



## 德明科大辦理「健康零距離」專題講座



圖：「健康零距離」專題講座活動照片

德明財經科技大學學務處衛保組，於 112 年 9 月 13 日辦理環境衛生服務幹部訓練暨衛生教育專題演講。該校特別邀請王蘭英護理師蒞校進行「健康零距離」專題講座，以增進同學對健康生活之日常應用。講師分享多年實務經驗，說明健康四要素、理想的體重、體重與疾病的關係、天天蔬果 579、糖糖陷阱、運動的好處、多喝水、代謝症候群、愛滋病的認識，經由講師活潑的問答與互動，同學們表示學習到正確的知識，獲益良多，總計 12 人參加，滿意度達 98%。

健康的生活習慣如同疾病防治，如疏忽保健與預防，而一味以治療為主，將是落後的表徵；總而言之，健康零距離強調人們在生活的各個方面都能關注和維護健康，它鼓勵人們根據自己的需求和條件，制定適合自己的計劃，並逐步改變不良的習慣，邁向更健康的生活方式。透過此次活動，同學們可以提高身體和心理的健康狀態，提升生活質量，追求幸福人生。

聯絡人：學務處衛保組 許安妮 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2242