

113年度服務報告

ANNUAL REPORT

10th
Anniversary



財團法人黃克銘健康基金會
黃 烈 火 公 益 團 體



緣起與願景

黃志誠董事長延續祖父黃烈火先生之企業家信念，以及感念父親黃克銘先生關懷食品營養之一生志願。

傳承家族對社會貢獻關懷，黃志誠董事長認為健康為多面向所構成，發展身心靈三方平衡是每個人皆需要有意識的自我察覺及打造。

財團法人黃克銘健康基金會，以推動營養保健與預防醫學之社會教育與研究發展，致力打造國人身心靈健康三方平衡，落實健康種子在每個人身上。

CONTENT

■ 執行長的話 03

■ 董事會介紹 04

■ 1. 企業健康講座及健康文章 05

■ 2. 員工增肌減脂競賽 09

■ 3. 全國大專院校公益夢想家獎助金活動 13

■ 4. 專案活動 21

4-1 員工健康日 臺灣藍鵲茶活動

4-2 社區樂齡講座

4-3 營養諮詢

■ 財務報告 25





執行長的話



親愛的伙伴們：

感謝大家過去一年對黃克銘健康基金會的支持與參與，基金會自成立以來，始終秉持著促進全民健康的宗旨，透過多元的健康講座、增肌減脂計畫、營養諮詢、大專院校公益夢想家計畫、員工健康日以及健康文章分享，為社會各界提供專業的健康管理知識與實踐機會。

健康講座：推廣健康意識，改變生活方式

健康的關鍵在於知識的普及與實踐，今年舉辦了20場次的健康講座，邀請國內知名的醫學專家、營養師、職能、心理及運動專家等，針對慢性病預防、壓力管理、均衡飲食、運動習慣建立等議題進行深入探討。這些講座不僅幫助許多民眾改善了健康觀念，也讓他們在生活中落實健康習慣。

增肌減脂：科學管理體態，打造健康人生

現代人面對飲食不均衡與運動不足的挑戰，增肌減脂計畫成為基金會重要的倡議之一，透過專業的運動課程與個人化的營養指導，幫助許多參與者成功減重並增強肌肉，提升整體健康狀態。以落實均衡營養的飲食與運動計畫，確保參與者能夠在安全與可持續的前提下達成理想體態。

營養諮詢：個人化指導，打造健康飲食習慣

為了讓員工掌握正確的營養知識，我們辦理營養諮詢服務，提供員工個人化一對一的營養衛教建議，改善其三高、飲食調整與健康識能，幫助員工建立適合自己的飲食計畫，真正做到「吃得健康、活得快樂」。

大專院校公益夢想家：培育年輕世代，創造健康未來

健康的未來需要年輕一代的參與與創新，「大專院校公益夢想家」計畫正是鼓勵大學生發揮創意，設計與健康相關的公益專案，來自各大專院校的青年學子積極參與，提出了許多具有社會影響力的健康推廣計畫，例如校園健康飲食推廣、社區運動課程、心理健康支持計畫等。這些專案不僅讓學生們能夠實踐社會責任，也讓更多人受益於健康知識與行動。

員工健康日：關懷企業員工，打造健康職場

職場健康不僅關乎個人福祉，也影響企業的生產力，基金會與多家企業合作，舉辦「員工健康日」，透過身體組成分析、運動體驗、紓壓課程、營養講座等多元主題活動，提升員工的健康意識與生活品質。

健康文章：分享知識，讓健康成為生活的一部分

透過網站與社群平台定期發布健康文章，內容涵蓋營養學、運動科學、心理健康、自我保健等領域，鼓勵讀者在日常生活中實踐健康行為，透過持續的知識分享，能夠讓更多人受益，真正讓健康成為每個人的日常。

展望未來：讓健康影響更多人

回顧這一年，我們深刻體會到健康對個人與社會的重要性，黃克銘健康基金會將持續努力，拓展更多健康推廣計畫，深化社區健康服務，感謝所有支持我們的伙伴與朋友，我們誠摯邀請大家繼續支持與參與，一起讓健康的力量影響更多的人。

