

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告



蔡英傑

台灣乳酸菌協會理事長

亞洲乳酸菌學會聯盟會長

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

1、公關操作

A.第一波段

7月8日(六)：國聯大飯店

主議題：國人腸道壞菌高出日本百倍！

~乳酸菌業者大會師 宣誓捍衛國人腸胃健康~

內容：

~鐵漢柔情~藝人楊烈 抱病呼籲國人重視腸胃健康

【腸道疾病逐年增加 捍衛健康首重腸道】

【腸道健康有一套 攝取益菌常保活力】

【藝人勇抗腸癌 心情寫照真情流露】

【消除便秘隨手做 腸道清潔很輕鬆】

現場 剪影



媒體曝光明細

電視媒體				
時間	類型	主題	次數	露出角
2006/7/8	台視	預防腸癌 多喝乳酸菌飲料	>3	60s
2006/7/8	民視	益菌好處多 多攝取防腸癌	>3	78.1
2006/7/8	華視	腸癌苗 台灣人比日本人多幾十倍	>3	36.3
2006/7/8	八大	台灣人腸癌增加 高出日人百倍	>3	37.4
2006/7/8	東森	腸道益菌缺乏 忍引便秘	>3	72.2
2006/7/8	年代	便秘問題大 若不注意惡疾上身	>3	26.1
2006/7/8	中天	多攝取效果乳酸菌 預防腸道疾病		
subtotal				

雜誌媒體				
時間	類型	主題	次數	露出角
2006/7/21	婦女雜誌	保健腸道 不可不知		
2006/8/1	健康 100	腸道增加菌數 台灣人比日本人多 100 倍		
subtotal				

報紙媒體				
時間	類型	主題	次數	露出角
2006/7/8	中廣	國人腸胃增加菌多日本百倍 學者建議多攝取乳酸菌		
2006/7/8	華聲	國人腸胃增加菌多 標榜菌重視腸道健康		
2006/7/8	正聲	腸道增加菌數 台灣人比日本人多 100 倍		
2006/7/8	台北之音	國人腸胃增加菌多日本百倍 學者建議多攝取	>3	>3
2006/7/15	東森新聞網	國人腸胃增加菌比日人高出百倍！	>3	>3
subtotal			>15	>15

平面報紙				
時間	類型	主題	次數	露出角
2006/7/7	聯合報	標榜腸道 在動刀切除	1	3s
2006/7/8	聯合晚報	腸道增加菌數 台灣人比日本人多 100 倍	1	4
2006/7/8	聯合晚報	腸道要健康 便秘要便	1	4
2006/7/13	聯合晚報	便秘問題 趣味樂園	1	2
2006/7/7	人間福報	腸癌不上身 首重腸道健康	1	1
2006/7/8	民生報	解決腸癌 標榜菌重獲健康	1	2
2006/7/9	中華日報	腸道增加菌數 台灣人比日本人多 100 倍	1	2
2006/7/9	中華日報	乳酸菌飲料 都該攝取量適宜	1	3

2006/7/10	台灣新報	乳酸菌用膠粒包覆好	1	2
2006/7/10	台灣新報	膽汁酸分泌量 易致癌	1	2
2006/7/10	台灣新報	腸胃道不健康 嗆肝苦	1	15
2006/7/10	台灣新報	便秘不煩 快增加腸道菌	1	3
2006/7/16	青年日報	乳酸菌業者大會師 宣稱捍衛國人腸胃健康	1	2
2006/7/17	醫藥世界周刊	乳酸菌業者大會師 宣稱捍衛國人腸胃健康	1	3
2006/7/20	人間福報	腸胃好身體就好	1	15
subtotal			15	36.5

網路媒體				
時間	類型	主題	次數	露出角
		腸道增加菌數後 攝取效果佳	1	1
		希望他盡速開刀	1	1
			1	1
		本多 100 倍	1	1
			1	1
		少肉保健康	1	1
		防癌腸癌	1	1
			1	0.5
		菌重視腸道健康	1	0.5
		倍 學者建議多攝取乳酸菌	1	0.5
		飲料 能有效預防腸癌	1	0.5
2006/7/10	奇摩新聞	細菌小氣 腸癌腫瘤 台大希望他盡速開刀	1	0.5
2006/7/10	奇摩新聞	您排菌便秘嗎? 便秘腸道不健康可能引起痔瘡	1	0.5
2006/7/11	奇摩新聞	國人腸胃增加菌多 多纖維少肉保健康	1	0.5
2006/7/11	奇摩新聞	真準備演唱會要垮 標榜菌且進醫院	1	0.5
2006/7/11	奇摩新聞	喝好菌比時間 乳酸菌菌後 攝取效果佳	1	0.5
2006/7/8	華豐新 NEWS	國人腸胃增加菌多 標榜菌重視腸道健康	1	0.5
2006/7/9	華豐新 NEWS	國人腸胃增加菌多日本百倍 學者建議多攝取乳酸菌	1	0.5
2006/7/9	華豐新 NEWS	專家 多喝乳酸菌 能有效預防腸癌	1	0.5
2006/7/11	華豐新 NEWS	喝好菌比時間 乳酸菌菌後 攝取效果佳	1	0.5
2006/7/11	華豐新 NEWS	您排菌便秘嗎? 便秘腸道不健康可能引起痔瘡	1	0.5
2006/7/8	MSN新聞	國人腸胃增加菌多 標榜菌重視腸道健康	1	0.5
2006/7/8	MSN新聞	國人腸胃增加菌多日本百倍 學者建議多攝取乳酸菌	1	0.5

