

康健

For a better life

2025 廣告合作項目介紹

康健整合傳播部 | 2025 .01 版本



關注身心靈全方位健康, *For a better life*



Since 2024
超高齡社會白皮書

Since 2022
年度好醫生



Since 2019
CHR健康企業公民



Since 2015
大人社團
高齡趨勢論壇
癌症趨勢論壇

Since 2006
就醫指南特刊



Since 1998
創辦康健雜誌

Since 2023
真健康



Since 2020
安心台灣
為台灣做一件事



Since 2016
KB康健知識庫



Since 2009
康健樂活節

Since 2000
健康城市調查



前瞻全球健康趨勢到台灣政策，走入民眾真實生活

推動醫療改革

以醫師為中心，改變為以病人為中心的醫療文化。



- 就醫指南：找對醫師看對科
- 急診壅塞，誰來重視？
- 搶救臺灣醫療崩壞
- 翻轉社區藥師新角色
- 藥價黑洞抹黑用藥品質
- 扭轉病不起的未來

前瞻全球趨勢

關注國際趨勢，提醒國人超前部署，做好健康準備。



- 超高齡終極解
- AI智慧醫療
- 醫學3.0迎戰慢性病
- CHR健康企業公民
- 抗癌治療趨勢
- 尊嚴安寧照護

引進先驅觀念

前端預防倡議宣傳，引導國人正確的健康生活方案。



- 生活型態醫學
- 新照顧時代
- 健檢沒發現的事
- 聰明選購保健食品大調查
- 吃對營養
- 運動：肌力、重訓

引領健康風潮

透過生活、實用的健康提醒，帶動健康生活型態。



- 真健康
- 飲食大未來
- 中西醫合療
- 大家來健走Walking
- Lohas 樂活
- 全球瘋瑜珈
- 民生大調查報導
(如連鎖商店霜淇淋大調查、聰明選購保健食品大調查等)

策動政策改變

關切健康政策推動，策動政策對準需求促動正向改變。

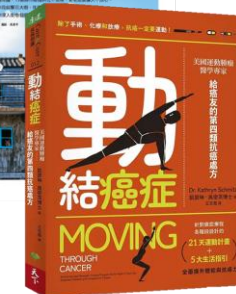


- 新國病-肺癌
- 健康城市大調查
(2000年發起至今)
- 當生命只剩下呼吸DNR簽署
- 推動病主法預立醫療決定
- 健保改革
- 癌症與水調查報導

360度多元渠道 線上線下無縫整合工具



點我看專區



【請問康健 Ep.25】假日愈補愈失眠？&#
En 聽康健 | 27:49



康健受眾廣、分眾清晰，提供最優觸及質量

總體流量在健康類媒體中領先，搜尋進站流量健康網站中穩居第一



1200萬

不重複使用者/月

2900萬

PV/單月最高流量

>1000萬

短影音觀看次數/年

100萬

會員

30%:70%

男女比

96%

LINE社群互動PR值

>70%

SEO搜尋進站流量

45%

35-55歲

>700萬

聽康健PODCAST
下載量

康健歷年得獎特輯 優質內容 值得海內外肯定

高齡台灣 2300萬人共同難題
照顧所愛的人



行政院

Executive Yuan of Taiwan (R.O.C.)

**消費者權益報導獎
專題報導獎佳作**

含糖飲料
沒告訴你的祕密

這些科自費選項多又貴，如何聰明選

自費就醫指南

婦兒科、外科、牙科、骨科
心臟科、耳鼻喉、神經內外科
復健科、麻酔科、癌症
關鍵項目、手術全收錄

打過疫苗
健康+美體
隨時帶在身
即是你的良伴

No. 259

政策制度

行政院

Executive Yuan of Taiwan (R.O.C.)

**消費者權益報導獎
專題報導優勝(雜誌類)**

自費就醫指南



中華民國醫師公會全國聯合會
Taiwan Medical Association

**台灣醫療報導獎
新媒體類佳作**

年度好醫生
數位專題

2021 新國病大調查

**不吸菸的肺癌
怎麼來的？**

台灣發生什麼事，讓肺癌30年來增長4倍？《康健》透過交叉比對5
大數據及大規模田野調查，揭開我們不願意面對的新國病真相。

健康趨勢

The
SOPA
2025 Awards

**亞洲卓越新聞獎
人權報導首獎**

照顧年老父母
我們所愛的人

沒告訴你的祕密
含糖飲料



食物營養

2025
THE GOOD DOCTORS

**50歲
年度
好醫生**

康健×30大醫學會合作評選

50歲以下中生代好醫生

新科技術+診療資訊大公開

醫療環境



中華民國醫師公會全國聯合會
Taiwan Medical Association

**台灣醫療報導獎
新媒體類特優**

新國病大調查：
不抽菸的肺癌，怎麼來的？

康健 | 橫跨 身心靈 三大面向多元優質內容



最值得信賴的健康生活平台，提供高品質內容、產品、活動與服務。

FB 700K

LINE 590K

YT 270K



大人專屬輕生活、輕學習，專為中年級世代規劃之全方位生資訊平台。

FB 270K

LINE 190K



與權威醫師專家、資深病友合作，為癌症病友與照顧者設立的一站式癌症資訊網站。

FB 70K

LINE 20K



康健 | 一直以來與台灣民眾走在健康的道路上

康健看到趨勢一

從生理走向心理

01

塔爾·班夏哈Tal Ben-Shahar -
「絕大多數人追求的生命不僅是要幸福的，
而且還要是完美的-
而這正是大多數人不幸福的原因。」

02

長期關注老年與全球經濟變化和
影響的世界經濟論壇
(World Economic Forum)
各界對於健康長壽的努力已經從原本「身
體上」的延年益壽，進一步來到對於心理
健康、老年生活品質以及人生幸福感
(wellbeing) 的追求。

2024
生活型態醫學

2023
真健康

康健看到趨勢二

從醫病提前到預防醫學

01

世界衛生組織 (WHO) 於2002年提出
Active Aging「活躍老化」。
核心政策建議：
健康(Health)
參與(Participation)
安全(Security)
數位(Digital)