黃克銘健康基金會 執行長

黃李華

董事會介紹

董事長 黃志誠

和泰汽車 董事
和泰豐田物料運搬股份有限公司 董事長
和泰興業 董事
大全彩藝 董事長
財團法人誠實社會福利基金會 董事長
財團法人和裕教育基金會 董事
美國加州大學管理 學士

董事 黃施萱姬

財團法人黃克銘健康基金會 名譽董事長
日本女子營養大學 學士

董事 陳昭旭

好心肝診所兼任主治醫師
臺大醫院皮膚部主治醫師
臺灣大學醫學系

董事 詹鼎正

臺大醫院北護分院 院長
國立臺灣大學醫學院內科 臨床教授
美國約翰霍普金斯大學公共衛生學院 博士
美國約翰霍普金斯大學老人學與長期照護 博士
國立臺灣大學醫學系 學士

董事 粘曉菁

財團法人肝病防治學術基金會 執行長
財團法人好心肝基金會 執行長
財團法人全民健康基金會 執行長
臺灣大學兼任助理教授
臺大醫院家庭醫學部兼任主治醫師
臺灣大學臨床醫學研究所 碩博士

董事 陳珮蓉

臺大醫院營養室 主任
中華民國營養師公會全國聯合會 副理事長
臺北醫學大學保健營養學系任助理教授
輔仁大學食品營養研究所 博士

董事 趙強

中華民國糖尿病術教學會 副秘書長
馬偕紀念醫院營養學中心（台北） 營養師
財團法人台灣防癌協會 顧問
輔仁大學食品營養學系營養組 畢業

董事 黃海清

和泰興業（大金空調）營運長
和泰環境永續基金會 董事長
國立政治大學國際經營與貿易系行銷組博士班
國立政治大學經營管理碩士學程EMBA

董事 黃思源

均泓國際實業有限公司 董事長
誠實社會福利基金會 執行長
蘇州資丰置业有限公司 董事
帕薩迪納藍帶烹飪藝術 學士
加州長灘分校商業管理學位



1.

企業健康講座及健康文章



讓健康成為企業文化的一部分

在現代職場中，員工的健康不僅影響個人的生活，更關係到企業的長遠發展。

根據衛生福利部統計，至112年國人十大死因中，癌症連續42年穩居首位，且在各年齡層皆是主要死因。其中有六成與飲食習慣密切相關，根據衛生福利部的資料，說明近八成以上的職場員工蔬菜攝取不足，有半數以上的員工運動不足的情形。

看到這樣的健康趨勢，使企業更加重視員工的健康教育與疾病預防措施，積極投入更多資源，將健康管理納入企業文化的一環，從飲食習慣、運動推廣到心理健康，全方位提升員工的身心福祉，打造更具永續競爭力的職場環境。



攜手企業共創健康職場

攜手新竹大全彩藝工業、和泰汽車、國都汽車、和泰豐田、國瑞汽車等多家企業，舉辦一系列健康講座，為員工提供專業的健康知識與實用的保健技巧。講座邀請醫學、營養、物理治療、心理等領域的專家，以淺顯易懂的方式為大家解說現代人最常見的健康風險，並提供實用的改善方案，讓員工在忙碌的工作中也能掌握正確的健康觀念。



多元化的課程內容

講師們不僅分享了癌症預防等飲食原則，還示範如何在忙碌的工作中維持良好的作息與運動習慣，例如：在營養講座中，營養師帶領同仁規劃「一日健康餐盤」，教大家如何靈活運用食材達到營養均衡。而物理治療師則現場指導辦公室伸展運動，幫助久坐的員工舒緩肩頸與腰部壓力，減少疲勞。