電視媒體露出 >21次
 雜誌媒體露出 2次
 平面報紙露出 15次
 廣播媒體露出 >15次
 網路媒體露出 68次
 共計 > 121次

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

1、公關操作

B.第二波段

8月5日(六)：國聯大飯店

主議題：「嗯嗯」不順 小心痘痘長不停！

內容：

超過3成青春痘患者有便秘或排便不順困擾

百萬人便便蒐集活動開跑 各界名人共同響應

與無名小站合作之『便便及腸道趣味圖形設計比賽』

現場 剪影



2006年腸道健康公益宣導活動

其他媒體曝光統計

電視錄影部份～

- 7/13 原住民電台原氣健康
～您的腸胃健康嗎？
- 7/15 東森電視台
- 7/27民視節目部 消費高手
- 7/27年代電視 年代生活家
- 8/14東森綜合台/ 巧婦當家
- 8/4中視 熱門話題
.....
.....等
- 10/16中視-我猜

廣播節目部份～

- 7/10 台北之音廣播電臺 主題為乳酸
菌的益處、選購注意事項
- 7/14 中央廣播電台 日本好壞菌比較
值、乳酸菌品如何選購？
- 7/24 中廣教育電台 健康出擊節目
- 7/27中廣 美的世界
- 7/28綠色和平電台 南歌人生
- 8/1環宇電台 健康一點靈
- 8/3漢聲電台 柳營夜話
- 8/4飛碟南台灣 音樂早自習
- 8/4教育廣播電台教育加油站
- 8/9中廣新聞網 心靈的春天
- 8/10中廣立體世界 健康100分
.....等

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

2、連鎖通路宣傳活動(7月1日~31日)

(7-11、全家、萊爾富、OK、福客多五大通路配合聯合宣傳)

- (1).放置活動**宣傳DM** (所有通路的每家門市約50~100張)
- (2).擺放活動宣傳**貨架卡**在乳酸菌產品陳列區(萊爾富)
- (3).張貼活動**海報**(福客多)

各連鎖通路文宣品擺放

文宣品 單位	DM	貨架卡	海報
7-11	4500家*88張 = 396,000張		
全家	1900家*100張+2萬張 = 210,000張		
萊爾富	1300家*100張+4萬張 = 170,000張	1300張	
OK	1000家*100張 = 100,000張		
福客多	350家*50張+2,000張 = 19,500張		400張
合計	895,500張	1300張	400張

腸道健康

公益宣導活動大放送

活動期間：95/7/1~7/31

活動辦法：

方法一：登入「腸保健康公益網」網站，參加有獎徵答抽獎活動。

方法二：填寫活動DM的抽獎活動回條，郵寄至112-66 臺北市北投區立農街二段17號2樓台灣乳酸菌協會收，即可參加抽獎活動。

獎項內容：筆記型電腦、數位相機、IPOD等優質大禮

抽獎日期：95/8/7

中獎公告：95/8/21 (公佈於「腸保健康公益網」網站)

抽獎活動回條

姓名

服務單位/職稱

聯絡電話

E-mail

地址

DM外頁

備註：

抽獎活動相關注意事項，詳細記載於「腸保健康公益網」。

填寫資料之屬實，須遵守活動條款，本回條影印無效。

「腸保健康公益網」<http://www.guthealth.org/>

腸道健康理念的宣導—呼籲您積極響應

投入我們的認同團隊：幫助自己，也幫助他人。

理念認同者的三項基本義務：

努力執行腸道保健守則

積極吸收腸道健康知識

熱心宣導腸道健康理念

加入宣導行列！www.guthealth.org！

腸道保健5句箴言

腸道保健守則

定時排便好習慣，如有異常要關照。
細嚼慢嚥不急躁，釋放壓力沒煩惱。
腸道運動有一套，腹式呼吸身體好。
家族病史莫忽略，定期腸檢需做到。
健康新知不可少，乳酸益菌一定要。

贊助企業



腸道健康公益宣導活動

腸道照顧好，百病不來找！

你知道老化由腸道開始嗎？
如何為腸道注入青春活力？
你不能沒腸識！
歡迎你與我們一同關心自己的腸道！



I've gut health.

腸道是生命的動力，健康的基礎
我們揭示的理念是——

努力宣導腸道健康意識！
帶動全民響應落實，
預防各種成人疾病。

Hurry Up! Join Us Now!