02

健保署長石崇良要大聲疾呼：「如果
沒辦法實踐Active Aging，我們將會
壓垮我們的下一代。這不僅是超高齡
社會的終極解，而且還是正解」

2024年康健倡議

超高齡社會終極解方 從醫病到預防



AA人生決戰四十 啟動健康生活型態

隨著全球高齡化的趨勢，人類必須從傳統的醫病模式轉向預防醫療。
這不僅能減少因病臥床的非健康餘命，提升生活品質，還能顯著減少醫療支出和長照人力的需求。

預防醫療著重於疾病的預防和健康的維持，通過有意識地計畫與規律地執行；幫助個體維持健康狀態。
這種模式不僅有助於個人健康，也能減少公共醫療系統的負擔，實現可持續發展。
在面對人口老齡化的挑戰中，預防醫療無疑是必不可少的解決方案，有助於創造一個更健康、更有活力的社會。

2025年 康健從疾病治療引領群眾走到醫學 3.0

2025年，全台每5人就有1個人超過65歲，面對超高齡時代，我們準備好了嗎？
從線上到現下，康健貫徹引領台灣民眾一起走向更健康的生活型態宗旨，為超高齡社會做好準備。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
正刊雜誌主題	好醫生		2025飲食大趨勢	超級細菌	2025就醫指南	新化療100問	高齡友善飲食	中醫專刊	Good Energy	腦健康	最佳醫院	
大型倡議	綠肺生活節	台灣好醫師						摘星餐會	醫學 3.0 大師論壇			
超高齡白皮書				白皮書四場專家會議						公聽會	發表會	
數位策展	好醫生		飲食趨勢	超級細菌	就醫指南	健康城市1		健檢懶人包	Good Energy 數位策展	親子保健		人生計算機
健康大賞	魚油			益生菌 5月(已售出)			關骨 7月(已售出)			葉黃素		
慢性病數位主題	心血管	消化道	呼吸道	強肌力	骨鬆三低	糖尿病	腎健康	巴金森	腦健康(失智)	護眼力	愛皮膚	心力量
真健康營養數位主題	暖身心調體質	挑對零食增肌減脂	飲食趨勢	失眠飲食	更年期飲食	友善高齡飲食	過敏吃什麼?	男性營養補充	護眼飲食	運動飲食	調味料大解密	十分鐘營養早餐
大人社團	一個人不將就			熟齡理財			自在咬咬餐會			人生賽道		

* 實際議題以編輯提出審核為主。

01

飲食健康

集結飲膳達人、營養專家、食尚高手，從六大飲食趨勢著手，陪你一起懂得吃、好好吃、健康吃。



03

健康生活型態

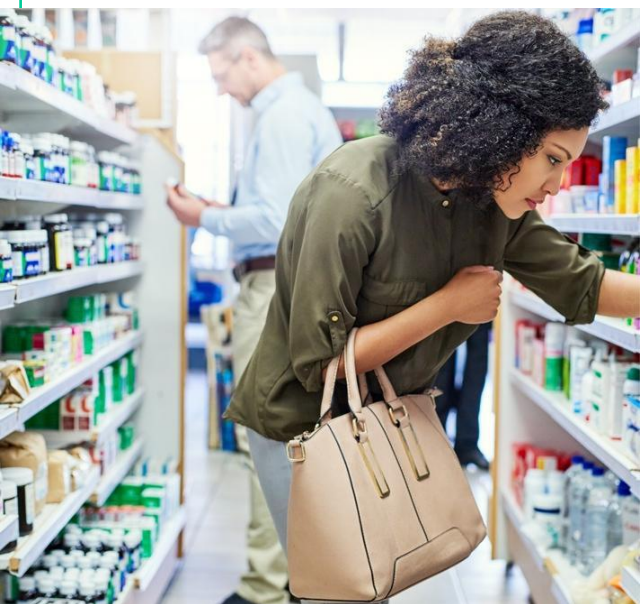
提倡應重視生活方式對健康的重大影響，專注於透過生活方式的改變來預防、管理和逆轉慢性疾病。



02

身體保健/保養

台灣的醫療品質好、價格相對平價，健保與自費之間的平衡，缺一不可，搶先了解醫療新趨勢，在真正遇到需要就醫的時候，才不用慌張到處找資料，能坦然保障自己。



04

癌友實體小聚

癌後不是只剩治療！想過的日子，我自己決定！實體小聚帶給民眾正確的衛教知識與心靈上的支持。

01 飲食健康

2025 飲食大趨勢

三月康健正刊集結飲膳達人、營養專家、食尚高手，從2025飲食趨勢著手，陪你一起懂得吃、好好吃、健康吃。



讓康健飲食趨勢議題 為你的品牌創造更多價值



搭乘康健年度飲食趨勢議題(一月正刊)，線上線下內容整合行銷，為商品創造更多價值；編輯願意釋出更多資源宣傳，讓媒體與企業主共好。



平面書衣



平面廣編



飲食頻道議題宣傳

2025 健康大賞系列 洞察民眾痛點貼近真實需求

透過康健百萬社群線上調查，洞察使用者痛點，邀請專家解答，破解迷思，打造最貼近需求的營養保健知識庫。

使用者的痛點與疑問



康健
For a better life

專家的建議與衛教



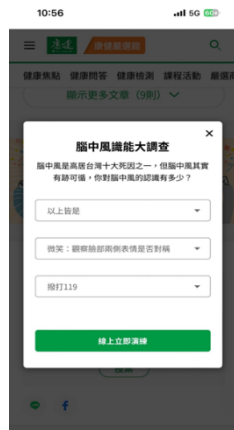
使用者痛點與疑惑

使用者痛點與疑惑

使用者痛點與疑惑

Q1	Q2	Q3	Q4
魚油 (TBC)	益生菌 (娘家)	骨關節 (維骨力)	葉黃素

康健社群上的問題蒐集



營養師觀點與建議



選擇高營養價值：選擇蘊含豐富的總支鏈胺基酸BCAA、及優質蛋白質，能有助於肌肉組織的修復；若能同時攝取膠原蛋白、雙胜肽等多元營養素，更能給家人最珍貴的營養呵護。

*實際呈現與主題內容，康健編輯擁有最終審查權。



2025 健康大賞系列 洞察民眾痛點貼近真實需求

使用康健網站蓋版蒐集消費者使用調查4-5題(客戶可置入一題題目)
(以魚油為例)

- 1.家中是否有空氣清淨機?
- 2.購買空氣清淨機最最注重是什麼?
- 3.多久清洗一次空氣清淨機?
- 4.當初購買空氣清淨機主要理由是什麼?

