2025

財團法人千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

財團法人

千禧之愛
健康基金會年報

TAIWAN
MILLENNIUM HEALTH
FOUNDATION
ANNUAL REPORT



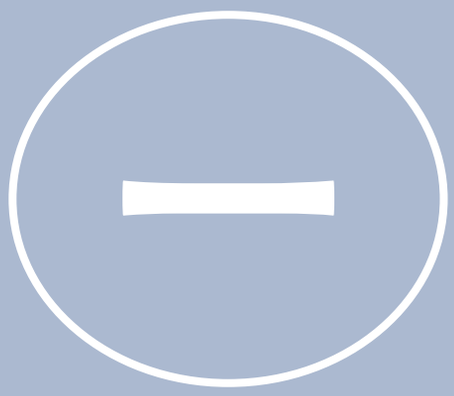






CONTENT 目錄

03 基金會宗旨
05 董事長與執行長的話
06 捐助人與基金會組織架構
08 董事顧問群
10 歷年累計成果
12 2025 年大事紀



代謝症候群防治

14 什麼是代謝症候群
16 89 量腰日
20 全國健康日
22 千禧血壓站
24 健康出動到校園



肌少症防治

26 肌少症介紹
28 肌力報到　蛋白送到
30 千禧肌動趴

三 營養教育

32 蔬果佔一半 健康有保障

四 疾病知識教育

32 青年社區健康服務競賽
34 千禧之愛預防醫學公益講座

36 SDGs 永續發展目標
37 基金會社群

基金會宗旨

有感於國家醫療支出增加、高齡化社會來臨，統一企業與統一超商於 2003 年捐助成立「財團法人千禧之愛健康基金會」，邀請醫學、營養、食品科學領域之專家學者共同投入預防醫學及營養保健社會教育。

預防醫學 營養保健



社會教育

推廣風險指標
89 量腰日、健康出動到校園、肌力操推廣

促進自我檢測
全國健康日、千禧血壓站

疾病知識教育
預防醫學講座、青年社區健康服務競賽、認知度調查

提升營養認知
蔬果佔一半 健康有保障



研究發展

舉辦學術研討會



國際學術交流

邀請、贊助外國學者來臺交流與分享

董事長的話



隨國家於 2024 年開始啟動「健康台灣深耕計畫」推展「三高防治 888 計畫」，其目標希望透過三個 80% 指標—80% 找得出、80% 要介入、80% 有改善，至 2030 年將三高相關慢性病 (如心血管、糖尿病、腎臟病等) 的標準化死亡率降低三分之一。基於此，衛福部除了下修健檢年齡，更積極推動「大家醫計畫」、「代謝症候群防治計畫」及數位健康管理，也希望高風險族群積極接受家庭醫師的諮詢如戒菸酒及營養指導，藉運動及健康飲食這樣的「生活型態改善」來回復健康。而這項政策對已投入代謝症候群防治宣導 20 年的千禧之愛來說，無非是項助力，也因此我們思考要如何跟這項政策對接，可對代謝症候群幫助更大。所以團隊整合了既有的血壓站活動、捐助人統一超商的蔬果資源，再分別與中華民國診所協會全聯會、中華民國基層醫療協會合作，將全國超過 200 家 7-ELEVEN 血壓站與鄰近代謝症候群防治診所做 1+1 的搭配，推出「三高蔬果有福」專案，凡血壓或腰圍過高、三高的民眾，只要至血壓站合作診所接受諮詢，經醫師認證，便可至 7-ELEVEN 領取免費蔬果或沙拉，體驗健康飲食。如此不但首創納消費性通路爲醫療及生活處方的一環，更擴大了基金會於社區推動防治的結盟範圍，可謂創舉。

另一方面，肌少症防治有了 2024 年與台東縣社區據點合作的經驗，2025 我們來到花蓮縣，與花蓮縣社會處合作，於其 36 個據點、超過一千位長輩實施爲期 3 個月的「肌力報到 蛋白送到」計畫。看到長輩透過規律練習肌力操及補充蛋白質得到肌力實質的進步，加上「三高蔬果有福」的推展，基金會於延伸運用捐助資源至社區落實防治計畫的執行手法愈加細膩，也盼民眾及社會可感受千禧之愛的這份用心，並從中實質得到賦能與改變。

千禧之愛健康基金會 董事長 許

執行長的話



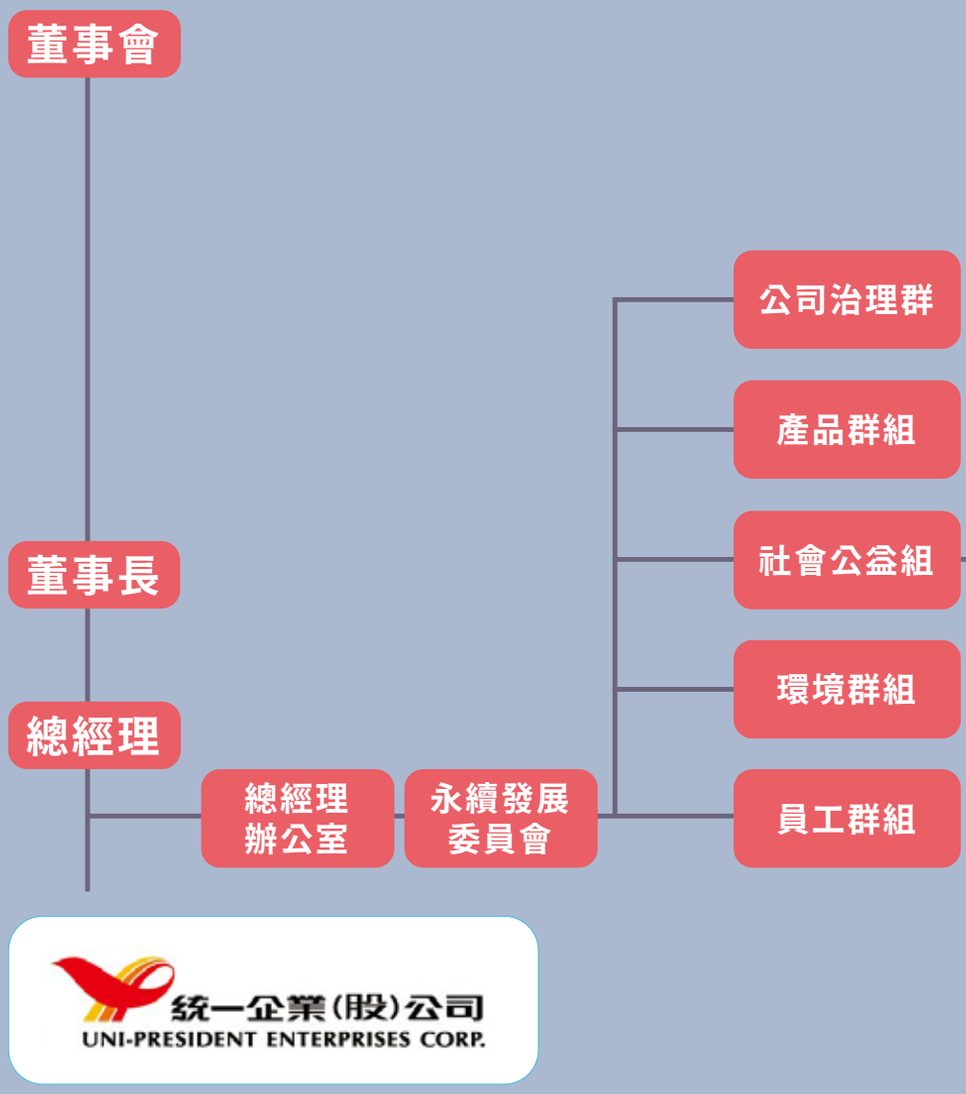
2025 年對千禧之愛是挑戰且突破的一年。隨「健康台灣」及「三高防治 888」政策帶來的大環境改變，以及代謝症候群防治觀念「生活處方」概念的推出，無不催促著團隊必須將過去一件件代謝症候群防治專案串成一項具整體思考的防治方案。我們盤點過去做過什麼—有超過 20 年的量腰活動 (全國健康日)、全國最大的便利商店 7-ELEVEN 血壓站系統，還有捐助人強大的食品供應及通路，想想自主風險測量、營養都有了，也就只剩與醫療資源的串接，而這也是最困難的部分。還好在董事長的指導下，我們大膽地向中華民國診所協會全聯會、中華民國基層醫療協會提出血壓站與診所 1+1 的合作方案，也被兩位理事長接受，共同推出給代謝症候群患者「三高蔬果有福」專案來支持診所及醫師，只要高風險族群願意就診接受諮詢，千禧之愛就贊助蔬果沙拉作爲鼓勵，積極響應國家政策。在此也感謝廖文鎮理事長、林應然理事長給千禧之愛機會，以及衛福部、國健署的勉勵，我們會持續贊助，幫助更多代謝症候群或三高前期患者回復健康，成爲 888 政策的受益者。

