

檔 號：

保存年限：

財團法人臺灣癌症基金會 函

地址：807高雄市三民區九如二路150號9樓之一

承辦人：黃香瑜

聯絡方式：07-311-9137分機207

傳真：07-3119138

電子信箱：judy@canceraway.org.twtw

受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國112年10月18日

發文字號：臺癌字第1121018001號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如文 (112101900001_2310160029_1121018001_ATTACH1.jpg, 112101900001_2310160029_1121018001_ATTACH2.jpg, 112101900001_2310160029_1121018001_ATTACH3.png, 112101900001_2310160029_1121018001_ATTACH4.png)

主旨：為提升全民對防癌觀念的正確認知，並將癌症預防觀念落實於日常生活，本會擬於11月4日-11月5日(週六、日)辦理「全民練5功 漫步生活節」實體活動，敬請 貴校協助活動宣傳，並鼓勵同學關注健康議題，踴躍參與社會公益活動，懇請 查照。

說明：

- 一、癌症仍高居國人十大死因之首，為守護全民健康，呼籲全民重視癌症預防，以減少癌症發生率及死亡率，本會擬於11月4日-11月5日(週六、日)舉辦「全民練5功，漫步生活節」實體活動，於輕鬆漫步中體驗健康生活型態，以落實「全民練5功」防癌的認知及行動力。
- 二、「全民練5功，漫步生活節」可透過活動網站捐款報名支持癌症防治工作，捐款者可獲得人氣貼圖聯名的速開帳篷及黃麻野餐袋等好運報名禮包。
- 三、實體活動訂於11月4日-11月5日(週六、日)下午2時至晚上

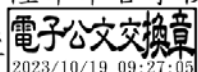
收文文號：1120011917

8時於高雄台塑昆仲公園舉行，可於現場逛市集、草地野餐及欣賞表演，還能參加衛教闖關遊戲及創作工作坊，讓健康美好的生活輕鬆落實在日常。

四、懇請 貴校於校園資訊網分享活動連結：<https://greatday.canceraway.org.tw/prize.php>，鼓勵同學踴躍參與，謝謝！

正本：國立中山大學、國立高雄師範大學、國立高雄大學、國立高雄餐旅大學、國立高雄科技大學、義守大學、高雄醫學大學、樹德科技大學、輔英科技大學、財團法人輔英科技大學、正修學校財團法人正修科技大學、正修學校財團法人正修科技大學附設專科進修學校、高苑科技大學、高苑科技大學附設專科進修學校、東方學校財團法人東方設計大學、東方學校財團法人東方設計大學附設專科進修學校、樹人醫護管理專科學校、育英醫護管理專科學校、國立屏東大學、國立屏東科技大學、大仁科技大學、大仁科技大學附設專科進修學校、美和學校財團法人美和科技大學、美和學校財團法人美和科技大學附設進修學院、國立成功大學、長榮大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、崑山科技大學、南臺學校財團法人南臺科技大學、中信學校財團法人中信金融管理學院、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、陸軍軍官學校、空軍軍官學校、海軍軍官學校

副本：本會存查



全民練5功 × 某人日常

漫步生活節

美好的秋日午後，
來場漫步生活體驗吧！
微風輕拂吹在臉上，
陽光灑在綠意草地上，
悠悠時光享受音樂洗滌，
逛逛市集感受生命中美好的一切！

2023.11.4(日) - 11.5(日)
14:00 - 20:00
高雄台塑王民昆伸公園

高雄市前鎮區中山三路39號



某人日常
nobody's daily

活動內容

- 漫步生活市集
- 綠野狂歡派對
- 5功闖關遊戲
- 手作互動工作坊體驗

好運爆篷健康袋著走 (禮包組)

即日起捐款899元即贈送一組，
含速開帳篷、黃麻野餐袋、活動
手冊、好康禮品跟抽獎券、遊戲
闖關卡及市集折價券等價值達到
1500元以上，限量好禮，贈完為止。
活動洽詢:07-3119137分機212、217



捐款報名

主辦單位



指導單位



贊助單位



執行協辦



全民健康與功課人日

漫步生活節

2023.10.4(四)~10.5(五)
14:00~20:00
高雄台塑王民昆仲公園

美好的秋日午後，來場漫步生活體驗吧！
微風輕拂吹在臉上，陽光灑在綠意草地上，
悠悠時光享受音樂洗滌，逛逛市集感受生命中美好的一切！

捐款禮
好運綠蓮健康袋著走
(禮包組)



草人日營
Grass Day

主辦單位
財團法人 財團法人 財團法人

指導單位
財團法人 財團法人 財團法人

贊助單位
財團法人 財團法人 財團法人



全民練5功 x 果人日常

漫步生活節

2023.11.4日 - 11.5日
高雄台塑王民昆仲公園

忌肚炫腹



識蔬五經



查癌觀色



心不在菸



動則得救



全民練5功，闖關得大獎！
找到公園5處闖關處，並完成闖關活動
貼滿過關貼紙後，即可至服務台兌換精美小禮物

*好運爆蓮健康袋著走禮包組附贈 闖關卡/抽獎券



豐台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION



全民練5功×果人日常

漫步生活節

2023.11.4@-11.5@ 高雄台塑王民昆伸公園

體重控制



控制身體質量指數
在18.5~24間，
男性腰圍不超過90公分
女性不超過80公分才是最棒的。

蔬果彩虹579

蔬果中的植化素
可以降低罹癌風險，
不同年齡攝取的量也不一樣唷！
(兒童:蔬菜3份、水果2份、
成年女性:蔬菜4份、水果3份、
成年男性:蔬菜5份、水果4份)



定期篩檢



早期發現、
早期治療，
存活率相對提高喔！

遠離菸檳

吸菸
(二手煙亦同)、
嚼檳榔增加罹癌風險，
遠離菸檳才是避免罹癌王道。



規律運動



每天從事15分鐘以上運動，
有助於預防罹癌風險，
也能維持健康體態

全民練5功，闖關得大獎！
找到公園5處闖關處，並完成闖關活動
貼滿過關貼紙後，即可至服務台兌換精美小禮物

*好運爆蓮健康袋著走禮包組附贈 闖關卡/抽獎券



暨台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

