國民健康署辦理「營造動態環境工作坊」

暨「新版全民身體活動指引說明會」 活動計畫書

1. 活動主旨

身體活動不足為非傳染病4大危險因子，促進全民身體活動，為國民健康署推動健康促進工作之重要議題，為營造動態生活環境，提供各場域及衛生人員必要推動資源，以規劃及辦理促進國人身體活動之工作，本署本(106)年委託中山醫學大學執行「身體活動資源整合中心計畫」盤點我國現有身體活動資源盤點，並將提供衛生局所人員及學校、醫院、職場、社區等場域工作者可運用之有效資源，規劃及推動一般民眾及長者之身體活動。

另為依據最新國際實證資料，編纂新版全民身體活動指引，本署本(106)年委託中山大學執行「全民身體活動指引發展及推廣計畫」，業依據世界衛生組織、美國、英國等國家之指引，參考本署99年台灣健康體能指引，將運動的重要性及不同年齡層、不同族群運動建議以更平易的方式製成教材，以提供推動者更好用之衛教指導工具。

為利衛生局所及場域人員瞭解前述計畫成果，以更有效運用國內現有資源**撰寫及規劃成人及長者身體活動推動計畫**，及研擬各場域致胖環境行動改善計畫，爰辦理本活動共2場公衛人員人員工作坊，4場場域推動人員工作坊(2場主管層級、2場實務推動者層級)，期藉此促成營造動態生活環境，增加國民身體活動之最終目標。

1. 辦理單位
2. 主辦單位：衛生福利部國民健康署
3. 承辦單位：中山醫學大學公共衛生學系、國立中山大學
4. 協辦單位：宜蘭大學休閒產業與健康促進學系、輔仁大學公共衛生學系
5. 規劃參與對象：
6. 公衛人員場次：衛生局所推動身體活動或相關業務者優先參與。
7. 場域人員場次：
8. 實務推動者層級：推動職場、醫院、學校、社區身體活動業務之承辦人員優先參與。
9. 主管層級：推動職場、醫院、學校、社區身體活動業務之主管優先參與。
10. 參與人數：每場100人為原則，額滿為止。
11. 課程進行方式：講師講述、分組討論及前後測。
12. 活動時間及地點：
13. 公衛人員場次：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場次 | 活動日期 | 時間 | 參與人員 | 地點 |
| 第1場 | 10月18日(三) | 9:30~17:10 | 公衛人員 | 中山醫學大學口腔醫學大樓  地下一樓D05室 |
| 第2場 | 11月3日(五) | 9:30~17:10 | 公衛人員 | 中山醫學大學實驗大樓一樓 |

1. 場域人員場次

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場次 | 活動日期 | 時間 | 參與人員 | 地點 |
| 第1場 | 10月26日(四) | 10:30~16:50 | 實務推動者 | 屏東縣衛生局大型會議室 |
| 第2場 | 10月27日(五) | 10:30~16:50 | 主管 | 新北市  輔仁大學野聲樓谷欣廳 |
| 第3場 | 11月2日(四) | 10:30~16:50 | 實務推動者 | 國立宜蘭大學 |
| 第4場 | 11月10日(五) | 10:30~16:50 | 主管 | 中山大學體育館一樓視聽教室 |