當然，要做好「生活處方」我們還缺運動這項構面。這過去雖不是千禧之愛的專長，但我們也希望加入協助的行列，因此代謝症候群防治未來還有很多可以補足及強化的工作有待團隊繼續推進。

2025 年我們也持續執行東部肌少症防治計畫「肌力報到 蛋白送到」，與花蓮縣社會處合作，贊助 36 個社區據點、超過 1000 位長輩練習肌力操並飲用豆奶及高纖牛奶等蛋白質飲品來加強他們的肌力及行動力；還到基隆市舉辦 400 位長輩的「千禧肌動趴」。此外，也偕董事長隨統一超商 OPEN 劇團拜訪 3 所抽中「健康出動到校園」的金門縣國小，看小朋友們學習帶給父母的代謝症候群防治技巧。並舉辦第二屆青年社區健康服務競賽，持續培育更多健促青年種子。如此精彩且挑戰的一年，感謝所有專案的協力單位幫助千禧之愛，也相信每位參與千禧之愛防治活動的大小朋友皆能感受千禧的用心，擁有更健康的人生。

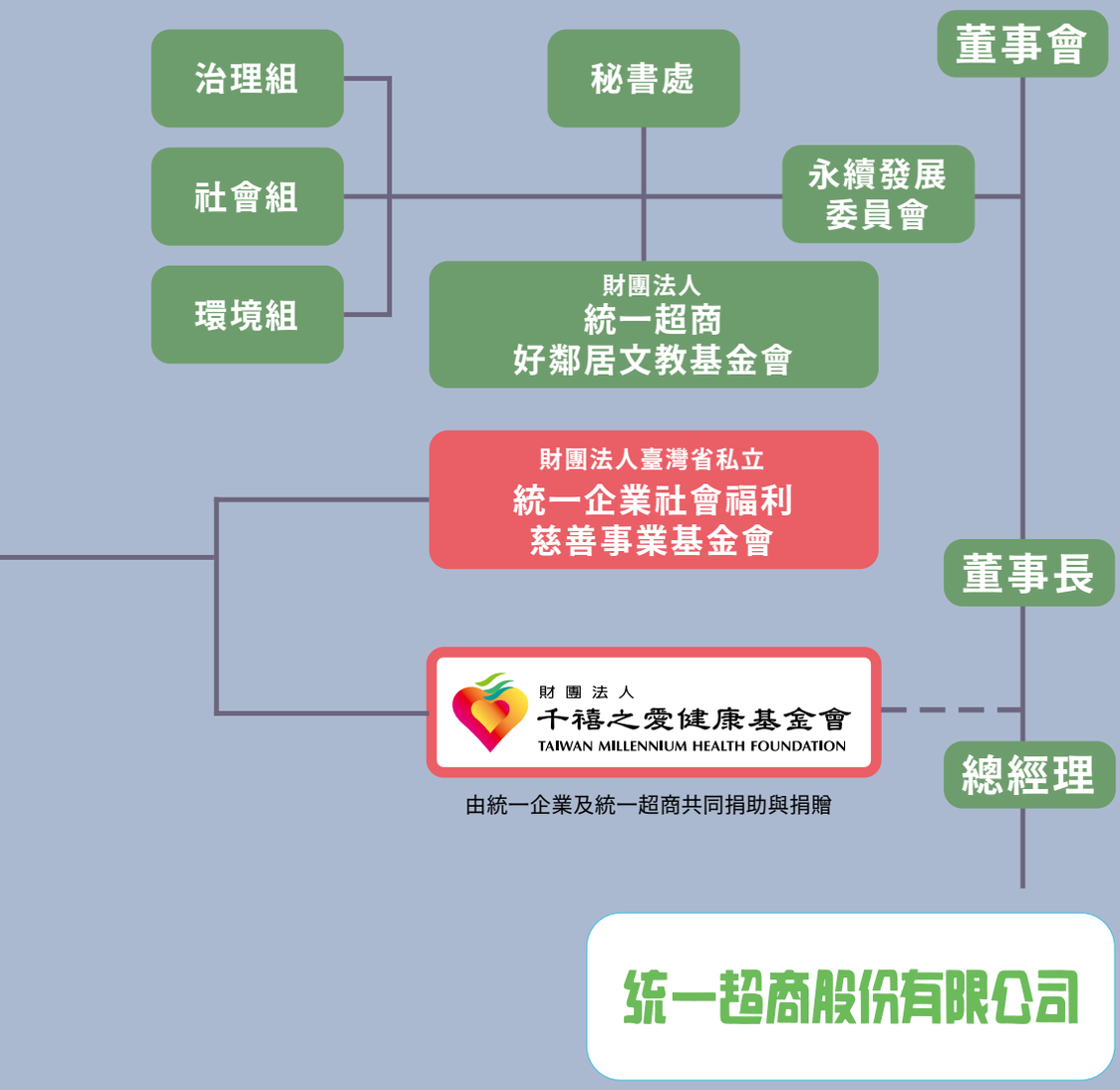
千禧之愛健康基金會 執行長 陳欣勵

捐助人與基金會組織架構



捐助人一

ORGANIZATIONAL CHART

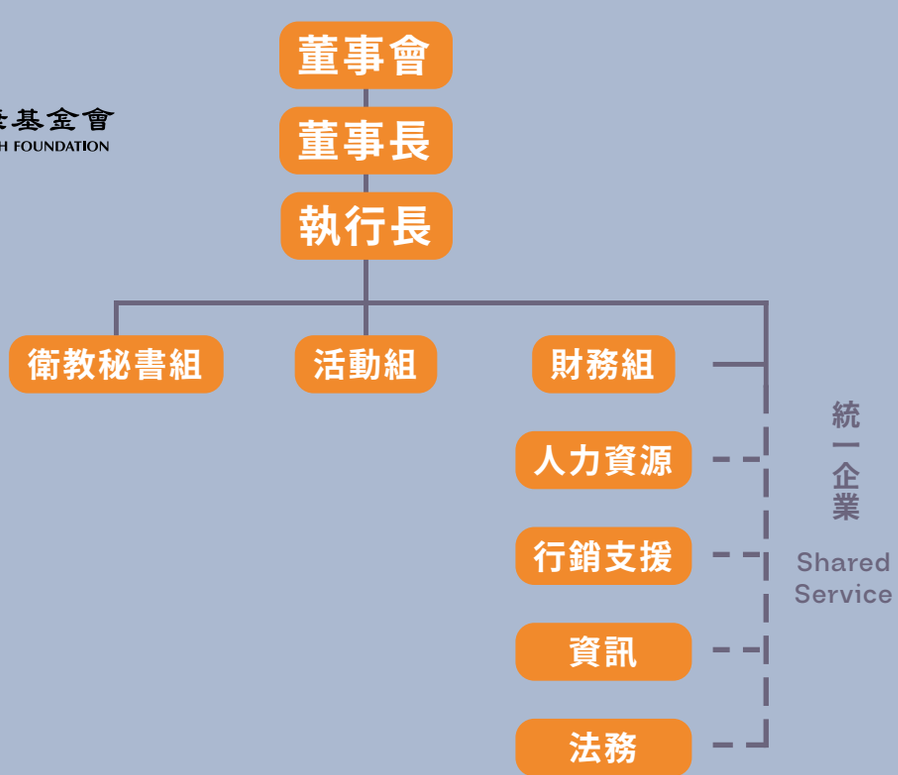


由統一企業及統一超商共同捐助與捐贈

捐助人二

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

組織架構



第八屆董事會與顧問群

董事長



許惠恒 國家衛生研究院
特聘研究員兼副院長

常務董事



詹鼎正 臺大醫院北護分院
院長



陳珮蓉 臺大醫院營養室
主任



黃瑞典 統一超商
總經理



黃釗凱 統一企業
董事長辦公室專案助理

董事



許博翔 成大醫院內科部
胃腸科主治醫師



吳至行 成大醫院家庭醫學部
主任



祝年豐 高雄榮民總醫院
職業醫學科及職安室主任



杜思德 彰化基督教醫院
內分泌新陳代謝科主治醫師



陳亮恭 臺北市立關渡醫院
院長



王宗道 臺大醫院內科部
整合醫學科主任



劉燦宏 衛生福利部雙和醫院
院長



郭家驊 香港教育大學
健康與體育學系 教授



趙振瑞 臺北醫學大學營養學院
保健營養學系教授



陳明汝 國立臺灣大學
動物科學技術學系 特聘教授

特別顧問



羅智先 統一集團 董事長

榮譽顧問



林蒼生
- 統一企業董事
- 統一企業(前)總裁



蔡敬民
- 中原大學生物科技系講座教授
- 千禧之愛健康基金會創會及第二屆董事長



孫璐西
- 臺灣大學食品科技研究所名譽教授
- 千禧之愛健康基金會第三、四屆董事長



蔡克嵩
- 臺大醫學院名譽教授
- 千禧之愛健康基金會第五、六屆董事長

顧問



蘇益仁 國衛院感染症與疫苗研究所 名譽研究員



蕭明熙 長庚大學生物醫學系 名譽教授



潘文涵 臺北醫學大學公共衛生學院 精準營養講座教授



黃青眞 臺灣大學生化科技學系 名譽教授



蔣丙煌 臺灣大學食品科技研究所 名譽教授



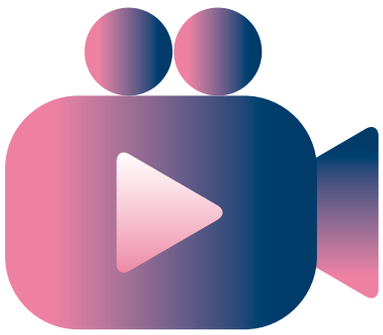
蘇奕彰 衛生福利部中醫藥司 司長

ard Members and Advisors

歷年累計成果

千禧之愛 89 量腰日　主題公益廣告影片

—2015 年起



89

341 萬

累計瀏覽人次

38 萬

平均每支瀏覽人次

千禧之愛預防醫學公益講座

—2011 年起

109 場

累計舉辦講座場數

400 人次 / 場

2025 平均參與人次

推動腰圍成爲法定成人預防保健項目

—2011 年起



580 萬 人

符合資格平均每年受惠人數

全臺調查「代謝症候群」名詞認知度

2025 調查結果

87.4% 民眾

聽過代謝症候群

2006-2023 認知度

提升 **58.7%**

男性腰圍應小於 90 公分

女性腰圍應小於 80 公分

千禧血壓站

—2008 年起

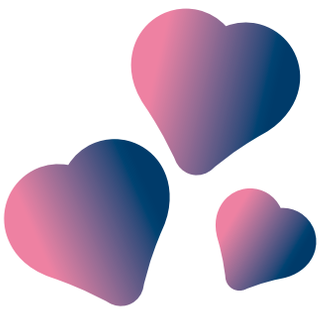


218 站

2025 年全台血壓站數

全國健康日

—2009 年起



>45 萬

累計參與人次

1 萬

2025 每年平均參與人次

