



國立陽明交通大學

NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

健康自主管理系統 系統前台介紹及操作



功能清單



目錄

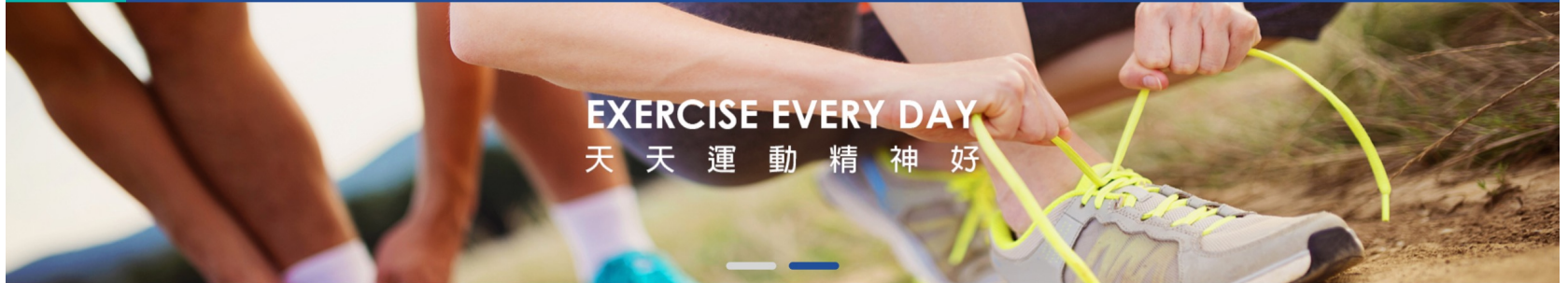
傳染病調查

健康日記

活動預約

體檢預約

問卷調查



目錄

1.1 個人專區

1.2 衛教專區

(1) 健康檔案

(2) 健康趨勢

(3) 量測紀錄

(4) 問卷紀錄

(5) 預約紀錄

(6) 我的點數

傳染病調查

傳染病
問卷調查

健康日記

3.1 體重週記

3.2 喝水日記

3.3 運動日記

3.4 血壓量測

3.5 血糖紀錄

活動預約

報名各式
健康促進
活動

體檢預約

5.1 教職員
體檢預約

5.2 眷屬
體檢預約

問卷調查

填寫各式
健康相關
問卷調查

1.1 個人專區

(1) 健康檔案-基本資料

查看個人基本資料

個人專區

[健康檔案](#) / [健康趨勢](#) / [量測紀錄](#) / [問卷紀錄](#) / [預約紀錄](#) / [我的點數](#)

1.
基本資料

2.
體健檢資料

個人基本資料

年齡、男女性別影響指標的重要因素，需先有正確的個人基本資料，才能有效評估後續健康指標及風險因子。

基本資料

*帳號	<input type="text"/>	手機	<input type="text"/>
*姓名	<input type="text" value="郭糖果"/>	分機	<input type="text"/>
*性別	<input type="radio"/> 男生 <input checked="" type="radio"/> 女生	Email	<input type="text" value="andy@hkust.edu.hk"/>
*出生日期	<input type="text"/>		
身份證字號/護照號碼	<input type="text" value="R12*****89"/>		

基本資料為校務資訊系統同步導入，為維護教職員工生的健康活動權利，若需修改，再請同仁申請學籍資料異動。

1.1 個人專區

(1) 健康檔案-體健檢資料

查看個人所有健檢資料亦可下載

個人專區

[健康檔案](#) / [健康趨勢](#) / [量測紀錄](#) / [問卷紀錄](#) / [預約紀錄](#) / [我的點數](#)

1. 基本資料

2. 體健檢資料

體健檢資料

隨時回來看、自我檢查，看你/妳每月、每年有什麼變化，持續問自己：「我有沒有（越來越）達到自己想要的健康程度了嗎？」

請選擇體健檢資料

- ✓ 2023/09/01 [耕莘醫院]
- 2022/09/01 [壠新醫院]
- 2020/07/03 [台大醫院新竹分院]
- 2019/08/05 [耕莘醫院]

密碼提示：請輸入您的身分證字號(英文字母大寫)

[檢查結果下載](#)

▶ **一般體格檢查(8)**

檢查項目	檢驗結果	檢驗參考值	分析
身高		163 (cm)	分析
體重		48 (kg)	分析
脈搏		98 60~100	分析

點選『檢查結果下載』按鈕
可下載此份健檢資料檔案(PDF)