備註：11/2宜蘭場次會議室待確認，於活動前1週另以電子郵件告知會議地點。

1. 議程：

**「營造動態環境工作坊」暨「新版全民身體活動指引說明會」**

**公衛人員場次 議程表**

**【A】第1場：106年10月18日（三）09:30-17:10 中山醫學大學口腔醫學大學地下一樓D05室** (台中市南區建國北路一段110號）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 議程內容 | 主持人或講者 |
| 9:30~10:00 | 報到及前測 | |
| 10:00~10:10 | 長官致詞與開場 | 國民健康署長官  身體活動整合資源中心計畫主持人  陸玓玲副教授 |
| 10:10~11:00 | 「新版全民身體活動指引」說明會 | 羅凱暘助理教授 |
| 11:00~12:00 | 身體活動行銷方案之規劃 | 邱詩揚副教授 |
| 12:00~12:30 | 身體活動資源整合中心之介紹 | 陸玓玲副教授 |
| 12:30~13:30 | 午餐時間 | |
| 13:30~14:20 | 推動身體活動之經驗案例分享 | 二水鄉衛生所陳宏賓主任  林家新運動指導員 |
| 14:20~14:30 | 中場休息 | |
| 14:30~16:00 | 致胖環境工具使用方法 | 劉影梅教授 |
| 16:00~16:30 | 分組討論-  以研擬身體活動方案為例  (推動經驗、遇到的困難、解決方案) |  |
| 16:30~17:00 | 分享及綜合討論 | 陸玓玲副教授  邱詩揚副教授  羅凱暘助理教授 |
| 17:00~17:10 | 後測及滿意度調查 | |
| 17:10 | 賦歸 | |

**【B】第2場：106年11月3日（五）9:30-17:10 中山醫學大學實驗大樓一樓**(台中市南區建國北路一段110號）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 議程內容 | 主持人或講者 |
| 9:30~10:00 | 報到及前測 | |
| 10:00~10:10 | 長官致詞與開場 | 國民健康署長官 |
| 身體活動整合資源中心計畫主持人  陸玓玲副教授 |
| 10:10~11:00 | 「新版全民身體活動指引」說明會 | 羅凱暘助理教授 |
| 11:00~12:00 | 身體活動行銷方案之規劃 | 洪百薰助理教授 |
| 12:00~12:30 | 身體活動資源整合中心之介紹 | 陸玓玲副教授 |
| 12:30~13:30 | 午餐時間 | |
| 13:30~14:20 | 推動身體活動之經驗案例分享 | 埔心鄉衛生所王袈鑫主任  林家新運動指導員 |
| 14:20~15:50 | 致胖環境工具使用方法 | 劉影梅教授 |
| 15:50~16:00 | 中場休息 | |
| 16:00~16:30 | 分組討論-  以研擬身體活動方案為例  (推動經驗、遇到的困難、解決方案) |  |
| 16:30~17:00 | 分享及綜合討論 | 羅凱暘助理教授  洪百薰助理教授  羅凱暘助理教授 |
| 17:00~17:10 | 後測及滿意度調查 | |
| 17:10 | 賦歸 | |

**「營造動態環境工作坊」暨「新版全民身體活動指引說明會」**

**場域人員場次議程表**

第1場：106年10月26日（四）10:30-16:50 屏東縣衛生局大型會議室(屏東市自由路272號)

第2場：106年10月27日（五）10:30-16:50 輔仁大學野聲樓谷欣廳(新北市新莊區中正路510號)

第3場：106年11月02日（四）10:30-16:50 國立宜蘭大學(宜蘭縣宜蘭市神農路一段1號)

第4場：106年11月10日（五）10:30-16:50 中山大學體育館一樓視聽教室（高雄市鼓山區蓮海路70號）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 議程內容 | 主持人或講者 |
| 10:30~11:00 | 報到及前測 | |
| 11:00~11:20 | 長官致詞與開場 | 國民健康署長官  身體活動整合資源中心計畫主持人陸玓玲副教授 |
| 11:20~12:00 | 「新版全民身體活動指引」說明會 | 羅凱暘助理教授 |
| 12:00~13:00 | 午餐時間 | |
| 13:00~14:00 | 身體活動行銷方案之規劃 | 【10/26、11/10】陸玓玲副教授  【10/27】陳富莉教授  【11/2】邱詩揚副教授 |
| 14:00~14:30 | 身體活動資源整合中心之介紹 | 陸玓玲副教授 |
| 14:30-14:40 | 中場休息 | |
| 14:40~15:40 | 分組討論 | |
| 15:40~16:40 | 各組分享及綜合討論 | 陸玓玲副教授  邱詩揚副教授  陳富莉教授  羅凱暘助理教授 |
| 16:40~16:50 | 後測及滿意度調查 |  |
| 16:50 | 賦歸 | |

