

# 2022「運動健康樂生活」 全民運動與健康政策研討會實施計畫

## 【活動背景與目的】

「推展全人全程健康促進，營造健康友善環境，追求全民健康平等」，是衛生福利部國民健康署的重要施政方針，累積足夠的身體活動量可以改善身體機能和提高人們的認知功能，養成規律運動還能增強免疫系統功能、降低慢性疾病和其他非傳染性疾病的發生機率，避免靜態的生活方式能夠增加人類的預期壽命。每週累積 150 分鐘以上的中等費力身體活動，不僅能減少許多疾病的風險，也能促進心理健康，提升生活品質和福祉，對於個人而言，這是全人健康 (Wellness) 的一部分，也是健康促進領域中最重要的一環。

美國運動醫學會提出「輕運動」，亦即生活化運動概念，短時間的運動但範圍可擴大為舉凡身體伸展、不須專業器材的運動，或不受時間、場地限制，隨時隨地刻意去做，只要是非勞務性的身體活動 (Physical Activity)，都可以是輕運動，教育部體育署長年以「運動全民化」為核心任務，透過擴大運動人口母數的思維，從全民運動推廣的立基點開始；近年來在物聯網、人工智慧、大數據、雲端服務等創新科技的快速發展趨勢下，以數據驅動之健康適能，可提升運動的效率並促進全人健康的達成，如 Apple 公司的 Fitness+和 Fitbit 的 Fitbit Premium，整合健康數據，除為用戶提供運動內容外，同時透過數據提前發現潛在疾病；由此可見，應用數位科技整合運動及健康領域，將可有效改善個人的運動效率、管理個人慢性疾病、發展健康的生活型態，最終達到增進生活品質的終極目標。

綜合上述，衛生福利部國民健康署與教育部體育署特辦理「**運動健康樂生活**」研討會，除邀請國內/外專家學者以專題演講分享其專業見解與實務經驗外，也以圓桌論壇方式進行各領域專家之分享交流。希冀將全民運動結合健康政策、在地化資源及特色，整合相關的技術、工具、方法等，強化我國運動與健康政策推動實力，提供適切的應用與服務於運動相關領域中，共同發展優質的健康運動環境。

## 壹、研討會資訊

- 一、主題名稱：「運動健康樂生活」
- 二、活動時間：預計於 111 年 11 月 11 日(09：00 - 16：10)
- 三、活動地點：張榮發基金會國際會議中心

台北市中正區中山南路 11 號



圖 1、張榮發基金會國際會議中心 1101 廳場地示意圖

## 貳、辦理單位

- 一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、教育部體育署
- 二、承辦單位：永悅健康股份有限公司

## 參、執行內容

- 一、研討會：
  - (一) 專題演講 3 場：邀請專家學者針對全民健康及全民運動之相關議題進行演講。
  - (二) 圓桌論壇 1 場：邀請具相關實務推動經驗之產、官、學、研界專家與談，交流分享運動與健康政策推廣與實務經驗。

#### 肆、報名方式

一、活動網站：<https://2022nshpc.h2u.io/>

二、報名截止日：111 年 11 月 6 日

#### 伍、注意事項

一、本研討會免報名費，實體參與人數上限 300 人。

二、線上會議連結將於會前 e-mail 通知寄送，請確認報名時電子信箱填寫正確。

三、與會者可以透過 QR code 下載會議相關資訊與手冊。

四、凡全程參與者，將核發公務人員研習時數暨證明書乙份。

五、如有未盡事宜，將另行公告於衛生福利部國民健康署官方網站

(<https://www.hpa.gov.tw/>)，或請逕洽本次

研討會承辦人：鄭小姐 (02-29125566 #7259)

#### 陸、研討會議程(待署內核定後邀集)

時間	議程
9:00-9:30	報到
9:30-9:45	開幕致詞 致詞人：衛生福利部國民健康署 吳昭軍署長 教育部 林騰蛟常務次長(體育署代理署長)
9:45-9:50	大合照
9:50-11:00	<b>動動生活從 5 分鐘開始</b> 主持人：國立體育大學 運動保健學系陳麗華副教授 講者 1：澳洲雪梨大學 Emmanuel Stamatakis 教授 講者 2：國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所 廖邕特聘教授 座談討論 10mins
11:00-11:15	記者會(媒體聯訪)/休息時間
11:15-12:25	<b>掌握社群力 「動」出健康影響力</b> 主持人：中國文化大學新聞學系 莊伯仲教授 講者 1：世新大學公共關係暨廣告學系 許安琪教授 講者 2：早安健康 林文玲總經理

