



德明科大辦理「如何營造自己健康好生活」專題講座



圖：「如何營造自己健康好生活」專題講座活動照片

想擁有健康的身體，應有健康的生活方式，如飲食、運動及睡眠習慣養成，健康行為與睡眠上有相當大的關係，為了讓同學營造自己健康好生活，使同學瞭解 3C 產品對睡眠的影響以及如何養成用眼及睡眠好習慣的相關知能；德明財經科技大學學務處衛保組於 111 年 3 月 16 日及 3 月 30 日辦理「如何營造自己健康好生活」專題講座，本次活動特別邀請徐旭玫講師蒞校演講，該校衛生服務幹部總計 128 人參加。

不當使用 3C 產品會造成許多疾病，建議使用時要與螢幕距離保持 30~40 公分、配合環境光源，避免螢幕過亮、多安排戶外活動讓眼睛放鬆、設定每日上網時段、配戴抗藍光眼鏡、補充有益眼睛的維他命及充足的睡眠等，以上都是建立健康生活需做的措施，還有最常見的人際互動問題，若想改善就應該放下 3C 產品，多與家人、朋友談心還有安排戶外活動。

經研究建議，晚上十點至半夜兩點，已進入深層睡眠，是生長激素分泌最旺盛的黃金時段，可促進發育期的生長及修復細胞還能消除疲勞，是成人重要的賀爾蒙。課程中教導學生可以妥善安排課餘時間多多運動，睡前盡量減少使用 3C 產品，有高品質的睡眠，先養成早起的習慣，晚上十點之後會自然地想睡覺；規律生活可促進身體健康及預防慢性疾病，期望透過此次活動建立並培養正確生活態度，促進同學產生健康行為及改變生活型態，擁有健康生活的好品質。