

北醫大榮獲衛福部 106 年動態職場創意金點獎佳作



衛生部福利國民健康署為促進職場員工落實生活化的身體活動、激勵團隊展現職場活力，創新擴散並帶動職場身體活動氛圍，養成規律運動習慣，共同營造健康的支持性工作環境，特辦理動態職場創意競賽。本年度共有 50 間企業或機構參加，北醫大獲得前 10 名佳作的獎勵與肯定。

臺北醫學大學暨所屬醫療體系非常重視及關心全體教師及員工同仁的健康，為提升本校暨附屬醫院教職員工健康適能、促進身心發展、學習正確運動技能、養成終身運動習慣、提高工作績效，從 102 學年度起，責成體育事務處每年規劃及舉辦「臺北醫學大學暨附屬醫院教職員工健康體適能提升暨檢測之系列活動」。



北醫大教職員工健康體適能提升專案，從規劃、執行到監測均有專人負責，並安排專業的運動課程，教導參與的教職員工正確之運動技術，避免造成運動傷害；學期末並提供體適能相關檢測，如身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力和心肺能力等，還有營養師駐點提供減重及飲食控制的專業諮詢。

【右上圖：前勞研所組長徐傲暉博士（左）頒發獎狀予本校，由甘乃文體育長（右）代表接受】

本次實地訪視的審查委員建議，未來可將目前實施的體適能促進計劃，主動且有系統的納入健康檢查結果不佳的同仁，特別是需要運動及飲食介入改善的人，可將資源更有效的落實及運用於高健康風險族群的改善上，未來體育處將與相關單位做更緊密的合作，共同打造「健康職場、幸福機構」。（文/體育事務處）

【左上圖：北醫榮獲 106 年動態職場創意金點獎競賽佳作獎狀】