1. 報名方式：
2. 採線上報名，完成線上報名者，最遲於活動前3天收到會收到電子郵件回信確認報名成功 **(報名表及各場次報名網頁如附件1、會場地圖如附件2)**。
3. 各梯次課程接受報名時間如下，請依限完成報名，如超過時間者，一律採現場報名：
4. 公衛人員場次：

(1)【10/18】場次：即日起至106年10月13日止。

(2)【11/3】場次：即日起至106年10月30日止。

1. 場域人員場次：
2. 【10/26】場次：即日起至106年10月20日止。
3. 【10/27】場次：即日起至106年10月25日止。
4. 【11/2】場次：即日起至106年10月27日止。
5. 【11/10】場次：即日起至106年11月6日止。
6. 課程證明：

全程參與活動之地方政府行政人員或其他具備公務人員身分者，於活動結束後，依參與課程時數核發公務人員終身學習時數。

1. 參與須知

參與過程中將全場錄音及錄影，以利會後資料匯整。

1. 活動聯絡人：

身體活動資源整合中心簡苑珊小姐、許秀帆小姐、蔡心怡小姐

聯絡電話：(04)2471-8912。

電子郵件：[parct2017@gmail.com](mailto:parct2017@gmail.com)。

**附件1**

**「營造動態環境工作坊」暨「新版全民身體活動指引說明會」活動報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 | □ 男 □ 女 |
| 身分證字號 | (為利登入教育訓練時數作業請填寫本欄) | | |
| 服務單位 |  | | |
| 縣市別 |  | | |
| 職稱 |  | | |
| 是否具備推動身體活動或運相關經驗 | □是，請簡述\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □否 (為利分組討論作業請填寫本欄) | | |
| 聯絡電話 | (市話)  (手機) | 電子信箱 |  |
| 餐飲調查 | □ 無限制 □ 素食 (蛋奶素/全素) □ 其他 | | |

註1：為響應環保，請參加人員自行攜帶環保杯。

註2：本活動採線上報名，完成線上報名者，最遲於活動前3天收到會收到電子郵件回信確認報名成功。

註3:全程參與本活動之地方政府行政人員，於活動結束後，依參與課程時數核發公務人員終身學習時數。

註4：活動聯絡人：身體活動資源整合中心簡苑珊小姐、許秀帆小姐、蔡心怡小姐

聯絡電話：(04) 2471-8912；電子郵件：parct2017@gmail.com。

**報名網址：**請依預報名之場次，至下列報名網頁進行線上報名

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 場次 | | 地點 | 報名網址及QR code |
| **公衛人員場次** | 【10/18】場次 | 臺中市 | <https://goo.gl/znrb2f> |
| 【11/3】場次 | 臺中市 | <https://goo.gl/1nrf1A> |
| **場域人員場次** | 【10/26】場次 | 屏東縣 | <https://goo.gl/hkKw9C> |
| 【10/27】場次 | 新北市 | <https://goo.gl/ihBzns> |
| 【11/2】場次 | 宜蘭縣 | <https://goo.gl/2B9aPQ> |
| 【11/10】場次 | 高雄市 | https://goo.gl/YRiL7e |

**附件2**

**會場地圖：**

**中山醫學大學(台中市南區建國北路一段110號）**

* Ｐ為汽車停車場，數字為汽車停車位數量。
* 中山附醫周邊機車停車格自105/7/1由台中市政府納入停車收費管理，收費時間:每日8時至18時，收費費率:每日每次20元



自行開車:[GPS座標(24.122771, 120.651540)](https://www.google.com.tw/maps/place/%E4%B8%AD%E5%B1%B1%E9%86%AB%E5%AD%B8%E5%A4%A7%E5%AD%B8/@24.122771,120.65154,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0x40e5d305e67d95d0)