健康出動到校園

—2012 年起

91 所

累計出動全臺小學數量

9 所

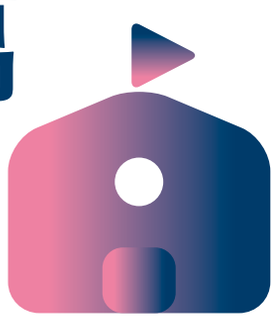
平均每年出動小學數量

>15 萬 份

2024 發尺與學習單

63 萬

累計觸及師生



2025 大事紀

EVENTS OF 2025

2025.2

千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「如何預防及早期發現胰臟癌」X「大腸直腸癌預防與手術治療」
共 474 人參與。

2025.3

千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「女性泌尿道健康與常見疾病」X「常見三大婦科癌症的簡介及防治」
共 414 人參與。

EVENTS OF 2025

2025.4

千禧之愛預防醫學講座

臺中場 -「女性泌尿道健康與常見疾病」X「肺癌篩檢與防治」
共 251 人參與。

2025.5

千禧之愛預防醫學講座

高雄場 -「常見肝膽腸胃疾病預防」X「腸道微菌保健」
共 337 人參與。

千禧肌動趴

攜手基隆市衛生局，於基隆市立體育館盛大舉辦專屬高齡的「第三屆千禧肌動趴」
共 345 位 65 歲以上長輩參與。

2025.7

千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「健康永續飲食以植物爲本」X「多元減重飲食的利弊與得失」
共 491 人參與。



2025.8

千禧之愛 89 量腰日

「超商診所一線牽 社區代謝症候群防治零距離」記者會，與診所協會全國聯合會合作，串連 7-ELEVEN 血壓站與鄰近診所，建立「即時量測－診所轉介－指標追蹤 - 飲食改善」的社區防治機制，響應政府推動的「三高防治 888 政策」共獲得 240 則新聞報導。

全國健康日

千禧血壓站第十六屆「全國健康日」首度導入 ibon 代謝症候群風險自評機制，並串聯鄰近診所建立社區代謝症候群轉介機制，可即時評估自身的代謝症候群風險並至鄰近診所就診，全國共計 8,800 位民衆量測

肌力報到 蛋白送到

邀請社區據點、文健站等機構團體帶領長者參與爲期 12 週的肌力操活動，共 1,016 人參與。

2025.9

千禧之愛預防醫學講座

高雄場 -「三高慢性病與心導管治療」X「健康永續 防癌飲食」
共 340 人參與。

2025.11

「第二屆青年社區健康服務全國競賽 - 青年實健家選拔」複審暨頒獎典禮

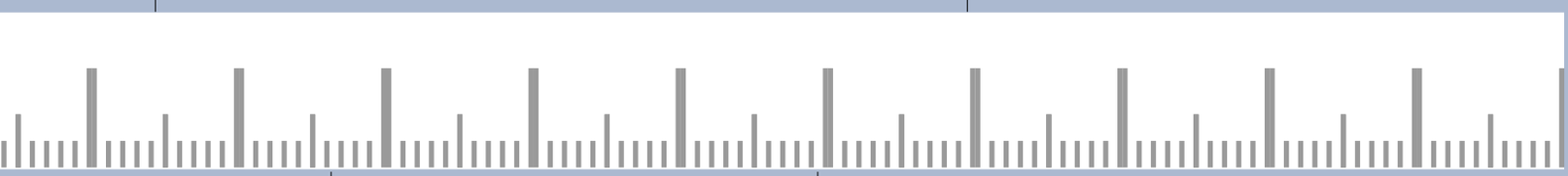
千禧之愛預防醫學講座

臺中場 -「頭頸癌預防與治療」X「飲食新食代－植物爲主飲食」
共 357 人參與。

2025.12

千禧之愛預防醫學講座

臺北場 -「頭頸癌之預防及診斷治療」X「熟齡皮膚疾病診斷與皮膚保養」
共 480 人參與。





什麼是代謝症候群

腹部肥胖導因於內臟脂肪堆積，易釋放脂肪酸及各種發炎因子到血液及肝臟中，引起一系列代謝異常現象，包含血脂異常、血壓及血糖偏高等， 這種三高及腹部肥胖的現象，集合稱爲「代謝症候群」[註1]（圖一）。代謝症候群的好發族群爲 35-55 歲中壯年族群，成因高達 50% 源自於不良生活習慣，包括飲食不正常、運動量不足等，加上中年後基礎代謝率開始下降，成爲健康的隱形殺手，讓民衆身陷危機而不自知[註2]。

圖一



「代謝症候群」診斷標準[註3]

圖二 以下 5 項危險因素中，若包含 3 項或以上者，即可診斷爲代謝症候群患者

危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍：男性 **≥90cm**，女性 **≥80cm**
血壓偏高	收縮壓 **≥ 130mmHg** 或舒張壓 **≥85mmHg**
空腹血糖值偏高	空腹血糖值 **≥100 mg/dl**
三酸甘油酯偏高	三酸甘油酯 **≥ 150 mg/dl**
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 **<40 m g/dl**，女性 **<50 mg/dl**

