



KIDNEYS

KIDNEYS

讓愛與腎

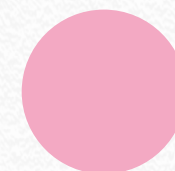
走進人群，讓改變發生



—腎臟病防治基金會2024年度報告—



財團法人腎臟病防治基金會
Taiwan Kidney Foundation



又走過一年，

我們不僅持續打造易懂的腎臟知識，

更思考如何持續引導大眾走向更健康的未來。

健康促進是一條漫長且必須持續推進的道路，

在人均壽命80歲的今日，

如何讓腎臟陪伴我們一輩子，

成為每個人都需要思考的課題。

因此，我們選擇走進人群，讓改變發生。

當服務與陪伴落實於日常，

知識便不再只是冷冰冰的文字，

而是能真正影響生活的力量。

發行／財團法人腎臟病防治基金會

發行人／吳麥斯

執行長／林裕峯

總編輯／吳苡璉

主編／葉思茵

校閱／李承翰

攝影／許邵翔、陳明佳

美術設計／海沃創意行銷

聯絡地址／23159新北市新店區安興路115號2樓-3

聯絡電話／02-2211-6322

電子信箱／kidney@tckdf.org.tw

2024年度報告

目錄 Contents

從篩檢到照護

我們想為全民健康帶來什麼改變？..... p1

關鍵成果 p3

社區預防計畫 p5

國小腎臟教育 p7

腎友服務計畫 p9

年度記事 p11

財務報告 p11

感謝名單 p12

從篩檢到照護 我們想為全民健康帶來什麼改變？

一小群人走了十多年，沒想到這股微小的力量，居然能將小徑走成大道。從前大眾對腎臟疾病的關注有限，而如今這個議題正逐漸成為顯學，我們更需要發揮自身影響力，積極投入前端的衛教，幫助民眾建立正確的防治觀念。

過去呼籲早篩早治，但是後續如果缺少衛教與轉介的積極介入，效果終究有限。我們始終相信，預防腎臟病的關鍵，在於讓每個人都擁有守護自己腎臟的能力。我們的核心使命就是推動更加完善的腎臟照護體系，既能減輕醫療資源負擔，也能實現更永續性的健康發展。

2024年腎基會在各方面都取得了不少成果，誠摯邀請您翻閱這份年度報告，見證我們如何將願景化為行動，為台灣人的健康奠定更堅實的未來。

腎臟病防治基金會 董事長

吳秉斯



腎基會簡介

2012年，腎臟病防治基金會成立，致力於提升公眾對腎臟疾病的認識，推動「預防勝於治療」的觀念。面對台灣龐大的慢性腎臟病族群，腎基會持續透過腎臟健康教育、早篩早治與照護支持，降低腎臟病對個人與社會的影響。

我們針對不同族群推動計畫，結合專業醫療知識與多元衛教方式，引導大眾建立良好生活習慣，讓「腎臟健康」不再是遙不可及的理想，而是人人可實踐的生活選擇。透過長期耕耘，期望能改變社會對腎臟病的認知，實現健康平權。

賦能民眾



慢性腎臟病因初期無症狀不易察覺，讓許多人罹病但卻不自覺，未能及時採取行動，導致腎功能持續惡化，最終進入透析階段，進一步增加照護負擔及醫療支出。腎基會透過篩檢衛教、社區健康講座與義診，幫助民眾認識腎臟的重要性，理解可能導致腎病的危險因素，提升人們對健康的認知，讓他們能夠及早預防、積極行動，為自己的健康把關。

啟蒙孩童



在現今國小課綱中對腎臟的認識少有著墨，多數孩童對腎臟功能的概念有限，加上現代飲食環境充滿高鈉、高糖的食品，讓他們在無意間增加了未來罹患慢性腎臟病的風險。腎基會透過國小線上課程與夏令營，為孩童建立正確的腎臟知識，並透過有趣的互動學習，養成健康的飲食與生活習慣，降低成年後成為高風險族群的機會，守護未來世代的腎臟健康。

