



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：財團法人千禧之愛健康基金會

公益夥伴：社團法人中華民國糖尿病學會、台灣整合照護學會、中華民國營養師公會全國聯合會、台灣營養學會、台灣營養學會

目錄

活動理念	3
活動對象	3
活動期程及參賽方式	4
競賽組別及服務主題	5
評分說明	7
活動補助與獎金	8
常見問題	9
注意事項	10

青年社區健康服務競賽

| 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」！健康影響力由你啟動！

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

3月10日(一) ~ 4月20日(日) 報名及繳交企畫書	<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 • 報名：團隊負責人登記報名 • 截止日前上傳參賽文件：上傳報名資料表+在學證明文件、活動企畫書、參賽授權同意書
初賽(書面審查) 6月9日(一) 公告晉級決賽名單	<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。
6~8月 決賽團隊執行服務	<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。
9月15日(一)前 繳交執行成果報告	<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，繳交格式及形式將另行公告。 • 主辦單位將摘錄各組之繳交資料，製作成果手冊。
10月19日(日)前 繳交決賽報告簡報	<ul style="list-style-type: none"> • 繳交形式將另行公告。
11月1日(六) 決賽暨頒獎典禮	<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。 • 地點：政大公企中心 (台北市大安區金華街187號)



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，團隊需擇一組別參賽，並選擇其中一個主題發想服務內容。
 - 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
- 可參考基金會官網進行延伸發想 (<https://www.1000-love.org.tw/>)
- 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 (擇一)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【認知及指標教育】為解決民眾不認識代謝症候群或危機意識不足，盼設計寓教於樂之教案或活動引導民眾<u>認識此疾病及其風險指標</u>，並養成定期檢測習慣。 2. 【行為改變】為解決民眾難以於生活中落實預防方案，盼規劃具行動力及實用之「<u>生活型態改變 Lifestyle Change</u>」方案，促使風險族群養成健康習慣以遠離三高慢性病。 3. 主題為上述兩者以外面向，請自行訂定之。
說明	<p>台灣十九歲以上成人代謝症候群盛行率為 34.6%，其未來罹患糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病及腦中風的機率為無代謝症候群者的 6、4、3、2 倍，為國人 2023 年十大死因最主要原因，加總死亡率達 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，並定期檢驗血糖、血脂等代謝症候群指標，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。</p>



二、肌少症防治組	
主題 (擇一)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【<u>認知及指標教育</u>】為解決民眾不認識肌少症或危機意識不足，盼設計寓教於樂之教案或活動幫助民眾認識肌少症，了解風險指標以進行居家或社區篩檢，經確認為高風險族群者也鼓勵其就診篩檢。 2. 【<u>行為改變</u>】為解決民眾難以於生活中落實預防方案，盼規劃具行動力及實用之教案或活動，促使風險族群培養健康習慣，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	<p>台灣今(2025)年起開始步入超高齡社會，65歲以上肌少症盛行率約為6.8%，容易跌倒導致失能、亦增加失智症風險，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居家初篩指標，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。</p>

三、營養保健組	
主題 (擇一)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【<u>均衡飲食</u>】為解決民眾不認識營養原則，盼設計寓教於樂之教案或活動幫助民眾了解均衡飲食及每日應攝取份數，<u>實際應用於生活中</u>。 2. 【<u>蔬果攝取</u>】為解決蔬果攝取不足族群可吃足每日蔬果建議量，盼規劃具行動力及實用之教案或活動幫助民眾落實於生活中。亦可應用國健署之「植物為主飲食」原則，於民眾實踐多吃蔬果的同時還能幫助地球永續。 <ul style="list-style-type: none"> ■ 提醒：本主題並非推廣素食。 3. 主題為上述兩者以外面向，請自行訂定之。
說明	<p>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，顯示營養教育的困難度與重要性。本組服務主題盼設計社區民眾飲食衛教計畫與實作，幫助民眾將營養概念融入生活中，達到健康目的。</p>

| 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)

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%
新穎性	- 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%
科技性	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 + 4 萬元實報實支費用，共 5 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、講師費、專家諮詢費、活動贈品費等。
實報實支 上限 4 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 3,000 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，各組特設有科技創意獎各乙名，將單獨評比「科技性」分數。卓越團隊獎與科技創意獎可重複得獎。

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) 可選擇獎金或是銀享全球 2026 年國外研修團補助費(註)
	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)
數位創意獎		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)

註 1：銀享全球為一家社會企業，致力導入創新思維和作法，進而帶動優質、多元高齡服務和產品的發展。核心服務包含新知交流、人才培育、輔導顧問、國際合作、長照服務等。其中銀享全球推出海外研修行程，至海外代表性高齡服務組織交流與學習。

註 2：可選擇(1)5 萬元/組獎金、或是(2)選擇 2 萬元/人之研修團補助費，需擇 2026 年銀享全球辦理之任一研修團使用。不須以隊為單位(可個人選擇)，不出國之組員為獲得除以隊伍人數之獎金(例：若以 5 人組隊，為獲得 1 萬元/人)。

| 常見問題

Q1 如果我想做的健康議題不屬於青年實踐家的三個組別，還能報名嗎？

A1 今年度參賽議題必須聚焦基金會推廣的三大領域：代謝症候群及三高慢性
性病防治、肌少症防治、營養保健，其實這三大領域涵蓋許多成人健康
議題，也可以參考基金會網站來發想噢！

Q2 我的服務內容同時涵蓋了兩個主題要怎麼勾選？

A2 執行時能提供豐富的衛教內容值得肯定，可評估執行內容較側重於「認
知宣導、概念介紹」，亦或是「提供方案、強調身體力行的行為改變」來
深入發想，以此做判別。

Q3 報名時就要繳交所有資料嗎？

A3 報名(註冊)時只需要填寫團隊負責人的資訊，報名表、企畫書等可以在報
名階段的任何時候上傳。我們非常鼓勵先報名登記！

Q4 我已經上傳了企畫書，但是想調整內容怎麼辦？

A4 在報名截止前，都可以登入帳號進行各種資料的修改及繳交 (將覆蓋舊
檔案)，系統僅會保留最新的檔案。

Q5 我們社團都固定有在參與社區健康服務，我們的活動企畫能參賽嗎？

A5 基金會期待青年能走入社區、洞察問題並展開創新、貼近社區的解方，
因此本次活動不接受社團或服務隊既有之社區服務企畫的投稿。

Q6 如果我的團隊晉級到決賽了，什麼時候可以領到執行費用？

A6 執行費用 1 萬元將於團隊繳回資料撥款至指定帳戶，預計 7 月中前入
帳；實報實支費用為一次性支付，待 9 月 15 日前繳回憑證並確認後，
一個月內支付款項。詳細說明將於初賽結果公告時提供晉級隊伍。

Q7 我有其他問題想詢問可以如何聯繫？

活動相關問題聯繫：

活動 LINE 官方帳號 ID 搜尋 @634qdkgl

A7 信箱 health@1000-love.org

電話 02-87860996 (請主動告知詢問青年競賽活動事宜)



| 注意事項

1. 報名及企畫繳交分為 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。

