所屬 縣市	
員工數	人		
主要聯絡人			電話
			手機
	電子郵件		
職場簡介	(含組織圖及 150 字內之簡介)		
創意主題			
創意內容說明	(150 字內之說明)*請檢視內容包含，該創意能克服沒時間運動等阻礙因素，透過生活化、社交化、與工作結合等運動設計，增加員工身體活動量，提升職場中運動人口比率*		
資料使用	<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意	1. 提供之報名資料內容、文字作為與本活動相關使用(單張、網路媒體行銷等)。 2. 如勾選不同意，恕不受理報名。	
推薦單位  (蓋章)	<b>轄區衛生局</b>		

附件 1

寄件者

職場名稱：

通訊地址：

聯絡人姓名：

聯絡人電話：

掛號

收件者

○○○○○

○○○○○縣市衛生局

參加 107 年健康職場創意金點獎--「沒時間運動?! 職場動動好簡單」創意競賽

### 地方政府衛生局聯絡資訊

單位	聯絡人	電話	地址	e-mail
基隆市衛生局	孫婉馨	02-24230181#1609	20147 基隆市信義區信二路 266 號	<a href="mailto:hsin@klchb.gov.tw">hsin@klchb.gov.tw</a>
台北市衛生局	邱靖棉	02-27208889#1861	11008 台北市信義區市府路 1 號	<a href="mailto:jinmien4402@health.gov.tw">jinmien4402@health.gov.tw</a>
新北市衛生局	吳家豪	02-22577155#1656	22006 新北市板橋區英士路 192-1 號	<a href="mailto:ap7710@ntpc.gov.tw">ap7710@ntpc.gov.tw</a>
桃園市衛生局	林郁倩	03-3340935#2506	33053 桃園市桃園區縣府路 55 號	<a href="mailto:10011038@mail.tycg.gov.tw">10011038@mail.tycg.gov.tw</a>
宜蘭縣衛生局	陳雅雯	03-9322634#2306	26047 宜蘭縣宜蘭市健康路 2 段 2-2 號 3 樓	<a href="mailto:21271-ya@mail.e-land.gov.tw">21271-ya@mail.e-land.gov.tw</a>
花蓮縣衛生局	賴慧櫻	038-227141#268	97058 花蓮縣花蓮市新興路 200 號	<a href="mailto:a2517@ms.hlshb.gov.tw">a2517@ms.hlshb.gov.tw</a>
金門縣衛生局	林淑慧	082-330697#713	89142 金門縣金湖鎮復興路 1-12 號	<a href="mailto:lin203203@yahoo.com.tw">lin203203@yahoo.com.tw</a>
連江縣衛生局	陳巧虹	083-622095#8864	20941 連江縣馬祖南竿鄉復興村 216 號	<a href="mailto:sun168@matsuhb.gov.tw">sun168@matsuhb.gov.tw</a>
新竹縣衛生局	王慧如	03-5518160#290	30295 新竹縣竹北市光明七街一號	<a href="mailto:2612373@hchg.gov.tw">2612373@hchg.gov.tw</a>
新竹市衛生局	楊雅淑	03-5355191#322	20041 新竹市中央路 241 號 11 樓	<a href="mailto:h71446@hcchb.gov.tw">h71446@hcchb.gov.tw</a>
苗栗縣衛生局	丁曉筠 羅林雯	037-558570	35646 苗栗縣後龍鎮大庄里 21 鄰光華路 373 號	<a href="mailto:mlh167@tcmohw.gov.tw">mlh167@tcmohw.gov.tw</a> <a href="mailto:mlh45@tcmohw.gov.tw">mlh45@tcmohw.gov.tw</a>
台中市衛生局	詹淑娟	04-25265394#3130	42053 臺中市豐原區中興路 136 號	<a href="mailto:hbtc00213@taichung.gov.tw">hbtc00213@taichung.gov.tw</a>
彰化縣衛生局	梁紀為	04-7115141#507	50063 彰化市成功里中山路二段 162 號	<a href="mailto:wei8877@mail.chshb.gov.tw">wei8877@mail.chshb.gov.tw</a>
雲林縣衛生局	呂思妮	05-5373488#220 05-5335134	640 雲林縣斗六市府文路 34 號	<a href="mailto:yls025@ylshb.gov.tw">yls025@ylshb.gov.tw</a>
南投縣衛生局	童董慈	049-2222473#253	54062 南投市復興路 6 號	<a href="mailto:sally85089@mail.ntshb.gov.tw">sally85089@mail.ntshb.gov.tw</a>
嘉義縣衛生局	李雅莉	05-3620600#265	61249 嘉義縣太保市祥和二路東段 3 號	<a href="mailto:yali@cyshb.gov.tw">yali@cyshb.gov.tw</a>
嘉義市衛生局	施懿珊	05-2338066#518	60097 嘉義市德明路 1 號	<a href="mailto:c518@mail.cichb.gov.tw">c518@mail.cichb.gov.tw</a>
台南市衛生局	廖美慧	06-6357716#277	73064 臺南市東區林森路一段 418 號	<a href="mailto:hp57@tncghb.gov.tw">hp57@tncghb.gov.tw</a>
高雄市衛生局	李泰玉	07-7134000#5308	80276 高雄市苓雅區凱旋二路 132-1 號	<a href="mailto:tai0924@kcg.gov.tw">tai0924@kcg.gov.tw</a>
台東縣衛生局	李雅菁	089-331171#306	950 臺東縣臺東市博愛路 336 號	<a href="mailto:phbi027@ttshb.taitung.gov.tw">phbi027@ttshb.taitung.gov.tw</a>
澎湖縣衛生局	吳錦惠	06-9272162#252	88041 澎湖縣馬公市中正路 115 號	<a href="mailto:pjh255@ksmail.mohw.gov.tw">pjh255@ksmail.mohw.gov.tw</a>
屏東縣衛生局	張文惠	08-7372507#150	900 屏東縣屏東市自由路 272 號	<a href="mailto:pthwhchang@ksmail.mohw.gov.tw">pthwhchang@ksmail.mohw.gov.tw</a>

