

【數位健康新體驗】連續血糖監測計畫

完賽最高享 \$2,200 補助 X 免費 1 對 1 營養師專屬分析

一、計畫目的

藉由連續血糖監測 (CGM) 工具，協助師生了解飲食、運動與睡眠等生活型態對血糖之影響，進而提升自我健康管理意識並促進行為調整。

二、招募對象：

- (一)具學習意願，能透過網路資源自主學習並操作數位工具。
- (二)持有支援 CGM App 之智慧型手機，且能進行 10~14 天連續紀錄。
- (三)有意願透過血糖數據觀察，調整個人飲食、運動或睡眠習慣者。
- (四)健康安全排除條款：凡患有一型糖尿病、重度貧血、洗腎/腎病患者、懷孕、長期服用高劑量維生素 C (>500mg/日) 或高劑量退燒止痛藥、重大急(慢)性疾病，或對醫療級膠帶嚴重過敏者等，因數據易受干擾或有安全疑慮，請勿報名參加。申請時須完成健康狀況自我確認，如有隱瞞需自負風險。

三、體驗名額與補助說明

- (一)錄取名額：全校共 5 名 (學生 3 名、教職員 2 名)。
- (二)CGM 體驗期間：115 年 10 月 12 日 (一) 至 10 月 25 日 (日) 止
- (三)購買與補助方式：
 - 1. 自主採購：獲選者須於指定期間內，自行至合法藥局購買衛生福利部核准之 CGM 設備(配戴天數依品牌約 10~14 天)。
 - 2. 發票開立：購買發票須開立指定統一編號，作為後續核銷憑證。
 - 3. 補助額度：完整達成任務者，採實報實銷補助 (最高補助金額為新台幣 2,200 元)。

四、申請資格與遴選機制

- (一)申請資格：參加「血糖探索集點抽好禮」活動(詳見該活動辦法)，集點達 8 點 (含) 以上。
- (二)線上申請：符合資格者，於 115 年 9 月 24 日 (四) 前至 LINE 官

方帳號點選【CGM 配戴體驗】選單下載報名表，填妥後上傳至 Google 表單即完成報名。

(三) 遴選評分標準 (綜合評分 100%)

1. 活動參與度 (40%)：採計集點活動累積之點數。
2. 行為改變與實驗規劃 (40%)：依申請表填寫之「預計執行的 3 個飲食/運動對比實驗」可行性與具體程度。(實驗設計與撰寫範例參閱附件 1：血糖實驗主題與範例說明)。
3. 健康改善需求 (20%)：說明健康困擾與改變決心。優先考量具血糖管理、體重管理需求、甜食依賴或飯後極度昏睡等。

同分處理機制：若總分相同，由主辦單位綜合評估；仍無法判定時採線上抽籤決定。

(四) 獲選通知與權益確認

1. 簽署同意暨切結書：正式獲選者將以 Email 通知，須於指定期限內簽署「參與同意暨個人資料使用切結書」(含 CGM 血糖數據與飲食紀錄調閱授權與去識別化成果運用)。
2. 獲選說明會：獲選者須親自出席「實體說明會」(時間：10/2 中午 12:10~13:30，地點另行通知)，了解 CGM 配戴指引、表單填寫規範及相關注意事項。
3. 備取遞補：未於指定期限內完成簽署，或未按時完成設備購買與配戴者，視同放棄資格，由備取人員依序遞補，獲選者不得異議。

五、任務完成度與補助核銷標準

獲選者須加入官方 LINE 帳號 (每日發送任務提醒)，於體驗期間完整達成以下全部 4 項任務門檻，方可獲得 CGM 設備購買補助費用及專業營養師 1 對 1 線上專屬分析。

任務項目	執行內容與單日標準	合格門檻
任務 1：血糖數據傳輸	設備維持正常配戴，每日須有完整血糖傳輸紀錄	● 10 天設備者： 至少 7 天
任務 2：血糖觀察日記	每日於 LINE 回覆血糖觀察表單	● 14 天設備者： 至少 10 天

任務項目	執行內容與單日標準	合格門檻
任務 3：飲食照片	每日於飲食紀錄 App 上傳至少 2 餐飲食照片與說明 (低於 2 餐視同當日缺漏)	
任務 4：對比實驗執行	完成報名時規劃之對比實驗，並回傳血糖變化趨勢圖表	至少完成 2 項