支持腎友



低蛋白飲食是慢性腎臟病照護的重要關鍵，但執行上卻充滿挑戰：合適的外食選擇少、備餐需要學習，讓許多腎友在健康與美味間難以取得平衡。腎基會透過營養衛教、飲食講座、出版食譜、料理影片等多元方式，給予腎友實用的營養知識與具體的飲食指引，在專業團隊的陪伴下，建立可長期實踐的飲食習慣，延緩腎功能惡化，並且提升生活品質，減輕腎病帶來的身心壓力。

關鍵成果

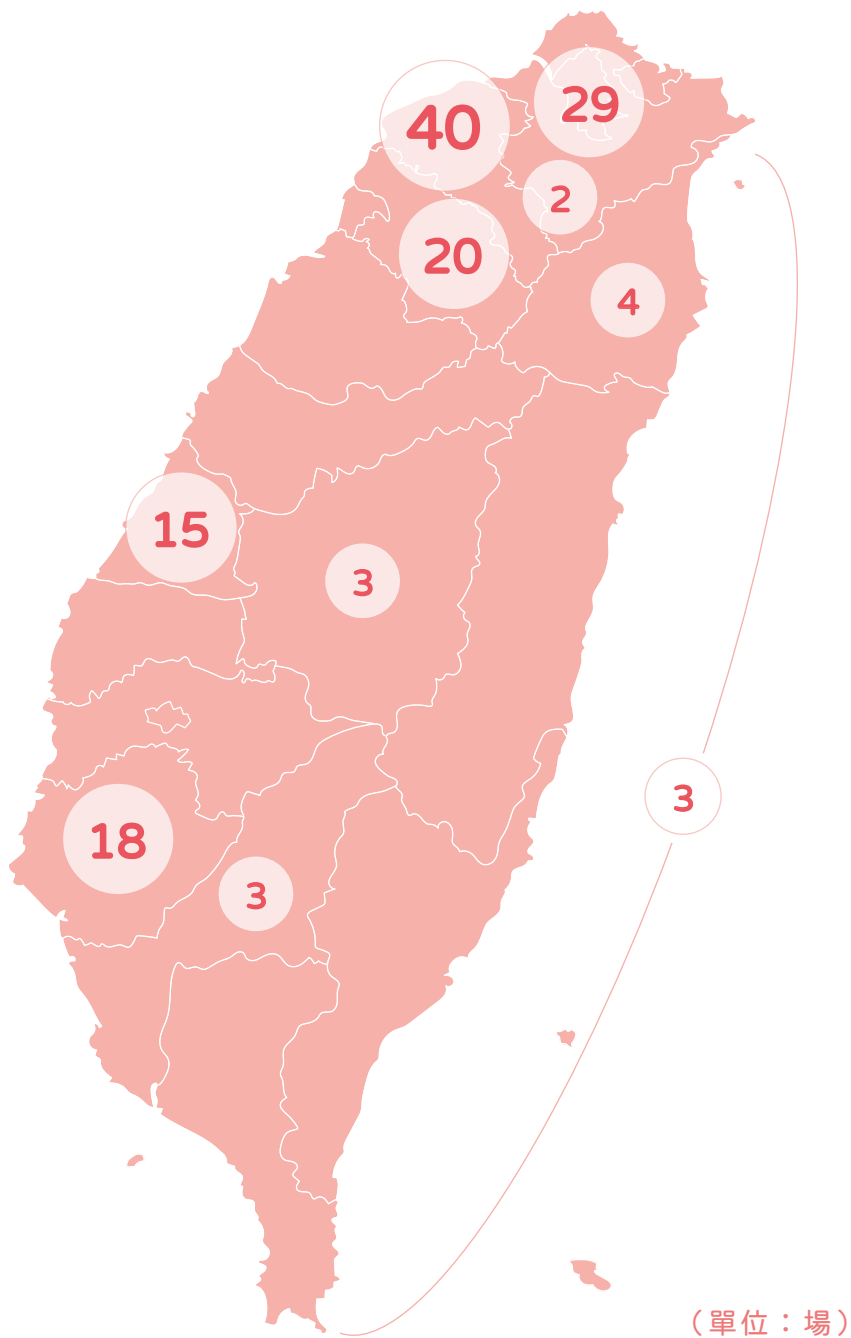
2024年腎基會再次獲得雙料獎項的肯定，也在服務量體上創下新高。從城市到山區、從孩童到長者，我們用一場又一場的行動，鋪展出遍地開花的健康網絡，在社會中發揮影響力。

