

台灣健康運動聯盟 函

地址:台北市信義路四段 415 號 3F-1 通訊處:台北市文山區萬利街 15 號 2 樓

承辦人: 張東洋秘書長 電話: 02-22301635 / 0939-908168 電子郵件: thma.tony@gmail.com

受文者: 台灣職業健康護理學會 40041 台中市中區民權路 100 號 11 樓之 1

發文日期: 中華民國一一四年九月五日星期五

發文字號: 健政 114 字第 409050513 號

速別:速件

主旨: 函請 貴會邀會員企業, 鼓勵同仁組隊參加台灣健康運動聯盟(健盟)舉辦之「健康達人挑戰賽 CBHS」, 期能有效引領國人養成規律運動習慣, 致力於打造「健康台灣」。

說明:

- 一、 健盟定於今(114)年底舉辦「第三期健康達人挑戰賽」CBHS III, 目標 15,000 人參賽, 賽程為期三個月, 規劃以:「健康達人」強化護國群山為主訴求, 因此將以企業為優先招募對象, 引領職場同仁以最具信度與效度的雲端數據顯示規律習慣的養成, 並產生最強的領頭效應, 從而「引爆趨勢」而得以有效提升台灣的規律運動人口。
- 二、 本項 CBHS III 即日開始接受報名, 9/30 日截止, 額滿提前截止, 10 月份為暖身活動, 11/01 日開賽, 進行為期三個月的 U 化(Ubiquitous)、生活化運動, 致力於養成規律運動習慣, 檢附簡章與報名表, 並公布於健盟官網 <http://thma.taipei/#CBHS>。
- 三、 我們正積極籌辦「CBHS III 誓師暨記者會」:
 - (一)、時間: 9/30/114 日 10 am
 - (二)、地點: 台北市信義區松壽路 2 號君悅酒店三樓凱悅廳
 - (三)、內容: 邀請 賴總統與 94 高齡但神采奕奕的台積電創辦人張忠謀博士親臨為率先參賽的企業負責人佩掛「健康促進領航艦隊司令」彩帶, 並安排媒體專訪與報導等
 - (四)、說明: 賴總統去年成立「健康台灣」推動委員會, 並擔任主任委員, 健盟簡文仁與詹鼎正兩位副理事長是此會委員。
- 四、 健盟與哈佛大學合作設計 CBHS(Challenge to Be a Health Smart), 運用社會科技的觀念, 以「激發動機、維繫毅力」為訴求。
- 五、 健盟先前的試辦賽獲得竹科/中科/南科三個管理局與十餘家企業參加, 成績斐然, 雲端數據證明有 86.43 %的參賽人奠定養成規律習慣的基礎, 而達成行為改變。兩次比賽中, 都有中央社與聯合/自由/TVBS/今周刊等全國各媒體的近兩百則大量報導。

台灣健康運動聯盟 理事長 李萬吉 敬邀



附件一:哈佛大學全球健康計劃 台灣辦公室籌備處正式掛牌成立

7/05/2020 聯合新聞網

台灣成功控制疫情與有效分配防疫物資的成果，獲國際矚目；多年來厚積的醫療保健軟實力，將是台灣邁向國際舞台時最堅強的後盾！7月4日在產、官、學界與友邦賓客的共同見證下，哈佛大學全球健康計畫台灣辦公室籌備處也正式掛牌成立。

