



## 德明科大辦理「健康嘉年華」part2 系列活動



圖：「健康嘉年華」part2 活動照片

為了讓師生培養正向的健康行為，建立良好生活習慣，德明財經科技大學學務處衛保組於 114 年 2 月至 6 月份舉辦「健康嘉年華」part2 系列活動，期望透過相關健促活動，引導師生增進對自我健康管理的知識與技巧。

首先進行「健康活力」課程班，結合體育室針對體適能班級，期間邀請專業運動教練指導訓練及專業營養師給予飲食指導，總計參與學員 94 人，期望能夠改善體位異常的現象。「動動金頭腦」有獎徵答活動，透過宣導提昇健康運動、營養觀念、血壓量測、代謝症候群等知能，總計 202 人參加。「性福加油站」系列活動，辦理「性愛必修課-校園性病與愛滋防治宣導」專題講座、有獎徵答及趣味闖關活動，充實學生們對性平、性傳染病、性騷擾、家暴及安全性行為正確知能，總計 416 人次參加。「拒菸反毒動起來」系列活動，於幹部研習進行菸害防制教育衛教宣導，特別邀請台北市藥師公會陳崇逸高階戒菸衛教師蒞校進行「空氣、健康與生活-談空污與菸害」專題講座，並與生輔組一同辦理戒菸教育活動，提昇學生拒菸反毒的素養，建立更清新、無菸的校園，營造一個健康與正向發展的學習環境，總計 334 人次參加。

「安全教育急救站」系列活動，辦理 CPR+AED 急救訓練、「危險 OUT！教你應對各種校園傷害及處置」專題講座、有獎徵答及闖關活動，總計 427 人次參加。另外，全國 222 營養師節暨 3 月全國營養月，辦理我愛無糖飲快閃優惠活動，本校餐廳 Just-say、德茗茶棧參與本次活動，期間師

生熱情響應，廠商更在活動結束前已達成 300 杯目標。

預防重於治療，透過健康促進學校計畫推展，能減少疾病發生的風險，培養健康知識與態度，提升個人與社會的健康水準，讓我們有能力掌控並改善自己的健康，實現全人健康與生活品質的最佳化。

聯絡人：學務處衛保組 陳綺雯組長 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2240