SNQ醫療週邊類公益服務組國家品質標章
2024亞太暨台灣永續行動獎 SDGs04教育品質 銅級

I 2024服務績效

活動總數 **137** 場
服務人次 **12000+** 次

縣市	活動
台北	29
新北	2
桃園	40
新竹	20
宜蘭	4
彰化	15
南投	3
台南	18
高雄	3
全國性	3



(單位：場)



社區預防計畫

2024年重新啟動睽違四年的山區義診，走進偏遠地區，為資源不足的族群提供腎臟病篩檢與衛教。同時承辦國健署「預防代謝症候群獎勵計畫」，擴展服務觸角，串聯更多在地單位，一起實現健康促進的願景。

參與民眾回饋

謝謝你們提供實用的衛教資源！我有糖尿病和三高，醫生一直提醒要注意腎臟狀況，至今吃藥20年，都還是行動自如。其實到85歲這個年紀，多少都有些慢性病，但我很注意飲食與運動，不被年紀和疾病設限，只要好好治療，也一樣可以生活得很好。

累積活動數 **18** 場 | 服務人數 **8000+** 位



國小腎臟教育

擴大線上課程名額、增設夏令營梯次，讓更多孩童接觸腎臟健康知識。透過故事、遊戲與實作，引導孩子從小建立正確飲食與生活習慣，讓預防觀念成為日常的一部分。

參與教師回饋

本來以為孩子可能覺得枯燥，但想不到還蠻認真學習。線上課程幫助孩子理解腎臟位置、飲食觀念，以及含糖飲料的危害。還有孩子隔天就帶水壺來說要達標飲水量，讓我驚喜他們其實很在意自己的健康！

累積活動數 **115** 場 | 參與教師 **365** 位
參與孩童 **2857** 位



腎友服務與支持

除了既有的營養師線上會談與衛教資源，全年固定舉辦實體講座與主題活動，打造腎友專屬的支持社群。知識傳遞的同時更強調彼此陪伴、共學共感，讓腎友在交流中找回生活主導權。

參與腎友回饋

謝謝您的支持與陪伴，提供許多實用資訊，讓我不再覺得是孤軍奮戰。這裡是一個溫暖群體，有專業醫師、營養師和衛教師，還有許多和我一樣的朋友。

累積活動數 **4** 場 | 衛教影片累積觀看數 **568394** 次
衛教電子報 **1605** 封 | 參與腎友 **173** 位



社區預防計畫-智腎講堂

健康從生活開始

#從篩檢開始的改變 #預防勝於治療 #走進偏鄉

社區預防

服務故事

腎基金會營運長 吳苡璉衛教師

「我是不是快要洗腎了？我真的很怕……」 那天講座結束後，一位七十多歲的阿姨打電話來，語氣充滿焦慮。她剛被診斷出慢性腎臟病第三期，實際上只要控制得宜，一輩子都不一定需要透析。但她說，每次聽到「腎臟病」，腦中浮現的就是洗腎——她甚至因為擔憂過度，晚上都睡不好。

這樣的誤解，其實比我們想像的還普遍。社會長期把「腎臟病」和「洗腎」畫上等號，加上對透析的恐懼與負面印象，讓許多人不敢談腎病，也不願了解，反而錯失了真正可以開始照顧自己的機會。

腎基金會長期深耕衛教，傳遞正確的資訊，我的特長就是把腎臟病知識生活化、口訣化，讓大家更容易理解，並能將這些知識應用到日常生活中。

我們走進社區，不只是講完一堂課，更是希望大眾了解，腎臟病不是無解的疾病，而是需要管理的慢性病，和糖尿病、高血壓一樣需要積極控制，並且在他們心中種下一個「願意改變」的念頭，嘗試為自己的健康付出行動。

改變不會一蹴可幾，但只要願意往前踏一步，就已經在預防的路上了。



專案簡介

智腎講堂是腎基金會最具代表性的服務專案，透過篩檢衛教、社區講座、義診活動與公共倡議，將預防觀念帶入實際生活。針對不同族群設計合適的衛教內容，提升疾病認知與自我保健意識。