此外，心理專家也分享了如何在高壓的工作環境中調適情緒，避免壓力累積導致身心疾病，讓同仁不僅擁有健康的身體，也能維持穩定的心理狀態，提升整體生活品質。

在講座現場，有人專心聆聽記錄，有人微微點頭，彷彿在與自己的生活習慣對話。結束後，一位同仁輕聲說道：「以前總覺得工作忙，身體不舒服就忍著，但今天才明白，健康不是等問題出現才來關心，而是要提前準備。」這些真實的回饋，正是基金會持續推動健康教育的最大動力，希望透過每次的分享，幫助更多人理解，健康可以從日常的每個選擇開始改變。

改變，從這一刻開始

健康管理不僅是個人的責任，更是企業文化的一環，除了現場講座，我們更持續於官網推出健康專欄，提供最合適的健康資訊，讓大家意識到「預防勝於治療」，唯有從生活習慣開始改變，才能真正降低疾病風險，實現身心平衡。



☆ 這堂課太讚了！學員一致好評

“李醫師授課十分有趣，用簡單的语言說明複雜的道理。”

“講師授課內容精簡扼要，透過示範及實際操作，提升課程吸收能力。”

“一堂課不夠，希望還能有第二堂課！”





2.

員工增肌減脂競賽



突破體重迷思

近年來，慢性疾病年輕化的趨勢已成為全球性問題。根據世界衛生組織（WHO）111 年的統計，全球 18 歲及以上的成年人中，有 25 億人超重，其中超過 8.9 億人患有肥胖症，盛行率從 79 年的 25% 上升至 43%，顯示肥胖問題正急速惡化。

國民健康署106-109年「國民營養健康調查」發現，平均每三位兒童及青少年中就有一位體重過重或肥胖的情形，亦即在台灣受飲食西化與靜態生活模式影響，18 歲以上的成年人有超過一半面臨過重危機，這不僅影響個人健康，更會對生活品質與未來健康帶來嚴重的威脅。而成年人也高達47.9%有體重過重或肥胖的情形。改變生活習慣、增加活動量、遵守均衡飲食的原則，才是體重控制的不二法門，尤其使用偏激飲食法或藥物者，終將導致對身體的傷害。基金會自112年起辦理增肌減脂，維持健康體位，要大家一起動起來。

服務成果

共減重
134公斤

4場
營養講座

34場
運動課程





從比賽到日常，讓健康成為一種習慣！

午餐時刻員工間討論著：「剛跑完五公里，這週的目標達成！」、「早餐吃水煮蛋、生菜和豆漿，其實滿有飽足感的耶！」這麼熱烈的氛圍，不是來自專業運動員，而是參與第二屆增肌減脂挑戰賽的同仁們，分享著各自的增肌減脂心法。

增肌減脂不需極端飲食

113年度基金會積極推動「和泰關聯公司員工增肌減脂競賽」，這項活動已邁入第二屆，延續去年的成功經驗，今年更擴大舉辦，吸引更多員工參與，共同打破對健康管理的刻板印象。

許多人在參賽前，對於體重控制、飲食管理與肌力訓練存在著誤解，甚至過度節食或進行不當運動，結果不僅無法有效減脂，反而適得其反，對身體造成不小傷害。因此，本屆競賽透過專業課程，幫助員工建立正確的健康觀念，讓大家明白：增肌減脂的關鍵，不是極端減重，而是運用均衡飲食搭配適當運動，使身體回歸最佳狀態。

三個月的全方位健康管理

一個良好的減重過程是每週以減少0.5公斤的方向執行，包括有良好的飲食控制和持續性運動，減少的是體內的脂肪而不是肌肉。歷時三個月的競賽過程，感謝美好人生健康促進基金會提供專業課程，包含：精準的體位測量、營養衛教、專業體適能教練的肌力訓練，搭配個人飲食監測、一對一營養諮詢，提供同仁安全且可持續的健康管理模式。



改變體態，更改變生活方式

從最初的挑戰與適應，到逐步建立規律的運動習慣與健康飲食，除了體態的改變，更是生活方式的轉變，有同仁分享：「剛開始覺得很困難，但透過團隊的互相鼓勵，加上營養師與教練的指導，我發現健康真的可以透過日常選擇來維持，現在不僅體重下降，整個人也更有精神更開心！」