調查問卷問題 x 1

廣編文章 x 1

客戶專家衛教 x 1

(100字內由編輯審查)

健康大賞專區BN x 1



使用者痛點
與疑惑圖解

專家怎麼說

客戶Banner

相關文章連結
(客戶廣編露出)



*實際呈現與主題內容，康健編輯擁有最終審查權。

02 身體保健

2025自費就醫指南

康健不只盤點自費項目，更提高財務規劃比重，守護健康更守護荷包，最接地氣的通盤就醫策略，真正「錢」進超高齡社會！



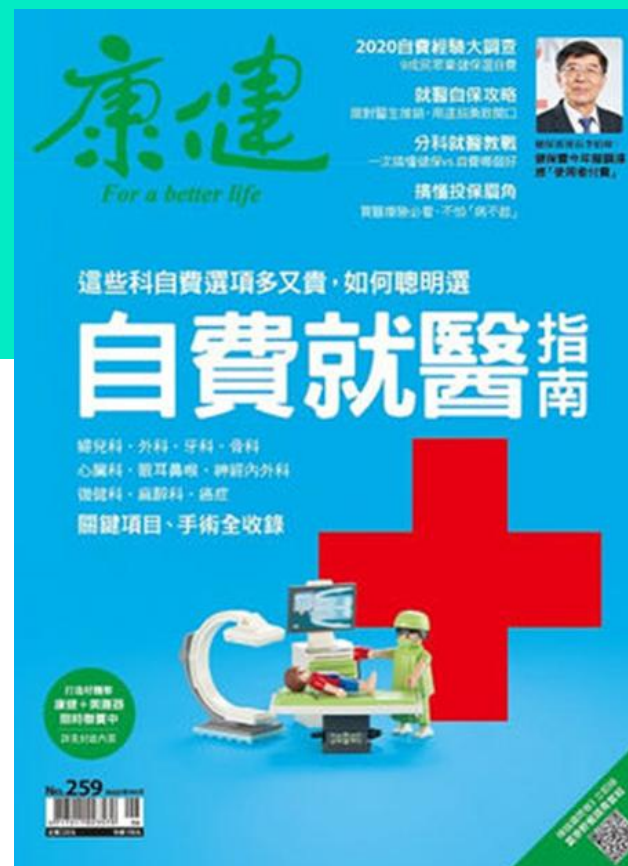
康健為台灣民眾提供最新醫療觀點與趨勢

2020年 以「自費就醫」榮獲消費者權益報導獎

12 科別

台灣健保將滿30年，民眾自費醫療占比卻高達31.5%，超越日韓成為OECD國第3名。自費醫療支出節節高升，如何應對？如何盤點資源、做出最聰明的就醫選擇？

回應大家對自費醫療主題的重視與期待，2025康健再度推出新版自費醫療特刊。以就醫12 科別為架構 (新增身心科、預防醫學、中醫)，並加入最新政策解說與保險選購方針，一本完整解析自費與健保之間的大哉問。



全渠道宣傳資源 讓贊助品牌最大化接觸

誠品展售 x 實體宣傳 x 自費就醫數位專題深度報導

平面



自費醫療主題相關文章
各產官學觀點與解方，幫助民眾更快對應與了解

自費醫療大調查解密
了解台灣民眾對於自費醫療的理解度與接受度

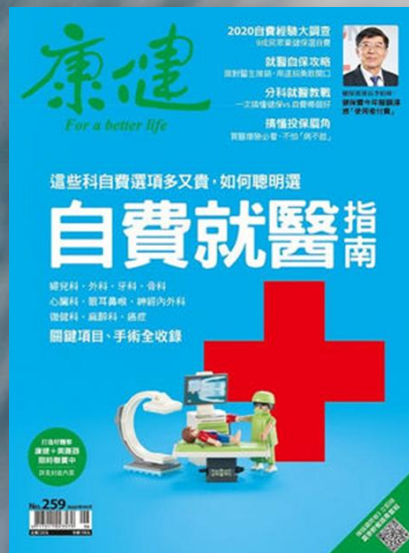
自費醫療原則
建議民眾在選擇自費就醫前應該注意的相關事項

實體

數位



2025 就醫指南自費醫療科別架構



各科別自費項目盤點（相較5年前版本，本次新增身心科、預防醫學、中醫）／財務對策：自行負擔、自付差額、自費，差在哪？實支實付新制上路的影響？舊保單如何



牙科



心臟科



一般外科



婦科



兒科



骨科



神經內科



復健科



眼耳鼻科



麻醉科



癌症治療



身心科



牙科



心臟科



迎戰超高齡
時代醫療需求



燒焦三明治族
居家必備聖典

請問康健Podcast-自費就醫指南特別企畫

邀請企業專家醫生訪談，提升民眾對於特定科別自費就醫的理解與參與度

健康類第一名



Podcast內容贊助案例



主持人 **張雨亭**
康健編輯部內容副總監

Podcast形式簡介

- 音頻長度：20-30分鐘
- 來賓：每集2-3名（主持人+專家學者）
- 更新頻率：每週三早上七點更新

合作方式

- 每集限定一個客戶
- 口播廣告30秒，依節目破口安插
- 客戶端人設為上班族或專家，與主持人進行對談
- 主持人與來賓的對談內容以輕鬆格調為底蘊，聊出貼近上班族的痛點和感受。

請問康健Podcast-自費就醫指南特別企畫

(以保險業為例撰寫腳本架構)

由康健專業編輯團隊依照客戶需求客製化腳本,真正提供民眾自費醫療解方

Podcast主題: 健康的財務藍圖：高齡化時代自費醫療的聰明選擇

如何檢視個人或家庭的保單?(7分鐘)

- 哪些項目可以覆蓋未來的自費醫療需求?
- 銀髮族常見醫療支出需求的類別 (如癌症篩檢、長期照護、人工關節置換等)。
- 舊保單的優化與補強建議針對自付差額與實支實付新制的影響。是否需要額外增加附加條款?