2024年，我們持續走入各地社區，擴大服務量能，同時強化轉介機制，讓篩檢不只是一次性的服務，而是能延續照護、真正改變生活的開始。

2024 智腎講堂走過 6 個縣市，持續與民眾溝通腎臟病議題，並首次承接國健署計畫，將預防概念更加往前拓展至代謝症候群——也就是血壓、血糖、血脂異常與腹部肥胖等容易罹患腎臟病的族群。



新北 | 324 人

篩檢衛教 1 場
社區講座 1 場



台北 | 950 人

公共倡議 3 場
社區講座 6 場



桃園 | 40 人

社區講座 1 場



新竹 | 150 人

篩檢衛教 1 場



宜蘭 | 225 人

篩檢衛教 1 場



南投 | 75 人

山區義診 3 場



全國性 | 6759 人

代謝計畫 1 場

服務項目與人數

篩檢衛教
—
3 場 664 人

社區講座
—
8 場 875 人

山區義診
—
3 場 75 人

倡議活動
—
3 場 150 人

代謝症候群
獎勵計劃
—
1 場 6759 人



3

健康與福祉

4

教育品質

10

減少不平

I 國小腎臟教育-腎力學堂

讓好習慣成為孩子的日常

國小教育 #從小養成良好習慣 #減少含糖飲料水壺帶著走 #健康其實很好玩



服務故事

「你們怎麼會想跟小朋友講腎臟病？這也太難了吧！」這是計畫剛開始時，最常被學校老師問到的問題。但只要上過課就會發現，我們不是在講複雜的生理機轉，而是和孩童溝通怎麼樣的生活習慣能有健康的身體。

我們結合健康密碼85110，教孩子看懂營養標示、練習正念飲食，這些看起來跟腎臟無關的小事，卻和腎臟病的預防有著最直接的關係。因為每天攝取過量糖分、過不健康的生活，日積月累形成肥胖與代謝問題，就會對腎臟造成傷害。

小學階段正是養成良好習慣的黃金期，我們將健康的習慣培養具體化，例如教孩子們計算一天飲水量、轉換為幾壺水；計算熱量並設定糖分攝取的上限，落實到他們的日常生活中。

「變胖是因為食物不好嗎？」苡璉衛教師在夏令營對孩子們提出問題。

「不是，是我太愛吃了……」一個身形比起同齡孩子還寬大的小男生用很沮喪的聲音說。

回想起這樣的課堂光景，我們當下也很意外，孩子對自己的覺知，往往比我們預想的還要清楚。但我們也知道，孩子的習慣，很少是自己決定的。我們曾看過一個孩子水壺裡裝的是整瓶冬瓜茶，後來才知道是阿嬤泡的；也曾和孩子去爬山，看到他帶著奶茶，一問才發現爸爸包包裡也裝著一模一樣的。

所以我們不是只在教孩子，其實是在和整個家庭對話。有時候，這樣的改變甚至會跨越世代。今年課後，一位四年級的女孩說：「我很開心可以來夏令營，因為我阿公最近診斷出腎臟病，我以後可以幫他。」這句話彌足珍貴，也顯示教育的深遠。

