

## XX 董事長尊鑑:

「營造風氣、引爆趨勢」是引領民眾養成規律運動與健康促進習慣的關鍵，而「少數、黏著、環境」是暢銷數百萬冊之世界名著「引爆趨勢」所強調的成功三要素。而今環境已漸成熟，少數、黏著則有賴 鈞座帶領 貴公司同仁，以數據成為「健康台灣」的領航企業。

敬邀 貴公司組隊參加「健康達人挑戰賽 CBHS III (Challenge to Be a Health Smart)」，即日開始報名，9/30 日截止，11/01 日開賽，進行為期三個月的 U 化(Ubiquitous)、生活化運動，致力於養成規律習慣。 貴公司只需為每位參賽人提撥 500 元表揚獎勵金(含給達標大隊〈25-30 人〉推廣人的獎勵)，交由台灣健康運動聯盟(健盟)辦理公開表揚獎勵與宣傳。

健盟計畫明年春節(2/17 日)前後，舉辦達標者的表揚獎勵大會，邀政商名流等頒獎，讓受獎人樂於分享，並辦理成果發表、媒體專訪與報導等。

健盟先前的 CBHS II 試辦賽成績斐然，證明有 86.43 % 的參賽人奠定養成規律習慣的基礎，而達成行為改變:

兩次比賽中，都有中央社領頭，聯合/自由/TVBS/今周刊等全國各媒體的近兩百則大量報導。

您的支持是「引爆趨勢」的最強動能，可以提升 貴公司同仁的凝聚力與生產力，更可為取得 ESG 認證與 CSR 形象大大加分！

健盟與哈佛大學全球健康計畫簽訂合作協議，設計出結合「目標管理、群組激勵、表揚獎勵、漸進強化」等要素的 CBHS，期能有效對世人的健康促進「激發動機、維繫毅力」。

歡迎聯絡，敬祝健康快樂，簡章等相關資料如下附件。

台灣健康運動聯盟(健盟)理事長 李萬吉敬邀 8/25/2025

聯絡人: 健盟秘書長張東洋 Tony 哈佛大學全球健康計畫的資深顧問 Mobile & Line ID: 0939-908168

邀請人: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_ Line ID: \_\_\_\_\_

## 附件 1. 健康達人挑戰賽第三期(CBHS III)簡章

### 1. 目標:

- 1.1. 「健康達人挑戰賽(CBHS→Challenge to Be a Health Smart)」是以協助民眾養成規律運動與生理量測習慣為目標，以成功案例與哈佛大學「全球健康計畫」合作進行全球推廣。
- 1.2. 引領民眾從做到「每天超過7,000步，每月皆達15天以上」的規律運動開始，再進階經常量測血壓或體重/上App看成績以關注健康，再行逐漸進入不同等級的生活化規律指標。
- 1.3. 健盟期能在「目標設定+群組影響力+資源結合+組織督促+獎金+榮譽」等社會科技(Social Technology)之理論與架構下的設計，充分讓參賽人養成新習慣，更營造社會風氣，並引爆趨勢。

### 2. 參加辦法與規則:

- 2.1 各企業組隊參賽，主辦單位強烈建議由參賽者自行負擔500元報名費，但爭取1倍的獎金，用以激發不服輸的天性。9/30日前統籌向主辦單位報名，每一個參賽大隊以25-30人為限，選定一人為推廣人，並自訂大隊名稱，用為大隊比賽的隊名；
- 2.2. 參賽者皆須組成Line等小群組(每一個群組7-10人)，並選定群組名稱報名登錄；
- 2.3. 本CBHS攸關所有參賽者的獎金與榮譽，因此參賽者的步數、甚或生理量測一律必須以透過藍牙或WiFi等即時上傳至主辦單位所推薦之健康雲業者才予接受，不接受手動輸入；
- 2.4. 參賽者皆從**運動達人組**開始，並須下載系統服務業者的手機APP(主辦單位將在收到報名後推薦經甄選通過者)與登錄；
- 2.5. 賽程成績採動態公布，參賽者/參賽大隊隨時都可以上手機APP到健康雲查詢即時成績與排名，相互激勵爭取當月達標。