進入頁面，系統會預設帶入最近一次健檢資料，
可自行於下拉選單，進行選擇其他健檢資料切換查看。

點選『分析』按鈕
可查看該檢查項目所有紀錄與趨勢圖

1.1 個人專區

(2) 健康趨勢

於頁面上可查看比較個人近三年健檢數據趨勢

個人專區

健康檔案 / 健康趨勢 / 量測紀錄 / 問卷紀錄 / 預約紀錄 / 我的點數

健康趨勢

可查看並比較您最近三次健檢數據。

密碼提示：請輸入您的身分證字號(英文字母大寫)

近三次報告列印

檢查項目	2023/09/01 耕莘醫院	2022/09/01 壠新醫院	2020/07/03 台大醫院新竹分院	分析
身高	163 cm	162.5 cm	162.7 cm	分析
體重	48 kg	48.9 kg	48.3 kg	分析
脈搏	98	101 bpm	96	分析

點選『近三次報告列印』按鈕
可下載近三次報告檔案(PDF)

點選『分析』按鈕
可查看該檢查項目所有紀錄與趨勢圖

1.1 個人專區

量測紀錄

可查看個人於『健康日記』所記錄的所有量測紀錄

個人專區

健康檔案 / 健康趨勢 / 量測紀錄 / 問卷紀錄 / 預約紀錄 / 我的點數

體重週記 喝水日記 血壓量測 血糖記錄

定期量體重，窈窕不NG

記錄時間	身高 (cm)	體重 (kg)	腰圍 (cm)	BMI(判定) (kg/m ²)	動作
2023/10/18 13:50	163	48		18.07	刪除
2023/07/18 10:16	163	55	90	20.70	刪除

可檢視5種自我量測紀錄：
體重週記、喝水日記、血壓量測、血糖日記、運動日記

點選『刪除』，可將該此量測紀錄刪除

1.1 個人專區

問卷紀錄

可查看個人所填過問卷的最後一筆紀錄

個人專區

健康檔案 / 健康趨勢 / 量測紀錄 / 問卷紀錄 / 預約紀錄 / 我的點數

問卷紀錄

可查看最後一筆填寫問卷紀錄

#	問卷名稱	填寫次數	最後填寫時間	問卷內容
1	國立陽明交通大學--入境通報 NYCU Survey on Epidemics	2	2023/10/03 09:50	瀏覽紀錄
2	肌肉骨骼症狀調查表	3	2023/09/06 11:48	瀏覽紀錄
3	作業場所危害評估及母性健康保護採行措施表	1	2023/09/05 14:54	瀏覽紀錄
4	妊娠及分娩後未滿一年之勞工健康情形自我評估表	1	2023/09/05 13:22	瀏覽紀錄
5	易胖風險評估	2	2023/08/10 10:21	瀏覽紀錄

點選『瀏覽紀錄』按鈕，可瀏覽填寫問卷內容

1.1 個人專區

預約記錄

包含體檢、活動與門診健康諮詢的預約記錄

個人專區

健康檔案 / 健康趨勢 / 量測紀錄 / 問卷紀錄 / 預約紀錄 / 我的點數

健檢

活動

健康諮詢

活動

可查看目前已報名活動資料。

報名編號	活動名稱/報名場次	報名需知	處理狀態
D23092800001 查看完整內容	健康講座 梯次1	報名需知	已報到
D23081000001 查看完整內容	流感注射(8/30) 第二梯次 14:00~15:00	報名需知	已確認

點選『查看完整內容』，可查看預約內容。

1.1 個人專區

我的點數

查詢點數紀錄(近一年)

個人專區

健康檔案 / 健康趨勢 / 量測紀錄 / 問卷紀錄 / 預約紀錄 / 我的點數

目前點數 共 **3** 點

歷史記錄

查詢點數 最近7天 ▾

#	異動日期	點數	結餘	交易方式/來源
1	2023/10/26 13:54	+1	3	[飲食]均衡飲食菜單-外食這樣吃也能很均衡：小吃篇

預設帶入『最近七天』點數紀錄，
可自行選擇查詢區間。

1.2 衛教專區

閱讀健康相關衛教資訊

衛教專區


吸收新知識，健康新生活

ALL (3) / 飲食(1) / 健康知識(2)



肥胖防治策略

健康知識 未閱讀



關於過重與肥胖

健康知識 未閱讀

可點選文章進入閱讀，
尚未閱讀則會顯示(未閱讀)

關於過重與肥胖

世界衛生組織指出，吸菸、飲酒過量、飲食不健康及身體活動不足等四種不健康的生活習慣是四大非傳染疾病（癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病）的主要危險因子。