希望課程能幫助這些小朋友未來更有力量地做出健康選擇！

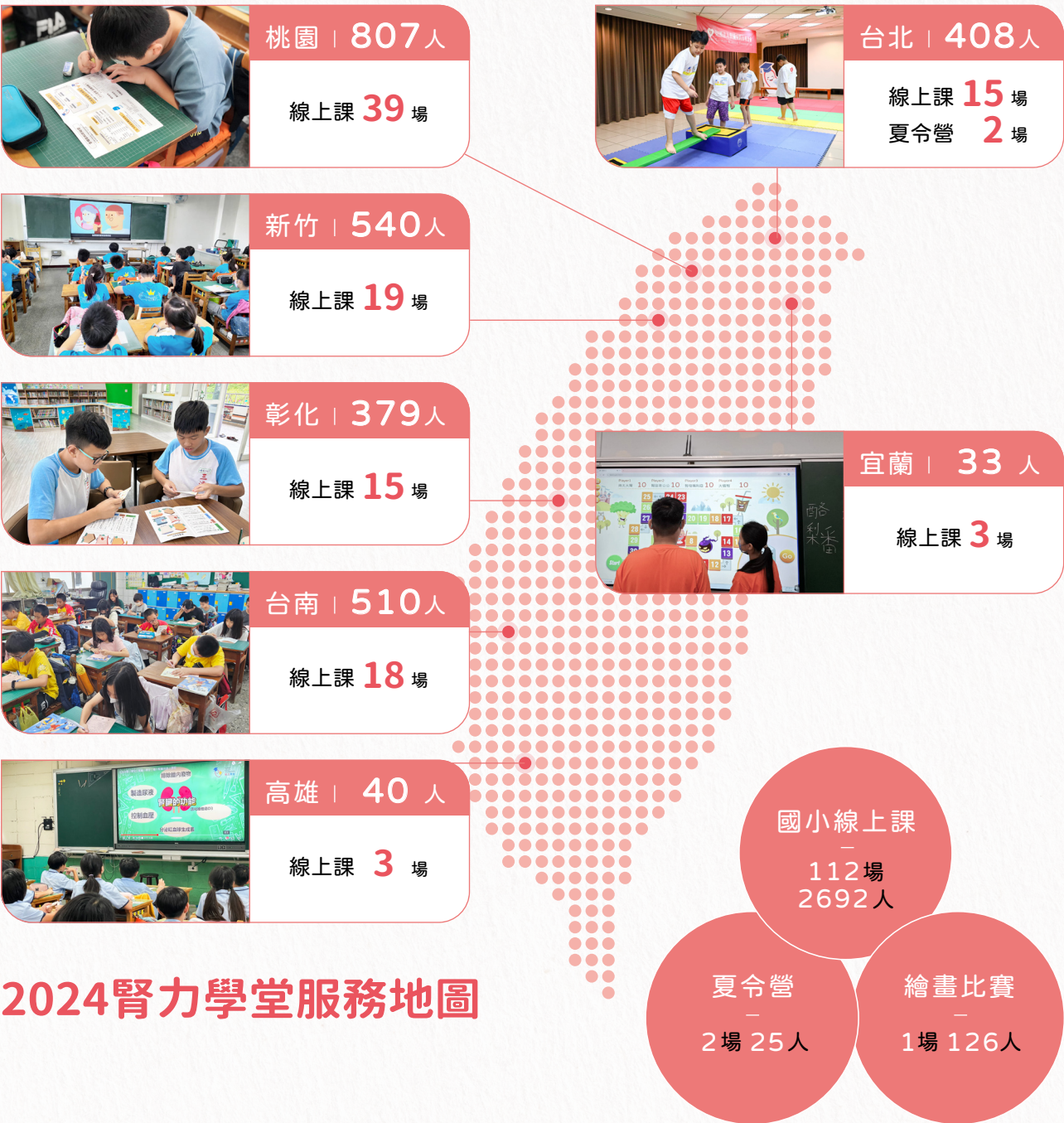
健康密碼85110

每天睡滿8小時、天天5蔬果、每天運動1小時、使用四電少於1小時、0含糖飲料

專案簡介

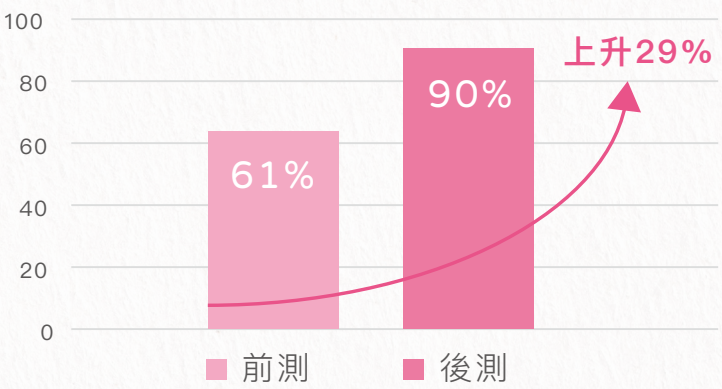
腎力學堂以「讓孩子健康長大」為主軸設計，平日透過寄送教材包至學校，邀請老師擔任種子教師，帶領孩子進行課程。暑假則由腎基會舉辦夏令營，透過更深入的互動與陪伴，強化孩子的健康意識與實作體驗，從小培養良好的生活習慣。