號外！百萬人便便收集計畫 邀您參與

呷好康！道相報！

快來參加抽獎大活動，筆記型電腦、數位相機、IPOD等優質大禮等你抽！
登入網站有獎徵答或郵寄宣傳DM的抽獎回條即可參加抽獎活動囉！
詳情請上「腸保健康」公益網站 www.guthealth.org.tw

台灣乳酸菌協會 熱情邀約 www.talab.org.tw

宣導教育篇

◎ 基本腸識

- 您知道嗎？腸道一生消化的食物相當於12頭大象的重量囉！
- 腸道是人體最大的免疫器官，有七成以上的免疫細胞分佈在腸道，捍衛身體健康！
- 腸道具有監控腸胃活動、分泌多種荷爾蒙、影響心理狀況，因此又稱為人類的第二大腦！
- 腸道細菌多達100兆個，總重量達1.5公斤，將它們一隻一隻排列起來，可以繞地球一圈半！
- 腸道健康是由腸內好壞菌的比例平衡來決定，當好菌、壞菌比例失衡時，各種成人疾病的比率將大幅提升！

◎ 活動宣導緣起～

現代人腸道健康狀況，持續惡化

- 我國腸癌死亡率及發生率，近年急速竄升，名列國人十大癌症第三名。在先進國家，包括日本、新加坡等國，腸癌甚至有直逼第一名的趨勢。
- 「老化由腸道開始」，年輕族群腸道老化的弊害，將在中年以後顯現。而許多成人疾病，也與腸道健康有關。
- 國人腸道老化問題嚴重，許多人深受便秘所苦。十萬小學生七天才排便一次，高中生高達六成有腸道老化的問題。（台灣乳酸菌協會於2005年調查）

◎ 肉眼無法察覺的世紀戰爭～ 好菌與壞菌的拉鋸戰

腸道內，好菌與壞菌隨時都在進行慘烈的戰爭，就好像天使與魔鬼的世紀大戰，也是「醱酵」與「腐敗」的戰爭。這場戰爭是長期的拉鋸戰，腸道的壞菌增加，會產生大量的毒素蔓延擴散到全身，不但使人免疫力減弱、精神變差、膚色黯淡，也會引發包括癌症在內各種疾病，所以我們一定要好好照顧自己的腸道，在飲食、規律、運動、壓力、排便、腸道健檢等方面下功夫。再次告訴你，腸道健康是可以靠自己的積極主動而提昇。

◎ 台灣人的腸道壞菌比日本人高出百倍！ 腸內壞菌如何危害健康呢？

- 1、生成高濃度惡臭的氨，影響肝臟功能
- 2、產生太多的亞胺，引發消化性潰瘍、高血壓及癌症
- 3、分解胺基酸，產生的吲哚、酚類都是致癌物質
- 4、莢膜梭菌是產生致癌性二次膽汁酸的元兇

自我評估篇

短期便秘是腸道健康亮起紅燈的警訊，長期的便秘則是腸道健康的無形殺手。如何知道自己是否也出現便秘問題呢？以下針對常見的便秘類型，各舉出6項主要徵狀；若勾選越多項，則表示屬於該類型便秘的可能性越高囉！

◎ 勾選式便秘類型評估法

I. 器質型便秘

- 1. 便秘突然惡化
- 2. 有發熱、嘔吐的徵狀
- 3. 用餐後會激烈腹痛
- 4. 便便混雜血液或黏液
- 5. 體重明顯降低
- 6. 便便顏色很奇怪
(黑、白、灰、綠、紅等)

II 弛緩型便秘

- 1. 總是有強便感
- 2. 身體虛弱、體力差
- 3. 幾乎不做運動、很少走路
- 4. 經常頭暈減重
- 5. 很少吃蔬菜水果
- 6. 很少喝水

III. 直腸型便秘

- 1. 經常感到腹痛
- 2. 便便很硬、後不容易解出來
- 3. 總是有殘便感
- 4. 經常必須忍住便秘
- 5. 幾乎不吃早餐
- 6. 經常使用藥物或瀉藥

IV 痙攣型便秘

- 1. 工作壓力很大
- 2. 生活不規律、非常忙碌
- 3. 便便又硬又短，像兔子糞
- 4. 總是睡眠不足
- 5. 有時便秘，有時反而下痢
- 6. 經常腹部發脹

器質型便秘—指腸道本身的疾病而導致便秘，例如腸癌、息肉等疾病所引發，必須趕快就醫治療。

弛緩型便秘—指腸蠕動減弱，不容易推動便便所致，主要症狀是腹部發脹，便便排不乾淨，食慾降低等，「運動」是改善此類型的關鍵。

直腸型便秘—指直腸結腸反射減弱，直腸及大腦都無法下達指令排便所致，主要症狀是肚子脹，卻沒有便意，便便很硬，不易排出等，「規律」是改善此類型的關鍵。

痙攣型便秘—指控制腸道運動的自律神經錯亂，腸道蠕動太強引發痙攣無法排便是或無法充分吸收水分而引起下痢所致，主要特徵是用餐後，腹部疼痛，「紓解壓力」是改善此類型的關鍵。

◎ 對付便秘的三種力量

1、製造便便的力量：

提供足夠的優質原料，才能製造出優質的便便；要多喝水、多吃五穀蔬菜水果。沒有提供足夠的優質原料，大腸沒事可做，慢慢就機能降低，開始罷工。

2、培育便便的力量

打造優質的腸道環境，仰賴以下3種方式，才能培育出優質的便便：1. 要少吃動物性蛋白質；2. 多吃高纖維，讓腸道益菌快速增殖；3. 補充乳酸菌產品，讓腸道益菌常保優勢。