專家建議1

台灣自費醫療環境的概況 (5分鐘)

- 自費醫療的成因與現狀健保涵蓋項目的限制。
- 民眾對於高品質醫療與最新醫療科技的需求上升。
- 台灣自費醫療占比超越日韓, 成為 OECD 第三名的背景分析。

現況描述

專家建議與未來展望 (5分鐘)

- 專家提供的具體建議:如何挑選合適的保險產品?
- 定期檢視保單的頻率與方法。
- 高齡化社會的挑戰與機會:如何將自費醫療視為財務規劃的一部分

未來展望與共好

專家建議2

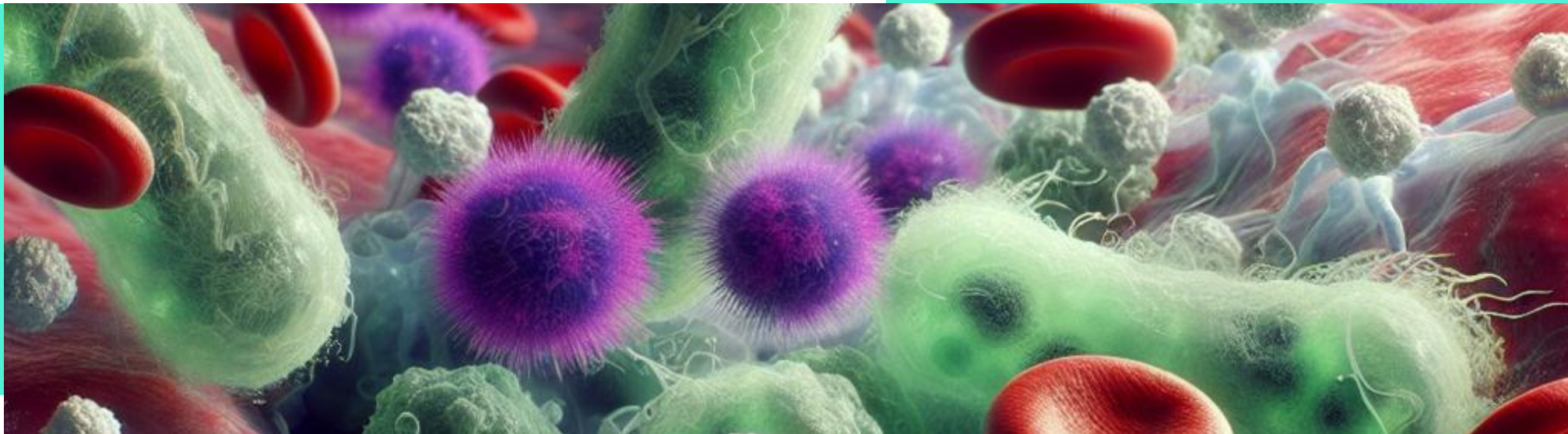
金融規劃因應策略 (8分鐘)

- 預算配置: 儲蓄與保險的比例說明; 如何在有限預算內同時兼顧退休與健康準備?
- 保險與儲蓄型商品的選擇建議:長期護理保險、重大疾病險、醫療險的差異。預留自費醫療的專項資金, 如何開始?
- 避開常見陷阱:解讀保險條款中的關鍵字與注意事項。

保證25,000次收聽

2025康健年度大刊 「超級細菌」

衛福部2025年啟動「國家級抗藥性計劃」，減量抗生素的使用和降低超級細菌的感染率。
超級細菌和我們有什麼關係？這項計劃能擋住「無藥可醫」的危機嗎？



引領全球健康趨勢，帶領全台民眾了解“超級細菌”發展：

- ✓ 「超級細菌」可能滲入生活每一層面。即使不進醫院，漁畜牧業也大量使用抗生素、占比高達7成，甚至優格、優酪乳也隱藏抗藥性風險。
- ✓ 從用藥、用水、飲食，到生活作息，康健不只追蹤政策，更提供最實用的應對指南。



03 康健年度倡議

★超高齡白皮書 2

延續 2024年康健超高齡白皮書倡議，2025年我們將為提出的政策建議進行後續追蹤與落地討論



2024 康健AA人生 超高齡社會的終極解！ 現場產官學研分享，共聚集300位民眾共襄盛舉。



360度全渠道策展 帶領台灣民眾 積極正向態度邁向健康生活圈

- 數位策展以安全、健康、參與與數位智慧為內容架構，倡導活躍老化概念。
- 五月份雜誌以運動為實踐AA人生的重要行動，其中分享了許多名人運動與積極人生觀；
- 6/27 實體論壇將邀請重點醫療機構與中央、地方政府領導人，針對超高齡社會提出具體應對政策。聚集產業龍頭，分享超高齡社會的產業發展方向及產品解方。





