

# 2024「運動健康 永續人生」 全民運動與健康政策國際研討會 活動簡章

## 壹、【活動背景與目的】

世界衛生組織(WHO)在 2020 年提出《身體活動和久坐行為指引》，提倡充足的身體活動有助於預防和控制非傳染性疾病。WHO 也表示缺乏身體活動是全球非傳染性疾病 (NCD) 和死亡的主要風險因素之一。另外，定期進行身體活動可將多種癌症的風險降低 8-28%；心臟病和中風減少 19%；糖尿病減少 17%，憂鬱症和失智症減少 28-32%。據估計，如果全球人口更活躍，每年可以避免 400-500 萬人死亡。身體活動還有助於預防高血壓、維持健康的體位，並且可以改善心理健康、生活品質和幸福感，並提出有關所有年齡層的不同運動建議。我國國家發展計畫也提到政府將持續強化健康及推升體育運動發展，列為國家發展之重要目標。推動運動健康促進工作，整合運動健康跨領域資源，以實現健康國民與活力臺灣之願景。

為此，衛生福利部國民健康署與教育部體育署特辦理「運動健康 永續人生」全民運動與健康政策國際研討會，邀請國外專家學者以專題演講分享其對於健康促進及身體活動之專業見解及國際相關政策制定方針，並探討當今應用科技輔助身體活動之趨勢，希冀透過本次研討會深入了解全球健康促進策略，並強化我國運動與健康政策推動實力，提升國際上之格局，共同發展優質的健康運動環境，提升國民整體健康。

## 貳、研討會資訊

一、主題名稱：「運動健康 永續人生」(Fit for life)

二、活動時間：113 年 09 月 27 日(09：00 - 16：30)

三、活動地點：張榮發基金會國際會議中心 11 樓 1101 會議室

## 參、辦理單位

一、主辦單位：衛生福利部國民健康署、教育部體育署

二、承辦單位：永悅健康股份有限公司

## 肆、研討會議程

時間	研討會議程	
09:00-09:30	報到	
09:30-09:35	開幕典禮/長官致詞	
09:35-09:45	開場表演(阿公阿嬤活力 SHOW 最佳創意獎-臺北市信義區永安社區發展協會)	
09:45-09:50	大合照	
<b>【主題】健康體位促進現況及策略分析</b>		
09:50-11:00	<b>【2024 年全球格局下的健康促進策略】</b> 主持人(引言)：TBD 講者：Dr. Neville Owen (澳洲斯文本科技大學教授 貝克研究所學者) 座談討論 10mins	媒體聯訪
11:00-11:10	休息時間	
11:10-12:20	<b>【身體活動政策推展與介入案例：社區健康促進趨勢發展】</b> 主持人(引言)：高俊雄校長 (南華大學校長、前體育署署長) 講者：鎌田真光教授(日本東京大學醫學院公共衛生學研究所健康教育與健康社會學系) 座談討論 10mins	
12:20-12:30	生活化運動分享-介紹走路趣尋寶活動	
12:30-13:30	午餐時間	
13:30-14:00	走路趣尋寶活動體驗	
<b>【主題】全民運動與健康科技應用</b>		
14:00-15:10	<b>【Smart Living - 智慧健康生活整合與創新】</b> 主持人(引言)：廖邕特聘教授 (國立臺灣師範大學 運動休閒與餐旅管理研究所) 講者：朴鐘煥教授(韓國釜山大學生物醫學研究所)	

	座談討論 10mins
15:10-15:25	休息交流時間
15:25-16:25	【全齡身體活動與運動健康促進政策分享】 主持人(引言)：林金定所長（馬偕醫學院 長期照護研究所） 講者：教育部體育署、衛生福利部國民健康署 座談討論 10mins
16:25-16:30	閉幕儀式

#### 伍、報名方式

一、線上報名網站：<https://2024nshpc.h2u.io/>

二、報名截止日：113 年 9 月 6 日(星期五)



報名網址 QR code

#### 陸、注意事項

- 一、本研討會免報名費，實體參與人數上限 200 人。
- 二、與會者可以透過 QR code 下載會議相關資訊與手冊。
- 三、凡全程參與者，將核發公務人員研習時數暨證明書乙份。
- 四、主辦單位保留修改時間地點、活動內容、講者異動及報名參加名額之權利，如有未盡事宜，將另行公告於活動網站  
(<https://2024nshpc.h2u.io/>)，或請逕洽本次研討會承辦人：胡先生  
(02-29125566 #8114)

## 柒、交通資訊

一、地址：台北市中正區中山南路 11 號

二、捷運(建議多加利用大眾運輸工具)：

(一) 搭乘捷運淡水信義線至「台大醫院」站 2 號出口下車(距離會場步行時間約 5 分鐘左右)。

(二) 搭乘捷運淡水信義線或松山新店線至「中正紀念堂」站 5 號或 6 號出口下車(距離會場步行時間約 10 分鐘左右)。

三、公車(建議多加利用大眾運輸工具)：

(一) 搭乘 37、249、261、270、621、630、651、仁愛幹線公車，於「仁愛中山路口」下車。

(二) 搭乘 0 東、20、22、38、88、204、588、607、1503 公車，於「中正紀念堂」下車。

(三) 搭乘 15、208 公車，於「景福門」下車。

四、開車：(備有地下停車場，可供中小型汽車停放)

(一) 中山高速公路→建國北路→下高架橋→仁愛路→景福門前。

(二) 中正橋→重慶南路→總統府→凱達格蘭大道→信義路。

(三) 忠孝橋→忠孝西路右轉→中山南路→信義路。

(四) 台北橋→民權西路→中山北路二段→中山南路→信義路。

