

動動生活



衛生福利部國民健康署

序文

長者的體力和身體功能會隨年齡增長日漸衰退，但衰退的速度和狀態，不一定都發生在 65 歲或 80 歲以後，對於預防日常身體活動功能減退或失能，長者可以透過規律的身體活動、均衡飲食和預防保健而改善。所以長者可以平時身體多活動，每次至少 10 分鐘以上，累積達成每週 150 分鐘的運動量。

手冊內容由國民健康署、高雄醫學大學職能治療學系的蔡宜蓉助理教授及台灣職能治療學會張玲慧副教授團隊共同編製，內容透過國內外實證研究結果，從長者於居家的身體活動，如步行、曬衣服、提物、站姿或坐姿、拿高處物品、園藝澆花或外出時購物、走路、爬樓梯、等公車時，由圖片及淺顯易懂的文字，教導長者及民眾透過日常活動，強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力等，當身體功能獲得改善時，則可以提高平時運動量，如增加走路或其他的身體活動，參與社區活動，促進健康的老年生活。

衛生福利部國民健康署

前言

天天 動動動 健康 棒棒棒 「動動生活」

每天生活中有許多活動可以維持和提升身體功能，透過實際執行手冊上建議的活動開始吧！

國內外許多研究與方案都支持：身體活動自己做、或跟著團體做都很棒，重點是要做！要安全！要做得好！

這本手冊由國民健康署、社團法人臺灣職能治療學會與高雄醫學大學職能治療學系共同編撰，呼籲國人：「健康職能生活型態」對於維護健康，減少醫療，是最經濟實惠的介入選擇。

讓我們一起，不分場所，不論早晚，一起來！

目錄

一	每日健康功能促進，要這樣做	4
二	自己健康檢查	6
三	活動量不足、做事吃力，代誌金大條！	8
四	健康生活型態	9
五	日常活動強度表	11
六	操作要安全	14
七	若有常見疾病，活動要注意	15
八	融入生活中的健康功能促進活動	16
九	每天作紀錄	35
十	手冊重點小叮嚀	36
	參考文獻	37

每日健康功能促進 要這樣做

過生活本身就可促進健康，減少跌倒風險，維持及提升獨立自主的生活能力，越活越動越健康！

健康管理 起步走

- ★ 先自己健康檢查
- ★ 注意慢性疾病控制
- ★ 吸收健康生活新知
- ★ 注意安全操作



活動環境 要安全

- ★ 先在家中安全的空間執行
地面平坦
空間整潔無雜物
- ★ 善用家中物品、傢俱當作活動器材；
- ★ 熟悉活動後，融入到社區中操作，如：賣場、公車站。



挑選活動 喘（動）起來

★ 檢查表中，大部分打勾是在

輕鬆綠色區的長者：

請做進階版的訓練活動

吃力粉紅色區的長者：

做基礎版的訓練活動，在家日常生活活動盡量自己做，或是參加社區健康促進課程。



活動充足 又多元

★ 每週進行費力活動 3 次以上、每次 20 分鐘，或是每週進行中等費力活動達 150 分鐘

★ 進行多元的居家健康促進活動，包含：

肌力：以重量小、次數多原則

平衡：逐漸減少支撐、增加平衡難度

伸展：每個動作停留 10~30 秒，每組做 3~5 次

有氧：每次至少 10 分鐘，有點喘又不會太喘

一 自己健康檢查：

一 您一週的身體活動量足夠嗎？

過去 7 天，您做這些身體活動的天數與時間是…
想不起來嗎？可用第 35 頁的表格，先紀錄 7 天。

費力的身體活動（超過 10 分鐘才算有）

- ★ 做些比平常喘很多的活動。例如：上樓梯或者是種田等。
更多活動例子請參考第 11~13 頁。

中等費力的身體活動（超過 10 分鐘才算有）

- ★ 做這些比平常喘些的活動。例如：提 5 公斤的米或小玉西瓜
走路、背或抱小孩走路。更多活動例子請參考第 11~13 頁。

走路（超過 10 分鐘才算有）

- ★ 包括工作、在家、娛樂、運動休閒和外出交通時的走路（不
含上下樓梯、爬山）。

請勾選您的情況是哪一個：

- ☐ 費力活動的天數達 3 天以上，且費力時間每天達 20 分鐘以上
- ☐ 中等費力活動天數或走路天數總和達 5 天以上，且每天至少 30 分鐘
- ☐ 中等費力活動總和至少 150 分鐘
- ☐ 以上皆未達到 ➡ **活動量不足**

