



德明科大辦理「健康我最行」入班快閃~宣導活動



圖：「健康我最行」入班快閃宣導活動照

德明財經科技大學學務處衛保組於 10 月 14 日至 15 日，為推廣健康生活觀念，進修部特別舉辦「健康我最行」入班快閃宣導活動，由一群活潑熱情的同學組成健康宣導隊，走進各班進行健康促進互動宣導，本次活動以食農營養教育、口腔保健、使用 3C、運動促進、睡眠衛教及菸害防制六大健康主題為主軸，透過生動有趣的互動方式，讓健康知識更貼近學生生活，總計 214 人參加。

活動一開始，宣導同學高舉手牌，大聲喊出：「台灣農產不分季，美味可口吃不膩」、「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」、「放鬆好心情，幸福好睡眠」、「健康動起來，無病又無痛」、「本校全面禁菸，無菸青春，拒絕菸害」等響亮口號，並邀請台下同學一起跟著喊口號，現場氣氛熱鬧非凡。活動最後，參與同學皆獲得「健康小禮包」，象徵健康與幸福的祝福，許多同學表示，這樣的宣導方式生動有趣，讓人更容易記住健康觀念，也讓課堂氣氛變得更加活潑。

希望藉由這樣寓教於樂的快閃活動，讓學生在日常生活中更重視健康，遠離菸害與 3C 成癮，培養良好飲食與睡眠習慣，共同打造一個「健康、快樂、有活力」的校園環境。