面對體位議題，世界各國均採世界衛生組織之方法，以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）【體重(公斤) / 身高²(公尺²)】作為健康體位、過重和肥胖的切點，然而，愈來愈多研究顯示，「健康身體組成」及「合宜的腰圍」才是健康體位的關鍵，亦是判斷國人體位之重要參考指標。

依據衛生福利部公布之體位定義，18 歲以上成人區分為四種體位，分別是過輕(BMI < 18.5)、正常(18.5 ≤ BMI < 24.0)、過重(24.0 ≤ BMI < 27.0)，及肥胖(BMI ≥ 27.0)。18歲以下可參考兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值。

造成肥胖的主因為熱量攝取高於熱量消耗，其他影響因素包括：飲食、身體活動、社會環境因素等。

一、國人過重及肥胖盛行率上升主要原因

- (一) 飲食西化及食物精緻化，易攝取過多熱量。看電腦、上網等靜態久坐生活增加，身體活動量不足
- (二) 含糖飲料及高熱量之不健康食物過多，許多食物沒有熱量營養標示或辨識不易
- (三) 大眾運輸系統及運動休閒設施不足
- (四) 弱勢族群少有機會接受健康教育訊息，經濟能力有限，容易買到低營養、高熱量食物
- (五) 不健康食物廣告贈品行銷，導致民眾攝取過多熱量、脂肪和含糖食物

資料來源：衛生福利部國民健康

閱讀完畢

返回

閱讀完後，可點選「閱讀完畢」按鈕，
系統則不再提醒(未閱讀)。

2 傳染病調查

填寫傳染病相關問卷調查



國立陽明交通大學
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

您好！郭糖果

[回首頁](#)

疫情管理專區

為健康把創造自己的未來



防疫通報調查
NYCU Survey on Epidemics

點選『防疫通報調查』按鈕

2 傳染病調查



國立陽明交通大學
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

您好！郭糖果

[回首頁](#)

[傳染病調查首頁](#)

防疫通報調查 NYCU Survey on Epidemics

請選擇欲填寫問卷



國立陽明交通大學--入境通報
NYCU Survey on Epidemics



國立陽明交通大學--居家照護/隔離者通報

根據個人情況選擇通報問卷，
點選即可進入填寫問卷

2 傳染病調查

關懷問卷調查 NTHU Survey on Epidemics

◎ 最後更新日期：2023/10/03 09:50

國立陽明交通大學--入境通報 NYCU Survey on Epidemics

為因應嚴重特殊性肺炎COVID-19疫情,校內需調查所有校內教職員工生,入境或居住其它國家之紀錄,以作為台灣防疫措施之建議

一、為掌握全校教職員工生出國旅遊史及外國人士來台前停留/居住之國家,以下問卷題目,請全校教職員工生據實提供,以方便學校提供防疫宣導及協助。

*4-1 目前住在哪裡 Where do you live currently?

- 防疫旅館 Quarantine Hotel , 旅館名稱 Hotel's Name
- 校內宿舍 Dormitory , 寢室號碼 Room's No.
- 集中檢疫所 Quarantine Center
- 其他 Other

4-3 留言板 Note

依照問卷內容填寫，
填寫完成後點選『完成填寫』即可送出。

取消

完成填寫

3 健康日記

有以下5種健康自我量測紀錄項目
(體重週記、喝水日記、運動日記、血壓量測、血糖記錄)

目錄 ▾ | 傳染病調查 | 健康日記 | 活動預約 | 體檢預約 | 問卷調查

自主管理



體重週記

定期量體重，窈窕不NG



喝水日記

每天多喝水，健康多一點



運動日記

生活動起來，健康跟著來



血壓量測

正確量血壓，健康紀錄好



血糖記錄

血糖控制好，疾病不來找

3 健康日記

3.1 體重週記

可自行紀錄測量後身高、體重、腰圍、體脂肪，點選『儲存』按鈕後，系統會自動計算BMI；也可查詢自訂範圍內的曲線圖和下載數據。

※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有體重紀錄。

體重週記

日期

身高 cm(公分)