2024 超高齡白皮書影響力



明年全台每5人就有1人超過65歲，
面對超高齡時代，我們準備好了嗎？
45位專家，從四面向，
大膽為台灣提出：

「超高齡社會終極解」



2025 持續擴大延續超高齡白皮書影響力 產官學研分享，從民眾需求到政府政策落實於企業實踐

May-Aug

點出問題

需求盤點

針對國內高齡產業及政策發展
需求進行盤點與專家研討

高齡需求專家顧問團

企業出席專家會議
提出企業品牌解方

Jun-Nov

議題擴大

建立話語權

透過論壇、白皮書到系列報導，
議題擴大，建立正策話語權與
產業領頭羊品牌形象

數位專題與媒體宣傳

協助企業宣傳倡議內
容，建立企業形象

Oct-Nov

撼動政策

友善環境

辦理白皮書發表會，提供政府
健康台灣政策建言，產官學研
合作打造公平美好環境

白皮書公聽會/發表會

邀請政府官員出席，產
官學研同台發表與倡議

Nov

提供解方

打破迷思

透過專家學者專業解度，
提供可能的解決方案

超高齡社會白皮書

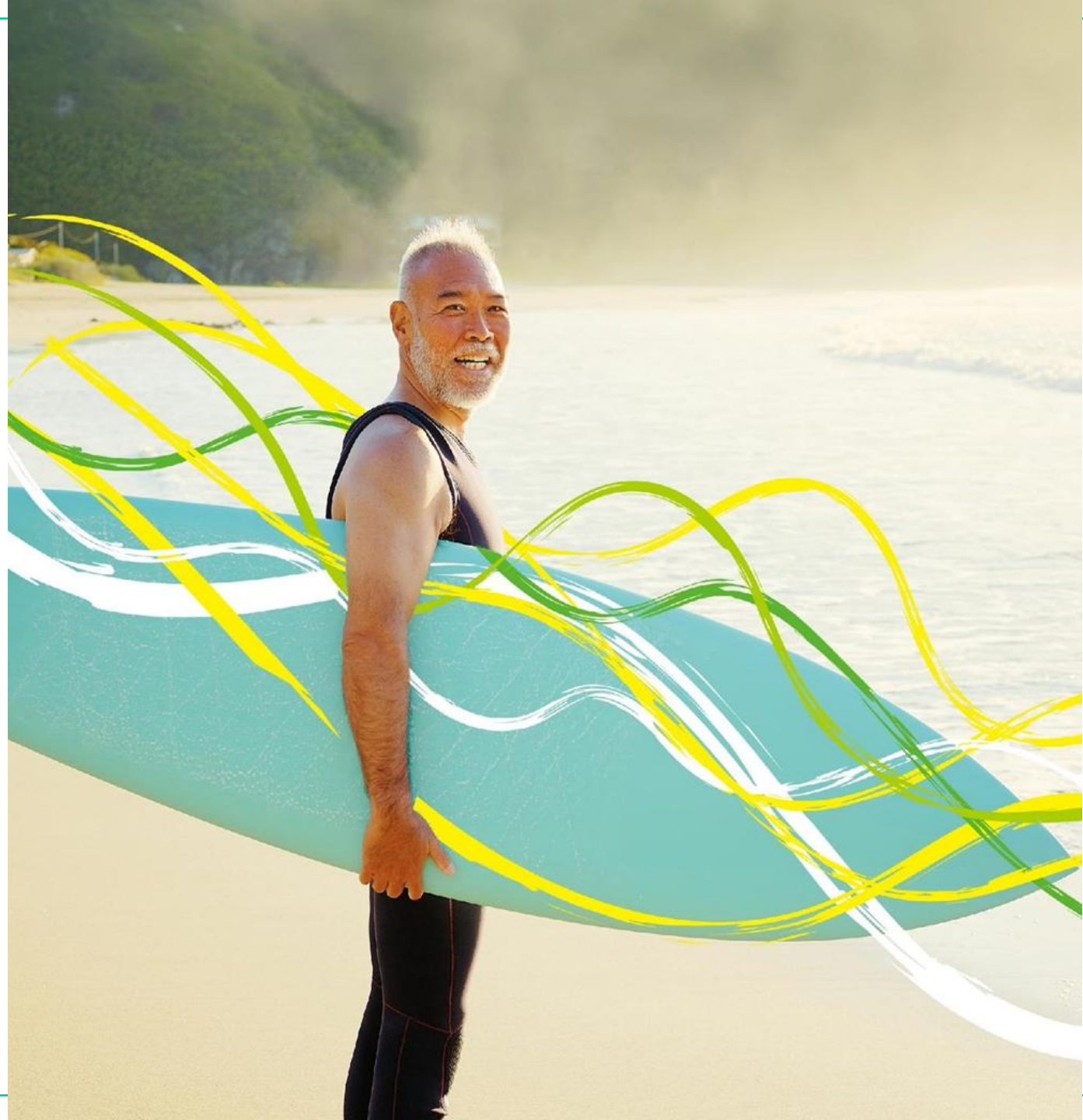
白皮書出刊為超高
齡社會提出見解

企業
角色

03 康健年度倡議

★健康生活型態論壇

提倡應重視生活方式對健康的重大影響，專注於透過生活方式的改變來預防、管理和逆轉慢性疾病。



2025年康健持續引領台灣民眾，共同打造生活型態預防醫學； 推出年度重磅大師級論壇



今年我們想要引領台灣民眾，共同響應生活型態預防醫學；串起「科技照護、金融財富、精準醫學、運動營養」四大產業鏈邀請各產業領頭企業，共同探討如何將生活型態醫學的解方融入企業商品中，幫助民眾實踐真正的生活型態醫學，積極正向的面對無齡人生。



[活動請參考](#)

生活型態醫學大師論壇,預計邀請:



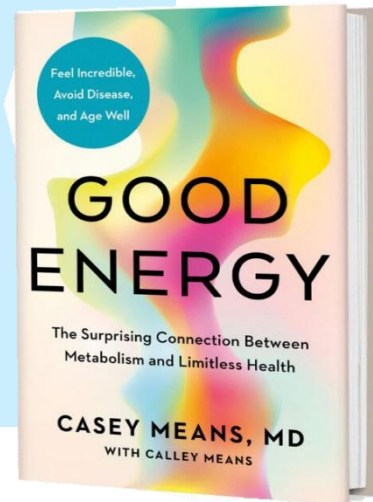
Dr. Casey Means 凱西·梅恩斯

**2024 《Good Energy》
紐約時報排名第一的暢銷書**

書的重點在於如何通過改變飲食和生活方式來增進身體的細胞能量生產，進而提升整體健康。

以下是書中的幾個核心概念：

- 現代生活對細胞能量的影響
- 飲食改變的力量
- 運動與壓力管理的重要性
- 光線、睡眠和進食時間
- 環境毒素和現代便利的影響



生活型態醫學大師論壇 呼應政府推動健康台灣

台灣面臨人口老化與慢性病高發的挑戰，賴總統在就職演說中提出「健康台灣」的願景，旨在促進全民健康，減少醫療資源浪費。生活型態醫學作為預防醫學的重要一環，能有效應對這些挑戰，實現健康台灣的目標。

