

第二屆 青年社區健康服務競賽

青年實健家選拔

活動辦法

主辦單位：千禧之愛健康基金會

指導單位：衛生福利部、衛生福利部國民健康署

目錄

活動目的.....	3
活動對象.....	3
活動期程.....	4
競賽組別及議題.....	5
評分說明.....	7
獎勵方式.....	7
注意事項.....	9

| 活動理念

以健康為核心的行動參與，邀請有志於健康促進、認同預防勝於治療的你，一起成為「青年實健家」！

千禧之愛健康基金會於 20 週年(112 年)發起青年社區健康服務競賽，鼓勵醫藥衛生或健康相關系所青年學子延伸本基金會推動營養保健與預防醫學之社會教育精神，應用所學自提企畫並執行社區健康促進活動，廣受好評。為培養更多健康促進種子，本基金會今年聚焦所倡議之三大領域：「代謝症候群」、「肌少症」與「營養保健」續辦第二屆競賽。

加入「青年實健家」的行列，將所學專業、對於社會的關心化為行動吧~走入社區、了解對象需求、整合衛教資源，從規劃到執行，讓創新理念轉化為具體的健康服務！初賽通過隊伍將提供最高 5 萬執行經費，服務成果經複賽還有機會獲得最高 6 萬元獎金！

第二屆青年社區健康服務競賽-青年實健家選拔現正開跑！

| 活動對象

- ✓ 全國大專校院在學學生(含應屆畢業及研究所)。
- ✓ 每團隊成員 3~6 人，團隊成員須超過一半以上為醫藥衛生或健康相關系所之在學生，可跨系/所/院及學校組隊，每人限參加 1 隊。
- ✓ 每團隊需邀請 1 位醫藥衛生或健康相關系所教師(講師級以上)參與，負責企畫書及成果報告指導、簽署執行經費使用等輔導事宜。
- ✓ 社團或服務隊既有之社區服務企畫不得投稿，如經查證得取消參賽資格。
- ✓ 2023 年第一屆競賽決賽獲獎隊伍，不得再使用相同企畫內容投稿。(去年得獎名單及作品：https://www.1000-love.org.tw/contents/news_ct?id=295)。

| 活動期程及參賽方式

報名→繳交企劃書

初賽書審

晉級團隊執行服務

決賽報告暨頒獎典禮

<p>3月10日(一) ~ 4月20日(日) 報名及繳交企畫書</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 競賽網站線上操作：可先完成報名，再繳交參賽文件 →早鳥報名享獎勵，詳見競賽網站活動公告 • 報名：團隊負責人登記報名 • 截止日前上傳參賽文件：上傳團隊報名表+在學證明文件、參賽授權同意書、服務企畫書
<p>初賽(書面審查) 6月9日(一) 公告晉級決賽名單</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 評審針對企畫書進行書面審查，團隊毋須出席。 • 每競賽組別預計遴選8個優秀團隊晉級決賽，名單將公佈於競賽網站，未晉級團隊將不另行通知。
<p>6~8月 決賽團隊執行服務</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 決賽團隊獲得執行費、進行社區服務。 • 團隊需記錄執行服務內容並留存相關核銷憑證。
<p>9月15日(一)前 繳交執行成果報告</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 繳交文件：執行成果報告書、活動照片及影片、核銷憑證，繳交形式將另行公告。 • 主辦單位將摘錄各組之繳交資料，製作成果手冊。
<p>10月19日(日)前 繳交決賽報告簡報</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 繳交形式將另行公告。
<p>11月1日(六) 決賽暨頒獎典禮</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 決賽採現場分組別口頭簡報，上午進行評選、下午進行名次公告及頒獎典禮。

競賽組別及服務主題

- 競賽組別依千禧之愛健康基金會倡導內容分為三組：

- 一、代謝症候群及三高慢性病防治組
- 二、肌少症防治組
- 三、營養保健組

各組說明如下表，並可參考基金會官方網站之成立宗旨與專案介紹進行延伸發想 (<https://www.1000-love.org.tw/>)。

- 團隊需擇一組別參賽，並聚焦其中一個主題發想服務內容。
- 執行之服務對象需超過 50 人以上，執行形式不限。

一、 代謝症候群及三高慢性病防治組	
主題	<ol style="list-style-type: none">1. 【認知教育】提升民眾代謝症候群健康識能，認識 5 項風險指標及相關檢測2. 【行為改變】促使民眾或患者調整生活型態、培養量測習慣以遠離代謝症候群及三高慢病風險3. 主題為上述兩者以外面向，請自行訂定之。
說明	台灣 19 歲以上成人代謝症候群盛行率為 34.6%，患者罹患心血管疾病、糖尿病、高血壓和高血脂等慢性病的風險較一般民眾高 2 至 6 倍，且 2023 年國人十大死因中，這些慢性疾病佔超過一半，死亡率加總達 30.2%。本基金會自 2006 年起提倡「腰圍八九十 健康常維持」觀念，積極宣導國人應養成居家量測腰圍、血壓習慣，並定期檢驗相關指標，期望降低相關台灣慢性病罹患率及健保支出。本組服務主題盼能響應本基金會推廣主題。

