

112年

健康微行動 職場心計畫



南區 @SouthHealthyWork
健康職場推動中心





活動簡述

本單位 參與 南區健康職場推動中心辦理

112年度辦理「健康微行動・職場心計畫」線上健康促進活動。

邀請同仁一同參與，詳細說明請見下方列表對應頁面。

- ① **加入line活動社群**
- ② **參與健康享/想知道線上識能活動**
- ③ **參與健康微行動健康習慣紀錄**

① 加入LINE活動社群：112年度「健康微行動・職場心計畫」



活動平台QRocde



※加入LINE活動社群步驟請見第4~5頁

※加入社群步驟

1. 點選連結

<https://reurl.cc/dD700M>

或掃描下方QRcode



點選建立個人
檔案並加入

2. 出現右側畫面後， 請點選建立個人檔案並加入



3. 以「縣市-職場名稱」輸入您 或您的家人任職縣市與職場 名稱，點選下一步

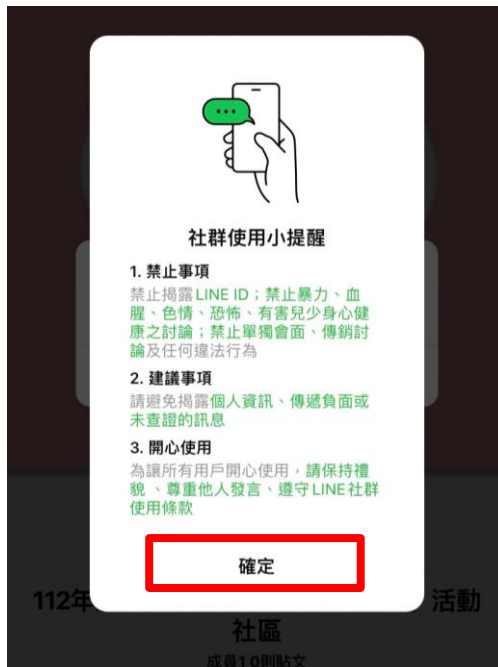


※加入社群步驟

4. 輸入暱稱、選擇大頭貼，
點選送出



5. 跳出社群使用小提醒，請詳
閱後按確定



6. 送出加入社群請求後，點
選確認，後續待本中心審
查核准後，即自動加入。



② 健康享/想知道線上識能活動

※每日將於活動line社群平台中提醒大家參與活動

序次	活動區間	活動主題
01	112.07.03 ~ 112.07.09	心流・帶您進入「心」世界
02	112.07.10 ~ 112.07.16	自我檢測・您累了嗎?
03	112.07.17 ~ 112.07.23	正念呼吸・一起好好休息
04	112.07.24 ~ 112.07.30	轉念ABCDE
05	112.07.31 ~ 112.08.06	日常中的減壓
06	112.08.07 ~ 112.08.13	心心相印・情緒與心臟病
07	112.08.14 ~ 112.08.20	預防心疾・慢性疾病風險評估
08	112.08.21 ~ 112.08.27	722管理・正確量血壓
09	112.08.28 ~ 112.09.03	你入群了嗎? 代謝症候群
10	112.09.04 ~ 112.09.10	吃得好蓋營養・我的餐盤超任務
11	112.09.11 ~ 112.09.17	營養迷思大解密
12	112.09.18 ~ 112.09.24	我家也是健身房
13	112.09.25 ~ 112.10.01	重新出發・健康動起來

- ✓ 每週1則健康知識小活動
- ✓ 完成任務並回填問卷，當週可參加抽獎。
- ✓ 13 週活動全勤者，可獲全勤獎/全勤幸運獎抽獎機會。

★ 參加獎
✓ 週週抽 20 名



★ 全勤獎
✓ 全勤抽30 名

\$100
好禮即享券

✓ 全勤抽1 名



③ 健康微行動健康習慣紀錄

※每日將於活動line社群平台中提醒大家填寫健康日誌

《健康日誌》填答內容

- ✓ 就寢/起床時間
- ✓ 每日體重(定時測量)
- ✓ 每日3餐
- ✓ 點心/飲料

- ✓ 每日填答健康日誌。
- ✓ 連續或累計填答線上健康紀錄問卷，達一定天數者，即可得 [LINE POINTS](#)。
- ✓ 活動結束後將開放兌獎網址，先搶先贏！



持之以恆獎		孜孜不倦獎	
連續填寫天數	LINE POINTS 兌換點數	累計填寫天數	LINE POINTS 兌換點數
7 天	10 點	30 天	15 點
14 天	15 點	40 天	20 點
21 天	20 點	50 天	25 點
30 天	30 點	60 天	30 點
40 天	50 點	70 天	50 點
60 天	66 點	80 天	66 點
80 天	88 點	90 天	88 點
90 天	100 點		

(持之以恆獎、孜孜不倦獎兩獎項每位員眷僅可擇一獎項兌換)