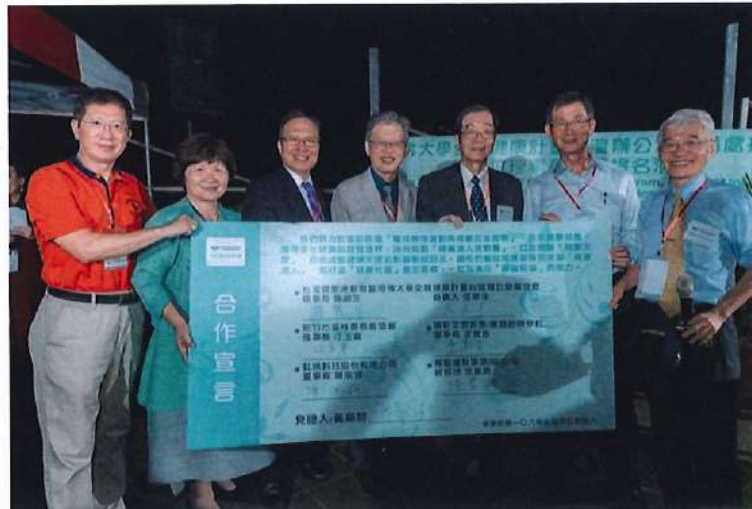
哈佛大學「全球健康計劃」，是由該校凱博文(Professor. Arthur Kleinman)終身教授所倡議與領導。結合了該校醫學、公衛、工程、設計、商學、文理六大學院的頂尖教授，以社會科技(Social Technology) 及社會醫學(Social Medicine)的理論架構為主軸，推動健康促進與照護(care giving)，目前全球已經在四個國家地區擁有由當地國家、社會或企業支持設立的辦公室，分別在杜拜、祕魯、馬來西亞、中國。



哈佛大學全球健康計畫台灣辦公室籌備處正式掛牌成立--左起 哈佛大學全球健康計畫 張東洋資深顧問，考試院長提名人 黃榮村前教育部長，駐華使節團團長 達比亞閣下，考試委員提名人 陳錦生前長榮大學校長，國健署王英偉署長、無任所大使兼陽明大學郭旭崧校長

凱博文是全球醫學人類學頂尖教授，擁有美國國家醫學研究院，與國家文理暨醫術學院兩院院士的崇高地位，他曾於1969年被美國國家衛生研究院派遣來台，8年間頻繁進出與長住台灣做醫學研究，還研究台灣的民俗宗教與傳統醫療，更接觸我們的乩童文化，會講流利中文，對台灣有極深感情。

哈佛大學全球健康計畫於兩年前與台灣健康運動聯盟(健盟)簽署合作協議，去年再委任健盟秘書長張東洋為該計畫的資深顧問，今日台灣辦公室籌備處正式掛牌成立，未來將積極推動四大任務：整合硬體軟體、支援全球健康；執行場域測試、培植成功案例；接軌哈佛大學、落實國際教育；引介政府法令、提供各國參考等。



推動「健康達人挑戰賽」各界支持--左起 映虹科技陳風河董事長，新竹市福祿壽長青協會江玉寶理事長，高盛健身事業張惠興總經理，考試委員提名人 陳錦生教授，考試院長提名人 黃榮村教授，康軒文教集團 李萬吉董事長，哈佛大學全球健康計畫 張東洋資深顧問

當晚掛牌活動，有台大、北醫、陽明等十餘位大學現任/卸任校長、駐華使節團團長暨逾二十位大使/代表、多位醫學中心院長、企業領導人、官方高級官員、媒體領導人等菁英出席，兩百多位貴賓齊聚於健盟辦公室所在景綸大廈的頂樓陽台，而 101 大樓就近在咫尺，在一流樂團助興之下，氣氛溫馨熱烈，當晚更有康軒文教集團、高盛健身事業公司、新竹福祿壽協會、虹映科技公司簽署宣示，將致力於打造成功案例，有效協助國人養成健康促進的規律習慣，一起致力於「讓台灣透過健康促進走向國際」之歷史偉業的熱情！

這場盛會中，參加者也紛紛恭賀健盟上任理事長黃榮村教授榮獲提名考試院院長，及現任理事長陳錦生教授榮獲提名考試委員。在中華民國超過六萬個民間社團中，能像這樣前後任理事長同獲提名為考試委員，而剛卸任的理事長更是考試院長，這應該是絕無僅有的殊榮。

台灣健康運動聯盟(健盟)為民間社團法人，集合了產業/官方/學界/媒體/醫界/社團/宗教等各界領導人或菁英，屬柔性社團。健盟的創盟理事長為前衛生署長葉金川，再由前成大校長、人稱冠狀病毒之父的中研院院士賴明詔接任，上一任理事長黃榮村教授是前教育部長/前中醫大校長，現任理事長陳錦生教授是前長榮大學校長，目前也是亞洲 YMCA 協會理事長。