六、體驗執行與補助審核機制

- (一) 自主採購與學習：本活動採全程自主學習模式。獲選者須自行購買 CGM 設備，並參照官方指引自主完成配戴與 App 綁定（自學資源請參閱(附件 2：CGM 設備自主學習操作指引)。
- (二) 日常紀錄與追蹤：配戴期間完成數據傳輸、血糖觀察筆記、飲食照片上傳及實驗記錄。
- (三) 成果繳交與發票報帳：體驗結束後，須於指定期限內繳交「雲端血糖數據紀錄檔案」及「指定統編之購買發票」。
- (四) 審核、諮詢與補助核撥：經主辦單位審核通過，安排營養師 1 對 1 線上諮詢服務，並將於審核無誤後核撥設備補助款。
- (五) 違規不予補助：上述 4 項任務為必要條件，體驗期間若有任一項任務未達合格門檻，主辦單位將不予核撥設備補助費用，亦無法提供營養師諮詢回饋。

七、服務範圍與責任界定

- (一) 自主管理性質：本計畫以健康教育與行為觀察為目的，主辦單位不提供 CGM 設備操作教學或即時技術支援。
- (二) 設備客服對口：設備安裝、藍芽連線或硬體故障等相關問題，參與者應自行參閱產品說明書、官方網站資源或洽詢原廠客服。
- (三) 諮詢專業界定：營養師服務內容僅限於血糖數據解讀與個人化飲食/生活型態建議，不涉及醫療診斷、處方或設備操作指導。

八、資料使用與隱私保護

- (一)數據用途限制：參加者之個人健康數據（含 CGM 血糖數據、飲食與生活紀錄）僅限用於本計畫授權之執行團隊工作人員及合作營養師，因服務需要進行提取與分析。
- (二)去識別化與成果運用：本計畫成果發表、校園衛教宣導或展示所使用之血糖曲線與體驗心得，均經去識別化（匿名化）處理，嚴格保護個人隱私資訊。

九、其他說明

- (一)主辦單位保留最終獲選名單審查、錄取調整及本計畫活動辦法之最終解釋權。
- (二)如遇不可抗力因素，主辦單位得適時調整執行方式、時程或終止活動。

附件 1：血糖實驗主題與範例說明

以下提供 8 個實驗參考範例，請於報名表中寫下您預計進行的 3 個實驗項目。請參考範例方向，並**轉換成您日常實際的飲食與運動模式**——唯有測試您真實的生活習慣，實驗結果才能真正幫助您了解自己的身體反應。您亦可發揮創意自訂主題，實際執行時均可依作息彈性微調。透過親身實測，找出最適合自己的「控糖飲食與生活模式」！

為確保實驗結果精準，請務必遵循「**一次只改一個變數**」原則：執行同一組對照實驗時（如：進食順序），僅能變更預備測試的單一變數，其餘背景條件皆應保持一致。若同時改變多項條件，將導致數據無法比較而失去實驗意義。

1. **前一餐間隔**：實驗與上一餐至少需間隔 4 小時以上（避免上一餐尚未消化完畢而干擾數據）。
2. **餐點內容**：食物種類、烹調方式與份量需完全相同。若為外食，無法買到完全相同的便當，至少需相同主菜、相同蔬菜、蛋白質份量與飯量。
3. **用餐時間**：進食的時段需一致（如：皆為中午時段）。
4. **用餐速度**：吃完一餐的總耗時需相同（如：皆 15–20 分鐘）。
5. **餐後運動量**：飯後的活動狀態需相同（如：皆靜坐，或皆散步 15 分鐘）。

實驗 1：進食順序 ——「先吃肉菜 vs. 先吃飯」

- **情境對照**：吃相同的排骨便當。第一天正常混著吃；第二天先吃完菜與肉，最後才吃飯。
- **觀察重點**：蛋白質與膳食纖維墊胃後，餐後血糖峰值是否更平滑？

實驗 2：食物型態 ——「原型澱粉 vs. 加工/液態澱粉」

- **情境對照**：早餐選等量碳水。第一天吃「原型蒸地瓜」；第二天吃「地瓜泥/燕麥奶/粥類」。
- **觀察重點**：食物被打碎或煮爛後，腸胃吸收變快對血糖暴升的衝擊。

實驗 3：複合搭配 ——「單吃碳水 vs. 碳水配蛋白與好油」

- **情境對照**：下午茶時間。第一天單吃「碳水」（如吐司）；第二天加上堅果或雞蛋、起司。

- **觀察重點：**油脂與蛋白質如何扮演緩衝墊，減緩純碳水的吸收速度。

實驗 4：含糖飲料 ——「手搖飲甜度與配料變化」

- **情境對照：**在相同時段飲用相同容量的飲料。第一天喝全糖珍珠奶茶；第二天喝三分糖（微糖）鮮奶茶。
- **觀察重點：**觀察不同糖分、奶精/鮮奶以及配料（珍珠）對血糖飆升與驟降（血糖過山車）的影響差異。