更值得一提的是，有同仁在活動結束後，仍持續實踐增肌減脂的原則，將良好的飲食概念延伸至日常居家生活，影響了家人的飲食方式。從餐桌開始，改以豆魚蛋肉類為優先選擇，全家人一起吃得更有營養、更均衡。這樣的改變不只造福個人，更將健康意識擴散至家庭與社群，實現正向循環。

得獎心得分享



林聖凱

專業團隊的飲食指導與科學運動方式，讓我掌握健康管理的關鍵。團體報名讓彼此分享減脂心得與正向鼓勵，進而提升執行力與信心。

營養師分享「飲食佔80%，運動佔20%」的重要觀念，讓我理解飲食才是減脂的關鍵，透過分階段目標設定，讓減脂更有效且降低壓力。真正改變了體態，更了解到「體重控制並非短時間內採取極端飲食，而是尋找一種能長期適應並融入生活的健康模式。」



李亞倫

今年上半年，因為身體狀況不佳，導致體重劇烈波動。活動透過專業指導開始調整飲食習慣，減少精緻澱粉，選擇原型食物，並逐步建立運動習慣，從腳踏車、游泳到挑戰登山與健身等。

我發現堅持的秘訣在於記錄數據、參與健康講座、尋找運動夥伴，並學會適時調整計畫，結果我真的睡眠品質得到改善、便秘問題也得到緩解，更將健康融入生活，學會用對的方式照顧自己！

3.

全國大專院校公益夢想家 獎助金活動

大專院校學子 實踐偏鄉公益夢想

自111年起，本基金會開始籌劃「全國大專院校公益夢想家計畫」，希望激勵更多大學生投入社會公益，培養對醫護服務的熱情，並將專業所學結合實踐，落實於未來職涯中。

113年，第二屆「全國大專院校公益夢想家計畫」由黃克銘健康基金會、誠萱社會福利基金會、美好人生健康促進基金會及和泰環境永續基金會聯合舉辦，號召全台大專院校學生前往偏鄉服務，將熱血與專業轉化為實際行動。許多社團與團隊長期深耕地方服務，與當地居民建立深厚信任，讓關懷與陪伴持續傳承。

未來，我們期望連結更多大專院校團體，共同打造更為龐大的公益服務網絡，造福更多偏鄉弱勢族群的健康福祉。



「阿嬤的我一定會來！」

在澎湖義診時，我陪著一位行動不便的阿嬤坐著代步車，完成一項項健康檢查，並再三叮嚀：「一定要去看醫生喔！」。我站在晚會現場，遠遠望見那台熟悉的代步車駛來，阿嬤微笑著向我揮手，彷彿在告訴我：「我來了，也聽你的話了。」那一刻，我的心滿滿都是感動與欣慰。



「原來我們的到訪，影響力早已超越了時間」

兩年前，我曾經家訪過一位居民，這次回訪時，他一眼就認出了我，甚至還記得當年我們教他的衛教知識。他笑著說：「這兩年，我一直有按照你們說的去做呢！」聽到這句話，我才真正明白，我們的每次到訪，不只是短暫的陪伴，而是真正能夠留下影響，改變他們的生活。

「醫學生的成長之路，從服務中看見社會責任」

我們深耕新竹尖石鄉 20 多年，結合中西醫義診服務、深入家訪與保健預防教育，致力於提升偏鄉居民的健康意識。不僅是單向的服務，更讓我們深刻感受到當地居民的熱情與包容，並建立了深厚的友誼與信任。這段服務隊的經驗，讓我更加體認到身為醫學生所肩負的社會責任。將來若有機會成為牙醫，當我有能力時，一定會再回到這片土地，回饋這個曾經啟發我的地方。

當年輕的腳步踏入偏鄉，種下一顆顆改變的種子，或許是一次家訪，或是一場醫療義診，甚至只是一段簡單的陪伴與歡笑，卻能在時間流轉中悄然發芽，最終成為真正影響生命的力量。