2024年，我們擴大課程梯次，把資源送進更多學校，讓預防觀念從小扎根，陪伴孩子把「健康密碼85110」變成日常的一部分。



2024腎力學堂服務地圖

識能測驗 | 前後測驗答對率



第四屆線上課影響擴散圖





I 腎友服務計畫-豐腎食堂

實踐CKD與生活的平衡

腎友服務

#延緩腎功能惡化 #一起走就不孤單 #學會照顧自己

服務故事

「如果可以多認識一些腎友就好了，這樣感覺自己不是一個人。」講座結束後，一位阿姨在服務台前輕聲地說。

在今年的第一場腎友飲食講座中，教室不大，陽光剛剛好，大家肩並肩地坐著，有新朋友，也有從上次就來的熟面孔。

講座分成三段。第一堂課，玟璉衛教師從飲食原則談起，也談到睡眠、運動、情緒照顧。有腎友分享：「在控制飲食的過程中除了飢餓外，還常常感受到焦慮。」一方面想配合醫囑，一方面又不想讓生活只剩下限制，心情常常跟著報告數字起起伏伏。

我們知道，與慢性病共處像是一場沒有終點的長跑。因此，我們在課程尾聲安排了正念練習，請大家閉上眼睛、感受呼吸，想起生活中美好時刻——一句問候、一個微笑都可以。

雙和醫院的吳美儀副院長也提醒大家一步步地按醫囑生活，就是在保護腎臟。許多腎友說最喜歡吳醫師的QA時間，獲得很多資訊，覺得放鬆了許多。

接者，DoDo營養師則講解了「低蛋白熱量補充」的實用技巧，解釋怎麼補足熱量。原本對低蛋白飲食一知半解的腎友，課後反而留言：「原來低蛋白飲食有這麼多地方要注意！平常的食材來源都是直接去傳統市場買，就沒有營養標示，今天才知道低蛋白飲食學問那麼大。」

課後我們收到數十則的感謝留言，一位叔叔說，希望有機會可以和腎友一起出門運動，走入山野；也有人互相留下聯絡方式想找人聊天。

在陽光散落的下午，大家帶走的不只是知識，我們清楚感受到這份交流的溫暖在空中久久不散。



專案簡介

豐腎食堂以慢性腎臟病（CKD）腎友的實際需求出發，透過衛教資源、主題講座與線上Q&A，協助腎友在日常中落實低蛋白飲食，延緩腎功能惡化，找回生活的自在與平衡。

我們相信，慢病照護不只是報告上的數字，更需要心理上的支持與陪伴。因此我們經營全台最大CKD腎友社群，讓腎友安心交流、不再孤單。這是一場漫長的馬拉松，我們目標是成為每一位腎友身邊的陪跑員。

台北 慢性腎臟病治療關鍵 1場/ 35人

解說腎臟病的成因，以及在什麼情況下急性腎損傷會演變成慢性腎臟病。並指導活用低蛋白熱量補充品，來補足少吃蛋白質所缺失的熱量。

台北 腎絲球腎炎及治療 1場/ 42人

認識腎絲球腎炎與治療原則，學習靈活分配飲食與熱量，幫助腎友找到控制疾病與自在生活的平衡。

台北 腎友嘉年華 1場/ 96人

用闖關講解份數並體驗飲食、談用藥，解答腎友最在意的困擾，也讓健康學習變得有趣又溫暖。



年度記事

1月

專家論壇—腎臟病防治全人健康倡議計畫
影片上架—街訪：醫師說你有腎臟病就代表一定要洗腎了嗎？
錄製元氣醫聲 Podcast X 慢病好日子

2月

影片上架—醫師來解答！有腎臟病就代表要洗腎？
影片上架—街訪：什麼樣的人容易得到腎臟病呢？

3月

影片上架—醫師來解答！什麼樣的人容易得到腎臟病呢？
2024世界腎臟病日記者會
一起聊腎事—衛教講座活動第一季
愛腎日園遊會

4月

企業演講—AZ
社區演講—立心慈善基金會
社區演講—臺大透析腎友會
國小線上課開跑
影片上架—低蛋白熱量補充品

5月

運動方程式—腎利快走盃活動開始
篩檢衛教—宜蘭羅東
扶輪社新加坡年會
一起聊腎事—衛教講座活動第二季

6月

國小繪畫比賽
篩檢衛教—新北板橋
影片上架—腎臟病沒藥醫？！建立正確的用藥觀念

7月

影片上架—認識代謝症候群
義診—南投仁愛鄉
承接國健署2024「戰勝代謝症候群」獎勵活動
社區演講—文山區萬盛里民活動場所
腎力小學堂夏令營—第一梯
腎力小學堂夏令營—第一梯

