

2026 青春健言行動 | 我的健康，由我發聲

活動簡章與評選辦法

「2026 青春健言行動 | 我的健康，由我發聲」活動簡章與評選辦法。本活動旨在引導全臺高級中等學校學生從校園及生活環境出發，結合預防醫學與健康治理精神，針對五大核心健康議題進行公共倡議與提案。透過初審與實體決選二階段評選及論壇交流，搭建青少年世代與政府、醫療及公共衛生專業代表的對話橋樑，深化青少年對自身健康與公共議題的參與及發聲能力。

一、活動基本架構

- **活動名稱：**2026 青春健言行動 | 我的健康，由我發聲
- **主辦單位：**《今周刊》
- **倡議夥伴：**阿斯特捷利康青年健康計劃 (AstraZeneca Young Health Program)、腎臟病防治基金會、千禧之愛健康基金會、中山醫學大學附設醫院
- **活動目的：**高級中等教育階段是建立核心健康習慣與預防醫學認知的關鍵起點。
本活動旨在鼓勵青少年打破「健康僅是醫療行為」的刻板印象，從生活選擇、校園環境與公共政策層面提出具體倡議，培養具公共意識的健康公民，提升青少年在健康治理中的參與與倡議能力。
- **參與對象：**全臺各公私立高級中等學校、高級中等外僑學校及高級中等實驗教育機構之在學學生。每隊 3-5 名學生（建議以高一、高二學生為主），鼓勵跨年級組隊參加；每隊須有 1 名指導老師，並作為主要聯絡窗口。

決選暨論壇：2026 年 11 月 16 日（一）13:00 至 13:30 報到，13:30 活動開始。

活動地點：張榮發基金會國際會議中心 10 樓 1001 會議廳（臺北市中正區中山南路 11 號）。

二、 核心倡議徵件主題

本屆徵件以健康倡議為核心，引導學生透過生活反思、環境檢視與行動設計提出具體提案。參賽團隊須於以下五個子題中擇一進行撰寫與提案：

子題與官方題目	議題核心焦點	學生提案發想引導
題目 1：「我現在又沒生病，為什麼要擔心三高？」 —— 高中生如何看待三高一腎的年輕化風險	引導青少年正視高血壓、高血糖、高血脂與腎臟疾病等健康風險，理解慢性病預防應及早從生活開始。	從生活習慣思考，日常飲食、作息與課業壓力，會不會其實已經在影響未來的健康？如果可以提早預防，該從哪裡開始？
題目 2：「健康，真的只看你夠不夠自律嗎？」 —— 從校園生活談慢性病預防的環境與制度	探討個人意志力與外部環境、制度之間的衝突與連結。	大家常說要少吃炸物、多運動，但在生活中真的那麼容易做到嗎？學校環境、作息課表、合作社販售的食物，會不會早就在無形中限制了我們的健康選擇？如果問題不只在個人，環境或制度可以怎麼改善？
題目 3：「如果健康從高中開始累積，大人可以幫我們什麼？」 —— 高中生視角下的預防醫學想像	從青少年主體出發，向學校、政府及社會尋求實質的支持資源。	如果健康真的不是一夕之間壞掉，那是不是也可以從高中慢慢累積？學校、政府或社會，可以提供哪些資源、政策或服務，來主動幫助青少年建立健康的生活型態？提出你們覺得最需要、也最可行的具體做法。
題目 4：「健康也能『由下而上』嗎？」 —— 青少年帶動家庭健康的行動提案	從青少年行動出發，思考如何將健康知識與實際行動帶回家庭，促進跨世代健康管理。	慢性病防護不應只是大人的事。我們如何成為家中的「健康守門員」，影響長輩共同預防三高一腎？
題目 5：「體重與健保的隱形連結：我們為什麼提早走進診間？」 —— 從青少年肥胖就醫攀升，談健保永續的校園預防解方	引導學生正視健保財務與疾病年輕化之連鎖效應，探索如何以青少年行動實踐健康生活，翻轉重治療、輕預防的醫療結構。	全民健保與每個人的生活息息相關。健保資源如何被運用？慢性疾病年輕化又可能帶來哪些長期影響？我們能否從高中生活圈出發，設計促進同學自主健康管理、提早降低健康風險的方案，一起思考健保永續的可能？

