

# 國民健康署辦理 「營造動態環境工作坊」活動計畫書

## 一、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，本署已發展「全民身體活動指引」及製作長者運動之「高齡者健康操」、「動動生活手冊」及影片等多樣化工具，另 106 年委託中山醫學大學辦理「身體活動資源整合中心推動計畫(PARCT)」進行我國現有相關資源盤點，並經專家審及共識查後，將通過審查之資料分為「找知識」、「找人力」、「找場地」、「找教材」、「找範例」、「國外資源」及「可參考文獻」，製成資源地圖，並完成 8 種使用者工具包 (<https://sites.google.com/view/parct2017>)，本(107)年持續蒐集國內外相關資源，逐步建立縣市及相關專業人員支持及輔導網絡，以促進全民健康。

為利衛生局所人員運用前述計畫成果，結合本署衛生保健等重要業務，制定縣市提升成人及長者運動盛行率計畫，並擇定 1 鄉鎮市試辦該項計畫，執行完成後提出辦理成果及成效評價資料，故於 7 月及 9 月各規畫 2 梯次工作坊，協助進行計畫內容研擬、執行成果評價及相關計畫書、報告書撰寫等工作，計畫團隊將於會後持續提供參與者諮詢及輔導服務。

另對於各場域推動人員，則期能協助運用本計畫 106 年成果，完成場域身體活動計畫，並加強有關推動策略之規劃與設計(包括健康行為理論之運用及 NUDGE 概念之融入)、以及不同推動策略之操作演練，以增加整體計畫執行之效益，爰辦理本活動共辦理兩梯次工作坊，期藉此提升推動身體活動之推動者服務的知能及資源運用，以增進國民健康。

## 二、辦理單位

- (一)主辦單位：衛生福利部國民健康署
- (二)承辦單位：中山醫學大學公共衛生學系
- (三)協辦單位：輔仁大學公共衛生學系

### 三、參與對象及場次資訊

#### (一)參與對象

- (1) 衛生局、衛生所
- (2) 社區健康營造單位
- (3) 其他場域：學校、醫院、職場推動者

#### (二)工作坊內容

##### (1) 第一梯次

- 內容：運用 parct 資源研擬身體活動計畫
- 時間(請擇一場參加)  
第一場(台中場)-7月4日(星期三) 下午一點至五點  
第二場(新北場)-7月5日(星期四) 下午一點至五點

##### (2) 第二梯次

- 內容：身體活動計畫推動成果評價
- 時間：9月6日(星期四) 上午十點至下午五點

(2) 備註：本工作坊內容從計畫研擬至完成成果報告，分為 2 梯次辦理，因內容為連續性質，故建議出席單位於 2 梯次皆派員出席。

(三)預期成果：期望參加者運用 parct 資源研擬推動身體活動計畫，能完成計畫書、成果報告等文件之撰擬，並及早規劃下一年度之計畫。

四、參與人數：每場 100 人，額滿為止。

五、課程進行方式：講師講述及前後測。

六、活動時間及地點：

| 場次   |                | 活動日期       | 時間          | 地點                           |
|------|----------------|------------|-------------|------------------------------|
| 第一梯次 | 第 1 場<br>(台中場) | 7 月 4 日(三) | 13:00~17:00 | 中山醫學大學正心大樓0212室              |
|      | 第 2 場<br>(新北場) | 7 月 5 日(四) | 13:00~17:00 | 輔仁大學野聲樓谷欣廳                   |
| 第二梯次 |                | 9 月 6 日(四) | 10:00~17:00 | 中山醫學大學附設醫院<br>行政大樓 12 樓國際會議廳 |