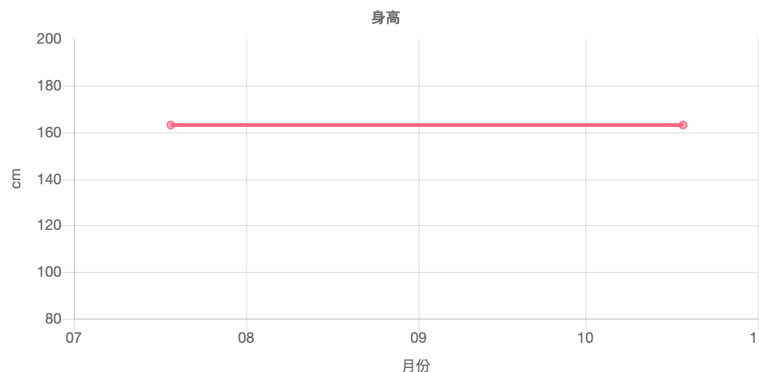
體重 kg(公斤)

腰圍 cm(公分)

體脂肪 %

開始時間 結束時間

小提示：點擊節點可修改數據



【標準參考】

成人肥胖定義	身體質量指數, BMI 體重(公斤) / 身高(公尺) 2
體重過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

體重

3 健康日記

3.2 喝水日記

可自行紀錄每天喝水量；也可查詢自訂範圍內的曲線圖和下載數據。

※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有喝水紀錄。

喝水日記

日期

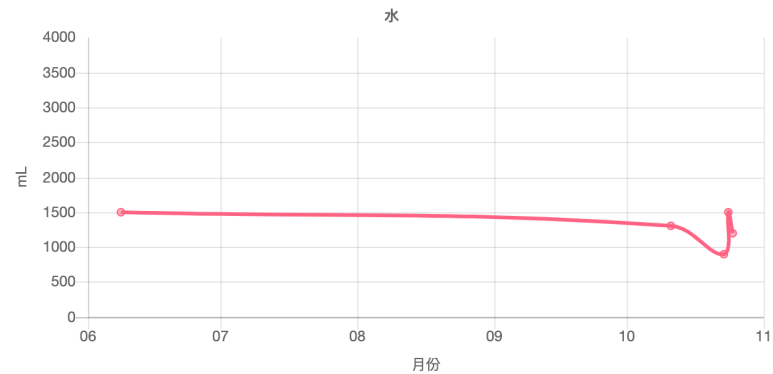
水 mL(毫升)

人每天都需要補充大量的水分，
每天至少需攝入的水量為體重(KG)*30 毫升。

※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有喝水紀錄。

開始時間 結束時間

小提示：點擊節點可修改數據



3 健康日記

3.3 運動日記

可自行紀錄不同運動項目時間；也可查詢自訂範圍內的曲線圖和下載數據。

※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有運動紀錄。

運動日記

2023/10/26

開始時間 2023/07/01 結束時間 2023/10/26 查詢 匯出

本日運動總消耗熱量 **140.4**大卡

時間 21:00

目前體重 48 kg

運動項目

運動時間

消耗卡路里 kcal

儲存

本日消耗熱量列表

20:49	慢跑	15分鐘	90 kcal	刪除	編輯
20:50	健行/健走	30分鐘	50.4 kcal	刪除	編輯

消耗卡路里(每日)

選擇運動項目與時間，系統會自動計算消耗卡路里

顯示本日所有運動列表，點選『刪除』按鈕可刪除紀錄；點選『編輯』按鈕可編輯紀錄。

小提示：點擊節點可修改數據

系統自動計算
總消耗熱量

3 健康日記

3.4 血壓量測

可自行紀錄每天血壓數據；也可查詢自訂範圍內的曲線圖和下載數據。
※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有血壓紀錄。

血壓量測

血壓 (Blood Pressure, BP) 是血液在血管內流動作用於血管壁的壓力。包含:

收縮壓：心臟收縮時，所測得血管壁所承受壓力。

舒張壓：心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力。

日期

開始時間 結束時間

收縮壓 mmHg

舒張壓 mmHg

脈搏 次/分

【標準參考】

類別	收縮壓 (mmHg) 舒張壓 (mmHg)
正常	<120和<80
高血壓前期	120-139或80-89
第一期 (輕度) 高血壓	140-159或90-99
第二期 (中、重度) 高血壓	≥160或≥100