附件二、健康達人挑戰賽第三期(CBHS III)簡章

A. 目標:

- 1.1. 「健康達人挑戰賽(CBHS→Challenge to Be a Health Smart)」是以協助民眾養成規律運動與生理量測習慣為目標，以成功案例與哈佛大學「全球健康計畫」合作進行全球推廣。
- 1.2. 引領民眾從做到「每天超過7,000步，每月皆達15天以上」的規律運動開始，再進階經常量測血壓或體重/上App看成績以關注健康，然後逐漸進入不同等級的生活化規律指標。
- 1.3. 健盟期能在「目標設定+群組影響力+資源結合+組織督促+獎金+榮譽」等社會科技(Social Technology)之理論與架構下的設計，充分讓參賽人養成新習慣，更營造社會風氣，並引爆趨勢。

2. 參加辦法與規則:

- 2.1 各單位組隊參賽，主辦單位強烈建議由參賽者自行負擔500元報名費，但爭取1倍的獎金，用以激發不服輸的天性。9/30日前統籌向主辦單位報名，每一個參賽大隊以25-30人為限，選定一人為推廣人或由主辦單位推薦，並自訂大隊名稱，用為大隊比賽的隊名；
- 2.2. 參賽者皆須組成Line等小群組(每一個群組7-10人)，並選定群組名稱報名登錄；
- 2.3. 本CBHS攸關所有參賽者的獎金與榮譽，因此參賽者的步數、甚或生理量測一律必須以透過藍牙或WiFi等即時上傳至主辦單位所推薦之健康雲業者才予接受，不接受手動輸入；
- 2.4. 參賽者皆從運動達人組開始，並須下載系統服務業者的手機APP(主辦單位將在收到報名後推薦經甄選通過者)與登錄；
- 2.5. 賽程成績採動態公布，參賽者/參賽大隊隨時都可以上手機APP到健康雲查詢即時成績與排名，相互激勵爭取當月達標。

3. 報名、費用與服務:

3.1. CBHS III 比賽時程:

比賽規模	截止報名	匯款	暖身賽	公布大隊名單	正式比賽
15,000 人參賽	2025/9/30 日	10/05 日前	10 月份	10/10 日前	11/01/114-1/31/115 日計三個月

- 3.2. 獎勵審查: 報名時須提供報名表(附件)與企業、學校等機關團體的/大隊資料，參賽單位的配合獎勵金是基本要求，率先報名的前 1,000 名將獲贈由蓋德科技公司捐贈之市價 1,990 元的 AI 健康手環，1,001-5,000 名的則獲半價 990 元優待，5,001 以後的則獲八折團購價，健盟官網隨時公布報名名單與審核狀況。

- 3.3 報名費: 每人每期報名費NT\$500，由參賽大隊統一於10/05日前向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款，未及時繳交報名費或繳費不齊者取消參賽資格，扣除5%手續費後退款。

4. 表揚獎勵:

所有參賽人在報名時即屬參加「運動達人組」，「健康達人組」為 CBHS IV 以後的進階賽。

4.1 運動達人組: 以下表簡易 U 化、生活化賺步數的概念，加上「每月達標天數」的清晰指標評定達標等級，期能引領全民在不影響工作與生活的原則下，養成隨時隨地的規律運動習慣，本次 CBHS III 賽程限額 15,000 名，額滿即行截止報名：

項目 標準 指標	達標要求	頂標	高標	均標	備註
運動達人組	7,000 步/日的達標天數	≥25 天/每月	≥20 天/每月	≥15 天/每月	連續三個月
	獎金	500 元	250 元	150 元	

4.2. 達標比率獎: 主辦單位將在本 CBHS III 的三個月賽程結束後，在官網公布各參賽大隊的頂標達標比率，同時選出成績最好的前五名給予隆重表揚，未進入前五名，但頂標達標比率達 80%時，頒發優勝獎狀，以上皆在健盟官網公告。

4.3. 健康達人組: 飲食、生活作息、嗜好等攸關健康，主辦單位將在 CBHS IV 以後的適當時機增加有 APP 登入天數與血壓或體重量測天數兩大指標的健康達人組，獎金也將提高。