8月

台灣永續行動獎

9月

社區演講—新店區三元吉第社區
社區演講—文山區家家歌珊堂
篩檢衛教—新竹尖石

10月

企業演講—ASML
一起聊腎事—衛教講座活動第三季—腎友嘉年華
影片上架—腎友版珍珠紅茶拿鐵

11月

企業演講—Cochrane
親子天下採訪

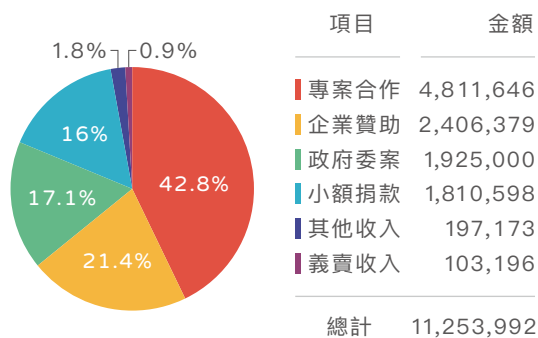
12月

2024「戰勝代謝症候群」獎勵活動—記者會

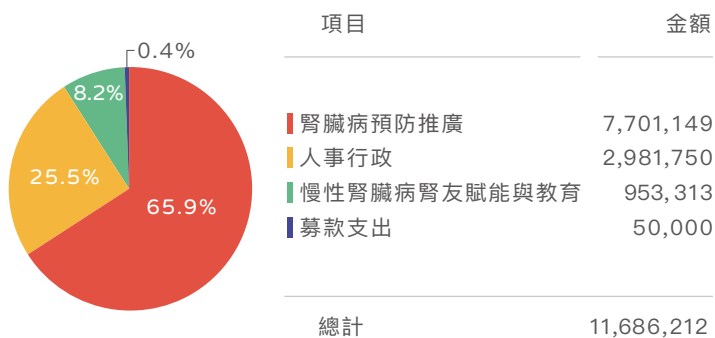
感謝每一位支持腎臟病防治基金會的您，因為有您的陪伴，讓這條防治疾病的路可以走得更長，讓我們得以繼續在前線努力下去。

財務報告

2024收入



2024支出



感謝名單

公益夥伴

衛生福利部雙和醫院
台灣腎臟醫學會
台灣阿斯特捷利康股份有限公司
國際扶輪3490地區
國際扶輪3521地區
國際扶輪3523地區
東森電視
聯合報健康事業部
文山區健康服務中心

知識協力

林裕峯 全新圓診所院長
吳美儀 衛生福利部雙和醫院研發副院長
顏宗海 長庚醫院臨床毒物中心主任
邱彥霖 亞東醫院醫學研究部主任
游能俊 游能俊診所院長
鄭集鴻 安慎診所院長
宋宛怡 臺大醫院社會工作室社工師
戴玟玲 臺大醫院復健部骨科教學督導
葉宜玲 臺大醫院營養師
姜智磐 臺大醫院營養師
洪于婷 衛生福利部雙和醫院營養師

年度志工

Tracy Lo 陳俞榕
李宛璇 曾瀚祥
李群雅 曾騰正
林宜靜 游琇茵
施宏昱 黃華盈
洪萱 黃靜淑
范依柔 楊韻儒
許邵翔 雷文伶
郭朝揚 謝晨妍
陳份萱

捐款支持

防治的路上，我們需要更多同行的力量。邀請你一起關注腎臟病，成為推動改變的助力，為台灣人的健康多走一里路。



線上捐款



Pi錢包



LINE PAY



街口支付

郵局劃撥

歡迎至郵局填寫捐款
戶名：財團法人腎臟病防治基金會
帳號：50459585

銀行轉帳

匯款帳號：合作金庫銀行 東新莊分行
0981-717-827555
戶名：財團法人腎臟病防治基金會

2024年贊助



古都旅行社有限公司
安平交通企業股份有限公司

董監事



詳細名單請看官網