



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION



健促人才  
站出來!

千禧二十  
健康落實

青年社區健康服務  
全國競賽 總獎金 160萬

活動5大問  
一次解析



活動網站





Q1

提企劃很難嗎？該如何下手？



# 企劃撇步大公開

## 1. 可多與社區現有資源結合

詢問里長可否與里民活動結合

與社區長者共餐聚點/社區大學合作

與鄰近學校之健康與體育課程結合

## 2. 設計符合服務對象興趣的活動及贈品

回繳7天血壓量測數據送雞蛋一盒

教長輩跳肌力操，完成贈送彈力帶或握力球

認識均衡飲食應攝取哪些食物，答對贈送餐盤與餐具

## 3. 依據活動目標設計衛教內容

提升認知  
介紹高血壓及造成腦中風的風險

建立信心  
集體宣誓開始落實血壓量測任務，互相督促與鼓勵

落實行為  
提供量血壓集章卡，每天量血壓可集章換贈品

只要掌握這3個要點，衛教企劃難不倒你！前往下一頁看看範例吧！



範例

## 活動名稱：打擊代謝症候群之戰



### 1. 最具特色的**團隊名稱**

例如：腹仇者聯盟

### 2. 決定投稿的**競賽組別**

例如：代謝症候群防治組

### 3. 活動**執行期間與地點**

例如：8月1日至8月31日，千禧市肥胖里

### 4. 活動**人數與預計支出**

例如：與肥胖里的里民活動合辦，接觸50位里民，預算3萬元。

### 5. 疾病對社區的**威脅**

例如：代謝症候群盛行率為30%，代謝症候群患者較一般人容易罹患三高慢性病，對國家及個人醫療支出造成沉重負擔。

### 6. 問題的**解決方案**

例如：民眾在家可透過量測腰圍及血壓了解代謝症候群的風險。

### 7. **衛教內容**

例如：利用學習單衛教，現場擺放一台血壓計並贈送每人一條量尺，將量測數值記錄在健保快易通，就可以獲得造型捲尺。

若有教材與教具研發、應用新科技、跨領域結合，別忘了寫於企劃書中！



Q2

## 有哪些補助項目與獎金？



# 補助費用

### 初審

#### 執行費用1萬元

不需要提供憑證，可自行運用。例如採購贈品或活動餐點。

#### 實報實支補助(上限)4萬元

教材、教員費：請以教學必要之材料為主。

交通費：每人最高補助2,000元。

住宿費：每人每日補助1,000元，最高補助2日。

以上事項須檢附正式收據核銷，不認列標示不清之憑證。

■ 發票抬頭「財團法人千禧之愛健康基金會」

■ 統一編號「99175065」

### 複審

進入複審的所有隊員

皆可獲得**獎狀**

為日後升學與求職加分！

#### 第一名

全隊5萬元

#### 第二名

全隊3萬元

#### 第三名

全隊2萬元

若有膳食費、  
專家諮詢費等，  
可以核銷嗎？

沒有列於實報實支補助項  
目的費用，可以使用執行  
費1萬元(不需憑證)支付唷！



# 競賽組別

Q3

競賽組別有哪些？題目可以怎麼選？



## 1. 預防醫學組

口腔衛生、視力保健、兒童肥胖、延緩失能失智、菸害防制.....。

## 2. 營養保健組

我的餐盤、均衡飲食、腎臟病飲食原則、外食怎麼吃.....。

## 3. 復健運動組

增肌減脂、預防肌少症、預防五十肩、增加肌耐力.....。

## 4. 代謝症候群防治組

認識代謝症候群、高血壓防治、健康腰圍、預防三高慢性病.....。



# 報名文件

Q4

## 報名要準備哪些文件？



### 1. 企劃書

#### ■ 企劃書包含

1. 「企劃書封面」(可下載範例)
2. 「企劃書摘要」(可下載範例)
3. 「目錄」
4. 「內文」

#### ■ 內文須包含

1. 疾病對社區之威脅性
2. 針對社區問題之解決方案
3. 衛教內容

若有「教材與教具研發」、「應用新科技」或「跨領域結合」可補充說明。

#### ■ A4直向撰寫、頁尾須標示頁碼、頁數**不超過20頁**。

### 2. 團隊報名表

**團隊名稱**、**參賽組別**、**團隊成員**(姓名、學校、系所/年級、手機號碼)。

### 3. 在學證明文件

**學生證**正反面或**在學證明文件**。

### 4. 參賽同意書暨蒐集個人資料告知事項

請參賽團隊全體成員同意**親簽**後，**正本紙本**寄回千禧之愛健康基金會辦事處(台北市信義區松高路9號23樓)、**掃描檔**上傳報名網站。





# 活動時程

Q5

報名到什麼時候？執行時間為何？



報名至**3月31日**截止！



**5月31日**公布初審入選名單

針對疾病對社區之威脅性、企劃可行性、衛教實用性(含預防方案)、教材與教育研發、科技新穎性、跨領域結合評分。



**8月31日前**

實際  
執行  
企劃  
內容



服務對象  
須達**50人**  
以上！

**9月1日-9月15日** ★

繳交複審所需資料

繳交**執行成果摘要**及**活動照片3張**，供主辦單位製作成果發表手冊。



**10月下旬**

口頭報告、複審暨頒獎典禮



口頭報告5分鐘，針對**執行成效**、**可複製性**、**延續性**、**科技新穎性**評分。



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION



千禧二十  
健康落實

青年社區健康服務  
全國競賽 總獎金 160萬

健促人才  
站出來！

熱烈報名中！

聯絡電話：(02)8786-0996

聯絡信箱：healthinfo@1000-love.org

活動網站