3、排出便便的力量

腹肌、腰肌有力及正常的腸道蠕動，才能快速、輕鬆的排出便便；要多做運動、習慣腹式呼吸、懂得調整生活步調及適時放鬆，腸道蠕動才不會變弱。

實踐力行篇

「腸道的年齡」會因為飲食、排便、生活等人為因素，使腸道老化的現象提早報到，知道自己的腸道狀況，並主動加以預防。

◎ 腸道老化評比

以下是描述個人的飲食、排便及生活的狀況，請圈選自己經常發生的情形。

飲食狀況	排便狀況	生活狀況
<input type="checkbox"/> 常常沒吃早餐	<input type="checkbox"/> 不用力就很難排便	<input type="checkbox"/> 常抽菸
<input type="checkbox"/> 吃早餐時間短又急	<input type="checkbox"/> 上廁所時仍覺得排不乾淨	<input type="checkbox"/> 臉色常不佳，看起來蒼老
<input type="checkbox"/> 吃飯時間短又急	<input type="checkbox"/> 排便後很難排出	<input type="checkbox"/> 肌膚容易粗糙或長痘子
<input type="checkbox"/> 覺得蔬菜攝取量不足	<input type="checkbox"/> 便便呈現一顆一顆	<input type="checkbox"/> 覺得運動量不足
<input type="checkbox"/> 喜歡吃肉類	<input type="checkbox"/> 有時候便便很軟或瀉瀉	<input type="checkbox"/> 不易入睡，覺得睡眠不足
<input type="checkbox"/> 不喜歡喝牛乳與乳製品	<input type="checkbox"/> 便便的顏色很深、偏黑	<input type="checkbox"/> 經常感到壓力
<input type="checkbox"/> 常喝糖水、清涼飲料	<input type="checkbox"/> 排便及排氣(屁)很臭	<input type="checkbox"/> 早上通常慌張匆忙
<input type="checkbox"/> 常吃宵夜	<input type="checkbox"/> 排便時間不定	<input type="checkbox"/> 常常熬夜、睡眠不足
<input type="checkbox"/> 一星期在外用餐4次以上	<input type="checkbox"/> 便便都沉到馬桶的底部	

圈選0項 腸道年齡比實際年齡年輕，理想健康的腸道狀態
圈選4項以下 腸道年齡 = 實際年齡 + 5歲，腸道年齡比實際年齡稍高一點，要注意腸道健康。
圈選5-10項 腸道年齡 = 實際年齡 + 10歲，腸道已有老化情況，要注意飲食及作息之正常。
圈選11-14項 腸道年齡 = 實際年齡 + 20歲，腸道年齡已老化並走下坡，要徹底改變飲食及生活習慣。
圈選16項以上 腸道年齡 = 實際年齡 + 30歲，腸道健康狀況非常糟糕，請尋求專業人員協助。

◎ 在生活中時時運動腸道

坐著用力伸懶腰

坐在椅子上用力吐氣，向前彎曲，讓胸部碰到大腿，肩膀放鬆，停3秒，提起上身，身體向後仰，用力伸懶腰。



坐著左右轉腰

坐著，下腹部稍微用力，手肘彎曲，抬高到胸部，邊吐氣一邊轉到右邊，然後邊吸氣，慢慢回到原狀，再向反方向扭腰。



DM內頁

實際 展示 情況

萊爾富便利商店



福客多便利商店



2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

3、各贊助企業配合

- (1).在乳酸菌產品上，貼上腸道健康活動LOGO於外包裝。
- (2).認購活動DM，刊登產品形象廣告(統一、光泉)
- (3).各公司網站的首頁中，刊登2006年活動訊息，並連結到『腸保健康公益網』活動網站。(www.guthealth.org)
- (4).各企業自行與各便利商店搭配產品促銷宣傳。
(福客多~多項乳酸菌相關產品特價)

LOGO實際張貼情況

味全



統一



LOGO實際

張貼情況



愛之味

光泉

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

4、腸道健康抽獎活動

活動期間：95/7/1~7/31

抽獎日期：95/8/7

中獎公告：95/8/21 (公佈於『腸保健康公益網』網站)

參加辦法：

(a).填寫活動DM上之抽獎活動回條，郵寄至協會，即可參加抽獎活動。

(b).上“腸保健康公益網”網站，參加『有獎徵答』抽獎活動。

抽獎活動

獎項	名額	內容
頭獎	2名	Asus M9V 筆記型電腦
貳獎	3名	Sony Cyber-Shot T30數位相機
參獎	5名	Apple iPod Video 30GB
健康獎	10名	TANITA體脂計 (蝴蝶機-BF-801P)
運動獎	10名	OMRON計步器 (HJ-113)
知識獎	150名	腸道健康專書~ 你不能沒腸識
紀念獎	200名	『腸道健康』活 動紀念T-shirt
合計	380名	

抽獎實際情況

方式	數量
上網玩遊戲抽獎	5,227 名 (人次)
郵寄抽獎回條	16,459 張 (紙張)

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

5、網路宣傳

(1).腸保健康公益網www.guthealth.org，資料更新、修改、及設定，與各贊助企業連結

(2) **e-DM散發**：6/30~9/14，共計三波，確定點閱數為

近50萬人次~寄發腸道健康知識及活動宣傳

主題	信件主旨	擊點數
2006年『腸道健康』公益宣導起跑，抽獎活動開始	腸道照顧好，百病不來找！公益活動！	149,722
腸道知識~國人的腸道 壞菌數 是日本人的百倍！	你不能沒腸識！國人腸道壞菌比日本人高出百倍	203,072
MSN圖形設計競賽投票開跑	來無名小站投票，有機會得iPOD	122,143