▲ 註：5 項危險因子中的「血壓偏高」、「空腹血糖偏高」之判定，包括依醫師處方使用降血壓或降血糖等藥品（中、草藥除外），血壓或血糖之檢驗值正常者。

國內代謝症候群現況

根據國健署調查[註4]顯示，全臺代謝症候群的盛行率高達 30%。而根據 2024 年年度國人十大死因[註5]，與代謝症候群相關的衍生疾病，包括心臟病、腦血管相關疾病、糖尿病、高血壓及腎臟病，死亡率總計 30.3%，已超過十大死因第一位的癌症!且罹患代謝症候群的人，未來轉變成「三高及心血管疾病」機率倍增如下（圖三）：

圖三



在中央及地方政府長期衛教宣導之下，代謝症候群仍遇到三大問題：

1. 民眾對於代謝症候群的認知度較低，且缺乏「預防勝於治療」的觀念。
2. 不易察覺，其危險因子若無定期追蹤生理量測值，難以及時發現。
3. 腹部肥胖爲代謝症候群的重要指標，但多數民眾不了解其內涵及未定期測量。

因此基金會從 2006 年起投入代謝症候群防治，以期提升國人認知度，減少國家沉重的醫療負擔。

推動「腰圍」及「血壓」自我監測

「腰圍」及「血壓」爲代謝症候群指標中最易自我監測 2 項指標。根據國衛院分析，若腰圍及血壓同時超標，國人罹患代謝症候群的機率已高達 68.3%[註6]， 因此基金會宣導：「女性腰圍應小於 80 公分，男性腰圍應小於 90 公分」，即**「腰圍八九十、健康常維持」**口號的由來。藉此強化民眾對健康腰圍標準的記憶，並養成量腰習慣。同時也呼籲大家「實踐 3D 健康生活」，每天做到 3 個 Do（圖四），控制好腰圍及三高指數，遠離代謝症候群。

圖四



2024 年爲實現「健康台灣」的願景，政府推動「三高防治 888 計畫」，期望將 80% 三高病人加入照護網、80% 收案病人接受生活習慣諮商、80% 收案病人達到三高控制，以協助民眾早期發現三高問題，並透過健康管理與醫療介入改善健康狀況，以達成 2030 年降低三高相關慢性病標準化死亡率三分之一的目標。

爲此基金會也嘗試配合國家政策的明朗化而進行專案轉型，逐步從純觀念宣導轉而強化實踐，以協助國家於社區中早期發現更多代謝症候群個案並納入照護管理。

註 1　Huang PL. (2009). A comprehensive definition for metabolic syndrome. Dis Model Mech, 2(5-6), 231-237.
註 2　行政院衛生署國民健康局（2007）。代謝症候群學習手冊。
註 3　衛生福利部國民健康署（2016）。代謝症候群學習手冊。
註 4　衛生福利部國民健康署（2022）。2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查成果報告。
註 5　衛生福利部統計處（2024）。112 年度死因統計結果摘要表。
註 6　國衛院，台灣人體生物資料庫數據分析 (2025)

千禧之愛 89 量腰日

2011 年起，千禧之愛健康基金會取健康腰圍：「女性應小於 80 公分，男性應小於 90 公分」之數字「8」和「9」，訂每年的 8 月 9 日爲量腰主題日，呼籲民衆關心腰圍健康，遠離代謝症候群，以加深民衆對宣導口號「腰圍八九十 健康常維持」及男女健康腰圍記憶度。

爲讓民衆更親近此議題，基金會跳脫單調與單向式的疾病衛教，每年規劃不同主題活動，集合統一集團各關係企業之連鎖門市發送腰圍量尺，進行大規模宣導。
此外也透過媒體及社群傳播風險意識，如邀請 35-55 歲民衆喜愛的知名藝人擔任健康大使，以及衆多明星名人、22 縣市長及衛生局長，發揮號召力於社群一同發聲。再搭配專業醫師召開記者會，結合電視、網路、廣告、醫療線媒體等進行大幅度宣傳與報導。



2025 記者會 (左起) 基層醫療協會劉漢宗副秘書長、國健署魏璽倫副署長、健保署石崇良署長、千禧之愛許惠恒董事長、診所協會全聯會廖文鎮理事長、統一超商營運群謝蓮塘協理

2025 活動亮點

7-ELEVEN 門市 ibon 新增代謝症候群風險評估功能

爲鼓勵民衆加強篩檢，基金會於門市 ibon 內建代謝症候群風險評估專區，至機台輸入 5 項指標後，系統便會協助判別風險高低，還可免費列印紀錄及查詢合作診所名單，讓民衆到 7-ELEVEN 就能進行「超商小健檢」。



5566 健康大使
活動宣傳影片

首創與社區診所跨界合作的「三高蔬果有福」活動

攜手診所協會共推的「超商診所一線牽」計畫於今年 89 量腰日啟動，讓 7-ELEVEN 千禧血壓站成爲社區轉介就診前哨站及健康飲食支持環境。「三高蔬果有福」活動共有 6 項任務，填答 ibon 評估爲代謝症候群高風險者，可至鄰近合作診所就診，經醫師諮詢或進一步改善指標，便可回到門市領取免費蔬果幫助預防三高。

邀請 5566 擔任健康大使，創造社群話題

邀請千禧世代偶像 - 孫協志、王仁甫、許孟哲 3 位 5566 成員爲本次公益活動擔任健康大使，透過自己的親身經驗，呼籲隨年齡漸增更要重視腰圍管理、血壓檢測與三高預防，並齊呼「56 不能忘，健康才是王」，號召全民參加 89 量腰日健康行動，遠離 5 項指標、完成 6 項任務。活動期間至 7-ELEVEN 購買指定沙拉，即附贈 5566 圖樣之蔬果量腰紙尺及活動小卡，在社群上引起粉絲討論話題及索取熱潮。

2025 活動成果

協助 **2.7 萬** 人次 評估代謝症候群風險

健保快易通 - 健康存摺 APP
+7-ELEVEN 門市 ibon 填答

發出 **52.2 萬** 條 量腰尺

19 家統一集團關係企業與 2,380 家代謝症候群防治診所共襄盛舉

接觸 **3,972 萬** 人次 Facebook、instagram

共獲得 12 位縣市首長、22 位縣市衛生局 (局長)、46 位明星、及統一集團關係企業於臉書粉絲團響應

50 家 媒體出席記者會　獲得 **240** 篇 報導（醫療 / 生消 / 產業線）

健保署署長與國健署副署長，兩署共同蒞臨出席

2025 年響應活動之關係企業



聯合主辦 中華民國診所協會 全國聯合會

協辦單位 衛生福利部中央健康保險署 中華民國基層醫療協會

指導單位 衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

公益夥伴 7-ELEVEN 統一企業(股)公司 UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP 統一陽光 濃韻 COSMED 康是美 博客來 速邁樂加油中心 Carrefour 家樂福文教基金會 悠旅生活事業(股)公司 綺麗健康油 2T Plus 聖德科斯 統一生機 Semeur 聖娜 宅急便 BEING sport BEING fit 夢時代 DREAM MALL 統一時代百貨 高雄店 統一時代百貨 台北店 DREAM PLAZA DUSKIN Metamint 健康3D 杏豐 SUN-UP

2025 年社群響應之縣市長



2025 年社群響應之衛生局



2025 年社群響應之明星名人


藝人：林逸欣


藝人：禾浩辰


藝人：何蓓蓓


藝人：余晉


藝人：吳申梅


藝人：辰亦儒


藝人：王品澔


藝人：亮哲


藝人：施明帥


藝人：苗可麗


藝人：唐振剛


藝人：唐從聖


藝人：傅小芸


藝人：黃尚禾


藝人：解婕翎


藝人：鄧福如


藝人：鄭人碩


藝人：賴郁庭


藝人：謝章穎


藝人：HowHow


藝人：
JR 紀言愷


主廚：米澤


主廚：吳秉承


主廚：邱寶郎


主廚：張秋永


主廚：陳昆煌


主廚：楊盛曉


主廚：Fred


主播：李佳玲


主播：杜怡萱


主播：林佩潔


主播：莊雨潔


主播：黃若薇


統一獅：田子杰


統一獅：林祖傑


統一獅：潘武雄


營養師：余朱青


營養師：李婉萍


營養師：孫語霙


營養師：張佩蓉

營養師：凱蒂

營養師：程涵宇

營養師：趙函穎

醫師：許書華

全國健康日

2009 年起，基金會每年於 7-ELEVEN 千禧血壓站舉辦「全國健康日」，至今已邁入第十六屆，並作爲「89 量腰日」的起跑活動。當日民衆可至全台血壓站門市免費量測血壓與腰圍，並學習正確的飲食觀念，完成挑戰即可獲得豐富贈品。今年活動首度導入 ibon 代謝症候群風險自評機制，民衆可將現場量測的血壓、腰圍及三項血液指標輸入 ibon 系統，即可評估自身的代謝症候群風險。活動同時結合「三高蔬果有福」專案，鼓勵高風險民衆及早就醫，並透過調整生活型態恢復健康。此活動目前已成爲全臺最具規模的民間自辦代謝症候群社區篩檢與健康宣導活動。