更多活動例子
請參考第 11~
13 頁

平日活動時，會覺得吃力嗎？

請依照您做這些日常活動時的吃力程度，
在空格內打勾。越左邊越輕鬆，越右邊越吃力。



非常輕鬆

頗輕鬆



輕鬆

有些吃力



吃力

非常吃力



極度吃力

洗澡																
買菜																
騎摩托車																
打牌																
掃地/拖地																
抱著孫子走路																
走路到公車站																
跳舞																
提重物爬樓梯																
爬山(坡)																
種田																

綠色區是大多數 65 歲以上長者的狀況，若您打勾在粉紅區，代表做事有比較吃力喔！此表僅供一般性參考

三

活動量不足、做事吃力， 代誌金大條！

▶ 每天坐著看電視 4 小時

比每天 2 小時，得到心血管疾病多 80% 的機率！

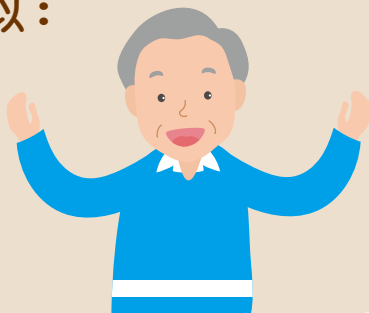


◀ 身體活動量不足又肥胖

心臟病、乳癌、大腸癌、高血壓、中風、肝膽疾病、呼吸系統問題、骨性關節炎…多種疾病的機會通通增高！

▶ 足夠又正確的運動可以：

- 避免憂鬱，保持心情愉快
- 增加血管功能，控制血壓，不易得中風、心臟病
- 維持大腦功能，減少失智症發生



四

健康生活型態

健康生活，從「心」開始

生活充實、活得「開心」



開心

決心

恆心



改變生活方式的「決心」

持續維持健康生活的「恆心」

健康生活，缺一不可

拼湊屬於自己的健康生活。

健腦

閱讀、學習、
桌遊、下棋、
打牌

社交

交友、
拜訪親友、
參加社區
活動

身體活動

做家事、
快走、
腳踏車、
伸展運動

做志工

旅遊

園藝

唱歌

跳舞

五

日常活動強度表

每天做的活動，是哪一種費力等級？
總活動量有沒有達到健康功能促進的標準？

基本要做到：

「輕度」和「中度費力」的日常家事，都要自己做。

進階更進步：

手冊裡面「進階版」的動作，一項一項的增加，最好最後每項都做到。

高級鍛鍊術：

「費力」或是會喘的運動，每次 20 分鐘以上，每週達 3 天以上。

日常活動強度

找出自己每天做的 3 種不同強度活動，來填寫「二、自己健康檢查」和「九、每天作紀錄」的表格。

輕度

[自我照顧]

刷牙、刮鬍子、洗手、洗澡、上廁所、穿脫衣服、坐著吃飯

[居家事務]

洗碗、整理餐桌、擦拭傢具、用洗衣機洗衣服、用烘衣機烘衣服、燙衣服、編織裁縫、坐著幫小孩穿衣 / 餵飯 / 洗澡、坐著與小孩玩、整理東西、澆花、傳簡訊、看電視、打電話

[外出活動]

外出購物、騎機車、坐公車、坐火車

中等費力

[居家事務]

煮飯、拖地、吸塵、換床單、手洗衣服、擦窗戶、刷洗窗戶、清洗陽台、刷洗廁所、用手擦拭地板、擦拭浴缸、幫寵物洗澡、下樓梯、拿 7~10 公斤物品上樓梯、整理庭院或陽台

[外出 / 運動]

手工洗車、外出倒垃圾、走路買東西（拿：2 瓶家庭號鮮奶、1 顆小玉西瓜、4.5~9 公斤的米、或 7 瓶玻璃罐啤酒）、下山健走、散步、快走、慢跑、游泳、太極、瑜伽、羽毛球、桌球、一般速度騎腳踏車

費力

[居家事務]

