

# 桃園市政府 108 年「全能父親你好棒」系列活動實施計畫

## 壹、緣由

為賡續辦理健康職場計畫，本府 108 年結合節日規劃主題系列活動，增加活動趣味性及擴大參與對象。父親是家庭的支柱，也是家人安全感的最佳來源，許多男性公務人員同時在職場、家庭都扮演重要的角色，在工作及家庭的雙重重擔下，少了陪伴家人和從事休閒活動的機會，也往往忽略自身健康，為了讓男性同仁能適時放鬆身心，享受親子時光，特別在父親節規劃一系列活動，讓每位父親都能有紓壓和妥適休息的機會，並透過提升健康意識，享受身心靈美好的健康生活。

## 貳、主辦單位

桃園市政府人事處

## 參、協辦單位

桃園市政府水務局、桃園市大溪區公所

## 肆、參加對象

本府所屬各機關(構)學校同仁(含公務人員、約聘僱人員、技工、工友、駕駛、清潔隊員、測量助理及臨時人員)。

## 伍、活動規劃及具體方案

### 一、活動規劃

- (一)家庭幸福好安心：藉由活動增進親子間互動，提供家人相處機會，並透過安全駕駛體驗，養成正確的乘駕概念，讓家庭成員能一同安心出行。
- (二)體能休閒放輕鬆：結合各項休閒運動舉辦趣味競賽，透過應援吶喊盡情紓壓，為長期的辛勞找到新的出口。
- (三)健康意識多一點：提醒每位男性同仁重視健康體位管理，瞭解個人身體組成，透過檢查有效率地管理健康，並找到促進健康、遠離疾病的方法。

### 二、具體方案

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
作伙來騎桃· 親子樂活趣	7月27日 (星期六) 上午7時 30分至10 時30分	山豬湖生態 親水園區	1、本活動與本府水務局及本市大溪區公所合作辦理，並支應部分經費。 2、對象：本府員工及其配偶、子女計200名。 3、內容： (1)月眉濕地河堤區域親子單車共騎(約5公里)。 (2)山豬湖生態體驗、闖關活動。
熱血 HomeRun· 老爸最棒	7月1日 (星期一)   7月15日 (星期一)	桃園國際棒 球場(中壢區 領航北路1段 1號)	同仁於人樂陶桃粉絲專頁活動貼文上傳主題相片，並完成指定步驟，即可參加抽獎活動，有機會可與父親或子女一同觀賞在地職業棒球隊 Lamigo 桃猿隊比賽。
	7月31日 (星期三) 晚上6時至 10時		1、對象：自拍照上傳抽獎活動抽出72名幸運得獎者。 2、內容：得獎者可帶父親或一名子(女)一同觀看在地職業棒球隊 Lamigo 桃猿隊主場比賽，體驗獨有的猿風加油法，享受特別的棒球親子活動。
有 <b>你</b> 同載· 安全滿載	8月3日 (星期六) 下午1時 30分至5 時20分	士林監理站 (臺北市士林 區承德路5段 80號)	1、本活動與福特六和汽車公司合作辦理。 2、對象：本府所屬各機關學校同仁及其眷屬10至15組(計20至30名)，視福特六和汽車公司提供組數調整。 3、內容： (1)以靜態及動態的安全駕駛體驗課程，教導正確的駕駛姿勢、行車安全相關的設備檢

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
			<p>查及車輛操作等知識。</p> <p>(2) 搭配駕駛安全宣導模擬裝備(如懷孕、老年人、酒後駕車和疲勞駕駛的情境)，體會不同駕駛情境，提升安全行車概念。</p> <p>(3) 另為鼓勵同仁分擔父親或丈夫責任，減輕其壓力，本活動優先鼓勵女性同仁或夫妻、父子(女)共同參加。</p>
疼惜 <b>父親</b> · 守護健康	8月8日 (星期四)   8月9日 (星期五)	桃園區公所 4樓大禮堂 (桃園區縣府 路7號4樓)	<p>1、對象：本府所屬各機關學校同仁。</p> <p>2、內容：</p> <p>(1) 提供新臺幣 3,500 元及 500 元自費健康檢查方案。</p> <p>(2) 結合國民健康署口腔黏膜檢查項目(政府補助 30 歲以上吸菸及嚼檳榔者每 2 年 1 次)或一氧化碳檢查及戒菸諮詢。</p> <p>(3) 另於活動結束 1 個月，為參加健康檢查同仁辦理共同健康問題分析，及其改善方法與疾病預防之健康管理講座。</p>
<b>全能</b> 運動王· 逗陣來挑戰	8月10日 (星期六) 上午8時 30分至12 時	中壢大魯閣 棒壘球打擊 場(中壢區環 中東路 561 號)	<p>1、對象：本府所屬各機關同仁 240 名。</p> <p>2、內容：</p> <p>(1) 以團隊方式(3 人 1 組)進行趣味競賽。</p> <p>(2) 共有棒(壘)球投、打及籃球、飛鏢等 4 項活動，依團體積分計算名次。</p>
養出 <b>好</b> 肌力· 健康有效率	8月13日 (星期二) 下午1時至	桃園區公所 4樓大禮堂	<p>1、對象：本府所屬各機關同仁 100 名。</p> <p>2、內容</p>

活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容
	5 時		(1)邀請醫師以男性健康議題進行演講。 (2)透過營養師及體適能教練指導改善健康或肌耐力等問題。 (3)現場提供營養健康諮詢及全身體組成檢測服務。

### 陸、活動經費

所需經費由本府人事處 108 年度預算「給與工作」業務費、本府水務局及本市大溪區公所相關經費項下支應。

柒、本計畫經簽奉核定後實施，並得依實際需要修正。