二、肌少症防治組	
主題	1. 【認知教育】提升民眾肌少症健康識能，包含風險指標和預防策略等 備註：居家及社區可透過小腿圍與 SARC-F 問卷初步篩檢 (亦可配合握力測驗)，若篩檢顯示有風險者需至醫療院所進一步檢驗。 2. 【行為改變】促使民眾或患者調整生活型態、培養健康習慣以遠離肌少症 3. 主題為上述兩者以外面向，請自行訂定之。
說明	台灣今(2025)年步入超高齡社會，高齡健康不容忽視。肌少症為高齡健康問題之一，65 歲以上盛行率約為 6.8%，易跌倒、骨折、增加失能風險，提高國家照護成本。2018 年起本基金會投入肌少症防治，推廣中高齡族群可以測量小腿圍作為初篩指標，同時透過攝取優質蛋白質及均衡飲食、肌力訓練雙管齊下進行防治。本組服務主題盼能響應本基金會推廣主題。

三、營養保健組	
主題	1. 【均衡飲食】如何讓民眾將營養概念如均衡飲食及每日應攝取份數，應用於用餐中 2. 【蔬果攝取】如何幫助蔬果不足族群落實吃到每日蔬果建議量，或者如何應用與實踐國健署之「植物為主飲食」，幫助地球永續。 提醒：本主題並非推廣素食。 3. 主題為上述三者以外面向，請自行訂定之。
說明	許多民眾面臨飲食攝取不均衡的問題，往往源於對營養概念的缺乏與誤解，顯示營養教育的重要性。本組盼營養相關科系同學應用所學規劃社區民眾飲食衛教，幫助民眾將營養概念融入生活中，達到健康目的。

| 評分說明

1. 初賽 (書審)

每組取總分前 8 名團隊晉級。

備註：晉級隊數由評審委員會視參賽提案水準與實際情況作彈性調整，必要時得以「從缺」或「增額」辦理。

項目	說明	佔比
洞察力	議題適切性、分析問題並掌握痛點	20%
可行性	是否針對議題提出具體社區解決方案、可執行度(包含資源及經費運用、時程規劃等)	25%
影響力	評估衛教方案的應用性、是否夠生活化，以及此社區方案之預期效益	25%
創新性	衛教方案或教具之創新或獨特性作法、跨領域結合	15%
科技性	結合數位及科技工具、新媒體之運用	15%

2. 決賽 (現場以簡報口頭報告)

每組別總分最高之前三名將分別榮獲卓越團隊金獎、銀獎、銅獎；為鼓勵科技工具及技術運用，各組特設有科技創新獎各乙名，將單獨評比「科技力」分數。卓越團隊獎與科技創新獎可重複得獎。

項目	說明	佔比
影響力	- 執行內容對於社區、對象具重要性 - 執行內容有效帶動社區、解決問題、帶來的實際改變	30%
執行成效	- 執行內容與計畫書目標、預期效益之一致性 - 質化/量化目標之執行成效	30%
創新性	- 方案設計或使用媒材之獨特性 - 整合不同領域資源注入新意	25%
延續性	企畫於社區持續發展或推廣至其他社區之可能性	15%
科技力	數位及科技工具、新媒體之運用得宜，有助活動執行	另計

| 活動補助與獎金

1. 初賽：

- 晉級團隊最高補助 1 萬元基本執行費+3 萬元實報實支費用，共 4 萬元。

領款方式/額度	項目	說明
直接撥款 1 萬元/隊	基本執行	不需檢附證，可用於非實報實支補助項目之活動支出費用，如膳食費、專家諮詢費、活動贈品費等)。
實報實支 上限 3 萬元/隊	教材	製作/租借/購買教學必要之文宣及教具。可核銷數位工具(手機、平板等)租用費用。核銷時須檢附相關印刷品、教學照片(服務對象使用情況)等佐證資料。
	交通	- 以台灣高鐵標準車廂(含)以下各類等級之票價為準 - 須檢附車票票根或電子證明，以及搭乘目的說明 - 最高補助每團隊：成員人數 x 2,000 元為限
	住宿	每人每日補助 1,000 元，最高補助 2 日。

備註：

檢附單據憑證均需取得統一發票或收據 (需蓋免用統一發票章及負責人章)，並需有抬頭：財團法人千禧之愛健康基金會及統一編號：99175065

2. 決賽：

- 每組別總分最高之前三名將分別榮獲卓越團隊金獎、銀獎、銅獎
- 為鼓勵科技工具及技術運用，各組特設有科技創新獎各乙名，將單獨評比「科技力」分數。卓越團隊獎與科技創新獎可重複得獎。

項目		獎金
卓越團隊獎	金獎	全隊 5 萬元、每人獎狀乙紙(含指導老師)
	銀獎	全隊 3 萬元、每人獎狀乙紙(含指導老師)
	銅獎	全隊 2 萬元、每人獎狀乙紙(含指導老師)
數位創新獎		全隊 1 萬元、每人獎狀乙紙(含指導老師)
其他晉級決賽隊伍		每人獎狀乙紙(含指導老師)

| 注意事項

1. 報名及企劃繳交分為 2 階段，報名完成後需於指定時間繳交指定參賽文件，未完成者將取消資格。
2. 初賽(書審)未入選之團隊，主辦單位不另行通知。
3. 決賽隊伍需親自到場並進行口頭報告，未親自出席視同放棄，主辦單位將有權追回已頒發之獎金及獎項。確切日期、地點、報告順序等決賽事宜將另行公告，請依最新活動消息為準。
4. 需依主辦單位規定提供相關資料，未繳交、缺件之團隊，將視同放棄費用請領和獲獎資格。
5. 主辦單位對於參賽作品享有無償使用、修改、重製、改作、散布、發行、公開展覽、宣傳、攝影出版、發表等權利。
6. 主辦單位得依照實際競賽需求與狀況，調整活動辦法與時間期程。
7. 主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更內容或詳細注意事項將另行通知。