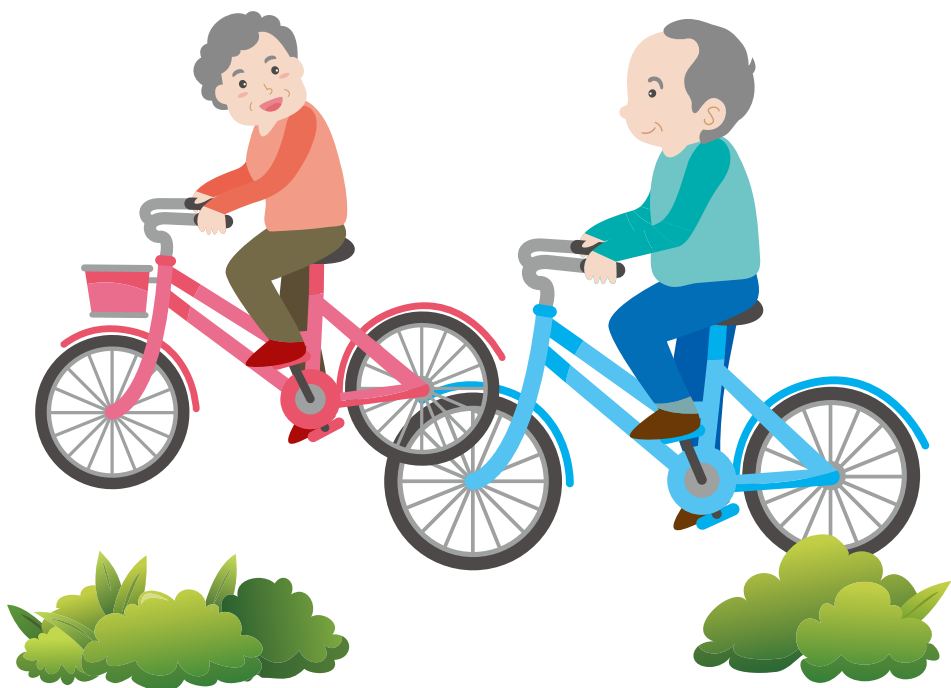
跪姿刷洗地板、跪姿刷洗浴缸、拿 11~22 公斤物品
上樓梯、搬動大型傢俱、上樓梯、快步下樓梯

[工作勞動]

搬重物、用獨輪手推車做工、鏟土、種田

[外出 / 運動]

跑步、快速倒退走、快速騎單車、有氧舞蹈、競走、
踢足球、打籃球、爬坡上山、網球單打、跳繩、壁球、
參加運動、參加健身課程



六 操作要安全

【暖身時】

光線明亮
空間通風



合身舒適服裝
做和緩的暖身

把寵物約束好



雜物收納整齊
與電線收納



選穩固不會晃
的椅子

【活動中】

開口數出來才不會憋氣
1、2、3、4...