4.4. 推廣人: 每一參賽大隊連續三個月健康達人達頂標標人數≥報名人數之 80%時，頒發獎金新台幣二千元給推廣人，並在健盟官網公告。歡迎各參賽大隊參賽企業推選優秀人選擔任推廣人，並在提報大隊參賽名單時註明，如未能推選，主辦單位將推薦國立台北護理健康大學的專業老師率該校同學擔任。

4.5. 獎金由主辦單位爭取參賽企業或單位提供。

5. 經費與使用規劃:

本計畫所需獎金，由參賽單位提供，以報名之大隊參賽人數為準，每人新台幣500元統籌匯款至主辦單位。

6. 主辦單位: 社團法人台灣健康運動聯盟 (健盟)

7. 指導單位、合辦單位、協辦單位等接洽中: 請參閱健盟官網

<http://thma.taipei/#CBHS>:

8. 簡章修訂: 主辦單位保留本簡章修訂權利，修訂後將立即在健盟官網公告。

企劃: 台灣健康運動聯盟 理事長: 李萬吉 秘書長: 張東洋
連絡電話 & Line ID: 0939-908168 日期: 中華民國114年8月25日

附件三. 健康達人挑戰賽(CBHS III)報名表 編碼: _____ (主辦單位填)

報名單位		負責人		單位電話	
單位地址		單位統編		單位總機	
單位屬性	☐ 科技業、 ☐ 保險業、 ☐ 金融業、 ☐ 客運/運輸業、 ☐ 服務業、 ☐ 製造業、 ☐ 大學、 ☐ 醫院、 ☐ 機關、 ☐ 社區、 ☐ 其它_____				
單位人數	總計約_____人	單位內 員工分布	內勤約:_____人, 外勤約:_____人 常住約:_____人, 戶籍約:_____人		

參賽部門:	主管姓名:	職稱:	電話:
報名	日期:114 年 9 月 30 日前,	系統選擇: _____ 公司(參賽單位採購後填)	
組數	報名:_____人 分成:_____個群組; 報名費: 500 元/人 X _____人=_____元		
參賽企業提供的表揚獎勵金: 新台幣_____元(企業支持度重要指標:500 元/人)			
經辦人	姓名:_____性別: ☐ 男 ☐ 女		
聯絡	單位:_____職稱:_____		
資料	市話:(____)_____手機:_____		
	電郵:_____ Line ID:_____ WhatsApp :ID:_____;		
	通訊址:(____)_____市/縣_____鄉/鎮/區/市_____路街 _____巷_____弄_____號_____樓		

註: 1. 請將報名費與表揚獎勵金 電匯至: 華南銀行台大分行 008, 戶名:台灣健康運動聯盟, 帳號:154-10-000645-3;