1.國道一號北上、南下高速公路(南屯交流道)  
於南屯交流道下--->接五權西路往台中市區方向直行--->遇文心南路右轉--->直行文心南路(未過平交道)--> 左轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場

2.國道三號北上高速公路(接中投公路:台63線)  
中投公路(3.5公里處)出口往台中、大里德芳路段下中投公路--->左轉文心南路往台中市--->直行文心南路(過平交道) --> 右轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場

3.國道三號南下高速公路(烏日交流道)  
於烏日交流道下--->接環中路八段往台中市--->直行上路橋環中路七段--->下路橋後靠右側接慢車道繼續直行環中路七段--->直行慢車道右轉復興路一段(中山路一段)往台中市--->直行復興路一段左轉文心南路--->直行文心南路(過平交道)--> 右轉建國北路->左轉進入校本部大門->進入校本部停車場

※搭乘高鐵:台中烏日高鐵站

1. 轉乘統聯客運159號公車，於中山醫學大學站下車，往建國北路(台中火車站方向)步行約5分鐘

2. 至新烏日火車站轉搭台鐵通勤電車往北至大慶火車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘

3. 搭乘計程車(告訴司機建國北路直走中山醫學大學，車程約5~8分鐘)

※搭乘台鐵:台中火車站或台中大慶車站

1. 至台中火車站者，轉搭台鐵通勤電車往南至大慶車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘

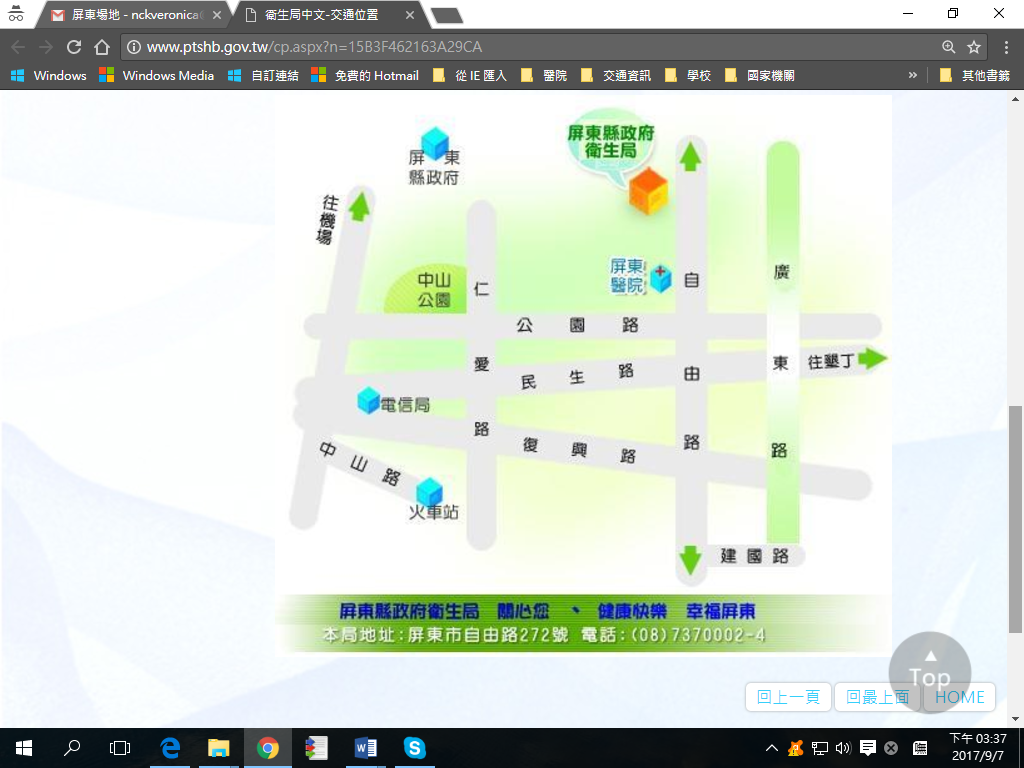
2. 至台中大慶車站者，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約6分鐘