2006年腸道健康活動訊息

- 「腸保健康」抽獎大放送活動**
◎活動獎項 ◎抽獎活動條款 ◎抽獎GO!! ◎中獎名單GO!!
- 7-11、全家、萊爾富、OK及福客多，共同支持腸道健康公益宣導活動**
歡迎你至各便利商店索取「腸保健康宣導單張」◎ 宣導教育篇 >> ◎ 自我評估篇 >> ◎ 實例例行篇 >>
- 便便及腸道 MSN 趣味圖形競賽**
只要你敢秀！兩萬獎金等你拿！！與我們一起發揮創意動手畫圖 GO!!
- 百萬人便便收集計畫**
蔡英傑教授與日本便便達人辨野義己博士合作之恐怖研究計畫，邀您參與...more
- 『你不能沒腸識』一頑固教授的24個腸道保健秘訣**
蔡英傑理事長~宣導「腸道健康」專書七月問世...more
中研院副院長曾志明博士大力推薦~『蔡教授的「腸識」之作，深含救命的大義。所以說「腸」道即人道，不為過也!』...more
- 2006年「腸道健康」公益宣導活動記者發表會**
95/07/08(六)在國聯大飯店隆重舉辦
記者發表會實況...more
國人腸道壞菌高出日本百倍!
人的腸道中至少有100兆個以上的細菌，腸道菌相敏銳地反應身體狀況，根據研究，國人腸胃道中腐敗菌「產氣梭形桿菌」太多，數量高達10萬隻，比起日本人的1千隻高出百倍。...more



腸道健康重要知識>>

- 為什麼你必須好好照顧自己的腸道？健康的最大威脅來自腸道!...more
- 台灣人的腸道壞菌比日本人高出百倍以上！腸道壞菌如何危害健康?...more
- 老化由腸道開始 ~ 如何了解自己的腸道健康狀況？評估自己的腸道年齡!...more
- 便秘是腸道殺手 ~ 如何了解自己的便秘類型？如何改善便秘?...more
- 腸道健康的飲食要訣...more

本圖文摘自《你不能沒腸識》蔡英傑著/如何出版社

十招簡單又有用的腸道保健操>> 腸道保健5大秘笈



十招簡單又有用的腸道保健操，讓您在不論在家裡、辦公室、或在任何地方，都能隨時練功、腸保輕鬆!!...more

1. 保持排便好習慣，如有異常要關照。
2. 絕不遲睡不急躁，釋放壓力沒煩惱。
3. 腸道運動有一套，腸式呼吸身體好。
4. 家族健康莫忽略，定期腸檢需做到。
5. 健康新標可減少，乳酸益菌一定要。



今年活動
主軸

與各贊助企業
作連結

腸癌、乳癌、高血壓、糖尿病、老人痴呆等主要成人疾病皆和腸道健康密切相關~~~

要活得長壽、健康、美麗~~~~
必須從現在就開始照顧好自己的腸道！



台灣乳酸菌協會 蔡英傑理事長



- 市售乳酸菌種介紹
- 贊助企業連結

資訊下載連結

現在位置：首頁>資訊下載連結>贊助企業連結>

相關企業連結

- 光泉
- 味全公司
- 統一企業
- 義興多
- 愛鮮家
- 中天生物科技
- 佳乳食品
- 揚生生化科技
- 愛之味
- 無名小站



e-DM樣式 (第一波)

2006年“腸道健康”公益宣導活動 **7**月起跑!

腸道健康 公益宣導活動 呼籲你積極響應!!

腸道照顧好，百病不來找
歡迎你與我們一同關心自己的腸道

腸道健康公益宣導活動 (Gut Health Awareness Campaign)

我們的理念是：

因為我們深知腸道健康是可以靠自己改善生活、飲食、運動等習慣，而有效提升，所以我們願意努力向社會大眾，宣導腸道健康意識，並相信所投入的每一份努力，都可以有效的幫助很多人，預防多種成人疾病

我們的宗旨是：



呼籲大眾重視腸道全面健康
帶動全民致力落實腸道保健

我想更了解 GO ▶



投入我們的認同團隊；幫助自己，也幫助他人
理念認同者的三項基本義務：

- 1、努力執行腸道保健守則
- 2、積極吸收腸道健康知識
- 3、熱心宣導腸道健康理念

Hurry Up! Join Us Now!!

腸道健康公益宣導活動

活動期間：95/7/1~7/31

活動辦法：

方法一：登入『腸保健康公益網』網站，參加有獎徵答抽獎活動。
前去挑戰腸識！

方法二：至便利商店索取如右圖DM，填寫並郵寄至台灣乳酸菌協會收，即可參加抽獎活動。(7-11、全家、萊爾富、OK、福客多，都拿得到喔!! 把握機會趕快去拿喔!!)