	座談討論 10mins
12:25-13:25	午餐時間
13:25-13:35	「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動分享
13:35-14:45	<b>國民健康 100 強 實現 LIVE is LIFE</b> 主持人：國立體育大學 高俊雄特聘教授 講者 1：韓國運動促進辦公室 崔周煥負責人 講者 2：文化大學運動與健康促進學系 蘇俊賢院長
14:45-15:00	休息時間
15:00-16:00	<b>圓桌論壇：運動向前行 共創健康綠生活</b> 引言人：環境品質文教基金會 謝英士董事長 與談人：國健署、體育署、環保署、數位部、運動筆記、 喬山、Garmin
16:00-16:10	閉幕儀式

## 柒、活動規劃

### (一) 主視覺



(二) 國外講者/演講議題

議題	講者
澳洲 動動生活從 5 分鐘開始	Emmanuel Stamatakis (澳洲 雪梨大學教授)
韓國 國民健康 100 強 實現 LIVE is LIFE	崔周煥 (運動促進辦公室 負責人)

1. 動動生活從 5 分鐘開始(澳洲)

(GMT-12 小時預計採取實體/線上會議形式)

講者一：Emmanuel Stamatakis (澳洲 雪梨大學教授)

講者二：國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

廖邕特聘教授

演講大綱：

1. 2020 年世衛組織關於身體活動和久坐行為的全球指南
2. 世衛組織 2018-2030 年身體活動全球行動計畫
3. 超越體育及運動：使用穿戴裝置發現新的身體活動目標
4. 身體活動倡議案例分享

講題方向：近年來，美國推動「Move Your Way」身體活動，提倡運動是可累計的，先從 5 分鐘開始，就算只有 5 分鐘的身體活動，也能有益於健康。透過專屬網頁設計，倡導每週需達成至少 150 分鐘中高強度身體活動，以及至少兩天重訓活動，依照個人需求及情境，協助設定目標及運動項目並獲得進度追蹤表。

除此之外，創造健康的支持性環境無法由單一的健康部門或是其他公部門執行，澳洲透過以下 4 項行動策略，創造身體活動支持性環境：

1. 透過社區行動倡議及教育，增進居民能力，使其能夠控制健康與環境。
2. 建立聯盟並加強不同社區間的策略合作。
3. 協調社會之間的衝突。
4. 確保公平且健康的支持性環境。

## 2. 掌握社群力 「動」出健康影響力

講者 1：早安健康 林文玲總經理

講者 2：世新大學公共關係暨廣告學系 許安琪教授

演講大綱：

1. 全民健康及運動推廣之成功案例分享
2. 如何在社群平台建立健康影響力
3. 健康社群經營與行銷

講題方向：歐盟宣傳歐洲運動週活動時推出「#BeActive」主題標籤，透過社群媒體 HashTag 成功達成社群媒體擴散效果，累計高達 138 萬篇貼文共同響應。若能透過大眾媒體以及社群媒體宣傳全國性倡議活動，傳達正確的訊息、打造有趣的社群行銷策略來促進身體活動，並透過地方媒體宣傳活動創建與地方文化相關的身體活動，同時鼓勵新媒體、智慧型手機和其他科技及娛樂公司共同開發促進身體活動的產品，將能擴大加乘政策宣傳效果。

## 3. 國民健康 100 強 實現 LIVE is LIFE(韓國)

(GMT+1 小時預計採取實體/線上會議形式)

講者一：崔周煥 (運動促進辦公室 負責人)

講者二：文化大學運動與健康促進學系蘇俊賢院長

演講大綱：

1. 韓國全民運動推廣實務經驗分享
2. 「國民體力 100」計畫推展演進
3. SPOEX 韓國首爾戶外及運動用品展覽之介紹與產業串聯
4. KSPO 推廣全民運動產業及健康促進案例分享

講題方向：韓國體育推廣委員會提供由政府主導的健身管理計劃(國民健康 100 強)來促進國民健康，並透過免費體能測試、開立個人化體適能診斷、制定訓練處方以及健康知識傳遞來激勵民眾參與日常運動，近年更將許多物聯網等科技器材結合原本的檢測項目，設置各年齡區間之常模，將等級分為 1 級、2 級、3 級和其他 4 個等級，民眾完成檢測後依照分數等級獲得獎狀及特色獎品，目前全國共有 75 間健康體能認證中心提供民眾預約。