※搭乘公車(可刷悠遊卡、台灣通上下車)

1. 搭乘統聯客運公車53號、73號、159號於中山醫學大學站下車。

2. 搭乘統聯客運公車79號於大慶火車站下車，往建國北路(台中火車站方向)再步行約6分鐘。

3. 搭乘全航客運公車158號於中山醫學大學(建國北路)站下車。

**屏東縣衛生局大型會議室(屏東市自由路272號)**

|  |
| --- |
| 交通路線 |
| 1. 屏東火車站：中山路 → 右轉逢甲路 → 逢甲路與民生路口 → 直行民生路 → 民生路與自由路口 → 左轉[自由路272號](https://maps.google.com/?q=%E8%87%AA%E7%94%B1%E8%B7%AF272%E8%99%9F&entry=gmail&source=g)  2. 屏東機場：往屏東市區忠孝路 → 忠孝路與自由路路口 → 左轉自由路 → 大連路與自由路口 → 右轉[自由路272號](https://maps.google.com/?q=%E8%87%AA%E7%94%B1%E8%B7%AF272%E8%99%9F&entry=gmail&source=g)  3. 高速公路：屏東九如交流道 → 屏東市區 → 經屏東機場 → 忠孝路與自由路口 → 左轉[自由路路272號](https://maps.google.com/?q=%E8%87%AA%E7%94%B1%E8%B7%AF%E8%B7%AF272%E8%99%9F&entry=gmail&source=g) |

**停車資訊：**  
屏東縣衛生局B1設有停車場，10元/小時，周邊亦有免費的停車格可供使用。

**輔仁大學野聲樓谷欣廳 (新北市新莊區中正路510號)**

**野聲樓**

**正門口**

**捷運：**

**捷運新蘆線-輔大站1號出口**，延木棧道直行約200公尺後右轉，即可進入本校正門口。

**公車：**

* 台北車站捷運站：513
* 台大醫院捷運站：513
* 西門捷運站：235、513、635、637、藍2
* 民權西路捷運站：636、638、801
* 新埔捷運站：99、802、842、845
* 輔大捷運站：

1. 輔仁大學門口公車站：藍2、橘21、99、111、235、635、363、637、638、639、663、801、802、810、842、845、藍2、1501、1502、1503、1508、1510、1515、1803、5009、5075、5675、9102
2. 三重客運輔大站：513
3. 建國一路輔大站：299、615、618

**國立中山大學體育館一樓視聽教室（高雄市鼓山區蓮海路70號）**

**自行開車：**

位置位於高雄市鼓山區蓮海路70號，由於學校為著名景點西子灣，因此指標相當明顯，在高雄市區只需跟隨西子灣、鼓山渡輪站或是英國領事館的路標即可至中山大學。  
若由外縣市而來，可由中山高速公路中正路交流道下，沿中正路接五福路直行到底→左轉鼓山路→右轉臨海二路直行到底→左轉哨船街之後直行，即可到達中山大學。

**自行開車者需停學校海堤停車場（每次需收費60元）**

**捷運：**

http://www.nsysu.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/625/icon_2.jpg於西子灣站下車，請由2號出口(鼓山一路)出站，下車後：  
http://www.nsysu.edu.tw/ezfiles/0/1000/img/625/icon_2.jpg轉乘公車橘1，至中山大學行政大樓下車。 (每30分鐘一班車, [橘1時刻表](http://epage.khbus.gov.tw/files/13-1000-1635.php))

**公車：**

[[*](http://yoyonet.biz/egoing/bus/kaopin/chunan.htm)](http://yoyonet.biz/egoing/bus/kaopin/chunan.htm)學校隧道口至高雄火車站有248路公車可搭乘，車程約20分鐘，票價12元，班距約15~20分鐘。

公車路線查詢：[高雄市公共車船管理處](http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php)（高雄市公車語音查詢電話749-7100）

