

衛生局健康體重管理減重計畫開跑

今年新增馬祖i健康減重互動平台 app，參加者須先下載註冊，即起報名

【記者曹重偉報導】大家一起來健康減重！因應國民健康局今年度辦理健康體重管理計畫，期望透過正確飲食及適當運動的健康方式減重，報名即日起至5月20日。特別是今年新增馬祖i健康減重互動平台，活動期間每週需上app「馬祖i健康」互動平台回報體重，否則不列入成績，敬請注意及配合。

世界衛生組織指出，吸菸、喝酒、身體活動量不足與不健康飲食是非傳染病的重要危險因子，大約21.25%的癌症及大腸癌、27%糖尿病與30%的心血管疾病，因身體活動量不足所造成。世界衛生組織建議18至64歲成人每週應至少150分鐘中等強度身體活動，且可從每次10分鐘開始分段累積身體活動量。因此，持續發展健康體能、提倡動態生活，培養國人從事規律的運動，提升國民健康體能，以減少慢性病的發生。減重不能減掉健康，唯有透過生活型態的調整，調控飲食加上運動，不僅可回歸健康體重，並可有效預防疾病。

為營造健康生活環境並促進全民健康，衛生局持續辦理健康體重管理計畫減重活動，同時透過社區、職場、學校、醫院各場域等，鼓勵揪團減重，共同學習「聰明吃、快樂揪團減重」，達到維持健康體重及促進身體健康目的，並提升國人健康體重管理素養。

衛生局指出，計畫期程活動期分二階段：1、第一階段：113年4月至6月30日。2、第二階段：113年7月至9月30日。招募對象參加需符合下列條件：

馬祖i健康

ANDROID



IOS





連江縣衛生局
Bureau of Health, Lienchiang County

1、BMI≧20 [BMI身體質量指數=體重(公斤) / 身高(公尺)²]

2、6歲以上64歲的馬祖居民孕婦除外，6-17歲請依照行政院衛生署兒童及青少年體重標準為過重或肥胖者才可參加。

3、經醫師診斷不宜參加體重控制者，不得參加。

報名方式可選擇個人或組隊報名，參加者請至該局或各鄉衛生所測量身高體重，或由該局派人至報隊單位統一測量。

請先完成馬祖i健康減重互動平台註冊。個人報名填寫個人報名表、團體報名填寫團體報名表，可依單位或區域(如機關、學校、社區、社團、家族等)報名參加，每一團隊至少要有10人以上之成員，並指定一人為聯絡窗口，以利業務聯繫。報名表請至衛生局網站下載使用，報名表填寫完畢請傳真至：23376或送衛生局國民健康科。活動規則如下：

1、採自我體重管理或團隊相互督促來達成目標。

2、只採取飲食控制及規律運動的方式達到健康減重。

3、體重前、後測皆需由本局或衛生所測量為準，並填寫問卷。於結束後填寫問卷。備註：有意願報名者本局之民衆前測體重測若有參加本局今年3月整節活動測量過之體重亦可納入或重新測量皆可。後測體重測需回本局及衛生所測量否則以棄權論。

4、後測體重值換算BMI不得小於18.5 BMI。

5、每隔兩週需上該局新聞發聲「馬祖i健康」(馬祖i健康減重管理與健康減重互動平台)回報體重。

獎勵辦法：

1、個人獎勵方式：
 (1)個人目標達成獎：個人減重公斤數達前測體重之5%以上者前後測需間隔一個月，即發給獎勵證書乙份，並可參加二階段抽獎活動，第一階段抽獎於113年7月25日抽出5項獎品，第二階段抽獎於113年10月15日抽出10項獎品，獎品皆為市價200元以上。

(2)最佳減重個人獎：個人減重公斤數達前測體重之最高百分比(取前三名)可得7-11禮券，第一名：2000元，第二名：1500元，第三名：1000元。

(3)減重公斤數最多獎：個人減重公斤數達前測體重之最高取前三名可得7-11禮券，第一名：2000元，第二名：1500元，第三名：1000元。

2、團隊獎勵方式：
 (1)團隊目標達成獎：團隊減重公斤數達前測總體重之5%以上者，每位隊員可獲得乙份獎勵證書。

(2)最佳減重團隊獎：團隊減重公斤數達前測總體重之最高百分比(取前三名)可得7-11禮券，第一名：15000元，第二名：12000元，第三名：10000元。

3、維持體位獎：以去年(111、112年)得獎人員，體重增加不得超過3公斤，有機會獲得500元7-11禮券，共6名。

高級心臟救命術訓練課程 23名學員完訓

專業講師指導，提升醫護、消防人員相關知能

【記者曹重偉報導】快不快，有關係！連江縣衛生局、連江縣消防局在20日、21日兩天舉辦高級心臟救命術(ACLS)訓練課程，邀請到曾任台灣緊急醫療救護訓練協會理事長、桃園天祥醫院院長廖訓祺多位專業講師來馬指導，有效提升地區醫護、消防人員相關知能，總共23名完訓，合格率92%；衛生局長陳美金表示，透過此次訓練，可使醫護人員在處理病患時，能有系統性的思考，提供快速、正確且有效的處置，使病患得到完善的醫療照顧。

衛生局說明，如果在患者倒地後4分鐘內進行CPR，8分鐘內做高級心臟救命術(ACLS)，則患者存活率可達43%。因此，落實CPR推廣並建立完善緊急醫療救護，是減少意外災害傷亡的有效方法。為提升地區衛生院、急診室、衛生局與消防局聯合舉辦高級心臟救命術(ACLS)年度訓練課程及T2(中級技術員)複訓課程。