讓夢想落地，讓公益深耕

黃克銘健康基金會成立十年來，始終關注社會的健康與福祉，並積極響應聯合國永續發展目標（SDGs），希望透過培養新世代公益人才，為台灣社會注入更多正向能量。特別關注偏鄉與弱勢族群，透過各種公益專案，將健康與關懷落實到社會各角落。

「大專院校公益夢想家計畫」支持學生前往台灣偏鄉與離島進行公益服務，參與團隊經歷企劃發想、提案撰寫、資源整合與落地執行，結合自身專業所學，將溫暖與愛送至偏鄉。同學們利用暑假期間於台灣偏鄉與離島進行公益服務，透過實地訪查，了解當地最真實的聲音與需求。

為了鼓勵更多青年投入，今年獎助金總額提高至 90 萬元，特優團隊可獲 25 萬元獎助金，優選團隊 10 萬元，佳作團隊 5 萬元，讓每一個懷抱理想的團隊，都能將想法化為行動，將關懷深植於需要的地方。

本屆獲選團隊，親身深入桃園市、新竹縣、台中市、南投縣、宜蘭縣、台東縣、花蓮縣及澎湖縣，進行巡迴義診、骨齡檢查、家訪衛教、健康講座與物理治療等服務，為當地居民提供正確的醫療與衛生知識。



和鑫生技開發(股)公司提供
宜蘭大同鄉孩童骨頭年齡檢測儀器



除了大專院校學生出隊服務以外，
更有超過百位已畢業的學長姐擔任
義工，為偏鄉當地居民義診。

恭喜8所來自不同領域優秀的獲選團隊， 在台灣各地播撒希望的種子

特優獎

(誠萱社會福利基金會、黃克銘健康基金會提供獎助金共 50 萬元)



**臺北醫學大學
楓杏社會醫療暨醫學知識推廣服務隊**

深耕澎湖服務 13 年，今年更走入離島中的小島村落做巡迴義診暨家庭訪視，並與當地衛生單位得以運用醫療隊巡迴及家訪資料統計進行每位居民的個案追蹤，並施行診療以提升當地醫療品質；另透過育樂營使國小生成績進步 36%，生物醫學研習營更幫助高中生成績進步 48%。



**臺灣大學
傳統醫學研究社**

服務新竹尖石鄉近 20 年，除了提供即時醫療資源之外，也提供長期、慢性病之醫療諮詢，並融合公共衛生之健康促進的概念，本次出隊讓當地居民能擁有正確醫療與用藥概念、並且能關心與注意自己及家人的健康。

佳作獎

(和泰環境永續基金會提供獎助金共 20 萬元)



**中國醫藥大學
風浪藥學服務社破風環島服務隊**

呼應環境議題，選擇以單車環島來服務花東地區的居民，團員全程自備餐食，以達零污染的服務，並將重要常見但是偏鄉居民較為缺乏的醫藥衛生相關知識傳遞偏鄉，逐漸提升花東地區的醫藥知識水平。



**臺北護理健康大學
全人健康山區服務社**

於宜蘭後山的大同鄉服務逾 11 年，提供定期、定點且具時序計畫性之偏鄉原住民健康促進活動，如營隊、健康篩檢、諮詢站、衛教闖關活動，提供專業的衛教知識與建議，也結合護理專業，與當地學校健康中心合作，持續性服務當地孩童宣導正確用藥觀念；透過家訪發現有蜂窩性組織炎的居民，並即時給予衛教手冊，將正確用藥知識傳遞給居民。

優選獎

(美好人生健康促進基金會提供獎助金共 20 萬元)



**臺北醫學大學
山地社會醫療服務團**

在南投縣仁愛鄉服務多年，此次出隊將義診的紀錄逐漸轉移成電子化，方便資料的分析與保留，確保衛教宣導的實效性；除了提供義診、家訪、營隊等服務外，也注重文化交流，學習泰雅族傳統舞蹈，並透過在地部落文化工作者將原住民文化傳承下一代。