抽獎日期：95/8/7

中獎公告：95/8/21 (公佈於『腸保健康公益網』網站www.guthealth.org)

獎項：

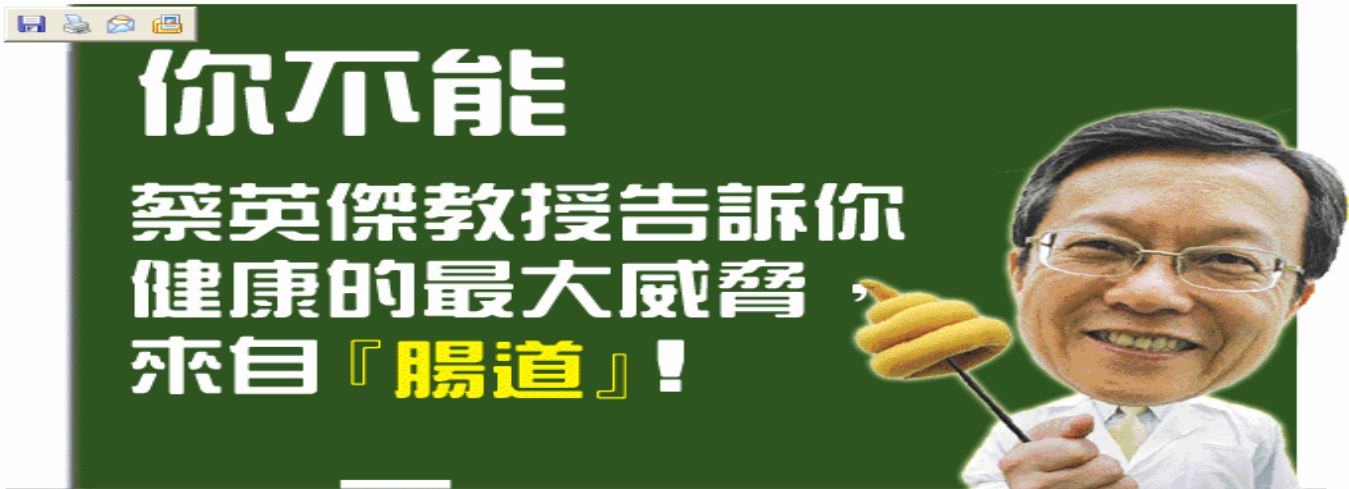


主辦單位：台灣乳酸菌協會 <http://www.talab.org.tw>

贊助企業：



e-DM樣式 (第二波)



你知道國人腸道壞菌數目是 日本人的百倍嗎？

陽明大學蔡英傑教授分析數百名國人便秘壞菌數目，發現九成以上國人便秘中每克有10萬隻的壞菌(產氣莢膜梭菌)，相對於日本近年的研究結果，有四成的日本人便秘中測不到壞菌，其他的人平均每克便秘也只有1千隻左右。.....more

腸道壞菌會在腸道中進行腐敗作用，產生大量毒素，不但造成腸癌、腸道發炎，而且循環全身，破壞免疫系統，傷害肝臟機能，提高罹患心臟病、高血壓、糖尿病、老人痴呆等重大成人疾病，而且影響膚色、造成疲倦、水腫...等。

腸保健康公益網站告訴你重要的腸道保健知識，告訴你如何由飲食、運動、生活規律來保健腸道，而且教你如何分辨自己的便秘類型，如何對症下藥解決便秘的煩惱。

請你一定要來「腸保健康公益網站」吸收腸道保健知識！GO>>



便便及腸道 MSN 趣味圖形設計競賽

只要你敢秀！20,000獎金等你拿！

與我們共同發揮創意動手畫圖！

徵稿期間：2006年07/08 ~ 08/14止



新書購買情報—你不能沒腸識 頑固教授的24個腸道保健秘訣

你可以上『腸保健康公益網』，讀到本書部分精采內容！

如何取得腸保健康專書??

1. 腸保健康公益網線上購物購買...GO
2. 全國各大書店誠品、金石堂新書上架可享79折
3. 博客來等網路書店線上購物新書79折



主辦單位：台灣乳酸菌協會 <http://www.talab.org.tw>

贊助企業：



腸保健康公益網

I've got health.

e-DM樣式 (第三波)

大聲表達你的意見 **WOW**



無名調查局

<http://www.wretch.cc>

網路民意調查中心

即日起至8/28日止

開始日期：2006-08-18 12:00:00
結束日期：2006-08-28 00:00:00

TITLE 2006腸道健康月趣味圖形競賽票選

**MSN趣味圖形設計競賽
進入最終時刻了快來投票!!**

**你投票了嗎? 趕快進來投下寶貴的一票!
好康等你拿喔! 趕快去投票, i-Pod就是你的
寶貴的一票 沒有你就不行..GO**



新書購買情報—你不能沒腸識 頑固教授的24個腸道保健秘訣

你可以上『腸保健康公益網』，讀到本書部分精采內容！

如何取得腸保健康專書??

- 1.腸保健康公益網線上購物購買...GO
- 2.全國各大書店誠品、金石堂新書上架可享79折
- 3.博客來等網路書店線上購物新書79折



主辦單位：台灣乳酸菌協會 <http://www.talab.org.tw>

贊助企業：
















2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

6、便便與腸道趣味 圖形設計競賽

委託由台大學生規劃與執行，藉由“無名小站”的廣大瀏覽人次資源來做強力宣傳，以吸引年輕族群聚集，以達到活動宣導之目的。由無名小站提供相關宣傳機制及部落格網站建構。

(1) . 主要活動時程：

時程	內容
7/8~8/14	記者會公佈活動訊息 活動正式上線開始徵圖
8/15~8/18	整理編號、評選作品
8/18~8/29	無名小站投票開始，為了鼓勵投票，並加碼獎品，抽出23名幸運兒
8/30~9/15	公佈名次於無名小站以及腸保健康網
9/27~10/12	完成領獎手續
10/12~10/20	寄發獎牌、紀念品等

