

檔 號：

保存年限：

民國 115 年 04 月 30 日
南二管字第 11504195 號

臺北市南港區健康服務中心 函

地址：115203 臺北市南港區南港路
一段360號7樓

承辦人：廖芝嫻

電話：02-27825220分機6962

電子信箱：kf0647@gov.tapei

受文者：如正副本機關

發文日期：中華民國115年4月27日

發文字號：北市南健二字第1153001262號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動懶人包及海報各1份(請逕至雲端下載<https://reurl.cc/L2QXDL>)

主旨：檢送本中心辦理115年「『港』動健康：公私協力健走大賞」活動懶人包(附件1)及宣傳海報(附件2)，請協助轉知貴園區企業暨所屬員工踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、為營造南港健康職場並提升企業對ESG之重視，建立公私協力之雙贏局面，本中心特規劃旨揭活動，並邀請貴管理委員會擔任協辦單位。

二、旨揭活動訊息摘述如下：

(一)活動日期：115年7月1日至115年8月31日。

(二)活動對象：南港軟體園區企業暨所屬員工。

(三)活動方式及獎勵：採「個人挑戰」及「企業競賽」雙軌制。

1、個人挑戰：115年6月15日至7月17日線上報名，完成健走APP計步達標、指定景點拍照及前後間隔6週量測體重，並於9月10日前線上提交成果，就有機會抽中商品券200元(限量100名)。

2、企業競賽：即日起至7月17日線上報名，鼓勵員工參與「個人挑戰」，並於9月30日前彙整員工成果上網填報，凡參賽企業均頒發參賽獎狀1紙。經評選表現優異者，取前3名獲頒最高商品券1萬5,000元及獎狀，另擇優選拔5名頒發績優獎狀。

(四)鼓勵企業內部自行加碼以激勵員工參與度。

三、請貴管理委員會協助轉知園區內各大企業行號；另請南港軟體園區服務中心協助於園區內刊登活動宣傳海報（同附件2）訊息。

正本：南港軟體園區一期管理委員會、南港軟體園區二期管理委員會、南港軟體園區三期管理委員會、南港軟體園區服務中心

副本：



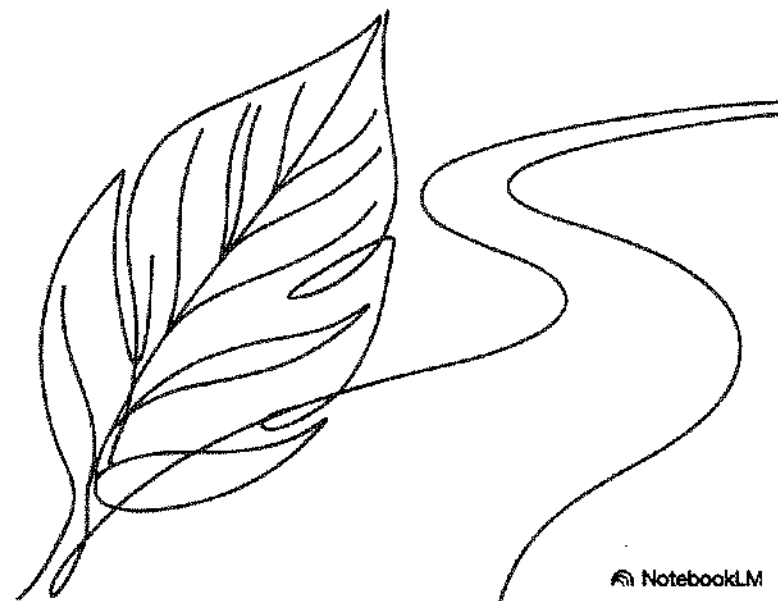
主任洪靜琪

「港」動健康：公私協力健走大賞

走入南港，打造理想的健康日常

2026 Summer Health & Walking Campaign

臺北市南港區健康服務中心



“踏出一步，讓健康成為企業的溫柔底蘊。”

ESG 轉型趨勢

健康職場已不再只是員工福利，而是企業的核心競爭力。這是一場試水溫的輕巧啟航，邀請您與團隊輕鬆參與。

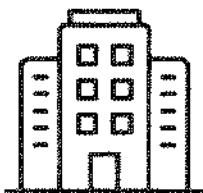
員工價值

身心健全的員工能帶來更高的生產力、創意與穩定的組織向心力。

品牌形象

透過 ESG 中的社會責任 (Social) 實踐，展現企業永續經營的品牌價值與溫度。





主辦單位

臺北市南港區健康服務中心

協辦單位

南港軟體園區管委會



活動對象

南港軟體園區全體企業員工



活動期間

115年7月1日至8月31日



活動目的

利用數位科技結合南港在地特色，鼓勵員工養成運動習慣，達成減重與紓壓目標，並納入企業 ESG 績效報告，提升企業社會形象。

活動機制：雙軌並進

個人挑戰

- 任務：報名後完成「健康三鐵」(健走、拍照、量測)並將證明資料上傳至 Google 表單。
- 時程：
 - 報名及前測上傳：6/15 - 7/17
 - 成果及後測上傳：8/31 - 9/10
(前後測間隔至少6週)
- 獎勵：達標者抽 100 份 200 元商品券 (鼓勵企業內部自行加碼！)

