

Yoga for Health!

探索 Cochrane Library 實證研究!

2026/06/01~2026/06/30

瑜伽不只是運動，更是許多人日常健康管理的重要方式。近年來，瑜伽在壓力調適、睡眠改善、慢性疼痛與身心健康等領域，受到越來越多關注。

今年世界健康日，邀請您透過 Cochrane Library 一同探索「Yoga for Health」相關實證研究，了解瑜伽在健康照護中的應用，以及實證醫學(Evidence-Based, EBM)如何協助我們判讀健康資訊。透過有趣的線上有獎徵答，一起體驗搜尋 Cochrane Review 的樂趣，從研究證據中發現健康新知！

2026 The Cochrane Library 線上有獎徵答活動

活動辦法：

進入活動網站填寫個人資料並參加有獎徵答。
凡個人資料完整，且答題全對者即可參加抽獎。

活動網址：

https://www.sris.com.tw/Events/2026_Cochrane_Library/index.html

奇美醫院圖書館電子資源連線路徑：

[ERMG \(https://lib.chimei.org.tw/\)](https://lib.chimei.org.tw/) > 資料庫
>Cochrane Library

活動網址



奇美醫院圖書館



電子資源管理系統ERMG

活動獎品：公布時間-2026年7月14日

※本次活動提供電子禮卷皆無效期。

頭獎

MUJI 無印良品3000元禮卷
(1份)



貳獎

MUJI 無印良品1000元禮卷
(1份)



參加獎

7-11超商100元商品卡
(20名)



【主辦單位】Wiley、碩睿資訊有限公司、臺北醫學大學考科藍臺灣研究中心(Cochrane Taiwan)

【指導單位】衛生福利部

【計畫名稱】115年度 強化醫療實證衛生福利資料庫以促進實證健康知識轉譯