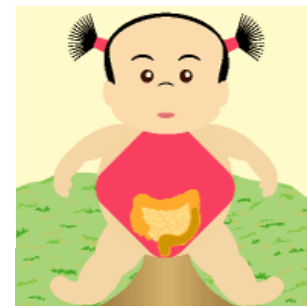
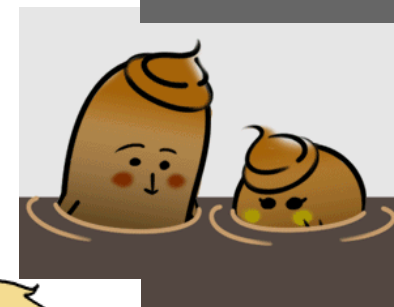
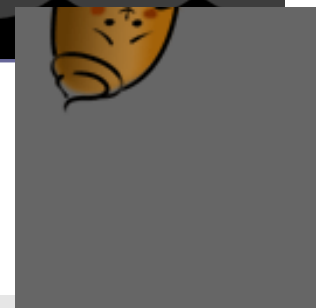
趣味圖形
得獎作品



乳酸加持



趣味圖形 入選作品



公益專區

無名公益區首頁~
乳酸菌協會

無名小站

公益部落格

伊甸基金會
六分鐘護一生 愛自己也愛家人
創世基金會
Kijiji 公益聯播計畫
天下<<讓改變看得見>>
惠光導盲犬教育基金會
董氏基金會 心理衛生組
聯合勸募協會
飛鷹人-教授部落格
台灣動物緊急救援小組
慈懷基金會
乳酸菌協會
董氏基金會 食品營養組
青年希望基金會
財團法人中山管理教育基金會
《無障礙旅遊日誌》
中華小腦萎縮症病友協會
奧比斯防盲教育基金會
肯愛社會服務協會
心路基金會
台北市自閉症家長協會
台灣網站分級推廣基金會
台北市視障者家長協會

公益廣告串聯

公益資訊 聯播



飛鷹人阿宏尋找伴讀者

- » 好書百分百~~分享...
- » 內洞森林自然野趣
- » 延續大龍國小下個...
- » 【慈懷blog】溫暖上線

老師請聽我說



彤彤，一個來自於家庭功能失調的小男孩，在他的內心世界裡，隱藏的一種被遺棄的傷害感。猶記得，第一次遇見他，他給我的感覺是一種稚氣、執拗的臉望著我，到現在他常問我一句話：『老師，我要會談！』，這似乎在傳遞一種被需要、被關愛的訊息，同時也希望讓人感受到他想跟你說：『老師，請聽我說！』...

(繼續閱讀...)

【媽祖娘娘，請留給我們一條生路】



出身貧困的家庭，芯菱深知清寒學生的學習困境，小學六年級時，她就架設了「安安免費教學網站」，提供各項免費學習資訊、考題，讓家貧的學生也能利用網站加強學習；國一時還自費五、六萬元開辦「陽光世代英語免費學習園地」，招募低收入戶、單親或隔代教養等

弱勢家庭的75名學童學習英語、同年舉辦青少年創作展、台灣媳婦學習、弱勢免費配眼鏡、原住民電子辭典、柬埔寨教育宣言



腸道健康公益宣導活動

腸道照顧好， 百病不來找！

你不能沒腸識！歡迎你與我們一同關心自己的腸道！



台灣乳酸菌協會 熱情邀約 www.talab.org.tw

2006腸保健康月

由台灣乳酸菌協會主辦的2006腸保健康公益月活動推廣網誌

October 4, 2006

抽獎中獎者注意事項

趣味圖形設計競賽投票之抽獎中獎者注意事項

乳酸菌協會
BLOG(部落格)



talab的地盤



網誌分類 未分類
talab的個人首頁
talab的網誌首頁

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

7、腸道健康宣導專書

『你不能沒腸識-頑固教授的24個腸道保健秘訣』腸道健康專書，以深入宣導腸道健康知識，由圓神出版社出版。將於7月1日配合『腸道健康』公益宣導活動出版。

(從7/1出版至今已經第六刷)



★ 健康的最大威脅，來自腸道！

好發於成年人的疾病，幾乎都與腸道健康有關，包括高血壓、糖尿病、高膽固醇、肥胖、老年癱瘓症、各種癌症等。腸癌也已名列國內十大癌症第三位，且有躍升首位的趨勢。

★ 擁有健康，請從「腸」計議！

讓頑固教授告訴你如何從飲食、生活、運動、排便和改善壓力，來享受「腸」治久安的生活。



中央研究院院士暨副院長 曾志朗 國立陽明大學校長 吳妍華
台北榮總大腸直腸外科主任 林楨國

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

8、演講列車(9月~12月)

以協會理監事教授群為主，到北中南各國高中學校、社區大學、婦女會、扶輪社及獅子會等民間團體，作『腸道健康與乳酸菌』相關系列演講。

11月14日(二)台北北區扶輪社~你不可不知的腸識

11月18日台北市老年教育協會

2006年『腸道健康』公益宣導活動 總成果報告

□ 贊助經費

單位	金額(元)
光泉	50萬
味全	50萬
統一	50萬
養樂多	50萬
愛鮮家	20萬
愛之味	5萬
中天	10萬
佳乳	10萬
揚生	10萬
合計	255萬