小提示：點擊節點可修改數據

收縮壓

mmHg

月份

3 健康日記

3.5 血糖量測

可自行紀錄每天血糖數據；也可查詢自訂範圍內的曲線圖和下載數據。

※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有血糖紀錄。

血糖記錄

血糖是指血液中的葡萄糖。

也就是各種食物經人體消化、代謝、吸收後所產生的葡萄糖，藉由血液運送到身體各部位作為能量的來源。

日期 2023/10/26 21:19

飯前血糖 mg/dl

飯後血糖 mg/dl

儲存

清除

【標準參考】

類別	飯前血糖 (mg/dl)	飯後血糖 (mg/dl)
正常	<100	< 140
空腹血糖障礙	≥ 100且< 126	-
糖尿病	≥ 126	≥ 200

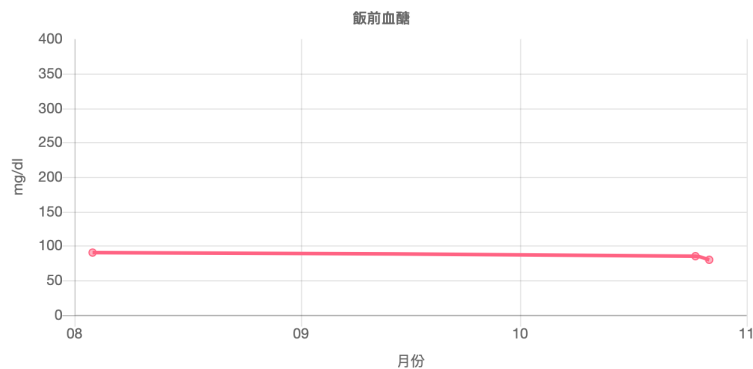
開始時間 2023/08/03

結束時間 2023/10/26

查詢

匯出

小提示：點擊節點可修改數據



※可於『個人專區』→『量測紀錄』查看所有血糖紀錄。

4 活動預約

可報名衛保組所提供的健促活動

※可於『個人專區』→『預約紀錄』查看已預約的活動內容。

活動預約

全部 / 交大校區 / 陽明校區

報名已經截止

2023公費-流感疫苗注射活動

交大校區

2023基本救命術(BLS)訓練課程

陽明校區 交大校區

可選擇預報名活動

如報名時間已截止，會提醒顯示『報名已經截止』

4 活動預約

Step1. 閱讀活動說明

活動預約

陽明校區;交大校區

2023基本救命術(BLS)訓練課程

活動名額：40
剩餘名額：40
活動費用：200

點選『我要報名』按鈕
可開始報名作業

我要報名

顯示目前報名人數狀況

活動說明

相關附件

活動需知

時間：112/11/25 08：00-17：00
地點：人社一館109室
費用：200元(含證照、便當費及耗材等費用)，報到時繳交
講師：林子傑(部立雙和醫院急診醫學科及臺北醫學大學資深講師)

可閱讀活動說明，下載相關附件或閱讀活動需知

時間	課程內容	備註
07:45-08:00	報到	
08:00-09:00	BLS 基本救命術	CPR+AED
09:00-10:00	常見內科急症處置	校園常見急症
10:00-12:00	內科情境分組模擬演練	
12:00-13:00	中午休息	
		止血、包紮、固定及

4 活動預約

Step2. 填寫報名內容

1 填寫報名內容

2 報名完成

● 報名內容

活動名稱 2023基本救命術(BLS)訓練課程

報名狀態 未送出

特殊要求

如有任何特殊要求，請填寫於此

系統會預設帶入個人(同步)資料，確認資料

● 報名者資訊

*報名者姓名 郭糖果
請填寫報名者姓名

*電子信箱 [redacted]
預約通知將會發送到此 Email

*聯絡電話 [redacted]
請填寫可連絡之手機或住家電話

● 放棄報名

● 報名送出

如想放棄報名
點選『放棄報名』按鈕即可

填寫完報名內容，
點選『報名送出』按鈕即可

4 活動預約

Step3. 報名完成

謝謝您!!您的活動報名單已送出!

本筆報名編號：D23103000001，

報名通知已發送至您的電子郵件：

▶ 報名內容

報名編號	活動名稱	報名狀態
D23103000001	2023基本救命術(BLS)訓練課程	已確認

前往報名查詢

可點選『前往報名查詢』按鈕，
查看報名內容。

5 體檢預約

提供教職員進行體檢預約

※可於『個人專區』→『預約紀錄』查看已預約健檢紀錄。

體檢預約



可選擇教職員體檢預約或眷屬體檢預約

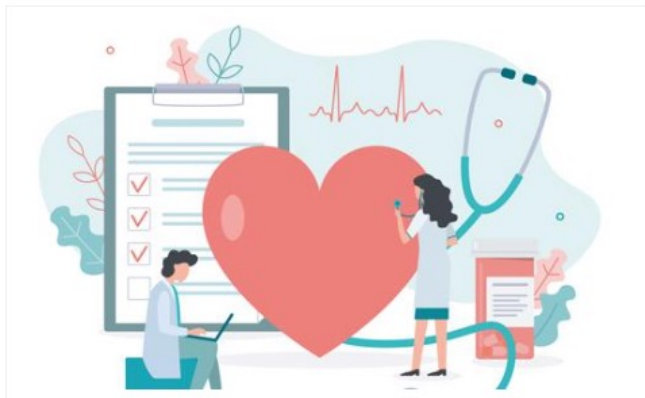
- 教職員體檢預約：教職員本人進行預約(步驟參考P22~27)
- 眷屬體檢預約：教職員幫眷屬進行預約(步驟參考P28~P33)