適當補充水份

找穩固、乾燥、清潔
之檯面去扶持

地面平穩、
乾燥、防滑

加強訓練時請穿合腳的
平底鞋或赤腳不穿襪子



七

若有常見疾病， 活動要注意

若您有高血壓、心血管疾病、糖尿病、肺部疾病、關節炎或有其他疾病者要特別注意身體狀況：

頭暈、頭痛、貧血、嗜睡、冒冷汗

眼花、視力模糊、臉色蒼白、耳鳴

嘴唇、臉部發青

心跳異常加快、心悸、胸悶、胸痛、呼吸短促、喘不過氣

發抖、手腳發麻

運動中關節紅、腫、熱、痛

運動後痛超過1~2小時
就是運動過度了



★ 若有以上症狀出現，應先停止活動、休息，如果症狀沒有減輕，要到醫療院所諮詢喔！

惡性腫瘤：白血球數過低之長者免疫力較差，應避免在人多、密閉的場所做運動。

骨質疏鬆：避免單腳站立、上半身過度前彎、身體甩動等動作。

八

融入生活中的健康功能 促進活動

阿公的一天～從大展伸手開始～

大展伸手

拿東西時，坐得稍微遠一點，身體和手臂向物品的方向伸展，藉以拉長肌肉。

基礎版 ▶ 多伸長 10~15 公分

進階版 ▶ 多伸長 30 公分



伸展身體與手臂



有空，蹲蹲馬步



有空，且在安全環境時，稍微「半蹲」30 秒，習慣後時間再加長。

基礎版 ▶ 蹲低 5 公分

進階版 ▶ 15 公分



訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡



注意安全，旁邊要有扶手或穩固傢俱可以抓



訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡

扭扭腰，拿衛生紙



衛生紙放在斜後方，慢慢轉身拿時，停住 10~30 秒，兩邊都要扭。

基礎版 ▶ 衛生紙在側面

進階版 ▶ 衛生紙在斜後



伸展腰部肌肉
避免腰痠背痛



伸展腰部肌肉，避免腰酸背痛



1. 靠近扶手或在有人在附近才做
2. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳
不穿襪子

站坐，慢動作

要坐下時，緩慢地坐；要站起來時，也慢慢起來。

基礎版 ▶ 15 秒 **進階版** ▶ 30 秒以上



訓練雙腳肌肉力量，強化膝蓋關節穩定度



1. 靠近扶手或有人陪才做
2. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳
不穿襪子



訓練雙腳肌肉力量，
強化膝蓋關節穩定度



趁太陽出來時，曬曬衣服

高舉雙手，迎向朝陽

曬衣繩（桿）放高高，晾衣服時，也伸展肩關節。



伸展肩關節，避免關節僵硬；肩部練肌力



1. 事先伸展肩膀
2. 肩痛者，不可硬做



訓練肩部肌力，
避免關節僵硬

去外面散散步吧！

一直線上齊步走

沿著磁磚 / 磚塊 / 地上的線條走一直線。

基礎版 ▶ 大致走直線

進階版 ▶ 走筆直的一直線



訓練身體平衡，
雙腳內 / 外側的肌肉



一開始有人陪才做；
注意環境安全



訓練身體平衡及
雙腳內、外側的肌肉

又走又蹲



走路時，一邊走、一邊蹲。

基礎版 ▶

走一步、立正、蹲一下

進階版 ▶

膝蓋彎曲，蹲著走路訓練
身體平衡，訓練雙腳肌力



一開始有人陪才做



搭個公車去買東西吧

能走就是福



快步走 10 分鐘以上；外出時，提早下車或是改用走路的方式到目的地。



有氧運動，加強心肺功能



慢慢增加走路的時間，
可以更加強心肺功能



立正，向前看齊

基礎版 ▶

1. 兩腳併攏，身體挺直，儘量保持平衡、不要左右晃動
2. 踮腳尖或翹腳尖站立

進階版 ▶

雙腳併攏時，身體向前 / 後 / 左 / 右傾斜



訓練站立平衡、核心肌群



注意要在身旁有欄杆或是車站牆壁可以扶的地方，以免跌倒。



訓練站立平衡、
核心肌群



逛街大採購～

我有金手臂

用肩膀揸購物袋、或是用手臂提購物袋。

基礎版 ▶ 用肩背

進階版 ▶ 用手臂提物



鍛鍊手肌肉、和核心肌群的肌耐力



不可用手指頭拿太重的塑膠袋，手指易受傷



訓練身體平衡，
訓練雙腳肌力

邊走邊動腦



邊背誦購物清單、或唱歌邊走路。



邊走路邊動腦，
可以訓練平衡



訓練站立平衡、
核心肌群



1. 賣場壅擠或經過通道較狹小的地方時，暫停此活動，以免跌倒
2. 眼觀四面，耳聽八方，注意行進安全

順便爬爬樓梯運動一下吧

一步一腳印



外出辦事/購物，多走樓梯、少搭電梯或手扶梯。



增加下肢肌力、肌耐力訓練



若很久沒爬梯，需要有人陪才做



增加下肢肌力、肌耐力訓練

爬梯不動手



上下樓梯，逐漸減少手去抓扶手，如：從整隻手抓。



訓練身體平衡

- 基礎版** ▶ 5 根手指扶 ▶ 2、3 根手指頭扶
▶ 進階版 ▶ 不用扶



訓練身體平衡



若很久沒爬梯，需要有人陪才做

邁開大步 爬樓梯

上樓梯時，一次往上爬兩階。

基礎版 ▶ 一腳上一階，立正，另一腳再上一階

進階版 ▶ 兩腳輪流上階梯

超級進階版 ▶ 一次爬兩階



強化膝蓋關節，
訓練雙腿肌力



有人陪才做



綁腿練輕功 (進階版)