接軌全球趨勢

健康生活型態 預防醫學

透過改變日常生活習慣，預防疾病和提升健康。專注於營養、運動、睡眠、壓力管理和社會聯繫，預防慢性病，改善整體健康和生活質量。

解方一

該怎吃？ 該怎動？

介紹如何選擇營養豐富的食物和制定健康飲食計畫，並提供實用的運動建議，幫助養成良好運動習慣，提升身體素質和免疫力。

解方二

退休理財 金融創新

探討最新的金融創新和理財策略，幫助合理規劃退休生活，確保經濟獨立與穩定，讓退休生活無憂無慮，專注於健康和幸福。

解方三

AI健檢 健康管理

如何利用AI技術進行個性化健康監測和管理，精準分析健康數據，提供個性化建議，實現更有效的健康管理，預防健康問題。

實體論壇現場活動 沉浸式體驗設計

配合論壇主題，量身訂做企業
解方，精準鎖定目標族群

實體講座上台

清楚且深度溝通傳達商品與服
務特性與價值

現場互動設計

以攤位形式與民眾近距離接觸，
提升轉單成效的機會

禮包派樣與試用

現場商品DM與試用品發送，
導引民眾至實體體驗或消費



衛教宣傳



攤位派樣



民眾互動

04 癌症問康健

癌友實體小聚

癌後不是只剩治療！「想過的日子，我自己決定」
實體小聚帶給民眾正確的衛教知識與心靈上的支持。



癌症問康健 | 全台癌友與照護者最信任的抗癌夥伴

2022年創站三個月流量**突破百萬**；2024年單月最高流量**132萬**
「癌症問康健」走向品牌，擴大癌症生態圈，打造使用者想互動的癌問網站



註：資料區間為2023/1/1 - 6/30



132萬+

單月最高流量
2022最高69萬



64萬+

單月不重複訪客
2022最高36萬



3:02+

網站平均閱讀時間



超過6成

主動搜尋

2023.06.11 @ 台北文創大樓6樓

康健癌症論壇 好好生活展

免疫治療新紀元

從治療擴大關注到癌後生活照顧，打造更有溫度與生活感的抗癌旅程

面對病痛除了治療之外；
民眾有更多好好過生活期待與需求
財務與身體調養 是最受歡迎的兩大面向

2023年 癌論分場人數比例統計

乳癌	肺癌	大腸癌	功能醫學
29%	25%	14%	32%
術後	口腔	財務	心理
14%	19%	39%	28%



2023
免疫治療新紀元



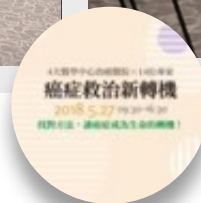
2015
抗癌新未來



2016
與癌共處



2017
癌症治療新契機



2018
癌症救治新轉機



2019
蛻變新人生



2020
抗癌生活行動



2021上半年
精準抗癌生活行動



2021下半年
癌症治療最前線論壇



2022
精準治癌零時差

2025癌論小聚 將讓分享更有溫度

以營養場為例： 癌後不是只剩治療！ 想過的日子，我自己決定」

均衡的營養，有助免疫功能、體力與組織修復，減緩疲勞、發炎副作用。但知易行難，癌後飲食禁忌眾說紛紜，坊間營養品、保健食品資訊混亂、想吃卻沒有胃口.....這些困擾，康健與你一起探索解決方案。

1 話題討論 / 癌症論壇延伸場 形式：給你問x互動小講堂

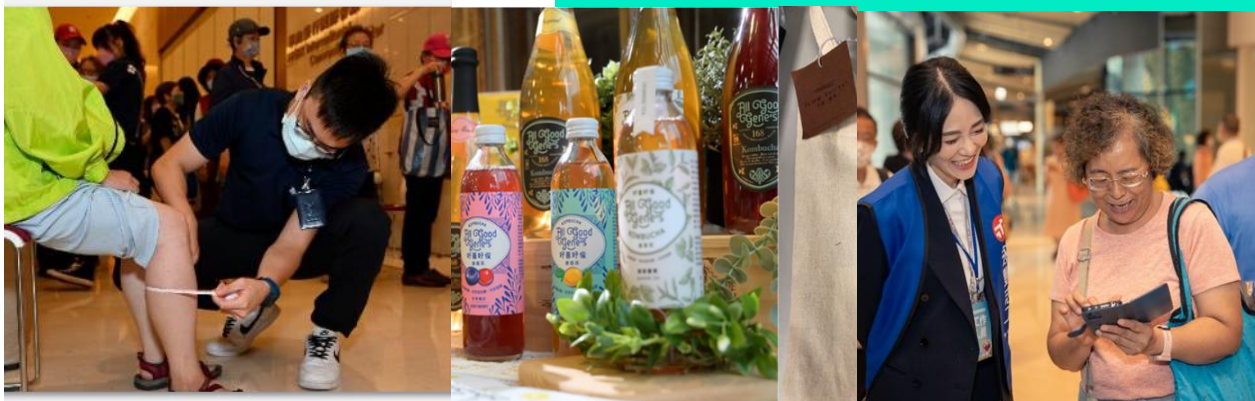
每場次30分鐘，參與人數80人，由與會者針對營養主題自由發問，專家團隊回答，內容增加互動性，直接接觸癌友及家屬的飲食痛點與需求。

2 社群擴散 / 101問系列影片 形式：營養師烹飪教學影片

癌症問康健設定主題，營養師設計菜單，現場烹飪教學與採訪，提供癌友及家屬正確的營養支持。

3 實踐推廣 / 健康廚房 形式：1+1 工作坊

邀請營養師針對防癌飲食共同開設工作坊，由病友攜帶一位親友共同參與學習，癌症問康健負責執行與記錄。



實體活動案例-癌症營養調理小聚

癌症 問康健

項目名稱	成效說明
實體活動行銷任務	透過小聚讓精準目標族群了解商品特色
主題講座規劃	【癌症問康健小聚】紓解癌症治療副作用,中醫的食養智慧 透過女中醫師的食養養身之道,協助癌友度過治療過程的不適
現場出席	出席人數: 58人; 達成率 116%!
康健全平台 數位宣傳資源	康健 + 癌症問康健 行銷宣傳總曝光 約350萬次次