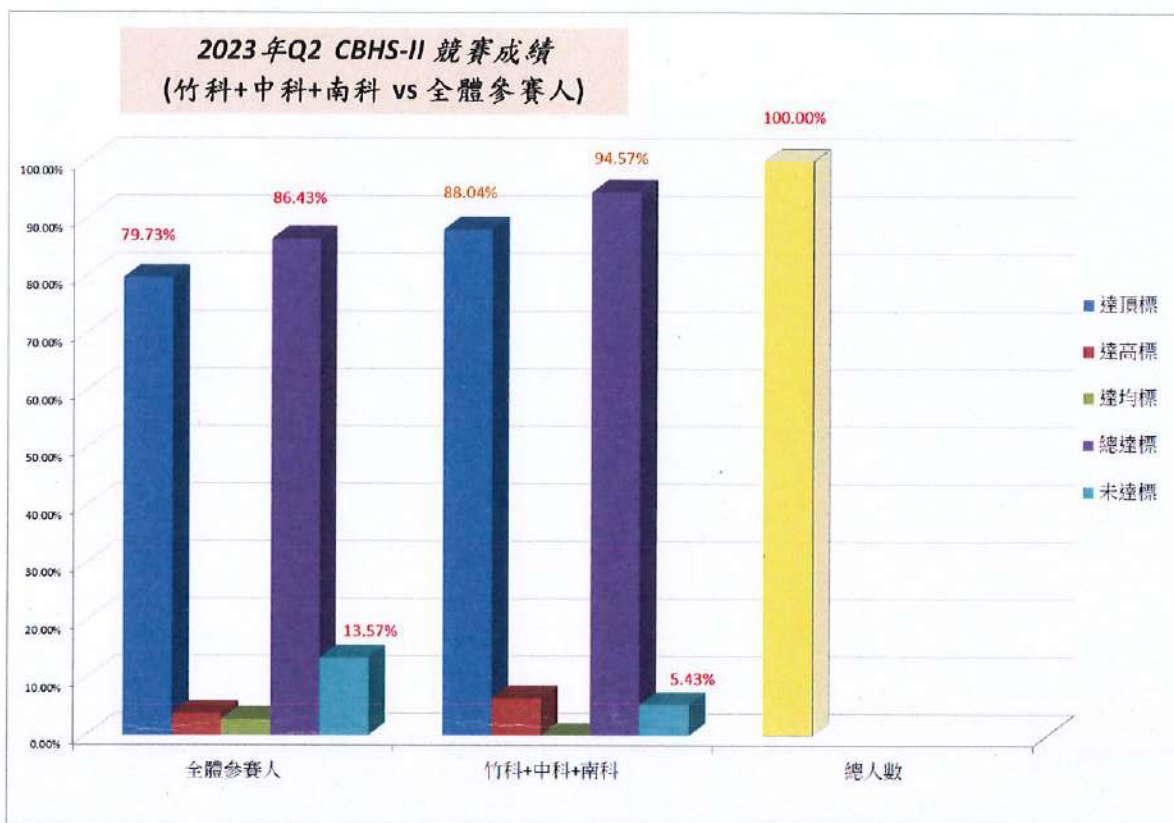
2. 投入或推廣健康促進與運動等活動的佐證資料, 或得獎證明等資料, 必須隨同本報名表於報名時電郵 thma.tony@gmail.com 或 mkting888@gmail.com;
3. 參賽人名單與分組資料須於 10/05/2025 日以前繳費時交齊, 否則視同放棄;
4. 員工人數達數千人、或數萬人以上的企業/公司/機關/團體/大學等, 得以下轄單位報名, 期能發揮「引爆趨勢」的效益。

附件四. 健康達人挑戰賽(CBHS)參賽人名單 推廣人:_____

序	姓名或暱稱(二擇一，須能與 Line 或電郵對上)	Line ID	聯絡電郵
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

附件五.CBHS 成績圖

健盟已辦過兩期的 CBHS 試辦賽，這兩期都是包含: **A.**每日 7,000 步/日的達標天數；
B.APP 登入天數；與 **C.**血壓或體重量測天數計三大指標的健康達人組，成績斐然。



附件六. 中央社報導(舉超過百則報導中的一例)

中央社/首頁 / 生活

科技健康國願景 健盟盼健康達人挑戰賽推廣全台

2023/9/30 11:12 (9/30 11:46 更新)



圖為日前台灣健康運動聯盟選在新竹科學園區所在地的新竹振道有線電視公司攝影棚，針對大隊推廣人舉辦的表揚獎勵活動。中央社記者陳婕翎傳真 112 年 9 月 30 日

(中央社記者陳婕翎台北 30 日電) 行政院長陳建仁日前提「科技健康福利國」願景，台灣健康運動聯盟指出健康達人挑戰賽是有效方案，以激勵獎金，互相提醒，競賽氛圍，每天走路逾 7000 步且每周至少 3 天者超過 80%。

台灣健康運動聯盟日前舉辦健康達人挑戰賽 (CBHS) 成果發表暨表揚獎勵活動，健盟理事長高俊雄在致詞時表示，經統計，超過 8 成參與 CBHS 挑戰賽，每天走路 7000 步以上、每周至少 3 天，明顯高於全國上班族規律運動人口的不到 25%，非常樂意將挑戰賽網路平台技術移轉給有興趣的企業。