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step1. 閱讀預約說明，點選『我要預約』

體檢預約



教職員體檢預約

我要預約

點選『我要預約』按鈕
可開始預約作業

預約說明

可閱讀衛保組公告體檢預約說明

主旨：本校與各校區當地醫院簽約，辦理教職員健康檢查團體優惠方案

一、本校現職編制內前一年度十二月三十一日止滿40歲以上之教職員，人事代號為(A、B、C)，依規定每二年可自行參加健康檢查一次，補助金額4,500元為上限，實際參加人員得以登記公假一日，符合補助條件之編制內教職員，可自行至全省各家醫療院所檢查。請於檢查完畢後填具「健康檢查補助請領表」（人事室網頁下載），並附健檢收據正本申請補助。(補助費用與請假問題請洽人事室-陳玫君小姐#31382)

二、退休同仁可自費參加並適用合作醫院之優惠方案。

三、方案優惠期限：自112年3月20日至12月31日止。

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step2. 選擇醫院亦可下載體檢相關附件

體檢醫院及套餐選取

服務點/醫院	套餐名稱	套餐描述	相關附件	開始預約
台大醫院新竹分院	112年度 教職員方案-台大醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【112年度】4500元、6000元及加選方案 (2)【112年度】無痛腸胃鏡方案 (3)【112年度】健檢須知單 B.付款方式：現金付款 c.無停車優惠		開始預約
東元綜合醫院	112年度教職員方案-東元醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【111年度】東元4500、6000元方案 (因4500及6000元含糞便檢查,故四癌篩檢可以不必再加選大腸癌篩檢) (2)【111年度】東元 加選項目 (3)【111年度】東元健檢須知單 B.付款方式：現金或刷卡 C.特約停車優惠	下載	開始預約
中國醫藥大學新竹附設醫院	112年度教職員方案-中國醫藥大學附設醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【111年度】中國附醫 5000元 (2)【111年度】中國附醫 加選項目 (3)【111年度】中國附醫 健檢須知單 B.付款方式：現金或刷卡 C.特約停車優惠		開始預約

確定醫院，可點選『開始預約』

點選『下載』按鈕
可下載相關附件

返回

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step3. 填寫健康問卷

1 問卷調查 2 選取預約日期 3 填寫預約內容 4 預約完成

您好！為關心您的健康並使健檢日當天順利進行，請您撥冗時間填寫健康狀況調查，感謝您的配合與支持，並祝安康

填寫完問卷
點選『下一步』按鈕

返回 下一步

➤ 1.既往病史

*1.您是否曾患有下列慢性疾病？

高血壓 糖尿病 心臟病 癌症 白內障 中風 癲癇 慢性氣管炎、肺氣腫

肺結核 腎臟病 肝病 貧血 中耳炎 聽力障礙 甲狀腺疾病 消化性潰瘍、胃炎 逆流性食道炎

骨折 手術開刀 其他慢性病 以上皆無

➤ 2.生活習慣

*1.請問您過去一個月內是否有吸菸？

從未吸菸

偶爾吸(不是天天)

每天吸(幾乎)， 平均每天吸 支， 已吸菸 年。

已經戒菸， 戒了 年 個月。

*2.請問您最近一個月內是否有嚼食檳榔？

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step4. 選擇預約日期

1 問卷調查 2 選取預約日期 3 填寫預約內容 4 預約完成

選擇預約日期

2023 11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 可預約	2	3	4	5
6	7	8 可預約	9	10	11	12
13	14	15 可預約	16	17	18	19
20	21	22 可預約	23	24	25	26
27	28	29 可預約	30			

如該日期尚有名額可預約，則會顯示『可預約』按鈕，點選即可。

如想取消點選『取消，不想預約了』按鈕

取消，不想預約了

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step5. 填寫預約內容、預約者資訊及加選項目。

1 問卷調查 2 選取預約日期 3 填寫預約內容 4 預約完成

預約內容

預約編號	B23102700001	預約狀態	未送出
醫療院所	東元綜合醫院	預約日期	2023/11/01 修改日期
*套餐/時段	112年度教職員方案-東元醫院 <input checked="" type="radio"/> (A)健康檢查4500元 <input type="radio"/> (B)健康檢查6000元方案	特殊要求	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 80px;"></div> <p>如有任何特殊要求，請填寫於此</p>