2025 活動亮點

導入 ibon 代謝症候群風險自評機制

今年首度導入 ibon 代謝症候群風險自評機制，民衆可將現場量測的血壓、腰圍及三項血液指標輸入系統，即可快速評估自身風險。透過數位工具將健康量測轉化爲即時風險評估，協助民衆更清楚掌握三高相關健康狀況，提升自我健康管理意識，並作爲後續就醫與健康管理的重要參考。



串聯鄰近診所建立社區代謝症候群轉介機制

活動結合 7-ELEVEN 千禧血壓站所媒合的社區診所提供轉介資訊，透過血壓站與代謝症候群防治診所的合作串聯，讓民衆在門市完成量測之後，可進一步銜接後續諮詢與就醫建議，強化高風險族群的早期發現與及早介入，提升社區慢性病防治的整體效益。



7-ELEVEN 新鮮直送蔬果傳遞健康飲食行動

活動提供門市新鮮配送的有機小白菜與香蕉作爲贈品，將「多吃蔬果有愈預防三高」的飲食概念轉化爲實際行動，鼓勵民衆將健康飲食落實於日常生活中，提升對蔬果攝取重要性的認識。



門市志工回饋



「這次能在便利商店擔任量血壓與量腰圍的服務志工，對我來說是一段很特別的經驗。雖然只是簡單的測量，但對許多民眾來說，卻是關心自己健康的重要一步。有些長輩跟我分享控制血壓的經驗，讓我覺得不只是提供數據，更是一次關懷與交流。最讓我印象深刻的是，一位平常沒特別注意健康數值的上班族，在測量後發現血壓偏高，便主動詢問改善方法，讓我感受到，這樣的小小服務，或許就能成爲他開始重視健康的契機。健康的關心並不一定要很複雜，哪怕只是一個微笑、一句提醒或一次測量，都可能帶來正面的影響。未來我很願意繼續參與，讓更多人能在日常生活中更輕鬆地守護健康。」



「我覺得量血壓量腰圍，可以推廣到每個社區，利用 7-11 便利性及可及性的優點設置血壓機，給千禧一個讚。」



「這次活動讓我走入社會服務人群，藉由幫民眾測量腰圍和血壓，宣導多攝取蔬果以遠離三高慢性疾病的重要，在線上說明會後，也讓我更了解什麼是代謝症候群，以及多吃蔬果可以改善三高慢性病。」

2025 活動成果

全台共 **217** 家

7-ELEVEN 千禧血壓站門市共襄盛舉「三高蔬果有福」代謝症候群風險自評實體活動。
*117 家一般型、100 家智慧型

腰圍超標比例分析　男性 **47%**　女性 **51%**

血壓超標比例分析（收縮壓 ≥130 或舒張壓 ≥80）　男性 **45%**　女性 **32%**

號召近 **1 萬** 名

民眾到門市實際量測腰圍及血壓
* 使用 ibon 自評並篩檢出高達 2 成的高風險民眾進一步就診諮詢。

動員 **526** 位

志工投入公益服務
*171 位醫事人員志工、355 位乖孫志工

針對現場志工進行調查

91% 對整體活動表示滿意　**60%** 願意再次參與

公益夥伴

千禧 血壓站

爲提供社區民衆預防代謝症候群的健康量測設備，基金會自 2008 年起於全台 7-ELEVEN 擇點設置「千禧血壓站」，提供免費血壓量測、腰圍量尺及衛教單張，協助民衆在日常生活場域中及早掌握健康風險，並於今年榮獲國健署「安心血壓站」認證。多年來，血壓站已成爲民衆最容易接觸的社區健康服務據點之一。2025 年響應政府「健康台灣」政策，以全台 218 家千禧血壓站爲基礎推動「三高防治 888」模式，整合血壓量測、ibon 機台風險評估與專業醫療轉介機制，並與社區診所跨界結盟，逐步建立社區代謝症候群防治網絡。透過便利商店 24 小時可近的生活場域，讓民衆可隨時進行血壓量測與健康檢視，高風險者再進一步銜接診所評估與健康管理，將慢性病預防從健康檢測延伸至持續的生活型態改善。

2025 活動亮點

首創在超商場域整合「量測→轉介→追蹤」行動

透過千禧血壓站與 339 家社區診所合作，建立橫跨零售通路與基層醫療的健康服務網絡。民衆可在生活場域中完成血壓量測與健康初步檢視，高風險者再進一步銜接診所評估與健康管理，形成從社區量測、醫療介入到後續健康追蹤的完整防治路徑。

推動「三高蔬果有福」專案與「蔬果券」兌換獎勵

爲鼓勵民衆完成量測、就診及指標改善任務，基金會推出「三高蔬果有福」活動，結合集團數位工具與通路資源推出專屬 7-ELEVEN 的「蔬果券」獎勵。民衆可至全台 7-ELEVEN 兌換新鮮蔬果或沙拉等健康食材，將診所衛教轉化爲具體飲食行動，降低健康飲食的實踐門檻。

獲國健署「安心血壓站」認可

218 家千禧血壓站榮獲國民健康署「安心血壓站」認可，成爲全台唯一 24 小時服務且規模最大的民間血壓量測站系統。民衆可隨時進行自我健康監測，提升血壓量測的便利性與可近性，強化社區民衆的自主健康管理能力。

2025 活動成果

透過中華民國診所協會全國聯合會、中華民國基層醫療協會、衛生福利部國民健康署協力媒合

全台共 **339** 家
防治診所加入合作

累積近 **600** 人
完成就診

其中 **153** 人
透過改變生活型態達到指標改善

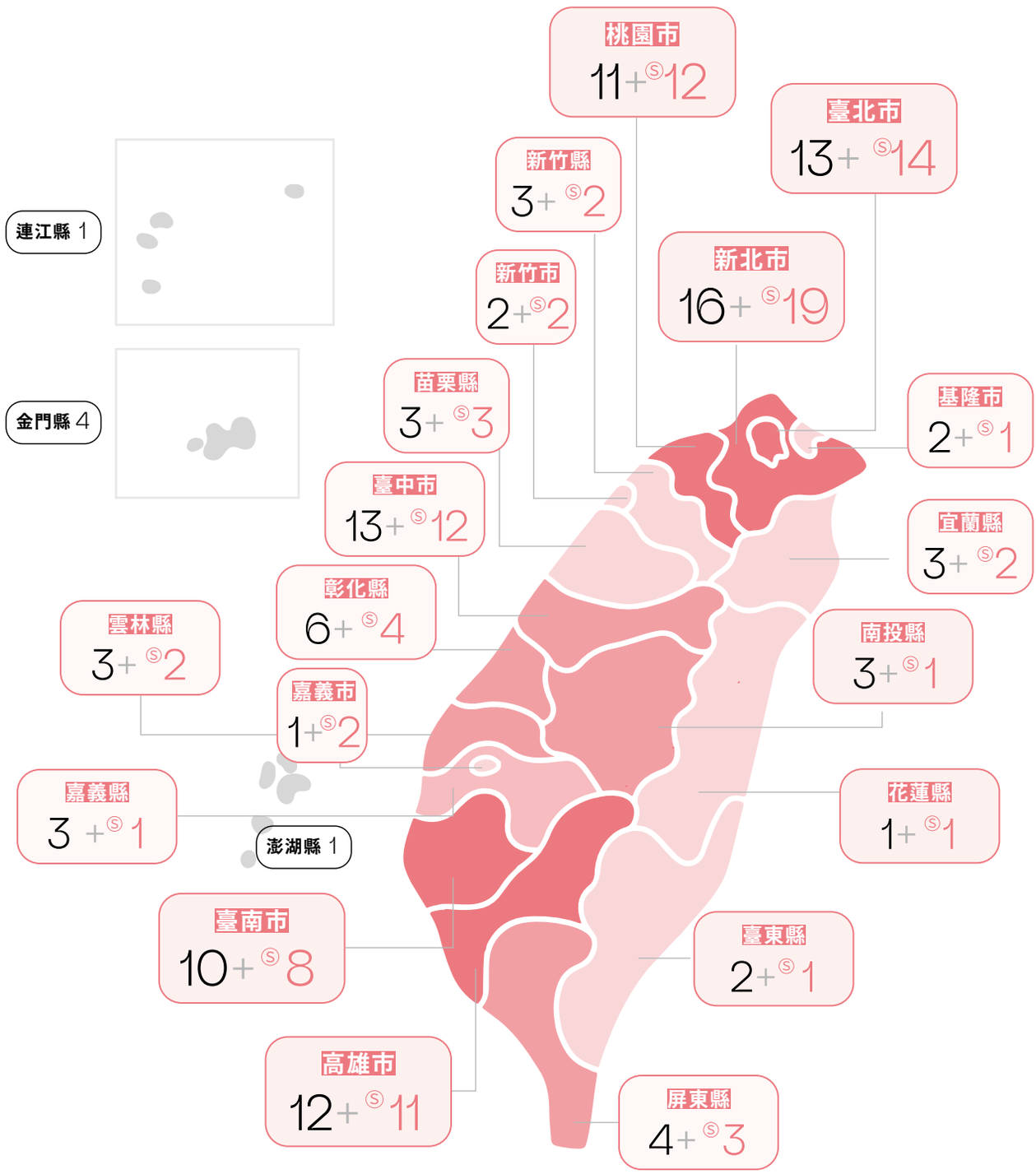
逾 **4000** 名民衆參與
「量血壓送健康」、「三高蔬果有福」等血壓站活動