三、 參賽報名與檔案規範

1. **報名方式：**採 Google 表單線上報名，每組填寫一份，並依表單欄位完成團隊資料、提案摘要、3 項政策提問及相關檔案上傳；另須上傳已填妥並簽署之【指導老師／參賽同意文件】。（需使用 Google 搜尋系統執行）
2. **提案檔案格式：**
 - 簡報電子檔一份，至多 5-8 頁（含封面、封底），檔案大小 10MB 以內。
 - 格式為 16:9 之 PPT、PPTX 或 PDF 檔案。
 - 另在報名頁面附上 3 個欲向政府部會代表或專家提出的具體健康政策問題。
3. **收件截止日：**即日起（一）起至 10 月 30 日（五）17:00 止，逾期恕不受理。

四、 評選辦法與評審機制

為確保評選之客觀性與專業性，本活動採「第一階段：初審(書面評選)」、「第二階段：實體論壇決選」二階段評選機制。

（一） 評審團組成

主辦單位預計邀請專業評審團 5 位專家組成評審團，涵蓋公共政策、醫學與公共衛生、青年與教育等領域，以提升評選之專業性與多元觀點。

（二） 第一階段：初審(書面評選)

- **評選標準：**
 - **痛點分析與切題度 (30%)：**是否理解健康倡議精神，精準切入五大主題之核心痛點，並具公共參與初衷。
 - **方案創新與可行性 (40%)：**提案是否具備獨創性與創意，且在校園或生活環境中具備可被討論與實踐的專業基礎。
 - **社會影響力與傳播性 (30%)：**提案架構是否具備媒體擴散效應，能否引發青少年世代的共鳴與行為改變。
- **初審結果：**綜合五大主題提案評選，共選出 10 組入圍團隊，審查結果將由主辦單位公告並通知入選團隊。

（三） 第二階段：實體論壇決選發表規定

1. 評審團依書面提案整體表現擇優選出 10 組團隊，晉級 11 月 16 日實體論壇決選。
2. **發表順序：**於實體論壇舉辦日前一週，由主辦單位召集或代理抽籤決定各組現場發表順序，並同步公告於活動官網。
3. **時間限制與扣分機制：**
 - 每隊現場發表時間總計 10 分鐘，包含「簡報發表 8 分鐘」與「評審團問答 (Q&A) 2 分鐘」。
 - 簡報發表至第 7 分鐘時，響短鈴 1 聲提醒；滿 8 分鐘時響長鈴 2 聲，發表人員須立即停止發言並下台。若簡報發表超時，每超過 30 秒（含未滿 30 秒）自現場評審

總分扣減 1 分。

- 評審問答時間採響鈴倒數，2 分鐘時間一到響長鈴 1 聲，答詢即刻結束。

4. 設備與簡報繳交限制：

- 決選現場由主辦單位統一提供投影片翻頁筆、筆記型電腦、單一投影螢幕及麥克風。
- 晉級團隊必須於決選日前 3 天將最終確認之簡報檔（16:9 格式之 PPTX 與備份 PDF 檔）寄至主辦單位指定信箱。＊現場一律不受理變更簡報內容或臨時更換檔案。
- 投影片內容禁止嵌入需仰賴外部網路連線或即時更新之動態外掛程式；若有自備影片或音訊，須於最終簡報繳交時採內嵌方式處理，且播放時間亦計入 8 分鐘發表時間內。