預約者資訊

*姓名	郭糖果	*聯絡電話	<input type="text"/>
*收件地址	<input type="text"/>	電子信箱	<input type="text"/>
校內分機	<input type="text"/>	其他聯絡方式	<input type="text"/>

體檢預約單

自費加選項目

四癌篩檢項目 大腸癌 子宮頸癌 口腔癌 乳癌

*餐盒 葷 素 西式

填寫完預約內容，點選『預約送出』按鈕，即送出預約單。

如想取消，點選『取消預約』按鈕即可

5 體檢預約

5.1 教職員體檢預約

Step6. 預約完成

謝謝您!!您的預約單已送出!

本筆預約編號：B23102700001，

預約通知已發送至您的電子郵件 | [redacted]

▶ 預約內容

預約編號	醫療院所	套餐/時段	預約日期	姓名	預約狀態
B23102700001	東元綜合醫院	112年度教職員方案-東元醫院	2023/11/01	郭糖果	已確認

前往預約查詢

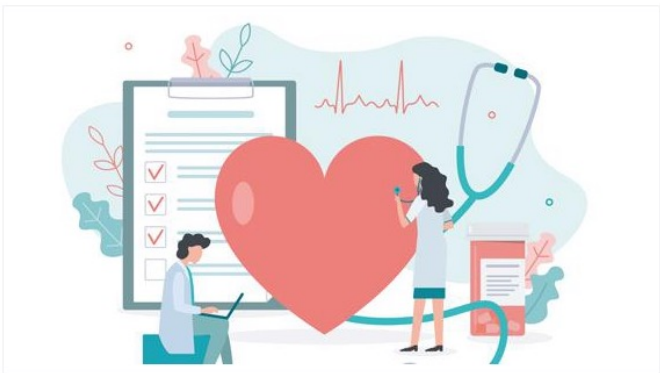
可點選『前往預約查詢』按鈕，
查看預約單內容。

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step1. 閱讀預約說明，點選『我要預約』

體檢預約



眷屬體檢預約

我要預約

點選『我要預約』按鈕
可開始預約作業

預約說明

主旨：本校與各校區當地醫院簽約，辦理教職員健康檢查團體優惠方案

一、本校現職編制內前一年度十二月三十一日止滿40歲以上之教職員，人事代號為(A、B、C)，依規定每二年可自行參加健康檢查一次，補助金額4,500元為上限，實際參加人員得以登記公假一日，符合補助條件之編制內教職員，可自行至全省各家醫療院所檢查。請於檢查完畢後填具「健康檢查補助請領表」(人事室網頁下載)，並附健檢收據正本申請補助。(補助費用與請假問題請洽人事室-陳玫君小姐#31382)

二、退休同仁可自費參加並適用合作醫院之優惠方案。

可閱讀衛保組公告體檢預約說明

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step2. 新增眷屬資料，選點『新增眷屬並預約』

眷屬體檢預約

新增眷屬並預約

點選『新增眷屬並預約』按鈕
新增眷屬資料

協助預約	眷屬姓名	眷屬關係	性別	連絡電話	Email	刪除
------	------	------	----	------	-------	----

返回

依序欄位，填寫眷屬資料即可。

● 眷屬資料確認

*眷屬姓名	郭爸爸	*眷屬關係	父女
*性別	<input checked="" type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性	*出生日期	1958/12/31
*身分證字號	E111222333	*連絡電話	0910333444
*地址	台南市東區OO路32號	Email	

返回 資料確認並開始預約

填寫完後，點選『資料確認並開始預約』

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step3. 選擇醫院亦可下載體檢相關附件

體檢醫院及套餐選取

確定醫院，可點選『開始預約』

服務點/醫院	套餐名稱	套餐描述	相關附件	開始預約
台大醫院新竹分院	112年度 教職員方案-台大醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【112年度】4500元、6000元及加選方案 (2)【112年度】無痛腸胃鏡方案 (3)【112年度】健檢須知單 B.付款方式：現金付款 c.無停車優惠		開始預約
東元綜合醫院	112年度教職員方案-東元醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【111年度】東元4500、6000元方案 (因4500及6000元含糞便檢查,故四癌篩檢可以不必再加選大腸癌篩檢) (2)【111年度】東元 加選項目 (3)【111年度】東元健檢須知單 B.付款方式：現金或刷卡 C.特約停車優惠	下載	開始預約
中國醫藥大學新竹附設醫院	112年度教職員方案-中國醫藥大學附設醫院	A.詳細方案內容可參考附件資料： (1)【111年度】中國附醫 5000元 (2)【111年度】中國附醫 加選項目 (3)【111年度】中國附醫 健檢須知單 B.付款方式：現金或刷卡 C.特約停車優惠		開始預約