加強訓練時，在腳上可以綁 500 公克沙包。



強化膝蓋關節，訓練雙腿肌力



1. 靠近扶手或有人陪才做
2. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳
不穿襪子



準備回家囉～

等待時刻的腳部運動

坐穩後，抬一腳、慢慢伸直膝蓋，停住，再慢慢放下，兩腳輪流。

基礎版 ▶ 停住時，慢數到 5 再放下

進階版 ▶ 停住時，慢數到 20 再放下
與朋友聊天時，也可以做喔！



加強下肢肌耐力、維持膝蓋穩定度



整個屁股需到椅面，一開始要扶把手



跨步走大路



走路時，跨越大步越好；
可往前，也可往旁側走。

基礎版 ▶ 向前走

進階版 ▶ 向旁側走



訓練身體平衡，
訓練雙腳肌肉



1. 向旁側走時，眼睛目視前進的方向
2. 注意環境安全



腳尖漫步



走路時，可以腳跟貼腳尖或
踮腳尖走。

基礎版 ▶ 扶牆壁，走 5 公尺

進階版 ▶ 不扶牆壁，走更遠



訓練身體平衡，訓練
雙腳與腳掌內小肌肉



1. 注意環境安全，不可有電線、絆腳物



來煮飯吧！

弓箭步

腳往旁邊跨一步、轉身體去拿。
跨步長度越長，越困難。



訓練下肢側邊肌力、
平衡。



1. 一開始有人陪才做
2. 要加強訓練時請穿
合腳的平底鞋或
赤腳不穿襪子



訓練下肢側邊
肌力、平衡

搬水再利用



把清洗食材後的廢水，搬
去澆花或沖馬桶。
水越重和距離越遠，越困
難喔！



訓練上肢肌力與走路
平衡能力



一開始水量少，注意勿濺濕地板



訓練上肢肌力與
走路平衡能力

開飯囉～

舉重高手

使用較重的餐具（如：碗或筷子），
吃飯時全程拿在手中。
碗越重、拿越久，越困難。



訓練雙臂肌力



注意不要燙傷



訓練
手臂肌力

撈過界，來夾菜

將菜放在比手伸直再遠一點
的距離，手向前伸直夾菜，
維持動作 10-30 秒。
菜越遠、拿越久，越困難。



訓練身體柔軟度，訓練
身體與手臂肌肉力量



訓練身體柔軟度，
訓練身體與手臂肌肉力量

膝下有黃金



拿櫃子下層的清潔劑，膝蓋彎曲、半蹲姿勢停留3秒。不可蹲坐下去。

基礎版 ▶ 扶壁 **進階版** ▶ 手不扶



加強下肢肌力



1. 一開始有人陪才做；注意周邊勿撞到物品
2. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳
不穿襪子



金雞獨立



1. 單腳站
2. 腳跟對另一腳腳尖的站姿



單腳站時間越長、腳跟與腳尖相對距離越短，平衡訓練越多。



1. 一開始有人陪才做
2. 地板不可溼滑
3. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳不穿襪子



高處尋寶

手舉到最高，拿櫥櫃上層的物品，在高處停下來數數。

基礎版 ▶ 手最高點，數到 10，做三～五次

進階版 ▶ 手最高點，數到 30，做三～五次



伸展肩關節，避免關節僵硬



1. 一開始做之前，可先伸展肩膀
2. 肩痛者，不可硬做



高抬貴手

將遙控器放在高處，要使用遙控器需起身動一動並舉手伸展，維持動作 10-30 秒。

基礎版 ▶ 手最高點，數到 10，做三～五次

進階版 ▶ 手最高點，數到 30，做三～五次



創造身體活動機會，訓練身體與手臂柔軟度與肌肉力量



1. 一開始做之前，可先伸展肩膀
2. 肩痛者，不可硬做



馬步蹲蹲看電視



一邊看電視，一邊“微蹲”，
蹲越久越好。



創造身體活動機會，
訓練雙腳肌肉力量，
強化膝蓋關節



1. 旁邊需有穩固可扶物
2. 要加強訓練時請穿合腳的平底鞋或赤腳
不穿襪子

抬腳看電視

看電視時，輪流將一隻腳伸直，維持伸直的姿勢
越久越好。
伸直停住越久越困難。



創造身體活動機會，
訓練雙腳柔
軟度與肌肉力量



準備睡覺囉～睡著前來做點小運動吧

扭腰擺臀我也會～ 骨盆底肌運動

準備睡覺時，躺在床上。兩腳膝蓋彎起來、把屁股抬起來。

基礎版 ▶ 屁股只要慢慢抬離床面就可以

進階版 ▶ 屁股抬離床面至少 3 公分，
停住數到 15 才慢慢放下



預防或治療尿失禁



預防或
治療尿失禁



九

每天作記錄

您一週的身體活動量足夠嗎？

請記錄這一星期每天的活動，每項最少要達 10 分鐘，如果有做請在格子裡打勾，更多活動例子，請看第 11~13 頁。

更多活動例子 請參考 第11~ 13頁	費力活動	中等費力活動	走路
	做這些比平常喘很多的活動。如：上樓梯或者是種田	做這些比平常喘些的活動。如：提5公斤的米或小玉西瓜走路、背或抱小孩走路	包括工作、在家、娛樂、運動休閒和外出的交通時的走路（不含上下樓梯、爬山）
	星期日	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期一	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期二	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期三	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期四	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期五	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘
	星期六	有 ☐ 分鐘	有 ☐ 分鐘

