



## 德明科大辦理「大學生健康及生活禮儀養成術」專題講座



圖：「大學生健康及生活禮儀養成術」專題講座活動照片

為了倡導「健康生活始於日常細節」的理念，德明財經科技大學學務處衛保組於 115 年 4 月 8 日辦理「大學生健康及生活禮儀養成術」專題講座，特別邀請徐旭玫講師蒞校，針對健康、作息、飲食與壓力四大核心，結合現代生活禮儀應對方式，引領學生發現好的生活是自律習慣的總和，透過微小習慣的養成，不僅能守護個人健康，更能建立舒心的人際禮儀。

講座中特別分享，健康不只是「不生病」的狀態，而是涵蓋了規律作息帶來的生理修復、均衡飲食提供的能量支持，以及透過壓力管理維持的情緒韌性。講師強調內在的穩定與外在的禮儀相輔相成，透過學習溝通禮儀與尊重他人，能有效維持校園與社交場合的良好秩序，展現內外兼修的素養；整場講座透過問答互動與生動影片進行，內容豐富且趣味十足，總計 77 位學生參加。

參與者紛紛提到學會實用的健康管理技巧，更對「禮儀」作為個人素養的延伸有了全新的體會，主辦單位表示將持續推動多元健康促進活動，從知識教育出發，致力營造健康友善且具人文氣息的校園環境。