



德明科大辦理「健康嘉年華」系列活動



圖：「健康嘉年華」活動照片

全球人口老化加速、生育率下降，帶來社會經濟及醫療的壓力，預防疾病的關鍵是早期發現早期治療，更重要的是讓健康贏在起跑點。德明財經科技大學學務處衛保組於 113 年 2 月至 6 月份舉辦「健康嘉年華」系列活動，一同為全體師生健康把關。

辦理「健康 17 走」課程班，此乃結合體育室針對體位異常的同學開設，期望能夠改善體位異常的現象、提升同學的柔軟度及肌耐力。活動於 2 月開始對參與同學進行知識性及體適能前、後測；期間邀請專業運動教練指導訓練，協助同學擁有健康體適能，另有專業營養師給予營養課程及飲食諮詢，總計參與學員 96 人。「健康性福小達人」系列活動，辦理專題講座、有獎徵答及趣味闖關活動，充實學生對性平及性教育(含愛滋及性傳染病防治)的知能，總計 368 人次參加。

「安全教育小達人」系列活動，辦理「運動安全，活力無限」專題講座、闖關、有獎徵答及 CPR+AED+異物哽塞技術訓練，增進師生對校園安全、急救教育的需求性及提昇安全急救知能、技能，總計 483 人次參加。「拒菸反毒我驕傲」系列活動，於幹部研習進行菸害防制教育衛教宣導，「菸不上身，健康一生」專題講座、闖關及戒菸教育活動，讓同學瞭解拒菸是全球的趨勢、不吸菸的好處、電子煙知能防制，提昇學生拒菸反毒的素養，總計 298 人次參加。

透過多元化具創意動態、活潑之各項課程及活動營造校園健康氛圍，進而增進健康識能，深化落實健康促進學校計畫，增進師生健康及活力，維持良好健康狀態，為師生們的健康與福祉加值。