請問您的情況是下列哪一個：

- ☐ 做費力活動的天數有 3 天以上，且每天至少 20 分鐘
- ☐ 做中等費力活動天數或走路天數加起來有 5 天以上，且每天至少 30 分鐘
- ☐ 做中等費力活動的時間總共至少 150 分鐘
- ☐ 以上皆未達到 ➡ **活動量不足**

+

手冊重點 小叮嚀

在安全的環境中

參考手冊的建議

找出適合融入自己生活的訓練活動

每天盡量去執行

並利用表格做記錄

祝福您

有令人滿意的進步喔！

本手冊強調：

每日所做的活動經過刻意調整強化，容易有增進身體功能之效果，因此執行方式易與原本習慣不同。



動動生活
手冊下載

請掃描QR code



動動生活影片
國語版下載

請掃描QR code



動動生活影片
台語版下載

請掃描QR code

參考文獻

<https://www.slideshare.net/RichardCollins50/physical-activity-promotion>

<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/Activity-Categories>

美國衛生及公共服務部

<https://www.hhs.gov/aging/healthy-aging/index.html>

李淑芳、劉淑燕（2008）。老人功能性體適能。台北：華都事業文化有限公司。

American Cancer Society. (2004). Physical Activity and the Cancer Patient. Atlanta: American Cancer Society.

Booth, FW., Roberts, KC., & Laye, MJ. (2012) Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive Physiology. Apr; 2(2): 1143–1211.

Clemson, L., Munro, J., & Singh, M. F. (2014). Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE) program to prevent falls: trainer's manual. Sydney University Press.

Concannon, L. G., Grierson, M. J., & Harrast, M. A. (2012). Exercise in the older adult: from the sedentary elderly to the masters athlete. Physical Medicine and Rehabilitation, 4(11), 833-839.

Heath, J. M., & Stuart, M. R. (2002). Prescribing exercise for frail elders. The Journal of the American Board of Family Practice, 15(3), 218-228.

Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., Downie, F., Murray, A.,

- Ross, C., & Creed, G. (2011). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. The Cochrane Library.
- Lawlor, D. A. (2002). Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. *Journal of Epidemiology & Community Health* 56(6):473-478.
- Pendleton, H. M., & Schultz-Krohn, W. (2013). *Pedretti's occupational therapy: practice skills for physical dysfunction*. Elsevier Health Sciences.
- Phongsavan, P. (2004). Estimating physical activity level: the role of domestic activities. *Journal of Epidemiology & Community Health* 58(6):466-467.
- Concannon LG1, Grierson MJ, Harrast MA. (2012). Exercise in the older adult: from the sedentary elderly to the masters athlete. *PM R*. Nov;4(11):833-9. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.08.007.
- Ramalho JR, Lima-Costa MF, Firmo JO, Peixoto SV. (2011). Energy expenditure through physical activity in a population of community-dwelling Brazilian elderly: cross-sectional evidences from the Bambuí Cohort Study of Aging. *Cadernos De Saude Publica* 27(Suppl 3):S399-S408.
- Sadrollahi, A., et al. (2016). Survey of the Relationship Between Activity Energy Expenditure Metabolic Equivalents and Barrier Factors of Physical Activity in the Elderly in Kashan. *Iranian Red Crescent Medical Journal* 18(11):e31455.

動動生活手冊 版權頁

書名：動動生活

執行單位：衛生福利部國民健康署

王英偉、游麗惠、陳潤秋、林莉茹、陳秀玫、鍾遠芳、
林雅筠、彭淑萍

主編：社團法人臺灣職能治療學會、高雄醫學大學

著者：蔡宜蓉、張玲慧、游書寧、鍾心穎、陳景涵、陳怡廷、
柯佳妉、李佩芸、曾郁璇、衛生福利部國民健康署

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街 36 號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：（02）2522-0888

出版年月：106 年 11 月

版（刷）次：初版

GPN：1010602334

ISBN：978-986-05-4515-9

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：（02）2522-0888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.（TEL：886-2-2522-0888）

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



衛生福利部國民健康署

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告



GPN : 1010602334

106年11月出版 定價：40元