

108 年臺北市身心障礙者庇護工場及社會企業職場健康管理 「小額募油」計畫

- 一、宗旨：落實臺北市身心障礙者庇護工場及社會企業職場健康管理業務。
- 二、依據：依 108 年臺北市勞動力重建運用處政策研究發展計畫辦理
- 三、主辦單位：臺北市勞動力重建運用處
- 四、募油報名日期：108 年 3 月 1 日起至 108 年 3 月 31 日止(受理報名即視為開始募油競賽)；遇有新進或其他特殊情況者，得視情況受理報名。
- 五、募油競賽時間：108 年 3 月 1 日起至 108 年 10 月 31 日止，為期 8 個月。
- 六、參加資格：
 - (一) 任職於臺北市身心障礙者庇護工場/社會企業之員工。
 - (二) 其他任職於臺北市之身心障礙勞工或職重人員。
 - (三) 任職於臺北市政府勞動局相關單位之員工。
 - (四) 上述三項個人 BMI 值均應 ≥ 22 以上，始符合參加資格。
- 七、募油競賽組別：

(一) 健康維持組(限 107 年參加「小額募油」計畫，體重未復胖或復胖未超過 107 年回報本處之最後減重公斤數之 20%，且 108 年 4 月底前可回復至最後體重者，始得持續參加本組。未回復至最後體重者，則依個人 BMI 值回歸至個人組競賽)

1. 競賽期間前後測減重最多公斤數者，頒發獎金如下(遇有體重相同者，並列同名次)。

2. 參賽者後測 BMI 值，不得低於 18.5 標準值以下。

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 9 名	第 10 名
2000 元	1800 元	1600 元	1400 元	1200 元	1000 元	800 元	600 元	400 元	200 元

3. 參賽者後測 BMI 值，不得低於 18.5 標準值以下。

(二) 個人組：我要健康組

1. BMI 值 ≥ 30 者。

2. 競賽期間前後測減重最多公斤數者，頒發獎金如下(遇有體重相同者，並列同名次)。

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 9 名	第 10 名
1800 元	1600 元	1400 元	1200 元	1000 元	800 元	600 元	400 元	200 元	100 元

3. 參賽者後測 BMI 值，不得低於 18.5 標準值以下。

(三) 個人組：窈窕淑女、君子組

1. BMI 值 ≥ 22 且 < 30 者。

2. 競賽期間前後測減重最多公斤數者，頒發獎金如下(遇有體重相同者，並列同名次)：

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 9 名	第 10 名
1600 元	1400 元	1200 元	1000 元	800 元	600 元	500 元	300 元	200 元	100 元

3. 參賽者後測 BMI 值，不得低於 18.5 標準值以下。

(四) 團體組

1. 組員應為 3 人以上，且所有成員個人 BMI 值均應 ≥ 22 以上，始得報名；本組得同時報名個人組。

2. 競賽期間前後測減重公斤數加總除以組員人數，平均減重公斤數前 5 名，依序頒發獎金 5,000 元、3,000 元、2,500 元、2,000 元、1,500 元。

3. 參賽者後測 BMI 值，不得低於 18.5 標準值以下。

八、 競賽規定

1. 身心障礙者庇護工場/社會企業之員工參加本競賽活動，應由各單位協助報名。

2. 參賽者應簽訂健康募油競賽承諾書。

3. 本活動應由單位協助參賽者測量身高及體重。第一次與最後一次測量應拍照測量實況(含有正面及側面全身照)與數據存證。

4. 團體成員於競賽期間可依自由意願退出本活動，其餘成員如符合團體組別規定可繼續參賽，惟團體成員少於 3 人時，未報名個人組者，則依個人 BMI 值回歸至個人組別競賽。

5. 競賽期間由單位自行監測測量數據，進行自我減重管理，並於每月月底回報本處。

6. 未獲獎之參賽者或團體，得由各單位自行提報有具體「募油」成效者，本處得擇優獎勵。

7. 特優獎勵：為鼓勵參賽者養成運動習慣、持續健身，「健康維持組」、「個人組-我要健康組」、「個人組-窈窕淑女、君子組」等各組前 3 名，每人加贈運動手環乙只。

九、 本計畫總經費計 5 萬元整，本處得視競賽報名與成果狀況，酌予調整獎項及獎金分配。

- 十、 本競賽以「聰明吃、健康動」之健康「募油」為原則，參賽者或團體除訂競賽承諾書外，得視需求向本處提出營養師飲食指導及健康管理諮詢申請，或由本處視各單位狀況主動提供營養師資源。
- 十一、 本活動本於誠信原則由各單位窗口協助測量記錄數據，並統一回報本處彙整，如對成績有疑義時，由本處另行安排測量，其最終減重成績以本處測量為準。
- 十二、 本計畫奉核定後實施，如有未盡事宜，得隨時補充或修正。

健康募油競賽 承諾書

本人_____參加 108 年臺北市身心障礙者庇護工場及社會企業職場健康管理「小額募油」計畫，確實遵守以下承諾：

1. 遵守飲食控制。
3. 執行運動計畫。
4. 身體力行健康生活習慣。
5. 誠實測量體重。
6. 最終達成減重（募油）_____公斤的目標。

承諾人_____於民國_____年_____月_____日宣誓。

（各單位得多人共同填具一份，惟均應親自簽名，掃描後連同報名表一起回復）

108 年臺北市身心障礙者庇護工場及社會企業職場健康管理
「小額募油」計畫 報名表

單位名稱：_____ 報名時間：108 年 月 日

募油競賽組別：（得依不同組別填列報名表）

- 健康維持組
個人組：我要健康組
個人組：窈窕淑女、君子組
團體組

編號	職稱	姓名	性別	身高 /公分	體重 /公斤	BMI 值
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			

營養師資源需求✓選：

有 無 營養師飲食指導及健康管理諮詢需求

填表人：

*請將報名表及承諾書掃描 E-MAIL 至 fd-ho@mail.taipei.gov.tw，聯絡電話：2338-1600
轉 5201 何小姐或傳真至 2302-6601，報名後，請務必來電確認。