點選『下載』按鈕
可下載相關附件

返回

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step4. 選擇預約日期

1 選取預約日期 2 填寫預約內容 3 預約完成

● 選擇預約日期

2023 11月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1	2	3	4	5
6	7	8 可預約	9	10	11	12
13	14	15 可預約	16	17	18	19
20	21	22 可預約	23	24	25	26
27	28	29 可預約	30			

如該日期尚有名額可預約，則會顯示『可預約』按鈕，點選即可。

如想取消點選『取消，不想預約了』按鈕

取消，不想預約了

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step5. 填寫預約內容、預約者資訊及加選項目。

1 選取預約日期 2 填寫預約內容 3 預約完成

預約內容

預約編號 B23103000002 預約狀態 未送出

醫療院所 東元綜合醫院 預約日期 2023/11/08 [修改日期](#)

*套餐/時段
 (A)健康檢查4500元
 (B)健康檢查6000元方案

特殊要求

如有任何特殊要求，請填寫於此

預約者資訊

*姓名 郭爸爸 *聯絡電話 0910333444

*收件地址 台南市東區OO路32號 電子信箱

校內分機 1721 其他聯絡方式

體檢預約單

自費加選項目

四癌篩檢項目 大腸癌 子宮頸癌 口腔癌 乳癌

*餐盒 葷 素 西式

如想取消，點選『取消預約』按鈕即可

填寫完預約內容，點選『預約送出』按鈕，即送出預約單。

5 體檢預約

5.2 眷屬體檢預約

Step6. 預約完成

謝謝您!!您的預約單已送出!

本筆預約編號：B23103000002，

預約通知已發送至您的電子郵件：

▶ 預約內容

預約編號	醫療院所	套餐/時段	預約日期	姓名	預約狀態
B23103000002	東元綜合醫院	112年度教職員方案-東元醫院	2023/11/08	郭爸爸	已確認

前往預約查詢

可點選『前往預約查詢』按鈕，
查看預約單內容。

6 問卷調查

填寫健康相關問卷調查

※可於『個人專區』→『問卷紀錄』查看所填寫過問卷紀錄。

問卷調查

全部 / 專業評估 / 一般問卷 / 四大計畫



易胖風險評估

肥胖危機 | BMI測內臟脂肪不準確？

一般問卷

造成肥胖的原因有很多，這份量表從您日常生活習慣的角度，來評估您易胖的風險。

NYCU



職員健檢報名問卷

問卷調查



肌肉骨骼症狀調查表

肌肉骨骼症狀調查表

四大計畫

NYCU



作業場所危害評估及母性健康保護採行措施表

四大計畫

NYCU



妊娠及分娩後未滿一年之勞工健康情形自我評估表

四大計畫

NYCU



職場不法侵害行為自主檢核表

四大計畫

6 問卷調查

依序問卷題目填寫或選擇

易胖風險評估

造成肥胖的原因有很多，這份量表從您日常生活習慣的角度，來評估您易胖的風險。

總是：十次中有八次以上如此

常常：十次中有六至八次

偶爾：十次中有三至五次

很少：十次中有一至二次或全非如此

從不：表示從來未曾如此

*01.我每天吃水果（至少兩個拳頭大）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*02..我每天吃青菜（至少一碗的量）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*03.我每天喝水（無糖茶）至少2000cc（約4瓶小礦泉水的量）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*04.每週運動三次以上，每次至少十五分鐘

從不 很少 偶爾 常常 總是

*05.只要有機會我就多走路，有電梯的地方我仍選擇走樓梯

從不 很少 偶爾 常常 總是

*17.我吃勾芡食物及羹湯、濃湯（一週超過三次算常常）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*18.我吃炒麵炒飯滷肉飯（一週超過三次算常常）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*19.我吃油炸或含油量高的食物（如：腰果、花生、瓜子）

從不 很少 偶爾 常常 總是

*20.我喝含酒精的飲料

從不 很少 偶爾 常常 總是

填寫完後，
點選『送出』按鈕即可。

返回

送出



THANK YOU