5. 現場發表人員規範：

- 上台發表與接受答詢之人員，＊必須為原報名名冊內之主要參賽學生＊。非名冊內人員（含帶隊老師、指導專家或其他同學）嚴禁上台代為發表、簡報操作或協助回答問題。違者取消該項目之評分資格。
- 建議由團隊全員共同上台參與發表與問答，以展現團隊協作精神。

6. 決選現場評分指標項目：

- **論述邏輯與科學依據（40%）：**簡報內容之結構完整性，倡議方案是否有嚴謹的數據支持、醫學合理性與公共衛生政策可行性。
- **簡報表達與現場影響力（30%）：**口條表達、團隊默契、時間控管及舞台呈現，能否清楚傳達提案並引發共鳴。
- **臨場答詢與應變能力（30%）：**對評審團提問的理解度，回答是否切中要點，並具邏輯性與專業素養。

五、獎勵與參賽權益

參賽團隊可依學校規定及現行學習歷程相關規範，自行評估是否將本次參賽成果作為多元表現或自主學習等學習歷程素材。

1. **活動參與證明：**完成主辦單位規定之參賽及活動程序者，主辦單位將依實際參與情形提供活動參與證明。
2. **競賽獎學金與獎項配置：**
 - 第一名（共 1 組）：每組獎學金 20,000 元。
 - 第二名（共 1 組）：每組獎學金 15,000 元。
 - 第三名（共 1 組）：每組獎學金 10,000 元。
 - 決選佳作（共 7 組）：每組學獎金 5,000 元。
 - 獎學金總額：新臺幣 80,000 元。
3. **數位成果收錄：**決選 10 組團隊之提案成果與活動平面紀錄，將視整體宣傳規劃於今周刊數位平台呈現。
4. **車資補助：**北北基桃以外地區之決選團隊師生，往返活動之大眾運輸車資得依主辦單位規定辦理實報實銷；補助範圍、憑證及核銷方式將於決選通知時另行說明。
5. **家屬參與：**歡迎入選團隊之家屬蒞臨現場聆聽與支持，實際入場方式及名額將另行通知。

六、 專案執行時程規劃

階段	核心執行工作項目	預計時程
1. 籌備與宣傳啟動	Google 表單報名頁上線、完成評審專家邀約，並推動校園宣傳與相關公文聯繫。	2026 年 10 月
2. 徵件與校園推廣	主辦單位跨平台宣傳、社群媒體引流，鼓勵學生團隊撰寫倡議提案。	2026 年 10 月
3. 截止收件、初審與書審	10/30 17:00 截止收件；完成資格確認與初審，選出 10 組入圍團隊進入決選。	2026 年 10 月底至 11 月上旬
4. 決選與活動準備	完成 10 組決選團隊聯繫、最終簡報收件、場地、流程與技術整備。	2026 年 11 月上旬
5. 決選暨論壇與成果露出	舉辦「青春建言行動」決選暨論壇，包含學生提案、專家與談、青少年提問回應及頒獎典禮；活動後進行平面照片、新聞稿及數位內容等成果露出。	實體活動：2026/11/16（一） 後續宣傳：11 月至 12 月

七、 注意事項

- 為確保活動期間之學生安全，各校進入決選之參賽團隊，活動當日至少須由 1 名指導老師陪同出席。
- 活動當天參與論壇之學生代表，請穿著校服或依校方規定之統一衣著參與活動。
- 主辦單位保留因活動需要調整時程、評選方式及相關規範之權利。若遇天災、颱風、地震、傳染性疾病或其他不可抗力因素，將依主管機關規定及實際情況公告相關配套措施。
- 主辦單位有權檢視參加者之活動參與行為。若有冒名、資料不實、侵害他人權益或擾亂活動秩序等情形，主辦單位得取消參賽或獲獎資格；相關異動以主辦單位公告為準。

今周刊活動小組聯絡人

江忠一：02-25816196 分機 603

李婉毓：02-25816196 分機 615