亞洲乳酸菌學會聯盟

蔡英傑

台灣乳酸菌協會理事長

亞洲乳酸菌學會聯盟會長

亞洲乳酸菌學會聯盟

Asian Federation of Societies for Lactic Acid Bacteria

成立：2002年11月

會員：中國、印度、印尼、日本、韓國、馬來西亞、
蒙古、菲律賓、新加坡、台灣、泰國、越南

第二屆~

會長：蔡英傑教授(台)、

副會長：Rahayu Endang教授(印)、

秘書長：Julie Tan教授(菲)

委員：富田房男教授、李元昆教授(新)、
Yong-Ha Park教授(韓)



第四屆亞洲乳酸菌研討會

- 日期：2007年
- 地點：上海
- 主辦：中國食品科學技術協會
上海市食品學會
- 協辦：亞洲乳酸菌學會聯盟
國際微生物學會聯盟 (IUMS)
- 組委會主席：潘蓓蕾、蔡英傑
- 組委會副主席：張肇范、孟素荷





其他工作

1、組小團訪問印度*、馬來西亞、越南、外蒙，協助舉辦小型研討會，了解各國LAB學術及產業狀況

(*2009年擬在印度舉辦ACLAB-5)

2、建立AFSLAB網站與各會員國連結



Asian Federation of Societies for Lactic Acid Bacteria

NEWSFLASH

Yesterday all servers in the U.S. went out on strike in a bid to get more RAM and better CPUs. A spokes person said that the need for better RAM was due to some fool increasing the front-side bus speed. In future, busses will be told to slow down in residential motherboards.

MAIN MENU

- Home
- About AFSLAB
- Members
- News**
- Events
- Links
- Contact Us
- Search

LOGIN FORM

Username

Password

Remember me

Lost Password?

No account yet? [Register](#)

SYNDICATE

-
-
-
-
- ### LATEST NEWS

- CONSTITUTION AND BY-LAWS**
- Newsflash 3**
- Newsflash 1**
- Newsflash 2**
- Example News Item 2**

Home

WELCOME TO THE AFSLAB FRONTPAGE

Newsflash 1

Written by Administrator
Monday, 09 August 2004

Joomla! 1.0 - 'Experience the Freedom!'. It has never been easier to create your own dynamic site. Manage all your content from the best CMS admin interface.

Newsflash 2

Written by Administrator
Monday, 09 August 2004

Yesterday all servers in the U.S. went out on strike in a bid to get more RAM and better CPUs. A spokes person said that the need for better RAM was due to some fool increasing the front-side bus speed. In future, busses will be told to slow down in residential motherboards.

POPULAR

- CONSTITUTION AND BY-LAWS**
- Example FAQ Item 2**
- Example FAQ Item 1**
- Example News Item 4**
- Example News Item 1**

Newsflash 3

Written by Administrator
Monday, 09 August 2004

Accodrnig to a rscheearch at an Eingsh uinervtisy, it deosn't mittaer in waht oredr the lteers in a wrod are, the olny iprmoentn thing is taht frist and lsat lteer is at the right pclae. The rset can be a toatl mses and you can sill raed it wouthit porbelm. Tins is bcuseae we do not raed ervey feter by itslef but the wrod as a wlohe.

POLLS

This Joomla! installation was

- Absolutely simple
- Reasonably easy
- Not straight-forward but I worked it out
- I had to install extra server stuff
- I had no idea and got my friend to do it
- My dog ran away with the README ...

WHO'S ONLINE

We have 1 guest online



INDIVIDUAL MEMBERS

Date: [redacted]

PERSONAL DETAILS

Title:

Dr.

Last name:

First name:

Nationality:

Current Position:

Academic Affiliation:

Mailing Address:

Country:

Zip Code:

Telephone:

Fax:

(Country Code - City Code / Area Code - Number)

E-mail:

@

Homepage: <http://>

PROFESSIONAL BACKGROUND

Education and Qualifications (in chronological order):

[redacted]

Honors and Awards (in chronological order):

[redacted]

Field of Interest / Current research:

[redacted]

Selected publications (in chronological order):

[redacted]

Other relevant information:

[redacted]



ORGANIZATIONS AND ASSOCIATIONS

Date:	
PUBLIC DETAILS	
Name:	
Brief description:	
Mailing Address:	
Country:	Zip Code:
Telephone:	Fax:
(Country Code / City Code / Area Code / Number)	
E-mail: @	Homepage: http://
CONTACT INFORMATION	
Title:	Dr.
Last name:	First name:
Position:	
MSC	
Other relevant information:	



BUSINESSES AND CORPORATIONS

Date:	
PUBLIC DETAILS	
Name:	
Brief description:	
Mailing Address:	
Country:	Zip Code:
Telephone:	Fax:
(Country Code / City Code / Area Code / Number)	
E-mail: @	Homepage: http://
CONTACT INFORMATION	
Title:	Dr.
Last name:	First name:
Position:	
MISC	
Other relevant information:	



UPCOMING ACTIVITIES

Date:

EVEIIT DETAILS

Event Name:

Event Date:

Brief description:

CONTACT INFORMATION

Title: Dr.

Last name:

First name:

Position:

Mailing Address:

Country:

Zip Code:

Telephone:

Fax:

(Country Code / City Code / Area Code / Number)

E-mail:

@

Homepage: http://

MSC

Other relevant information: