

檔 號：

保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：103205 臺北市大同區塔城街36號

聯絡人：田承立

聯絡電話：02-25220888 分機：713

傳真：(02)2522-0767

電子郵件：leoch201111@hpa.gov.tw

受文者：國立中央大學

發文日期：中華民國111年10月25日

發文字號：國健社字第1110261772號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：實施計畫1份附件一

主旨：檢送2022「運動健康樂生活」全民運動與健康研討會實施計畫(如附件)，惠請協助鼓勵所屬踴躍參與，請查照。

說明：

一、規律的身體活動能提升身體機能降低罹病的風險，疫情及科技的進步改變人們運動的習慣，為探討全民運動結合健康政策、在地化資源及特色，強化我國運動與健康政策推動實力，本署與教育部體育署共同辦理旨揭研討會，實施計畫說明如下：

(一)會議時間：111年11月11日(星期五)9時至16時10分

(二)會議地點：張榮發基金會國際會議中心(100台北市中正區中山南路11號)

(三)研討主題：運動健康樂生活

(四)開始報名日期：自即日起(300名額滿為止)

(五)截止報名日期：111年11月6日(星期日)

(六)報名方式：請至活動網頁進行線上報名：
<https://2022nshpc.h2u.io/>

(七)會議內容：

1、專題演講1「動動生活從5分鐘開始」

2、專題演講2「掌握社群力『動』出健康影響力」

3、「走路趣尋寶 全臺齊步走」活動分享

4、專題演講3「國民健康100強 實現LIVE is LIFE」

5、圓桌論壇「運動向前行共創健康綠生活」

二、活動聯絡人：永悅健康股份有限公司鄭專員，連絡電話：
(02)-2912-5566 #7259，電子郵件：
ariel.cheng@h2u.io。

裝

訂

線

正本：國立中央大學
副本：

2022「運動健康樂生活」 全民運動與健康研討會實施計畫

【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。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。

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：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



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、研討會議程

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	動動生活從 5 分鐘開始 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	掌握社群力 「動」出健康影響力

	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	國民健康 100 強 實現 LIVE is LIFE 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	圓桌論壇：運動向前行 共創健康綠生活 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

肆、報名方式

- 一、線上報名網站：<https://2022nshpc.h2u.io/>
- 二、報名截止日：111 年 11 月 6 日(星期日)



報名網址 QR code

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)