★活動網站內容參考

癌症 問康健

紓解癌症治療副作用
女中醫的食養智慧

活動日期 9/23 (五) 19:30 ~ 20:30

會員限定 免費報名

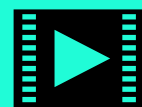
中醫師
陳玟妃



廣告 合作



文字

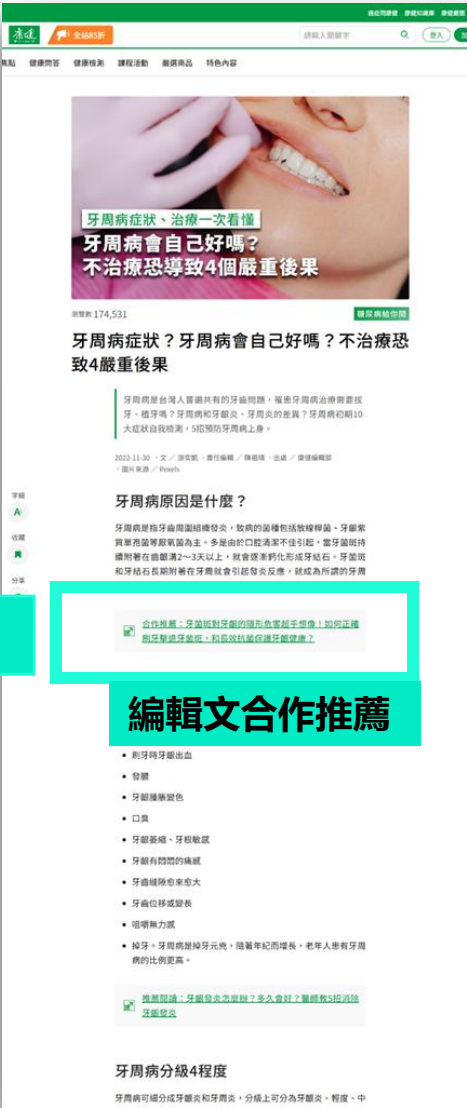


影音



體驗

康健-優化SEO廣編合作



根據網友行為數據 優化文章內容

音頻上架6大Podcast平台滿足不同收聽習慣的聽眾。



深度溝通產品內容

強化品牌信任感

提高搜尋後的能見度

發揮長尾效應

編輯文合作推薦

- 牙周病症狀、治療一次看懂
- 牙周病會自己好嗎？不治療恐導致4個嚴重後果
- 牙菌斑原因是什麼？
- 牙菌斑主要形成的原因，清潔口腔清潔工作沒做好，導致細菌與糖分在牙齒上形成黏稠的糖質薄膜，若沒有每天清除乾淨，可能會容易造成蛀牙與牙周病，時間一久牙齒也會變硬形成牙結石。牙齒結石因為口腔內700多種細菌所造成，形成牙菌斑主要有以下幾個原因：
- 1. 刷牙沒徹底清潔乾淨，造成牙菌斑堆積。
- 2. 食物殘渣是牙菌斑最大的養分，尤其單糖、醣類食物，所以吃東西沒刷牙，也會造成牙菌斑堆積。
- 3. 牙齒主要靠唾液、黏液等物質形成，若口腔處於乾燥、無氧狀態，也會導致菌叢增加形成牙菌斑。
- 對應上述情況，要減少牙菌斑堆積，必須一天至少兩次清潔牙齒，尤其是在睡前或吃完食物、運動後食物、食黏性的零食後一定要刷牙，仔細清除牙齒表面上的所有牙菌斑，並使用牙線、漱口水等，幫助清潔牙齒間隙的區域。
- 牙菌斑因為微小、黃色、透明，所以很容易讓人忽略它的存在，但牙菌斑內的菌性物質，會引起牙齦發炎、出血、牙周病等，也會攻擊牙齒引起蛀牙，形成蛀洞等，因此，不管有沒有機會，都要認真執行口腔清潔，幫助維持口腔健康，也要每隔3-6個月一次、定期看牙醫洗牙，接受專業的牙齒清潔與檢查。
- 乾淨與健康的牙齒和牙齦
- 不能淨和不健康的牙齒和牙齦
- 牙醫對於刷牙後牙齒表面和牙齦，清潔不當，造成牙齦發炎，圖片來源：shutterstock
- 牙周病分級4程度
- 牙周病可分成牙周炎和牙周炎，分級上可分為牙齦炎、輕度、中

項目	內容	單位	預估曝光/觸及	定價(未稅)	優惠價(未稅)
數位廣編	廣編	客製廣編文章	1篇	25,000PV	\$300,000 未稅
	官網宣傳	官網BN輪播： (素材康健製作，客戶審稿)	2-3週	100萬次曝光	
	社群	康健FB文字貼文宣傳數位廣編	1則	康健FB 67萬粉絲	
SEO優化	關鍵字	廣編關鍵字建議 (由康健data產出)	5-10個建議關鍵字		150,000
		站內文章導連連結兩篇 (文章由康健編輯建議) 可外連	2篇	為期三個月	

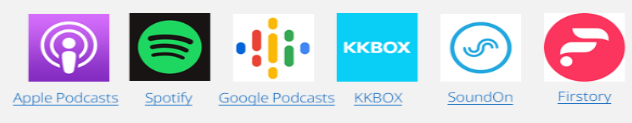
廣編客例請點我

反向連結請點我

康健-Podcast 走到哪 聽到哪

邀請專家醫生訪談，提升民眾衛教知識

音頻上架6大Podcast平台滿足不同收聽習慣的聽眾。



健康類第一名



Podcast口播廣告案例



Podcast內容贊助案例



運動抗老族
控糖減重族



心靈成長族
焦慮三明治族



職場三明治
高壓上班族



癌友及陪伴者
好好生活資訊

項目	說明	數量	專案優惠
請問康健 (Podcast)	1.單集20~30分鐘內，錄音前主持人與專家討論訪綱內容，擬答，確認流程等。 2. 客戶提供專家代表參與錄製（音檔依現場錄製為主） 3.當集 Podcast 資訊欄文末&文摘文末，加註合作推薦，導連指定頁面 4.音頻腳本由康健提供(腳本修改以兩次為限) 5.當集康健 FB 貼文宣傳 Podcast，主文文末導連 6. 康健官網Banner鎖定，曝光共計100萬次，導流至 Podcast頻道(設計不過稿) 7.保證單集收聽 25,000 次	1	\$200,000 未稅

康健2025 Podcast規劃

NEW

營養偵探社

聽康健

週一更新。吃隔夜菜會得癌症？C補太多會結石？營養資深主編為你**破解都市傳說**、營養迷思，揭開餐桌真相。

減壓練習室

聽康健

週二更新。正念怎麼練？冥想要閉眼睛？**最實用「跟練式」Podcast**，帶你一起調呼吸、練正念，睡前打開耳朵就能放鬆。

請問康健

聽康健

週三更新。老花來報到？關骨開始咔咔響？鎖定熟齡、初老健康難題，一次解決三明治世代一個健康煩惱，給你**最全面的健康指南**。

癌症問康健

聽康健

週四更新。解讀癌症精準醫療大趨勢，提供正確安心的預防治療和照護解方。滿足癌友、家屬資訊需求，**陪伴你解答癌症旅程大小事**。

NEW

退變力養成班

聽康健

隔週五更新。啟動人生下半場，從職涯、財務到居住該如何規劃，邀請法律、金融專家通盤解析，**讓退變力成為你翻轉人生的超能力**。

NEW

醫mail收信中

聽康健

隔週五更新。棘手問題難啟齒？康健幫你問醫師！**結合康健百萬社群力與好醫師團的互動式Podcast**，蒐集網友真實提問，再邀請年度好醫師解答，精準直擊健康需求。