#### 4. 圓桌論壇：運動向前行 共創全民綠生活

預計邀請與談人：國健署、體育署、環保署、數位部、運動筆記、喬山、Garmin

演講大綱：

1. 永續健康運動城市：環保署、體育署、運動筆記
2. 科技化運動新體驗：國健署、喬山
3. 健康運動數據應用：數位部、Garmin(運動紀錄)

#### (三) 報名及現場報到流程

透過線上報名方式供與會人員進行報名作業，報名網站包含報名作業、後台編輯報名表單以及報名表單匯出功能，並且在成功報名後整合 email 發信服務並產生報名資訊 QR-Code 憑證。

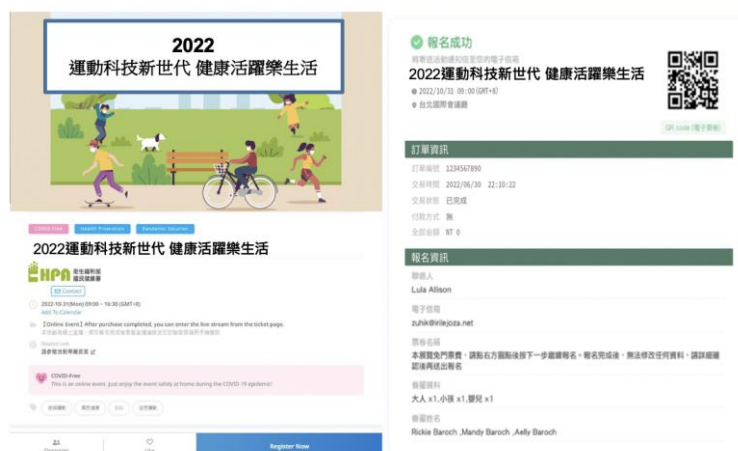


圖 2、研討會活動報名網站示意圖

研討會現場將採取 e 化報到模式，並且整合研討會前置報到作業之個人 QR-Code 憑證，可在研討會當天進行快速報到，現場印製高品質環保識別證，讓整體活動報到流程更有效率，且 QR-Code 憑證可供活動方，即時掌握報到狀況及人數。





圖 3、研討會 e 化報到流程示意圖

(四) 研討會主持人



演講與教學

到校園、企業、社團演講，是十分好的自我磨練，同時也是教學相長的好機會。最有印象的是，曾因為主持公部門的活動，後來受邀到公部門演講，真的是十分驚喜！從從分享主題包含：口語表達、生涯與夢想、說出你的魅力、口才訓練與溝通技巧、表演技巧、主持人生、主持人心理歷程、主持人說話藝術、團隊合作...等等。

1. 教育單位：華視主持人班、台大服務學習教學助理培訓、台大經濟系、城市浪人(志工日記)
2. 企業演講：台灣電力公司、南山人壽、玉山讀書會、50+健身會、社團法人中華育幼機構兒童關懷協會(CCSA)
3. 校園、公部門演講：教育部女培班、台中文化局、台大醫學院學生會社團負責人研習營、清華大學、師範大學、輔仁大學、東吳大學職涯中心、台灣大學社團負責人研習營、扶青團職業例會(西門、東華、忠誠、長安、仰德、南門、大稻埕...等數個扶青團)、永春高中X蘭陽女中X國東高商 僑胞服務營、東吳大學總務計畫、新北高中、東吳社會系學會專題、東石高中、東華大學、屏東扶輪社、泉新扶輪社
4. 社團演講：台灣大學醫學院學生會、小樹社志工服務隊、台大醫藥語社、東吳第34屆社團負責人研習營、東吳大學服務隊聯合幹部訓練講座、台南延郡服務隊、東吳工業系生涯發展課、社會工作學系Social Power、外交學務研究社、新北高中新生成長學長姐分享、大學博覽會分享人
5. 【東吧】讓百場經驗的主持人帶你享受上台的小劇場】售票演講人
6. 師大【2014學務創新學術研討會】資深幹部分享人
7. Skyline 國際機會平台【活動主持與表達】售票演講人
8. 由台灣公民參與協會、臺北市社區發展協會聯合總會、臺北市北投區林泉社區發展會合辦的【公民權權會】共學系列講座演講

圖 4、研討會主持人個人簡歷