## 107 年健康職場創意金點獎—

### 「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽之執行現況

#### 一、接受程度

(300 字以內之文字說明)

請陳述貴單位執行此活動之

- (一)員工之實際參與率
- (二)員工增加身體活動量之比率
- (三)高階管理階層對此創意活動的支持度

#### 二、策略有效性

(500 字以內之文字說明)

請陳述貴單位推動此活動之

- (一)生理健康指標；例如體適能、體位指標
- (二)健康行為頻率，如坐姿時間、員工運動習慣
- (三)工作表現指標，如缺勤率、假性出席、滿意度

#### 三、採納度

(100 字以內之文字說明)

請陳述貴單位推動此活動之

- (一)職場不同部門實施程度

- (二)活動追蹤監測頻率
- (三)推動內容的調整修正

#### 四、計畫執行

(200 字以內之文字說明)

請陳述貴單位推動此活動之

- (一)實際推動與策略構想符合程度
- (二)特定推動人員之參與及執行
- (三)員工全程參與活動的比率

#### 五、維持度

(100 字以內之文字說明)

請陳述貴單位推動此活動之

- (一)員工身體活動度持續程度
- (二)創意策略是否列入組織常規作業
- (三)策略推動執行期程

#### 六、創意性

(200 字以內之文字說明)

請陳述貴單位推動此活動

(一)推動內容設計是否簡單(具趣味化及生活化)

(二)是否融合職場特性(具工作化)

(三)是否能增加同仁情感交流(具社交化)

活動成果相片(1)

活動成果相片(2)

活動成果相片(3)

活動成果相片(4)

衛生福利部國民健康署

107 年健康職場創意金點獎--「沒時間運動?!職場動動好簡單」

創意競賽

肖像權使用同意書

本職場員工(甲方)\_\_\_\_\_等\_\_\_人(被拍攝者)同意並授權  
拍攝者(乙方)\_\_\_\_\_拍攝、修飾、使用、公開展示本  
人之肖像,由拍攝者使用於國民健康署所舉辦之 107 年健康職場創意  
金點獎--「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽。

本職場員工\_\_\_\_\_等\_\_\_人,同意上述之著作,該拍攝者就該拍  
攝著作享有著作權。該著作若經國民健康署評選獲獎,則同意該單位  
有權公開發表、展示、播送、口述、傳輸、重製、編輯、散布、發行  
或編輯成著作或授權第三人使用等,一切著作權之使用不另致酬。

立同意書人

甲方:(以表格方式羅列於後)

乙方:

職場名稱:

職場名稱:

部門別:(以表格方式羅列於後)

部門別:

身份證字號:(以表格方式羅列於後)

身份證字號:

連絡電話:

連絡電話:

地址:

地址:

中 華 民 國            年            月            日



參賽員工肖像權同意簽署名單

姓名	部門別	身份證字號	親筆簽名

表格如不符使用，請自行新增

※如填寫此表，有個資上之保密考量，可於獲獎後，再請入鏡員工補簽、補提交。

## 衛生福利部國民健康署

### 107 年健康職場創意金點獎--「沒時間運動?!職場動動好簡單」

#### 創意競賽

#### 著作權及肖像使用授權同意書

本事業單位同意將參加衛生福利部國民健康署（稱主辦單位）委託南區健康職場推動中心（稱執行單位）辦理之 107 年健康職場創意金點獎--「沒時間運動?!職場動動好簡單」創意競賽最終之獲獎影音檔及相片檔（稱授權標的），授權衛生福利部國民健康署使用，並保證不對國民健康署行使著作人格權，授權內容如下：

- 一、授權使用方式：授權標的之編輯、使用、公開展示、公開播送、公開傳輸、散布等著作財產權與參賽全數成員肖像權。
- 二、授權使用範圍：國民健康署及執行單位（南區健康職場推動中心）平面刊物（書籍或教材）、所屬網站（含健康職場資訊網及臉書專頁）或其它媒體，並另同意閱覽人進行網路下載作非營利之使用。
- 三、授權使用地域無限制。
- 四、同意無償授權國民健康署依上述內容再授權第三人使用。

本事業單位擔保著作係本事業單位未公開發表之原創著作，且本著作之內容如有使用他人受著作權法保障之資料，皆已獲得著作權人同意，或符合著作權法合理使用之規範，並於本著作中註明其來源出處。擔保本著作未含有誹謗或不法之內容，且未侵害他人之權利，如有違反，願負擔一切損害賠償及其它法律責任。並於他人指控國民健康署違法侵權時，負有協助訴訟之義務。

立同意書人（事業單位代表）：

事業單位統一編號：

聯絡電話：

中 華 民 國                      年                      月                      日