100% 民衆表示三高蔬果有福活動後顯著提升對自身飲食與三高指標之關注度

*90.9% 民衆認爲更了解自身健康狀況，81.8% 認同能有效提醒自己改善生活型態；逾 90% 成功領取並使用 7-ELEVEN 蔬果券。

聯合主辦 中華民國診所協會 全國聯合會
協辦單位 衛生福利部中央健康保險署 中華民國基層醫療協會
指導單位 衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration Ministry of Health and Welfare

2025 年千禧血壓站



共 **218** 站　一般型 117 站 ＋ 智慧型 101 站　Ⓢ＝智慧型血壓站

全年累積近 **80 萬** 人次血壓量測

肌少症介紹

肌少症是一種與年齡相關的骨骼肌衰退疾病，定義爲「肌肉量不足」且「肌力低下」。肌少症不只影響行動與平衡能力，也會增加跌倒與骨折風險，並進一步導致失能，提高住院與死亡率。此外，骨骼肌不僅負責身體活動，亦具重要代謝與內分泌功能，當肌肉流失時，可能連帶造成三高疾病、認知功能障礙等多種健康問題。

研究調查顯示，臺灣 65 歲以上高齡者中，約每 6 人即有 1 人爲肌少症潛在患者；然而，由於相關症狀常被誤認爲一般老化現象，致使肌少症問題未能及早被發現並介入。有鑑於此，基金會自 2018 年起持續投入肌少症防治推廣，透過推行小腿圍量測、「肌力報到活力操」等，整合風險評估、肌力訓練和蛋白質營養攝取等重要防治概念，以提升民衆對肌少症的認識及預防行動。

推動「小腿圍測量」，評估肌少症風險

依循亞洲肌少症工作小組（AWGS），肌少症辨識可區分爲社區篩檢與醫療診斷兩個層次。醫療端主要透過握力測試評估肌力，並藉由專業儀器進行肌肉量分析，以確認診斷。於居家與社區場域則可透過 SARC-F 問卷（涵蓋力量、行走能力、起身能力、爬樓梯能力及跌倒經驗）快速了解肌少症風險，並以小腿圍量測作爲低肌肉量之簡易篩檢指標。

肌少症 ＝ **肌肉量不足** ＋ **肌力低下**

醫療院所

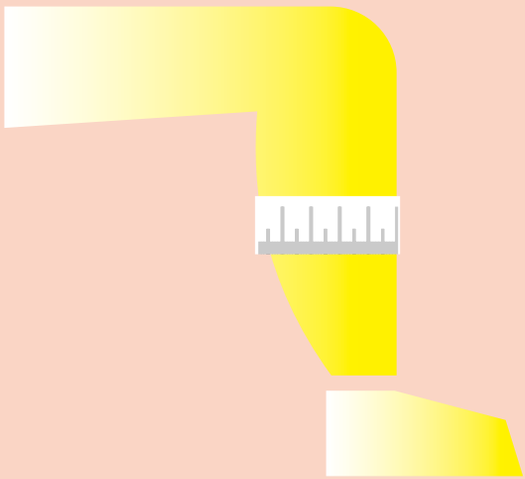
- **DXA 量測**（雙能量 X 光吸收儀）
- **BIA 檢測**（生物電阻抗分析）
- **握力檢測**

居家 / 社區初步篩檢

- **小腿圍**
- **SARC-F 問卷**

小腿圍量測方法 01 使用量尺

50 歲以上**女性**小腿圍小於 33 公分、**男性**小於 34 公分，表示可能肌肉量不足，建議進一步就醫檢查。



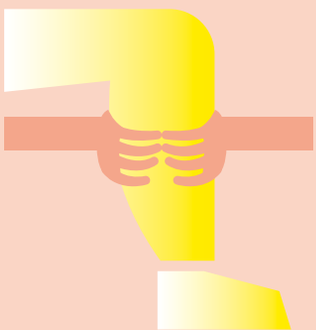
01 除去小腿覆蓋衣物，採正坐姿，雙腿自然踩地，小腿與大腿成 90 度。

02 以皮尺繞過小腿最寬位置，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。

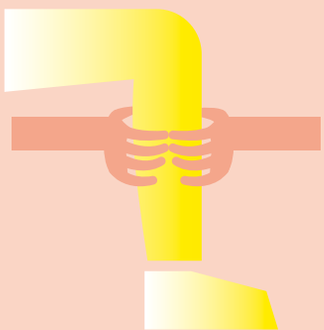
03 量取小腿圍公分數

小腿圍量測方法 02 用指環代替 Yubi-wakka 指環試驗[註3]

用兩隻手的食指和拇指將小腿最粗的部分包圍起來；小腿 **等於或小於指環**，表示可能肌肉量不足。



小腿＝指環



小腿 < 指環

此外，也對長輩提出「轉肌飲食攻略」來說明合成肌肉所需營養：

01 **均衡飲食** 每天都要攝取六大類食物

02 **補充優質蛋白質** 每餐皆攝取豆魚蛋肉類，用以維持肌肉量

03 **多吃蔬果植物** 抗發炎的植物性食物

並搭配對抗一定阻力的「肌力運動」來將上述營養轉換成肌肉，以達到預防肌少症的目的。

註 1 Kuo YH, Wang TF, Liu LK, etal. Epidemiology of sarcopenia and factors associated with it among community-dwelling older adults in Taiwan Am J Med Sci 2019; 357: 124e133.

註 2 Chen LK,et al. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment. J Am Med Dir Assoc.21(3),300-307.

註 3 Tanaka, T.,et al. (2018). "Yubi-wakka" (finger-ring) test: A practical self-screening method for sarcopenia, and a predictor of disability and mortality among Japanese community-dwelling older adults. Geriatr Gerontol Int, 18(2), 224–232.

