



## 德明科大辦理「我的健康好生活」宣導~快閃活動



圖：「我的健康好生活」宣導快閃活動照

德明財經科技大學學務處衛保組於 10 月 14 日至 15 日，辦理進修部我的健康好生活入班宣導快閃活動，藉由宣導食農教育、護齒、護眼、規律運動、舒眠及菸害防制等六大主題，提升學生對健康行為的關注，讓健康成為生活的一部分。

活動開始由活潑熱情同學入班高舉手牌大聲喊出標語：「本校全面禁菸，抽菸帥一時，健康毀一世」、「定期洗牙，有效刷牙，牙齒乾淨口氣新」、「遠離 3C 誘惑，打敗惡視力」、「健康動起來，無病又無痛」、「放鬆好心情，幸福好舒眠」、「台灣農產不分季，美味可口吃不膩」，並當場發送健康促進文宣品，本次參與的師生紛紛表示活動熱鬧有趣，讓大家更重視健康議題。

建立一個健康的生活方式需要時間和努力，可以根據自己的需求和身體狀況進行個人化的調整，它可以給大家帶來長期的好處。透過創意標語宣導傳遞健康生活重要訊息，期望鼓勵學生建立長期健康生活習慣，總計 217 人參加。

聯絡人:學務處衛保組林碧芬老師 聯絡電話:(02) 26585801ext:2242