## 七、議程表：

### 第一梯次

第 1 場(台中場)：107 年 7 月 4 日（三）13:00-17:00 中山醫學大學正心樓 0212 室（台中市南區建國北路一段 110 號）

第 2 場(新北場)：107 年 7 月 5 日（四）13:00-17:00 輔仁大學野聲樓谷欣廳(新北市新莊區中正路 510 號)

| 時 間         | 議程內容                                                      | 主持人或講者                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 13:00~13:20 | 報到及前測                                                     |                                      |
| 13:20~13:30 | 長官致詞                                                      | 國民健康署長官<br>身體活動整合資源中心計畫主持人<br>陸玟玲副教授 |
| 13:30~14:00 | 身體活動資源整合中心之介紹                                             | 陸玟玲副教授                               |
| 14:00-14:30 | 身體活動計畫之撰寫原理：<br>從需求評估、計畫目的及成果評價指標                         | 陸玟玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 14:30-14:45 | 茶敘                                                        |                                      |
| 14:45~15:45 | 1. 身體活動計畫之策略規劃原則(包括健康行為理論之運用及 NUDGE 概念之融入範例)<br>2. 成果評價指標 | 陸玟玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 15:45~16:50 | 1. 身體活動推動策略規劃之操作演練<br>2. 分享及綜合討論                          | 陸玟玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 16:50~17:00 | 後測及滿意度調查                                                  |                                      |
| 17:00       | 賦歸                                                        |                                      |

## 第二梯次

107 年 9 月 6 日 (四) 10:00-17:00 中山醫學大學附設醫院行政大樓 12 樓國際會議廳(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                               |
|-------------|-------------------|--------------------------------------|
| 10:00~10:30 | 報到及前測             |                                      |
| 10:30~10:40 | 長官致詞              | 國民健康署長官<br>身體活動整合資源中心計畫主持人<br>陸玗玲副教授 |
| 10:40~12:00 | 成果報告撰寫技巧及應用       | 陸玗玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 12:00~13:00 | 午餐時間              |                                      |
| 13:00-15:00 | 如何呈現身體活動計畫推動之成果   | 陸玗玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 15:00-15:10 | 茶敘                |                                      |
| 15:10~16:10 | 如何運用今年度的成果撰寫明年度計畫 | 陸玗玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 16:10~16:50 | 分享及綜合討論           | 陸玗玲副教授<br>洪百薰助理教授                    |
| 16:50~17:00 | 後測及滿意度調查          |                                      |
| 17:00       | 賦歸                |                                      |

## 八、報名方式：

(一)原則：希望參與者兩梯次工作坊皆能參與。

(二)採線上報名(<https://goo.gl/forms/1PddPmgu5E3nEj6j1>)，完成線上報名者，最遲於活動前3天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)。

(三)接受報名時間為即日起至107年6月25日止，請依限完成報名，如超過時間者，一律採現場報名。

## 九、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。

## 十、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。

## 十一、活動聯絡人：

身體活動資源整合中心蔡小姐、許小姐、簡小姐

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」活動報名表**

|                              |                                                                                              |                           |                                                       |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| 姓名                           |                                                                                              | 性別                        | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 場次                           | 第一梯次(請擇一勾選)： <input type="checkbox"/> 7/4(三)台中場 <input type="checkbox"/> 7/5(四)新北場           |                           |                                                       |
|                              | 第二梯次： <input type="checkbox"/> 9/6(四)                                                        |                           |                                                       |
| 身分證字號<br>(為利登入教育訓練時數作業請填寫本欄) |                                                                                              | 生日<br>(為利登入教育訓練時數作業請填寫本欄) | 西元      年      月      日                               |
| 服務單位                         |                                                                                              |                           |                                                       |
| 縣市別                          |                                                                                              |                           |                                                       |
| 職稱                           |                                                                                              |                           |                                                       |
| 聯絡電話                         | (市話)<br>(手機)                                                                                 | 電子信箱                      |                                                       |
| 第二梯次工作坊<br>(9/6)餐飲調查         | <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食(蛋奶素/全素) <input type="checkbox"/> 不用餐 |                           |                                                       |
| 備註                           |                                                                                              |                           |                                                       |

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蔡小姐、許小姐、簡小姐

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

**※線上報名網址：**

<https://goo.gl/forms/lPddPmgu5E3nEj6j1>



## 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)

※附近停車位數量有限，建議搭乘大眾交通運輸工具!