㈡ 肌少症防治

肌力報到 蛋白送到

有鑒於肌少症防治對於長輩之重要性，基金會主動出擊進入社區，與縣政府社會處合作邀請東部社區據點、文健站等機構團體帶領長者參與爲期 12 週的「肌力報到 蛋白送到」活動。透過每週練習兩次「肌力報到活力操」增加運動量，並搭配基金會贈送之統一陽光無加糖豆奶、BODYTALK 高纖低脂牛乳以補充蛋白質、幫助肌肉合成。

本活動以「運動」+「營養」雙管齊下，促進肌肉量與肌力的維護和提升。繼 2023-2024 基金會於臺東縣社區據點執行後，2025 年我們繼續前進到花蓮縣社區據點帶領長輩打好「肌」礎！



2025 活動亮點

走進偏鄉，傳遞健康

攜手花蓮縣政府社會處共同辦理，以據點爲單位，帶動長輩落實每週跳操保健、補充營養。





指標測量，評估風險

依循「亞洲肌少症工作小組」建議指標，基金會提供量尺及握力儀，並指導據點人員協助長輩測量握力、小腿圍等指標，讓長輩了解自身肌少症風險，同時作爲後續進步追蹤的數據參考。





雙管齊下，遠離肌少

結合「跳操」和「優質蛋白質飲品」，衛教長輩肌力訓練的重要性，並落實於運動後的黃金時間立即補充蛋白質營養，鼓勵從日常累積健康「肌」礎！



2025 活動成果

31 個 關懷據點　　共 1,016 人 參與

參與者小腿圍、握力平均值皆較 12 週活動前顯著提升

* 長者小腿圍增加 0.26cm、握力提升 0.42kg，成功逆轉肌肉流失。

基金會共送出近 2.5 萬 瓶 豆奶及牛乳

EQ-5D 健康自評分數提升至 82.46 分

* 感到「疼痛 / 不舒服」長者減少 8.9 個百分點；感受「焦慮 / 沮喪」減少 9.1 個百分點；且 78% 養成運動後 2 小時內補充蛋白質之正確習慣。

聯合主辦　花蓮縣政府 社會處 Hualien Social Affairs Department

公益夥伴　7-ELEVEN　統一企業(股)公司 UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

二 肌少症防治

千禧 肌動趴

繼 2019 年「聖誕肌動趴」及 2024 年疫情後重啟之「千禧肌動趴」，基金會推動之高齡專屬肌力運動會在 2025 年迎來第三屆！活動以 60 歲以上樂齡族群爲對象，旨在提升民衆對肌少症的認識，並鼓勵每日練跳「肌力報到活力操」以維持肌力、提升活力！

本屆「千禧肌動趴」於基隆市辦理，結合肌少症風險檢測、運動及營養衛教，並透過現場練跳肌力操、學習計算一日蛋白質所需，給予長輩全方位肌少症的防治策略。上述關卡由基隆市衛生局、BEING sport 統一健身俱樂部、肌少症防治專業醫師及德育護理學院指導人員等協助進行，共同打造一場有趣、有感、有學習的肌少症防治盛會，陪伴基隆市民正確練、聰明吃，強健「肌」礎、爲肌力加分。



▲ 千禧之愛攜手基隆市衛生局舉辦肌少症防治活動

2025 活動亮點



千禧肌動趴邁入第三屆，首度跨出臺北，移師基隆

千禧肌動趴持續鎖定超高齡縣市推廣辦理，本屆來到高齡人口比例位居全台第四的基隆市，帶動更多民衆一同認識及遠離肌少症，邁向更自主、有品質的生活。

謝市長到場關心長輩肌力健康，期勉市民落實運動和營養的健康行動

主辦單位基金會許惠恒董事長、基隆市謝國樑市長、張賢政衛生局長、基隆醫院陳韋達副院長等來賓上台示範提起 日常生活常見的重物，讓長輩們有感體會肌力對於生活的重要性。時逢母親節，也特別提醒現場的長 輩和媽媽們，在照顧家人的同時，別忘了關心自己的健康。



結合營養、運動、風險評估與醫師諮詢，提供全方位肌少症防治宣導

帶領民衆現場計算蛋白質攝取量、練跳活力操，也進行肌少症風險評估，並安排醫師駐站，讓民衆可以現場諮詢解惑。此外，活動介紹 12 款超商蛋白質商品做爲贈品，並配合場地鄰近之 7-ELEVEN 基信門市爲領取場域，讓民衆於活動後能以行動實踐肌少症防治策略。



2025 活動成果

近 **345** 位 **65** 歲以上長輩參與之肌力運動會

參與者平均年齡 **72** 歲

* **透過活動篩檢高風險族群**，完成小腿圍及握力檢測者中，49.7% 至少一項未達標，其中 13.5% 兩項皆未達標，顯示社區篩檢的重要性 。

獲得 **55** 則 報導

聯合主辦 基隆市衛生局 Keelung City Government　公益夥伴 BEING sport　7-ELEVEN　統一企業(股)公司　Home+ 中嘉寬頻

蔬果佔一半 健康有保障

「蔬果佔一半」活動爲基金會第三年響應全球永續健康飲食推動組織 EAT-Lancet 的「植物爲主飲食法」(Plant-Based Diet)，強調將蔬菜、水果以 3：2 比例佔滿餐盤一半，再以全穀雜糧類、植物性蛋白質及堅果種子搭配少量動物性蛋白質填滿另一半。此種飲食方式能降低糖尿病、心血管疾病、大腸直腸癌及肥胖風險；更因植物性食材所產生的碳排量低於動物性食品，亦能達到保護地球永續目標。2025 年基金會拍攝了一支由趣味可愛「蔬果君」表演的實境動畫影片，教導民衆如何利用生活常見餐點組成「蔬果佔一半」餐盤，亦邀請統一超商、臺北市立萬芳醫院及臺大醫院北護分院等企業團體共同響應，透過不同方式幫助其員工於餐食中增加蔬果攝取量，除照顧員工健康，更是落實企業與機關團體執行 ESG 的環節之一。



2025 活動亮點

製作宣導影片—「蔬果君」

拍攝趣味可愛「蔬果君」實境動畫影片，教導民衆利用常見餐點組成「蔬果佔一半」餐盤，無論是常吃超商食物、小吃麵攤的外食族，還是習慣在家烹調的自煮族，都可以在 3 分鐘內瞭解落實方式。



紐西蘭奇異果 Zespri 響應支持

獲得關心地球永續及健康的 Zespri 奇異果共同響應，邀請民衆拍攝並分享自己的奇異果早餐，即可獲得高營養密度的奇異果禮盒。

統一超商響應支持，員工午餐更健康

與統一超商福委會合作，連續 4 週每週 1 天提供 7-ELEVEN 生菜沙拉爲總部員工及區課幹部加菜。



臺北市立萬芳醫院響應支持，從餐桌開始 ESG

基金會與統一超商商場部共同將「蔬果佔一半」觀念導入萬芳醫院內，除在醫院美食街標示符合「蔬果佔一半」原則的餐點，公告其營養成分與熱量外，更連續 8 週偕院方推動週一蔬果日活動，鼓勵醫院員工用餐桌上的改變具體實踐 ESG 永續發展目標。

臺大醫院北護分院響應支持，前線健康也要顧

基金會連續 12 週提供 7-ELEVEN 生菜沙拉搭配由北護分院營養組供應的健康餐盒，共同組成符合「蔬果佔一半」原則的午餐組合；透過實際參與及飲食體驗，引導北護分院員工培養植物爲主的健康飲食習慣。



2025 活動成果



趣味蔬果君影片 Youtube 觀看達

270,106 次

Facebook 30 秒以上瀏覽達

24,234 次

Facebook 活動共募集

839 張 餐盤照

發起「我與奇異果的早餐約會」及「蔬果佔一半餐盤照」社群分享活動。

年度共獲得

113 則 媒體報導

含報紙 3 則、網路 107 則、電視 2 則及廣播 1 則。

蔬果佔一半
影片 QRcode
完整版

公益夥伴 7-ELEVEN 統一企業(股)公司 臺大醫院北護分院 臺北市立萬芳醫院 - 委託臺北醫學大學辦理

青年社區健康服務競賽～青年實健家選拔

爲培育更多健康促進種子，基金會於 20 週年 (2023 年) 發起青年社區健康服務競賽，鼓勵醫學、健康相關大專院校系所之青年學子，延伸本基金會之社會教育精神，應用所學自提企畫並執行社區健康促進活動。首屆得到評審及國健署之鼓勵好評，故 2025 續辦第二屆。



▲ 評審團隊與代謝症候群防治組獲獎隊伍合影

2025 活動亮點

將企劃化爲實踐 學生實際執行社區健促服務

本次組別競賽分三組，聚焦於基金會倡議領域：代謝症候群、肌少症與營養保健。同學必須自提社區服務企劃書，經書面評選贏得初賽後，由基金會提供執行費，利用暑期至社區落實企劃，導入自行設計之教材教案，使目標對象賦能或得到正面改善，再至決賽說明推動成果，競選成爲年度「青年實健家」。

參與校系多元 展現自身專業結合創意之衛教成果

本次參賽隊伍專業橫跨醫學、護理、公衛、營養、物理治療、運動醫學等科系，也有醫管、生工、生科等系所加入。其中又以「肌少症防治組」競爭最爲激烈，共有 10 隊入圍，充分反映大學對超高齡社會疾病議題的關注。

新增「科技創意獎」，鼓勵科技工具及技術運用

各組除了金銀銅獎，增設科技創意獎，盼年輕學子生長在現今科技時代應善用其優勢。競賽中可看到同學們大幅度應用數位機器人、LINE 社群、AI 技術等各式創意到社區或據點服務，評審皆讚許各團隊導入科技創新應用來推廣健康教育的努力。