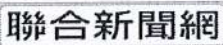
高俊雄分析，CBHS 挑戰賽成功關鍵有 3 個，分別是激勵獎金，互相提醒，競賽氛圍，就像是競技運動員為了參加競賽或賽維持良好體能狀況，持續規律運動訓練。至於獎金來源，健盟是運用公開勸募的捐款，建置挑戰賽網路平台，提供獎金給達標的參賽者及推廣人。

剛完成的 2 期 CBHS 挑戰賽有許多意想不到的好成績，康軒文教集團在創辦人李萬吉率領下的 4 個大隊，共計 120 名參賽人，與新竹科學園管理局長王永壯領軍的 25 人大隊，加上高雄東台精機公司的 25 人大隊，創造出「100%達頂標」成績。竹科、中科、南科總成績均標以上 94.57%、頂標 88.04%。

健盟祕書長張東洋認為，這些好成績顯示要打造「以健康達人強化護國群山的基石」的願景是可行的，期盼將這項方案推廣到全台。哈佛大學早已表態希望台灣成功案例成為全球各國推廣規律運動與健康促進習慣的典範與學習對象，已將把台灣成果掛到哈佛大學官網。

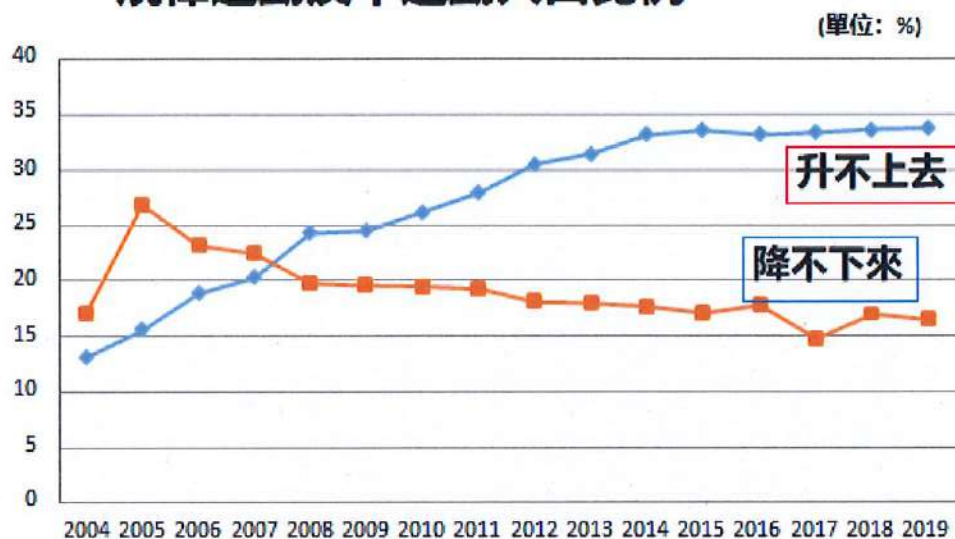
健康達人挑戰賽 CBHS 由台灣健康運動聯盟主辦，每期 3 個月，自 2022 年起已經舉辦 2 期，20 多家企業團體、超過 2000 名員工參賽，均標只要求在「日行步數達 7000 步以上」、「血壓或體重量測天數」及「上健康雲看自己健康促進成績的天數」，每月都超過 12 天即達標。（編輯：李亨山）1120930

附件七. 其他主流媒體刊登標題舉例:

序	媒體 Logo	媒體名	該媒體的新聞標題
1		中央社	健康達人挑戰賽走進科學園區 號召天天運動量體重
2		聯合新聞網	健盟聯手內科企業 挑戰健康達人競賽 健康財富都回來
3		自由時報	肥宅動起來 健康財富都回來
4		今周刊	「不運動」比吸菸更致命！3 步驟養成規律運動習慣，找回健康財富
5		TVBS 健康 2.0	參加「健康達人挑戰賽」改掉不良生活習慣！ 上班族動起來 健康財富都回來

附件八.規律運動及不運動人口比例 PPT

規律運動及不運動人口比例



資料來源: 高俊雄(2019)。臺灣體育運動政策發展之回顧與前瞻。國民體育專刊, 2019 October

資料來源:高俊雄(2019)。臺灣體育運動政策發展之回顧與前瞻