企業競賽

- 任務：彙整數據、制定內部推廣策略與亮點創意。
- 時程：
 - 即日起至 7/17 報名
 - 9/30 前提交成果 (如 Google 表單)
- 獎勵：專家評比
 - 前3名：頒發15,000元、10,000元、5,000元商品券+獎狀
 - 擇優取5名：頒發績優獎狀
 - 凡提交成果之企業均頒發參賽獎狀

主辦單位保留調整獎金、獎項、獲獎數量或決定得以從缺之權利



個人挑戰 I：萬步累積戰

規則：使用手機健走 APP (如 Pacer, Google Fit 等) 紀錄步數。提供 7、8 月步數統計截圖 (不須逐日截圖，提供統計圖表即可)。

達標條件 (擇一)：

- **【持之以恆】** 累積達**30天**，且每天至少**5,000步**。
- **【強大馬拉松】** 活動期間總步數達**15萬步**。





個人挑戰 II：城市美學探索

規則：走入南港，探索城市之美。拜訪 **3處** 指定南港區特色景點並拍攝照片
(照片需包含**公司識別證**或**個人入鏡**)。

● 臺北流行音樂中心

● 瓶蓋工廠台北製造所

● 靜心苑 (原松山療養所所長宿舍)

● 胡適紀念館

● 中國信託文薈館

● 南港公園

● 山水綠生態公園

● 玉成公園

● 新新公園

● 南港茶葉製造示範場

● 桂花吊橋

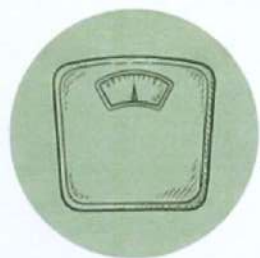
● 捷運南港站
幾米地下鐵藝術牆

● 南港軟體園區
公共藝術

● 南港展覽館

● 南港LaLaport

個人挑戰 III：輕盈挑戰賽 - 量測與紀錄



**規則：活動前後各量測一次體重 (需使用相同儀器)，
並提供體重量測數據照片。**

報名及前測上傳：6月15日至7月17日

〈前後測間隔至少6週〉

活動期間：7月1日至 8月31日

成果及後測上傳：8月31日至9月10日



請注意：必須**完整達成**上述「健康三鐵」（健走、拍照、量測）**3項個人挑戰**，方具備抽獎資格！



名單公布

時間：**115年9月30日**
地點：臺北市南港區健康服務中心官網、臉書、LINE



獎勵領取

時間：**115年10月1日至11月13日**
(平日 08:30-17:30)
地點：臺北市南港區健康服務中心 7樓服務台(現場本人或委託領取)

企業競賽評分 (1) – 指標一：員工參與度 (滿分 25 分)

說明：參與率或參與人數依據公司規模擇一門檻，以高分計算。

企業規模	計分門檻條件
未滿 50 人	參與率 $\geq 40\%$ 或 參與人數 ≥ 15 人
50~149人	參與率 $\geq 30\%$ 或 參與人數 ≥ 35 人
150人以上	參與率 $\geq 15\%$ 或 參與人數 ≥ 50 人

達標 100% 門檻
= 獲得滿分 25 分

達標 80% 門檻
= 獲得 20 分

達標 50% 門檻
= 獲得 15 分

未達 50% 門檻
但有員工參與
= 獲得 10 分

企業競賽評分 (2) - 指標二：健走達成度 (滿分 30 分)

基礎得分 15分

+

績效得分 15分

=

總分 30分

基礎得分：(個人賽萬步達標人數÷報名人數)×15分

績效得分(滿分15分)



公式說明：全公司報名者之「平均每日步數」= 所有報名員工累積總步數 ÷ (報名人數 × 62天)

企業競賽評分 (3) - 指標三：整體減重成效 (滿分 30 分)

平均每人減重公斤數 $\geq 2.0\text{kg}$	得分 30分
1.5 ~ 1.9kg	得分 25分
1.0 ~ 1.4kg	得分 20分
0.5 ~ 0.9kg	得分 15分
$< 0.5\text{kg}$	得分 10分



企業競賽評分 (4) -

指標四：執行策略與亮點創意 (滿分 15 分)

👑 由上而下 (Top-Down)

高階主管是否帶頭參與示範？

🎁 激勵機制 (Incentives)

公司內部是否設立專屬加碼獎勵或宣導管道？

創造亮點
(15%)

🔄 永續對接 (ESG Integration)

是否有計畫將本次活動成果數據，正式寫入企業年度永續報告書？

📈 長尾效應 (Long-Tail)

活動後是否成立常態性運動社團、推動健康體位課程？

專屬企業榮譽

- 活動啟動：預計 **7月6日** 於臺北市政府衛生局辦理 **記者會** 宣布公私協力啟動本活動。
- 成果發表：年末於臺北市政府衛生局局務會議或本中心健康城市成果展發表成果(視推展成效邀請媒體報導)。
- 證書與獎勵：參賽企業均可獲頒參賽獎狀1只。經評選表現優異者，前3名頒發企業競賽獎（含獎狀及商品券），另擇優選拔5名頒發績優獎狀。



CERTIFICATE OF HONOR
企業競賽優異表現



期待與您在南港 的街道上相遇

關於活動，如果需要進一步的了解，隨時歡迎與我們聯繫。

聯絡窗口：

臺北市南港區健康服務中心

電話:02-27825220分機6962(聯絡人:廖小姐)

【本中心保有最終修改、變更及活動解釋之權利，若有相關異動將會公告於本中心網站】