### 3. 報名、費用與服務:

#### 3.1. CBHS III 比賽時程:

比賽規模	截止報名	匯款	暖身賽	公布大隊名單	正式比賽
15,000 人參賽	2025/9/30 日	10/05 日前	10 月份	10/10 日前	11/01/114-1/31/115 日計三個月

3.2. **獎勵審查:** 報名時須提供報名表(附件)與企業/大隊資料，參賽企業的配合獎勵金是基本要求，率先報名的前 1,000 名將獲贈由蓋德科技公司捐贈之市價 1,990 元的 AI 健康手環，1,001-5,000 名的則獲半價 990 元優待，5,001 以後的則獲八折團購價，健盟官網隨時公布報名名單與審核狀況。

3.3 **報名費:** 每人每期報名費NT\$500，由參賽大隊統一於10/05日前向主辦單位匯款，不受理個人報名與匯款，未及時繳交報名費或繳費不齊者取消參賽資格，扣除5%手續費後退款。

### 4. 表揚獎勵:

所有參賽人在報名時即屬參加「運動達人組」，「健康達人組」為 CBHS IV 以後的進階賽。

4.1 **運動達人組:** 以下表簡易 U 化、生活化賺步數的概念，加上「每月達標天數」的清晰指

標評定達標等級，期能引領全民在不影響工作與生活的原則下，養成隨時隨地的規律運動習慣，本次 **CBHS III** 賽程限額 15,000 名，額滿即行截止報名：

項目 標準 指標	達標要求	頂標	高標	均標	備註
運動達人 組	7,000 步/日的達標天數	≥25 天/每月	≥20 天/每月	≥15 天/每月	連續三 個月
	獎金	500 元	250 元	150 元	

4.2. **達標比率獎**: 主辦單位將在本 **CBHS III** 的三個月賽程結束後，在官網公布各參賽大隊的頂標達標比率，同時選出成績最好的前五名給予隆重表揚，未進入前五名，但頂標達標比率達 80%時，頒發優勝獎狀，以上皆在健盟官網公告。

4.3. **健康達人組**: 飲食、生活作息、嗜好等攸關健康，主辦單位將在 **CBHS IV** 以後的適當時機增加有 APP 登入天數與血壓或體重測天數兩大指標的健康達人組，獎金也將提高。

4.4. **推廣人**: 每一參賽大隊連續三個月健康達人達頂標標人數 ≥ 報名人數之 80%時，頒發獎金新台幣二千元，並在健盟官網公告。歡迎各參賽大隊參賽企業推選優秀人選擔任推廣人，並在提報大隊參賽名單時註明，如未能推選，主辦單位將推薦國立台北護理健康大學的專業老師率該校同學擔任。

4.5. 獎金由主辦單位爭取參賽企業或單位提供。

## 5. 經費與使用規劃:

本計畫所需獎金，由參賽企業提供，以報名之大隊參賽人數為準，每人新台幣500元統籌匯款至主辦單位。

## 6. 主辦單位: 社團法人台灣健康運動聯盟 (健盟)

## 7. 指導單位、合辦單位、協辦單位等接洽中: 請參閱健盟官網

<http://thma.taipei/#CBHS>:

## 8. 簡章修訂: 主辦單位保留本簡章修訂權利，修訂後將立即在健盟官網公告。

企劃: 台灣健康運動聯盟 理事長:李萬吉 秘書長: 張東洋  
 連絡電話& Line ID: 0939-908168 日期:中華民國114年8月25日

附件 2. 健康達人挑戰賽(CBHS III)報名表 編碼: \_\_\_\_\_ (主辦單位填)

報名單位		負責人		單位電話	
單位地址		單位統編		單位總機	
單位屬性	<input type="checkbox"/> 科技業、 <input type="checkbox"/> 保險業、 <input type="checkbox"/> 金融業、 <input type="checkbox"/> 客運/運輸業、 <input type="checkbox"/> 服務業、 <input type="checkbox"/> 製造業、 <input type="checkbox"/> 大學、 <input type="checkbox"/> 醫院、 <input type="checkbox"/> 機關、 <input type="checkbox"/> 社區、 <input type="checkbox"/> 其它_____				
單位人數	總計約_____人	單位內 員工分布	內勤約:_____人，外勤約:_____人 常住約:_____人，戶籍約:_____人		