在講師們充分說明下，複訓學員們了解最新ACLS之改變、各種急救流程之改變及各項急救設備之運用，以及包括各式心電圖的判讀、特殊心電圖變化之處理、VPMV的治療、確切執行VPMV的急救步驟，了解呼吸吸道置管的目的與重要性、確實操作呼吸吸道置管之技能、了解呼吸吸道置管之處理流程；最後並進行綜合情境的急救步驟演練，以加深學員的印象。

衛生局表示，此次研習以模擬導向教學、實際演練等方式，讓醫護人員親自操作至熟練，期望使醫護人員在正處理病患時，能提供快速、正確且有效的處置，讓急病患的生命安全更有保障。

全國性公民投票電子連署系統上線

【記者曹重偉報導】連江縣選舉委員會表示，中選會公告，全國性公民投票電子連署系統已於4月上線，可使用全國性公民投票電子連署系統進行連署。即日起至4月30日辦理全國性公民投票電子連署系統上線後測試，歡迎民衆上網選委會說明，全國性公民投票電子連署系統操作簡便，民衆只要使用自然人憑證，並輸入國民身分證統一編號，就能完成連署。為使民衆及提案人之領銜人瞭解全國性公民投票電子連署系統操作方式，已於該會全球資訊網建置全國性公民投票電子連署系統專區，包含系統簡介、操作影片、操作說明、常見問答集及相關法令等內容。

【記者曹重偉報導】內政部移民署馬祖服務站表示，該署舉辦113年新任子女及國人子女培育營，社會創新，就讀國內高中職以上新任子女及國人子女皆可參加，為鼓勵更多民衆參與，延長報名收件截止日至113年5月3日。

服務站說明，為發揮新任子女多元文化及創新特色及優勢，發掘我國多元文化發展目標，結合新任子女母國文化，結合公私部門資源，預計於7月15日(一)至7月19日(五)，辦理5天4夜之多元文化培育營活動，藉此激發多元文化人才新能量，擴展永續社會影響力；活動經費由內政部服務站指出，活動內容融入認識社會創新、參訪社會創新實例、多元文化發展及創新簡報與文案製作等課程，及全額食宿免費，研習地點暫訂於公務人員發展中心福華國際文教會館。採書面報名方式，以郵戳為憑，鼓勵地區高中職以上在學之新任子女及國人子女踴躍報名參加，預計共招收60名學生，新任子女50名及國人子女10名。

相關活動訊息請至該署全球資訊網(https://www.immigration.gov.tw)及新任子女培育發展資訊網(https://ifi.immigration.gov.tw)最新消息下載，倘因不可抗力因素，將致活動取消或延期舉行時，將另行通知錄取名單。

送愛到偏鄉 彰化基督教醫院東引義診獲肯定

專業親切用心服務態度 軍民表達感謝

【本報訊】繼2022年莒光、2023年南北竿義診活動之後，今年彰化基督教醫院繼續為東引偏鄉帶來暖心的義診服務。在民衆活動中心進行的義診服務，除了地方民衆踴躍就醫外，還有不少國軍弟兄到場看診，二天下來超過500人次就醫。

彰化基督教醫院提供耳鼻喉科、眼科、皮膚科、中醫科等四科醫療服務，每位醫師細心為軍民看診，提供藥物治療、疾病諮詢及衛教。彰化基督教醫院醫療服務團隊的親切服務與用心，鄉長林德建代表軍民與肯定。

彰化基督教醫院表示，與連江地檢署、犯罪被害人保護協會共同主辦的東引義診活動，除了希望為東引軍民健康把關外，同時宣導有關政府犯罪被害人保護制度，讓民衆認識及瞭解犯罪被害人保護協會成立宗旨、服務對象及項目，並讓民衆知道連江分會、服務對象及項目，並讓民衆知道連江分會、服務對象及項目，並讓民衆知道連江分會、服務對象及項目，從而落實保護犯罪被害人之目的。



新住民子女多元文化培育營延長報名 5/3截止

【記者曹重偉報導】內政部移民署馬祖服務站表示，該署舉辦113年新任子女及國人子女培育營，社會創新，就讀國內高中職以上新任子女及國人子女皆可參加，為鼓勵更多民衆參與，延長報名收件截止日至113年5月3日。

服務站說明，為發揮新任子女多元文化及創新特色及優勢，發掘我國多元文化發展目標，結合新任子女母國文化，結合公私部門資源，預計於7月15日(一)至7月19日(五)，辦理5天4夜之多元文化培育營活動，藉此激發多元文化人才新能量，擴展永續社會影響力；活動經費由內政部服務站指出，活動內容融入認識社會創新、參訪社會創新實例、多元文化發展及創新簡報與文案製作等課程，及全額食宿免費，研習地點暫訂於公務人員發展中心福華國際文教會館。採書面報名方式，以郵戳為憑，鼓勵地區高中職以上在學之新任子女及國人子女踴躍報名參加，預計共招收60名學生，新任子女50名及國人子女10名。

相關活動訊息請至該署全球資訊網(https://www.immigration.gov.tw)及新任子女培育發展資訊網(https://ifi.immigration.gov.tw)最新消息下載，倘因不可抗力因素，將致活動取消或延期舉行時，將另行通知錄取名單。

衛生局與消防局聯合舉辦高級心臟救命術(ACLS)年度訓練課程及T2(中級技術員)複訓課程。(圖/文：曹重偉)