

# 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・ <b>親子樂活趣</b>	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 <b>棒</b>	7月1日 (星期一)   7月15日 (星期一)		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	桃園國際棒 球場(中壢區 領航北路1段 1號)	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</b> 親・ 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。