參賽部門:	主管姓名:	職稱:	電話:
報名	日期:114 年 9 月 30 日前，	系統選擇: _____公司(參賽單位採購後填)	
組數	報名:_____人 分成:____個群組；報名費: 500 元/人 X____人=_____元		

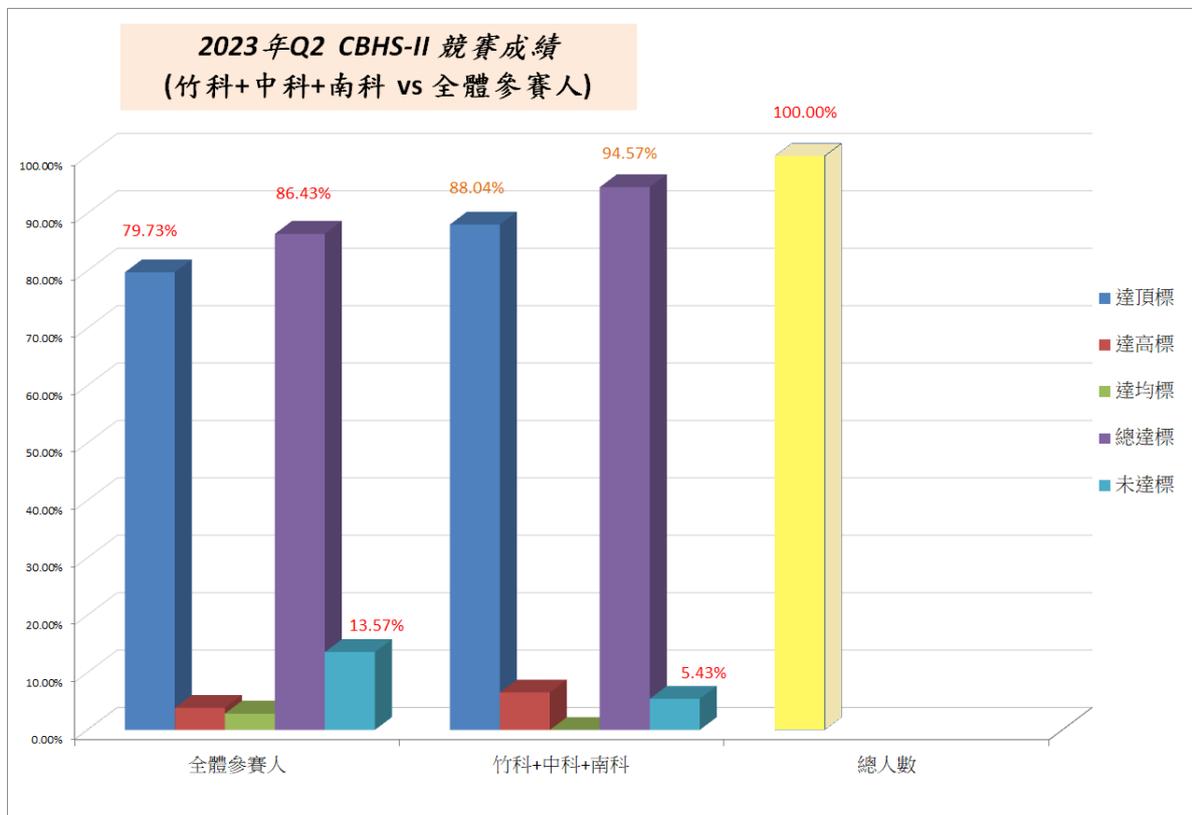
參賽企業提供的表揚獎勵金: 新台幣\_\_\_\_\_元(企業支持度重要指標:500 元/人)

經辦人	姓名:_____性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡	單位:_____職稱:_____
資料	市話:(____)_____手機:_____
	電郵:_____ Line ID:_____ WhatsApp :ID:_____ ;
	通訊址:(____)_____市/縣_____鄉/鎮/區/市_____路街 _____巷____弄____號____樓