康健-「請問康健」YT 優質健康節目內容

透過多元影音內容，提供深入淺出、正確、信賴的健康生活、醫療保健等趨勢、知識與作法，鼓勵全民一起行動實踐，追求美好生活。



「AA人物」紀錄式人物故事。
聚焦AA(Active Aging)指標人物，看他們怎麼運動、保養、過生活，寫下第二人生峰。

影音類型「身體百科」。
由醫師群審定、拍攝內容，最淺顯易懂的疾病百科。兼有科普深度與實用祕訣，是從頭到腳的健康指南。

4:46+

平均觀看時間

45-64歲

主要觀看年齡層

25萬

訂閱頻道人數

63%

女性觀眾

項目	說明	數量	專案優惠
請問康健(影音)	● 含影音腳本企劃(限修改2次)、影音剪輯、基礎字卡、音樂、康健LOGO共掛等。 ● 影片長度3~4分鐘，限大台北區出機1次、影片修改限2次。【醫師由客戶邀約提供】 ● 上架至康健雜誌YT ● 康健雜誌影音FB貼文一篇 ● 觀看數50,000(YT+FB) ● 大康健官網平台BN 200萬次曝光	1支	\$400,000 未稅

康健-衛教/專家短影音 # 一分鐘快速了解



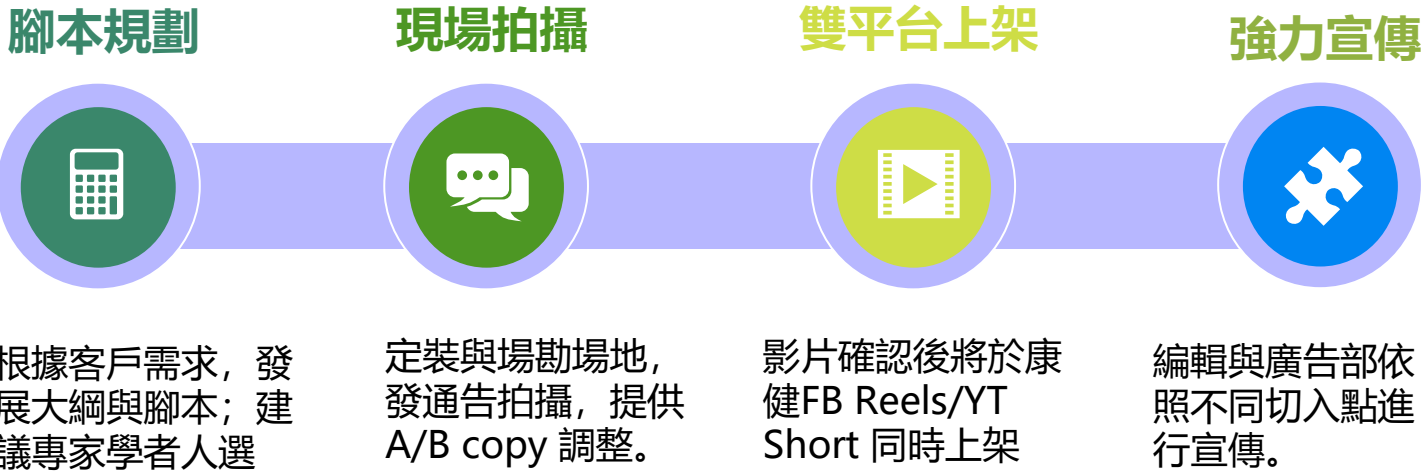
腦中風衛教 28萬
中風快打119
| 雙和醫院副院長陳龍



蛋白質衛教 9.9萬
10種優質蛋白推薦
| 許芷瑜醫師



專業短影音製作流程:



項目	說明	數量	專案優惠
短影音 雙平台上架	● 1.影片長度<60秒 ● 2.同步上架康健FB、康健YT ● 3.FB+YT觀看5萬以上 ● 4.影片需要放康健LOGO ● 5.影片買斷另外計費 ● 6.專家或製作費用另計	1支	\$200,000 未稅

康健-LINE推播，精準推播 讓訊息完整閱讀

LINE

透過康健LINE@推播接觸精準族群 企業主提供消費者衛教解方



LINE社群大圖銷售方式:

- 單次購買以大圖形式為主
- 多圖形式僅限年約100萬以上客戶
 - ✓ 並僅只於連至康健站內廣編
 - ✓ 最多以四格為限

72%



女性

男性

20-29歲

5%

30-39歲

12%

40-49歲

32%

50-59歲

36%

60-69歲

12%

70歲以上

3%

多圖輪播，以不同角度接觸消費者insights

康健-大調查與蓋板式宣傳，更了解民眾想什麼

手機蓋板宣傳鎖定康健忠誠用戶，快速達成客戶行銷目標

依照企業需求，客製化蓋版流程，加深用戶參與度，細節請洽康健業務



腦中風衛教範例

民眾衛教宣傳

品牌或商品偏好調查

消費者使用習慣蒐集

試用名單蒐集

康健-客製化實體講座，對民眾倡議正確健康知識

永豐友善金融論壇「迎向幸福無齡 預防失智危機」

邀請醫師、理財專家、作家一起分享無齡生活的酸甜苦辣

- ◆地點:松菸誠品表演廳
- ◆出席人數: 307人
- ◆出席長官:
 - ✓ 銀行局副局長林志吉
 - ✓ 長照司司長 祝健芳

客製化活動議題內容

產官學研貴賓邀約

現場民眾互動設計

產品深度衛教





敬邀您 與康健一起 共同打造台灣健康生活圈

聯絡人：

康健雜誌 整合傳播部 | 林子豪 Ivan Lin

Tel: 02-2507-8627 EXT1271

Mobile: 0975-772-712

E-mail: ivanlin@cw.com.tw

104台北市中山區南京東路二段139號11樓