**靜宜大學
光鹽社蘭嶼志工隊**

深耕蘭嶼多年，歷年服務的孩子們有些已經是國高中生，今年特別舉辦青少年培訓營，安排國高中的大孩子教國小的孩子，培養青少年各項能力、找回自信及回饋蘭嶼的弟弟妹妹們。蘭嶼多為獨居長者，因夜晚光照明不佳而跌倒、或因電線短路造成火災危及生命，光明計畫進入部落需要之家庭，為獨居長者提供電器修繕、燈管更換等服務，也帶動當地有專業技能的青年，一同響應為長者服務，帶給蘭嶼居民生活上實質的幫助。



**台北大學
原住民之友社**

服務台中市和平鄉達觀部落，透過營隊幫助當地孩童培養自信並成為小老師，將自己族群的文化特色介紹、宣揚給他人，帶來自我認同；發起部落義剪和二手衣義賣，許多族人一同響應，活絡社區居民互動，緩解長者生活壓力。



**臺灣師範大學
公民教育與活動領導學會**

服務桃園市觀音區偏鄉兒童，至今已延續到第 54 屆，長久經營與延續的服務性營隊，今年是疫情後重啟的第二年，再次與觀音國中合作，於營對期間以多元活潑、豐富創新的活動課程，體驗童軍相關知識技能，接觸各式時事議題，讓偏鄉孩童擴展視野、團隊合作參與，增加向心力與歸屬感，進而肯定自我價值。



服務成果



受眾人數
3623

直接受眾人數

(大專院校 8 所服務隊學生)

376

間接受眾人數

(兒童、長者、偏鄉居民與弱勢族群)

3247



媒體成果

共獲得 **15** 則媒體報導

社群貼文觸及數達 **1** 萬



4. 專案活動



4-1 員工健康日 臺灣藍鵲茶活動

深入坪林，體驗茶農日常

一個微涼的週末，細雨輕灑山林，空氣中彷彿飄散著茶葉初展的新芽香。我們與美好人生健康促進基金會、大金空調及均泓國際實業公司的同仁一同踏上新店坪林，走進樹蛙茶園，與茶農一起拔除雜草、整理茶園。這些看似樸實的農務，實則是維護茶園生態平衡的重要環節，每一寸翻動的泥土、每一株被精心照料的茶樹，都是茶農多年來堅持無農藥栽培的心血。

這片土地不僅是台灣知名的茶鄉，更是新北市首座「低碳循環經濟」示範區。茶農們奉行不施農藥、不污染集水區的理念，年復一年地守護這片山林，更將北勢溪打造成無農藥的流域，確保水源純淨，讓每一口茶，都承載著對環境的承諾。

「流域收復」與河川保育，守護永續環境

坪林的水源清澈純淨，這一切得來不易，而是村民多年來悉心守護的成果。在聯合大學黃柏鈞助理教授的河流復育講座中，我們了解了「流域收復」是如何幫助村民轉型，讓茶農在不施農藥的情況下，依然能夠種出高品質的茶葉，他們不只守護坪林，更是保護台北大部分人的飲用水源，實踐了聯合國永續發展目標 SDGs 15，當我們拿起那杯熱茶，細細品味時，也喝進了這片土地蘊藏的溫暖與心意。

從產地到餐桌，一起好好吃飯

農務體驗結束後，我們來到合歡茶宴風味餐廳，享用當地農家料理。每一道菜餚，都是這片土地孕育出的純粹滋味，餐後，黃克銘健康基金會執行長、前臺大醫院雲林分院營養室主任黃素華帶來了一場健康食農講座。她提醒我們：「真正的健康不只是少油少鹽，而是懂得挑選對身體、對環境都友善的食材。」當我們選擇支持無毒耕作、低碳飲食，就能照顧自己的身體並愛護地球。



健康，一種與世界共好的方式

這場活動不僅拉近了同事間的交流與親子間的連結，更透過與自然的互動，讓我們重新找回身心的平衡，它也提醒我們，健康的生活方式源自對土地的尊重，從珍惜食物、選擇永續飲食，到親近大自然，每一個選擇，都讓我們邁向更美好的世界。