▲ 【評審與複賽學生隊伍合影】評審前排左至右：千禧之愛陳欣勵執行長、關渡醫院陳亮恭院長、高雄榮總職業醫學科祝年豐主任、花蓮慈濟醫院羅慶徽副院長、國衛院副院長暨千禧之愛許惠恒董事長、台大食科所蔣丙煌名譽教授、中山醫學大學黃建寧校長、萬芳醫院劉燦宏院長、國健署社區健康組麥揚竣研究員、成大醫院營養部郭素娥主任

得獎名單及系所 / 主題

組別	名次	隊名	學校 / 科系	作品	服務人次
代謝症候群及三高慢性病防治組	金獎 + 科技創意獎	三高掰掰隊	中臺科技大學 / 護理系	辦理 5 場社區健康工作坊，包含檢測、衛教及運動教學	100
	銀獎	糖基 clerk 得	長庚大學 / 醫學系	線下執行一對一衛教及小遊戲，線上持續推廣	線下 215 線上 2 萬
	銅獎	三高桌遊共學團 - 老幼同行、健康共玩	臺南護理專科學校 / 護理科	建立排灣族原民社區防治三高桌遊教材與教案	85
肌少症防治組	金獎 + 科技創意獎	國防公衛	國防醫學大學 / 公共衛生學系	進行為期四週之衛教課程與彈力帶活動介入	63
	銀獎	炸肌大師	高雄醫學大學 / 運動醫學系	肌力檢測、反應力遊戲、營養小食堂、伸展暖身、肌智問答	51
	銅獎	金架有肌力	金門大學 / 護理學系	跨領域整合健康促進活動 (機器人海帶拳、歌曲律動、AI 認知遊戲等)	566
	優選	補銀草 Sage for Silver	中國醫藥大學 醫學 / 牙醫 / 中醫	整合運動、營養、中醫養生及口腔照護四大面向介入	79
營養保健組	金獎	向日葵種子隊	靜宜大學 / 食品營養學系	以多重感官方式引導幼兒增加蔬果認知	157
	銀獎 + 科技創意獎	國醫公衛 - 數位健康研發團隊	國防醫學大學 / 公共衛生學系	結合 AI 餐盤辨識、LINE-Bot、Garmin 穿戴裝置，全面性評估 AI 健康介入的成效	60
	銅獎	均衡 EAT 起來	中國醫藥大學 / 營養學系	六大類 AR 問答 + 肌力訓練	148

2025 活動成果

提供總獎金含執行費共

153 萬 元

參賽團隊至社區服務近

2,300 人次

橫跨

19 校 33 系所

共 21 隊 進入複賽

54 則 媒體報導

公益夥伴

SILVER LININGS GLOBAL 銀享全球

四 疾病知識教育

預防醫學公益講座

2011 年起，基金會每年固定於臺北辦理大型健康講座，邀請預防醫學及營養保健領域專家及知名醫師演講，希望藉由講座形式讓民眾對國人常見之疾病及其預防保健觀念有更正確的認識。爲照顧中南部民眾，基金會分別於 2018 年及 2020 年起，也開始於高雄及臺中舉辦講座。歷年講座除了代謝症候群及三高慢性病，議題包含全身疾病，也辦理健康樂活相關主題，以多元且實用爲前提造福民眾。近年場場爆滿，皆達 350 人以上參與。

2025 講座主題

2025 活動成果

醫學講題包括

肝膽腸胃胰
婦科
肺癌
頭頸癌
三高
營養
等主題

臺北場 國家圖書館
（臺北市中正區中山南路 20 號）

臺中場 國立公共資訊圖書館（總館）
（臺中市南區五權南路 100 號）

高雄場 國立科學工藝博物館南館
（高雄市三民區九如一路 797 號）

辦理 **8** 場 講座　累積近 **3,200** 人 參與



頭頸癌



2025 台中場 4.19 六

頭頸癌預防與治療

王仲祺 臺中榮總耳鼻喉頭頸外科部 主任

肺癌



2025 臺北場 12.13 六

肺癌篩檢與防治

陳育民 臺北榮民總醫院胸腔部 部長



2025 臺中場 12.13 六

肺癌篩檢與防治

楊宗穎 台中榮總胸腔部 部長

三高



2025 臺北場 12.13 六

三高慢性病與心導管治療

陳盈憲 臺大醫院心臟內科 主治醫師



2025 高雄場 12.13 六

三高慢性病與心導管治療

薛書凱 高雄長庚紀念醫院 心臟內科 助教級主治醫師

婦科



2025 臺北場 3.15 六

常見三大婦科癌症的簡介及防治

王鵬惠 台北榮總婦女醫學部 教授



2025 臺中場 4.19 六

女性泌尿道健康與常見疾病

蔡青倍 台中榮總婦女醫學部 醫師

肝膽腸胃胰



2025 臺北場 2.15 六

如何預防及早期發現胰臟癌

廖偉智 台大醫院綜合診療部 主任



掌握健康：常見肝膽腸胃手術的預防與準備

鄭厚軒 台北榮總大腸直腸外科 醫師



2025 臺北場 3.15 六

大腸直腸癌全方位預防策略

范玉華 台北榮總泌尿部 醫師



2025 高雄場 4.19 六

常見肝膽腸胃疾病預防

戴維震 高雄長庚胃腸肝膽科 副主任



腸道微菌保健

吳登強 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 腸胃內科 教授

營養



2025 臺北場 7.12 六

健康永續飲食以植物爲本

潘文涵 台北醫學大學公共衛生學院 精準營養講座教授



多元減重飲食的利弊與得失

趙振瑞 台北醫學大學保健營養學系 教授



2025 臺中場 11.12 六

飲食新食代 -- 植物爲主飲食

王雅玲 臺中榮總營養室 主任



2025 高雄場 9.13 六

健康永續 防癌飲食

黃孟娟 高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部 主任

SDGs 永續發展目標

爲了應對全球幾十年來極端貧困、飢餓、教育不平等、性別歧視、氣候變化等重大挑戰，世界各國領袖通過聯合國永續發展目標於 2015 年制定了 17 個永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)，努力促使 2030 年前全球在社會、 環境和經濟等方面實現永續發展。
千禧之愛自創立以來以減少國家醫療支出、打造更健康的社會爲目標，致力與有志一同之團體推廣「預防勝於治療」的理念，落實以下「聯合國永續發展目標」：

倡議主題
代謝症候群防治
肌少症防治
均衡飲食



SDG 3
健康生活與福祉

專案別
宣導風險指標及自我量測方式
1. 89 量腰日
2. 全國健康日
3. 7-ELEVEN 千禧血壓站
4. 肌力報到 蛋白送到
5. 千禧肌動趴

推廣認識六大類食物
1. 我的餐盤 我的健康色
2. 食物明星賽



SDG 4
優質教育

專案別
傳遞正確健康知識
1. 預防醫學講座
2. 健康出動到校園
3. 青年社區服務競賽
4. 健康線上午茶會

根據國際組織
EAT-Lancet「植物爲主飲食」理論，推廣兼顧營養與環保理念之飲食法。



SDG 12
責任消費及生產

專案別
推廣吃在地生產農作物
1. 蔬果佔一半 地球更友善
2. 蔬果佔一半 健康有保障

結合政府、企業、民間，共同分享專業與知識



SDG 17
多元夥伴關係

串聯各項專案之跨界合作策略
深化產官學民跨界鏈結
1. 結合政府與醫療學會推動衛教
2. 攜手通路與企業夥伴拓展影響力
3. 深入社區與民間團體落實倡議

社群網址 +QRcode

千禧之愛健康基金會官網

https://www.1000-love.org.tw/

千禧之愛健康基金會 FB

https://www.facebook.com/1000love/?locale=zh_TW

千禧之愛健康基金會 LINE

@1000-love

千禧之愛健康基金會 YouTube

https://www.youtube.com/@TMHF1000

千禧之愛健康講座 LINE 好友

@1000-love-info（分享並提供下載講座短影片）



發行人	**許惠恒**	美術設計	**游松霖**
編審	**陳欣勵**	發行單位	**財團法人千禧之愛健康基金會**
編輯	**陳亭瑀**	地址	110206 臺北市信義區松高路 9 號 23 樓
		電話	02-8786-0996
		信箱	health@1000-love.org
		網站	https://www.1000-love.org.tw



https://www.1000-love.org.tw