

高雄市政府 109 年「防疫新生活 健康共樂活」 推廣活動實施計畫

109 年 8 月 20 日高市府人企字第 10930733400 號書函

壹、依據

本府 109 年員工協助方案「職場有愛·幸福同在」實施計畫辦理。

貳、目的

為落實本府員工協助方案以多元協助措施營造幸福共融職場環境之精神，並協助本府同仁共同培養健康生活習慣(如正常作息、飲食控制、規律運動等)與後防疫時代作為(如勤洗手、戴口罩、維持社交距離、關心疫情發展等)，以落實防疫新生活運動，協助同仁能以健康快樂的身心投入工作，提高防疫效能，提升市政整體發展競爭力。

參、辦理機關

- 一、指導單位：高雄市政府（以下簡稱本府）
- 二、主辦單位：高雄市政府人事處（以下簡稱本處）
- 三、協辦單位：各機關(學校)人事機構

肆、參加對象

本府所屬各機關(學校)具 iKPD 人事服務網登入資格者。

伍、活動期間

即日起至 109 年 9 月 21 日。

陸、推廣活動-健康生活 3 部曲(Healthy living together)：

一、挑戰任務(共分 3 週，每週各有 1 項)：

- (一) 第一週(8 月 24 日至 8 月 30 日)防疫聰明吃：
每天健康 5 蔬果。
- (二) 第二週(8 月 31 日至 9 月 6 日)防疫開心飲：
每天喝水 2 公升。
- (三) 第三週(9 月 7 日至 9 月 13 日)防疫快樂動：
每天規律運動。

二、挑戰方式：

- (一) 連續 3 週均完成上開聰明吃、開心飲、快樂動之挑戰任務，每週拍下執行照片至少 1 張(需有挑戰者入鏡)。
- (二) 每週至少登入防疫關懷網 1 次，記下網內當週防疫金句。
- (三) 於 109 年 9 月 14 日起至 109 年 9 月 21 日止，填妥健康生活 3 部曲挑戰書(如附件)，並上傳至本府防疫關懷網者，即能參

加活動抽獎，中獎名單逕於防疫關懷網首頁公布。

三、活動好禮：

1,000 元等值商品券各 10 份、500 元等值商品券各 15 份、300 元等值商品券各 20 份及 200 元等值商品券各 50 份。

柒、經費

本活動所需經費由本處相關經費項下支應。

捌、其他事項

本推廣活動中任何隨機抽選之中獎人員名單，應於抽選時會請政風人員共同見證，以昭公信。

高雄市政府 109 年「防疫新生活 健康共樂活」 -健康生活 3 部曲挑戰書-

挑戰者基本資料			
機關		姓名	
連絡電話		E-mail	
挑戰執行成果			
第一週-防疫聰明吃：每天健康 5 蔬果			
本週金句	(請寫下防疫關懷網之金句)		
活動執行照片	(請附上當週挑戰者入鏡之照片 1 張)		
第二週-防疫開心飲：每天喝水 2 公升			
本週金句	(請寫下防疫關懷網之金句)		
活動執行照片	(請附上當週挑戰者入鏡之照片 1 張)		
第三週-防疫快樂動：每天規律運動			
本週金句	(請寫下防疫關懷網之金句)		
活動執行照片	(請附上當週挑戰者入鏡之照片 1 張)		

※練功小提示：謹記「健康生活 3 部曲 週週上網記金句 拍照記錄抽獎去」口訣。