4-2 社區樂齡講座

台灣正邁向「超高齡社會」，未來每四位青壯年將照顧一位長者，這不只是數字的變化，更是我們必須正視的現實問題。我們攜手味全文化教育基金會，推出「找回生命力」與「呼吸訓練」兩大系列講座，幫助長者找回身心健康。

主題一：找回生命力 — 慢老生活的設計指南

由榮總專業講師群精心策劃的「找回生命力」課程，教導長者學習正確的呼吸、飲食、物理治療、心理調適與肢體活動，為長者打造專屬的健康生活指南。

不同於傳統醫學講座，由資深護士、職能治療師及復健師親自授課，許多學員更表示「咳痰技巧」與「防跌保命」課程對日常生活幫助極大，高達 95% 學員願意繼續參與。

重點提升

✓ 生活自主力

✓ 認知能力

✓ 增強復原力

✓ 學會照顧自己的技巧



主題二：呼吸訓練大作戰

「你知道嗎？學會正確的呼吸方式，就能提升含氧量、減緩疲勞、預防衰弱！」課程邀請專業呼吸治療講師群，帶領長者進行高效呼吸訓練，透過簡單的深呼吸與超慢跑運動，幫助提升肺活量、促進血氧循環，甚至改善睡眠品質。許多學員在課後驚訝地表示：「沒想到這麼簡單的練習，就能讓自己精神變好！」

重點提升

✓ 呼吸判斷力

✓ 肺活量

4-3 營養諮詢

擺脫健檢報告的紅字焦慮！

每當健康檢查報告上的紅字出現，心跳總是不自覺加快，明知道該注意飲食，但美食當前，真的能說不就不嗎？事實上，健康與快樂是相輔相成的，科學研究早已證實，不當的飲食習慣與慢性疾病息息相關，但這並不代表我們只能過著枯燥乏味的飲食生活，關鍵不在於限制，而是學會聰明選擇。



從「不能吃」到「怎麼吃」

吃的不正確影響健康甚巨，在不健康的生活方式下，包括飲食不均衡、營養不足、睡眠不足、缺乏運動、心理壓力、環境污染、吸煙，或酗酒等情形會導致身體代謝的改變，進而引發疾病。Laura Di Renzo 則強調正確的生活方式和健康的飲食習慣(營養)在非傳染性疾病中扮演著相當重要的「預防作用」。因此，今年在「和泰豐汽車」的台北、新莊、楊梅三地舉辦 6 場營養諮詢，邀請資深營養師林素貞親自指導。剛開始，許多員工帶著遲疑與抗拒：「營養師是不是又要告訴我，炸雞不能吃、手搖飲不能喝？」但隨著諮詢的進行，大家逐漸發現，健康飲食並不是「不能吃」，而是學會「怎麼吃」且如何避免地雷食物才能兼顧享受與健康。

一對一營養諮詢，量身打造健康計畫

今年接受飲食諮詢的員工年齡層為47至49歲的中壯年，營養師依據員工的健檢報告、其生活習慣與飲食偏好，量身打造個人化的營養建議，幫助他們調整日常的飲食內容盡量避免三高(代謝症候群)的發生，學會如何聰明選擇食物。如此能落實導入生活化的方式不僅讓員工更容易接受，也讓健康管理變得不再是一種壓力，真正將健康落實在生活中。



財務報告

113年度

- 基金會支出分別：
業務支出、行政管理
- 業務支出三大類服務項目
健康活動講座
推廣健康觀念
網站與網路社群

4,590,353
財務支出

371,784
行政管理

4,218,569
業務支出



健康活動講座
1,628,246



推廣健康觀念
1,889,929



網站與網路社群
700,394

出版者
董事長
發行人
總編輯
主編
編輯群
美術設計

財團法人黃克銘健康基金會
黃志誠
黃素華
黃素華
李婉琳
蔡季娜 / 陳淑珍
高筱甯 / 徐名萱

發行日期

114年5月

官網





落實健康種子在每個人身上

地址：104055 台北市中山區松江路433號13樓

電話：02-25175826

網址：<https://www.kmhuang.org.tw>