- 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\(24.122771, 120.651540\)](#)

**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**

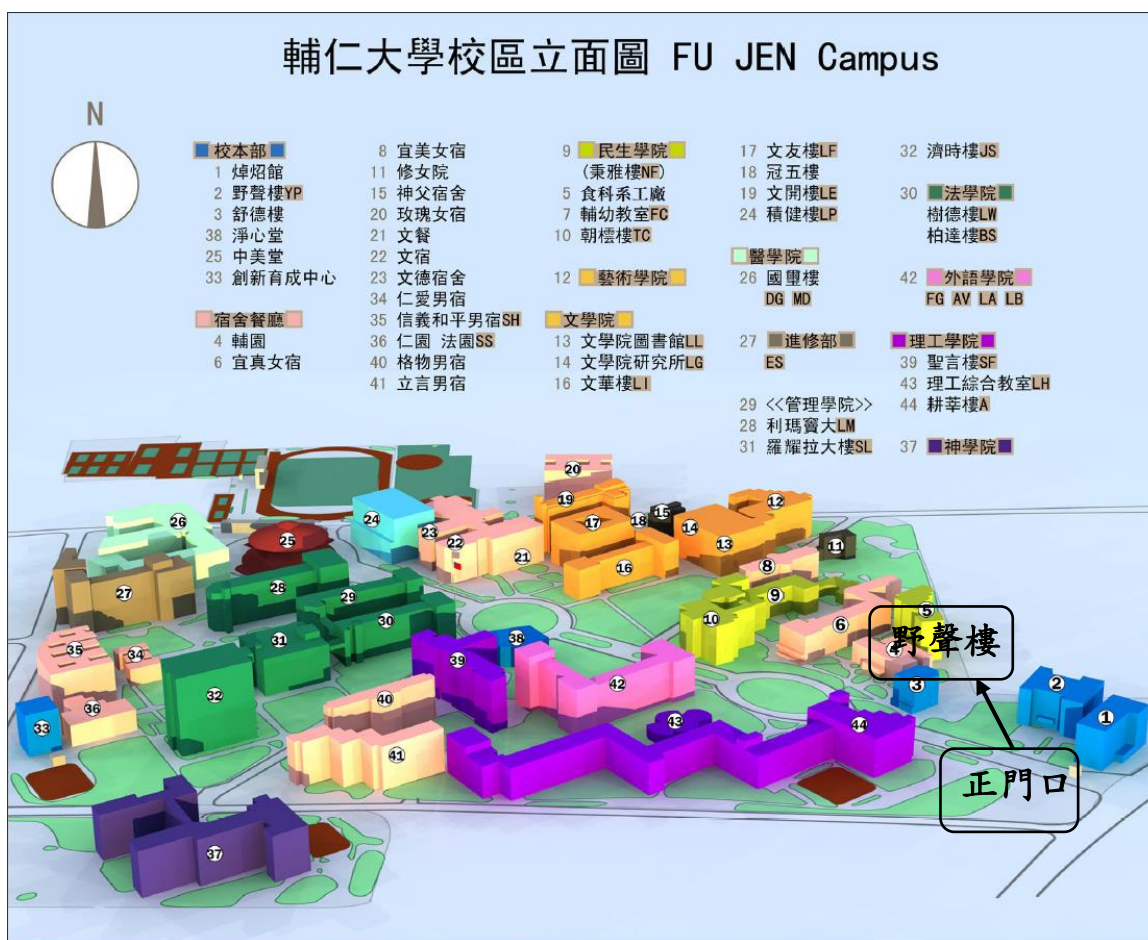
1. 至台中火車站者，轉搭台鐵通勤電車往南至大慶車站下車，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘
2. 至台中大慶車站者，出站後左轉，請過平交道後右轉建國北路步行約 6 分鐘

**※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。

## 輔仁大學野聲樓谷欣廳 (新北市新莊區中正路 510 號)

※附近停車位數量有限，建議搭乘大眾交通運輸工具!



### 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