實驗 5：抗性澱粉 ——「熱騰騰白飯 vs. 冰鎮復熱飯」

- **情境對照：**吃相同份量的澱粉。第一天吃超商熱地瓜或加熱飯糰；第二天吃經過冷藏冰地瓜或不加熱飯糰）
- **觀察重點：**澱粉經冷卻結晶化變成「抗性澱粉」後，是否能減緩血糖波動。

實驗 6：進食速度 ——「10 分鐘狼吞虎嚥 vs. 25 分鐘細嚼慢嚥」

- **情境對照：**吃相同便當。第一天 10 分鐘快速吃完；第二天每口咀嚼 20 下，拉長至 25 分鐘完食。
- **觀察重點：**放慢進食速度對胰島素釋放與餐後血糖爬升曲線的影響。

實驗 7：餐後活動 ——「飯後坐著工作 vs. 散步 15 分鐘」

- **情境對照：**吃相同午餐。第一天飯後直接回座位坐著；第二天飯後 20 分鐘散步 15 分鐘。
- **觀察重點：**腿部肌肉收縮（骨骼肌消耗血糖）對平抑血糖尖峰的立竿見影效果。

實驗 8：睡眠與壓力 ——「睡飽 7 小時 vs. 熬夜睡 5 小時」

- **情境對照：**睡滿 7 小時的早晨與熬夜後的早晨，吃完全相同的早餐。
- **觀察重點：**睡眠不足引發的皮質醇（壓力荷爾蒙）升高，如何增加身體的胰島素抗性。

附件 2、CGM 設備自主學習操作指引

本活動不限制 CGM 設備品牌，參賽者可自由選購衛福部核准之款式。以下整理兩款市售常見設備之功能比較，僅供挑選參考。

一、市售常見 CGM 設備功能與使用差異比較

廠牌	亞培瞬感(FreeStyle Libre 2)	瑞特安活(Rightest iFree)
外觀		 衛部醫器製字第007609號
品牌 / 產地	美國亞培 (Abbott) / 進口	華廣生技 (Rightest) / 台灣製造
價格	NT\$2,200/顆	入門套組 NT\$2,000/顆 後續回購-感測器套組 NT\$1,400
校正需求	出廠預先校正 (免扎指血校正)	標準校正：應搭配自備之指尖採血血糖機每日進行數值校正。 彈性校正：若無糖尿病診斷且無指尖血設備者，得以每日空腹狀態下之 CGM 監測數值進行基礎校正輸入。
配戴天數	14 天	10 天
手機系統相容性	先至應用程式商店下載 App FreeStyle LibreLink-TW 只要能成功安裝下載，即代表手機系統相容 	先至應用程式商店下載 App 瑞特安活 iFree CGM 只要能成功安裝下載，即代表手機系統相容 

廠牌	亞培瞬感(FreeStyle Libre 2)	瑞特安活(Rightest iFree)
如何記錄「血糖與飲食」	下載 3 個 App 1.FreeStyle LibreLink-TW App：看血糖+手寫飲食紀錄 2.智抗醣 App：會連結亞培 app 血糖數據，可拍餐食照片(營養師無權限看到) 3.Cofit：飲食照片	下載 1 個 App 瑞特安活 App：藍芽自動傳血糖 + 拍照上記錄
資料輸出	手動感應：需靠手機貼近感應器 (NFC) 手動掃描讀取數據	自動傳輸，無須手動掃描，但手機需全程開啟藍芽與 App 背景運作
缺點	需手動掃描，若超過 8 小時未掃描，該段空檔的血糖數據將無法補回	數據精準度較依賴手動扎血校正；若校正時機不當或貼片鬆動，易影響數值穩定度。

二、官方線上資源與客服支援一覽表

廠牌	亞培瞬感(FreeStyle Libre 2)	瑞特安活(Rightest iFree)
官方網站	https://reurl.cc/4YrYN2	https://reurl.cc/5XvXbz
LINE 官方帳號	@788vpfno 僅為 AI 智能客服	@rightest 有線上人工客服功能
商品操作	配戴操作 https://reurl.cc/Vnzn2n 血糖數據 https://reurl.cc/Z8e826	操作指南 https://reurl.cc/4YrYYX
常見問題	https://www.freestyle.abbott/zh-tw/support.html	https://www.rightest.com/zh-TW/faq/
購買通路	https://www.freestyle.abbott/zh-tw/buy-now.html	https://www.rightest.com/zh-TW/salespoints/
客服專線	0800-280-828 週一至週日 8:30 ~17:30 adc-cs.tw@abbott.com	0800-371-688 週一至週五 8:30 ~22:00(中午不休息) info@bionime.com