- 註: 1. 請將報名費與表揚獎勵金 電匯至: 華南銀行台大分行 008, 戶名:台灣健康運動聯盟, 帳號:154-10-000645-3 ;
2. 投入或推廣健康促進與運動等活動的佐證資料, 或得獎證明等資料, 必須隨同本報名表於報名時電郵 [thma.tony@gmail.com](mailto:thma.tony@gmail.com) 或 [mkting888@gmail.com](mailto:mkting888@gmail.com) ;
3. 參賽人名單與分組資料須於 10/05/2025 日以前繳費時交齊, 否則視同放棄 ;
4. 員工人數達數千人、或數萬人以上的企業/公司/機關/團體/大學等, 得以下轄單位報名, 期能發揮「引爆趨勢」的效益。

### 附件 3. CBHS 成績圖

健盟已辦過兩期的 CBHS 試辦賽，這兩期都是包含：**A.**每日 7,000 步/日的達標天數；**B.**APP 登入天數；與 **C.**血壓或體重量測天數計三大指標的**健康達人組**，成績斐然。



## 附件 4. 中央社報導(舉超過百則報導中的一例)

中央社/首頁 / 生活

### 科技健康國願景 健盟盼健康達人挑戰賽推廣全台

2023/9/30 11:12 (9/30 11:46 更新)



圖為日前台灣健康運動聯盟選在新竹科學園區所在地的新竹振道有線電視公司攝影棚，針對大隊推廣人舉辦的表揚獎勵活動。中央社記者陳婕翎傳真 112 年 9 月 30 日

(中央社記者陳婕翎台北 30 日電) 行政院長陳建仁日前提「科技健康福利國」願景，台灣健康運動聯盟指出健康達人挑戰賽是有效方案，以激勵獎金，互相提醒，競賽氛圍，每天走路逾 7000 步且每周至少 3 天者超過 80%。

台灣健康運動聯盟日前舉辦健康達人挑戰賽 (CBHS) 成果發表暨表揚獎勵活動，健盟理事長高俊雄在致詞時表示，經統計，超過 8 成參與 CBHS 挑戰賽，每天走路 7000 步以上、每周至少 3 天，明顯高於全國上班族規律運動人口的不到 25%，非常樂意將挑戰賽網路平台技術移轉給有興趣的企業。

高俊雄分析，CBHS 挑戰賽成功關鍵有 3 個，分別是激勵獎金，互相提醒，競賽氛圍，就像是競技運動員為了參加競賽或賽維持良好體能狀況，持續規律運動訓練。至於獎金來源，健盟是運用公開勸募的捐款，建置挑戰賽網路平台，提供獎金給達標的參賽者及推廣人。

剛完成的 2 期 CBHS 挑戰賽有許多意想不到的好成績，康軒文教集團在創辦人李萬吉率領下的 4 個大隊，共計 120 名參賽人，與新竹科學園管理局長王永壯領軍的 25 人大隊，加上高雄東台精機公司的 25 人大隊，創造出「100%達頂標」成績。竹科、中科、南科總成績均標以上 94.57%、頂標 88.04%。

健盟祕書長張東洋認為，這些好成績顯示要打造「以健康達人強化護國群山的基石」的願景是可行的，期盼將這項方案推廣到全台。哈佛大學早已表態希望台灣成功案例成為全球各國推廣規律運動與健康促進習慣的典範與學習對象，已將把台灣的成果掛到哈佛大學官網。

健康達人挑戰賽 CBHS 由台灣健康運動聯盟主辦，每期 3 個月，自 2022 年起已經舉辦 2 期，20 多家企業團體、超過 2000 名員工參賽，均標只要求在「日行步數達 7000 步以上」、「血壓或體重量測天數」及「上健康雲看自己健康促進成績的天數」，每月都超過 12 天即達標。（編輯：李亨山）1120930

## 附件 5. 其他主流媒體刊登標題舉例:

序	媒體 Logo	媒體名	該媒體的新聞標題
1		中央社	健康達人挑戰賽走進科學園區 號召天天運動量體重
2		聯合新聞網	健盟聯手內科企業 挑戰健康達人競賽 健康財富都回來
3		自由時報	肥宅動起來 健康財富都回來
4		今周刊	「不運動」比吸菸更致命！3 步驟養成規律運動習慣，找回健康財富
5		TVBS 健康 2.0	參加「健康達人挑戰賽」改掉不良生活習慣！ 上班族動起來 健康財富都回來